

БРОНИСЛАВ ВИНОГРОДСКИЙ

Bronislav Vinogradskiy

魏德汉



ОСОЗНАННОСТЬ:

искусство управления собой.
Образы. Знаки. Смыслы

MINDFULNESS:

the art of self-management.
Images. Signs. Meanings

正念:

自我管理的艺术。
象。符。意



МОСКВА
2017

УДК 1(091)(510)
ББК 87.3(5Кит)
В49

В книге использованы картины и рисунки Бронислава Виногородского
The book uses paintings and drawings of Bronislav Vinogradskiy

Виногородский, Бронислав Брониславович.
В49 Осознанность: искусство управления собой. Образы, знаки, смыс-
лы / Бронислав Виногородский. – Москва : Издательство «Э», 2017. –
224 с. – (Виногородский. Неформат).

ISBN 978-5-699-96615-8

Известный китаевед, писатель, переводчик, поэт и художник Бронислав Виногородский уже представил читателю такие бестселлеры, как «Искусство управления миром», «Искусство игры с миром», «Искусство управления переменами». И вот теперь «Осознанность: искусство управления собой: образы, знаки и смыслы», собранная из переводов древних мудростей на трех языках и авторских художественных работ в жанре «Даосской боевой семиотики». Яркими образами, уходящими то в глубокую медитацию, то, наоборот, взрывающими мозг вызовом или парадоксом, и необычными высказываниями книга выводит ум читателя из состояния противоречивости в состояние присутствия духа в текущем мгновении.

Стоит отметить, что китайская практика осознанности, или достижения идеального состояния сознания, создавалась и формировалась в рамках даосского учения, и целью ее являлось достижение правильного, спокойного и ясного состояния ума. Такова и главная стратегическая цель этой подарочной книги.

Работы распределены по пяти стихиям (Вода, Дерево, Огонь, Почва и Металл) в соответствии с моделями традиционной китайской картины мира.

Книга будет интересна как ценителям древней мудрости и практик, так и поклонникам современного искусства. Также рекомендуется изучающим языки и устройство сознания.

УДК 1(091)(510)
ББК 87.3(5Кит)

ISBN 978-5-699-96615-8

© Виногородский Б.Б., текст, изображения, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Introduction	11
前言	15
Вода. Water. 水	19
Дерево. Wood. 木	55
Огонь. Fire. 火	91
Земля. Earth. 土	127
Металл. Metal. 金	163
Мудрости Вэй Дэханя. Wei De Han. 魏德汉	197



ОСОЗНАННОСТЬ ЧЕРЕЗ ПРАКТИКУ СОЗЕРЦАНИЯ СЕМИОТИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

Все работы, представленные в книге, выполнены в технике, которая определяется автором как «Даосская боевая семиотика». Основная цель этих работ, так же как и текстов к ним, — повышение уровня осознанности созерцателя.

Картины в технике «Даосской боевой семиотики» создаются для внимательного созерцания или, точнее говоря, для внимательного созерцания себя в каждой из картин.

Являясь отражением внутреннего знакового поля личности, они позволяют через медитативное размышление над смыслом и значением фразы, помещенной в пространство картины, очистить сознание созерцающего и ослабить обусловленность внутренних связей в поле сознания.

Термин «осознанность» пришел в русский язык как перевод термина с языка пали. В буддизме он указывает на состояние повышенного напряжения расслабленного внимания, которое позволяет пребывать в сосредоточении на объекте созерцания. Объектом созерцания обычно является само сознание. В англоязычных текстах этот термин обычно обозначают словом *mindfulness*.

То есть понятие «осознанность» тоже подразумевает способность

удерживать свое сознание в таком состоянии, когда ты сохраняешь присутствие духа в текущем мгновении.

Все фразы на трех языках, которые присутствуют на картинах, построены таким образом, чтобы вывести ум созерцающего из состояния двойственной противоречивости, куда его загоняют ограничения современного семантического поля.

Работы распределены по пяти стихиям (Дерево, Огонь, Почва, Металл и Вода) с целью упорядочения картины сознания в соответствии с моделями традиционной китайской картины мира.

Все они отражают концепцию Пути, который описывает движение времени в пространстве сознания осязаемого мира.

Китайская практика осознанности, или достижения идеального состояния сознания, создавалась и формировалась в рамках даосского учения, и целью ее являлось достижение правильного спокойного и ясного состояния духа.

Сердце является пространством, в котором накапливается и сохраняется дух, и именно отсюда происходит управление всеми остальными органами и частями тела через правильное распределение силы духа в пространстве тела.

