






ЭНТОНИ КАММИНС

# ПУТЬ ВОИНА

КАК ОБРЕСТИ НЕИСТОВУЮ  
РЕШИМОСТЬ, ВОСПИТАТЬ В СЕБЕ  
ЖЕЛЕЗНУЮ ВОЛЮ И ДОСТИГАТЬ  
ДАЖЕ САМЫХ СЛОЖНЫХ ЦЕЛЕЙ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
К18

Antony Cummins

HOW TO BE A MODERN SAMURAI

All Rights Reserved

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2020

Text and artwork copyright © Antony Cummins 2020

Poem translations copyright © Antony Cummins 2020

First published in the UK and USA in 2020 by Watkins,

an imprint of Watkins Media Limited

www.watkinspublishing.com

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
evgo1977, Umaporn Thoonkhunthod / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
ANN\_UDOD, insima / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Камминс, Энтони.**

К18      Путь Воина : как обрести неистовую решимость, воспитать в себе железную волю и достигать даже самых сложных целей / Энтони Камминс ; [перевод с английского М. С. Учитель]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-212180-7

Эта книга — руководство по тому, как следовать Пути Воина. В ней предлагаются аутентичные техники и тренировки, которыми японские самураи занимались на протяжении столетий, чтобы удерживать власть, воспитывать в себе неистовую решимость, железную волю и достигать даже самых сложных целей. Книга состоит из 100 уроков, освоив которые вы научитесь сохранять спокойствие в критических ситуациях, принимать рациональные решения и с легкостью справляться с конфликтами.

Книга также выходила под названием «Современный самурай. 100 уроков японских воинов для развития силы духа и обретения своего пути».

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-212180-7

© Учитель М.С., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Эта книга посвящается  
всем ученикам самурайской школы Натори-Рю:  
прошлым, настоящим и будущим.  
Стройте свой собственный путь.*

*«Пока ты откладываешь сегодняшние цели на завтра в надежде стать совершенным, в будущем тебя ждет обычная старость».*

**Рокуродзаэмон**

# СОДЕРЖАНИЕ

Путь самурая. ДРЕВНЯЯ ТРОПА .....	13
Введение. В ПОИСКАХ ПУТИ .....	15
<b>СТУПЕНЬ 1. КОНТРОЛЬ НАД РАЗУМОМ .....</b>	<b>29</b>
Урок 1. Перенастройте свое внимание .....	30
Урок 2. Стремитесь к абсолютному спокойствию, но примите тот факт, что никогда его не достигнете .....	32
Урок 3. Научитесь медитировать .....	33
Урок 4. Учитесь расслаблению, чтобы укреплять ки и быть спокойным .....	37
Урок 5. Будьте хорошо подготовлены .....	38
Урок 6. Найдите предел своей решимости .....	39
Урок 7. Планируйте отступление .....	39
Урок 8. Откажитесь от сиюминутных модных тенденций .....	41
Урок 9. Помните, что ваш круг общения влияет на ваше сознание .....	42
Урок 10. Поймите истинное значение слова «честь» .....	42
<b>СТУПЕНЬ 2. ВЕДИТЕ САМУРАЙСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....</b>	<b>44</b>
Урок 11. Вставайте рано и планируйте дела заранее .....	50
Урок 12. Будьте внимательны к мелочам .....	50
Урок 13. Посвящайте время своим целям и финансам .....	51

Урок 14. Отмечайте праздники .....	52
Урок 15. Сосредоточьтесь на своей семье, ее прошлом и настоящем .....	53
Урок 16. Проведите вечер японской поэзии .....	56
Урок 17. Создайте произведение искусства .....	57
Урок 18. Создайте продуманную цветочную композицию .....	58

**СТУПЕНЬ 3. СТРАТЕГИЧЕСКИ ВЗАИМОДЕЙСТВУЙТЕ  
С МИРОМ .....** 59

Урок 19. Измените свое поведение на публике .....	61
Урок 20. Будьте избирательны в том, чем вы делитесь .....	62
Урок 21. Знайте, когда можно расслабиться и спокойно выпить .....	65
Урок 22. Не спешите хвататься за меч .....	66
Урок 23. Умейте правильно реагировать .....	67
Урок 24. Не говорите все, что думаете .....	68
Урок 25. Не противоречьте людям публично .....	69

**СТУПЕНЬ 4. ПОСТРОЙТЕ КРЕПОСТЬ .....** 72

Урок 26. Защитите свой дом .....	77
Урок 27. Следуйте Пути Оружия .....	79
Урок 28. Создайте собственную геральдику .....	83
Урок 29. Создайте Стену смерти и Книгу умерших .....	83
Урок 30. Обустройте священную зону в своем доме .....	85
Урок 31. Защитите свой дом талисманом .....	86
Урок 32. Выставляйте произведения искусства .....	88
Урок 33. Предусмотрите окно с видом на природу .....	89

