

文
武
行

ВОИН НА ПУТИ ЗНАНИЯ

ВВЕДЕНИЕ В ДАО
ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

鄧
明
道

ДЕН МИН ДАО



«СОФИЯ», Киев
1996

Оглавление

Предисловие.....	13
Введение.....	17

I. Начала

1.....	24
Добиваемся максимальной разносторонности	
2.....	38

Три сокровища

Создание основы собственного здоровья

Три сокровища

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЦЗИН

Питание

Об умеренной половой жизни

Совершенствование Ци

Настоящие вершины Цигун

Совершенствование разума

Совершенствование интеллекта

3.....	86
--------	----

Классические упражнения по Энергетическому

Промыванию Костного Мозга

Целостный подход к растяжке и выполнению упражнений

Подготовительные движения

Удерживание шара в Позе Всадника

Рыбак, гребущий в лодке

Рыбак, гребущий в лодке (вариант со скручиванием кистей)

Руки, удерживающие облако
 Нанесение ударов по дереву в Позе Всадника
 Приседание с подъемом
 Собака, виляющая хвостом
 Мудрец, разворачивающий свиток
 Плывущая Змея
 Бабочка
 Когти Орла
 Юноша, поклоняющийся Будде
 Вытягивание туловища в поясице для того,
 чтобы увидеть луну
 Ласточка возвращается в свое гнездо
 Кошка, глядящая на луну
 Поднимание флага в Позе Гуся
 Толчок локтем в Позе Гуся
 Генерал, снимающий сапоги
 Обезьяна, поднимающая котел
 Обезьяна, спускающаяся с горы
 Король обезьян, гуляющий по облакам
 Журавль, стоящий на одной ноге
 Восстановление дыхания

4 122

ЦИГУН СЕВЕРНОЙ ЗВЕЗДЫ

Выработка внутренней энергии
 Три области совершенствования
 Восемь меридианов
 Точки соединения Восьми Меридианов
 Выполнение комплекса Цигун Северной Звезды
 Гармонизации Ци
 Складывание Сокровищ в Сосуд
 Орел, Летящий Высоко в Небесах
 Впитывание Радуги и Излучение ее Цветов
 Сдерживание Дыхания и Согревание Тела
 Поднятие Ци до Макушки и Промывание Костного Мозга
 Пройти Десять Тысяч Миль, Поддерживая Небо
 Натягивание Лука, Чтобы Подстрелить Орла
 Небеса и Земля Меняются Местами
 Осмотрительное Поглядывание Назад
 Устойчивая Стойка, Выполняемая на Берегу

Покачивание Головой и Влияние Хвостом
Белый Журавль, Расправляющий Крылья
Очищение Всех Меридианов
Общие рекомендации по занятиям Цигун

5..... 149

Лечебные растения

Секреты внутренних преобразований с помощью
рационального питания

Приготовление лекарственных растений

Рецепты для укрепления почек и стимуляции
выработки цзин

Бу-Жонг и Нью-Си со свинными почками

Морские коньки и рыба-игла

Китайский суп из воловьего хвоста

Выработка Ци

Лесные орехи с говяжьей голяшкой

Ядра косточек абрикоса и лесных орехов, тушенные с рыбой

Курица с астрагалом и ююбой

Суп из риса и Дань-Шень

Блюдо из крольчатины для укрепления жизнеспособности

Легкие

Суп из ласточкиных гнезд

Утка, тушенная с Дон-Чон-Ся-Као

Восстановление функций крови

Дягиль лесной с бараниной

Средство для гармонизации сердца и почек

Целые головки зеленого лука с печенью и яйцом

Укрепление печени

Суп из рогов антилопы

Субатка, приготовленная с Шоу-Ди

Укрепление головного мозга и нервной системы

Суп из плодов дерезы и плодов ююбы

Рецепт тонизирующего средства для головного мозга

Рецепт средства от головной боли

Рецепты, способствующие медитации

Мясо лягушки с рисом

Рецепты, способствующие выздоровлению после болезни

Суп из черной фасоли и зубатки

Суп из молодого голубя

Вино из купены

Лекарственные растения изгоняющего и очищающего действия
 Чай из семян подорожника
 Сахарный тростник
 Каши
 Разновидности чая

II. Философские вопросы Дао

6 218

Дао

Философские основы избранного пути
 Тайна Дао
 У-Вэй
 Когда заходит солнце, восходит луна
 Относительность значит: ничто не постоянно
 Даос: кто он?
 Как даосы планируют свою жизнь
 Весна
 Лето
 Осень
 Зима
 О цели
 Заключение

7 262

Учителя и ученики

Преимущества и проблемы обучения
 Что такое Мастер?
 Ошибки Мастера
 Ошибки ученика
 Как разрушить эгоизм
 Слишком долго вместе

8 279

Избавление от сомнений

Борьба с противоречиями
 Продолжительное обучение
 Необходимость выдержать конкурентную борьбу
 Обнаружение смертельного недостатка
 Дисциплина

Отказ от насилия
Избегание изоляции
Личные взаимоотношения
Современная технология и даосизм
Природа простоты
Будущее даосизма

III. Медитация и трансцендентальность

9..... 314

ДАОИНЬ

Переход от упражнений к медитации
Стимуляция центра дань-тянь
Аккумуляция Ци в области почек
Стимулирование источника цзин
Глубокое дыхание
Открытие центрального меридиана
Открытие Микрокосмической Орбиты
Микрокосмическая Орбита
Концентрация энергии в ладонях
Активизация поясного меридиана
Медитация стоя
Направление Ци к почкам
Концентрация энергии Ци в ногах
Открывание Верхних Врат
Открывание Передних Врат
Тренировка Нижних Врат энергии Инь
Направить энергию
в верхние и нижние конечности

10..... 349

Медитация

Сердце даосизма
Позы для медитации
Расслабление и воображение
Концентрация
Разнообразие впечатлений
Медитация Золотого Света
Методы восстановления равновесия после медитации

11	373
----------	-----

Уединение

Возможность обрести духовность

Проникновение в сущность Дао

Замыкание круга

12	387
----------	-----

Возвращаясь к истокам

Высшая мудрость

Все — пустота

Существуете ли вы на самом деле?

Пустота — это все

Предисловие

Мой учитель Кван Сайгунг и я впервые приступили к обсуждению замысла этой книги в 1988 году, когда мы путешествовали на автомобиле по Пенсильвании. Собственно, я сопровождал учителя, а он обучал отдельных желающих, от юных слушателей Вермонтской академии лыжного спорта до вполне зрелых профессионалов из Большого Нью-Йорка. [Нам попадались совсем молодые, казавшиеся совершенно неопытными, но подающими большие надежды; им была нужна лишь дисциплина — и наставник, который поможет осознать собственный талант. Были и вполне взрослые, сформировавшиеся люди, которые, продолжая бороться с тяготами личной ответственности и служебной карьеры, все же надеялись выработать в себе правильный духовный подход к жизни. Попадались достаточно пожилые слушатели; они уже давно избавились от проблем, преследовавших их в молодости, и теперь имели достаточно времени и интереса, чтобы детально разобраться в самых глубоких вопросах.]

Мы понимали, что даосизм в состоянии удовлетворить требования каждого; тем не менее при непосредственном общении со слушателями мы убеждались, что в основном взгляды на даосизм оказывались достаточно узкими, и люди, как правило, не понимали Дао как живую и вполне современную систему. Мистер Кван предлагал учащимся цикл обучения, включавший в себя акробатику, Цигун, упражнения с шестом, занятия по философии и медитации. И все же иногда он высказывал опа-



сения, что ему вряд ли удастся сделать даосизм более доступным современному человеку.

Основной тезис, которым мистер Кван пользуется при обучении, выглядит обманчиво простым: физическое совершенствование и философская любознательность являются главными предпосылками для успеха в медитации, а медитация — именно тот путь, который ведет к духовности. Дело в том, что достигать этих целей можно самыми разными методами, так что многие испытывают известные трудности в видении конечной перспективы.

Эта книга является в определенном смысле попыткой дать начинающему систематический и всеобъемлющий подход, с помощью которого можно будет не только сделать первые шаги к улучшению собственного здоровья, но и увидеть путь к высшим ступеням духовного развития. Безусловно, хорошего учителя это не заменит; и все же книга не только станет теоретическим подспорьем, но и превратится в доброго друга, который будет сопровождать вас на пути к собственному совершенствованию. Если вы уже занимаетесь какими-либо даосскими искусствами, вы найдете немало полезного в изложенных здесь концепциях и технических приемах. Ну а те, кто предпочитает иные системы — например, буддизм или йогу, — вполне вероятно смогут оценить свой путь с новой, свежей и несколько отличающейся точки зрения, не отказываясь от полюбившейся вам практики. Может быть, вы даже с удовольствием позаимствуете какой-нибудь технический прием — например, способ восстановления равновесия после занятий медитацией. В общем, я искренне надеюсь, что независимо от выбранного вами пути вы найдете немало полезного и разумного на страницах этой книги (так же как и мы с моим Учителем).

Работая над этой книгой, я столкнулся с проблемой перевода даосской мудрости на английский язык. Ведь для понимания даосизма крайне необходимо хотя бы немного знать китайский. Поскольку китайский совершенно отличается от английского языка, перевод конкретного термина и его доступное объяснение оказались нелегким делом. Чтобы разрешить эту проблему, я применил в книге следующее:



Двойную систему транскрипции. Хотя сегодня все больше используется принятая в Китайской Народной Республике система перевода в латинский алфавит «бинь-инь», остается еще немало слов, которые записаны в более старой системе транскрипции Уэйда-Джилза. Последнее относится к таким терминам, как *Дао*, *даосизм*, *тайцзи-цюань*, а также к некоторым собственным именам. В этом случае, чтобы избежать недоразумений, приводится наиболее распространенное звучание терминов. В остальных случаях используется система «бинь-инь». Если слово дается в транскрипции Уэйда-Джилза и помещено в примечаниях на полях, то в скобках указывается эквивалентная транскрипция по системе «бинь-инь».

Китайские слова в примечаниях на полях. Письменный китайский язык представляет собой серию изображений. Иногда, разглядывая иероглифы и думая об их символическом значении, удается быстрее и проще осознать их смысл. Кроме того, определенный интерес иногда вызывает иероглифическая симметрия китайского языка. Чтобы убедиться в этом, достаточно взглянуть на фразу, помещенную на стр. 191: «Когда заходит солнце, восходит луна. Когда восходит луна, заходит солнце». Смысл китайского слова, вероятно, можно понять быстрее, если видеть его изображенным и обратить внимание на лаконичность и графическую симметрию. Подобная симметрия распространяется и на случаи частого использования базовых терминов. К примеру, слова *цин* и *Ци* встречаются в самых различных контекстах, так что запомнив их написание, можно легче понять смысл того или иного термина.

Определение словаря. В каждом языке слова обладают множеством дополнительных значений, и это вызывает трудности правильного перевода; более того, это делает практически невозможным безукоризненный перевод прозы (с точки зрения неизбежных погрешностей). И все же, чтобы изучать даосизм, необходимо хорошо знать используемый в нем основной словарь. С этой целью на полях книги приведены примечания, содержащие определение того или иного иероглифа; надеюсь, что это поможет читателю лучше уяснить оттенки значения того или иного термина, используемого в конкретных главах и разделах книги. Большинство терминов и определений широко



используются в других даосских произведениях, так что понимание тонкостей перевода этих терминов поможет вам лучше и глубже разобраться и в других книгах, посвященных этой тематике.

В случаях, когда слово на китайском непосредственно не относится к тексту, его транскрипция или определение опускаются. Например, не указаны транскрипции китайских названий блюд из целебных трав, так как в этом случае этимологические объяснения происхождения названия того или иного растения не являются существенными.

Работа над составлением этой книги оказалась сложной и долгой. В связи с этим мне особенно хотелось бы поблагодарить своего Учителя, который стал для меня основным источником изложенных здесь сведений. Искренняя благодарность и всем остальным, кто участвовал в подготовке издания: Бетти Джи и Лэнс Онг позировали для рисунков упражнений; Май Там и Джо Чен помогли с переводом, а Со Кам Нг способствовал получению репродукций даосских произведений искусства из Музея восточного искусства в Сан-Франциско.

Введение

К каждому поколению свойственно стремление самоопределиться, найти свой уникальный путь в жизни. Среди людей любой эры найдутся те, кто слышал о Дао и пытался использовать его как основу своего жизненного пути. В этом нет ничего невозможного, если учесть гибкость даосизма и тот факт, что это учение верно служило своим приверженцам на протяжении столетий. Даосизм позволяет человеку создать абсолютно полноценный путь в жизни; его можно приспособить ко вкусам и привычкам любого из нас. Это учение объединяет в себе богатую палитру технических приемов, начиная с физического совершенствования и заканчивая медитацией. Последователи даосизма стремятся создать для себя всеобъемлющий путь жизни, который поможет им выжить, сохранит жизненную силу и здоровье, а также даст ответы на извечные «почему?», преследующие не одно поколение людей.

Последователи даосизма верят, что причина свойственных людям невежества, страданий и неуверенности заключается в нежелании человечества воспринять себя как составную часть большего и высшего порядка. Даосы считают, что если людям удастся достичь равновесия с этим порядком, они заживут простой жизнью, наполненной счастьем и пониманием. Этот божественный порядок — понятие, объяснимое в основном мистически: он настолько велик и всеобъемлющ, что не поддается измерению в величинах тривиального рационализма. Относясь

道

ТАО (DAO)
Иероглиф
«дао» пред-
ставляет собой
стилизован-
ное изобра-
жение челове-
ка (в центре) в
виде головы с
двумя пря-
дыми волос.
Изогнутая
черта, начина-
ющаяся слева
внизу и прохо-
дящая под
идеограммой
головы,
возникла из
иероглифа,
обозначающе-
го движение.

к высшему порядку как к самой большой из тайн и одновременно как к способу любого существования, даосы называют эту фундаментальную сущность одним-единственным простым словом: Дао.

Иероглиф «Дао» изображает человека, идущего по тропе. Прямоугольный рисунок в центре, увенчанный Y-образным ответвлением, — это голова. Изогнутая черта слева, которая тянется дальше по низу иероглифа, символизирует движение. Движущимся человеком может быть как мужчина, так и женщина: путь к Дао не заказан никому. Смысл иероглифа заключается в том, что каждый может непосредственно познать Дао. Для этого не нужна ни организованная религия, ни преданность вере, ни «Священное Писание», ни социальная благонадежность. Все, что необходимо, — это лишь непосредственный опыт познания.

Правда, редко кому из нас удастся познать Дао именно таким образом. Современная цивилизация не способствует целенаправленному постижению великого смысла Дао. Жизнь каждого человека оказывается в значительной степени расчлененной на отдельные осколки-фрагменты. Так, карьера обычно идет вразрез с нашими личными желаниями, отношения в семье нередко оказываются несовместимыми с дружескими привязанностями, а наши увлечения — и даже самые сокровенные мечты о лучшей жизни — весьма часто не сходятся с рутинной повседневности. Гораздо более серьезным выглядит то, что свойственный современным людям способ мышления, способ заботиться о своем теле и философия жизни никак не согласуются друг с другом. Жизнь каждого из нас окутана паутиной противоречий, полна категоричных обобщений — и просто несоответствий. Вряд ли этот сложный клубок можно назвать *жизненным путем*.

Каждому из нас необходим способ, с помощью которого можно было бы избавиться от противоречий между разрозненными элементами внутри себя, объединить их в единое целое с тем, чтобы эта единая сущность могла познать Дао. Все течение жизни последователя даосизма наполнено глубокой духовностью. Однако *духовное* даосы определяют совершенно по-иному. Они считают, что духовность прорастает своими кор-



ниями не только в теле человека, но и во всей его жизни. Дух неотделим от любого другого аспекта жизни. В этом смысле любой момент каждого дня имеет значение. Используя двойственность умственного и физического, пассивного и активного, утонченного и грубого, все эти аспекты ежедневного бытия можно объединить в целостный и гармоничный подход. Успех этого зависит лишь от умения достигнуть равновесия. Чтобы стать последователем даосизма, совершенно не нужно фанатично отказываться от какой-либо стороны жизни, бросать семью или карьеру в надежде стать на путь истины.

Необходимо лишь сбалансировать отдельные свойства и качества личности, а затем направить их к единой цели.

Объединение всех сторон жизни — в этом и заключается путь Просвещенного Воина. Чтобы стать Воином на Пути Знания — путь, ведущий к Дао, — необходимо подготовить свое тело, практически освоить дыхательные упражнения, пересмотреть собственное питание, изучить свойства и применение лекарственных растений, заняться философией и научиться медитации.

Начальный этап, предусматривающий довольно простые физические упражнения и обучение основам гигиены, позволяет выработать правильный методический подход. При этом ничего не упускается из виду, поскольку важным оказывается буквально все: что вы едите, как тренируетесь или как относитесь к собственному телу. Не менее важно и то, как вы думаете и во что верите. С опытом вы достигнете того состояния, когда полное равновесие физического и духовного станет вашей второй натурой. Вы укрепите свое здоровье и продлите жизнь; вы достигнете глубокого понимания самых тонких аспектов жизни. При этом вам не потребуется совершать насилие над собой, отказываясь от того, что вам приятно; больше того — вам не потребуется выполнять какие-либо странные обряды или подчиняться условностям, накладываемым любой религией. Никакого значения не будут иметь ваш пол, возраст или цвет кожи. Восприятие и целостность — вот что действительно необходимо. Быть Воином на Пути Знания — значит быть последователем Дао. Эти два понятия являются синонимами.

文 武 行

ВЕНЬ ВУ
СИНГ (WEN
WU XING)
Первый
иероглиф
символизирует
все, что
относится к
культуре; второ-
рой обознача-
ет все, что
имеет отно-
шение к воен-
ному делу.
Третий
иероглиф обо-
начает путь
или тропу. В
совокупности
значение трех
иероглифов
составляет
понятие «Воин
на Пути
Знания».

Вы должны пройти ровно такой отрезок пути, какой посчитаете необходимым. Вы должны принимать новое лишь тогда, когда вы поймете его смысл и научитесь использовать его в собственной жизни. Самым лучшим учителем является опыт, а не заучивание книг, даже если это священные книги. Именно поэтому говорят: становление Воина на Пути Знания — это путь самосовершенствования. Понятия, воспринятые через религию, книги или со слов других, — всегда останутся слабыми. Но нельзя поколебать опыт и мудрость, приобретенные самосовершенствованием.

Как гласит история, когда-то жил ученик, которого звали *Создавшим Себя*. Чтобы изучить Дао, он решил уединиться в горах. Однажды он спросил своего учителя — Даоса с Южного Утиногo Берега, — давно ли тот живет в горах. Это была вежливая форма вопроса о философии учителя и его пути. Улыбнувшись, учитель ответил:

Пурпурный блеск придворных нарядов не манит меня.
Куда милее сердцу белые шапки облаков, венчающие
изумрудные вершины гор.

Я сижу в одиночестве, не думая ни о годах, ни о месяцах,
Пока в обыденном мире внизу текут жизни и сменяются
поколения.

Услышав это, другой, более известный учитель, по имени *Избегающий Опасности*, заметил, что если все вокруг изменяется, то меняется и он сам. Учитель полностью осознавал сущность изменений, оставаясь недостижимым для остального мира. Вот как прозвучал его шутливый ответ:

Подобно плоту, который дрейфует в морских волнах,
Я не знаю ни куда я плыву, ни к какому берегу меня
прибьет.

Постижение Дао заключается в непрерывном движении.
Так из божественного великолепия зарождается истинная
природа.

В этой книге мы рассмотрим различные способы того, как добиться гармонии в соединении Дао с повседневной жизнью. Подобно приведенной здесь истории и стихотворениям, мы

真一
南
雁
蕩
老
人

公
石
却
道
人



пройдем через три этапа. На первом этапе мы будем напоминать ученика, задавшего вопрос своему учителю. Даже для того, чтобы едва лишь подойти к подножью гор, нам потребуются вплотную познакомиться с Путем Воина на Пути Знания. На втором этапе мы сможем достичь уровня Даоса с Южного Утиного Берега, который ради созерцания презрел царские почести и неумолимое течение времени. На высшей же ступени мы станем подобны Избегающему Опасности, не презирающему ничего и беззаботно плывущему по безграничному океану Дао.

開
始

*Начало—
Это сущность
Всего, что предстоит узнать,
И место,
Куда все должно возвратиться.*

I

Начала

文 武 人

Воин на Пути Знания
Объединяет мудрость и действие.
Герой творит свою эпоху,
Эпоха создает героя.

1

Добиваемся максимальной разносторонности

Сущность Воина на Пути Знания заключается в его умениях. Человек, ставший Воином на Пути Знания, старается развить имеющиеся у него таланты до уровня, превосходящего умения узкого специалиста. Поэт и боксер, врач и фехтовальщик, музыкант и рыцарь — Воин на Пути Знания использует каждую частичку своих возможностей, добиваясь полного равновесия между ними для того, чтобы следовать по пути Дао. Неопределенность будущего не вызывает в нем страха — что бы ни произошло, Воин на Пути Знания готов уверенно встретиться с любой неожиданностью лицом к лицу.

Каким бы странным, даже парадоксальным ни показалось соединение таких противоположных сторон человеческого естества, тем не менее их удавалось сочетать на протяжении многих столетий. Сложные жизненные обстоятельства и сугубо прагматический подход способствовали тому, что разные проявления человеческой натуры еще больше сплачивались вместе. Как и в других странах мира, многочисленные империи, правившие Китаем, зарождались в яростной борьбе, огне крестьянских восстаний и под угрозой чужеземного вторжения. При этом даже знающему приходилось защищаться с оружием в



руках, а от воинов требовалось умение постигать научные истины.

В результате археологических раскопок были обнаружены настенные изображения воинов, относящиеся еще ко временам династии Шань (XVI—XI вв. до н.э.). А уже в период правления династии Чжоу (1111—222 гг. до н.э.) Лао-цзы, Конфуций и другие мудрецы сформулировали основные принципы воспитания Воина на Пути Знания. Сам Лао-цзы искусно владел холодным оружием, а за Конфуцием прочно закрепился титул Предводителя Рыцарей. Вполне вероятно, что именно близость к искусству ведения боя вдохновила Конфуция на создание определения идеального Воина-Ученого. В самой основе своего произведения «Аналекты» он использовал иероглиф *ши* — «воин», — придав ему значение ученого. В Древнем Китае словом «ши» обозначали наиболее искусного и родовитого воина; *Ши* никогда не бывали пешими и на бой выезжали на боевых колесницах. Употребив это слово, Конфуций подразумевал человека, который был в состоянии защитить Дао (в произведении Конфуция Дао являлось синонимом божественного закона) настолько храбро и беззаветно, насколько был в состоянии настоящий воин. Немного позднее термином «ши» стали называть всех культурных, образованных людей.

Вскоре весь двор династии Чжоу проникся идеями Шести Искусств. В книге ритуалов династии Чжоу есть интересная запись о докладе, который имперский министр сделал своему повелителю. Министр сообщал императору, что обучает наследника трона шести различным искусствам: религиозным обрядам, музыке, искусству владения луком, верховой езде, литературе (куда входили чтение, каллиграфия и гадание), а также математике. Таким образом, здесь мы имеем дело с одним из наиболее ранних уложений единого кодекса ученого-воина.

Соединение военного искусства и культурного образования было частью государственной политики двора Чжоу. Правители верили, что высокая культура привлечет в страну эмигрантов из соседних стран, и это обеспечит не только прирост населения, но и возможность усилить свою армию. В страны, не являвшиеся союзниками, регулярно отправлялись выставки живописи, направлялись театральные труппы и послы по вопросам



культуры. Конфуций советовал: «Если народы далеких стран не желают покоряться, правитель должен привлечь их, повысив престиж культуры своей страны». Эта смесь культуры и государственной стратегии нашла свое символическое отражение в именах первых двух императоров династии Чжоу — Правителя Веня (что созвучно со словом, обозначающим культуру) и Правителя У (соответствовало слову, обозначающему военную принадлежность). Оба правителя были военными генералами, но при этом твердо верили в то, что основным залогом победы на поле брани является воспитание духовных ценностей при помощи культуры.

Эпоха Трех Царств (ок. 220—260 гг.) была эрой умных военных стратегов. Классическая книга этого периода — «Романс Трех Царств» — содержит описания подвигов таких знаменитостей, как Гуан Гунг (которого впоследствии канонизировали как бога войны), Лю Бэй — генерал и государственный деятель, даос Жуте Лянь, который был выдающимся стратегом, и врач-хирург Хуа Туо, поныне считающийся одним из прародителей фитотерапии, акупунктуры и физиотерапии.

Таким образом, ко времени прихода к власти династии Тан (618—906 гг.) в Китае уже существовал культ искусного владения мечом, а образованные представители воинской знати переняли романтическую традицию странствующего рыцаря. Одним из тех, кто скитался по стране, защищая обездоленных, был поэт Ли Бо. Несмотря на то, что Ли Бо был более известен своим пристрастием к вину, он тем не менее весьма неплохо владел мечом и нередко защищал честь обиженных и неимущих. Его соотечественник — Ду Фу — в своем стихотворении «Наблюдая за ученицей мадам Кун Сунь» весьма пространно описал технику женского боя на мечах, а придворный поэт и чиновник династии Сон, по имени Су Донгпо, был известен своим искусным обращением с копьём.

Начиная с эпохи правления династии Тан, боевые искусства стали развиваться постоянно. Проследить историю хотя бы одного из видов до самого начала совершенно невозможно, поскольку в создании каждого из них принимало участие невообразимое количество генералов, тайных обществ, монахов, различных кланов и бандитов, постоянно менявшихся ролями



САНГУО
(SAN GUO)
Три царства



МУ ДЖУЙИНГ

Из альбома современника. В свое время Му Джуйинг слыла одной из самых известных женщин-воинов. Будучи членом семейного клана Янь, она разделила судьбу остальных женщин своей семьи, которые под предводительством матриарха заняли место своих мужей и братьев, погибших в бою. Му Джуйинг осталась символом преданности, храбрости и патриотизма.



ДВА ВОИНА

Блюдо; дерево, красный лак, резьба. Датируется последним периодом правления династии Юань — началом эпохи Миньской династии. Музей восточного искусства, Сан-Франциско (BL77 M15).

и знаниями в бесконечном процессе совершенствования. Преданность и верность ушли в прошлое; воины стремились сохранить свои знания в тайне до момента очередной дуэли или восстания; в то же время религиозные ордены даосизма и буддизма использовали боевые искусства для укрепления здоровья и самозащиты. В связи с этим интересно заметить, что в то время женщины уравнились с мужчинами в смысле личной способности вести бой.

Действительно, женщины буквально захватили целые разделы боевых искусств и единоборств, доведя их до такой степени совершенства, что мужчины просто не могли соревноваться с ними в акробатике, метании дротика, владении ядами, хлыстом, копьем и мечом. Воины-мужчины и далее полагались в основном на физическую силу и тяжелое вооружение конника — алебарду и булаву. И все же благодаря своей быстроте и уму



женщины записали на свой счет немало побед в самых настоящих сражениях.

В эпоху династии Цин (1644—1911 гг.) двумя основными центрами боевых искусств стали Храм в Шаолине (буддистский монастырь, прославившийся в V веке н. э. как престольный храм патриарха дзен-буддизма Бодхидхармы) и Вуданьшань — союз даосских монастырей, раскинувшихся на вершинах семидесяти двух гор. При этом путь воина и путь монаха оказались неразрывно соединены. Каждая школа продолжала накапливать новые знания.

В результате войн, восстаний и императорских указов ученых убивали, а созданные ими книги и другие культурные ценности постепенно уничтожались. Поскольку монастыри издавеле считались священным местом, существующим вне законов общества, именно монашеские обители стали теми сокровищницами, где наравне с изящными произведениями из фарфора, прекрасными стихотворениями и священными книгами сохранялся и приумножался опыт боевых искусств.

Преданные Ханьской династии, китайцы так никогда и не приняли полностью императоров династии Цин, взшедших на престол в 1644 году при поддержке вторгшихся в страну маньчжурских правителей. В народе неоднократно назревало стремление свергнуть чужое ему правительство, но жестокость воинов, охранявших Цинский двор, была воистину безграничной. Восставшим требовались укромные места, где бы они могли тренировать свои отряды. Благодаря тому, что даже правители Цин уважали суверенитет храмов, Шаолинь и Вуданьшань превратились в центры, где готовились революционеры, боровшиеся против захватчиков. Мужчины уходили в монахи исключительно для того, чтобы спастись от маньчжурского ига и изучить боевые искусства. В то время огнестрельное оружие было практически неизвестно, так что считалось, что наиболее совершенным инструментом ведения войны является человеческое тело. Как мужчины, так и женщины полностью посвящали себя тренировкам, совершенствуясь в искусстве побеждать.

Однако прошло немного времени, и правители династии Цин обнаружили центры восстания. На их подавление были брошены крупные силы. Под началом императоров находились

少林寺

ШАО
ЛИНЬ СИ
SHAO LIN
SI

武当山

ВУ ДАНЬ
ШАНЬ
(WU DANG
SHAN)

元趙松雪蘭蕙圖

КАЛЛИГРА-
ФИЯ ИМ-
ПЕРАТОРА
ДИНАСТИИ
ЦИН ЦЗЯН-
ЛУНА
Датируется
1304 годом.
Строки из
стихотворе-
ния Чжао
Меньфу
(1254-1322
гг.) под наз-
ванием
«Орхидеи и
южные поля».
Музей вос-
точного ис-
кусства, Сан-
Франциско
(B187D1).

не только войска, но и тайные воины. Каждое телодвижение этих рыцарей было доведено до непостижимого совершенства; их разум был превращен в удивительно точный инструмент восприятия и стратегии, а способность вести рукопашный бой намного превосходила неискусные навыки обычных бойцов. Способность соединить воедино с оружием свой разум делала этих воинов непобедимыми защитниками императорского трона, наводившими ужас на все и вся. Каждый из них сумел наполнить свои мышцы искусством боя; в их глазах сверкала непоколебимая воля к победе. Такой воин мог одновременно расправиться с добрым десятком противников. Когда и где бы он ни сражался, его искусство было столь необычайным, что в глазах простых людей оно выглядело колдовством или проявлением высшего божества. Воины династии Цин всячески под-держивали этот панический ужас, неизбежно подчиняя каждо-го, кто осмеливался сопротивляться им.

Однако эти воины не были обыкновенными убийцами. Даже выполняя очередное поручение своего властелина, они оставались придворными, владельцами обширных поместий. Они следили за манерами и были хорошо образованы; в часы досуга они наслаждались литературой и изящными искусс-вами. При этом они оставались кавалерами и прелестными дамами, понимавшими толк в недолговечности красоты и в изящных науках. Пролитая ими кровь всегда доставалась ноч-ному мраку, либо скрывалась под завесой тайны, окутывавшей дуэль с достойным противником в каком-нибудь уединенном месте. Для них не существовало никакого противоречия в уме-нии держать кисть художника и вытаскивать меч. Каждый из них считал, что воинское искусство неотделимо от воспитания разума.

Тем, кто мог на деле доказать свое высокое мастерство в боевых искусствах и науках, императоры присуждали специаль-ный титул. Для этого претенденты вначале сдавали письменные и устные экзамены по живописи, поэзии, музыке, каллиграфии, истории, классическим дисциплинам, математике, точным на-укам, медицине и искусству управлять государством. Затем при-ходил черед боя на мечах, верховой езды, стрельбы из лука, единоборств и стратегии боя — причем свое умение необходимо



文武全才

ВЕНЬ ВУ
КВАН КАЙ
(WEN WU
QUAN CAI),
или «Совер-
шенный Та-
лант в Науках
и Воинском
Искусстве»

乾隆皇

ЦЗЯНЛУН
ХУАН
(QIAN LONG
HUANG).
«Хуан» по-
китайски
значит «импе-
ратор»; Цзян-
лун — имя
правителя.

было продемонстрировать как в одиночных упражнениях, так и в схватке с несколькими противниками. Все время, пока длились испытания, претенденты проводили в Запретном Городе. Лишь после нескольких дней конкурса, проходившего под наблюдением и покровительством самого императора, лучшие из лучших получали в награду почетный титул «Совершенный Талант в Науках и Воинском Искусстве». Именно эти Воины-Ученые, служившие при дворе Цинской династии, сражались в многочисленных битвах с монахами-воинами; эхо тех давних распрей дошло до нас в многочисленных книгах, фильмах и устных преданиях.

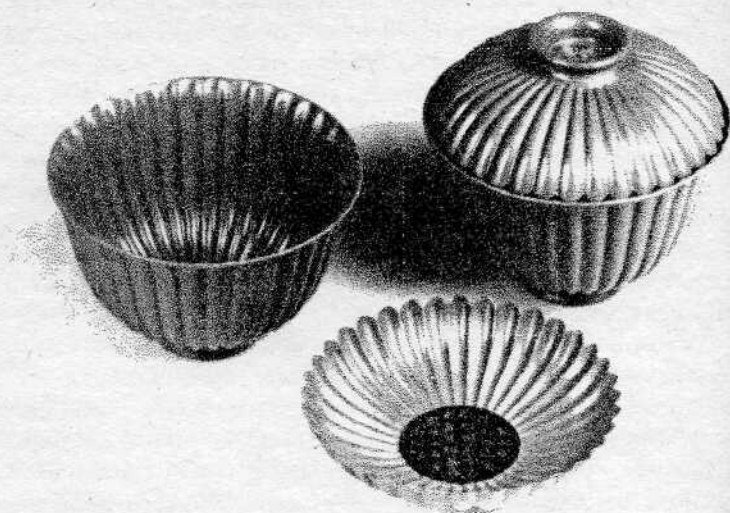
Вероятно, одним из последних Воинов-Ученых был император Цзянлун (1735—1795 гг.). В свое время он прошел обучение и в Шаолине, и в Вуданьшане, однако впоследствии Цзянлуну удалось организовать заговор с целью натравить обе школы друг на друга. Изучив все приемы буддистских монахов Шаолиня, император с помощью обмана и интриг вынудил даосов из Вуданьшаня напасть на Шаолинь. В последовавшей битве войска императора уничтожили сотни шаолиньских монахов и сожгли дотла сам монастырь. Сам император также был искусным бойцом; свое мастерство он оттачивал в постоянных поединках-дуэлях с лучшими воинами своего времени. Властитель великой страны, Цзянлун в высшей степени оправдывал звание Воина-Ученого, но также был меценатом, признанным каллиграфом и поэтом.

На стр. 32 помещена фотография чайного набора; на крышке чашки Цзянлун каллиграфически написал следующие строки:

Сделанные наподобие лепестков хризантемы,
В руке они легче цветка.
Так выпьем же чаю и станем сочинять стихи,
Орошая эти сосуды влагой и усиливая их сходство с
цветком.

Начертано императорской кистью Цзянлуна в год
Биньшень (1776).

На протяжении девятнадцатого столетия огнестрельное оружие начало все сильнее теснить институт Воина на Пути



ПАРА ЧАЙНЫХ ЧАШЕК, СДЕЛАННЫХ В ФОРМЕ ЦВЕТКА ХРИЗАНТЕМЫ
Красная и черная лаковая роспись. Период правления императора Цзяньлуна, династия Цин.
Стихотворение написано на доннышке крышки.

Знания. В прежние времена, когда меч и копье повиновались воле человека, имело смысл подчинять разум и тело упорным тренировкам, как и потратить двадцать лет на то, чтобы стать настоящим бойцом.

Однако с приходом технологии все это оказалось ненужным. Пистолеты, ружья и другое современное огнестрельное оружие, крейсера и бронированные автомобили оставили далеко позади даже самые необыкновенные человеческие возможности. На протяжении второй половины XIX века западные державы вынудили Китай открыть свои порты. Самым драматичным моментом в противостоянии стран Запада и воинов Китая стало «Восстание Боксеров», происшедшее в 1900 году. В этом последнем из великих сражений мастера боевых искусств пытались использовать буквально все, начиная с собственных умений и заканчивая магическими чарами шаманов и жрецов. Однако успеха это не принесло: китайские воины потерпели

Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
Й
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Щ
Ъ
Ы
Ь
Э
Ю
Я



жестокое поражение, которое окончательно утвердило военное превосходство огнестрельного оружия.

Пламя сражений бушевало в Китае всю первую половину нашего столетия: гражданская война, бои между современниками военного периода, затем война с Японией и, наконец, Вторая мировая война. Личное единоборство между двумя противниками потеряло былое значение, и Воины на Пути Знания поняли: пришло время отделить свой жизненный путь от постоянных войн и восстаний. Одну из подобных попыток предпринял известный мастер Гуо Юаньджа, сыгравший одну из главных ролей в создании движения под названием Атлетический союз *Женьву* («Женьву» означает «относящийся к настоящим боевым искусствам»). Энтузиасты этой школы пытались возродить идеалы Воина на Пути Знания, впервые сформулированные во времена династии Чжоу. Каждый из учителей школы предлагал свою комбинацию боевых искусств и культурных навыков, так что полного единообразия в обучении не было; однако в то время наиболее распространенным комплексом был «цитра, шахматы, книги, живопись и меч». Каждое из упомянутых понятий символизировало многогранность образования. Цитра обозначала музыку как высшее и священное искусство (развлечение). Шахматы, или скорее их народный китайский вариант — го, символизировали стратегию. Книга воплощала не только литературу, но и все академические науки и искусства, начиная с точных наук и заканчивая поэзией; сюда же входила и каллиграфия. Живопись являлась воплощением изобразительных искусств. Наконец, меч символизировал не только способность драться и защитить себя, но и атлетические навыки, готовность к действиям и героизм.

Но и эти школы просуществовали недолго: вначале, в тридцатых годах XX века, их начали разрушать японские захватчики, а в конце шестидесятых начатое японцами завершила Красная Армия Китая в период «культурной революции». За годы «культурной революции» все, что было действительно культурного в институте Воина на Пути Знания, оказалось почти полностью уничтоженным. Незадолго до прекращения своего существования «Женьву» пытался приспособиться к современным условиям, обращая особое внимание на оздоравливающий и дис-

霍元甲

гуо
ЮАНЬДЖА
(HUO YUAN-
JIA). Один из
основателей
«Женьву». В
начале наше-
го столетия
был отравлен



正武門

ЖЕНЬ ВУ
JENH WU
(JEN)

иероглиф
«жень» обо-
значает «пра-
вильный»,
или «правед-
ный». «Ву»,
созвучно,
бозначает
се относя-
ется к бое-
ым искус-
ствам. «Мень»
ожно про-
го перевести
как «дверной
роэм»; по-
сть и другое
значение —
истема или
ноз.

циплинирующий эффект боевых искусств. Навыки ведения боя отошли на второй план; школы единоборств стали включать в свои занятия чисто западные виды спорта — такие, как бокс, волейбол, футбол и гимнастика. Учителя верили, что это позволит расширить атлетическую подготовку занимающихся боевыми искусствами. Несмотря на то что события 40—60-х гг. в значительной степени ослабили ценность этих попыток, школы боевых искусств все же оставили нам хорошую идею приспособления древних умений к современности: использовать их, как основу для улучшения здоровья, дисциплины и самосовершенствования.

Отошли в прошлое правители династии Цин; померкла слава союза «Женьву». Мир стал другим. Сегодня рыцарь, обладающий выдающимися способностями, многим покажется эксцентричным чудачком. Современное общество, проставляющее акцент на равенстве и передовой технологии, не поддерживает принципы воспитания уникалов-индивидуалов. Несмотря на это, *Воин на Пути Знания* как традиция воспитания человеческих талантов остается замечательным архетипом современной культуры. Внутренняя борьба, постоянно происходящая в душе человека, нисколько не изменилась с тех далеких времен, когда Воины на Пути Знания не знали себе равных. Душа все так же остается полем битвы, где человеку один на один приходится сражаться с обыденными дилеммами жизни, собственного «Я» и смерти. В этом смысле мы можем позаимствовать у Воина на Пути Знания его чувство равновесия, дисциплину и стремление к цели.

Каждому из нас необходимо равновесие между физическим и духовным, внутренним и внешним, общественными и личными обязанностями. В наш век все большей специализации, когда работа и карьера превращаются в главный компонент жизни, все мы рискуем стать слишком узкими: в плечах ли, в способе мышления и т. д. Наша основная забота заключается лишь в том, чтобы добиться материального благополучия и успеха в обществе. Все, что в нас есть личного, мы кладем на алтарь работы, карьеры, брака и семьи, полагая, что в этом и есть смысл жизни. При этом мы искренне убеждены, что работа, семейные заботы и набожность — это все, что нам необходимо.



Чтобы убедиться в ошибочности такого подхода, достаточно посмотреть на окружающее нас общество. Мы увидим все возрастающие проблемы со здоровьем, которые возникают из-за недостаточной тренированности, бездумного питания и урбанистического стресса. Желание материального благополучия никогда не покидает нас; вместе с тем в большинстве случаев наши доходы не в состоянии утнаться за всевозрастающими потребностями. Мы часто пускаемся в крайности, идет ли речь о простом служащем, сверхурочно просиживающим за конторским столом большую часть жизни, или об атлете, для которого почетный титул победителя затмевает смысл избранного вида спорта. Короче говоря, хотя мы и живем в наиболее процветающей цивилизации за всю историю Земли, наши личные проблемы не дают нам почувствовать это счастье.

Хуже всего, вероятно, то, что в трагические моменты жизни мы сталкиваемся со своей неприспособленностью и неадекватностью. Неожиданная смерть близкого человека вселяет в нас страх и неуверенность, так что мы не можем объяснить происшедшее даже собственным детям. Случайная болезнь заставляет нас расписаться в собственном бессилии справиться с нею. Родственные отношения вызывают в сердце сложные и неоднозначные эмоции. А попытки ответить самому себе на вопросы о том, кто мы на самом деле, для чего пришли в этот мир, что нас ожидает в будущем и как мы умрем, вообще повергают нас в панику.

Благодаря способности уравнивать стороны своей личности и ежедневным занятиям по самосовершенствованию, Воины на Пути Знания учились достойно справляться с подобными трудностями. Достижение этого могли бы посоветовать нам освоить множество различных дисциплин для того, чтобы научиться уравнивать себя. Так, если вы все свое время отдаете карьере, постарайтесь найти время для человеческого сострадания и философских размышлений. Если вы человек умственного труда — вспомните об атлетической подготовке (глупо пренебрегать спортом, гордясь собственной интеллектуальностью). Так же ошибочно посвящать себя физическому развитию, не утруждая себя привычкой читать и приобретать знания. Сегодняшние ученые, не думая о собственном теле,



совершают медленное самоубийство; точно так же и спортсмены, избегая культурного самообразования, медленно предают казни собственный разум. Помните о существовании противоположностей и всегда используйте одну сторону для коррекции чрезмерного развития другой. Конечно, достигнув равновесия, вы не решите своих проблем полностью; но это поможет вам заложить прочную основу.

Самосовершенствование требует дисциплины. Если вам хочется стать великим — ежедневно трудитесь изо всех сил над тем, что вы избрали. Достигнуть избранной цели можно лишь с помощью дисциплины и настойчивости. Дисциплина — это та же свобода; она идет рука об руку с воображением. Дисциплина позволяет вам стать тем, кем вы хотите. Если вы желаете избавиться от дурной привычки, лишь дисциплина принесет вам это освобождение. Если вы решили стать знаменитостью — только дисциплина укажет вам путь к мечте. Посмотрите на Воинов на Пути Знания прошлого: разве смогли бы они развить свои почти сверхъестественные возможности без дисциплины?

Необходимо сформулировать для себя цели и задачи, стремиться к их осуществлению, не забывая о том, что придет час, когда будет необходимо вплотную столкнуться с самыми трудными жизненными вопросами. Большинство наших целей окажутся вполне мирскими — хорошее здоровье, улучшение отношений с другими, работа получше. Но стремиться к ним следует лишь наравне с духовными ориентирами. В первую очередь все мы люди, а уж потом — работники, родители, друзья и так далее. Жизненные роли не избавляют нас от непростых проблем смысла жизни, собственной природы, понимания сущности Вселенной и вопроса о смерти. Однако осуществив свои мирские цели, мы освободим себя для выяснения более духовных аспектов.

Духовность — понятие во многом личностное; оно находится вне сферы религиозной ортодоксальности. Очень немногие из нас готовы хоть сейчас уйти в монастырь или скит отшельника. Все мы связаны с окружающим нас обществом и в той или иной степени имеем амбиции, требующие своего удовлетворения. Быть Воином на Пути Знания — это метод достичь личного совершенства, не покидая этот мир. Если вы стремитесь познать Дао, если вы хотите просто прожить хорошую жизнь



— следуйте по пути Воина-Ученого, добиваясь уравновешенной и здоровой жизни. Это не значит, что вам не потребуются учителя и мудрые книги или что вы не встретите на своем пути соперников. Это значит, что все перечисленное будет лишь точнее направлять вас к избранной цели. Вы являетесь единственной в своем роде личностью, избравшей единственный в своем роде путь, имя которому — Дао. Используйте любые средства для того, чтобы учиться, стремиться к цели и добиваться желаемого. Чем большим количеством умений и искусств вы овладеете, тем более легким будет ваш путь.

三寶

*Сохраняй три сокровища —
тело, дыхание и разум*

2

Три сокровища

Создание основы собственного здоровья

Если вы решились пойти по пути Воина-Ученого, вначале необходимо добиться хорошего общего физического здоровья, а для этого следует избавиться от любых проблем с физическим и психическим здоровьем. Так, например, если вы страдаете хроническими болями — в результате травмы или профессионального заболевания, — будет лучше, если вы вылечите причину болей еще перед началом занятий. Невозможно стать ни Воином на Пути Знания, ни философом, ни духовным искателем, если вас постоянно донимают боли в спине, высокое кровяное давление, мигрень или артрит.

Нет ничего зазорного в том, чтобы для избавления от этих проблем обратиться к компетентному специалисту-профессионалу. Путь Воина-Ученого длится всю жизнь, поэтому следует помнить, что травма или заболевание могут значительно снизить успешность ваших усилий. В нашем мире достаточно развиты медицина и целительство, чтобы можно было найти подходящего специалиста. Так что — при условии, что врач осведомлен о вашем стремлении, желает и может доходчиво объ-



яснить вам существующие на сегодня проблемы и в наиболее короткий срок избавить вас от них — не стоит пренебрегать подобной помощью.

Необходимо решительно избавиться и от различных психологических затруднений. Стоит ли стремиться стать Воином на Пути Знания, если вам необходимы консультации, поддержка, здоровое питание или врачебная помощь? Ведь избранный вами путь совершенно не имеет отношения к подобным проблемам и не обязан разрешать их. В прошлом мир был более хаотичен, а знания — более хрупкими; это объяснялось частыми войнами и социальными потрясениями. В то время лишь монахи и настоящие Воины на Пути Знания обладали достаточным знанием, чтобы помогать другим. Правда, и сегодня нередко встречаются ошибки некомпетентности, неправильной тренировки или мышления; но зато медицина достигла такого уровня, о котором нельзя было и мечтать еще каких-нибудь полвека назад. Итак, если вам действительно нужна помощь, ищите ее и старайтесь добиться независимости от помех как можно быстрее.

Поразительно, как много людей постоянно живут с непрекращающимися болями, ощущением моральных неудобств или страдают от плохого здоровья. Как правило, многие из нас либо доносят эти проблемы до глубокой старости, либо пытаются скрыть основные симптомы с помощью алкоголя или лекарств. Путь Воина Знания совершенно обнажает человека до его основ. Избавление от хронических проблем со здоровьем напоминает расчистку поля: если вы хотите что-либо вырастить на нем, вначале добротнo и внимательно подготовьте почву. Помните, что для Воина на Пути Знания первый шаг к познанию Дао заключается в ежедневном внимательном отношении к своему здоровью.

Три сокровища

Разрешив хронические проблемы со здоровьем, начинающий Воин вначале должен сосредоточиться на объединении здорового тела, здорового дыхания и здорового разума. Каждый компонент этой триады неотделим от остальных: любое фи-

三寶

САНЬ БАО
(SAN BAO).

Три сокровища.

Иероглиф

«сокровище»

символизировать

дом, под крышей которого

объединены

три ценности:

нефрит,

глиняная

посуда и

деньги.

精氣神

ЦЗИН ЦИ

ШЕНЬ

(JING QI

SHEN)

精

ЦЗИН

(JING).

Эссенция,

семя, гор-

моны

зическое действие так или иначе отразится на других составляющих здоровья. Очищение тела, помимо непосредственного положительного результата, отразится и на психологическом уровне совершенствования. В принципе, все учителя считают, что воспитание дисциплины лучше всего происходит при помощи физических упражнений. Разум может находиться в плену сомнений, противоречий или пустых размышлений; тело же реагирует с большей готовностью, поскольку ему известна разница между чистотой и «захламленностью». Ощувив стабильное здоровое состояние, тело инстинктивно отвергнет все чуждое и вредное. При очищении тела и контроле дыхания разум постепенно проникнется мудростью плоти, и ваше благополучие станет более весомым. Говорят, что человек, который со знанием дела воспитывает свое тело, дыхание и разум, обладает Тремя Сокровищами: *цзин*, *Ци* и *шень*.

Первое из них — *цзин*. Согласно наиболее распространенному определению, *цзин* соотносится со спермой у мужчин и гормонами у женщин. Однако подобное определение лишь крайне незначительно объясняет общий смысл понятия *цзин*. В принципе, этот термин включает в себя не только всю эндокринную систему человеческого тела, но и различные химические взаимодействия, происходящие при обмене веществ. *Цзин* — это биохимический показатель вашего тела; он охватывает и выделения ваших желез, и собственно химию генетических процессов, благодаря которой вы появились на свет. *Цзин* определяет вашу модель роста и конституцию тела; от него зависит ваше развитие и старение. Однако запасы *цзин* далеко не безграничны: они истощаются за время болезней, сверхурочной работы, при повышенной нервной возбудимости, стрессах, плохом питании, неправильном мышлении, а также при использовании наркотиков, употреблении алкоголя, недостаточном сне и сексуальных излишествах. Считается, что при нарушенном воспроизводстве *цзин* вызывает такие проблемы, как сексуальные расстройства, нарушение цикла созревания, раннее старение, мышечная дистрофия, а иногда — расстройство мозговой деятельности. С другой стороны, правильный и рациональный уклад жизни способствует сохранению этой субстанции. Спокойная уравновешенность, полноценное питание, ясность мы-



шления, достаточный отдых, избегание отравлений и правильная половая жизнь — все это не только способствует сохранению *цзин*, но также позволяет вырабатывать дополнительные его количества. Если вы живете правильно, значит, вы не мешаете выполнению основной функции *цзин*, которая заключается в управлении развитием организма и его деятельностью; в этом случае вы сможете попытаться замедлить процесс старения. Человек, следующий этим принципам, как говорят, «сохраняет свой *цзин*», а значит, сохранившийся *цзин* можно использовать для выработки *Ци*.

Ци отвечает за все оттенки движения внутри организма. Она представляет собой эссенцию жизни, благодаря которой мы существуем и дышим. Если *цзин* представляет собой биохимический показатель, то *Ци* воплощает энергию тела. Хотя *Ци* и связана с дыханием, ее движение ни в коей мере не ограничивается одним лишь вдохом и выдохом. Более точно можно сказать, что *Ци* является функцией человеческого тела, а не подобием крови или лимфы. *Ци* непосредственно соотносится с циркуляцией лимфы внутри тела. Считается, что *Ци* участвует во всех мускульных движениях, рефлекторных действиях (таких, как дыхание и сердцебиение), а также в мыслительной деятельности. Как и *цзин*, *Ци* участвует в процессах созревания и старения организма. *Ци* воздействует на обращение веществ внутри тела, отвечает за насыщение крови кислородом, прохождение нервных импульсов и т. д. — иными словами, за те функции, которые западная медицина традиционно относит к деятельности эндокринной и нервной систем, системы пищеварения, мышечной системы, а также системы крово- и лимфообращения. При этом западные ученые рассматривают каждую функцию в отдельности, тогда как в Китае все они группируются по признаку коллективного воздействия на организм человека. Подобную точку зрения можно было бы считать поэтизированной, если бы она не находила и эмпирическое подтверждение. Традиционный подход к этому восточной медицины ни в коей мере не противоречит западным теориям; он лишь служит мостиком, переброшенным к статическим концепциям раздельного функционирования систем организма.

氣

ЦИ (QI).
Дыхание,
жизненная
энергия,
жизне-
способность



Ци образуют четыре элемента: вдыхаемый воздух, *цзин* вашего тела, полезные элементы употребляемой пищи, а также Ци, генетически унаследованная у родителей. При уменьшении количества хотя бы одного из этих элементов уменьшается и ваша жизненная сила. Вдыхание отравленного выбросами воздуха, неправильное питание, истощение субстанции *цзин* в результате половых эксцессов, как и наличие хронических болезней у ваших родителей, в значительной степени уменьшают ваши шансы вырабатывать в себе сильный и мощный поток Ци. Одним из способов, применяемых Воинами на Пути Знания для восполнения запасов Ци в организме и ее качества, является искусство под названием *Цигун*; используя методы и приемы *Цигун*, можно постепенно увеличить количество вырабатываемой Ци, а также перевести ее под контроль разума. Избыточное количество Ци можно направить в те части тела и нервной системы, которые обычно находятся в заторможенном состоянии; при этом вы ощутите внутри себя необыкновенный прилив сил и энергии. Если вы обладаете сильной Ци, ваша иммунная система будет крепкой, результативность спортивных занятий высокой, а продолжительность активной жизни — увеличится. Использование Цигун и аналогичных искусств — таких, как Тайцзи-цюань, — на высших уровнях самосовершенствования благотворно скажется на состоянии разума и духа.

神

ШЕНЬ
(SHEN).
Дух, разум

Даосы считают, что в дальнейшем Ци естественным образом трансформируется в более чистую энергию разума, или *шень*. Следовательно, деятельность разума зависит от физической энергии, а его здоровье — от физического здоровья. Как и Ци, энергию разума можно культивировать и развивать, в первую очередь с помощью занятий наукой и медитацией. Однако, подобно Ци, *шень* подвержен уменьшению или полному уничтожению. Подобное происходит из-за привычки отвлекаться, отсутствия концентрации, неумеренного пристрастия к развлечениям, аморальности, примитивного материализма, излишней чувственности, эгоизма, «заученности». Чтобы сохранить энергию разума в здоровом состоянии, необходимо прежде заложить крепкие основы для выработки *цзин* и Ци, а также вести размеренную жизнь.



Высшим аспектом *шень* является духовная энергия. Эту энергию также можно развивать с помощью самосовершенствования. Естественно, в культивировании энергии высшего порядка трудности гораздо сложнее. Ваш разум должен быть в состоянии выдержать значительную концентрацию. Безусловно, достигнуть высшего энергетического уровня можно лишь постепенно; для этого потребуется интенсивная тренировка *цзин*, *Ци* и *шень*, в сочетании с упражнениями, Цигун, правильным питанием и медитацией.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЦЗИН

Два фундаментальных подхода к овладению выработкой и использованием *цзин* заключаются в его сохранении за счет подпитывания и умеренности в половых сношениях. Пища снабжает организм основными компонентами для производства *цзин*, а правильная половая жизнь способствует его сохранению.

保
精

БАО ЦЗИН
(BAO JING).
Культи-
вирование
или защита
цзин

Питание

Основные даосские принципы правильного питания весьма просты, но существует множество вариантов. Главный подход заключается в тщательном контроле самих продуктов и их количества, но без фанатичных излишеств.

Сбалансируйте свой рацион. Придерживайтесь умеренности. Во время каждого приема пищи старайтесь есть понемногу, но разнообразно. Следите, чтобы в рационе присутствовало животное мясо, рыба, птица, овощи, злаки, фрукты, соки, чай, молоко и травы (их настои). Бессмысленно отказывать своему организму в сбалансированном питании. Вместе с тем, не надевайте другим своими мыслями по этому поводу.

Принимая пищу, исходите из потребностей тела, а не предписаний диетологов. Одна из наиболее трагических ошибок, которую допускают люди, заключается в том, чтобы есть согласно самым разным варварским теориям. Учитесь прислушиваться к своему телу, не требуя от него больше, чем это разумно. Если вы чувствуете неудержимое стремление к какой-либо пище — удовлетворите свою страсть, соблюдая принцип разумности



(и убедившись, что телу это действительно необходимо). К сожалению, мы слишком часто моделируем свой рацион, исходя из психологических проблем, привычек или устоявшихся общественных традиций. Едва ли не лучший пример этому — обыкновенный сахар. Нет ничего дурного в том, чтобы иногда съесть что-нибудь сладкое, однако большинство из нас склонны злоупотреблять этим. По мере приобретения опыта ваше тело научится самостоятельно балансировать рацион. Эту задачу решает сама природа, так что уступите естественности — и вы поразитесь, насколько мудро ваше тело изберет необходимую пищу!

Не существует какой-нибудь «стандартной» диеты, которая подходила бы любому человеку. Организм каждого из нас во многом отличается от остальных; все мы имеем свою собственную скорость обменных процессов, не говоря уже о различии привычек к работе, физическим тренировкам, экологических условиях существования. Другими словами, совершенно невозможно порекомендовать ни определенный набор продуктов, ни их количество. Каждый должен определить это для себя самостоятельно. При этом потребуются не только способность к наблюдению за собственным телом и умение осторожно экспериментировать, но и привычка запоминать результаты исследований. Вообще говоря, человек с ускоренным обменом веществ нуждается в большем количестве белков и углеводов, чем тот, у кого скорость обмена понижена.

Как можно определить ваш личный тип обмена веществ? Чем больший прилив сил и энергии вы испытываете после приема высокобелковой пищи, тем больше вероятность того, что у вас высокий уровень метаболизма. Если большие количества мясной пищи вызывают у вас желание действовать, значит у вас высокая скорость обмена веществ и вам следует предусмотреть в своем рационе соответствующее количество белка. Среди читателей найдутся и такие, у кого богатая белками пища вызывает расслабление, замедление деятельности и т. п. Следовательно, инстинктивно они стремятся к низкобелковой или даже вегетарианской диете — как того требует их организм. Итак, определив скорость вашего обмена веществ, используйте



это в качестве стандарта при выработке приемлемого рациона питания.

Помимо двух основных типов обмена веществ, тело человека может характеризоваться одним из шести различных состояний: горячим, холодным, сухим, влажным, слабым и нейтральным. По своей природе человек может находиться, в основном, в одном или нескольких из указанных состояний тела; правда, ни одно из состояний не является постоянным. Это зависит от рациона, подверженности заболеваниям, тренированности, погодных условий и применения фитотерапии. Учитывая, что любое из шести состояний испытывает влияние указанных факторов, Воины на Пути Знания добиваются равновесного состояния своего тела с помощью питания. Ниже приведено описание каждого из шести состояний; это поможет вам понять их влияние на наше ежедневное самочувствие.

Горячий человек имеет теплое тело даже в холодную погоду; для него характерен красноватый оттенок кожи. Такие люди в основном высокоактивны. В эмоциональном плане горячие люди, как правило, темпераментны, амбициозны и обладают взрывным характером. Избыточность горячего компонента в таких людях заключается в сухости рта, потрескавшихся губах, изъязвлениях вокруг носа и губ, красных глазах; характерны также головные боли и ощущение жжения при отпавлении естественных надобностей. Горячее состояние тела усугубляется приемом мясной пищи, а также жареных, пережаренных, соленых и острых продуктов, алкоголя, курения и даже при чрезмерных физических нагрузках. Компенсировать избыточное выделение тепла можно, употребляя больше овощей и фруктов, жидкости, а также исключив из рациона продукты, вызывающие прилив тепла в теле. Корректировать состояние тела следует осторожно, учитывая тип обмена веществ: человек с горячим типом тела и высоким уровнем метаболизма не должен полностью исключать мясо из рациона. Кроме того, следует помнить, что горячий человек тяжело переносит сухой климат.

Те, кто принадлежит к холодному типу, часто не могут согреться; ладони и ступни этих людей быстро охлаждаются, а сами они выглядят бледными. Для холодного человека характерны анемия и несварение, такие признаки переохлаждения,



как частые простуды и холодный пот на ладонях и подошвах ступней. В эмоциональном плане такие люди выглядят расслабленными и спокойными, их нелегко вывести из себя. Холодное состояние тела усугубляется при употреблении избытка овощей, холодной пищи, сладкого, охлажденных напитков, салатов, фруктов; влияет также проживание в холодном и влажном климате. Компенсировать холодное состояние тела можно, употребляя больше красного мяса (лучше всего в тушеном виде, избегая поджаренной, глубоко прожаренной и излишне острой пищи), злаков, бобовых и подогретой пищи. Обладающие холодной конституцией склонны к переходу во влажное и слабое состояние.

Человек сухого типа обладает сухой, склонной к морщинам кожей; для него характерны сухость гортани, глаз и носовых пазух, постоянное покашливание даже при отсутствии простуды. Характерными признаками являются заболевания легких и кожи. Как правило, эти люди одновременно имеют склонность и к горячему типу, следовательно, их эмоциональные характеристики сходны. Сухое состояние тела усиливается при условиях, указанных для людей горячего типа; дальнейшее ухудшение происходит, если человек не выпивает достаточно жидкости или ест мало фруктов, овощей и увлажняющей пищи. Люди сухого типа могут быть горячими или холодными. Это обстоятельство необходимо тщательно учитывать при корректровке. Пищевая компенсация для людей сухого-горячего типа сходна с рекомендациями для горячей конституции тела. Те же, кто относится к холодному-сухому типу тела, должны соблюдать осторожность при употреблении увлажняющей пищи, чтобы не переохладиться. Им можно порекомендовать тушеные овощи и мясо, теплые супы.

Люди с влажным типом тела нередко бывают полными; для них свойственны частые грибковые поражения организма, почти постоянный насморк, недостаточное выведение жидкости, а также опухание суставов. Для влажного типа симптоматичны ревматизм, артриты, склонность к тромбозам, боли в области почек и нарушение мочеиспускания. Ухудшение влажного состояния тела вызывается приемом соленой, острой, жирной пищи, молочных продуктов, а также проживанием в условиях



влажного климата. Компенсировать влажное состояние тела можно, избегая соленых и молочных продуктов; следует жить в теплом и сухом климате. Люди с влажной-горячей конституцией должны избегать блюд из индейки и фазана, манго, ананасов, дичи, соленых продуктов. Тем, кто относится к влажному-холодному типу, лучше исключить из рациона большие количества рыбы, бобовых, мучных и овощных блюд, холодные блюда и напитки, молочные продукты, мороженое и сладости.

Имеющие тело слабого типа всегда болезненны, быстро устают, легко подвергаются воздействию стрессовых ситуаций и обладают слабой иммунной системой. Рацион у таких людей, как правило, хаотичен; они часто недоедают. Подобрать определенный состав продуктов для их конституции оказывается сложным. Эмоционально эти люди, как правило, неустойчивы, излишне чувствительны и подвержены стрессам; психика склонна к параноидальным или невротическим реакциям. Общая слабость тела может усугубляться сопутствующими негативными факторами. Например, довольно часто встречается холодная-слабая конституция. Более серьезным, даже опасным сочетанием следует признать холодный-влажный-слабый тип тела. Таким людям необходимо регулярное и хорошо сбалансированное питание; обязательным условием достижения физического равновесия и нормализации здоровья является квалифицированная медицинская помощь.

Наконец, последний тип тела — нейтральный. На самом деле подобная конституция встречается достаточно редко, поскольку для этого человек должен жить в идеально подходящих для его тела условиях, обладать отличным физическим и психическим здоровьем, а также интуитивно (или сознательно) поддерживать свое состояние за счет правильного ежедневного питания. Помимо сбалансированного рациона в этом случае необходимо умение пользоваться целебными травами для компенсации вредных воздействий окружающей среды, стрессовых ситуаций, болезней и т. п. Вероятно, в определенные периоды жизни каждый из нас переходит в нейтральное состояние; однако удержать это состояние весьма трудно. И все же одной из целей Воина на Пути Знания является именно сохранение нейт-



рального состояния тела при помощи правильного ежедневного питания.

Жизненная ирония заключается в том, что все мы стремимся употреблять именно ту пищу, которая совершенно не подходит нам по конституции тела. Люди горячего типа склонны употреблять горячую, острую и сильно прожаренную пищу. Холодные люди скорее предпочтут салаты, овощи и холодные напитки. Сухим окажется не по вкусу большое количество жидкости, а обладатели влажной конституции с удовольствием предпочтут жирную и сладкую еду любой другой. Но истинный Воин на Пути Знания отличается, в частности, четким осознанием своего телесного типа с последующей его компенсацией за счет правильного изменения рациона.

Весьма важно помнить, что любое состояние тела не является постоянным. Приведенные здесь описания относятся скорее к крайним проявлениям каждого типа, возникающим из-за особенностей рациона, эмоционального здоровья и окружающей среды. Хорошо усвоив каждый из указанных типов, вы постепенно научитесь, каждый раз садясь за еду, определять свое состояние тела на данный конкретный момент. Правильно питаясь, вы улучшите свое здоровье и избавитесь от болезней. Сбалансировать ежедневное питание можно на основе приведенных ниже рекомендаций.

Пейте воду. Старайтесь ежедневно пить достаточное количество воды. Для определения необходимого объема жидкости недостаточно полагаться лишь на утоление жажды или подсчитывать суточный объем жидкой пищи; выпивайте не менее шести-восьми стаканов воды каждый день. При физических нагрузках и болезни следует пить больше воды. В любом случае, вода должна быть как можно более чистой и обязательно неохлажденной.

Пить необходимое организму количество воды нужно даже в случае влажного типа тела. Ошибочно думать, что от влажности можно избавиться за счет уменьшения потребляемой жидкости. В этом случае организм, наоборот, будет стараться задержать воду, ощущая вынужденную «засуху»; зато при достаточной гидратации тканей он будет сам избавляться от избытка жидкости, заодно выводя прочь все токсические вещества.



Количество пищи должно быть достаточным. Не стоит голодать без наблюдения опытного специалиста; старайтесь также не переедать. Помните, что при регулярных физических нагрузках (например, занятия спортом) организму требуется больше пищи. Обычные исследования в области диетологии, как и сами диеты, в основном рассчитаны исходя из потребностей среднего человека; это вряд ли подойдет для избравшего Путь Просвещенного Воина. Увеличивая интенсивность физических нагрузок на организм, обеспечьте его достаточным количеством калорий и питательных веществ.

Вообще Воин на Пути Знания избегает голодных диет. Существует два типа голодания: первый заключается в исключении из рациона любой твердой пищи. Приступать к такому голоданию следует лишь под руководством опытного наставника, потому что слишком легко можно дойти до крайнего фанатизма или ненужного истощения организма. Такой тип голодания (пост) используется в некоторых религиозных церемониях или при крайне тяжелых заболеваниях. В остальных случаях поститься таким образом нет необходимости.

Второй тип поста заключается в употреблении строго ограниченного набора продуктов; подобная диета применяется для достижения определенных целей. Например, употребляя женьшень, необходимо избегать кислых продуктов, включая цитрусовые; нужно также исключить острую пищу, поскольку все вышеперечисленное нейтрализует целебный эффект золотого корня. Иногда под постом понимают отказ от определенных видов пищи в период спортивных тренировок. К примеру, даосы считают голодной диетой переход исключительно на углеводы. Как и в первом случае, очень важно соблюдать осторожность и приступать к голодной диете под руководством специалиста.

Пища должна быть свежей и соответствовать сезону. Лучше всего выращивать собственные продукты или, по возможности, покупать их у непосредственного производителя. Мясо и овощи, насколько это возможно, должны быть чистыми, без химических и других примесей. Старайтесь употреблять в пищу свежие продукты соответственно времени года.



Овощи. Хотя овощи должны составлять основную часть рациона питания, не стоит полностью отказываться от мяса и других продуктов. Одна из сложностей современного общества заключается в том, что практически невозможно соотносить свой ритм жизни с естественным циклом сельскохозяйственных работ. Поесть — это не просто уничтожить все, что находится перед вами на столе; еда является частью длинной цепочки процесса, состоящей из посева, выращивания, обработки, наблюдения за ростом — и лишь затем поглощения. Есть нечто целостное в образе жизни человека, который своим трудом доводит пищу до конечной цели — стола. Так, глядя на пищу собственного приготовления, крестьянин знает, на какой почве она выросла, какова была погода, сколько солнца получило каждое растение и сколько времени оно развивалось. Таким образом, употребляя продукты собственного изготовления, крестьянин становится частью естественного круговорота.

Каждый раз, садясь за стол, ешьте как минимум три разных типа овощей. Проще всего сочетать овощи по окраске: один овощ красного цвета (морковь, свекла, редис, томаты, сладкий перец), один — желтого (кабачок, сладкая тыква-цуккини, кукуруза) и один зеленого (капуста белокочанная, капуста брокколи, пшпинат, зеленый горошек, молодая фасоль, зелень и т. д.).

Не стоит превращаться в полного вегетарианца. В монастырях — таких, как Гусянь в провинции Шаньси, — монахи иногда едят рыбу, лягушек и дичь, которую им приносят охотники. В прошлом вегетарианство объяснялось либо нехваткой продуктов и необходимостью экономить, либо применялось в период особых медитаций высшего уровня (считалось, что при употреблении мяса ученик будет слишком энергичным, чтобы быть в состоянии расслабленно и отрешенно медитировать). При этом необходимо учесть, что жизнь храмового монаха была достаточно специфичной и проходила внутри узкого, отрезанного от остальной жизни мирка. В современном обществе, построенном на конкуренции, Воины на Пути Знания считают вегетарианство практически нецелесообразным.

Мясо, рыба и дичь. Основным источником животного белка должна стать рыба; мясо рыбы должно быть свежим и экологически чистым. Старайтесь избегать употребления пережа-



ренной или панированной в сухарях рыбы; отдавайте предпочтение рыбе вареной, печеной или жареной на открытом огне.

Кроме рыбы, альтернативным источником белков животного происхождения является птица (курица); допускается употреблять крольчатину. Не следует есть крольчатину и куриное мясо тем, кто простужен, страдает от лихорадки, конъюнктивита или болезни печени. Откажитесь от индейки и фазана — считается, что мясо этих птиц обладает болезнетворными свойствами и раздражает внутренние органы.

Из красного мяса лучше всего подходит молодая баранина и телятина, а также постные куски говядины (голяшка и хвост). Считается, что красное мясо способствует выработке крови и росту мускулов. Правильнее всего употреблять красное мясо не чаще двух раз в неделю (зимой, когда необходимо согреться, это мясо можно есть чаще).

Внутренние органы животных следует употреблять в пищу нечасто; в блюда из этих органов лучше всего добавлять китайские целебные травы — это нейтрализует некоторые отрицательные свойства внутренних органов животных (в основном, высокий уровень холестерина), а также повышает пищеварительную ценность. Даосизм утверждает, что внутренние органы животных в сочетании с нужными травами и растениями укрепляют соответствующие органы человеческого тела. В главе 5 вы найдете несколько рецептов этих блюд.

Избегайте употреблять мясо животных и птиц, питающихся отбросами, — свиней, уток и гусей; шельфовых существ, которые используют фильтрующую систему пищеварения (креветки, омары, крабы, раки, устрицы, мидии и т. п.); сильно прожаренную, жирную, чрезмерно острую или слишком сладкую пищу.

Злаковые продукты. Из злаковых культур лучше всего употреблять рис и пшеницу. Овес, просо и ячмень следует употреблять нечасто и в достаточно разваренном состоянии. Можно есть вермишель, лапшу (макароны); хорошо добавлять в рацион хлеб, особенно грубого помола (белый хлеб следует исключить вообще!). Продукты из злаков должны входить в меню каждого приема пищи, но в минимальных количествах.



Молочные продукты. Если ваша система пищеварения нормально усваивает лактозу, а тип тела не относится к влажному, то вы можете пить молоко раз в день. Не следует употреблять сыр, мороженое и другие продукты из молока.

Фрукты. В день необходимо съедать не менее двух штук плодов. Фрукты следует выбирать по сезону. Лучше всего употреблять дыни, ягоды, вишню, бананы, яблоки, апельсины, мандарины, груши, персики, нектарины, сливы, нефелиумы. Избегать следует лишь плодов папайи, а манго и ананас необходимо есть понемногу, поскольку у некоторых людей эти плоды могут вызывать раздражение желудочно-кишечного тракта.

Постарайтесь понять, каким образом изменение рациона питания воздействует на ваше здоровье. Прислушиваясь к своему самочувствию, анализируя состояние и реакции тела, вы вскоре убедитесь, что определенные продукты воздействуют на ваш образ мышления, здоровье и функции тела. Нарушив состояние равновесия в собственном организме, вы будете знать, какие продукты использовать для его восстановления. Не думайте, что активные действия нужно предпринимать лишь при ухудшении самочувствия; наоборот, старайтесь правильно питаться, чтобы предупредить любую болезнь. Неправильно думать, что болезни — это естественные спутники жизни человека. Болезнь свидетельствует о серьезных разладах в деятельности всего организма. Обладать хорошим здоровьем — значит предупреждать болезни благодаря правильному питанию; таким образом, продуманный рацион оказывается гораздо сильнее лекарств. Даосский подход к рациональному питанию предусматривает чуткое отношение к потребностям своего тела и понимание того, каким образом различные продукты изменяют состояние организма. Научившись слушать голос собственного тела, умея распознавать его крик о помощи и зная, чем помочь, можно ежедневно поддерживать собственное здоровье в состоянии гармонического равновесия.

Об умеренной половой жизни

Вторым основным способом культивирования *цзин* является управление собственным половым влечением. Многие известные учителя прошлого истолковывали этот принцип как



полную абстиненцию, доходя даже до недопустимости самой мысли о половом акте. Вероятно, большинству из нас такой подход покажется неприемлемым; с этим согласны и многие мастера современности. Определить, как поступать в этом случае, оказывается нелегко. Добавьте к этому еще окружающие этот вопрос противоречивые теории.

В раннем даосизме *цзин* рассматривался исключительно как семя; следовательно, в возникшем впоследствии культе основной постулат гласил, что терять семя недопустимо. Даже не говоря о том, что большинству людей это покажется неприемлемым, само по себе воздержание от половой жизни — еще не гарантия внутренней силы. В этом случае те, кому не удалось найти в жизни свою любовь, оказывались бы невероятно сильными людьми.

Существует и другое течение даосизма, провозглашающее сексуальность как основной инструмент так называемой «половой алхимии». Сторонники этого подхода считали, что изменение основных компонентов человеческого тела может увеличить продолжительность жизни. Мужчина и женщина в результате полового акта обменивались *цзин*, приобретая таким образом энергию, недоступную приверженцам безбрачия. Даосы говорили, что мужчина обладает лишь мужской энергией; следовательно, для достижения целостности ему необходимо получить и женскую сущность. То же было справедливо и для женщины. Следовательно, при половом акте партнеры обменивались энергией, так что каждый получал недостающее. В даосизме существует немало книг на эту тему, где описываются различные методики, облегчающие этот энергетический обмен, а также разнообразные техники стимуляции. И все же сторонники второго подхода, как и приверженцы безбрачия, ставили во главу угла сохранение *цзин*. Поскольку считалось, что половая энергия мужчины несравнимо меньше половой энергии женщины, мужчине-партнеру предписывалось воздерживаться от семяизвержения, с помощью стимуляции доводя партнершу до максимально большего количества оргазмов. Таким образом, женщина высвобождала значительное количество своей энергии, которая переходила к мужчине. Правда, сама партнерша получала в ответ крайне мало, так что эту даосскую



школу вряд ли можно было назвать справедливой к женщинам вообще.

