

Павел Гросс

БРОСЬ ПИТЬ

С ЛАО-ЦЗЫ

САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ ДЗЕН



18+

Павел Гросс

**БРОСЬ ПИТЬ С ЛАО-ЦЗЫ**

«Автор»

2025

**Гросс П.**

**БРОСЬ ПИТЬ С ЛАО-ЦЗЫ / П. Гросс — «Автор», 2025**

Самый надежный Дзен от автора бестселлера начала XX века «Тайны магии вуду»... «Брось пить с Лао-цзы» — уникальный философский трактат, предлагающий пробуждение от тяги к спиртному. Благодаря доступным притчам ученика знаменитого философа читатель самостоятельно возвращает себе вкус к подлинной жизни. Просто читайте — и меняйтесь.

© Гросс П., 2025

© Автор, 2025

# Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

17

# Павел Гросс БРОСЬ ПИТЬ С ЛАО-ЦЗЫ

*И даже случай, бог удачи,  
Что нас не посещал давно.  
Мы ждем, что будет все иначе,  
А жизнь, как прежде вся...*  
Элиот Лоунсон  
с благодарностью к Лао-цзы

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА



Книга представлена как расшифровка доктором Элиотом Лоунсом древнего свитка, носящего название «Трактат о тихом источнике», который был найден неизвестным жителем

Поднебесной в пещере Хунань<sup>1</sup> и обменян на плоску риса хозяину неприметной букинистической лавки на Тэмпл-стрит<sup>2</sup> в Гонконге.

Автором воистину бесценного раритета является не сам Лао-цзы<sup>3</sup>, а его ученик по имени Минь, который не один год находился в плену «хмельного тумана». Ученик великого философа записывал в нем беседы Учителя не с правителями и мудрецами, а с простыми людьми своего времени: солдатом, чиновником, крестьянином, торговцем, матерью семейства, художником. Каждый из собеседников в той или иной степени страдал зависимостью от спиртного. Лао-цзы не осуждал ни одного из них, а мягко направлял, используя притчи, метафоры и вопросы, помогая собеседникам увидеть истинную природу алкогольного рабства.

Читатель, решившийся избавиться себя от пагубного пристрастия, строчка за строчкой пройдет путем Миня от самого начала до конца – ознакомится с историями из далекого прошлого, и узнает, как предшественники смогли избавиться свои разум и плоть от пьянящего дурмана.

### **ВО ИЗБЕЖАНИЕ ИНСИНУАЦИЙ**

---

<sup>1</sup> Хунань – провинция на на южном берегу реки Янцзы (юго-восток Китая).

<sup>2</sup> Улица располагается на полуострове Коулун, с наступлением ночи она превращается в самый оживленный блошинный рынок города, да и всего Гонконга.

<sup>3</sup> Лао-цзы (Ли Эр) – древнекитайский философ, живший в VI-V веках до н.э., считается основоположником одного из главных китайских философских учений – Даосизма.



Что такое миф? Ответить на этот вопрос чаще всего нашим с вами современникам помогают энциклопедии бумажные и электронные, а еще поиск в интернете. Но мало кто знает, что миф и реальность зачастую сильно непохожи друг на друга. Вот несколько простых примеров...

**Винсент Ван Гог.**

Миф: отрезал себе ухо.

Реальность: отрезал только кончик мочки, остальная часть уха не пострадала.

**Ньютон.**

Миф: изобрел Закон всемирного тяготения в тот момент, когда на его голову упало яблоко.

Реальность: яблоко упало на землю рядом с ученым, это падение и вдохновило его.

**Микки Маус.**

Миф: его нарисовал Уолд Дисней.

Реальность: его создал главный аниматор компании Аб Айверкс.

**Наполеон Бонапарт.**

Миф: был очень низкого роста.

Реальность: рост французского императора был близок к 1 метру 70 сантиметрам.

**Медный всадник.**

Миф: памятник называется так, потому что отлит из меди.

