**"Ян-шэн" или "Поддержание здоровья"**

Бронислав Виногродский

Три месяца весны называются "появлением и упорядочиванием". В это время рождается Небо и Земля, расцветают все сущности-объекты. Следует поздно ложиться и рано вставать, широкими шагами ходить по двору, с распущенными волосами двигаться плавно. Тем самым будешь способствовать зарождению чувств-волений. В это время следует давать жизнь, а не убивать; дарить, а не забирать; хвалить, а не наказывать. Поступишь иначе - повредишь печень. Таков способ питания жизни, соответствующий дыханию-ци весны.

Три месяца лета называют "цветением и колошением". В это время происходит соединение ци Неба и Земли. Все десять тысяч сущностей-объектов цветут и приносят плоды. Нужно ночью ложиться и на рассвете вставать, не следует слишком долго находиться под солнцем. Нужно следить, чтобы в эмоциональных проявлениях не было раздражения. Необходимо, чтобы в цветах образовалась завязь. Пусть ци переполняет организм, а излишки его выплескиваются вовне. Поступишь иначе - повредишь сердце. Таков способ пути питания жизни дыхания-ци лета.

Три месяца осени называются "определением объема". В это время количество небесного дыхания-ци начинает заметно уменьшаться, а земное ци ощутимо проясняется. Надо рано ложиться и рано вставать, подниматься следует с петухами. В результате эмоциональные устремления успокоятся и стабилизируются, а осенние наказания будут мягкими. Следует собирать урожай духа-шэнь и дыхания-ци, тогда осеннее ци организма будет ровным. И если не напрягать свои эмоции вовне, тогда ци легких будет чистым и спокойным. Поступишь иначе - повредишь легкие. Таков путь, который способствует сбору урожая и соответствует дыханию-ци осени.

Три месяца зимы называются "сохранением в укрытии". В это время вода превращается в лед, а почва смерзается и трескается. Нельзя беспокоить субстанцию Ян, а для этого надо рано ложиться и поздно вставать, спать до восхода солнца. Эмоциональные устремления должны быть скрытыми, затаенными, как будто у тебя есть тайные намерения и ты ожидаешь какой-то выгоды для себя. Нужно избегать холода и стремиться к теплу, однако нельзя допускать выделение пота на коже, так как это приведет к значительной потере дыхания-ци организма. Сохраняя субстанцию Ян в организме, ты, тем самым, способствуешь функции сохранения урожая духа-шэнь и дыхания-ци в теле, следуя дыханию ци зимы. Поступишь иначе - повредишь почки (трактат "Хуан-Ди нэй-цзин", часть первая - "Су-вэнь").

Тот, кто достиг мудрого понимания сущности питания жизни, ян шэн, должен следовать изменению периодов времени-ши, приспосабливаясь к переменам холода и жары. Этот человек приводит в гармонию радость и раздражение, пребывает в состоянии покоя и внутреннего уединения, следует ритму Инь и Ян, регулирует в себе упругость и податливость. Если вести себя таким образом, то не сможет поразить тебя никакая болезнь, жизнь твоя будет долгой и спокойной и зрения своего ясного не утратишь. ("Хуан-Ди нэй-цзин", часть вторая - "Лин-шу")

Благородный муж, цзюнь-цзы, очень осмотрителен в высказываниях и суждениях, соблюдает ритм приема пищи ("И Цзин", "Канон перемен").

Если хочешь питать душу свою, то лучше всего научиться сдерживать и ограничивать свои желания (Мэн Цзы).

Лао Цзы говорит: " Большая беда моя заключается в том, что я держусь за свое тело. Если бы у меня не было тела, то в чем бы состояла эта беда? А я поэтому и говорю, что только потому я сильно радуюсь, что есть у меня телесная форма. Ибо, лиши ты меня телесной формы, как же я тогда буду радоваться? На основании этого можно заключить, что единственное, чем обладает человек - это его "я", а само его "я" зависит целиком от телесной формы-син.

Глядя вовнутрь, созерцай свое сердце. А у сердца нет ли своего сердца? Глядя вовне, созерцай свою телесную форму. А у телесной формы нет ли своей телесной формы? Глядя вдаль, видишь сущность-объект. А нет ли у него того, что по отношению к нему будет являться сущностью-объектом? Из этих трех установок и слагается прозрение истины, которое можно увидеть только в пустоте. Созерцай пустоту и иди дальше, в созерцании пустоты вмести, пытаясь постигнуть. А что же является пустотой-вместимостью для пустоты вместимости? В каком пространстве пребывает видимое пространство?