## СОДЕРЖАНИЕ

Урок 34. Постройте чайный домик .....	91
Урок 35. Проведите чайную церемонию .....	93
Урок 36. Выращивайте бонсай .....	97
<b>СТУПЕНЬ 5. СЛЕДУЙТЕ ПУТИ .....</b>	<b>99</b>
Урок 37. Постоянно практикуйтесь в вашем искусстве .....	100
Урок 38. Присоединитесь к действующей школе или создайте свою .....	101
Урок 39. Создайте библиотеку для обучения .....	104
Урок 40. Изучайте военный эпос .....	105
Урок 41. Устройте себе книжную полку для блокнотов .....	106
Урок 42. «Дистиллируйте» свои знания .....	106
Урок 43. Обучитесь оказанию первой помощи .....	112
Урок 44. Станьте заметной личностью .....	112
<b>СТУПЕНЬ 6. СОЗДАЙТЕ АРМИЮ .....</b>	<b>114</b>
Урок 45. Найдите свое место, затем тренируйтесь .....	116
Урок 46. Воспитайте собственную армию .....	116
Урок 47. Придумайте знаки отличия вашей команды .....	117
Урок 48. Не переусердствуйте, поощряя лучших .....	118
Урок 49. Цените верность превыше всего .....	118
Урок 50. Относитесь к каждому в своем войске с уважением .....	119
Урок 51. Сплотите свои войска .....	120
Урок 52. Работайте с инфлюэнсерами (влиятельными пользователями) .....	121
Урок 53. Оцените, что именно нужно держать в тайне .....	122

Урок 54. Оцените свои созидательные и разрушительные отношения .....	124
Урок 55. Оставьте наследие .....	126
<b>СТУПЕНЬ 7. ПОСТИГАЙТЕ ПУТЬ ВОЙНЫ .....</b>	<b>129</b>
Урок 56. Стройте планы, у которых есть начало, середина и конец .....	130
Урок 57. Проясните свою цель .....	130
Урок 58. Помните, что стабильный прогресс лучше, чем быстрый рост .....	133
Урок 59. Будьте гибкими .....	134
Урок 60. Делегируйте полномочия в соответствии с компетенцией .....	135
Урок 61. Знайте, когда нужно проявить гибкость, а когда — стоять на своем .....	135
Урок 62. Если вы находитесь в слабой позиции, переходите в наступление .....	137
Урок 63. Если проигрываете, остановитесь на время .....	138
Урок 64. Умышленно проигрывайте .....	138
Урок 65. Вырубайте мертвый лес .....	139
Урок 66. Никогда не недооценивайте людей .....	139
Урок 67. Никогда не теряйте голову, одержав победу .....	140
<b>СТУПЕНЬ 8. ПРИМИТЕ ПУТЬ НИНДЗЯ .....</b>	<b>142</b>
Урок 68. Развивайте шпионскую сеть .....	146
Урок 69. Создавайте психологические портреты противников и союзников .....	148
Урок 70. Узнайте, как заставить человека выдать тайну .....	150

## СОДЕРЖАНИЕ

Урок 71. Помните, что ниндзя должен выглядеть честным . . . . .	151
Урок 72. Умейте пустить пыль в глаза . . . . .	152
Урок 73. Не будьте сплетником . . . . .	153
Урок 74. Узнайте, чего люди хотят на самом деле . . . . .	154
<b>СТУПЕНЬ 9. ИЗУЧАЙТЕ САМУРАЙСКУЮ МАГИЮ . . . . .</b>	<b>158</b>
Урок 75. Создайте тайный свиток . . . . .	160
Урок 76. Переплетите книгу по-японски . . . . .	160
Урок 77. Проявляйте уважение к магическим учениям . . . . .	161
Урок 78. Обеспечьте себе божественную защиту . . . . .	162
Урок 79. Исполните ритуал Кудзи-кири . . . . .	164
Урок 80. Выполните защитный ритуал дзюдзи — Десятый знак . . . . .	168
Урок 81. Создайте личный талисман . . . . .	172
Урок 82. Изгоните злого духа в четыре приема . . . . .	174
<b>СТУПЕНЬ 10. СТУПАЙТЕ ДУХОВНЫМ ПУТЕМ . . . . .</b>	<b>176</b>
Урок 83. Читайте «Аналекты» Конфуция и другие конфуцианские тексты . . . . .	180
Урок 84. Совершенствуйте свои главные добродетели . . . . .	181
Урок 85. Стремитесь выйти за рамки собственных возможностей . . . . .	183
Урок 86. Приобщайтесь к простоте Дао . . . . .	185
Урок 87. Практикуйте Муй . . . . .	186
Урок 88. Постройте буддийский алтарь . . . . .	189
Урок 89. Помолитесь перед буцуданом . . . . .	190
Урок 90. Постройте синтоистский алтарь . . . . .	192