Реальность: памятник Петру I изготовлен из бронзы, а название получил из-за поэмы А.С. Пушкина.

**Альберт Эйнштейн.**

Миф: был двоечником.

Реальность: с точными науками гений справлялся более чем прекрасно.

**Томас Эдисон.**

Миф: изобрел электрическую лампочку.

Реальность: он придумал способ, чтобы лампа могла постоянно гореть.

**Клеопатра.**

Миф: была египтянкой.

Реальность: она была гречанкой.

**Сальери.**

Миф: завидовал Моцарту.

Реальность: был дирижером при дворе и преуспевал больше, чем Моцарт.

**Фернан Магеллан.**

Миф: первым совершил кругосветное путешествие.

Реальность: погиб, пройдя только половину пути.

**ПРОЛОГ УЧЕНИКА МИНЯ**



Записи эти начал я – Минь – в Год Желтого Змея<sup>4</sup>, дабы излить горечь сердца моего и, возможно, обрести путь к свету, именуемом моим Учителем Дао. Ибо душа моя пребывает во тьме, а разум окутан густым туманом, что нисходит после кубка вина рисового.

С юных лет лицезрел я, как старшие возносят чаши во время празднества, дабы почтить Предков и Небеса. Видел я улыбки их, слышал песни и мнилось мне, что в сей золотистой влаге заключена сама радость бытия. И я, следуя путем всех живущих, прикоснулся к сей чаше.

Сперва горечь ее обжигала уста, но скоро сменилась она сладостным жаром, что разлился по жилам моим. Исчезали тревоги, робость моя уступала место дерзости, и мир казался мне полным благосклонности. О, сколь же лукав демон, что прячется на дне кубка! Ибо дает он крылья на час, дабы следующим утром отнять саму землю из-под ног твоих.

Ныне же я стал рабом сего тумана. Пью я не для радости, но дабы прогнать дрожь в руках и мрак в мыслях. Пью я, дабы забыть, что пил вчера. Жена моя взирает на меня с печалью, а дети – со страхом. Дела мои пришли в упадок, ибо разум мой, некогда острый, ныне подобен затупленному ножу.

<sup>4</sup> По восточному (китайскому) календарю.

Сегодня, бредя по пыльной дороге, узрел я под сенью старой сливы старца. Сидел он неподвижно, и казалось, сама вечность покоится в его взоре.

– Это Учитель Лао-цзы, – шепнул мне попутчик, – он беседует с ветром и рекой.

И повергло меня на колени отчаянье мое.

– Учитель! – воскликнул я. – Избавь меня от сей напасти! Научи бороться с демоном, что живет в вине!

Лао-цзы посмотрел на меня, и в глазах его не было ни осуждения, ни жалости, лишь бездонная глубина таилась в них.

– Бороться? – улыбнувшись, тихо произнес он. – Разве станешь ты бороться с тенью? Минь, присаживайся рядом. Расскажи мне, когда впервые тень сия стала для тебя реальнее самого тебя.

С сих слов началось мое исцеление...

## РАЗДЕЛ I: ВРАТА ВОСПРИЯТИЯ

### ГЛАВА 1: БЕСЕДА С ОБЕСПОКОЕННЫМ ЧИНОВНИКОМ



Следующим утром, едва Солнце коснулось вершин бамбуковой рощи, я отправился к дому Учителя. Сердце мое трепетало от нетерпения и страха, но ноги несли меня сами, словно вода в реке несет опавший лист.

Я застал Лао-цзы сидящим на циновке у ручья. Рядом с ним, согнувшись под тяжестью невидимого груза, сидел человек средних лет в одеждах чиновника. Лицо его было сильно бледным, а взгляд обеспокоенным.

