



ВИКТОР ПЕЧОРИН

# МИСТИЧЕСКИЙ АТЛАС

# Виктор Печорин

# Мистический Атлас

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17084440](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17084440)*

*ISBN 9785447447366*

## Аннотация

Эта книга приглашает к необычному путешествию – к путешествию не по земным дорогам, а по неизведанным тропам другой реальности – пространства мистических практик.

# Содержание

Список сокращений	5
Пролог	6
Призвание шамана	12
Алхимия Дао	34
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# **Мистический Атлас**

## **Виктор Печорин**

© Виктор Печорин, 2016

© Виктор Печорин, иллюстрации, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Список сокращений

Бх. – Бхагавадгита.

Дао – Дао дэ цзин.

Деян. – Деяния святых апостолов.

Иоан. – Евангелие от Иоанна.

1 Иоан. – Первое соборное послание Иоанна.

Лук. – Евангелие от Луки.

1 Коринф. – Первое послание Коринфянам ап. Павла.

Ману – Манавадхармашастра (Законы Ману).

Мар. – Евангелие от Марка.

Матф. – Евангелие от Матфея.

Откр. – Откровение Иоанна (Апокалипсис).

Пастырь – «Пастырь» Гермы.

Пс. – Псалтырь Давида.

# Пролог

*Если не хочешь топтаться на месте, надо  
искать новые пути.*

**Бернар Вербер.**

Жизнь – это путь.

Для кого-то это путь в булочную и обратно, для кого-то – кругосветное путешествие.

Впрочем, еще древними было подмечено: само по себе перемещение в пространстве не делает человека лучше.

*«Тебе нет никакой пользы от странствий, если ты повсюду таскаешь самого себя»* – говорил Сократ.

*«От себя не убежишь, – соглашался с ним Сенека. – Менять надо не небо, а душу!»*<sup>1</sup>

Чтобы изменить себя, нужно отправляться в странствие не по земным дорогам, а по иному пути, по пути духовного совершенствования. Для этого совсем не обязательно менять пространственные координаты. Даже оставаясь в одной и той же точке пространства, человек может стать другим, более совершенным существом.

Само собой это, конечно, не происходит.

Подняться над собой – задача труднодостижимая. Это все равно, что вытащить самого себя из болота за волосы.

---

<sup>1</sup> Сенека. Нравственные письма к Луциллию, XXVIII, LXIX.



притяжение и вызволить самих себя из болота собственного несовершенства.

Благодаря составленным ими путеводителям по стопам первопроходцев смогли идти и другие, помогая друг другу преодолевать встречающиеся трудности. Так возникли все религии и эзотерические школы.

Слово «религия» происходит от латинского глагола «*religare*» – «связывать».

Религия – это связь с Богом посредством благочестия *Лактанций*<sup>2</sup>.

По наиболее древнему и принятому объяснению, религия есть взаимоотношение между Богом и человеком

*Полный православный богословский энциклопедический словарь.*

Религия – область человеческой деятельности, устанавливающая и регулирующая взаимоотношения человека с Духовным миром. В основе любого религиозного учения лежит личный мистический опыт или «откровение»<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Лактанций Люций Целий Фирмиан (ок. 250 – ок. 325 гг.), ритор из Африки, ученик Арнобия, принявший в 303 г. христианскую веру. За образованность и красноречие заслужил от гуманистов эпохи Ренессанса почетное звание «христианского Цицерона». Был воспитателем Криспа, наследника императора Константина.

<sup>3</sup> В литературе встречается понятие «*религии откровения*», под которыми обычно подразумевают так называемые *авраамические религии* – иудаизм, христианство, ислам. Этот термин неудачен: он как бы априорно предполагает, что



Являясь социальным институтом, вынужденным существовать в условиях материальной реальности, религия имеет два слоя: внешний и внутренний. Внешний, или «экзотерический»<sup>4</sup> слой представляет собой оболочку или «тело» религии, при помощи которого она взаимодействует с физической реальностью. Формами проявления экзотерической составляющей религии являются, например, культовые здания и сооружения, церковная организация, внешние формы обрядности и т. п.

Но, подобно тому, как за глухими стенами монастырей, ограждающих от грубой реальности мирской жизни, прорастают иногда хрупкие ростки святости, – так и под внешней косной оболочкой религии пульсируют живые токи внутреннего или «эзотерического»<sup>5</sup> ядра, сформированного на основе мистических практик, завещанных «мастерами пути». В течение сотен, а, порой, и тысяч лет под защитой внешней «оболочки» внутри каждой религии формировалась и эволюционировала школа мистической практики, предла-

---

остальные религии не имеют отношения к откровению, произошли из иного источника. Между тем, ещё Дени Дидро в работе «О достаточности естественной религии» доказывал, что *религии откровения* не добавляют ничего принципиально нового к содержанию *естественных религий*, а У. Джеймс, П. Бергер, Е. Торчинов и другие исследователи убедительно показали, что в основе любой религии лежит личный мистический опыт, то есть откровение. Поэтому каждая религия, начиная с шаманизма и даже более ранних форм религии, есть религия откровения.

<sup>4</sup> От др.-греч. ἐξωτερικός – внешний.

<sup>5</sup> От др. – греч. ἐσωτερικός – внутренний.

гая своим adeptам свой оригинальный путь духовного совершенствования, со своими особенностями, методами и традициями.

Даже самые поздние и самые формализованные религии, такие, как христианство и ислам, используют эзотерические психотехники, имеющие целью вызывать мистические переживания.

Можно сказать, что речь идет о единой мистической системе, действующей внутри различных, порой враждующих между собой религий. Индийский мистик – йог скорее найдет общий язык с исламским мистиком – суфием, чем индуист-ортодокс с правоверным мусульманином.

Несмотря на внешние конфессиональные различия, мистические течения в любой официальной религии сходны между собой не только своей целью – получением личного мистического опыта, – но и способами достижения этой цели.

Постепенно, шаг за шагом, от открытия к открытию, люди продолжают осваивать континент духовной практики, прокладывая новые пути, преодолевая опасности, осваивая прежде закрытые области познания и совершенствования.

Эта книга, которую Вы, уважаемый читатель, держите сейчас в руках, приглашает к необычному путешествию, – к путешествию не по земным путям, а по неизведанным дорогам другой реальности – пространства мистических практик.

Совершив эту виртуальную экскурсию, пронзающую время и пространство, вряд ли Вы станете мастером духовного пути (ведь для этого требуется нечто большее, чем одна книга), однако получите представление о сокровенных эзотерических традициях. А, может быть, выберете для себя один из путей совершенствования.

Подобно Вергилию, сопровождавшему Данте в его странствиях по параллельным мирам, этот Атлас будет Вашим проводником в трансцендентную реальность.

*Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага*, сказал Лао-цзы.

Итак, если Вы готовы сделать первый шаг, не станем медлить.

Путешествие начинается.

# Призвание шамана

Архаичное мировоззрение, основанное на поклонении экстатическим переживаниям, возникло, по мнению историков, более 40 тысяч лет назад. Парадоксально, но факт: как только на земле появились первые разумные существа, у них уже были религиозные представления.

*Ничто не дает оснований утверждать, – писал Мирча Элиаде, – что на протяжении сотен тысяч лет, предшествующих самому древнему каменному веку, человечество не имело религиозной жизни столь же интенсивной и разнообразной, как в более поздние времена<sup>6</sup>.*

Исторически первой формой религиозной практики можно считать шаманизм. Первобытный шаманизм стал своеобразной колыбелью цивилизации, источником основополагающих мифов и первых религий.

Слово «шаман» пришло в международный научный оборот через русский язык от тунгусского *ша-маан* – «*тот, кто знает*», родственного тюркско-татарскому *кам* (алтайское *кам*, *гам*, монгольское *ками* и т.д.). От этого же корня происходит и термин *камлание*, означающий обрядовое действие, производимое шаманом.

Впервые явление шаманизма было описано в ясачных

---

<sup>6</sup> Элиаде М. Шаманизм: архаические техники экстаза. – С. 22.

книгах и других документах XVI – XVIII веков, в «отписках», «доездах» русских служилых людей, наблюдавших это явление у народов новых земель, которыми стремительно прирастало Московское царство. Первоначально под шаманизмом понимались специфические верования народов Сибири и Центральной Азии, что породило представление о шаманизме как о локальном явлении, характерном для «арктического культурного круга»<sup>7</sup>. В научной литературе термином «шаманизм» (в узком смысле) обозначается, прежде всего, сибирское и центральноазиатское религиозное явление.

