

МУДРОСТЬ ПРАВИТЕЛЯ НА ПУТИ ДОЛГОЛЕТИЯ

БРОНИСЛАВ
ВИНОГРАДСКИЙ

老君曰救灾解难，不
如防之为易，疗疾治
病，不如备之为吉。
今人见背，
不务防之而
务救之，不务备之而
务药之。故有君者不
能保社稷，有身者不



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ДОСТИЖЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ

Искусство управления миром

Бронислав Виногородский

**Мудрость правителя на пути
долголетия. Теория и практика
достижения бессмертия**

«ЭКСМО»

2015

УДК 141.339
ББК 86.42

Виноградский Б. Б.

Мудрость правителя на пути долголетия. Теория и практика достижения бессмертия / Б. Б. Виноградский — «Эксмо», 2015 — (Искусство управления миром)

В традиционном Китае достижение здорового долголетия – высшая ценность человеческой жизни. При этом здоровье понимается как уравновешенное внутреннее состояние человека, которое проявляется в его здоровых, простых и приятных отношениях с внешним миром. Сам человек является неотъемлемой частью Вселенной, поэтому здоровье каждого связано со здоровьем семьи и всего народа в целом. Автор говорит о мудрости правителя, подразумевая не только и не столько человека, занятого управлением в административных и государственных структурах, но в первую очередь хочет обозначить того, кто стремится управлять своим миром, миром своего сознания, воспринимающего внутренние и внешние движения бытия. В книге идет речь о бессмертии во всех смыслах этого слова. В даосском учении бессмертие, и в первую очередь бессмертие физического тела, было основной целью всех усилий. Автор вполне допускает, что бессмертие физического тела невозможно и недостижимо, но предельное основание для своих действий всегда делает их более продуктивными. Каждая глава состоит из трех частей, образующих целостную картину пути достижения здоровья. В первой – автор интерпретировал Дао Дэ Цзин («Книгу об истине и силе» Лао-Цзы) таким образом, чтобы проявить способы работы сознания, показать образы и пути, по которым проходит здоровое течение жизни, и как возникает состояние болезни. Вторая часть каждой главы представляет собой цитаты из классических китайских трактатов по медицине, которые, в сущности, также описывают работу сознания в теле человека. Третья часть в главах является практическим осмыслением китайских мудростей. Здесь рассказывается о возможном применении китайского знания об устройстве мира и тела, даются основные

определения и понятия, встречающиеся мудрому управителю
внутреннего и внешнего мира на пути здорового долголетия,
стремящегося к вечности.

УДК 141.339

ББК 86.42

© Виноградский Б. Б., 2015

© Эксмо, 2015

Содержание

Предисловие	6
Часть I	9
Глава 1	9
Глава 2	12
Глава 3	14
Глава 4	16
Глава 5	18
Глава 6	21
Глава 7	24
Глава 8	27
Глава 9	30
Глава 10	33
Глава 11	36
Глава 12	39
Глава 13	42
Глава 14	45
Глава 15	48
Глава 16	51
Глава 17	54
Глава 18	57
Глава 19	60
Глава 20	63
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Бронислав Виногородский

Мудрость правителя на пути долголетия. Теория и практика достижения бессмертия

Предисловие

Когда я говорю о мудрости правителя, я имею в виду не только и не столько человека, занятого управлением в административных и государственных структурах, но в первую очередь хочу обозначить того, кто стремится управлять своим миром, миром своего сознания, воспринимающего внутренние и внешние движения бытия. Более того, я совершенно уверен, что долголетие, именно здоровое долголетие, возможно только при условии соблюдения определенных правил, которых необходимо осознанно придерживаться в собственном сознании. Другими словами, здоровое долголетие может быть только осознанным, а осознанность – это качество правителя своего мира.

Кстати говоря, и правитель – в обычном смысле этого слова, то есть человек, управляющий другими людьми, – тоже должен в совершенстве владеть этим качеством. И более того, управлять он должен самым собой, своим миром сознания, а уже дальше эти усилия продолжатся в среде организации человеческих отношений.

Еще раз хочу подчеркнуть, что здоровое долголетие бывает только как результат усилий сознания, направленных на то, чтобы осознать себя и через осознание управлять своим миром. Потому и название данной книги – «Мудрость правителя на Пути долголетия. Теория и практика достижения бессмертия».

Подзаголовок данной книги содержит в себе понятие бессмертия. Речь идет о категории бессмертия во всех смыслах этого слова. В даосском учении, на основные постулаты которого я опираюсь в этой книге, у людей, практикующих это учение и называющих себя «людьми Пути», или дао-ши, бессмертие, и в первую очередь бессмертие физического тела, было основной целью всех их усилий. Именно достижению этой цели подчинялась жизнь и практика любого даоса.

Я вполне допускаю, что бессмертие физического тела недостижимо и невозможно, но предельное основание для своих действий всегда делает их более продуктивными. Направление внимания не просто на свою собственную смерть, но на преодоление этой границы, необратимого действия, которое наполняет смыслом все человеческое существование, позволяет правильно настроить мельчайшие движения сознания в теле человека, задавшегося целью изучения и преодоления собственных возможностей.

Достижение долголетия вытекает из работы со смертью, ибо долголетие – это отдаление момента смерти, и бессмертие – это не просто способность длить бесконечно долго свое осознанное существование, но в первую очередь умение пересекать эту границу в обоих направлениях.

В любом случае, безусловно необходимо понять природу своего тела в совершенстве, постичь природу необратимого течения времени, и для всего этого требуется разобраться в описании всех процессов в теле и сознании, а эти процессы описываются в даосских текстах древности.

На уровне обычной жизни, в традиционном Китае достижение здорового долголетия – высшая ценность человеческой жизни. При этом здоровье понимается как уравновешенное

внутреннее состояние человека, которое проявляется в его гармоничных, простых и приятных отношениях с внешним миром. Сам человек является неотъемлемой частью вселенной, поэтому здоровье каждого связано со здоровьем семьи и всего народа в целом. Другими словами, невозможно быть полностью здоровым в больном сообществе. Налаживание правильного движения потоков жизненных сил в теле должно совершаться в первую очередь путем упорядочивания мира собственного сознания.

Основными текстами, описывающими законы и правила превращения ощущений, образов, понятий, ценностей и смыслов в сознании человека, являются древняя «Книга Перемен» и «Дао Дэ Цзин», или «Книга об Истине и Силе», составленная бессмертным мудрецом Лао-цзы.

В предлагаемой вам книге о китайской мудрости на Пути достижения здорового долголетия каждая глава состоит из трех частей, образующих целостную картину Пути достижения здоровья.

В первой части я даю переложение «Дао Дэ Цзин», дабы проявить способы работы сознания, показать образы и пути, по которым проходит здоровое течение жизни, и как возникает состояние болезни.

Я намеренно использовал русские слова и определения, потому как убежден, что тело языка содержит в себе все основные понятия, связи между которыми правильно образуют смыслы, необходимые для поддержания здорового состояния сознания.

Во второй части помещаются цитаты из классических китайских трактатов по медицине, которые, в сущности, также описывают работу сознания в теле человека. Главным китайским медицинским текстом является «Трактат Желтого императора о внутреннем». При этом Желтый император – это и мифический персонаж китайской древности, и метафора, обозначающая ту сокровенную сердцевину в каждом человеке, в которой хранится истинное знание. Также в книге использованы тексты китайских врачей в изложении цинского врача Чэнь Синсюаня, извлечения из даосских трактатов и текста знаменитого последователя даосской школы питания жизни Лю Имина, составившего комментарии к «Книге Перемен».

Третья часть является практическим осмыслением древних мудростей. Здесь рассказывается о возможном применении китайского знания об устройстве мира и тела, даются основные определения и понятия, встречающиеся на Пути здорового долголетия.

С почтением, Бронислав Виногородский



Часть I Путь

Глава 1



Продвижение в непознанное

Только осознав несовершенство тела, вступаешь на Путь здоровья.

Возвращая внимание к несовершенству тела, сможешь пребывать на Пути здоровья.

Пребывание на Пути здоровья будет возрождать желание достичь совершенства тела.

Определив необходимость делать усилия, направленные на оздоровление, обуславливаешь последующее отрицание своего намерения. Необходимость осознаешь вновь через переживание боли и страха. Этот цикл повторяется.

Если не определяешь осознанно свое состояние, то ощущаешь или движения к идеальному здоровью, или переживания неудобства от пребывания в физическом теле. Как только начинаешь определять состояние, тут же ощущаешь явления жизни твоего тела во всем многообразии.

Из области непознанного возникает стремление увидеть, как эти явления образуются, из чего развиваются. Потом стремишься увидеть форму и структуру, чтобы научиться управлять телесными ощущениями.

Однако и элементарные ощущения, и сложные состояния – по сути одно и то же, ибо происходят из одного источника, лишь определяются тобой по-разному.

Нет возможности дать этому рациональное объяснение, потому можно сказать, что это непознаваемая тайна, которая находится за пределами логического знания.

