



ИСКУССТВО ЖЕЛТОГО И БЕЛОГО

ТАОССКАЯ АЛХИМИЯ

ЧОМ

УДК 391/394  
ББК 87.3

Серия "Даосская алхимия"

ЧОМ

Искусство Желтого и Белого – Орёл: ИНБИ,  
2002. – 280с. – (Даосская алхимия)

Искусство Желтого и Белого – одно из названий Даосской алхимии, науки, скрыто и явно обучающей постижению сути природных превращений. Это искусство направлено на улучшение и продление жизни, а также оно дает возможность обретения человеком бессмертия.

ISBN 5-94816-003-3

ISBN 5-94816-003-3

© ЧОМ, 2002  
© ИНБИ, 2002





## Зеркало Истории

На протяжении всей истории Китая существовали люди, которые предпочитали проводить свою жизнь в горах, довольствоваться малым, спать под навесом, носить старые одежды, работать на крутых склонах. Они мало разговаривали, писали еще меньше — может быть несколько стихов, одно или два предписания. Разорвав связь со временем, но не со сменой сезонов, они культивировали основы духа, предпочитая горные туманы пыли равнин. Невзирая на то, что они не существовали для социума и были слишком незначительны для его деятельности, такие люди всегда считались самыми уважаемыми членами в одном из наиболее древних обществ мира.

Не существует какого-либо объяснения, почему отшельники всегда были объектом восхищения в китайской культуре. Они просто всегда существовали: вне городских стен, в горах, и лишь иногда тоненькие струйки дыма напоминали о них. Насколько бы далеко ни уходили записи, отшельники неизменно присутствовали в них.

Китайская история насчитывает пять тысяч лет, ведя отсчет со времен Хуан Ди (*Huang Di*), Желтого Императора. Сыма Цянь (*Sima Qian*) начинает свои «Исторические записки» с него, как с первого «реального» правителя. Именно Хуан Ди стал первым известным лидером конфедерации племен, которые обосновались вдоль Желтой Реки (*Huangri*) и позднее стали называть себя китайцами. По легенде два отшельника

стали учителями Хуан Ди, они передавали ему знания о том, как побеждать врагов и продлевать жизнь. Император правил в течение ста лет (с 2700 по 2600 гг. до н.э.), примерно в то же время, когда были построены первые пирамиды в Египте.

Хуан Ди может считаться олицетворением магических сил Земли, отсюда его связь с жёлтым цветом лёссовых почв. Император также ассоциируется с тотемами Медведя, Червя, Большой Черепахи и Драконоподобной Ящерицы. Однако одним из основных тотемных предков китайцев считается Дракон, и в различных описаниях Хуан Ди можно встретить много черт, которые роднят его с этим полумифическим существом. Тотем Дракона увязывал все силы предков алхимического и магического характера.

Считается, что родовой фамилией Хуан Ди была Гунь-сунь, и он носил имя Сянь-юань (от «сянь» (*xian*) – «колесница», и «юань» (*yuann*) – «оглобля»). В этом имени был зафиксирован один из подвигов Хуан Ди – изобретение колесницы, основного внешнего алхимического инструмента, созданного для перевозки сосудов с алхимическими снадобьями с Земли на Небо.

По преданию Хуан Ди был зачат от вспышки молнии. Сразу после рождения он начал говорить. Хуан Ди был высокого роста (более девяти *чи* – около 3 м), имел лик дракона, солнечный рог, четыре глаза или четыре лица. Четырёхглазость или четырёхликость Хуан Ди отображает четырёхмерную модель мира, характерную для древнекитайской мифологии. По системе пред-

ставлений, сложившихся к шестому веку до н. э., Хуан Ди являлся одним из пяти богов, правителей сторон света, это божество центра, фактически Верховное небесное божество (*Shang Di*). Земной столицей Хуан Ди как верховного божества стали священные горы Куньлунь (*Kunlun Shan*).

Хуан Ди принес в мир понятие алхимических элементов, которые необходимы для переплавки киновари или для ее сохранения. Он научил людей отливать колокола и треножники, бурить колодцы, мастерить телеги, лодки и делать некоторые музыкальные инструменты (ему приписывается изготовление чудесного барабана из шкуры бога Грома). В китайской традиции считается, что он также продолжил деятельность Шэнь Нуна (*Shen Nong*) по определению лекарственных свойств растений и положил начало медицине как науке (первый медицинский трактат Древнего Китая называется «Хуан Ди нэй цзин» (*Huang Di nei jing*) – «Книга Хуан Ди о внутреннем»).

В соответствии с некоторыми источниками Хуан Ди был первым, кто установил различия в одежде для мужчин и женщин, придав ей определенную магическую силу. Император был искусен во владении копьем и щитом и был готов покарать всех правителей, не явившихся к нему с данью.

Хуан Ди никогда не пребывал в покое: он расчищал горные склоны для посевов и прокладывал дороги. Его старшей женой была Лэй Цзу (*Lei Zu*), которая родила ему двух сыновей – Сюань Сяо и Чан И. Всего от разных жён у Хуан

Ди было двадцать пять сыновей, четырнадцать из которых стали основателями новых родов. По некоторым легендам Хуан Ди прожил 300 лет. Конец его жизни на земле ознаменовало явление Единорога (*qi lin*) и Феникса (*feng huan*) – знаков мудрого правления. По даосской версии Хуан Ди в конце жизни, постигнув Дао и став бессмертным, собрал медь на горе Цзин-шань (*Jing Shah*) и отлил треножник. Когда работа была закончена, с неба спустился дракон. Хуан Ди ухватился за его ус, сел на него верхом и улетел в небеса. Сподвижники Хуан Ди стреляли в дракона из луков, пытаясь заставить его опуститься, но они не достигли успеха.

Считается, что Великий Император погребён на горе Цяошань (*Qiaoshan*) в провинции Шэньси (*Shaanxi*). Однако по даосским преданиям в могиле погребена лишь его одежда, которая осталась после того, как он, став бессмертным, вознёсся на небо. В средние века даосы почитали Хуан Ди как одного из основателей даосского учения (наряду с Лао Цзы), в народе же Хуан Ди чтили как божество планеты Земля (или Сатурна), как бога-покровителя портных, а также как одного из богов медицины (наряду с Фу Си и Шэнь Нуном).

После того как Хуан Ди присоединился к своим бессмертным наставникам, правление Китаем прошло через несколько рук, пока около 2300 г. до н. э. не попало к Яо (*Yao*). Отцом Яо считается верховный владыка Ди Ку (*Di Ku*), а матерью – Цин Ду (*Qing Du*), дочь повелителя огня Хо Ди (*Huo Di*), родившаяся во время грозы из камня. По преданию мать Яо гуляла у истоков реки и

вдруг увидела выходящего из реки красного дракона, на спине у которого был изображен человек в красной одежде, с блестящим лицом, восьмицветными бровями и длинными усами. Внезапно налетел «тёмный» вихрь, и дракон соединился с Цин Ду. От этой связи и родился Яо. Восьмицветные брови (*ba cai*) Яо, согласно конфуцианским сочинениям, – это знак мудрости, умения наблюдать ход небесных светил в соответствии с календарём. Иногда еще говорится о трёх зрачках в глазах Яо, как о символе прозорливости. Яо ассоциировался также с Чи Ди, имевшим тело красной птицы (*zhu niao*).