При анализе этих подходов к половой жизни возникает наиболее существенный вопрос: действительно ли воздержание мужчины от половых актов до одного года, как это декларируют сторонники «половой алхимии», целесообразно и хорошо для здоровья. Если исходить из того, что *цзин* не ограничивается одним лишь семяизвержением, тогда требование воздерживаться от оргазма выглядит совершенно примитивным. *Цзин* воплощает в себе жизненную сущность всего тела, его нельзя свести просто к количеству спермы. Кроме того, нет никаких свидетельств о том, что семя мужчины в его физической форме можно использовать для непосредственной выработки *Ци*. Безусловно, физическую и половую энергию можно увязать с рациональной половой жизнью; однако из этого не следует, что лучшим способом сохранения энергии остается воздержание от эякуляции (тем более, в процессе полового акта). Этот так называемый «эзотерический» подход к половой активности в даосизме представляется не очень убедительным средством достичь более крепкого здоровья. Несмотря на то, что эта даосская школа остается известной и уважаемой, ее мастера и учителя стареют с той же скоростью, что и все мы, а успехи в самосовершенствовании и просветлении все равно зависят от правильного выбора партнера для занятий.

Существует и некий средний путь. Он признает, что умеренность половой активности является важным компонентом самосовершенствования; но под умеренностью здесь подразумевается регуляция частоты половых сношений и обстоятельств, в которых они происходят. Умеренность в половом отношении следует сочетать с тренировками и специальными приемами, благодаря которым половая энергия превращается в более мощную силу. В этом нет никакой мистики: в каждом из нас ежедневно происходит естественный процесс превращения *цзин* в *Ци*, а затем — в *шень*. Одно из отличий Воина на Пути Знания в том, что он стремится осознать этот процесс, а затем учиться управлять им и повышать его эффективность. Умение управлять собственным половым влечением — вероятно, одной из наиболее мощных сил организма — позволяет не



только высвободить громадное количество энергии, но и значительно увеличить продолжительность жизни. Ниже приведены несколько наиболее общих принципов, которым должен следовать Воин на Пути Знания.

Убедитесь в том, что ваш партнер здоров. Особенно необходимо придерживаться этого правила сегодня, когда количество заболеваний, передающихся половым путем, значительно возросло.

Следите за частотой половых сношений. Если вам еще нет двадцати, а полового опыта недостаточно — не спешите бросаться с головой в океан плотских наслаждений. Помните, что у вас есть нечто весьма ценное: ваша энергия. Используйте свой энергетический потенциал для самосовершенствования, не распыляя его на мимолетные любовные утехы. Нет ничего полезного и в том, чтобы прислушиваться к тем или иным формам сексуальной пропаганды, — гораздо лучше следовать своим собственным путем. Если судьба распорядится подарить вам любовь, будьте уверены: самый дорогой вам человек появится в вашей жизни достаточно скоро и вы вместе ощутите радость телесной любви.

Если вы молоды и ведете более или менее регулярную половую жизнь, вам лучше ничего не менять. Ограничение количества половых сношений в молодом возрасте до какой-либо произвольной цифры не только вряд ли возможно, но и неблагоприятно для здоровья. Помните лишь о том, чтобы не изнурять свое тело сверх меры.

Если вам около двадцати пяти, есть смысл постепенно сокращать количество половых актов до одного раза в неделю. По мере дальнейшего старения интенсивность половой жизни должна уменьшаться. К шестидесяти годам половой акт должен происходить не чаще раза в месяц, а после семидесяти пяти лучше отказаться от этого совсем.

Если вы одиноки и не имеете партнера, вам стоит решить, как вы будете жить дальше. Прежде всего усвойте, что для достижения успеха совершенно не обязательно иметь постоянного любовника (любовницу). Во-вторых, определитесь в том, собираетесь ли вы и дальше оставаться одиноким или все же решитесь на знакомство. Нет ничего плохого в холостой жизни,



и более того, — с точки зрения Воина на Пути Знания, такая жизнь может оказаться более подходящей. Не стоит увлекаться мастурбацией, хотя ночные поллюции, во время которых высвобождается цзин, вполне приемлемы, поскольку являются естественным процессом в нашем организме.

Традиция умеренной половой жизни была весьма сильна у Воинов-Ученых прошлого, несмотря на то, что многие из них имели семьи. Скорее всего, это являлось результатом как даосских теорий, так и эмпирического знания. Для постоянной пары умеренная половая жизнь может быть даже полезной, поскольку умеренность лишает отношения сексуально-эмоционального налета, позволяя партнерам увидеть совместную жизнь без прикрас. Быть любовниками — это не лучший повод для совместной жизни, и не стоит использовать секс для восстановления отношений, нарушившихся после ссоры. Более того, избавившись от водоворота чувств, свойственного интенсивной половой жизни, вы сможете понять, что же есть действительно хорошего в ваших отношениях.

Заниматься любовью зимой следует реже. Это правило справедливо для любого возраста, поскольку в холодные зимние месяцы тело нуждается в большем количестве энергии, чтобы пережить непогоду. Молодым рекомендуется совершать половые акты не чаще одного раза в месяц, а тридцатилетним и людям старшего возраста следует вообще устроить себе зимние «каникулы».

Восстанавливайте вашу энергию. Половой акт приводит к временному израсходованию вашей половой энергии. Эту энергию нужно возобновлять, потребляя соответствующие продукты и лекарственные травы: цзин помогают восстановить блюда из курицы, молодой баранины, говядины, а также свиные почки, приготовленные с традиционными китайскими травами. Среди рецептов, приведенных в главе 5, вы найдете те, которые лучше всего подходят для вашего тела.

Избегайте накопления мертвого цзин. Не старайтесь воздерживаться от оргазма и семяизвержения (за исключением случаев, когда ваши действия контролирует опытный наставник). Это весьма опасная техника, которая может принести вреда больше чем что бы то ни было. Даосы приемлют лишь то,

死精

СИ ЦЗИНГ
(SI JING).
Мертвый
цзин

что естественно. Половой акт является естественным процессом, как и оргазм. Намеренный отказ от семяизвержения приводит к образованию того, что называют мертвым *цзин*. При этом в организме будут происходить застойные явления не только в половой, но и в остальных сферах — известны случаи, когда результатом настойчивого воздержания от эякуляции у мужчин возникали проблемы с предстательной железой и блокаде яичек.

Учитесь определять признаки полового эксцесса. Даосы считают, что признаками половых эксцессов являются боль в спине, чувство слабости в ногах, звон в ушах, ухудшение зрения, преждевременное семяизвержение или облысение, потеря памяти, склонность к заболеваниям, нестабильность веса, раннее появление морщин, тощая комплекция и быстрая утомляемость при физических нагрузках.

Если решили воздерживаться, будьте последовательны. Согласно даосизму, местом хранения половой энергии является акупунктурная точка «Врата Жизни» или *мин-мень*; она расположена на позвоночнике приблизительно на уровне почек и надпочечников. Сексуальная стимуляция приводит к тому, что половая энергия опускается к гениталиям и высвобождается независимо от наличия или отсутствия полового акта. Следовательно, если у вас нет намерения совершить полный половой акт, лучше воздержитесь от стимуляции (например, не стоит разглядывать эротическую литературу, так как это приведет к потере *цзин*).

Учитесь понимать сущность полового влечения и тренировочного процесса. Каким бы ироничным это ни казалось, но атлетическая подготовка и занятия боевыми искусствами на высшем уровне сложности способствуют развитию полового влечения. При этом крайне важно понимать суть происходящих в вашем теле процессов, направляя образующуюся энергию в нужное русло. Повышенное половое влечение перестает быть проблемой лишь тогда, когда *цзин* постоянно трансформируется в *Ци*, а занимающийся осознает плодотворность медитации высшего уровня.

Именно по причине усиления полового влечения Воины на Пути Знания выступали за раздельнополюс тренировки. Они



МИН-МЕНЬ
(MING MEN)

Это слово буквально обозначает «Врата Жизни».

Определить местонахождение этой точки

можно, проведя воображаемую линию от пупка к позвоночнику.



считали, что притяжение между полами достаточно сильно, а поскольку самосовершенствование и атлетическая подготовка требуют максимальной концентрации внимания, мужчины и женщины должны тренироваться по отдельности.

Как бы близко ни стояли друг от друга мужчина и женщина, путь Воина-Ученого требует раздельного подхода — так, чтобы каждый пол шел своим путем. Любовные отношения не вечны, и рано или поздно каждому приходится сталкиваться с насущными жизненными проблемами. В каждом из нас живут свои таланты и особые качества, жаждущие выражения. Следовательно, каждый должен заниматься этим самостоятельно. Кроме того, чем большего достигнет каждый из партнеров, тем более счастливым окажется их союз.

Сохранение *цзин* с помощью продуманного питания и разумной половой жизни — лучшее средство укрепления здоровья. Поначалу это может показаться трудным, однако установив правильный стиль жизни, вы ощутите, что ваши новые привычки прочно утвердились. Итак, если в вашем теле достаточные запасы жизненной эссенции, совсем не трудно перейти к отработке дыхания.

Совершенствование Ци

Прежде чем приступить к выработке Ци, необходимо ежедневно сохранять чистоту на трех уровнях: внешнем (кожа), внутреннем (кровь и внутренние органы) и третьем, высшем — психоэмоциональном. Недостаточная чистота хотя бы одного уровня будет не только препятствовать выработке Ци, но и уменьшит шансы на достижение хорошего здоровья.

Один из наиболее важных секретов даосизма гласит: мойся ежедневно. Можно ли услышать шепот божественного, если ваше тело в грязи и от вас разит потом? Можно ли ощутить движение Вселенной, не используя при этом всего себя целиком? И как можно надеяться задействовать себя целиком, если ваше тело нечисто, а следовательно — не в порядке? Если вы не приучитесь содержать в чистоте девять отверстий тела и поры кожи, ваш организм будет постоянно занят лишь самоочищением через выделение пота, отправление естественных пот-

保氣

БАО ЦИ
(BAO QI)
Культи-
вирование или
сохранение
Ци



ребностей, выделение слизи, слез и прочего. Вы изрядно облегчите ему задачу, если будете содержать его в чистоте. Кроме того, это вызовет прилив энергии.

Помимо личной гигиены, необходимо поддерживать чистоту в доме. Кроме того, внимательно подходите к тому как, где и с кем вы едите. Если климат сырой, старайтесь побольше бывать на солнце; в сильную жару уйдите в тень. Необходимо знать те элементы окружающей среды, которые воздействуют на ваше тело, чтобы уметь ограждать себя от заболеваний.

Очень важно достаточно отдыхать. Долго ли вы продержитесь, отказывая себе в нормальном сне? Помните, что Воин на Пути Знания идет по пути длиною в жизнь, так что вам необходимо соразмерять свое движение. Должная продолжительность сна позволит вашему телу восстановить свои силы, а разуму — освежиться. Вместе с тем избегайте стрессовых ситуаций и не перегружайтесь мелочными проблемами.

Категорически исключаются любые виды самоистязания, к которым относятся: нанесение татуировок, прокалывание ушей, носовых перегородок и т. п.; хирургические операции, проводимые с целью каких-либо улучшений строения тела (этого нельзя делать даже ради успехов в физической подготовке). Недопустимо подвергать себя чрезмерной физической опасности ради спортивных достижений, денег, академических успехов; ни в коем случае нельзя принимать наркотические и гормональные препараты и т. д.

С точки зрения Воина на Пути Знания, эмоциональные реакции также являются частью общей гигиены. Сентиментальность, жестокость, любовь, мстительность, ревность, жадность, эгоизм, неуверенность, ярость, зависть, страх, горе, радость и симпатия — вот крайне неполный перечень чувств, которые в разные моменты посещают каждого из нас. Воины на Пути Знания утверждают, что эмоции являются естественной реакцией, однако основывать на них свои действия нельзя. Лучше просто признать их существование, разрешив им возникать и исчезать без всяких препятствий с вашей стороны. Сегодня вы можете быть под властью какой-либо одной эмоции; завтра она сменится другой. В каждый конкретный момент появление определенной эмоции оправдано и имеет свое объяснение и смысл.



Даосы говорят, что эмоции хранятся во внутренних органах человека, следовательно, все эмоции так же необходимы, как и внутренние органы. Позволив себе сузить эмоциональную сферу, вы очутитесь в своеобразной ловушке, которая лишь повредит вашему здоровью.

Добившись постоянной чистоты на трех уровнях, можно приступить к изучению движения Ци внутри тела. Ци движется в основном по руслу кровеносных сосудов и меридианам. Когда Ци движется по сосудам, кровь наполняется кислородом, поступающим в легкие, а затем разносит этот кислород по всему телу. Когда же Ци движется через ткани, она использует особые каналы — меридианы. Поскольку визуально обнаружить эти каналы при анатомическом исследовании невозможно, здесь уместно небольшое пояснение. В прошлом китайские врачи, многие из которых исповедовали даосизм, глубоко изучали анатомию. В те времена производить вскрытие не разрешалось, поэтому все анатомические исследования на трупах проводились тайно. Постоянные сражения, пытки и казни давали медикам возможность изучать внутреннее строение человеческого тела; жатва смерти была обильной, и тогдашние врачи получали для исследований такое количество материала, какое и не снилось сегодняшним студентам-медикам. Со временем врачи древности поняли, что лишь механического анатомирования явно не достаточно. Они рассматривали человеческое тело прежде всего как целостный живой организм, а не труп, разделанный для определенных целей. И тогда врачи решили использовать силу медитации для предания полноты своим исследованиям. Без этого представления о целостном функционировании тела человека были бы не полными.

Используя медитацию как технику самообследования, уже ранние последователи даосизма пришли к выводу, что тело является своего рода вселенной в миниатюре — микрокосмом. Зная о том, что Вселенная находится в постоянном движении, исследователи принялись искать это движение внутри себя. При этом их больше интересовали функциональные, а не механические аспекты этого движения. Врачи древности старались разобраться во всех тонкостях этого процесса. Так появилась идея меридиана как общего пути для движения различных видов



энергии, циркулирующих внутри нашего тела. Меридиан не сводится ни к образу сосуда, ни ткани или волокна — это именно путь прохождения энергии. Каждая энергия движется по своим законам, проходя через определенные ткани и органы; однако воздействие любой энергии непосредственно зависит от потока *Ци*, проходящего через меридианы.

Иногда меридианы блокируются в результате болезни, физического или нервного перенапряжения, плохого питания, травмы, нарушения равновесия тела, недостаточной физической активности или неправильного способа мышления. Однако их можно и «открыть», с помощью разных способов заставляя энергию проходить через ранее закрытые для нее участки тела. К примеру, в медицинской практике восстановление движения *Ци* по меридианам производится с помощью лекарственных трав, массажа и акупунктуры. Врачи, которые занимаются этим, стимулируют меридианы, открывая те, которые были заблокированы, и регулируя прохождение энергии в местах ее избытка. Например, фитотерапевты никогда не занимаются поверхностной стимуляцией меридианов (в отличие, скажем, от массажистов). Однако рецепты травяных настоев они создают на основе меридианной теории движения *Ци* в организме. За многие годы исследований поколения врачей изучили и записали свойства того или иного растения; теперь существуют учебники, где указано, какое именно лекарственное растение воздействует на конкретный меридиан и каким образом. Принимая несколько лекарственных трав, нужно убедиться в том, что воздействие каждой из них на конкретный меридиан не оказывает побочных влияний на другие меридианы. Кроме этого, для восстановления нормальной циркуляции *Ци* необходимо правильное регулярное питание, соблюдение гигиены и выполнение упражнений, действующих указанные врачом меридианы.

Упражнения для стимуляции движения энергии в организме традиционно объединяются в серии, или комплексы. Это — дань прошлому, когда многие люди были неграмотны. Единственным способом запомнить движение было разучивание его в комплексе, поскольку редко кто мог записать упражнение. К сожалению, такая практика изустной передачи знаний также не была свободна от недостатков. Воины, монахи и врачи, в совер-



шенстве владевшие этими комплексами, ревностно хранили свои знания. Обучая этому других, мастера намеренно упустили отдельные ключевые моменты — таким образом они сохраняли драгоценное знание для себя, может быть, еще для одного-двух любимых учеников. В результате же одни «традиционные» комплексы оказались неполными, а в других появились произвольные добавления, призванные восполнить недостающее. Иногда комплекс на проверку оказывается лишь случайным набором кусков из упражнений — всего, что осталось после смерти эгоистично настроенных мастеров древности. Каждый учитель должен помнить об этом, тщательно анализируя тот или иной комплекс. Может оказаться необходимым как-то изменить весь комплекс, чтобы избавиться от описанных выше недостатков. Хороший учитель нередко собирает варианты одного и того же комплекса, обменивается знаниями с коллегами, а после разучивает комплекс самостоятельно, чтобы убедиться в его эффективности для учеников.

В действительности, ни один из учителей-мастеров не является единственным «автором» того или иного комплекса. Более того, говорить о чьей-либо авторской школе значит лишь усугубить существующую проблему. Название того или иного стиля (например, Чжень или Удань) указывает лишь на его происхождение, но ни в коем случае — на создателя. Занимаясь у учителя, не думайте, что если он преподает такой же стиль, как и в соседней школе, то здесь попахивает шарлатанством. Учителя могут пользоваться одним и тем же учебником, как математики — одинаковыми формулами; но ведь конечный результат определяется лишь талантом преподавателя!

Цигун, или искусство выработки Ци, представляет собой методику управления дыханием с помощью определенных комплексов упражнений. Строго говоря, к Цигун относится любое занятие, тренирующее дыхание и повышающее выносливость. К примеру, есть два вида спорта, которые воздействуют на организм так же, как и классическая гимнастика Цигун. Первый из этих видов — плавание. Мягкость и плавность движения тела в воде стимулирует меридианы, а растяжение и сгибание удаляют блокады на пути движения Ци. Безусловно, это способствует и регуляции дыхания: у пловцов наблюдается не только уве-

氣功

ЦИГУН
(QIGONG)
Тренировка
дыхания



личение жизненной емкости легких, но и улучшение кровообращения, рост мышечной силы и уменьшение нагрузки на нервную систему. Вторым примером является альпинизм. При восхождении на гору спортсмену требуются выносливость, способность изменять прикладываемые усилия в зависимости от рельефа. При этом сердце и легкие работают более интенсивно, а спортсмен дышит чистым воздухом лесов и гор. Одним из замечательных «побочных» эффектов альпинизма является способность созерцать дикую природу. И все же, хотя плавание и альпинизм благотворно влияют на Ци, результаты от занятий гимнастикой Цигун несравненно более значительны. Далее вы найдете несколько глав, посвященных этому важному искусству; здесь же мы поместили краткий обзор истории Цигун, который поможет лучше уяснить его сущность.

История Цигун в Китае насчитывает не одно тысячелетие. За это время Цигун превратился в настоящую и полноценную систему знаний. Во времена правления первого императора Китая Циньси Хуаня многие даосы пытались добиться физического бессмертия, экспериментируя с лекарственными травами и снадобьями на основе различных металлов. Однако успеха они не достигли; более того, многие из них погибли, принимая препараты таких опасных металлов, как ртуть, свинец и киноварь. Но были и другие последователи даосизма, которые утверждали, что продолжительность жизни целиком зависит от умения вырабатывать в себе жизненную энергию. Отвергая эликсир бессмертия, они пропагандировали Ци как основной инструмент самосовершенствования. Именно тогда и зародилось основное понятие Цигун, сохраняющее свое значение по сей день: тот, кто умеет сохранять и накапливать Ци, обладает энергией, достаточной и для подвига и для долгой активной жизни.

Изначально методы Цигун были достаточно примитивными: они включали в себя различные способы задержки дыхания, а также регуляции вдоха и выдоха. Наивно полагая, что на роду у каждого человека предопределено лишь строго ограниченное количество вдохов-выдохов, первые сторонники Цигун доказывали, что продлить жизнь можно за счет уменьшения количества и скорости дыхательных циклов. Были и другие варианты, включавшие в себя сглатывание слюны (которая на-

秦 始 皇

ЦИНЬСИ
ХУАНЬ (QIN-
SI HUANG)
При этом импе-
раторе была по-
строена Вели-
кая Китайская
Стена. Зада-
вшись целью
сделать свое
правление от-
правной точ-
кой в китайс-
кой истории,
Циньси Хуань
приказал сжечь
все существо-
вавшие книги,
за исключени-
ем трактатов по
гаданию. Когда
же ученые вос-
противились
уничтожению
трудов, китай-
ский правитель
распорядился
сжечь или за-
живо похоро-
нить их заодно
с книгами. Им-
ператор был на-
столько одер-
жим идеей бес-
смертия, что
поощрял по-
пытки
создания «лик-
сира вечной
жизни» (в наро-
де до сих пор
сохранилось
предание, буд-
то Циньси
Хуань умер
именно от неу-
дачно приго-
товленного спа-
добья).

зывалась *Нефритовым Нектаром*) с одновременной задержкой дыхания.

Ко второму веку нашей эры даосы начали экспериментировать с движениями, подражающими поведению животных. Хуа Туо — один из мастеров эпохи Трех Царств — создал комплекс под названием «Пять Ужимок Зверей». Этот комплекс включал движения, напоминающие поведение журавля, медведя, оленя, обезьяны и тигра. Хуа Туо утверждал: «Вытертый ногами порог никогда не бывает трухлявым; проточная вода никогда не застаивается». Следовательно, добавлял он, движения увеличивают продолжительность жизни. Будучи даосом, Хуа Туо видел, что животные обладают многими качествами, отсутствующими у человека: долгой жизнью, силой, гибкостью, невосприимчивостью к болезням, удивительной способностью к прыжкам, мужественностью и т. д. Приписывая каждое из этих качеств «упражнениям» или движениям, которые делают животные, даосы надеялись, что имитация этих движений позволит обрести требуемое умение. Так, например, они заметили, что черепаха живет очень долго, и взяли у нее методику вытягивания и втягивания шеи. Обратив внимание, как легко мчится олень и как мощно он выглядит, даосы переняли у оленя его прыжки. Определенные движения были взяты и у тигра, который, несмотря на свою поразительную силу, всегда кажется расслабленным, гибким и мягким.

Наблюдая за животными, даосы обратили внимание и на характерное для каждого зверя неподвижное положение тела. Придя к выводу, что животные занимаются медитацией, даосские мастера скопировали эти неподвижные позы, надеясь таким образом продлить жизнь. Они видели, что журавль может долгое время неподвижно стоять на одной ноге; черепаха может замереть на долгие часы, вытянув голову к солнцу; лягушки на кочках, не двигаясь, монотонно раздувают свою гор-
тань. Так медитация стоя и сидя превратилась в неотъемлемую часть Цигун. Впоследствии эти же формы перешли и в технику Тайцзи-цюань, которая изначально состояла из тринадцати статических поз и лишь значительно позже обогатилась движениями. Частично это наследие просматривается и в современном варианте Тайцзи-цюань, представляющем комбинацию

определенных поз, жестко взаимосвязанных между собой. Названия отдельных форм в Тайцзи-цюань, таких, как «Белый Журавль Расправляет Крылья» или «Змея, Ползущая по Скло-ну», до сих пор напоминают нам о специфических положениях тела, которые, как когда-то считалось, было необходимо сохра- нять часами.

Неутомимые искатели, даосы позаимствовали также мето- ды совершенствования дыхания, созданные в других странах. Так, в период правления династии Тань они включили в технику Цигун элементы индийского искусства *пранаямы*, *мантры*, йоги *Кундалини* и Тантры. У буддистов были взяты такие упражнения и приемы, как «Изменение Мышц Бодхидхармы», «Классичес- кое Промывание Костного Мозга», а также тибетская методика «Сосудистого Дыхания». Но и на этом эклектики древнего Китая не остановились. Исследовав все стили и направления китай- ских боевых искусств, они привнесли в свои упражнения эле- менты рабочих движений крестьянина, рыбака, мастера — и даже пьяницы. Так появилось на свет искусство Цигун, и да- осские теории движения *Ци* стали применяться почти везде, начиная с живописи (отражает ли мазок кисти *Ци*?) и музыки (есть ли *Ци* у флейтиста?), и заканчивая тонкостями кулинарно- го мастерства (правда ли, что жаровня раскалется под воз- действием *Ци* повара?).

Традиционно искусство Цигун было уделом лишь масте- ров. При необходимости эти удивительные люди даже лечили больных — правда, не так, как это делают в современных кли- никах Цигун. Мастера прошлого жили вдали от людей, иногда даже скрывая свои имена. Они никогда не публиковали свои открытия и не искали всеобщего признания; и все же именно благодаря их удивительным способностям исцелять, извест- ность и слава сами находили их. Свое умение эти мастера отта- чивали в ежедневных упорных занятиях, в многих годах уче- ничества у своих учителей, в регулярной выработке и накоп- лении собственной *Ци*. Каждый из мастеров был продолжате- лем родового искусства, и это гарантировало, что его умения истинно правильны и проверены временем.

Когда им случалось тайно собраться в кругу коллег, чтобы продемонстрировать свое умение, мастера Цигун творили на-



стоящие чудеса. Весьма примечательна одна легенда, повествующая о подобном собрании Посвященных. Как-то мастера пригласили своего коллегу доказать свои способности. Приняв приглашение, мастер пришел. То был шестидесятилетний мужчина, достаточно худощавый, коротко остриженный. Его подвергли первому испытанию, где было необходимо противостоять атаке нескольких воинов. Старик спокойно выдержал нападение, позволяя воинам атаковать его куда угодно, даже наносить удары по глазам и в пах. Однако неуязвимости к ударам оказалось недостаточно; следовало еще доказать свою способность высвобождать Ци. Испытуемый подошел к сосуду с водой. Поверхность воды была зеркально неподвижна. Старик вытянул руку, распрямив ладонь, — и тут вода заклокотала пузырями. Затем перед ним поставили в ряд семь горящих свечей, одна на расстоянии фута от другой. Поочередно указывая пальцем на свечи, мастер погасил их все. Лишь после этого последнего испытания собравшиеся согласились с тем, что приглашенный вплотную приблизился к Неведомому. Но вот демонстрация закончилась, мастерство получило заслуженное признание — и мастер исчез с людских глаз, подчиняясь правилу никогда не выделяться среди остальных.

Многие, пожалуй, сочтут это чистой выдумкой; однако главное в этой легенде — символический смысл. Во-первых, искусство Цигун значительно повышает сопротивляемость организма — если не к ударам и пинкам, то, по крайней мере, к заболеваниям. Во-вторых, Ци можно высвобождать — об этом свидетельствуют пузыри на поверхности воды и сила, погасившая свечи. В третьих, истинный мастер должен никогда не выделяться. Человек из легенды не только не похвалялся своими умениями перед простыми людьми, но даже не пытался обратить на это чье-либо внимание. Он просто растворился в ночном мраке, подобно драгоценному камню, упавшему в глубокое озеро. Само предание может оказаться апокрифичным, однако вполне реальной и значимой остается сущность Цигун: невосприимчивость организма к отрицательным факторам, высвобождение Ци и принцип «не выделяйся».

Еще недавно, в 30-е годы нашего века, врачи, занимавшиеся традиционной Цигун-терапией, наряду со своей собственной



Ци использовали травы, акупунктуру, массаж, ванны из целебных и растительных настоев и иногда — перевозку пациентов в другую часть страны. Как правило, лечение начиналось с лекарственных растений и акупунктуры; свою энергию Ци врачи использовали, лишь убедившись в том, что тело пациента нормально воспримет энергетическое воздействие.

Врачу, использующему при лечении Ци, приходилось пользоваться двумя методами. Вначале он вызывал прилив Ци пациента к поверхности кожи: обычно это стимулировало кровообращение и укрепляло способность больного противостоять заболеванию. Прикосновения врача вызывали покраснения кожи пациентов. Во втором случае врач действительно направлял собственную Ци внутрь тела больного, чтобы прекратить кровотечение, или убить болезнетворные микробы. Каким бы методом ни пользовался целитель, высвобождение Ци было лишь одним из нескольких терапевтических приемов и всегда использовалось в сочетании с другими методами лечения. Допустим, например, что врач убил бактерии, явившиеся причиной заболевания; при этом мертвые микроорганизмы все же остались в теле больного и избавиться от них можно лишь с помощью очищающих средств. Или возьмем применение Ци в неотложных случаях — при переломе, растяжении и т. п. Вслед за первой помощью назначается основное лечение, в котором используются более традиционные средства (в нашем случае — шины, травяные отвары и примочки, лекарства для приема внутрь). А уже после полного выздоровления пациента обучают Цигун, чтобы он мог поддерживать свое здоровье.

Доказана эффективность Цигун при пониженном или высоком давлении, расстройствах пищеварения и, в некоторых случаях, — для улучшения состояния при относительно легких психических расстройствах. Однако техника Цигун не дает результатов в большинстве случаев онкологических заболеваний, при СПИДе, туберкулезе, полиомиелите, проказе, менингите, параличе, а также при некоторых других заболеваниях. Как едко замечают сами мастера Цигун, если бы их искусство было панацеей, то в Китае не было бы ни одного больного раком.

Сегодня интерес к Цигун значительно возрос не только в самом Китае, но и в странах Запада. В частности, и в Китае, и в



США перед широкой аудиторией проводились демонстрации искусства Цигун, преследовавшие цель показать якобы волшебную силу этого древнего искусства. Для этого исполнители разбивали себе об голову камни; в других случаях публика наблюдала за человеком, который, уперев себе в горло острие копья, всем весом напирал на него, никак не травмируясь. При этом на все недоверчивые вопросы публики давался один таинственный ответ: *Ци*. Других пояснений практически не было. Все это лишь способствует неправильному пониманию сути Цигун.

Почти карнавальная реклама Цигун не обошла стороной и мир медицины. В Пекине, Шанхае и других городах Китая теперь существуют целые *Клиники Цигун-терапии*, врачи в которых утверждают, что могут через свои ладони направить *Ци* в тело пациента и что больные в этих клиниках изучают Цигун, чтобы поддерживать свое здоровье. Специалисты с Запада, посетив эти клиники, рассказывали о том, что в одном случае видели человека, передвигавшего предметы на расстоянии, а в другом — наблюдали, как загорается флуоресцентная лампа в руках умельца. В результате первых поездок были созданы программы обмена опытом; затем пришел черед полномасштабных научных исследований. В странах Запада до сих пор пытаются определить, что же такое *Ци*, существует ли она на самом деле и можно ли ее передавать от одного человека к другому в лечебных целях. Правда, результаты этих исследований выглядят не слишком убедительно.

В настоящее время несколько целителей, владеющих Цигун, занимаются врачебной практикой на Западе. Учитывая общий тон заявлений о целительном волшебстве *Ци*, искусство Цигун пытались применить при лечении любых болезней, начиная с онкологических и заканчивая помутнением рассудка. Были исписаны горы бумаги; увидело свет немало научных трудов; многие пациенты ринулись к Цигун-терапевтам, надеясь на исцеление. Современные врачеватели говорят, что *Ци*, которую они направляют в тело больного, стимулирует иммунную систему человека так, как это до сих пор не под силу ни одному лекарству. При этом они скрывают суть своего лечения в мишуре псевдонаучности, встречая пациентов в оборудованном кабинете самой современной клиники и надевая при этом белый



халат. Люди действительно верят, что Цигун является новым чудесным лечением. Однако они не понимают, что Цигун прежде всего является серьезной научной системой знаний, совершенно отличающейся от того, что повсеместно продается под этим именем.

В этом столкновении между авторитетом старой традиции и попытками самоутверждения со стороны современных, научно ориентированных подходов, как в капле воды отражается более значительная борьба традиций Воина на Пути Знания за выживание в сегодняшнем мире. (Старые традиции, делающие основной акцент на этике и высоких целях, все еще остаются под завесой секретности; их крепко держат в своих руках немногие посвященные. При этом способность лечить рассматривается не как работа или профессия, но как расширение способностей.) Научиться излечивать болезни — значит не только освоить технику лечения, но и развить все стороны и качества личности. Для сторонника традиционного подхода практические навыки неотделимы от конкретного человека, их применяющего. Чтобы развиться всесторонне и целостно до возможности лечить других, вначале необходимо пройти долгий этап ученичества, в процессе которого не только закладываются знания, но и постоянно проверяются этические принципы и нормы восприятия, свойственные характеру обучающегося. Сегодня, пожалуй, найдется немного мастеров, да и учеников, желающих от начала и до конца преодолеть этот непростой путь.

Свое теперешнее лицо система Цигун обрела уже после революции 1949 года в Китае. Твердо решив использовать лучшее из исторического наследия народа, правительство страны собрало всех известных мастеров Цигун и потребовало раскрыть все известные им древние секреты. Тех, кто пытался воспротивиться этому, либо принуждали силой, либо казнили. Мастера должны были показать все свое умение перед учеными-исследователями; последним же предписывалось проанализировать увиденное и услышанное. Затем собранные таким образом сведения подвергли редактированию: выбросили все «подозрительное» и «ненаучное» и упростили движения, объединив в единое целое разные комплексы.

Внимательно читая существующую литературу по Цигун, можно обнаружить частые попытки к упрощению, изменению или совмещению форм. При этом нетрудно заметить, что старые мастера, оскорбившись действиями правительства, не раскрыли все свои тайны, а иногда даже демонстрировали приемы, которые могут давать отрицательные побочные эффекты. Многие из того, что сегодня называется «научным вариантом Цигун», является продуктом тех печальных времен. Даже при первом взгляде заметно, что многие преподаватели современного псевдонаучного варианта Цигун сами не имеют достаточной подготовки, никогда не сталкивались с многолетними испытаниями своих этических качеств, а то и вообще имеют крайне слабое представление о сути искусства Цигун. Можно ли быть уверенным, что подобные «исследователи», анализируя древнее искусство, не выплеснули вместе с водой и ребенка?

Настоящие вершины Цигун

Занимаясь Цигун долго, самоотверженно и дисциплинированно, можно достичь высших ступеней духовного развития. У того, кто занимается правильно, меридианы всегда остаются открытыми, тело поддерживается в равновесии, а мозг питается постоянным потоком энергии. При этом сама личность человека становится чем-то подобным чувствительному инструменту. Учителя Цигун утверждают, что, повышая свою чувствительность, занимающийся обязательно поднимется к высшим уровням существования.

Независимо от того, занимаетесь ли вы Цигун ради укрепления здоровья или для духовного просветления, для достижения цели вам необходимо глубокое и обоснованное изучение этого искусства. Чтобы овладеть Цигун, необходимо ежедневно тренироваться, разнообразить обучающие программы, а также изучить десять совершенно отличающихся друг от друга форм: боевые искусства, технику владения различными видами оружия, пластику движения, упражнения на концентрацию, методы визуализации, медитацию, навыки использования звука, цвета, мандал, минералов, погодных условий и местности.

八
卦
掌刑
意
拳六
合
八
法
拳太
極
拳

СИНЬ И, БА
ГУА, ТАЙ
ЦЗИ, ЛЬЮ
ГЕ БА ФА
(XING YI, BA
GUA, TAI
CHI (TAIJI),
LIU HE BA
FA)



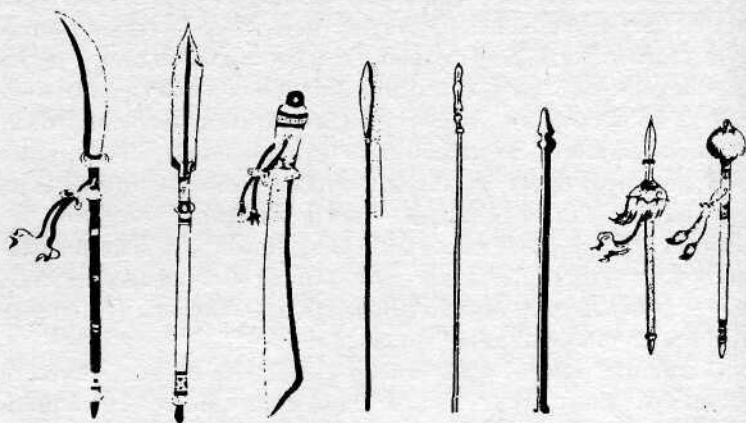
查拳

ЧА
КВАНЬ
(CHA
QUAN)

Боевые искусства. Традиция китайских боевых искусств предусматривает очень серьезную атлетическую и гимнастическую подготовку наряду с отработкой растяжки мышц, а также акробатику. Собственно техника ведения боя фактически низведена до побочного продукта физического и умственного совершенствования. Занимающиеся Цигун используют основные элементы практики боевых единоборств — отжимания, лазание по канату, поднятие тяжестей — для повышения выносливости, работоспособности и мышечной силы. Выбирать действительно есть из чего: существуют сотни стилей — от самых простых до крайне сложных, так что найти для себя подходящую форму тренировки не составляет труда.

Вообще говоря, весь спектр китайских боевых искусств можно разделить на два класса. Один из них, называемый школой внутреннего совершенствования, в основном включает стили даосского направления. Сюда входят *синь-цзюань*, *багуа*, *люйгебафа*, *тайцзи-цюань* и т. п. Другой класс, или школа внешнего совершенствования, делает основной акцент на физической и атлетической подготовке. Эта последняя группа в дальнейшем подразделяется по религиозным признакам: Шаолиньская школа является буддистской, школа Чаквань — исламской, а Удань — даосской. Безусловно, эта классификация имеет лишь описательный смысл, ибо нельзя сказать, что один стиль лучше другого. Конечный выбор зависит исключительно от занимающегося.

Используя этот обширный перечень стилей, мастера Цигун заимствуют комплексы ударов кулаком, тщательно срежиссированные последовательности движений воображаемого боя; обучаясь этому, занимающиеся Цигун улучшают пластику и координацию движений, совершенствуют умение концентрироваться. При этом каждый ученик как бы заново переживает воображаемое сражение, извлекая из этого новое и полезное для себя. Некоторые из этих комплексов совсем маленькие; они состоят всего лишь из одного-двух десятков движений. Другие же требуют для своего исполнения добрых пятнадцать минут, а то и полчаса интенсивной работы всего тела. В качестве примера использования комплекса ударов кулаками можно привести тайцзи-цюань. Не стоит забывать, что большинство комплек-



ТРАДИЦИОННОЕ КИТАЙСКОЕ ОРУЖИЕ
Резьба по дереву современного художника

сов выполняются с реальной боевой скоростью и требуют усилий, сопоставимых с настоящим боем.

Многие из используемых поз включают в себя элементы низких боевых стоек, прыжков вверх, имитации ударов ноги в верхнюю часть туловища (включая удары с разворотом), перекаты, а также акробатические движения. Уже из этого описания видно, насколько важной в атлетическом совершенствовании может быть хорошая подготовка в восточных боевых искусствах.

Оружие. Аналогично тому, как боевые искусства сегодня не ассоциируются с настоящим боем, техника владения оружием не основывается на науке убивать. Движения с оружием также объединяются в комплексы — едва ли не самый распространенный пример этому — движения с мечом в Тайцзи-цюань, — при этом основное внимание уделяется воздействию упражнения на тело. Работа с оружием обучает вас навыкам высвобождения Ци за пределы вашего тела. Так, если вы действуете шестом, вам придется учитывать угол атаки, центр тяжести оружия, его длину, общее равновесие тела и т. д. Каждый раз, когда вы будете наносить удар вперед, Ци естественным образом устремится за



оружием. Возвращая шест назад, вы ощутите, что Ци как бы сжимается, направляясь обратно в ваше тело. Благодаря тому, что упражнения с оружием длятся около пятнадцати минут и требуют значительного количества разнообразных движений, поток Ци в вашем теле значительно усилится и энергия пропитает собой каждую клетку вашего организма.

Традиционный китайский арсенал насчитывает более 108 различных видов оружия, каждое из которых совершенно определенным образом воздействует на организм и его здоровье. Например, бой с шестом укрепляет и гармонично развивает мышцы тела, восстанавливает мышечную симметрию; скручивающие движения не только улучшают состояние мускулатуры, но и способствуют массажу легких. Упражнения с прямым мечом вырабатывают исключительную точность движений, концентрацию, способность к рассчитанным точным движениям. При этом элементы скручивания дополнительно стимулируют движения Ци (считается, что внутри тела Ци движется по спирали). Парное оружие, наподобие булавы, используется, как правило, для симметричного развития мускулатуры — в этом оно напоминает упражнения с гирями или гантелями. В некоторых школах используются и другие предметы, кроме оружия, — например, возьмем всем известную «линейку Тайцзи-цюань» (деревянный прут приблизительно 30,5 см длиной с насечками на концах; удерживается между ладонями), которую часто используют для ускорения выздоровления после болезни, или «шар Тайцзи-цюань», который катают по столу рукой и предплечьем, стимулируя меридианы.

Весьма популярны также шарики *бао динь*, изготовленные из металла или камня. Они имеют приблизительно 4,3 см в диаметре, и их катают движением кисти. Считается, что шарики *бао динь* хорошо помогают при повышенном кровяном давлении, а также успокаивают нервную систему. Итак, использование определенных инструментов, будь они оружием или нет, способствует выработке Ци и улучшению контроля над этой энергией.

Пластические движения. К изучению пластики Цигун следует приступать лишь после освоения навыков боевых искусств и боя с оружием. Пластические движения уже не напоминают



копирование действий настоящего поединка; они направлены исключительно на непосредственную стимуляцию Ци. Хотя комплексы пластических движений иногда основаны на повадках животных, большинство из них созданы именно для лучшего наполнения организма энергией Ци. Поскольку направление и мощность потока Ци зависят от положения тела, то и движения, и статические позы Цигун являются одинаково важными.

В этой книге помещены три раздела из пластических форм Цигун: упражнения на *Энергетическое Промывание Костного Мозга*, *Цигун Северной Звезды*, а также комплекс *даоинь*. Каждый из разделов преследует свои цели, направляя Ци вдоль конкретных меридианов к определенным органам.

Благодаря движению конечностей происходит стимуляция меридианов, которые, в свою очередь, позволяют Ци пропитать буквально все тело. Особенно эффективно Ци поступает в систему крово- и лимфообращения, внутренние органы, нервную и скелетную системы. Таким образом, внешне незатейливые движения мощно активизируют все жизненно важные структуры тела.

Концентрация. С помощью искусства концентрироваться занимающийся получает возможность освоить более медитативные формы Цигун. Методы концентрации используются при сосредоточении внимания на определенных частях (точках) тела или на определенных путях прохождения Ци. В одних случаях концентрация сопровождается определенными движениями, в других — выполняется в фиксированных положениях стоя или сидя. Примеры использования концентрации можно найти в главе 9, посвященной упражнениям *даоинь*.

Именно на стадии изучения концентрации ученик начинает осваивать взаимодействие между энергиями Ци и шень. Здесь уместно вспомнить высказывание классиков даосизма: «Ци следует за разумом». Даже новичку, впервые познакомившемуся с Цигун, нужно учиться сочетать умственно-психологические и физические аспекты регуляции дыхания. Концентрация в любой форме — будь это простая задержка дыхания с сосредоточением на определенной части тела или мысленное проследивание энергетического меридиана — открывает путь к глубинной сущности Цигун.



Визуализация. Следующей ступенью после концентрации является визуальное представление света, цвета, фигур богов, цветущих растений или энергетических каналов тела. С помощью визуализации удастся повысить эффективность концентрации на определенных точках тела. Метод концентрации с визуализацией используется не только в даосизме, но и в йоге Кундалини, тантрических тибетских техниках, буддизме и пр. Длительная концентрация на особых точках тела в сочетании с визуализацией и управлением дыханием позволяет добиться совершенно необычного воздействия на организм. Хорошим примером такого воздействия в дыхательной гимнастике Цигун является упражнение «Шесть Целительных Звуков», когда каждый из звуков сопровождается визуализацией определенной цветовой ауры, окутывающей тот или иной внутренний орган. В результате наблюдается местное усиление кровообращения и циркуляции Ци, а также улучшение мысленного представления о процессах, происходящих в данном органе.

Использование звуков. Для любой формы Цигун характерны приемы управления ритмом, объемом и частотой дыхания. Один из способов заключается в том, чтобы повторять определенные звуки, одновременно прислушиваясь к возникающей внутри тела вибрации. Это несколько не сводится к состоянию гипнотического транса во время молитвы. Гармонические звуковые колебания стимулируют движение Ци, помогают лучше управлять дыханием и успокаивать мозг. В качестве примера опять же приведем упражнение «Шесть Целительных Звуков» и медитативное чтение мантр, распространенное едва ли не во всех восточных оздоровительных и религиозных традициях.

Медитация. Медитация представляет собой сочетание приемов управления дыханием, концентрации, визуализации и использования звуков. В Цигун используется четыре типа медитации: медитация стоя, сидя, лежа и в движении. Во время медитации стоя занимающийся сохраняет неподвижное вертикальное положение тела; при этом доступ Ци ко внутренним органам облегчается за счет определенного положения рук и (как правило) слегка согнутых ног. Продолжительность упражнения составляет от одной до двадцати минут, хотя некоторые не придерживаются этих сроков. Считается, что во время ме-



дитации Ци «приспосабливается» к положению тела и направляется в нужные меридианы. Примеры такой медитации приведены в главах, посвященных «Цигун Северной Звезды» и технике *даоинь*.

При медитации в движении Ци стимулируется за счет плавного перехода из одного положения тела в другое. В этом виде медитации отражен один из основных принципов даосизма: поскольку все во Вселенной движется, значит, движется и все в нашем теле; следовательно, с помощью Цигун можно заставить Ци также участвовать в этом движении. Безусловно, движение не только стимулирует наши системы крово- и лимфообращения, но также тренирует конечности и массирует внутренние органы тела, которые подвергаются сжиманию и растяжению. В качестве примера можно привести вторую часть главы, посвященной упражнениям для *Энергетического Промывания Костного Мозга*.

Еще один тип медитации — медитация сидя; он используется, в основном, для привлечения Ци к верхней части тела. При этом ученик скрещивает ноги, «отключая их», и обычно концентрируется на определенных частях туловища либо голове. Подробнее об этом можно прочесть в главах, посвященных технике *даоинь* и медитации.

Наконец, существуют варианты медитации лежа. Такая медитация применяется при ослабленном состоянии здоровья, например после болезни. Большинство из применяющихся в медитации приемов визуального представления сходны с теми, которые используются в других формах Цигун. Существует даже малоизвестная форма Цигун под названием «Цигун во сне»; сторонники этой формы спят буквально днями, надеясь таким образом продлить свою жизнь.

Использование цвета и мандал. Во многих школах техника медитации усиливается за счет концентрации пристального взгляда на определенных цветах (например, зеленый цвет успокаивает разум) или цветовых сочетаниях (как в мандалах). При этом занимающиеся нередко используют четко установленный график дыхания, который применяется в момент фиксации взгляда на определенном цветовом пятне.

Подобный метод часто используется для освобождения разума от навязчивых мыслей. Ученик начинает смотреть на внешнюю кайму мандалы, а затем, двигаясь по периметру, постепенно продвигается к центру. При этом различные цвета будут оказывать специфическое воздействие на психику, а каждая часть мандалы откроет учащемуся либо откровение, либо новое, необходимое ему знание. Достигнув центра мандалы, ученик переведет свою медитацию на уровень трансцендентального восприятия и выйдет в необычайно высокие сферы сознания.

Использование минералов. Улучшить результативность медитации можно с помощью драгоценных камней и кристаллов. Считается, что камни не привносят непосредственно ничего в наше тело — они лишь позволяют концентрировать и усиливать желаемые виды энергии, подавляя нежелательные. Знаток Цигун с большим уважением и осторожностью обращаются с хрусталем, алмазом, кораллом, нефритом, лазурином, аквамагрином, рубином, бирюзой и т. д. Свойства каждого камня известны, и сведения об этом передаются от учителя к ученику лишь в устной форме. Совершенно недопустимо выбирать камни произвольно, только потому, что они вам нравятся. Каждый камень является весьма точным инструментом, используемым для весьма определенной цели.

На практике камень держат в руке во время медитации, прижимают к определенным точкам тела или носят постоянно в виде амулета, кольца или браслета. В наш век науки и просвещения это может показаться наивным и странным; однако занимающиеся Цигун утверждают, что ощущают воздействие камней. Например, говорят, что нагрудные украшения из драгоценных камней, инкрустированные скипетры и короны служат не только украшением или признаком достатка, но и наделяют владельца особыми, но вполне определенными качествами. Именно поэтому драгоценные камни использовались алхимиками.

Погодные условия и географическое положение. В занятиях Цигун немаловажным считается и умение найти правильное место тренировок. Вспомните: некоторым выздоравливающим больным иногда рекомендуют для полного выздоровления сменить климат или местность. Например, больному туберкулезом

советуют теплый и сухой климат. Для выполнения некоторых упражнений занимающиеся Цигун могут отправиться высоко в горы — там, где воздух более чистый и разреженный, они смогут заставить Ци проникнуть глубже в ткани тела. Дыхание при этом становится замедленным и более глубоким, и в теле, по свидетельству многих, появляется ощущение ликования и приподнятости.

Тесно взаимосвязано с Цигун и даосское искусство геомантии, или *фень шуй*. Хотя сегодня эта наука в глазах многих опустилась до чего-то вроде народного суеверия, геомантия в чистом виде очень часто используется знатоками Цигун. Они утверждают, что Земля имеет свои активные точки и энергетические каналы — так же как и мы, люди. Земля тоже дышит, и это дыхание мастера Цигун называют «дыханием дракона» или «божественной Ци». Знатоки Цигун находят активные точки на поверхности Земли, где воздух наиболее чистый и жизнедеятельный. Благодаря этому они значительно улучшают качество Ци, циркулирующей в их собственном теле. Посудите сами: насколько лучше дышать свежим, целебным воздухом в тишине вдохновляющего глаз пейзажа, чем оставаться зажатым в дымном и узком каменном мешке мегаполиса! Итак, правильно выбранное место для занятий является одним из основных условий в Цигун.

Искусство *фень шуй* является самостоятельной наукой и включает в себя весьма сложные теории геомагнитных линий, сведения по географии, направлениям водных потоков на земной поверхности и под землей, данные по метеорологии и астрономии. Изучающие *фень шуй* многие годы перенимают опыт у учителя, следуя за ним в долгих путешествиях по изучению рельефа земной поверхности, особенностей климата и созвездий. При этом ученики наблюдают за образом жизни людей в той или иной местности, а также следят за воздействием местных условий на собственные успехи в занятиях Цигун. Иногда они избирают довольно необычные места — наподобие вершины дерева или пещеры в приморской скале. Однако все становится понятным, если вспомнить, что главными критериями выбора остаются сила земной Ци в данной местности и эффективность взаимодействия энергетики земли с энерги-

神

ШЕНЬ ЦИ
(SHEN QI)
Божественная Ци

保

БАО ШЕНЬ
(BAO SHEN)
Защита духа
или его
культиви-
рование



кой человека. Как и в других формах подготовки Воина на Пути Знания, занимающиеся стараются выработать в себе чисто интуитивное владение искусством *фень шуи*. При этом они смогут беспрепятственно идти по своему пути, «преследуя Дао» и четко зная, как определить место на земле, лучше всего взаимодействующее с их внутренней Ци.

Подводя итог, нужно сказать, что настоящее искусство Цигун, безусловно, не ограничивается несколькими рекомендациями по технике дыхания, а применение Цигун не сводится лишь к излечению больных. Это действительно сложное и глубокое знание. Можно лишь сожалеть о том, что сегодня дыхательная гимнастика Цигун выродилась до неузнаваемости из-за глупости бюрократов, идеологов и шарлатанов. Если же вы решите изучать Цигун — старайтесь найти действительно полноводный источник. Не делайте ошибки, воспринимая чистое суеверие за традицию. Ищите такие формы Цигун, эффективность которых вам сможет доказать ваш учитель; еще лучше будет, если вы сами сможете убедиться в их практической ценности. Лишь тогда вы сможете использовать дыхание, двигаясь по пути к самому Дао.

Совершенствование разума

Несмотря на то что в школе Воина на Пути Знания развитию и совершенствованию разума уделяется особое значение, при подготовке новичков совершенствование разума требует постепенности и осторожности. Юному кандидату еще предстоит многое узнать, ему необходимо время на пробы и ошибки. Непосредственное вмешательство в этот процесс вызывает лишь сопротивление. Настоящие учителя воздействуют на учеников исподволь, с помощью правильного рациона питания, регулярных упражнений и элементарных примеров. Вначале они прививают ученику этику — гигиену разума, соответствующую физической гигиене тела. Этика, в свою очередь, способствует формированию основной направленности, пока ученик не достигнет глубинного философского понимания.

Всем известно расхожее выражение «цель оправдывает средства»; нередко оно употребляется в ироническом смысле. В

人
道

ЖЕНЬ ДАО (REN DAO)
Сострадание, гуманизм.
Жень обозначает человека личностью. Обозначают сострадание как характерную особенность человека.



нашем случае с формированием Воина на Пути Знания ценность и значимость всего происходящего определяется лишь успешностью достижения поставленной цели. В этом смысле можно предположить, что Воин на Пути Знания не имеет этики. На самом деле это не так: Воины на Пути Знания всегда верили в истинное рыцарство и исповедовали справедливость. Сегодня мы тоже ставим себе цели высшего порядка. Эти цели могут касаться карьеры, учебы или духовного совершенствования. Однако нам не удастся достигнуть ни одной из них, не научившись предварительно уважать ценности этические.

Сердцем этики является сострадание, лишенное стремления обладать. Сострадать — значит учитывать интересы других прежде своих собственных. Способность сострадать возникает лишь там, где есть место мудрому предвидению и стремлению заранее определить результат собственных действий. Вы будете действовать в соответствии с даосской этикой лишь тогда, когда сумеете максимально удовлетворять пожелания других, одновременно насколько возможно снизив отрицательные последствия этого.

Нередко сам акт сострадания способствует восстановлению внутреннего равновесия. Даосы считают, что Вселенная находится в постоянном движении; это предполагает, что иногда отдельные люди или сама природа могут выйти из равновесия. Сострадающий человек пытается решить проблему за счет восстановления этого равновесия. Иногда для этого требуются совсем мягкие действия. Но может оказаться, что требуется жесткость и решительность. Первыми среди первых по праву считаются те, кто умеет совершать нужные поступки в нужное время и в нужном объеме: в этом случае все проходит без сучка и задоринки.

Чтобы осознать значение равновесия, необходимо научиться оценивать последствия действий. Ошибочные действия вызывают необходимость возмездия; однако это происходит далеко не всегда, потому что где-то есть своего рода кармическая полиция, которая тщательно учитывает наши проступки. Да, ни Бог, ни дьявол не преследуют нас за каждое прегрешение. И все же возмездие существует, потому что совершив плохой поступок, вы создаете нечто отрицательное, что так или иначе оказы-



вается связанным с вами. Это отрицательное может проявиться в облике того, кто захочет отомстить вам за былые обиды; может быть, вы столкнетесь с этим в будущем, совершив какую-нибудь ошибку по собственной вине. При этом ваш собственный эгоизм стеной отделит вас от остальных, но вы будете уверять себя, что не нуждаетесь в общении. Постепенно начнет изменяться ваш образ мышления, так что в конце концов вы даже не сможете понять, что именно вы делаете неправильно. Наконец вы падете жертвой собственной недалекости. Запись ваших поступков остается лишь в вашем собственном разуме — и нигде более. В этом и заключена разрушительная сила. «Высшая справедливость» — это лишь сеть ошибок, которую мы плетем для себя же в течение всей жизни. Не существует в действительности ни рая, ни ада. Да и к чему они? Наиглавнейшей формой возмездия была и есть наша гордыня. Мы сами создаем свои страдания.

Очень важно обратить внимание на слова «без стремления обладать». Само по себе сострадание вещь замечательная, однако люди нередко слишком высоко думают о своих благородных деяниях. Фактически, они стремятся получить плату за это, считая, что каждый хороший поступок увеличит сумму достойного вознаграждения на Небесах. В других случаях мы творим добро, пытаясь привязать к себе того, кому оно предназначено. Так поступают некоторые матери, которые стремятся укрепить и улучшить отношения с детьми. Это может совершить и учитель, не желающий отпускать ученика. Так поступают некоторые молодые люди, окружающие мнимой лаской стариков ради вознаграждения в дальнейшем; на это способны влюбленные, стремящиеся показаться более привлекательными. Но все это лишь проявления эгоизма. Творите добро, не думая о вознаграждении или побудительных мотивах, — и тогда вы почувствуете, насколько величественно сострадание! Совершая добрый поступок, не допускайте мыслей о вознаграждении за это.

В даосском отношении к состраданию нет ничего общего с самопожертвованием или мученичеством. Самоотверженность не сводится к отрицанию собственной ценности как индивидуума. Каждый из нас находится на своем пути. Помочь ближнему — что может быть лучше?! Однако при этом совсем не



обязательно разрушать свой путь ради другого. К сожалению, действительно добрые люди нередко забывают о сострадании к самим себе. Истинный последователь даосизма никогда не станет эксплуатировать других, но и не ввергнет себя самого в страдания ради чужой цели.

В жизни не так уж и много того, что можно без сожаления растратить. С каждым днем наша собственная жизнь укорачивается. Энергия нашего тела не бесконечна. Природные ресурсы Земли ограничены; то же самое можно сказать и о нашей способности восприятия. Слишком часто в современном мире доминирует уродство, а красота остается хрупкой и непрочной. Постарайтесь сохранить в себе все значимое. Уважайте жизнь. Это не значит, конечно, что вам никогда не придется убивать живое существо (ведь убийство в той или иной форме — вещь неизбежная), но никогда не убивайте из прихоти, ради удовольствия, тем более — ради низменного наслаждения другого.

Чувство этических принципов в себе позволяет отказаться от низких, вульгарных инстинктов ради высших духовных ценностей. Безусловно, наш мир более гостеприимен для тех, кто исповедует сострадание, и мы, вне всякого сомнения, гораздо более счастливы, если придерживаемся определенных этических норм. Чтобы придерживаться этики, нужно быть достаточно сильным человеком, поскольку этические стандарты требуют следовать им даже тогда, когда другие совершенно свободны от них. Нельзя быть этичным, не научившись в совершенстве управлять собственной жизнью, не усвоив самодисциплину. Без этого вас неизбежно растопчут, вместе с вашими маленькими сентиментальными «за» и «против».

Совершенствование интеллекта

Для большинства высшее образование остается доказательством жизненного превосходства. Каждый из нас, кто имеет хоть какие-нибудь способности (взращенные, может быть, из нашего детского любопытства любящим родственником), может получить дополнительные выгоды в жизни за счет расширения кругозора. В принципе, достаточно мало людей никогда в жизни не стремились изучить что-нибудь поглубже.



Даже те, кого окружающие считают тупицами, на самом деле имеют интерес в той или иной области знаний, будет ли это статистика успешной игры любимой футбольной команды или умение отлично играть в карты. Впрочем, несомненно, что для достижения свойственного Воину на Пути Знания интеллектуального совершенства необходимо кропотливо изучить множество наук и предметов. Сюда безусловно входят искусства, различные науки, история, литература и прикладные технические знания. Необходимо разбираться в химии, физике, астрономии, геологии, биологии (особенно, биологии собственного тела), а также иметь прочные навыки по крайней мере в живописи и музыке. Безусловно, чтобы научиться всему вышеперечисленному, вам потребуется поступить в какое-нибудь учебное заведение. Если вы уже учитесь — продолжайте, пока не почувствуете, что усвоили, все что вам необходимо. Если вы уже закончили учебу, но ощущаете, что ваше образование неполно, — займитесь дополнительной учебой. Безусловно, книги и практические эксперименты дают немало знаний; однако быстрее и надежнее всего заниматься под руководством опытного учителя. В том, что учитель передает ученику, всегда есть нечто неуловимое, но важное. Это может быть лишь переданная им уверенность в собственных силах, а может — возможность для вас задавать вопросы, которые до этого были неразрешимыми. В любом случае, передача знаний от одного человека к другому является лучшим методом из всех возможных.

Любой предмет знаний является бесконечным в своей области. Даже самую малую крупицу знания невозможно охватить в целостности, потому что над ней до этого работали поколения мыслителей. Правда, это оставляет нам значительное поле для научного творчества, позволяя найти удовлетворяющую нас сферу приложения собственных интересов. Процесс обучения делает жизнь более яркой и привлекательной. Обладая знанием и совершенствуя свои интеллектуальные способности, вы избавитесь от необходимости биться лбом о стену или страдать от собственной ограниченности. Вы сможете самостоятельно обдумывать и решать стоящие перед вами задачи, осознавая свои стремления.



Разнообразие существующих знаний заставляет помнить о *науке учиться*. Постоянно приобретая новые знания и упражняя разум в умении обучаться, можно освоить навыки исследования, открытия нового, экспериментирования и практического применения. На протяжении всей жизни человека преследуют вопросы, требующие ответа; в каждом из нас постоянно возникают новые цели и новые горизонты. И чтобы получить ответы на вопросы, добиться желаемого, каждому из нас необходимо максимально рационально использовать возможности собственного интеллекта.

Главное при этом — свести к минимуму собственную ограниченность. Не понимая, почему воюют в той или иной стране, не разбираясь в движущих социально-экономических силах общества, игнорируя смысл политики правительства вашей страны, вы постепенно скатитесь на самое дно непонимания и ограниченности. О явно невысоком желании учиться говорит и неспособность хорошо писать или читать, выполнять простейшие арифметические действия или неумение элементарно заботиться о собственном здоровье. Достигнуть свободы мысли можно лишь через обучение. Знание нужно не для успешной карьеры, престижа или возможности похвастаться перед другими — это лишь способ разрушить царящую сегодня невежественность.

Вместе с тем, крайне важно продвинуться в своей любви к знаниям чуть дальше, в область творчества. Одна лишь способность запоминать услышанное и прочитанное превратит вас разве что в копилку для фактов. Но ведь мы не приемники информации; нас нельзя запрограммировать и мы должны обмениваться полученными знаниями. Одним из величайших упущений китайской науки оказался упор на механическое заучивание в сочетании с преклонением перед классическими трудами прошлого. При этом творческая сторона науки нередко приносилась в жертву. Несмотря на то что заучивание и уважение к прошлым открытиям являются частью фундаментальных принципов обучения, научные изыскания все же не могут вести к выхолощенной мысли. Есть много замечательных способов проявить себя творчески — можно сочинять литературные произведения, музыку, рисовать, создавать эскизы, экспе-



риментировать — даже менять внешний вид вашего жилища за счет художественной перестановки мебели!

Утверждение этических принципов в себе способствует формированию характера. Глубокое изучение наук воспитывает интеллект. Эти два условия, подобно стражникам, охраняют в нас третье сокровище — *шень*. Подчиняющийся дисциплине разум становится опытным генералом, который командует своими войсками — силой *цзин* и энергией *Ци*. В этой главе мы постарались представить основные сферы, которые должен совершенствовать тот, кто начинает свой путь к Дао. *Цзин* можно сохранять за счет умеренности половых сношений и увеличивать с помощью разумного питания. *Ци* вырабатывается благодаря очищению всех сторон жизни и управлению циркуляцией этой энергии. Достигнув гармоничной стабильности этих трех компонентов, вы действительно сможете сказать себе, что обладаете Тремя Сокровищами. Дальше мы подробно опишем методику того, как достичь поставленных перед собой целей.

洗 髓 經

Растяжка
И жар упражнения
Закаляют сталь твоего тела.

3

Классические упражнения по Энергетическому Промыванию Костного Мозга

Целостный подход к растяжке и выполнению упражнений

Очень важным первым шагом на пути самосовершенствования являются регулярные упражнения. Почти каждый любит потягиваться. Потягивание вызывает приятное ощущение в теле. Так, если мы долгое время сидели, возникает естественное желание встать, поднять руки над головой и потянуться вверх. Некоторые при этом встают на цыпочки; другие слегка поворачиваются в разные стороны. Выбравшись к морю или куда-нибудь в горы, мы при первом же глотке свежего, чистого воздуха широко разбрасываем руки в стороны и слегка запрокидываем голову, подчиняясь инстинктивному стремлению расправить гортань, расширить плечи, грудную клетку и вобрать в себя побольше воздуха. Обратите внимание — и вы убедитесь: все мы довольно регулярно потягиваемся в течение дня. Именно это естественное движение тела и стремятся использовать даосы.



Кроме того, у каждого человека есть свои привычные движения, которые приятно выполнять, какими бы странными они ни казались со стороны. Существуют и другие движения, тоже вполне определенные, которых мы избегаем — опять же по привычке, из лени, в результате структурного неуравновешивания тела (как в случае с анатомическими дефектами скелета или мышечной асимметрии) или просто потому, что не знаем, как правильно их выполнять. Чтобы справиться с этими проблемами, Воину на Пути Знания необходимо изучить основные виды растяжки и навыки выполнения упражнений. Некоторые навыки поначалу могут показаться вам странными и неестественными, поскольку, выполняя их, вы будете выходить за рамки привычных движений.

Классические упражнения по Энергетическому Промыванию Костного Мозга представляют собой целостную систему растяжки и дыхания для всего тела. В этих упражнениях участвуют не только все мышцы, связки и костные суставы, но также внутренние органы и собственно процесс дыхания. (Случалось ли вам сгибаться при болях в животе? Вот пример того, как положение тела влияет на внутренние органы. Другим таким примером является стремление раскинуть руки в стороны, чтобы вдохнуть побольше воздуха.) Поскольку упражнения Энергетического Промывания Костного Мозга включают в себя все основные движения тела, этот комплекс способствует сохранению гибкости и расслабленности тела, укрепляет жизнеспособность и повышает сопротивляемость заболеваниям. Растяжка не только улучшит работу ваших мышц и суставов, но и физически стимулирует меридианы, облегчая движение Ци. Скручивающие движения благотворно воздействуют на обмен веществ и выработку цзин, а дыхательные элементы усиливают силу потока Ци. Кроме того, регулярное выполнение упражнений позволит вам поддерживать психическое здоровье в состоянии гармоничного равновесия.

Каждому знакомы мышечные боли — предвестники болезни. Стресс, переутомление или травма сопровождаются перенапряжением мышц в области головы, шеи, плеч, спины и живота. При ежедневных занятиях вы не только сможете из-

洗
髓
經

СИ СУЙ
ПЗИН (XI SUI
JING)

Классические
Упражнения
по Энергети-
ческому Про-
мыванию Кос-
тного Мозга.
Слово сисуй
обозначает
«промывать
костный
мозг», «в кор-
не изменять
тело». Иерог-
лиф цзин обо-
значает «отно-
сящееся к клас-
сике или ре-
лигиозным
писаниям». Собственно
это слово сим-
болизирует
моток шелко-
вой нити и
передает зна-
чение «добра-
ться до нити,
из которой де-
лают ткань»,
то есть «дойти
до сути».



бавиться от этих симптомов, но и значительно улучшите ваше здоровье.

Как гласит легенда, *Классические Упражнения по Энергетическому Промыванию Костного Мозга* передал людям Бодхидхарма, двадцать восьмой Патриарх дзэн-буддизма. Здесь следует отметить, что существует совершенно невообразимое количество самых разных комплексов, называемых *Классическими Упражнениями по Энергетическому Промыванию Костного Мозга*. Некоторые из них имеют медитативную направленность, другие требуют большего приложения физических усилий; есть и такие, которые сегодня рекламируют под совершенно другими названиями. Если учесть, что мастера прошлого были склонны к нераспространению своих знаний, а также вспомнить тенденцию к изменению самих комплексов или их названий с целью популяризации, а также географическую изоляцию Китая, окажется неудивительной эта царящая по сей день неразбериха.

Невозможно утверждать, что приведенный здесь комплекс является «оригинальным» — это просто хороший цикл эффективных упражнений, вариант которого недавно распространил в Китае известный мастер Чань Вайжень.

Из старинных трактатов известно, что первоначально этот комплекс состоял лишь из восемнадцати простых движений. Приведенный здесь цикл включает в себя двадцать четыре движения; из этого ясно, что другие мастера добавили к первоначальным восемнадцати те движения, которые сочли необходимыми. Хотя нам и не удалось вычленить изначально существовавший комплекс, все же весь цикл безусловно подходит для достижения цели, которую поставил еще Бодхидхарма: очистить тело и развить его.

Каждое из приведенных здесь упражнений сопровождается пояснениями и соотносится с определенным рисунком. Поскольку вначале вы можете испытывать неудобства при разучивании упражнений из книги, неплохо попросить кого-нибудь читать вам упражнения вслух в процессе занятий. Рассматривая рисунки, лучше держать книгу вверх ногами — тогда вы не спутаете, где лево, а где право. Обратите внимание, что движение в указанную позицию изображается стрелками.



Особенно следует следить за дыханием. Помните, что дыхание всегда координируется с движениями тела, при этом продолжительность циклов вдоха-выдоха неодинакова. Вдох всегда выполняется через нос, а выдох — через рот.

Подготовительные движения

預備式

1. Исходное положение — ноги вместе, руки свободно свисают по сторонам. Постарайтесь мысленно расслабиться.

2. Сделайте широкий шаг в сторону так, чтобы ноги были расставлены чуть больше ширины плеч.

3. Поднимите руки над головой и сделайте глубокий вдох.

4. Резко опустите руки вниз, хлопнув тыльной стороной ладони себя по бедрам, одновременно с усилием выдыхая и быстро переходя в положение полуприседания. Спина при этом распрямлена, глаза смотрят прямо.

5. Сгибая руки в локтях, поднимите их ладонями кверху до уровня пояса (предплечья держите параллельно друг другу) и сделайте глубокий вдох.

6. С силой вытолкните руки вперед до распрямления локтей, одновременно энергично выдыхая.

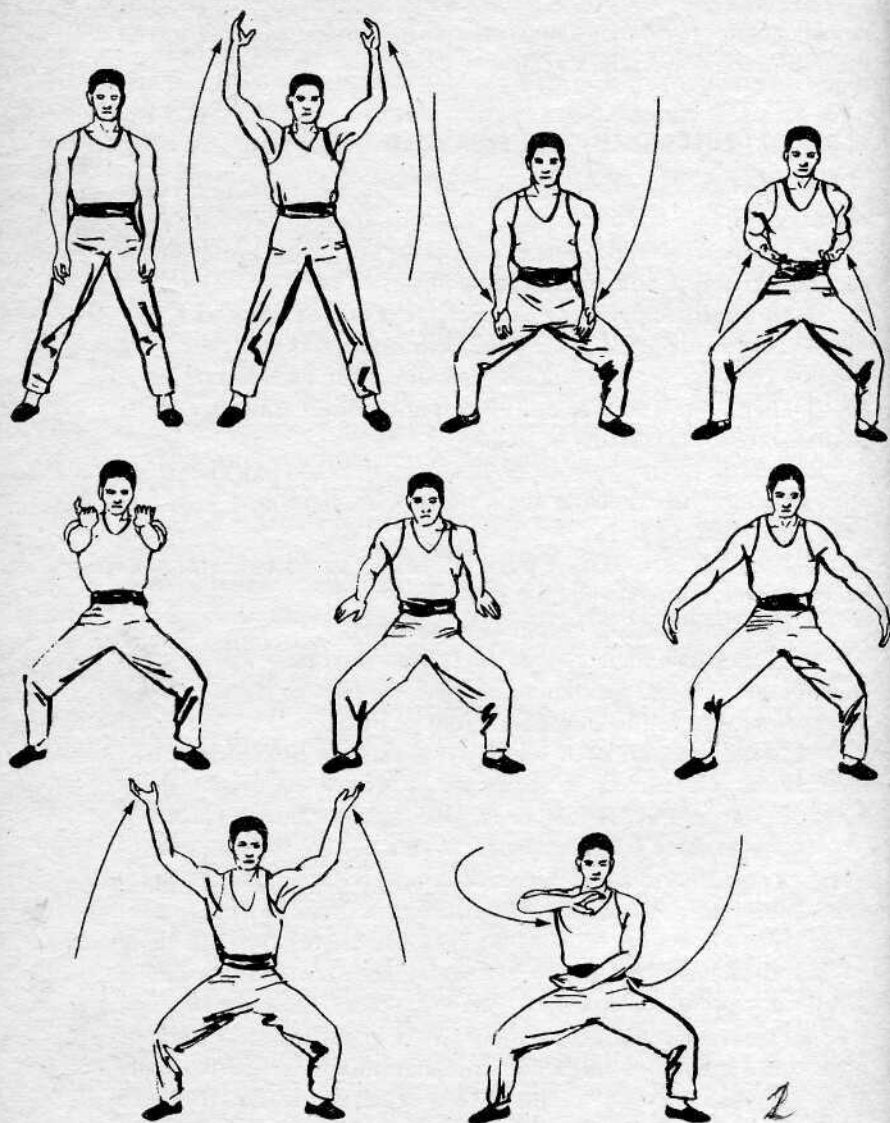
7. Сохраняя положение тела, вдохните.

8. Делая плавный выдох, медленно опустите кисти вниз (представьте, будто вы отталкиваетесь от чего-то массивного). Следите за тем, чтобы двигались только руки.

9. Максимально распрямив руки вниз, зафиксируйте это положение; старайтесь к этому же моменту закончить фазу выдоха. Задержитесь в этой позе, выполняя глубокий вдох.

10. На выдохе вновь отведите руки к бокам. Ладони повернуты внутрь, будто вы собираетесь коснуться пальцами запястий. Окончание выдоха должно совпадать с завершением движения. Зафиксируйте положение тела. Сделайте глубокий вдох.

11. Выведите кисти вперед, а затем сделайте толчковое движение в стороны-вверх, как будто толкаете громадный шар. Продолжайте толчок до распрямления локтей. Затем разверните кисти ладонями вверх так, чтобы пальцы были направлены вниз. Толчок следует выполнять со средней скоростью (около 5 секунд до конечного положения). Все это время выдыхайте.





12. Немного задержитесь в этом положении; затем сделайте глубокий вдох. Обратите внимание на то, что ноги должны все время находиться в полусогнутом состоянии.

13. Выдохните и переведите руки в положение перед собой, как будто вы держите шар: локти согнуты, пальцы рук смотрят во взаимно противоположном направлении, ладони развернуты друг к другу. Руки расположены одна над другой, ладонь нижней руки повернута вверх.

2 Удерживание шара в Позе Всадника

紫馬浪球

1. Исходное положение — «удерживание шара»; левая рука находится сверху.левой ногой сделайте полшага в сторону, перейдя в более глубокое приседание.

2. Постепенно перемещая вес тела на левую ногу, скручивающим движением поверните туловище влево. При этом ваша правая нога должна распрямиться, а четырехглавая мышца — сократиться.

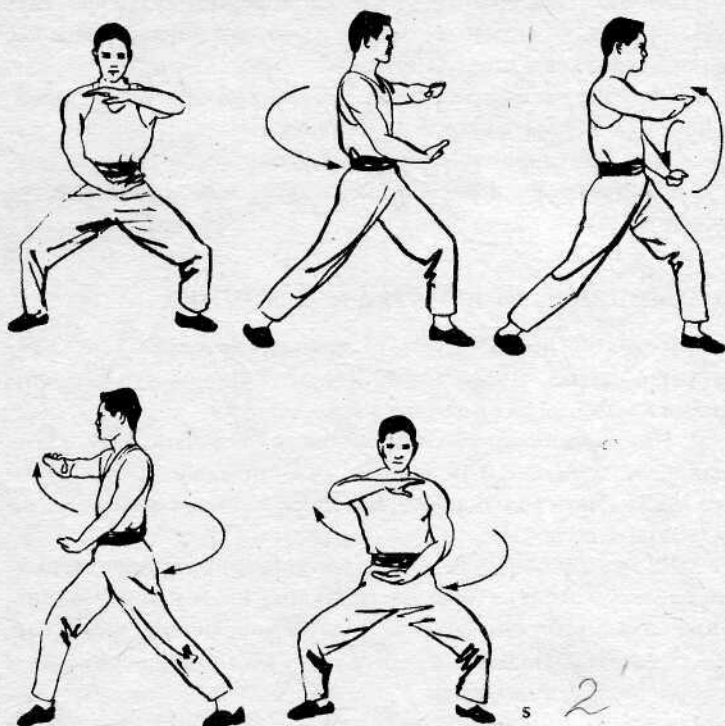
3. На завершающей стадии поворота равномерно поменяйте руки местами так, чтобы теперь сверху была правая ладонь. Чтобы сохранять одинаковое расстояние между ладонями, представляйте, будто вы держите шар. Медленно вернитесь в первоначальное положение.