Пытаясь постичь тайну, продвинешься дальше в непознанное. Так сумеешь разобраться в чудесном устройстве жизни, данной тебе в ощущениях здорового тела.

Древняя мудрость Желтого императора

Человек, пока живет, обладает телом, и в нем постоянно присутствует действие силы Неба и Земли. Из способов достижения здоровья в Поднебесной распространены пять основных...

Первый способ – это упорядочивание сознания. Второй – это знание питания тела. Третий – это знание воздействия и употребления лекарственных средств. Четвертый заключается в правильном выборе маленьких и больших камней¹ для лечения конкретной болезни. Пятый – в умении определять состояние внутренних органов-накопителей и органов-распределителей², крови и дыхания. Следует знать все эти пять способов и правильно выбирать последовательность их применения.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 8, раздел 25 «Рассуждение о необходимости ценить судьбу и сохранять целостность телесной формы»

Три силы. Практическое осмысление

Работа по сохранению и восстановлению здоровья начинается с понимания того, как устроен человек и что такое здоровье в человеке. Человек описывается как соединение двух сил, которые соответствуют Небу и Земле.

Силы Земли и Неба, соединяясь, образуют третью силу, которая, собственно, и является силой Человека.

Показателем здоровья в старости является сохранение бодрости духа и тела, что выражается в ясности взгляда, чуткости слуха, крепости тела, четкости и здравости мысли. Это значит, что три силы в человеке объединяются правильно.

Нужно точно понять, что такое три силы, потому что работа по сохранению и поддержанию здоровья заключается в поддержании их равновесия.

Для того чтобы в течение долгого времени поддерживать равновесие сил, нужно точно знать, как эти силы действуют и в чем проявляются.

Самым ощутимым воплощением силы Земли является вещество тела.

Самым ощутимым воплощением силы Неба является движение мысли.

Самым явным воплощением силы Человека является работа дыхания.

В китайской традиции в настоящее время все упражнения по поддержанию и восстановлению здоровья называются «работой дыхания», *цигун*.

Глава 2



Парадоксы сознания

Как только возникает желание улучшить здоровье, значит, произошло ухудшение. Как только собираешься совершенствовать тело, значит, обнаружил новые несовершенства.

Намерение рождается там, где обнаруживается его отсутствие. Ощувив трудность, стремишься найти легкость. Воспринимаешь преимущества, когда знаешь о недостатках.

Как только высокое соотносится с низким, ощущаешь страх потери равновесия. Гармонию осознаешь, когда сопоставляешь голос и звук, им передаваемый. Принцип последовательности понимаешь, сопоставив то, что впереди, с тем, что сзади.

Эти действия сознания всегда происходят при совершении усилия в теле. Стремясь к улучшению физического состояния, помнишь, что последовательность внутренних движений и составляет усилие. Чем точнее осознаешь свои действия, тем эффективнее будет результат.

Мудрый человек, прилагая усилия, старается не стараться. Это основное действие, которое он осуществляет в процессе проживания состояний тела. Он не делает поспешных выводов и избегает категорических формулировок, не отвлекаясь от работы по исправлению изъянов.

В теле происходит множество процессов, которые не выражаются словами. Что-то рождается, что-то умирает. Ничто не претендует на обладание всеми результатами.

Осознав, что в результате усилий произошло позитивное изменение, мудрый человек избегает приписывать себе заслуги. Отметим локальное улучшение, и достижение исчезнет. Не фиксируясь на временных достижениях, не теряешь и результатов работы.

Древняя мудрость Желтого императора

Вещество ощущения является корнем здоровья в теле человека.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 1, раздел 4 «Истинные речи из золотого ларца»

Если накапливается вещество ощущений, светится сознание³, сохраняясь в органах-накопителях⁴, тогда сила дыхания движется в теле в согласии и равновесии.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 7, раздел 21 «Рассуждение об определении пульсов меридианов»

Три вещества. Практическое осмысление

Для удобства назовем три силы, действующие в человеческом теле, тремя веществами. Эти три вещества являются самым главными ценностями, которыми владеет человек.

Сила Земли выражена ощущениями. Представим, что все ощущения возможны только потому, что есть вещество ощущения, через которое действует сила Земли.

Сила Неба выражена движением мысли или ума. Представим, что все движения ума возможны только потому, что есть вещество сознания, через которое действует сила Неба.

Силу человека представим как вещество дыхания. Основное свойство вещества дыхания – это возможность соединять в равновесии силы Неба и Земли.

Для работы необходимо понять, как мы можем воздействовать на эти три вещества, неразрывно связанные между собой в нашем теле.

Глава 3



Чистота незнания

Когда занимаешься исправлением состояния, не нужно думать, что отдельные способности представляют большую ценность.

Стремление приобрести отдельные способности выводит из равновесия и не позволяет достичь спокойного состояния, которое единственно может помочь стать здоровым.

Нельзя придавать большую ценность отдельным достижениям только потому, что было потрачено много сил. Иначе перестанешь обращать внимание на другие, не менее ценные возможности.

Во время занятий нельзя направлять внимание в сторону приятных ощущений и переживаний. Это вызывает поток ненужных ассоциаций, и теряется сосредоточенность сознания, которая необходима при совершении тех или иных движений.

Мудрый человек, занимаясь своим телом, наводит порядок. Очищает свой ум от лишних мыслей путем сосредоточения внимания на ощущениях, возникающих в области брюшной полости. Он старается не делать волевых усилий, а достигает их мягкости, что приводит к усилению костей. Из костей приходит настоящая жизненная сила.

Работая со своим внутренним миром, нужно стремиться к постоянству усилий, мотивировать себя отказом от предвзятых мыслей и привычных желаний.

Даже если возникает заблуждение, что что-то известно наверняка, мудрый человек старается действовать из чистоты незнания, стараясь ощутить происходящее по-новому.

Когда, работая с телом, постоянно направляешь внимание на те области, где его не было, тогда и наводится порядок там, где его нет.

Древняя мудрость Желтого императора

Корень⁵ – это позиция силы дыхания. Когда позиция на Небе – это небесный узор. Когда позиция на Земле – это линии земли. Когда она сообщается с превращениями и преобразованиями в дыхании человека – это человеческие дела. Небо покрывает, а Земля несет на себе, и в итоге существуют десять тысяч вещей, среди которых самое ценное – это человек.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 20, раздел 69 «Большая теория о превращениях в результате соединения дыханий»

Шесть составляющих. Практическое осмысление

Шесть составляющих, необходимых для поддержания здоровья, в человеческом теле представляют собой три двойки. В каждом предмете этого мира действуют всегда две силы: сила Неба и сила Земли, сила духа и сила вещества, сила времени и сила пространства.

Во внешнем устройстве человеческого тела двойки и тройки представлены как пара рук и пара ног, каждая из которых работает по трем суставам.

Одновременно это верхняя и нижняя части тела, граница между которыми проходит по пояснице.

Это левая и правая половины тела, граница между которыми проходит по позвоночнику.

Это поясничный, грудной и шейный отделы позвоночника.

Все движения человеческого тела – это обязательная комбинация тройки и двойки по осям: верх-низ, право-лево, перед-зад, внутреннее-внешнее.

Глава 4



Равновесие ощущений

Путь здоровья – это Путь сохранения равновесия в ощущениях тела.

Когда все старания направляешь на сохранение равновесия, никогда не ощутишь переутомления.

В равновесии кроется бездонный источник сил, именно оттуда проистекают все ощущения организма.

Стремясь к достижению постоянного состояния равновесия, не делай слишком резких усилий.

Старайся выделить в сложных движениях ощущений простые составляющие.

Делай менее интенсивными переживания и ощущения тела.

Старайся переживать множество разрозненных ощущений как одно целое.

Ищи всегда центральное ощущение момента, которое должно быть в чистой и прозрачной среде переживания.

Главное ощущение – это то, которое не вытекает из простейших ощущений, а возникает из их целостности. Это переживание времени. Оно создает структуру всех остальных образов ощущений в теле.

Древняя мудрость Желтого императора

Желтый император Хуан-ди спросил небесного наставника Ци Бо: «Вот люди, бывает, живут в разных местах, одни спокойны, другие подвижны, одни храбрые, другие боязливые. Существуют ли подобные различия в разновидностях пульсов?»

Ци Бо отвечал: «Все люди пугаются, тревожатся, гnevаются, утомляются, бывают подвижными или спокойными. Существуют разные типы поведения, которые по-разному влияют на состояние здоровья. Например, если ночью утомлять себя долгой ходьбой, то это приведет к ухудшению дыхания, так как будет нанесен вред почкам, растревоженная сила дыхания которых приведет к появлению заболевания легких.

Если человек пьет и ест без меры, тогда у него выделяется пот из желудка⁶. Если человек испытывает страх и тратит вещество ощущения, тогда пот у него выделяется из сердца. Если человек переносит тяжести, ходит на дальние расстояния, тогда пот у него выделяется из почек. Если человек совершает резкие движения, пугаясь чего-то, тогда пот у него выделяется из печени. Если человек утомляется в результате ритмичных движений в процессе тяжелой работы, тогда пот у него выделяется из селезенки...»