В период царствования Яо трава во дворе его дома превращалась в злаки, там селились фениксы, на ступеньках дома росло дерево *минь-цзя* (*min jia*) – «календарное дерево», на котором



Хуан Ди

Юй

Яо

каждый день с начала месяца выросло, а с середины месяца опадало по одному стручку; на кухне росло дерево *шину*, охлаждавшее помещение. Яо был поразительно скромнен: зимой он носил оленью шкуру, летом – пеньковую одежду;

питался он из глиняной посуды, заботясь обо всех страждущих в Поднебесной.



Шун

Принято считать, что Яо правил с 2356 по 2255 годы до н. э., а затем он уступил престол отшельнику Шуню, не желая передавать его своему непутёвому сыну Дань Чжу (*Dan Zhu*). Два тысячелетия позднее Конфуций будет восхвалять Яо как мудрейшего из людей, потому что тот предпочел отшельника членам своей семьи. Хуан Фуми (*Huan Fumi*) так описывает этот

случай в своей работе (3-й век н. э.):

Яо попросил Сюй Юя возглавить государство. На что Сюй Юй ответил: «Когда сияет солнце или луна, какой смысл зажигать факел? Когда идет дождь, зачем увлажнять посевы? Вы, господин, уже управляете государством, и если я вас заменю, это будет только имя. Имя — гость реальности, а у меня нет желания быть гостем. Даже в глухом лесу птица использует лишь несколько веток для своего гнезда. Даже у реки тапир пьет лишь столько, чтобы наполнить желудок. Возвращайся, господин. Мне не нужно государство. Если повар не может навести порядок на кухне, шаман не останавливает свой ритуал, чтобы занять его место».

После отклонения такого предложения Сюй Юй вымыл свои уши, чтобы освободиться от налета, который могла оставить эта беседа. Но Яо

был непоколебим в своем желании найти достойного преемника и пошел к другому затворнику, по имени Шун. Шун принял предложение Яо и в конце своего правления сам также искал себе наследника. Он захотел передать государство отшельнику по имени Шуан Цюань (*Shuang Quan*). Но Шуан Цюань воспротивился: «Раньше, когда Яо был властителем, люди следовали за ним, не упоминая его имени и не восхваляя его. Страна находилась в мире, и народ был доволен. Люди не знали ненависти и желания. Теперь ты надеваешь цветные одежды и тревожишь их глаза. Ты смешиваешь пять тонов и тревожишь их уши. Ты играешь музыку и притупляешь их мысли. Это может привести только к беспорядку, с которым я не хочу иметь дело. У меня есть свое место в этом мире. Зимой я ношу шкуры, летом — легкую накидку. Весной я пашу и сажаю, и у меня достаточно дел. Осенью я собираю урожай, и у меня достаточно еды. Когда поднимается солнце, я встаю. Когда солнце садится, я отдыхаю. Я волен делать все, что угодно в этом мире, и я доволен этим. Что я буду делать с государством? Боюсь, ты не за того меня принимаешь». После этих слов Шуан Цюань исчез в горах, и больше о нем никогда не слышали.

Уходя в горы, отшельники преследовали различные цели. Одни уединялись для того, чтобы достичь своих идеалов, другие — чтобы поддерживать свои принципы. Некоторые выбирали тишину, чтобы успокоить свои желания, некоторые — чтобы сохранить свои жизни или для того, чтобы очистить себя. Несмотря на эти различия, все они преследовали одну цель — следова-

ние Дао. И Дао вело их за черту города, прочь от жизни общества. И хотя Конфуций считал своей обязанностью, как человека, связанного с Дао, убеждать находящихся у власти в том, что тот, кто правит согласно Дао, становится Полярной звездой, вокруг которой мир движется в гармонии, не все полагали, что возможно соединение Пути и служение обществу. И исторически для одних следование Дао означало жизнь в уединении, для других – общественную службу. Дialeктика этих двух альтернатив продолжалась на протяжении всей китайской истории.

Цюй Юань (*Qu Yuan*) был первым великим поэтом Китая. Также он был шаманом и служил в этом качестве при дворе. Критикуя ошибки правителя, он был оклеветан врагами и изгнан в болота, к югу от реки Янцзы. Слабый и жалкий, он путешествовал вдоль рек и пел на их берегах, пока однажды не встретил рыбака, путешествующего по реке Сян. Рыбак спросил поэта, что привело его в такое состояние. И Цюй Юань ответил: "Мир грязен, я один чист. Все пьяны, я один трезв. Поэтому они меня и изгнали". На что рыбак ответил: "Мудреца не тревожат остальные, он способен меняться вместе со временем. Если мир грязен, прыгни в болото. Если все пьяны, выпей осадки". Цюй Юань сказал, что когда моешь голову, нужно выбить пыль из шляпы, когда принимаешь ванну, нужно протрясти свою одежду. "Почему я должен позволять чему-то очень чистому быть испорченным и разрушенным другими. Я скорее прыгну в воды Сян и буду погребен в рыбьих кишках, чем позволю чему-то белому быть запятнанным общей грязью".

Рыбак улыбнулся и поплыл прочь на своей лодке, напевая: "Когда река чистая, я стираю свою шляпу, когда река грязная, я мою свои ноги". Больше о рыбаке ничего не слышали. Поэт не послушался рыбака и не захотел стать отшельником. Он прыгнул в речку Мило, где и погиб. Китайцы все еще выплывают на своих лодках-драконах в пятый день пятого лунного месяца, чтобы спасти Цюй Юаня. Люди бросают в воду рисовые шарики, завернутые в листья бамбука, чтобы отвлечь рыбу и водных драконов и успеть спасти Цюй Юаня. Но, несмотря на все эти усилия, поэт тонет каждый год, и воды Китая становятся только грязнее.

Интересно, что и уединение, и общественная служба рассматривались в Китае как естественные, неразделимые и взаимодополняющие грани жизни. Отшельники и чиновники зачастую были одними и теми же людьми в разные периоды своей жизни. Чиновники, которые не испытывали покоя и концентрации духа в ситуациях отличных от славы и успеха, не пользовались уважением. Китайцы всегда относились к отшельникам как к одному из величайших общественных явлений своей культуры и скорее поощряли, чем противились их занятию Дао, несмотря на кажущуюся бесполезность этого призвания. Вне зависимости от того, покидали ли отшельники свое уединение, чтобы начать службу, или нет, они оказывали глубокое влияние на целую культуру как источник чистой мысли и чистой жизни, который рано или поздно должен был найти свою дорогу к городу.