– Учитель, – говорил чиновник дрожащим голосом, – бремя моих обязанностей тяжело. Каждый день – это свитки указов, жалобы народа, интриги при дворе. Голова моя раскалывается от шума мыслей. Лишь вечерний кубок вина позволяет мне обрести покой, усмирить Дракона тревог, бушующего у меня в груди. Но наутро дракон этот пробуждается и становится еще сильнее, даже злее, чем прежде. И я вынужден умиротворять его новой порцией яда<sup>5</sup>. Я попал в западню. Как мне сразиться с этим драконом?

Лао-цзы молча поднял с земли глиняный кувшин с водой и протянул его чиновнику.

– Испей. Ты говоришь, что жаждал покоя.

Чиновник с жадностью сделал глоток, затем еще один и вытер губы.

– Благодарю, Учитель. Но вода не утоляет жажду.

– Какую же жажду? – спокойно спросил Лао-цзы.

– Жажду... покоя! Избавления от стресса!

Учитель покачал головой и, зачерпнув рукой воду из ручья, поднес ее к губам чиновника.

– Попробуй воду из ручья.

Чиновник послушно сделал глоток.

– Она такая же.

– А теперь представь, – сказал Лао-цзы, – что ты идешь по пустыне. Губы твои потрескались от зноя, горло пересохло. Ты умираешь от жажды. И вот ты видишь оазис. Ты падаешь на колени у источника и пьешь. Что ты чувствуешь?

– Облегчение! Блаженство! Жизнь!

– Так вот, – спокойно произнес Учитель. – Вино для тебя – это не источник в пустыне. Это – соленая вода. Ты пьешь ее, надеясь утолить жажду, но жажда лишь усиливается. Ты пьешь не для утоления, ты пьешь, чтобы временно забыть о муках, которые сама же эта вода и вызывает. Ты борешься с тенью, а не с драконом. Настоящий дракон твоих тревог – это иллюзия, что соленая вода может быть спасением.

Чиновник глянул на Лао-цзы – в глазах его медленно проступило понимание.

– Но... что же мне делать? Я не могу просто перестать пить. Стресс погубит меня!

– Разве тень может погубить? – спросил Лао-цзы. – Ты боишься отказаться от соленой воды, потому что веришь, что только она спасает тебя от жажды. Но чтобы узнать это, нужно лишь перестать пить ее. И тогда ты обнаружишь, что все это время рядом бил чистый, свежий родник. Родник твоего собственного естества. Твой дракон тревог – лишь порождение твоего же страха перед ним.

### ***Комментарий Миня.***

Слова Учителя поразили меня в самое сердце. Я всегда думал, что вино – мой друг, помогающий справиться с невзгодами. А оказалось, что это тот демон, который сначала поджигает мой дом, а потом продает мне воду, чтобы его потушить. И я, глупец, был благодарен ему за эту воду.

---

<sup>5</sup> В этой книге «ядом» чаще всего называется спиртное.

## ГЛАВА 2: ПРИТЧА О ТЕНИ ДРАКОНА ТРЕВОГ

После ухода чиновника я осмелился задать вопрос, мучивший меня.

– Учитель, ты говоришь о тени. Но когда я пытаюсь не пить, мои руки дрожат, мысли путаются, и меня охватывает настоящая паника. Разве это тень? Это очень реально!

Лао-цзы предложил мне пройтись с ним. Мы вышли на опушку леса – там стоял старый, полуразрушенный храм. Солнце клонилось к закату, и длинные тени от колонн ложились на землю, сливаясь в причудливые очертания.

– Посмотри, Минь, – сказал Учитель, указывая на одну из теней. – Что ты видишь?

Я всмотрелся. Из-за игры света и камней тень напоминала огромного змея с разинутой пастью.

– Дракона, Учитель. Огромного и страшного.

– И что ты почувствовал, увидев его?

– Мгновенный страх. Сердце екнуло.

– А теперь подойди и коснись его, – предложил Лао-цзы.