В даосской традиции существовала техника, которая называлась «сбережение мысли», которую можно соотнести с осознанностью.

Одним из основных текстов, где описывается техника даосской медитации, является «Канон чистого покоя»:

«Лао-цзюнь сказал:

У великого Пути отсутствует облик. Он порождает и питает Небо и Землю.

У великого Пути отсутствует чувство. Он приводит в движение солнце и луну.

У великого Пути отсутствует имя. Он возвращает множество предметов.

Я не знаю имени его. И лишь приблизительно его можно определить как Путь.

А на Пути есть и чистота, есть и грязь. Есть движение, есть и покой. На Небе чистота, на Земле грязь. На Небе движение, на Земле покой.

В мужчине — чистота, в женщине — грязь. В мужчине — подвижность, в женщине — покой. Опускается в корни, течет к верхушке, порождая множество предметов.

Чистота является источником грязи. Движение является основанием для покоя.

Если человек способен постоянно хранить чистоту и покой, тогда Небо и Земля сходятся в нем.

Дух человеческий склонен к чистоте, но ум будоражит его.

Сердце человеческое склонно к покою, но желания тревожат его и тянут в разные стороны. Если способен постоянно гнать

от себя желания, сердце само успокоится.

А если сердце успокоится и очистится, тогда и дух придет в состояние чистоты сам собой. Тогда сами собой шесть видов желаний перестанут возникать. Тогда три ядовитых вещества уничтожатся и истощатся.

Если сейчас ты не можешь этого сделать, то лишь потому что в сердце еще не достигнуто состояние чистоты. Потому и желания не можешь отогнать от себя.

Чтобы суметь прогнать от себя чувственные желания, внутри необходимо созерцать деятельность ума в своем сердце. И для сердца нет другого сердца.

Вовне нужно созерцать свою оболочку. Для внешней твоей оболочки больше нет оболочки.

Глядя вокруг, нужно созерцать предметы. Для предметов не существует предметов.

Если сумеешь прозреть суть этих трех областей, то увидишь, что все они лишь пустота. Созерцая пустоту, тоже будешь видеть пустоту.

Для пустоты нет пустоты, которая ее вмещала бы. То, чем вмещается пустота, — это отсутствие. А отсутствие отсутствия — это тоже отсутствие.

Когда отсутствие отсутствия становится отсутствием в тебе, тогда приходишь к чистоте прозрачности и постоянству безмятежности. Для безмятежности нет другой безмятежности. Так откуда же взяться тогда желаниям?

И вот когда желания больше не рождаются, тогда и возникает истинный покой.

А истина всегда находится в созвучии со всеми предметами мира. Истина — это постоянство обретения собственной природы.

Будучи в постоянном созвучии, находишься в постоянстве покоя. Это и есть постоянство чистого покоя.

Если поддерживаешь такой чистый покой, то постепенно проникаешь в область истинного Пути.

Когда тыходишь в область истинного Пути, то имя этому «Обретение Пути».

Хотя и называется это «Обретением Пути», на самом деле ничего уже не обретается. Просто осуществляется преобразование вместе со всеми предметами вселенной. И лишь имя этому дается «Обретение пути».

Если способен прозреть это, то сможешь и другим поведать о Пути совершенной мудрости.

Лао-цзюнь сказал:

Высшего уровня мастер пребывает в отсутствии соперничества.

Низшего уровня мастер любит соперничать.

Высшая сила духа не обладает силой духа.

Низшая сила духа держится за дух.

И если пытаешься удержать силу духа, то это не называется духом Пути.

Именно потому множество предметов вселенной не могут обрести истинного Пути.

Если в действиях суетишься бесполовым сердцем, значит, обладаешь бесполовым сердцем. А потому тревожишь свой дух.

А если тревожишь свой дух, тогда проявляешься во множестве предметов. А если проявляешься в отождествлении со множеством предметов, тогда рождаются алчность и желание обладать. А если рождаются алчность и желание обладать, тогда в уме твоём всегда будут досада и огорчение.

Если же в тебе живут досада и огорчение, то печальями и горем ты обрекаешь на страдания и тело, и сердце. Отсюда и возникают грязь и позор в твоей жизни.

Потому и носишься по волнам и потокам рождений и смертей. Постоянно тонешь в море страдания. Навечно теряешь истинный Путь.

Путь в постоянстве осознания истины, и если прозреешь, то его обретаешь.