Однако дальнейшие исследования обнаружили шаманские верования и обряды у народов всех частей света. Под влиянием накопленной этнографической и религиоведческой информации в современной науке возобладало представление о шаманизме как об исторически обусловленной форме религиозного сознания, через которую прошли все без исключения народы, и которая, таким образом, в той или иной мере лежит в основе всех современных религий<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Gräbner Fr. Das Weltbild der Primitiven. – München, 1924. – S. 95—104. См. т. ж.: Ohlmarks A. Studien zum Problem des Schamanismus. Lund-Kopenhagen, 1939.

<sup>8</sup> Пониманию шаманизма как определенной стадии развития всякой вообще религии мы обязаны возникновением сравнительного метода в этнографии и распространением взглядов эволюционной школы (с 1870-х годов), нашедших отражение в трудах Лёббока и других эволюционистов, а в России – Михайловского, Харузина, Лопатина. См.: Леббок Дж. Начало цивилизации. С. 248—251.; Михайловский В. Шаманство. – М., 1890. Т. 1. С. 5,85 и др.; Харузин Н. Этногра-

Любопытно, что выводы науки совпали с древними шаманскими легендами, говорящим о едином источнике происхождения шаманов. Например, у вилюйских якутов бытовала легенда о большом дереве со многими вершинами, в ветвях которого воспитываются шаманы со всего мира.

Поскольку шаманизм был свойствен практически всем народам (на определенном этапе их развития), его характерные черты в различных местах земли и у различных народов неизбежно проявлялись различными способами, приобретая, таким образом, локальные особенности.



## Сибирский шаман

Как и любое явление общественного сознания, шаманизм эволюционировал, причем в разных уголках земли его эволюция протекала с различной скоростью. В результате, если взять единовременный срез религиозных представлений народов, находящихся на различных уровнях развития, мы получим целую галерею эволюционных форм шаманизма – от зачаточных (как, например, у аборигенов Австралии) до вошедших в качестве элементов в более развитые религиозные системы – даосизм, буддизм, иудаизм. Все это создает весьма неоднозначную и пеструю картину, в которой нелегко выделить общие, типические черты.

Разными исследователями предложено уже более полусотни различных определений шаманизма – в зависимости от того, какой из признаков этого явления каждый исследователь считал наиболее важным.

Между тем, шаманизм представляет собой весьма конкретное явление, характеризующееся определённым набором признаков. Известный русский историк и этнограф С. А. Токарев указал на наиболее типичную особенность шаманизма – *применение методов экстатического общения со сверхъестественным миром и в связи с этим выделение особых лиц, которым приписывается способность такого общения*. «Эта бросающаяся в глаза черта шаманизма, – отмечал исследователь, – настолько для него характерна, что шаманские обряды и верования без особых затрудне-

ний замечались, описывались и правильно классифицировались исследователями, в какой бы стране, у какого бы народа они не встречались»<sup>9</sup>.

В целях настоящей книги такое понимание шаманизма представляется наиболее адекватным и целесообразным. Именно эти характерные черты: наличие практических приемов общения с иным миром и наличие лица, специализирующегося на таком общении (шамана) позволяют нам относить то или иное верование к шаманизму (в широком значении этого термина) или видеть в нём элементы шаманизма.

В основе шаманизма лежит представление о существовании иной реальности, – иной по отношению к тому миру, в котором живут люди.

Наличие такого представления роднит шаманизм с любой другой религией; собственно, это представление есть главный признак религии как таковой.

Особенностью представления об иной реальности в шаманизме является её разделение на «верхний» и «нижний» миры. Картина мира в шаманизме трёхчастна: она состоит из мира людей (физического или земного, точнее – наземного мира), мира мёртвых (подземного или подводного мира), в котором скрываются злые духи (духи болезни, смерти и т.п.) и, наконец, небесного мира – места обитания добрых духов и богов, подающих блага – свет, тепло, живительный

---

<sup>9</sup> Токарев С. А. Ранние формы религии. М.: Издательство политической литературы, 1990. – С. 270.



дождь и т. <sup>10</sup>п. Встречаются представления о большем количестве «иных» миров: трёх, четырёх, семи, девяти «небесах» (иногда их количество доводится до бесконечности), а так же о нескольких уровнях или областях подземного мира (их тоже может быть бесконечно много)<sup>11</sup>. Однако все такие представления в конечном итоге сводятся к древнейшей трехуровневой схеме мира, которую, таким образом, можно считать основной и наиболее типичной<sup>12</sup>. Такую схему мира

---

<sup>10</sup> Эта картина отражает антропоцентризм, от природы свойственный человеческому сознанию. Он проявляется в том, что мир людей помещается в центре мироздания, а иные миры как бы вращаются вокруг него, как бы существуют ради него: нижний мир – как место, куда люди уходят после смерти, а верхний – как источник материальных благ. На самом деле духовный мир является единым, он не делится на «подземный» и «надземный» миры. Но он действительно объемлет (со всех сторон – и «сверху», и снизу») физический мир, который по сути является его производной, что частично оправдывает «деление» иной реальности на «верхний» и «нижний» миры.

<sup>11</sup> Умножение миров» – результат дальнейшего («горизонтального» или «количественного») развития представлений об иной реальности, происходившего у некоторых народов. Принципиально нового знания эти «многоуровневые» представления не несут, разве что отражают представления об иерархическом строении духовного мира.

<sup>12</sup> Представление о трехуровневой схеме мира – весьма показательный пример преемственности между шаманизмом и развитыми формами религии, потому что обнаруживается весьма недвусмысленным образом практически во всех поздних религиях. Представления об аде и рае в авраамических религиях (христианстве, иудаизме, исламе), вовсе не вытекающие, не обязательные, и даже отчасти противоречащие основной парадигме этих религий – диполярности Творца и творения, есть не что иное, как наследие шаманизма. Очевидно, что трехуровневая схема, хотя она уже стала анахронизмом, была настолько «освящена» тысячелетней традицией, что отказаться от неё новые религии оказались не в со-

можно обнаружить в шаманских верованиях во всех уголках мира.

Центральной фигурой в шаманизме является шаман – посредник между миром людей и иной реальностью – миром духов. Подавляющее большинство других религий также знают профессиональных посредников – жрецов, священнослужителей. Шаман отличается от них тем, что он действует непосредственно при помощи духов и более того – он избирается к своему призванию духами.

*Избранничество* – характерная особенность шаманизма.

У южносибирских *бурят* иногда боги выбирают шамана, ударяя в него молнией или являя свою волю камнями, упавшими с неба. Считается, что молния указывает на небесное происхождение шаманских способностей. У *сойотов* (тувинцев) также становятся шаманом после поражения молнией. Молния нередко изображается на шаманском наряде<sup>13</sup>.

Г. В. Ксенофонтов приводит биографический рассказ бурятского шамана Михаила Степанова, который утверждает, что у бурят кандидат, прежде чем стать шаманом, должен долго болеть,<sup>14</sup> причинами же болезней считаются злые духи.

---

стоянии: единственно, что они смогли сделать – это придать ей новое «моральное» толкование, приспособить её к своим доктринам.

<sup>13</sup> Элиадэ М. Шаманизм: архаические техники экстаза. – М.: «София», 1998. – С. 26—27.

<sup>14</sup> Элиадэ М. Шаманизм: архаические техники экстаза. – М.: «София», 1998. – С. 26—27.

Огнеземельский шаман *йекамуш* считался лицом, «призванным» духами. Призвание это проявляется в видениях и снах, оно ощущается как своего рода болезнь. Эта болезнь проходит только после того, как призванный соглашается стать *йекамушем*<sup>15</sup>.

У бороро описаны типичные шаманы *бари*. Это люди, впадающие в «состояние одержимости», что рассматривается как признак призвания<sup>16</sup>.

Часто избранный духами сопротивляется, не хочет становиться шаманом, осознавая, что бремя шаманства тяжело и опасно. Но спорить с духами невозможно: они никогда не отменяют своего выбора. По верованиям аларских бурятов, описанных Санжеевым, шаманское призвание является обязательным; от него нельзя уклоняться. Если нет соответствующих кандидатов, духи предков начинают терзать детей; ребенок плачет во сне, становится нервным и задумчивым, и в возрасте тринадцати лет его посвящают в шаманскую профессию<sup>17</sup>.