4. Аналогично сделайте разворот направо, повторив движения рук, как описано в п. 3. Помните, что левая нога при повороте должна распрямиться, а четырехглавая мышца бедра — напрячься.

5. При выполнении этого упражнения дыхание должно распределяться следующим образом: вдох при возвращении в центральное положение, выдох — при повороте вправо или влево. Если вы занимались Тайцзи-цюань, то в этом упражнении вы узнаете вариант формы «Руки, Удерживающие Облако».

6. Выполните по четыре повторения в каждую сторону.

7. Заканчивая упражнения, сделайте глубокий вдох. Подымите руки через стороны вверх; ладони развернуты вверх. Заведя руки за голову, разверните кисти ладонями вниз; пальцы направлены вовнутрь. На выдохе с силой опускайте руки, как

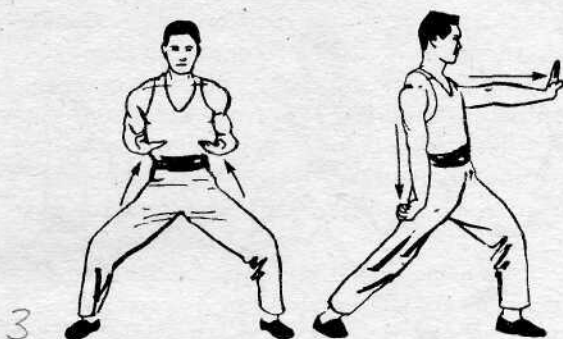


бы вдавливая нечто перед собой. Кончики пальцев при этом почти смыкаются. Закончите выдох в момент, когда руки полностью опустились вниз, а локти распрямлены.

Рыбак, гребущий в лодке 3

1. Сделав большой шаг в сторону, повторите открывающее движение (шаги 1—4) первого упражнения «Подготовительные движения».

2. Вдохните и согните руки в локтях, поднимая их перед собой ладонями кверху. При этом важно максимально расширить грудную клетку (нельзя поднимать плечи!). Подтяните кверху диафрагму так, чтобы нижние ребра приподнялись, ре-



льефно выступая. Резко отведите плечи назад, как бы смыкая лопатки. Весь цикл движений должен длиться около двух секунд.

3. Развернув туловище влево, быстрым движением вытолкните левую руку вперед ладонью наружу; при этом правая рука опущена вдоль тела, ладонь развернута назад-внутри, а пальцы сомкнуты вместе и согнуты. Одновременно с толчком выдохните; все движение должно составлять около двух секунд. Зафиксируйте положение. Обратите внимание на ноги: они находятся в положении «натянутого лука», причем левая нога согнута, как в приседании, а правая вытянута.

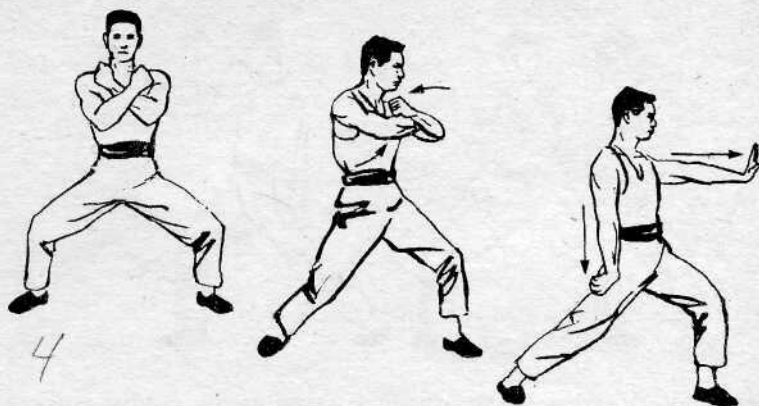
4. Вернитесь в исходное положение; затем повторите шаг 2, разворачиваясь вправо. Поочередно выполните упражнение четыре раза в каждую сторону.

5. Заканчивая упражнение, повторите шаг 7 упражнения 2 «Удерживание шара в Позе Всадника».

4 Рыбак, гребущий в лодке (вариант со скручиванием кистей)

1. Это упражнение сходно с предыдущим, с той лишь разницей, что для укрепления предплечий здесь добавлено движение на скручивание кистей.

2. Сделав большой шаг в сторону, повторите открывающее движение (шаги 1—4) первого упражнения.



3. Сжав руки в кулаки, скрестите их перед собой (левая рука должна быть поверх правой). Вдохните.

4. Поворачивая предплечье вовнутрь, разверните туловище влево; быстро вытолкните левую руку перед собой ладонью вперед, опуская правую вниз. Пальцы правой руки сомкнуты и согнуты наподобие крюка. Совместите толчок рукой с выдохом; продолжительность движения около двух секунд. Зафиксируйте толчковое движение. Обратите внимание на то, что ноги должны быть в положении «натянутого лука», причем левая нога согнута, как во время приседа, а правая с силой вытянута.

5. Вернитесь в исходное положение; вновь скрестив руки, повторите шаг 3. На этот раз правая рука должна находиться поверх левой, а туловище поворачивается вправо. Выполните упражнение по четыре раза в каждую сторону попеременно.

6. Заканчивая упражнение, повторите шаг 7 упражнения 2.

Руки, удерживающие облако 5

雲手

1. Сделав большой шаг в сторону, повторите открывающие движения (шаги 1—4) из упражнения 1.

2. Вдохните и вытяните руки перед собой, имитируя удержание шара; пальцы рук при этом направлены вперед, а левая рука находится сверху. Сохраняя положение, выдохните.

3. Сделайте новый вдох, поворачиваясь влево. Руки движутся горизонтально.



4. Сделайте обеими руками два широких круговых движения, одновременно поворачивая туловище. В момент, когда кисти опущены ниже горизонтальной линии, наклонитесь вперед и выдохните. Вдох сделайте в момент, когда кисти будут двигаться выше горизонтальной линии. При выполнении круговых движений мягко и постоянно вытягивайте руки.

5. Заканчивая второй круг руками, развернитесь направо и продолжайте выдыхать. На мгновение зафиксируйте положение, вытягиваясь всем телом.

6. Развернитесь влево и сделайте новый вдох.

7. Выполните поворот вправо, выдыхая и вытягиваясь. Постарайтесь коснуться головой правого колена, одновременно с силой вытягивая правую руку вверх (старайтесь, чтобы положение руки было перпендикулярным земле). Левая рука при этом охватывает правый бок.

8. Удерживайте положение около пяти секунд. Затем расслабьтесь, сделайте вдох и медленно распрямитесь. Вдохните, вновь вытяните руки перед собой, как бы удерживая воображаемый шар (пальцы рук направлены вперед). Теперь сверху находится ладонь правой руки. Начните скручивающее движение вправо, зеркально повторяя первую часть упражнения.

9. Выполните упражнение по четыре раза в каждую сторону. Хотя в целом этот вид растяжки значительно улучшает функциональное состояние организма, при болях в области поясницы выполнять его следует с осторожностью.

10. В заключении упражнения повторите шаг 7 упражнения 2.

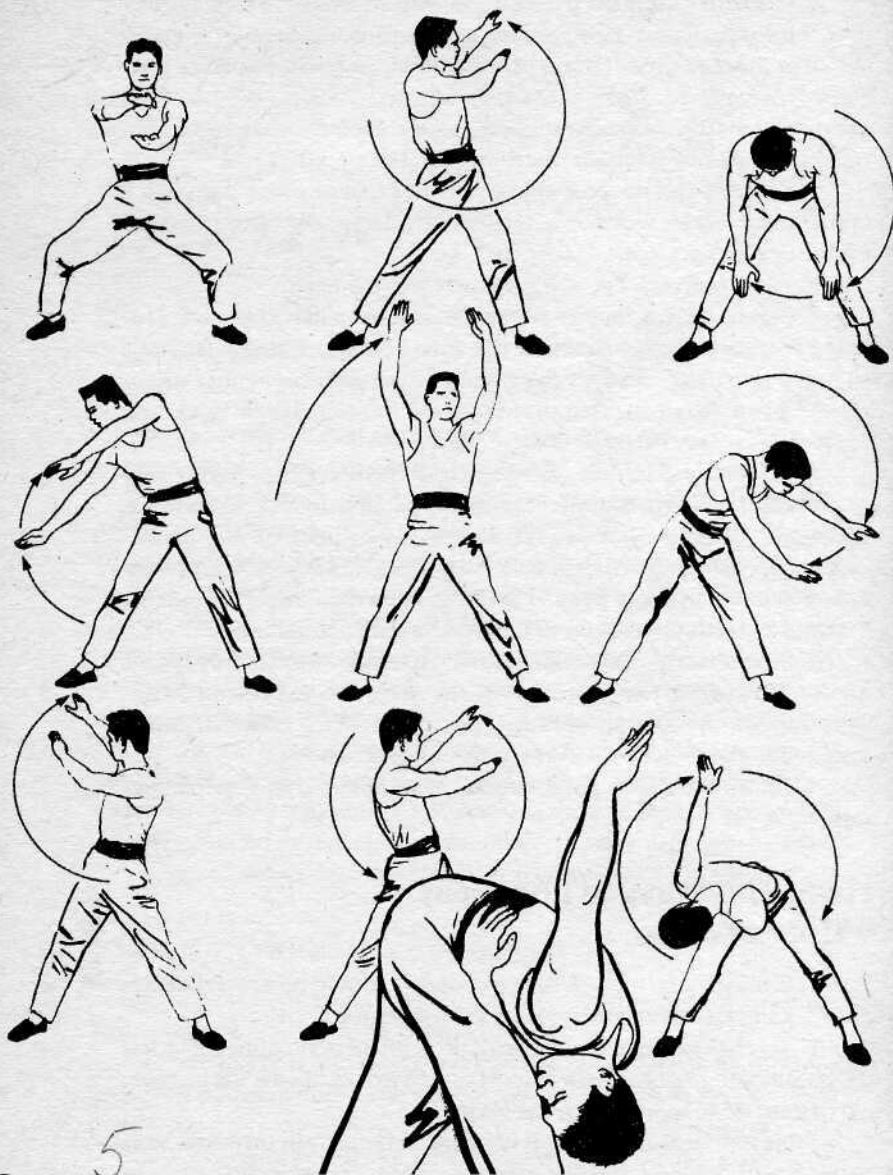
6 Нанесение ударов по дереву в Позе Всадника

紫馬拍樹

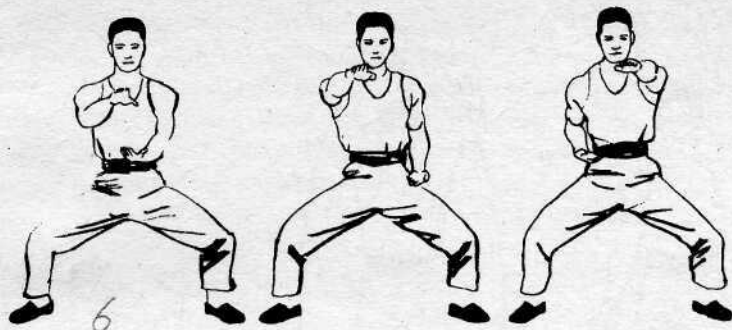
1. Сделайте широкий шаг в сторону и повторите открывающие движения (шаги 1—4) из упражнения 1.

2. Сделайте вдох и поднимите руки перед собой, как бы удерживая воображаемый шар. Пальцы рук направлены вперед. Сохраняя положение тела, выдохните.

3. Не изменяя позы, производите сильные, энергичные удары руками вперед; удары выполняются поочередно, ладони



5



развернуты вниз. Обратите внимание, что рука, противоположная толчковой, движется к поясу и сгибается; ее ладонь при этом разворачивается кверху. В момент удара рука выбрасывается вперед с одновременным разворотом ладони вниз.

4. При каждом ударе старайтесь контролировать выдох, позволяя легким спонтанно вдыхать в промежутке между ударами. Выполните по девять ударов каждой рукой.

5. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.

7 Приседание с подъемом

1. Исходное положение — прямо, пятки развернуты вовнутрь, носки разведены.

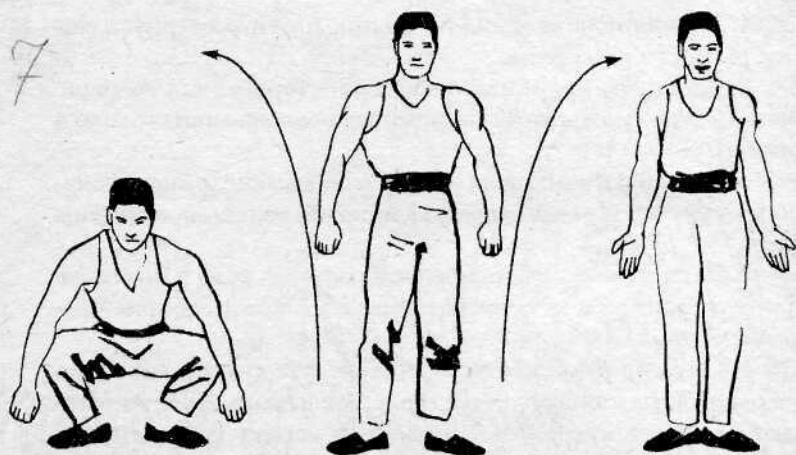
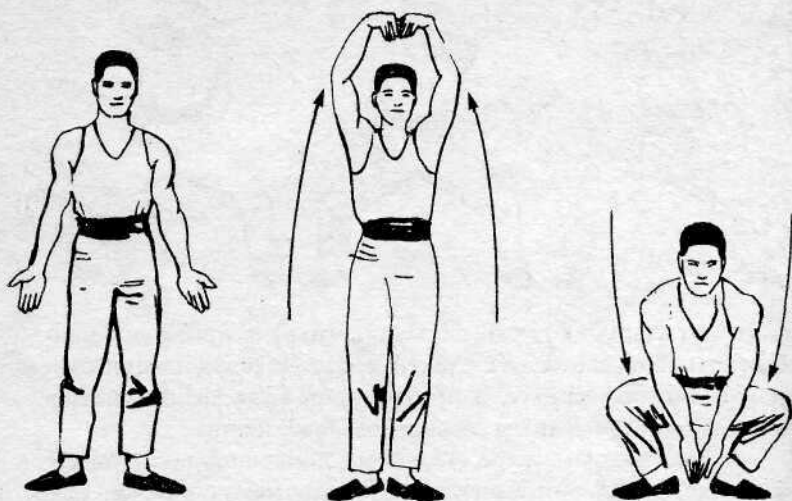
2. Вдохните, поднимая руки через стороны над головой. Вдох должен продолжаться в течение всего движения (около 4 секунд).

3. Когда руки сомкнутся над головой, сомкните кисти большими и указательными пальцами; при этом пальцы направлены вниз.

4. Начните выдох, одновременно опуская руки и приседая. Длительность выдоха должна совпадать с приседающим движением (около 5 секунд).

5. Опустив руки по сторонам, сожмите кулаки, как будто удерживая два тяжелых ведра (большие пальцы должны быть зажаты внутри кулака). В этот момент следует задержать дыхание. Вся фаза длится около 1 секунды.

曲膝蹲馬





6. Поднимитесь, выпрямляясь и вдыхая, уложив движение приблизительно в 5 секунд. На вершине вдоха подтяните вверх диафрагму, насколько возможно расправив грудную клетку.

7. Легко выдохните, опуская диафрагму и одновременно раскрывая руки. Ладони при этом легко толкают вперед.

8. Повторите упражнение четыре раза.

9. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.

8 Собака, виляющая хвостом

搖
頭
擺
尾

1. Станьте прямо, пятки вместе.

2. Делая вдох, поднимите руки над головой, развернув их ладонями внутрь.

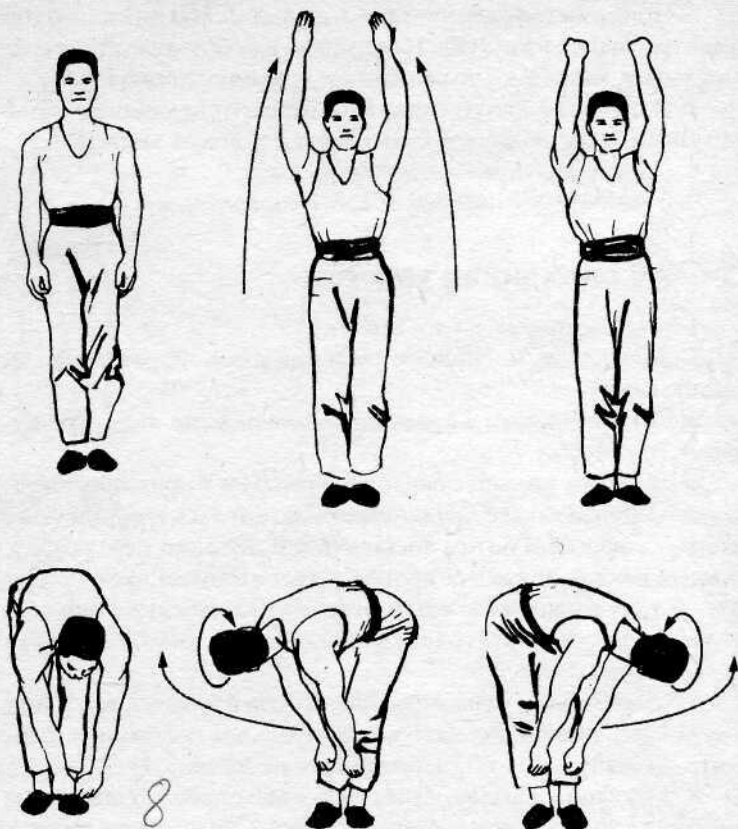
3. Сожмите кисти в кулак. Большие пальцы — внутри кулака.

4. Выдыхая, сделайте наклон вперед. Ноги прямые, колени не сгибаются. Вначале пружинисто наклонитесь к одной ноге, затем — к другой, а потом коснитесь земли прямо перед собой. Каждый наклон должен сопровождаться выдохом (между циклом из трех выдохов не вдыхайте). Чтобы избежать прилива крови к голове держите голову в приподнятом состоянии, глядя прямо перед собой.

5. Уперевшись кулаками в голени, сделайте вдох и на выдохе повернитесь налево. Вернитесь в центральное положение. Вдохните. Сделайте выдох, поворачиваясь направо.

6. Медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, начиная с шага 2. Выполните упражнение четыре раза.

7. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.



Мудрец, разворачивающий свиток 9

1. Встаньте прямо, пятки вместе.
2. Сделайте вдох и, соединив запястья, согните руки, прижимая их к груди. Пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы находятся внутри кулака.
3. Поворачиваясь влево, с силой вытолкните левую кисть вверх, а правую — вниз. Это растягивающее движение длится около четырех секунд и сопровождается выдохом.



4. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, начиная с шага 2, но в другую сторону.
5. Сделайте по четыре повторения вправо и влево.
6. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.

10 Плывущая Змея

游蛇式

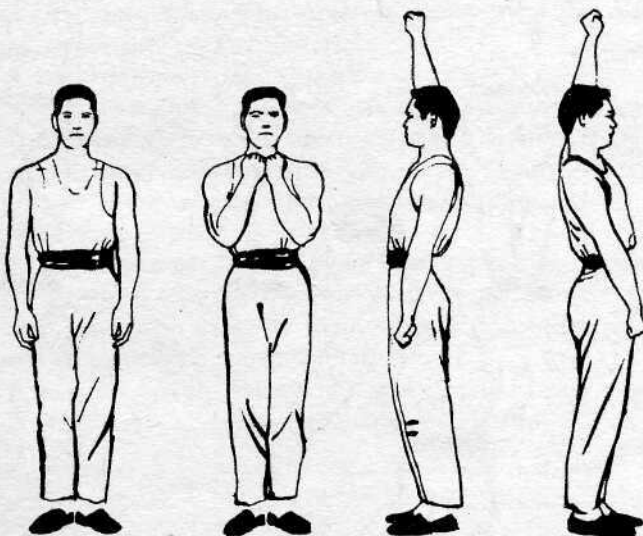
1. Встаньте прямо, пятки вместе. Руки сжаты в кулаки и прижаты к бокам на уровне пояса.

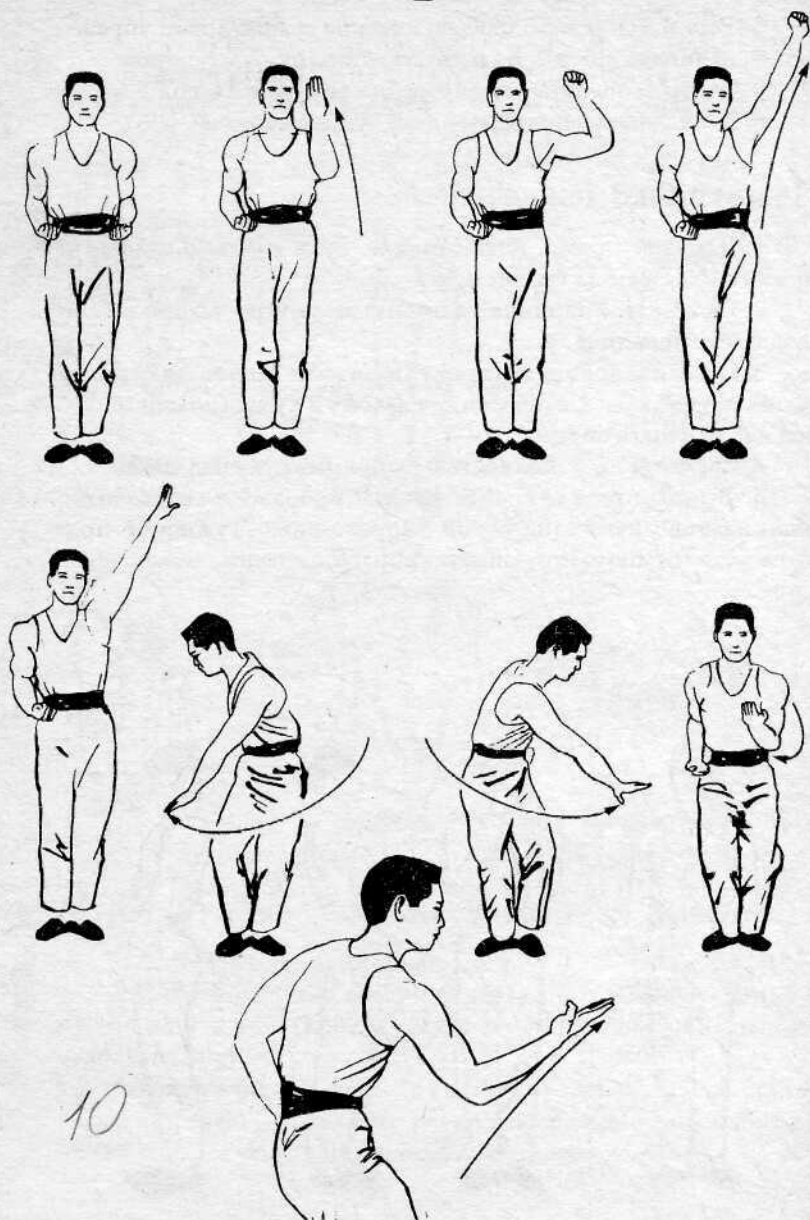
2. Вдохните, поднимая развернутую внутрь ладонь левой руки до уровня лица.

3. Отведите локоть в сторону так, чтобы ладонь была раскрыта наружу; выдохните, сжимая ладонь в кулак (большой палец должен быть внутри).

4. Сделайте вдох, полностью выпрямив руку над собой.

5. Выдохните и откройте ладонь, производя скользящее диагональное движение рукой направо-вниз. Туловище при этом также немного скручивается вправо, а колени слегка сгибаются.







6. Сделайте вдох, возвращая левую руку к левому боку; одновременно поднимите до уровня лица развернутую внутрь ладонь правой руки. При этом правая рука пройдет около коленей, а туловище начнет скручиваться влево. Колени при этом немного согнуты.

7. Выдохните, с силой выталкивая левую руку в сторону ладонью наружу. Правая рука в то же мгновение возвращается в исходное положение к правому боку. Следите за тем, чтобы левый локоть находился напротив центра груди, приблизительно в 15 см от нее. При правильном выполнении этого элемента вы ощутите, как сжимается левая часть брюшной полости. Это движение хорошо массирует печень, селезенку и кишечник.

8. Встаньте прямо. Повторите упражнение в правую сторону. Выполните по четыре повторения вправо и влево.

9. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.

11 Бабочка

蝴蝶式

1. Сделайте широкий шаг в сторону и повторите открывающие движения (шаги 1—4) из упражнения 1.

2. Сделайте вдох, отводя локти назад, к нижнему краю грудных мышц. Ладони развернуты кверху. Разверните плечи назад и округлите грудную клетку.

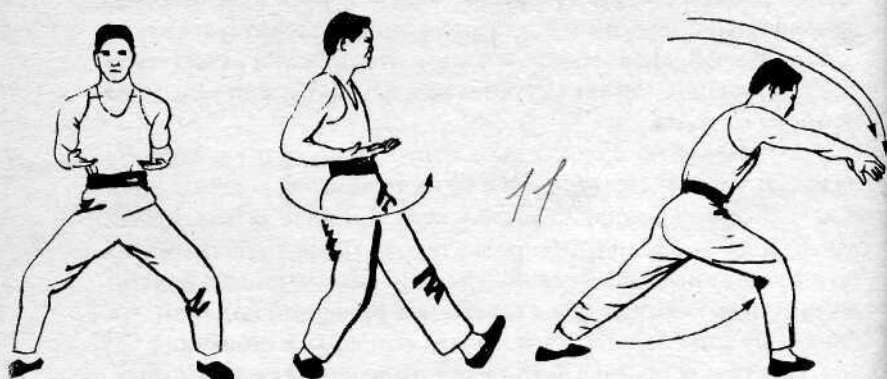
3. Разверните туловище налево.

4. Сделайте шаг правой ногой, сделав маховое движение руками, как будто перед прыжком в воду. Главное в этом движении — развернуть локти наружу, сжать ладони тыльными сторонами и округлить спину. Такое движение стимулирует работу легких.

5. Вдохните, возвращая руки в исходное положение, округлив грудную клетку, отведите плечи назад. Развернитесь в противоположную сторону и повторите последовательность движений, начиная с шага левой ногой.

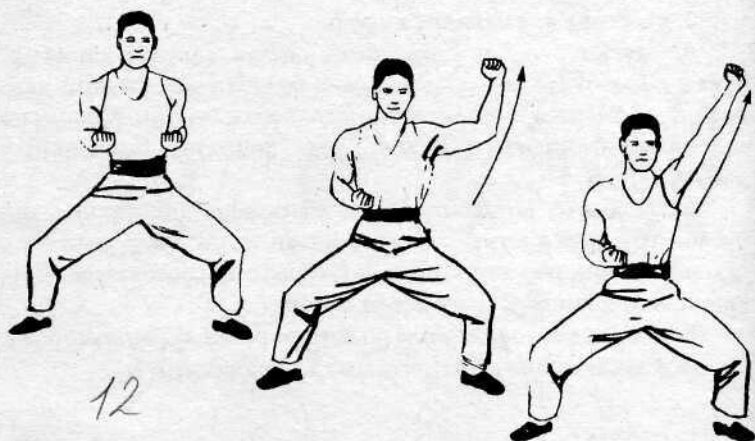
6. Повторите упражнение по четыре раза в каждую сторону.

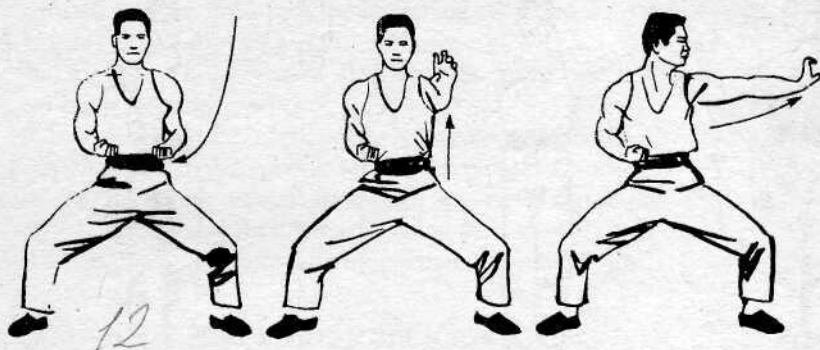
7. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.



鷹爪摘手 12

1. Сделайте широкий шаг в сторону и повторите открывающие движения (шаги 1—4) из упражнения 1.
2. Сделайте вдох и поднимите сжатые в кулаках руки до уровня пояса.





3. Выдохните, одновременно нанося согнутой левой рукой быстрый удар в сторону-вверх.

4. Продолжая выдох, немедленно продлите удар дальше в сторону-вверх, выпрямляя руку.

5. Верните руку в исходное положение и вдохните.

6. На выдохе с силой вытолкните ладонь вперед, придав пальцам форму когтей орла. Затем тут же отведите руку в сторону, быстрым движением сжимая и разжимая пальцы. Прodelайте восемь сжиманий, помогая мышцами брюшного пресса делать короткие выдохи на каждом сжимании.

7. Повторите упражнение в другую сторону (всего следует выполнить четыре повторения в каждую сторону).

8. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.

13 Юноша, поклоняющийся Будде

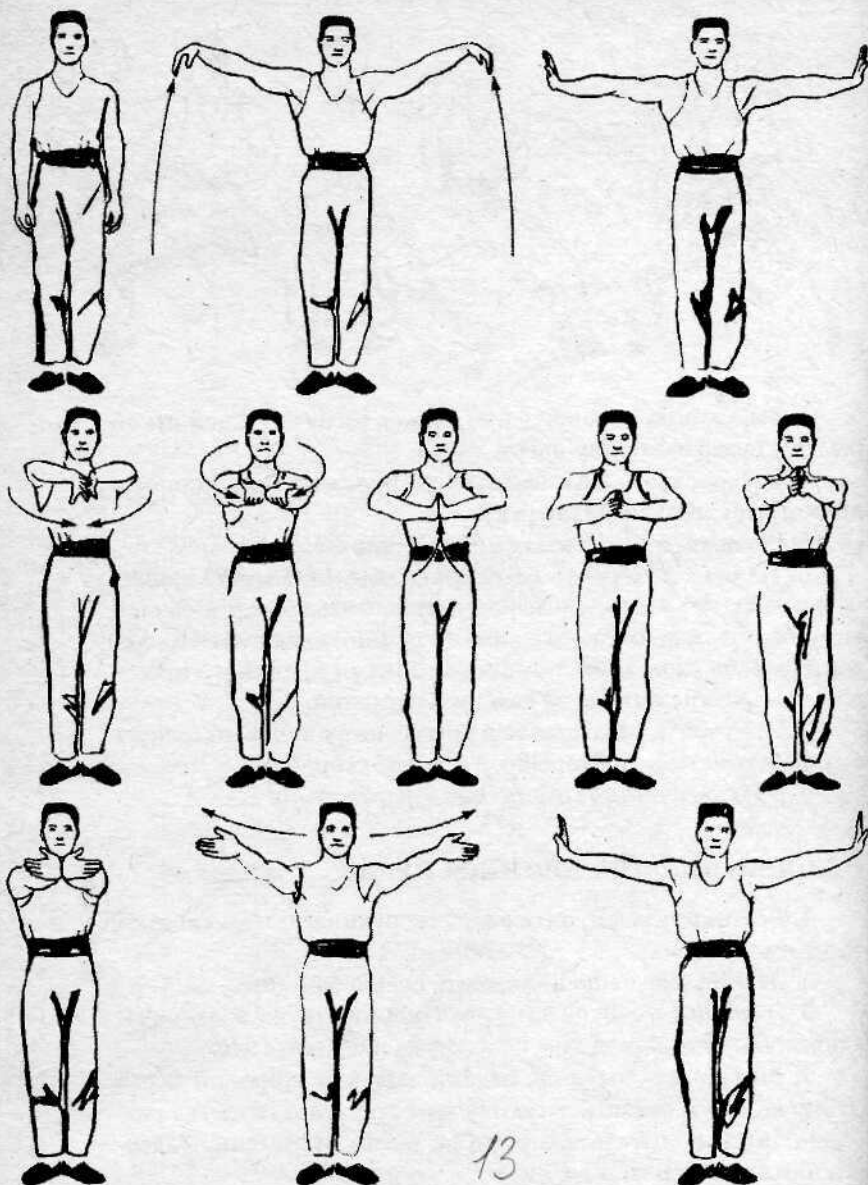
1. Встаньте прямо, пятки вместе, руки свободно свисают вдоль туловища.

2. Вдыхая, медленно поднимите руки в стороны.

3. Выдохните, с силой развернув ладони наружу толчковым движением. Замерьте в этом положении и сделайте вдох.

4. Выдохните, соединя ладони тыльной стороной перед собой; кончики пальцев касаются друг друга, локти слегка разведены в стороны, грудь прогнута, плечи округлены. Задержавшись в этой позе, вдохните.

童子拜佛



5. Сделайте выдох и раскройте руки, поворачивая их ладонями вверх «в позе приносящего дары». Локти при этом практически выпрямлены.

6. Вдыхая, сомкните ладони, развернув пальцы вовнутрь, по направлению к сердцу.

7. Выдохните и разверните сомкнутые ладони пальцами наружу, выпрямите руки, затем раскройте ладони.

8. Вдохните и разведите руки широко в стороны.

9. На выдохе опустите руки вдоль туловища.

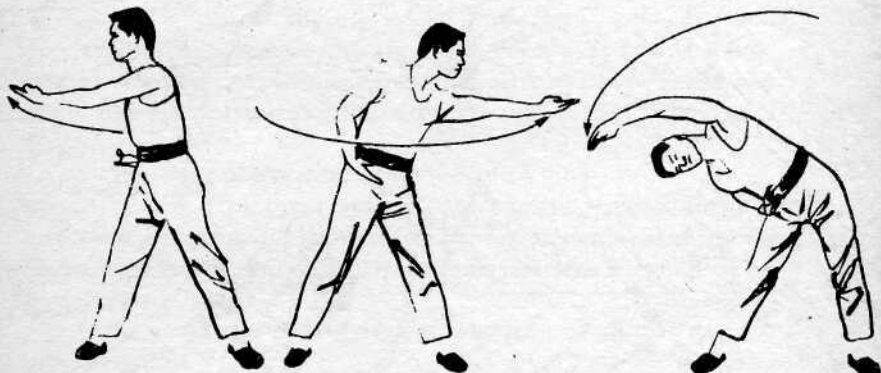
10. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.

14 Вытягивание туловища в пояснице для того, чтобы увидеть луну

伸腰望月

1. Сделайте широкий шаг в сторону и повторите открывающие движения (шаги 1—4) из упражнения 1. Затем встаньте прямо, выпрямив колени и расставив ноги шире плеч; согнутые руки прижаты к бокам.

2. Выдыхая, нанесите резкий, горизонтальный удар левой рукой вправо.



14

3. Сделайте вдох, возвращая руку маховым движением влево.

4. Выдохните, заводя вытянутую левую руку за голову и сгибая туловище вправо.

5. Сделайте вдох и верните руку в исходное положение. Повторите упражнение для правой руки. Выполните упражнение по четыре раза в каждую сторону.

6. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.

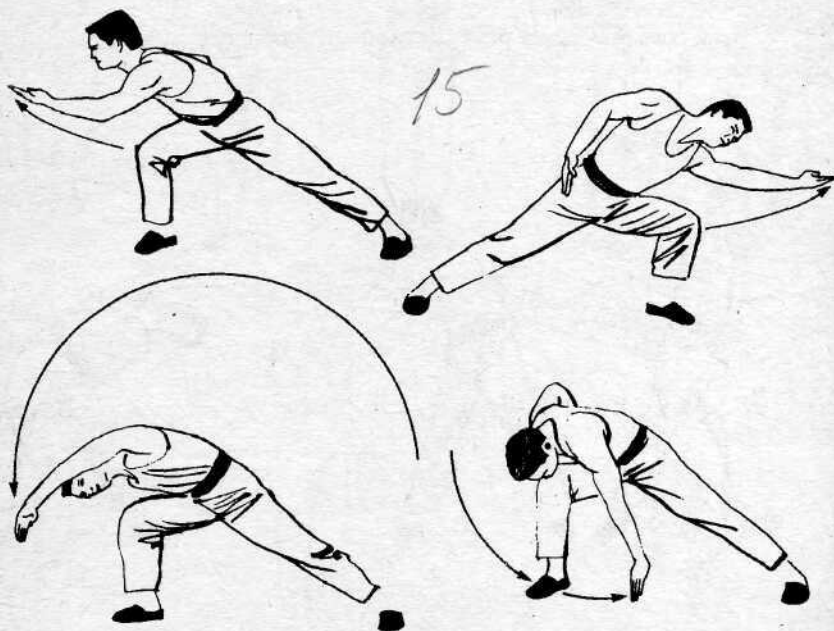
燕子回巢

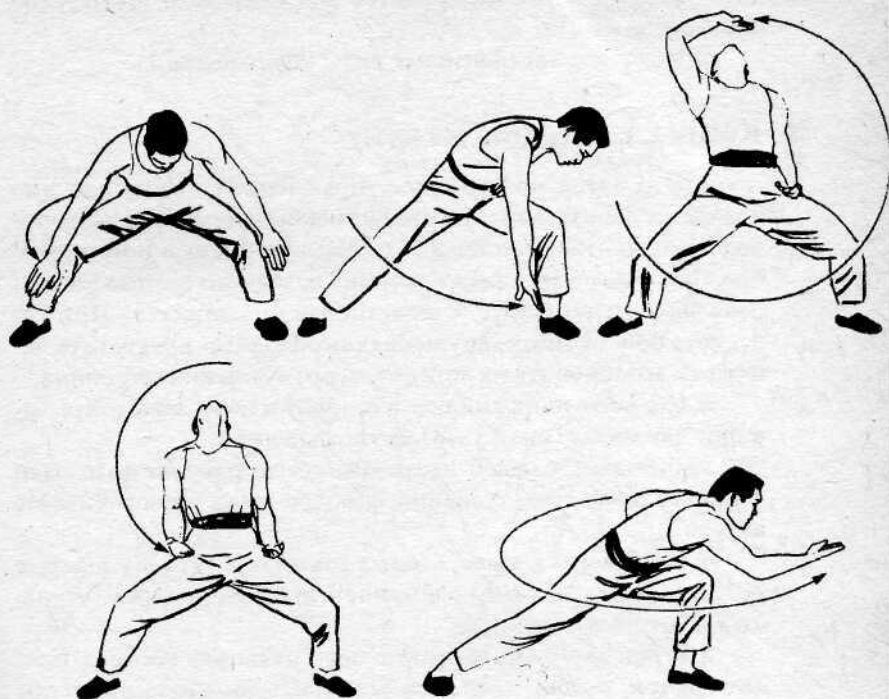
Ласточка возвращается в свое гнездо 15

1. Сделайте широкий шаг в сторону и повторите открывающие движения (шаги 1—4) из упражнения 1.

2. На выдохе нанесите левой рукой горизонтальный удар вправо, через все туловище, сгибая правую ногу.

3. Сделайте вдох, отводя руку влево и сгибая левую ногу.





4. Выдохните и поднимите вытянутую руку над головой, сгибая туловище вправо; затем продолжите круговое движение руки, отводя левую руку вправо-вниз и дальше — к левому бедру.

5. Тут же продолжите маховое движение правой рукой, начиная вдох. При этом правая рука движется по большому кругу вокруг туловища, поднимается вверх и останавливается у бедра. Слегка отклонившись назад, задержитесь в этой позе на мгновение.

6. Выдохните и повторите упражнение, начиная с шага 2, правой рукой.

7. Прodelайте упражнение по четыре раза в каждую сторону. При правильном выполнении ваши руки будут напоминать

двух ласточек, которые кружатся над гнездом и поочередно залетают в него.

8. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.

貓
望
月

Кошка, глядящая на луну 16

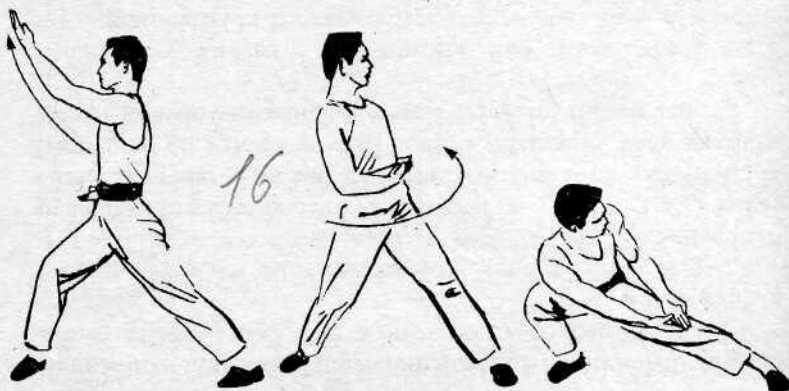
1. Это очень эффективное упражнение на растяжку; оно позволяет добиться значительной гибкости и снижает закрепощенность связок и суставов. Однако при болях в пояснично-крестцовом отделе, а также травмах коленного сустава выполнять упражнение следует с известной осторожностью. При малейших болезненных ощущениях необходимо прекратить занятия и возобновить их лишь по мере улучшения состояния.

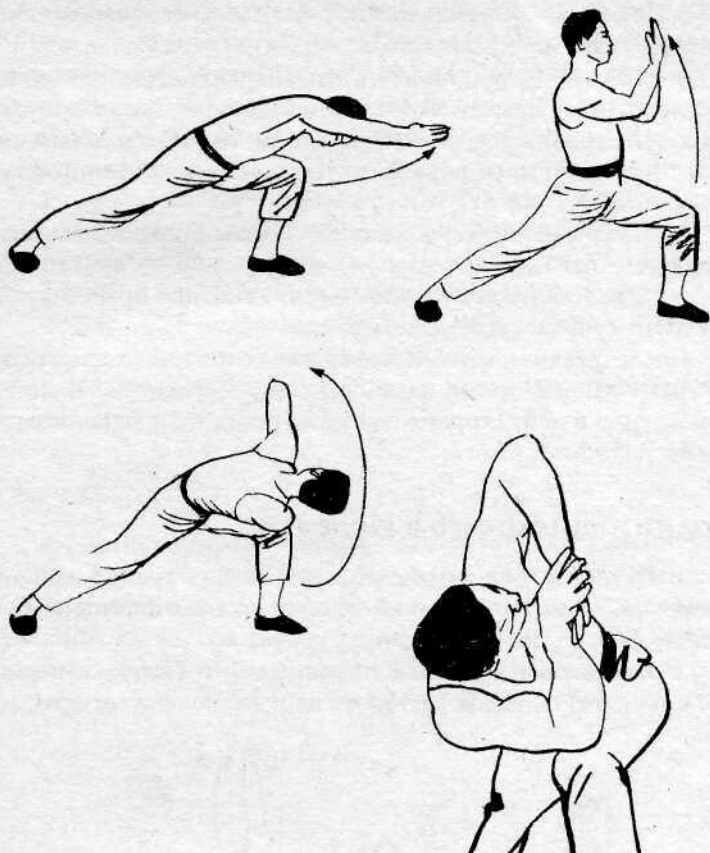
2. Сделайте широкий шаг в сторону и повторите открывающие движения (шаги 1—4) из упражнения 1.

3. Выдыхая, с силой направьте левую руку по диагонали через все тело вверх; туловище одновременно разворачивайте вправо.

4. Повернитесь влево, сложив руки так, будто вы держите ребенка. Зафиксируйте положение в течение четырех секунд; сделайте глубокий вдох.

5. Медленно согните правую ногу, наклоняя все тело. Следите за тем, чтобы левая нога оставалась выпрямленной, обе пятки касались земли; спина должна быть прямой. На протя-





жение всего полуприседания, которое длится около 4 секунд, необходимо равномерно выдыхать.

6. Продолжая выдох, потянитесь ладонями к распрямленному колену левой ноги. Задержитесь в этом положении около 4 секунд, затем, не меняя позы, сделайте глубокий вдох.

7. Скользящим движением переместите туловище вперед, оперев его о левое бедро. Старайтесь, чтобы верхняя поверхность бедра и само туловище были горизонтальны. Зафиксируйте это положение приблизительно на 4 секунды.

8. Не меняя положения нижней части тела, поднимите туловище вертикально и вдохните.

9. Сомкнув ладони, упритесь правым локтем в левое колено, одновременно выдыхая. Разверните туловище, насколько это возможно; голову поверните так, чтобы был виден левый локоть. Медленно выдыхая, задержитесь в этом положении около 4 секунд.

10. Плавно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторите шаг 7 упражнения 2.

11. Прodelайте все упражнение сначала для правой руки. Повторите упражнение по четыре раза в каждую сторону.

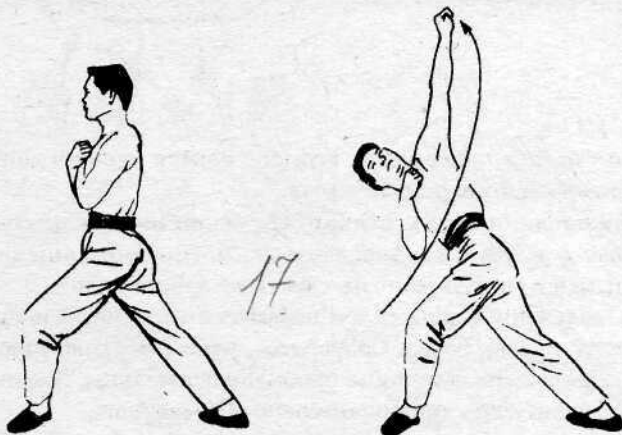
Последующие упражнения выполняются в виде непрерывной цепочки повторяющихся движений. Для этого, закончив упражнения в одну сторону, тут же переходите к выполнению симметричного варианта.

鴨子步抬旗

Поднимание флага в Позе Гуся 17

1. Исходное положение: встаньте в углу тренировочной площадки. Сделайте короткий вдох, прижимая скрещенные в запястьях и сжатые в кулак руки к груди.

2. Сделав левой ногой шаг вперед, примите *Позу Гуся* (передняя нога согнута, носок развернут наружу, колено согнуто; за-



дняя нога выпрямлена). Поворачивая туловище влево, поднимите левую руку вверх-назад, растягиваясь. На протяжении поднимания руки, которое длится около 2 секунд, выдыхайте. Отводить руку нужно так, чтобы при повороте головы влево была видна тыльная сторона кулака. Правый кулак при этом прижат к груди.

3. Чтобы повторить упражнение в другую сторону, развернитесь спиной по направлению движения и вдохните, делая шаг правой ногой и прижимая скрещенные и сжатые в кулаки руки к груди. Затем поднимите вверх-назад правую руку.

4. Повторяйте упражнение, пока не достигните противоположного конца тренировочной площадки.

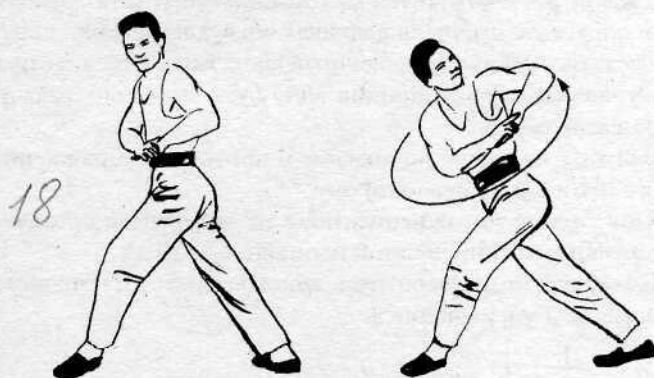
5. В заключение станьте лицом к центру площадки и повторите шаг 7 упражнения 2.

18 Толчок локтем в Позе Гуся

鴨
子
步
搖
肘

1. Встаньте у края тренировочной площадки. Сожмите ладони вместе. Примите *Позу Гуся*, выставив вперед левую ногу.

2. Немного наклонившись вперед, энергично поверните туловище влево, совершая толчок локтем как можно дальше. Скручивающее и толкающее движения повторите четыре раза





максимально быстро; во время движения локтя делайте энергичный выдох, вдыхая автоматически в удобное время.

3. Чтобы повторить упражнение в другую сторону, сжатые в кулаки и согнутые в локтях руки прижмите, отведите к нижнему краю ребер и на вдохе сделайте шаг вперед. Практически одновременно с этим сложите ладони вместе и проделайте поворот туловища вправо.

4. Повторяйте упражнение, пока не достигнете противоположного края тренировочной площадки.

5. В заключение развернитесь лицом к центру площадки и повторите шаг 7 упражнения 2.

將軍脫鞋 19 Генерал, снимающий сапоги

1. Встаньте у края тренировочной площадки, выставив левую ногу вперед и распрямив колени.

2. Вдохните, затем выдохните, с силой опуская развернутые пальцами друг к другу ладони до уровня левого колена.

3. На мгновение зафиксируйте позу и вновь выдохните, продолжив толчок руками до уровня ступней.

4. Делая вдох, слегка приподнимите туловище, перемещая его вес на правую ногу.

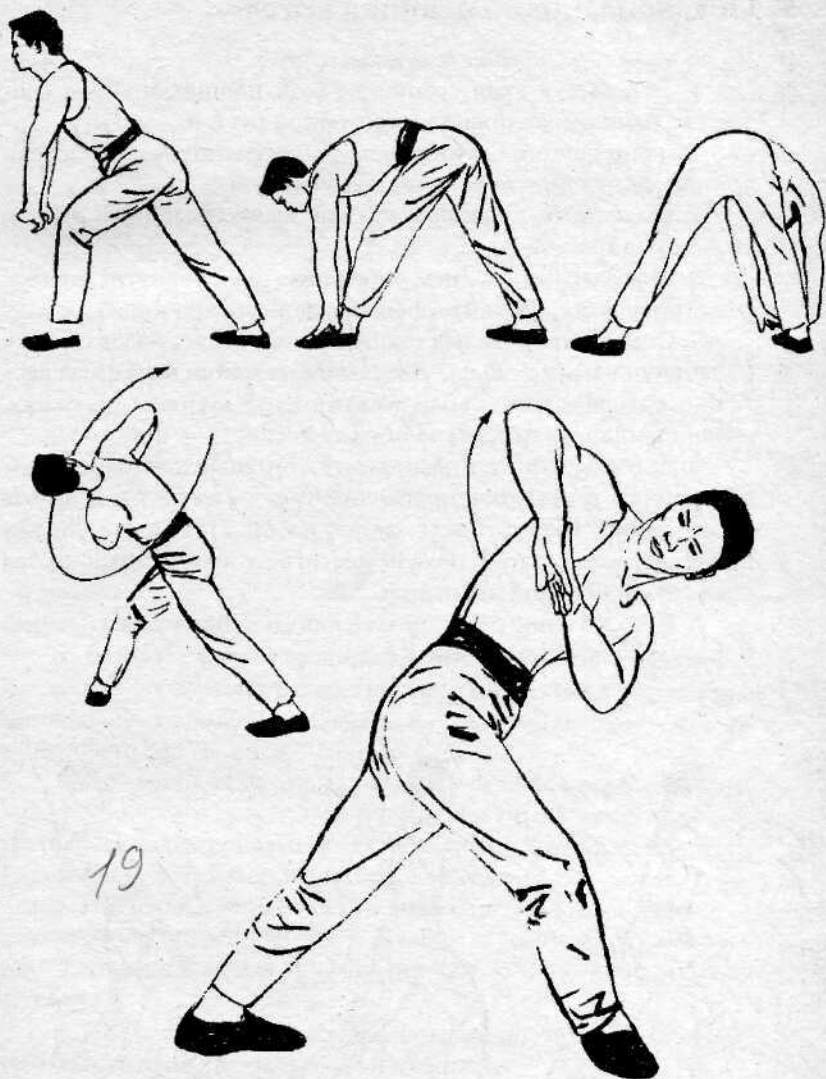
5. Сделайте вдох и шагните правой ногой вперед. Выдохните, округлив руки перед собой (обе ладони направлены вниз, а кисть левой руки находится над правой). Опустите грудную клетку и округлите плечи, выдавливая воздух из легких.

6. Сделайте глубокий энергичный вдох; затем отведите правую ногу вперед-наружу, приняв Позу Гуся. Выдыхая, разверните туловище вправо.

7. Займите исходное положение и повторите упражнение, начиная с шага 2, в правую сторону.

8. Повторяйте упражнение, пока не достигнете противоположного края тренировочной площадки.

9. В заключение развернитесь лицом к центру площадки и повторите шаг 7 упражнения 2.



19

Обезьяна, поднимающая котел 20

Часть первая — Сгибание туловища поперек

1. Встаньте у края тренировочной площадки. Руки соедините хлопком, положив ладонь одной руки на тыльную сторону ладони другой. Ступню одной ноги расположите впереди другой; задняя нога при этом слегка согнута.

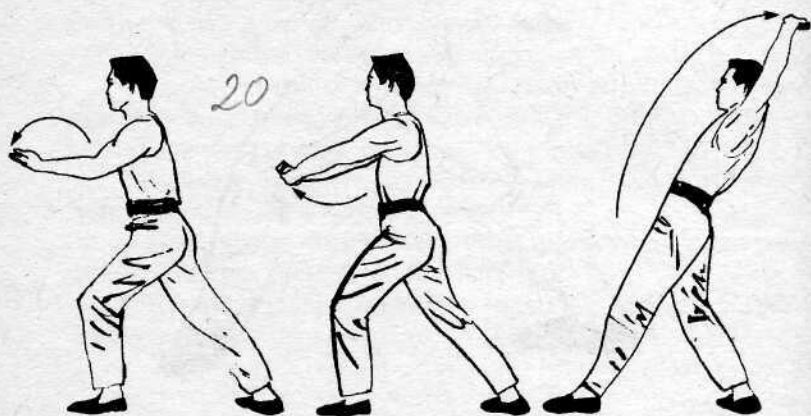
2. Выдохните, с силой выбросив сложенные руки вперед тыльной стороной.

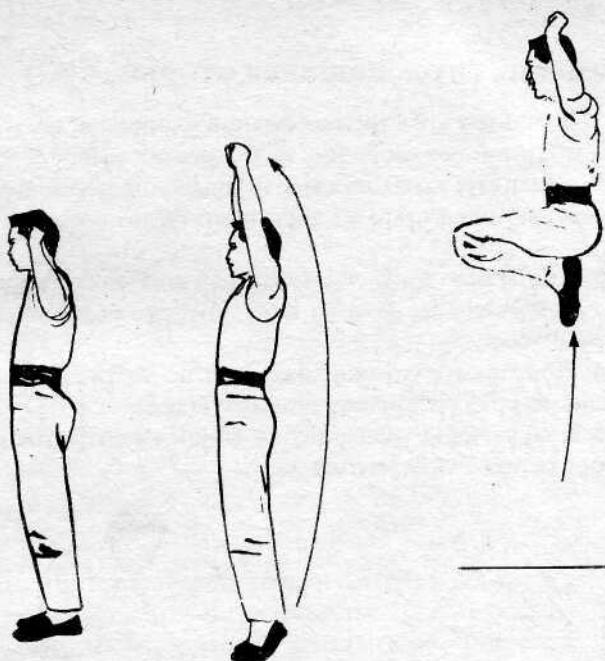
3. Круговым движением разверните руки вовнутрь, одновременно вдыхая. Сделайте обеими ладонями толчок вперед.

4. Поднимите руки над головой, потягиваясь назад (голову не запрокидывайте). Выдыхайте на протяжении всей фазы растяжки, которая длится около 5 секунд. Чтобы усилить растяжку, можно поставить переднюю ногу на носок.

5. Затем вдохните и выполните обратные движения, возвратившись в исходное положение (руки сжаты и вытянуты перед собой). Сделайте шаг задней ногой. Повторите упражнение, начиная с шага 2, пока не достигнете противоположного края тренировочной площадки.

6. В заключение развернитесь лицом к центру площадки и повторите шаг 7 упражнения 2.





Часть вторая — Прыжки

1. Встаньте у края тренировочной площадки. Пальцы рук сжаты в кулак (большой палец внутри), а согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч. Ступни параллельны, ноги — на ширине плеч.

2. Привстав на носки, потянитесь руками вверх, распрямляя их. Большой палец одной руки зажмите в кулаке другой. Потягивающая поза длится около 4 секунд; все это время необходимо вдыхать. Затем вернитесь в исходное положение.

3. Не меняя положения рук, постарайтесь как можно дальше прыгнуть вперед. В момент прыжка коснитесь пятками ягодич. Вдохните в начале прыжка, а выдох совместите с приземлением.

4. Повторяйте упражнение, пока не достигнете противоположного края тренировочной площадки.

5. В заключение развернитесь лицом к центру площадки и повторите шаг 7 упражнения 2.

Обезьяна, спускающаяся с горы 21

1. Встаньте у края тренировочной площадки, ноги расставлены, руки свисают свободно, имитируя обезьян.
2. Вдохните; затем на выдохе прыжком перейдите в позу боковой растяжки, стараясь достать рукой до ступни вытянутой ноги.
3. Чтобы повторить упражнение в другую сторону, прыжком переместите вес тела на ногу, которая была вытянута, и распрямите другую ногу.
4. Повторяйте упражнение, пока не достигнете противоположного края тренировочной площадки.
5. В заключение развернитесь лицом к центру площадки и повторите шаг 7 упражнения 2.

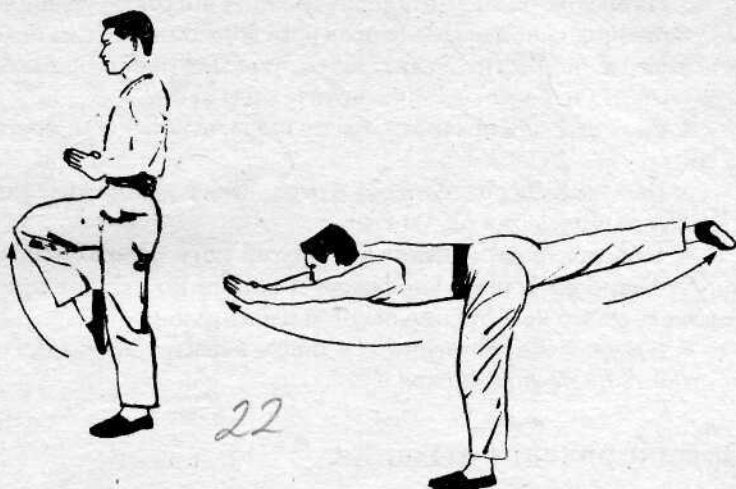


21



Король обезьян, гуляющий по облакам 22

1. Встаньте у края тренировочной площадки. Сложите руки ладонями вместе перед собой, на уровне пояса. Вес тела должен быть в основном сосредоточен на одной ноге; вторая нога согнута в колене так, что ее носок лишь слегка касается пола.



2. Вдохните, поднимая колено согнутой ноги.

3. Сделайте выдох и согнитесь в поясе, распрямляя согнутую ногу назад; руки отведите вперед так, чтобы они были параллельны земле. Следите за тем, чтобы ваши руки, туловище и вытянутая назад нога составляли одну горизонтальную линию. Для сохранения равновесия смотрите вперед. Старайтесь распрямить и потянуть каждый сустав вашего тела.

4. Возвратитесь в исходное положение. Сделайте шаг вперед и повторяйте упражнение, пока не достигнете противоположного края тренировочной площадки. При этом вы можете по выбору вытягивать одну и ту же ногу или чередовать их попеременно.

5. В заключение развернитесь лицом к центру площадки и повторите шаг 7 упражнения 2.

23 Журавль, стоящий на одной ноге

1. Встаньте у края тренировочной площадки.

2. Вдохните, обеими руками прижимая колено одной ноги к груди.

單脚鶴望後



3. На выдохе распрямите согнутую ногу вперед, удерживая ее противоположной рукой. Вторая рука должна лежать на бедре выпрямленной ноги. Следите за тем, чтобы ноги и спина были ровными. На мгновение зафиксируйте положение.

4. Вдохните, поворачивая голову назад, чтобы посмотреть за спину.

5. На выдохе верните голову в первоначальное положение и опустите ногу, делая шаг вперед.

6. Повторите упражнение для другой ноги. Продолжайте попеременно выполнять упражнение, пока не достигнете противоположного края тренировочной площадки.

7. В заключение развернитесь лицом к центру площадки и повторите шаг 7 упражнения 2.

Восстановление дыхания 24

1. Исходное положение — встаньте прямо, пятки вместе, пальцы рук сжаты в кулаки (большой палец внутри). Тыльной стороной сжатых в кулаки рук упритесь в поясницу.

2. На вдохе с силой разотрите костяшками пальцев мышцы, поддерживающие позвоночный столб, стараясь подняться до нижних ребер. Одновременно с этим приподнимитесь и встаньте на цыпочки.

3. Выдохните и с силой разотрите костяшками пальцев мышцы вдоль позвоночника, опускаясь до крестца (одновременно с этим опуститесь на пятки).

4. Повторите упражнение 9 раз.

5. В заключение повторите шаг 7 упражнения 2.



23



24

天 罡 氣 功

Дыхание — это тропинка
между телом и разумом.

4

ЦИГУН СЕВЕРНОЙ ЗВЕЗДЫ

Выработка внутренней энергии

Цигун Северной Звезды, или *Тяньгань-цигун*, представляет собой относительно новый комплекс упражнений. Его авторство приписывается Дон Хайчуаню, известному жуиру и знатоку боевых искусств XVIII столетия. Он создал этот комплекс под влиянием классической китайской книги гаданий «И Цзин» для того, чтобы изучающие боевые искусства могли развивать свою внутреннюю силу. Этот стиль, который еще называют *багуажань*, или «Ладонь Восьми Триграмм», по сути является синонимом методики выработки внутренней энергии и культивирования Ци.

Освоить этот комплекс нетрудно. Он состоит из двенадцати поз, каждая из которых завершается нейтрализующим движением, и заключающего упражнения на «заземление». Выполнение полного комплекса обычно занимает не более 20 минут, хотя оздоровительный эффект от него ничем не уступает традиционным формам Цигун. При правильном и регулярном выполнении этого комплекса улучшается крово- и лимфообращение, растяжка, повышается эластичность мышц, очищается

董
海
川

ДОН ХАЙЧУАНЬ
(DONG HAICHUAN)

Согласно преданию, этот знаток боевых искусств изучил технику *багуа* у двух даосских мастеров.



八
卦
掌

БА ГУА
ЖАНЬ
(BA GUA
ZHANG)
Ладонь
Восьми
Триграмм

разум и улучшается зрение, стимулируется аппетит, укрепляются внутренние органы, а также повышается сопротивляемость болезням (облегчается выздоровление), органы дыхания подготавливаются к более интенсивным нагрузкам.

Как утверждают теории Цигун, Ци движется внутри тела либо в соответствии с принятой позой, либо подчиняясь приказам разума. Таким образом, желая направить поток Ци по определенному пути, мы должны предварительно принять определенную позу, или положение тела. Выполняя упражнения на растяжение или сокращение мускулатуры, выработку равновесия и увеличение силы, мы заставляем Ци двигаться по вполне определенным маршрутам, а затем собираться в различных центрах внутри организма. Именно эти центры и пути, которые также называют Три Дань-тянь и Восемь Меридианов, стимулируются при занятиях Цигун Северной Звезды. Приведенное ниже краткое пояснение относительно центров дань-тянь и путей движения Ци позволит не только лучше понять Цигун Северной Звезды, но и глубже осознать сущность искусства Цигун в целом.

Три области совершенствования

В главе 2 мы уже писали о том, что цзин, Ци и шень каждый имеют свою точку концентрации, которую еще называют дань-тянь. Дань-тянь буквально обозначает «поле совершенствования». Слово дань обозначает пилюлю, или эликсир; вероятно, его значение восходит ко времени, когда даосы все еще пытались найти средство физического бессмертия. Тянь переводится как поле. Таким образом, используя чисто сельскохозяйственные ассоциации, даосы обозначают три точки концентрации в теле человека, которые способствуют созданию и стимулированию Трех Сокровищ. Различаются три дань-тянь совсем просто: нижний соответствует сущности цзин, средний — Ци, а верхний является вместилищем шень.

三
丹
田
САНЬ ДАНЬ-
ТЯНЬ
(SAN DAN
TIAN)
Три поля со-
вершенство-
вания

Нижний центр дань-тянь находится в глубине туловища приблизительно посередине между лобковой костью и пупком. Он является центром нашей физической силы и отвечает за здоровье органов нижней части нашего тела. Центром силы

下
丹
田

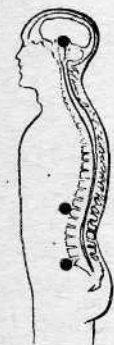
нижний *дань-тянь* считают из-за его тесной связи с почками. Вероятно, вы уже обратили внимание, что многие упражнения Цигун начинаются с мысленной концентрации на нижнем *дань-тяне* и заканчиваются направлением энергии в него же для хранения.

上
丹
田

Средний центр *дань-тянь* также находится в середине туловища, но расположен он на уровне солнечного сплетения. Графически представляя трансформацию *цзин* в *Ци*, даосы изображали, как *цзин* поднимается в средний центр *дань-тянь*, туда же опускалось из легких дыхание, а питательные вещества из пищи попадали в «Среднее Поле Совершенствования» окольными путями, через селезенку, где они смешивались с первородной (генетически унаследованной) *Ци*. Именно поэтому о человеке, обладающем большой физической жизнеспособностью, говорят, что в нем много *Ци* — или, точнее, *жонг-ци* (срединной, или центральной *Ци*), — сосредоточенной в среднем центре *дань-тянь*.

Верхний *дань-тянь* приблизительно соотносится с шишковидной железой. Представить этот центр можно на мысленном пересечении воображаемых горизонтальных линий, одна из которых соединяет верхние кончики ушных раковин, а вторая проходит перпендикулярно ей, начинаясь выше переносицы и заканчиваясь на затылке. Следовательно, «Верхнее Поле Совершенствования» представляет собой центр энергии разума и духа, а использование этого центра во время медитации улучшает интеллектуальные способности и позволяет лучше овладеть собственным сознанием.

Ознакомившись с приведенными в этой книге упражнениями (а также с другими системами медитаций, техникой йог и т. д.), можно легко обнаружить, что в них задействованы все три центра. В одних случаях центры *дань-тянь* служат источниками энергии, в других их используют как своеобразные энергетические депо, а в третьих эти центры превращаются в «станции пересадок», где проходящая энергия трансформируется или меняет свое направление. Говоря в начале книги о Трех Сокровищах, мы затрагивали лишь вопросы бережного хранения этих сокровищ при помощи разумного и здорового образа жизни. Однако каждое из Трех Сокровищ имеет внутри



три центра
ДАНЬ-ТЯНЬ



нашего тела свой определенный центр совершенствования; кроме того, на всех этапах подготовки Воина на пути Знания упоминаются и используются конкретные поля концентрации *цзин*, *Ци* и *шень*. В описанных здесь методиках тренировки мы более подробно остановимся на роли и деятельности этих центров.

Восемь меридианов

Несмотря на то что в акупунктуре используется весьма сложная система, состоящая из двенадцати основных и восьми дополнительных меридианов, в даосизме общепринятой является другая система под названием «Восемь Меридианов». Упражнения Цигун стимулируют все меридианы этой системы, по которым циркулирует энергия; кроме того, некоторые упражнения требуют мысленного представления о том, как *Ци* проходит через эти меридианы во время вдоха и выдоха. Исходя из этого, а также учитывая упоминание меридианов в описываемых далее упражнениях, представляется необходимым более детально ознакомиться с этой системой.

Четко сопоставить сведения о Восемь Меридианах, содержащиеся в оригинальных китайских текстах и переводной литературе, не представляется возможным. Откровенно говоря, до сих пор не устранены разногласия относительно точного местонахождения этих меридианов. Как и в случае с Классическими Упражнениями по Энергетическому Промыванию Костного Мозга, эти разногласия, несомненно, основаны на отличиях в индивидуальном подходе мастеров, их опыте и системах обучения, сектантских различиях; не последнюю роль сыграла и географическая изоляция. Интересующиеся этой темой смогут подтвердить, что лишь в незначительном количестве источников содержится ясное и четкое пояснение расположения меридианов, их взаимодействия, а также особенностей их использования в искусстве Цигун. Надеемся, однако, что это не смутит тех, кто твердо решил заниматься, — ведь имеющиеся описания, какими бы разноречивыми они ни были, неизменно добавляют немало ценного в копилку знаний.

八
脈

БА МАЙ
(ВА МЕЙ)
Восемь
Меридианов.
Собственно
слово *май*
обозначает
канал и
присоединя-
ется свобод-
но. Таким
образом, ду-
май обознача-
ет «канал Ду»
— и так далее.

Описанные здесь пути движения *Ци* взяты из устных объяснений, письменных источников по Цигун Северной Звезды и *даоинь*, а также основаны на личном опыте.

Вот эти Восемь Меридианов и указания к их определению:

1. *Ду-май*: Начинается в области промежности и подымается по спине параллельно центральной оси симметрии тела; далее этот канал достигает черепа и через теменную и лобные кости выходит на лицевую поверхность. Заканчивается у твердого неба (непосредственно за верхними передними зубами).

2. *Жень-май*: Начинается на кончике языка и проходит по центру фронтальной поверхности тела, оканчиваясь в области промежности. *Чун-май*

3. *Чонг-май*: Этот меридиан поднимается вертикально от области промежности к макушке. Практически всегда используется при занятиях Цигун и медитацией, хотя сведения о его точном расположении нередко противоречивы. С точки зрения анатомии канал *чонг-май* поднимается от промежности через центр спинномозгового канала и шишковидную железу к макушке. Такое описание полностью соответствует понятию *су-шумна* в йоге. Однако с функциональной точки зрения занимающиеся Цигун и медитацией представляют *чонг-май* в виде прямой вертикальной линии, проходящей через центр туловища и соединяющей Три Центра *дань-тянь*. Думается, что последний метод определения практически более применим: это упрощает возможность представить себе меридиан, а также облегчает основную геометрию медитации. Вероятно, концентрация на этом меридиане не только способствует стимуляции энергии, но также воздействует на нервные сплетения, аорту и нижнюю полую вену.

4. *Дай-май*: Этот меридиан охватывает туловище в области поясницы, подобно ремню. Он начинается у пупка и там же заканчивается.

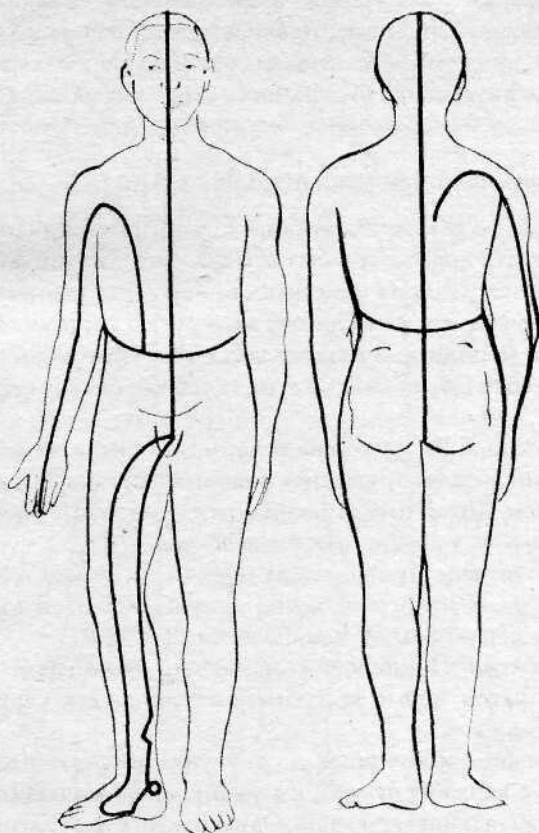
5. *Янъю-май*: Эти парные меридианы начинаются у канала *ду-май*, идут по задней поверхности верхних конечностей до кончиков средних пальцев, а оттуда по внутренней поверхности средних пальцев направляются к точке *лао-гун*.

6. *Инью-май*: Это также парные каналы, которые начинаются в точке *лао-гун* на ладонях, проходят по внутренней повер-

督任脈

冲脈

帶脈 陽陰脈



ВОСЕМЬ МЕРИДИАНОВ

хности предплечья и плеча, затем вдоль наружной поверхности грудных мышц опускаются к соскам. Оттуда они несколько опускаются к меридиану дай-май, а затем заканчиваются у меридиана жень-май.

7. Ян^{Цзяо}бъяо-май: Эти парные меридианы начинаются в области промежности и опускаются вдоль фронтальной поверхности нижних конечностей. В месте подъема они проходят сквозь стопу до подошвы к точке под названием йонквань.

юи-цзюань

陰
蹻
脈

8. *Инькьяо-май*: Парные меридианы. Начинаются на подошвах ступней, поднимаются по внутренней поверхности стопы до эпифизов таранной кости, охватывая их кольцеобразно. Оттуда по внутренней поверхности бедра меридианы поднимаются к месту своего окончания в области промежности.

Точки соединения Восьми Меридианов

Вероятно, вы уже заметили, что многие меридианы пересекаются в тех или иных частях тела, либо начинаются и заканчиваются у других меридианов. Такое расположение необходимо связывает их в единую замкнутую систему. Точки соединения меридианов играют весьма важную роль в направлении потока Ци; каждая из этих точек имеет свое собственное название.

會
陰

1. *Гуй-инь*: Расположена в промежности, приблизительно посередине между наружными половыми органами и анальным отверстием. В этой точке соединяются меридианы *ду-май*, *жень-май*, *чонг-май*, *янкьяо-май* и *инькьяо-май*.

命
門
青
門

2. *Мин-мень*: Принадлежит меридиану *ду-май* и находится в глубине тела, непосредственно за пупком. В этой точке пересекаются меридианы *ду-май* и *дай-май*.

3. *Гао-хуан*: Принадлежит меридиану *ду-май* и расположена между лопаток, прямо за сердцем. Влияет на деятельность сердца и легких.

В древних источниках по акупунктуре эта точка соотносится не с каналом *ду-май*, а с меридианом мочевого пузыря, почти совпадающим с *ду-май*. Однако некоторые авторитетные исследователи соглашаются с тем, что меридиан *ду-май* имеет дополнительные ответвления, проходящие по обе стороны от него; между тем, эти ответвления совпадают с меридианом мочевого пузыря. Именно поэтому точка *гао-хуан* считается местом соединения меридианов *ду-май* и *янью-май*.

泥
勞
垣
宮

4. *Ни-юань*: Находится прямо по центру макушки и является высшей точкой соединения каналов *чонг-май* и *ду-май*.

5. *Лао-гун*: Парные точки; расположены в ладонях. Для определения местоположения точки *лао-гун* сожмите пальцы в кулак. Искомая точка будет располагаться в месте, где кончик

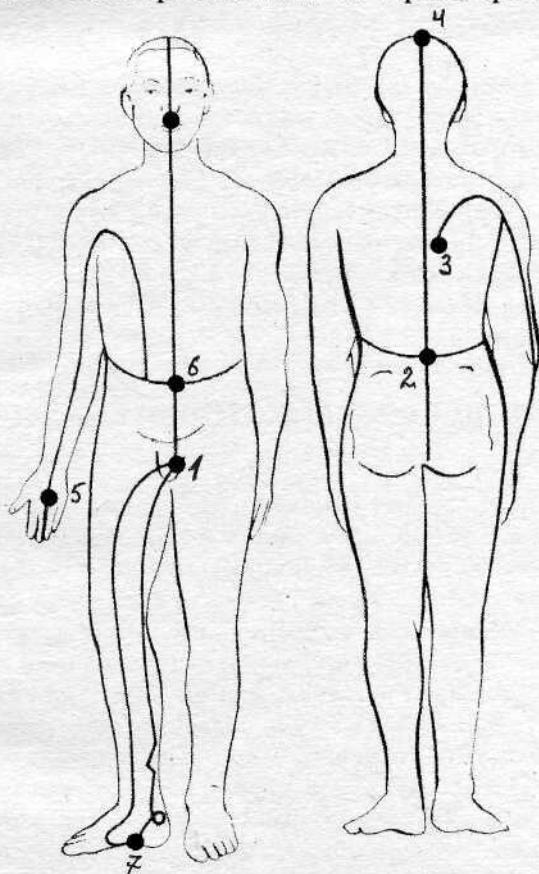
среднего пальца соприкасается с ладонью. В этих точках соединяются каналы янью-май и инью-май.