Я неуверенно шагнул вперед, затем еще. Я протянул руку и коснулся места, где должна была находиться чешуйчатая кожа чудовища. Но под пальцами я ощутил лишь шероховатость холодного камня и теплую землю. Тень же оставалась на своем месте, не причиняя мне вреда.

– Так где же дракон? – спросил Учитель.

– Его нет. Это обман зрения, – прошептал я.

– Так же и с твоим страхом, Минь. Дракон тревог: ломки, дрожь в руках, тревога – все это лишь тени, отбрасываемые отсутствием яда в твоём теле. Они не имеют субстанции. Они не могут тебя укусить. Они пугают тебя, пока ты смотришь на них издалека, не решаясь подойти и коснуться. Ты борешься с ощущениями, которые сами по себе безвредны и временны. Ты боишься тени, забыв, что отбрасывающий ее Дракон тревог – иллюзия, созданная твоим же разумом.

### *Комментарий Миня.*

В тот вечер я сидел и смотрел, как дрожат мои руки. Вместо того чтобы бежать от этого чувства, я просто наблюдал.

– Это всего лишь тень, – повторял я про себя.

И чудо – дрожь не исчезла сразу, но страх перед ней стал рассеиваться, как туман на утреннем Солнце. Я впервые понял, что могу просто переждать это, не подливая в огонь моих тревог новое топливо.

## ГЛАВА 3: БЕСЕДА С УСТАЛЫМ СОЛДАТОМ

К Учителю часто приходили люди из разных сословий. В тот день это был рослый мужчина с лицом, изборожденным шрамами, и грустным взглядом. В нем чувствовалась солдатская выправка, но дух его был сломлен. Его звали Ли Вэем.

– Учитель, – хрипло сказал он, – я прошел через десять сражений. Видел, как гибнут друзья, видел реки крови. Эти картины преследуют меня во сне. Они живут у меня внутри. И только вино позволяет мне на несколько часов забыть, стереть их с свитка памяти. Без вина я не могу уснуть – я снова там, на поле боя. Скажи, как мне забыть все это?

Лао-цзы долго молчал, глядя на солдата с безмерным состраданием.

– Ли Вэй, – сказал он, наконец. – Если в твою ногу вонзилась отравленная стрела, что сделает мудрый лекарь? Станет ли он украшать древко стрелы перьями и говорить тебе: «Не думай о боли»? Или же он извлечет стрелу, очистит рану и даст ей зажить?

– Он извлечет стрелу, Учитель, – ответил солдат.

– Верно. Ты же пытаешься украсить древко. Забвение, которое дарит вино, – это не лечение. Это новая порция яда, которая не дает ране зажить. Ты не стираешь память, ты засыпаешь ее пеплом. Но рана под ним только сильнее гниет. Чтобы исцелиться, нужно вынуть стрелу. Нужно позволить себе чувствовать боль, чтобы она могла уйти. Это трудно. Это страшно. Но это – единственный путь к истинному покою.

– Но как я выдержу эту боль? – в голосе Ли Вэя слышалась отчаяние.

– Так же, как ты выдерживал ее на поле боя – шаг за шагом, дыхание за дыханием. Ты сильный, Ли Вэй. Ты выжил. Твоя душа хочет жить дальше, а не прозябать в хмельном тумане. Дай ей эту возможность. Перестань пить соленую воду. Начни пить из родника своего мужества, который в тебе до сих пор не иссяк.

#### ***Комментарий Миня.***

Я смотрел на солдата и видел в его глазах ту же борьбу, которая происходила внутри меня. Мы все бежим от какой-то боли. Учитель не никому не дает волшебную палочку. Он предлагает мужественно встретиться с болью лицом к лицу. В этом заключается истинная сила борьбы с Драконом тревог.

### **ГЛАВА 4: ЗАБЛУЖДЕНИЕ ВЫБОРА**

Однажды вечером мы с Учителем сидели у огня. Я размышлял вслух.