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 7, раздел 21 «Рассуждение об определении пульсов меридианов»

Движение вещества ощущения. Практическое осмысление

Двойки в тройках внутреннего мира человеческого тела представлены тремя веществами, у каждого из которых существуют две части.

Две части в движениях вещества ощущений воспринимаются внутренним слухом и внутренним зрением.

Первая часть – это восприятие ощущения внутренним слухом, и эту часть вещества ощущения условно можно назвать предчувствием, собственно говоря, она и представляет собой ощущение.

Вторая часть воспринимается внутренним зрением, и она представляет собой перемещение вещества, то есть движение в теле.

Для удобства назовем две части вещества ощущения – ощущением и движением.

Так представлены силы Неба и Земли в движениях вещества ощущения, которое само по себе является веществом силы Земли.

Глава 5



Поле для духа

Как высшие силы Неба и Земли не проявляют сочувствия к отдельным проявлениям бытия, поддерживая высшее равновесие, так в своих действиях не слишком сосредотачивай усилия на решении отдельных трудностей.

Не забывай о более высокой задаче по поддержанию целостного состояния тела и духа.

Здоровое тело – это пространство действия высших сил и законов, оно проводит через себя все импульсы бытия, но не переполняется.

Все время опустошаясь, оно не сжимается и не теряет внутренней упругости.

Чем больше приводишь его в движение, тем больше силы оно способно проводить через себя.

Чем больше говоришь, не совершая конкретных усилий, тем больше недугов поджидают в скором будущем.

Нет более плодотворного усилия, чем усилие по поддержанию равновесия между телом и духом.

Древняя мудрость Желтого императора

Желтый император Хуан-ди спросил небесного наставника Ци Бо: «Если я в мольбах соперечаю боль человека, то этим усилием сердца сею в нем смуту и усугубляю болезненное состояние, которое никак не получается устранить, ведь нельзя же страдать вместо больного. Когда же люди узнают об этом, они считают меня жестоким. Как тут быть?»

Ци Бо отвечал: «Человек рождается на Земле, но судьба его связана с Небом. Небо и Земля соединяют свою силу дыхания, и граница их пересечения является судьбой человека. Когда человек живет в ладу с четырьмя временами года⁷, тогда Небо и Земля являются для него отцом и матерью, и для десяти тысяч сущностей он сын Неба.

В движении вещества силы Неба существуют две силы Неба и Земли, а в человеческом теле есть двенадцать сочленений (по три на четырех конечностях). На Небе существуют холод и жар, а в человеке существуют пустота и полнота. Если человек способен следовать преобразованиям и превращениям сил Неба и Земли, то он не нарушает лада четырех времен года. Если можешь безопасно существовать в изменениях восьми ветров⁸, то и после подавления пяти движений сможешь опять стать здоровым».

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 8, раздел 25 «Рассуждение о необходимости ценить судьбу и сохранять целостность телесной формы»

Движение вещества сознания. Практическое осмысление

Рассмотрим движения ума с этой точки зрения.

Каждое движение ума, или, как условились называть, вещества сознания, представлено двумя частями. Эти две части также следует воспринимать внутренним слухом и внутренним зрением.

Первая часть движения сознания – это внимание.

Первая часть движения любой силы, любого вещества – это всегда активность, импульс, усилие. Она характеризуется напряженностью, интенсивностью и твердостью, так как эта часть встречает сопротивление среды, в которой действует. Это больше мужская черта, чем женская.

Вторую часть движения сознания условно назовем восприятием. Она характеризуется мягкостью, расслабленностью, способностью вмещать и пропускать через свою податливость все движения внешнего мира. Это больше женская черта, чем мужская.

Две части движения вещества сознания – это усилия внимания и восприятия, для удобства назовем их просто: внимание и восприятие.

Так две силы Неба и Земли представлены в движении вещества силы Неба.

Глава 6



Тонкое ощущение силы

Сила жизни, которая проходит по каналам тела, сама по себе бессмертна.

Нужно искать истинные каналы этой силы, в этом усилии лежит Путь к постижению высшей тайны.

Ощущение канала этой силы является корнем всех высших сил, действующих в организме.

В каждом дыхании ощущай, как тончайшей неуловимой нитью проходит эта сила, связывающая цепь твоих дыханий в бесконечное целое со всеми остальными дыханиями вселенной.

Ищи это ощущение, не допуская ни малейшего напряжения в своем усилии, и почувствуешь, где сокрыта сила долгой здоровой жизни.

Древняя мудрость Желтого императора

Человек проживает десять лет, и пять органов-накопителей обретают определенность, кровь и сила дыхания свободно циркулируют. Сила дыхания находится внизу⁹, поэтому ребенок много бежит и прыгает.

В двадцать лет кровь и дыхание достигают полноты, мышцы и плоть становятся крепкими, человек любит куда-то устремляться и двигаться.

В тридцать лет пять органов-накопителей обретают большую определенность, мышцы и плоть твердые и крепкие, кровеносные сосуды в расцвете, человек любит ходить.

В сорок лет пять органов-накопителей, шесть органов-распределителей и двенадцать каналов меридианов в полном расцвете и находятся в ровной определенности. Поры кожи начинают расширяться, волосы – выпадать, появляется пигментация кожи. Но сила жизни еще не покачнулась.

В пятьдесят лет сила дыхания печени начинает убывать, доли печени увядают. Желчный пузырь разрушается, глаза теряют ясность.

В шестьдесят лет сила дыхания сердца постепенно убывает, человек начинает страдать и печалиться. Кровь и дыхание становятся расслабленными и ленивыми, человек любит лежать.

В семьдесят лет сила дыхания селезенки опустошается, кожа становится сухой.

В восемьдесят лет сила дыхания легких приходит в упадок, вещество ощущения пространства рассеивается, человек начинает страдать забывчивостью и оговорками в речах.

В девяносто лет убавляется сила дыхания печени, четыре органа-накопителя, каналы меридианов становятся пустыми.

В сто лет становятся пустыми все пять органов-накопителей, сила дыхания и вещество сознания исчезают, плоть и кости остаются без одухотворяющего сознания, жизнь человека заканчивается.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Ось духа», свиток 8, раздел 54 «Небесные годы»

Движение вещества дыхания. Практическое осмысление

Движение вещества дыхания более ощутимо и понятно, чем движение вещества сознания. В нем проще выделить две части – это вдох и выдох.

На вдохе мы вдыхаем внешний мир, внешний воздух, вбираем его в себя, и он становится нами. В китайской традиции говорится, что на вдохе мы принимаем в себя силу дыхания внешнего мира.

На выдохе мы выдыхаем наше внутреннее пространство во внешний мир, смешивая наше дыхание с множеством дыханий внешнего мира.

Вдох и выдох – такие же части сил Неба и Земли, как ощущение и движение тела, внимание и восприятие сознания.

Вещество ощущений, вещество сознания и вещество дыхания составляют целостность пространства работы с миром в человеческом теле.

Все традиционные практики оперируют этими силами, и, следовательно, мы с помощью трех сил потенциально можем управлять всеми процессами тела.

Глава 7



Небо и Земля в твоём теле

Самые главные силы, которые действуют в теле, это силы времени и пространства. Постарайся пережить их ощущениями.

Это Небо и Земля, живущие в твоём теле. Они бесконечны в способности длиться во времени и пространстве. Если сумеешь соединиться с этими силами своими ощущениями, тоже научишься длиться долго.

Почему Небо и Земля способны длиться долго? Потому что они спокойны и не придают значения частностям. Им ничего не нужно для себя, потому для них возможна долгая жизнь.

Так и мудрый человек всегда старается уйти в тень. Именно потому, отодвинув себя на задний план, он оказывается впереди.

Он не стремится своими усилиями обрести здоровье. Совершает простые действия для поддержания равновесия сил в каждое мгновение и потому всегда остается здоровым.

Ведь только через бескорыстие и отрешенность от сиюминутной выгоды можно осуществить свои настоящие цели.

Древняя мудрость Желтого императора

Желтый император Хуан-ди спросил у небесного наставника Ци Бо: «Я слышал, что в высокой древности люди доживали до ста двадцати лет, а движения и действия их оставались неизменно легкими и ловкими. Ныне же люди в возрасте пятидесяти лет действуют и двигаются с трудом. Означает ли это, что времена изменились к худшему, или люди утратили какие-то способности?»

Ци Бо ответил: «В высокой древности люди знали Путь мудрости, соизмерялись во всем с силами Неба и Земли, находили лад искусства и вычисления, был упорядочен ритм приема пищи и питья, соблюдалось постоянство ритма движения и покоя. Люди без глупостей и суеты делали свою работу. В результате тело и сознание действовали в ладу, а люди проживали здоровыми все годы, отпущенные им от природы, и лишь тогда покидали мир.

В нынешние времена дела людские обстоят не так, как раньше. Суета стала постоянной практикой. Вино пьют вместо молока и в пьяном виде вступают в любовные связи. Летами ускоряют движения сердца, нарушая законы радостной гармонии жизни. Авижение и покой у людей не связаны с истинным ритмом, потому к пятидесяти годам люди уже больны.