6. Шень-ке: Располагается на пупке. Здесь встречаются каналы жень-май и дай-май.

7. Йон-кьюань: Парные точки, локализируются на подошвах ступней, на линии, соединяющей третий палец ноги и центр пятки (на расстоянии двух третей от пятки).

Помимо этих семи точек, с системой Восьми Меридианов соединяются также три дань-тяня. Во-первых, три дань-тяня

神
關
涌
泉



ТОЧКИ СОЕДИНЕНИЯ ВОСЬМИ МЕРИДИАНОВ



располагаются вдоль центрального меридиана *чонг-май*. Во-вторых, как видно из рисунка, каждый из трех центров *дань-тянь* с помощью второстепенных каналов соединяется в определенных точках с меридианами *жень-май* и *ду-май*.

Вот эти точки:

氣中
海腕

1. Нижний *дань-тянь* соединяется с каналом *жень-май* в точке *ци-хай*.

2. Средний *дань-тянь* соединяется с *жень-май* в точке *жонг-вань*.

印
堂

3. Верхний *дань-тянь* соединяется с каналом *ду-май* в точке *инь-тань*.

В целом используемая в Цигун система точек включает в себя Восемь Меридианов, девять точек их пересечения (пять на туловище и по одной на каждой конечности), Три *дань-тяня* и три точки, в которых *дань-тяни* с помощью дополнительных каналов соединяются с Восемью Меридианами. В приведенном здесь комплексе упражнений содержатся упоминания различных каналов и точек. Обучаясь правильно концентрироваться на них, вы сделаете первый шаг к ощущению *Ци* и осознанию ее сущности.

天
罡
氣
功

ТЯНЬ ГАНЬ
ЦИ ГУН
TIAN GANG
QI GONG
Тяньгань —
эзотеричес-
кое название
Северной
Звезды

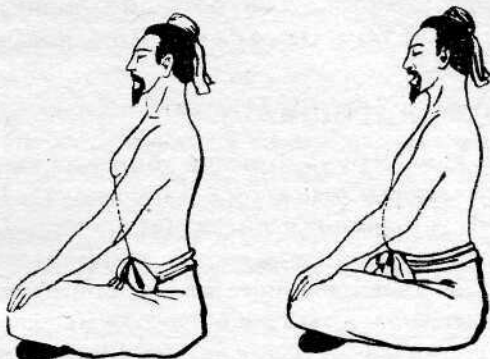
Выполнение комплекса Цигун Северной Звезды

Комплекс следует выполнять один раз в день и полностью. Лучше всего уединиться в чистом и спокойном месте, где нет пыли, мебели и отвлекающей внимание утвари. Не следует заниматься на солнце (это может привести к перегреву организма), под дождем, при ветре и тумане — это может вызвать переохлаждение. Лучше всего использовать для этой цели лесную поляну неподалеку от источника или водоема. Если у вас нет возможности заниматься в лесу — подыщите себе помещение, где чисто, уютно и никто не беспокоит (более подробно условия для занятий Цигун будут рассмотрены в конце этой главы).

Не забывайте о необходимости выучить движения для распределения и гармонизации *Ци* и выполняйте их после каждого упражнения. Хотя *Ци* меняет направление своего движения под воздействием позы или упражнения, она все же имеет тен-

ТЕХНИКА ОБРАТНОГО ДЫХАНИЯ

Делая вдох, втяните живот и поднимите диафрагму вверх; следите за тем, чтобы плечи были расслаблены и не поднимались. На выдохе расслабьте переднюю стенку живота и, если вы достаточно владеете собственными мышцами, выпятите вперед низ живота (ниже пупка), оставляя верхнюю часть неподвижной.



денцию накапливаться в определенных точках соединения меридианов. Движения, распределяющие Ци, помогут равномерно распространить энергию по всему телу. Пренебрегать этими движениями во время занятий Цигун опасно — помните, что вы имеет дело с самой жизненной силой. Характерными признаками неправильного применения Цигун являются головная боль, головокружение и тошнота, внутренние кровотечения, острые (но быстро проходящие) боли в животе и, в худшем случае, — расстройство психики.

Выполняя этот комплекс, вы должны будете использовать так называемое «обратное» или парадоксальное дыхание. Хотя сам термин звучит довольно экзотично, обратное дыхание заключается лишь в том, чтобы втянуть живот и поднять вверх диафрагму на вдохе, а на выдохе расслабить брюшной пресс, раздувая лишь ту часть живота, которая находится ниже пупка. (При естественном дыхании человек расширяет живот на вдохе — именно это отличие и дало название термину.) При обратном дыхании внимание должно концентрироваться на меридиане *чонг-май*, так при вдохе нужно мысленно представить, как энергия поднимается вверх по каналу, а на выдохе — опускается обратно, в область промежности. Условие такой визуализации является критически существенным, ибо правильные занятия Цигун в основном основаны на умении изолировать определенные мышцы и управлять ими. Приступая к выполнению упраж-

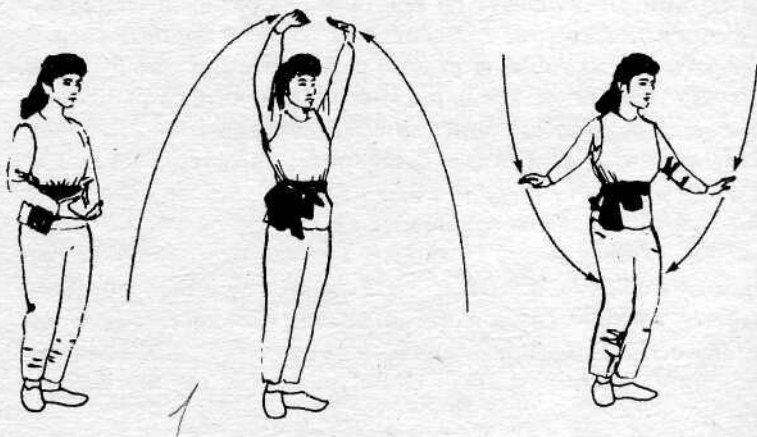
нений, не забывайте об обратном дыхании, если только в пояснениях не указывается на другой тип дыхания.

Гармонизации Ци 1

Каждое из упражнений комплекса завершается движениями, которые называются «Гармонизация Ци». Смысл каждой позы упражнения в том, чтобы привести Ци в движение; гармонизирующее же движение возвращает Ци в нейтральное, равновесное состояние. Без гармонизирующих движений Ци может застаиваться либо продолжать неконтролируемое движение по телу, вызывая внутренние повреждения, боль и даже кровотечения.

1. Встаньте прямо, слегка разведите ступни, сохраняя пятки вместе. Тело должно быть расслаблено, а колени слегка согнуты. Руки держите перед собой ладонями вверх так, чтобы пальцы соприкасались.

2. На вдохе поднимите руки через стороны вверх, постепенно разворачивая ладони так, чтобы в положении над головой ладони были развернуты кверху, а пальцы почти соприкасались. В этот момент ваш вдох (не забывайте об обратном дыхании!) должен завершиться.





Выполняя цикл вдоха-выдоха, мысленно направляйте Ци по меридианам следующим образом: на вдохе Ци поднимается от центра *дань-тянь* вверх по каналу *ду-май* к точке *гао-хуан*. Далее поток Ци разделяется на три «ручейка»: два из них по меридианам *янью-май* направляются к точкам *лао-гун* в ладонях; а третий продолжает подниматься по меридиану *ду-май* к точке *бай-хуэй*, которая находится немного сзади от точки *ни-юань*. К моменту окончания вдоха и соответствующих движений Ци должна одновременно достигнуть точек *лао-гун* и *бай-хуэй*.

3. Выдохните, плавно возвращаясь в исходное положение. К моменту окончания выдоха Ци, которая уже достигла макушки и ладоней, возвращается обратно к *дань-тяню*. Такой способ дыхания образует один цикл. Каждое из описанных ниже упражнений Цигун Северной Звезды должно заканчиваться шестью дыхательными циклами.

2 Складывание Сокровищ в Сосуд

Комплекс начинается с действий, стимулирующих Ци в центрах *дань-тянь* с тем, чтобы ее можно было использовать в остальных упражнениях.

1. Энергично растирая ладони, согрейте их.

聚寶於瓶內



2



2. Затем положите ладони на живот (лучше всего прямо на кожу). Подождите несколько секунд, пока не почувствуете, как теплота проникает внутрь.

3. Выдыхая, медленно растирайте переднюю стенку брюшной полости вниз, в направлении лобковой кости, одновременно слегка сгибая колени.

4. Сделайте вдох, направляя растирающее движение вверх, к нижнему краю ребер. Прикладываемое усилие должно быть достаточным, чтобы вы ощутили, как руки легко массируют внутренние органы. Во время движения рук вверх ноги распрямите. Затем начните второй цикл, вновь направляя ладони вниз и сгибая колени. Выполните шесть циклов.

5. Гармонизируйте Ци.

Орел, Летящий Высоко в Небесах 3

Мы уже писали о том, что точки лао-гун на ладонях являются одними из наиболее важных мест соединения Восьми Меридианов. Цель этого упражнения в том, чтобы направить Ци к ладоням.

1. Исходное положение: стоя, тело расслаблено, ноги широко расставлены, как в Позе Всадника; пальцы рук сжаты в кулаки (большой палец находится внутри), руки скрещены в запястьях. Обратите внимание, что при этом большие пальцы



рук естественным образом будут надавливать на точки *лао-гун*, как в методике самостоятельной акупрессуры.

2. Вдохните, поднимая руки через стороны над головой, пока кулаки не окажутся совсем близко друг от друга. С силой сожмите пальцы рук, вдавливая большие пальцы в точки *лао-гун*. Одновременно с этим распрямите ноги.

3. На выдохе ослабьте движение пальцев и вернитесь в исходное положение. Так заканчивается один цикл упражнения. Прделайте шесть циклов.

4. Скользящим движением соедините ноги вместе, немного разведя носки. Гармонизируйте *Ци*.

4 Впитывание Радуги и Излучение ее Цветов

吸
虹
吐
霓
功

1. Встаньте в Позу Всадника. Руки развернуты ладонями кверху и находятся перед центром *дань-тянь*. Пальцы соприкасаются.

2. Не меняя положения ног, медленно поднимите руки ладонями вверх по прямой линии к нижнему краю грудины; одновременно вдыхайте по методике обратного дыхания, мысленно сосредоточившись на движении *Ци* вдоль канала *чонг-май* вверх, к гортани. К моменту, когда руки достигнут грудины, гортань должна буквально вибрировать от энергии.



3. Разверните руки ладонями вниз, выполняя надавливающее движение. Выдохните, направляя Ци по каналу чонг-май к центру дань-тянь.

4. Продолжайте выдыхать, направляя энергию от центра дань-тянь вниз к половым органам. При этом руки также давят вниз, полностью разгибаясь в локтях и запястьях. Мужчины должны представлять, что в результате Ци полностью заполняет яички; женщины мысленно представляют, как Ци проникает в яичники.

5. Сведите ноги вместе. Гармонизируйте Ци.

Сдерживание Дыхания и Согревание Тела 5

閉氣暖身功

1. Сделайте вдох, поднимая развернутые ладонями вверх руки вдоль передней брюшной стенки к уровню груди. Выдохните, одновременно развернув руки ладонями вниз и с силой надавливая ими в направлении земли; продолжайте надавливать руками, сгибаясь в поясе, пока ладони не коснутся пола перед вами (колени при этом не сгибать).

2. Сохраняйте положение, считая до шести; на это время задержите дыхание и сконцентрируйтесь на точке мин-мень.

3. Сделайте вдох и проделайте упражнение в обратном порядке. Выполните шесть циклов.

4. Выпрямьтесь и гармонизируйте Ци.



5



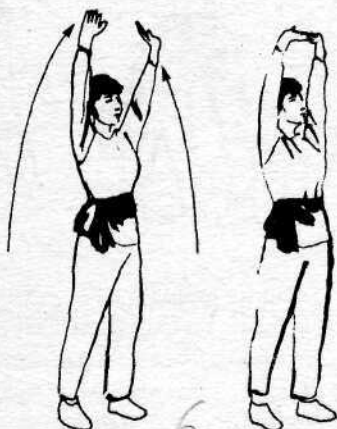
Поднятие Ци до Макушки и Промывание Костного Мозга

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вдохните, поднимая руки через стороны вверх.

2. Переплетите пальцы рук над головой ладонями наружу. Сохраняя положение головы, посмотрите вверх, мысленно направляя взгляд через точку бай-хуэй на макушке к точкам лао-гун в ладонях. Сохраняйте положение, считая до шести; дыхание при этом задержите.

3. Выдыхая, проделайте движения в обратном порядке. Выполните 6 циклов.

4. Гармонизируйте Ци.



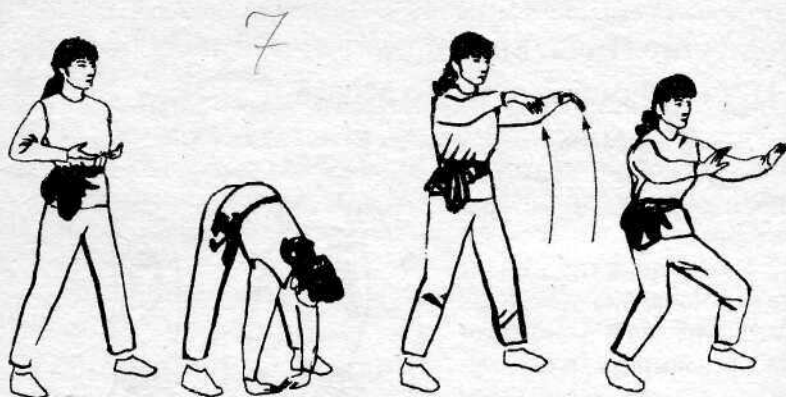
Пройти Десять Тысяч Миль, Поддерживая Небо

Это упражнение является подготовительным для медитации стоя.

1. Встаньте в Позу Всадника. Сделайте вдох и поднимите ладони рук.

2. Выдыхая, с силой толкните руки вниз, сгибаясь в поясе, пока руки не коснутся пола. Задержитесь в этой позе в течение секунды.

3. Вдохните и поднимите руки перед собой до уровня плеч, распрямляя ноги и туловище.



4. Слегка приседая, опустите локти так, чтобы кончики пальцев были направлены вверх, а ладони — наружу. Спину держите прямо. Расслабьтесь, сохраняя положение тела около 1 минуты.

5. Опустите руки и начните упражнение сначала. Выполнив шесть циклов, гармонизируйте Ци.

彎弓射鵰功

Натягивание Лука, Чтобы Подстрелить Орла

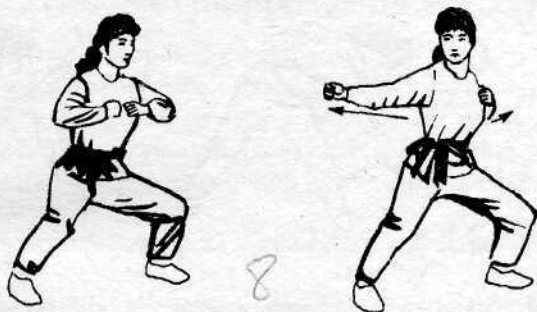
8

1. Встаньте в Позу Всадника. Пальцы рук сожмите в кулаки (большие пальцы внутри), поднимая их до уровня груди.

2. Посмотрите в сторону, распрямляя соответствующую руку. Одновременно противоположной рукой сделайте движение, будто вы натягиваете лук. Расправьте грудную клетку, мысленно представляя, как ваши лопатки смыкаются. Выполняя эти движения, старайтесь сделать максимально глубокий вдох.

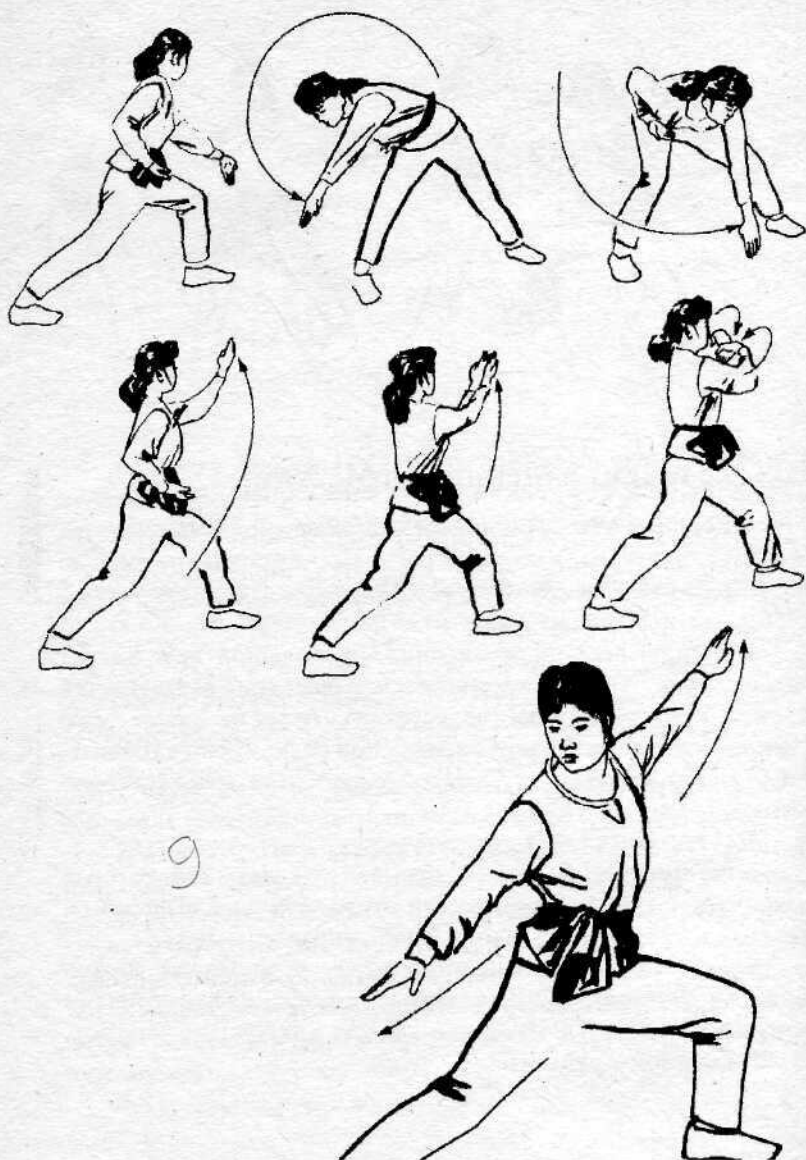
3. Выдохните, возвращая руки в исходное положение, прогибая грудную клетку и округлив спину; постарайтесь раздвинуть лопатки как можно шире.

4. Гармонизируйте Ци.



Небеса и Земля Меняются Местами

1. Встаньте в Позу Всадника, ладони на уровне пояса.
2. Сделайте шаг в сторону, распрямляя противоположную ногу; полностью распрямите руку, направляя ладонь вперед так, чтобы пальцы были направлены вниз.
3. Выпрямленной рукой опишите большой круг вокруг головы. Рука при этом не сгибается, а вращение выполняется плечом. Закончите движение, когда рука будет на уровне лица. На протяжении этой части упражнения равномерно вдыхайте, следя за тем, чтобы все суставы тела двигались легко и естественно.
4. Поднимите вверх вторую руку.
5. Распрямите обе руки, не отрывая взгляда от той, которая находится сзади; на протяжении этого действия выдыхайте, следя за тем, чтобы обе ладони были направлены вниз.
6. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Выполнение упражнения для обеих рук завершает один цикл. Прodelайте шесть циклов.
7. Гармонизируйте Ци.



10 Осмотрительное Поглядывание Назад

可
堪
回
首
功

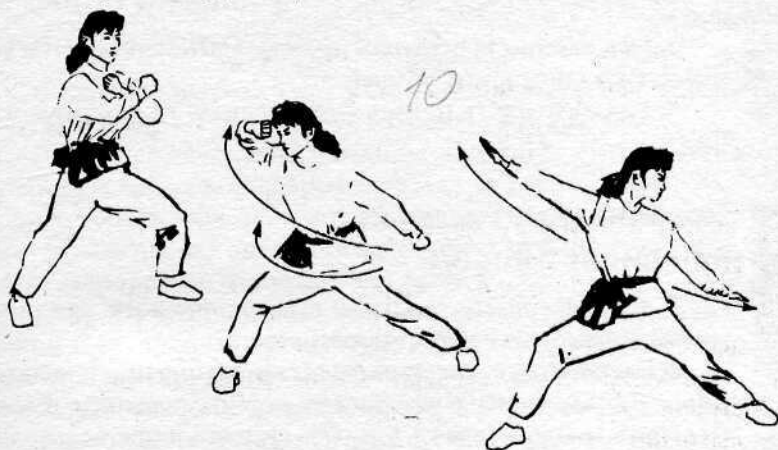
1. Примите Позу Всадника, сжав пальцы рук в кулаки и скрестив руки в запястьях. Сделайте вдох, направляя Ци вверх по меридиану *чонг-май*; на выдохе верните Ци в *дань-тянь*.

2. Сделайте следующий вдох, разворачиваясь в сторону и поднимая руку тыльной стороной ко лбу (другая рука при этом распрямляется в сторону).

3. Разожмите кулаки на выдохе, одновременно полностью выпрямляя руки и пальцы.

4. Снова вдохните, возвратившись в исходное положение. Возвращение Ци в *дань-тянь* на выдохе открывает вторую половину упражнения в другую сторону. Выполнение упражнения в обе стороны образует один цикл. Прodelайте шесть циклов.

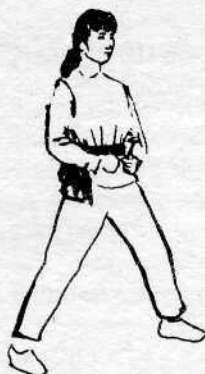
5. Гармонизируйте Ци.



11 Устойчивая Стойка, Выполняемая на Берегу

滄
州
定
馬
功

1. Встаньте в Позу Всадника; пальцы рук сожмите в кулаки и прижмите руки ладонями внутрь к животу напротив мочевого пузыря.



2. Сделайте вдох, распрямляя ноги. Затем выдохните и присядьте.

3. При каждом приседании представляйте, как энергия устремляется к подошвам ступней.

4. Сделайте шесть циклов упражнения и гармонизируйте Ци.

搖頭擺尾功

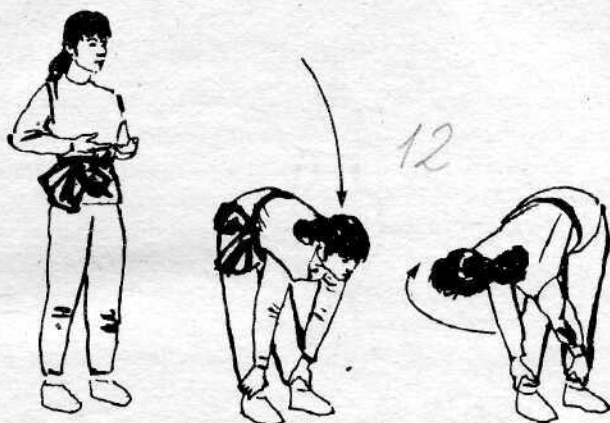
Покачивание Головой и Виляние Хвостом

12

1. Сделайте выдох, сгибаясь в пояснице; ноги при этом держите прямо, руки уприте в голенистопопы.

2. Сделайте вдох. Затем на выдохе медленно повернитесь в сторону; возвращаясь в исходное положение, вдохните. Вновь выдохните, разворачиваясь в другую сторону. Движение в одну сторону составляет один цикл. Прodelайте 6 циклов.

3. Вдохните и медленно распрямитесь, переходя в положение стоя. Гармонизируйте Ци.



Белый Журавль, Расправляющий Крылья

白鶴亮翅功

1. Сделайте широкий шаг в сторону, принимая очень низкую Позу Всадника. Ладони рук упираются в бедра.

2. Ступней одной ноги накройте свод стопы другой, затем поднимите ее вверх, одновременно разведя руки ладонями наружу до уровня плеч. Обратите внимание, что пальцы должны быть разведены, как маховые перья у журавля. Сохраняйте положение тела около минуты.

3. Не опуская поднятую ногу, возьмитесь руками за голенисто-подпяточные выступы и распрямите ногу, удерживая ее перед собой. Задержитесь в этом положении. Вытягивая ногу, вдыхайте; выдыхайте, возвращая ее обратно. Выполняя упражнение, мысленно концентрируйтесь на точках йон-кьюань на подошвах стоп.

4. Вернитесь к положению, описанному в шаге 3. Задержитесь в нем на пять секунд, затем примите положение стоя.

5. Повторите упражнение в другую сторону. Гармонизируйте Ци.

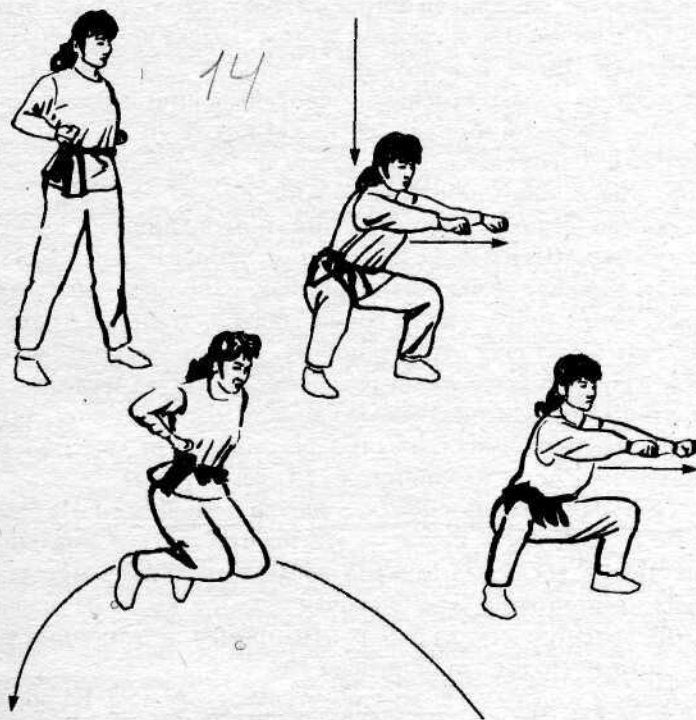


13

14 Очищение Всех Меридианов

剖經開脈功

1. Встаньте прямо. Сделайте вдох; затем выдохните, приседая в Позу Всадника и медленно, но сильно выталкивая сжатые в кулаки руки вперед.
2. Затем вдохните, одновременно подтягивая локти к туловищу и делая три прыжка назад. Каждый прыжок должен начинаться вдохом.
3. Жестко приземлитесь в третьем прыжке, в то же мгновение с силой вытолкните вперед сжатые в кулак руки.
4. Гармонизируйте Ци.





Общие рекомендации по занятиям Цигун

Качество и эффективность ваших занятий Цигун во многом определяется условиями, в которых вы занимаетесь. Воздух, которым вы дышите, употребляемая пища, состояние вашего рассудка и даже погодные условия — все эти факторы влияют на конечный результат. Поэтому, чтобы достичь максимально-го успеха, вам необходимо учитывать следующее:

Заниматься Цигун следует в чистоте. Если вы занимаетесь на открытом воздухе, постарайтесь найти чистую площадку в тени и с подходящей температурой. Не стоит упражняться при сильном ветре, дождливой погоде и в грозу. Воздух должен быть максимально чистым и свежим; в этом смысле целесообразно заниматься Цигун, повернувшись лицом к лесу или тихому парку: это не только красивый, успокаивающий пейзаж, но и источник необходимого для легких кислорода. Вы должны находиться вдали от людской толпы или других движущихся объектов, отвлекающих внимание от занятий.

Если вы выполняете упражнения в помещении, оно должно быть чистым, без пыли и с приемлемой температурой воздуха. Если вы держите домашних животных, например кошку или собаку, лучше убирать их на время занятий, чтобы не вдыхать их шерсть и частички отшелушившейся кожи. Откройте окно, чтобы в комнате было достаточно свежего воздуха, и следите за тем, чтобы в помещении было как можно меньше работающих электроприборов: электричество разрушает Ци (именно по этой причине не стоит заниматься во время грозы).

Тело должно быть чистым, а одежда — свободной. На брюках не должно быть пояса — это препятствует нормальной циркуляции. На время занятий избавьтесь от всех металлических предметов на себе (включая очки), а также от любых носимых электрических приборов (например, электронных часов), потому что все это разрушает Ци.

Важное условие — правильное состояние разума. Во время занятий вы должны быть спокойны, расслаблены и оптимистично настроены. Если вы чувствуете, что устали, сердитесь или



расстроены, — не занимайтесь Цигун, пока не решите проблем, вызвавших это состояние. Цигун не сделает вас неуязвимым и, безусловно, не заменит собой решения ваших повседневных проблем. Так, если вы расстроены чем-нибудь, занятие Цигун лишь усугубит ваше состояние, еще больше нарушая дисбаланс в организме. Кроме того, упражнения Цигун не заменят вам сна, поэтому достаточный отдых должен стать непременной частью вашего распорядка дня.

Если вы больны, прекратите занятия до полного выздоровления. Безусловно, Цигун может эффективно лечить те или иные заболевания; однако для этого необходимо обратиться к врачу или специалисту. Никакая книга не даст вам адекватных рекомендаций.

Женщинам не следует заниматься Цигун во время менструации. Большинство стилей Цигун нельзя считать безопасными для занятий во время месячных. Дело в том, что сами упражнения и концентрация внимания на нижнем центре *дань-тянь* увеличивают давление на матку и неоднозначным образом влияют на кровоток. Следовательно, во время наступления месячных женщины должны воздерживаться от занятий, а после менструации им рекомендуется обратиться к разделу о лечении травами, чтобы восстановить запасы энергии.

Между половым сношением и очередным занятием Цигун должно пройти не менее суток. При половом сношении вы временно истощаете запасы *цзин* в вашем организме, а поскольку Цигун использует этот вид первичной энергии, во время занятий вы лишь утомите организм, требуя от него невозможного. Поэтому будьте внимательны и всегда регулируйте половую жизнь в разумных пределах.

Не ожидайте от Цигун чего-то сверхъестественного. Напротив, старайтесь добиться реальных, ощутимых результатов, поскольку без этого нельзя быть уверенным в правильности занятий. Так, если вы занимаетесь бегом, то естественно ожидаете, что в результате занятий выносливость вашего организма повысится; если же этого не происходит, значит, вы, почти наверняка, делаете что-то не так. То же происходит и с Цигун, поскольку эта система является достаточно простым комплексом упражнений, а не мистически-эзотерическим действием, ос-



нованным на вере. Если вы занимаетесь правильно, то в результате заметите, что кожа стала чище, глаза — зорче; вы обнаружите, что ваша иммунная система укрепилась, повысились выносливость и аппетит (при этом вы не будете полнеть), улучшились крово- и лимфообращение, проявился разум.

Прислушайтесь к тому, как Цигун очищает ваше тело. И следуйте по пути очищения. Если вы будете настойчиво придерживаться вредных привычек — нерегулярно и плохо питаться, курить, употреблять спиртное, — ваше тело восстанет против вас. Дайте своему телу возможность вкусить истинной чистоты — и оно потребует еще. Стоит лишь начать занятия Цигун, чтобы перед вами открылась не широкая, но верная дорога к хорошему здоровью; при этом вы физически ощутите то, чего больше не приемлет ваше очищающееся тело.

藥材

*Травы очищают, укрепляют и исцеляют.
Их истинный смысл — в регулярном применении.*

5

Лечебные растения

Секреты внутренних преобразований с помощью рационального питания

Каковы бы ни были наши усилия в выполнении упражнений, правильном питании и занятиях Цигун, все равно иногда случается так, что организм остается истощенным или страдает от разбалансированности. Решить эти проблемы можно с помощью лекарственных растений. Описанные здесь лекарственные растения ни в коей мере нельзя отождествлять с кулинарными приправами. Традиционная китайская фармакопея насчитывает более десяти тысяч видов трав и других добавок. Большинство знатоков траволечения используют шестьсот-восемьсот излюбленных снадобий, включая такие экзотические, как дикий корень женьшеня и тигриная кость. Свойства каждого растения хорошо известны. Сотни лет травники и врачи подробно описывали медицинские свойства каждого лекарственного растения, так что если собрать все труды по траволечению, выйдет солидная библиотека.

Лечебные травы обычно применяются при заболеваниях; однако в китайской медицине основной упор в траволечении делается на сохранение ежедневного равновесия в организме.



ХУАНЬ СЮ
НА ПРИРОДЕ
Автор —
Чжень Хунь-
шоу (1599—
1652). Конец
династии
Минь — нача-
ло правления
династии Цинь.
Музей вос-
точного ис-
кусства, Сан-
Франциско
(B79D8).

Философия традиционной китайской медицины гласит, что лекарство служит не только для лечения больных, но и для поддержания здоровья. Сами врачи говорят, что отсутствие успеха в лечении объясняется приемом лекарства уже во время болезни, а не до нее; это все равно, что «устроить парад, когда враг уже стоит под стенами». Именно поэтому травы в основном используются для общего укрепления и поддержания здоровья. Они смягчают воздействие таких вредных факторов, как пыль, курение или загрязнение окружающей среды; они нейтрализуют влияние погоды, охлаждая тело в летнюю жару, удаляя лишнюю влагу, когда сыро, согревая зимой и увлажняя во время засухи. Кроме того, лекарственные растения помогают бороться с профессиональными проблемами: например, ученым травы помогают снять напряжение нервной системы и восстановить работоспособность мозга, а рабочие применяют их для устранения мышечной усталости.

Такое предупреждающее использование лекарственных растений основывается на преданиях о том, что в древности даосы, желая сохранить здоровье и долголетие, собирали травы высоко в горах, изучали их действие и пополняли ими свой рацион. Сегодня мы, как правило, лишены возможности бродить по горным склонам в поисках той или иной травы; но при этом мы можем пользоваться этими травами. Безусловно, учиться траволечению достаточно долго, и для тех, кто привык есть «по-быстрому», приготовление трав может показаться утомительным и ненужным. Такие люди вряд ли займутся долгими поисками нужного растения, да и тщательно готовить его они не станут. В то же время правильное и своевременное употребление трав или отваров из них не только восстановит равновесие тела и разума, но и позволит вам чувствовать себя в гармонии с природой, снабдит вас многими полезными и питательными веществами. Воину на Пути Знания в смысле рациона требуется гораздо больше, чем обыкновенному человеку, поэтому, встав на этот путь, будьте готовы пополнить свой рацион необходимым. Настоящий ученый много размышляет; это уменьшает количество Ци и истощает разум. Интенсивные физические упражнения и занятия Цигун истощают тело так же быстро, как половые сношения или физическая работа; следовательно, вам



потребуется восстанавливать *цзин*. Поэтому, следуя по пути Воина на Пути Знания, не оставляйте травы без внимания — иначе вы рискуете прийти к упадку, а не к желаемой цели.

Описанные в этом разделе лекарственные растения подобраны в соответствии с их влиянием. Большая часть описанных растений обладает тонизирующим действием при ежедневном употреблении. Они используются для мягкого, постоянного наращивания здоровья. Если же вы хотите с помощью трав избавиться от определенной болезни, лучше всего обратиться к знающему врачу.

Каждый рецепт содержит краткие пояснения, руководство по приготовлению, а также подробные сведения о том, как отдельные ингредиенты воздействуют на человеческий организм. В примечаниях рассказывается о вкусовых и запаховых качествах трав, особенностях их лечебного действия на определенные меридианы. Последнее положение требует небольшого объяснения. В любой серьезной книге об акупунктуре вы обнаружите сведения о том, что в человеческом теле существует двенадцать меридианов, каждый из которых связан с тем или иным органом (например, сердцем, печенью, почками и т. д.). Для стимуляции этих энергетических каналов врачи-акутеры используют специальные иглы, методы массажа, термопунктуру или баночный массаж; все перечисленные способы направлены на восстановление равновесия циркулирующей в организме энергии, а также регулировку функций определенных органов. Аналогичным образом врачи-травники (фитотерапевты) применяют для стимуляции меридианов и органов лекарственные растения. Именно по этой причине в приведенных здесь рецептах содержатся подробные пояснения относительно действия лекарственных трав на определенные меридианы и органы. По этим же соображениям каждый рецепт снабжен оригинальной китайской формулой с указанием весовых и объемных соотношений, а также принятого в ботанике латинского названия того или иного растения. Для того чтобы вы могли лучше ознакомиться с исходными компонентами и самим продуктом, а также убедиться в том, что собранные вами травы соответствуют рецепту, в тексте приведены фотографии.

Посещение китайского магазинчика лечебных трав кое-кого, пожалуй, приведет в замешательство. Поэтому лучше всего будет переснять написанную по-китайски формулу и отправиться в большой магазин с большим выбором трав. Если в вашем городе есть Китайский квартал, побродите по нему и вскоре вы увидите, что некоторые магазины выглядят вполне солидно и имеют изобилие товаров на полках, тогда как другие скорее похожи на пыльные и грязные лавчонки. Безусловно, лучше подыскать чистый и пристойно выглядящий магазин с вежливым и подготовленным персоналом.

Войдя в магазин, протяните листок с формулой фармацевту и сразу же спросите о цене. Остерегайтесь мошенников, норовящих обсчитать; лучше обойти несколько магазинов кряду, чтобы определиться, где именно вы будете покупать травы постоянно. Не пользуйтесь заменителями той или иной травы — во всяком случае, пока не приобретете достаточный опыт в траволечении. Кроме того, если фармацевт скажет, что хочет изменить или дополнить компоненты формулы, попросите его записать рецепт в новом виде и проконсультируйтесь о целесообразности этого. Практически каждый рецепт можно усложнять, так что если ваш постоянный поставщик-фармацевт действительно глубоко разбирается в этом, вы сможете многому научиться с его помощью.

Что делать, если в вашем городе нет китайских магазинов, торгующих лекарственными травами? Конечно, это не должно служить препятствием. В таком случае просто подберите нужную вам формулу и скопируйте ее китайское написание. Затем отыщите адрес нужного вам магазина и спишитесь с ним; договорившись о ценах, вы сможете заказывать травы по почте (иногда это даже лучше, чем вынужденно обходиться единственным посредственным магазином, находящимся в вашем городе). Очень важно найти стоящий магазин-поставщик и завязать с ним постоянные отношения.

В самом начале применения лекарственных растений вы, вероятно, заметите поразительные перемены в уровне собственной выносливости или состоянии здоровья. Впоследствии, когда вы привыкнете к травам и укрепите собственное здоровье, у вас может появиться ощущение, что больше ничего особенного



не происходит; но это вполне естественно. Заметные результаты ощущаются тогда, когда ослабленный человек получает недостающее питание и лечение. Если же здоровье в порядке, лекарственные растения выполняют скорее роль пищи, а не целебного снадобья, поэтому их влияние на самочувствие становится не столь очевидным.

Еще одно замечание: всегда следите за тем, чтобы не допускать излишеств. Лекарственные травы служат лишь для поддержания хорошего здоровья, так что не стоит превышать пропорции или количество. Слишком много людей сегодня с «рыцарской щедростью» потчуют свой организм всякой всячиной. Точно следуйте рецептам и никогда не допускайте мысли, что если одна ложка — хорошо, то две — гораздо лучше.

В наше время со скоростью мании распространяется теория вычленения определенного продукта, который становится главным компонентом дневного рациона. Да, скажем, морковь — штука полезная; но не стоит есть ее килограммами. Точно так же и с травами: соблюдайте умеренность и разумность, не увлекайтесь чем-то одним. Если вы будете изучать мир лекарственных растений постепенно и вдумчиво, то в награду улучшите свое здоровье и очистите разум; а соединив траволечение с дыхательными упражнениями, вы намного превзойдете уровень среднездорового человека.

Приготовление лекарственных растений

Приготовление блюд и отваров из лекарственных растений основано на нескольких вполне определенных правилах. Никогда не покупайте лекарственных растений больше, чем вы употребите за три месяца. Не все травы хорошо хранятся без потери полезных свойств; многие требуют специальных условий хранения. Лучше регулярно покупать свежий продукт у своего поставщика.

Перед применением всегда промывайте лекарственные растения в чистой воде (за исключением тех, что размолоты в порошок, или мелких семян). Необходимость этого станет вам понятна, если вы вспомните, что эти растения произрастают в

道理

*Не умея правильно понимать философию,
Нельзя понять Дао.
Не умея выходить за рамки философии,
Невозможно понять Дао.*

II

Философские вопросы Дао

道

Дао дал жизнь одному,
Один дал жизнь двум,
Два дали жизнь трем,
Три дали жизнь всему сущему.

6

Дао

Философские основы избранного пути

Каждое столетие видело сотни мастеров даосских искусств; именно поэтому сегодня в даосизме существует множество направлений и стилей. Каждый из мастеров находил свой собственный, но от этого не менее ценный путь к внутреннему пониманию Дао, благодаря чему даосизм превратился в сложную и разветвленную систему знаний. Одни видят в даосизме лишь религию, для других это философия, а для множества простых жителей Гонконга, Тайваня и стран Юго-Восточной Азии — просто набор суеверий. И все же в каждом подходе есть нечто общее. Добравшись до самой сути даосизма, видишь, что это очень своеобразное течение, в котором нет места догмам и где не встретишь призывов свергнуть власть предрержащих. Даосизм основывается на непосредственном созерцании и определенном прагматизме.

Так, в даосизме утверждается, что сведения о его появлении затерялись в глубине веков более четырех тысяч лет назад. Вместе с тем начало даосизма относится еще к периоду натуралистических верований и шаманства. Вероятно, даосизм является одним из наиболее ранних учений, появившихся среди людей.



易經

И Цзин
I CHING
(YI JING)
«Классический трактат Перемен», или просто «Книга Перемен». Это — один из основных первоисточников по гаданию, в котором воплощены многие подходы даосов к постижению Пути.

道德經

ДАО ДЕ ЦЗИН
TAO TE CHING
(DAO DE JING)
Название этой книги переводили по-разному — «Путь и Его Сила», «Классический трактат по Даосской Добродетели» и т. п. Авторства этой книги, состоящей из восьмидесяти одного стихотворения, приписывается Лао-цзы; в ней великий мудрец сформулировал свои последние размышления о Пути незадолго до того, как он решился полностью порвать свои связи с окружающим миром.

В начале своего пути человечество считало, что окружающий мир и элементы природы жестоки, враждебны к нему; даосизм же предлагал обуздать такие страшные явления, как наводнение, бури и природные катаклизмы за счет объединения мира человека и мира природы. Интересно заметить, что даосы никогда не ставили перед собой цель подчинить себе природу. Никто из сторонников даосизма никогда не считал это возможным. Наоборот, за все время существования этого учения его последователи старались понять принципы, руководящие природой, и гармонизировать человека с ними.

Уже в начале развития даосизма важную роль стало играть искусство гадания. Самые первые, простейшие системы гадания были не столько методами предсказания будущего, сколько попытками понять сущность природных процессов. На сегодня широко известна лишь одна, основная форма гадания в даосизме — «Книга Перемен», или И Цзин. Эта книга рассматривает события с почти научной точки зрения. В частности, И Цзин отрицает саму идею восхваления богов или духов — ведь для даосов и поток событий повседневности, и сам Дао, являются лишь обезличенной сущностью. Даосы всегда стремились понять принципы, лежащие за этим потоком событий. Они старались наблюдать за самым простым: небом, землей, водой, ветром, грозой, горами, озерами, огнем. Но именно это понимание простейших элементов повседневности позволило даосам достичь вершин абстракции и невероятной философской глубины.

Некоторые считают, что «основателем» даосизма является Лао-цзы (VI в до н. э.). Это неверно. Многие мастера считают, что его произведение «Дао де цзин» представляет собой лишь сборник более ранних трудов, а многие положения соответствуют уже давно установившимся понятиям. Лао-цзы творил не на пустом месте. Он совершенно ясно ссыался на другие произведения и концепции, описывая социальные проблемы современной ему цивилизации. Даосизм возник задолго до Лао-цзы, и история существования этого учения неразрывна по сей день.

Даосы являются сторонниками эмпирического подхода к познанию. Любое верование, любую идею они проверяют в

ЛАО-ЦЗЫ ВЕРХОМ НА БУЙВОЛЕ

Рисунок неизвестного художника; время создания не установлено. «Bildarchiv Foto Marburg der Philipps Universitat», Марбург, Германия. Лао-цзы был хранителем свитков при библиотеке императорского дворца династии Чжоу. Долгое время он пытался утвердить среди людей лучший образ жизни, однако затем, очевидно, устал от этих бессмысленных попыток и, как гласит предание, покинул дворец верхом на буйволе, отправившись на запад. Стражник у ворот якобы упрямил Лао-цзы остановиться и записать свою философскую мудрость для потомков. Так появилась на свет книга «Дао де цзин»



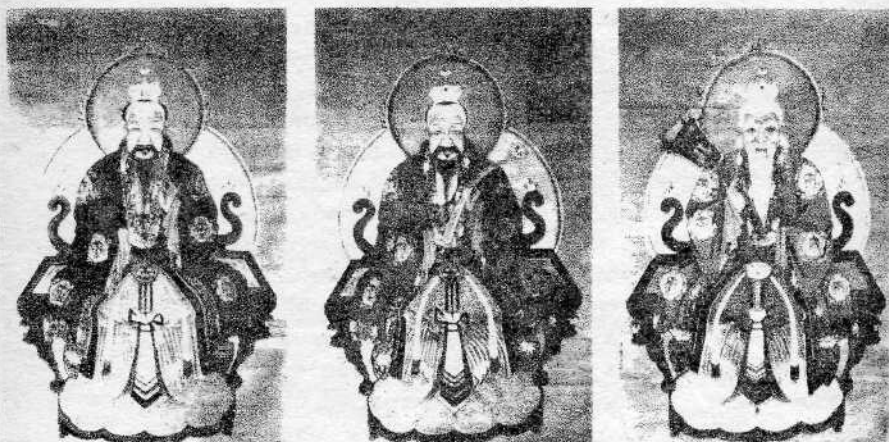


реальном мире, при этом каждое положение в любой момент может быть подвергнуто сомнению и пересмотрено. Подобное отсутствие однозначности восхищает сторонников даосизма и немало смущает тех, кто стремится к авторитарной духовности, основанной на вере в перевоплощение, «жизнь на небесах» и сонм могущественных богов. Даже беглый взгляд убеждает в том, что даосизм практически лишен этой атрибутики — да он и не нуждается в ней, чтобы доказывать свою целесообразность.

Любым религиозным течениям свойственны два общих элемента: идея переселения души (первоплощения) и обещание жизни «на том свете». Безусловно, даосы также говорят об этом; однако в частных беседах они отмечают, что подобные суждения были привнесены в даосизм столетия назад с целью привлечь больше сторонников, а также чтобы конкурировать с буддизмом и исламом — двумя другими сильными религиозными течениями, господствовавшими в Китае. Весьма живописная и подробная теория о божествах, возрождении и жизни после смерти оказалась весьма привлекательной для основной массы простых верующих. Но в глубине души никто из истинных даосов не полагается на идею рая и ада. Кто знает, где находятся эти таинственные места? Учитывая, что эти идеи появились тогда, когда люди ничего не знали о существовании планет и космоса, логично предположить, что рай или ад были лишь человеческой фантазией.

Кроме того, даосы вполне откровенно говорили не только о бездоказательности существования рая и ада, но и об отсутствии реальных примеров перевоплощения. Брошенный в реку листок можно обнаружить ниже по течению. Но как найти душу, попавшую в Колесо Судьбы? Заявив об отсутствии свидетельств перевоплощения, даосы отказались от этого постулата. Ведь даже если предположить, что переселение душ — это реальность, каждой душе все равно придется начать все с начала, проходя через рождение, детство и юность к зрелости без какой-либо возможности сознательно управлять знаниями и опытом, приобретенными в предыдущих жизнях.

Более того: последователи даосизма заявили, что даже сама жизнь не дает человеку никаких гарантий. Исходя из этого, даосы стремились к тому, чтобы духовность применялась в



ТРОЕ ЧИСТЫХ

Рисунок неизвестного художника; время создания не установлено. «Bildarchiv Foto Marburg der Philipps Universität», Марбург, Германия. Справа — Лао-цзы, который был учителем Нефритового Императора-владельца Поднебесной (в центре). Слева — Первейший, воплощающий принципы зарождения всего сущего, а также принцип отречения: будучи наиболее достойным кандидатом в правители, он отказался от этой ответственности, чтобы полностью посвятить себя совершенствованию Дао.

сегодняшней жизни, а не звала человека в зыбкий туман будущей неопределенности. Никто не знает, что произойдет с ним через месяц или через год. Даже когда люди научились путешествовать по Земле, они не смогли со сколь-нибудь значимой уверенностью предсказать собственное будущее. Но если человек не может заглянуть вперед и сказать, что произойдет через некоторое время за ближайшим горным перевалом, то как он может спекулировать рассуждениями о расе, которого никто в этой жизни не видел, или о жизни после смерти, когда тело якобы лишается своей души, а душа помещается в какое-то другое тело в другом конце Вселенной? Нет, такие рассуждения были не для скептически настроенных даосов, желавших жить и действовать здесь и сейчас.

Некоторые даосы в неукротимом скептицизме ополчились даже против богов. Возможно, это покажется странным. Существует множество даосских храмов, в сумраке которых можно увидеть поражающий воображение Пантеон позолоченных и ярко разодетых фигурок. Да, религиозная деятельность входит



в круг обязанностей сторонника даосизма; да, даосы строили храмы для своих богов. Однако создание этой умопомрачительной роскоши было своего рода политическим движением, направленным на то, чтобы помочь даосизму выжить среди буддистских пагод и исламских мечетей. В глубине души даосы понимали, что небесные силы гораздо ближе к космогонии, чем к бюрократической иерархии живущих на небе богов. Даосы знали, что первопричиной всему был Дао и что именно Дао дал жизнь остальным богам, а не наоборот.

Даже среди священников и монахов ревностное служение не считалось главным условием просветления. Может быть, кому-то действительно нужна дисциплина, так что службы у алтаря, работа в храме и общение с верующими дают человеку возможность удерживаться от соблазна. Но в большинстве своем даосы считают, что мудрость возникает из самосовершенствования, поэтому религиозная служба могла помочь человеку укрепить характер, но никогда не была основным средством достижения мудрости.

Короче говоря, даосы просто уничтожили привычный для любой религии фундамент. Конечное условие достижения духовности заключалось не в обещаниях жизни на небесах, не в богах, ритуалах или церковной власти — но в честном, сугубо личном исследовании реалий этой жизни и своего времени. В духовном мире последователи даосизма всегда выглядели «белыми воронами»: они никогда не стремились к конформизму, к бездумному подчинению настроениям толпы. Их целью всегда оставались честные и искренние поиски правды, стремление непосредственно познать сущность Дао.

Тайна Дао

Еще в начале зарождения даосизма мудрецы утверждали, что Дао является конечной природой, сущностью всех вещей; до сих пор эта мысль является наилучшей отправной точкой к пониманию даосской философии. Понятие Дао гораздо более всеобъемлюще, чем это может охватить воображение человека. Это — пространство между небом и землей, это само небо и земля. Дао предшествовал появлению всего и будет существо-

無名

У МИНЬ
WU MING

Неназываемое.
Несуществу-
ющее. Даосское
название
небытия.

有名

Ю МИНЬ
(YOU MING)

Имеющее имя.
Существующее.
Так даосы обо-
значают всю
познаваемую
Вселенную.

вать даже тогда, когда этот мир исчезнет. Он настолько близок к абсолютному и вечному, насколько мы в состоянии это себе представить.

Можно много говорить о Дао, придумывать самые сложные описания и объяснения, но каждое использование понятия, каждый образ будет лишь метафорой. Из-за врожденной двойственности человеческого разума мы не в состоянии понять истинную природу самого Дао. Мы являемся детьми прекрасного и отвратительного; мы живем в плену контрастов и крайностей. Если нам приходится выбирать между неназываемым и называемым, мы инстинктивно склоняемся к тому, что подлежит определению. Однако Дао является одновременно неназываемым (не существующим) и называемым (существующим). Существование и небытие сливаются воедино в глубинах Дао и теряют свои различия. Время начинает двигаться по кругу и вскоре теряет свое значение. Наш разум не может действовать в подобных условиях. Мы не можем видеть то, что не имеет контрастов. Не видя черного, мы не можем узнать белое; без верха для нас не существует низа, а без левого — правого. Для Дао же и белое, и черное одинаковы. Именно поэтому Дао невозможно ощутить, описать или назвать — это понятие совершенно лишено запахов, цвета, вкуса и т. д.

Триумф даосизма наступает именно в этой пограничной области, где двойственность нашего разума нейтрализуется. Эту парадоксальную тайну даосы называют неназываемым. Они говорят, что именно неназываемое дает жизнь называемому (имея в виду, что все остальное поддается чувственному восприятию, а значит, обладает двойственностью). Все, что исходит от Дао, двойственностью не обладает. Дао дал жизнь нам, он окружает нас, питает, поддерживает. Это — мать всего живого, но не в смысле некоей таинственной богини, а лишь как совокупность всех жизнетворных процессов во Вселенной. Дао является матерью всего: Вселенной, с ее взрывами, рождением и гибелью звезд, эволюцией и пульсацией; в нем берут начало все вещи, начиная от неизвестных нам мерцающих точек бесконечности и заканчивая тем, что живет в нашем сердце.

Дао не является субстанцией или веществом. Он объединяет в себе все существующие субстанции. Дао не является



пространством, но включает в себя все пространства. Ничто не изменяется и не движется без участия Дао. Дао — это нечто активное, постоянно движущееся; это процесс, это расширение и сжатие невообразимого размера, это постоянное колебание от бытия к небытию. Но несмотря на постоянное движение, эту активность невозможно ощутить, как мы ощущаем ветер. Ощущая ветер, мы можем сказать, что чувствуем нечто, даже если не видим его. Мы можем ощутить само дуновение, исследовать принесенные ветром частицы пыли или замерить изменение температуры. Движение Дао не похоже и на движение воды. Мы можем коснуться воды, ощутить ее прохладу, увидеть солнечные блики на поверхности потока, измерить его объем. Дао намного превосходит поток воды.

Вернитесь мысленно к даосскому утверждению о том, что неназываемое дает жизнь называемому. Неназываемое лишено двойственности, так как не поддается определению. Все, что обладает двойственностью, является осязаемым и понятным — ведь осязаемость имеет причину и следствие. Все, что имеет происхождение, не может быть абсолютным, ибо нечто должно предшествовать ему. Лишь то, что не обладает двойственностью, не имеет происхождения, — и можно считать абсолютным. Эту высшую абсолютизацию даосы называют *пустотой*.

Вероятно, вам здесь почудится противоречие. Можно ли говорить о реальном как о пустом? И все же даосы настаивают именно на этом. Они на самом деле высоко ценят пустоту. Они утверждают, что пустота является положительной, творческой, питающей, и чтобы лучше объяснить это, даосы пользуются конкретными образами.

Предпочитая приводить примеры из жизни природы, даосы пользуются метафорой *гу-шень*, или «дух долины». Долина поддерживает существующую в ней жизнь; она кормит обитающих там животных, обеспечивает крестьян плодородной землей. Все это становится для нее возможным потому, что долина пуста. Она низкая и покорная — и благодаря этому принимает воды реки. Она принимает и солнечные лучи, потому что широка и открыта. Она дает жизнь, потому что поддерживает каждое существо, живущее в ней.

虛

СЮ (XU)
Пустота

谷神

ГУ ШЕНЬ
(GU SHEN)
Дух Долины

藥篇

ТУО ЮЭ
(TUO YUE)
Кузнечные
мехи

Однако умиротворяющая картина плодородной долины может все же оставить в вас идею о том, что пустота в конечном итоге имеет свои границы, поскольку настроена на принятие; вы можете подумать даже, что пустоте свойственна неподвижность. Если вы так подумали, значит, вы как никогда далеки от понимания даосской концепции пустоты! Вероятно, наиболее зримым описанием пустоты как активной сущности является метафора *туо-юэ* — «кузнечные мехи». Это — один из основных образов в даосизме; он наполнен необычайно богатым содержанием. С самого зарождения даосизма его сторонники ассоциировались с металлургами, кузнецами, гончарами и алхимиками — теми, кто понимал пустоту и знал, как ее использовать.

Что заставляет работать кузнечные мехи? Даосы понимают, что это не деревянные части, не кожаные клинья и не рычаги — это пространство внутри мехов. Мехи не могли бы работать без сжимающейся и расширяющейся пустоты, что внутри них. Мехи представляют собой практическое применение идеи пустоты. Даосизму свойственно брать сложное и запутанное понятие и заставлять его практически работать. Для даоса пустота — не абстрактный термин. В даосизме пространство между небом и землей рассматривается как своеобразные гигантские метафизические мехи — высшая пустота, которую пронизывает Дао. Небо является воплощением мужского начала, а земля — женского; взаимодействие неба и земли обеспечивается благодаря движению пустоты. Сам Дао движется от неба к земле и обратно, перемещаясь между неопределяемостью небытия и нашим миром, в котором мы существуем.

Долина приносит жизнь всему; мехи заставляют пламя разгораться сильнее. Небо и земля возникают из пустоты Дао, и сам мир берет начало в необъятности Дао. Таким образом, каждый из нас является порождением Дао. Мы — его дети, а он — наша мать. В объятиях Дао мы чувствуем себя в безопасности. И все же остается вопрос: кто был матерью матери? Где истоки Дао?

Даосы утверждают, что истоком всего сущего является еще большая, всеобъемлющая пустота. Существование может произойти только из небытия. Можно говорить о том, что наш мир возник в результате определенного материального феномена или что он является воплощением божественного замысла; но



это оставляет открытым вопрос о природе феномена или божества. Однако к пустоте такой вопрос неприменим. Ничто не может предшествовать неопределенности, и в этом логически берет свое начало Дао.

У даосов есть множество вариантов обозначения этой высшей пустоты. Иногда она называется *гунь-дунь* — «хаос». В других случаях высшую пустоту рассматривают как предел, находящийся вне любых пределов, или *у-цзи*, «безграничность». Человек не в состоянии постигнуть первозданную неопределенность. Нам, людям, свойственна телесность, осязаемость. Мы обладаем бытием, индивидуальностью, частными отличиями. Стоит нам проникнуть в эту пустоту, как тут же придется отказаться от свойственных нашему миру понятий, времени, собственного разума и даже Дао. Мы не можем абсолютно постигнуть высшую пустоту, проникнуть в нее — и возвратиться обратно; мы можем познавать ее лишь издалека.

Никто не создавал ни пустоту, ни Дао. Это — первозданные реалии, существовавшие задолго до появления богов и человека. Даосы обозначают это словом *сянь-ди* — «образ, предшествующий богу». В сущности, боги являются лишь незначительным видом проявления движения Дао. Человек должен стараться воссоединиться с природой, Вселенной и Дао, но не с неким абстрактным повелителем, живущим на небесах. В даосском восприятии Небо и Земля являются самостоятельными сущностями, не обладающими сознанием. В них нет места существам, которые управляют событиями на земле. Небо и Земля просто существуют и движутся, подчиняясь Дао. Сама жизнь не обладает намерением, мыслью или склонностью. Таким образом, Небо и Земля не обладают сознанием и способностью к разумным действиям.

Глобальный вопрос о «сотворении» Вселенной даосы объясняют со свойственной им простотой. Вначале пустота породила Дао. Затем

Дао дал жизнь одному,
Один дал жизнь двоим,
Двое дали жизнь трем,
Три дали жизнь всему сущему.

混沌

ГУНЬ ДУНЬ
(HUN DUN)
Хаос, первозданное состояние Вселенной

無極

У ЦЗИ
(WU JI)
Отсутствие границ, ограничений; безграничность. Пустота

象帝

СЯНЬ ДИ
(XIANG DI)
Образ, идущий впереди бога

道生一。一生二。二生三。三生萬物。

玄

СЮАНЬ
(XUAN)
Темное, глубо-
кое,
таинствен-
ное, необъ-
яснимое

Дальше этого даосизм не углубляется. Ощувив границы разумного познания, даосы просто соглашаются с тем, что большего познать невозможно, сохраняя уверенность, что никто другой не в состоянии узнать больше. Мы просто существуем здесь и сейчас, в этом мире. Вряд ли кто-нибудь из нас способен аргументированно объяснить, почему мы здесь и каково наше предназначение. Даосы лишь отмечают, что человек должен жить в гармонии с природой и созерцать Дао для того, чтобы лучше понять себя.

湛

ЧЖАНЬ
(ZHAN)
Обозначает
темный цвет
воды в глубо-
ком водоеме,
нечто глубо-
кое, объем-
ное

Дао. Непревзойденная сущность Дао. Необъяснимый, неотвратимый Дао. Всмотритесь в него — и все ваши человеческие привязанности покажутся вам мелкими и несущественными. Попробуйте увидеть его границы — и вы убедитесь, что Дао безграничен и даже яркий луч света, посланный в него, никогда не вернется обратно. Именно поэтому Дао называют *сюань* — самая глубокая и наиболее непонятная из тайн. Дао — это действительно самая большая тайна; недаром о нем говорят *чжань*, подчеркивая темную глубину самого необъятного из существующих океанов. Эта тайна не обладает самосознанием, но все сущее обязано ей своим бытием.

У-вэй

無為

У-ВЭЙ
(WU WEI)
Неделание.
Действия, не
имеющие
последствий.
Также
символ вре-
менной, пре-
ходящей
природы
всего сущего

Даосы говорят: «Дао не действует, но все, что он творит, происходит». В этом парадоксальном утверждении заключен смысл одного из важнейших понятий даосизма — *у-вэй*. «У-вэй» значит «не-действие, не-делание». Это ни в коем случае не изысканная попытка как-то назвать привычку ничего не делать. *У-вэй* — не-делание — в применении к Дао означает, что он действует неосознанно. «Там наверху» нет никого, кто бы заранее планировал происходящее. Никто не решает ни за себя, ни за других. Дао просто функционирует.

Сравнение пустоты с гигантскими космическими мехами или сентенция о неосознанности действий — любое положение обосновывает пустоту Дао, творящего все. *У-вэй* — это пустота, которая действует. В даосизме много примеров этому. Возьмем флейту. Что заставляет этот инструмент так прекрасно звучать? Пустота внутри деревянной трубки и отверстия в ее стенках. Или



возьмем колесо повозки: что делает его полезным? Пустота, отверстие в ступице, которым колесо надевается на ось. Следовательно, пустота внутри колеса делает его практически полезным. Дом не будет домом без пустоты окон и дверей. Горшок утратит свой смысл без пустоты внутри. Тот же самый колодец дает нам воду лишь потому, что представляет собой глубокое отверстие. Итак, пустота полезна.

Даосы полагают, что *у-вэй* характеризует движение Дао; вместе с тем они верят в применимость *у-вэй* и к деятельности человека. Если бы люди следовали по пути Дао, исповедуя принцип *у-вэй*, они находились бы в гармонии с природой. При этом люди не нарушали бы свою внутреннюю природу и лучше понимали бы друг друга. Трагедия человеческого бытия в том, что мир в основном отказывается от принципа неделания.

У-вэй значит действовать неосознанно; однако здесь необходимо соблюдать осторожность. Безусловно, каждый из нас встречался с людьми, поступающими бездумно, совершающими действия, не обдумав их. Такие люди иногда даже не имеют представления о сути происходящего. Это не *у-вэй* — это невежество, смущение или злоупотребление. Другие же берут понятие *у-вэй* и превращают его в предрассудок. Такие люди ничего не делают, ожидая, что все образуется само собой — особенно если речь идет о серьезном вопросе. Они искренне верят в силу Вселенной, в Дао или любую другую сущность, которая, по их пониманию, должна прожить за них их собственные жизни. Это также нельзя назвать *у-вэй*. По-настоящему использовать принцип *у-вэй* в жизни — значит жить в соответствии с Дао, достигнув состояния столь глубокого понимания происходящего, такого просветления, что все действия оказываются спонтанными и правильными. Здесь нет места планированию, эгоистическим интересам; здесь нет сознательного стремления навязать свою волю другим или самой природе; здесь нет излишней эмоциональности и иррационального поведения; здесь не место действиям, диктуемым модой, наклонностями, указаниями священнослужителей, обществом или гаданием. Используя *у-вэй*, вы будете просто действовать, всегда доводя начатое до логического завершения.



На первый взгляд вам может показаться, что принцип *у-вэй* противоречит пути Воина на Пути Знания; это не так. Не достигнув совершенства в избранной деятельности, человек естественным образом не может перейти к состоянию неделания. Возможность применять *у-вэй* доступна лишь тому, кто действительно стал совершенен в той или иной области. Так, например, отлично подготовленный воин не думает о технике владения оружием или о стратегии ведения боя. У такого воина практические навыки оказываются тоньше его рефлексов. Во время боя у него не возникнет мысль о самосохранении, чувство жестокости, ощущение себя или мысль о необходимости одержать верх над противником. Его действия будут полностью спонтанными. Именно в этом случае такого воина можно назвать действительно пустым.

Достигший совершенства художник не станет задумываться о том, какие цвета и в какой пропорции смешивать. Его кисть двигается почти автоматически; нет никаких сознательных мыслей, лишь полное погружение в творческий процесс. Нет места воле или планированию своих действий. Китайские художники прошлого очень высоко ценили это состояние, поскольку при этом картина не могла получиться неудачной, а мазок — ошибочным, ведь художник делал лишь то, что ему подсказывает природа. Это было истинное состояние *у-вэй*, когда каждый удар кистью оказывался спонтанным, но безупречно правильным.

Профессиональный музыкант, безусловно, играет гаммы; но во время выступления он не будет думать о том, как двигаются его пальцы, не будет стремиться сыграть как можно лучше или думать о том, как читать ноты. На момент выступления он сольется с музыкой. Вот вам еще один пример совершенного принципа *у-вэй* — пустота, доводящая все до совершенства.

Как же можно достигнуть этого замечательного состояния спонтанности? Для этого существует еще одно ключевое понятие даосизма: *джуэ-сюэ*, или «отказываться от обучения». Отказываясь от обучения, мы возвращаемся к своей внутренней, изначальной природе, которая в каждом из нас по-своему хороша и истинна; таким образом, мы достигаем состояния *у-вэй*. Даосы считали, что общество разрушает истинную природу

絕學

ДЖУЭ СЮЭ
(JUE XUE)
Сдаваться,
или пересту-
пать
границы обу-
чения

человека. Цивилизация разрушила внутренний духовный мир личности своими искусственными стандартами, утомительным этикетом, потворствованием всяческим извращениям. Человек разрушает сам себя гипертрофированной интеллектуальностью и искушением знать больше других. Даосы древности вопрошали: «В чем разница между «да» и «нет»? Неужели эти два слова настолько далеки друг от друга?» Так они отказывались от искусственных различий, насаждаемых в обществе.

«Отказываться от обучения»... Звучит неплохо, но что они имели в виду? Если оказывается, что вполне достаточно бросить обучение, тогда почему даосы всегда были среди наиболее образованных людей своего времени? Если в образовании нет ничего хорошего, то почему классическая мудрость даосизма насчитывает более тысячи томов? Зачем им было открывать школы? Читать лекции? Безусловно, последователи даосизма не имели в виду, что учебой вообще не стоит заниматься. Говоря об отказе от обучения, они предупреждали, что обучение не должно превратиться в орудие удовлетворения эгоистических потребностей. Говоря о необходимости искоренить благоразумие старости, даосы подразумевали необходимость прекратить поклоняться перед старыми дураками, но продолжали ценить настоящую мудрость. Утверждая, что необходимо отказаться от знаний, они имели в виду, что нельзя использовать свою образованность для достижения превосходства над другими. Говоря о необходимости избавиться от благочестия, праведности и моральности, даосы пытались объяснить, что человеку не стоит преклоняться перед пустыми жупелами, прикрывающимися благочестием и моральностью. Предлагая отказаться от обучения, они убеждали отбросить технические подробности и стремиться к действительно творческому состоянию разума, когда все действия становятся глубоко интуитивными и правильными.

Эта «правильность» действий является проявлением истинно свойства природы. Природа никогда не бывает права и никогда не ошибается. Она просто существует. Представим, что происходит землетрясение, которое нанесло значительный урон людям, — разве можем мы сказать, что Земля была неправа? Переполненная из-за наводнения река разрушает построенные человеком плотины, но никто не может обвинить ее в



неправильности действий. Своим чередом меняются времена года, но мы не обвиняем их в эгоизме (и не превозносим ту или иную пору года за ее щедрость). Природные явления меняются, подчиняясь своим особым законам, а мы стараемся приспособиться к ним как можно лучше. Точно так же человек, достигший гармонии с Дао, делает что-либо лишь под влиянием глубокой мотивации, возникающей, опять-таки, из его единения с Дао.

不 爭

БУ ЖЕНЬ
(BU ZHENG)
Несостязательность

Даосы исповедуют еще один принцип — бу-жень, или «несостязательность». Опять же, несостязательность совсем не подразумевает, что нам не стоит прикладывать усилия. Речь о том, что совершенно бессмысленно прикладывать сумасшедшие усилия для достижения каких-либо необыкновенных целей. Каждый человек неизбежно стремится к полярным крайностям в жизни. Люди хотят много денег и не хотят эти деньги терять. Они стремятся к красоте и бегут от уродства. Они хотят бессмертия и не желают смерти. Они хотят славы и никогда не желают позора. Именно такие упрямые, эгоистичные попытки ухватиться за крайнюю противоположность неизменно приводят к неудачам. Горы золота и драгоценных камней лишь привлекут интерес воров. Куда лучше позволить событиям происходить естественным образом! Если ваша жизнь настолько прекрасна, что вам улыбнулась удача, — воспримите это спокойно. Не бросайтесь очертя голову к следующим головокружительным победам. Так же спокойно старайтесь воспринять и возможную неудачу. Не погружайтесь в саморазрушительные фрустрации. Не ошибается тот, кто не стремится обогнать всех и прийти к цели первым.

Придерживаясь принципов отказа от обучения и несостязательности, вы будете постоянно двигаться к пониманию у-вэй. Безусловно, этих идеалов нельзя достичь в одночасье; каждый из нас по-своему несовершенен, и все мы хотя бы немного отравлены ядом общества. Необходимо постепенно совершенствовать себя, следуя по тропе естественности к пониманию и использованию принципа у-вэй. Ведь не зря говорится:

Обучаясь, ты изо дня в день увеличиваешь себя.

Для Дао ты должен изо дня в день уменьшать себя.

Уменьшать постоянно,
Чтобы в конце концов достигнуть бездействия.

Таким образом, лишь обладая мудростью и зрелостью, можно добиться у-вэй в повседневной жизни. Совсем просто реагировать на жизнь спонтанно, если проживаешь ее полно, если довелось много путешествовать, если удалось хорошо разобраться в себе и в других. Не нужно строить какие-то особые стратегические замыслы. Нужно избавиться от сомнений и действовать с неосознанной проницательностью. При этом мы, как идеальные художники, будем действовать, подобно самой природе, — и тогда мы не сделаем ошибок.

Когда заходит солнце, восходит луна

О пустоте — или у-вэй — Дао мы говорили как о постоянном движении между небом и землей, между существующим и несуществующим. Это движение Дао в даосизме обобщено в термине *фань*, то есть «возвращение». Это значит не только возвращение Дао к своему истоку — великой пустоте, но и обратное движение — к нашему миру. Подобная полярность возникает именно за счет постоянного движения туда-обратно. Но полярность означает наличие противоположностей.

Великая полярность, возникающая при постоянном возвращении Дао, называется *Инь* и *Ян*. Сейчас эти два слова широко известны. В даосизме этими терминами обозначают любые противоположности. *Ян* и *Инь* — это светлое и темное, твердое и мягкое, внешнее и внутреннее, мужское и женское, холодное и горячее, положительное и отрицательное. Согласно легенде, даосы сформулировали эти принципы, глядя на склоны горы. *Ян* они называли южный склон, залитый солнцем; скрытый в тени — *Инь*. Между светом и тенью не было четкой черты — там была лишь размытая граница. Кое-кто, пожалуй, даже заметил бы, что невозможно определить, где заканчивается освещенная часть и начинается тень. Ни одна из характеристик не могла существовать отдельно от другой; обе они были неразрывно взаимосвязаны. Свет мог существовать только как противоположность тьме. Кроме того, с течением времени граница

反

ФАНЬ
(FAN)
Возвращение

陰陽

ИНЬ-ЯН
(YIN YANG)
Двойственность, полярные противоположности, существующие всегда и везде



между светом и тенью перемещалась, зримо воплощая взаимодействие *Инь* и *Ян*.

Начав с таких простых и очевидных наблюдений, даосы создали философию *Инь-Ян*, постепенно развив ее до уровня абстрактного принципа. Одно из начальных наблюдений принципа *Инь-Ян* имело целью обнаружить относительность противоположностей. Действительно, в одном контексте нечто может быть *Ян*, а в другом — *Инь*. Например, Луну в сравнении с полной темнотой следует считать *Ян*, поскольку она гораздо ярче тьмы. Однако в паре с Солнцем Луна — *Инь*, поскольку свет от нее значительно слабее солнечного.

Но давайте вернемся к примеру с даосами, наблюдающими за склонами горы. Никто из них не сможет четко указать на соотношение *Инь* и *Ян*. Тот, кто стоит с солнечной стороны, скажет, что гора в основном является *Ян*. Другой, находящийся у затененного склона, будет утверждать, что гора скорее *Инь*. А третий, стоя на границе между солнцем и тенью, заметит, что обе противоположности почти уравнивают друг друга. При этом каждый из них по-своему прав; все зависит лишь от точки зрения. Вероятно, именно даосы первыми задали вопрос. «В сравнении с чем?» Для даоса в нашем мире нет ничего абсолютного. Вся Вселенная, находящаяся в постоянном, динамическом движении, демонстрирует нам непрекращающуюся борьбу между *Инь* и *Ян*. Но поскольку Вселенная бесконечна и не имеет определенных пространственных точек, то и взглянуть на нее с абсолютной точки зрения невозможно; есть лишь наблюдатель, чьи наблюдения всегда будут оставаться субъективными. Вселенная, которую видит наблюдатель, является относительной для его места наблюдения, которое само по себе изменит свое положение через мгновение.

Еще одно серьезное заключение — в том, что *Инь* и *Ян* никогда не могут находиться в равновесии. Иногда они сменяются, а иногда противостоят друг другу — но никогда они не бывают равными. Равенство *Инь* и *Ян* привело бы к прекращению движения — застою — а такого даосы не встречали нигде во Вселенной. Всегда остается пусть самая маленькая частичка, выбивающаяся из равновесия. И это вызывает напряжение, которое объясняет непрерывное движение всего.



Борьба противоположностей является неотъемлемой частью каждого человеческого существа. Любой из нас представляет собой *Инь* и *Ян* в самых различных сочетаниях. Итак: каждый из нас одновременно *Инь* и *Ян*. Наш мозг состоит из двух частей, каждая из которых отличается от другой. У каждого из нас есть левое и правое, верхнее и нижнее, внутреннее и внешнее, разум и тело и т. д. *Ци* имеет свою противоположность — кровь; эмоции (*Инь*) уравниваются разумом (*Ян*). В каждом из нас есть качества, присущие мужчинам и женщинам. Мы изначально двойственны, причем напряжение, существующее между нашими противоположностями, никогда не исчезает. Именно этот напряженный сплав противоположностей оживляет, одушевляет нас.