– Учитель, когда я пью, мне кажется, что это мой свободный выбор. Я решаю поднять чашу. Я решаю насладиться вкусом. Разве это не проявление моей воли?

Лао-цзы взял палку и нарисовал на земле круг.

– Видишь этот круг, Минь? Это – твоя тюрьма. А теперь представь, что ты родился в этой тюрьме. Ты никогда не видел мира за ее стенами. Ты изучаешь каждую трещинку на камнях, ты научился ходить по своему крошечному двору так, чтобы не споткнуться. И когда тебя спрашивают: «Почему ты не выйдешь за пределы круга?» – ты с гордостью отвечаешь: «Я свободен в своем выборе! Я могу идти в любую точку моего круга! Я предпочитаю стоять вот здесь, у этой стены».

Учитель ткнул палкой в точку на окружности.

– Ты называешь это свободой? Или ты просто не знаешь, что значит быть по-настоящему свободным? Твой «выбор» пить – это не выбор свободного человека. Это иллюзия выбора, которую тебе дарит тюремщик. Ты не выбираешь пить или не пить – ты избегаешь дискомфорта, возникающего, когда ты не пьешь. Разве можно назвать свободой выбор между тем, чтобы быть закованным в цепи, и тем, чтобы их снять? Снятие цепей – это не выбор, это возвращение к естественному состоянию.

#### ***Комментарий Миня.***

Эта метафора перевернула мое сознание. Вся моя жизнь, все мои «предпочтения»: крепкое вино против слабого, вечер пятницы против вечера среды – были всего лишь жалкими попытками украсить свою тюрьму. Я понял, что истинная свобода начинается за пределами круга. И дверь в этой тюрьме не заперта. Она была открыта все это время. Это я сам боялся выйти наружу, потому что не знал, что находится там.

### **ГЛАВА 5: ПЕРВОЕ ОЗАРЕНИЕ МИНЯ**

Прошло несколько дней с тех пор, как я последний раз прикасался к вину. Не скажу, что было легко. Тени Дракона тревог иногда являлись мне, пугая своей кажущейся реальностью. Но я вспоминал слова Учителя и просто наблюдал за ними, не поддаваясь панике.

Как-то утром я помогал Лао-цзы собирать травы. Вдруг мы остановились – я поразился и осознал, что уже несколько часов не думал о вине. Мысль о нем не вызывала ни тяги, ни отвращения. В голове была непривычная тишина. Я смотрел на капли росы, лежащие на паутинке, на пробивающиеся сквозь листву лучи Солнца. Мир показался мне невероятно ярким и... самодостаточным.

Я подошел к Учителю.

– Учитель, сегодня я чувствую нечто странное. Я не чувствую, что чего-то лишился. Я чувствую, что что-то обрел. Ясность, наверное. Это и есть тот родник, о котором ты говорил?

Лао-цзы скромно улыбнулся.

– Родник был там всегда, Минь. Ты просто перестал пить соленую воду. Ты просто вышел за нарисованный круг и обнаружил, что мир огромен. Ты сделал первый шаг через Врата Восприятия. Теперь ты видишь вещи не искаженными страхом и зависимостью. Ты начинаешь видеть их такими, какие они есть.

– Но что если тяга вернется? Что если я оступлюсь? – спросил я, почувствовав знакомый страх.

– А разве Солнце перестает светить, если на него набегает туча? – ответил он вопросом на вопрос. – Ты познакомился с ясностью. Теперь ты знаешь, что она реальна. А тяга – это та самая туча, та самая тень Дракона тревог. Она придет и уйдет. А Солнце останется. Твое истинное естество – всегда с тобой.

### *Комментарий Миня.*

Сегодняшний день я назову днем своего второго рождения. Я не «бросил пить». Это звучало бы глупо. Нет. Но прекратил отравлять себя. Я обрел нечто неизмеримо более ценное. Я обрел себя. И это – только начало пути.