Из этих свидетельств, собранных у народов, обитающих в разных концах света и очевидно не связанных один с другим, можно сделать вывод о том, что шаманом может стать

---

<sup>15</sup> Токарев С. А. Ранние формы религии. – М.: Издательство политической литературы. 1990. – С. 273.

<sup>16</sup> Токарев С. А. Ранние формы религии. – М.: Издательство политической литературы. 1990. – С. 273.

<sup>17</sup> Элиадэ М. Шаманизм: архаические техники экстаза. – М.: «София», 1998. С. 26.

не любой желающий, а лишь человек определенного нервно-психического склада, обладающий обостренной чувствительностью, склонный к визионерству, переживший несчастный случай или тяжелую болезнь, и приобретший в результате этого способность спонтанного погружения в транс, что в представлении окружающих или его собственных трактуется как признак избранничества духами.

«Болезни, сны и экстазы более или менее патогенного характера, – сообщает Мирча Элиадэ, – являются типичным средством достижения шаманского состояния»<sup>18</sup>.

Это условие является необходимым, поскольку оно обеспечивает возможность в дальнейшем вызывать экстатическое состояние искусственно, по мере необходимости, без чего немыслима никакая шаманская практика.

Тут мы подходим к главному пункту, определяющему сущность шаманизма: искусству вхождения в состояние транса, экстаза. Лишь тот, кто овладеет этим искусством, становится шаманом.

Из имеющихся описаний процедуры посвящения в шаманы можно предположить, что первый опыт вхождения в транс будущий шаман переживает спонтанно, непреднамеренно, тем самым «выдавая» себя. После этого он становится учеником практикующего шамана, который обучает его приемам искусственного вызывания экстаза.

---

<sup>18</sup> Элиадэ М. Шаманизм: архаические техники экстаза. – М.: «София», 1998. – С. 39.

По окончании обучения над будущим шаманом совершается впечатляющий обряд посвящения, переживаемый им как своего рода «второе рождение». Кандидат ощущает, что духи забирают его в иной мир, где он подвергается *пересотворению* (этот процесс также называется *рассеканием, становлением, перерождением*), после чего он становится другим человеком, наделенным необычными способностями.

«Эти первые экстатические опыты, – пишет Мирча Элиадэ, – хотя и довольно богатые по содержанию, почти всегда включают в себя одну или несколько следующих тем: расчленение тела, после которого происходит обновление внутренних органов, вознесение на Небеса и общение с богами или духами, нисхождение в Преисподнюю и разговор с богами или душами умерших шаманов, разнообразные откровения религиозной и шаманской природы (тайны ремесла). Несложно увидеть, что все эти темы относятся к посвящению»<sup>19</sup>.

Пересотворение происходит в измененном состоянии сознания: иногда – во сне, чаще в состоянии, которое медики характеризуют как бред, причиной которого может быть болезнь, несчастный случай либо спонтанный или искусственно вызванный экстаз.

Якутский шаман Софрон Затеев утверждал, что будущий шаман обычно «умирает» и в течение трёх дней лежит в юр-

---

<sup>19</sup> Элиадэ М. Шаманизм: архаические техники экстаза. – М.: «София», 1998. – С. 39–40.

те без воды и питья. Другой шаман, Петр Иванов, более подробно рассказывает об этой церемонии: части тела кандидата отрываются и раздираются железным крючком; кости очищаются, жидкости выпускаются из тела, а глаза вырываются из орбит. После этой процедуры все кости собираются и скрепляются железом. Согласно словам другого шамана, Тимофея Романова, церемония расчленения длится от 3 до 7 дней; в это время кандидат, как мёртвый, почти не дышит, оставаясь в уединенном месте.<sup>20</sup>

По сообщению финского исследователя Т. Летисало (Lehtisalo) у юрако-самоедов посвящение начинается с обучения игры на бубне. Привлеченные звуком бубна, духи являются, хватают посвящаемого и разрубаят его на части. Шаман Ганикка, переживший такой опыт, рассказывал, что семь дней и ночей он без сознания лежал на земле, а в это время его душа находилась в верхнем мире, общаясь с богами<sup>21</sup>.

«Смерть заживо», – говорит А. Н. Первушин в книге «Окультурные войны НКВД и СС» – упражнение, открывающее в шамане способность самостоятельно погружаться в транс и самостоятельно, без чьего-либо посредничества, оставаться в контакте с окружающими людьми, управлять в этом со-

---

<sup>20</sup> Элиадэ М. Шаманизм: архаические техники экстаза. – М.: «София», 1998. – С.41.

<sup>21</sup> Т. Lehtisalo, Entwurf einer Mythologie der Jurak-Samojeden, Memoires de la Societe Finno-Ougrienne, vol. LIII, Helsinki 1927, p. 146; id. Der Tod und die Wiedergeburt des kunfigen Schamanen, p. 3.

стоянии собой и ими. Один раз перейдя границу между живыми и мертвыми, шаман в дальнейшем может совершать это произвольно и в любое время, хотя для этого и требуется приложить некоторые усилия».

Во всех приведенных выше свидетельствах пересотворение шамана происходит в иной реальности, куда неофит (или его душа) увлекается духами. Физически он находится на земле, в собственной юрте или ином месте, как правило, в бессознательном или летаргическом состоянии, не подавая признаков жизни.

Обычай предписывает окружающим ни в коем случае не приближаться и не прикасаться к нему. Его дыхание еле заметно, биения сердца медленные и слабые, пульс нитевидный. Человека в таком состоянии легко принять за мертвеца. В то же самое время он (или его душа) пребывает в иной, параллельной реальности, где переживает захватывающие приключения, совершает далекие путешествия, общается со сверхъестественными существами, приобретает новые знания<sup>22</sup> и необычные способности: способность исцелять болезни, находить удаленные или находящиеся в недоступных местах предметы или людей, способность летать, способность превращаться в различных животных – рыб, птиц, зверей.

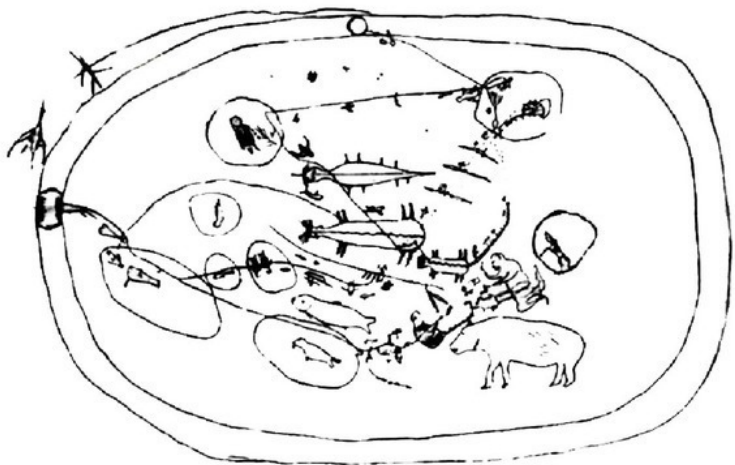
---

<sup>22</sup> Во время посвящения духи указывают шаману, какова должна быть его ритуальная одежда, из каких материалов и каким образом он должен изготовить главный шаманский атрибут – бубен, способность понимать язык животных.

В дальнейшем эта иная реальность в двух её модальностях («верхний мир» и «нижний мир») становится тем местом, куда шаман удаляется с целью отправления своих обязанностей, где он черпает свои силы, необычные способности и знания, где пребывают его духи-помощники, а так же сверхъестественные существа, к которым он апеллирует или с которыми борется.

Описывая иную реальность, шаманы упоминают о реках, морях, лесах, горах, селениях, виденных ими. Известны даже своеобразные карты «иного мира», изображенные шаманами по возвращении оттуда. Эти карты, или, точнее, путевые схемы, практически не отличаются от тех, которые бы изобразили древние охотники или путешественники, за исключением того, что они пытаются передать трехмерное пространство: помимо четырех сторон света на них указываются также направления вверх или вниз. Трудно сказать, действительно ли путешествующие в ином мире шаманы находят там объекты и ландшафты, сходные с земными, или они лишь используют знакомые термины для описания совсем иной реальности. Думается, что и современному человеку, даже обладающему развитыми познаниями в области метафизики, было бы затруднительно описать реальности духовного мира: ему всё равно пришлось бы прибегнуть к земным аналогиям.





