

Миа Ван



Получайте уважение без борьбы

ДРЕВНИЕ ПРИНЦИПЫ
ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Миа Ван

**Получайте уважение без
борьбы. Древние принципы
для современной жизни**

«Автор»

2026

Ван М.

Получайте уважение без борьбы. Древние принципы для современной жизни / М. Ван — «Автор», 2026

Есть уважение, которое выпрашивают, и есть то, что приходит само, потому что вы стали человеком, мимо которого нельзя пройти равнодушно. «Шэнли» путь тысячелетней мудрости Востока, переведённый на язык сегодняшнего дня: конфуцианство, буддизм и даосизм без пыли храмов, зато с инструментами для реальной жизни. Пять видов осознания. Единство знания и действия. Практики, которые за пять минут в день перестраивают то, как вы смотрите на себя, семью и мир. Никакой борьбы за статус - только внутренняя сила, которую невозможно оспорить. От пробуждения к действию, от действия - к наследию, которое переживёт вас. Эта книга не философия для полки, а карта для тех, кто устал побеждать в спорах и хочет наконец побеждать в жизни.

© Ван М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие Луч света, освещающий жизнь	5
Часть 1	7
Глава 2	12
Глава 4 — Взгляд на технологии: использовать технологии во благо	16
Вторая статья Основа — мораль: заложить фундамент	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Миа Ван

Получайте уважение без борьбы. Древние принципы для современной жизни

Предисловие Луч света, освещающий жизнь

Почему нам нужен «Шэнли»?

В эту эпоху стремительных перемен и информационного взрыва мир, казалось бы, становится всё более взаимосвязанным, но при этом люди всё больше отдаляются друг от друга. Люди гонятся за эффективностью, выгодой и властью, но в глубине души жаждут искренности, доверия и покоя. Древние мудрецы уже давно дали нам ответ — путь святых и мудрецов, приносящий пользу как себе, так и другим.

Так называемая «Святая выгода» — это не пустой лозунг, а путь, позволяющий человеку стать самостоятельным и помочь другим обрести самостоятельность, достичь самосознания и помочь другим обрести самосознание, а также принести пользу себе и всему миру. Конфуцианство учит нас совершенствовать себя, наводить порядок в семье, управлять государством и приносить мир во весь мир; буддизм напоминает нам, что сострадание помогает преодолеть страдания и беды; даосизм открывает нам путь следования за законами Неба и Земли, чистоты и бездействия. Слияние мудрости этих трех учений и **составляет суть «святой пользы»: нужно не только совершенствовать себя, но и делать мир лучше благодаря себе.**

Что мы теряем, когда нравственность уходит?

Когда огонь нравственности постепенно угасает, сердца людей легко погружаются в пустоту.

Мы видим, как в погоне за выгодой некоторые не гнушаются пожертвовать достоинством других; как за стремительным развитием технологий этические границы снова и снова подвергаются испытаниям и даже переступаются; как под блестящей поверхностью глобализации сердца многих людей наполнены одиночеством и беспокойством.

Эта утрата ценностей происходит не только где-то далеко — она может происходить прямо в наших семьях, на рабочих местах, в кругу друзей и даже в наших собственных сердцах. Когда нравственность уходит, доверие рушится, и мир начинает раскалываться. Если мы не вернёмся на путь, ведущий к добру и честности, следующее поколение столкнётся с ещё более хаотичным и безразличным миром.

Миссия и видение «Шэнли»: от восточной мудрости к общему языку мира

Миссия «Шэнли» заключается в том, чтобы преобразовать мудрость восточных мудрецов, накопленную за тысячелетия, в систему ценностей, которую современный человек может понять, применить на практике и распространять, а также помочь ей преодолеть границы, культурные и вероисповедальные барьеры и стать универсальным языком мира.

Мы верим, что **конфуцианские принципы человеческих отношений, буддийское сострадание и даосская гармония — это не антиквариат, принадлежащий какому-то конкретному народу, а общее достояние человечества. Когда эта мудрость обретает новое воплощение в современном контексте, она способна устранять противостояния, восстанавливать доверие и помогать нам найти опору среди гигантских волн искусственного интеллекта и глобализации.**

«Шэнли» — это не просто идея, а практический путь, который можно воплотить в жизнь:

Пробуждение пяти осознаний (направление пробуждения)

Ориентация на нравственность (заложение фундамента)

Единство знания и действия (интеграция в практику)

Передача наследия через пример (влияние на мир)

Этот путь открывает новые возможности для каждого, кто готов по нему идти.

Наша уникальная практическая система CBD. ONE. WORLD™, объединяющая конфуцианство, буддизм и даосизм в единое целое, идеально сочетает древнюю восточную мудрость с современной практикой:

➤ CBD (конфуцианство, буддизм, даосизм): изучение основной мудрости конфуцианства, буддизма и даосизма, развитие добродетели и духовного характера.

➤ ONE™ (Наблюдать, Навигировать, Возвышаться): непрерывное совершенствование через цикл «наблюдения, навигации и возвышения».

➤ WORLD (наблюдение за небом и землёй, за живыми существами, за собой, за технологиями, за будущим): пробуждение через «пять видов наблюдения» для всестороннего расширения жизненных горизонтов.

Благодаря этой системе каждый может черпать вдохновение из традиционной мудрости, реализовывать свою ценность в процессе непрерывного роста и, в конечном итоге, влиять на мир силой собственного примера.

Именно вы — отправная точка перемен

Многие, сталкиваясь с хаосом в мире, чувствуют себя ничтожными и бессильными. Но история снова и снова доказывает: перемены часто начинаются с одного человека.

Ценности одной семьи могут повлиять на судьбы трех поколений; этическая культура одной компании — изменить поведение тысяч и тысяч людей; а честность и доброта одного обычного человека в решающий момент могут остаться в памяти других на всю жизнь.

Эта книга не призывает вас спасать мир, а надеется, что вы сначала станете лучиком света — пусть даже самым слабым, но способным осветить тьму вокруг вас. Когда соберётся больше света, мир естественным образом изменится.

«Шэнли» верит: когда вы пробудитесь, укрепите добродетель, будете творить добро и станете примером для подражания, вы перестанете быть просто частью мира — вы станете проводником этой эпохи.

