

26-3332

НА ДОКЛАДАХ

ЧАЙ – КАК ПУТЬ СОЗЕРЦАНИЯ, РАВНОВЕСИЯ И СЛУЖЕНИЯ

26-03332



ЕВГЕНИЙ БАГАЕВ

Евгений Багаев

**Чай — как Путь
Созерцания,
Равновесия
и Служения**

УДК 159.947.5

ББК 86.42

Б14

Багаев Евгений

Б14 Чай — как Путь Созерцания, Равновесия и Служения / Е. Багаев. — М., 2026. — 392 с.

ISBN 978-5-7164-1585-0

Эта книга посвящена чаю как культурному и духовному явлению. Здесь чай рассматривается не только как растение и напиток, но как особый способ взаимодействия человека с природой, с собой, с миром, с Богом. Через историю чая, через традиции разных народов, через практики чаепития, созерцания и чаелечения раскрывается то, каким образом простое повседневное действие может становиться источником внутренней устойчивости, ясности и вдохновения.

В книге соединены несколько уровней восприятия чая. Исторический — позволяющий увидеть путь чая от дикого дерева до культурного феномена. Культурный — раскрывающий разнообразие чайных традиций Китая, Японии, Индии, Тибета, Монголии, Центральной Азии, России и других регионов. Практический — связанный с воздействием чая на тело, психику, энергетику и сознание человека. И, наконец, созерцательный — где чай становится инструментом внимания, присутствия, внутренней тишины и осознанности, а затем и способом служения обществу, миру и Богу.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 159.947.5

ББК 86.42

ISBN 978-5-7164-1585-0

© Багаев Евгений, 2026

Редактор *Д. Попов*
Корректор *О. Макаренко*
Обложка *Н. Прокудина*

Формат 60 × 84/16. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Объем 22,8 усл.-печ. л. Тираж 300 экз. Заказ 1370

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8(495)107-02-68

Содержание

В качестве предисловия	21
История	
моего знакомства с чаем	24
Введение. Чай как пространство	
встречи с собой	30
Раздел 1. История, философия	
и развитие чайного пути	32
Часть I. Истоки чая и рождение пути	32
Происхождение чая: от дикого дерева	
к духовному пути человека	32
Как чай стал напитком сознания	34
Великий путь чая: распространение по миру	37
Чайные дороги и первые пути	
распространения	37
Тибет и Монголия	37
Средняя Азия и Россия	38
Корея и Япония	40
Юго-Восточная Азия	40
Индия и Цейлон	40
Европа и дальнейшее распространение	41
Чай как глобальный культурный код	41
Часть II. Китай — первоисточник чайного пути	42
Введение	42
Китайские традиции: истоки чайного пути	44
Монастырская среда эпох Тан и Сун	
как колыбель чайных школ	46
Дао Ча — чай как следование Дао	48

Дао Ча как основа отношения к миру	49
Цзы жань — естественность как принцип чаепития.	49
У-вэй — недеяние и искусство не мешать чаю	50
Чай как «малое Дао».	51
Дао Ча как основа будущих школ.	51
Чань Ча — чай как путь пробуждённого присутствия.	52
Гунфу Ча — искусство формы, точности и зрелого внимания	55
Исторический контекст возникновения Гунфу Ча	56
Улуны — чаи, требующие мастерства	56
Мастера и эпохи: от монастырей к светской культуре	57
Гунфу Ча как путь самовоспитания.	58
Связь с Шаолинем и Уданом	58
Чаелечение в китайской традиции	59
Лу Юй и «Ча Цзин»: начало системного понимания чая.	59
Чай и традиционная китайская медицина (ТКМ)	60
Монастырская практика: чай как часть внутренней дисциплины	61
Сезонность и ритм	61
Чай как регулятор, а не как мощное и жёсткое лечение.	62
Основные виды китайского чая и типы ферментации	63
Как философия породила технологию чая.	63
Что такое ферментация	66

