

The TAO
of DAILY
LIFE

DEREK LIN

УДК 130.123.3
ББК 88.2
Λ59

Перевод с английского М. Кузьминой

Лин Дерек
Λ59 Дао повседневной жизни: Даосские притчи для современного человека / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2016. — 224 с.

ISBN 978-5-906791-52-8

Эта книга представляет древнюю восточную мудрость как искусство жизни — нечто не только вдохновляющее, но и на практическом, житейском уровне полезное для современного западного человека, поглощенного своими повседневными делами и заботами. Ее автор Дерек Лин изучал древние китайские учения на Тайване и работал в сфере высоких технологий в Калифорнии, и он чувствует себя в обоих мирах как рыба в воде. «Даосизм не утратил актуальности за все эти века по одной простой причине: он работает!» — говорит Дерек.

УДК 130.123.3
ББК 88.2

THE TAO OF DAILY LIFE
Copyright © 2007 by Derek Lin

Все права защищены, в том числе на воспроизведение всего или какой-либо части произведения. Эта книга издается с разрешения Jeremy P. Tarcher, импринта издательства Penguin Publishing Group и подразделения Penguin Random House LLC

ISBN 978-5-906791-52-8

© ООО Книжное издательство «София», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	8
----------------	---

Часть I. Утром

Глава 1. Рыба в океане	12
Глава 2. Жить в настоящем моменте	15
Глава 3. Лучшая пища	27
Глава 4. Монах и паук	37
Глава 5. Гигантская птица Пэн	41
Глава 6. Небесная музыка	47

Часть II. На работе

Глава 7. Осёл	54
Глава 8. Несчастья и благословения	60
Глава 9. Волки	66
Глава 10. Мягкость преодолевает жесткость	69
Глава 11. Третий этаж	76
Глава 12. Дао прощения	82
Глава 13. Щиты	88
Глава 14. Дао перемен	92
Глава 15. Синь Чжай	96

Часть III. С друзьями

Глава 16. Кормить одежду.....	103
Глава 17. Беседа волн	108
Глава 18. Гонг	111
Глава 19. Замок.....	118
Глава 20. Водяной насос.....	124
Глава 21. Высокая шапка	134
Глава 22. Восемь ветров	139

Часть IV. С семьей

Глава 23. Вы правы	149
Глава 24. Источник	154
Глава 25. Обладание и наслаждение.....	160
Глава 26. Будда в вашем доме.....	165
Глава 27. Хозяйская чашка	168

Часть V. Ночью

Глава 28. Истинное «Я»	175
Глава 29. Семя.....	180
Глава 30. Камень	191
Глава 31. Творение и разрушение	203
Глава 32. Плачущая красавица	208
Глава 33. Рай и ад.....	211
Глава 34. Освобождение.....	218
Об авторе.....	223

Я родился и вырос на Тайване, там же весьма основательно изучал китайские классические книги. Мои учителя? Во-первых, сама китайская культура, а во-вторых, рукоположенные наставники традиции Игуаньдао.

Дерек Лин, в переписке с редактором

ВВЕДЕНИЕ

Дао по-китайски означает «путь», и эта книга приглашает вас отправиться в путешествие по пути Дао. Это путешествие открытий, в котором вы обретете не только знакомство с великой мудростью, но и понимание себя и своей жизни.

Понятие Дао невероятно древнее. Многие люди, имеющие об этом представление, скажут вам, что данная философия зародилась около 2500 лет назад, но на самом деле она намного старше. Традиция Дао восходит по меньшей мере к эпохе мифического императора Хуан-ди, по преданию, правившего Китаем более 4600 лет назад.

Существует одна простая причина, почему философия Дао сохранилась без изменений в течение многих веков: она работает. Принципы Дао чрезвычайно эффективны применительно к обычной жизни. Эта философия в целом есть не что иное, как практическое, полезное руководство для того, чтобы прожить жизнь наиболее мудро, мирно и энергично.