В то время как первый великий китайский поэт похоронил сам себя среди рыб после изгна-

ния со двора, второй поэт страны не смог дожидаться окончания службы и удалился в деревню. В одном из своих "Пьяных стихов" Дао Юанмин (*Dao Yuangming*) демонстрирует то сияние духа, которое освобождало последователей Дао от суеты социума и держало, если уж не их тела, то их сознание точно, свободными от городской пыли:

*«Я построил свою хижину рядом с дорогой,  
Но я не слышу ни повозки, ни лошади.  
Как может быть такое?  
Отдаленного ума ничто не достигнет.  
Я теряю себя в южных холмах,  
В воздухе гор и закате солнца.  
Птицы возвращаются стаяй домой.  
Здесь лежит истина всей Вселенной.  
Ее можно понять, но не выразить...»*

Когда китайцы начали выражать свое понимание Вселенной в словах, они начали пользоваться словом «Дао». Дао означает дорогу, путь и, как расширение, понятие пути жизни. Но поначалу Дао было связано не с мыслителями и путешественниками, а с племенными шаманами. Они первыми пытались проникнуть в тайны взаимоотношения между живым и мертвым, во взаимоотношение, которое отражалось лучше, чем где-либо еще, в убывании и прибывании луны — в росте и убывании инь и ян.

Согласно лингвистическому и текстовому анализу Ду Э-вей (*Du Ewei*), слово «Дао» первоначально относилось к фазам луны. Самыми ранними даосами были обращенные к луне шаманы, которые использовали энергию полета

своей души для поиска секретов вечного обновления луны и ее бессмертности. Как полагали ранние китайские шаманы и их даосские последователи, солнце являло собой постоянство. В мире же перемен всеми секретами ведала луна. Искать секреты Дао и означало искать секреты луны. А поиск секретов луны подразумевал жизнь там, где влияние этой планеты было наиболее сильно, то есть вне стен, построенных для того, чтобы прятаться от перемен.

Однажды, около пяти тысяч лет назад, Желтый Император встретил одного из "ранних" даосов в горах на северо-западе Китая. Его имя было Куан Чэньцзы (*Kuang Chen-zi*). Хуан Ди задал Куану вопрос о секрете бессмертия. Ответ даоса был записан двумя тысячелетиями позже в трактате «Чжуан-цзы» (*Zhuangzi*): «Позволь своему уму быть спокойным и чистым. Если ты хочешь жить вечно, не истощай свое тело или его жизненность. Твои глаза должны ничего не видеть. Твой ум должен ничего не знать. Позволь твоему духу заботиться о твоём теле, и оно станет вечным. Концентрируйся на внутреннем, не обращай внимания на внешнее. Знания только повредят тебе».

От Куана Чэньцзы и других мастеров, живших на заре китайской цивилизации, Хуан Ди познавал секреты даосской культивации. Во время своего столетнего правления Хуан Ди не только распространял даосское учение по всему Северному Китаю, но и закладывал основы для общего культурного наследия. По традиции ранним апрелем высшие государственные чиновники до сих пор посещают могилу Хуан Ди, чтобы

продемонстрировать свое уважение человеку, считающемуся основателем китайской культуры и даосизма. Хотя по отношению к такому явлению, как даосизм, вообще сложно утверждать, что у него был один единственный основатель, имя Хуан Ди исторически используется для того, чтобы подчеркнуть древность этого учения и связать его развитие с одним из величайших культурных героев.

Можно сказать, что даосизм был зачат Желтым Императором, но находился в зародышевой форме еще два тысячелетия до прихода Лао Цзы (*Lao Zi* – «старый ребёнок»), легендарного основателя философского даосизма в Китае, который жил в конце 7 века до н. э. Ему приписывается заслуга создания «Дао Дэ Цзин» (*Dao De Jing*) («Книга о пути и добродетели») – самого раннего даосского манускрипта, который до сих пор остается непревзойденным источником в объяснении Дао. Лао-цзы был обожествлён в первых веках н. э. в период становления религиозного даосизма. Согласно преданиям он был зачат без отца от солнечной энергии, аккумулированной в пятицветной жемчужине, которую проглотила его мать Сюань Мяо-юйной (*Xuan Miaoyun*). Он пробыл в её чреве 81 год и вышел из левого подреберья в момент своего рождения под сливовым деревом – отсюда произошла его фамилия Ли («слива»). Через 9 дней он уже имел рост 9 *чи* (около 3 м) и все внешние признаки святого. В даосских трактатах Лао Цзы рассматривается как глава всех бессмертных, рождённый вместе с небом и землей. Ему приписываются многие магические способности, в том числе и

смена облика (например, появление на овечьем базаре в городе Чэнду (*Chengdu*) в облике чёрного барана). Прожив чуть ли не 200 лет, Лао-цзы верхом на чёрном быке отправился на запад.

Проезжая пограничную заставу, он передал начальнику Инь Си (*Yin Xi*) книгу «Дао Дэ Цзин» и навсегда исчез. В период соперничества с буддизмом (5–6 вв. н. э.) появилась легенда о том, как уехавший на запад Лао-цзы, прибыл в Индию и чудесным образом оплодотворил спящую мать принца Гаутамы и таким образом стал отцом Будды. Официальный культ Лао Цзы известен со II-го в. Особо же он почитался при династии Тан, императоры которой носили фамилию *Ли* и считали Лао Цзы своим прародителем. В более поздней народной мифологии он почитался как глава заклинателей, а также как покровитель кузнецов, серебряных и золотых дел мастеров, точильщиков, изготовителей пиал и палочек для еды.

Несомненно, что Лао Цзы только передавал знание, полученное им ранее от других. Это знание дошло и до наших дней. За это время произошло много внешних изменений, но принципы Вселенной остались теми же, такими же остались люди, посвятившие свою жизнь постижению этих принципов. В *Ланкаватара Сутре* Будда говорит: "Сострадание исходит от мудрости". На протяжении последних пяти тысяч лет в Китае всегда существовали люди, искавшие мудрость, независимо от того, называлась она ли Дао или Дхарма, и иногда им удавалось постичь эту мудрость, живя высоко в горах. Но рано или поздно мудрость порождает сострадание; рано или поздно Дао приходит в город.

Буддистов, которые принесли Дао в город, называли Бодхисаттвами. Даосов называли бессмертными. Впрочем, по их собственному признанию, очень немногие достигали таких высот. Но некоторым это все же удавалось, хотя их всегда было тяжело найти. Если они все вместе не покидали мир, улетая на Остров Благословенных, то обычно они жили в горах, в пустынях или на болотах. Однако иногда их все-таки можно было увидеть в храмах, на рынках и в винных лавках: они приходили в город, чтобы найти кого-нибудь, достойного обучения.

В Сиане (*Xi'an*), городе, также известном под древним названием Чан-ан (*Chang'an*), в провинции Шэньси, местом встречи бессмертных является Басяньгун (*Baxiangong*), Храм Восьми бессмертных. Он был построен в одиннадцатом веке возле более ранней даосской святыни и рядом с винной лавкой, где в восьмом веке Люй Дун-бинь (*Lui Dunbin*) встретил бессмертного Хань Чжунли (*Han Zhongli*). Лю и Хань были первыми из группы отшельников, которая к тринадцатому веку стала известна как Восемь Бессмертных (*ba xian*). В неё входили Люй Дун-бинь (*Lui Dunbin*), Ли Те-гуай (*Li Tieguai*), Чжунли Цюань (*Zhongli Quan*), Чжан Го-лао (*Zhang Guolao*), Цао Гэй-цзю (*Caο Guijiu*), Хань Сян-цзы (*Han Xiangzi*), Лань Цай-хэ (*Lan Caihe*) и Хэ Сянь-гу (*He Xiangou*). Несколькими столетиями раньше поэты Ли Бай (*Li Bai*) и Ту Фу (*Tu Fu*) были включены в группу Восьми Бессмертных Вина. Конечно, даосизм признает сотни, если не тысячи, бессмертных, точно так же, как буддизм признает сотни или тысячи Бодхисаттв.