## Карта шаманских странствий

Одним из наиболее очевидных свойств нематериального мира является отсутствие в нём времени. Оказывается, это свойство хорошо известно шаманам. Они либо прямо называют длительные сроки пребывания в ином мире, порой исчисляемые годами, либо рассказывают о таком количестве событий и путешествий, которое по земным меркам предполагает довольно значительную временную продолжительность. Очевидно, что описываемая продолжительность периодов пребывания в иных мирах не сопоставима с реальным земным временем пребывания шамана в каталептическом состоянии. По-видимому, попадая в иную реальность,

шаман переживает состояние одновременности и вездесущности, свойственное нематериальному миру. Пытаясь переказать затем пережитое, он поневоле применяет к этому состоянию земные временные и пространственные критерии, в результате чего его воспоминания получают нереальные и невозможные с физической точки зрения очертания.

Главной способностью шамана является способность искусственно вводить себя, а иногда и других людей, в состояние транса, что позволяет ему совершать путешествия в иные миры, вступать в общение с их обитателями – духами или богами и получать от них интересующие его сведения, либо добиваться их помощи.

С этой целью шаман использует различные средства, а с учетом особенностей шаманистических систем, независимо одна от другой существовавших в различных частях света (а кое-где сохранившихся донныне), арсенал применяемых средств весьма обширен.

Традиционно главным инструментом шамана считается *бубен* – ударный музыкальный инструмент неопределённой высоты звучания, состоящий из кожаной мембраны, натянутой на деревянный обод. К некоторым разновидностям бубнов подвешивают металлические колокольчики, которые начинают звенеть, когда исполнитель ударяет по мембране бубна, потирает её или встряхивает весь инструмент. Полагают, что звуки бубна привлекают к шаману духов-помощников во время камлания.

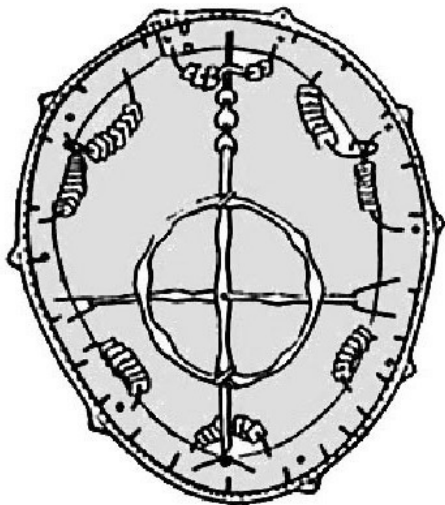
Согласно традиции, бубен и колотушка, которой в него ударяют, должны быть изготовлены шаманом собственноручно по рецепту, подсказанному ему духами. Колотушка делается из дерева, обтягивается шкурой горного козла, оленя или медведя, и к ней привешиваются медные кольца, которые звенят при ударе в бубен.

Когда шаман делает новый бубен, он проводит специальный обряд, называемый «оживлением бубна».

Шаманы именуют бубен «крылатым конём», «птицей» или «оленем», на котором они совершают путешествия в «верхний» и «нижний» миры<sup>23</sup>. Управляется это «летающее животное» при помощи колотушки: чем чаще её удары – тем выше и выше возносится шаман; замедляя бой, он возвращается обратно. Считается, что хорошая колотушка даже важнее хорошего бубна.

---

<sup>23</sup> Шаманский бубен является прототипом для буддийского барабана. Представления о магических способностях бонских лам летать верхом на барабанах – очевидное свидетельство родства с первобытным шаманизмом.



## Шаманский бубен

Русский этнограф и путешественник Л. П. Потапов изучил на Алтае обряд «оживления бубна». Он убедительно показал, что бубен воспринимался как живое существо. Если бубен обтягивался шкурой оленя, он представлял собой того самого оленя и в то же время духа-помощника в облике оленя. У шамана сохранялась теснейшая связь с этим животным, которое продолжало таинственным образом существовать где-то в мире духов.

Животное, отождествляемое с бубном, – это своего ро-

да внешняя душа шамана в животном облике. Он должен её тщательно прятать.

Если враждебному шаману удастся погубить это животное, тем самым он погубит и своего соперника. Шамана, у которого во время камлания рвался бубен, у некоторых народов могли и умертвить, поскольку без бубна у него всё равно больше нет силы.

Бубен является не чем иным, как генератором звуковых вибраций, при помощи которого шаман погружает себя, а иногда и окружающих, в трансовое состояние, открывающее возможность сообщения с «иной реальностью».

Вибрации мембраны бубна резонируют с различными системами организма. Задаваемый шаманом ритм влияет на сокращения сердца, нервную систему, дыхание, мышечную активность, работу мозга, изменяет состояние сознания.

Камлание начинается с тихих и медленных ударов колотушки, а затем темп и громкость ударов постепенно нарастает. Причем в зависимости от места или цели путешествия шамана его бубен звучит по-разному. Искушенный слушатель или другой шаман по звукам бубна может довольно точно определять, в какой области «иного мира» в настоящий момент находится шаман и с кем там общается.

Трансовая техника с использованием бубна с одинаковым успехом применялась (и до сих пор применяется) как сибирскими, так и индейскими шаманами. Бубны использовались в оргиастических культах Древней Греции и Перед-

ней Азии: менады, или вакханки, сопровождающие Диониса, всегда изображались с бубнами в руках; бубен был атрибутом Терпсихоры, музы танца. Из бубна вкушал пищу посвящаемый в инициациях культа Кибелы-Аттиса.

Помимо ударов бубна, в ходе камлания шаман произносит или поёт особые шаманские тексты, исполняет ритуальную пляску, сопровождаемую упруго-ритмичными прыжками, подсакиваниями, приседаниями, бегом, движения которой символически изображают события его путешествия в иных мирах: – всё это оказывает воздействие как на его собственное сознание, так и на присутствующих.

Ещё одним средством, широко используемым шаманами, являются растения или грибы-галлюциногены. Для вхождения в трансовое состояние шаман мог применять и другие средства: нахождение в тёмном помещении, длительное сидение в неподвижной позе (наподобие медитации), пребывание в вырытой в земле яме, созерцание пламени, воздержание от пищи в течение нескольких дней, удаление в пустынное место.



## Вакханка с бубном

Следует отметить ещё одну немаловажную черту шаманского искусства: несмотря на переживаемое им экстатическое состояние, шаман во время камлания продолжает руководить всем происходящим, осуществлять контроль над присутствующими и собственными действиями, иногда комментирует происходящее, рассказывает о том, что видит и что ощущает в ходе своих «путешествий», то есть его транс-состояние продолжает оставаться под контролем его сознания. Опытный шаман во время камлания, длящегося иной раз достаточно долго, при помощи различных средств несколько раз погружается в транс и выходит из него по собственному желанию, что также свидетельствует о наличии самоконтроля. В этом можно усмотреть некоторые параллели с указаниями индийской йоги и с понятием «трезвения»

в православном исихазме.

Методы трансовой практики шаманизма не утратили своего значения и в более поздние времена: имеются сведения об использовании этих методов мистиками последующих эпох.

Например, рассказ Гермипа о пребывании Пифагора в подземной яме и аналогичный опыт некоторых христианских затворников явно перекликается с шаманской практикой опускаться в вырытую под юртой яму, изображая путешествие в «нижний мир».

Свидетельства об удалении кандидата в шаманы в безлюдные места и ведение ими отшельнической жизни в течение достаточно длительного времени (до трёх лет) – аналог христианского отшельничества и аналогичной практики в индуизме. Пребывание Иоанна Крестителя и Иисуса в пустыне перед началом своей проповеднической деятельности весьма напоминает шаманский обряд инициации, как, впрочем, и поведение Будды накануне его просветления.

Суровый пост в течение трех, пяти, или девяти дней, выдерживаемый кандидатом в шаманы перед своим посвящением, – очевидный предшественник постов, практикуемых практически всеми развитыми религиями.

Религиозные гимны, молитвы, мантры, зикр<sup>24</sup> – изначально-

---

<sup>24</sup> Зикр (араб. *поминание*) – исламская духовная практика, заключающаяся в многократном произнесении молитвенной формулы, содержащей прославление Бога.



но выполняли ту же функцию, что и распевание или произнесение шаманом заклинаний, содержащих обращения к духам и богам.

Традиция употребления священной сомы ведической религии, безусловно, берет начало в шаманской практике применения психоактивных растений.

Практически все средства, позднее использованные более развитыми религиозными системами, были почерпаны ими из арсенала шаманизма – древнейшей религии человечества.

# Алхимия Дао

Когда заходит речь о даосизме, на память приходит написанный древним китайским мудрецом Лао-цзы (VI в. до н.э.) трактат о Дао и дэ («Дао дэ цзин»), который многие считают источником даосской религии, наподобие того, как источником христианства являются Евангелия, а источником ислама – Коран. Однако, в случае с даосизмом дело обстоит иначе.