Однако эта область напряжения идет гораздо дальше, достигая психологии и черт характера. Поскольку люди состоят из компонентов *Инь* и *Ян*, то же самое характерно и для любого аспекта характера. Нельзя быть абсолютно добрым, но невозможно быть и совершенно злым. Безусловно, можно стараться быть добрым постоянно; но при этом следует понимать собственные плохие мысли и действия. Даос, понимающий эту элементарную доктрину, оказывается свободен от чувства вины, фанатизма и приверженности к догмам. Догма совершенно не нужна; ни философия, ни религия не являются совершенными. Иногда бывает даже так, что приходится делать нечто ужасно неправильное, поскольку в этот определенный момент оно является совершенно правильным. *Инь* и *Ян* символизируют относительность. Достигнув состояния *у-вэй*, можно ощутить, что даже бессмертие превращается в Дао. Именно поэтому даосы «отказываются от обучения» (в узких социальных рамках).

Чувство вины свойственно лишь тем, кто не в состоянии понять и принять свои собственные действия. Понимание сущности *Инь* и *Ян* позволяет человеку формировать свою личность в соответствии с Дао, а не согласно общественным или религиозным правилам. Даже совершив ошибку, можно понять, в какой мере она была неизбежной. Аскетический фанатизм, направленный на искоренение якобы неприемлемой части самого себя, совершенно неверен. Откажитесь от бездумного почтения перед «мудростью седин». Принимайте себя таким, каким вы



есть на самом деле. Вы не останетесь неизменным навечно — так есть ли смысл переживать об одной отдельной своей части? Вступая на путь Воина на Пути Знания, вы будете дисциплинировать себя, одновременно изучая качества и свойства своей личности. Вы заметите, как будет изменяться соотношение *Инь* и *Ян*, а также связь между ними. По мере занятий плохое будет уходить, однако вам откроются новые грани. Нет смысла в безумных попытках искоренить что-нибудь, создавая на его месте новое. Совершенство придет к вам естественным путем.

Итак, *Инь* и *Ян* являются относительными; они постоянно движутся в природе и в каждом из нас. Однако уже давно даосы поняли, что чередование этих двух противоположностей подчиняется вполне определенному порядку. Они увидели, что смене *Инь* и *Ян* свойственна цикличность. Отведя взгляд от склонов горы, где солнце сменяется тенью, даосы обратились к Солнцу и Луне. Результат наблюдений за цикличностью процесса оказался удивительно простым. Даосы заключили: «Когда заходит солнце, восходит луна. Когда заходит луна, восходит солнце».

Благодаря этим убедительным наблюдениям даосы смогли описать всю полноту циклических изменений. Для них было очень важно определить, каким образом Дао движется через наш мир явлений, — они надеялись, что понимание этого будет способствовать их воссоединению с Дао. Выйдя за пределы утверждения о возвратном движении Дао и разработав принципы *Инь-Ян*, даосы пришли к еще более точному пониманию чередования полярных противоположностей.

Взяв за основу чередование солнца и луны в земном небе, даосы так сформулировали свои простые, но всеобъемлющие взгляды на суть любых изменений:

То, что должно быть уменьшено, вначале увеличивается.

То, что должно быть ослаблено, вначале усиливается.

То, что должно быть отменено, вначале утверждается.

А вот как говорит об этом *И Цзин*, или «Книга Перемен»: «Любое действие, достигнув максимума, меняет свое направление на обратное. Когда что-нибудь достигает надира, оно тут же начинает подниматься к зениту. Когда что-нибудь достигает

月日
往往
則則
日月
來來



зенита, оно неизбежно начинает опускаться к надиру». Вот вам наблюдение за солнцем и луной, выраженное в терминах абстрактной философии.

Относительность значит: ничто не постоянно

В дополнение к релятивистскому принципу *Инь-Ян* даосы выработали идею всеобщего непостоянства, таким образом дополнив свою концепцию всеобщих изменений. Это весьма важный момент, поскольку он поддерживает идею пустоты, идею о неотвратимости изменений и идею о том, что человек не должен состязаться с другими и привязываться к своему материальному окружению (которое неизбежно изменится или вовсе исчезнет). Даосы по этому поводу говорят: «Гроза никогда не длится целый день. Если небо и земля трудятся недолго, то что говорить о человеке?» Следовательно, хотя Дао через неделание доводит начатое до совершенства, ничто из этого не длится долго. Все сущее подвержено изменениям.

Одна из наибольших ошибок человека заключается в том, что он думает, будто все окружающее долговечно. Как правило люди (особенно, в молодости) стремятся действовать так, будто они будут жить вечно. Люди медлят, не собираются планировать свое будущее, пренебрегают своим здоровьем. Люди стремятся продлить свои отношения с другими, наивно надеясь, что «любовь будет длиться вечно», но всегда оказываются не готовы к уходу своих возлюбленных из жизни. И мы патетически рыдаем на похоронах, не задумываясь над тем, что оплакиваем мы не «несчастье», приключившееся с одним из наших близких, а собственный страх и неподготовленность к смерти. Мы не понимаем принципа *у-вэй*, который гласит: ничто в жизни не вечно.

Безусловно, не одни только даосы замечают хрупкость жизни. Многие задумываются над сменой времен года, выветриванием, разрушающем даже гранитные скалы, или смертью животных. Творения цивилизации приходят в упадок: рушатся грандиозные монументы; обваливаются мосты; заброшенные людьми участки земли быстро покрываются лесом. Такое же

непостоянство свойственно и человеческим отношениям — умирают родители, покидают любовники, дети вырастают и уходят из отчего дома. Да, многие замечают недолговечность жизни, находя это весьма печальным.

Но давайте задумаемся над одним-единственным мгновением — и почувствуем счастье, что ничего не бывает постоянным, что неприятности, болезни, скука, отвратительная погода, глупые действия правительства и т. п. не длятся бесконечно. Плохое не вечно — об этом нужно помнить, сталкиваясь с неприятным. Но не вечно также и хорошее. Хорошее появляется в жизни лишь для того, чтобы порадовать нас; но когда оно заканчивается, не стоит огорчаться. На самом деле ко всему нужно относиться с определенной невозмутимостью.

С точки зрения даоса, изменения в жизни и ее непостоянство являются весьма полезными. Если ничто не вечно, значит, этим обстоятельством можно воспользоваться. Такая необычная реакция на факт, который большинство находят удручающим, напоминает притчу о том, как однажды встретились Будда, Конфуций и Лао-цзы. Три мудреца стояли перед большим сосудом с уксусом, который символизировал жизнь. Каждый из них по очереди опустил в уксус палец. Поднеся палец ко рту, Будда сказал, что уксус горький на вкус. Конфуций заявил, что уксус — кислый. Лао-цзы, попробовав уксус, сказал, что вкус сладкий. Итак, даосу свойственно во всем находить пользу. Даже непостоянство жизни, которое многим кажется чем-то горьким или кислым, приносит даосу пользу. Уже давно сторонники даосизма отметили, что даже большое дерево начинается с маленького ростка, а долгое путешествие — с первого шага. Так зачем же думать лишь о конечном результате? Жизнь — нечто большее, чем мысли о смерти. Каждое событие начинается с чего-то малого, постепенно увеличиваясь. Затем оно заканчивается или превращается в другую сущность или силу. Если мы научимся проследживать этот путь, то наши действия в конце концов приобретут качество неизбежности, свойственное природным событиям. Вот что значит использовать непостоянство для собственного блага.

В дополнение к этому прагматическому подходу даосы учитывают следующие принципы действий применительно к обстоятельствам:

Начинай действовать, пока еще не возникла настоящая необходимость или пока обстоятельства еще позволяют это. Для истинного даоса действовать с опозданием — настоящий позор. Даосы всегда стараются делать что-нибудь тогда, когда еще можно влиять на ход событий. Ведь если запоздаешь, ситуация выйдет из-под контроля; но сделать нечто нужное своевременно — значит овладеть ходом обстоятельств или вообще подавить их в зародыше (если это необходимо). Этот принцип может значительно варьироваться в зависимости от жизненных ситуаций. Так, например, если вы воспитываете детей, то гораздо проще установить определенные рамки ваших отношений, пока дети еще маленькие. По мере их взросления сделать это будет все труднее и труднее. То же самое справедливо и для процесса самосовершенствования Воина на пути Знания. Если вы заметили в себе новую плохую привычку, лучше всего избавиться от нее в самом начале — «задушить в зародыше», как говорят в народе.

Большое поле для осуществления этого принципа открывается на рабочем месте. Выполнить поручение гораздо проще, если вы делаете это своевременно, привлекая для этого необходимых людей. Пропустив нужный момент, вы можете оказаться в ситуации, когда наверстать упущенное очень трудно. Если вы не имеете временного графика, вы не успеваете выполнить работу в срок. В результате то, что могло быть простым, оказывается невероятно сложным — и все из-за того, что вы не начали действовать, когда ситуация лишь начинала развиваться. То же происходит и в отношениях с другими людьми: эти отношения протекают более гладко, если сразу же, в самом начале, была найдена верная нота.

Начинать действовать нужно тогда, когда в этом еще нет очевидной необходимости. Эта максима подчеркивает предыдущий принцип, но делает больший упор на своевременности действий. Воин на пути Знания начинает действовать задолго до момента, когда обычный человек ощущает необходимость в этом. Именно здесь кроется причина кажущейся необычай-



ности поступков Воина на пути Знания. Он всегда способен ощутить ситуацию и приступить к действиям, когда еще никто, кроме него, не чувствует происходящего. Ведь большинство из нас замечают проблему лишь тогда, когда она уже достаточно назрела и сопротивляться ей сложно. Чтобы научиться применению этого постулата, необходим опыт и четкое понимание происходящего.

Хрупкое легко разбить; маленькое несложно рассеять в прах. Это наблюдение привело даосов к двоякому выводу. Один — в отношении того, что вы намереваетесь уничтожить; второй служит своеобразным предупреждением именно вам. К первому случаю отнеситесь как к совету расправиться со всем, что вам враждебно, как можно ранее, когда «еще и бороться-то не с чем». Ведь любая вещь, любое существо в начале своего бытия является очень хрупким. Лучший пример заключается в сравнении дерева и семечка, из которого оно выросло. Что проще уничтожить — дерево или семечко? Безусловно, семечко: его можно быстро выкопать, тогда как дерево уже прочно вросло корнями в землю. То же самое происходит, например, и с политической оппозицией — если вы знаете о существовании политических противников, лучше предупредить их действия заранее, пока они не успели организовать. Если же вы оказались в условиях организованного противоречия, вам будет трудно что-либо сделать. Тут уже нет ничего хрупкого и маленького, и вам придется использовать силу — а даосы решительно выступают против применения силы. Именно поэтому они говорят: «Трудные задачи планируй, когда тебе еще легко» и «Время править предшествует времени беспорядков». Чем бы вы ни занимались, лучше действовать заранее, пока ситуация еще «маленькая»; если же вы столкнулись с уже давно существующими, оформившимися обстоятельствами, постарайтесь начать нечто новое либо сообщить старой ситуации новое содержание. Начатое вами может включать в себя элементы прежней ситуации, но ее новое содержание должно быть настолько шире и масштабней, чтобы старое в новом оказалось маленьким, несущественным. Лишь тогда вы сможете воздействовать на прежнюю проблему, сведя ее к формуле «действуй, когда все еще маленькое и хрупкое».

Что же касается второго вывода из этого принципа, то он должен всегда напоминать вам: берегите свои планы и задумки. Любое начатое вами предприятие поначалу является маленьким и хрупким, и пока оно не пустит крепкие корни, его будет несложно вырвать и уничтожить. Так что, если вы хотите, чтобы ваше новое начинание продолжало существовать, поначалу оберегайте его от недругов и опекайте. Лишь выполнив это условие, вы завершите задуманное.

Умение управлять событиями, пока они только начинаются, позволяет доводить до конца большие планы. Это действительно так: Воин на Пути Знания понимает естественный ход развития событий, поэтому его противники проигрывают ему. Если Воин на Пути Знания правильно определил своевременность своих действий, избрал верный способ решения и защищает начатое им, пока оно не окрепнет, — значит, он обречен на успех. Например, возьмем единомышленников, решивших открыть общее дело. Для этого им придется вначале скрупулезно продумать, чем они будут заниматься; им также придется потратить немало усилий на создание системы распространения товара и тщательно подготовить бухгалтерию — а потом лишь приступить к рекламе будущего продукта. Давайте предположим, что они собираются стать подрядчиками существующего производителя товара. Если они допустят какую-нибудь ошибку в самом начале, исправить ее будет просто и без особых затрат. Однако если эта ошибка всплывет, скажем, через пару лет, результаты могут оказаться весьма дорогостоящими — если вообще не губительными для молодой компании. Или другой пример: крестьянин. Чтобы получить хороший урожай, он должен все делать вовремя. Каждое из необходимых действий по-своему кажется незначительным, маленьким. Может, это будет вскапывание, внесение удобрений, посадка ростков, окучивание, уничтожение насекомых-вредителей и т. п. Однако без совокупности этих простых действий крестьянин не получит щедрого урожая. С другой стороны, если крестьянин действительно *сделает* все, и притом правильно, урожай неминуемо будет. В самом деле, нельзя же заставить растение расти вспять! Следовательно, небольшие, но правильные и своевременные действия дадут в результате обильные плоды.



Установившееся равновесие легче поддерживать. Самое сложное (и одновременно важное) — что-нибудь начать. Если же начало положено правильное, дело постепенно станет продвигаться вперед самостоятельно. Чтобы проиллюстрировать это, давайте вернемся к примеру с крестьянином. Как только он посадит все, что запланировал, ему остается лишь поливать посевы да следить, чтобы уберечь их от беды. Крестьянин уже выполнил начальную стадию работы, запустил все в ход — теперь он должен ожидать дальнейшего развития событий. Безусловно, для успеха крестьянину необходимо чувство своевременности, но также важно умение дать событиям развиваться самостоятельно. Здесь уместно вспомнить даосский принцип «неделания» — *у-вэй*. Это не имеет ничего общего с полным отрицанием каких-либо действий — дело лишь в своевременном выполнении необходимых действий.

Когда действие начнется, дальнейшее его развитие должно происходить естественным образом. Если вы начали дело в соответствии с законами изменения, вашего вмешательства не требуется. Любая попытка помогать развитию вступает в противоречие с принципом «несостязательности» и нарушает естественный ход событий. Не уподобляйтесь крестьянину-рисоводу, который погубил весь урожай, потому что постоянно тянул ростки вверх, надеясь, что от этого они будут лучше расти.

Если мы применим этот принцип к изложенной в *И Цзин* философии трансформации всего сущего в свою противоположность по достижении крайней точки развития, то мы сможем понимать суть происходящих в жизни событий и, возможно, в определенной степени управлять ими. Если бы мы могли выделить одно-единственное событие, мы обнаружили бы, что оно развивается по определенной параболической кривой. Вначале развитие идет по восходящей; в этой фазе легко изменять как само событие, так и его направление. Но вот пик пройден, парабола сформирована; развитие сменяется неизбежным упадком. Вся проблема в том, что вычленить одно событие невозможно, так как они наваливаются на нас комом, а проследить, где начало каждого из них, не всегда возможно. Вот почему даже искусство *у-вэй* требует немалого умения.



Стремитесь познать пути *Инь* и *Ян*. Усвойте принцип цикличности жизни. Обратите внимание на то, что изменения наступают в результате взаимного превращения противоположностей. Учитесь действовать своевременно. Тогда у мудрого не будет противников.

Даос: кто он?

Мы уже говорили о тайнах Дао, о центральной концепции пустоты, об относительности *Инь* и *Ян*. Каждая мысль приводится здесь не ради «умной дискуссии», а в расчете на непосредственное понимание ее сути. Однако если все эти идеи должны воплощаться, то кем же должен быть тот, кто их будет воплощать?

道人

ДАО ЖЭН
(DAO REN)
Даос

Даосов всегда считали изгоями, странными людьми, бунтарями. Консервативные представители ортодоксальной церкви неодобрительно отзывались о них, говоря, что с даосами трудно общаться, что они отказываются сотрудничать и занимаются ересью. Сторонники конфуцианства, закосневшие в своем стремлении придерживаться этикета, который якобы цементирует общество, часто оскорблялись «неприличными» поступками даосов. Однако никто из противников даосизма так и не смог дискредитировать это учение, ибо даосские мастера были необычайно образованы и умели читать потрясающие лекции о даосизме. Сторонники ортодоксальности нередко приходили в изумление при виде того, что могли творить ее противники. Сохранилась легенда о встрече Конфуция с Лао-цзы, после которой основатель конфуцианства признал, что не понял даоса, но уподобил его дракону.

Настоящим даосом может считаться лишь тот, кто постиг таинство изменений. Такого человека — независимо от того, мужчина это или женщина, — описывают как утонченного, таинственного, мрачного, всепроникающего, глубокого, непознаваемого и темного. Истинные даосы никогда не демонстрируют ни свои таланты, ни глубину своего понимания даосизма. Они до мелочей ощущают пульсацию Дао и не желают, чтобы что-нибудь отвлекало их от этого ощущения. Будучи застигнутыми за своим занятием, даосы стараются скрыться с

無

У СИНЬ
(WU XIN)
У обозначает
«нет», или
«не». Синь —
сердце,
разум.

людских глаз, изобразить из себя сумасшедшего — для того, чтобы их оставили в покое. Поэтому о таких людях говорят, что у них «нет разума».

В даосах людей беспокоит не только их эксцентричность, но и пресловутое «отсутствие разума». Вероятно, здесь проще всего было бы добавить «намеренное». Однако у даоса нет намерений; он стремится достичь у-вэй, и уже поэтому у него не может возникнуть намерение что-нибудь делать. Вполне очевидно, что даосы действительно поступают в соответствии с описанными выше законами изменений. Однако действия такого рода относятся к совершенно иному уровню, который коренным образом отличается от привычного большинству людей планирования и махинаций. Действия даоса всегда согласуются с Дао. Чтобы понять, какие действия необходимы, даос не занимается анализом происходящего — он просто находится в состоянии элементарного подчинения, позволяющем идеально отражать Дао в себе. У достигших высокого уровня просветления внутреннее зеркало настолько совершенно, что отражает все с полной достоверностью, не искажая ни единой точки в изображении.

樸

БУ (PU)
Кусок дерева.
Необработанный
кусок дерева.
Символ
чистой, незапятнанной
простоты.

Простоту характера даоса символизирует слово бу. «Бу» обозначает необработанный кусок дерева, к которому не прикасалась ни рука человека, ни нож, ни топор. Этот кусок дерева не имеет ни размеров, ни особых отличий. Это — символ естественного состояния, в которое пытается вернуться даос, — состояния, лишённого особенностей, забот или экстравагантных мыслей.

嬰

ИНЬ ЭР
(YING ER)
Младенец.
Символ безгрешности и
отсутствия
сознательного
планирования.

Состояние, идентичное необработанному куску дерева, даосы отождествляют с ещё незапятнанной невинностью младенца. Новорожденный не обладает какими-то отличиями; он не знает собственного имени, не стремится ни к славе, ни к богатству; ему неведомы понятия стыда, вины, страха или греха. Какой-либо вред или ущерб ребенок наносит случайно, не имея намерение сделать это. Именно поэтому в даосизме существует понятие Инь-эр — «младенец». Для даосов образ младенца является символом искомого состояния чистой безгрешности и пустоты. Сохраняя состояние необработанного куска дерева, даос старается очистить себя от отметин, которые оставило на нем



общество. Уподобляясь ребенку, даос вверяет всего себя Великому Дао и следует за ним без колебаний, как ребенок на зов матери.

Случаются ли в жизни даосов неприятности? Безусловно, беды посещают даосов не реже любого другого человека. Быть даосом — это не значит лишиться проблем в жизни; впрочем, никто из истинных поклонников даосизма не станет утверждать, что следование по великому Пути сделало их богатыми, счастливыми или сверхсильными. Путь к познанию Дао в действительности дает им возможность выжить, достичь гармонии, участвовать. Когда случается что-нибудь плохое, даос не сожалеет об этом и проходит через период трудностей, сохранив неприкосновенной сущность своей природы. Даосы переживают трагедии так же, как кусок дерева, который река несет к высокому водопаду, — этот кусок спокойно подчиняется потоку воды, не испытывая ни страха, ни мысли и не меняя собственной природы. Этот кусок дерева выйдет после водопада на поверхность целым и невредимым. Точно так же и даосы знают, что даже в самые тяжелые времена их внутренняя природа останется неприкосновенной.

Вообще говоря, образ воды в особом почете у сторонников даосизма. Даосы говорят, что высшее счастье заключается в том, чтобы уподобиться воде — ведь ничто не сравнится с мягкостью воды, которая при этом в состоянии разрушить самую твердую скалу. Даосы преклоняются перед водой, потому что она уступает препятствиям, но при этом всегда ищет нужный ей уровень. В какой бы форме ни была вода — дождя, льда, пара, реки — она сохраняет свой собственный характер. Если в воду попадет грязь, эта грязь отстаивается, а сверху над ней все так же поблескивает чистая вода. Вода может источить камень; она затапливает города; она выдерживает вес громадных морских судов — и все это происходит без какой-либо мысли, планирования или знания законов, управляющих обществом. Благодаря своей мягкости вода может преодолеть любое препятствие, но главное здесь то, что эта мягкость внутренне присуща воде по самой природе. Вода всегда остается сама собой, и поэтому она неизменно завершает начатое ею.

水шуй
(SHUI)

Вода.

Иероглиф
символи-
зирует ме-
лкие волны
на водной
поверхности



Даосы всегда отличались своей высокой образованностью. Они верили в смысл отказа от обучения; однако они знали, что это следует делать тогда, когда появляется обучение, от которого нужно отказаться. Все эти образы — воды, младенца, необработанного куска дерева, идеальные зеркала в душе — утверждали, что во внутренней, изначально присущей человеку природе не должно быть изъянов, пятен и препятствий. Обучение было препятствием, но таким же препятствием было и невежество. Именно поэтому даосы избавлялись от невежества с помощью образования и путешествий и лишь потом отвергали обучение. Иные способы привели бы их не к состоянию *у-вэй*, а к перспективе навсегда погрязнуть в собственной глупости. В этом и заключается смысл максимы: «уменьшай, затем уменьшай снова»: вначале необходимо уменьшить невежество, а затем — обучение.

Те из даосов, кто достиг этого высокого состояния, по словам других, познали сущность Дао. При этом они обрели навык действовать почти как сама природа, и результаты этих действий становились неизбежными. Просветленные действовали без какой-либо мысли о социальных условностях или собственной пользе. Говорят, что менее совершенные деяния постепенно выродились в благодушие, моральность, благотворительность и праведность — иными словами, в социально мотивированные формы деятельности, которые далеко не всегда бывают искренними, понятными тому, кто их совершает, или даже подходящими к конкретной ситуации. Добродетель по-даосски обозначает отсутствие любых намерений; она обозначает *у-вэй*.

Была ли у даосов какая-либо форма социальной ответственности? Как ни странно, да. Несмотря на то что даосы считали злом само понятие общества, тем не менее, они признавали, что люди могут жить в общине. Они полагали, что подобные общины должны быть простыми группами равных между собой людей, которые вполне довольны жизнью как она есть. Члены таких групп жили бы в труде, выращивая пищу или заботясь об удовлетворении своих нужд, но при этом в группе не было бы маниакального желания продвигаться вверх по общественной лестнице, захватывать новые владения или воевать с соседями.



Да, даосы признавали необходимость лидера, причем лидера мудрого; однако они считали, что помимо направления членов группы на необходимые действия (например, сбор урожая), лидер должен был следить за тем, чтобы в группе сохранялось всеобщее чувство безгрешности. В представлении даосов лидер не должен был вызывать в людях чувство амбициозности или побуждать их к неравенству через образование каст, прослоек и т. п.; лидер не мог одобрять чрезмерного поклонения перед жрецами, поощрять имперские замашки. Наконец, лидеру не следовало заинтересовывать людей так, чтобы они начали «искать добро от добра». Короче говоря, по убеждению даосов, жизнь в общине должна была протекать спокойно, в согласии и гармонии с природой.

В сущности, это был чисто аграрный вариант утопии с трудом на природе, гармоничными отношениями с окружающей средой, с определенным знанием средств труда (и сознательным отказом от их применения). Если крестьянина — члена такой общины — спрашивали, отчего он вручную обрабатывает землю, он отвечал, что причина не в незнании орудий труда, но в том, что пользоваться ими ему было бы стыдно. Каждое действие представляло собой способ соприкоснуться с Дао, поэтому даосы-пуристы верили, что даже применение более совершенных орудий труда отдалит крестьянина от живого пульса природы.

Ночью надлежало отдыхать и наслаждаться покоем. Наиболее ревностные даосы могли заниматься внутренним самосозерцанием, или медитацией. Это разглядывание себя изнутри являлось высшей степенью умиротворения, на которую только способно живое существо. Глядя внутрь себя, заморозив малейшие внутренние движения, даос приближался к уменьшенному, внутреннему варианту космической пустоты Дао. Даосы утверждали, что в действительности микрокосм нашего тела является копией макрокосма Вселенной: Дао находится внутри нас самих. Любая деятельность уподоблялась воде, которую замутили движением, подняв со дна ил и грязь. Неподвижное внутреннее самосозерцание позволяет илу снова осесть на дно; при этом вода, воплощающая истинную внутреннюю натуру человека, вновь очищается, и сквозь ее толщу во всем величии



проступает изначально присущий человеку дух. Если мы за-
мрем, откажемся от обучения и от выяснения любых различий,
мы сможем опустить Дао внутри себя. Мудрец, который достиг
этого состояния, более не созерцает Дао — теперь он сам и есть
Дао.

Как даосы планируют свою жизнь

Достижение внутренней чистоты и прозрачности является
общей целью как для Воина на Пути Знания, так и для даоса.
Методы обучения Воина на Пути Знания представляют собой
отличную лестницу самосовершенствования: вначале человек
завершает определенную ступень в жизни, затем он опирается
об нее, чтобы сделать следующий шаг наверх. Каждая ступенька
остается позади — кому захочется возвращаться назад? Посте-
пенно достигая все новых высот, человек одновременно упро-
щает себя. На заключительной ступени совершенствования
идущий понимает изначально пустоту и тишину всего бытия.

Умение максимально использовать преимущества каждого
этапа в жизни глубоко укоренилось в китайской культуре. Так,
еще Конфуций говорил: «В пятнадцать лет мой разум тянулся к
знаниям. В тридцать я твердо стоял на ногах. К сорока я лишился
сомнений. В пятьдесят я познал веления Неба. В шестьдесят мое
ухо научилось слышать правду. В семьдесят я мог следовать
желаниям своего сердца, не задумываясь над тем, правильно ли
это». Этой формулой старались пользоваться многие поко-
ления.

Свое представление о стадиях жизни имели врачи и траво-
веды. Так описываются периоды жизни в классическом меди-
цинском трактате «Нейцзин», созданном во времена правления
Желтого Императора:

Для женщины

Семи лет: энергия почек (*цзин*) становится полноценной, ме-
няются зубы, становятся длиннее волосы.

Четырнадцати лет: начинается менструация, появляется воз-
можность забеременеть.



Двадцати одного года: высвобождение *цзин* становится регулярным. Женщина полностью взрослеет.

Двадцати восьми лет: мышцы и кости наливаются силой, волосы достигают полной длины, а тело наполнено жизнеспособностью и готово к деторождению.

Тридцати пяти лет: начинает понижаться уровень энергии *Ян*; на лице появляются морщины, волосы истончаются.

Сорока двух лет: энергия *Ян* в верхней части тела начинает изменяться, лицо покрывается морщинами, а в волосах появляется первая седина.

Сорока девяти лет: она уже больше не может иметь детей; процессы в организме замедляются.

Для мужчины

Восьми лет: деятельность почек и половых органов становится полноценной. Отрастают волосы, начинают меняться зубы.

Шестнадцать лет: регулярные выделения *цзин*; юноша начинает вырабатывать семя.

Двадцати четырех лет: *цзин* высвобождается регулярно, мышцы и кости становятся крепкими, рост увеличивается до полного.

Тридцати двух лет: мышцы и кости полны силы, тело здоровое, а сам мужчина наполнен жизненной силой и мужественностью.

Сорока лет: выработка *цзин* начинает уменьшаться, постепенно выпадают волосы и зубы.

Сорока восьми: уменьшается или совсем истощен запас мужественности. Появляются первые морщины, начинают седеть волосы (особенно на висках).

Пятидесяти шести: ухудшается работа печени, уменьшается сила мышц. Семя практически не вырабатывается, уменьшается выработка *цзин*. Слабеет физическая сила, падает работоспособность почек и яичек.



Шестидесяти четырех: выпадают волосы и зубы. Кости и мышцы дряхлеют, мужчина более неспособен к ровной осанке; его мужественность на исходе.

Даосы полагали, что идущий тропой Воина на Пути Знания — по пути познания Дао — может продлить наступление следующих стадий (естественно, не до бесконечности). Зная Цигун, умея упражнять тело, разум и дух, достигнув философского понимания, даосы могли продлить свою жизнь. Еще дольше могли прожить те, кто жил в соответствии со сменой времен года, предпочел обществу одиночество и осознал глубину *у-вэй*.

Даосы не пользовались численными показателями продолжительности жизненных этапов, предпочитая более гибкие варианты планирования собственной жизни.

Периоды жизни они уподобляли определенным временам года. Так, рождение и детство отождествлялись с весной; юность — с летом. Период взрослой, независимой жизни ассоциировался с осенью. Зима символизировала уход от всего окружающего для внутреннего самосозерцания и подготовку к смерти. Отождествляя свою жизнь с определенным временем года и готовясь с помощью самосовершенствования к приходу следующей поры, Воин на Пути Знания может не только добиться значительных успехов, но и спланировать свой путь к конечной самореализации.

Каждому из нас суждено пройти через детство, отрочество, зрелость и старость. Точно так же, как даос стремится использовать характерные свойства изменений и природу непостоянства, Воин на Пути Знания делает все, чтобы применить особенности каждого жизненного этапа для наполнения жизни силой и гармонией. Для того, кто считает, что даосизм основан лишь на спонтанности, это использование определенной структуры может показаться странным. Несмотря на то что даосы очень чутко реагируют на малейшее изменение в жизни, присущие им внутреннее намерение и углубленное понимание жизненных процессов позволяют даосам свободно реагировать на любые обстоятельства. Ими постоянно руководит внутренний компас, ведущий даосов по избранному пути. При желании даос может пересмотреть любой из существующих образов; однако резуль-



таты этого пересмотра он оставит при себе. Ничто не стоит на пути между мыслью даоса и Дао, поэтому он глубоко понимает все периоды своей жизни, начиная с детства и заканчивая смертью.

Весна

Весна — это время рождения. Первые моменты нашего бытия накладывают свой отпечаток на всю остальную жизнь. Это напоминает миг, когда гончар бросает в центр своего круга комок глины. Конечно, все мы со временем сформируемся; но наша внутренняя природа и то, насколько мы близки к центру вращения круга жизни, может либо замедлить конечный результат, либо стимулировать его. В значительной степени своим начальным формированием мы обязаны родителям. Они выполняют роль гончара, который придаст глине форму горшка. Хотя глина еще влажная и податливая, она уже обладает своей внутренней природой, так что лепить из нее нужно осторожно. Начальная форма, которую гончар придаст своему изделию, в конечном счете определяет само изделие. Лишь только глина начнет высыхать, как возможности что-то исправить или украсить будут уменьшаться.

Вопрос равновесия между родителями и ребенком очень тонкий; родители должны понимать, когда помогать ребенку начать собственную жизнь, а когда следует позволить событиям развиваться самостоятельно. Самым важным условием здесь является чувство времени. Случается так, что не привитое в детстве с большим трудом возникает в зрелости. Лучше обучать ребенка как можно раньше, поскольку лишь то, что укоренилось в нем смолоду, послужит ему в течение всей жизни. Подрастающее поколение нужно обучать как наукам, так и физической культуре. Талант к музыке, математике, языкам или спорту станет пожизненным достоянием ребенка лишь при условии, что этот талант будут развивать достаточно рано. Если момент начала обучения будет упущен, вряд ли удастся вернуться к этому позже, чтобы исправить картину. Именно это обстоятельство и вызывает потом сожаление об упущенном в молодости.

Дети замечательно способны к обучению — они податливы, обладают множеством потенциальных талантов и еще не испор-



чены несправедливостью окружающего мира и общества. Следует позволять им хранить и беречь чистоту и целостность их личного времени. Детей нельзя торопить; лучше позволить им развиваться естественно. Даосы говорят, что если родители не понимают этого или не справляются со своими обязанностями, а дети не проходят обучения, то шансы последних на успех в жизни уменьшаются наполовину. Если у вас есть дети — воспитывайте их со всей мудростью и ответственностью. Ведь именно вам надлежит наставить их на правильный путь в жизни. Если вы сами вступили на путь, посмотрите на себя со стороны, честно проанализировав свое детство; если вы обнаружите в себе проблемы, которые тянутся с детских лет, разрешите их. К сожалению, с годами оказывается все труднее сделать это. Иногда прошлое оставляет на человеке такие глубокие шрамы, удалить которые можно лишь с помощью самого глубокого духовного совершенствования.

Лето

Лето — это время молодости и роста. Пользуясь летним теплом и светом, растения тянутся вверх с поразительной скоростью. Так же должен поступать и человек, используя уже имеющийся опыт, знания и первые проявления самостоятельной инициативы. В это время крайне важно создать в своей жизни определенные установки. Навыки в физических упражнениях и боевых искусствах, сильные мышцы и кости, хорошее здоровье — все эти аспекты физического бытия легко становятся частью жизни, если они совпадают с процессом естественного роста. Умение использовать свой ум становится характерным свойством, если его прививают в период, когда разум еще молод, гибок и не отвлекается на остальные жизненные заботы.

Летняя пора в жизни — это также время для экспериментирования и испытаний, время достижения равновесия. В молодости испытывать себя и окружающий мир нужно осторожно и тщательно. Лучшим советом в этом остается даосский принцип «золотой середины». Даосы не приемлют крайностей в жизни; они отрицают фанатизм и одержимость идеями. Все, что приходится испытывать, даосы воспринимают с позиций умеренности и в соответствии с собственной философией. По-



началу вы будете допускать ошибки. Безусловно, не нужно быть упрямым; однако даже без этого вам неизбежно придется допускать ошибки в суждениях. На Земле нет и не было ни одного человека — не исключая даосов, — сердце которого не разбивалось бы по самым разным поводам. Но в летний период жизни человек начинает понимать существующие в мире несчастья и искать в себе средства защититься от этих несчастий.

Никогда не рано подумать о грядущей старости. Воспользуйтесь примерами достойных пожилых людей; посмотрите, как они прожили свою жизнь. Учитесь на их ошибках и перенимайте положительные качества. Тогда, достигнув их возраста, вы сможете воспользоваться их опытом, и процесс старения повернется к вам хорошими сторонами. Старение — это также жизненная сила. Даос должен уметь использовать эту силу для собственной пользы.

На этом этапе жизни очень хорошо иметь учителя. Кем бы ни был учитель — мужчиной или женщиной, — он станет тем садовником, который отдаст лучшие свои силы выращиванию прекрасных цветов. Родители будут помогать вам, насколько позволяет их опыт и знания; учитель-мастер поможет вам совершенствоваться дальше, бесстрастно развивая скрытые в вас таланты. Благодаря своей мудрости учитель почувствует, когда разрешить вам допустить ошибку, а когда вмешаться, чтобы не допустить этого. Когда ваш мир будет бурлить от непостоянства, учитель станет единственным нужным островком стабильности; когда вы будете бороться за восстановление своей индивидуальности, учитель станет для вас моделью. Даосы утверждают, что человек, не имеющий настоящего учителя, никогда не раскроется полностью. Если же человек не познал ни родительской заботы, ни учительского внимания, он никогда не станет Воином-Ученым — настоящим путником, ищущим Дао. Истинную заботу и настоящее обучение ничем не заменить.

Осень

Осень соответствует периоду жизненной зрелости. Это то время, когда Воин на Пути Знания находится в полном рассвете своих сил. В старину мастера боевых искусств и ученые достигали высшего совершенства где-то к пятидесяти годам или



немного позже. Именно в это время человек в состоянии достичь вершин. Почти полвека жизни, использованные для создания фундамента внутри себя, дают возможность выстроить на этом фундаменте величественное здание.

Каждый из нас должен добиться чего-то ради себя и принести хорошее в остальной мир. Человек должен передавать свои знания дальше, чтобы другие могли воспользоваться его опытом. Этот подход избавляет Воина на Пути Знания от опасности нарциссизма. Во всяком случае, человек должен использовать осень своей жизни для передачи накопленного опыта и знаний на благо другим. Даже воин должен культивировать и укреплять в себе чувства служения другим и сострадания.

Зима

Зима — это период ухода и внутреннего самосозерцания, когда человек оглядывается на полную свершений жизнь и отказывается от принятых ранее обязательств — ни потому, что они были неправильны, но из-за того, что все, к чему человек стремился, уже выполнено. Подобно земле, застывающей под слоем пушистого снега, Воин на Пути Знания замирает, предаваясь внутреннему самосозерцанию и медитации. Он размышляет над тем, что довелось совершить в жизни, и думает, как наилучшим образом распорядиться драгоценными крохами оставшегося ему времени. Настоящий Воин на Пути Знания готов встретить конец своей жизни изящно, с достоинством и пониманием — и тогда смерть превращается из нежелательного гостя в очевидность, воспринимаемую без всякого страха.

Никто из живущих не может обоснованно заявить, что он знает все о смерти. Каждый человек по-своему реагирует на мысль о собственной кончине: кто-то напустит на себя браваду, другие воспримут это как фатализм; найдутся совершенно равнодушные, а также те, кто задумается о глубоком философском содержании смерти. Как бы там ни было, любой подход сводится к одному — смерть остается загадкой. Как бы люди ни верили в возрождение, бессмертие и переселение душ, никому еще не удавалось со всей очевидностью избежать смерти. Хотя даосизм утверждает возможность бессмертия (во многом это основано на религиозном аспекте учения, который базируется

на легендах об отдельных личностях, добившихся бессмертия благодаря самосовершенствованию), все же реальных доказательств этого не существует.

Вопрос о смерти затрагивается в каждой религии, но, как правило, это выглядит совсем по-детски. Священники обещают верующим райскую жизнь или перевоплощение; они уверяют, что после смерти мы останемся такими же или даже лучше. Но даже если об этом написано в книге, или если добренький пастор утверждает, что все именно так, или какой-нибудь умный теолог настойчиво доказывает существование вечной жизни — этого явно мало, чтобы служить доказательством жизни после смерти. В сущности, все упирается в наличие веры, которая ничем не отличается от фантазий о том, что-де «раньше жизнь была гораздо лучше». Каждому из нас суждено умереть. Это одно из определяющих условий человеческой жизни. Но поскольку не существует гарантий какого-либо бытия после смерти, лучше постараться реализовать свои великие замыслы при жизни. Все начинания следует предпринимать из расчета «здесь и сейчас», а не ради туманных обещаний жизни после смерти.

Именно упор на реальное существование заставляет даосов использовать здоровый образ жизни для ее продления. Последователи даосизма стремятся добиться выполнения своих желаний при жизни. Да, даосы продлевают свои жизни с помощью упражнений, рационального питания, применения лекарственных растений, философского понимания и медитации — но делают они это не только для того, чтобы жить дольше или успеть накопить богатство. Смысл продления активной жизни — во внутреннем постижении самого себя и жизненных истин за относительно недолгое время, отведенное нам в этом мире.

Даосы пытаются как можно глубже разобраться в смерти. Саму смерть они воспринимают не как окончание всего или трагедию, но как естественный переход, простое изменение состояния. Даосы находят жизнь потрясающе хрупкой — и поэтому все время земного бытия они используют для избавления от мирских страстей, чтобы с приходом смерти ничто не привязывало их к жизни. Многие старики незадолго до своей кончины говорят, что им больше нет смысла жить. Даосы соглашаются с таким взглядом, находя его правильным. Когда старому чело-



веку действительно не для чего жить, он умирает спокойно. Если же вы остались недовольны прожитой жизнью, если вы еще не поняли ее эфемерности и хрупкости, вы, естественно, не согласитесь уйти навсегда. Живите так, чтобы ваши годы были полны свершений, — и тогда вы постепенно разрушите все связи с остальным миром и в положенное время добровольно покинете его. Главным вопросом в этом остается своевременность. Не стремитесь сделаться бесстрастным слишком рано, так как жизнь станет для вас скучной. Если же вам не удастся достаточно быстро достигнуть вершины в жизни, вы рискуете умереть еще до того, как будете к этому готовы.

Прослеживая жизненный путь в обратном порядке — от смерти к рождению, — даосы используют метафорические сравнения отдельных периодов с временами года. Они понимают, что неспособность выполнить обязательные условия каждого периода значительно уменьшают надежду на конечный успех. Чтобы исполнить свою волю, необходимо с пользой применять особенности каждого периода и их естественную сменяемость — так сказать, в нужное время сеять и пожинать плоды. В какой бы фазе жизни вы ни находились, постарайтесь, чтобы любые ваши действия соответствовали ей. Не полностью использовать тот или иной период — значит допустить ошибку; намеренно задержаться в нем сверх положенного — значит выйти из жизненного графика. Чтобы стать настоящим даосом, нужно уметь различать природные времена года, гармонизируя себя с ними.

О цели

Лучшим способом сохранить устремленность и концентрацию на каждой стадии развития является постановка целей. Каждый определяет для себя необходимые действия исходя из своего теперешнего положения; одновременно человек выстраивает себе одну общую, глобальную цель в жизни. Стремление к достижению цели не имеет ничего общего с самодовольством и амбициозностью, которые даосы не приемлют. Целеустремленность внутренне очищает личность человека, тогда как конкурентное состязание приводит лишь к большей и большей

амбициозности, к стремлению увеличить свою роль и вес в том или ином мероприятии. Избравший путь Воина-Ученого добивается осуществления целей лишь для того, чтобы затем двигаться дальше. Даосы верят, что каждый человек наполнен любопытством, стремлениями, тенденциями и желанием познать новое. Эти элементы личности нужно не подавлять, а наоборот, максимально развивать — в противном случае мы не сможем понять смысл пустоты, так как внутренняя потребность к самовыражению не будет реализована до конца. Лишь правильно устанавливая себе цели и добиваясь их выполнения, мы в конце концов можем избавиться от перечисленных качеств.

Многие говорят, что им трудно ставить перед собой цели. Действительно, для этого не нужно ни спрашивать окружающих, ни бездумно копировать жизнь героев. Чтобы определить свою цель, достаточно посмотреть внутрь себя: внутри нас живут ответы на все наши вопросы, и достаточно просто спокойно разобраться в себе, чтобы цели стали понятны. Подобно тому как очищается вода, если ее не тревожить, пристальный взгляд внутрь в состоянии полного покоя очистит вашу внутреннюю природу и сделает ее доступной для понимания. Эти качества внутренней наблюдательности необходимо развивать, ибо понимая собственные наклонности и желания, мы постепенно сможем разобраться в необходимости тех или иных действий. Эту методику необходимо сочетать с разумным экспериментированием. Старайтесь испытать все, сохраняя умеренность. Убедитесь в том, что избранное направление правильное и ведет к постижению большего, либо, наоборот, представляет собой тупик, ведущий в никуда. Если вы поставили перед собой краткосрочную цель, то, достигнув ее, честно спросите себя, довольны ли вы. Если да — значит вам нечего больше делать в этом направлении. Если же вы чувствуете необходимость продолжать — двигайтесь дальше, сохраняя при этом разумность подхода. Ничего, если все оказалось ошибкой; просто соберитесь и идите вперед.

Даосы считают, что живущая внутри нас истина нередко скрывается за ширмой наших собственных талантов и недостатков. Таланты нужно использовать не для выращивания эгоизма, а для достижения целей и понимания самого себя. Недостатки



следует контролировать, чтобы они не привели к трагедии. Лишь с помощью тренировки можно научиться видеть дальше своих субъективных желаний и временных увлечений. Только умение смотреть внутрь себя поможет отыскать внутренние причины бытия.

Помните: вы уникальны, как любой другой человек. Никто не в состоянии познать вас лучше вас самих. За все свои действия вы отвечаете не перед Богом, а лишь перед самим собой. Даосы говорят, что окончательное суждение выносится перед зеркалом правды; при этом вы одновременно и ответчик, и судья. Если это действительно так, значит, за свою жизнь отвечаете лишь вы сами, и направление этой жизни вы должны избрать самостоятельно, руководствуясь своей внутренней природой.

Самой большой целью человека является не более и не менее как стремление выяснить внутренний смысл своего существования. Задача всей жизни заключается в том, чтобы отыскать этот смысл, а затем использовать все имеющиеся средства для его воплощения. Но понять этот смысл невозможно без настойчивого разглядывания своей внутренней сущности и регулярных тренировок. Для чего вы живете? Кто вы: странник, художник или бизнесмен? Можете ли вы признаться себе, что профессиональное совершенствование является вполне достаточным для самореализации? Насколько важны для вас семейные узы? Вначале определите, кто вы есть, а затем готовьтесь платить по счетам — ведь ничего нельзя достичь без тяжелого труда и самопожертвования.

Никто — ни мудрец, ни учитель — не скажет вам, каково ваше предназначение в жизни. Вот где широкое поле для басен о высшем предназначении и всяких психологических измышлений! Изо дня в день жизнь создается заново. С каждым новым днем вы становитесь другим. Так может ли кто-нибудь предсказать ваш путь? Как можно верить в то, что другой человек знает вас лучше, чем вы сами? И даже если учитель в состоянии рассмотреть вас изнутри, прочесть ваши мысли — где гарантия, что в следующую секунду вы не изменитесь? Дао не бывает неподвижным; ваш разум ни на секунду не замирает; ваша личность постоянно подвергается изменениям. Только вы сами можете изо дня в день смотреть внутрь себя и спрашивать: на



правильном ли я пути? Только от вас самих зависят ваши планы на будущее, только вы можете решить, насколько та или иная цель достойна самопожертвования. Только вам принадлежит право решиться на что-нибудь.

Не надейтесь, что в течение жизни ваши цели будут оставаться неизменными. Дао изменяется постоянно, и мы изменяемся вместе с ним. Постепенно приспосабливаясь ко все новым периодам жизни, вы заметите изменения в себе; оставайтесь открыты для этих изменений. Не думайте, что внутренняя целостность заключается в догматическом следовании раз и навсегда избранным путем. Жизнь не терпит негибкости. Безусловно, очень важно знать свой путь — но не менее ценно обладать достаточной гибкостью, чтобы приспособиться к любым неожиданным поворотам судьбы. Именно в этом и заключается радость жизни.

Повернитесь к жизни лицом; не бегите от нее. Не старайтесь укрыться от жизни за ширмой наркотиков или алкогольного опьянения. Но не стоит слишком драматизировать жизнь, наделяя ее излишней романтикой. Никогда не занимайтесь фантазиями и не стройте иллюзий. Просто встречайте жизнь лицом к лицу — в этом и заключается сущность даосизма.

Есть два наиболее употребительных способа контролировать свое движение к цели и смену самих целей: эти способы заключаются в том, чтобы путешествовать и регулярно вести дневник. Путешествия откроют вам новые перспективы и горизонты. Жизненные впечатления сильно сжаты и доступны в течение сравнительно короткого времени. Невозможно подчинять жизнь рутине, ибо при этом вы будете неизбежно отброшены назад напирющим потоком жизни, и в борьбе с ним вам придется рассчитывать лишь на собственные силы. Совсем не сложно посмотреть, как живут другие люди и животные, в чем отличие природы; обогатившись новыми впечатлениями, вы сможете многому научиться. Мир — самая лучшая лаборатория. Смело идите в него, чтобы испытать свои идеи. За время путешествий вы быстро поймете, какие ваши замыслы ценны, а какие — нет. Даосы утверждают, что без богатого разнообразия впечатлений, которые приносят путешествия, практически невозможно достичь жизненной зрелости.



Многие ведут дневники путешествий, однако лучше всего вести дневник постоянно на протяжении всей жизни. В дневнике вы будете отмечать свои цели, режим тренировок и упражнений, достигнутые результаты, моменты пренебрежения дисциплиной и т. д. Старайтесь сохранять объективность, записывая как хорошее, так и плохое. Этот дневник не стоит показывать другим. Слишком часто наше ощущение собственного развития искажается из-за эгоизма, недооценки самого себя или плохой памяти; всего этого можно избежать, ведя дневник. Он станет вашим зеркалом, отражающим события прошлого, он поможет вам оценить себя и свои действия и вынести правильное суждение. Мы ежедневно ощущаем себя, а дневник сделает это самоощущение объективным. Воин на Пути Знания стремится лишь к самосовершенствованию. Но без постоянной и точной оценки себя и своих действий вы не сможете добиться этого совершенства.

Жизнь совершенно несправедлива, и не стоит искать в ней честность. Чем скорее вы поймете это, тем лучше. Существуете лишь вы да остальной мир с его страхами, чудесами, одиночеством, счастьем, красотой и банальностью. Всю жизнь вас будут преследовать трудности и несчастья — будьте готовы к этому и принимайте их правильно. Раз за разом ваше сердце будет разбиваться о страдания — что ж, так тому и быть. Именно поэтому вам потребуется вся смелость воина. Видите ли, в действительности нет никакого повода становиться воином; но в отличие от ученого (для которого также не существует истины в конечной инстанции) воин принимает жизненные обстоятельства не задавая лишних вопросов и мужественно встречается лицом к лицу с неизвестностью. Просто сконцентрируйтесь на ваших целях и настойчиво идите к ним.

Заключение

Дао — это тайна, которую можно познать лишь благодаря настойчивому самосовершенствованию, эмпирическим исследованиям и серьезной решимости добиться всего в этой, теперешней жизни. Истинный даос идет по жизни, руководствуясь маяками внутренней цели, а также понимания окружающей



природы и собственного характера. Это внутреннее понимание выражается не через самоутверждение в конкурентной борьбе, а через отказ от приложения усилий — у-вэй.

Жизнь представляет собой непрерывную смену четырех времен года, причем каждому времени свойственны определенные свершения. Идя по жизненному пути, даос стремится максимально упростить свои желания, чтобы ничто не мешало ему познавать Дао.

Дао представляет собой пустоту; однако эта пустота динамична, продуктивна и безусловно положительна. Лишь эта пустота представляет собой абсолютное постоянство в жизни; двойственность не может быть абсолютной. Преодолеть двойственность можно, лишь познав пустоту. И лишь благодаря пустоте можно преодолеть относительность. Истинный даос стремится как можно полнее познать эту пустоту, частично используя бесхитростность необработанного куска дерева, частично с помощью медитации. Путь к Дао требует внутреннего равновесия и осторожности.

師徒

Учитель и ученик
Идут по тропе рука об руку.
Их судьба единая,
Пока тропы не разойдутся.

7

Учителя и ученики

Преимущества и проблемы обучения

Традиционно обучение даосизму задумывалось естественным, подобно тому как ребенок учится у своих родителей. Вы, как ребенок своих родителей, никогда формально не учились у них тому, как быть ребенком; точно так же и ученик в даосизме никогда не постигает основы этого учения из книг. Даосизму учились ежедневно, живя рядом с учителем. Ученик часто начинал свое обучение еще ребенком; он жил в доме своего учителя и, подрастая, естественным образом впитывал знание. Никто не говорил ученику, какие новые мысли обдумывать, нужно ли проявлять любознательность или как заставить тело расти. Все происходило как бы автоматически, а учитель лишь мягко направлял ученика и передавал ему свою мудрость.

В прошлом известные учителя Азии были несколько более доступны для учеников, так что человек, которого впечатлил даосизм, вполне мог посвятить всю свою жизнь познанию Дао. Сегодня учителей гораздо меньше и найти их не так просто. Современная культура более не признает ни значение учителя, ни необходимость его поддержки. Более того, быстрый темп современной жизни и обилие развлечений приводят к тому, что



все меньше людей соглашаются на терпеливое и долгосрочное сотрудничество ученика и учителя.

Еще более усложняет проблему огромное количество поддельных учителей, которые своей некомпетентностью лишь вредят ученикам. Иногда это сводится не только к неправильно-му совету, но и к использованию лекарственных средств, «особых» диет и технических приемов, вызывающих телесные и психические повреждения. Даже тем, кто не заинтересован в духовном совершенствовании, приходилось слышать о неоднократных злоупотреблениях этих горе-учителей; и все же эти шарлатаны продолжают наживаться на искренних стремлениях тысяч и тысяч людей по всей планете. Нередко приходят сведения о учителях, которые сами так и не смогли полностью реализовать себя, либо злоупотребляют силой и властью, или поддаются материальным и эмоциональным искушениям. Ответственность учителя гораздо больше ответственности любого другого человека; не каждый сможет достойно нести этот груз. Перечисленные проблемы вызывают у некоторых людей желание вообще обойтись без учителя. Однако сложность в поисках настоящего мастера не может служить достаточным основанием, чтобы отказаться от этого. Обилие плохих учителей еще не значит, что хорошего учителя найти невозможно.

Если вы действительно нуждаетесь в учителе, найдите такого, который подходит вам. Правда, трудно сказать, как именно следует искать учителя и какие критерии применять. Бессмысленно заниматься с учителем только из-за его имени и известности. Та легкость, с которой реклама и слухи делают человека известным буквально за день, должна послужить вам хорошим предостережением. И совсем не важно, насколько известным и популярным является тот или иной стиль и мастер, обучающий ему. Главное, чтобы учитель был действительно знающим и чтобы у вас с ним были настоящие отношения «учитель-ученик».

Наиболее важными качествами учителя являются его познания в конкретном стиле и искреннее сострадание в сочетании с заинтересованностью в учениках. Учитель-мужчина должен напоминать отца, а учитель-женщина — мать. Ведь без родителей мы не можем жить; без учителя мы не в состоянии духовно



пробудиться. Учитель помогает нам найти правильный путь в жизни и сам выполняет роль ворот, за которыми открывается этот путь. Тот, кто стремится к духовности и самосовершенствованию, но не имеет учителя, напоминает духовного сироту. Безусловно, такой человек может позаботиться о себе и прожить жизнь вполне удачно; однако любое его достижение не пойдет ни в какое сравнение с вершинами, которых он мог бы достичь под руководством учителя. Учитель заботится о своих учениках так же, как родитель — о своих детях. Интересно, что в наши дни хорошие родители встречаются гораздо реже. Стоит ли удивляться, что очень немногие люди в состоянии понять необходимость учителя?

Однако в отличие от наших отношений с родителями, общение с учителем остается сугубо добровольным делом. Родителей не выбирают; но мы имеем полное право голоса, выбирая, у кого мы будем учиться. При этом выбирать следует разумно. Старая поговорка гласит: «Учитель появляется тогда, когда ученик готов к этому». Ее можно, в частности, интерпретировать так: прежде чем вдумчиво подойти к выбору учителя, вы должны знать, чего вы от него хотите. Многие пытаются найти себе учителя, не отдавая себе отчет, что фактически они нуждаются в некоем подобии родителя. Такой критерий не имеет ничего общего с истинным предназначением учителя. Учитель нужен тогда, когда вы хотите получить ответы на свои вопросы и перенять стиль жизни, который в дальнейшем вам пригодится. И все же ваша жизнь во многом будет зависеть лишь от вас самих.

Саму традицию учительства не стоит считать экстравагантным азиатским обычаем. В западном мире существует множество аналогий роли учителя. Возьмем, к примеру, мир балета. Еще никому не удавалось стать балетной звездой мировой величины после чтения книг и имитации некоторых движений. Чтобы стать танцором, необходимы годы упорных занятий под руководством хорошего учителя. Ничем не отличается в этом смысле и роль спортивного тренера: хороший тренер всегда вдохновляет спортсмена на эффективные занятия. Как правило, тренерами становятся бывшие чемпионы, которые раскрывают ученикам секреты своего мастерства. Иногда спортсмен может



превзойти своего тренера, однако истинный тренер никогда не будет испытывать чувства ревности по этому поводу, понимая, что эти достижения являются продолжением его собственных побед. Слышали ли вы когда-нибудь о бегуне, тяжелоатлете, боксере, пловце, гимнасте или другом спортсмене, достигшем высот без тренера? Перефразируя китайский афоризм об учителе и учениках, можно сказать: «У отличного тренера и ученики отличные».

Какую бы ступень мастерства Воина на Пути Знания вы ни избрали в качестве своей цели, достигнуть ее вы сможете лишь с помощью учителя — Мастера. Безусловно, очень тяжело стать великим танцором или атлетом; однако неизмеримо труднее прожить всю жизнь целиком в соответствии с Дао. Только высокоодаренный и хорошо тренированный спортсмен может стать чемпионом мира, но все его знания, умения и опыт не помогут ему после ухода из большого спорта; самый великий спортивный кумир в старости все равно не будет знать, как достойно встретить свой последний час. Это действительно очень непросто, и здесь вряд ли поможет эпизодическое чтение книг или участие в двух-трех семинарах на эту тематику. Чем бы вы ни хотели заниматься — танцами или медитацией, — вам потребуется хороший учитель.

Лучшего в своей сфере учителя не сложно отличить от множества просто хороших учителей по одному признаку: он никогда не прекращает совершенствоваться. Настоящий учитель не может не учить, ибо эта способность является естественной частью его жизненного предназначения; однако при этом он не перестает двигаться по своему собственному пути. Чтобы быть тренером, совсем не обязательно прекращать активные выступления (к сожалению, слишком многие начинают преподавать или тренировать лишь тогда, когда они более не в состоянии лично участвовать). В исторической традиции Воина на Пути Знания было много действительно великих женщин и мужчин — непревзойденных воинов и талантливых ученых, — которые чувствовали, когда им лучше прекратить активную борьбу и переключиться на что-нибудь другое. Каждый раз, вступая в новую стадию жизни, они могли одинаково успешно применять свой опыт, навыки дисциплины и знания; при этом



они неизменно достигали успеха. Роль тренера или учителя не должна возникать лишь тогда, когда человек уже не способен ни на что другое. Учительство — это функция от постоянного совершенствования, а не просто пустая роль, которую разыгрывают перед ничего не подозревающими учениками.

В своих отношениях с учителем вы должны устанавливать вполне определенные цели — так же как вы делаете это с жизнью. Чему вы хотите научиться? Какой учитель вам нужен? Чем более полно и правильно вы сможете ответить на эти вопросы, тем большим будет ваш шанс подыскать себе подходящего учителя. Кроме того, создав себе ясную картину, вы с годами сможете лучше оценить успешность продвижения по избранному пути. Четко зная, к чему вы стремитесь, вы сможете точно определить, добились вы цели или нет. Далее в этой главе мы попытаемся определить основные принципы отношений между учеником и учителем.

師父

СИФУ
(SHIFU)
Учитель
(применяет-
ся как к
мужчинам,
так и к
женщинам)

Что такое Мастер?

Вот как выглядели бы качества истинного Мастера, если бы кому-нибудь пришло в голову их записать:

Мастер должен быть похож на одного из родителей. Учителя должны быть способны любить ученика и прививать ему чувство дисциплины. Поскольку учитель стремится к наилучшим результатам, он будет учить своих учеников всему, что знает сам. Кроме того, хороший учитель знает свои собственные недостатки и при необходимости сам отправит ученика к другим учителям, чтобы они обучили ученика тем навыкам, которыми не владеет сам учитель. Подобно отцу и матери, которые создают ребенка от своей плоти, заботятся о нем своим трудом и передают ему духовное наследие, думая о будущем своего ребенка, точно так же и учитель должен делиться с учеником своей духовностью, поддерживать его силы с помощью тренировок и передавать ему свое наследие.

Хороший учитель — *потомственный учитель*. Настоящий Мастер должен черпать свои знания по линии предков, быть потомственным. Традиция учительства в идеале напоминает генеалогическое древо. Подобно тому как влияют на нашу



жизнь факты и события нашей родовой истории, точно так же из поколения в поколение создается определенный образ мышления. Поскольку Мастер обязан передать ученику вековую мудрость своих предков, крайне важно, чтобы род его был известен в своей области.

Само присутствие Мастера должно пробуждать духовную энергию, дремлющую в ученике. Это очень тонкое качество, которое достаточно сложно описать, — просто рядом с хорошим учителем вы чувствуете себя хорошо, наполнены энергией, оптимизмом и чувством безопасности. Чтобы понять, что это такое, нужно хотя бы раз ощутить это.

Учитель должен быть в состоянии ответить на любой вопрос ученика. Мастер должен уметь направлять пытливого разума ученика независимо от сути заданного вопроса. Именно поэтому учитель сам должен быть Воином-Ученым. Лишь человек с богатым жизненным опытом в состоянии обеспечить это.

Мастер сам должен жить той жизнью, за которую он ратует. Здесь нет места псевдоученым рассуждениям, гипотезам, бесплотным фантазиям и т. д. Настоящий учитель должен всегда быть конкретным примером для своих учеников. Все, что выше этого, — просто ханжество.

Мастер должен выглядеть здоровым и полным жизненной силы. Глаза и кожа должны быть чистыми, а тело — мускулистое и поджарое. Учитель должен отличаться воздержанием в привычках и буквально светиться здоровьем. Истинная духовность всегда проявляется физически, ибо трудно по-настоящему разделить разум и тело. Если вы не чувствуете этого в человеке, значит, он недостоин быть учителем.

Мастер должен быть определенного возраста. Молодой учитель может отличаться неопытностью; слишком старый может оказаться несдержанным, раздражительным или слишком погруженным в проблему завершения своего духовного пути. Вообще говоря, начинать обучение лучше у учителей, возраст которых колеблется в пределах 50—65 лет.

Мастер должен вызывать к себе доверие. У вас должно возникнуть ощущение, что рядом с Мастером вы находитесь в безопасности. Это не должно быть напряженное стремление



поверить в своего учителя. Вы должны понять, что учитель никогда намеренно не принесет вам вреда, что он защищает вас — физически, умственно и духовно.

Мастер должен пройти три четверти своего пути к духовному совершенству. Если этот путь окажется меньшим, учитель будет напоминать слишком молодого, неопытного родителя. В этом случае, даже делая все правильно, он может иногда допускать те ошибки, которые никогда не сделает более зрелый, более взрослый человек. С другой стороны, Мастера, находящиеся в конце духовного пути, не могут нормально общаться с учениками. Частично находясь уже в духовных сферах, они будут стараться максимально уменьшить свою деятельность здесь, на земле. Выбирая учителя, ищите человека, который все еще активен и полон жизненных сил.

Мастера бывают двух типов. Учителя первого типа в основном заботятся о собственном совершенстве. Как правило, они невероятно искусны, но почти не появляются на публике. Такие Мастера стараются вести скрытый образ жизни и постоянно тренируются, стремясь к новым вершинам совершенства. Иногда они все же берутся учить — в том случае, если чувствуют, что данный конкретный ученик назначен им судьбой как продолжатель; иногда к роли учителя их вынуждают жизненные обстоятельства или нищета. Возможность учиться у такого Мастера действительно фантастична, однако помните: учителя этого класса могут быть необычайно темпераментны и нетерпеливы, требуя от учеников того же, чего они требуют от самих себя.

Второй тип — это собственно учителя, или жрецы. Как правило, они специально учились своей профессии учителя. Их нередко называют учителями даже Мастера, готовившие их, поскольку такие люди обладают общительностью, способностью мягко и внятно объяснять и могут достойно представить свой стиль. В душе учителями второго типа нередко движет сильное чувство сострадания; они ощущают, что помочь другим освоить их систему не менее важно, чем самому добиться успеха. Учителя этого класса нуждаются в определенном очаровании, чтобы удерживать около себя группу учеников. Зато в обмен на внимание ученика они способны научить его всему, что знают.



Нельзя сказать, что один тип Мастера лучше другого. Ограничимся тем, что вам, как ученику, крайне необходимо внимательно рассмотреть особенности характера учителя и убедиться, что ваши внутренние качества и приоритеты в основном совместимы.

Ошибки Мастера

Есть определенный перечень того, чего Мастер никогда не должен делать. Если вы заметили в предполагаемом учителе хотя бы одно из перечисленных ниже качеств — не обращайтесь к нему. Если вы уже занимаетесь и обнаружили, что у учителя эти качества появляются, — перейдите к Мастеру того же стиля, но классом выше, или к его ученикам. Если же Мастер недостаточно компетентен, и при этом он единственный — покиньте эту школу.

Эксплуатация учеников: Мастер не должен использовать учеников ради материальной выгоды, общественного престижа или из эгоистических побуждений.

Сексуальные домогательства: Абсолютно неприемлемы ни в каком случае.

Ханжество: К чему бы ни призывал Мастер, он должен владеть техникой и знаниями на уровне, в десятки раз превышающем уровень учеников.

Злоупотребление духовной властью: Мастер может обладать определенными сверхъестественными способностями, но он не должен бездумно демонстрировать их или пользоваться ими.

Жестокое обращение: Садистские наклонности в обучении совершенно неприемлемы. Довольно часто встречаются учителя, которые жестоко обращаются со своими учениками; однако это не свидетельствует о мудрости. Речь, безусловно, не идет о том, что учитель не должен заслуженно наказывать ученика или проявлять твердость и жесткость. Не должно быть места неприкрытой жестокости.

Стремление привязать к себе: Каждому ребенку суждено покинуть отчий дом. Рано или поздно ученик должен пойти в мир. Поэтому Мастер никогда не должен держать ученика до-



льше, чем это необходимо, или отказываться направить его к другим учителям для повышения мастерства.

Невнимательность: Независимо от уровня мастерства, учитель не должен относиться к ученикам с невнимательностью. Правда, если между учителем и учеником нет настоящей близости, их духовное общение будет неполноценным. Духовное общение на расстоянии и массовые сеансы на стадионах — не лучшие заменители такому общению.

Нечестность: Может ли учитель передать высшие истины, если он нечестен в общении?

Неудачи: Если Мастеру не удастся выполнить свою задачу духовного совершенствования или он оказывается неспособным пробудить духовное начало в своих учениках, то это исключительно его вина.

Представители любой духовной общности признают, что далеко не каждый, претендующий на звание Мастера, в действительности является им. Даже если человек отчаянно ищет духовного учителя, ему совершенно нет смысла терпеть рядом с собой дурного наставника. Из такого общения ученик может вынести лишь неприятности, огорчения, шрамы в душе и на теле; обучение у плохого учителя никогда не даст сколь-нибудь хороших результатов.

Ошибки ученика

Мастера могут допускать ошибки; однако ученики рискуют делать это гораздо чаще. Нередко ученики обвиняют учителя в своих же собственных недостатках. Вот эти недостатки:

Неверие: Многие элементы продвижения по духовному пути требуют безоговорочной веры в Мастера как условие своего выполнения. Если вы недостаточно верите в учителя, не доверяете ему или слишком скептически настроены, вы никогда не добьетесь успеха. Речь не о том, что учителю нельзя задавать вопросы, — если вы не будете уважать Мастера и его стиль, то у вас не останется ни одного шанса крепко встать на ноги в этой жизни.

Преданность в обучении — вот что действительно важно. Преданность означает, что вы стремитесь полностью посвятить



себя изучению нового. Заметьте, что это бескомпромиссное качество необходимо гораздо в большей степени вам, чем вашему учителю. Вы не расписываетесь в слепом преклонении перед Мастером, а просто утверждаете свое безоговорочное желание заниматься и учиться.

Незрелость: Этот недостаток является полной противоположностью неверию. Что может быть хорошего в тупом и безмолвном поклонении, столь распространенном во многих религиозных течениях. Это свидетельствует о личной незрелости и о желании вернуться к временам, когда за вас все делали другие — родители, хозяин, прежний учитель или сам Господь Бог, — рассказывая вам, что необходимо сделать, и избавляя таким образом от личной ответственности. Да, вам необходима вера, однако глупость нельзя назвать добродетелью.

Ученики, обладающие этим недостатком, всю свою веру в духовное совершенствование и ответственность за это перекладывают на плечи учителя; сами же они не стараются идти по этому пути, ожидая, что за них это сделает учитель. Помните: духовное совершенствование является результатом значительных усилий.

Лень: Духовное совершенствование требует прилежания, дисциплины и целеустремленности. Духовность реальна настолько, насколько вы ее делаете таковой. Реальность духовности необходимо доказывать себе каждый день. Можно ли добиться этого без настойчивых усилий?

Материализм: Каждый должен заботиться о себе сам. Даже если вам повезло и вы обучаетесь в монастыре или храме, вам все равно придется работать над собой. Если же вас постоянно одолевают мысли о деньгах и богатстве, то в вашей душе вряд ли найдется место для преданности избранному пути. С другой стороны, так же глупо слепо бросаться в крайнюю нищету, надеясь, что это усилит качество ваших духовных исканий. Кое-кто поступает так, чтобы избавиться от ответственности; другие надеются таким образом заставить людей помогать им. Но это ничем не лучше, чем стремление к наживе. Постоянно думать о богатстве или о крайней нищете — значит находиться в плену материалистических суждений.



Чванливое желание властвовать: Кем бы вы ни стремились стать — знатоком боевых искусств, ученым-интеллектуалом или духовно продвинутым человеком, — в процессе занятий вы будете постоянно повышать свое мастерство и улучшать восприятие окружающего мира. При этом совершенно очевидна та неизбежность, с которой вы в определенный момент превзойдете уровень обычного человека. Тогда и может появиться искушение влиять, эксплуатировать или запугивать людей. Несложно заметить преимущество опытного бойца перед обыкновенным человеком; но, кроме этого, существуют и эмоциональные, психологические способы нанести ущерб другому. Свихнувшийся на идее собственного величия интеллектуал может оказаться более опасен, чем знаток боя на мечах. Так или иначе, никогда нельзя применять свою силу для запугивания других — именно поэтому учителя проявляют осторожность, неоднократно испытывая своих учеников.

Навязчивое стремление: Даже если ученик не стремится использовать полученные знания во вред другим, он может нанести вред себе, пытаясь развить в себе силу выше той, которая ему объективно доступна. О чем бы ни шла речь — о физической силе, о влиянии на соучеников и других людей и т. п., — наибольшую опасность представляет именно искушение обладать необычайной личной силой. Когда в процессе занятий возникают новые психологические способности, следует помнить, что это лишь подтверждение вашего успеха. Поэтому мысленно оцените новые умения и на время забудьте про них. Возможно, когда-нибудь возникнет необычная ситуация и эти ваши новые умения спасут кому-нибудь жизнь. Но кроме экстраординарных случаев ничто в вас не должно указывать на происшедшие изменения. Сила расставляет свои ловушки по всему пути, и если у вас хватит глупости попасться в такую ловушку, вы никогда не достигнете своей основной цели в жизни.

Фантазии: Случается, что человек становится учеником, наслушавшись сказок о духовности. Но разве трудно понять, что все зависит лишь от собственного настойчивого стремления прийти к цели? Разве не ясно, что самые ошеломляющие рассказы, как правило, служат лишь метафорами?

Плохая память: В этом нет ничего смешного. Плохая память действительно является распространенной проблемой. Что хорошего в том, что разучив нечто новое, вы через какое-то время не в состоянии ничего вспомнить?

Аморальность: Моральные принципы на каком-то этапе пути можно передавать друг другу при духовном общении. Однако такое возможно лишь в случае, если человек подсознательно пришел к пониманию всех принципов моральности (и связанных с ними противоречий). Ученик должен в любое время демонстрировать качества настоящего святого.

Как разрушить эгоизм

Вероятно, самой сложной задачей для Мастера является разрушение эгоистических побуждений в своих учениках. Проблема эта весьма деликатная, так как необходимо избавиться от проявлений неприятия, лени, самовлюбленности и пристрастности к себе, не разрушая чувства собственного достоинства и не допуская насилия над личностью ученика. Это задание является весьма непростым еще потому, что учитель не имеет права никоим образом проявлять собственный эгоизм.

Довольно много людей, каждый по-своему, способны вызвать неудовольствие или даже отвращение. У них нередко встречаются примитивно-жестокіе, даже садистские наклонности. Как правило, это объясняется тем, что этим людям удалось выжить за счет настолько отъявленной агрессивности, что она превратилась со временем в главную модель поведения. Иным людям так хочется выискать плохие черты в окружающих, что они забывают о своих собственных. Есть и такие, кто отчаянно пытается доказать свою компетентность по любому поводу, не задумываясь о том, что все их знания и «личное» мнение почерпнуты исключительно из газетных публикаций. Во имя эгоистических побуждений люди приносят в жертву свою внимательность к другим, к окружающему миру и к своей внутренней природе. Но рано или поздно такому человеку не удастся более поддерживать свои достижения на прежнем уровне; тогда начнется неудержимое скольжение вниз. Правда, обычно такие люди слишком слепы или сознательно не желают



меняться. Это приводит к определенной однобокости характера, которая на поверку оказывается глобальнейшей ленью.

Лень — это тоже часть эгоизма, поскольку ленивый человек всегда откладывает решение самых важных проблем; «О, это слишком сложно!» — восклицает ленивец, или «Все равно я лучше знаю, что нужно делать». Безусловно, обыкновенная лень является гораздо меньшим недостатком, чем лень, отягощенная «вескими» и пространными обоснованиями. Те, кто привык рядить свою лень в тогу детальной аргументации, практически безнадежны с точки зрения дисциплины и обретения новых знаний.

Еще большим недостатком является самовлюбленность. Хотя самовлюбленность практически повсеместно признается отрицательным качеством, она точно так же повсеместно игнорируется. Самовлюбленность разрушает чувство сострадания не только к ближнему, но и к людям вообще и, в более общем плане, — ко всем живым существам. Самовлюбленность разрушает любовь, открывая врата разума для жадности, недоверия и близорукости. Наверное, самой главной причиной для искоренения самовлюбленности является то, что этот порок практически неизменно приводит человека в ад, созданный им же. При этом самовлюбленность становится главным стилем жизни, и подверженные этому люди рано или поздно совершают ту самую фатальную ошибку, которая приводит к преждевременному закату.

Особенно опасным качеством для того, кто решил стать Воином на Пути Знания, является чувство собственной исключительности. Пока вы будете отказываться впускать кого-либо в свою жизнь, пока вы не хотите согласиться принять авторитет компетентного учителя, пока вы будете противиться признать собственные границы, одновременно пытаясь их расширить, пока вы упорствуете, не пуская в свою жизнь скромность и простоту, — вам не постигнуть Дао. Путь к познанию Дао не может пролегать через препятствия, наибольшее из которых — человеческий эгоизм.

Сознательно отказаться от эгоизма — значит понять, что скромность и простота могут открыть вам дорогу к лучшей жизни. Эгоизм созвучен негибкости, отказу от возможности



приспособиться, отказу признать мнение других, отказу посвятить всего себя обучению. Скромность — это та мягкость, которую так превозносят даосы. Скромный человек всегда преодолеет враждебность, не откажется от трудностей и сохранит настойчивость, подобно потоку воды, неудержимо падающему в бездну. Жесткость, негибкость разрушить нетрудно. Мягкость же может приспособиться к любым обстоятельствам, никогда не изменяя своей истинной природе.

Вот почему мы говорим, что разрушение эгоистических побуждений является весьма деликатной задачей учителя. Эта задача заключается в том, чтобы убрать из души ученика всю жесткость и привить ему мягкость, не разрушая его внутреннюю природу.

Слишком долго вместе

Нередко случается так, что ребенок слишком долго живет вместе с родителями, превращаясь в «маменькиного сынка» или пожизненную «папину дочурку». Некоторые живут в семье настолько долго, что со смертью родителей погибают сами как мыслящие существа. Согласно китайской традиции, смерть не разлучает родителей и детей, ибо по настоящему почтительные дети должны были проводить всю оставшуюся жизнь в скорби и трауре, в неустанной заботе о родительских могилах. Такое отношение может вызвать у даоса симпатию, но в глубине души он почитает это величайшей глупостью.