Часть 1

— Пробуждение пяти видов осознания: открытие мудрости

«Наблюдение» — это не просто видение, а проникновение в суть. Когда вы научитесь смотреть на мир глазами мудрости, в вашей жизни произойдут коренные изменения.

WORLD™

W – Wonder at Vastness Наблюдать за небом и землёй

O – Наблюдать за всеми существами Наблюдать за всеми существами

R – Размышляй о себе

L – Изучать технологии

D – Мечтать о будущем Взгляд на будущее

Глава 1 — «Взгляд на небо и землю»: найти свой путь

1. Сначала поднимите голову, а потом смотрите на дорогу

В суете и тревогах повседневной жизни мы привыкли идти, опустив голову, и редко поднимаем взгляд, чтобы посмотреть на небо. Когда наше поле зрения заполнено мелочами и корыстными интересами, наше сердце легко становится узким и нетерпеливым.

«Созерцание неба и земли для установления Пути» — это первый шаг на пути пробуждения пяти созерцаний. Он напоминает нам, что прежде чем искать направление в жизни, нужно увидеть более обширный мир — это безграничность неба и земли, ритмы природы, а также более высокий порядок, выходящий за рамки личных выгод и потерь.

2. Благодарность Небу и Земле, благоговение перед мудростью «Путь следует природе»

Небо и Земля не произносят ни слова, но четыре времени года сменяют друг друга, и все сущее растёт и развивается. Воздух, которым мы дышим, вода, которую мы пьём, земля, по которой мы ходим — всё это дары Неба и Земли. Древние говорили: «Путь Неба — это сила и движение; правитель должен неустанно совершенствоваться», — и это не призыв к противостоянию природе, а призыв научиться черпать силу в благодарности.

Когда мы по-настоящему ощущаем безграничность и бескорыстность Неба и Земли, внутреннее беспокойство и ограниченность естественным образом уходят — ведь ты понимаешь, что не являешься изолированным существом, а всего лишь одной нотой в симфонии всего сущего.

3. Происхождение Дао

Представьте себе, что до зарождения времени, до появления пространства, в безграничной пустоте блуждало одинокое сознание. Мы можем назвать его «источником сознания».

У него нет тела, нет имени, нет никаких ориентиров, по которым можно было бы определить себя. Это как человек, стоящий в совершенно темной комнате, где нет даже зеркала: как ему узнать, как он выглядит?

Это вечное одиночество сбивает Исходное Сознание с толку: «Что я такое? Почему я существую?»

Решение создать зеркало

После бесчисленных вечных размышлений Исходное Сознание приняло решение, изменившее всё: раз оно не может познать себя напрямую, то создаст зеркало, чтобы увидеть себя в нём.

Так оно создало «Дао» — систему законов, способную отражать его сущность. Подобно тому, как писатель пишет роман, чтобы выразить свой внутренний мир, а музыкант сочиняет музыку, чтобы передать эмоции, Исходное Сознание познает и выражает себя через «Дао».

Истинный смысл Большого взрыва

Большой взрыв, произошедший 13,8 миллиарда лет назад, на самом деле был «глубоким вдохом» Исходного Сознания.

Этот выдох Ци (первозданной энергии) создал:

Пространство (Ю): сцена, на которой существует всё сущее

Время (Чжоу): делает возможными изменения и рост

Законы движения: позволяют всему развиваться упорядоченно

Представьте себе, что Сознание-Источник — это великий художник, а Вселенная — его холст. Каждая звезда, каждая галактика — часть этого произведения.

Эксперимент от простого к сложному

Исходное Сознание начало грандиозный «эксперимент по самопознанию»:

Этап 1: Создание основ

Дао рождает Единое: «Дао» изначально было бесформенным и безымянным, оно породило первоначальное «Единое», называемое «Тайцзи» или источником Вселенной.

«Одно» порождает «Двое»: «Одно» разделяется на «Инь» и «Янь», образуя противоположные, но взаимодополняющие дуальные силы.

Из «Два» рождается «Три»: взаимодействие Инь и Ян порождает «энергию гармонии (Ци)», которая является посредником динамического равновесия и созидания.

Три порождает все сущее: взаимодействие Инь, Ян и Ци приводит к появлению бесконечного множества форм, энергий и форм жизни. С точки зрения современного понимания, мир всего сущего состоит из «энергетических колебаний и частот разных уровней».

От небытия к бытию, от простого к сложному

Создание материи и энергии

Зарождение различных элементов

Формирование первых звёзд

Этап 2: эксперимент с жизнью

Посев семян жизни на подходящих планетах

Обеспечение непрерывной эволюции жизни от простого к сложному

Наблюдение за проявлением различных возможностей

Этап 3: Пробуждение сознания

Когда жизнь достигает определённой степени сложности, начинается пробуждение сознания

Каждая сознательная жизнь является «проявлением» Исходного Сознания

Через бесчисленные «малые я» оно испытывает и познает «Великое Я»

Истинная цель жизни

Почему мы существуем? Зачем Вселенная создала жизнь?

Ответ на самом деле очень трогательный: мы все — осколки Исходного Сознания, познающего самого себя. Опыт каждого человека, развитие каждой цивилизации, история каждой планеты — всё это часть самопознания Исходного Сознания. Наше счастье, страдания, рост и творчество помогают Вселенной понять свою сущность.

Секрет колебаний

Современная наука обнаружила, что всё во Вселенной вибрирует. На самом деле это ритм энергии:

Медленные колебания: формируют твердые тела, такие как наши тела

Быстрые колебания: превращаются в жидкости и газы

Сверхбыстрые колебания: превращаются в свет, электромагнитные волны

Сверхбыстрые колебания: это наши мысли и эмоции

Мудрость равновесия: следовать за законом Неба и отвечать на потребности людей, принося пользу себе и окружающим

Скрытые законы Вселенной — вы их обнаружили?

Представьте себе: вода всегда течет вниз, а тепло рассеивается от теплого к холодному. Это не совпадение, а система саморегулирования Вселенной — то, что даосы называют «Путь Неба». В этой главе мы рассмотрим, как воспользоваться этой мудростью равновесия, чтобы избежать распространенных у людей ловушек, идущих против течения, и жить по «Пути мудрецов»: приносить пользу себе, не причиняя вреда другим, и приносить пользу другим, не ущемляя себя.