Зелёный чай (люйча):	
остановленное дыхание листа	67
Белый чай (байча): чай недосказанности.	68
Жёлтые чаи (хуанча) — искусство	
скрытой зрелости	68
Улун: чай перехода, баланса и мастерства	69
Красные чаи (хунча): зрелость и сила.	70
Тёмные чаи (хэйча):	
как путь трансформации	70
Пуэр: живой чай времени	70
Пурпурные и ГАБА-чаи:	
поздние ветви традиции	72
Градация (классификация) чайного листа	73
Воздействие разных видов чая на тело, ум	
и сознание.	75
Чай и тело: движение Ци и баланс органов	76
Чай и ум: ясность, устойчивость, тишина	77
Чай и состояние человека:	
зеркало внутреннего	78
Чай как передача культуры	79
От Гунфу к Тядо:	
взгляд в сторону Японии	80
Чаньские монастыри	
как мост между Китаем и Японией	80
Часть III. Восточные школы	
чайного пути.	82
Японская чайная традиция: путь формы	
и созерцания	82
Вступление. Чай как принесённое семя	82
Эйсай и рождение дзэн-чайной традиции.	83
Дзэн и чай: единое пространство практики	84
От монастырской простоты к пути формы	85

Дзэн-монастырский уклад и чай как часть повседневной практики	85
Дзадзэн и чай: одно состояние, две формы . . .	86
От монастырского чаепития к эстетике формы	87
Мурата Дзюко: рождение чайного пути как духовной дисциплины	88
Сэн-но Рикю: завершение формы и рождение Тядо	88
Эстетика ваби-саби и дзэнское видение чая . .	90
Практика чайной церемонии и её воздействие на тело и сознание	91
От пути формы — к чаю как силе выживания . .	92
Тибетская монастырская чайная школа	93
Чай как необходимость выживания	93
Масляный чай и высокогорная энергия	93
Чай в системе Сова Ригпа	94
Чай и дыхательные практики	95
Чай и Туммо	95
Чай в длительных ретритах	96
Чай как поддержка ясности и устойчивости . .	96
Монгольская чайная традиция:	
чай как сила и тепло	96
Чай в кочевой культуре	96
Плиточный чай и караванные пути	97
Чай как пища и опора	98
Монастырская традиция Монголии	98
Суутэй цай и другие формы чая	99
Чай как связь поколений	100
Ча-ма гудао — чайно-конный путь	100
Монгольский путь чая — ключевые исторические опоры и даты	101

Индийская ведическая	
и аюрведическая чайная традиция	102
Индия как духовная почва чая	102
Дикий чай Ассама и ранняя история.	103
Аюрведическое понимание напитков	103
Чай, Прана и Агни	104
Тулси, кадха и пряные настои	104
Масала-чай как синтез традиций	105
Чай и йогическая практика	105
Чай в бхакти, дхьяне и служении	106
Индия как мировой центр чая:	
колониальный перелом и рождение	
новых традиций	107
Рождение индийских чаёв	
как культурного явления	108
Расширение чайного пространства:	
Непал и высокогорные традиции	108
Чай как мост к исламскому	
и суфийскому миру	109
Суфийская традиция чая: чай как зеркало	
сердца и путь очищения	110
Исторические пути чая в суфийский мир	111
Чай как зеркало сердца	111
Чай как адаб — форма духовной этики	112
Чай и зикр: подготовка ума и тела	112
Символика чая	
в суфийском мировоззрении	112
Чай как служение	113
Персия: чай как поэзия	
и социальный ритуал	113
Региональные особенности	
суфийского чаепития	114

Чай как мост между культурами	114
Итог суфийской чайной традиции.	115
От суфийского пути сердца — к персидской культуре чая	115
Персидская чайная культура (иранская): поэзия, беседа и мера.	116
От суфийских братств к Центральной Азии и России	117
Центральноазиатская чайная традиция	118
Узбекистан, Таджикистан, Казахстан — чай как основа дома, пути и духовного уклада. . .	118
Чай и суфийский уклад региона.	119
Узбекистан: чай как порядок и благородство.	120
Таджикистан: чай как тепло и поэзия души	120
Казахстан: чай как связь поколений и основа гостеприимства	121
Итог центральноазиатского пути чая	121
Часть IV. Российский путь чая	122
Российская чайная культура	122
Пути прихода чая в Россию	123
Чайный путь через степь в Россию	124
Путь чая через Дальний Восток: Бурятия, Тыва, Хакасия, Амур, Приморье . . .	128
Русская монастырская и народная целительская традиция	133
Чай как часть пути русского целительства. . .	136
Чай как лекарство	137
Монастырская практика: чай как поддержка молитвы	137

