

ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ МИРОМ

В серии
ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ МИРОМ
вышли:

ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ МИРОМ
Тысячелетний опыт китайских мудрецов и правителей

БЕСЕДЫ С НЕБОМ
Даосская практика поиска смыслов

КОНФУЦИЙ
РАССУЖДЕНИЯ В ИЗРЕЧЕНИЯХ
В переводе и с комментариями Б. Виногородского

ЛАО-ЦЗЫ
КНИГА ОБ ИСТИНЕ И СИЛЕ
В переводе и с комментариями Б. Виногородского

СУНЬ-ЦЗЫ
ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ
В переводе и с комментариями Б. Виногородского

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ МЫШЛЕНИЯ
Введение в Книгу Перемен

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС УПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕМЕНАМИ
Технология принятия решений по Книге Перемен

Готовится к выходу:

ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕМЕНАМИ
Знаки и Крылья Книги Перемен,
составитель Ли Гуанди.
В трех томах

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Предисловие	11
	ЧАСТЬ I. ПУТЬ.....	19
	Продвижение в непознанное	22
	Древняя мудрость Желтого императора	23
	Три силы.....	24
	Парадоксы сознания.....	26
	Древняя мудрость Желтого императора	27
	Три вещества	28
	Чистота незнания.....	30
	Древняя мудрость Желтого императора	31
	Шесть составляющих	32
	Равновесие ощущений	34
	Древняя мудрость Желтого императора	35
	Движение вещества ощущений	36
	Поле для духа.....	38
	Древняя мудрость Желтого императора	39
	Движение вещества сознания	40
	Тонкое ощущение силы	42
	Древняя мудрость Желтого императора	43
	Движение вещества дыхания	44
	Небо и Земля в твоём теле	46
	Древняя мудрость Желтого императора	47
	Внутренняя работа	48
	Образ воды.....	50
	Древняя мудрость Желтого императора	51
	Три вида упражнений	52
	Все или одно	54
	Древняя мудрость Желтого императора	55
	Положение тела.....	56
	Мягкость против суеты	58
	Древняя мудрость Желтого императора	59
	Качество дыхания	60





11	Ценность пустоты.....62 Древняя мудрость Желтого императора63 Состояние ума64
12	Действие жизненной силы.....66 Древняя мудрость Желтого императора67 Тело и дыхание.....68
13	Тело и Вселенная.....70 Древняя мудрость Лао-цзюня71 Удержание поля средоточия.....72
14	Три типа усилий.....74 Древняя мудрость Желтого императора75 Где рождается ум.....76
15	Ступая по тонкому льду.....78 Древняя мудрость Желтого императора79 Суть упражнений.....80
16	Удержание покоя.....82 Древняя мудрость Желтого императора83 Управление и натяжение.....84
17	Четыре уровня воли.....86 Древняя мудрость Лао-цзюня87 Важность расслабления.....88
18	Мудрость против множественности.....90 Древняя мудрость Желтого императора91 Расслабление ума92



Ценность простых действий	94
Древняя мудрость Чэнь Синсюаня	95
Ценность равновесия	96



Обыденность против волшебства	98
Древняя мудрость Лао-цзюня	99
Накопление силы Земли	100



Внутреннее свечение.....	102
Древняя мудрость Желтого императора	103
Ключевые точки тела. Часть 1	104



Искривление ведет к целостности	106
Древняя мудрость Чэнь Синсюаня	107
Ключевые точки тела. Часть 2	108



Внутренняя установка	110
Мудрость древних врачей.....	111
Ключевые точки тела. Часть 3	112



Настоящее и наносное.....	114
Древняя мудрость Лао-цзюня	115
Ключевые точки тела. Общее упражнение....	116



Предошущение всех ощущений	118
Мудрость древних врачей.....	119
Завершающее собрание	120



Тяжесть и легкость.....	122
Древняя мудрость Желтого императора	123
Сухожилия – источник силы	124





27 Вслушивайся в ощущения 126
Древняя мудрость Желтого императора 127
Три сухожильные системы. Часть 1..... 128

28 Мужское и женское..... 130
Древняя мудрость Желтого императора 131
Три сухожильные системы. Часть 2..... 132

29 Осуществление против активности..... 134
Древняя мудрость Лао-цзюня 135
Три сухожильные системы. Часть 3 136

30 Успех против хвастовства..... 138
Древняя мудрость Лю Имина 139
Советы великого врача Сунь Сямьяо. Часть 1... 140

31 Уместность и неуместность силы 142
Древняя мудрость Желтого императора 143
Советы великого врача Сунь Сямьяо. Часть 2... 144

32 Непосредственность чувств 146
Древняя мудрость Чэнь Синсюаня 147
Советы великого врача Сунь Сямьяо. Часть 3... 148

33 Победа над собой 150
Древняя мудрость Желтого императора 151
Советы великого врача Сунь Сямьяо. Часть 4... 152

34 Великий образец 154
Древняя мудрость Желтого императора 155
Советы великого врача Сунь Сямьяо. Часть 5... 156

35 Великая цель 158
Древняя мудрость Чэнь Синсюаня 159
Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 6... 160

36 Расслабление против напряжения 162
Древняя мудрость Желтого императора 163
Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 7... 164

37 Обуздание желаний 166
Древняя мудрость Желтого императора 167
Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 8... 168