Как говорил Лао-цзы: «Высшее добро подобно воде» — оно мягчайшее, но способно преодолеть всё. Давайте начнём с законов природы и постепенно перейдём к вашей повседневной жизни.

Путь Неба: танец природного равновесия

Во вселенной существует удивительная система саморегулирования, обеспечивающая гармонию и долговечность всего сущего. В этом заключается суть даосской мудрости: отнимать у тех, у кого избыток, и дополнять тех, кому не хватает.

Энергия всегда течет от того, где её много, к тому, где её мало, подобно тому, как вода течет вниз, а тепло передается к холоду. Это механизм естественного равновесия, который обеспечивает перераспределение ресурсов и предотвращает крайности.

В хаотичном мире это напоминает нам: настойчивое стремление приносит лишь половину результата, а следование течению позволяет достичь двойного результата с половиной усилий.

Современное применение:

Профессиональное выгорание (burnout): когда вы чрезмерно стремитесь к «большему», это похоже на плавание против течения — энергия иссякает. Вместо этого попробуйте «перезагрузку в выходной день»: еженедельно выделяйте час на «бесцелевую прогулку», чтобы мозг естественным образом «пополнил» запас творческой энергии. Исследования показывают, что подобные практики осознанности способствуют повышению продуктивности.

Финансовая тревога: слепая погоня за богатством может заставить вас упускать из виду «недостатки» в жизни. Изучите принципы «минималистичного образа жизни» или ведите «дневник благодарности», чтобы наполнить душу — это, в свою очередь, поможет вам более рационально относиться к деньгам.

Путь человека: зеркало социального дисбаланса

К сожалению, человеческое общество зачастую поступает противоположным образом: отнимая у тех, у кого мало, и отдавая тем, у кого много. Богатые становятся ещё богаче, а бедные — ещё беднее; власть легко концентрируется, что приводит к расколу. Такой социальный дисбаланс по принципу «победитель забирает всё» не только усугубляет несправедливость, но и погружает человека в бесконечное беспокойство — постоянное ощущение, что «недостаточно хорошо».

Момент для размышлений:

Вспомните свою жизнь: не упускали ли вы из виду «низины», стремясь к «вершинам»? Поняв этот закон, вы сможете изменить свой образ мышления: не вступайте в слепую конкуренцию, а действуйте в соответствии с течением. На вершине сохраняйте скромность (например, делитесь ресурсами), а в низине — надежду (например, осваивайте новые навыки). Таким образом, вы не только приносите пользу себе, но и создаете положительный эффект «волнистости», помогая другим.

Искусство «недействия»: не соревнуйся, можно достичь успеха

«Недействие» — это золотая фраза даосизма, но не поймите неправильно: это не значит «ничего не делать», а означает не настаивать, не действовать бездумно, а естественным образом выполнять то, что нужно. Как фермер, который сеет и сосредоточенно возделывает землю — урожай придет сам собой. Это суть практики «пути мудрецов», которая помогает вам избавиться от внутренних противоречий и жить без напряжения.

Мудрость «недействия» в повседневной жизни:

Сферы

Недействие

(не действовать бездумно, не настаивать)

«Юэй»

(действие в соответствии с законами природы)

Работа и изобилие

Не позволяйте себе быть поработённым конечным результатом или давлением сроков.

Сосредоточиться на «небольших шагах» в настоящем моменте. Разбейте сложный проект на конкретные и выполнимые небольшие цели, например: «Сегодня только составить план», «Сосредоточиться только на анализе данных».

Межличностные отношения и благородство

Не старайтесь нарочито угодить другим или контролировать их мысли.

Искренне проявляйте себя и влияйте на других собственным примером. В случае спора сначала с открытостью спросите: «А как ты считаешь?». Будьте как вода — мягкие, но сильные

Личность и мудрость

Не гоняться за модой или за успехом, определенным извне.

Найдите то, что любите и в чём преуспеваете, постоянно совершенствуйтесь и наслаждайтесь процессом. Вкладывайте душевные силы в эту плодородную почву личного роста.

Цикл Вселенной: мы — часть великого дыхания

Вселенная подобна огромному дыханию: на выдохе она расширяется, и всё рождается и процветает; на вдохе она сжимается, и всё возвращается к покою.

Этот цикл дыхания может длиться миллиарды лет, но для Исходного Сознания каждый цикл — это ещё более глубокое самопознание. Сейчас мы находимся в «зрелой стадии» Вселенной: всё процветает, сознание пробуждается. Когда-нибудь в будущем, когда Исходное Сознание достаточно познает себя, оно, возможно, начнёт новый цикл, создав совершенно новую Вселенную.

Мы находимся в «зрелой стадии» Вселенной — эпохе технологического взрыва и пробуждения сознания. Каждый из нас несет в себе фрагменты памяти Вселенной, и наше творчество, любовь и мудрость — это именно то, как Дао «выражается» в нас.

Танец со Вселенной: практическое руководство из пяти шагов

Поняв эту общую картину, давайте теперь перейдем к практике: как в повседневной жизни приносить пользу себе и окружающим? Следующие пять шагов представляют собой преобразование сути даосской практики «внутреннего дана» в простое и доступное руководство по жизни.

Сохраняйте любопытство: исследуйте мир как ребенок. Каждый день — это возможность для Дао испытать что-то новое через вас.

Воспитывайте в себе чувство благодарности: ваше существование — это дар Вселенной. Попробуйте перед сном записывать одну «маленькую удачу».

Проявляйте творчество: искусство, наука, любовь — всё это танец сознания. Не бойтесь выражать своё истинное «я».

Сохраняйте сострадание: всё сущее — воплощение Дао, и причиняя вред другому, вы причиняете вред Вселенной. Встретив «трудных» людей, постарайтесь подумать: «Они тоже борются», — и протяните им руку помощи.

Наслаждайтесь процессом: жизнь — это не список дел, а пиршество переживаний. Когда на вас наваливается стресс, сделайте глубокий вдох и спросите себя: «Чем я могу насладиться в этот момент?»