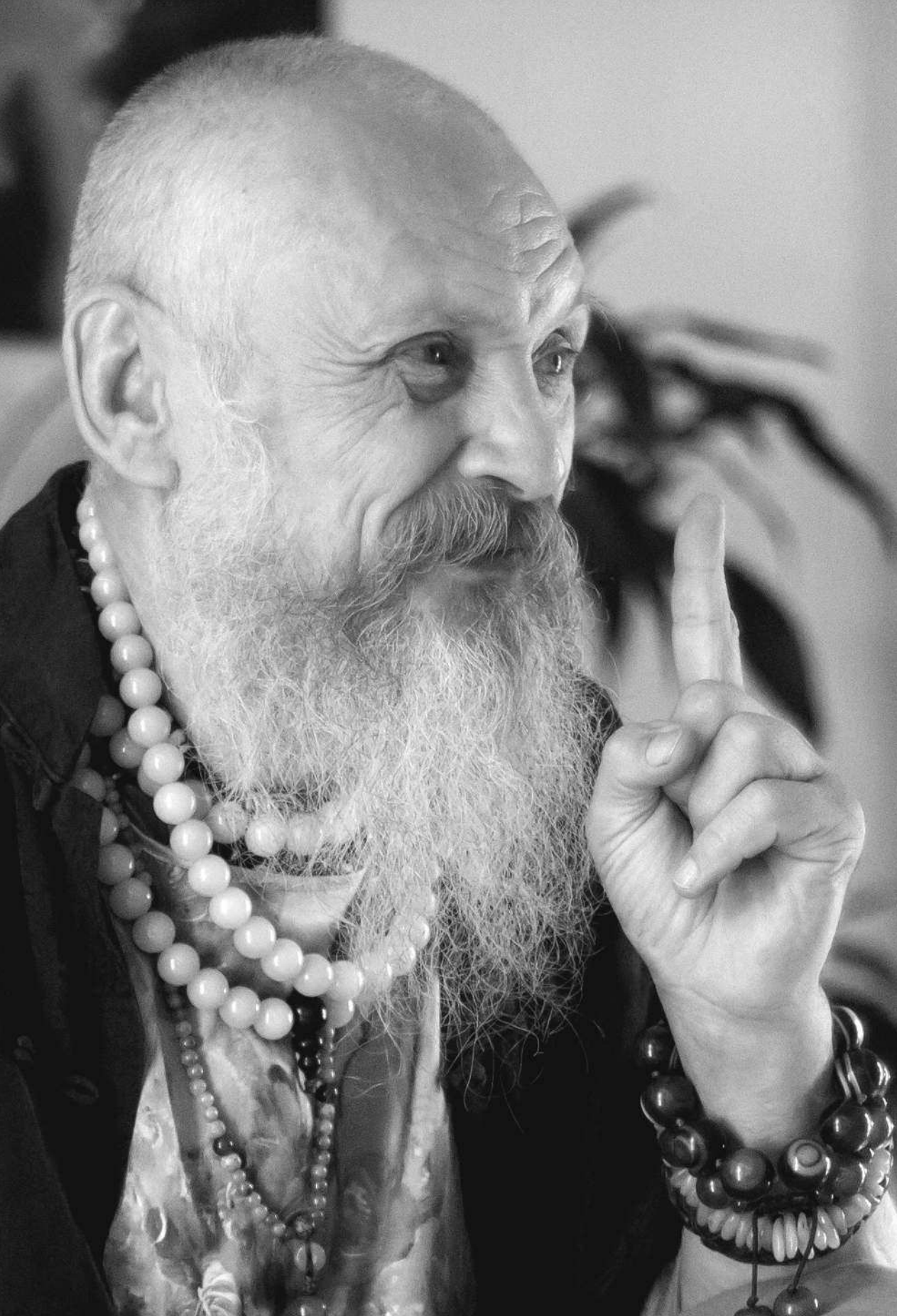
А обретаешь прозрение Пути через постоянство чистого покоя».

Так описывается медитация осознанности в даосской традиции. Даосские тексты очень насыщены, но невелики.

Через созерцание вовне картин и высказываний и созерцания внутри того, что описывается в этом тексте, обретается Путь, то есть высший уровень сосредоточения духа. Это и является целью практики осознанности в современном мире.

А дальше дело только ваших собственных усилий, терпения и настойчивости в движении по собственному Пути.