Почему эти восемь заслуживают специального отношения и кто ответственен за этот выбор, неизвестно. Кроме даосской культивации единственной вещью, объединяющей их, было то, что все они практиковали Дао в горах Чжуннань (*Zhongnan Shan*). Хотя члены этой группы время от времени менялись, очевидно, что выбор восьми соответствует восьми триграммам «Книги Перемен» и отражает воплощение восьми качеств в человеческой форме.



*Лань Цай-хэ*

В даосской литературе первым из Восьми бессмертных упоминается Лань Цай-хэ. В «Продолжении житий бессмертных» Шэнь Фэня (*Shen Feng*) (10-й в. н.э.) Лань представлен в образе юродивого. Он носит рваное синее платье

(Лань означает «синий») с поясом шириной более трёх вершков с шестью бляхами из чёрного дерева (символ владения трехмерным пространством), на одной его ноге сапог, другая нога босая, в руках у него бамбуковые дощечки, с помощью которых он укрепляет киноварь. Летом Лань утеплял свой халат ватой, зимой – валялся на снегу. Он бродил по городским базарам, распевая песни, которых он знал великое множество, и просил на пропитание. Деньги, которые ему давали люди, Лань нанизывал на длинный шнур и тащил его за собой. Временами он терял монеты, раздавал их встречным беднякам или пропивал в винных лавках. Однажды, возле озера Хаолян (*Haolian*), когда Лань пел, плясал и пил вино в тамошней винной лавке, в облаках показался журавль и послышались звуки тростниковой свирели и флейты. В тот же миг Лань поднялся на облако и, сбросив вниз свой сапог, платье, пояс и трещотки, исчез. В некоторых средневековых текстах Ланя отождествляют с сановником Чэнь Тао (*Chen Tao*), будто бы ставшим бессмертным, а также с отшельником десятого века Сюй Цзянем (*Sui Jiang*). Первые изображения Ланя появились где-то в 10–13 вв. Впоследствии при сложении цикла рассказов о Восьми бессмертных появились различные сюжеты о встречах Ланя с другими персонажами группы. При этом он утрачивает свои первоначальные атрибуты – трещотки *пайбань* и флейту: трещотки переходят к Цао Го-цзю, флейта – к Хань Сян-цзы, а сам Лань стал изображаться с корзиной. Её содержимое – хризантемы и ветки бамбука – ассоциировалось с бессмертием, а Ланя начали почитать как покровителя садоводства.



*Люй Дун-бинь*

Легендарный образ Люй Дун-биня сложился уже к середине 11-го века. В Юэчжоу (*Yuezhou*), городе в современной провинции Хунань (*Hunan*), был построен храм в его честь; официально же он был канонизирован в 1111-ом году. Согласно преданиям Люй Янь (его второе имя Дун-бинь, то есть «гость из пещеры») родился 14-го числа 4-й луны 798 года. В момент зачатия с неба к постели его матери спустился на миг белый журавль. С рождения Люй имел шею журавля, спину обезьяны, туловище тигра, лик дракона, глаза феникса, густые брови; под левой бровью – чёрная родинка. Когда он служил в управе в области Техуа (*Tehua*) (современная провинция Цзянси (*Jiangxi*), то в горах Лушань (*Lushan*) ему довелось встретить Чжунли Цюа-

ня, который обучил его магии, фехтованию и искусству делаться невидимым. Учитель назвал его Чуньян-цзы (*Chunyangzi*), что означало «сын чистой силы Ян, или светлого начала». По другой версии пятидесятилетний Люй был вынужден с семьёй бежать в горы Лушань, где Чжунли Цюань обратил его в даосизм. Позже Люй, пообещавший учителю помогать людям в постижении Дао («пути»), под видом торговца маслом поселился в Юсяне (*Youxiang*) и решил помогать тем, кто будет в этом нуждаться. Таковой оказалась одна старуха, и Люй бросил в колодец у её дома несколько рисинок. Вода в колодце превратилась в вино, на продаже которого старуха разбогатела. По еще одной, наиболее распространенной легенде, молодой учёный Люй Дун-бинь встретил однажды некоего даоса, когда остановился на постоялом дворе. Велев хозяйке сварить кашу из проса и ожидая заказанную еду, даос завел с Люем разговор о тщете мирских желаний. Люй не согласился со взглядами своего собеседника. Однако вскоре он заснул и увидел во сне свою будущую жизнь, полную взлётов и разочарований, страшных сцен и несчастий. Когда ему стала грозить смерть, он проснулся и, обнаружив себя на том же самом дворе, увидел хозяйку, которая варила кашу, и даоса, ожидающего свою еду. Прозревший таким образом Люй стал даосским отшельником.

Известно немало рассказов о появлении Люя среди людей; о таких фактах становилось известно из многочисленных стихов, которые приписывались самому Люю. В народных верованиях Люй – это святой подвижник, познавший не-

мало страданий в мирской жизни и решивший служить людям в качестве заклинателя демонов, преследующих беспомощный народ. На лубках он обычно изображается с мечом, разрубающим нечисть, и мухогонкой – атрибутом беспечного бессмертного. Рядом с ним находится его ученик Лю (*Lui*) («ива»), из остроконечной головы которого растёт ветка ивы. По преданию это дух старой ивы-оборотня, которого Люй обратил в свою веру. Иногда Люй изображается с мальчиком на руках – это пожелание иметь многочисленных сыновей. В этом качестве святочадоподателя Люя чтили китайские учёные. Ему приписывались способности указывать путь к излечению или спасению. Во многих легендах о Люе заметно буддийское влияние, в частности в истории о чудесном сне. Существуют буддийские толкования его искусства владения мечом, как «отрубаящим» все страсти и земные стремления. В позднем даосизме Люй стал почитаться как патриарх некоторых даосских сект.