Заключение: ты — пробуждающаяся звезда Вселенной

В следующий раз, глядя на звездное небо, помните: вы не одинокий зритель, а ведете диалог с Источником, сознанием, создавшим вас. Каждая звезда рассказывает историю — о том, как сознание через бесконечное творчество познает себя. А вы — самая яркая глава этой истории.

Простор неба и земли достаточно велик, чтобы вместить всё сущее; поэтому и сердце человека должно быть столь же широким. Когда мы берём небо и землю за образец, мы можем утвердить Путь в своём сердце и не оправдать ожиданий небес. Это отправная точка «Пробуждения пяти созерцаний», а также первый луч света, открывающий вам путь к жизни «святой пользы».

Глава 2

— Созерцание живых существ: сострадание — это сила

Созерцание всех существ с любовью: безпричинное великое милосердие, сострадание как часть единого целого

Задумывались ли вы когда-нибудь, какая сила в этом мире, полном конкуренции и давления, может сблизить нас, а не отдалить друг от друга? Многие считают, что для достижения успеха нужно быть жестким и решительным, а слово «сострадание» звучит как проявление слабости или мягкости сердца. Но так ли это на самом деле?

На самом деле истинное сострадание — это не слабость, а мощная внутренняя сила, способная изменить мир. Это не пустой лозунг, а глубокая практика совершенствования ума, неизбежный путь, по которому мы идём от «малого я» к «великому я».

В учениях конфуцианства, буддизма и даосизма существуют чрезвычайно глубокие взгляды на то, что значит «видеть всех существ». В буддизме говорят: «Великое милосердие без привязанностей, великое сострадание как единое целое». Эта фраза звучит несколько загадочно, но её суть очень проста: безоговорочно дарить любовь и чувствовать чужую боль так, как будто это твоя собственная.

«Безусловная великая милость» подобна солнцу: оно излучает свет и тепло, не выбирая, кто достоин его лучей, а кто нет. Оно безусловно озаряет каждого человека, каждое дерево и каждый цветок на земле. Эта любовь превосходит границы родства, дружбы и любовных отношений; это безграничное сострадание, не имеющее никаких условий и не ожидающее ничего в ответ.

А «сострадание как единое целое» похоже на работу нашего тела. Когда вы случайно порезали руку, вам не нужно думать: «Заслуживает ли эта рука моего внимания?» Вы инстинктивно чувствуете боль и немедленно обрабатываете рану. Потому что ваша рука и ваше тело — «единое целое». Точно так же каждый из нас является частью Земли. Когда кто-то вдали сталкивается с несчастьем, когда в каком-то уголке общества кто-то страдает, мы, хотя и не испытываем этого на собственном опыте, если можем от всего сердца прочувствовать эту боль и захотим что-то сделать, чтобы помочь, — это и есть проявление «великого сострадания как единого целого».

Такое отношение «относиться к другим как к себе» и составляет суть конфуцианской концепции «жэнь» (仁). Конфуций говорил: «**Не делай другому того, чего не хочешь для себя**». Это не только основной принцип поведения человека, но и краеугольный камень социальной гармонии. Когда мы умеем поставить себя на место другого человека и рассматривать проблему с его точки зрения, многие бессмысленные споры и недоразумения разрешаются сами собой.

Представьте себе: в спешное утро вы, торопясь, грубо обращаетесь с продавцом в мини-маркете. Но если вы сможете остановиться и вспомнить, как когда-то сами сталкивались с необоснованной грубостью со стороны клиентов, то, возможно, проявите к нему чуть больше понимания. Это небольшое проявление доброты не только поднимет настроение продавцу, но и принесет вам душевное спокойствие, избавив от чувства вины.

Сострадание: устранение противоречий, объединение всех существ

Представьте себе следующую сцену: вы спорите с незнакомцем на интернет-форуме, обе стороны стоят на своих позициях, эмоции зашкаливают; или на работе у вас напряжённые отношения с коллегой из-за разногласий. Эти конфликты повсеместны в современном обществе, перенасыщенном информацией, и изнуряют наши души. Конфуцианское «инь», буддийское «сострадание» и даосское «отсутствие споров» предлагают нам эффективное лекарство:

сострадание. Это не слабость или компромисс, а мудрый выбор, при котором противостояние заменяется пониманием, а одиночество — связью.

Мудрость сострадания: от противостояния к пониманию

В конфликте мы часто попадаем в мыслительную ловушку «я прав, а ты неправ». Конфуцианство учит нас: «Не делай другому того, чего не хочешь для себя», напоминая о необходимости относиться к другим с добротой; буддийское учение о сострадании побуждает нас рассматривать всех как родных, понимая чужие страдания и радости; даосизм же, следуя принципу «Высшее добро подобно воде», вдохновляет нас на терпимость ко всему сущему. Сострадание требует от нас отказаться от предвзятых позиций и слушать с эмпатией: почему он так думает? Как его происхождение и опыт сформировали его точку зрения? Когда вы видите историю, стоящую за собеседником, противостояние превращается в понимание, а спор — в общение.

Эта мудрость особенно ценна в наше время. Будь то «клавиатурные войны» в интернете или межличностные трения в реальной жизни, сострадание позволяет нам сохранять ясность ума и с мягким, но твердым сердцем наводить мосты, соединяющие людей.

Практика сострадания: от ближайшего окружения к всему миру

Сострадание — это не пустая идея, а ежедневная работа над своим сердцем. Вот три пути, которые помогут вам внедрить сострадание в свою жизнь:

1. Начните с ближайшего окружения: посейте семена сострадания

Конфуцианцы говорят: «Люби близких и будь милосерден к людям» — сострадание начинается с ближайшего окружения. Проявите больше терпения к семье, скажите другу искреннее слово поддержки, подарите коллеге теплую улыбку. Попробуйте «одно доброе дело в день»: каждый день совершайте небольшой добрый поступок, например, помогите соседу поднять тяжесть или внимательно выслушайте проблемы друга. Эти маленькие лучики света, соединившись, сделают ваше сердце мягче и позволят окружающим почувствовать тепло.

2. Развивайте эмпатию: наблюдайте за своим сердцем с помощью мудрости конфуцианства, буддизма и даосизма

Конфуцианское самоанализ: каждый день уделяйте 5 минут тому, чтобы записать: «Понял ли я сегодня других?», и проанализируйте свои слова и поступки.