«Хотя даосизм заимствовал своё название от возвышенного принципа, введенного Лао-цзы, связь его с этим последним очень отдаленная, – отмечается в изданной под редакцией профессора Шантепи де ля Соссей „Иллюстрированной истории религий“. – Магика даосизма не имеет себе ничего подобного в Дао дэ, а этике его далеко не хватает глубины воззрений Лао-цзы»<sup>25</sup>.

По видимому, трактат Лао-цзы – это не источник, а философская интерпретация откровений – результатов практики даосизма, существовавшей задолго до создания «Дао дэ цзин». Трактат Лао-цзы – блестящий пример, подтверждающий утверждение Уильяма Джеймса о том, что *в основе всякой религии лежит мистический опыт*.

---

<sup>25</sup> Иллюстрированная история религий. Под ред. проф. Д. П. Шантепи де ля Соссей. – Изд. Спасо-Преображенского Валаамского Ставропигиального монастыря. – С. 77.

Практика даосизма уходит своими корнями в первобытные времена и, как показали новейшие исследования, имеет много общего с шаманством. Даосизм, поэтому, можно рассматривать в качестве промежуточного звена между первобытным шаманизмом и религией в её современном понимании.

Можно сказать, что даосизм появился «слишком рано», во времена, когда человеческое сознание ещё не отрешилось от парадигмы «первобытного материализма» и когда представления о духовном как антитезе материальному только начинали складываться, оставаясь ещё весьма смутными, неопределёнными и противоречивыми. Эта архаичность сознания, этот первобытный материализм наложили свою печать на представления даосов и, конечно, не могли не сказаться на их практике, налагая на неё свои ограничения, в чём мы убедимся ниже. Тем не менее, несмотря на неразвитость исходных представлений, совершенствовавшаяся на протяжении многих веков практика даосизма оказалась в состоянии обеспечить достижение настоящего мистического опыта и получение Откровения, свидетельством чему является возвышенная философия Лао-цзы.

Хотя предметом настоящей книги является мистическая практика, в ряде случаев особенности этой практики и формы, которые она приобретала в различных мистических системах, невозможно объяснить, не обращаясь к «теории», т.е. к религиозным представлениям практикующих. В зна-

чительной степени такая необходимость возникает при объяснении специфических черт даосской практики.

Содержательным ядром представлений древних китайцев о мире была вера в существование Верховной, Высшей силы, стоящей не только над людьми, но и над богами и духами. Её называли то Небом, то Верховным Владыкой (Шан-ди), то просто Владыкой (Ди). В философии Лао-цзы эта Верховная сила получила название Дао. Представление о Высшей силе было прорывом от первобытного анимизма к понятию Бога-Абсолюта. Через этот этап прошли все религии на стадии своего формирования. Например, у древних вавилонян сложилось представление о «Верховном боге», «боге над богами» Ану, в ведической религии функцию Верховного бога выполнял Брахма, в греко-римском пантеоне также выделился в качестве верховного бога Зевс-Юпитер (впрочем, ещё не успевший дистанцироваться от других богов и бывший, так сказать, «первым среди равных»).



Лао-цзы

Однако Дао в интерпретации даосов – это ещё не Бог-Абсолют, оно скорее ассоциируется с воплощением Абсолюта в виде физического мира (мыслившегося вечным, бессмертным – совершенно в духе современных материалистов) или с Законом, управляющим протекающими в этом мире

явлениями, или с мировым лоном, рождающим все вещи. Даосы не знали личностного аспекта Дао, а потому не могли сформулировать идею общения с ним. Возможное взаимодействие между человеком и Дао заключалось только в следовании пути Дао (т.е. в стремлении к «естественности», под которой понималось добровольное исполнение человеком вселенского Закона) и в слиянии или отождествлении с ним, что, как полагали даосы, наделяло человека свойствами Дао, в частности – бессмертием.

Другим специфическим элементом китайских верований было представление об универсальной субстанции *ци*<sup>26</sup> (сначала мыслившейся в виде воздушного пара или космического дыхания), которая в начале мира разделилась на два противоположных начала. Первое – *ян* («мужской принцип») – характеризовалось как светлое и тёплое, второе – *инь* («женский принцип») – как мутное и холодное. Ян как более лёгкое, взметнувшись вверх, образовало небо, а инь, как более тяжелое, опустилось вниз и образовало землю. Эти два начала (инь и ян) самым своим существованием обеспечивали и поддерживали в мире гармоническое равновесие. Из взаимодействия мужского и женского принципов родились все вещи.

Философское истолкование этих архаичных представле-

---

<sup>26</sup> Пневма (ци) – одно из важнейших понятий китайской философии, энергетическая квазиматериальная субстанция, субстрат как вещества, так и психики, жизненная сила, энергия, носителями которой являются дыхание и кровь.

ний дал живший примерно через 100 лет после Лао-цзы его самый талантливый духовный последователь Чжуан Чжоу (ок. 369—286 гг. до н.э.), прозванный Чжуан-цзы (эпитет «цзы» буквально означает «мудрец», «философ», «учитель»).

В дошедшей до наших дней книге, носящей его имя, Чжуан-цзы в форме диалогов и притч развивает учение о Дао и единстве мира, представляющем собой бесконечные трансформации энергии «ци», в чём усматривается предвосхищение закона сохранения энергии.

Исходя из этих представлений, Чжуан-цзы считал, что между жизнью и смертью нет непреодолимой грани. Для «достигшего», «естественного человека» (*совершенномудрого* в даосской терминологии) всегда возможны трансформации: составляя с Дао одно, будучи растворён в Нём, «достигший» тоже обладает способностью творить изменения, перевоплощаться, а следовательно может рассеять энергию «ци», составлявшую его прежнее существо, а затем собрать эту энергию в новую форму.

Чжуан-цзы приводит примеры «достигших», демонстрирующих возможности внутренней трансформации без видимых внешних изменений. Он и о себе говорит как о «достигшем»: «Я расслабляю тело, прогоняю чуткий слух и острое зрение, отделяюсь от формы, отхожу от знания и сливаюсь со всепроникающим (Дао)». Эти слова выдают использование Чжуан-цзы определенных психотехнических приемов,

помогающих сосредоточению путем установления контроля над органами чувств.

Конечной целью практики Чжуан-цзы провозглашает достижение слияния с Дао или установление господства Дао в мире, что должно выразиться, в частности, в личном бессмертии «достигшего». Философ приводит описание страны, «где господствует Дао»: в этой стране «не знают, что полезно, а что вредно... не знают любви к жизни и ненависти к смерти... жизнь смерть – одна ветвь». В этом описании усматривается прообраз представления о духовном мире, хотя и в том, весьма несовершенном и не избавленном от следов материальности виде, в каком, например, ранние христиане представляли себе Царство небесное, или в каком мусульманские источники представляют рай.

Несмотря на старания Чжуан-цзы, отсутствие развитых представлений о духовном мире, а так же «призмелённый» уровень сознания древнего китайского общества не способствовали правильному пониманию окружающими возвышенных идей Лао-цзы. Произошло то, что впоследствии будет повторяться в человеческом обществе с неизбежностью дурной закономерности: мудрец Лао был обожествлён, в его честь был учреждён религиозный культ, а его идеи были отчасти извращены, отчасти преданы забвению. Общество взяло из трактата о Дао и дэ только то, что имело практическое значение, в частности – советы по ведению войны и управлению государством. Впрочем, одна философская идея дао-



сизма (в большей степени разрабатывавшаяся Чжуан-цзы, чем Лао-цзы) оказалась востребованной: идея бессмертия. Хотя и ей была придана «прикладная» интерпретация.

Люди во все времена мечтали избавиться от смерти, продлить свою земную жизнь как можно дольше — ведь в материальной системе ценностей жизнь представляется высшим благом, без которого все другие материальные блага не имеют никакой ценности. Поэтому когда какой-нибудь философ, мистик или основатель новой религии предлагал своё учение, люди прежде всего интересовались, обещает ли это учение личное бессмертие. В противном случае интерес к учению резко падал. Не миновали «искушения бессмертием» и столпы даосизма, которые, впрочем изначально провозгласили бессмертие целью своей практики.