**С почетом,
Бронислав Виноградский**



MINDFULNESS THROUGH CONTEMPLATION PRACTICE FOR SEMIOTIC ART

The book presents the works that all are made in technique “Taoist martial semiotics” as author puts it. The primary goal of these works as well as texts below is the enhancing of contemplator’s level of mindfulness.

Paintings in technique “Taoist martial semiotics” are created for intent contemplation or, rather, for attentive contemplation of yourself in everyone of them.

Being the reflection of person’s internal sign field, these paintings allow to clear the contemplator’s mind and weaken the causality of internal connections in his consciousness field through meditative reflection on sense and significance of the phrase located in space of picture.

The term “mindfulness” has come to the Russian as term translated from Pali. In Buddhist religion it points that relaxed attention is in condition of elevated tension that allows to abide in concentration on contemplated object. Usually consciousness in itself is contemplated object. In English texts the word “mindfulness” usually defines this term.

In other words, the concept “mindfulness” implies your ability to hold your consciousness in such condition when you hold presence of your spirit in the present moment.

Pictures present phrases in three languages that built in such a way that the contemplator’s consciousness moves out the state of dualistic contradiction where it falls within because of limitations of modern semantic field.

Works are divided up into five elements: Wood, Fire, Earth, Metal and Water with an aim to fix the consciousness pattern according to models of traditional Chinese mindset.

All works reflect the concept of Tao that represents time moves in space perceived in sensual world, or The Chinese mindfulness practice or achievement of ideal conscious state was created and formed within the Taoist School and achievement of right, peaceful and clear state of spirit.

Heart is the space where spirit accumulates and preserves itself and it is a heart that controls all other organs and body parts through the right distribution of spirit strength in the space of body.

There was technique in the Taoist tradition that called the “accumulation of thought” and it can be associated with mindfulness.

“The Classic of Purity” is the one of the fundamental texts where technique of Taoist meditation described:

“Lao the Master said:

The Great Tao has no bodily form, but it produces and nourishes Heaven and Earth.

The Great Tao has no passion, but it causes the sun and moon to revolve as they do.

The Great Tao has no name, but it effects the growth and maintenance of all things.

I don't know its name, but I make an effort, and call it the Tao.

Now, the Tao has the Pure and the Turbid, and has Motion and Rest. Heaven is the Pure and Earth is the Turbid; Heaven moves and Earth is at rest.

The masculine is pure and the feminine is turbid; the masculine moves and the feminine is still. The masculine descends into the roots and ascends to the top and giving birth to lots of things.

The Purity is the source of the Turbid, and Motion is the foundation of Rest.

If man could always be pure and still, Heaven and Earth would both revert.

Now the spirit of man loves Purity, but his mind disturbs it.

The heart of man loves stillness, but his desires disturb him and draw it away. If he could always send his desires away, his heart would of itself become still.

Let his heart be made calm and clean, and his spirit will of itself become pure. As a matter of course the six desires won't arise, and the three poisons will be taken away and disappear.

The reason why you are not able to attain to this, is because your mind has not been cleansed.

Then your desires you are not able to send away.

One should contemplate mental activity in his own heart and so one is able to send the desires away. And there is no other heart for your heart.

Outside you should contemplate your physical shell. There is no more physical shell for your physical shell.

While looking around, one need contemplate objects. There are no objects for objects.

If you can understand these three things, you will see that all they are emptiness. While contemplating emptiness, you will see emptiness too.

Emptiness has no emptiness that can contain it. It is absence that contains emptiness. And absence of absence is absence too.

When absence of absence becomes absence in your person, you will come to transparent clarity and continual serenity. There is no serenity for serenity. So how can any desires arise?

And when no desires any longer arise, this is the true Rest.

And True is always in harmony with all world things. True is the constant gain of your own nature.

While you are in the constant harmony, you are in the constant Rest. It is the constant Rest that is the constancy of the clear Rest.

If you keep such clear Rest, you enter gradually into the True Tao.

When you enter into the sphere of the True Tao, this is called the “Possession of the Tao”.

Though it is called the “Possession of the Tao” there is no possession in reality. It is just

transformation with all other world things. The “Possession of the Tao” is only name for this.

If you are able to understand this, you may transmit to others the Tao Sheng”.

“Lao the Master said:

Master of the highest class does not strive for anything.

Master of the lowest class is fond of striving.

Highest strength of spirit has no strength of spirit.

Lowest strength of spirit holds on spirit.

If you try to keep strength of spirit, this is not called the spirit of the Tao.

It is the reason why lots of world things cannot gain the true Tao.