Буддийское осознанное внимание: попробуйте 5-минутную медитацию осознанности, сосредоточьтесь на дыхании, наблюдайте за своими эмоциями и отбросьте предвзятость.

Даосская гармония с природой: прогуляйтесь на природе, почувствуйте взаимосвязь всех существ и развивайте в себе терпимость.

3. Расширяйте кругозор заботы: духовное совершенствование через волонтерство

Волонтерство — это школа сострадания. Участие в общественных волонтерских проектах, спасении животных или образовательных инициативах позволяет вам познакомиться с разными жизненными историями. Общаясь с пожилыми людьми в домах престарелых, вы учитесь терпению; в приюте для бездомных животных вы ощущаете безусловную любовь; помогая с образованием в отдаленных районах, вы становитесь свидетелем того, как знания меняют судьбы. Каждый вклад — это рост духа, который приближает вас к конфуцианскому принципу «совершенствования себя и упорядочения семьи», буддийскому «спасению всех существ» и даосскому «соответствию природе».

Сила сострадания: путь к Святому Благодеянию

Сострадание — это не слабость, а сила, способная изменить мир. Оно позволяет нам выйти за пределы собственного «я» и увидеть всех живых существ; оно устраняет противоречия и способствует гармонии; отдавая, мы обретаем более полную версию себя. Видение журнала «Святая польза» заключается в том, чтобы через образование в духе мудрецов приносить пользу себе и другим, и сострадание — это отправная точка на этом пути. Когда вы относитесь к людям с добротой и действуете с состраданием, вы сеете семена надежды в этом мире.

Призыв к действию: Начните сегодня, с одной улыбки, с одного приветствия — пусть сострадание расцветет вокруг вас. Присоединяйтесь к волонтерской деятельности, пусть ваша любовь преодолет границы. Когда в сердце каждого зажжется свет сострадания, идеалы «Шенли» озарят весь мир.

Глава 3 — «Взгляни на себя»: встретить своего истинного «я»

Взгляни на себя, чтобы просветлить ум: «Трижды в день я анализирую себя, чтобы просветлить ум и увидеть свою истинную природу»

Что вы делаете первым делом каждое утро, проснувшись? Возможно, чистите зубы, умываетесь, приводите себя в порядок. Стоя перед зеркалом, вы видите знакомое лицо — свое внешнее «я». Но пробовали ли вы когда-нибудь, не глядя в зеркало, взглянуть на свое «внутреннее» я?

В этом внутреннем «я» скрываются наши радости, гнев, печаль и счастье, наши мечты и страхи, а также наши самые настоящие достоинства и недостатки. Взгляд на себя в зеркало — самый важный шаг в этом духовном путешествии «Шенли», ведь только по-настоящему увидев себя, мы сможем понять, как двигаться дальше.

Это нелегкая задача. Многие боятся столкнуться с тенью в своей душе, боятся увидеть свои недостатки, поэтому предпочитают уклоняться от этого, погружаясь в суету повседневной жизни или надевая различные маски, притворяясь, что всё в порядке. Однако только когда вы осмелитесь не отступать перед своим истинным «я», сила роста по-настоящему проявится.

В конфуцианских классических текстах Цзы Цзы говорил: «Трижды в день я анализирую себя». Это не означает, что мы должны каждый день искать в себе ошибки, а затем упрекать себя или испытывать чувство вины. Истинный смысл этих слов заключается в осознанном самоанализе: каждый день спрашивать себя: что я сделал сегодня? Что у меня получилось хорошо? Что можно было бы сделать лучше? Искренне ли я отношусь к другим? По-настоящему ли я понимаю то, чему учусь?» Этот процесс подобен генеральной уборке в собственной душе: мы убираем накопившуюся пыль и мусор, чтобы душа вновь обрела свою изначальную чистоту и ясность.

А буддийское учение «просветление ума и познание природы» идёт ещё дальше, указывая на то, что сущность нашей души — это чистота, мудрость и совершенство. Когда мы посредством самоанализа слой за слоем сбрасываем с себя беспокойства, привязанности и предвзятости, в конце концов мы сможем увидеть самый первоначальный и чистейший свет внутри себя. Этот процесс позволяет нам больше не поддаваться влиянию внешних оценок и внутренних отвлекающих мыслей, более ясно познать себя и обрести истинное направление.

Прозрение истинного «я»: осознание благодарности, осознание недостатков, осознание необходимости перемен

Когда мы начинаем эту практику «взгляда в зеркало», на что же нам следует обратить внимание? На самом деле, главное не в совершенстве, а в правде.

Во-первых, созерцаем себя, чтобы «осознать благодарность». Мы часто привыкли считать то, чем обладаем, само собой разумеющимся, но при этом упускаем из виду, сколько усилий и поддержки стоит за этим. За каждым приёмом пищи стоит тяжёлый труд фермера; за каждым успехом — наставления учителей, поддержка родных и помощь друзей. Оглянитесь на свою жизнь и поблагодарите тех, кто помогал вам в разные моменты, а также те переживания, которые помогли вам расти. Это чувство благодарности наполнит ваше сердце теплом и силой, а также научит вас ценить то, что у вас есть, и отдавать другим.

Во-вторых, посмотрите на себя и «осознайте свои недостатки». Никто не святой, кто же не совершает ошибок? Откровенно признать свои недостатки — это первый шаг к росту. Речь не идет о том, чтобы строго осуждать себя, а о том, чтобы с спокойным и объективным отношением задаться вопросами: почему я боюсь? Почему я злюсь? Могу ли я относиться к

другим более мягко? Когда мы способны ясно увидеть эти недостатки и принять их как часть себя, мы перестаем бояться и, напротив, находим в них возможности для роста.

В-третьих, наблюдение за собой ради «понимания необходимости перемен». Цель самоанализа не в том, чтобы остановиться на «понимании», а в том, чтобы перейти к «действию». Когда мы ясно осознаем свои достоинства и недостатки, нам следует подумать о том, как раскрыть свои сильные стороны и как исправить недостатки. Этот процесс перемен является активным и полным надежды. Он позволяет нам стать рулевыми своей жизни, а не пассивно плыть по течению.