Если тренируются устремления воли и ограничиваются желания, то сердце успокаивается, и человек освобождается от страха. Тело утруждается, но утомление не чувствуется. Сила дыхания становится послушной, а тело – податливым».

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 1, раздел 1 «О теории Небесной истины высокой древности»

Внутренняя работа. Практическое осмысление

Внутренняя работа – это всегда работа, которая осуществляется через дыхание. Как она осуществляется?

Существуют три поля, которые соединяются во взаимодействии в процессе вдоха и выдоха. Это поле сознания, поле ощущений и поле дыхания.

Внимание, направленное на процесс дыхания, реализуется в ходе восприятия движений тела, и всю работу можно определить как внимательное дыхание ощущениями.

На вдохе ощущение поднимается во внимательное сознание, а на выдохе восприятие опускается в движение тела. То есть понимание того, как в каждом ощущении движения осуществляется работа сознания в чередовании фаз внимания и восприятия, составляет сущность всех упражнений в китайских оздоровительных практиках.

Глава 8



Образ воды

В стремлении к здоровому состоянию тела, настраиваясь на действия, бери за идеал образ воды.

Почувствуй совершенство воды. Она приносит пользу всему сущему, не совершая никаких усилий, и сама ничему не сопротивляется.

Она всегда течет вниз, хотя именно этого боятся люди. Вода занимает те места, которые никому больше не нужны.

Потому вода является образцом здорового состояния.

Распределяя свои усилия в теле, помни об этом.

Совершенствуй положение тела ощущением силы Земли.

Совершенствуй состояние духа ощущением бездонности.

Совершенствуй установление связей с миром через доброту.

Совершенствуй выражение в речах, удерживая в памяти достоверность.

Совершенствуй правильность действий через поддержание порядка в потоках ощущений.

Совершенствуй выполнение дел через соразмерность сил и возможностей.

Совершенствуй движения через ощущение движений времени в теле.

Только когда целостным усилием действуешь в теле, не сопоставляя и не сравнивая, сможешь избежать недугов и огорчений.

Древняя мудрость Желтого императора

Желтый император Хуан-ди спросил у небесного наставника Ци Бо: «Я слышал, что у человека есть янская питающая жидкость и иньская питающая жидкость. Хочу узнать, чем они различаются. Что называется янской питающей жидкостью?»

Ци Бо ответил: «То, что питает и разрыхляет мышцы и кожу, что выходит в большом количестве с потом, называется янской питающей жидкостью, цзинь».

Желтый император спросил: «А что такое иньская питающая жидкость?»

Ци Бо ответил: «Когда вода и злаки попадают в желудок, они преобразуются, размельчаются, распространяются по организму, и все тело наполняется веществом ощущений и силой дыхания. Это вещество отфильтровывается и проходит в кости и костный мозг, и таким образом суставы свободно сгибаются и разгибаются, растягиваются и сжимаются. Эта жидкость проходит по потокам, попадая и питая головной мозг, восполняет костный мозг, проходит в кожу, и кожа становится гладкая и напитанная. Таким образом, эта тончайшая жидкость попадает в мельчайшие пространства костей и несет субстанцию ощущений через кожу. Вот это и называется иньской питающей жидкостью, е».

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Ось духа», свиток 6, раздел 30 «Определение силы дыхания тела»

Три вида упражнений. Практическое осмысление

Все упражнения определяются положением тела, качеством дыхания и состоянием ума. В практиках к каждому из трех полей предъявляются исходные требования.

Положение тела описывает расположение основных частей тела, то есть рук, ног, головы, и распределение основных точек напряжения в теле, управление которыми требует внимательного отслеживания.

Дыхание описывается (за исключением тех случаев, когда это оговаривается отдельно) как ровное, глубокое, плавное, длинное, спокойное и естественное.

Состояние ума описывается как свободное от лишних мыслей, а в ходе выполнения упражнений все мысли считаются лишними, тревожащими сознание.

Упражнения могут делаться стоя, лежа и сидя, и каждое из этих упражнений может быть динамическим или статическим.

Глава 9



Все или одно

Когда обнаруживаешь, что держишься за какое-то одно ощущение или состояние в теле, заполняя им весь объем пространства ощущений, лучше остановиться поскорее.

Когда начинаешь бесконечно совершенствоваться в одном из переживаний, пытаешься достичь максимальной остроты чувств, не сможешь долго продержаться это состояние без ущерба для себя.

Если чему-то в теле уделяешь избыточное внимание, считая это самой большой ценностью, то обязательно потеряешь это в скором времени, и ничто не поможет удержать.

Если, чувствуя себя лучше, чем обычно, начинаешь гордиться своими достижениями, думаешь, что достиг этого лишь благодаря своим усилиям, то тем самым готовишь почву для будущих недугов.

Сначала успешно осуществляешь задуманное, проводя намерение, потом определяешь степень достижения. А. потом забываешь о происшедшем.

Таков естественный путь движения в теле.

Древняя мудрость Желтого императора

Весна рождает, лето взращивает, осень собирает, зима сберегает. Четыре времени года в течение дня распределяются так: утро соответствует весне, полуденное время – лету, заход солнца – осени, полночь соотносится с зимой.

В течение дня сила дыхания человека сообщается с внешним миром. На рассвете рождается небесная сила дыхания, в полдень она достигает расцвета; к закату происходит ее опустошение. В это время закрываются врата силы дыхания. Поэтому после заката следует быть собранным и замкнутым, не нужно беспокоить сухожилия и кости, ходить босиком по росе. Нарушив эти правила, нанесешь вред своему телу.

**«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Ось духа», свиток 7, раздел 44
«Распространение движения силы дыхания одного дня по четырем временам»**

Положение тела. Практическое осмысление

Исходное требование к состоянию тела во всех его положениях – это ровный позвоночный столб, ровное натяжение всего сухожильного контура, в разной степени напряженности или расслабления в зависимости от конкретного действия, которое совершается телом.

УПРАЖНЕНИЕ

Выполняется в положении стоя. Ноги на ширине плеч, внешние стороны стоп параллельны. Колени немного согнуты. Ягодицы и копчик подобраны в области бедер. Спина держится прямо, грудная клетка втянута и опущена. Плечи и локти тоже направлены усилием вниз, так чтобы в подмышечных впадинах сохранялась округлая пустота. Подбородок опущен вниз, лицо расслаблено. Макушка направлена вверх.

Таким образом, в теле создается система разнонаправленных напряжений. Копчик направлен к земле, а макушка – к небу. В результате в пояснице существует постоянное растягивающее усилие.

Каналы тела раскрываются, и по ним беспрепятственно происходит циркуляция сил Неба, Земли и Человека.

Нужно следить, чтобы в теле не было областей избыточного напряжения и расслабления.

Постоянное и ровное движение сил в теле – залог здорового долголетия.

Глава 10



Мягкость против суеты

Не рассеивай внимание, достигая единства ощущения сознания и тела на грани физического и эмоционального переживания.

Будь во всем схожим с младенцем, стараясь добиваться максимальной мягкости через сосредоточение на дыхании.

Постоянно очищай внутренний взор от суетных мыслей и желаний, чтобы достичь прозрачной ясности в созерцании внутреннего пространства образов.

Старайся целостно видеть внутреннее устройство, где наводишь порядок. Относись с равной симпатией ко всему происходящему, чтобы избежать любых однобоких вмешательств. Не стремись к частным результатам в процессах, которые и так протекают, не требуя твоего участия.

В постоянном чередовании состояний, когда стремление к идеалу сменяется осознанием материальных ограничений, старайся удерживать доверие внутреннего покоя и смиренное принятие происходящего.

Придется ли отказываться от предвзятых концепций и механических реакций, если просто удерживаешь состояние ясности в коммуникации с миром времени и пространства?

Следует накапливать жизненную силу, питая ее сохранением покоя. Нельзя претендовать на владение этой жизненной силой, когда ощущаешь ее в своем теле. Любые старания удержать ее чем-то, кроме покоя и бесстрастности, бесполезны.

В управлении происходящим в теле старайся избегать насилия. Ветер дует не обязательно потому, что ты говоришь ему дуть.

Это определяется как сила мудрости в управлении организмом.

Древняя мудрость Желтого императора

Силы Неба и Земли представляют собой Путь, законы и правила для десяти тысяч сущностей. Они являются матерью и отцом превращения и преобразования, они – корни и начала рождения и смерти, они – каналы духа и его проявления.

Внутри силы Земли есть сила земли, а внутри силы Неба есть сила неба, так что и внутри есть деление на силу Неба и Земли, и снаружи есть деление на силу Неба и Земли¹⁰.

Образом силы Неба является небо, а образом силы Земли является земля¹¹. Человек в жизни обладает телом, которое также неразделимо с силой Неба и Земли.