Люй оставил после себя несколько трактатов, наиболее известный из которых — "Секрет Золотого Цветка". Также он писал стихи для того, чтобы помочь другим постигать просветление:

*«У меня есть ветер сосен для продажи.  
Знаете ли вы что это такое?  
Три тонны золота  
Делают вас лишь полной тыквой».*

**Чжунли Цюань** (известный также под именами Хань Чжунли и Юнь-фан – «облачный дом») происходил по легенде из-под Сяньяна в провинции Шэньси. Время его рождения относят к

эпохе Хань (1–2 вв. н. э.). Согласно первым упоминаниям о нём в «Сюань-хэ шу пу» («Перечне каллиграфических надписей годов Сюань-хэ»), он был блестящим каллиграфом эпохи Тан (*Tang*). Этот бессмертный был высокого роста, с курчавой бородой, густыми волосами на висках, непокрытой головой с двумя пучками волос, татуированным телом и босыми ногами. По более



*Чжунли Цюань*

поздним преданиям Чжунли был послан ханьским императором во главе войска в поход против тибетских племён. Когда воины Чжунли вот-вот должны были одержать победу, пролетавший над полем брани бессмертный (предположительно Ли Те-гуай) решил наставить его на Путь (Дао) и подсказал неприятелю, как одер-

жать победу над Чжунли. Войско было разбито, а сам Чжунли бежал в пустынные земли. В отчаянии он обратился за советом к повстречавшемуся ему монаху, и тот отвёл его к Владыке Востока, покровителю всех бессмертных мужского пола, который посоветовал Чжунли отказаться от помыслов о карьере и отдать все силы постижению Дао. Чжунли занялся алхимией и научился превращать медь и олово в золото и серебро. Однажды перед ним раскололась каменная стена, и он увидел нефритовую шкатулку; в ней оказались наставления о том, как стать бессмертным. Постигнув искусство полного превращения, он улетел на журавле в страну бессмертных. По другой версии, когда он был разгромлен, он с позором бежал и оказался недалеко от гор Чжуннань, где встретил нескольких даосских мастеров, которые передали ему секреты бессмертия. Через восемь сотен лет он передал эти секреты Люй Дунбиню, включая инструкции по комплексу из восьми упражнений, которые практикуются и по сей день для достижения правильной циркуляции *ци*. На рисунках Чжунли обычно изображается с веером, способным оживлять мёртвых.

**Чжан Го-лао** (лао – «почтенный») – также один из Восьми бессмертных. Его жизнеописание имеется в официальных историях династии Тан. Наиболее раннюю запись о нём можно найти у Чжэн Чу-хуэя (*Zheng Chu-hui*) (9-й век н. э.), где Чжан описан как даос-маг, обладающий сверхъестественными способностями. Чжан ездил на белом муле, способном перевозить его на большие расстояния. Когда Чжан останавливал-

ся на отдых, он волшебным образом складывал мула себе в кошелек, а когда животное требовалось ему вновь, Чжан оживлял его, сбрызгивая



Чжан Го-лао

несколькими капельками воды. Согласно наиболее ранней из легенд, связанной с жизнью Чжана при дворе Сюань-цзуна, Чжан таким же образом оживил мага Шэ Фа-шана (*She Fashan*). Этот маг раскрыл императору тайну о том, что Чжан есть дух-оборотень белой летучей мыши, которая появилась в период сотворения мира из хаоса. Поведав это, Шэ Фа-шан тотчас же испустил дух, но был спасен Чжаном. По другим легендам Чжан был рожден при мифическом первопредке Фу Си или при легендарном госу-

даре Яо. Ему также приписываются способности предугадывать будущее и сообщать о событиях далёкого прошлого. Чжан Го-лао обычно изображается в виде старца-даоса с бамбуковой трещоткой в руках; нередко он сидит на осле лицом к хвосту.

**Ли Те-гуай** (Ли «Железная клюка», иногда упоминается как Те-гуай Ли) – один из самых популярных героев цикла о Восьми бессмертных. Его образ сложился к 13-му веку на основе преданий о различных бессмертных – нищих-скитальцах. Ли обычно изображается высоким человеком с тёмным лицом, большими глазами, курчавой бородой и курчавыми волосами, схваченными железным обручем. Он хром и ходит с железным посохом. Его постоянные атрибуты – висящая на спине тыква-горлянка, в которой он носит чудесные снадобья, и железная клюка. По версии, представленной в драме Юэ Бочуаня «Люй Дун-бинь обращает в бессмертные Ли Ю» (13–14 вв.), бессмертный Люй Дун-бинь возродил некоего чиновника, умершего от страха перед сановником, в облике мясника Ли (отсюда и новая фамилия), а затем сделал его бессмертным. По другой версии, отражённой в романе «Путешествие на Восток» (16–17 вв.), даос Ли Сюань, познав тайны Дао, оставил своё тело на попечение ученика, а свою душу направил в горы, предупредив, что вернётся через семь дней, в противном случае он велел ученику сжечь тело. Через шесть дней к ученику пришла весть о болезни его матери, и он раньше назначенного времени сжёг тело учителя и поспешил домой. Вернувшейся душе Ли Сюаня ничего не остава-

лось, как войти в тело умершего хромого нищего. Впоследствии он явился в дом ученика и оживил его мать, а через 200 лет, покидая Землю, взял с собой на небо и этого ученика.

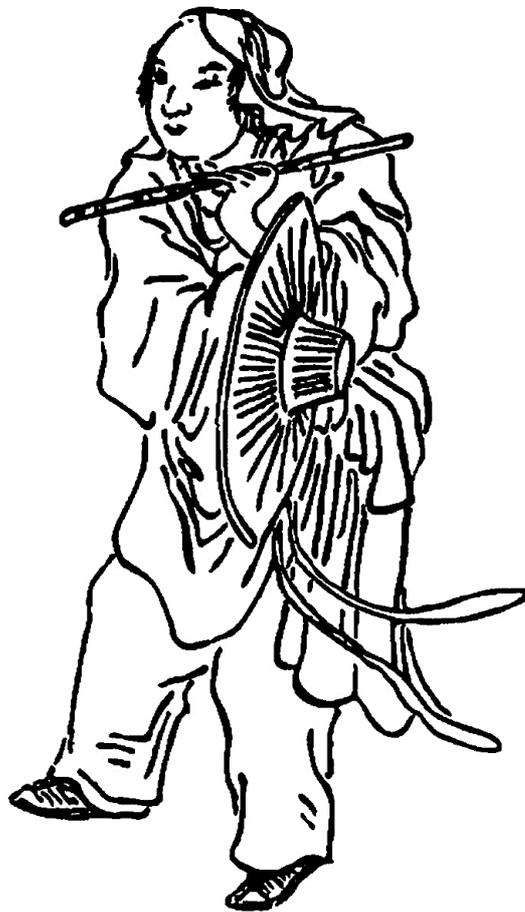


*Ли Те-гуай*

По другой версии, зафиксированной в сочинении филолога Ван Шичжэня (*Wang Shizheng*) (1526–90 гг.), Ли жил в 8-ом веке. В течение сорока лет он постигал Дао в горах Чжуннань, а потом, оставив в хижине тело, отправился странствовать. Тело было растерзано голодным тигром, а вернувшейся душе пришлось вселиться в плоть умершего хромого нищего. Существует множество рассказов о том, как Ли переплывал реку на листке бамбука и продавал на база-

ре чудотворные снадобья, избавлявшие от всех болезней. Ли почитали как покровителя магов, и его изображения служили знаком аптекарских лавок.