## ПУТЬ ВОИНА

Урок 91. Помолитесь у алтаря камидана .....	193
Урок 92. Постройте синтоистское святилище .....	194
Урок 93. Помолитесь в святилище .....	195
Урок 94. Объедините четыре духовных пути .....	197
Урок 95. Не форсируйте свои мечты .....	200
Урок 96. Имейте правильные намерения .....	201
Урок 97. Стремитесь к комфорту и гармонии, а не к роскоши и богатству .....	203
Урок 98. Понимайте законы кармы .....	204
Урок 99. Выберите свой подход: чистота или разрушение .....	206
<b>Заключение. НЕ СХОДИТЕ С ПУТИ .....</b>	<b>209</b>
Урок 100. Берегите свой путь .....	210
Полный путь самурая .....	212
Присоединитесь к школе самураев .....	219
Об авторе и иллюстраторе .....	220

# ПУТЬ САМУРАЯ ДРЕВНЯЯ ТРОПА

Если в нашем пребывании на Земле есть хоть какой-нибудь смысл, а жизнь дается человеку с какой-то целью, значит, существуют верные и неверные пути к этой цели и необходимо выбрать свой Путь. Древние японцы знали, что к просветлению ведет много дорог: Путь Художника, Путь Учителя, Путь Исследователя, Путь Монаха.

Эта книга — проводник по Пути Самурая. В ней предлагаются аутентичные практики, которыми японские самураи занимались на протяжении столетий, чтобы удерживать власть.

Путь Самурая, также известный как Путь Воина, нелегок. Он требует стойкости, праведности, полной самоотдачи и железной воли. Этот путь полон экстремальных вызовов и испытаний на прочность. Но награда огромна. Путь Самурая вооружит вас неистовой решимостью и способностью к полному самообладанию. Он сделает вас лучше. Он поможет вам возглавить верных последователей. Более того, он откроет вам глубины культурных традиций и духовности, даст богатый жизненный опыт и возможность сделать непредсказуемые открытия.

Все это я знаю, потому что сам следую по этому Пути. Такова философия моей жизни.

Эта книга полностью основана на доказанных исторических фактах и данных исследований о том, как на самом деле жили самураи. (Уверен, если бы воин из древней Японии очутился в сегодняшнем мире, то наша современная пародия на самурая, только завидев его, в ужасе бросилась бы прочь!)

## ПУТЬ ВОИНА

Прочтите эту книгу и решите, подходит ли вам Путь Воина. Но прежде постарайтесь понять его суть. А если это и ваш Путь, и вы тоже решите пойти по нему, начнется ваше путешествие в мир безграничных возможностей. Ибо не существует иных границ, кроме тех, что нам устанавливает наша собственная нерешительность.

Удачи!

*Энтони Камминс Уэльс,  
март 2020*

# ВВЕДЕНИЕ

## В ПОИСКАХ ПУТИ

*«У каждого человека есть Путь. Но правильный путь это: добросердечность (дзин 仁), праведность (ги 義), уважение к другим (рэй 禮), мудрость (чи 智) и честность (син 信)».*

Книга Самурая

Есть одна старая притча, в которой мир — это глубокая темная яма, на дне которой живут люди. Они бесконечно кружат в потемках, не осознавая бессельности такого передвижения и оставаясь довольными такой жизнью. Над ними сияет далекий свет — как бусинка на черной ткани.

К краям ямы приставлены высокие узкие лестницы, ведущие к мерцающему источнику света. Время от времени какой-нибудь человек натывается на них и ощущивает, не понимая, что это такое. Постепенно он осознает, что лестница — способ выбраться из неведения, даже если пребывание в нем кажется блаженством. Он одиноко ползет, нащупывая в теменоте ступени, к далекому свету, прочь от комфорта и тепла рядом с другими людьми.

Давайте попробуем истолковать эту притчу. Тьма в яме символизирует невежественное и бессельное существование, типичную рутину: визиты к врачам, работу, походы в бары, поездки на пикники, игры. Человек сам выбрал такую жизнь и не знает, как теперь быть. Свет наверху символизирует так называемое «просветление» — конечный пункт назначения каждой личности, и он все еще находится за гранью нашего понимания. Лестница — способ выйти за пределы привычных будней и подняться к духовным вершинам.