Древнекитайское общество (по-видимому, не без существенного вклада в это дело даосов) было буквально помешано на бессмертии. Рассказами о путешественниках, достигших «островов бессмертных», об отшельниках, вознесшихся в общество небожителей, об алхимиках, изготовивших эликсир жизни, об императорах, занятых поисками бессмертия изобилует старинная китайская литература.

Эликсир жизни пытался отыскать Цинь Ши-Хуанди (221—210 гг. до н. э.). Ханьский У-ди (140—87 гг. до н. э.) принимал пилюли бессмертия. Тай-у (424—451 гг.) император династии Северная Вэй, удостоился чудодейственного талисмана. Старейший Чингис-хан обратился за лекарством

бессмертия к даосскому монаху Чан-Чуню (1222 г.).<sup>27</sup>

Цель отыскания средства продления жизни («эликсир жизни», «пилюли бессмертия») ставила перед собой даосская «внешняя алхимия», имевшая много общего с натуральной магией и колдовством и аналогичная средневековой арабской и европейской алхимии. Пик популярности «внешней алхимии» пришёлся на III – V века.

Даосы считали, что употребление ряда металлов, минералов, растений может обеспечить долголетие. Однако наиболее эффективны лекарства, приготовленные специально. В их основе киноварь, золото, серебро и пр. Лекарство считалось тем эффективнее, чем более оно очищено, рафинировано. Количество очищений или плавок доходило до девяти. Существовало множество способов и методов выплавления лекарства, «пилюли бессмертия»: они обстоятельно изложены в трактате Гэ Хуна, равно как и рецепты пилюль. При выплавлении «пилюль бессмертия» необходимо было соблюдение определенных правил – пост, очищение, уединение в горах или на островах (в крайнем случае – в доме, за высокой оградой). Ни в коем случае нельзя было разглашать секреты изготовления, посвящать в него недостойных. В этом случае невозможно было рассчитывать на успех. Секрет этот нельзя было обнародовать и в книгах. Наставник передавал его

---

<sup>27</sup> Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия.

изустью достойным своим ученикам.

*Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия.*

Даосы обратились к идее «пилюли бессмертия» как к наиболее быстрому и лёгкому пути в мир богов, на «небеса». Накопление знаний о природе (в т.ч. открытие магнита, перегонного куба, новых технологий выплавки металлов и получения сплавов и т.п.) породил иллюзию (впрочем, никогда не умиравшую в человеческом сознании) о возможности «штурма небес» при помощи человеческих знаний и технологий. Кроме того, причина популярности «внешней алхимии» заключалась также в особенностях религиозных представлений древних китайцев.

Шагнув в философию непосредственно из шаманизма, минуя собственно религиозный период развития, даосы не имели развитых представлений о нематериальном мире и нематериальных сущностях.

Бессмертие в религиозном даосизме мыслилось как материальное бессмертие, бессмертие тела, а не души. Даосы полагали, что души и духи не могут существовать без телесной оболочки.

*Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия.*

А поскольку духи и боги представлялись столь же телесными, как и человек, казалось вполне естественным воздействовать на тех и других материальными способами (физическими, химическими).

Впрочем, уже «внешняя алхимия» даосов, не была чисто

магической практикой – наряду с алхимическими поисками она использовала и психотехнические методы, такие как «блюдение Одного» (сходного с «трезвением» православных мистиков), визуализация и др. Имеется информация об использовании в качестве алхимических эликсиров некоторых галлюциногенных веществ, способствующих изменению состояния сознания, что составляет уже предмет «внутренней алхимии».

Название «внутренняя алхимия» было дано этому виду психотехники буддийским монахом Хуэй-сы (VI в.), вторым патриархом школы Тяньтай, увлекавшимся даосской практикой. По-видимому, в его время методы «внутренней алхимии» уже были известны и достаточно широко применялись.

По мнению авторитетного исследователя даосизма Е. Торчинова, именно «внутренняя» алхимия представляет собой магистральную линию развития даосизма, тогда как «внешняя» алхимия была лишь достаточно случайной ветвью даосской практики. Довольно скоро её популярности пришёл конец, – отчасти в виду безрезультатности, отчасти благодаря тому, что она была дискредитирована смертью нескольких императоров IX в., отравившихся «эликсирами жизни» с высоким содержанием тяжёлых металлов.

В IX – X вв. «внешнее» направление даосской практики постепенно приходит в упадок. Всё большее внимание стали уделять не столько совершенствованию методов выплавки пилулы, сколько самосовершенствованию. Возникла

идея так называемой «внутренней пилюли» или вынашивания бессмертной сущности внутри человеческого существа. Переходя от «внешней» алхимии к «внутренней», даосизм вернулся на магистральное направление своего развития.

Все составляющие «внутренней» алхимии: дыхательные упражнения, методы созерцания (*шоу и*), визуализация (*цунь ся*), двигательная гимнастика (*дао инь*) и другие – имеют чрезвычайно древнее происхождение. Правда, все эти методы были сведены в стройную систему и обрели свой язык описания и единую методологию только после формирования четко структурированной системы «внешней» алхимии, чью методологию и язык описания заимствовала алхимия «внутренняя», применившая их, однако, не к металлам и минералам, а к энергиям человеческого тела-микрокосма.

Расцвет «внутренней» алхимии приходится на XII – XIII вв., когда она становится фундаментальной формой практики школы Совершенной Истины (*цюань чжэнь цзяо*), доминирующей в даосизме и в настоящее время. Её классические тексты – «Трактат о единении триады» («Цань тун ци»), написанный Вэй Бо-яном (X в.); «Главы о прозрении истины» («У чжэнь пянь») Чжан Бо-дуаня (XI в.) и компендиум «Возвращение к истинной сущности природы и жизненности» («Син мин гуй чжи», XVI в.).

Уже во времена позднего средневековья методы «внутренней алхимии» начинают применяться в утилитарных целях – в медицине, в воинских искусствах (*у шу*), напри-

мер, в форме системы психофизической регуляции *ци гун* («работа с пневмой-*ци*»), которая довольно скоро выделилась в самостоятельную дисциплину, лишь номинально связанную с даосизмом.<sup>28</sup>

Эта тенденция достигла своего апогея в последние десятилетия XX века, когда произошел окончательный отрыв системы *ци гун* и различных разновидностей боевых искусств от даосской религии. Эти психотехники в условиях капиталистических отношений превратились в средства обогащения, в коммерческий бренд, не имеющий ничего общего с целями, для которых они первоначально предназначались. Коммерциализация даосских психотехник привела также к их профанации: тщательно сохраняемые и оберегаемые от посторонних глаз тайны стали достоянием средств массовой информации, предметом телевизионных репортажей, привычным элементом приключенческих кинофильмов.

Профаническое, неконтролируемое использование этих методов в утилитарных целях не только приносит вред здоровью или приводит к негативным социальным последствиям, но влечет за собой дискредитацию и обесценивание самих методов, не говоря уже о том, что эти методы вошли в арсенал организованной преступности и силовых структур в качестве оружия.

Даосское учение провозглашает своей целью соединение

---

<sup>28</sup> Торчинов Е. А. Психотехника в даосизме. Очерк формирования даосской психотехники.

(слияние) с Дао, а способом достижения этой цели – совершенствование.

Совершенствование в даосизме рассматривается в двух аспектах: как точное и неукоснительное следование Пути Дао (т.е. законов, происходящих от Верховного Первоначала) и как обретение сверхъестественных свойств, в том числе личного бессмертия.

Некоторые тексты конечной целью называют именно бессмертие, а следование Пути – способом достижения этой цели. В других фрагментах главным полагается следование Дао, а бессмертие рассматривается в качестве своего рода бонуса или плода совершенного (т.е. согласного с Дао) поведения. По существу, эти точки зрения непротиворечивы. Разница здесь не принципиальная, а внешняя, вызванная различием между эзотерической и экзотерической трактовками одной и той же идеи. Очевидно, что для профанов более понятной целью представляется осязаемый результат – продление телесной жизни, ради чего они готовы корректировать свое поведение в соответствии с Дао. Для эзотериков же главным является познание Дао и следование ему.

Если расценивать Дао как некоторую проекцию Абсолюта в человеческом сознании (пусть и весьма несовершенную), то познание Дао – не что иное, как богопознание через Откровение, а «следование Дао» – необходимое условие конечного слияния с Абсолютом. То, что в результате этого слияния ожидается достижение бессмертия, всемогущества, все-

ведения, возможности беспрепятственного проникновения в недоступные места и других сверхъестественных свойств, являющихся исключительными атрибутами Бога, означает не что иное, как сближение с Богом, «обожение», приближение к Абсолюту. Следовательно, даосизм не является исключением из общего правила: конечной целью его, как и других религиозных учений, является познание Бога и соединение с Ним, только выражена эта цель в архаичных и потому весьма приблизительных понятиях.