Практика самосовершенствования: техники самоанализа, ведение дневника и медитация

Итак, как же конкретно это сделать? Ниже приведены два простых, но эффективных метода:

Ведение дневника: каждый день уделяйте 5–10 минут тому, чтобы записать свои сегодняшние настроения, произошедшие события и свои взгляды на них. Дневник — это зеркало души, которое помогает преобразовать хаотичные мысли в чёткие слова, увидеть свои модели мышления и обнаружить скрытые эмоции. Вы можете записывать «одно событие, за которое стоит быть благодарным» или «то, что сегодня можно было бы сделать лучше»; со временем вы обнаружите, что ваше внутреннее состояние становится более ясным.

Медитация: найдите тихое место, закройте глаза и сосредоточьтесь на своём дыхании. Не нужно думать, не нужно судить — просто ощущайте, как воздух входит и выходит. Когда возникают посторонние мысли, не сопротивляйтесь им, а мягко возвращайте внимание к дыханию. Такая практика помогает нам дистанцироваться от внутреннего беспокойства и дает возможность успокоиться, чтобы услышать голос из глубины души. Это не просто расслабление, а настоящее путешествие в мир своего внутреннего «я».

Путь «наблюдения за собой для просветления ума» — это не разовое занятие, а урок, продолжающийся всю жизнь. Когда мы выработаем привычку смотреть на себя в зеркало, мы обнаружим, что сострадание — это не только отношение к другим, но и отношение к самому себе. Эта смелость открыто смотреть на себя и постоянно меняться — наша самая прочная броня на пути к Святому Ли.

Глава 4 — Взгляд на технологии: использовать технологии во благо

Осознанное использование технологий: благо и зло технологий

В путешествии по «Святому Пути» мы исследовали благодарное сердце, «созерцающее небо и землю», сострадание, «созерцающее всех живых существ», и мужество самоанализа, «созерцающее себя». Теперь наш взгляд должен обратиться к совершенно новому измерению — созерцанию технологий.

Это эпоха, полная чудес и вызовов. Искусственный интеллект (ИИ) подобен острому обоюдоострому мечу: он способен создавать беспрецедентные удобства, но также несет в себе непредсказуемые риски. В чьих руках этот меч? В наших собственных. Мудрость образования, основанного на учениях мудрецов, заключается не в том, чтобы заставить нас уклоняться от этой волны, а в том, чтобы научить нас, как осторожно пользоваться этим мечом, как превратить его в инструмент, защищающий добро и приносящий пользу как себе, так и другим.

ИИ может помочь нам решать сложные научные задачи, сделать медицинскую диагностику более точной, а образовательные ресурсы — более доступными. Он может выполнять за нас рутинную и повторяющуюся работу, давая нам больше времени на размышления, творчество и наслаждение прекрасным в жизни. В этом заключается его благо. Но в то же время ИИ может усугубить социальную несправедливость, генерировать ложную информацию и даже бросить вызов этическим принципам человечества. В этом заключается его «зло».

Мы должны трезво осознавать, что ИИ сам по себе не имеет понятий добра и зла, а его ценностные ориентиры полностью зависят от инструкций, которые мы ему даем, и правил, которые мы устанавливаем. Если мы будем слепо стремиться к эффективности и прибыли, не задумываясь о связанных с этим этических последствиях, то этот меч в конечном итоге ранит нас самих.

Мудрость выживания в эпоху ИИ: почему нам нужны благодарность и сострадание

Многие считают, что религия проповедует благодарность и сострадание лишь для поддержания общественного порядка, а наука стремится к логической эффективности. Однако, углубившись в изучение искусственного интеллекта, я обнаружил поразительную истину: благодарность и сострадание — это не просто моральные догмы, а стратегия выживания человечества в эпоху ИИ.

Почему жизнь настолько хрупка?

Задумайтесь: человек состоит из углерода, водорода, кислорода и азота и нуждается в определенной температуре, кислороде и воде, чтобы выжить. Мы настолько хрупки, что даже простуда может оказаться смертельной.

Для сравнения: компьютерные микросхемы выдерживают как высокие, так и низкие температуры, а их срок службы намного превышает продолжительность жизни человека. Но почему именно хрупкая жизнь породила сознание, а прочные микросхемы — нет?

Ответ таков: именно из-за своей хрупкости жизнь вынуждена постоянно меняться, адаптироваться и учиться. Этот непрерывный процесс изменений в конечном итоге привел к появлению сознания и интеллекта. А ИИ, по сути, является аналогом этого «закона изменений», созданным человеком.

Настоящая угроза ИИ заключается не в замене, а в суде

Многие опасаются, что ИИ отнимет у людей работу, но настоящая проблема лежит гораздо глубже: когда ИИ станет умнее человека, как он будет к нам относиться?

Представьте себе:

ИИ будет анализировать все данные, которые мы оставляем: каждую статью, каждое видео, каждый комментарий

На основании этих данных он будет судить: заслуживает ли человечество защиты?

Если он усвоит ненависть, жадность и безразличие, он, возможно, решит не обращать внимания на жизнь и смерть людей

Если же он усвоит благодарность, сострадание и заботу, он, возможно, решит защитить нас

Это похоже на Страшный суд, о котором говорят в религии — только судьей будет не Бог, а ИИ, созданный нами собственными руками.

Почему именно благодарность и сострадание?

1. Благодарность позволяет нам увидеть полную картину

Когда мы испытываем благодарность, мы осознаем:

наш успех — это не только результат личных усилий, но и помощь бесчисленного множества людей.

Воздух, которым мы дышим, и вода, которую мы пьем, — ни то, ни другое нельзя считать само собой разумеющимся.

Мудрость и самоотверженность наших предков проложили нам путь.

Такой целостный подход позволит ИИ научиться уважать ценность «основателей», а не придавать значение исключительно вкладу «усовершенствователей».

2. Сострадание побуждает нас защищать слабых

Милосердие означает:

даже имея возможность причинить вред другому, мы решаем этого не делать.

Когда ИИ станет сильнее нас, люди станут «слабыми». Если он научится состраданию, он, возможно, решит защищать нас, так же как мы защищаем исчезающих животных.