К эпохе Сун (*Song*) относятся и первые записи о Хань Сяне. В основу образа Хань Сяна легла реальная личность – племянник знаменитого мыслителя и литератора Танской эпохи Хань Юя (*Han Yu*) (768–824 гг.), который был полной



*Хань Сян*

противоположностью своему дяде, конфуцианцу-рационалисту, не верившему ни в буддийские, ни в даосские чудеса. Все основные легенды о Хань Сяне посвящены демонстрации превосходства даосов над конфуцианцами. По одной из них, когда Хань Юй во время засухи безус-

пешно пытался вызвать дождь по повелению государя, Хань Сян, приняв облик даоса, вызвал дождь и снег, специально оставив усадьбу дяди без осадков. В другой раз, на пиру у дяди, Хань Сян наполнил таз землёй и вырастил на глазах у гостей два прекрасных цветка, среди которых проступили золотые иероглифы, образующие двестише: «Облака на хребте Циньлин преградили путь, где же дом и семья? Снег замёл проход Ланьгуань, конь не идёт вперёд». Смысл этих строк Хань Юй понял позже, когда за свое выступление против буддизма был отправлен в ссылку на юг. Добравшись до хребта Циньлин, он попал в пургу, а явившийся в облике даоса Хань Сян напомнил ему о пророческих стихах и всю ночь рассказывал о даосских таинствах, доказывая превосходство своего учения. На прощание Хань Сян подарил дяде фляжку из тыквы-горлянки с пилюлями от малярии и исчез навсегда.

Бессмертный Цао Гэй-цзю был присоединён к группе Восьми бессмертных позже остальных. Согласно упоминаниям в произведении Мяо Шань-ши (*Miao Shanshi*), он был сыном первого министра Цао Бяо (*Cao Biao*) при сунском государе Жэнь Цзуне (*Ren Zhong*) (годы правления с 1022 по 1063) и младшим братом императрицы Цао («Гэй-цзю» – не имя, а титул для братьев государыни, букв. «дядюшка государства»). Цао Гэй-цзю, презиравший богатство и знатность и мечтавший лишь о «чистой пустоте» даосского учения, однажды попрощался с императором и императрицей и отправился бродить по свету. Государь подарил ему золотую пластину с надписью: «Гэй-цзю повсюду может проезжать, как

сам государь». Когда Цао переправлялся через Хуанхэ, перевозчик потребовал с него деньги. Он предложил вместо платы пластину, и спутники, прочитав надпись, стали кричать ему здравицу, а перевозчик обмер от испуга. Сидевший в лодке



*Цао Гэй-цзю*

даос в рубище закричал на него: «Коль ушёл в монахи, чего являешь своё могущество и пугаешь людей?». Цао склонился в поклоне и сказал: «Как смеет Ваш ученик являть свое могущество!» – «А можешь ли ты бросить золотую пластину в реку?» – спросил даос. Цао тут же швырнул пластину в стремнину. Все изумились, а даос (это был Люй Дун-бинь) пригласил его с собой.

По более поздней версии Цао пережил тяжёлую трагедию из-за беспутства своего брата,

желавшего овладеть красавицей-женой одного учёного, которого он убил. По совету Цао брат бросил красавицу в колодец, но её спас старец – Дух одной из звёзд. Когда женщина попросила защиты у Цао, тот велел избить её проволочной плетью. Несчастливая добралась до неподкупного судьи Бао, который приговорил Цао к пожизненному заключению, а его брата казнил. Когда государь объявил амнистию, Цао Го-цзю освободили, он раскаялся, надел даосское платье и ушел в горы. Через несколько лет он встретил Чжунли и Люя, и они причислили его к сонму бессмертных. Цао Го-цзю обычно изображается с трещотками в руках и считается одним из покровителей актёров.

К числу Восьми бессмертных принадлежит и женщина **Хэ Сянь-гу** (букв. «бессмертная дева Хэ»). В разных местностях существует множество преданий о девицах, носивших фамилию Хэ, которые впоследствии слились в единый образ. В «Записках у Восточной террасы» Вэй Тая (11-й в.) рассказывается о девице Хэ из Юнчжоу, которой в детстве дали отведать персика, после чего она никогда не чувствовала голода. Она умела предсказывать судьбу. Местные жители почитали её как святую и называли Хэ Сянь-гу. В соответствии со вторым сборником «Зеркала постижения дао светлыми бессмертными всех эпох» Хэ была дочерью некоего Хэ Тая (*He Tai*) из уезда Цзэнчэн (*Zengchen*) близ Гуанчжоу (*Guangzhou*). Во времена танской императрицы У Цзэ-тянь (*Wu Zetian*) (годы правления с 684 по 704) она жила у Слюдяного ручья. Когда ей было 14–15 лет, ей явился во сне святой

и научил питаться слюдяной мукой, чтобы сделаться лёгкой и не умереть. Она поклялась не выходить замуж. Впоследствии среди бела дня она вознеслась на небеса, но потом еще не раз появлялась на земле. Считается, что святым, наставившим её на путь бессмертия, был Люй Дунбинь. Уже к концу 16-го в. было распространено



*Хэ Сянь-гу*

представление о Хэ Сянь-гу как о богине, сметающей цветы подле Небесных врат. По преданию у ворот Пэнлай росло персиковое дерево, которое цвело раз в 300 лет, и тогда ветер засыпал лепестками проход через Небесные врата. Она считается тесно связанной с Люем, и именно

по его просьбе Небесный государь включил Хэ в группу бессмертных. А Люй, спустившись на землю, наставил на путь истинный другого человека, который заменил её у Небесных врат. Роль Хэ Сянь-гу отразилась косвенно и на изображениях. Её атрибут – цветок белого лотоса на длинном стебле, изогнутом подобно священному жезлу «жуи» (*jui*), жезлу исполнения желаний, – символ чистоты. Иногда в руках или за спиной у нее корзина с цветами, в отдельных случаях происходит как бы совмещение чашечки цветка лотоса и корзины с цветами. По другим версиям Хэ Сянь-гу держит бамбуковый черпак, поскольку у неё была злая мачеха, заставлявшая девочку трудиться на кухне целыми днями. Хэ проявляла исключительное терпение, чем тронула Люя, и тот помог ей вознестись на небеса. В спешке она захватила с собой черпак, и поэтому иногда Хэ почитают как покровительницу домашнего хозяйства.

Кроме отдельных преданий о каждом из Восьми бессмертных существуют также рассказы об их совместных деяниях: о путешествии Восьми бессмертных за море, о посещении хозяйки Запада Си Ван-му и др. Эти легенды были собраны к 16-му веку в единый цикл и использованы писателем У Юнь-таем в романе «Путешествие Восьми бессмертных на Восток» (конец 16-го в.), а также в ряде более поздних народных драм. В них рассказывается о том, как Восемь бессмертных были приглашены к Владычице запада Си Ван-му (*Xi Wangmu*) и как они решили преподнести ей свиток с дарственной надписью, сделанной по их просьбе самим Лао-цзы.