Пустота содержится в отсутствии-небытии, а следующей ступенью небытия будет отсутствие отсутствия небытия небытия, а отсутствие отсутствия небытия небытия опять приведет тебя к отсутствию-небытию, где обретешь чистую невозмутимость и истинное спокойствие. А если в спокойствии отсутствует основание для пребывания в спокойствии, то хочется ли тебе, чтобы это основание смогло родиться? Если хочется, то оно сможет родиться, и тогда ты обретешь истинную и вечную безмятежность духа. Пусть будет истинным и вечным твое постоянство, и в истинности постоянства пусть сбудется твоя судьба. Пусть постоянство соответствует постоянной безмятежности, и постоянно пусть делается прозрачней твой покой."

Сердце является господином, который управляет органами цзан и фу, и контролирует действие душ-хунь и душ-по, объединяет и охватывает эмоции и мысли. Поэтому, когда в сердце тревога, то в ответ происходит движение легких. Когда мысль начинает шевелиться в сердце, ей отвечает селезенка. Когда раздражение движется в сердце, ему отвечает печень. Когда страх движется в сердце, ему откликаются почки. Это происходит лишь потому, что пять типов эмоциональных движений-чжи управляются исключительно сердцем.

Если способен совершенствовать и питать свое сердце - будешь пребывать в покое, внутренне невозмутимый, не будет на тебя действовать страх и опасение, гибко и податливо будешь вести себя с внешним миром, не вступая в соперничество ни с чем. Будешь меняться вместе со временем, отказываясь от мелочных личных интересов, тогда эмоции-чжи и разум-и будут пребывать в тебе в полной гармонии, устойчивы и стабильны будут семя-цзин и дух-шэнь. Ярость и гнев не возникнут, не будут рассеиваться вовне души-хунь и души-по, а пять органов цзан будут здоровыми. Как же тогда сможет проникнуть в тебя болезнь? ("Лэй-цзин", "Канон о категориях").

Тот, кто сознательно заботится о здоровье своем, питая жизнь, постоянно уменьшает мысли и воспоминания, уменьшает желания, дела, разговоры, смех, уменьшает печаль и веселье, уменьшает радость и гнев, расположенность и неприязнь. Эти 12 объектов для постоянного уменьшения объединяются в искусстве питания судьбы.

Ведь если много думаешь, тем самым утомляешь дух-шэнь. Если много вспоминаешь, тем самым рассеиваешь волю свою. Если у тебя много желаний, то воля твоя становится нежизнеспособной. Если у тебя много занятий и дел, то, тем самым, утомляешь тело свое. Если много говоришь, то растрачиваешь и теряешь ци. Если много смеешься, то наносишь вред внутренним органам. Если много печалишься, тогда подавляется деятельность сердца. Если много веселишься, тогда понапрасну растрачиваешь силу ума. Если много радуешься, тогда совершаешь ошибки и делаешь глупости, находясь при этом в состоянии разброда. Если много раздражаешься, тогда все пульсы твои перестают быть стабильными. Если ты слишком сильно расположен к чему-то, то значит ты находишься в заблуждении и не можешь прийти в себя. Если ты слишком не любишь что-то, значит иссушаешь себя плохими эмоциями, не радуясь жизни. Если ты не сумеешь устранить эти 12 избытков, тогда питательная и охранительная функции организма придут в расстройство. Движение крови и ци станет неупорядоченным. Во всем этом лежит корень смерти и рождения (Гэ Хун).

В "Каноне" говорится, что покой является основой сохранения духа-шэнь, а беспокойство ведет тебя к гибели. Если хочешь сделать свою жизнь долгой, то сердце и дух твой должны пребывать в безмятежности и покое. В пище и питье следует придерживаться своевременности и умеренности, не нужно переедать, нанося через селезенку вред организму. Нужно избегать чрезмерного воздействия ветра, холода, жара и влаги. Нужно соблюдать постоянную умеренность когда движешься, стоишь, сидишь или лежишь. Пресекая желания, ты питаешь семя-цзин, устремляя взгляд вовнутрь, ты питаешь дух-шэнь. Нельзя утомлять себя раздражением, ибо это напрасный расход ци, так как в этом случае происходит заполнение водой истинной субстанции Инь, и один из пяти элементов (огонь) гаснет в результате этого наполнения ("Мин-и чжи-чжан", "Простейшее и яснейшее объяснение медицины").