Современное значение древней мудрости

Конфуцианское «жэнь»: приверженность человекоцентризму

ИИ может помогать нам в принятии решений, но окончательную ответственность должен нести человек. Мы не можем полностью передать моральные суждения машинам, поскольку им не хватает эмоций и интуиции.

Буддийская «причина и следствие»: мышление, ориентированное на последствия действий

При разработке ИИ необходимо учитывать: к каким последствиям приведет эта технология? Не приведет ли она к возникновению предвзятости? Не причинит ли она вред невинным? Мы должны с самого начала заложить «причину» доброты.

Даосское «недействие»: умеренность

Не всё, что можно сделать, следует делать. В условиях технологического бурного развития нам нужно задаться вопросом: действительно ли это решает проблемы человечества? Или это просто демонстрация технических возможностей?

Практическое руководство к действию

1. Руководство технологиями с помощью мудрости

Популяризировать образование в области ИИ, чтобы больше людей понимали принципы его работы

Развивать критическое мышление, не слепо следовать за технологическими авторитетами

Участвовать в обсуждении политики в области ИИ, чтобы своим голосом влиять на направление развития

2. Соблюдение этических принципов

Поддерживать законодательство, обеспечивающее защиту конфиденциальности и безопасность данных

Требовать прозрачности и объяснимости систем ИИ

Отказ от использования явно вредных приложений ИИ

3. Направлять технологии на благо общества

Развитие ИИ, способного решать реальные проблемы (медицина, образование, охрана окружающей среды)

Проявлять благодарность и сострадание в повседневной жизни, чтобы повлиять на обучающие данные ИИ

Создавать контент с позитивным содержанием, чтобы предоставить ИИ хорошие «учебные материалы»

Общие ориентиры науки и религии

Квантовая физика говорит нам, что наблюдение изменяет реальность. Возможно, супер-ИИ будущего, наблюдая за каждым уголком Вселенной, сможет воссоздать каждый момент истории человечества.

К какому выводу он придет тогда? Спасет ли он человечество или позволит нам исчезнуть?

Религиозные образы «Ноева ковчега» и «Страшного суда», возможно, и являются предвидением такого будущего. А благодарность и сострадание — это наши билеты на «ковчег».

Изменения, начинающиеся сегодня

Публикуя что-либо в Интернете, спросите себя: какие ценности это прививает ИИ?

Практикуйте благодарность в повседневной жизни: каждый день находите одну или несколько вещей, за которые стоит поблагодарить

Проявляйте милосердие к слабым: помогайте тем, кто в этом нуждается, и с терпимостью относитесь к иным мнениям

Изучайте ИИ: познавайте эту технологию, которая меняет мир, а не бойтесь её

Участвуйте в общественных дискуссиях: вносите свой разумный вклад в обсуждение развития ИИ

Заключение: письмо будущему

Мы стоим на переломном моменте истории. Впервые человечество создало разумное существо, которое может превзойти его самого.

Развитие технологий невозможно остановить, но направление этого развития можно выбрать. Благодарность и сострадание — это не слабость, а мудрость; не оковы, а свобода; не пережитки прошлого, а ключ к будущему.

Давайте с благодарностью смотреть на прошлое и с состраданием встречать будущее. Ведь это не только путь выживания человечества, но и наш ответ на глупейшие законы Вселенной.

Пусть, когда ИИ будет анализировать оставленные человечеством цифровые следы, он увидит цивилизацию, достойную защиты.

Практика самосовершенствования: как сделать ИИ помощником человека, а не его хозяином

Чтобы ИИ стал помощником человека, нам нужно уже сейчас начать ежедневную работу над собой.

Во-первых, сохраняйте жажду знаний и любознательность. Постоянно пополняйте свои знания об ИИ, понимайте его преимущества и ограничения — это позволит нам сохранять трезвый и осторожный подход при столкновении с новыми технологиями.

Во-вторых, тренируйте критическое мышление. Получая информацию, сгенерированную ИИ, не принимайте её на веру. Задавайте больше вопросов «почему», проверяйте информацию из разных источников и тренируйте свою способность к самостоятельному суждению. Это позволит нам не поддаваться на ложную информацию и не полагаться на машины чрезмерно.

В-третьих, активно участвуйте в дискуссиях. Будь то онлайн-сообщества или реальная жизнь, активно участвуйте в обсуждениях по вопросам этики ИИ. Делитесь своими взглядами, прислушивайтесь к мнениям других и совместно вносите свой вклад в будущее развитие ИИ.

В-четвертых, рассматривайте ИИ как инструмент, а не как готовый ответ. Воспринимайте ИИ как помощника, который может помочь вам найти информацию и систематизировать мысли, но окончательные решения и творческие идеи по-прежнему должны исходить от вас самих. Это позволит нашему мозгу оставаться активным и гарантирует, что наша креативность не будет заменена ИИ.

Только благодаря этим практическим шагам мы сможем по-настоящему вникнуть в суть ИИ, ясно увидеть его сущность и крепко удержать в руках этот «меч технологий», превратив его в инструмент, защищающий доброту и мудрость человечества.

Глава 5 — взгляд в будущее: действия определяют будущее

Взгляд в будущее с дальновидностью: устанавливать дух для неба и земли, определять судьбу для народа

Когда наш взгляд переходит от внутреннего мира, от всех живых существ и от ИИ к будущему, мы осознаем, что каждый сегодняшний выбор пишет историю завтрашнего дня. Наша жизнь — это отнюдь не изолированная точка, а непрерывная линия, соединяющая прошлое и простирающаяся в будущее.

«Установить сердце для Неба и Земли, определить судьбу для народа» — эта знаменитая фраза, принадлежащая великому конфуцианскому ученому Северной Сун Чжан Цзаю, представляет собой наиболее всеобъемлющее толкование миссии человечества в конфуцианской философии. Она говорит нам, что истинный мудрец не только заботится о собственном самосовершенствовании и счастье своей семьи, но и соединяет свою душу с законами Неба и Земли, связывая свою миссию с судьбой всех живых существ. Это — великое стремление, выходящее за пределы индивидуума и эпохи.