Цель этой книги заключается в том, чтобы представить секреты Дао в наиболее доступной форме — с помощью историй. На протяжении тысячелетий мудрецы Китая постигали Дао и обучали других, слушая и рассказывая истории, поколение за поколением. Совершая путешествие по пути Дао, вы становитесь частью этой великой устной традиции.

Впитывая эти истории и используя их мудрость, вы начнете замечать изменения в вашей жизни. Вы станете более спокойным и непринужденным в различных ситуациях. Вы будете в состоянии справиться с проблемами и трудностями с меньшими усилиями и лучшими результатами. Чем больше вы практикуете Дао, тем больше понимаете, насколько оно могущественно.

Вы осознаете, что ваше путешествие по пути Дао — это во многих отношениях наиболее стоящее исследование, которое вы можете предпринять. Вы сможете увидеть свою жизнь в новом свете и наблюдать все вокруг вас с такой ясностью, как никогда раньше. Возможно, вы почувствуете желание продолжить эту традицию, обмениваясь историями с другими людьми, чтобы они могли также исследовать свое собственное Дао повседневной жизни.

Вершины ждут вас. Давайте начнем вместе.

ЧАСТЬ I

清晨

УТРОМ

Начало нового дня — это чудесный подарок. Это пустая страница, на которой еще ничего нет, но она наполнена возможностями. Утро — прекрасное время для созерцания Дао, чтобы подготовиться к предстоящим испытаниям и настроить себя в течение дня практиковать следующее:

- *Полностью жить в здесь и сейчас.*
- *Ценить в жизни простые вещи.*
- *Принимать ответственность за свои поступки и их последствия.*

Чтобы задать себе верный настрой ума, полезно будет рассмотреть следующие вопросы:

Как я сегодня буду продвигаться вперед по моему жизненному пути?

Как я сегодня буду оставаться в гармонии с Дао?

1. РЫБА В ОКЕАНЕ

*Что это за штука,
которая называется Дао?*

海中之魚

Однажды молодая рыба спросила старую:

— Все говорят о какой-то штуке под названием «океан». Что это такое?

Более опытная и мудрая рыба ответила:

— Океан — это то, что окружает тебя со всех сторон.

Молодая рыба не поняла:

— Что ты имеешь в виду? Вокруг меня ничего нет! Если океан окружает меня со всех сторон, почему я не могу его видеть?

— Конечно, ты не можешь, — терпеливо сказала старая рыба. — Океан и внутри, и снаружи тебя. Когда ты двигаешься, он движется вместе с тобой. Когда ты останавливаешься, он тоже останавливается. Ты родилась в океане и умрешь в нем. Он неотъемлем от тебя, как твоя собственная чешуя.

— Но как я могу быть уверена, что он существует, если я не могу его видеть?

— Ты должна использовать не только глаза. Возможно, мы не способны видеть океан, но мы точно можем его почувствовать. Доверяй своим чувствам, они — ключ.

Дао
道

Конфуций однажды сказал: «Рыбы забывают, что живут в воде; люди забывают, что живут в Дао». Дао — это невидимый океан, что окружает нас со всех сторон. Оно проникает на все уровни бытия таким образом, что находится одновременно снаружи и внутри нас. Оно окутывает нас подобно нашей собственной коже, однако мы не можем воспринимать его своими органами чувств.

Понятие «Дао» по-китайски означает «путь», но оно включает в себя гораздо больше, чем его буквальное значение. Мудрецы пытались объяснить Дао таким образом:

Каким бы ни был первичный принцип, лежащий в основе реальности, мы называем его Дао.

Какой бы ни была высшая истина в центре всех духовных истин, это Дао.

Каким бы ни был универсальный источник сознания, мы дадим ему имя Дао.

Какой бы ни была сила, отвечающая за движение всего во Вселенной, от галактик до человеческих существ и субатомных частиц, эта сила и есть то, что мы зовем Дао.