В основных трудах по философии даосизма, «Дао дэ цзин» и «Чжуан-цзы», собственно о психотехнических приёмах говорится мало и не слишком конкретно. В наиболее общем виде искусство «внутренней алхимии» представлено в следующем фрагменте «Чжуан-цзы»:

Наньбо Цзы-куй спросил у Женщины Юй: «Твои лета уже преклонные, а облик твой подобен облику младенца. Почему это так?» Она сказала: «Я узнала о дао-Пути». Наньбо Цзы-куй спросил: «А могу ли и я учиться дао-Пути?» Она ответила: «Нет, тебе нельзя, поскольку ты не тот человек. Вот у Бу Лян-и есть таланты совершенного мудреца, но нет пути совершенного мудреца, у меня же есть путь совершенного мудреца, но нет талантов совершенного мудреца. Я бы хотела обучить его всем методам, и в результате он поистине бы стал совершенным мудрецом. Но если это и не получится, все равно легко передать путь совершенного мудреца человеку,



наделенному талантами совершенного мудреца. Я бы только как бы блюла его и сообщала ему знание, и уже через три дня он смог бы выйти за пределы Поднебесной. После этого он как бы выйдет за пределы сущего. Когда он как бы вышел за пределы сущего, то я бы девять дней блюла<sup>29</sup>, и он бы вышел за пределы жизни. Выйдя за пределы жизни, он стал бы ясным, как утро. Став ясным, как утро, он смог бы узреть одиноко стоящее. Узрев одиноко стоящее, он смог бы утратить способность различения прошлого и настоящего. Утратив различение прошлого и настоящего, он смог бы вступить туда, где нет ни смерти, ни рождения. Убивающее жизнь бессмертно, рождающее жизнь не рождено, оно есть то, чего ничто не избегнет, ничто не создается без него. Имя ему – «покой соприкосновения». Слова «покой соприкосновения» означают, что если нечто коснулось его, то, значит, сразу же создается». Наньбо Цзы-куй спросил: «От кого же ты узнала все это?» – «Я слышала это от сына Фу Мо, сын Фу Мо слышал это от внука Ло Суна, внук Ло Суна слышал это от Чжань Мина, Чжань Мин слышал это от Не Сюя, Не Сюй слышал это от Сюй И, Сюй И слышал это от Юй Оу, Юй Оу слышал это от Сокровенного Мрака, Сокровенный Мрак слышал это от Безбрежной Дали, а Безбрежная Даль слышала

---

<sup>29</sup> Термин «блюсти», «сохранять» (кит.: *шоу*) является важным психотехническим термином в системе даосизма, подобным *тапасу* индуистов или *аскезе* греков.

это от Безначального.

*Чжуан-цзы, гл.6.*

В этом тексте, по существу, излагается в самом общем виде «технология», и более подробно – конечный результат даосской практики.

Начинается психотехнический опыт с выхода за пределы пространства (Поднебесная), материальности (сущее) и жизни, которые являются тремя различными «измерениями» физического мира. Чжуан-цзы подчеркивает, что выход за пределы этого мира и даже за пределы жизни, не означает смерть, но некое особое состояние «ясности», т.е. непосредственного видения сути вещей. По существу это означает вхождение в духовный мир. Об этом, в частности, свидетельствует выражение «узреть одиноко стоящее» (после чего исчезает различие между прошлым и будущим). Отсутствие времени, совпадение прошлого, настоящего и будущего в вечном «сейчас» – характерный признак иного мира, о котором упоминают все мистики. Другим явным признаком иного мира является отсутствие «смерти и рождения», т.е. несотворённость, вечность, бессмертие.

Войдя в иной мир, адепт находится в состоянии единства с Дао, которое переживается как «покой соприкосновения». И здесь он обнаруживает ещё один признак, подтверждающий слияние с Первопричиной всего: Дао предстает пред ним как некое «творящее поле», в котором любая мысль, выраженная словом, становится бытиём, материализуется,

точь-в-точь как описано в начале Евангелия от Иоанна.

Текст выдаёт несомненное знакомство автора с тем, о чём он рассказывает – его описание нематериального мира весьма точно и полностью согласуется с информацией, сообщаемой другими мистиками. К сожалению, Чжуан-цзы не даёт описание техники, которой он обязан своему мистическому опыту. Возможно, он испытал этот опыт спонтанно, без применения специальных методов подготовки.

Зато достаточно подробное изложение даосских методов психопрактики можно обнаружить в двух других древних текстах: «Десять вопросов» («Ши вэнь») и «Речи о высшем Дао-Пути Поднебесной» («Тянь ся чжи дао тань»).

Основными инструментами достижения цели психопрактики, согласно этим источникам, являются:

- соблюдение предписаний;
- пищевые ограничения;
- овладение техникой дыхания и специальные двигательные упражнения;
- овладение специальными сексуальными техниками;
- овладение навыками концентрации и медитации;
- употребление укрепляющих составов и галлюциногенных веществ.

Обязательным условием допуска к собственно психопрактике даосы считали *предварительный этап* совершенствования в добродетелях и очищения организма посредством правильного питания. Нужно стремиться к тому, чтобы стать

добродетельными и достойными, верными и гуманными, почтительными и искренними. Лживые, недостойные люди не могут быть приняты Дао.

Даосы верили, что совершение добрых дел удлиняет жизнь, совершение же злых дел укорачивает ее, приближает смерть, но понимали они этот тезис слишком буквально (впрочем, как и идею бессмертия). Причиной тому была архаичность даосизма, его близость к «первобытному материализму». Той же причиной объясняется отсутствие чётко сформулированного понятия о Боге – Абсолюте как источнике различения добра и зла, что неизбежно приводит к объявлению «мерой всех вещей» (т.е. критерием добра и зла) самого человека. В первобытном обществе основным инструментом регулирования общественных отношений был *обычай предков*. Он и был использован даосами в качестве критерия различения добрых и злых дел.

Основными добродетелями в древнекитайской системе ценностей считались: почтение к предкам, сыновняя почтительность, верность и послушание по отношению к старшим и к начальникам, участие в общественных работах и т. п. Оценку степени добродетельности простых общинников выносила община (на основании обычая), а стоявшие над общиной чиновники вынуждены были оценивать свои поступки самостоятельно (сообразуясь с тем же обычаем или мнением вышестоящих начальников). Во всех случаях критерий оценки добрых и злых поступков оказывал-

ся лежащим в пределах человеческого разума, был зависимым от человека и относительным, что следует признать недостатком даосизма, являющимся следствием отсутствия в этом учении абсолютной системы ценностей и развитого понятия о трансцендентном Абсолюте. Этот недостаток стал причиной неизбежного формализма, обесценивающего и доводящего до абсурда даосское учение о добродетели.

Так, для учета добрых и злых дел появились специальные таблицы *гунгогэ*, которые вели многие китайские чиновники. Были установлены количественные показатели добродетельности в зависимости от совершенных человеком добрых дел. Древний текст «Баопу-цзы» (IV в.) гласит, что желающий достичь положения бессмертного на земле (ди сянь) должен совершить 300 добрых дел, а желающий стать бессмертным на небе (тянь сянь) должен совершить 1200 добрых дел. Если при этом он совершит 1199 добрых дел, а затем одно дурное, все добрые дела аннулируются, и надлежит заново приступать к совершению положенного числа добрых дел.

В даосизме возникла своеобразная система запретов и предписаний, весьма напоминающая «десять заповедей» религии Моисея. Она состояла из пяти запретов:

1. не убивать,
2. не пить вина,
3. не лгать,
4. не красть,
5. не прелюбодействовать,

а так же из десяти добрых деяний:

1. почитать родителей,
2. соблюдать верность господину и наставнику,
3. сострадать всем тварям,
4. помогать страждущим даже во вред себе,
5. освобождать на волю животных и птиц,
6. возводить мосты,
7. сажать деревья,
8. строить жилища,
9. строить колодцы у дорог,
10. наставлять неразумных людей.

Эти заповеди представляли собой как бы базовый уровень добродетельности и были адресованы обычным людям, а не только даосам, ищущим бессмертия. Соблюдение этих заповедей само по себе ещё не гарантировало бессмертия, но было необходимым условием его достижения.