При описании человека через силы Неба и Земли внешнее соответствует силе Неба, а внутреннее соответствует силе Земли. Спина соответствует силе Неба, а живот соответствует силе Земли. Органы-накопители (печень, сердце, селезенка, легкие, почки) соответствуют силе Земли, а органы-распределители (желчный пузырь, желудок, толстый кишечник, тонкий кишечник, мочевой пузырь и три обогревателя) соответствуют силе Неба. И если сила Земли – ровна, а сила Неба – плотна, тогда вещество ощущения и сознание упорядочены.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 2, раздел 5 «Большое рассуждение о соответствии образов Небесному и Земному дыханию»

Качество дыхания. Практическое осмысление

Дыхание должно быть ровным, плавным, длинным, тонким, мягким, спокойным и глубоким.

Необходимо, чтобы эти качества не мешали друг другу и не противоречили. Не нужно стараться дышать глубоко, неестественно для этого напрягаясь. Слишком глубокий, пусть даже ровный и плавный, вдох обязательно приведет к тому, что дыхание собьется на выдохе.

Одно дыхание состоит из фазы вдоха и фазы выдоха. Они содержатся друг в друге, и в выдохе создается зародыш вдоха, а во вдохе зарождается выдох. Поэтому, делая выдох, всегда помни о вдохе. Вдыхая, никогда не забывай о выдохе.

Начальное движение дыхания всегда должно идти из нижней части живота и туда же возвращаться по окончании дыхательного круга.

Дыхание нужно себе представлять в виде бесконечного количества движущихся кругов, которые возникают из центра нижней части живота и пульсируют, сохраняя плавность, тонкость, мягкость, глубину и естественность.

Глава 11



Ценность пустоты

В движениях, происходящих в теле, всегда есть главная точка, откуда появляются ощущения, дающие возможность воспринимать процесс. В самой этой точке отсутствуют ощущения, но именно она позволяет процессу протекать в пространстве восприятия.

Колесо движется не потому, что у него есть спицы и обод, а потому что есть пустота втулки, благодаря которой вращается колесо.

Тело состоит из множества приспособлений, которые представляют собой соединения разных тканей, но все они создают пустоты и полости, в которых происходят все превращения вещества. Именно благодаря пустотам и полостям ты способен действовать в своем теле.

У тебя есть глаза и уши, посредством которых внутреннее пространство сообщается с внешним. Но благодаря внутреннему пространству, которое является пустотой, вся конструкция может работать в этом мире и вмещать все многообразие твоей личности.

В работе с телом не забывай, что все проявленные процессы являются лишь вторичным результатом процессов, протекающих благодаря наличию пустот и полостей, в которых они происходят.

Древняя мудрость Желтого императора

Из пяти органов-накопителей и шести органов-распределителей сердце является хозяином, уши слышат для сердца, а глаза отслеживают для него происходящее, являясь удельным князем. Легкие – это для сердца советник при правителе, а печень – его полководец. Селезенка осуществляет функции охраны, а почки управляют внешним.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Ось духа», свиток 6, раздел 36 «Пять видов завалов и различия в циркуляции жидкостей цзинь и е»

Пять органов-накопителей – это то, с помощью чего существуют и накапливаются вещество ощущений, сознание, кровь и сила дыхания, вещество ощущения пространства и времени. Шесть органов-распределителей – это то, с помощью чего превращаются и преобразуются злаки и вода, происходит движение внутренних питающих жидкостей тела, янской и иньской. Человек все это получает от Неба, в этом нет различия между глупым и одаренным. Это не определяет глупость и мудрость, одаренность и бездарность, но это предполагает проживание отпущенных Небом лет до конца. Если человек движется правильно, то не будет болезней, связанных с искажениями и отклонениями, и сто лет проживешь без упадка.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Ось духа», свиток 7, раздел 47 «Главные органы-накопители»

Состояние ума. Практическое осмысление

Для начала нужно понять, что мы называем умом.

Выделим условно пространство сознания – это пространство, где действует ум, а сила сознания – это сила, которая определяет эффективность умственной деятельности.

Двигаясь дальше, назовем веществом сознания воображаемое вещество, которое питает силу и делает качество усилий сознания совершенным.

Ум в пространстве сознания должен действовать спокойно и плавно, как дыхание. Можно определить правильное состояние работы ума как отсутствие тревожных или мешающих мыслей в сознании.

Уподобим действие ума действию дыхания. В работе ума, следовательно, появляются вдохи и выдохи. Вдохи и выдохи в работе ума – это чередование волн усилия внимания и восприятия. Внимание – это напряжение, соответствующее вдоху, а восприятие – отпускание этого усилия, соответствующее выдоху.

Глава 12



Действие жизненной силы

Жизненная сила расходуется, когда нарушается равновесие в восприятии.

Взгляд привлекает разнообразие цветов – это разрушает равновесие в восприятии. Сила зрения постепенно расходуется, и зрение портится.

Человек не может не слушать звуки – это приводит к истощению силы слуха, и слух ухудшается.

Вкусы воспринимаются телом и побуждают вкушать пищу. Потакание этому уменьшает силу восприятия, и способность различать вкусы слабеет.

Захватывает азарт охоты за новым и стремление к восприятию интересного – это расходует жизненную силу, которая должна сохранять покой. В результате приходишь к беспорядку в уме.

Хочется обладать новыми предметами, которые не просто получить, – это приводит к трудностям в действиях, потому что в процессе затрачивается много сил.

Если стремишься к долголетию, нужно прикладывать усилия для восстановления равновесия в восприятии.

Мудрый человек удерживает усилия, которые управляют восприятием. Он направляет внимание на брюшную полость и внутренние органы, порождающие жизненные силы.

Мудрый человек управляет произвольными движениями, направляющими зрение. Он перемещает центр восприятия из глаз в глубину тела. Контролировать можно только области, где потоки внимания зарождаются, а не те, где они достигли максимальной интенсивности и пришли в соприкосновение с предметами.

Включая восприятие и внимание, мудрый человек старается воспринимать максимально близкое к центру внутреннего восприятия, избегая направлять внимание на внешние объекты.

Древняя мудрость Желтого императора

В каждом из пяти органов-накопителей хранится следующее: в сердце хранится сознание, в легких хранится вещество ощущения пространства, в печени хранится вещество ощущения времени, в селезенке хранятся мыслеобразы, в почках хранятся устремления чувств. Таковы сущности, которые хранятся в пяти органах-накопителях.

Чем управляет каждый из пяти органов-накопителей: сердце управляет сосудами, легкие управляют кожей, печень управляет сухожилиями, селезенка управляет мышцами, почки управляют костями. Таковы объекты управления пяти органов-накопителей.

Пять видов утомлений вредят следующему: если долго вглядываться, утомляя зрение, то это вредит крови; если долго лежать, то это вредит силе дыхания; если долго сидеть, то это вредит мышцам; если долго стоять, то это вредит костям; если долго ходить, то это вредит сухожилиям. Такой вред наносят пять видов утомления.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 7, раздел 23 «Разъяснение особенностей действия пяти дыханий»

Тело и дыхание. Практическое осмысление

Тело – это ощущения и движения, а дыхание – это вдохи и выдохи. Так что на вдохе мы попадаем в поток ощущения, а на выдохе отпускаем движение. Потому и удары наносят на выдохе, и курок отпускают на выдохе.

Тело – это череда движений и ощущений, которые существуют и в сознании, и в дыхании.

Когда внимательно дышишь, нужно научиться дышать ощущениями. Если внимание приходит в какую-то область тела, выхватывая миг ощущения, то одновременно в тебе происходит вдох или выдох. Важно научиться постоянно удерживать вниманием дыхание на ощущении. Вся работа заключается в том, чтобы ощущения вдыхались и выдыхались в движения плавно, длинно, тонко, глубоко, ритмично, осознанно.

Ум тоже становится осязаемым, когда учишься удерживать ощущения дыханием. Потому всегда говорим о внимании, которое соединяет дыхание с ощущением. Любое удержание в теле – это всегда удержание внимания на соединении ощущения с дыханием.

Глава 13



Тело и Вселенная

Все эмоциональные реакции на проявления этого мира являются показателями ухудшения или улучшения состояния здоровья.

Относиться к славе и позору нужно одинаково ровно. Это лишь знаки, предупреждающие о нарушении равновесия. Никогда не обольщайся и не огорчайся.

Все беды и неприятности, выпадающие на Пути, следует воспринимать как внешнее отражение жизни тела.

Если случается пережить выражение слишком хорошего отношения к тебе со стороны мира, то это переживание показывает лишь, как движутся вниз потоки силы в твоём теле.

И обретение удачи вызывает нарушение покоя, и ожидание потери, которое всегда сопровождает обретение, тоже вызывает тревогу.

Поэтому и слава, и позор рассматриваются как показатели нарушения равновесия в твоём теле.

Все беды и несчастья могут приключиться только потому, что ты обладаешь телом. Если не будет тела, откуда возьмутся беды и несчастья?

Мир нужно рассматривать всегда с точки зрения жизни тела, именно в теле он начинается. Через тело действуют все законы вселенной.