Это только иносказательные объяснения, ибо никто не понимает значение Дао полностью, поскольку словам не под силу описать его или определить. Мы живем в Дао и движемся в нем каждый день, но, как и рыба в океане, мы едва осознаем его существование. Лишь изредка мы улавливаем проблески — мимолетное ощущение того, что существует некая сила за кулисами, некий Разум, управляющий всем, но это ощущение мимолетно.

Единственный способ приблизиться к пониманию Дао — это ослабить мертвую хватку логики и задействовать куда более мощный инструмент интуиции. Когда рациональный ум терпит неудачу в попытке понять Дао, тогда нам на помощь приходит сердце, которое *знает* то, что находится за пределами знания. Чувство — вот ключ.

道也者，不可須臾離也；
可離，非道也。

2. ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ

*Сохранять осознанность
в настоящем*

活在當下

Однажды, во время прогулки по дикой местности, человек столкнулся со злобным тигром. Он побежал, спасая свою жизнь, а тигр бросился за ним в погоню.

Человек подбежал к обрыву, и тигр почти настиг его. Оставался единственный выход — человек вцепился в сухую лозу и начал спускаться по ней.

На половине пути человек посмотрел вверх и на краю обрыва увидел тигра с оскаленными клыками. Он взглянул вниз и увидел там другого тигра, который поджидал его с грозным рычанием. Человек оказался в ловушке.

Вдруг прямо над ним появились две мыши, белая и черная, и начали грызть лозу.

Человек знал, что, если мыши продолжают грызть лозу, скоро она не сможет выдерживать его вес. Лоза сломается, и он упадет. Он пытался отогнать мышей, но они возвращались снова.

В этот момент он увидел землянику, растущую недалеко от него. Она казалась спелой и сочной. Держась одной рукой за лозу, свободной рукой он дотянулся до нее и сорвал.

По-прежнему один тигр поджидал его сверху, другой — внизу, а две мыши продолжали грызть лозу. Человек попробовал землянику; какая же она была вкусная!

Дао
道

Несмотря на свое опасное положение, этот человек не позволил обстоятельствам парализовать его. Он смог воспользоваться моментом и насладиться им.

Край обрыва символизирует прошлое. Это место, где человек уже был и откуда он пришел. С точки зрения вашей личной временной линии эта метафора относится ко всем вашим опытам и воспоминаниям из жизни, которую вы уже прожили.

Карабканье вверх по лозе означало бы возвращение в прошлое. Тигр на краю обрыва символизирует опасность застрять в воспоминаниях. Если мы постоянно корим себя за неспособность делать определенные вещи должным образом или если мы сожалеем и сты-

димся ошибок, которые совершили, значит, тигр ранил нас своими острыми когтями. Если мы не можем отпустить негативный опыт прошлого, делающий нас боязливymi и робкими, или если мы чувствуем себя жертвами прошлых травм и обид, значит, тигр больно укусил нас.

Этот тигр также представляет собой невозможность вернуться в прошлое, чтобы что-то исправить. Нам нередко хочется повернуть время вспять, вновь пережить какие-то ситуации. И порой мы еще долго думаем о желаемом результате уже после того, как момент был упущен. Иногда это кто-то особенный, к кому мы хотели подойти, но так и не подошли; иногда это обидные слова, сказанные любимому человеку, которые нам хотелось бы взять обратно. К сожалению, течение времени — это улица с односторонним движением: ужасный тигр стережет край обрыва, и протым смертным путем туда заказан.

Подножие обрыва символизирует будущее. Это неведомая страна, ненаписанная глава. Будущее содержит в себе все ваши мечты и страхи, надежды и разочарования, потенциальные победы и возможные неудачи. Это таинственная и неопределенная область «завтра».

Спуск по лозе, все ближе к подножию обрыва, означает смотреть вперед, предвкушая будущее и размышляя о нем. Тигр внизу символизирует опасность чрезмерной озабоченности тем, что еще не произо-

шло, — особенно ценой нашей способности действовать и сохранять спокойствие.