Ответьте мне, как можно пребывать в истинном состоянии, будучи защищенным и неуязвимым? Ответ: каждый день, когда солнце поворачивает на запад, в теле закрываются врата, через которые внутрь организма попадает дыхание-ци субстанции Ян, и в это время следует пребывать в осторожности, стать более вдумчивым и осмотрительным. "Канон" призывает стать бдительным, собраться, и быть готовым дать отпор. Нельзя беспокоить сухожилия и кости, чтобы у тебя не возникло острого заболевания "у-лу". Под словом "собраться" подразумевается необходимость сохранять внутри себя ци духа-шэнь; "готовым дать отпор" значит, что организм должен быть готовым противостоять действию вредоносного-се извне. Нужно быть подобным привратнику, который в сумерках закрывает двери, и, когда становится светло, открывает их. Если будешь поступать так, то сможешь не беспокоиться, что в организм проникнут болезни ("И-мэнь фа-люй" или "Законы медицинской науки").

Для того, чтобы развивать силу слуха, надо насыщать свои уши, вслушиваясь. Для того, чтобы развивать зрение, нужно постоянно расфокусировать свой взгляд. Для того, чтобы укреплять руки и пальцы, следует постоянно тренировать их, сгибая и вытягивая. Чтобы развивать ноги и пальцы на ногах, следует постоянно упражняться в ходьбе ("Чу-ши и-шу" или "Наследие господина Чу").

В питании долгой жизни существует пять трудностей. Первая их них заключается в том, что не отказываются от выгоды. Вторая трудность состоит в том, что не могут избавиться от радости и раздражения. Третья трудность заключается в том, что постоянно соблазняются звуками и цветами. Четвертая трудность исходит из того, что не умеют отказаться от наслаждения вкусом. Пятая трудность возникает всвязи с утомлением духа-шэнь разумным выбором и рассеиванием семени-цзин в связи с отсутствием концентрации ("Цзи Шу-е").

Человеческий организм подобен Hебу и Земле. Когда в нем мягкое и ласковое настроение - это соответствует весне. Когда преобладает скорбь и застой - это соответствует осени. Ци весны является мягким и ласковым, а потому в нем может рождаться все сущее. Ци осени скорбное и тяжкое, потому оно не может развивать все сущности дальше, поэтому убивает их. Если не понятен сокровенный механизм рождения и смерти, то нельзя рассуждать о питании жизни.

Иероглиф "шэнь", который обозначает "дух-шэнь", может быть прочитан и как "вытягивание, распространение, развитие". Эти смыслы сходны друг с другом, ибо дух-шэнь в организме любит распространение и совсем не любит застоя. Если в организме происходит застой, то наносится большой ущерб здоровью человека. В двух трактатах высокочтимого мудреца Конфуция (Кун Цзы) в самом начале говорится о непринужденности и радости. У буддистов в "Праджня-парамита-сутра" в самом начале говорится о свободе и нестесненности. У Чжуана, создавшего книгу "Нань-хуа", есть глава, названная "Свободные странствия". И сердце и тело у человека изначально являются живыми и бодрыми по себе. Так разве нужно через телесную форму наносить вред духу-шэнь? А если дух будет разрушать телесную форму, то разве может он существовать отдельно?

В человеческом организме семя-цзин и дыхание-ци подобны маслу в светильнике, а дух-шэнь подобен огню. Если огонь горит слишком ярко, то масло может быстро израсходоваться. По другому говоря, если энергично тратить дух-шэнь, то быстро истощаются запасы семени-цзин и дыхания-ци.

Постарайся никогда не беспокоиться и не мучаться размышлениями о событиях, уже прошедших. Когда попадешь в конкретную ситуацию, то реагируй, основываясь на соображениях истины. Не следует при этом утруждать сердце свое соображениями выгоды и ущерба. Приобретения и потери не должны владеть твоим рассудком. Если будешь поступать правильно, то дух твой всегда останется чистым и незамутненным, а дела всегда будут простыми и немногочисленными.

Ведь люди постоянно по пустякам беспокоят свое сердце, мечутся в суете, делают дела тяжкие, не имея ни минуты отдыха под небом и потому рано приходят к закату жизни, обременяя себя и потомство свое возом болезней. Ведь в Поднебесной, на самом деле, не существует дел, и сердце твое, в действительности, является чистым и спокойным. И лишь заурядные люди сами беспокоят себя, создавая дела и проблемы.