Только с таким подходом можешь научиться управлять своим миром.

Любовь к миру сможешь правильно выражать, только если начинаешь с правильного отношения к собственному телу.

Только с таким отношением имеешь возможность научиться правильно действовать в этом мире.

Древняя мудрость Лао-цзюня

Много сомневаться и мало верить – это болезнь.

В радости и гневе гордиться собой – это болезнь.

Считать людей глупыми, а себя мудрецом – это болезнь.

Восхвалять себя за заслуги – это болезнь.

Из-за вспыльчивости идти наперекор – это болезнь.

Претерпев позор, не хранить обид – это лекарство.

Услышав порицание, принять его как стимул к изменению – это лекарство.

В процессе обретений и потерь смотреть на себя со стороны – это лекарство.

При встрече с мудрецом обращать критический взгляд на себя – это лекарство.

Исправляя заблуждения, избавляться от зла – это лекарство.

Лао-цзюнь «Рассуждение о ста заболеваниях и восхваление ста лекарств»

Удержание поля средоточия. Практическое осмысление

В книгах по внутренней работе говорится, что умом нужно удерживать поле средоточия. Поле средоточия в человеческом теле – это центр тяжести тела, который находится в нижней части живота под пупком внутри.

В обычном состоянии сознания там нет никаких ощущений, и можно представить себе, что это место отталкивает внимание. Внимание всегда привязывается к ощущению.

Дышишь вниманием ощущения, внимательно двигаясь в дыхании и ощущая вниманием дыхание.

Эти словесные формулы помогают правильно сосредотачивать внимание, направляя его и перераспределяя через постоянное возвращение в поле средоточия.

Важно все время приходить обратно к этому полю, понимая, что неизбежно внимание будет растаскиваться на отдельные составляющие по закоулкам тела. Тогда поддерживается определенная последовательность распределения внимания в общем.

Работа начинается с постановки тела, с сохранения правильного положения центра тяжести, после чего отслеживается дыхание, а потом возвращается внимание в поле средоточия, ибо именно оттуда оно приходит и там порождается.

Глава 14



Три типа усилий

В теле бывают переживания, которые не возникают сами по себе.

Если вглядываться в то, что находится за порогом способности зрения, возникает состояние, которое можно назвать тонкой силой зрения.

Если вслушиваться в тишину, возникает тонкость слуха.

Если делать усилия, направленные на улавливание слабых и ускользающих ощущений в теле, возникает тонкость восприятия тела.

Эти три типа усилий очень важны, хотя они даже не имеют определения в речи. Эти три состояния являются выражением одного состояния, из которого в результате усилий выделяются отдельные аспекты.

Исходное состояние нельзя уловить с помощью обычных функций восприятия. Оно находится за пределами этих восприятий. Это тонкий поток импульсов, который лежит в основе всех тонких движений. Это токи слабого взаимодействия.

Направляя внимание в область, куда оно без специальных усилий не распространяется, приходишь к восприятию, которое лежит за пределами предметной среды. Там работаешь лишь с образной структурой предметов, но оттуда приходит энергия, которая создает здоровую силу организма.

Двигаясь навстречу этому потоку, не видишь, где его начало. Когда внимание идет за ним, не видишь, где его конец.

И прошлое, и настоящее – в равной степени явления сознания. Чтобы понять, как управлять происходящим сейчас, нужно удерживать истоки прошлого. Если осознаешь начало потока времени в ощущениях тела, то сохраняешь целостные связи в устройстве тела. Тогда здоровье копится, а не теряется.

Древняя мудрость Желтого императора

Желтый император спросил: «Я слышал, что у человека есть вещество ощущения и сила дыхания. Я хочу узнать, как они соотносятся».

Ци Бо ответил: «Когда соединяются два вида духа, то образуется тело. То вещественное, но не оформленное, что образуется до того, как появилось тело, называется веществом ощущений».

То, что в верхнем обогревателе¹² распространяется в качестве тончайшего вещества пищи и питья, согревает и питает кожу, наполняет тело, напитывает волосы на коже, подобно испарениям росы и туманам, покрывающим все сущности и предметы, называется силой дыхания».

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Ось духа», свиток 6, раздел 30 «Определение силы дыхания организма»

Напиток попадает в желудок, в результате чего вовне изливается тончайшее дыхание вещества ощущения. Оно поднимается вверх, попадая в селезенку, а дыхание селезенки распространяет вещество ощущения. Вверху оно доходит до легких. Дыхание легких при помощи вещества ощущения регулирует и упорядочивает пути движения воды. Внизу оно доходит до мочевого пузыря. Вещество ощущения воды распространяется по всем четырём направлениям, движется по меридианам пяти органов-накопителей, а силы Неба и Земли в пяти органах-накопителях согласуются в своем круговращении с ритмом смены четырех времен. В итоге поддерживается здоровое состояние жизнедеятельности тела.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 7, раздел 21 «Рассуждение об определении пульсов меридианов»

Где рождается ум. Практическое осмысление

В традиции поддержания здоровья, которая изложена в древних текстах, говорится, что все силы рождаются внутри. Считается, что внутренние органы накапливают вещество ощущений, откуда оно расходуется на поддержание жизнедеятельности. То есть ясность и четкость ощущений в теле человека определяются качеством и количеством вещества ощущений, которое накапливается во внутренних органах.

Вещество ощущений непосредственно связано с качеством дыхания, потому что каждое дыхание обязательно проходит через ощущение тела, и любой круг вдоха и выдоха проявляет качество ощущений. Ощущение дыхания – это особое упражнение, которое следует делать всегда, когда вспоминаешь о необходимости поддерживать правильное состояние духа в теле. Это приводит к постепенному накоплению запаса здоровья и, следовательно, к увеличению срока здоровой жизни.

Ум тоже связан с качеством вещества ощущений. Ум действует через образы, которые соединяются со словами, а образы в свою очередь являются соединением ощущений в пространстве тела.

Ум рождается в теле из ощущений и проявляется в пространстве сознания через работу образов и слов.

Глава 15



Ступая по тонкому льду

На Пути здоровья важнее делать не просто физические упражнения, но тонкие усилия, направленные на постижение непознанного в теле.

Эти действия не всегда можно выразить с помощью логики привычных слов. Поэтому используют образные выражения, которые позволяют почувствовать движение усилий.

Нужно быть в состоянии готовности и предусмотрительности, будто зимой переходишь поток по тонкому льду. Нужно быть осторожным и внимательным к откликам тела, будто всего опасаясь.

Нужно сохранять строгость и собранность внимания, будто гостишь у важных людей. Нужно быть текучим и податливым внешнему, подобно льду, который всегда готов превратиться в воду.

Нужно быть основательным и целостным, подобно древесине, которую еще не тронул инструмент резчика. Нужно быть открытым и широким в видении происходящего, подобно долине, которая, спускаясь с горы, раскрывается и превращается в широкую равнину.

Нужно быть в состоянии непредвзятости и целостности видения, будто смотришь в мутную воду. Нужно уметь, сталкиваясь с мутным, останавливаться и замирать, давая возможность мутному осесть. Так вода твоего внимания станет чистой и прозрачной.

Если возникает много ощущений, нужно замереть, и тогда постепенно все ощущения улягутся. Так сможешь увидеть, что происходит на самом деле.

Нужно сохранять покой и бесстрастность, сталкиваясь с любым движением в теле. Если длишь это состояние достаточно долго, тогда рождается здоровье там, где было плохое состояние.

На Пути здоровья нельзя стремиться к наполнению и завершенности. Так не держишься за старое, и обновление происходит без усилий.

Древняя мудрость Желтого императора

Корень рождения силы Земли заключается в пяти вкусах. Пять дворцов силы Земли¹³ повреждаются пятью вкусами.

Если человек съедает слишком много кислого, то печень питается слишком сильно, в результате чего истощается сила дыхания селезенки.

Если человек ест слишком много соленого, то тем самым он переутомляет силу дыхания костей и суставов, мышцы становятся короткими, и подавляется сила дыхания сердца.

Если он ест слишком много сладкого, то дыхание сердца становится затрудненным, переполняется, в результате человек чернеет, а сила дыхания почек теряет равновесие.

Если употреблять в пищу слишком много горького, то дыхание селезенки теряет свою гибкость (влажность), и в результате дыхание желудка становится слишком плотным.

Если употреблять в пищу слишком много острого, тогда сухожилия и каналы размокают и раскисают, в результате чего истощается вещество ощущений и сознание.

Поэтому следует уделять внимание уравниванию пяти вкусов. В этом случае кости будут располагаться правильно, сухожилия будут гибкими, сила дыхания и кровь будут беспрепятственно вращаться в теле, а поры кожи будут плотными. Если поступать таким образом, тогда сила дыхания костей будет обладать веществом ощущения.