Многие из нас знают, что такое не находить себе места перед предстоящим выступлением, важной встречей или собеседованием. Мы перебираем в уме все, что может пойти не так. В итоге мы не можем полноценно выспаться, потому что слишком озабочены завтрашним днем.

Так что же происходит, когда случается долгожданное событие? Наша неспособность расслабиться разъединяет нас с творческой энергией Дао. Мы не способны проявлять свои лучшие качества. Мы не можем преобразовать свою возбужденность в эффективное действие; вместо этого она трансформируется в напряжение и стресс. Мы слишком низко спустились по лозе и оказались слишком близко к тигру, позволив ему причинить нам вред.

Тигр внизу также представляет собой окончательную неизбежность смерти. Смерть терпеливо ждет всех нас в будущем. Она знает, что рано или поздно мы будем в пределах ее досягаемости. Когда тигр рычит на нас, мы ощущаем дуновение пронизывающего ветра смертности.

Положение человека меж двух тигров олицетворяет собой настоящее. Обратите внимание, что он подвешен в воздухе. Подобным же образом все мы живем в подвешенном состоянии между прошлым и будущим.

То, что мы называем «сейчас» или «настоящий момент», может быть довольно сложным понятием. Как только вы указываете на мгновение и определяете его как «сейчас», оно ускользает из рук и больше не является настоящим. Его место занимает другое мгновение, не менее трудноуловимое. Как ни старайтесь, вам не удастся точно определить его.

Настоящее так же не поддается определению, как и Дао. И хотя мы можем весьма точно измерять время, наша техническая оснащенность не поможет нам вычленить бесконечно малый отрезок времени нулевой длительности. Несмотря на то что наши технологии позволяют нам соорудить атомные часы с погрешностью менее десяти миллиардных долей секунды, все атомные часы в мире не могут уловить магию настоящего момента.

Хотя «момент времени» и находится за пределами нашего понимания, парадокс бытия заключается в том, что настоящее — это все, что у нас реально есть. На самом деле у нас нет ни прошлого, ни будущего: одно безвозвратно ушло, другое еще не наступило. Настоящее — это здесь и сейчас, и оно наше, полностью и безусловно. Никто не может отнять его у нас, и только нам решать, как его использовать.

Лоза представляет собой жизнь в материальном мире. Так же как герой притчи цепляется за лозу обеими руками, мы упрямо цепляемся за жизнь в физическом мире. Наш инстинкт выживания заставляет

нас держаться за свою драгоценную жизнь, и мы не отдадим ее без борьбы.

Спуск по лозе — это не личный выбор. У человека, преследуемого тигром, нет другого выбора, кроме как спускаться вниз. Аналогично, когда мы рождаемся в этом мире, у нас нет другого выбора, кроме как жить от одного момента к другому. Таким образом, лозу можно рассматривать как основной компонент *сансары* — круга рождения и смерти.

Две мышцы олицетворяют течение времени. Их белый и черный цвета символизируют день и ночь.

Мыши грызут лозу, делая ее все менее прочной. Подобным же образом каждый цикл дня и ночи понемногу приближает нас к смерти. Когда лоза переломится, человек рухнет навстречу неминуемой гибели. Точно так же, когда пройдет определенное количество дней и ночей, физическая жизнь, за которую мы цепляемся, закончится и придет время для окончательного торжества смерти. У нас не будет иного выбора, кроме как столкнуться с тигром.

Так же как человек пытается отогнать мышей прочь, мы стараемся предотвратить старение и держаться подальше от болезней. У нас есть целые отрасли для поддержания молодости и здоровья или, по крайней мере, молодого и здорового внешнего вида. Вспомним все витамины, добавки, лечение, оздоровительные водные процедуры, гормональную терапию, подтяжку лица, липосакцию, пересадку волос, все раз-

новидности имплантатов... Этот список можно продолжать долго.

Но как мыши возвращаются снова и снова, так и время идет вперед и ни для кого не замедляется. Несмотря на все наши усилия, наше время в этом бренном мире остается ограниченным.