То же самое может произойти и в отношении Мастера, когда ученик остается в доме наставника слишком долго или обретает постоянную зависимость. Если вы — этот ученик, то, вероятно, вам приходила в голову мысль о том, что вы никогда не узнаете достаточно, чтобы жить самостоятельно. Другими словами, вы боитесь самостоятельно выйти в мир, не ощущая непосредственной поддержки Мастера. Случается, что виной этому становится сам учитель, который из-за преклонного возраста стремится привязать к себе нескольких учеников, надеясь на их помощь.

Однако даосов больше заботит духовное освобождение, а не сентиментальные чувства. Безусловно, они не отвергают само



понятие сыновней почтительности и преданности учителю; однако если отношения станут развиваться так, что будут угрожать дальнейшему совершенствованию учителя или ученика, даосы немедленно установят границы. Ведь основная идея этих отношений в том, чтобы расти, развиваться. Вспомните пример с временами года: лучшая пора для занятий с учителем — это лето жизни. Но вы должны быть свободны во второй половине своего жизненного пути.

Редко, но случается, что ученик в том или ином отношении перерастает своего учителя. Это вызывает трудности, поскольку, несмотря на более высокий уровень, ученик должен все так же почитать своего учителя. Чувства ученика при этом ничем не отличаются от осознания, что мы можем делать нечто такое, что не под силу нашим родителям. Но это не призыв к разрыву отношений — это призыв к ответственному поведению.

Вы не можете превзойти Мастера абсолютно во всем (хотя бы потому, что у него больше опыта). Более того, не стоит даже надеяться превзойти учителя в его специальности. Если у вас вдруг появилась мысль о том, что вы превзошли своего учителя, — задумайтесь. Каждый учитель обладает особыми, секретными способностями, так что если вы надеетесь победить или уничтожить его, вы рискуете узнать о своей ошибке слишком поздно. Если же вы действительно стали лучшим, значит, есть повод использовать свои достижения для поддержки как учителя, так и всего стиля, испытать сострадание к своим соученикам и сохранять скромность.

Уважение должно оставаться неизменным. То, что вы лучше Мастера разбираетесь в нюансах современной жизни, еще не означает, что ваше обучение закончилось. Не забывайте, что у учителя вы учитесь правильно идти по жизни. С годами учитель постареет (как и ваши родители), и не исключено, что придет время, когда вам придется заботиться об учителе так, как некогда он заботился о вас. Если вам в голову закрадась мысль о том, что вас раздражает необходимость заботиться о пожилom человеке, — немедленно остановитесь! Подумайте: возникла бы у вас подобная дилемма, если бы Мастер в свое время не решил относиться к вам со всей преданностью?

В даосизме существует лишь путь, по которому необходимо идти. Когда учитель и ученик встречаются на этом пути, они договариваются о том, чтобы дальше идти вместе. Лишь время покажет, сколько им суждено пройти рука об руку. Идя по избранному пути, они честно делятся всем и ни один не третировает другого. Если ученик упал и пока не может подняться, или решил передохнуть у обочины, учитель не обязан останавливаться. У каждого учителя своя жизнь, которую он сам должен прожить. Если по случайности учитель оступится, или, достигнув конца пути, умрет — ученик должен продолжать путь, не оглядываясь назад.

Мы сами отвечаем за избранный нами стиль жизни; этот стиль не должен подвергаться нежелательному влиянию. Поэтому, если жизнь Воина на Пути знания кажется вам нереальной — сейчас, когда вы живете не в Китае начала века, а в совершенно другом, современном, пост-технологическом мире — есть смысл задуматься: хочется ли вам стать жертвой нашего времени? Все в современном обществе является временным, так что мы можем всю жизнь стремиться к обманчивой цели и в результате остаться ни с чем. Однако в любом случае с нами останутся те ценности, умения и понимание, которые мы приобрели в результате честного самосовершенствования под чутким руководством учителя.

Даосы утверждают, что мир — это всего лишь прах. Все рано или поздно разрушается. Творения рук человеческих легко погибают в результате стихийных бедствий, войн или просто в мельнице времени. Памятники давно почившим монархам и планы величайших преобразований редко живут дольше памяти породившего их поколения. Даже небесные творения, начиная с грозы и заканчивая звездами и планетами, недолговечны.

Жизнь — это всего лишь сон. Продолжая бодрствовать, мы воображаем ценности и по-своему интерпретируем события, с которыми мы сталкиваемся. Однако то, на что мы рассчитываем опереться, буквально в следующий момент исчезает. Сделанные расчеты быстро становятся неверными. Мы думаем о том, что в нашем распоряжении еще целая длинная жизнь, но обна-



塵

ЧЕНЬ
(CHEN)
Прах

руживаем, как с каждым днем она все больше отдаляется от нас. Даже во сне нам просто снится, что мы спим и видим сны.

夢

МЕНЬ
(MENG)
Сон

Так зачем же возлагать столь большие надежды на окружающий мир? Не лучше ли воспитывать в себе внутренние качества? Даже если предположить, что мы сами — это лишь сон и прах, то, по крайней мере, мы сможем видеть тот сон, который нам хочется, поддерживая свои умения до тех пор, пока наша душа не растворится в безвременье. Опыт и умение — вот два качества, которые невозможно отнять. Действительно ли настолько нереально воспитывать в себе качества Воина на Пути Знания, если учесть, что разумной альтернативы этому не существует? «Мы не можем заниматься; мы слишком заняты. Мир давно изменился, и меня некому вдохновить. Мой учитель слишком устарел. Все это слишком сложно, да и практически вряд ли применимо. Меня вполне устраивает то, каков я есть», — вот некоторые стандартные отговорки, которыми так часто пользуются ученики. Но ни одно из этих высказываний не имеет практической ценности. Как только вы позволите этим отговоркам-паразитам поселиться в вашем сознании, вы окажетесь навсегда в плену у мира праха.

Найдите себе подходящего Мастера и настойчиво работайте над тем, чтобы стать Воином на Пути Знания. В этих тренировках — ключ к освобождению. Вы спросите, что такое освобождение? Это осознание той истины, что мир состоит из праха, и понимание того, как правильно реагировать на истинное восприятие мира.

消除疑問

*Жизнь приобретает значение лишь тогда,
Когда мы сталкиваемся лицом к лицу с конфликтом
Между желаниями и действительностью.*

8

Избавление от сомнений

Борьба с противоречиями

На пути к духовному совершенствованию человека подстерегает множество препятствий: это и проблемы наших взаимоотношений с обществом в целом; и недостатки изучаемой традиции или стиля; наконец, это могут быть и проблемы сугубо личного характера. Избрав для себя путь Воина на Пути Знания, мы можем прийти к выводу, что даже происходящие при этом в нас самих изменения вызывают смущение. В сущности, каждая трудность является блестящим вызовом, с которым стоит бороться. Каждое препятствие на вашем пути необходимо понять и противостоять ему. Но бороться с препятствиями можно лишь с помощью знания. Если пытаться обходить их, то каждое оставит незаполненные пробелы в вашем характере; если же справиться с возникшими проблемами, они могут превратиться в ступени к высшим формам существования.

Книги по духовному совершенствованию нередко напоминают ложе, усыпанное лепестками роз. Однако на реальном жизненном пути гораздо больше шипов. Если жизненный путь



избран правильно, он вынесет все испытания судьбы. Конечно, будут возникать проблемы, сложные вопросы и дилеммы — однако встречать их следует с открытым забралом.

Нередко люди, решившие идти путем Воина-Ученого, при встрече с неожиданными внутренними конфликтами бросают все. Это трагично. Будь они подготовленными, они бы смогли распознать основные классические конфликты и победить их. В этой главе мы рассмотрим десять основных причин конфликтов такого рода:

- Постоянное обучение
- Необходимость выдержать конкурентную борьбу
- Обнаружение смертельного недостатка
- Дисциплина
- Отказ от насилия
- Избегание изоляции
- Личные взаимоотношения
- Современная технология и даосизм
- Природа простоты
- Будущее даосизма

В процессе обучения могут возникнуть и другие проблемы, однако исследование упомянутых конфликтов даст вам хорошую базу для того, чтобы справиться и с остальными сомнениями.

Постоянное обучение

Первым, что большинство людей замечает в подготовке Воина на Пути Знания, является особый акцент на знаниях и умениях. При этом занимающиеся хотят знать, действительно ли все это настолько необходимо.

Ученики нередко протестуют против изучения, скажем, тригонометрии, всемирной истории и химии; они говорят: «Зачем нам все это учить? Эти знания никогда не пригодятся нам в обычной жизни!» К сожалению, учителя редко удосуживаются правильно ответить на это глубочайшее заблуждение своих учеников. Но точно так же можно подвергнуть сомнению и необ-



ходимость овладеть всеми искусствами Воина на Пути знания. Тем не менее приобретать эти знания необходимо — фактически, это лишь необходимый минимум того, что следует знать. Ни одно обучение не проходит впустую.

Первое, с чем необходимо решительно бороться, — это с мыслью о том, что все получаемые знания должны быть «практически применимы». Если бы это соответствовало действительности, то мы ходили бы лишь в школы, где обучают основам торговли; не было бы ни певцов, ни поэтов, ни — возможно — врачей. Ни одно знание само по себе не может быть ценным. Но оно позволяет нам удивляться миру, играть с новым знанием, сочетая его с другими, известными нам вещами. Каждый из нас выстраивает совершенно уникальные мосты через океаны обучения, существующие внутри каждого. Такого бы никогда не случилось, если бы обучение было лишь «односторонним» и «практически применимым».

Процесс обучения позволяет в определенной степени удовлетворить наши врожденные человеческие качества — любопытство и интерес. Не всегда мы стремимся познать одно и то же; но у каждого есть не только сфера интереса в знаниях, но и желание узнать о любимом предмете поглубже. Для одних из нас это будут народные мелодии, другие предпочтут измерение просторов Вселенной. Однако каждый из нас изначально стремится научиться чему-нибудь. Наверняка многие из нас встречали в жизни тех, кого обычно считают «тупыми» или «не интересующимися новыми знаниями», и затем убеждались, что на самом деле эти люди имеют свой интерес к познанию. Стремление к знанию является врожденным свойством человека, так что нельзя считать кого-нибудь сформировавшейся личностью, если человек не смог реализовать и развить свою тягу к знаниям.

Добротные знания дают нам свободу. Как только мы осваиваем огромный потенциал умений и навыков, мы становимся готовы к любым жизненным неожиданностям. Повороты судьбы предсказать невозможно; любой из нас, начиная с последнего нищего и заканчивая святым, иногда поражается тем сюрпризам, которые подносит нам жизнь. Поэтому самой важной является способность достойно встретить любые неожиданности.



Вот почему даосы говорят: «Знай магию, цени магию», имея в виду, что повышая свой уровень знаний, человек может точно знать, каким образом можно уберечься от природных катаклизмов и людской враждебности. При этом человек не только узнает о своих уязвимых местах, но и готов встретиться с противником на его же условиях. Даосы не считают, что изучать других необходимо во имя подражания; это поможет вам избегать манипулирования вами со стороны окружающих. Так, например, некоторые отказываются изучать боевые искусства, говоря, что не понимают, каким образом эти знания можно применять в жизни. Но разве можно с определенностью утверждать, что никогда не придется защищать себя или других? Даже если вы изучили технику боя, но до сих пор ни разу не воспользовались ею — все равно знания не пропали даром. Поверьте: еще не раз возникнет ситуация, когда вы почувствуете, что благодаря этим знаниям вы сможете выжить. Может быть, вам не придется бить кулаком или наносить удары ногами; и все же осознание того, что вы в состоянии это сделать, превратит вас в гораздо более подготовленного противника по сравнению с полным невеждой в искусстве поединка. То же самое можно сказать и о математике, чтении или медицине. Зачем сознательно отдавать свое право на обретение знаний другим, независимо от того, профессионалы они или нет? Не лучше ли зависеть только от себя? Но добиться этого можно лишь за счет кропотливой учебы.

Необходимость выдержать конкурентную борьбу

С приобретением знаний конкуренция становится неизбежной. Если вы хотите добиваться совершенства — боритесь за это. Чем бы вы ни занимались, вы должны преуспевать в своем занятии. Если зарабатываете продажей цветов — убедитесь хотя бы в том, что ваши цветы ничем не хуже, чем в соседней лавке. От соревновательности можно отказаться на высших ступенях духовного совершенствования, однако в самом начале она просто неизбежна. Это факт нашей жизни.



Конкуренция является врожденным свойством человека. Оказавшись, например, в месте стихийного бедствия, вы обнаружите, что многие (не исключая и вас самих) вернулись к самым примитивным методам борьбы за выживание. При этом вы станете заботиться лишь о себе, следя за тем, чтобы у вас было достаточно пищи, тепла, чтобы была крыша над головой и защита от потенциальных агрессоров. Внешняя оболочка цивилизованности поразительно тонка, тогда как инстинктивное стремление победить и выжить служит основой нашего естества.

Помимо основных приемов выживания, вам также требуется определить масштабы собственно соревнования и предел, до которого вы будете бороться против остальных. Вам, вероятно, приходилось уже сталкиваться с этим — например, на спортивной площадке во время игры. В остальных случаях конкурентная борьба проходит, в основном, внутри нас самих. При этом мы выбираем себе идеал (или конкретного человека) и молча пытаемся превзойти его в своих занятиях. Так, занимаясь тяжелой атлетикой, вы можете тренироваться, пока не поднимете больший вес, чем тот или иной спортсмен, занимающийся вместе с вами. Если вы поклонник велосипедного спорта, вы можете избрать себе группу сильнейших гонщиков и стараться не отставать от нее. Можно состязаться даже с самим собой: ведя в дневнике скрупулезный отчет о собственных достижениях и пытаясь превзойти их.

Воинов беспокоит превосходство соперников. Один из основных методов, которыми они пользуются при боевой подготовке, заключается в выработке внимания к ошибкам противника. При этом воин внимательно разглядывает тело каждого встретившегося ему человека, отыскивая уязвимые места и точки. Даже разговаривая с вами в расслабленной и непринужденной обстановке, воин автоматически будет подмечать каждое ваше движение, фиксируя малейшую слабость. При этом ему обычно удастся настолько хорошо заранее разобраться в недостатках потенциальных противников, что сам момент боя превращается просто в упражнение. Учителя боевых искусств обучают своих учеников этим навыкам во время регулярных тренировок. Например, учитель спрашивает: «В какое место ты



ударить этого человека?» — показывая на здоровяка весом раза в три больше вас. И когда вы уже совсем готовы пробормотать: «Да лучше сразу живьем в могилу лечь...», — учитель слегка побранит вас и объяснит, как необходимо атаковать превосходящего противника.

Воин на Пути Знания никогда не войдет в дом, комнату или лес, не выяснив все возможные направления атаки и, соответственно, вероятные пути отступления. С приобретением опыта привычка замечать слабости других, свободно двигаясь в окружении противника, становится настоящим рефлексом. Тогда воины становятся похожи на диких тигров, которые грациозно скользят вперед в совершенной уверенности, что добыча от них не уйдет. Совершенное знание окружающей территории и повадок своей жертвы превращает их в самых опасных охотников на свете.

Джунгли человеческого мира — это не только джунгли общества и бизнеса, но также джунгли культуры, информации, психологии. Кем бы вы ни были — учеником, студентом, предпринимателем, ученым-академиком, правительственным чиновником или просто монахом при храме, — вы все равно окажетесь в необходимости вести конкурентную борьбу. Не исключено, что даже ваши личные взаимоотношения имеют окраску конкуренции. Вы можете использовать даосскую философию; но даже если на пути к цели вы используете принцип недействия — это тоже конкуренция, соревнование. Поскольку вы появились в этом мире, вам надлежит соревноваться — а если вы соревнуетесь, вы обязательно должны *побеждать*.

Научившись распознавать недостатки других, вы совершенно не обязаны пожизненно и скрупулезно подмечать это в окружающих. Ведь иногда человек снисходительно не обращает внимания на огрехи в вооружении противника. Стремление неукоснительно замечать малейшие человеческие недостатки может превратиться в очень грустный способ жизни; при этом воин оказывается постоянно следящим за уродливым. Но иногда гораздо лучше и приятнее немного вернуться назад и вспомнить, что у жизни есть и хорошие стороны. Со временем наблюдение за чужими ошибками станет для вас почти подсознательным занятием, не занимающим ваш разум. Вы поймете, что



достигли этой стадии тогда, когда уже потеряете интерес к соревнованию, но все еще сохраните возможность отвечать на вызов. При этом ваша чуткость Воина на Пути Знания станет настолько развитой, что свой ответ на действия атакующего вы поймете лишь в момент атаки. Это — настоящее состояние *у-вэй*. По этому поводу воины прошлого говорили: «Если мой противник не двигается, я замираю. Если мой противник начинает двигаться, я атакую первым».

Умение наблюдать за ошибками противника можно использовать и как средство самоконтроля, с помощью которого можно обучиться правильному поведению с другими. Наблюдая за людьми, отмечайте про себя, нет ли у вас тех же ошибок и недостатков; если есть — попытайтесь исправить их.

Иногда указания учителя на ошибки других представляют собой лишь способ дипломатично сообщить вам конкретно о ваших недочетах: учитель надеется, что увидев отрицательный пример другого человека, вы сделаете для себя соответствующие выводы. Но независимо от того, следуете ли вы указаниям учителя или вырабатываете привычку контролировать себя в сравнении с другими, у вас есть преимущество в том, что вы за одно мгновение можете обрести знания, которые в другом случае потребовали бы долгих лет испытаний и страха. Старая поговорка гласит: «Мгновение страха лучше, чем вся жизнь в позоре». Таким образом, эту привычку можно продлить на чтение биографических описаний и изучение истории. Встречаясь с людьми, вы ограничены сиюминутным восприятием. Изучая весь жизненный путь от рождения до смерти, вы сможете выделить те элементы, которые привели к успеху (вероятно, именно поэтому люди читают «Жития Святых»). Однако почерпнуть полезные уроки из этих жизнеописаний весьма непросто, тогда как жизнь простых смертных может оказаться не менее полезной).

Мы должны жить в атмосфере конкуренции, ибо это самый верный путь сделать себя лучше. Конкуренция заставляет нас использовать свои самые хорошие качества, доводя затем эти преимущества до непревзойденного совершенства. Безусловно, подобные высокоразвитые качества даже номинально применимы в нашей борьбе за место в обществе; но более важным



можно считать то, что они обеспечивают нам прочный фундамент в жизни. Со временем вы можете отказаться от конкурентной борьбы во имя более утонченных способов существования; но приобретенная за время этой борьбы стабильность и сила обязательно станут сырьем для ваших новых начинаний.

Обнаружение смертельного недостатка

Каждый из нас обладает смертельным недостатком, не зная, что это такое. Смертельный недостаток — это наше отрицательное качество, о котором нам ничего не известно или с которым мы ничего не можем сделать.

Решившись отыскать в себе этот недостаток, ищите спасение в скромности. Никогда не выпячивайте свое «я»; всегда оставайтесь немного сзади. Старайтесь облегчать, иногда даже легко направлять — но не доверяйте ему. Когда что-либо оказывается выполненным, дайте людям понять, что это произошло само собой или благодаря их усилиям — но не в результате вашего руководства. Вместе с тем, скромность следует понимать совершенно определенным образом. Ни поведение мальчика для битья, ни поза пацифиста, ни менталитет забитого эмигранта не могут считаться истинной скромностью. Скромность заключается в умении контролировать свой эгоизм. Раболепие вырастает из закабаления. Скромность же представляет собой прямой путь к познанию себя. Исследуйте себя неустанно; прислушивайтесь к критике со стороны учителя, соучеников и уважаемых вами людей. Решите для себя, полезна и оправдана ли эта критика, и если да — используйте ее. Старайтесь обнаружить малейший недостаток в себе и немедленно искореняйте его.

В молодости все проблемы нередко кажутся простыми, а усилия героическими. Наверное, именно поэтому войны предпочитают погибать молодыми — ведь в старости все труднее сопротивляться надвигающейся немощи. Судьба неутомимо пытается разрушить человеческое сердце; не сомневайтесь, что с той же неутомимостью она постепенно лишит вас самых замечательных способностей. Рука, держащая меч, ослабеет. Одряхлеет и ваш разум. Можно использовать лекарственные

死
地

СИ ДИ
(SI DI)
Смертель-
ный недоста-

растения, дыхательные упражнения, медитацию — но судьба рано или поздно настигнет вас. Перспектива скончаться немощным стариком, изнемогая под грузом своего несовершенства, — это ужасная ошибка. Единственной альтернативой этому является искоренение всех недостатков. При этом судьба все так же будет постоянно охотиться за вами, но теперь у нее будет меньше шансов. Не стоит погибать из-за собственной слабости — это страшно. Лучше всего умереть так, как сам того пожелаешь.

Есть одна легенда о даосском жреце, которого звали Бай Май. О нем рассказывали, что он неуязвим ни для ударов человека, ни для оружия, — он буквально был неуязвим. Даже прямые удары в глаза и промежность не достигали успеха. Однако Бай Май имел одно слабое место — макушку, — которая и стала причиной его смерти. Именно поэтому, избрав для себя путь воина, мы должны стремиться к максимальной неуязвимости.

Когда даосы говорят о том, что мудрый человек неуязвим, они подразумевают, что оружие не нанесет вреда этому человеку. Осознавший Дао напоминает ребенка, который не испытывает страха, даже находясь в окружении диких зверей. Такой человек сливается с Дао, так что даже кровожадные тигры не осмелятся напасть на него. Другими словами, мудрый лишен слабостей и страха, поскольку избавился от ощущения собственного «я», свободен от чувства приобретения или потери и не обременяет себя желаниями. Большинство из нас, однако, имеют уязвимые места не только в физическом, но и в личностном смысле. У нас есть эгоистические желания, которые могут эксплуатироваться другими. Мы часто бываем недисциплинированными и ленивыми — и, в результате, упускаем благоприятные возможности. Мы можем потерпеть поражение, ослепив себя гордыней. Избавиться от всех недостатков совсем непросто, но если вы хотите выжить, это необходимо.

Каждому воину суждено умереть. Если вам придется погибнуть в бою — быть посему. Но даже прожив спокойно всю жизнь до глубокой старости, вы все равно столкнетесь со смертью. Если у вас будет бурная жизнь, значит, и смерть будет беспокойной. Если вы воин, владеющий мечом, — будьте готовы однажды принять смерть от меча. Если вы живете за счет

白眉道人

БАЙ МАЙ
ДАО ЖЕНЬ
(BAI MEI DAO
REN)
Даос с Белыми
Бровями



無 死 地

У СИ ДИ
(WU SI DI)
Буквально:
нет места
смерти.
Уязвимые
места на теле
человека
даосы
считают ло-
вушками
смерти.
Когда же
говорится,
что мудрый
лишен точек
смерти, это
подразуме-
вает, что он
победил ее.
Однако
смысл этой
победы
можно
интерпрети-
ровать по-
разному.

своей мудрости, берегитесь: ибо ваша мудрость может стать причиной вашей смерти. Избегайте высокомерия, которое может стать единственным уязвимым местом в вашей непробиваемой защите, даже если вы будете столь же сильны, как Бай Май.

Вторым по распространенности недостатком после самоуверенности является одержимость своей силой. Бай Май — хороший тому пример. Ему удалось достичь невиданных высот совершенства, но в результате его же собственная сила одолела разум. Каждый из нас должен стремиться к максимальному совершенству, соблюдая при этом равновесие и определенную умеренность. Воспитать в себе гипертрофированные амбиции — значит взять на свои плечи громадную ответственность; иногда наша решимость властвовать над другими вынуждает нас совершать безумные поступки.

Некогда в Китае были знатоки боевых искусств, занимавшиеся техникой под названием «Железная ладонь». Они вымачивали руки в настоях особых трав, тысячи раз в день с силой опускали кисти в раскаленный песок и наносили бесконечные удары по доскам и специальным кожаным мешкам. В результате они превратили свои руки в действительно страшное оружие. Простая пощечина напоминала удар металлической болванки, и редко кому удавалось выжить после этого. Однако владелец этого чудо-оружия платил страшную цену: пальцы рук теряли способность сгибаться, а сами руки ничего не чувствовали. Они действительно во всех отношениях напоминали фрагмент скульптуры из железа.

Еще одним известным примером из древней Китайской истории является сдавливание ног у девочек. С малых лет и до конца своих дней девочек заставляли носить невообразимо крошечные сандалии, которые нельзя было снять; это делалось для того, чтобы ступни оставались маленькими. Однако природа так просто не сдается: ступни продолжали понемногу расти, сгибались и уродовались пальцы, ломались кости. Случалось даже, что ноги начинали гнить и смерть распространялась на остальное тело. Страшная боль, прекращение циркуляции крови и энергии были неотвратимой частью ежедневной жизни этих несчастных — и все ради «женственности» и соблазнительного



покачивания бедрами, которое якобы возникало из-за маленьких ступней!

Вряд ли можно найти большую разницу между описанными двумя способами превращения человека в гротескное существо. Но подобное уродство может вновь возникнуть, если избравший путь Воина на Пути Знания станет одержим мыслью о совершенстве. Бессмысленно уродовать себя во имя успеха. Для этого не нужны ни наркотики, ни гормональные препараты. Глупо тренировать себя до полного истощения. Необходимо четко понимать разницу между настойчивостью и навязчивым желанием. Настойчивость всегда уравновешена и смотрит в перспективу; она не приемлет риска саморазрушения во имя немедленного успеха, но и не позволяет медлить с движением вперед. Навязчивое желание, наоборот, представляет совершенно неумеренное стремление, бессмысленную решимость; навязчивость заставляет потерять целое, ради призрачной возможности ухватить его часть. Чем бы ни была вызвана ваша уязвимость — эгоизмом или навязчивыми желаниями, — старайтесь искоренить эти смертельные недостатки в себе.

Если мы хотим выжить, добиться осуществления поставленных целей, сопротивляться атакам случайностей судьбы, ревнивых противников или собственного эгоизма, мы должны добиться того, чтобы эти атаки не достигали успехов. Нужно постоянно исследовать себя, укрепляя защиту. Лишь став неуязвимым, мы обречем силу, чтобы пройти избранный нами Путь.

Дисциплина

Нельзя соответствовать высокому уровню требований, предъявляемых к Воину на Пути Знания, не обладая определенными стремлениями или настроем. Это, в свою очередь, требует дисциплины; необходимость этого качества мы проиллюстрируем на примере воинов прошлого. До революции 1949 года мир боевых искусств Китая был ярким и разнообразным. Мастера, достигшие совершенства еще до появления в Китае огнестрельного оружия, пока были живы. Наивысшего расцвета достигла металлургия. По всей стране существовали сотни различных



школ, где обучали боевым искусствам. Подходящим примером для создания стиля считалось буквально все вокруг: в наиболее необычных школах, существовавших в начале сороковых годов, преподавали такие стили, как стили *Бабочки*, *Пчелы*, *Многоножки*, *Стрижа*, *Утки*, *Ястреба*, *Кошки*, *Собаки*, *Трупа*, *Демона*, *Огня*, *Земли*, *Металла*, *Воды*, *Дерева*, *Слона*, *Верблюда* и даже... *Цветка Слив*.

Возьмем, к примеру, *Стиль Змеи*, лучше всего подходящий для художавых людей. В нем движения рук напоминают молниеносные броски и кольца змеиного тела. Блокирование ударов в действительности представляет боковое скольжение изогнутой руки, а сами удары не напоминают действия кувалды или молота — это скорее элегантные «булавочные уколы», наносимые кончиками пальцев в определенные мягкие точки. Внешний вид бойца в *Стиле Змеи* действительно устрашающий: горящие глаза и цепкое преследование противника — все направлено на то, чтобы смутить и испугать соперника. Напротив, *Стиль Слона* демонстрирует длинные и гибкие удары, копирующие движения слоньего хобота. Боковые, изогнутые движения настигают соперника в самых неожиданных ракурсах; иногда атака выполняется всем предплечьем и плечом. Каков бы ни был стиль, он отражал опыт и неутомимые искания поколений Мастеров и создавался в надежде превзойти традиции других школ.

Вероятно, одной из последних была школа *Потерянных Следов*. Ее основали три Мастера, которые объездили весь Китай, собирая лучшие элементы каждого стиля. В дальнейшем это искусство развили десять поколений последователей, так что к двадцатому столетию в арсенале *Стиля Потерянных Следов* насчитывалось невообразимое количество технических приемов. В школе учили выполнять семьдесят комплексов боевых упражнений, владеть 108 видами оружия, преподавали Цигун, Нейгун и акробатику. Два самых сложных комплекса движений насчитывали соответственно тысячу и десять тысяч движений. Дабы убедиться в том, что они не упустили ничего полезного, создатели этой школы включили в свой стиль даже фрагменты бокса, шахмат, тяжелой атлетики и футбола. Учителя этой школы отмечали, что для успеха в боевых единоборствах необ-



ходимы лишь три качества: ум, настойчивость и смелость. Как ни странно, именно это и входит в понятие *дисциплины*.

Воин должен быть умным, чтобы учиться, воспринимать и планировать стратегию. Будучи учеником, он должен сосредоточить все свои способности мышления, чтобы усвоить непрерывный поток знаний. Комплексы упражнений требуют детального запоминания; для каждого оружия существует своя техника; для ведения боя нужно обладать достаточным опытом; наконец, знание анатомии требует долгого и глубокого ее изучения. В процессе боя умный воин никогда не наносит удары вслепую, изо всей силы, — наоборот, он постоянно испытывает противника, собирает информацию о нем, запоминает его сильные и слабые стороны. Полная концентрация изменяет само его мышление. Его разум становится разумом воина: жестким, расчетливым, наступательным и всегда ощущающим слабости противника. Вот что значит выражение «победить, не начав боя»: необходимо найти уязвимые места врага еще до начала поединка.

Но добиться умного подхода можно лишь благодаря *терпению, вниманию к деталям и выносливости*. Именно поэтому следующим необходимым качеством воина является *настойчивость*. Чтобы годами тренировать свое тело, превращая его в совершенное орудие войны, необходима настойчивость. Умение реагировать на атаку в какую-то долю секунды, способность импровизировать в сиюминутном выборе стратегии возникают лишь в результате постоянных тренировок. В древности китайские воины учились блокировать удары, отбивая с помощью одних лишь рук летящие в них массивные деревянные колоды, боролись с дикими медведями и другими дикими зверями, бесчисленное количество раз выполняли прыжки и кувырки, сражались на дуэлях, где проигравшему доставалась смерть... Лишь упорство и настойчивость позволяли этим воинам добиваться поставленных целей.

Вряд ли стоит удивляться тому, что среди важнейших черт характера названа *смелость*. Действительно, для битвы необходимо быть храбрым. Но смелость содержит в себе два фактора, каждый из которых гораздо глубже, чем просто настрой на победу. Смелость подразумевает нечто присущее нам и предпо-



лагает самоконтроль. Воин должен обладать настоящим инстинктом храбрости — и этот инстинкт следует воспитывать в себе независимо от того, насколько храбр или труслив ты был в прошлом. Смелость же у воина увеличивается одновременно с ростом выносливости, таким образом не только подтверждая мастерство тела и разума, но и свидетельствуя о торжестве человека над силой страха и инстинкта.

Но главным качеством, общим для всех трех упомянутых черт характера, является *дисциплина*. Недисциплинированный человек не сможет достигнуть необходимого уровня сосредоточенности и трансцендентальности. Нередко люди приходят к ошибочному мнению, будто дисциплина — это неизбежные ограничения. Это в корне неверно. Дисциплина, наоборот, помогает человеку действовать. Лишь при наличии дисциплины человек может стать тем, кем он хочет. Благодаря дисциплине можно воплотить собственное решение жить без страха, сомнений, двойственности и лени. Быть Воином — значит, быть дисциплинированным. Тренировки — это дисциплина; битва — тоже дисциплина. А дисциплина, в свою очередь, — это *свобода*.

Способность управлять собой, возникающая в результате выработки внутренней силы, постепенно становится неотъемлемой частью личности. У воина это выражается, в частности, в его движениях. Посмотрите на действия воина во время сражения или при выполнении тренировочного комплекса: какая потрясающая, опасная красота! Какой безошибочный в своей первобытной силе танец! Это — результат прочного сплава ума, настойчивости и смелости с дисциплиной. Воин не думает, не опускается до сознательного контроля за собственными движениями; наоборот, он позволяет движению увлечь себя и таким образом сам становится движением. На высших ступенях мастерства воин как бы растворяется в своем искусстве.

Воинов-мастеров отличает мистическое единство тренировки, исполнения и боевых качеств (на необходимость такого единства постоянно ссылаются мудрейшие). Они не просто бойцы — они *сама битва*. Они не подражают тому или иному животному — они превращаются в это животное. При этом исчезают малейшие отличия между их телом и разумом, так что

разум оказывается свободен от малейших сомнений, а тело — от внутренних препятствий к действию.

Такое качество, как трансцендентальность, отделяет воинов от обыкновенных бандитов-убийц. Банальные убийцы убивают жертву из страха, жадности или похоти; они не в состоянии полностью контролировать себя и не понимают сути своих действий. Кем бы ни был убийца — случайным нападающим, садистом, маньяком, преследующим одиноких путешественников, одурманенным наркотиками солдафоном, амбициозным генералом, хитрым и жестоким политиком или фанатичным религиозным лидером, — он в большинстве случаев не имеет понятия ни о дисциплине, ни о форме совершенствования, ни о единстве тренировки, действия и движения. Конечно, это не значит, что воину гораздо проще убить человека. Но воин всегда готов воспринять любые последствия собственных действий. Даже осквернив себя грехом кровопролития, воин остается верен избранному Пути, так как его чувство самоконтроля подчиняет себе и сознание и душу.

Воины древности значительно отличались от теперешних военнослужащих. Под боевой техникой воина ранее подразумевались лишь его тело и разум. Воины совершенствовали собственные умения, а не технические параметры механизмов для убийства. И битва и смерть были сутобо личными понятиями, в отличие от сегодняшней ситуации, когда благодаря «дальнобойности» современного оружия противник почти всегда остается неизвестным. Более того, в древности у противников были относительно равные шансы, в том смысле, что во время атаки нападающий подвергался возможности контратаки. Сохраняя уверенность в собственных силах, подчиняясь собственному этическому кодексу, доведя разум и мышцы до высшей формы совершенства, воины полагались на почти шаманское слияние со своей внутренней силой. Чем бы вы ни занимались — собственной карьерой или духовными исканиями, — подобного уровня совершенства вы добьетесь лишь благодаря соответствующей степени дисциплины. Лишь дисциплина позволит вам ощутить собственную целостность.



Отказ от насилия

Одним из основных препятствий, возникающих в связи с избранием Пути Воина-Ученого, является превалирующее в сегодняшнем обществе неприятие насилия. Но ведь Воины на Пути Знания как никто настроены против бессмысленной бойни и агрессии! Избравший Путь Воина-Ученого все свои силы направляет на достижение совершенства во всем — так зачем же ему унижаться в собственных глазах, убивая неспособных достойно защищаться? Воины на Пути Знания могут сражаться между собой, чтобы еще больше усовершенствовать собственные умения или ради соблюдения канонов общества; но злоупотребление силой в ущерб другим никогда не было и не будет их целью.

В наше время идеей отказа от насилия злоупотребляют настолько, что уже одно дополнительное ее упоминание является насилием над разумом и терпением. Принципы мягкости и отказа от причинения умышленного вреда другим являются частью убеждений практически любого человека; вместе с тем, сам отказ от насилия сегодня несколько извращен и весьма мало напоминает о первоначально заложенном в это понятие смысле. Теперь отказ от насилия превратился в некое политическое оружие, в псевдологическое обоснование возможности эксплуатировать других, в фундамент ошибочного процесса саморазрушения. Некоторые даже позаимствовали у даосизма понятия *отказа от соревнования, уступчивости и мягкости*, намереваясь с их помощью подкрепить современную порочную форму «отказа от насилия».

Но ведь уступчивость — не более чем термин. Если человек знает теорию *Инь-Ян*, то как он сможет уступать, не настаивая на своем? Невозможно идти на бесконечные уступки.

Антонимом отказа от насилия является не насилие, а *действие*. Человеку, исповедующему моральный принцип «не навреди», совсем не обязательно по этому поводу превращаться в бесхребетное существо. Некоторые из тех, кто считают себя противниками насилия, каким-то образом увязывают этот принцип с необходимостью совершенно немислимой пассив-



ности. Такие люди настолько заботятся о сохранении своего мягкого отношения ко всем и вся, что невольно превращаются в слабаков с настолько слабым стремлением действовать, что им практически никогда ничего не удастся. Воин на Пути Знания, напротив, умеет быть динамичным, но также знает способы достичь совершенного спокойствия.

Нередко идею отказа от насилия трактуют как полный отказ от любого насильственного действия в отношении любого живого существа. Если исходить из этого, то даже комара следует холить и лелеять. Но ведь в этом мире нет ни справедливости, ни честности. Таким образом, мы имеем дело лишь с человеческими умозаключениями, существующими в узком мире идей и понятий. Любой идеал неизбежно страдает от сравнения с действительностью. Ведь на самом деле нет ни рая, ни утопически правильных способов поведения — есть лишь отдельно стоящие принципы да ироническое разочарование, возникающее у того, кто пытается жить в соответствии с этими принципами. Каким бы мягким человеком ни был Воин на Пути Знания, он никогда не откажется от динамичных — возможно, даже жестких — действий, если это окажется необходимым. Отказ от насилия возможен лишь в определенных личных ситуациях при условии, что человек действует с позиции силы. Другими словами, Воин на Пути Знания придерживается отказа от насилия именно потому, что контролирует ситуацию, владеет ею. Ему не нужно будет подставлять вторую щеку, потому что никто не сможет нанести ему удар первым.

Воины — это не агрессоры; они победители, защитники и герои. Кто из нас не сталкивался хоть раз с ситуацией, когда очень нужен защитник? Кто из нас не согласился бы защитить других? Воин на Пути Знания — это не «убийца-ученый» или «маньяк-ученый». Воин на Пути Знания — это прежде всего умный и образованный человек, из которого не выйдет необразованного солдата или «пушечного мяса». Воин на Пути Знания даже в этом слишком сером мире способен разобраться, где правда, а где — ложь; благодаря этой непоколебимой вере он способен защитить себя и других.

В даосизме есть предупреждение о недопустимости гордыни, злоупотребления силой и запугивания других; оно гласит:

«Воин — это не простой боец. Для него недостойно демонстрировать свою силу». Это не значит, что пользоваться силой нельзя вообще, ибо иногда это просто необходимо. Но даже в случае такой необходимости Воин на Пути Знания всегда старается придерживаться середины, избегая крайностей в любой форме. Отказ от насилия — это, по сути, выражение сострадания. Правда, всему, в том числе и выражению любых чувств, есть свое время. Если нам необходимо проявить жалость, значит, мы обязаны сделать это; но если нужно действовать решительно и даже агрессивно, колебания неуместны. Тропа Воина на Пути Знания потребует от вас мягкости, но одновременно и готовности защищать себя и других. Будьте пацифистом, но не выпускайте меч из руки. И наконец, самое важное: не допускайте, чтобы отказ от насилия становился препятствием к познанию врага.

Избегание изоляции

Избрав для себя тропу Воина на Пути Знания, вы станете редким по нашим временам типом индивидуума. Вы станете более восприимчивым, а стремясь добиться совершенства, вы будете менее терпимы к тем, кто не умеет дисциплинировать себя; поэтому друзей вы будете выбирать себе из тех, кому близок ваш новый образ жизни. По мере совершенствования вашего восприятия, вы будете с большей легкостью видеть недостатки и ограниченность других. Здесь вам необходимо вспомнить об опасности самоизоляции и постараться избежать этого. Каким бы совершенным ни был избранный вами путь, это еще не гарантия против возможности уничтожения вас другими. Не хотите жить в соответствии со стандартами других — не живите; но продолжайте общаться с остальными, чтобы знать, как и от чего защищаться.

Плохое знание остальных людей было ошибкой «Восстания Боксеров», которое произошло в Китае в 1900 г. Участники восстания полагали, что даосские ритуалы смогут защитить их от пуль. Эта трагическая ошибка была весьма симптоматична для китайской культуры, находившейся в долгой изоляции; присутствовало здесь и наивное нежелание китайцев признать



превосходство западного вооружения. За эту ошибку вся страна заплатила войнами, не прекращавшимися на протяжении первой половины двадцатого столетия.

Ошибкой окажется и уход от событий внешнего мира в монастырь или храм. Ведь в этом случае не исключено, что мир захлестнет бурлящим потоком вполне мирное пристанище: в одном случае это будет лишь примитивный вандализм, но может произойти и нечто более трагичное — например, мировая война. Тогда никакие боги не защитят и ни одна вера не спасет вас от гибели. Во всей истории человечества, во всех странах мира не зафиксировано ни одного случая, когда бы боги действительно приходили на помощь верующим; реки становились красными от крови мучеников веры, а земля принимала в себя бесчисленное количество тел. Так можно ли говорить, что простая вера во что угодно защитит нас? Из-за этой наивной глупости погибло бесчисленное количество жителей нашей планеты.

Итак, следуйте по вашему пути со всей преданностью — но не будьте наивными. Вы должны всегда знать врага до мелочей. Вы должны всегда уметь защитить себя. Вот единственный способ защитить собственную веру и жить в мире.

Вся жизнь Воина на Пути Знания построена на стратегии. Вы должны планировать каждый этап своей жизни, памятуя о смене времен года. Учитесь всем искусствам, которые могут преподать вам известные мастера, — так вы в совершенстве овладеете многим. С помощью сурового, беспристрастного самоанализа и настойчивых тренировок искореняйте собственные недостатки и слабости. Учитесь распознавать слабые стороны своих врагов; помните, что в зависимости от ситуации каждый из окружающих потенциально может стать противником. Если вы научитесь этому, то в любой ситуации вы сможете двигаться вперед — не обязательно потому что вы будете первым, но потому что вы будете лучшим. Именно это имеют в виду мудрейшие, когда говорят: «Я начинаю двигаться последним, но первым достигаю цели». И еще: «Хотя совершенный и держится позади, но ведет вперед именно он».



Личные взаимоотношения

Традиционно у древнего Воина на Пути Знания не было личных привязанностей в современном понимании этого. Пожалуй, наиболее глубокие личные отношения связывали Воина на Пути Знания с его Мастером, а для учителя, в свою очередь, обычно было болезненно разорвать эту глубокую связь, предоставив ученику самостоятельность. Безусловно, некоторые воины имели семьи и супругов, но даже в этом случае сохранял свою силу идеал Воина на Пути Знания как героя-одиночки.

Элита Воинов на Пути Знания сохраняла обет безбрачия независимо от пола, считая, что половая жизнь уменьшает количество *цзин* и *Ци* в теле. Более того, эмоции и чувства рассматривались как обременительные обязанности, препятствующие осуществлению четко спланированной жизненной стратегии. Эти воины не вступали в брак, чтобы не отдавать свою привязанность, время и энергию, необходимые для самосовершенствования.

Подобный подход вызвал определенное разделение между кастой Воинов-Ученых и обычными людьми, считавшими подобную позицию проявлением эгоизма. В ответ на это Воины-Ученые возражали, что не видят особого благородства в полном самопожертвовании ради супруга и детей. Даже не говоря о потере *цзин*, беременности и вскармливании грудного ребенка, само наличие детей в семье требовало как минимум двух десятилетий целенаправленной заботы о них и воспитания — а это был слишком большой период жизни, чтобы его можно было просто так изъять из жизненной стратегии Воина на Пути Знания.

Женщины, избравшие путь Воина на Пути Знания, считали, что наиболее связывающим по рукам и ногам обязательством является беременность. При этом они не только отказывались носить ребенка, но даже использовали особые травы и упражнения для того, чтобы избежать менструации. Считалось, что хотя женщина обладает гораздо большим запасом внутренней энергии, чем мужчина, беременность уменьшает эти запасы наполовину.



Традиционно тема одиночества не относилась к числу широко обсуждаемых; как правило, Воины на Пути Знания переносили одиночество с привычным стоицизмом. Безусловно, Воин на Пути Знания редко испытывал буквальное одиночество — рядом с ним почти всегда находились учителя и соученики. Тогдашние представления о личных взаимоотношениях и половом влечении весьма отличались от современных: иметь любовника (или любовницу) не считалось таким уж важным. Кроме того, Воину на Пути Знания предстояло изучить так много всего, что времени на страдания от одиночества практически не оставалось. И лишь с возрастом Воин на Пути Знания вынужденно сталкивался с трудностями старости.

Кто-то избегал преклонного возраста, предпочтя умереть молодым. Таким образом Воины на Пути Знания избавлялись от зимы своей жизни: они говорили, что гораздо лучше отправиться к богам во всем блеске славы и силы. По их мнению, старость являлась настоящим позором, ибо свидетельствовала, что человек трусливо прожил свою жизнь, избегая риска. Были и другие воины, которые дожили до глубоких седин, постоянно демонстрируя совершенство своего искусства. Но в этом случае очень редко находились те, кто мог утешить сердце старого воина; это сохранилось и в те времена, когда старость начали почитать.

Хороший пример тому — случай, происшедший в 1930-х годах, когда одного старого воина-Мастера ранили во время поединка. Он надеялся, что дети помогут ему выздороветь, предоставив кров и пищу, — однако оказалось, что они слишком заняты своими делами, чтобы думать о старике. Дети были целиком погружены в карьеру, занимались собственными семьями: к чему им было страдать из-за старого глупца, который все еще придерживался средневекового кодекса дуэльной чести! Осознав это, воин понял, что у него открылись глаза на происходящее.

Еще полностью не оправившись от ранения, он получил еще один вызов от мощного и опасного противника. Погибнуть от руки столь искусного бойца не считалось позором. И старый воин отправился на поединок; в нужный момент он намеренно не защитился от смертельного удара. Многие Воины на Пути



Знания прониклись скорбью, прочтя последнее стихотворение, оставленное погибшим:

В юности ты подобен молодому листку.
Свежему, трепетному и прекрасному.
В старости же ты — листок, втоптаный в грязь:
Просто земля, которую не замечают под ногами.

Сколько бы побед ни довелось вам одержать на тропе Воина на Пути Знания, с возрастом вам придется столкнуться с трудностями старости и одиночества. Есть лишь два пути, позволяющие достойно встретиться с этим лицом к лицу: построить свою жизнь настолько безошибочно, чтобы к концу жизни вас окружали и поддерживали друзья и необходимые союзники; или полностью погрузиться в Дао. В последнем случае вам потребуется достигнуть такого состояния разума, в котором все обыденные эмоции и потребности теряют свою значимость. Возможно, на деле погружение в Дао окажется не таким простым или таким чудесным, как это звучит, но в конце книги мы подробнее рассмотрим этот процесс.

Вопросом о личных взаимоотношениях в жизни Воина на Пути Знания не стоит пренебрегать, поскольку это вопрос сохранения внутреннего равновесия. С одной стороны, избыток чувственных переживаний, чрезмерное участие в увеселениях и истощение половой энергии способны подорвать силы любого человека. С другой же стороны, крайней близорукостью будет полное подчинение своей жизни Воина на Пути Знания без планирования того, что и как делать в преклонном возрасте. Следовательно, необходимо определенное равновесие между этими крайностями, причем каждый должен прийти к этому равновесию самостоятельно, основываясь на собственных способностях. Тут не может быть изначально правильного или неправильного подхода; все зависит лишь от личного выбора, который в любом случае остается за нами.

Современная технология и даосизм

Дао проявляется во всей полноте лишь вне общественных пределов и рамок. Но то же самое нельзя сказать о даосизме,



который является системой знаний о Дао. Существуют жрецы даосизма и отдельные мастера, достигшие высокого искусства, которые живут в нашем обычном мире. Центральным принципом Воина на Пути Знания является реалистичное построение своей жизни в обществе так, чтобы привычное не заслоняло пути к познанию Дао. В частности, в наше время Воину на Пути Знания приходится сталкиваться с проблемой техногенного общества.

Жизнь людей прошлого была гораздо ближе к природе. Их культура основывалась на циклах сельскохозяйственных работ и поэтому неизбежно испытывала влияние сроков сева и уборки урожая, времен года и необходимости бороться с неисчислимыми природными бедствиями. Однако с возникновением индустриальной и технологической революций люди стали все больше удаляться от природного ритма жизни, создавая мир, ориентированный на пульс человеческого общества. Это становится более очевидным, если рассмотреть существующую глубокую зависимость современной цивилизации от технического прогресса.

Полная анонимность электронных видов связи, вместе с видеотехникой, кинематографом, телефоном, факсимильными аппаратами, компьютерными сетями и всем, что еще придумает человек, в корне изменили сам способ существования нашего общества. Теперь каждому доступны совершенно невообразимые объемы информации; с помощью современной компьютерной техники знания можно накапливать, хранить, архивировать, передавать на расстояние и перетасовывать по своему желанию. Дети с самого раннего школьного возраста учатся пользоваться электронными средствами массовой информации. Таким образом, в сегодняшнем мире невозможно эффективно жить и работать, не зная этих форм технического совершенства и не умея пользоваться ими.

Вероятно, даосы назвали бы это ошеломляющее сумасшествие сегодняшнего эгоцентричного человека тривиальностью. Они бы провозгласили (и небезосновательно), что все это — насилие над природой, что гротескное преувеличение худших качеств человеческого разума приведет лишь к большим катастрофам и дальнейшему отделению человека от Дао. Даосы мог-



ли бы также указать на то, что постоянный акцент на увеличении количества информации будет все сильнее мешать нам прислушиваться к внутреннему голосу и лишь поможет утонуть в бесконечности цифровых импульсов. Человек как индивидуум превратится в ленивца, который не сможет действовать независимо от машин, что, в свою очередь, приведет к физической деградации; постоянное воздействие электромагнитных полей разрушает Ци; долго всматриваясь в экран видеомонитора, человек ухудшит собственное зрение; а излишняя надежда на хранение информации в компьютерных системах лишь приучит мозг к лени.

Помнится, как-то раз к моему Учителю пожаловала молодая дама; до этого она посетила несколько организованных им храмов. Она показала Мастеру фотографии нескольких монахов, сообщив, что один из них всерьез подумывает о том, чтобы поместить в компьютер канонические трактаты даосизма. Рассмотрев снимки, Мастер узнал всех своих учеников; что же касается описанной идеи одного из них, учитель лишь покачал головой. «Книги созданы для того, чтобы их читать», — сказал он. Каллиграфические надписи были созданы руками самих Бессмертных. Сила и мощь Ци авторов были настолько сильны, что даже частички чернил на поверхности свитков выстроены в одном направлении, как будто подчиняясь этому могучему потоку энергии. Ученик мог понять смысл учения древних мудрецов, даже просто читая древние тексты, прикасаясь к ним; ведь главный смысл заключался не в написании самих слов, но во вложенном в эти тексты личном опыте. Компьютерный же вариант стал бы настоящей отравой в чистом потоке даосизма, которая разрушит всю ценность древних трактатов.

Этого же монаха гостя запечатлела еще на одном снимке; там он позировал рядом со своим учителем. С первого же взгляда бросались в глаза различия между двумя людьми: учитель монаха стоял прямо, отчетливо выделялись мускулистые руки со вздувшимися жилами, напоминавшие узловатые древесные стволы. Учитель был бородат, но глаза его светились ясно и спокойно, а на лице играла мягкая улыбка. Хотя мой собственный Учитель и признал в нем известного и сильного знатока боевых искусств, Мастер на фотографии выглядел простым и



добрым человеком в годах, который живет в ладу со всем миром. Ученик-монах, напротив, отличался более полным и «мягким» на вид телом; у него и близко не было каменных мышц учителя. Молодой монах сидел на валуне, небрежно свесив с колена кисть руки, как будто копировал позы знаменитых фотомоделей. Лицо ученика было полным, но густые, сросшиеся брови и широкая нижняя челюсть говорили о решимости. Короче говоря, монах выглядел амбициозно, воплощая классическую разницу между поколениями: старший по возрасту был в мире со всем окружающим, ибо он вырос во времена, когда развлечения не отличались разнообразием; младший же был олицетворением пестрого веселья жизни, обилия источников информации, конкурентной борьбы за успех и гораздо более широкого спектра возможностей.

В годы юности моего Учителя у молодого человека, выросшего в семье торговца и крестьянина, не было возможности думать над выбором жизненного пути. У человека из касты воинов или аристократии было три варианта: стать правительственным чиновником, военным или жрецом. Сегодня же перед молодежью открываются широчайшие перспективы выбора карьеры, хобби, развлечений, технологии и даже места жительства. Смущает же в этом то, что социальные и экономические критерии целесообразности каждого из выбранных вариантов меняются буквально ежемесячно. Сегодня и Воину на Пути Знания, и даосу необходимо приспосабливаться к проблемам современного мира.

Вся мудрость даосизма основана на предположении, что человеческое существо изначально отделено от Дао и что все технические приемы даосизма направлены на то, чтобы помочь каждому индивидууму восстановить утраченную естественную гармонию с Дао. Даосизм всегда стремился к тому, чтобы пробудить человека от иллюзий окружающего мира. Что ж, приходится признать, что сегодня «будить» нужно все сильнее. Если бы Лю Донгбинь был жив в наши дни и продолжал заниматься своими исследованиями, то современное общество неизбежно навело бы ему сон о компьютере.

Каждому из нас, подобно Лю Донгбину, все еще предстоит пробудиться; разница лишь в том, что у сегодняшних людей сон



иллюзий более сложный. Но несмотря на то, что наш мир состоит из иллюзий; несмотря на то, что он все еще остается рассадником деградации личности; несмотря на то, что окончательный ответ на самый главный вопрос все еще предстоит получить, — нам необходимо что-то делать уже сегодня. Где-то должен существовать разумный ответ на самый главный вопрос. Где-то должна быть еще не закрытая тропа к свободе. Даже после того, как Лю Донгбинь обрел учителя, ему потребовались годы упорной тренировки. Сегодня тренировка усложняется, ибо возникает необходимость противостоять натиску технологии.*

Использование технологических новшеств — это путь в один конец; его невозможно повернуть вспять. Возможно, что современную технологию логически невозможно увязать с естественным ходом жизни природы. Возможно, что правы те учителя, которые говорят, что решения проблем не будет до тех пор, пока человечество не уничтожит себя и Земля не погрузится в одиночество на многие тысячелетия. Но нам подобные рассуждения ничем не помогут. Мы живем в техногенном обществе; следовательно, мы должны уметь использовать его.

Вероятно, один из первейших подходов к этому заключается в том, чтобы убедиться, что любая из применяемых технологий не вредит нашему здоровью. Поскольку избыток электромагнитного излучения разрушает нашу Ци, следует решительно ограничить свое пребывание около электрических приборов, по возможности избегать (или хотя бы уменьшить) вред, наносимый телевизорами и видеомониторами. Для занимающегося медитацией даже присутствие в доме с электропроводкой может оказаться губительным. Да, нам приходится пользоваться электричеством, приборами, компьютерами и т. д.; но мы должны ограничить наше «общение» с этими плодами технологии и хотя бы иногда покидать их сферу влияния.

В действительности, все эти машины практически нейтральны по отношению к человеку. Они не могут функционировать, если их предварительно не запрограммирует оператор. Если у вас в душе есть религиозные, духовные или твор-

* Более полно о Лю Донгбине — см. главу 12.



ческие ценности, вы, безусловно, постараетесь использовать их во время общения с машинами. Машины — это лишь продолжение нас самих. Какой бы передовой ни была техника связи, главный вопрос будет заключаться в том, есть ли у нас что-нибудь важное, что мы могли бы сказать или увековечить на пленке. Мы, и только мы, наделяем сообщаемую информацию значением. Нам приходится обрабатывать информацию для достижения собственных целей. Может ли технология быть неверной, если она является продолжением нас самих? Вместе с тем, никакая придуманная машина не заменит человеческих ценностей и понимания, поэтому, занимаясь изобретением новой техники, человек должен одновременно стремиться к развитию и сохранению перечисленных качеств. Несмотря на то что быстродействие и надежность техники бросают вызов нашему духовному равновесию, мы обязаны сохранять его — это утвердит главенство духовного над механическим.

Высшее направление в даосизме связано с колдовством; во многих случаях в прошлом это ассоциировалось с чем-то вроде передовой технологии. Сегодня же технология — это и есть наше колдовство. Подобно тому как раньше существовали добрые и злые колдуны, сегодня мы встречаемся с примерами как технологий, способствующих творчеству, так и технологий, приносящих несчастья. При этом основа человеческих борений так и осталась неизменной — изменились лишь условия.

Очень важно помнить, что используемая технология является лишь инструментом. Это напоминает оружие воина, при том что сам воин не является оружием. Любое оружие — всего лишь инструмент. Если воин теряет оружие, то не жалеет об этом, потому что его умения от этого не уменьшаются. Воин продолжает сражаться, не утратив своих секретов. Точно так же технология является лишь тем, что мы используем. Отсутствие совершенных механизмов не должно влиять на природу и цели наших духовных исканий. Когда мы садимся медитировать, мы не пугаемся в компьютере, и в этом нет ничего плохого. Точно так же нам не нужны молотки, плуги, молотилки, конская упряжь, свечи и священные писания, как, впрочем, и другие продукты цивилизации; однако это не значит, что всем перечисленным предметам невозможно найти правильного и даже в неко-



тором смысле «даосского» применения. Даос не боится стать ремесленником или сделать своим ремеслом создание новых технологий. В указанных рамках технология практически безвредна. Пользуйтесь ею, но не привязывайтесь к ней. Наступит день, когда вы оставите ее позади.

樸

Природа простоты

БУ
(ПУ)
Простота

Когда вы изучаете Дао, не стоит спешить и волноваться. Как только вы почувствуете, что спешите — значит, вы сами отбросили себя назад, прочь от Дао. Иногда Дао может двигаться очень быстро, но при этом никогда не спешит, двигаясь в точности с необходимой скоростью. Этот же принцип должны применять и вы, двигаясь по пути к познанию Дао. Это нужно делать как бы играючи, не пропуская при этом ни одного периода в жизни и не оставляя за спиной несделанного.

Даосы утверждают: когда человек готов познать Дао, он найдет способ добиться этого. Тот, кто еще не готов, вероятно, даже не захочет слышать о Дао (или, услышав, так и не запомнит, о чем идет речь). Когда вы почувствуете, что готовы к этому, — пользуясь поэтическим выражением, бытующем среди учителей, «когда ваша судьба выйдет на правильный путь» — тогда вы встретите Мастера, который под своим руководством поведет вас к Дао. Двигаясь по этому пути, вы буквально столкнетесь со своим учителем. Возможно, это будет путь лишь в фигуральном значении; лучше всего встретить учителя как бы случайно. К примеру, вы уже слышали о Дао, но продолжаете жить как обычно — и тут встречаете кого-нибудь, кто может показать вам вашу цель. Если вам повезло встретить Мастера, но вы упустили свой шанс, Мастер не станет преследовать вас. Может быть, вы никогда больше не встретитесь — но и в этом смысл Дао.

Если вы и Мастер достигли взаимопонимания, значит, вы будете идти по общему пути до тех пор, пока сочтете это нужным. В том, чтобы следовать вместе с учителем, есть замечательное свойство «делиться». Делиться знаниями, опытом или поддержкой. Эта бесценная взаимосвязь редко длится на протяжении всей жизни, так что когда наступит время расстаться,



никто из вас не сможет сопротивляться неизбежности. Сколько бы ни прошло времени с момента расставания — день или десятилетие, — период учебы станет особым воспоминанием в вашей жизни, ибо Мастер научит вас тому, как искать простоту.

Человек должен ощущать Дао целиком: телом, разумом, духом; необходимо следовать Дао, жить им, поглощать его. Быть вместе с Дао все время невозможно. Иногда вы будете отделяться от него из-за нахлынувших мыслей, или предаваясь развлечениям, или просто потому, что в этот момент Дао куда-то исчез (такое бывает, и это нормально). Но если вы удалите стену, отделяющую вас от Дао, то в дальнейшем препятствий окажется совсем немного. Процесс самоупрощения находится в постоянном движении. Необходимо четко сформулировать собственные потребности и желания, для чего вам потребуется образование и активный образ жизни. Вместе с тем, нельзя думать об образовании и активной жизни как о части некоего процесса приобретения. Вы не просто учитесь; вы не просто делаете в жизни больше; вы не просто стараетесь натаскать побольше во все уменьшающийся домик вашей жизни: вы делаете это, чтобы впоследствии остаться без всего. Что ж, делайте то, что необходимо; удовлетворяйте свое чувство участия в делах; но когда наступит момент и вы будете готовы, все эти дела отпадут, как балласт, сбрасываемый с воздушного шара. При этом каждая вещь, оставленная позади, будет чуть более приоткрывать путь к Дао.

Как видно, весьма тощий процесс познания Дао заключается в том, чтобы вначале учиться, затем завершить обучение и наконец преодолеть рамки собственных знаний. Однако в современном обществе с присущим ему активным стремлением к самоудовлетворению вряд ли найдутся разумные альтернативы этому. Чтобы познать Дао, вам необходимо упроститься. Здесь нет никакого недоразумения: прежде чем оставить что-нибудь позади, вам необходимо знать, что именно вы оставляете.

Вы приблизитесь к пониманию Дао лишь в том случае, если ваша жизнь будет свободной от стрессов, если вы сможете избавиться от волнений и станете жить просто и беззаботно — возможно, просто выращивая для себя продукты и радуясь каждому новому дню. Тогда у вас не будет никаких других



стремлений, кроме стремления продолжать такую простую жизнь. Сами даосы говорят, что нередко лучшим примером для них являются крестьяне, которые живут по законам природы, непосредственно соприкасаются с дыханием земли, чередованием времен года — и вполне довольны такой жизнью. Может быть, такой крестьянин даже и не слышал о Дао — и все же он больше даос, чем иной жрец в храме. С другой стороны, «даосизм» такого крестьянина объясняется именно тем, что он даже не стремится стать даосом.

И все же процессом самоупрощения необходимо управлять. Если вы займетесь этим слишком энергично, может стать-ся, что вы станете равнодушны к окружающему миру еще до того, как действительно будете готовы к этому. Возьмем, к примеру, Воина на Пути Знания: это путь самопожертвования и спартанской тренировки. Если вы решились избрать этот путь для себя, значит, надо очиститься; любые пороки — алкоголь, курение, наркотики, злоупотребление кофе, дурные привычки, — все необходимо отмести прочь ради самосовершенствования. Выйдя на этот путь самостоятельно, без участия Мастера или друзей, вы можете даже решить, что необходимо заодно отказаться и от удовольствий в виде шоколада, конфет или любимых блюд. Когда человек порывает связи с обществом и уходит от мысли, что употреблять то или иное блюдо или предпочитать определенную форму развлечения — значит прослыть модным или стать сексуально привлекательным, — его тело и разум сами находят правильный путь существования. Вот почему Лао-цзы говорил: «Отказывайся от обучения», имея в виду необходимость отбросить неразумную «науку» близорукого общества, которое окружает любого из нас. При этом вы откажетесь и от удовольствий, некогда представлявших для вас определенный смысл жизни; многое из того, что ранее вы находили потрясающим, теперь покажется вам пустым и глупым. Короче говоря, занимаясь упрощением собственной жизни, главное — не делать этого быстрее, чем вы в состоянии это воспринять.

Самосовершенствование может казаться потрясающей целью, но без человеческих чувств оно может иногда показаться ужасным, напоминая роскошную вазу в каком-нибудь музее. Да, эта ваза потрясает своей красотой и изысканной безошибоч-



ностью формы — но все же в ней есть что-то отстраненное. Ее красота абстрактна. Многие, начитавшись даосской философии и почувствовав, что их привлекают идеи пустоты и у-вэй, стремятся немедленно воплотить это в жизни. Такие люди забывают, что при реальном достижении состояния пустоты все социальные определения и принципы теряют свое значение; тогда и карьера, и семья, и любовь — и, может быть, жизнь — перестанут быть интересными для вас. Вы будете думать лишь о единстве с Дао; но для Дао не существует ни различий, ни добра, ни зла. Внутри Дао исчезнут все предпочтения и стремления, растворятся любые интересы и даже ощущение себя как личности.

Вот почему очень важно двигаться по пути постепенно. Если вы чувствуете, что путь духовного совершенствования делает вашу жизнь серой и бессмысленной — значит, вы идете по этому пути слишком быстро, обгоняя собственные возможности к эмоциональному приспособлению. Не спешите побыстрее достигнуть конечной цели, поскольку там, в конце пути, все утратит свое значение.

Заниматься физическим очищением тела, изучать настоящую философию и духовно совершенствоваться необходимо постепенно. Так или иначе, вам понадобится жертвовать; но делать это следует лишь тогда, когда вы точно представляете, чем жертвуете. Попробуйте попробовать в жизни всего понемногу (сохраняя, естественно, разумный подход к этому). Познайте, по возможности, те радости, которые в состоянии подарить вам мир, — но не стремитесь отдать всего себя этим развлечениям, просто наслаждайтесь, пока длится само ощущение. Вскоре вы почувствуете, что пресытились, и тогда настанет черед равнодушия. Но стоит ли волноваться из-за этого? Упрощайтесь. Снова и снова.

Будущее даосизма

Дао вечен. Пока существует человек, будет существовать и созерцание Дао. Заниматься этим или нет — зависит исключительно от нас; но до тех пор, пока мы не научимся созерцать Дао, нас будут преследовать чехарда жизненных мелочей и смущение. Конечно, трудности не исчезнут даже тогда, когда мы



будем следовать по пути познания Дао, но в этом случае мы перестанем ощущать трудности как таковые. Подобно потоку воды, мы будем с одинаковым равнодушием течь по равнине или низвергаться водопадом с обрыва. В конце концов мы придем к пониманию того, что все вокруг — лишь пустота, и это понимание приведет нас не к нигилизму, не к чувству одиночества, но к новым горизонтам. Это будет новый этап внутреннего движения к даосизму *тропой сердца*.

Вряд ли можно с уверенностью утверждать, что даосизм Воина на Пути Знания имеет будущее, поскольку он тесно связан с породившей его культурой. Тот факт, что даосизм появился в колыбели китайской культуры, долгое время служил причиной появления всевозможных провинциальных подходов к этому течению мысли. Китайцы старой школы не желали доверить даосизм жителям западного полушария, а последние, в свою очередь, либо считали даосизм очередной загадкой восточной души, либо, наоборот, жадно набрасывались на него, надеясь безусловно получить ответы на все интересующие вопросы. Так или иначе, сегодня все это не имеет значения. Породившая даосизм китайская культура более не существует; большинство учителей-даосов уже умерли. Древние храмы постепенно превращаются в гостиницы для туристов, а на землях, некогда считавшихся священными, стоят заводы и линии высоковольтных передач. Уничтожаются старые трактаты. Молодежи более всего хочется надеть джинсы и слушать рев популярной музыки из радиоприемников. И хотя еще есть люди, интересующиеся даосизмом, они не смогут заниматься им так, как это задумывалось изначально. Несмотря на свое искреннее желание, они обладают иным духом, иным мировоззрением. Времена изменились безвозвратно.

Практически каждый житель нашей планеты сегодня насквозь пропитан современной материалистической культурой, опутан сетями информации и чудесами электронной техники. Реклама бомбит нас пульсирующими взрывами музыки и томными дивами, призывая немедленно обзавестись очередной белибердой. Ничто из старого наследия сегодня не считается чем-то хорошим. Наоборот, каждый год мы должны избавляться от ненового, приобретая «революционно новые» продукты.



Точно так же мы отказываемся и от старых путей в жизни во имя новомодных подходов и идей. Теперь человечество мыслит десятилетиями и в конце каждого из них объявляет начало новой эры с надеждой, что она действительно будет отличаться от предыдущих. Разве есть в этом всем место для традиции — более того, для традиции, требующей умиротворенности и восприятия, самодисциплины и внутреннего самосозерцания?

Скорее всего, путь Воина-Ученого вряд ли выживет в его теперешней форме. Нам необходимо приспособить к новой жизни этот старый путь, ибо он остается наиболее верной дорогой к успеху в жизни. Это будет не тот успех, который связан с престижем и богатством; это будет успех в понимании сути жизни, которая находится под мутной пеной вечно меняющихся течений цивилизации.

Часть нашей жизни, тела и души является частицей природы и функционирует по ее законам. Точно так же, как никакая деятельность человека не в состоянии изменить ни количество дней в году, ни смену времен года, ни орбиты планет, — ни одно общество не может изменить эту самую частицу природы в нас. Именно к изначальной природе в человеке должен обращаться Воин на Пути Знания, пути даосизма. Все в нас — старение, образ мыслей, потребности, сексуальность, стремление познать загадки Вселенной, необходимость найти смысл жизни, желание познать себя и даже смерть — всегда будет нуждаться в анализе и соответствующем действии. Именно в этом проявятся все преимущества Воина на Пути Знания. Пока будут существовать эти извечные вопросы, человечеству будет необходима традиция, которая даст на них ответы.

坐
功

*Загляни внутрь себя.
Там ты найдешь ответы на все вопросы.*

III

Медитация и трансценден- тальность

導引

Открой Восемь Меридианов
И ты обнаружишь путь
К бессмертию

9

ДАОИНЬ

Переход от упражнений к медитации

Добившись определенных успехов на тропе Воина на Пути Знания, наполнив жизнь новыми впечатлениями от путешествий и исканий, очистив свое представление о внутренней цели и добившись желаемого уровня мастерства, можно переходить к процессу познания самого Дао. Это осуществляется с помощью медитации. Сами даосы называют медитацию «погружением в неподвижность». Эта неподвижность крайне важна для понимания пустоты Дао, поскольку с ее помощью можно постепенно уменьшать интенсивность функций организма и разума. Подобно тому как неподвижная вода постепенно очищается от взвешенного ила, проникновение в неподвижность позволяет нам очистить внутреннюю природу. За счет этого сила Воина на Пути Знания превращается в само совершенство, приоткрывая завесу над смыслом всего существующего.

Взгляните на поверхность озера при безветрии: неподвижное зеркало воды идеально отражает небо. Стремящийся к духовности и святости так же пытается привести свой разум к неподвижности, чтобы все небесное отражалось в нем без малейших искажений. Пребывая в неподвижности, мы освобож-



даемся от царящих в обществе недостатков, собственного эгоизма и дурных наклонностей. Благодаря неподвижности мы совершаем трансцендентальный переход к высшему сознанию, получая доступ к любой информации и любым возможным навыкам и умениям. Заглядывая внутрь себя, мы обнаруживаем там Дао, окруженный тишиной и спокойствием. В конце концов, именно к этому спокойствию мы стремимся после тех печалей и огорчений, которые нам довелось познать, выполняя свое земное предназначение.

Многие ли из нас могут правдиво сказать о себе, что они готовы увидеть это спокойствие внутри себя? Обычно мы говорим, что устаем от преследующих нас стрессов и неприятностей; при этом мы вновь и вновь повторяем себе собственные мечты о лучшей жизни, в которых, как правило, нет места пониманию нас самих и нашего предназначения на земле. Лишь Воин на Пути Знания, который на собственном опыте познал беспечность земного существования и не раз убеждался в пределах человеческого познания, пытаясь их превзойти, — лишь только он готов к спокойствию и настоящей неподвижности.

Мы, люди, наивно тратим годы на то, чтобы измерить протяженность нашей Вселенной. Лишь удовлетворив это любопытство, мы возвращаемся к неподвижности и простому созерцанию. Мы долго и настойчиво бороздим бескрайний океан знания лишь затем, чтобы убедиться, что на все есть простые ответы, которые находятся внутри нас самих.

Загляните внутрь себя — вот в чем заключается смысл даосизма. Обретите неподвижность и рассматривайте все внутри себя — вы убедитесь, что все ответы находятся именно там. Есть одна притча о человеке, много лет изучавшем даосизм и достигшем немалого мастерства. Несмотря на все свои знания, человек был неудовлетворен тем, что никак не мог найти Дао. Десятилетиями он занимался у самых известных учителей, по все было безрезультатно — он не мог понять сущность Дао. Тогда человек познакомился со всеми странствующими аскетами, магами, отшельниками и прорицателями — но и это не помогло ему познать Дао. Человек решил удалиться в священные гордые обители монахов; там он совершил все возможные ритуальные жертвоприношения и в совершенстве выучил свя-



ценные книги; это также не продвинуло его ни на шаг к пониманию Дао. Наконец до человека дошли слухи о трех древних мудрецах, давно отрешившихся от окружающего мира. Они жили на вершине одной из самых недоступных гор, почти на границе Китая с Тибетом. Трудно описать, сколько усилий пришлось потратить человеку на то, чтобы взойти на эту гору. Наконец он увидел мудрецов. Старцы приняли его спокойно. Искренне желая рассказать о своей неудаче, человек воскликнул, что, несмотря на все его попытки, он никак не может познать Дао. На это мудрецы лишь усмехнулись. «Закрой глаза, — мягко обратились они к нему, — ответы на все твои вопросы — внутри тебя самого». Человек понял, что именно внутри него осталось единственное место на земле, куда он до сих пор не догадался заглянуть. Послушавшись совета мудрецов, он получил желаемое — увидел Дао. То же можно сказать и о каждом из нас. Мы совершаем путешествия, чтобы удовлетворить свое насущное любопытство. Если же мы хотим видеть Дао, нам достаточно заглянуть внутрь себя.

Не зря ведь говорится: «Не выходя за порог своего дома, я могу увидеть весь мир; не выглядывая из окна, я могу увидеть Дао». Изречение отнюдь не призывает провести всю жизнь в четырех стенах — смысл в том, что конечное осознание Дао приходит лишь изнутри, но никогда — снаружи.

Правда, следует предупредить, что научиться медитации можно за день, а для ее совершенствования потребуется вся жизнь. Сам метод медитации не представляет трудности, но постигать медитацию необходимо постепенно. Неспokoйным водам нашей жизни потребуется немало времени, чтобы стать прозрачными и чтобы вся взмученная грязь осела на дно. Вдобавок мы постоянно взбалтываем эту воображаемую воду, мешая ей отстаиваться. Наши личностные качества постоянно изменяются, как меняется Дао; происходят изменения и в медитации. Чем более сложен наш внутренний мир, тем труднее нам добиться внутренней прозрачности. «Уменьшайся ежедневно», — говорят даосы.

Медитации обучаются по определенной методике. Как и в любом другом обучении, здесь необходима прочная база, частью которой (но всего лишь частью!) является тропа Воина на Пути



Знания. Еще одна составляющая — Цигун, ибо дыхание служит пропускными воротами между телом и разумом. Функция дыхания является одновременно автоматической и сознательной; дыхание точно отражает наше текущее состояние. Так, в состоянии страха дыхание учащается, при концентрации оно, наоборот, замедляется — иногда мы, не замечая того, на какой-то момент даже приостанавливаем дыхание. Во сне мы дышим совсем не так, как во время бодрствования. Следовательно, научившись управлять дыханием и направлять его по нужному пути, мы закладываем прочный фундамент для изучения медитации.

Даоинь представляет собой высшую форму Цигун. Ее предназначение заключается не только в укреплении здоровья и стимуляции движения энергии по меридианам и системе кровообращения, но и в заполнении промежутка между физическим и духовным началами.

Комплекс упражнений по системе даоинь содержит начальные элементы техники медитации и визуализации. При этом уже освоенные методы очищения тела, правильного питания, использования лекарственных растений и философии создают основу для новой ступени совершенствования. Чтобы овладеть этой ступенью, вам понадобится все, чего вы уже достигли как Воин на Пути Знания. Если вы станете пренебрегать хотя бы одним из элементов — успеха не ждите. Но применяя все необходимое и выполняя комплекс даоинь ежедневно на протяжении хотя бы ста дней, вы почти со стопроцентной гарантией сможете открыть все меридианы своего тела и добиться более глубокого умения созерцать себя изнутри.