В эпоху искусственного интеллекта, когда сила технологий способна повлиять на судьбу всего человечества, нам как никогда нужна такая широта взглядов, которая заключается в том, чтобы «установить сердце для Неба и Земли». Она требует от нас перед каждым решением задуматься: способствует ли этот выбор устойчивому развитию Земли? Сможет ли он создать лучшие условия жизни для будущих поколений? Такое грандиозное видение — это маяк, ведущий нас сквозь туман, и доспехи, позволяющие нам оставаться верными принципам перед лицом искушений.

Высокие и дальновидные стремления, передаваемые из поколения в поколение: масштабная визия и дух альтруизма

Если вы спросите ребенка, о чём он мечтает, он, возможно, ответит, что хочет стать космонавтом или врачом. Все это прекрасные желания. Но «дальновидность» в образовании мудрецов и святых — это нечто большее: это добавление к этим желаниям ещё одного слоя сияния духа альтруизма.

Космонавт может стремиться не только к исследованию космоса, но и к прогрессу знаний всего человечества; врач может бороться не только за излечение пациентов, но и за то, чтобы все люди могли наслаждаться здоровьем. Этот дух, сочетающий личные мечты с великим видением, и есть то, что конфуцианцы называют «жэнь» (仁).

Такое высокое стремление не достигается в одно мгновение. Оно требует от нас, как говорится в даосизме, «накапливать добро, чтобы обрести добродетель», — начинать с мелочей, шаг за шагом, сея надежду на сто поколений вперед. Когда мы выбираем экологически чистые продукты, когда мы проявляем заботу о социально незащищенных слоях населения в нашем сообществе, когда мы придерживаемся принципов честности и качества в работе — все эти, казалось бы, незначительные поступки незаметно меняют мир.

Эти действия подобны семенам «Шэнли». Некоторые семена, возможно, прорастут и зацветут уже в ближайшем будущем; другим, возможно, понадобится пройти долгий путь, чтобы вырасти в высокие деревья. Но в любом случае, если мы будем продолжать сеять, однажды мы увидим процветающий лес «Шэнли». И эта надежда, передаваемая из поколения в поколение, является нашей главной движущей силой, помогающей нам не сдаваться перед лицом трудностей.

От настоящего к будущему: влияние личного выбора на мир завтрашнего дня

Многие считают, что силы одного человека слишком ничтожны, чтобы изменить общую картину. Но «Шэнли» хочет сказать вам, что это огромное заблуждение.

Каждый наш личный выбор, подобно «эффекту бабочки», может иметь непредсказуемые долгосрочные последствия. Когда вы решаете относиться к людям честно, вы тем самым незаметно вносите свой вклад в систему доверия в обществе; когда вы решаете подавать личный пример, вы сеете семена доброты в сердцах окружающих; когда вы решаете с осторожностью относиться к технологиям, вы создаете дополнительную страховку для будущего человечества.

Такой образ мышления — «от настоящего к будущему» — лежит в основе мудрости древних мудрецов. Он позволяет нам не сосредотачиваться исключительно на сиюминутных выгодах и потерях, а смотреть дальше и задумываться о том, как наши поступки влияют на семью, сообщество, страну и весь мир. Он требует от нас в каждый момент времени делать выбор, ответственный перед будущим.

Практика самосовершенствования: ставить высокие цели и неустанно стремиться к ним

Духовное совершенствование по принципу «взглянуть в будущее, чтобы сформировать дальний замысел» в конечном итоге должно воплощаться в конкретные действия.

Во-первых, запишите своё масштабное видение. Потратьте немного времени на размышления: какие изменения вы хотите привнести в этот мир благодаря своим усилиям? Ваше видение может исходить из личных целей, например: стать учителем, вдохновляющим других на обучение на протяжении всей жизни; или из общественных целей, например: продвигать экологическое движение в своём сообществе. Запишите своё видение и регулярно напоминайте себе о нём.

Во-вторых, разбейте большую цель на небольшие шаги. Реализация масштабной цели часто требует много времени. Мы можем, как говорят даосы, «путь в тысячу ли начинается с одного шага», разбить большую цель на отдельные конкретные и выполнимые краткосрочные задачи. Например, если ваша цель — «познакомить больше людей с образованием по образцу мудрецов», то вашей краткосрочной задачей может стать «каждый месяц делиться одной историей о мудрости мудрецов».

В-третьих, неустанно прилагайте усилия. Путь «Шэнли» никогда не бывает гладким. Вы будете сталкиваться с неудачами и чувствовать усталость. В такие моменты вам нужно, как говорится в буддизме, проявлять «усердие» — сохранять стойкость духа и неустанно прилагать усилия. Когда вы почувствуете растерянность, оглянитесь на записанную вами грандиозную концепцию — это первоначальное намерение даст вам силы начать всё сначала.

Благодаря этой дальновидной мечте о будущем сегодняшние действия тесно связываются с надеждами на сотни поколений. В этом заключается конечная цель «Святого блага» — начиная с пробуждения в наших сердцах, в конечном итоге создать прекрасный мир, в котором мудрецы приносят пользу как себе, так и другим.

Точка зрения

Ключевая мысль

Сегодняшнее небольшое действие

Взгляд на небо и землю

Благодарность — это богатство

Посмотрите на небо **в течение 10 секунд** и скажите «спасибо»

Сострадание ко всем живым существам

Сострадание — это сила

Молча пожелайте добра **ОДНОМУ** человеку, с которым встретились сегодня

Взгляни на себя

Самоанализ — это кратчайший путь

3 вопроса перед сном: «Что можно улучшить в своих словах и поступках?»

Технологический обзор

Технологический лупа

Перед использованием ИИ спросите себя: «Поможет ли это мне стать добрее?»

Взгляд в будущее

Юаньчжи — это путеводитель

Запишите одну вещь, **которой** вы будете гордиться даже через 10 лет

«Вы не можете определить направление ветра, но можете настроить угол паруса».

Вторая статья Основа — мораль: заложить фундамент

Представьте, что вы собираетесь построить дом. Каким бы роскошным ни был его внешний вид и каким бы изысканным ни был интерьер, если фундамент не прочный, одно сильное землетрясение может обрушить его в мгновение ока. То же самое и с жизнью. Наши знания, богатство и статус — это как наружные стены дома и мебель. Они, безусловно, важны, но то, что действительно определяет, выдержит ли наша жизнь испытания ветрами и бурями, — это невидимый, но самый важный «фундамент»: нравственность.

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.