If your silly heart rushes in actions, so you possess silly heart. Then you disturb your spirit.

If you disturb your spirit, you manifest in lots of things. If you manifest in lots of things, then greedy and possessiveness arise. If greedy and possessiveness arise, there will always be annoyance and grief in your mind.

If annoyance and grief abide in your heart, your grief and sorrows impose sufferings on your body and your heart. Then dirt and shame abide in your life.

So you drift over waves and streams of births and deaths. You always sink in the sea of suffering. You lose the True Tao forever.

The Tao abides in the constant awareness of the True, and if you will understand, you will possess.

You possess insight of the Tao through the constancy of the clear Rest”.

It is the description of the mindfulness meditation in the Taoist tradition. Taoist texts are very rich but not very big.

The Tao or the highest level of spirit concentration gains through the outside contemplation of these pictures and phrases and the inside contemplation of the meaning this text describes. This makes the purpose of mindfulness practice in today’s world.

Next is only your own efforts, your patience and your persistence in movement to your own Tao.

**Respectfully yours,
Bronislav Vinogradskiy**



通过符号学艺术剖析实践的正念

作者通过本书深入探究《道学战斗符号学》的技艺。本著作的目的旨在提高观察者的正念水平。

根据《道学战斗符号学》的技艺而创建的图形，其目的在于能够使观察者通过每一幅图形专注于深入自我内心世界的观察。

作为个性内在符号的反映，他们通过对图形空间里所蕴含的思想意义的沉思，从而净化观察者的意识，并削弱意识领域内部关系的必然性。

俄语中的术语“正念”一词是从巴利语翻译而来。在佛教中的涵义是指提高放松状态下的注意力以达到紧张程度，使人保持对观察对象的觉照。觉照的对象通常是意识本身。在英文文本中，该术语通常用mindfulness一词来表示。

也就是说，正念的概念也意味某一时刻观察者可以保持精神和自我觉悟统一的能力。

所有图形中的描述均以三种语言存在，从而使观察者在双重矛盾中挖掘智慧，走出现代语义场的约束。

著作分为木，火，土，金，水五大元素，依照中国传统世界观模型，简化意识图形。

他们都体现了感官世界下意识空间中的时间运动的概念。

正是在道教学说的框架下形成了正念的中国实践，亦或达到意识的理想状态，其目的在于实现正确冷静的判断和神智清明的最佳状态。

心脏是精神收集和存储的空间，通过正确分布体内精神力量从而管理和调节人体各个器官和部位。

在道家传统中存在一种与正念有关的技术被称为“思想积累”。

其中一个主要描述道家冥想技巧的经典学说便是《清静经》：

老君曰。大道無形。生育天地。大道無情。運行日月。

大道無名。長養萬物。吾不知其名。強名曰道。

夫道者。有清有濁。有動有靜。天清地濁。天動地靜。

男清女濁。男動女靜。降本流末。而生萬物。

清者濁之源。動者靜之基。人能常清靜。天地悉皆歸。

夫人神好清。而心擾之。人心好靜。而欲牽之。

若能常遣其欲而心自靜。澄其心。而神自清。

自然六欲不生。三毒消滅。所以不能者。為心未澄。

欲未遣也。能遣之者。內觀其心。心無其心。

外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無其物。

三者既悟。惟見於空。觀空亦空。空無所空。

所空既無。無無亦無。無無既無。湛然常寂。

寂無所寂。欲豈能生。欲既不生。即是真靜。

真常應物。真常得性。常應常靜。常清靜矣。

如此清靜。漸入真道。既入真道。名為得道。

雖名得道。實無所得。為化眾生。名為得道。

能悟之者。可傳聖道。

老君曰。上士無爭。下士好爭。上德不德。下德執德。

執著之者。不名道德。眾生所以不得真道者。

為有妄心。既有妄心。即驚其神。既驚其神。

即著萬物。既著萬物。即生貪求。既生貪求。

即是煩惱。煩惱妄想。憂苦身心。便遭濁辱。

流浪生死。常沉苦海。永失真道。真常之道。

悟者自得。得悟道者。常清靜矣。

该经典学说描述的是道教传统中的冥想方法。道家经典博大精深，但并非长篇大论。

通过对图形、主张和对该经文中所述内容的冥想以外的深入直观，寻找解决之道，即精神集中的最高水平。这是实践正念在现代世界的根本目的。

最后只需要作为观察者的您通过自己的努力，耐心和毅力以自己的方式探寻前进之道。

致敬

魏德汉