Монастырский путь:	
чай как часть служения	138
Старообрядцы: чай как оздоровление и порядок	139
Слияние китайского чая и русской травянической традиции	140
Русские чайно-травяные сборы, как часть единого знания	143
Принципы составления русских травяных сборов	144
Несколько основных травяных сборов и их применение	144
Чага — древний русский чай силы и очищения	147
Истоки и традиция употребления чаги	148
Городская и купеческая чайная культура России: от лекарства к общению	152
Философское обобщение российского чайного пути	154
Часть V. Чай в Европе	156
От восточного чуда к повседневному напитку	156
Англия: чай как социальный ритуал	157
Континентальная Европа: вкус, а не путь	157
Колониальный поворот: плантации вместо традиции	158
Европа как мост, а не источник	158
Часть VI. Чаелечение и практика	159
Китайская школа чаелечения — основа всех традиций	160
Чай в системе традиционной китайской медицины	161

Ци, Сюэ, Цзин-е, Шэнь: как чай действует на организм	162
Чай как практика самонаблюдения.	163
Чай и сезоны: практика наблюдения	164
Основные направления воздействия чая.	164
Монастырский принцип: «не усиливать, а выравнивать»	166
Чай как инструмент регулирования Ци и внутреннего равновесия	167
Основные направления действия чая в ТКМ.	168
Практика осознанного чаелечения	169
Чай как зеркало состояния	170
Воздействие основных видов китайского чая на тело и сознание	171
Зелёные чаи — ясность, свежесть, охлаждение	171
Белые чаи — мягкое восстановление и дыхание.	172
Жёлтые чаи — равновесие и мягкая собранность.	173
Улуны — внимание, форма, тонус	173
Красные чаи — тепло и питание	174
Хэйча и пуэры — трансформация и глубина	174
Практики использования чая в повседневной жизни.	175
Практическое руководство	176
Как и какой чай использовать сегодня: состояние, время, практика	176
Заключение.	181
Практический вывод для современного читателя.	183

Часть VII. Философия и служение	184
Чай как путь созерцания	184
Чай как тренировка присутствия	184
Тело как первый объект наблюдения	185
Созерцание без ухода от мира	185
Вкус как форма созерцания	187
Аромат как форма созерцания	187
Тишина как естественный результат	190
Чай как путь равновесия	191
Баланс возбуждения и покоя	191
Чай между телом и умом	192
Вкусо-ароматические профили равновесия ..	193
Чай как ежедневная настройка состояния ...	194
Умеренность, ритм, мера	194
Чай как путь служения	195
От личного опыта — к дару	196
Чай как форма отношения к другому	196
От служения человеку — к служению миру ..	197
Чай и служение Высшему Началу — Богу	198
Видеть Единое во всём	198
Чай как форма жизни	199

Раздел 2. Практическое применение

чайной науки	200
Созерцательные практики с чаем	200
Чай и состояние присутствия	201
Выбор чая для созерцательных практик	202
Чаепитие как форма медитации в действии ...	203
Чай, дыхание и тишина	203
Границы и мера	204
Основные формы и подходы созерцательных практик с чаем	204

Чаепитие как одна из простых форм	
медитации	205
Практика слушания чая	205
Созерцание в тишине после чая	206
Совместное созерцательное чаепитие	207
О количестве и своевременности	207
Дополнительные формы	
созерцательных практик с чаем	208
Чай и медленная ходьба	208
Чай и созерцательное письмо	209
Чай перед сном	209
О соотношении чая, состояния и задачи	210
Созерцание чая через вкус и аромат	212
Как наблюдать вкус	212
Как наблюдать аромат	213
Наблюдение изменений состояния	214
Вкусы, ароматы и состояния (обобщение)	215
Применения чая при некоторых	
распространённых расстройствах	216
Чай и усталость	216
Физическая усталость	216
Умственная усталость	217
Эмоциональная усталость	218
Несколько простых примеров применения	219
Умение различать — главная особенность	
подхода	219
Чай и перевозбуждение	220
Природа перевозбуждения	220
Чаи поддерживающие	
при перевозбуждении	220
Практика неспешного чаепития	221
Аромат и заземление	222