## **РАЗДЕЛ II: ВРАТА ПУСТОТЫ**

Заблуждения рассеиваются, когда ум становится пустым от ложных представлений, как небо становится ясным после тумана. Врата Пустоты ведут к осознанию того, что мы – пленники мифов.

### **ГЛАВА 1: БЕСЕДА НА ПИРШЕСТВЕ**



Однажды богатый торговец из города пригласил Лао-цзы на пышное пиршество в честь рождения сына. Учитель взял меня с собой, сказав:

– Пойдем, Минь, посмотрим, как стадо пасется на заливном лугу иллюзий.

Зал был полон знати. Воздух гудел от разговоров, звенели чаши, рабы разносили яства и бесконечно подливали вино. Сначала все было чинно и благородно, но с каждым кубком маски благопристойности спадали. Громкий смех становился истеричным, споры – злыми, а взгляды – стеклянными.

Я сидел рядом с Лао-цзы в тени, и мы наблюдали. Учитель молча указал мне на группу сановников, которые с серьезными лицами совершали сложный ритуал тостов. Каждый должен был произнести мудрую речь, прежде чем выпить.

– Смотри, Минь, – тихо сказал Учитель. – Они верят, что следуют древней традиции, воздавая уважение Предкам и Небесам. Но разве предки нуждались в том, чтобы их потомки теряли разум? Они лишь повторяют движения, смысл которых давно утрачен. Они – как стадо баранов, которое всегда идет к водопою одной и той же тропой, даже если река давно высохла. Вожак традиционно идет первым, а остальные, не задумываясь, следуют за ним. Они не пьют потому, что хотят. Они пьют потому, что так делали всегда. Так делает стадо.

Один из сановников, заметив нас, подошел с чашей в руках.

– Почтенный Лао-цзы! Вы не пьете? Присоединяйтесь к нашему веселью! Таков обычай!

– Я следую иному обычаю, – с улыбкой ответил Учитель. – Обычаю видеть мир без мнимых прикрас. Ваш обычай напоминает мне человека, который, увидев, что его дом горит, вместо того чтобы тушить огонь, начинает танцевать вокруг него, потому что таков обычай его предков.

Сановник смутился и отошел. А я понял, что многие из моих собственных попок были не более чем следованием за стадом по высохшему руслу.

### *Комментарий Миня.*

Я был частью этого стада. Я пил на свадьбах, поминках и праздниках, не потому что испытывал жажду, а потому что боялся выделиться. Боялся, что меня сочтут чужим. Теперь я вижу: истинная чуждость – это быть чужим самому себе, слепо следуя за толпой в пропасть.

## **ГЛАВА 2: МИФ О РАДОСТИ**

После пира ко мне подошел молодой поэт с горящими глазами. Он был пьян, но его речь была пламенной.

– Ты, ученик Лао-цзы! Как можно отрицать вино? Оно – источник вдохновения! Оно раскрывает сердце, рождает радость! Посмотри на всех вокруг – разве они не счастливы?

Я не знал, что ответить, но к разговору присоединился Лао-цзы.

– Ты говоришь о радости, юноша. Расскажи мне о радости шута.

– Какой-какой радости? – удивился поэт.

– Вот видишь ли, – начал Учитель. – Шут на потеху толпе кривляется и смешит народ. Его лицо искажено вечной улыбкой. Когда представление заканчивается, и толпа расходится, шут уходит за кулисы, стирает грим и сидит в одиночестве. Его лицо становится усталым и печальным. Та радость, что которую демонстрировал, была не его. Он на время надевал маску. Так и вино дает тебе маску радости. Оно принудительно растягивает твои губы в улыбку, но не может наполнить сердце светом. Ты становишься шутком на чужом пиру. А наутро, когда маска спадает, ты остаешься наедине с пустотой, которую пытался скрыть. Истинная радость, юноша, тиха. Она рождается внутри, как родник, а не обрушивается извне, как опьянение.

## **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.