38 ЧАСТЬ II. ЖИЗНЕННАЯ СИЛА 169
Путь потерь 174
Древняя мудрость Лао-цзюня 175
Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 9... 176

39 Наполнение волшебством 178
Древняя мудрость Желтого императора 179
Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 10... 180

40 Источник из ниоткуда 182
Древняя мудрость Желтого императора 183
Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 11... 184

41 Парадоксы Великого 186
Древняя мудрость Желтого императора 187
Сохранение здорового духа и тела. Часть 1 ... 188

42 Одиночество воина 190
Древняя мудрость Желтого императора 191
Сохранение здорового духа и тела. Часть 2 ... 192





43	Отсутствие речей 194 Древняя мудрость Желтого императора 195 Сохранение здорового духа и тела. Часть 3 ... 196
44	Знание достаточности..... 198 Древняя мудрость Лао-цзюня 199 Питание и движение для долголетия.....200
45	Выравнивание крайностей..... 202 Древняя мудрость Желтого императора 203 Внимательное дыхание в покое..... 204
46	Большой вред 206 Древняя мудрость Лю Имина 207 Постоянство и Перемены 208
47	Ценность момента 210 Древняя мудрость Желтого императора 211 Тело и действие 212
48	Целое и его части..... 214 Древняя мудрость Желтого императора 215 Движение и покой..... 216
49	Через добро к здоровью 218 Древняя мудрость Желтого императора 219 Сжатие и растяжение..... 220
50	Доли жизни и смерти 222 Древняя мудрость Желтого императора 223 Вдохи и выдохи..... 224

51	Внутренний Путь и внешняя сила.....	226
	Древняя мудрость Желтого императора	227
	Движение духа и устройство тела.....	228

52	Порождающее начало	230
	Древняя мудрость Чэнь Синсюаня	231
	Знание и действие.....	232

53	Слабость ухищрений	234
	Древняя мудрость Желтого императора	235
	Суть кругов времени.....	236

54	Уровни работы	238
	Мудрость древних врачей.....	239
	Исправление своих искривлений	240

55	Состояние младенца	242
	Древняя мудрость Лю Имина	243
	Достижения и умения.....	244

56	Как сложить мозаику.....	246
	Древняя мудрость Желтого императора	247
	Ощущения и отклики.....	248

57	Предпочтение естественности.....	250
	Древняя мудрость Желтого императора	251
	Три вида Перемен в дыханиях.....	252

58	Управление в отсутствие сложностей.....	254
	Древняя мудрость Лао-цзюня	255
	Разрешение сомнений.....	256





59	Качество бережливости..... 258 Древняя мудрость Желтого императора 259 Преодоление нерешительности..... 260
60	Иерархия целей 262 Древняя мудрость Чэнь Синсюаня 263 Обретение мудрости..... 264
61	Сосуд для силы 266 Древняя мудрость Желтого императора 267 Путь в область неведомого..... 268
62	Мудрость в постижении добра..... 270 Древняя мудрость Желтого императора 271 Достижение целостности 272
63	Великие плоды жизни 274 Древняя мудрость Желтого императора 275 Достижение целостности ума 276
64	Росток здоровья..... 278 Древняя мудрость Желтого императора 279 Снова о природе и судьбе..... 280
65	Знание внутреннее и внешнее 282 Древняя мудрость Желтого императора 283 Целостный подход к постижению..... 284
66	Точка бесстрастного внимания 286 Древняя мудрость Желтого императора 287 О взаимосвязи жизни и смерти..... 288



Три главных качества.....	290
Древняя мудрость Желтого императора	291
Освобождение от зародыша смерти.....	292



Совершенство в победе	294
Древняя мудрость Желтого императора	295
Поддержание лада.....	296



Легкомыслие и переоценка.....	298
Древняя мудрость Желтого императора	299
Природа и настроения.....	300



Знание точных действий	302
Древняя мудрость Желтого императора	303
Созидание через преодоление	304



Болей, чтобы не болеть.....	306
Древняя мудрость Желтого императора	307
Способность к сосредоточению.....	308



Свежесть восприятия	310
Древняя мудрость Желтого императора	311
Внимательность и осторожность	312



Осмотрительность против дерзости.....	314
Древняя мудрость Желтого императора	315
Стремление к совершенству.....	316



Боязнь смерти.....	318
Древняя мудрость Желтого императора	319
Правила и их применение	320





75	Перегрузка ума.....	322
	Древняя мудрость Желтого императора	323
	Суть понимания истины.....	324

76	Жесткость против жизненности.....	326
	Древняя мудрость Желтого императора	327
	Дыхание и дух.....	328

77	Восполнение равновесия.....	330
	Древняя мудрость Желтого императора	331
	Суть добра и зла.....	332

78	Невозможно ударить воду.....	334
	Древняя мудрость Желтого императора	335
	Мудрость духа и тела.....	336

79	Совершенствование основы.....	338
	Древняя мудрость Желтого императора	339
	Орудие и сила.....	340

80	Радость жизни.....	342
	Древняя мудрость Желтого императора	343
	Питание тела и духа.....	344

81	Истина в действии.....	346
	Древняя мудрость Лао-цзюня	347
	Природа человека.....	348

	Примечания	349
--	------------------	-----

	Об авторе	350
--	-----------------	-----



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 самим 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 осознавать 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 длиться 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 большом 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 об-

разы 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 почетом, Бронислав Виноградский