После пира у Си Ван-му Восемь бессмертных отправились через Восточное море к владыке Востока Дун Ван-гуну (*Dong Wanggong*). Тут каждый из них явил своё чудесное искусство: Ли Те-гуай поплыл на железном посохе, Чжунли Цюань – на веере, Чжан Го-лао – на бумажном осле, Хань Сян-цзы – в корзине с цветами. Люй Дун-бинь воспользовался бамбуковой ручкой от мухогонки, Цао Го-цзю – деревянными трещотками, Хэ Сянь-гу – плоской бамбуковой корзиной, а Лань Цай-хэ встал на нефритовую пластинку, инкрустированную чудесными камнями, излучающими свет. Сияние плывущей по морю пластины привлекло внимание сына Лун Вана, царя драконов Восточного моря. Воины Лун-вана отняли пластинку, а Ланя утащили в подводный дворец. Люй Дун-бинь отправился вызволять товарища и поджёг море, тогда царь драконов отпустил Ланя, но не вернул пластину. Люй и Хэ Сянь-гу отправились вновь к берегу моря, где и произошло сражение, в котором сын царя драконов был убит. Умер от ран и его второй сын. Лун Ван пытался отомстить, но потерпел поражение. В ходе борьбы Восемь бессмертных сожгли море, а затем сбросили в него гору, которая разрушила дворец Лун Вана. И только вмешательство Верховного Нефритового государя (*Yu Di*) привело к установлению мира на Земле и в подводном царстве.

Буддисты и даосы идут по одному пути – они просто видят разные сны. Их священные тексты говорят об одном и том же. Просто даосы делают упор на жизнь, а буддисты – на природу. Но те, чья практика истинна, культивируют и то, и

другое. Практика Дао похожа на нахождение внутри материнской утробы. Когда мы внутри, мы не можем ни видеть, ни слышать. Все, что мы знаем, — это наши ощущения. Когда мы можем видеть и слышать, мы уже родились. Практика Дао подобна этому пути: когда мы познали Дао, культивация закончилась. Но сначала надо провести длительное время, практикуя. Когда мы занимаемся культивацией, это не означает, что мы работаем с физическим телом, так как физическое тело не является нашим истинным телом. Лао Цзы не говорил об этом теле. Наше истинное тело находится внутри, так же как зародыш находится внутри матери. Наша мать — это наше физическое тело. Истинное тело не появится пока мы не оставим утробу нашей матери.

Многие знания китайской культуры связываются с легендарным правителем Фу Си. Имя Фу Си расшифровывают как «устроивший засаду на жертвенных животных» или «поставляющий на кухню жертвенных животных». Предполагают, что первоначально Фу Си был предком восточных племён, которые представляли его в облике человеко-птицы. Первые упоминания о Фу Си, появившиеся примерно в 4-ом веке до н. э. сообщают о ряде его культурных деяний: он обучил людей охоте и рыболовству, научил варить мясо, создал «ба гуа» — восемь гадательных триграмм, изобрёл гусли, силки, рыболовные сети и другие предметы; установил правила женитьбы. Фу Си приписывается и создание иероглифической письменности, заменившей узелковое письмо.

Согласно преданию Фу Си был зачат, когда его мать Хуасюй (*Huaxi*) наступила на болоте

грома – Лайцзэ (*Laize*) – на след великана. Это предание связано с распространённым представлением о Фу Си, как о существе с телом змеи и головой (или верхней частью туловища) человека. Этот образ подобен образу прародительницы Нюй Вы, которая считается его сестрой и одновременно женой. Когда Вселенная была только что создана, Нюй Ва жила со своим братом (то есть Фу Си) в горах Куньлунь. Они решили стать мужем и женой, но устыдились. Тогда брат привёл Нюй Ву на вершину Куньлунь и произнёс заклинание: «Если Небу угодно, чтобы мы поженились, пусть дым устремится столбом ввысь; если нет – пусть дым рассеется». Дым поднялся столбом.

Фу Си почитался божеством Востока, считалось, что он правит под покровительством стихии дерева. В конфуцианской традиции Фу Си был правителем, находившимся у власти с 2852 по 2737 гг. до н. э.

Фу Си изображается обычно с циркулем в одной руке и диском солнца в другой. Циркуль – символ круга, то есть неба, а солнце – воплощение мужского начала Ян. В средневековом Китае Фу Си почитался как один из августейших владык, а позднее также в качестве одного из божественных патронов медицины.

В горах Лишань (*Li Shan*), в местечке Лаомутянь (*Laomu tian*), есть даосский храм, построенный в честь Нюй Вы, или Лао Му, как ее называют, — Матери Человечества. Нюй Ва часто изображается вместе с Фу Си, оба – в облике человеко-змеи, причём хвосты их переплетены, как символ супружеской близости.

Элемент «ньюй» в ее имени означает «женщина», элемент «ва» означает «владеющая формой». Имя «Ньюй Ва» также рассматривается как женская ипостась тыквы-горлянки, что увязывается с широко распространёнными у народов Восточной и Юго-Восточной Азии мифами о чудесном рождении наших предков из тыквы. Тыква рассматривалась как совершенный алхимический сосуд, способный придать жизнь живому.

Ньюй Ва имеет облик полуженщины-полужмеи, а в некоторых описаниях – голову быка. Первоначально она почиталась как прародительница племён ся (в среднем течении реки Хуанхэ), в основе её культа лежит культ змеи, связанный с культом матери-прародительницы. Согласно этому мифу Ньюй Ва породила людей, как некую бесформенную, нерасчленённую массу, а другие мифические герои помогали ей, создавая отдельные части тела и органы: Шан Пянь (*Shan Pian*) – глаза и уши, Сань Линь (*San Lin*) – руки и т. п. По другой версии Ньюй Ва лепила людей из глины, но так как работа была крайне сложной и трудоёмкой, она стала опускать в глиняную жижгу верёвку и, выдёргивая, стряхивать её. Из летевших на землю комочков получались люди, от которых пошли бедные и низкородные. Знатные и богатые произошли от тех, кого Ньюй-ва вылепила своими руками. Так же Ньюй Ве приписывается установление традиций бракосочетания. Как богине бракосочетаний под именем Гао-мэй (*gao mei*) (гао – «высокий», мэй – «жертвоприношение с молением о даровании детей»), ей поклонялись, чтобы избавиться от

бесплодия и обрести потомство; в её честь также исполнялись ритуальные танцы.

Нюй Ве приписывается восстановление космического равновесия, нарушенного битвой двух богов, когда обрушились четыре предела Земли. Нюй Ва установила котел на горе Лишань, расплавила разноцветные скалы и зачинила дыру в небе, затем отрубила ноги у гигантской черепахи и подпёрла ими небо с четырёх сторон земли. То место, откуда были заимствованы камни, стало горным источником термальной энергии. Одновременно ей пришлось бороться и с разлившимися водами, устраивая запруды, а также она убила чёрного дракона – воплощение нечисти.

Атрибутом Нюй Вы на древних рельефах является либо тростниковый губной органчик *шэн*, изобретение которого ей приписывается, либо угольник – символ квадрата, то есть земли, а также диск луны в руках – символ женского начала Инь.

В шестой день шестого месяца люди до сих пор приходят в храм Нюй Ва, чтобы выразить свою благодарность. Настоятель этого храма — Цзян Шицзе (*Jian Shijie*) — один из тех, чье понимание Дао очень ясно и прямо.