Следует стремиться к движению по истинному Пути. Нужно жить по правильным законам, тогда сможешь прожить долгую жизнь, которая предназначена Небом как твоя судьба.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 1, раздел 3 «Рассуждение о сообщении с Небом силы дыхания рождения (жизни)»

Суть упражнений. Практическое осмысление

Любое движение тела – как внутреннее, так и внешнее – может стать упражнением и дыхательной работой. А дыхательная работа становится основой для достижения здорового долголетия, входя в привычку ежедневного проживания. Упражнения, связывающие в теле дыхание с ощущением и сознанием, постепенно нарабатывают естественные усилия, которые позволяют управлять состоянием в любых обстоятельствах.

Упражнения можно разделить на ежедневные, среди которых следует выделить три основных действия – это утренние, дневные и вечерние упражнения.

Сила Неба более активна в теле утром, а сила Земли преобладает вечером. Залог здорового долголетия – это поддержание равновесного состояния в теле путем следования естественным процессам взаимодействия сил Неба и Земли.

Еще можно выделить сезонные упражнения, которые делаются в зависимости от времени года и в соответствии с изменениями соотношения тепла и холода.

Третий вид упражнений – это упражнения, которые делаются для того, чтобы справиться с тем или иным недугом или укрепить ту или иную часть тела или орган.

Умение делать упражнения в соответствии с естественной необходимостью является залогом здорового долголетия.

Глава 16



Удержание покоя

На Пути здорового долголетия нужно стремиться к постижению устройства внутренней среды тела. Это делается посредством удержания состояния покоя, только в спокойном состоянии можно понять происходящее.

Множество предметов и явлений в поле ощущений действуют одновременно. Следует созерцать, как они постоянно возвращаются в состояние покоя. При всей разнородности явлений и ощущений все приходит к своему корню и истоку.

Этот постоянный возврат к корням и есть состояние покоя. Состояние покоя можно определить как возвращение к осознанию предопределенности или первопричины происходящего. Возвращение к осознанию судьбы дает возможность понимать основу всех состояний. Понимание основы выражается в достижении ясности.

Если не понимаешь, в чем основа постоянства всех состояний, тут же начинаешь бес толково суетиться, что ведет к неудачам, потерям и несчастью. Потеря – это всегда предварительная потеря спокойного состояния осознания постоянства возвращения к корням.

Только зная о неизменной основе происходящего, способен принять все спокойно и ровно. Такая восприимчивость ведет к способности быть разумным и взвешенным во всех действиях, отсюда вытекает возможность управлять собой. Через управление собой достигаешь естественности, а через естественность обретаешь Путь к здоровому долголетию.

Двигаясь по этому Пути, сумеешь долго длить жизнь и до конца срока не попадешь в опасные ситуации.

Древняя мудрость Желтого императора

Сердце является правителем в теле. Из сердца исходит свет сознания. Легкие проводят волю правителя, из них исходит лад порядка. Печень является полководцем, из нее исходят стратегические планы. Желчный пузырь наводит внутренний порядок, из него исходят решения и суждения. Перикард является слугой (посланником), из него исходят радость и веселье. Селезенка является хранилищем, амбаром, из нее происходят пять вкусов. Толстая кишка является передаточным пунктом и источником преобразований и превращений. Тонкая кишка является приемником (накопителем), в ней трансформируются продукты организма. Почки выполняют задачу придания силы, из них исходит умение в мастерстве. Три обогревателя пробивают заторы, они создают водные каналы. Мочевой пузырь накапливает воду, в нем сохраняются жидкости тела, и потому он способен являться источником превращения силы дыхания.

Все эти двенадцать способностей должны действовать слаженно. Ибо если владыка светел, то и низы спокойны, именно таким образом укрепляется здоровье и достигается долголетие. В итоге человек до конца дней своих не подвергается опасностям. Если именно так осуществляется низведение Небесного, тогда достигается великое процветание.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 3, раздел 8 «Рассуждение о тайной истине, благоухающей волшебством познания»

Управление и натяжение. Практическое осмысление

Это даосская методология, которая связана с обязательным осознанным натяжением и расслаблением сухожильной системы, когда усилия согласуются с работой дыхания и созна-

ния. По сути, любые системы упражнений представляют собой технику управления и натяжения, которая по-китайски называется *даоиньшу*.

Эта техника основана на представлении о наличии двенадцати каналов, проходящих в человеческом теле и проводящих силы Неба, Земли и Человека. Значительная часть болезней возникают в связи с нарушением проходимости этих каналов из-за внешних или внутренних факторов. Как следствие, теряется равновесие в кругообороте сил, соединяющих внутреннее и внешнее в человеческом теле.

Так как от состояния внутренних органов напрямую зависит состояние тканей и внешнего облика, то поддержание правильного оборота сил между внутренними и внешними отделами тела является залогом здоровья и долголетия.

Потому важно как можно чаще тянуться, но внимание следует направлять не только на натяжение, но и на расслабление.

Глава 17



Четыре уровня воли

В управлении телом есть несколько уровней умения продвигать волю в структуру ощущений.

Высший уровень – это когда волевое усилие проходит через всю структуру, не вызывая сопротивления, и, следовательно, не ощущается, а результат наведения порядка налицо.

На предыдущем уровне управления в процессе совершения усилий возникают ощущения приятные и легкие. Это приводит к улучшению состояния.

На более низком уровне в результате усилий возникают страхи, и с помощью этих страхов мотивируешь себя на совершение усилий.

На самом низком уровне мотивом для работы является презрение к себе за неспособность совершить плодотворные действия.

Недостаточность веры приводит к тому, что неверие начинает управлять действиями.

Если нет уверенности в том, как надо действовать, будь осторожен с выводами и определениями. Если не удержаться от обобщений, они заставят тебя действовать дальше.

Только после совершения определенной внутренней работы получится ожидаемый результат. Если изначально стремишься к плодам, забывая о необходимости постоянных действий, то будет только беда.

Такова естественная ситуация для всех людей как представителей социально-родовой структуры. В работе с телом всегда нужно учитывать эти закономерности.

Древняя мудрость Лао-цзюня

Будучи сильным и влиятельным, предаваться лени – это болезнь.

Быть недовольным из-за того, что приходится трудиться, – это болезнь.

Будучи бедным, завидовать богатству – это болезнь.

Будучи в низком положении, злословить по поводу высокопоставленных – это болезнь.

С негодованием относиться к тому, кто указывает на твои ошибки, – это болезнь.

Сталкиваясь с трудностями, не уклоняться и не отказываться – это лекарство.

Податливость тела и мягкость характера – это лекарство.

Милосердие в действиях и лад в сердце – это лекарство.

Бороться с ревностью и побеждать сомнения – это лекарство.

Честность, бескорыстность, верность и вера – это лекарство.

Лао-цзюнь «Рассуждение о ста заболеваниях и восхваление ста лекарств»

Важность расслабления. Практическое осмысление

Умение расслабляться и снимать напряжение является важным условием для сохранения здоровья. Техника управления и натяжения подчеркивает умение расслабляться и отпускать. Следует научиться совершать осознанное усилие по расслаблению. Это могут быть очень простые движения руками, туловищем или глазами.

Для правильного выполнения этих движений необходимы умение и привычка управлять обеими сторонами движения, которые представлены в пространстве сознания вниманием и восприятием, в пространстве дыхания – вдохом и выдохом, в пространстве тела – ощущением и движением. Внимательное соединение движения с дыханием позволяет накапливать здоровые силы.

Упражнением на расслабление может быть простое сжатие кисти в кулак.

УПРАЖНЕНИЕ

Руки, полусогнутые в локте, помещаются перед собой ладонями вверх. В первой части, на вдохе (стараясь дышать медленно, плавно, глубоко, спокойно, ровно), в ладу с дыханием

сжимаешь кисти в кулак, пытаясь распределить усилие так, чтобы пиковая точка совпала с окончанием вдоха и наполнением легких.

Однако сосредоточиться нужно на второй части, направляя усилие на то, чтобы выдох, а следовательно, и отпускание напряжения в кисти по мере разгибания ладони, сделать как можно более медленным, плавным и ровным.

Это упражнение следует повторить шесть раз, то есть произвести шесть полных циклов вдоха и выдоха.

Глава 18



Мудрость против множественности

Когда исчезает осознание Пути достижения здорового долголетия, сразу возникают понятия здоровья и болезни, хорошего и плохого, сильного и слабого.

Когда теряешь мудрость покоя в работе с телом, тут же появляется множество ложных понятий, запутывающих тебя.

Когда нет родственности между близкими людьми, тогда возникает необходимость в призывах обратиться к почтительности и доброте.

Когда в управляемом тобой теле возникают беспорядок и хаос, тогда нужно делать усилия по наведению порядка, искать и создавать приемы, заставляя себя удерживаться в состоянии равновесия.

Все это показатели утраты естественного равновесия на Пути достижения здорового долголетия.

Древняя мудрость Желтого императора

Желтый император Хуан-ди спросил: «Я слышал, что в древности для лечения заболеваний применяли только перемещение вещества ощущения и изменение состояния силы дыхания, а потому использовали только заклинания, в результате чего больной излечивался. В нынешние времена для лечения применяют лекарства, иглы и камни, и все равно в некоторых случаях успех не достигается. Почему так?»