Земляника символизирует поразительную красоту, блаженство, энергию и жизненную силу настоящего момента. Он всегда рядом, всегда доступен для тех, кто имеет возможность его *увидеть* и насладиться им.

Выйдите из дому и вступите в общение с природой. Будьте молчаливым свидетелем гениальности работы Дао. Воспринимайте реальность как бесконечное взаимодействие природных сил как вокруг, так и внутри вас. Ощутите, что все процессы мироздания, от макрокосмических до микрокосмических, регулируются и направляются неким незримым Разумом далеко за пределами нашего понимания.

Существует так много красоты и добра в каждом мгновении, что если вы откроетесь Силе Настоящего, то будете просто ошеломлены. Пользуясь символикой нашей истории, можно сказать, что земляника полна невероятно вкусного сока.

Сорвать землянику означает реализовать момент настоящего — вы направляете внимание на чистый поток жизни, который пронизывает вас насквозь, — выбирая полностью погрузиться в реку вечного «сейчас».

Отведать землянику означает полностью насладиться вкусом действительности. Когда вы это делаете, вы начинаете ценить чудо бытия и замечать красоту, которая присутствует всегда, независимо от того, куда вы смотрите. Это наполняет ваше сердце радостью и благодарностью.

Сорвать и попробовать землянику — легче сказать, чем сделать. Большую часть времени мы испытываем трудности с доступом к тому состоянию, которое позволяет нам воспользоваться моментом и насладиться реальностью. Существуют препятствия, которые мешают нам это сделать.

Первое препятствие, которое приходится преодолевать практикующим Дао, — это недостаточный уровень осознанности. Многие люди проживают каждый день, погрязнув в прошлом или беспокоясь о будущем, не подозревая о сокровище, которым они уже обладают, — настоящем. Согласно нашей истории, если человек всецело поглощен своими страхами, то он просто не заметит рядом с собой сочную ягоду.

Второе препятствие более трудное, и большинству из нас оно хорошо знакомо. Рассмотрим сценарий, в котором человек видит землянику, но из-за того, что он слишком боится тигров и мышей, у него совсем нет аппетита. Он хорошо знает, где земляника, но у него не возникает желания сорвать ее.

Те, кто сталкивался с этим, могут сказать: «Это здорово — понимать метафоры в притче, но есть разни-

ца между этим пониманием и применением его на практике. Допустим, что я вижу свою задачу в том, чтобы жить в «здесь и сейчас», но как именно это сделать?»

История предлагает подсказку. Когда человек увидел землянику, то, чтобы ее достать, он ухватился за лозу одной рукой, а другой потянулся за ягодой. Это действие включает в себя два основных элемента — что-то отпустить и что-то достать.

Человек не смог бы сорвать землянику, если бы он продолжал держаться за лозу обеими руками. В этом случае он мог бы лишь любоваться ею. Для того чтобы получить приз, он должен был вначале ослабить хватку, а затем отпустить лозу.

То же самое относится и к жизни. Сухая лоза символизирует наше физическое существование в этом мире. Крепко держаться за нее равнозначно сильной привязанности к материальным заботам. Подобная привязанность не позволяет нам легко отпустить что-либо. Это верный способ, чтобы помешать нам наслаждаться настоящим.

На словах это звучит просто, но подумайте о знакомых вам людях, которые настолько сосредоточены на получении и накоплении денег, что никогда не уделяют время тому, чтобы просто наслаждаться жизнью. Понаблюдав за ними, вы увидите, что они не могут расслабиться даже на прогулке. Например, в отпуске они не перестают думать о работе. Возвращаясь к на-

шей истории, можно сказать, что такие люди мертвой хваткой вцепились в лозу.

Я знаком с одним джентльменом, который увлеченно играл на фондовой бирже. Он был дневным трейдером, ежеминутно отслеживающим состояние рынка. Когда друзья разговаривали с ним по телефону, они всегда могли определить, когда символы его акций появлялись на электронной бегущей строке. Его речь сразу же замедлялась, и было件нятно, что он лишь притворяется, что слушает.