Мера и осторожность при перевозбуждении	222
Чай и страх	222
Природа страха в традиционном понимании	223
Роль чая при работе со страхом	224
Какие чаи поддерживают при страхе	225
Практика присутствия со страхом	225
Аромат и чувство безопасности	226
Мера и уважение к состоянию	226
Чай и одиночество	227
Чай и раздёрганность духа	229
Чай и болезнь	232
Общие принципы применения чая при болезни	233
Несколько практических примеров	233
Чаелечение и мёд	235
Основные виды традиционных мёдов и их лечебно-оздоровительное действие	237
Совместимость чая и мёда	243
Общее замечание о тонких чаях	249
Сводная таблица	250
Ключевые принципы использования таблицы	253
Традиционные чайные травы России и их сочетание с мёдом	253
Сводная таблица	256
Традиционные чайные травы России и их сочетание с мёдом	256
Важные принципы сочетания трав и мёда ..	259
Чай, травы и мёд: совместное применение, простые рецепты	259

Чай, травы и простуда	260
Чай, травы и усталость	260
Чай, травы и перевозбуждение.	261
Чай, травы и пищеварение	261
Чай, травы и давление	262
Важное предостережение	263
Ошибки и предостережения	263
Когда чай не помогает	264
Когда чай усиливает дисбаланс	265
Почему «больше» не значит «лучше»	266
Чай — это тихий помощник	267
Ответственное отношение	
как основа практики	268
Чай как путь возвращения	269
Культура заваривания и питья чая.	270
Чай и утраченная культура внимания	270
Выбор посуды: форма, материал и объём	271
Вода и температура	272
Сколько чая класть для заваривания.	272
Основные способы заваривания	273
Сам процесс чаепития	274
Завершение чайного цикла.	274
В заключение.	275
Анти-гид чайных ошибок	275
1. Чай в большой кружке «на бегу»	275
2. Слишком крепкий чай ради стимуляции.	276
3. Кипяток для всех видов чая	276
4. Много сахара, варенья и сладостей	276
5. Многодневная заварка.	277
6. Пить чай постоянно, без пауз.	277
7. Игнорирование собственного состояния	277
8. Ожидание «чуда» без участия внимания	277

В завершение	278
Связь культуры чаепития с практикой работы с состояниями	278
Памятка чайной практики	279
Раздел 3. Чайная аптека	
равновесия	281
Часть I. Чай в аптеке равновесия	282
Зелёные чай — чай ясности, очищения и обновления	282
Когда зелёный чай становится вреден	283
Зелёные чай в «Аптеке равновесия»	284
Основные регионы и известные производители зелёных чаёв	286
Общие рекомендации по использованию зелёных чаёв	286
Связь с практикой самонаблюдения	288
Белые чай — тонкая регуляция	289
Тонкая регуляция, восстановление и бережное равновесие	289
Белые чай в «Аптеке равновесия»	290
Когда белый чай становится особенно полезен	291
Признаки неправильного применения белых чаёв	291
Общие рекомендации для белых чаёв	291
Белый чай как практика	292
Улунские чай — живое равновесие	292
Чай дыхания, движения и живого равновесия	292
Когда улун особенно уместен	296
Признаки неправильного применения улунов	296

Общие рекомендации для улунских чаёв.	296
Улун как практика дыхания	297
Красные чаи (китайская традиция)	297
Чай тепла, питания и мягкой силы	297
Когда красный чай становится неуместным.	298
Общие рекомендации для красных чаёв	298
Китайские красные чаи	299
Основные регионы и известные производители красных чаёв	300
Чёрные чаи (европейская традиция)	300
Когда чёрный чай становится вредным	301
Общие рекомендации для чёрных чаёв	301
Чёрные чаи (Индия, Цейлон, Непал, Кавказ, Россия)	302
Основные регионы и известные производители	303
Тёмные чаи (хэйча) — чаи глубины и основания	303
Хэйча — чаи глубины, восстановления и внутреннего основания	303
Когда тёмные чаи особенно полезны	304
Когда тёмные чаи применять осторожно.	304
Тёмные чаи (хэйча).	305
Общие рекомендации для тёмных чаёв (хэйча)	306
Основные регионы и известные производители	306
Шэн пуэры — чаи трансформации	307
Чай движения, прояснения и трансформации	307
Шэн пуэры	308
Когда шэн пуэр особенно полезен.	309