Основой комплекса даоинь является стимуляция движения энергии по Восьми Меридианам. Собственно Восемь Меридианов (в особенности, согласно даосской традиции) представляют собой систему, тесно взаимосвязанную с двенадцатью медицинскими меридианами, но вместе с тем совершенно самостоятельную. Иногда занимающихся вводят в заблуждение различия в описаниях точной локализации меридианов. Помочь здесь трудно; можно разве что заметить, что у каждого Мастера могут быть свои взгляды на точное место прохождения меридианов. В этом смысле меридианная медитация представляет



ДАО ИНЬ
(DAO YIN)
Оба иероглифа имеют одинаковое дополнительное значение — направлять, возглавлять. Смысл слова даоинь — в направлении внутренних энергий человеческого тела.

собой не столько самообследование с целью определения анатомических особенностей, сколько осознание движения и воздействия энергии. Если вы усвоите это положение и научитесь ощущать движение энергии внутри себя, никакие различия не вызовут у вас растерянности.

Еще одним потенциальным препятствием в изучении медитации может оказаться малоизвестная даосская практика замыкания меридианов. Даосы считают, что ни один меридиан не является полностью закрытой системой и что энергию можно направлять по определенному меридиану до нужной точки, а затем через другой меридиан (или даже просто через внутренние органы) перебросить ее в третий меридиан, где она будет продолжать движение. Изучая *даоинь*, вы убедитесь в том, что подобная техника вполне применима.

Очень важно научиться визуально представлять себе меридианы; при этом необходимо помнить, что при визуализации происходит симпатическое движение энергии также по другим меридианам. К примеру, если вы знаете известное упражнение «Движение энергии по Макрокосмической Орбите», то можете с удивлением обнаружить, что в упражнениях *даоинь* не встречается сознательной стимуляции движения энергии по всем Восьми Меридианам. Дело в том, что визуализация используется в *даоинь* тогда, когда одного лишь физического движения недостаточно для направления энергии, а также в случаях, когда при выполнении определенного упражнения визуализации не хватает для стимуляции симпатического движения энергии в остальных частях тела.

Приступив к непосредственному изучению *даоинь*, вы убедитесь, что комплекс начинается со стимулирования нижнего центра *дань-тянь* — источника всей физической энергии тела. Затем происходит концентрация внимания на укреплении почек и источника *цзин*. Лишь после этой подготовки переходят к стимуляции движения энергии внутри тела.

Стимуляция центра дань-тянь 1

1. Встаньте лицом на восток, ноги расставлены на ширину плеч, согнутые в локтях руки поднимите перед собой до уровня

пояса ладонями кверху так, чтобы пальцы слегка соприкасались. Расстояние между кистями и телом должно быть около 13 см. Сконцентрируйтесь на нижнем центре *дань-тянь*, сохраняя положение тела в течение 3 минут. Постарайтесь ощутить в месте концентрации тепло и легкое движение.

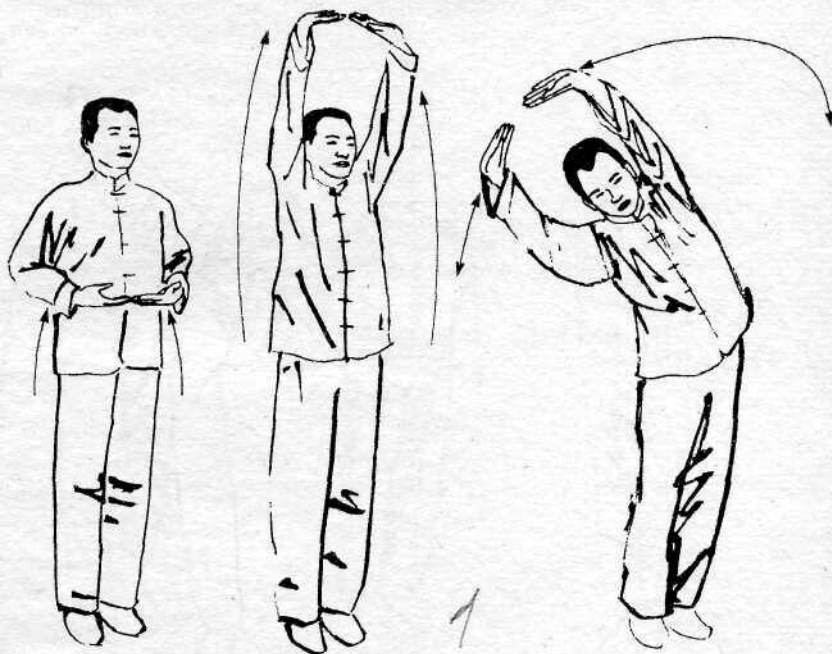
2. Вдыхая, начните поднимать руки ладонями вверх.

3. Продолжая вдох, поднимите руки до уровня шеи; затем разверните ладони наружу так, чтобы большие пальцы смотрели в них. Толчковым движением вытяните руки над головой.

4. Сохраняя положение рук, наклонитесь влево и выдохните. Затем наклонитесь вправо и вновь выдохните (не делая вдох между двумя выдохами).

5. Опустите руки по сторонам. Повторите упражнение, начиная с шага 2, соединив руки у нижнего центра *дань-тянь*.

6. Выполните шесть циклов, постепенно доводя количество ежедневных повторений до двадцати одного.



Аккумуляция Ци в области почек 2

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают по сторонам. Расслабьте все тело. Не менее трех минут концентрируйте внимание на нижнем центре *дань-тянь* (или просто думайте о нем) до ощущения тепла и движения энергии.

2. Вдохните, поднимая руки в стороны до уровня плеча (пальцы рук сжаты в кулаки, большой палец внутри).

3. Задержите дыхание и, не меняя положение рук, наклонитесь влево так, чтобы кисть левой руки коснулась земли, а правая поднялась вверх. Мысленно сконцентрируйтесь на правой почке.

4. Вернитесь в положение, описанное в шаге 2, и выдохните (руки не опускайте). Сделайте новый вдох.

5. Задержите дыхание, наклоняясь вправо и концентрируясь на левой почке.



6. Вернитесь в центральное положение, выдохните и опустите руки. Повторите упражнение, начиная с шага 2.

7. Прodelайте шесть циклов, постепенно доводя количество ежедневных повторений до двадцати одного.

3 Стимулирование источника цзин

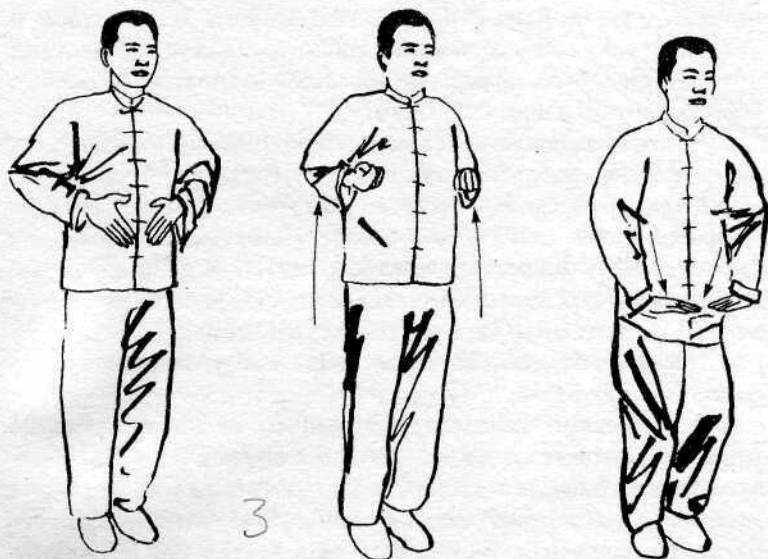
精門順氣功

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают по сторонам. Расслабьте все тело.

2. Подняв кисти рук перед собой, с силой разотрите ладони, чтобы они согрелись.

3. Сразу же положите ладони на переднюю часть живота, немного выше пояса (лучше прямо на кожу). Ощутите, как тепло рук проникает внутрь вашего тела и представьте, что почки вытягивают это тепло.

4. Круговыми движениями ладоней разотрите живот (вначале двенадцать раз в направлении наружу, затем двенадцать — в обратную сторону).





5. Отведя назад согнутые локти, сделайте вдох, поднимая согнутые в кулак руки к груди. Используйте обратное дыхание (подробнее об обратном дыхании см. ниже). Представьте, что ваше сердце охвачено пламенем. При регулярных занятиях у вас со временем будет появляться настоящее ощущение тепла в области сердца.

6. Разожмите кулаки, повернув кисти ладонями вниз так, чтобы пальцы слегка соприкасались. Сделайте выдох, с силой толкая руки вниз. Одновременно представьте, как пламя из вашего сердца вместе с движением выдоха устремилось к почкам.

7. Повторите упражнение, начиная с шага 2.

8. Выполните шесть циклов, постепенно увеличивая количество ежедневных повторений до двадцати одного.

吐
破
納
氣
功

Глубокое дыхание 4

1. Сядьте лицом на восток, спина должна быть прямая, а бедра — расслаблены. При желании можно сесть скрестив ноги, прижать ступни одна к другой, или принять позу лотоса. В любом случае колени должны касаться пола (для устойчивости), а тело должно быть полностью расслаблено (подробнее о позах со скрещенными ногами см. выше).

Если вам неудобно сидеть в таком положении, можно положить под ягодицы небольшую подушку, следя, чтобы колени не отрывались от пола. Как правило, достаточно приподнять тело приблизительно на 15 см над поверхностью пола, чтобы поза стала удобной. В противном случае сядьте на край стула так, чтобы наружные половые органы свободно свешивались. Спина должна быть прямой, а тело — расслабленным.

Плечи не напряжены и опущены книзу, ладони удобно лежат на коленях.

2. Мысленно сконцентрировавшись на нижнем центре *дань-тянь*, начните медленный и глубокий вдох через нос. Язык должен касаться нёба за передними верхними зубами, а рот закрыт. Одновременно сжимайте анус, слегка подтягивая его вверх (он должен оставаться в подтянутом положении до конца вдоха). Представьте, что весь вдыхаемый воздух плавно опус-



кается в нижний *дань-тянь*. Чем больше воздуха направляется к центру *дань-тянь*, тем более расслабленным должно быть ваше тело. В это время вы даже можете слегка выпятить нижнюю часть живота (под нижней частью следует подразумевать область ниже пупка. Не переусердствуйте в выпячивании, так как есть риск растянуть переднюю брюшную стенку и тогда живот примет неэстетичный обвислый вид). Вдыхайте столько, сколько возможно.

3. Уперев кончик языка в нижнее небо, слегка разомкните губы. Медленно выдыхайте, представляя, как воздух выходит из центра *дань-тянь*. На выдохе постепенно расслабьте мышцы анального отверстия. Выдох должен быть как можно более долгим, при этом старайтесь вытолкнуть как можно больше воздуха. На выдохе подтягивайте переднюю стенку живота вовнутрь-вверх, так, чтобы в конце выдоха живот оказался максимально втянутым внутрь.



4. Если при выполнении упражнения во рту образуется много слюны — сглотните ее одним движением. Даосы называют такую слюну Нефритовым Нектаром и наделяют ее мощными целебными свойствами.

5. Повторите упражнение столько же раз, что и предыдущие. Можно выполнять упражнение и в течение определенного времени (рекомендуемое время — около двадцати минут).

潛
沖
神
功

Открытие центрального меридиана 5

Центральный меридиан, или *чонг-май*, идет от нижней части брюшной полости к гортани. В некоторых источниках утверждается, что этот канал представляет собой прямую линию и поднимается вверх прямо по передней брюшной стенке; другие авторы считают, что он идет от копчиковой кости через центр позвоночного столба. Следовательно, второй вариант отождествляет *чонг-май* со спинно-мозговым каналом или *сушумной* из индийской йоги. По моему опыту, лучше всего использовать первый вариант.

1. Сядьте лицом к востоку. Положение тела должно соответствовать положению в предыдущем упражнении.

2. Мысленно сконцентрировавшись на области промежности, сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Язык должен упираться в верхнее небо, а рот — закрыт. Сожмите мышцы анального отверстия и подтяните анус кверху, продолжая делать это на протяжении всего вдоха. Представьте, как энергия сияющим ручейком поднимается вверх, по каналу *чонг-май*. В процессе вдоха втягивайте живот и приподнимайте диафрагму легких. Вдыхайте, сколько возможно, стремясь к тому, чтобы в конце вдоха поток энергии достиг гортани.

3. Уприте кончик языка в нижнее небо, слегка раскрыв губы. Медленно выдохните, представляя, как энергия постепенно опускается по каналу *чонг-май*. Выдох должен быть максимально длинным; старайтесь при этом вытолкнуть из себя как можно больше воздуха. На выдохе расслабьте мышцы ануса и отпустите его; одновременно расслабьте мышцы низа брюшной полости так, чтобы в конце выдоха низ живота слегка выпячивался. Не переусердствуйте, чтобы избежать перерастяжения передней

брюшной стенки или избыточного надавливания на кишечник или мочевой пузырь.

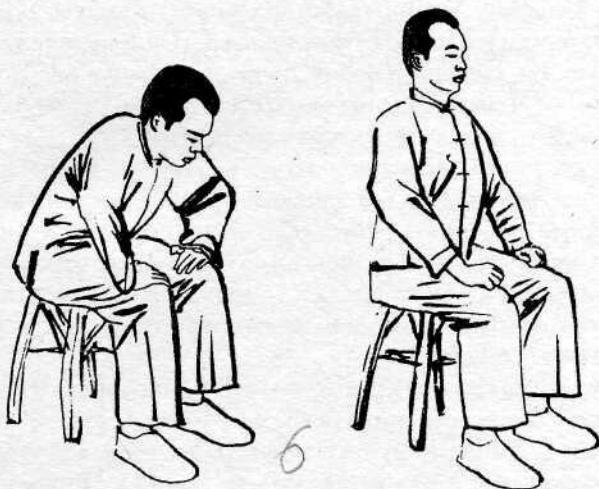
4. Если при выполнении упражнения рот наполняется слюной — в конце выдоха сглотните ее одним движением.

5. Повторите упражнение, воспользовавшись аналогичными рекомендациями в предыдущем упражнении.

6 Открытие Микрокосмической Орбиты

任督二脈功

Это упражнение позволяет открыть известную Микрокосмическую Орбиту, являющуюся одним из основных медитативных приемов в даосизме. Эта орбита представляет собой объединение двух меридианов — *жэнь-май* и *ду-май*. Меридиан *ду-май* начинается в нижней части брюшной полости и через тыльную поверхность тела поднимается к макушке; оттуда он опускается вниз, к верхнему небу. *Жэнь-май* соединяет нижнее небо с брюшной полостью. Соединение этих двух меридианов для кругового движения энергии по ним совпадает с даосским принципом, гласящим, что все во Вселенной движется и что





постоянное сохранение энергии заключается в ее круговороте, выработке и переработке.

Обычно эти меридианы не поддаются сознательной стимуляции, поэтому при разучивании техники открытия Микрокосмической Орбиты движение энергии вначале стимулируется с помощью дыхания и сокращения определенных мышц. Мышечные сокращения позволяют не только привлекать энергию к определенным частям тела, но и способствуют концентрации на волне движущейся энергии.

1. Сядьте лицом к востоку и примите позу, как описано в предыдущем упражнении.

2. Сделайте легкий вдох и наклонитесь вперед. При наклоне выдыхайте, с силой выводя воздух из тела и энергично втягивая внутрь переднюю брюшную стенку. Этот шаг должен занять около двух секунд.

3. Не меняя положения тела и не начиная нового вдоха, резко расслабьте (можно слегка выпятить) низ живота, отклоня бедра вперед-вверх.

4. Мысленно сконцентрируйтесь на области промежности и начните медленно, глубоко вдыхать носом. В процессе вдоха постепенно выпрямляйтесь (кончик языка упирается в верхнее небо, рот закрыт). Мышцы ануса должны быть сжаты, а сам анус на протяжении вдоха подтягивайте вверх. Одновременно представляйте, как сияющий поток энергии движется вверх по каналу *ду-май*. Чем дольше вы дышите, тем сильнее втягивайте внутрь живот, подтягивая кверху диафрагму.

Старайтесь сконцентрироваться на «гребне» волны поднимающейся энергии (так как для стимуляции движения энергии необходимо выполнять определенные мышечные сокращения, описанные далее). Подъем энергии до следующего отрезка Микрокосмической Орбиты должен сопровождаться соответствующим сокращением мышц; мышцы, сжатые при предыдущем движении, можно расслабить.

Вначале подъема энергии сожмите мышцы ануса и приподнимите его, слегка отклоня бедра вверх-вперед.

Когда энергия достигнет поясницы, несильно втяните брюшную стенку, отклоня назад область крестца. Нижняя часть



спины должна быть прямой. Сделайте максимально глубокий вдох.

Когда поток энергии достигнет лопаток, вы должны сидеть прямо, с вогнутой внутрь грудной клеткой и округленными плечами (как будто пытаетесь оттолкнуть что-то верхней частью спины).

В момент вдоха, когда энергия достигнет шеи, слегка втяните подбородок, выпрямляя голову. Глаза должны быть закрыты и повернуты кверху, как будто вы стремитесь посмотреть ими в макушку.

Продолжайте вдох, направляя энергию к точке на макушке, которую называют *Местом Сотни Встреч*, или *бай-хуэй*. В этот момент энергия должна полностью сконцентрироваться в указанной точке, а вдох в основном должен быть закончен. Шея при этом должна быть полностью распрямлена — так, чтобы голова возвышалась над плечами, — анус полностью закрыт, тело выпрямлено, язык прижат к верхнему нёбу, а глаза подняты кверху, как бы стараясь рассмотреть макушку изнутри. Задержав дыхание, сохраняйте положение тела как можно дольше. Вначале обучения попытайтесь зафиксировать позу лишь на несколько секунд, а с опытом (может быть, через месяцы или даже годы) продолжительность задержки дыхания можно довести до десяти секунд. Не задерживайте дыхание на большее время, разве что под наблюдением и четким контролем опытного учителя.

5. Наконец мысленно направьте энергию из точки *бай-хуэй* вниз по поверхности лба. Дыхание при этом продолжайте задерживать, а закрытыми глазами прослеживайте движение энергетического потока. Когда энергия достигнет кончика носа, приоткройте глаза и сконцентрируйте внимание на кончике носа. Представьте, как вы заставляете его вытягиваться вперед, чтобы привлечь туда еще больше энергии.

6. Затем направьте энергию внутрь к верхнему нёбу, мысленно представляя, как она собирается на кончике языка. Кончик языка при этом уприте в нижнее нёбо, а губы слегка раскройте. Медленно выдыхайте, воображая, как поток энергии постепенно опускается по меридиану *жэнь-май* от кончика языка до его корня, а затем по наружной поверхности гортани



вниз. Последовательно сокращайте мышцы, помогая движению энергии.

Когда на выдохе энергия будет опускаться через наружную поверхность гортани, сожмите шейные мышцы. Расслабьте мышцы после того, как энергия минует гортань.

В момент, когда энергия будет опускаться по грудной клетке, немного распрямите ее, одновременно сводя лопатки.

Когда энергия поступит к солнечному сплетению, выпятите только область солнечного сплетения. Продвигая на выдохе энергию вниз, одновременно расслабьте мускулатуру брюшного пресса, чтобы в конце выдоха низ живота немного выпячивался. В заключение дыхательного цикла энергия должна вновь опуститься в низ брюшной полости.

7. Если при выполнении упражнения во рту образуется слюна — слотните ее одним движением при окончании выдоха.

8. Упражнение следует выполнять циклами по двенадцать раз. Начните с двенадцати циркуляций. Постепенно добавьтe к этому еще двенадцать повторений. Со временем доведите общее количество повторений до тридцати шести.

Микрокосмическая Орбита 7

Принцип выполнения этого упражнения совпадает с предыдущим, однако здесь не используются вспомогательные мышечные сокращения. Вы должны уже освоить свободное движение энергии, направляя ее по меридианам лишь побуждением разума. Мастера высокого уровня могут лишь *подумать* о потоке энергии, как она тут же подчиняется им. Но есть мастера-гении, которым даже не требуется такой формальности, как Микрокосмическая Орбита. При необходимости направить энергию к определенной точке, все происходит как бы само собой, так что Мастер может даже не отдавать себе отчета в маршруте движения энергии. Умение такого уровня достигается за счет мгновенного открытия разума, энергии и тела; именно к этому и следует стремиться.

1. Сядьте лицом на восток. Примите положение, как описано в предыдущем упражнении.



2. Мысленно сконцентрируйтесь на области промежности. Начните медленно и глубоко вдыхать носом, касаясь кончиком языка верхнего нёба и закрыв рот. Одновременно сожмите мышцы анального отверстия и подтягивайте анус вверх на протяжении всего вдоха. Представьте, как энергия сияющим потоком поднимается вверх по меридиану *ду-май*. До конца вдоха постоянно втягивайте внутрь живот и поднимайте вверх диафрагму.

Следите за тем, чтобы внимание концентрировалось именно на пике восходящего потока энергии. Энергия должна двигаться через копчик, точку *мин-мень* (Врата Жизни), диафрагму, верх лопаток, шею и основание черепа. Энергию вдоха направляйте к точке на макушке, которую называют *Местом Сотни*



Встреч. Как только энергия полностью достигнет этой точки, мягко завершите вдох. При этом шея должна быть полностью прямой, мышцы ануса сжаты, туловище выпрямлено, язык плотно прижат к верхнему нёбу, а глаза — закрыты и направлены вверх (взгляд как бы направлен к макушке изнутри черепа). Достигнув этой точки, задержите дыхание настолько, чтобы не было неприятных ощущений. В начале освоения *даоинь* дыхание следует задерживать лишь на несколько мгновений; постепенно вы сможете довести задержку до десяти секунд. Более длительная задержка должна производиться лишь под квалифицированным наблюдением опытного учителя-наставника.

3. Почувствовав, что вы можете продолжать выполнение упражнения, мысленно направьте энергию из *Места Сотни Встреч* вниз по наружной поверхности лба. Дыхание продолжайте задерживать. Внутренним взором прослеживайте путь энергии; когда она достигнет кончика носа, приоткройте глаза и интенсивно сконцентрируйтесь на кончике носа.

4. Затем направьте энергию внутрь, к верхнему нёбу, представляя, как она движется к кончику языка. Упритесь кончиком языка в нижнее нёбо и слегка раскройте рот. Одновременно медленно выдыхайте, мысленно прослеживая путь энергии вниз по каналу *жэнь-май*, начиная с кончика языка к его корню, а оттуда по внешней поверхности гортани.

Продолжайте выдыхать, направляя энергию вниз к области промежности. Одновременно расслабьте мускулатуру брюшного пресса так, чтобы в конце выдоха низ живота слегка выступал вперед. Не переусердствуйте с выпячиванием низа живота!

В конце фазы выдоха энергия должна вернуться в область промежности.

5. Если при выполнении упражнения во рту скапливается слюна — проглотите ее одним движением в конце выдоха.

6. Упражнение следует выполнять циклами по двенадцать раз. Начните с двенадцати циркуляций. Постепенно добавьте к этому еще двенадцать повторений. Со временем доведите общее количество повторений до тридцати шести.

8 Концентрация энергии в ладонях

潛冲推手功

1. Сядьте лицом к востоку. Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении.

2. Обе кисти положите на колени раскрытыми ладонями вверх, пальцы слегка соприкасаются. Медленно поднимая ладони к гортани, вдыхайте по методу обратного дыхания и представляйте, как энергия поднимается по меридиану *чонг-май*.

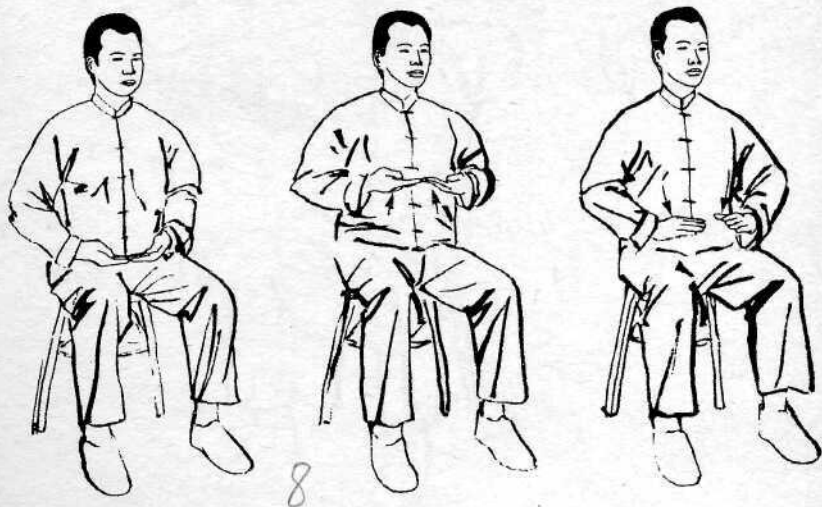
3. Разверните кисти ладонями вниз и с силой опускайте их к ногам давящим движением (ног не касайтесь!); одновременно выдыхайте, прослеживая путь энергии вниз по каналу *чонг-май*.

4. Повторите упражнение, начиная с шага 2.

5. Когда руки достигнут гортани, разведите руки ладонями наружу. Выдохните, удерживая энергию в области шеи.

6. Сделайте длинный вдох, толчком разведите руки в стороны до выпрямления локтей. Одновременно плотно сжимайте мышцы ануса и втягивайте живот; представляйте, как энергия движется от шеи к обеим ладоням.

7. Выдохните, опуская руки до исходного положения над коленями. Повторяйте упражнение до пятнадцати раз.





8



9 Активизация поясного меридиана

Поясной меридиан, или дай-май, опоясывает туловище на уровне поясницы. Он начинается у пупка, проходит до места соединения с точкой Врат Жизни, или мин-мень, и возвращается к пупку.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Большими пальцами рук коснитесь меридиана дай-май по сторонам туловища; ладони при этом направлены вниз, остальные пальцы вытянуты, но не касаются туловища. Ноги должны быть немного согнуты в коленях, как будто вы пытаетесь зацепиться пальцами ног за поверхность пола, а руки согнуты в локтях.

2. Выдохните по методу обратного дыхания, расслабляя мышцы брюшного пресса и переходя к полуприседанию.

3. Сделайте вдох, медленно выпрямляя тело и подтягивая область промежности и втягивая низ живота (по методу обратного дыхания).

4. Повторите шаги 2 и 3.





5. Это упражнение можно повторять определенное количество раз (начиная с пятнадцати); допускается ориентироваться и по продолжительности. В последнем случае начните с пяти минут, доведя выполнение до пятнадцати минут. Определить правильность выполнения можно по ощущению тепла, поднимающегося вдоль боков к почкам.

帶
脈
行
氣
功

Медитация стоя 10

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Разведите руки прямо в стороны ладонями вниз. Сохраняя нормальное дыхание, удерживайте положение в течение трех минут. Постарайтесь не отвлекаться на посторонние мысли.

2. Затем выдохните, опуская руки вдоль боков.

3. Начните вдох, опять поднимая руки в стороны. На выдохе сохраняйте положение рук, однако теперь ладони должны быть развернуты наружу. Задержитесь в этой позе три минуты, сохраняя нормальный ритм дыхания.

4. Теперь сделайте полный вдох и энергично выдохните, направляя энергию к ладоням. Снова вдохните; на выдохе опустите руки вдоль боков.





11 Направление Ци к почкам

練
腎
注
氣
功

1. Встаньте прямо, расслабьте тело, ноги — на ширине плеч, руки свободно свисают по сторонам.

2. Вдохните, разводя руки в стороны на уровне плеч, ладони развернуты вниз.

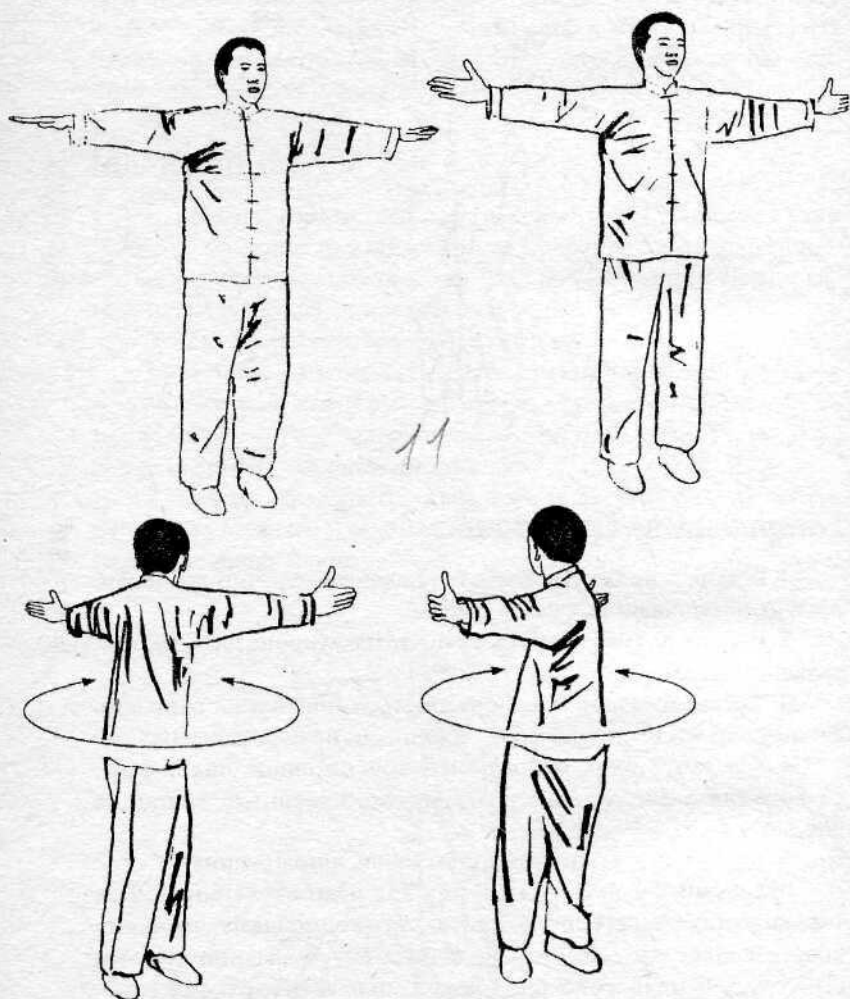
3. Сделайте выдох и разверните туловище влево, направив ладони перпендикулярно полу большими пальцами кверху.

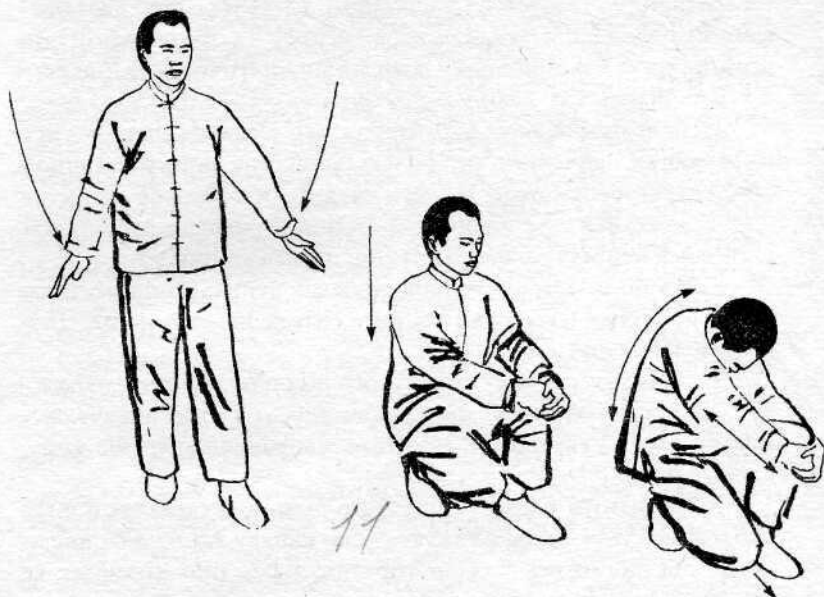
4. Сделайте вдох и повернитесь в исходное положение, разворачивая ладони книзу. На выдохе поверните туловище вправо.

5. Вдохните и вернитесь в центральное положение.

6. Сделайте выдох, плавно опуская руки вдоль боков. Как только руки опустятся вниз, присядьте на одной ноге, выставив вперед колено другой ноги (не важно, какую именно ногу вы выберете). Выставленное вперед колено охватите руками.

7. Глядя прямо вперед, сохраняйте положение, выполняя одновременно два цикла обратного дыхания.





8. Сделайте максимально глубокий вдох, представляя, как Ци наполняет почки; одновременно подтягивайте руками колено, сопротивляясь этому. Медленно опустите подбородок к груди, округляя спину (вдох не прекращайте). Втяните живот и попытайтесь ощутить, как почки наполняются энергией.

9. Ощувив, что больше вдыхать не получается, зафиксируйте положение и попытайтесь через силу набрать еще немного воздуха.

10. Сделайте неполный выдох и расслабьтесь.

11. Продолжая выдыхать, встаньте в исходное положение.

12. Повторите упражнение 15 раз, начиная с шага 2.

12 Концентрация энергии Ци в ногах

Это упражнение включает в себя движение Ци по Микрокосмической Орбите. Хотя основной упор концентрации делается на ногах, создатели этого упражнения, несомненно, исходили из того, что для направления энергии к рукам сознатель-

陰陽調息功

ных усилий не требуется (в основном, из-за того, что этот элемент включен в предыдущее упражнение). Таким образом, они полагали, что накопившаяся энергия автоматически разольется по меридианам рук в конце упражнения.

Используемая поза характерна для медитации стоя. Вся циркуляция энергии достигается за счет одной лишь мысленной концентрации на этом, из чего следует, что *даоинь* является более сложной и совершенной системой упражнений, соприкасающейся непосредственно с техникой медитации.

1. Встаньте прямо, развернувшись в направлении востока; ноги на ширине плеч, руки немного разведены в стороны. Полностью расслабьтесь.

2. Используя технику обратного дыхания, начните вдох от промежности, заставляя энергию подниматься по каналу *чонг-май* до уровня гортани. Выдохните, направляя энергию вниз, вдоль спины.

3. Используя технику обратного дыхания, сделайте новый вдох, направляя его энергию вверх по каналу *чонг-май*, однако когда она достигнет уровня гортани, мысленно заставьте ее пройти сквозь гортань до меридиана *жэнь-май*.



12



4. Начните выдыхать, направляя энергию вниз, по меридиану *жэнь-май*. Выдыхайте петоропливо, подольше.

5. Как только энергия *Ци* достигнет нижнего центра *дань-тянь*, слегка приподнимите бедра вперед-вверх, разделив *Ци* на два потока, направляющихся вниз, к верхней части бедер. Когда энергия достигнет бедер, расслабьте их.

6. Продолжайте выдох, продвигая энергию вниз, к голеностопным суставам, внутреннему своду стопы и оттуда — напрямиком к точкам *йонг-квань*, или Точкам Журчащих Источников. К этому моменту выдох должен закончиться; но задержите дыхание, максимально сконцентрировавшись на этих точках (для увеличения эффекта слегка выгните стопы). В зависимости от ощущений задержитесь в этом положении от 2 до 15 секунд.

7. Начните медленный вдох (растягивая его на последующие движения).

8. На вдохе наблюдайте внутренним взглядом за тем, как энергия движется вверх через внутренний свод стопы, затем огибает голеностопы и по внутренней поверхности лодыжек поднимается к внутренней поверхности бедер. Оба потока затем соединяются в области промежности. На этом этапе плотно сожмите мышцы заднего прохода и отклоните бедра назад, как будто вы пытаетесь отклонить копчик. Направьте энергию вверх вдоль позвоночника, как при медитации на Орбите Микрокосмоса (в действительности, начиная с этого момента энергия будет двигаться по Микрокосмической Орбите). Когда поток *Ци* пройдет через крестцовый отдел, можно расслабить бедра, продолжая сжимать анус.

9. Не прекращая вдох, направьте энергию через копчик, точку *мин-мень* и легочную диафрагму к верхнему краю лопаток, шее и дальше — к основанию черепа. Закончите вдох в момент, когда энергия полностью соберется в Месте Сотни Встреч. Шея и голова должны быть полностью выпрямлены, мышцы заднего прохода плотно сжаты, туловище находится в вертикальном положении, язык с силой прижат к верхнему нёбу, а глаза закрыты и повернуты вверх, как бы пытаться рассмотреть макушку изнутри. Задержите дыхание насколько возможно (без неприятных ощущений), сохраняя положение тела. Вначале задержка будет длиться лишь несколько секунд; со

временем (через месяцы, а то и годы) можно довести время задержки до десяти секунд.

10. Почувствовав готовность продолжать упражнение, мысленно направьте энергию из *Места Сотни Встреч* вниз по внешней поверхности лба. Дыхание при этом все еще задерживается. Закрытыми глазами следите за движением энергии; когда она достигнет кончика носа, приоткройте глаза, максимально сконцентрировавшись на кончике носа.

11. Подведите *Ци* к верхнему нёбу, представляя, как она собирается на кончике языка. Затем прижмите кончик языка к нижнему нёбу, слегка раскрыв губы. Начните медленный выдох, воображая, как *Ци* постепенно опускается по меридиану *жэнь-май* от кончика языка к его корню, а оттуда — через гортань к промежности. В процессе выдоха одновременно расслабьте мышцы брюшного пресса, так, чтобы в конце выдоха низ живота немного выпячивался. Конец фазы выдоха должен совпасть с возвращением *Ци* в низ живота, к промежности.

12. Теперь повторите упражнение, начиная с шага 2; при необходимости можно немного отдохнуть, сделав несколько нормальных вдохов и выдохов.

13. Упражнение следует повторять циклами по двенадцать раз. Начните с двенадцати повторений. По мере тренировки можно добавить еще двенадцать — всего до тридцати шести.

上
關
頭
功

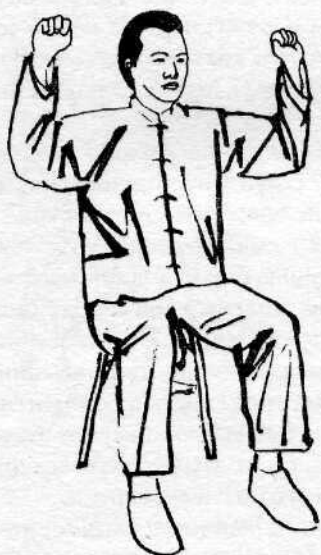
Открытие Верхних Врат 13

Это упражнение выполняется в положении сидя; оно эффективно открывает меридианы головы и лица. Основная концентрация происходит в точке *бай-хуэй*, или *Месте Сотни Встреч*.

1. Исходное положение аналогично описанному в предыдущем упражнении.

2. Используя технику обратного дыхания, сделайте вдох, следя за тем, как энергия поднимается от области промежности по каналу *чонг-май* до уровня гортани. Выдохните, направив энергию обратно.

3. Опять используя обратное дыхание, сделайте новый вдох, направляя *Ци* вверх по меридиану *ду-май*. Когда поток энергии



достигнет верхнего края лопаток, поднимите согнутые в локтях руки в стороны, чтобы сжатые в кулаки пальцы находились на уровне ушей. Вдох не прекращайте.

4. В точке *ни-юань*, расположенной непосредственно в центре макушки, энергия разделяется на два потока, каждый из которых спускается к ушным раковинам.

5. Не прекращая вдох, заставьте энергию обогнуть тыльную часть ушной раковины и подведите ее спереди к мочкам ушей.

6. Продолжайте вдыхать, прослеживая путь *Ци* к уголкам рта.

7. Далее направьте энергию к вискам.

8. Продолжайте вдох, наблюдая за движением потоков *Ци* по верхнему краю бровей. Оба потока соединяются в точке посередине между бровями. Весь процесс движения энергии от промежности к указанной точке должен происходить на одном



дыхании (в дальнейших шагах физического дыхания не происходит).

9. Мысленно заставьте Ци подняться от точки между бровями к центру макушки; одновременно с силой вытолкните вверх обе руки (ладони развернуты наружу, пальцы почти соприкасаются), поднимая глаза и как бы пытаясь рассмотреть Ци, собирающуюся в *Месте Сотни Встреч*. Максимально сконцентрируйтесь на этой точке.

10. Задержите дыхание, насколько это возможно; вначале задержка должна длиться не более 2 секунд, постепенно можно увеличить продолжительность, но не более чем до 15 секунд.

11. В конце задержки дыхания с силой произнесите звук «А-а-а-х!», свободно опустив руки вдоль боков. Одновременно представляйте, как плотно сжатый комок энергии, собравшийся в точке на макушке, внезапно высвобождается и Ци беспрепятственно окатывает вас во всех направлениях, двигаясь вниз (мысленно представьте себе, что стоите под струями невероятно высокого водопада). Несмотря на резкое высвобождение энергии, она будет полностью опускаться не менее пяти секунд; движение рук вниз должно совпадать с ритмом энергии.

12. Продолжайте опускать руки, пока они не остановятся немного сзади от бедер. При необходимости отдохните, повторите упражнение, начиная с шага 2.

13. Поскольку это упражнение создает значительное давление внутри черепа, его не рекомендуется выполнять тем, кто страдает от высокого кровяного давления и частых головных болей. К выполнению упражнения подходите осторожно; вначале ограничьтесь тремя повторениями (при головокружении и болях сделайте одно-два повторения). Постепенно наращивайте количество повторений, доводя до двадцати одного.

Открывание Передних Врат 14

1. Исходное положение — сидя, руки лежат на коленях, большие пальцы прижаты к внутренним краям коленного сустава, остальные пальцы охватывают нижние выступы коленной чашечки.



14

2. Используя технику обратного дыхания, сделайте вдох, следя за движением энергии из области промежности через меридиан *чонг-май* к гортани. Выдохните, направляя энергию обратно к промежности.

3. Используя технику обратного дыхания, сделайте новый вдох, направляя *Ци* вверх по меридиану *чонг-май*, но в момент поступления энергии к гортани мысленно заставьте *Ци* пройти через горло к каналу *жэнь-май*. Сделайте выдох, возвращая энергию к нижнему центру *дань-тянь*.

4. Задержите дыхание и сконцентрируйте внимание на центре *дань-тянь*, одновременно двенадцать раз сжимая колени пальцами.



5. Сделайте вдох, направляя энергию вверх по меридиану *ду-май*; когда она достигнет точки *жонг-вань* (солнечное сплетение) — задержите дыхание, сжимая колени пальцами двенадцать раз.

6. Сделайте вдох, направляя *Ци* дальше вверх по меридиану *ду-май* до точки *инь-бу* (у верхнего края грудинной кости). Вновь задержите дыхание и сожмите колени пальцами двенадцать раз.

7. Сделайте вдох, направляя энергию вверх, по каналу *ду-май*; когда она достигнет Точки Божественного Источника (у дальнего края мягкого неба), задержите дыхание и поднимите руки к голове, упираясь большими пальцами в виски, а остальными обхватывая затылок. Произведите надавливание пальцами двенадцать раз.

8. Громко произнесите звук «А-а-а-х!» и расслабьте руки, свободно опуская их по сторонам. Представьте, что энергия внезапно высвобождается и устремляется вниз, волнами омывая ваше тело во всех направлениях (хорошо представить себя под струями очень высокого водопада). Скорость движения рук должна совпадать с движением энергии вниз, которое занимает около 5 секунд.

9. Продолжайте опускать руки, пока они не остановятся немого позади бедер. При необходимости передохните. Затем повторите упражнение, начиная с шага 2.

10. Выполните упражнение восемнадцать раз.

下
關
陰
功

Тренировка Нижних Врат энергии Инь 15

1. Встаньте прямо лицом к востоку, тело расслаблено, руки свободно свисают вдоль боков.

2. Разводя руки в стороны ладонями кверху, мысленно представьте поток *Ци*, поднимающийся от низа живота к почкам.

3. Задержите дыхание, сконцентрировавшись на почках, и сожмите большие пальцы рук остальными пальцами двенадцать раз.

4. Выдохните, с силой опуская руки ладонями вниз и направляя энергию от почек в низ живота, оттуда — к передней поверхности бедер и дальше вниз, к точкам *йонг-квань*, или



15

точкам *Журчащего Источника*. Ненадолго сконцентрируйте внимание на этих точках.

5. Вновь сконцентрируйтесь на области промежности и повторите упражнение, начиная с шага 2. Выполните двадцать одно повторение.

四
柱
神
功

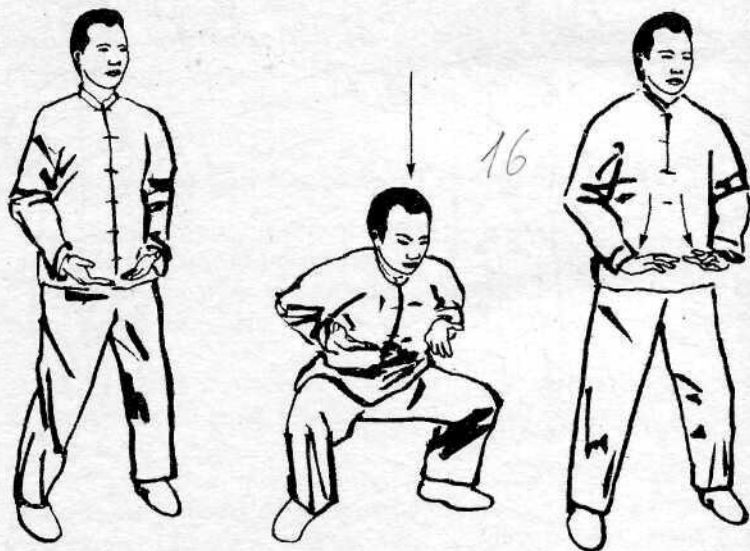
Направить энергию в верхние и нижние конечности

16

В этой форме концентрация внимания на определенных меридианах не предусмотрена. Когда вы подойдете к этому упражнению, ваше тело будет наполнено энергией, и Ци будет циркулировать внутри без вашего участия. Таким образом, с помощью одних лишь движений вы сможете направить Ци в руки и ноги.

1. Встаньте прямо лицом к востоку. Совершенно расслабьтесь.

2. Сделайте легкое приседание, сгибая руки в локтях ладонями вверх (подведите руки к нижнему центру *дань-тянь*).



Сконцентрируйте внимание на *дань-тянь*, стараясь ощутить тепло и движение энергии в нем.

3. Сделайте вдох, глубоко приседая; руки ладонями кверху поднимите до уровня грудных мышц, плечи отведите назад.

4. В нижней точке приседания разверните ладони вниз и на выдохе поднимитесь, с силой выталкивая руки вниз (пальцы направлены вовнутрь, но не соприкасаются).

5. Повторите упражнение, начиная с шага 3. Выполните двадцать одно повторение.

Выполняя комплекс *даоинь* в течение хотя бы ста дней подряд и, таким образом, хорошо освоив его, вы можете разделить упражнения на выполняемые сидя и стоя. В дальнейшем можно чередовать выполнение упражнений: в один день упражнения стоя, на следующий — сидя. Можно также выполнять формы в положении стоя — по утрам, а упражнения в положении сидя оставить для вечерних медитативных занятий.

Каждое из упражнений можно выполнять по одному (но регулярно и непродолжительное время). К примеру, если вы выполняете много умственной работы, вам может потребоваться «Открытие Верхних Врат». При ухудшении кровообращения и движения *Ци* в ногах хороший эффект даст упражнение «Направление энергии к ногам». Однако выполнение отдельных упражнений рекомендуется лишь после освоения всего комплекса в целом и при условии регулярных занятий Цигун в остальное время. Не старайтесь сконцентрироваться на одном упражнении в ущерб остальным; ликвидировав с его помощью слабое место в вашем организме, переходите к выполнению всего комплекса *даоинь*.

Пять упражнений комплекса представляют собой полноценные варианты в даосской технике медитации — это «Глубокое Дыхание», «Открытие Движущего Канала», «Открытие Орбиты Микрокосмоса», «Микрокосмическая Орбита» и «Направление Энергии к Ногам». Их можно использовать для индивидуальных занятий медитацией, либо как подготовительные упражнения перед выполнением других медитационных техник. Скажем, с помощью «Микрокосмической Орбиты» можно повысить эффективность любого нового способа медитации, которому вас научит ваш учитель. «Микрокосмическая Орбита»



наполнит ваше тело энергией, заставит ее двигаться во всех центрах и поможет достичь созерцательного состояния разума. *Даоинь* — одна из наиболее важных методик в даосизме. Она объединяет в себе множество различных технических приемов, пригодных на все случаи жизни.

打 *dǎ*
坐 *zuò*

Проникни в неподвижность.
Это — конечная цель медитации.

10

Медитация

Сердце даосизма

В китайском существует слово *гуань*, обладающее весьма интересным двойным значением. В манускриптах древности это слово обозначало созерцание; в наше время так называют даосский храм. Левая часть иероглифа обозначает цаплю. Цапля, с невероятным терпением застывающая над водной гладью, с немигающим взглядом и потрясающим чувством равновесия, способная на совершенную неподвижность... Одним словом, в Китае цапля являлась символом созерцания, неподвижности и величайшего терпения. Правая часть слова представляет собой иероглиф со значением «видеть». Целиком оба понятия подразумевают взгляд внутрь себя.

Подобно тому как цапля ассоциируется с созерцанием, медитация непосредственно соотносится с естественным, природным поведением. Даосы утверждают, что большинство животных занимаются медитацией — лишь люди по глупости разучились делать это. Журавль замирает в неподвижности на долгие часы. Кошка может сидеть с немигающим взглядом; вот обезьяна затаилась на ветке без движения. Черепаха может взобраться на валун и вытянуть голову к солнцу, сохраняя эту позу

觀

ГУАНЬ
(GUAN)
Как глагол, это слово обозначает «смотреть», «видеть», «созерцать». В качестве существительного оно переводится как «взгляд», «мировоззрение», «даосский храм»



без всякого напряжения. Змея сворачивается клубком и будто каменеет, ни на мгновение не теряя внимательности. Все владеют медитацией. Только человеческие существа настолько погружены в добычу новых знаний, что совершенно отошли от природных привычек.

В действительности человек мог бы и не «учиться» медитации; однако он настолько извратил сам себя неестественным образом жизни, что вынужден возвращаться назад, чтобы исправить приобретенные недостатки. Начиная изучение медитации, мы вынуждены следовать определенным методикам. Лишь по прошествии многих лет мы можем научиться медитировать вне определенной техники; именно тогда мы станем похожи на замершую в ожидании цаплю.

У каждого свои причины, чтобы учиться медитации. Кто-то стремится к власти; другим хочется таким образом избавиться от предначертаний судьбы; третьи надеются, что это сделает их более восприимчивыми в духовном смысле. На самом деле, существует множество вариантов медитации — каждый в соответствии с потребностями. Эти типы отличаются техникой медитирования, изначальной мотивацией и результатами. Существуют медитации для занимающихся боевыми искусствами, для укрепления здоровья, улучшения мыслительных способностей и т. д. Однако мотивированная медитация таит в себе потенциальные проблемы, так как наличие мотива может вызвать удовлетворение самим процессом медитирования и пренебрежение возможностью дальнейшего совершенствования.

Лучшая мотивация заключается в отсутствии каких-либо мотивов; это истинное состояние *у-вэй*. Да и можно ли говорить о настоящих причинах для занятий медитацией, если сама медитация не сулит конкретных выгод? Это всего лишь ваши действия, чистые и простые по своей сути. Медитацией не занимаются во имя, скажем, денег или любви. Ею просто занимаются, вот и все. Если вы начинающий и стремитесь изучить медитацию как нечто новое — что ж, такое начальное побуждение вполне нормально. В конце концов, гораздо лучше стремиться к новому, чем не стремиться. Однако вы достаточно быстро убедитесь в том, что медитация лишена каких-либо «практически полезных» способов применения. Если же вы это не по-



няли и продолжаете заниматься в надежде на быстрые результаты и приобретение значительной власти, значит, вы потерянный человек. Успехов в медитации можно добиться, лишь отказавшись от мыслей о какой-либо выгоде. В этом смысле подход к медитации весьма сходен с принципом отказа от обучения — он прямо противоположен нашему привычному способу действий. Как правило, мы делаем что-то «по причине». Мы выполняем действия, которые должны принести нам выгоду или преимущество. Но в медитации необходимо отказаться от любых побуждений и надежд на результат, чтобы хотя бы немного приобщиться к ее чудесам.

Отбросьте все привычные мотивы — и медитация даст вам первые плоды. Откажитесь от стремления добиться результата — и все само придет к вам. Чем больше вы будете добиваться успеха в медитации, тем скорее вероятность того, что она разочарует вас. Чем больше вы будете стремиться на себе ощутить замечательные байки о сверхъестественных ощущениях во время медитации, тем скорее придете к выводу, что это самое скучное занятие на свете. Просто сядьте и приготовьтесь ждать, вооружившись терпением цапли, — тогда вы медленно, но верно найдете правильный путь.

Всю глубину медитации можно осознать, лишь окончательно отказавшись от мысли чего-либо добиться с ее помощью. Только после этого вы сможете глубже погрузиться вглубь себя. Вы ощутите, насколько увеличилась ваша способность к концентрации. Ваше понимание жизни постепенно начнет проявляться, и вы неожиданно обнаружите в себе поразительную способность мыслить, откроете в себе ответы на давно мучившие вас вопросы. Эти первые признаки вначале покажутся вам слабыми — тогда вспомните, что одним из поразительных свойств Дао является полное отсутствие вкуса, запаха и цвета.

Все это — и даже гораздо больше — придет к вам в процессе медитации. Но даже не стремитесь желать этого! Это не может служить причиной занятий медитацией; это лишь признаки происходящего с вами. Даже обретя в процессе медитации новую силу и власть, не обращайтесь на них. Оставьте их где-нибудь в укромном уголке вашего разума, заглядывая туда лишь при необходимости во время медитаций. Рассматривайте



эти новые качества лишь как свидетельства вашего совершенствования и не искушайте себя идеями употребления этих качеств. Любая попытка воспользоваться новообретенными возможностями закончится совершенным крахом. Эти возможности могут исчезнуть и никогда более не вернуться к вам, а медитация превратится лишь в бессмысленный ритуал. Если же способности будут увеличиваться дальше — последствия могут оказаться не менее катастрофическими, вы неизбежно превратитесь в раба собственных соблазнов. Найдите в себе силы пренебречь непосредственными плодами медитации — и дерево совершенствования внутри вас зацветет еще сильнее. Все, что нужно, — это ждать, медитировать и искренне радоваться этому чуду простоты.

Вот в чем заключается истинная вера. Это вера терпеливого ожидания, построенная на фундаменте искренней надежды. К сожалению, сегодня очень мало людей в состоянии понять веру по-настоящему. В нашем мире вера давно стала синонимом призывов к слепому поклонению перед Богом или идеалом, символом безропотного принятия доктрины. Но разве это можно считать верой? Это самое обыкновенное рабство. Истинная вера заключается в умении ждать и выполнять действия, не надеясь на практическую выгоду от этого.

Не кажется ли вам смешным, что приходится так много говорить о молчании? Истинные мудрецы никогда не говорят — как можно описать даже шепотом тишину? Однако если об этом не говорить, очень мало людей сможет узнать о существовании этого пути, этого метода. Учитесь медитировать в самых разных формах. Медитация не защитит вас от несчастий или природных катастроф, но она даст вам глубину осознания, значительно превосходящую самые смелые ожидания.

Лучше всего заниматься медитацией под руководством учителя — помимо практических знаний это приучит вас к ежедневным занятиям. Начинающему лучше приобщаться к медитации, занимаясь одновременно с учителем: находясь в поле его энергетики, вы будете просто втянуты в это восхитительное состояние.

Как и все даосские техники, медитация начинается с выполнения очень простого условия: сядьте и загляните внутрь себя.



Каким бы сложным это ни оказалось, даосы стремятся воспитать это умение в учениках с самого первого занятия.

Позы для медитации

Приступая к медитации, вначале выберите для себя подходящую позу. Тело можно сделать нейтральным для созерцания за счет физической дисциплины. Строго говоря, все виды боевых искусств, дыхательных упражнений, растяжки и техники *даоинь* преследуют лишь одну цель: подготовить себя к простому акту сидения.

形

СИН
(XING)
Форма,
поза

Если вы не считаете, что для медитации нужна определенная поза, можно просто затемнить комнату и ничего не делать. Естественнo, что вскоре вам станет скучно. Тогда вы начнете ворочаться, пытаеться устроиться поудобнее. При этом вы почувствуете, что какая-то часть тела затекла или слишком напряжена. Еще немного — и вы начнете откровенно маяться, перебирая в уме множество совершенно тривиальных мыслей. Помочь этому можно, используя для медитации определенное положение тела. При этом вы достигнете физического равновесия, так что тело будет находиться в гармонии с занятием. Постепенно уже сама поза для медитации начнет служить ассоциативным сигналом вашему телу, облегчая переход к состоянию медитации.

Поза сидя должна быть удобной, чтобы тело могло полностью расслабиться. Подбородок слегка подтяните к шее, представив, будто голова подвешена на невидимые нити, проходящие через позвоночник и макушку. Плечи должны быть расслаблены. При позе со скрещенными ногами ноги должны быть в лотосе или полулотосе. Если вам трудно сидеть скрестив ноги и держать при этом спину прямой, можно подложить под ягодицы небольшую подушку. Допускается сидеть на стуле (в этом случае убедитесь, что наружные половые органы не сдавливаются — это необходимо для свободной циркуляции энергии). Определить правильную позу помогает техника выравнивания положения тела за счет двух воображаемых треугольников. Первый треугольник — прямоугольный. Представьте себе, что его основание тянется от основания позвоночника к точке

ПОЗА СИДЯ СО
СКРЕЩЕННЫМИ
НОГАМИ



ПРАВИЛЬНЫЕ СПОСОБЫ
ВЫРАВНИВАНИЯ ТЕЛА
ПЕРЕД НАЧАЛОМ МЕДИ-
ТАЦИИ





перед вами, совпадающей с фокусом взгляда, если вы посмотрите на пол. Теперь вообразите перпендикулярную линию, соединяющую основание позвоночника с макушкой. Соедините две точки диагональю. Этот первый треугольник поможет вам выровнять позвоночник. Второй треугольник поможет вам устранить боковой наклон туловища. Для этого представьте себе равнобедренный треугольник с вершиной в макушке головы и сторонами, симметрично опускающимися к основанию с левого и правого боков. Теперь ваше туловище полностью выровнено. Настоящая медитация должна происходить именно в таком, полностью стабильном и ровном положении.

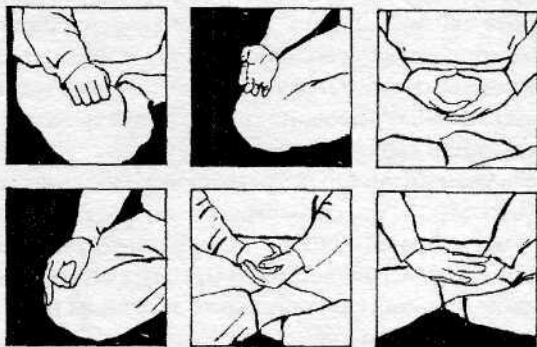
Необходимо учиться сохранять правильное положение без всяких усилий. Даосы не признают надзора старших учеников над младшими, когда первые наказывают за малейшую ошибку при медитации. С точки зрения даоса, медитацией нельзя заниматься из-под палки; именно поэтому технику медитации изучают лишь после овладения другими искусствами Воина на Пути Знания. Прежде чем ученик сядет на подушечку для медитации, он должен оставить позади годы тренировок, избавившись таким образом от проблем с дисциплиной, правильным положением тела, жизненной силой и мотивацией. В этом случае медитация будет проходить без усилий.

Как известно, в теле человека есть бесчисленное множество меридианов; основные меридианы выходят на поверхность в кончиках пальцев. Вот почему так важно придать определенное положение рукам и пальцам — это позволит контролировать разум, сохранять в неподвижности тело и предотвратить утечку энергии из меридиана. Поскольку теории о положении рук достаточно сложны, в самом начале изучения медитации можно обойтись без этого. Начинающему позволяется не обращать внимания на положение рук, так что вы можете просто принять самое удобное.

Очень важно правильно подобрать место для медитации. Вы должны чувствовать себя спокойно, безопасно и возвышенно. Лучше всего уединяться в пещерах или хижинах отшельников (если в этом месте уже кто-то занимался и достиг просветления — тем лучше). Для большинства из нас подобные места все же недоступны, так что придется довольствоваться в



ПОЛОЖЕНИЯ РУК ПРИ МЕДИТАЦИИ



лучшем случае тихой уединенной комнатой. Комната должна быть чистой, без пыли, с хорошей вентиляцией; никто, кроме вас, не должен заниматься в ней медитацией.

Если вы достаточно богаты и имеете комнату для медитации в собственном доме, будет лучше, если посещать эту комнату будете только вы. При желании на стенах можно развесить картины, поставить вазу с цветами, несколько любимых книг, портрет учителя или личный алтарь. Электропроводки там быть не должно, так как электричество разрушает поток внутренней энергии.

Многим нравится медитировать при зажженных ароматических палочках. Мудрые утверждают, что именно чувство обоняния является последним, которое исчезает при медитации. Запах благовоний позволяет снизить ощущения своего чувства обоняния; однако ароматические палочки могут оказаться и препятствием, если вы настолько привыкнете к ним, что не сможете обходиться без этого. По своей сути медитация является абсолютно независимым занятием, поэтому дым благовоний не должен быть обязательным условием. Если ароматические палочки помогают медитации, пользуйтесь ими; но если они отвлекают вас, тогда лучше отказаться от них.

Крайне необходимым условием является полная тишина. Многие считают, что живут в тихом месте — но лишь до тех пор, пока не приступают к медитации. Вот когда понимаешь,



сколько шума от соседей! Постарайтесь найти как можно более тихое место, чтобы ничто не отвлекало вас.

Вглядитесь внутрь себя — по словам даосов, это все, что необходимо для истинного глубокого понимания. Погрузитесь в неподвижность, ибо в этом состоит наиболее основной и наиболее правильный метод. Однако чтобы достичь этого, необходимо добиться, чтобы ваше тело, окружение, чувства и звуки пропали, стали нейтральными. Увидеть внутренний мир можно, лишь отбросив взгляд от внешнего мира. Услышать внутренние звуки можно лишь в совершенной тишине. Познать красоту внутреннего мира можно, лишь отключившись от восприятия мира внешнего.

Расслабление и воображение

Совершенно необходимым подготовительным действием перед занятием дыхательными упражнениями и медитацией является расслабление. Необходимо полностью расслабить тело (при необходимости выполняя это по частям). Кроме того, следует освободить мозг от повседневных забот и волнений, чтобы без помех приступить к занятиям.

Расслабление не означает потерю управления над собой. Расслабляясь, вы не должны «распускать» тело физически — просто избавьтесь от избыточного напряжения, создайте условия для свободного движения вашей внутренней энергии. Следовательно, одно из применений расслабления заключается в высвобождении энергии. Если же вы выполняете упражнения на растяжку, занимаетесь Цигун и *даоинь*, то правильное расслабление тела направит внутреннюю энергию по необходимым меридианам.

Энергией можно управлять по-разному; тот, кто занимается Цигун, может усилием воли направлять в выбранные меридианы невообразимое количество энергии. И все же медитация требует гораздо более тонких навыков управления энергией, причем это должно быть не силовое, а естественное, почти случайное управление. Иными словами, как только вы мысленно отправите энергию в выбранную точку, она должна появиться там. Освоить эту простую методику можно лишь с по-



мощью расслабления; а расслаблением вы сможете овладеть, лишь в совершенстве изучив многие даосские техники.

Поначалу ваша энергия не сможет концентрироваться самостоятельно, а мозгу будет непривычно отдавать приказы энергии. Именно поэтому до сего момента вы изучали технику движения, растяжки, визуализации энергии и использования лекарственных растений. Когда ваше тело во время упражнений занимало определенные положения, энергия отправлялась по пути, однозначно указанному самим упражнением. Ваш мозг включался в командование энергией лишь постепенно, чтобы исключить малейшее возмущение и непослушание со стороны тела. Теперь же настал час не только полностью нагрузить мозг, но и дать ему возможность командовать всем остальным телом.

На первом этапе вовлечения мозга в управление энергией вам потребуется воображение. Медитация недоступна тем, кто лишен воображения, глуп или склонен к догматике; она требует умения мгновенно перенестись в творческое состояние, во имя медитации необходимо отказаться от повседневной логики мышления, которая будет лишь препятствовать медитации. Возможность пережить необыкновенные ощущения откроется для нас лишь тогда, когда мы сможем выйти за рамки примитивного рационализма. Это не значит, что мы должны перейти к глупым фантазиям, — ведь в работе художника тоже необходимо воображение, однако картины при этом получаются вполне реальные. Гимнастка стремится воплотить задуманное ею движение и тем самым раздвигает границы своего спорта. Хирург, не имеющий воображения, вряд ли осмелится опробовать нечто новое; и все же он будет спасать человеческие жизни. Воображение и творчество являются основными элементами медитации. В сущности, мы используем их для того, чтобы лепить самих себя.

В каждом варианте медитации присутствуют начальные элементы визуальной или ауральной поддержки, способствующие переходу к состоянию созерцания; некоторые виды медитаций используют оба элемента. Конечной целью медитации является полное «опустошение», однако для начинающего это недоступно. Начинающим необходима определенная процедура. Именно поэтому в медитацию включают рассматривание



изображения, фиксацию взгляда на скульптуре или рассматривание элементов пейзажа — таких, как цветок, скала или небо. Еще одним способом является частичная или полная визуализация путей движения Ци внутри тела. Более углубленного состояния сознания можно достичь и за счет монотонного напевания определенных слогов. Вы просто занимаетесь этим изо дня в день, не ощущая ничего особенного, — и вдруг в определенный момент вы понимаете, что стали другим! Позже вам вряд ли удастся описать свое состояние, вероятно, вы даже не сможете вспомнить его во всех подробностях; однако занимаясь медитацией на следующий день, вы поймете, что это состояние не только вернулось, но и значительно углубилось. Это происходит потому, что методы предварительной подготовки — такие, как визуализация и произнесение звуков, — настолько объединились с вашей внутренней сущностью, что сразу же приводят вас к настоящей медитации. Когда воображение достигает такой интенсивности, начинается *концентрация*.

Концентрация

Поначалу медитация может показаться вам немного неестественной. У вас может возникнуть вопрос: а происходит ли что-нибудь в действительности. Но фактически, пока вы будете пытаться и заниматься внутренним самонаблюдением, вы будете медитировать. Очень часто медитацию описывают как нечто необычайное и грандиозное, используя для этого самый высокопарный слог. Как правило, это является следствием обычного невежества либо искренних, но неумелых попыток постичь медитацию; крайне редко описанное совпадает с действительностью, поскольку речь идет о впечатлениях мастеров высочайшего класса. И все же подобные описания так же мало соответствуют истине, как представления о взрослой жизни, которые мы имели, будучи детьми. Следовательно, будьте готовы к тому, что ваш личный опыт будет совершенно не похож на все, что вы прочитали по этому поводу.

Действительно значимым будет лишь ваш личный опыт занятий медитацией. Все рассказы об ощущениях других людей могут содержать лишь намеки на то, чего можно ожидать от

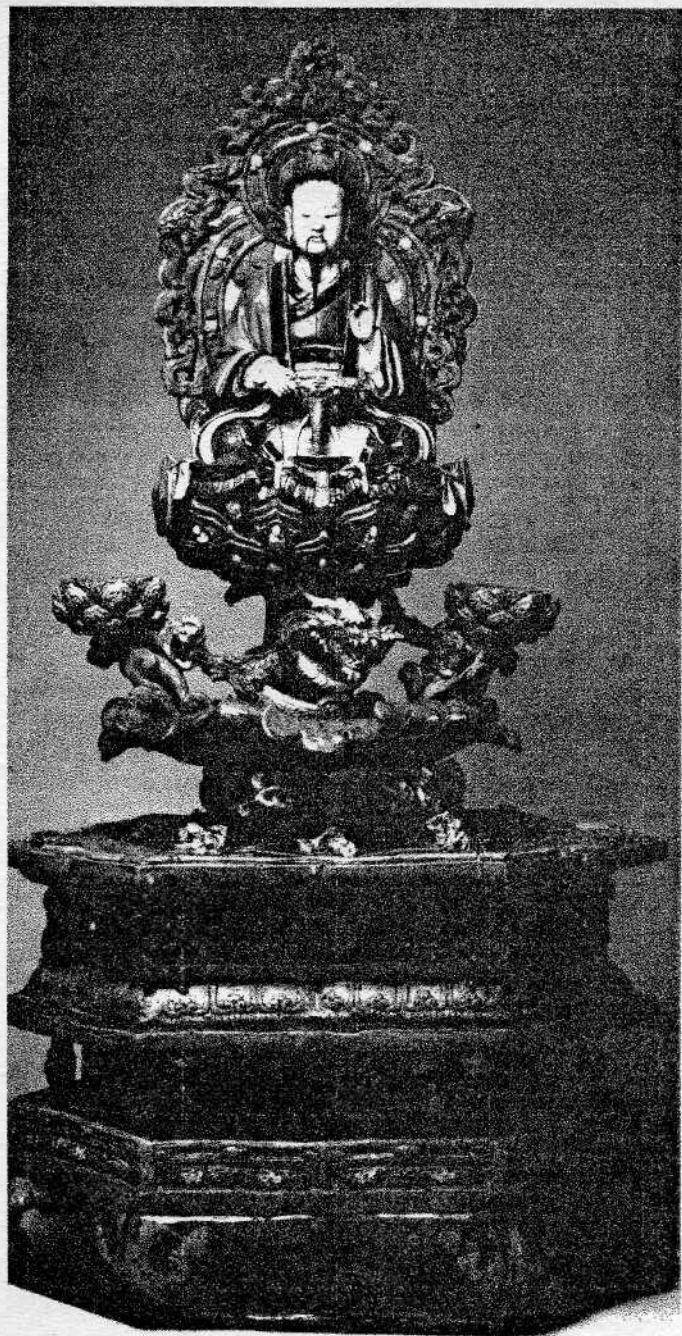
медитации, либо предупреждать о возможных опасностях, которых лучше избегать. Как бы там ни было, старайтесь ухватить лишь основной смысл рассказа. Сам рассказ — это, в сущности, сказка. Если мы поймем смысл, значит, станем мудрее. Если же мы попытаемся воплотить сказку в жизнь, значит, лишь распишемся в собственной глупости.

Концентрация начинается тогда, когда тело и разум обретают неподвижность. В обычном состоянии наш разум постоянно распыляется на обдумывание логических посылок и сортировку ощущений, ежесекундно поступающих от всех органов чувств. Мозг постоянно корректирует наш взгляд на реальный мир и вырабатывает планы на будущее. Когда же возникает определенное задание, разум полностью переключается на него, ибо это необходимо нам для нормального участия в повседневной жизни.

Во время медитации мы должны отказаться от отрывочных мыслей и сосредоточиться на задаче концентрации. Собственно концентрация обозначает сосредоточенное состояние разума. Когда, занимаясь *даоинь*, вы сосредоточиваете внимание на Орбите Микрокосмоса, вы концентрируетесь. Когда вы подводите *Ци* к *Месту Сотни Встреч*, одновременно задерживая дыхание, — вы также концентрируетесь. Аналогичным образом медитация требует мощной концентрации внимания на переходе к высшим состояниям сознания.

Неверно думать, что концентрация — это статическое явление. В религиозных текстах концентрацию часто описывают как абсолютное сосредоточение мысли в одной точке; при этом подразумевается, что разум как бы удерживается в «остановленном» состоянии. В действительности медитация всегда подвижна и динамична, так что состояние разума при медитации лучше описать как «погружение». Иными словами, разум совершенно погружается в выполнение внутренней задачи.

И все же концентрация также является усилием. Согласно Дао, если действие требует усилий, значит, оно несовершенно, поскольку основывается на конечном, исчерпаемом источнике энергии. Соединиться с неисчерпаемым энергетическим источником мы можем, лишь познав бесконечное. Углубленно занимаясь медитацией, вы со временем достигнете состояния, не



**МЕДИТИ-
РУЮЩИЙ
ДАОС**

Каменный ал-
тарь династии
Минь. Музей
восточного
искусства, Сан-
Франциско
(B70P4).

Обратите вни-
мание на свое-
образную опо-
ру за спиной у
даоса; одна
рука фигурки
покоится на
части этой
опоры, высту-
пающей спер-
еди. Даосы
использовали
подобную кон-
струкцию, что-
бы поддержи-
вать положе-
ние тела при
длительной
медитации.

требующего концентрации. При этом вы с самого начала будете достигать нужного медитативного состояния, переносясь к цели медитации без малейших усилий. Когда вы войдете в медитацию, никакие внешние факторы не смогут вам помешать. Случайные звуки с улицы не смогут достигнуть ваших ушей. Во время медитации возможна даже кратковременная остановка дыхания и сердцебиения — но вы вряд ли заметите это, поскольку полностью погрузитесь в состояние духовного просветления.

Эта стадия на пути самосовершенствования является весьма значительной, переломной. Испытав это состояние хотя бы единожды, вы лишитесь всяких сомнений в возможности достигнуть этого. Вы познаете полное погружение и почувствуете радость совершенного слияния с чем-то, находящимся совершенно вне вашего представления. В принципе, это один из лучших способов на практике познать, что такое «выход за пределы собственного я», ибо такое погружение возможно лишь после абсолютной нейтрализации своего я.

Сам момент погружения длится весьма непродолжительное время; не исключено, что очередного раза не будет еще долго. Пусть вас это не смущает. Не надо активно искать новой встречи с этим ощущением. Просто продолжайте заниматься — и в положенное время чувство погружения вновь посетит вас, на этот раз более глубокое и сильное. Не огорчайтесь, если до следующего раза вам придется пережить много серых, невыразительных недель и даже месяцев.

Даже самая простая медитация замечательна своей ценностью. Возможно, что вы это поймете не сразу; вам может понадобиться некоторое время без медитации, прежде чем вы по-настоящему оцените ее. Безусловно, на этом пути вам будут встречаться путеводные маяки, однако, по определению, вы не будете сталкиваться с ними слишком часто.

Разнообразие впечатлений

Если вы изучаете медитацию в классе, то иногда учитель будет задавать вам и остальным ученикам вопросы о ваших ощущениях во время медитации. Как правило, это происходит



после выполнения определенных видов медитации, связанных с философскими исканиями или необходимостью ощутить какую-либо часть тела или конкретное место пространства. Предполагается, что возвратившись из состояния медитации, вы должны описать свои впечатления; при этом учитель сообщит, двигаетесь ли вы в правильном направлении или просто испытываете нечто вроде галлюцинаций.

Я, например, слушая рассказы моих соучеников по классу, всегда поражаюсь разнообразию ощущений. Все мы медитируем в одной и той же комнате, выполняем одинаковые упражнения, занимаемся одним и тем же вариантом медитации и учимся у одного учителя — и при этом никогда не бывает двух ощущений, которые хотя бы отдаленно совпадали. Некоторым из учеников присущ драматизм: они рассказывают о видениях с языками пламени и водой. Другие откровенно говорят, что не увидели ничего. Кто-то сообщает о смутных ощущениях возникающих психологических проблем; некоторые честно выполняют все предписания по медитации — и только. Иногда учитель сообщает ученику, что тот просто занимается самообманом (в особенности это относится к тем, кто переживает весьма подробные видения рая, ада, мифических чудовищ и катастрофических противостояний таинственных вселенских сил). Тем, кто ощущает сонливость и не испытывает особых ощущений, учитель говорит, что они недостаточно интенсивно предаются медитации. Как бы там ни было, самое интересное заключается в том, что никто из учеников не испытывает одинаковых ощущений. Более того, вы сами изо дня в день будете чувствовать что-то новое. Да и сама медитация будет постоянно отличаться.

