

Мастерство сна в даосской традиции

Сон — одно из самых любимых занятий человека со времен его появления на Земле. Как говорил даосский мастер Чэнь Туань: «Заурядным людям некогда уделять внимание (истинно) важному, только лишь сну они уделяют должное значение» (常人無所重，惟睡乃為重). Под «истинно важным» здесь подразумевается процесс самосовершенствования и постижение своей изначальной природы (本性). Но чтобы этим заниматься, необходимо прикладывать большие усилия, а ведь намного проще ничего не делать и просто лечь и поспать!

Давайте посмотрим научное определение: Сон — это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир. В этом состоянии человек проводит примерно треть своей жизни.

Несмотря на то, что для каждого из нас сон является естественным процессом, наука пока еще затрудняется ответить на вопросы, касающиеся состояния сознания во время сна. Сон и сновидения достаточно интересны для современной психологии и психотерапии. Предлагаю здесь не вдаваться в дебри современных научных исследований, лучше вспомним притчу о Чжуан-цзы и его сне, который заставил его задуматься о природе реальности обычного мира и мира сновидения.

В этой истории рассказывается о том, как после пробуждения Чжуан-цзы долго сидел на берегу реки, погруженный в свои мысли. Ученики спросили его: «Мастер, что вас так беспокоит?», и он ответил:

Когда я спал, мне приснилось, что я был прекрасной бабочкой, которая порхала в небе, наслаждалась солнечным светом и прекрасными цветами. Но затем я проснулся, и оказалось, что я не бабочка, а человек. После этого я задумался, что возможно и то, что я на самом деле бабочка, которой снится, что она — Чжуан-цзы. И после этого у меня возник вопрос — кто же я на самом деле: бабочка, которой снится сон о Чжуан-цзы, или Чжуан-цзы, которому приснился сон о бабочке?

Обычный человек спит около 7-8 часов в день и возможно, у многих появлялась такая мысль: «Как здорово было бы спать и, в тоже самое время, совершенствоваться и изменять себя к лучшему!»

Даосская традиция дает человеку такую уникальную возможность, для этого нужно лишь освоить «Мастерство сна» (睡功). Понимаю, что большинство читателей сразу хотят получить конкретные рекомендации по практике, но давайте будем последовательны и понимать, что практика без теории не будет полноценной. В Даосизме есть множество Школ и каждая из них обладает своей методологической базой и теорией. В этой статье я буду говорить о Мастерстве сна в Школе Чжэнь Дао (真道派), где это искусство является одним из ее разделов.

Методология Мастерства сна опирается на такие трактаты как:

- Чэнь Туань «Тайные указания по двенадцати методам Мастерства Сна с горы Хуашань» (華山十二睡功總訣)
- Чэнь Туань «Метод спящего дракона» (蟄龍法)
- Чжан Саньфэн «Песнь о спящем драконе» (蟄龍吟)

- Люй Дунбинь «Воспевание метода «Спящего Дракона» (詠蟄龍法)

Особо хочется отметить Мастера Чэнь Туаня (陳搏), который большое внимание уделял как раз Мастерству Сна, а его трактат «Тайные указания по двенадцати методам мастерства сна с горы Хуашань» является достаточно объемным и содержит ряд ценных рекомендаций. Впрочем, отмечу ещё раз, что без получения устных наставлений от учителя, который сведущ в этом искусстве, понять «тайные указания» практически невозможно, за исключением самых общих положений.

Сам Чэнь Туань был известен не только как мастер внутренней алхимии, но и как толкователь Книги Перемен и предсказатель-физиогномист (ему приписывают текст «Полный справочник по физиогномике» (神相全編)). Несмотря на все это, информации о нем сохранилось достаточно мало.

Родился он во второй половине девятого столетия и уже с подросткового возраста начал изучать конфуцианскую классику, даосскую философию, историю, медицину, астрономию и другие искусства. Долгое время Чэнь Туань жил в горах Удан, но позже ушел и обосновался в горах Хуашань (華山), где и провел оставшуюся часть жизни. Согласно легендам, он прожил достаточно долгую жизнь и оставил этот мир в 118 лет. Чэнь Туань был очень неординарной личностью и им интересовались даже императоры. Так, согласно некоторым записям, в 956 году он встречался с императором Чжоу Шицзуном, а в 976 и в 984 годах с императором Сун Тайцзуном. Император Сун был поражен мудростью даоса и предложил ему стать его придворным духовным советником, но Туань отклонил это предложение. Несмотря на отказ, император наградил Туаня почетным титулом «Сии сяньшэн» (希夷先生 → Мастер Невидимого и Неслышимого) и поощрял восхваление в его честь.

По сути, Мастерство сна состоит из двух больших разделов:

1) Практика внутренней алхимии (нэйдань), выполняемая лежа, при которой сон и сновидения отсутствуют. По этому поводу Чэнь Туань говорил: «Основой-корнем истинного человека является отсутствие сна. Для него сон неважен так же, как проплывающие облака или дым.» (真人本無睡，睡則浮雲煙).

2) Практика истинных одухотворенных сновидений, которая направлена на развитие духа для постижения различных уровней реальности и иллюзорности воспринимаемого, благодаря особой внутренней работе. Другими словами, это не просто осознанное сновидение, которое может быть достигнуто благодаря современным психотехникам, а особая духовная практика. Как говорил Чэнь Туань: «Основой совершенного человека является отсутствие иллюзий [беспорядочных сновидений]. Основой-корнем его сновидений являются странствия [в которых он витает] в мире бессмертных» (至人本無夢，其夢本遊仙).

Давайте чуть больше разберем второй раздел.

Большинство видящих сны людей не осознаёт, что они спят, и происходящее в сновидении кажется им реальностью. Лишь после пробуждения становится понятно, что все было сном. Об этом Чэнь Туань говорил: «Можно посмеяться над людьми бренного мира, не осознающими во сне, что это лишь сон» (堪笑塵中人，不知夢是夢).

Обычные сны, как правило, крайне изменчивы и нестабильны: один образ перетекает в другой; тут вы участник действия, и вдруг уже наблюдаете со стороны и т.п. Когда же вы начинаете практиковать «Мастерство сна», то начинаете осознавать во сне, что вы спите, а все окружающее – лишь порождение вашего ума.

После осознания себя во сне вы должны научиться управлять сновидением. Первый шаг заключается в том, чтобы сон сделать четким и реальным, т.е. устранить беспорядочную изменчивость. Когда это будет достигнуто, мир, который вы видите во сне, станет таким же реальным, как и мир, воспринимаемый в состоянии бодрствования. Затем вы заметите, что мир сна реален не только в визуальном восприятии, но и в ощущениях. Тогда следует приступить к следующему этапу...

Понимаю, что у читателей может возникнуть много вопросов относительно того, как освоить раздел «Мастерство сна», но нужно понимать, что подробные рекомендации необходимо получать лично, а не через статьи, здесь же у меня цель более общая — рассказать о существовании такой практики в даосской традиции.

👤 Виталий Лищина

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/dreams/masterstvo-sna-daosy>

Last update: **2017/05/09 18:34**