Когда шэн пуэр может быть вреден	309
Общие рекомендации для шэн пуэров	309
Основные регионы и известные производители	310
Место шэн пуэра в практике равновесия	310
Шу пуэры — чай внутренней опоры	311
Чай глубины, восстановления и внутренней опоры	311
Место шу пуэра в «Чайной аптеке равновесия»	311
Общие рекомендации для шу пуэров	312
Шу пуэры (практическая таблица)	313
Основные регионы и известные производители шу пуэров	315
Когда шу пуэр особенно полезен	315
Когда шу пуэр может быть лишним	315
Общие рекомендации для шу пуэров	316
Место шу пуэра в практике равновесия	316
Пурпурные чай — чай глубинной регуляции	317
Чай глубинной регуляции, сосудистой поддержки и ясности сознания	317
Когда пурпурный чай особенно уместен	317
Пурпурные чай (практическая таблица)	318
Общие рекомендации для пурпурных чаёв	319
Основные регионы и известные производители пурпурных чаёв	319
Известные производители и источники сырья:	319
Место пурпурных чаёв в чайной аптеке равновесия	320

Переход: от природной регуляции к технологической настройке	320
ГАБА-чай — чай антистресс	321
Чайная аптека нервной системы и антистресс-регуляции.	321
Аптечное значение ГАБА-чаёв	321
ГАБА-чай (практическая таблица)	322
Воздействие ГАБА-чаёв на организм (аптечный взгляд).	323
Общие рекомендации для ГАБА-чаёв	323
Основные регионы и известные производители ГАБА-чаёв.	323
Место ГАБА-чаёв в чайной аптеке равновесия.	324
Чайные напитки вне чайного куста	324
Травяная и плодово-ягодная аптека равновесия.	324
Общие рекомендации для «не чайных» напитков	329
Место не чайных напитков в «Чайной аптеке равновесия»	329
Как комбинировать чай и не чайные напитки в течение недели	330
Общий принцип	330
Пример недельной схемы	330
Важные аптечные акценты	331
Индивидуальная настройка	331
Чайные схемы восстановления и поддержания равновесия	333
Утреннее пробуждение и запуск энергии	333
Дневное уравнивание	334
Вечернее выравнивание	335

Сезонные акценты	337
Принцип использования	338
Часть II. Атлас вкусо-ароматических профилей и состояний	338
Основные вкусо-ароматические профили	339
Энергетические направления вкусов	342
Как пользоваться Атласом	342
Ароматы как терапия	343
Часть III. Энергетика чайных регионов	348
Как место произрастания чая влияет на его дух и действие	348
Юньнань (Китай) — земля и огонь, как источник силы	349
Уишань (Китай) — камень и металл, сила контраста	350
Тайвань — воздух и лёгкость, для спокойствия ума	351
Индия — сила муссонов, солнца и движения	352
Непал — высокогорные чаи с сильным сердечным воздействием	356
Грузия — сердце, эмоциональная стабильность и заземление	357
Краснодарские чаи — земля, тепло и южная энергия	358
Азербайджанские чаи — яркость и сила Востока	359
Итог по общей энергетике чая	360
Применение данного Атласа	360
Практика чайного восстановления	361
Три принципа монастырского чаепития	361

Часть IV. Чай и еда	362
Чай и еда — когда и зачем пить.	364
Какие чаи сочетаются с какими блюдами.	366
Восточная логика: «Чай — продолжение еды» ..	368
Практическая схема (как, когда и какой чай принимать относительно еды)	369
Таблица совместимости чаёв с различными блюдами	370
Практическое правило	373
Часть V. Чай	
и психоэмоциональные состояния.	373
Короткие принципы чайной терапии равновесия:	378
Чайная карта равновесия.	378
Равновесие — это не точка, а движение	379
Чай как практика присутствия	379
Служение — тихая форма заботы.	380
Вместо послесловия к Чайной Аптеке	
Равновесия.	380
Эпилог	381
Чай как путь созерцания, равновесия и служения.	381
Чай как путь созерцания	381
Чай как путь равновесия	382
Чай как путь служения	383
Завершение пути	384