Небесный наставник Ци Бо сказал в ответ: «В древние времена люди жили среди диких животных и птиц. Они двигались, чтобы справиться с холодом, и укрывались в тенистых местах, чтобы переждать жару. Внутри у них не было привязанностей и стремлений, которые бы утомляли их внутренний мир. Вне они не стремились к славе и признанию, потому не наносили вреда телу. Они жили в спокойной безмятежности, а потому силы болезни не могли проникнуть глубоко в тело, и не нужно было применять лекарства, иглы и камни для лечения болезней. Они могли применять заклинания (молитвы) для перемещения вещества ощущения, и болезнь проходила.

В настоящее время дела обстоят по-другому. Огорчения и беспокойства воздействуют на внутреннее, а изнурение тела вредит внешнему. Теряется лад смены четырех времен, которому разучились следовать. Потому небольшое заболевание развивается и становится серьезным, а большое заболевание приводит к смерти. Так разве могут в таком состоянии помочь заклинания?»

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 4, раздел 13 «Рассуждение о перемещении вещества ощущения и изменении состояния силы дыхания»

Расслабление ума. Практическое осмысление

Основное требование к состоянию ума – это отсутствие лишних мыслей. Умение сосредотачиваться на происходящем и отпускать предмет размышления, как только переходишь к другому делу, является залогом плодотворных усилий во всех областях человеческой деятельности.

Однако напрягать ум значительно легче, чем расслаблять. Более того, чтобы напрягать ум, не нужно делать усилий, он и так постоянно действует. А вот при желании расслабить ум и отпустить мысли мы часто наталкиваемся на непреодолимые препятствия.

Простое упражнение по расслаблению ума основано на том, что при работе ума обязательно происходит напряжение мышц лица.

УПРАЖНЕНИЕ

Следует сесть ровно, положив руки перед собой на колени или на стол раскрытыми ладонями вверх. На вдохе одновременно со сжатием кисти в кулак нужно также медленно и напряженно закрыть глаза и сжать губы.

Вторая часть упражнения более важна, потому что необходимо сделать усилие по расслаблению. На плавном и медленном выдохе одновременно – разжать ладони, медленно отпустить напряжение в лице и медленно поднять веки.

Для полного расслабления упражнение повторяется шесть раз.

Глава 19



Ценность простых действий

Не нужно искать новых мудрых приемов и знаний, стремясь овладеть тайными хитростями по управлению собой. Если делать постоянные простые усилия в простых действиях, от этого будет огромная польза для тела.

Не нужно стремиться обрести единство между отдельными частями в теле, и тогда все устройство начнет слаженно действовать само собой.

Не нужно пытаться извлечь непосредственную пользу из каждого своего движения, и тогда не будет ни неожиданных потерь, ни резких ухудшений состояния тела.

Эти три стороны стремления к улучшению состояния – мудрые знания, стремление к единству и ладу между отдельными частями и постоянное желание получить пользу не могут быть основаниями для совершения усилий по управлению телом. Каждое побуждение имеет свои основания в устройстве ощущений тела.

Нужно стремиться видеть самые простые составляющие ощущений тела, простейшие его движения, уменьшая желания и сдерживая сиюминутные корыстные побуждения.

Древняя мудрость Чэнь Синсюаня

Тот, кто сознательно заботится о своем здоровье, питая жизнь, постоянно уменьшает мысли и воспоминания, уменьшает желания и дела, разговоры и смех, печаль и веселье, радость и гнев, расположенность и неприязнь. Эти двенадцать объектов для постоянного уменьшения объединены в искусстве питания судьбы.

Если много думаешь, то утомляешь сознание.

Если много вспоминаешь, то рассеиваешь волю.

Если много желаний, то воля становится нежизнеспособной.

Если много занятий и дел, то утомляешь тело.

Если много говоришь, то растрачиваешь и теряешь силу дыхания.

Если много смеешься, то наносишь вред внутренним органам.

Если много печалишься, то подавляешь деятельность сердца.

Если много веселишься, то понапрасну растрачиваешь силу ума.

Если много радуешься, то совершаешь ошибки и делаешь глупости, находясь в состоянии разброда.

Если много раздражаешься, то пульсы перестают быть ровными.

Если сильно расположен к чему-то, значит, находишься в заблуждении и не можешь прийти в себя.

Если слишком не любишь чего-то, значит, иссушаешь себя злыми чувствами, не радуясь жизни.

Если не сумеешь устранить эти двенадцать избытков, тогда питающая и охранительная способности тела придут в расстройство. Движение крови и дыхания станет неупорядоченным. В этом и лежит корень смерти и рождения.

Чэнь Синсюань «Изложение китайской медицины», глава «Истоки и начала медицинского учения Яншэн, или Поддержание здоровья»

Ценность простых действий. Практическое осмысление

Всегда ценилось умение сохранять равновесие при всех обстоятельствах в любой обстановке. Равновесие можно удерживать двумя способами: сохранять равновесие в напряжении или через расслабление.

Существует также равновесие между внутренним и внешним, потому что высший уровень равновесия – это способность сохранять срединное положение между первым вдохом и последним выдохом.

Есть простые упражнения для развития чувства равновесия путем расслабления – например, умение стоять на одной ноге и плавно переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Самыми уязвимыми для равновесия являются точки перехода от выдоха к вдоху и наоборот.

УПРАЖНЕНИЕ

Встань на левой ноге произвольно, без напряжения.

На вдохе подними правую ногу вверх, одновременно сгибая ее в колене, а на выдохе опускай ее обратно, одновременно разгибая. При этом желательно, чтобы пальцы ноги тянулись в твою сторону, образуя со стопой прямой угол и открывая ее поверхность.

Затем, стоя уже на двух ногах, смещай центр тяжести с левой ноги в центр и делай вдох, поднимая руки перед грудью ладонями вниз, на выдохе опускай руки.

Смещай центр тяжести на правую ногу, делай вдох и выдох с подъемом и опусканием левой ноги.

Получаются плавные и медленные переступания с ноги на ногу. Важно, чтобы дыхание было ровным, плавным, тонким, глубоким и длинным.

Цикл упражнения, состоящего из четырех частей, повторяется девять раз.

Глава 20



Обыденность против волшебства.

Исправляя отдельные недостатки в теле, нельзя делать выводы и обобщения, ведущие к накоплению знаний. Этот опыт программирует на повторение прошлых ошибок в следующем цикле, в результате придется огорчаться и страдать.

Сколь незначительны отличия в ощущениях восторженного восхищения и горькой досады! Сколь незначительны отличия в ощущениях при совершении добра и зла!

Если есть то, что вызывает страхи, то они не могут не возникать. Если бороться со страхом, не устраняя его причину и механизм, то никогда не победишь.

Возникают неоформленные ощущения, которые не имеют центра. Они блуждают по телу в виде комплексов ощущений, и потому требуется их обнаружение и называние. Все здоровье и нездоровье находится в голове.

Можно выделить два типа сознания и, следовательно, два комплекса ощущений. Один привязывает к обыденной реальности, а другой увлекает в мир мечты

В первом случае не понимаешь действительных закономерностей жизни, действуешь, как все. Обыденный ум питается страстями и густыми ощущениями интенсивных переживаний. В ситуациях беспричинно ищешь источник наслаждения и радости, избегая обращать внимание на негативную составляющую, которая как раз требует усилий по осознанию. Именно там происходит разрушение здоровья. Только отразившись оттуда, можно попасть в область позитивных усилий. Но в большинстве случаев обыденный ум толкает к неосознанным действиям, руководствуясь поверхностными логическими схемами.

Во втором случае ум, стремящийся к действительной мудрости, проявляется в нелогичности поведенческих схем, потому что строится на логике, отличной от обыденной. Он характеризуется ясной пресностью ощущений, в которых ищет для себя пищу. Такой ум может быть описан как состояние младенца, когда еще не появилось осмысленности.

Усталость и разрушение тела копятся постепенно. Обыденное сознание стремится к накоплению излишков, а ум мудрости старается избавиться от лишних уз и бремени мирской суеты

Истинная природа ума с точки зрения обыденного сознания выглядит глупостью и даже безумием. Мудрость стремится осознать свою мутную и темную составляющую, тогда как обыденная прагматика старается оставаться на светлой стороне. Потому мудрость восприимчива к свету и не теряет способности к различению мельчайших деталей, тогда как обыденность ослепляет себя, стараясь разглядеть мелочи, не являющиеся сутью.

В широте видения мудрость подобна морю. В подвижности она подобна ветру.

Обыденный ум не способен совершить действие, не находя выгоды, а ум мудреца не боится глупости и невежественности в проявлениях. Он не имеет отношения к остроумию. Основное отличие ума мудрости от обыденного заключается в умении направлять внимание на питание начала, порождающего его.

Если развиваешь ум мудрости, то обязательно придешь к способам, которые позволят не просто исправлять недостатки и излечивать недуги, а всегда оказываться там, где они еще не возникли.

Древняя мудрость Лао-цзюня

Забывая о законах жизни, преследовать личную выгоду – это болезнь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.