Ведь, если маленьким листком прикроешь глаза, то не сможешь увидеть огромную гору; если одна маленькая горошина попадет тебе в ухо, то не услышишь даже грома, прогремевшего рядом с тобой. Одна незначительная мысль уведет тебя с собою в сторону, и ты уже не будешь замечать тысячи происходящих вокруг событий. Азартные игры уводят тебя в сторону, вино и утехи плоти сбивают тебя с истинного пути, богатство и выгода становятся для тебя опасным заблуждением, победы ума не ведут тебя к истине, и даже подвиги и слава, вводя тебя в заблуждение, не дают отдыха и тяготят тебя.

Жизнь и смерть являются заблуждением. Заблуждения отличаются друг от друга, могут быть большими и маленькими, но все равно уводят от истины. Все беспокойства и несчастья в человеческой жизни возникают всвязи с любовью и привязанностями. Если любишь жизнь, то, конечно, станешь беспокоиться о смерти, бояться ее и хвататься за соломинку "бытия" в ее бесконечном море материального. Если стремишься к продвижению и достижению материального, то будешь бояться потерь.

Если ты способен перерубить корень своих привязанностей, то корень беспокойств отпадет сам по себе. Корень раздражения кроется в том, что ты не умеешь прощать. Меньше смотри на людей и побольше упрекай себя, тогда корень раздражения будет уничтожен навсегда. А если не будешь раздражаться, то не будешь испытывать разочарований и обид. Потому мудрецы древности говорили о том, что нужно отдалять от себя обиды.

Все люди всеми возможными способами держатся за жизнь, причина того кроется в том, что человек обладает личностью вне зависимости от ступени иерархии в обществе. Потому человек и натягивает постоянно нить жизни, не отпуская ее. Но возникает вопрос:"Где же была моя личность, когда я еще не родился?"

Среди вселенских превращений и изменений что-то заклубилось, пришло в движение. В результате упорядочивания этого движения, что-то случайно зародилось, и вот на свет появилось то самое "я", то есть личность. И откуда мне знать, что именно эта личность и является моим истинным "я", и зачем мне так крепко держаться за нить, которая связывает меня с этой жизнью? Не лучше ли ее разорвать в естестве течения реки жизни в русле времени? Человек никак не расстается с этой жизнью, так как он постоянно блуждает в лесу привязанностей. Из-за мишурной суеты и видимой праздничности окружающего мира, из-за любви к отцу и матери, из-за любви к жене и детям, из-за привязанности к друзьям и приятелям, не решается человек расстаться с этой жизнью, отказавшись от нее.

А вот если бы Небо и Земля не породили на свет мою личность? А если бы я умер, будучи малым ребенком? Тогда мать и отец, жена и дети, друзья и приятели, - все они с самого начала ничего не знали бы обо мне. И, если я все же родился, как бы найдя здесь временный приют, то зачем же столь упрямо держаться за эту жизнь?

Однако, можно и смириться со своею участью, приняв данную тебе судьбу и проскитаться свободно до самого конца, созерцая все разнообразие мирской суеты, не стремясь ничем обладать, будучи подобным вещи, которой дарована человеческая жизнь, будучи временным пристанищем для человеческой жизни, воспользоваться случаем, чтобы уменьшить путаницу привязанностей и вовлеченности в жизнь.

Сердце является главной фигурой в человеческом организме, а селезенка - это мать, порождающая все сущности-объекты. Главный постулат заботы о продлении жизни заключается в необходимости заботиться о сердце и питать селезенку. Сердце контролирует движение и распределение крови, а потому, если хочешь питать кровь, то лучше всего сделаешь это, питая сердце. Если не питаешь сердце, то много печалишься, много думаешь и сомневаешься, много выбираешь, и тогда, однажды, придется принимать лекарства, расставшись со здоровьем. Можно ли здесь говорить о какой-то пользе от этой жизни?

Важное место в поддержании и питании жизни наши предки уделяли равное внимание так же и еде. Нельзя на селезенку и желудок действовать одновременно холодными и горячими продуктами. Нельзя утомлять их действием разваренных и сырых продуктов, а так же действием твердых и мягких продуктов одновременно. Эти высказывания воистину являются прекрасными.

В древности говорили: "Уклоняйся от ветра так, как уклоняешься от стрелы. Избегай плотских утех так, как избегаешь врага". Воистину, такие слова действуют не хуже, чем лекарства и иглы (Хуан Чэн-хао).

Когда у цветов в вазе кончаются силы, они и без ветра падают. Когда в очаге много золы, то тепло сохраняется до рассвета. Эти два высказывания господина Хань Фэй-ся очень глубоко объясняют истину питания жизни ян-шэн.

Чэнь Син-сюань (династия Цин, 1616-1911 гг), трактат "И Шу", "Изложение медицины".

Перевод Бронислава Виногродского