Столь сильная привязанность к материальным заботам полностью заблокировала его способность наслаждаться беседой со старыми друзьями — одной из лучших вещей в жизни.

Другой этап, не менее важный, — это протянуть руку, чтобы исследовать. Зона комфорта может быть удобной, но она не предлагает ничего нового. Для того чтобы получить землянику, необходимо выйти за рамки привычного, чтобы изучить приз, который находится в пределах видимости, но еще не в руках.

Дао проявляет себя в потоке жизни, а жизнь характеризуется своим растом. Жизнь постоянно осваивает новые территории, рискует и отправляется туда, где ее раньше не было. Если мы будем делать то же самое, то вскоре обнаружим, что наша жизнь свежа, увлекательна и полна возможностей. Мы увидим, что жить в настоящем — это поистине восхитительный опыт.

Таким образом, эта история учит нас тому, что, когда нам сложно жить осознанно и пребывать полностью в настоящем моменте, нам всего лишь нужно задать себе несколько простых вопросов:

Каковы мои привязанности? Что я не могу отпустить? Какие привязанности я хочу отпустить, чтобы жить полной жизнью?

Изучаю ли я что-то новое? Встречаю ли я новых людей? Делаю ли я что-то, что не делал раньше? Какие увлекательные новые предметы я мог бы изучать?

За какие интересные проекты я мог бы взяться с энтузиазмом?

Ваши ответы на подобные вопросы укажут вам путь, которому вы должны следовать. Формулируйте ваши планы в соответствии с ним.

Следуя своему плану действий и желанию жить осознанно в настоящем моменте, вы обнаружите, что вам все легче не жить прошлым и чрезмерно беспокоиться о будущем. По мере того как вы будете все больше и больше наслаждаться настоящим, вы также обнаружите, что неприятные и даже болезненные воспоминания больше не влияют на вас; озабоченность будущим или страх перед неизвестностью больше не парализует вас.

Вы обнаружите, что настоящее — это в буквальном смысле удивительный подарок. Этот чудесный дар полон мира, удовлетворения, энергии и волнения. Это коробка, полная вкуснейшей земляники.

Вы начнете понимать, что единственное условие для получения такого подарка — просто принять его и насладиться им. Вы будете поражены, что есть люди, которые не могут получить этот дар. Некоторые даже не осознают, что его предлагают им прямо сейчас. Они не ведают о том, что это — их законное право с рождения, и не понимают его невероятную ценность.

Еще раз подумайте обо всем, что вы только что прочитали. Пришло время, чтобы развернуть свой собственный подарок.

珍惜生命，把握當下。

ОБ АВТОРЕ

Дерек Лин родился на Тайване и вырос в семье, в которой одинаково хорошо говорили по-китайски и по-английски. Он получил классическое китайское образование и учился у даосских наставников школы Игуаньдао. Этот жизненный опыт позволил ему выполнить новый перевод жемчужины китайской литературы, великой книги Дао дэ цзин, и написать несколько собственных книг, в которых даосская мудрость представлена в традиционных притчах с авторскими комментариями. Дерек Лин активно популяризирует Дао дэ цзин и другие даосские учения. Больше информации можно найти на его веб-сайтах www.DerekLin.com и www.Taoism.net. В настоящее время Дерек живет в Калифорнии со своей женой Дженис.

Русскому читателю уже знакома другая книга Дерекка Лина — «Дао успеха: пять шагов к счастью и процветанию».

Литературно-художественное издание

Дерек Лин

ДАО ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ
Даосские притчи
для современного человека

Перевод: *М. Кузьмина*

Редактор: *Ю. Смирнов*

Корректоры: *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 29.02.2016 г.
Формат 70x108/32. Усл. печ. л. 9,07.
Тираж 5000 экз. Зак. №

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>
<http://facebook.com/SophiaBooks>
http://vk.com/sophia_publishing
instagram: sophia_publisher