Если вы завели дневник, то сможете с легкостью убедиться в этом. Даже занимаясь изо дня в день, вы будете сталкиваться с великим разнообразием ощущений; с течением времени вы поймете, что медитация углубляется и приобретает новый смысл. Из-за большой разницы в ощущениях не стоит слишком серьезно относиться к одному, отдельно взятому опыту. Если же у вас получилась восхитительная серия прямо-таки мистических ощущений и откровений — просто запишите все испытанное в дневнике и подождите. Вполне возможно, что уже на

следующий день ощущения изменятся (и даже превратятся в совершенно неинтересные). Если вы почувствовали, что в определенный момент медитация показалась вам ужасно скучной и вы едва не заснули, — также зафиксируйте это в дневнике, не делая никаких выводов. Здесь важны не столько отдельные впечатления, сколько процесс медитирования в целом.

Во время занятий медитацией — скорее, чем при любых других занятиях, — вы с новой остротой ощутите, насколько вы отличаетесь не только от соучеников, но и от себя вчерашнего, позавчерашнего и т. д. Даосы никогда не анализируют это ощущение; они просто принимают его и благодаря этому могут продвинуться очень далеко по пути познания Дао.

Вряд ли имеет смысл обсуждать ваши занятия медитацией с кем-нибудь еще. Не стоит ни рекламировать себя, ни описывать свои ощущения — хотя бы потому, что если собеседник также медитирует, у него имеется собственный опыт, совершенно отличающийся от вашего. Медитация — дело сугубо личное.

Медитация Золотого Света

金光

ДЖИН
ГУАНЬ
(JIN GUANG)
Золотой свет

Это вид медитации для начинающих, в котором используются приемы визуализации, концентрации и погружения. Эту медитацию выполняют для укрепления иммунной системы, благодаря чему тело не только противостоит физическим заболеваниям, но и некоторым неблагоприятным воздействиям извне. Кроме того, Медитация Золотого Света очищает организм.

1. Примите позу сидя, аналогичную упражнениям комплекса *даоинь*. Полностью расслабьте ум, избавившись от посторонних мыслей. Глаза должны быть почти закрыты; сфокусируйте взгляд на кончике носа. Используя нормальное дыхание, проделайте одиннадцать циклов вдоха-выдоха. Вдыхайте медленно через нос, а выдыхайте через приоткрытый рот. На протяжении всей медитации мышцы анального отверстия должны быть сильно сжаты, а язык прижат к верхнему нёбу.

2. Сделайте одиннадцать новых вдохов; дышите медленно. С каждым вдохом представляйте, что ваше тело наполняется



светом и чистотой. Во время выдоха мысленно вообразите, что избавляетесь от черного дыма и вредных веществ.

3. Снова проделайте одиннадцать медленных вдохов. Как и в предыдущем шаге, при каждом вдохе представляйте, как ваше тело наполняется светом и чистотой. Однако при выдохе мысленно вообразите, что из тела наружу выходят свет и положительные эмоции. Попытайтесь мысленно окружить себя этой светлой добротой, распространяя ее на всех окружающих, а затем — на все живое на Земле.

4. Представьте, что в низу живота у вас находится светящийся шар. На несколько секунд сконцентрируйтесь на этом ощущении.

5. Теперь представьте себе такой же шар в шишковидной железе и вновь некоторое время концентрируйте внимание на нем.

6. Соедините две светящиеся сферы тонкой лучистой нитью.

7. Постепенно увеличьте толщину нити до диаметра мизинца.

8. Привыкнув к новому ощущению, продолжайте утолщать нить, пока она не достигнет диаметра большого пальца.

9. Когда это ощущение также станет привычным, увеличьте диаметр светового луча до толщины пшеста.

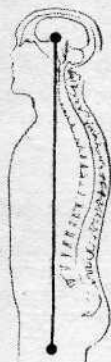
10. Освоившись с ощущением, расширьте столб света до диаметра колонны.

11. Ощувив, что вы привыкли к новому размеру светящегося столба, расширьте его до цилиндра, охватывающего все ваше тело.

12. Трансформируйте цилиндр в лучистое энергетическое яйцо вокруг вас.

13. Представьте, что золотистое сияние пронизывает ваше тело во всех направлениях. Обнаружив темные пятна внутри, сконцентрируйте свечение на этих пятнах, пока они не исчезнут. В этом положении вы можете находиться столько, сколько пожелаете.

14. Для выхода из медитации повторите процесс в обратном порядке, пока золотистое свечение не уменьшится до изначальной толщины нити.



ВНУТРЕННЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ СВЕЯЩЕГОСЯ ЛУЧА ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ ЗОЛОТОГО СВЕТА

15. Светящийся шар в низу живота поднимите к шишковидной железе, соедините его с имеющимся там шаром. Объединенный светящийся шар медленно опустите к нижнему центру *дань-тянь*, сконцентрируйтесь на центре *дань-тянь* в течение одной минуты.

16. Сделайте три глубоких вдоха.

Очень важно после медитации не переходить к обычным или резким движениям. Не забывайте, что ваше тело и разум побывали в другом состоянии сознания, которое оказало воздействие на все ваши органы и системы: мозг, кровь, дыхание, нервы и мышцы. Как минимум, следует обратить внимание на состояние ног и спины — в результате долгого сидения они могут «затекать», так что резкие движения, возможно, вызовут боли, растяжения или даже надрывы мышечной ткани. Те, кто занимается медитацией долгое время, но не применяет техники восстановления равновесия после медитации, могут столкнуться с проблемой дегенерации суставов, кровоизлияниями, артритом и нарушениями позвоночника.

На высших уровнях медитации, использующих значительную концентрацию энергии в определенных центрах тела, существует дополнительная опасность энергетических застоев. Застоявшаяся энергия может вызывать боли в месте локализации, ощущение жжения, головную боль, головокружение и тошноту и даже (в крайних случаях) рвоту кровью; если застой энергии своевременно не ликвидировать, он может привести даже к психическим нарушениям.

Даосские медитативные техники включают в себя специальные движения, которые следует выполнять по окончании медитации. Эти движения помогают телу вернуться в нормальное состояние. Вот эти движения, которые при всей простоте эффективно помогут вам вывести организм из медитации, какой бы техникой вы не пользовались.



Методы восстановления равновесия после медитации

散氣

Закончив медитацию, спокойно сядьте и расслабьтесь. Затем проделайте следующие упражнения:

1. Сделайте три глубоких вдоха, с силой направляя каждый вдох к нижнему центру *дань-тянь*. Выдыхайте беззвучно, но интенсивно, приоткрытым ртом (используйте естественное дыхание).

- Плотно сожмите зубы тридцать шесть раз; если при этом во рту образуется слюна — не глотайте ее.
- Кончиком языка проведите между верхней губой и верхними зубами — по восемнадцать раз в каждом направлении.
- Для стимуляции слюноотделения несколько раз надуйте и втяните щеки.
- Образовавшуюся слюну, называемую *Нефритовым Нектаром*, разделите на три части.
- Сделайте вдох; на выдохе направьте энергию к нижнему центру *дань-тянь*. В конце выдоха проглотите поглубже первую часть слюны. Мысленно представляя, как *Нефритовый Нектар* сверкающим потоком устремляется к центру *дань-тянь*. Внутренним взором следите за движением *Нефритового Нектара*.
- Повторите цикл, проглотив таким образом все три порции слюны.
- Сделав последний глоток, мягко произнесите «Ту-у!» — это высвободит остатки воздуха, которые при глотании могли скопиться в гортани и легких.

2. Если во время медитации вы держали глаза закрытыми — откройте их и проделайте следующие упражнения:

- Десять раз поднимите и опустите взгляд.
- Затем десять раз переведите взгляд справа налево и обратно.

САН ЦИ
(SAN QI)
Уравновеши-
вание, или
балансиро-
вание Ци;
гармони-
зация внут-
ренней энер-
гии тела.

- Десять раз проведите глазами по перекрещивающимся диагоналям, чтобы контур движения напоминал песочные часы.
 - Вращайте глазами по десять раз по часовой стрелке и против нее.
3. Энергично разотрите руки до ощущения тепла.
- Ладонь одной руки прижмите к области нижнего *дань-тяня*, а второй десять раз разотрите лоб — это поможет избавиться от остатков энергии, которые скопились в меридианах головы.
 - Вновь разогрейте руки и энергично потрите десять раз крылья носа.



5 РАСТИРАНИЕ ПОЧЕК



- Разогрейте руки и десять раз энергично разотрите место под носом.
- Разотрите руки до ощущения тепла, затем энергично промассируйте ими лицо, двигаясь от челюстей к вискам (десять раз).
- Разогрейте руки, затем тыльной стороной ладони десять раз разотрите нижнюю часть подбородка.

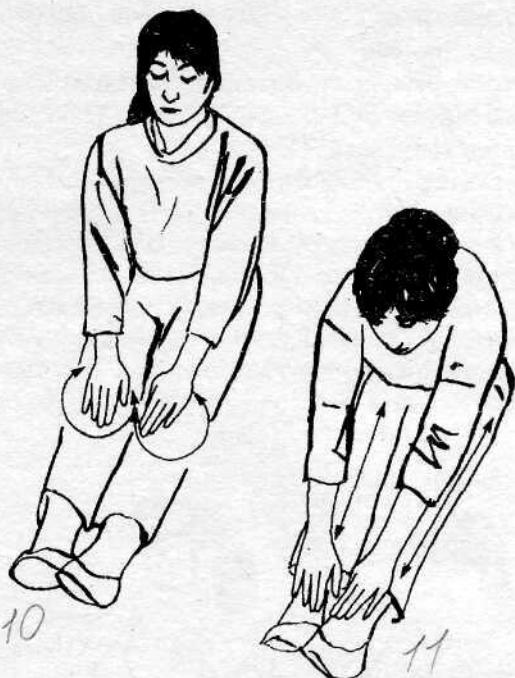
4. Энергично разотрите руки, затем накройте ладонями уши так, чтобы пальцы при этом находились на основании черепа. Указательные пальцы слегка отведите, чтобы они легко касались места соединения черепа с шейными позвонками, — вы услышите звук, напоминающий барабанный бой. Именно поэтому метод называется «Бой Небесного Барабана». Прodelайте упражнение тридцать шесть раз.



БОЙ НЕБЕСНОГО БАРАБАНА



Слева: МАССИРОВАНИЕ ЦЕНТРА ДАНЬ-ТЯНЬ
Посередине: РАСКАЧИВАНИЕ НЕБЕСНОЙ КОЛОННЫ
Справа: ПЕРЕКАТЫВАНИЕ ДИАФРАГМЫ



РАСТИРАНИЕ КОЛЕННЫХ ЧАШЕЧЕК

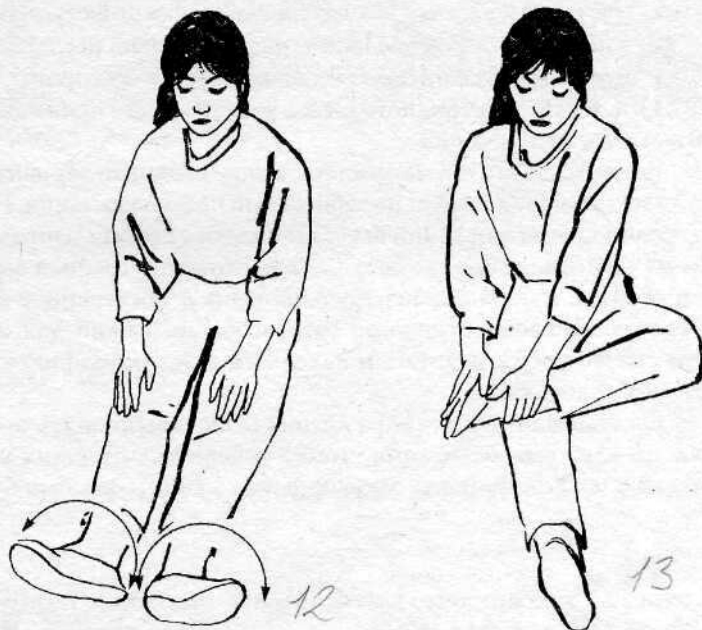
МАССИРОВАНИЕ НОГ

5. Вновь разогрейте ладони и энергично разотрите область почек тридцать шесть раз.

6. Разогрев ладони, положите одну руку на нижний центр дань-тяня, а другой тридцать шесть раз разотрите копчик.

7. Вновь разогрейте ладони и сложите обе руки на области нижнего дань-тяня; сохраняя руки неподвижными, разотрите область дань-тяня, поворачивая туловище вправо-влево.

8. Хлопком соедините руки перед собой и начните повороты поочередно в каждую сторону. При каждом повороте повторяйте движение туловища головой, как бы пытаясь оглянуться назад.



ДВИЖЕНИЕ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ

РАСТИРАНИЕ ТОЧЕК «ЖУРЧАЩИЕ ИСТОЧНИКИ»

9. Вернитесь в центральное положение. Поочередно опуская руки ладонями вниз, перекачивайте диафрагму и массируйте легкие.

10. Мягко и осторожно расслабьте ноги, вытягивая их вперед. Разотрите колени, сделав по десять круговых движений по часовой стрелке и против нее.

11. Энергично разотрите ноги по всей длине. Давление рук должно быть достаточным, чтобы появилось ощущение тепла. Двигаясь руками к стопам, выдыхайте, а при обратном движении к бедрам — вдыхайте. Прodelайте десять движений.

12. Десять раз подвигайте ступнями взад-вперед.

- Сделайте по десять поворотов каждой ступней внутрь-наружу.



- Сделайте по десять вращательных движений ступнями в направлении по часовой стрелке и против нее.
- Десять раз отведите большие пальцы ног в стороны.

13. Сделайте по тридцать шесть растирающих движений в области точек *йонг-квань*.

Вы только что ознакомились лишь с одним вариантом комплекса восстановительных движений после медитации. При изучении других движений вы убедитесь, что все они направлены на удаление избытка тепла, возвращение внутренней энергии обратно к нижнему центру *дань-тянь* и постепенное восстановление кровообращения (что особенно важно для ног, которые во время медитации находятся в жестко зафиксированном положении).

Восстанавливающие упражнения можно выполнять после любого варианта медитации, чтобы избавиться от таких возможных последствий, как закрепощение мышц, головная боль и т. д.

出家

*Вот я сижу в одиночестве, забыв о годах и месяцах,
Тогда как в обычном мире внизу
Сменяются жизни и поколения.*

11

Уединение

Возможность обрести духовность

Добиться личного совершенства без постоянного уединения практически невозможно. Любой, кто стремится к самосовершенствованию, должен избавиться от давления повседневности. В мире множество отвлекающих вещей и событий; но какие бы оправдания мы ни придумывали, любое отвлечение ослабляет нашу внутреннюю силу. Возможно, что это время наедине с собой будет весьма непродолжительным, однако лучше бывать в одиночестве недолго, чем вовсе не найти такой возможности. В конце концов, продолжительность скажется лишь на скорости появления результатов. Если вам удастся уединиться на выходные, а то и на неделю, вы сами поразитесь происшедшим с вами изменениям. Это потрясающее ощущение: понять себя, соприкасаясь со своим внутренним «я»; оно помогает понять, как много энергии мы тратим на всякую повседневную срунду!

Решившись уединиться, добейтесь совершенного одиночества. Избегайте даже занятий с учениками противоположного пола. Воины на Пути Знания считают, что притяжение между полами настолько сильно, что любые контакты следует отклю-



жить на время после тренировки. Вполне естественно затем вернуться к нормальной, привычной жизни — однако во время занятий ваше внимание должно концентрироваться лишь на самосовершенствовании. Поверьте: все ваши обычные заботы и удовольствия терпеливо дождутся вашего возвращения.

Однако и неконтролируемое пиком уединение не принесет вам желанного результата. Не забывайте, что вы учитесь правильному пути в жизни и тому, как следует идти по этому пути. Поначалу следует заниматься под руководством вашего учителя — тогда вы быстрее добьетесь успеха. Не стоит бояться одиночества. Куда лучше подумать о том, что вы заодно с соучениками и другими людьми, разделяющими ваши взгляды. Пользуясь случаем, учитесь у них, ведь эта мудрость расцветает только вдали от недостатков цивилизации. Будьте уверены: такие люди действительно есть. Но их не встретить в больших городах, они не учат других в школах. Они действительно мудры буквально во всем; именно такие люди являются настоящими даосами — просто они живут скромно, без саморекламы, работая ремесленниками, художниками, преподавателями или натуралистами. Уединившись, вы также сможете овладеть их секретами.

В традициях даосизма и Воина на Пути Знания удаляться от мира. Это делают ради духовной самореализации, или уединяются временно — чтобы вернуться, закончив обучение. Последний вариант уединения называется «восхождением на гору», в соответствии с давней традицией принято буквально возноситься над суетным миром, дабы предаться самодисциплине. Избравшие уединение в горах находили себе учителя, который изо дня в день готовил их в течение многих лет. В горах не на что отвлекаться, разве что на поддержание в порядке площадки для занятий; там не было ни светской жизни, ни семейных уз, ни каких-либо вольностей. Все годы уединения ученик как бы умирал для остальных людей, полностью переключаясь на достижение совершенства. Когда о ком-нибудь говорили, что он ушел в горы, это вызывало почтение: каждый знал, что со временем ушедший вернется почти сверхчеловеком, что он неизбежно достигнет совершенства — и тогда его появление в знакомом мире станет чудом, подобно воскресению великого бога.

上
山

ШАНЬ ШАНЬ
(SHANG
SHAN)
Восхождение
на гору.



На сколько бы вы ни уединялись — на пару часов ежедневно, на недели или на долгие годы, — вы вскоре обнаружите ту пользу, которую несет в себе подобное избавление (хотя бы на время) от мирских забот. Вы не только разовьете свою личную силу, добудете новое знание, но и лучше разберетесь в существующих проблемах и, возможно, поймете по возвращении, что они не столь серьезны.

Лучше всех это состояние отразил в своем стихотворении Даос с Южного Утиного Берега (мы цитировали его во Вступлении):

Пурпурный блеск придворных нарядов не манит меня.
Куда милее сердцу белые шапки облаков, венчающие
изумрудные вершины гор.
Я сижу в одиночестве, не думая ни о годах, ни о месяцах,
Пока в обыденном мире внизу текут жизни и сменяются
поколения.

人 為 偏 朝
間 此 愛 服
頻 獨 白 紅
報 坐 雲 紫
世 忘 抱 不
代 歲 翠 喜
遷 月 嶺 看

Великий мастер делает упор именно на преимуществах самоизоляции от остального мира, демонстрирует открывающиеся при этом чудеса. Первая строка стихотворения доказывает, что он — человек, уже познавший этот мир. Описание цветов придворных нарядов говорит о том, что ему довелось видеть, как одеваются сановники императора (в древнем Китае простым смертным никогда не позволялось видеть членов императорской фамилии). Вполне возможно, что он сам также носил эти пурпурные одежды, — однако далее мудрец говорит, что вся эта роскошь более не манит его и что он добровольно отказался от придворного блеска ради естественной жизни в гармонии с природой. Ему нравятся белые пышные облака, венчающие изумрудные вершины гор. Таким образом, даос свидетельствует



о своем полном устранении от мирского; ему необходима лишь истинная роскошь созерцающего одиночества, а течение времени в человеческой юдоли нисколько не трогает.

Говоря об отказе от блеска императорского двора, мы подходим к чрезвычайно важному моменту: отказу от социальной роли Воина на Пути Знания. Время полного разрыва отношений с окружающим миром должно совпадать с отказом от дальнейшей жизни Воина на Пути Знания. Вы должны четко уяснить себе этический аспект этого ухода. Избрав для себя тропу Воина на Пути Знания, вы всю жизнь фактически готовитесь к тому, чтобы достойно уйти, и начало этой подготовки вы положили сами, согласившись рассматривать жизнь, как смену времен года. Быть Воином на Пути Знания — наивысший путь в жизни. Однако он не бесконечен. Избрав для себя единственную роль в жизни, вы неизбежно придете к тому, что со временем силы начнут иссякать, разум ослабеет. Возникнет необратимое движение вниз, к концу. Избежать этого можно, лишь своевременно отказавшись от роли Воина на Пути Знания. При этом вы сознательно соглашаетесь не стремиться к новым достижениям, не искать новой славы и т. д. Вы отказываетесь от активной жизни во имя жизни созерцательной. Ипостась Воина на Пути Знания была строго определенной, жестко закрепленной ролью, но Дао гласит, что все негибкое рано или поздно исчезает.

Вы сами почувствуете, когда придете к этому рубежу. Вы почувствуете, что устали от суеты окружающего мира. Жизнь перестанет удивлять вас новыми открытиями, а пламя желаний и стремлений угаснет, превратившись в едва теплую золу. Вы ощутите, что выполнили все свои предназначения, в полной мере удовлетворили любопытство и свободны от сожалений по какому-либо поводу. Вы буквально осознаете, что выполнили все, ради чего родились. Именно в этот момент и начнется заключительная стадия вашей жизни, когда нужно удалиться от шума цивилизации и проникнуть внутрь Дао.

Уход из общества и понимание бессмысленной суетности мира — давняя традиция. Уединение избирали государственные чиновники, чья политика потерпела неудачу; воин скрывался от шума толпы, устав от постоянных сражений и убийств. Ученые порывали всякую связь с обществом, убедившись, что все их



знания недостаточны для правильной жизни. Среди даосских преданий есть одно, рассказывающее о Лю Донгбине — одном из Восьми Бессмертных. Как-то в молодости Лю Донгбинь отправился в столицу, чтобы пройти экзамены по гражданским наукам, — он надеялся, что после этого перед ним откроется головокружительная карьера. Утомившись в пути, он завернул в харчевню. Хозяин помешивал просо, варившееся над огнем. Юный Лю Донгбинь завязал разговор с хозяином, поведав ему о своих планах. В ответ старик лишь понимающе улыбнулся. Заметив, что юноша явно устал, хозяин дал ему подушку и предложил прилечь отдохнуть...

Немного вздремнув, Лю Донгбинь проснулся и продолжил свой путь. Он достиг столицы, с блеском сдал экзамены и в награду получил высокий пост в правительстве. С годами он поднимался все выше и выше при дворе; вскоре Лю женился на прекрасной и богатой девушке-аристократке и стал губернатором провинции. Но время неудержимо бежит вперед. Пришла старость и несчастья одно за другим посыпались на голову Лю Донгбиня: жена оказалась неверной, дети постоянно приносили огорчения, а чужеземные армии терзали его город. Он с горем понял, что вся жизнь его промелькнула, как один миг. В волосах светилась седина, тело отказывалось повиноваться, а любовь и уважение, к которым он так стремился, исчезли безвозвратно. Да и сама жизнь, которую он с таким упоением рисовал себе в годы юности, теперь замерла буквально на кончике меча захватчика. Лю Донгбинь невольно задумался: отчего он не догадался ценить жизнь с самого начала, когда все было гораздо проще?

... Внезапно Лю Донгбинь вновь очутился все в той же харчевне. Хозяин сидел неподалеку, и даже просо еще не сварилось. Тут юноша понял, что видел всего лишь сон; однако он разобрался и в смысле этого сна — мирская жизнь полна тщеты. В то самое мгновение Лю Донгбинь решил отказаться от первоначально избранного пути, вместо этого посвятив себя познанию Дао. Он попросил товарища, с которым путешествовал, помочь ему, поскольку товарищ — Хан Жонгли — был одним из бессмертных. Так, с помощью учителя Лю Донгбинь сам обрел бессмертие.



Почувствовав усталость от роли Воина на Пути Знания, покиньте светский мир и отправьтесь на поиски Дао — будьте максимально честным сами с собой. Не стоит изначально пренебрегать ролью Воина на Пути Знания лишь потому, что в конце жизни вам придется отказаться от этой роли. Вы уже представляете собой сложно организованное, интегрированное в общество человеческое существо, поэтому вам вряд ли удастся отказаться от преимуществ, которые дает тропа Воина на Пути Знания. Да, у вас есть свои амбиции, побуждения, творческие стремления и различные желания. Вас окружает множество тайн, притягивают к себе друзья и новые места. Вы не оставите этот мир, не убедившись в том, что все перечисленное больше не интересует вас. Но лишь только вы убедитесь в этом, как станет ясно, что нет смысла дальше разгадывать эту шараду повседневности.

Именно поэтому даосы постоянно говорят о возвращении к состоянию простоты. Можно ли вернуться к простоте, не познав сложности? Мастера даосизма считают, что образование разрушает человека, однако образование — необходимое зло. Следовательно, прежде чем приступить к упрощению себя, вначале необходимо стать высокообразованным человеком, чтобы затем отбросить это качество. Можно даже сказать, что тропа Воина на Пути Знания заключается в избавлении от эгоизма, любых побуждений и социальных привязанностей.

Даосы никогда не думают об обществе и его потребностях. В душе они понимают, что стремление к материальному успеху неизбежно приведет к разочарованиям и разбитому сердцу; каждый раз, когда человек расстроен, он ухудшает свое здоровье и уменьшает продолжительность жизни. Сегодня даже богатые люди признают, что громадное состояние не может заменить чувство удовлетворения и любви к семье и близким. Однако даосы знают, что любовь к семье может исчезнуть при первых же признаках неверности или ссорах. Именно поэтому даосизм требует полностью сосредоточиться на совершенствовании своей индивидуальности. Никогда не следует отказываться от нового пути, если он в состоянии проще и быстрее привести вас к цели. Окружите себя приятными вещами; одевайтесь так, как вам нравится; живите жизнью, которая вас устраивает. Никто



в мире не может стать вашим двойником, никто не в состоянии познать вас лучше, чем это сделаете вы сами. Так стоит ли копировать других? Все равно вы не станете в точности такими же. Как и любой другой человек, вы по-своему уникальны — так следуйте за судьбой с честью! Судьба не имеет ничего общего с заранее уготовленным роком. Это лишь определенный способ выразить то, что у вас внутри. Вы обязательно должны проявить все свои уникальные стороны. Поступать иначе — значит нарушать законы природы.

Станьте индивидуальностью, личностью; не идите на поводу у других. Зачем следовать за толпой? Зачем делать то, что делают другие люди? Да и осознают ли они то, что делают? А может, они просто копируют других, обрекая себя на те же ошибки? Строго говоря, все в жизни изменяется. Это особенно характерно для людских привязанностей. Пытаясь удержаться на гребне моды и последних новинок, вы лишь измучаете и истощите себя. Не нужно вращаться в обществе больше. Общество — это также необходимое зло, это своеобразное лекарство, которое может лишь повредить при злоупотреблении. Как только у вас появится намерение покинуть пеструю толпу — не колеблясь, сделайте это.

Проникновение в сущность Дао

Даже покинув общество, даже ощущая изоляцию одиночества и постепенное ослабление общественных привычек, мы все же не расстанемся с чувством собственной индивидуальности. Мы можем найти для себя убежище (так, как это сделал Даос с Южного Утиног Берега), но вместе с тем мы должны посвятить себя дальнейшему очищению и упрощению, чтобы лучше понять смысл собственной индивидуальности.

Во время медитации вы все больше поворачиваетесь к своему внутреннему миру. Вы прекращаете отождествлять себя с внешним миром, и впоследствии — с вашим собственным телом и разумом. Для даоса ошибочно думать о себе как о сумме тела, разума и духа. Начиная учиться даосизму, вам это потреббуется, но на высших ступенях совершенствования необходимо отказаться от этого временного, чисто условного положения.

入道

ЖУ ДАО
(RU DAO)
Проникно-
вение в Дао



Следует воспринимать себя лишь как одно из проявлений Дао. Мы являемся Дао по своей внутренней природе и лишь глубокое погружение в мир физических ощущений, страстей и мирского существования заставляет нас забыть об этом. Мы говорим: «Я существую». При этом мы тут же отделяем себя от остальной части Вселенной, закрывая глаза на то, что мы являемся лишь одним из проявлений Дао.

Чтобы понять это, необходимо отделиться от соблазнов повседневного мира. Именно уединение поможет нейтрализовать влияние цивилизации, понять ее воздействие на наш разум. Изоляция во время медитации придумана для нейтрализации самого разума. На первой стадии мы должны отделиться от общества, утвердив себя в качестве независимой личности; затем мы должны заглянуть внутрь себя, отбросив само понятие личности. Именно бесстрастное отношение к миру и своему «я» является источником освобождения.

Преодолев ощущение себя как независимой, отдельной личности, вы сможете по-настоящему проникнуть в сущность Дао. Теперь вы являетесь Дао, а Дао — вами. Вы просто не найдете себя, утратив понимание собственной сущности. Вы избавитесь от своих личных мыслей, вы не будете жить и не сможете умереть — вы перестанете существовать. Вы объединитесь в одно целое с бесконечностью, а бесконечность не может ограничить себя мыслью человека. Проникнуть в сущность Дао — значит полностью растворить свое собственное «я». Это напоминает воду, которую выливают в воду. некогда две жидкости были раздельны — и вот их уже не отличить. Если такая перспектива вас пугает, значит, вы еще не готовы к этому; в таком случае удовлетворитесь самосовершенствованием в роли Воина на Пути Знания, постигая Дао в пределах известных ограничений. Если же вы не испугались, то вам потребуется лишь наставник, который покажет путь к истинному самоосознанию.

Что же такое осознание? Очень важно дать правильное определение этого понятия, чтобы вы знали, к чему стремиться. Каждый человек воспринимает осознание по-своему: кто-то считает, что это вершина просветления и надеется достичь этого восхитительного момента, полагая, что он тут же получит отве-



ты на все свои вопросы. Другие скажут, что осознание является кульминацией интенсивных научных исследований. Будут и такие, кто всю свою жизнь занимается медитацией, будучи убежденным, что лишь самосовершенствование может привести к восприятию Высшей Сущности. Ни один из этих путей нельзя назвать неправильным — и все же даосский подход выглядит совершенно иначе.

Более того, даосизм отвергает саму мысль о научном подходе к осознанию. Многие мудрецы перед началом медитации читают молитву, в которой есть такие строки: «Защити меня от осмысления ощущений». Несмотря на то что медитация является одной из важнейших даосских техник, даосы стремятся лишь к ощущению самой медитации, позволяя ей менять их (и она действительно меняет). Для них медитация не имеет ничего общего с научным осмыслением, рационализмом или эгоизмом. Даосы понимают, что все это лишь замедлит их путь к совершенству, поэтому никогда не опускаются до рационального осмысления или внешнего проявления своих ощущений. Для даоса осознание является полным превращением человеческого существа на всех уровнях; при этом используются физические, философские и медитативные техники. Духовное развитие углубляется по мере концентрации на определенных точках и меридианах. Определенные состояния тела и разума возникают благодаря философскому пониманию. Действительно, даос, избравший себе роль Воина на Пути Знания, выглядит каннибалом по отношению к собственной физической жизни; однако он использует эту жизнь для выполнения духовного предназначения. Иначе говоря, под осознанием даос подразумевает существование во всей его полноте.

Именно поэтому даосы подчеркивают, что долгожительство тесно связано с просветлением. Речь идет не о том долгожительстве, которое обычно подразумевается нами. Слово *шоу* имеет особое значение, выходящее далеко за рамки обычной жизни. Это значение почти священно и настолько почитается среди даосов и китайцев, что, говорят, существует более десяти тысяч способов написания этого иероглифа. Верхняя его часть изображает засеянное поле и символизирует периодичность процесса. Прямоугольник слева внизу и кривая линия с точкой

壽

шоу
(SHOU)
Долгожи-
тельство

長壽

ЧАНЬ ШОУ
(CHANG
SHOU)
Долгая
жизнь

仙

СЯНЬ
(XIAN)
Бессмертный.
В даосизме бес-
смертия мож-
но добиться с
помощью са-
мосовершенство-
вания или
приняв элик-
сир бессмер-
тия. Бессмерт-
ными также
называли по-
знавших Дао.
Иероглиф со-
стоит из левой
части, симво-
лизирующей
человека, и
правой, изоб-
ражающей
гору; таким
образом,
смысл иденти-
чен даосской
традиции
удалиться в
горы, чтобы
там обрести
бессмертие.

справа внизу вместе символизируют речь и жесты. Таким образом, понятие долгожительства сводится к повторению лет, повторению процесса самосовершенствования, мудрости речи и жестов, приходящей лишь с возрастом. При этом слово нельзя перевести как бессмертие.

Физическое бессмертие не просто невозможно — это сугубо эгоистическая мысль, свидетельствующая о сильной привязанности к себе. Такая самовлюбленность делает познание Дао невозможным. Долгожительство в даосском понимании является идеальным символом осознания, поскольку последнее представляет собой непрекращающийся процесс бытия. Долгожительство не является статическим понятием, так же как момент духовной реализации не имеет привязки ко времени. Все это происходит постоянно, изо дня в день.

Если мы ненадолго вернемся к определению слова *Дао* — «Путь», — станет очевидно, что моментов осознания может быть много, но одного, всеобщего осознания просто не существует. Вы спросите, почему? Потому что это обозначало бы всеобщий застой, точку остановки, место высшего предназначения — а это противоречит философии даосизма. Даосизм говорит, что все движется, все идет по своему пути, и это движение нельзя изменить, не повлияв на остальное. Мы пришли в этот мир, чтобы пройти свой путь, — и все. Если мы остановимся в определенной точке, если мы достигнем вершины, где сможем заявить, что завершили свое совершенствование и достигли полного просветления, — значит, мы прекратим идти по нашему пути. Мы станем неподвижными, а неподвижность противоречит сущности Дао, который постоянно течет и изменяется. Для даоса застой, неподвижность — это верх ошибочности мышления.

Каждый из нас с помощью интенсивных занятий и при поддержке опытного учителя может добиваться многих моментов простейшего осознания. Духовное совершенствование можно использовать для проведения любых интересующих нас исследований, причем количество полученных ответов немалого превзойдет имеющиеся у нас вопросы. В даосизме осознание представляет собой момент времени, напоминающий обычные мгновения счастья, огорчения, глупости, смущения или стра-



тного желания. Стоит ли считать их чем-то особенным? Просто примите их, признайте; согласитесь с тем, что эти моменты составляют часть вас самих — такую же неизбежную, как и все остальное. Вряд ли кто-нибудь сможет лишить вас ваших ощущений. Вы знаете, что испытывали эти ощущения; вы знаете, кто вы такой. Уверенность в этом знании позволяет вам смело двигаться вперед. Каждый осознанный момент существования дает нам новые навыки и понимание того, как относиться к моментам будущего. На то, чтобы наслаждаться красотой или величием осознания, просто не остается времени, ведь буквально в следующее мгновение Дао вновь изменится. Дао никогда не стоит на месте. Понять это можно лишь двигаясь заодно с ним. Попытки остановить Дао во времени, запечатлеть его образ в конкретную секунду и использовать его в качестве объекта для поклонения — нет, это не даосизм.

Что же представляют собой эти крошечные моменты осознания? Даосы считают, что, при использовании всех имеющихся методов, при концентрации на меридианах, точках и чакрах*, после всех дебатов и философских дискуссий, после всех научных исследований, осознание — это всего лишь состояние озарения. Для примера рассмотрим некоторые техники медитации с использованием чакр, или центров *дань-тянь*. В индуизме, буддизме и даосизме используется представление, будто определенные части тела временно населяются богами, животными или иными существами; это приводит к достаточной стимуляции выбранной точки и высвобождению духовной энергии. Но разве это значит, что там действительно живут боги? Безусловно, нет. Все происходит за счет энергии. Все происходит за счет света. Ведь каждый из нас в действительности стремится к свету — и когда даосы поняли это, они сразу отбросили рассказы о богах, всевозможные ритуалы, священные писания, обучение и путешествия к святым местам.

*

«Чакра» буквально обозначает колесо. Йога утверждает, что у человека есть семь основных центров, поднимающихся от промежности к макушке головы. Активизируя чакры во время медитации, занимающийся должен ощутить определенное вращение в той или иной области. Каждая чакра управляет определенными силами в организме.



明

МИНЬ
(MING)
Яркость,
сверкание,
свечение,
прозрач-
ность.

Это понятие объединяет в себе символы и солнца и луны, как бы противопоставляя яркости еще большую яркость. В каждом из нас есть внутренний свет — просто мы его не видим. Когда же мы увидим этот свет, это будет не просто соединение двух яркостей, это будет сплав *Инь* и *Ян*. В момент этого соединения возникнет единство и исчезнет разделение. Следовательно, это будет миг пустоты, которая и является абсолютным Дао. Понятие просветления идет гораздо дальше любых реалий и определений. Это сплав самого чистого существования и несуществования.

Мы должны помнить, что путь к осознанию лежит не только через настойчивое упрощение себя, но также проходит через непосредственные поиски внутреннего света в нас. Это очень чистый свет; это — Дао. К чему каждый раз преодолевать препятствия? Почему не выпустить наружу этот дивный свет, живущий внутри нас? Ведь именно так происходит, когда даосы пытаются непосредственно проникнуть внутрь собственной сущности. Если им удастся пробить брешь в своей оболочке, свет вырывается изнутри тысячами ярких лучей — и тогда даос идет к концу жизни в лучах высшего сияния. Поступая таким образом, даосы разрушают извечную человеческую привычку отделять себя от Дао; они сами превращаются в Дао и живут в соответствии с его принципами. В даосизме осознание является одновременно внутренним и внешним процессом. Внутренний процесс заключается в непосредственном, бескомпромисном погружении в сияние Дао, живущее внутри нас; это смелый переход в состояние, когда нет ни *Инь*, ни *Ян*, ни существования, ни несуществования — лишь высшая сущность Дао. Внешний процесс заключается в непрерывном очищении, упрощении и уходе от мира. Оба они являются неотъемлемым условием самосовершенствования. Когда даосу удастся объединить оба процесса, это состояние называется *Дедао*, или «осознание Дао».

得道

ДЕ ДАО
(DE DAO)
Осознание
Дао

Замыкание круга

Для каждого аспекта нашего существования характерна цикличность движения. Чтобы достичь этого, нам пришлось завершить бесчисленное количество циклов, пройти через бес-

конечное множество ежедневных изменений. Теперь мы уже идем по пути познания Дао, мы ощущали Дао и убедились, что он действительно является таинственным, глубоким и мудрым, как это описывали поэты и древние мудрецы. Если же посмотреть с другой стороны, то мы сделали лишь один-единственный полный круг. Прежде чем познать сущность Дао, мы были невежественны и, может быть, даже глупы. Пройдя тропой Воина на Пути Знания, научившись достойно встречать любую неопределенность, мы обрели опыт и смелость в преодолении проблем и личных жизненных преград. Может быть, нам даже удалось многого добиться, став знаменитым атлетом, воином или талантливым ученым. Может быть, кому-нибудь из нас медитация дала возможность хоть немного взглянуть на необычные, мистические силы. И все же, подойдя к переломной черте, достигнув отрезка пути, на котором мы можем оглянуться назад и заново оценить пройденное, оказывается, что мы вновь находимся в самом начале маршрута и все вокруг выглядит так же, как было в первый день, — лишь мы изменились.

Человек, который на своем жизненном пути прошел через неоднократные просветления и озарения, обрел зрелость, накапливает действительно громадный опыт. Но несмотря на это, любая попытка вновь исследовать сущность Дао покажет, что Дао все так же остается прекрасной тайной — с той лишь разницей, что теперь мы рады возможности слиться с ним, двигаться вместе с ним, не пытаясь по-человечески разложить его на составные части. Мы поймем, что никогда не сможем познать Дао с точки зрения рационализма, — и для первого полного круга этого достаточно. Наш разум утомлен борьбой на тропе Воина на Пути Знания, истощен многими днями медитаций.

Мы счастливы купаться в тайне Дао, не чувствуя дна, не ведая, куда несет нас этот поток, — для первого полного круга этого достаточно. Мы приобрели нерушимую веру, не имеющую ничего общего с беспрекословным подчинением неким абстрактным принципам. Мы обрели веру того, кто уже долго живет на земле и научился находиться в мире со всем окружающим.

Мы с удовольствием готовы избавиться от ловушек конкуренции, теперь уже не нужных. Да, наши успехи и умения живут

反
ФАНЬ
(FAN)
Возвращение



в подсознании — ведь мы оплатили их своим потом, трудом и самопожертвованием, так что потерять их теперь невозможно, — и при малейшей необходимости (или при нашем желании) они всегда окажутся под рукой. И все же, в основном, окажется, что нет никакой необходимости во всех умениях и искусствах Воина на Пути Знания. Нам не нужно драться, хотя мы не жалеем о том, что дрались ранее, — тогда это было необходимо. Мы смогли понять это лишь превратившись в Воинов-Ученых. Невежество не могло привести нас к чувству удовлетворения. Без жесткого соревнования, без повседневной борьбы наш разум и тело не смогли бы развиваться, выразить себя и затем успокоиться. Однако теперь мы довольны тем, что совершили, и можем забыть об этом.

Теперь главное — простота. Именно это имел в виду Лао-цзы, говоря о необходимости упрощаться. Мы сами создали себя, сами вылепили каждую деталь нашей личности. Теперь нужно попытаться преодолеть это. Мы достигли физических и умственных пределов; чтобы идти дальше, нам понадобится избавиться от самих себя. Дао — это сама Вселенная. Он охватывает все и является всем. Но если Дао — это все, значит ничто — это тоже Дао. Итак, Дао нельзя свести до чего-то определенного. Поэтому, зная, что нам придется познать Дао, мы должны постепенно избавляться от собственной индивидуальности, от привычных нам особенностей с тем, чтобы в конце концов слиться с Дао.

Упрощайте себя; после всех ваших усилий это должно стать последним усилием. Позвольте себе исчезнуть. Всматривайтесь в Дао каждый день, пока вы не сольетесь с ним. При этом вы все больше и больше будете превращаться в его часть, пока однажды не войдете в него полностью, прекратив свое существование как личность. При этом ваше сознание сольется со всем миром, а вы превратитесь в Дао. Именно тогда вы осознаете, что ваша сущность заключается в пустоте.

反

Все — пустота,
А пустота — это все.

12

Возвращаясь к истокам

Высшая мудрость

В даосском пантеоне есть группа святых, которую называют «Восемь Бессмертных». Остальным богам просто молятся и поклоняются в храмах; но Восемь Бессмертных пользуются таким уважением, что их имена и изображения встречаются не только в священных книгах, но и используются в повседневной жизни. В самом почитаемом даосском храме Пекина — Монастыре Белого Облака, или Байюн Гуань — есть даже отдельная часовня Восьми Бессмертных. Однако эта группа встречается и в популярных операх, в живописи (где их нередко изображают в пьяном виде), на фарфоровой посуде, в названиях стилей боевых искусств — и даже в названиях ресторанов. Такому проникновению Восьми Бессмертных в народное сознание есть свое пояснение. Восемь Бессмертных являются архетипом буквально всего, начиная со старости, благородства, молодости, женственности, музыки, искусства, поэзии, магии и заканчивая наиболее глубокими состояниями отречения от окружающего мира.

Центральными фигурами группы Восьми Бессмертных являются Хан Жонгли и его ученик — Лю Донгбинь. Из предыду-

八
仙

БА СЯНЬ
(BA XIAN)
Восемь Бес-
смертных



щей главы вы узнали историю приобщения Лю Донгбиня к даосизму, но несмотря на значение этой притчи об отказе от мирских забот, отношения двух Бессмертных гораздо сложнее, чем просто отношения учителя и ученика. Поскольку в книге уже упоминалось о необходимости оставить путь Воина-Ученого, личность Хана Жонгли представляет определенный интерес.

До того как стать мудрейшим, Хан Жонгли был военным. Во времена правления Ханьской династии Хан Жонгли, тогда еще генерал, получил приказ императора отправиться на охрану границ Китая в горах Тибета и отбыл честно выполнять его. Однако в одном из сражений его армия оказалась полностью разбита, а сам Хан Жонгли был вынужден бежать, спасаясь от неминуемой смерти. Враги преследовали его, однако Хану Жонгли удалось сбить разведчиков со следу, добравшись до границы вечных снегов. Случайно обнаружив хижину отшельника, он вошел внутрь.

В хижине его встретил старец с белой бородой. Спокойно взглянув на гостя, отшельник произнес: «Долго же мне пришлось тебя ждать! Я знаю, что судьбой тебе уготовано обрести бессмертие, так что я здесь, чтобы научить тебя». И он рассказал Хану Жонгли о методах подготовки, обучил его упражнениям Цигун и медитации и, что самое важное, — поделился с ним своей безграничной мудростью. Когда Хан Жонгли решил покинуть хижину, прошло уже много лет. Император, которому он служил, давным-давно умер. Те, кого он знал еще детьми, были уже беззубыми и седыми стариками. Сам же Жонгли достиг бессмертия и ему казалось, что прошло лишь несколько дней. Спускаясь с горы, он остановился, чтобы взглянуть последний раз на учителя, — но и хижина, и отшельник исчезли.

Однажды Хан Жонгли встретил Лю Донгбиня и обучил его не только бессмертию, но и владению необыкновенными способностями. Тогда Лю изучал боевые искусства, поэзию, магию и искусство изгнания духов; он был совершенным Воином-Ученым. Правда, для бога он имел несколько дурных привычек. Ему случалось обманывать и даже быть жестоким. Иногда он выбирал недостойного и давал ему пилюлю бессмертия лишь для того, чтобы посмотреть на результат. Лю Донгбинь никогда не отказывался сыграть шутку над приезжими; однако, пожалуй,

八
段
錦

БА ДУАН
ДЖИН
(BA DUAN
JIN)
Цигун
Восьми Пар-
човых Платъ-
ев (даосский
комплекс
Цигун, вы-
полняемый
до нашего
времени)

天
山

ТЯНЬ ШАНЬ
(TIAN SHAN)
Божествен-
ные горы
(расположе-
ны на западе
Китая у
границы с
бывшим
СССР)

наиболее невыносимым для его учителя было то, что Лю был известен своими любовными похождениями и никогда не упускал возможности соблазнить хорошенькую девушку. Учитель часто приходил в ярость от приключений своего ученика. Так, однажды Хан Жонгли собирался посвятить Лю в секреты одного из комплексов Цигун. Однако Лю Донгбинь в тот день не появился, развлекаясь с очередной любовницей. Рассердившись, учитель начертил комплекс на стенах пещеры, чтобы Лю разучил его, когда наконец соизволит явиться. Именно так, согласно легенде, простые смертные узнали Цигун Восьми Парчовых Платьев.

Как-то Лю Донгбинь встретился со своим учителем в горах Тянь Шаня, недалеко от того места, где Хан Жонгли обрел свое бессмертие.

«Хотя ты и бессмертный, — укорял учитель Лю, — но ты далек от совершенства. Ты искусен и в книгах и в бою, ты знаешь высшие секреты магии и являешься бессмертным богом — но ты далек от зрелости. Ты соблазняешь женщин на небе и на земле, нарушаешь естественный порядок вещей, вмешиваешься в людские судьбы, жестоко шутишь и забиваешь себе голову всякой чепухой. Ты обладаешь величайшей властью, но твой разум все еще колеблется. Ты стал сверхъестественным существом, но так и не познал истинную природу жизни».

Что мог сказать на это Лю Донгбинь? Учитель был прав, и впервые ученик смущенно сел и задумался. Даже будучи богом, он все еще нуждался в руководстве, подобно Нефритовому Императору — главному богу даосского Пантеона — который прислушивался к наставлениям Лао-цзы. Тогда Лю Донгбинь решил прислушаться к словам учителя.

«Может ли человек — мужчина или женщина — познать высшую истину?» — спросил Лю. «Он должен понять сущность пустоты, — ответил Хан Жонгли. — Это единственная мудрость, которая простирается за пределы обычных знаний и умений».

Впоследствии появились тексты, основанные на объяснении Хана Жонгли Лю Донгбиню. В них объясняется конечная цель даосизма — пустота. Эти учения записаны даосскими знаками, однако разобрать их не могут даже ученые, поскольку



этими знаками зашифровывались знания, передававшиеся от учителя к ученику устно. Не нарушая общую традицию, в этой главе мы приведем лишь выдержки классического учения, не сводя их к буквальному переводу.

Суть учения поразительно напоминает «Сутру Сердца» из буддистской «Праджняпарамиты». Поскольку известно, что, начиная с времен правления династии Тан, между даосами, буддистами, индуистами и тибетскими монахами происходил интенсивный обмен знаниями, вполне вероятно, что некоторые доктрины буддизма вошли в даосизм. Очевидно, не случайно Хан Жонгли прошел посвящение именно в горах Тибета. Однако сами даосы вряд ли признают это: они, скорее всего, укажут на диалог о пустоте из «Дао де цзин» — книги, появившейся задолго до появления буддизма в Китае, — как о доказательстве того, что именно даосизм ввел понятие пустоты. Мы же не будем заниматься доктринальными разногласиями, а постараемся почерпнуть все, что окажется полезным. Несущественно, кто именно первым придумал то или это. Главное, что мы можем понять многое из написанного и применять это в повседневной жизни.

Все — пустота

Внимательно изучив даосскую космологию, можно обнаружить такое простое на первый взгляд суждение: бытие возникло из небытия. Впоследствии эта мысль была развита до более детальной последовательности. Вначале было небытие или пустота. Затем в пустоте появилась мысль. Никто не знает, откуда она пришла, но эта мысль привела все в движение. В первое мгновение движения образовалась *Ци*. Двигаясь, *Ци* начала разделяться и трансформировалась в *Инь* и *Ян*. *Инь* и *Ян* породили пять элементов, пять стихий: *огонь, землю, металл, воду и дерево*. Затем во Вселенной появились десять тысяч объектов — другими словами, все. Однако эти объекты со временем возвращаются обратно в пустоту. Именно в этом движении вперед-назад и заключается Дао.

Хан Жонгли и те даосы, которые следуют его учению, утверждают, что все явления Вселенной состоят из *Инь* и *Ян*. При

色
即
是
空



этом под явлениями понимаются не только объекты физического мира — горы, вода или человеческое тело, — но и те явления, которые мы обычно считаем неощутимыми: чувства, восприятие, побуждение и сознание. Чувства отражают реальность наших ощущений. Осязание, зрение, обоняние, вкус и слух являются одновременно источниками информации об окружающем мире и сами творят этот мир. Мы стремимся повторить приятные ощущения, избегая неприятных. Весь окружающий мир, всю свою жизнь и мысли мы выстраиваем в соответствии с нашими чувствами; и это даосы относят к известным явлениям. Восприятие отражает избирательную способность разума; она также представляет собой явление, потому что с помощью избирательности мы можем сортировать предметы, присваивать им категории или создавать их. Все созданное в сумме образует тесное сплетение причины и следствия, которое еще больше привязывает нас к миру явлений. Эта категория носит название *импульса (побуждения)*. Мы верим в то, что управляем событиями, однако в действительности события образуют сеть, которая сдерживает наше развитие. Сознание, или наше самоощущение в мире, стоит выше этих факторов; однако оно наиболее ответственно за нашу связь с остальными явлениями. Помните: Вселенная была создана мыслью — не мыслью Всевышнего, а неким побуждением, импульсом, стремлением разделить. Даосы, как буддисты и йоги, считают Вселенную не материальным, а мысленным образованием. Они считают, что *Инь* и *Ян* включают в себя как физические, так и умственные категории.

Все это взаимосвязано. Каждый объект не способен самостоятельно создавать реальность. Нет ничего, что существует, не будучи созданным; нет ничего, что не являлось бы причиной другого события. Все берет свое начало в другом; одно является причиной другого; ничто во Вселенной не может существовать само по себе. В принципе, каждая вещь продолжает порождать все более и более разнообразные следствия. Наша реакция на мир стимулирует наши чувства и восприятия, вынуждая нас действовать. Мы создаем новые обстоятельства, которые не только порождают новые объекты, но и питают поле импульса, одновременно уплотняя сеть нашего участия в мировых собы-



тиях. В итоге же наше сознание все больше переплетается с паутиной явлений, а в результате этого непрекращающегося взаимодействия все больше и больше усложняются причинно-следственные связи.

Все изменяется. Рано или поздно все будет уничтожено — не в буквальном смысле, но путем перехода в нечто другое. Подобно горящей ветке, от которой остаются угли, все явления непрестанно движутся от создания к уничтожению. Однако то, что представляется нам рождением и смертью, на самом деле представляет собой лишь постоянное, непостижимое взаимодействие с изменением. Это нельзя считать ни созиданием, ни разрушением — это просто постоянное движение.

Поскольку все во Вселенной бесконечно меняется, нет ничего постоянного, вечного или абсолютного. Именно из-за отсутствия постоянства и продолжительной осязаемости все явления следует считать иллюзорными. Это не значит, что нет ничего твердого (хотя бы в смысле твердой пищи); речь о том, что ничего в мире нельзя признать реальным с точки зрения возможности независимого существования и способности противостоять воздействию. В каждый отдельный промежуток времени воспринимаемое нами явление позволяет нам лишь на короткое время взглянуть на плотную, непроницаемую, безумную в своей бесконечности паутину изменений. Нет ничего реального, что могло бы служить нам основой жизни. Фактически, своим участием мы лишь усугубляем это. Мы нередко проецируем свои концепции, желания и значения на постоянно изменяющийся экран Вселенной, считая реальными как объект, так и его изображение. Мы говорим, что гора «прекрасна», а землетрясение является «жуткой катастрофой». Если говорить об отношениях между людьми, то мы опутываем себя многими слоями любви, желаний и потребностей в других. Но это всего лишь игра нашего разума с его объектами, которая совершенно не реальна. Можно говорить лишь о постоянно изменяющемся мире, опутанном многими слоями эмоций и мыслей. Даосы говорят, что нельзя зависеть от чего-либо. Они понимают, что ни одно явление не может служить основой для жизни или философии. Они говорят, что жизнь — это лишь сон, она неосязаема и недолговечна.



Даосы называют это пустотой, имея в виду, что не существует событий реальных, плотных, вечных, абсолютных, безотносительных и неизменных. Постоянная смена явлений тесно связана с мириадами факторов, которые связаны между собой лишь в нашем субъективном воображении. Даже наш внутренний мир чувств и мыслей ничем не отличается. Наши чувства и мысли являются частью общей чехарды; они изменяются в соответствии с взаимодействием между нашим сознанием и внешним миром. Поскольку ничто не может быть названо неизменным и объективным, значит, ничто нельзя признать «реально существующим». Именно поэтому Хан Жонгли называет мир явлений пустым, имея в виду отсутствие внутренней реальности мира.

По этой же причине даосы стремятся освободиться от пут окружающего мира. И у даосов встречается привычка рассматривать все, как реальность. Так, Лю Донгбинь считал реальностью свои чувственные эмоции и обманчивые ощущения. Используя магию, он мог манипулировать пятью стихиями и создавать новое между небом и землей — однако он так и не освободился от мира явлений. Он считал, что имеет дело с высшей реальностью, тогда как на самом деле лишь участвовал в непостоянной игре *Инь* и *Ян*.

Лю Донгбиню также не удалось увидеть эту высшую пустоту внутри себя (вероятно, бессмертному гораздо труднее это сделать. Он может дурачиться сколько угодно, буквально вечность, не неся никакой ответственности за свои ошибки). Лю Донгбинь не смог заглянуть внутрь себя и увидеть, что ни одно из его чувств, восприятий, импульсов, даже его сознание не может служить фундаментом для «я» — ведь они постоянно изменялись, находясь в непрекращающемся взаимодействии с внешним миром. Внутри нас даже абсолютного «я» не существует. Есть лишь явления. Вот второе определение пустоты: мы пусты внутри, ибо не существует абсолютного «я».

В связи с этим очень трогательно и смешно слушать слова молодых о том, что они хотят «найти себя», «сформироваться как личность». Хан Жонгли утверждает, что «найти себя» абсолютно невозможно. Если же вы не верите в это, последуйте приглашению даосов и загляните внутрь себя.



Существуете ли вы на самом деле?

Вопрос о существовании абсолютного «я» — один из фундаментальных и наиболее глубоких в даосизме. Учителя постоянно задают его своим ученикам и те медитируют годами, пытаются найти ответ на него.

Услышав этот вопрос, многие вначале обращают внимание на свое физическое тело, как доказательство истинности существования. «Вот он я! — утверждают они. — Потрогай меня, а я потрогаю тебя. Это и есть мое абсолютное “я”».

Однако для даоса физическое тело не является достаточным доказательством. Ведь тело изменяется: оно стареет, подвергается риску заболеваний и травм; его довольно легко уничтожить. С этой точки зрения наше тело — весьма хрупкое средство передвижения. Да, тело является физическим объектом. Непонятно лишь, что именно приводит его в движение. Науке удалось точно разобраться в химических компонентах человеческого тела, определить все виды электрических импульсов и химических реакций, доказать необходимость использования кислорода. Но как бы далеко ни продвинулись ученые, никому из них еще не удалось создать живого человека из кучки химикатов, воды и воздуха. Следовательно, мы не можем доказывать свою осязаемость примером нашего физического тела, ибо за ним стоит нечто отвечающее за наши личные качества, наше мышление — нас самих.

Вам случалось видеть мертвого человека? Тело вполне осязаемо. Оно существует. Но в этом теле нет самого человека. Фактически, вы можете заметить, что лицо выглядит немного незнакомым. Впоследствии тело подвергается изменениям, разлагается и исчезает — однако оно ни в коем случае не несет ответственности за то, что делает нас людьми.

Несомненно, человек — это не только его тело. Каждый из нас способен думать. В принципе, наиболее «человечной» нашей частью является мозг. «Я мыслю — следовательно, я существую», — утверждает человек. Однако такой ответ вряд ли удовлетворит даосского учителя. Учитель попросит нас объяснить, что же такое разум. «Но это не так просто», — можем запротес-



товать мы. Однако учитель настаивает; что ж, придется разложить разум на составляющие:

Память	Эмоции
Восприятие	Интуиция
Логическое мышление	Привычки
Любознательность	Сознание
Творчество	Подсознание

Тогда учитель спросит нас: что такое эго? Разве у каждого из нас нет ощущения «я» (которое оскорбляется, если с нами плохо обращаются)? Разве не эго является движущим средством наших амбиций и надежд? Разве у нас нет личных целей и желаний? Или мы никогда не глядим на себя в зеркало, чтобы узнать, как мы выглядим? А может, нам совершенно все равно, как мы выглядим в глазах других?

Более того: во время медитации мы ощущаем некий голос внутри, который ведет с нами постоянный внутренний диалог, — голос, от которого мы стараемся избавиться при внутреннем самосозерцании. Это голос истинного эго — скажет нам учитель. Вот что удерживает наше существование в этом мире. Мы существуем, потому что постоянно напоминаем себе об этом. Мы постоянно занимаемся тем, что отмечаем, как выглядит мир в данную минуту, а затем приспосабливаем себя к этому постоянно изменяющемуся восприятию. Что ж, отлично; по крайней мере, мы чувствуем себя счастливыми. Мы существуем, потому что наш ум поддерживает наше существование, — в этом ответ. Как быстро удалось учителю помочь нам с решением одной из самых запутанных духовных загадок!

Однако учитель, кажется, и не собирается оставлять нас в покое. Он продвигается дальше: «А кто скажет — так, из любопытства, — что произойдет, если наш разум прекратит свои постоянные напоминания о существовании?»

Ладно, предположим, что так и произойдет. Может быть, если мы перестанем (действительно) думать об этом, то прекратим наше существование. Может быть, мы просто растворимся. Если наш разум на подсознательном уровне забудет сообщить сердцу, что необходимо биться, а легким — что им следует дышать, мы быстро погибнем. Но очевидно, учитель



явно не имел в виду буквальный смысл; он хотел сказать, что если мы действительно перестанем верить в собственное существование, то нас на самом деле просто не будет.

Что ж, мы разобрались в причинах смущения. В конце концов, мы провели многие годы на тропе Воина на Пути Знания, думая как раз об обратной стороне этого вопроса. Мы никогда не сталкивались даже с намеком на то, что наше самоощущение может быть неправильно. Нам говорили, что мы поступаем правильно, защищая себя, совершенствуясь, самоопределяясь, отважно стремясь к поставленным целям. Теперь же вопрос повернут другой стороной. И что оказывается — все наши усилия были впустую?

Правильно, отвечает Мастер. Через все это необходимо пройти, чтобы затем спокойно вычеркнуть эти качества личности вместе с общественными привязанностями. Избавиться от этого можно, лишь живя жизнью Воина на Пути Знания. Если бы мы с самого начала стали спорить о том, существуем мы или нет, нам бы не удалось добиться успехов из-за нехватки внутреннего понимания, которое приобретается лишь в жизненной борьбе. Попутешествовав по миру, испытав все, что общество именует «настоящим» и «важным», потратив часть жизни на достижение личного успеха и осознание того, насколько непрочным является этот успех, — лишь при этих условиях у нас появляется право задать простой вопрос, существуем ли мы.

Обратимся к религии; в конце концов, наш учитель верит во что-то. Может быть, нам удастся поймать старика на противоречии — ведь это будет первый случай в истории! Надо же! Ученики загоняют учителя в глухой угол! Судя по тому, что нам известно из религиозных теорий, человеческое существо состоит из тела, разума и души. Естественно, что тело не может существовать без разума, а основной функцией разума является постоянно напоминать себе и телу о нашем существовании; следовательно, если мы прекратим эти напоминания, то перестанем быть реальными. Но как быть тогда с душой? Безусловно, именно она должна быть источником нашего истинного существования!

Мудрейшие говорят о «бессмертии души». Мы слышим о том, что наши души существуют с момента появления Вселен-



ной и что они вечны и не исчезают, даже если разрушить тело и разум.

Как тогда быть со светом, с просветлением, возникающим во время медитации? Можно ли считать его доказательством существования души? Но надо соблюдать осторожность, говоря о том, что здесь мы имеем в виду не ту душу, которая «лично наша» или которая отражает нашу личность и воплощает «истинное я». Ведь те, кто наблюдал это внутреннее свечение, имели дело не с чем-то личным, а скорее со вселенским проявлением. Этот свет не имеет каких-либо характеристик. Ему нельзя приписать свойства, чтобы потом объявить «собственным»; вместе с тем нельзя сказать и о нас, что мы принадлежим этому свету. Наблюдая свечение во время медитации, мы сталкиваемся с проявлением вселенского единства — вечности, которая является неотъемлемой частью безграничного пространства Вселенной. Мы не можем заявить о своих правах на это величие. Значит, даже на высших уровнях сознания мы не можем обнаружить доказательств того, что существуем как независимые создания. Даже наоборот: этот медитативный опыт лишь подтверждает, что мы — лишь грань всего сущего, крошечное различие в необъятной однородности Дао.

Учителя утверждают, что в действительности мы не существуем. Точнее говоря, трудно даже определить, где наше начало и конец. Мы не являемся отдельными личностями, ибо находимся в постоянном движении. Мы не знаем, где начинается и где заканчивается «я». Наше «я» может в данный конкретный момент размышлять о следующем приеме пищи, но может и играть с противоположными концами безграничной Вселенной. Оно может существовать в качестве неопределенной души с момента появления собственно времени; но может статься, что мы сами создали его минуту тому назад. Если нам удастся остановить наш внутренний диалог во время занятия медитацией, может возникнуть ощущение странного погружения, в котором не работают привычные модели сознания; при этом мы не найдем слов в языке, чтобы описать это состояние даже себе, не говоря уж о других. Однако мы, предположительно, не существуем ни в количественном, ни в качественном измерении. Сле-



довательно, дать реальное определение бесконечности оказывается невозможным.

Учителя говорят нам, что наше ощущение собственного существования в действительности является определенным способом мышления, с помощью которого мы привыкли ежедневно поддерживать свое существование, и что этот самый способ мышления явно недостаточен для высшего осмысления. Когда учителя говорят, что мы не существуем, они тем самым хотят заставить нас отказаться от использования разума для утверждения реальности существования; вместо этого учителя предлагают нам воспользоваться непосредственным чувственным опытом. Если мы прислушаемся к советам, то увидим, что все наше ощущение индивидуальности, особенности — не более чем посылка разума, ставшая привычной. Несмотря на проделанный нами длинный и утомительный путь в неизведанное, мы так и не перешли границы категорий, которые, по утверждению Хана Жонгли, определяют сущность явлений: физической формы, чувства, восприятия, импульса и сознания. Ничто в нас не может быть использовано в качестве абсолютного «я». Все явления внутренние пусты, и мы пусты вместе с ними. Если мы рассеем свою привязанность к физическому телу, разуму и духу, мы разорвем пелену, отделяющую нас от Дао. Мы не можем увидеть Дао, потому что привычно рассматриваем пять форм явлений в качестве объективной реальности. Но понимание пустоты любого явления выведет нас за рамки этого препятствия.

Пустота — это все

Опять же, в этом даосы соблюдают исключительную осторожность. Существует опасность рассматривать явления как нечто отдельное от пустоты. Но проблема не в этом. Проблема — в нашем самоотождествлении с этим явлением. Пустота не является противоположностью существующей Вселенной. Даже избавившись от всех без исключения физических объектов, мы не обнаружим пустоты. Однако при этом мы противопоставим пустоту существованию. Следовательно, пустота будет частично (наполовину) двойственна по отношению к сущест-

空是即色



вованию — но тогда, в соответствии с принципом даосизма, пустота не может быть абсолютной, поскольку если ее можно определить как часть противоположности, значит, она поддается исчислению.

Вместо этих рассуждений даосы утверждают, что истинное состояние пустоты является абсолютным и не может содержать никаких противоположностей. Вместе с тем, в то же мгновение, когда в пустоте возникает малейшая противоположность, она перестает быть абсолютной. Мириады сочетаний *Инь* и *Ян* объединены в слове *тайцзи*, или «высшее, конечное». Это слово обозначает все существующее, начиная с материи и заканчивая мыслью. Пустота же называется *у-цзи*, или «безграничность». Лишь в пустоте совершенно исчезают любые определения и различия. При этом *Инь* и *Ян* сливаются воедино и перестают действовать — ведь по законам *Инь-Ян*, эти противоположности не встречаются в чистом виде. Они взаимно определяют друг друга; удалив одну противоположность, вы автоматически заставите исчезнуть другую. *Инь* и *Ян* представляют собой истинную пару противоположностей.

Но в пустоте не бывает различий. Вы не можете подойти к высшей истине, пока не исчерпана возможность уменьшать одну часть противоположности. Все в этом мире существует в результате существования чего-то другого — будь это обстоятельства, приведшие к явлению, или определяющая противоположность (как черное и белое, ночь и день). Даосы утверждают, что бытие и небытие не могут быть истинной парой противоположностей, поскольку не являются в действительности *Инь* и *Ян* (а вследствие относительности *Инь* и *Ян* абсолютная истина становится невозможной). Следовательно, бытие и небытие неразделимы. Ведь если бы состояние пустоты действительно существовало, то не существовали бы границы. Однако существуют *Инь* и *Ян*, существуют различия, а следовательно — границы и рамки.

Этот поразительный, даже пугающий философский подход очень напоминает логическую посылку: «А равно Б. А не равно Б. Б равно А. Б не равно А». С самого начала Хан Жонгли не допускал дискуссий на уровне логических суждений, ведь Дао постигается мистическим, а не рациональным путем. Бытие и



небытие тождественны. Следовательно, Хан Жонгли сразу установил, что бытие равно небытию; иными словами, за ширмой нашего разума и мировых событий находится пустота, но пустота одновременно тождественна и самим событиям. Таким образом, не существует высшей реальности, к поискам которой стоило бы стремиться. Высшая реальность — это ничто.

Мы могли бы расценить пустоту как совершенное отрицание, отказ от всего, что мы привыкли считать реальностью. Но Хан Жонгли отождествляет пустоту с явлениями, а явления — с пустотой. Он отрицает двойственность; говоря словами Лао-цзы: «В чем разница между «Да» и «Нет»?». Это лишь более специфичный подход к определению единства всего мира. Лишь осознав свое единство, вы в состоянии объединиться с Дао; лишь преодолев свое чувство личности, индивидуальности, вы сможете истинно и безошибочно проникнуть в сущность Дао. Именно тогда вы сольетесь с Дао, а Дао — с вами. При этом вы не найдете ни следа от своего прошлого «я», вы потеряете все самоощущение; у вас не останется ни собственных мыслей, ни жизни или смерти, ни существования. Вы станете одним целым с бесконечностью, а бесконечность не может ограничить себя, вызвав себя в образе мыслей человека.

Вероятно, именно это имел в виду Лао-цзы, когда говорил: «Кто знает — молчит; кто говорит — тот не знает». Могут ли говорить те, кто постиг сущность Дао? Ведь они более не существуют как личности. В высшем смысле постижение сущности Дао означает полное осознание иллюзорности собственного «я».

Если человек действительно понимает, что *тай-цзи* — это *у-цзи*, и наоборот — значит, не существует ни рая, ни ада, ни святости, ни греха, ни молящегося, ни Бога. Истинное понимание сущности пустоты обозначает трансцендентность двойственности. Мы не можем сказать, что осознание пустоты — это рай. Ведь если бы существовал рай, то должен был бы существовать и ад, а мудрость Хана Жонгли гласит, что двойственность можно преодолеть. Может, именно это имели в виду мудрецы, говоря, что душу невозможно уничтожить, — ведь если души не существует, то нет и ее уничтожения?! Святость является лишь определением. Она используется нами только в разговорах и, следовательно, не может указывать на конечное, высшее



состояние. Святость действительно является относительным состоянием; однако она ближе к противоположностям *Инь* и *Ян*. Осознав сущность пустоты, человек теряет возможность проводить различия, так что для него святость и несвятость перестают существовать.

Не может также существовать ни Бог, ни молящийся Богу: ведь в пустоте все является единым, а все единое — пустотой. Так существуют ли боги? «Да» — говорят учителя. Правда, боги, подобно людям, также должны для этого постоянно верить в свое существование. Следовательно, если не говорить о том, что сила и мощь богов превышает человеческую, они существуют не более осознанно, чем мы с вами. Давайте посмотрим на Лю Донгбиня: он настолько верил в собственную реальность, что принимался за самые различные действия. Если бы он понял сущность пустоты, то осознал бы свое изначальное единство с этой пустотой, как и то, что сам является ею.

Вопрос: Есть ли самый главный Бог?

Ответ: Бог существует, пока вы верите в себя.

Если исчезнет ваше «я», исчезнет и Бог. Его просто не будет — останется лишь единство всего со всем. Но поскольку не бывает единства плюс «я», значит, не может быть и единства с Богом. Может быть лишь Единое.

Следовательно тот, кто смог преодолеть ощущение отдельности своего «я» от единства Вселенной, является Богом; Бог — это вы сами; вы — это мир; но при этом вы лишены индивидуальности, целей, устремлений и мыслей. Вас практически не существует. Вас нет как отдельной личности, но вы слились воедино со всем, что существует. Вы — Единое.

Постигший сущность пустоты не боится смерти. «Почему?» — спросите вы. Потому что он поймет, что не имея собственного «я», умереть невозможно. Уже само определение отрицает возможность жизни после смерти, перевоплощения и кармы. Нет «я» — нечему переживать эти страшные вещи. Вот почему мудрец неуязвим.

Поэтому Хан Жонгли, утверждая отсутствие как святости, так и разрушения, развил дальше идею преодоления двойственности и вообще — всех понятий и определений. В пустоте отсутствуют любые формы, восприятия, чувства, импульсы,



любое сознание. Следовательно, там не существует пути; нет привязанности и нет непривязанности. Познать пустоту можно лишь через парадоксальное состояние неосмысления, избавившись от двойственности между мыслью и ее объектами, удалив любые различия разума, устранив всю разницу между *Инь* и *Ян* (ведь реальность и нереальность не могут быть полноценной парой противоположностей). Осознание сущности пустоты в действительности означает отсутствие любых различий. Лишь в этом случае можно познать Дао.

В конце концов, не существует и тела, которое необходимо очищать. Какой в этом резон, если нет разницы между чистым и нечистым? Нет разума, который занимался бы различными мыслями и философией, — так зачем тогда слова? Стремиться совершенно не к чему. Стоит ли испытывать стремление в этом случае? Души не существует и в помине — ни к чему обращать внимание на любые проклятия. Все вокруг — лишь пустота, одна только пустота, и все возвращается на круги своя.

Понимание пустоты является еще более высоким уровнем овладения даосизмом, чем у Даоса с Южного Утиног Берега. Лучше всего рассмотреть эти различия, сравнив стихотворение Даоса со строфой более старого мудреца — Избегающего Опасности:

Подобно плоту, который дрейфует в морских волнах,
Я не знаю ни куда я шлыу, ни к какому берегу меня
прибьет.

Постижение Дао заключается в непрестанном движении.
Так из божественного великолепия зарождается
истишная природа.

生至台乘
機道瀛櫓
自由且浮
重經樓海
幸續止去

В общем смысле это стихотворение буквально построчно опровергает слова менее подготовленного даоса. Говоря о себе как о плоте в океане, Избегающий Опасности моментально указывает на отличия от Даоса с Южного Утиног Берега. В то



время как последний все еще занимается вопросами о том, что ему нравится, а что — нет (говоря, что придворные одеяния более не привлекают его, что ему приятнее белые облака и изумрудные горные склоны), Избегающий Опасности лишь указывает на то, что он дрейфует по океану Дао. У него уже нет никаких притязаний, и ему все равно, куда его прибьет течением. Мудрец полностью доверился потоку Дао, и в его положении выбирать уже не приходится. Один берег похож на другой — так к чему все эти волнения? Кроме того, образ плота призван подчеркнуть, что океан Дао неизменно и надежно поддерживает Избегающего Опасности на плаву.

Говоря о том, что постижение Дао заключается в непрестанном движении, Избегающий Опасности подтверждает, что в своих занятиях он продвинулся далее даже таких совершенных техник, как отказ от земных привязанностей и медитация. Ему уже не нужно скрываться от людей среди гор; нет необходимости и в том, чтобы презирать мир у подножия гор. Он преодолел необходимость самоизоляции, осмысления и озарения. Теперь он послушно следует за Дао повсюду. Для этого мудреца мир ничем не отличается от наших впечатлений: Избегающий Опасности ест, спит и ходит по земле. Но его отличие от нас в том, что мудрец не проецирует свои чувства вовне, даже находясь в этом мире. Он просто стер грань различий между собой и миром, так что любые действия он совершает лишь под воздействием Дао.

Результатом же является возрождение истинной внутренней природы Избегающего Опасности. Это происходит не за счет внутренних усилий и не является божественным промыслом — это возникает само собой в результате бесцельного дрейфования в неизмеримом океане Дао. Потрясающая красота, которую дает новое рождение, исходит от источника всего сущего во Вселенной. Этот источник — пустота. Именно из пустоты возникает истинная, внутренняя природа. Избегающий Опасности тем самым показывает, что находится гораздо дальше, чем самый искусный Воин на Пути Знания, самый прилежный аскет. Он стал одним целым со всем сущим. Он слился воедино с Дао. Он превратился в саму пустоту. Его слова — последний намек на необходимость следовать за Дао в повсед-



невной жизни. Если вы поймете весь смысл сказанного мудрецом, то вы сможете уподобиться плоту, плывущему в волнах безбрежного Дао.

Постичь сущность Дао очень трудно — недаром ведь мудрецы говорили о нем: *сюань* — «самая темная и глубокая из всех тайн». Дао находится с нами постоянно — но его невозможно пощупать, ощутить. Он сверкает внутри нас, подобно яркой свече в стальном фонаре, — но лишь тьма окружает фонарь снаружи. Дао постоянно движется, но мы не в состоянии измерить скорость и направление этого движения. Он — сама пустота; мы же живем лишь в мире внешних проявлений. Дао действительно велик. Он выше любых описаний, концепций и названий. Он — тайна, без которой ничто не пробуждается к жизни. Сумевшие постигнуть сущность Дао сливаются в единое целое с Вечностью. Сумевшие познать сущность Дао растворяются в нем самом.

道