После того, как совершенствование в добродетели (оцениваемое по формальным признакам) и очищение организма (оцениваемое по физиологическим признакам) будет завершено, даос может начинать собственно психопрактику.

Правда, и тут мы вынуждены считаться с атавизмами первобытного сознания, в том числе с представлением о бессмертии не как о вечности духа, но как о предотвращении умирания тела, т.е. о телесном бессмертии, что, как мы по-

нимаем, невозможно. Именно на достижение этой нереальной цели, подменившей истинную цель слияния с Абсолютом, ориентируется в своей практике даосизм, чем объясняются некоторые странные и нецелесообразные его рекомендации и методы.

В даосском учении противопоставление смертного тела вечному духу выразилось в попытке преодолеть телесную смерть за счёт причастности к Дао как животворящему началу, дарующему бессмертную жизнь (*юн шэн, шоу у цюн*) своему адепту.

Даосы считали смерть явлением противоестественным, противоречащим Закону Дао. По их представлениям, смерть вызывают так называемые «три трупа» или «три червя», которые поселяются в теле человека ещё до его рождения. Живут они в «киноварных полях» (*дань тянь*). «Старый синий червь» живет во «дворце нирваны» в голове; «белая барышня» – в «пурпурном дворце» в груди; «кровавый труп» – в нижнем «поле киновари». Эти «черви» пытаются сократить жизнь человека, который их приютил, причиняя вред «полям киновари» и стремясь покинуть тело человека, так как чем раньше умрет их хозяин, тем раньше они освободятся, станут «призраками» и выйдут на волю.

Поэтому даосские наставления рекомендуют как можно скорее избавиться от этих «червей», истощить их воздержанием от мясной пищи и злаков, что является основой диетических предписаний и режимов. Одним из элементар-

ных требований, предъявляемых к монаху, совершенствующемуся на пути к конечной цели, было соблюдение пищевых запретов и ограничений. Известна методика, по которой на первом этапе следовало отказаться от употребления мяса, затем постепенно уменьшать количество употребляемой пищи и, в конце концов, удовлетворяться в качестве пищи лишь собственной слюной.

Освобождение тела от «трёх трупов» знаменует собой завершение первого этапа на пути к бессмертию.

Весьма важное значение даосы придавали *контролю над дыханием*.

Даосские тексты для регулирования потоков энергии *ци* внутри организма рекомендуют применять *дыхательные упражнения* как самостоятельно, так и в сочетании с другими методами.

Эти дыхательные упражнения называются обычно «регуляцией пневмы» или «контролем над пневмой» (*сан ци*).

Практикуя путь контроля над пневмой, обязательно следует направлять ее в конечности, тогда семя-энергия не будет иметь никакого ущерба. И в верхней, и в нижней части тела – везде циркулирует семя-энергия. Откуда же появляются тепло и холод? Дыхание должно быть глубоким и вдох долгим, тогда новую пневму можно легко получить. Старая и ущербная пневма ведет к одряхлению, новая пневма – к долголетию. Поэтому умеющий правильно упорядочивать пневму позволяет старой пневме ночью



рассеиваться, а утром вбирает новую пневму, делая так, чтобы она проникала во все девять отверстий<sup>30</sup> и наполняла все шесть хранилищ<sup>31</sup>.

*«Ши вэнь».*

Для каждого времени суток рекомендовалось применять различные типы дыхательных упражнений, вследствие чего тексты упоминают об утреннем, вечернем, ночном дыхании.

Правила ночного дыхания таковы: вдох и выдох должны быть глубокими и медленными, уши не должны слышать посторонние звуки... Дыхание станет глубоким и ровным, никакие усилия не нужны, тогда все шесть хранилищ проявят свою правильную деятельность, и глубокое долгое дыхание – норма этого.

*«Ши вэнь»*

Текст под названием «Речи о высшем Дао-Пути Поднебесной» содержат описание регуляции пневмы в сочетании с гимнастическими упражнениями:

Поутру проснувшись, сядь, выпрями спину, сожми анус, направив поток пневмы вниз. Это называется «регуляцией пневмы». Проглоти слюну, выпрями спину, держи ягодичы на одной линии со спиной, сожми

---

<sup>30</sup> Девять отверстий – ноздри, уши, рот, глаза, отверстие мочевого канала и анус.

<sup>31</sup> Шесть хранилищ (лю фу) – внутренние полостные органы: желчный пузырь, желудок, тонкая кишка и «тройной обогреватель» – видимо, проходы в пищевод, желудок и мочевой пузырь.

анус, проводи пневму в область половых органов.

«Тянь ся чжи дао тань»

Этот же текст содержит описание дыхательной практики во время занятий даосской «сексуальной йогой»:

Вбирай широко раскрытым ртом, постоянно выводил из тела пневму инь, опуская ее вниз, и увеличивай в себе пневму ян. Вдыхая горлом, направляй пневму вверх, чтобы эти две пневмы взаимно усиливали друг друга.

«Тянь ся чжи дао тань»

Даосы различали три типа дыхания: *неестественное, естественное и правильное.*

Вдох и выдох составляют полное дыхание. Дыхательные органы состоят из внешних (нос) и внутренних (легкие). Легкие расширяются и сокращаются, когда человек дышит естественно. Обычно дыхание человека не расширяет и не сокращает легкие в их полную вместимость; действуют только их верхние части; полный вдох и снабжение кислородом не осуществляются; вся двуокись углерода не выдыхается; кровь не очищается полностью, и из этого следуют все виды болезней. Это дурное следствие *неестественного* дыхания.

*Естественное* дыхание, называемое также брюшным дыханием, состоит из вдоха, который достигает нижних частей легких, и выдоха, который начинается с нижних частей лёгких. При таком дыхании воздух входит и наполняет все части легких, расширяя их вниз и надавливая на диафрагму;

грудь таким образом релаксируется, а живот расширяется. При выдохе живот сокращается и толкает диафрагму вверх к легким, изгоняя тем самым весь нечистый воздух. Поэтому необходимо, чтобы дыхательная функция, которая расширяет и сокращает легкие, была в гармонии с движениями живота и диафрагмы, чтобы соответствовать закону природы и тем самым обеспечить свободную циркуляцию крови. Этому методу дыхания надлежит следовать не только во время сидения в медитации, но также и всегда, при ходьбе, стоянии, сидении и лежании.

Рассмотрим методы регуляции дыхания, изложенные практикующим даосом Кин Ши Цзы в первом томе его книги «И Ши Цзы Чинг Дао Фа»,<sup>32</sup> опубликованной в 1914 году.

«Когда я начинал практику медитации, – говорит Кин Ши Цзы, – то нашел правильное дыхание очень удобным. <...> Если оно не подходит каждому медитирующему, то я советую... практиковать естественное дыхание, свободное от таких трудностей».

«...Цель и в естественном и в правильном дыхании – сделать диафрагму более активной. Правильное дыхание заставляет живот расширяться и сокращаться обратным естественному образом, так что диафрагма может стать сильнее и движения ее легче».

Согласно Кин Ши Цзы, дыхание следует регулировать так.

---

<sup>32</sup> Лу Куан Ю. Секреты китайской медитации, глава 5. – Киев. Полиграфкнига, 1994.

При выдохе нижняя часть живота ниже пупа сокращается, толкая диафрагму вверх и сжимая грудь, тем самым выгоняя весь нечистый воздух из легких.

При вдохе свежий воздух входит через ноздри, медленно наполняя легкие и прижимая вниз диафрагму, нижняя часть живота при этом расширяется.

Вдох и выдох должны быть плавными, глубокими и непрерывными, достигающими нижней части живота, которая тогда будет тугой и полной. Рекомендуется при возможности задерживать дыхание внутри на несколько секунд.

Вдохи и выдохи должны быть медленными, непрерывными и тонкими, и это следует практиковать, пока дыхание не станет незаметным.

Когда указанный результат достигнут, то кажется, что дыхание исчезло и наличие дыхательных органов кажется бесполезным. Практикующий чувствует, что дыхание как бы входит и выходит через поры всего тела. Это высочайшее достижение искусства дыхания, но начинающий должен избегать перенапряжения, так что его дыхание может быть естественным.

Правильное дыхание, называемое также обращённым дыханием, является глубоким и тонким, достигая также живота, как естественное дыхание, но с противоположными расширяющим и сжимающим движениями нижней части живота и с диафрагмой, которая толкается вверх или нажимается вниз для той же цели. Оно называется обращённым дыха-

нием из-за его противоположности естественному дыханию, и регулируется следующим образом.

# 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.