

# ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ МИРОМ

# ОГЛАВЛЕНИЕ



	Предисловие .....	11
	ЧАСТЬ I. ПУТЬ.....	19
<b>1</b>	Продвижение в непознанное .....	22
	Древняя мудрость Желтого императора .....	23
	Три силы.....	24
<b>2</b>	Парадоксы сознания.....	26
	Древняя мудрость Желтого императора .....	27
	Три вещества.....	28
<b>3</b>	Чистота незнания.....	30
	Древняя мудрость Желтого императора .....	31
	Шесть составляющих .....	32
<b>4</b>	Равновесие ощущений .....	34
	Древняя мудрость Желтого императора .....	35
	Движение вещества ощущений.....	36
<b>5</b>	Поле для духа.....	38
	Древняя мудрость Желтого императора .....	39
	Движение вещества сознания .....	40
<b>6</b>	Тонкое ощущение силы.....	42
	Древняя мудрость Желтого императора .....	43
	Движение вещества дыхания .....	44
<b>7</b>	Небо и Земля в твоём теле .....	46
	Древняя мудрость Желтого императора .....	47
	Внутренняя работа .....	48
<b>8</b>	Образ воды.....	50
	Древняя мудрость Желтого императора .....	51
	Три вида упражнений .....	52
<b>9</b>	Все или одно .....	54
	Древняя мудрость Желтого императора .....	55
	Положение тела.....	56
<b>10</b>	Мягкость против суеты .....	58
	Древняя мудрость Желтого императора .....	59
	Качество дыхания .....	60



<b>11</b>	Ценность пустоты.....62 Древняя мудрость Желтого императора .....63 Состояние ума .....64
<b>12</b>	Действие жизненной силы.....66 Древняя мудрость Желтого императора .....67 Тело и дыхание.....68
<b>13</b>	Тело и Вселенная.....70 Древняя мудрость Лао-цзюня .....71 Удержание поля средоточия.....72
<b>14</b>	Три типа усилий.....74 Древняя мудрость Желтого императора .....75 Где рождается ум.....76
<b>15</b>	Ступая по тонкому льду.....78 Древняя мудрость Желтого императора .....79 Суть упражнений.....80
<b>16</b>	Удержание покоя.....82 Древняя мудрость Желтого императора .....83 Управление и натяжение.....84
<b>17</b>	Четыре уровня воли.....86 Древняя мудрость Лао-цзюня .....87 Важность расслабления.....88
<b>18</b>	Мудрость против множественности.....90 Древняя мудрость Желтого императора .....91 Расслабление ума .....92



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





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

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

<b>52</b>	Порождающее начало .....	230
	Древняя мудрость Чэнь Синсюаня .....	231
	Знание и действие.....	232

<b>53</b>	Слабость ухищрений .....	234
	Древняя мудрость Желтого императора .....	235
	Суть кругов времени.....	236

<b>54</b>	Уровни работы .....	238
	Мудрость древних врачей.....	239
	Исправление своих искривлений .....	240

<b>55</b>	Состояние младенца .....	242
	Древняя мудрость Лю Имина .....	243
	Достижения и умения.....	244

<b>56</b>	Как сложить мозаику.....	246
	Древняя мудрость Желтого императора .....	247
	Ощущения и отклики.....	248

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

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







<b>59</b>	Качество бережливости.....	258
	Древняя мудрость Желтого императора .....	259
	Преодоление нерешительности.....	260

<b>60</b>	Иерархия целей .....	262
	Древняя мудрость Чэнь Синсюаня .....	263
	Обретение мудрости.....	264

<b>61</b>	Сосуд для силы .....	266
	Древняя мудрость Желтого императора .....	267
	Путь в область неведомого.....	268

<b>62</b>	Мудрость в постижении добра.....	270
	Древняя мудрость Желтого императора .....	271
	Достижение целостности .....	272

<b>63</b>	Великие плоды жизни .....	274
	Древняя мудрость Желтого императора .....	275
	Достижение целостности ума .....	276

<b>64</b>	Росток здоровья.....	278
	Древняя мудрость Желтого императора .....	279
	Снова о природе и судьбе.....	280

<b>65</b>	Знание внутреннее и внешнее .....	282
	Древняя мудрость Желтого императора .....	283
	Целостный подход к постижению.....	284

<b>66</b>	Точка бесстрастного внимания .....	286
	Древняя мудрость Желтого императора .....	287
	О взаимосвязи жизни и смерти.....	288

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

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

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

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

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

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

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

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





<b>75</b>	Перегрузка ума.....	322
	Древняя мудрость Желтого императора .....	323
	Суть понимания истины.....	324

<b>76</b>	Жесткость против жизненности.....	326
	Древняя мудрость Желтого императора .....	327
	Дыхание и дух.....	328

<b>77</b>	Восполнение равновесия.....	330
	Древняя мудрость Желтого императора .....	331
	Суть добра и зла.....	332

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

<b>79</b>	Совершенствование основы.....	338
	Древняя мудрость Желтого императора .....	339
	Орудие и сила.....	340

<b>80</b>	Радость жизни.....	342
	Древняя мудрость Желтого императора .....	343
	Питание тела и духа.....	344

<b>81</b>	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*