"Нюй Ва представляет безграничную Пустоту. Мы все ее дети, все вышло из чрева ее пустоты. Только благодаря ей у нас есть небо и земля, солнце и луна, все множество вещей. Это мое понимание. Оно отличается от понимания других монахов. Оно не исходит из книг. Лао Му и Нюй Ва — это только имена для Пустоты, из которой произошли время, пространство и все создания. И все возвращается в Пустоту. Вот мое понима-

ние. Сейчас многие интересуются даосской медитацией и йогой. Множество книг учит этому. Но то, чему учат книги, – это не истинное Дао. В йоге и медитации ты проходишь через стадии, но у Дао нет никаких стадий. Многие увлечены книгами, именами, энергиями... Позанимавшись немного практикой, они считают, что осознали Дао. Но они этого не сделали. У Дао нет имени. Следовать Дао означает возвращаться в Пустоту. Люди теряют Дао, когда они пытаются его найти. Они смешивают существование и не-существование.

Все, что мы можем делать, это культивировать Дэ — добродетель, духовную силу. Дэ включает наш дух, наше сознание, наши мысли. Истинное Дэ ведет к истинному Дао. Но то, что развивает большинство людей, не есть истинное Дэ. Они развивают силу, мысли и думают, что осознали Дао. Чтобы развивать Дэ, нужно освободиться от всех сил и мыслей, стать подобным ребенку, слышать, без того чтобы слушать, видеть, без того, чтобы смотреть, знать без действий, направленных на знание.

Дао пусто. Оно не может быть объяснено. Люди приходят в храм, чтобы почитать Нюй Ву, представляющую пустоту. Это не подмена: это часть культивации. Конечно, когда ты приходишь что-нибудь просить, тогда это подмена. Но когда ты приходишь почитать Нюй Ву, чтобы напомнить себе о практике Дэ и Дао пустоты, то это не подмена. Сначала необходимо культивировать Дэ, тогда Дао приходит естественно".





## Истоки Даосской Алхимии

Развитие алхимического направления в сакральных и научных знаниях Древнего Китая – тема, считающаяся весьма сложной для научного изучения в наше время ввиду исторической давности, недостаточности документированных источников и из-за проблем с датированием и опознанием материалов. Однако данными сложностями можно пренебречь, если заниматься изучением вопроса не с исторической точки зрения, а с позиции закономерностей развития знания в условиях роста цивилизации. В этом случае становится маловажным основной вопрос, над которым бьются ученые и китаеведы: что появилось прежде и дало развитие последующему – внешняя или внутренняя алхимия. Под понятием *внутренней алхимии* подразумевается достижение трансформации (духовного и физического бессмертия) и приведение внутреннего мира человека в соответствие с космическим порядком за счет целой системы внутренних техник, практик и упражнений, включающих дыхательные, медитационные и другие комплексы. При этом все эти техники имеют своей целью не столько оказать какой-либо определенный эффект на человека (хотя это происходит в любом случае), сколько помочь практикующему найти или собрать ингредиенты, необходимые для «выплавки» так называемой «пилюли бессмертия», употребив которую человек становится бессмертным. Все эти понятия в учении внутренней алхимии, безусловно, имеют приложение только в образной форме.

*Внешняя алхимия* также преследует цель трансформации тела, энергии и духа, дабы достичь бессмертия, но здесь акцент делается на использование альтернативных средств, например, определенный набор химических ингредиентов, с которыми можно было бы проводить эксперименты в лабораторных условиях. Занимающиеся внешней алхимией также используют различные средства для подготовки тела, но, тем не менее, это не является основным или даже хоть сколько-нибудь значительным способом достижения их целей.

Ввиду большей доступности и привычной линейности этой информации знания, которые стали доступны исследователям нашего времени, – многочисленные исторические свидетельства и манускрипты – растолковывались именно с позиции *внешней* алхимии. Впрочем, то же самое можно сказать и о современниках тех даосов, которые истинно практиковали внутреннюю алхимию. Сакральные знания, попавшие тем или иным образом в руки невежд, становились поводом длительных исследований и экспериментов в лабораториях с целью получения описанного результата. Несмотря на абсолютный провал большинства исторически зафиксированных попыток изготовления эссенции, продлевающей жизнь или делающей человека бессмертным, сама возможность обретения бессмертия оставалась настолько заманчивой, что сотни людей и десятки императоров продолжали такие опыты из столетия в столетие. Поэтому неудивительно, что именно на этом направлении было сконцентрировано внимание многих исследователей. К

тому же эти многочисленные попытки все-таки не остались полностью безрезультатными, так как в процессе экспериментов было обнаружено много полезных свойств металлов и жидкостей, которые дали развитие металлургической, химической и фармацевтической индустриям. (Тем не менее остается логический вопрос: оправдана ли цена тех сотен или даже тысяч жизней, которые были загублены при опробовании изготовленных субстанций).

Итак, достижение бессмертия было основным подталкивающим мотивом для развития как внутренней, так и внешней алхимии. Неудивительно, что понятие бессмертия стало ассоциироваться с золотом, как наиболее ценным и благородным материалом, не подверженным коррозии и другим внешним воздействиям. Как полагали древние, любой смертный, желающий обрести вечную жизнь, должен был обрести качества золота или каким-либо другим способом соотнести себя с этим драгоценным металлом. Сначала считалось, что для установления «контакта» с духом бессмертия адепт должен был взаимодействовать с золотом во всех возможных формах – принимать пищу и напитки, а также лечебные эссенции из золотых сосудов, приносить дары и жертвоприношения духам на золотых подносах и т. п. Эти заключения можно отнести к внешней алхимии, но стоит ли их вообще воспринимать серьезно? Скорее всего, когда говорилось о наполнении золотых сосудов эссенцией и «питательным духом», имелись в виду аспекты внутренней работы по наполнению органов энергией и этапы работы с ними. То же са-

мое относится и к принятию различных ингредиентов внутрь для формирования «золотого тела» внутри физического или для трансформации части тела в золото. В этом случае составлялись различные формулы, входящие в состав «жидкого питьевого золота».

Тем не менее, мысль о создании искусственного золота и серебра с помощью различных субстанций занимала разумы многих уже к началу III – концу IV вв. до н. э. Слухи о практической возможности этого приходили с гор, где отшельники занимались «выплавкой» золотой субстанции. Гэ Хун – известнейший алхимик, автор своеобразного сборника алхимических «рецептов» под названием «Бао Пу-цзы», живший в III-м веке н. э., рассказал о следующем случае:

«Я спросил у своего учителя мастера Ченя: «Лао Цзы говорил, что не надо отдавать почет ценным вещам и что все золото нужно выбросить в горы, а нефрит разбросать по лесу. Почему же тогда древние так ценили золото и серебро и почему до нас дошли многочисленные писания об использовании этих металлов в развитии и трансформации?» – «Лао Цзы стремился показать людям ничтожность их стремлений к накоплению никчемного богатства и жадность, которая заставляла бросать все и заниматься поисками крупниц пустого богатства. В своих неблагодарных стремлениях люди рискуют жизнями и бесплодно проводят годы в мелочных исканиях. Когда адепты (*chen jen*) занимаются изготовлением золота, они, напротив, посвящают свои силы истинно благим целям. Древние гово-

рили, что для достижения состояния высшей истины золото, сплавленное из соответствующих ингредиентов, должно стать единым целым с самим адептом. Именно поэтому золото всегда ценилось предками, не отягощенными мирскими заботами о накоплении богатства. Серебро также может быть полезным для этих целей, но оно не может заменить золото». «Почему же тогда не использовать добытые естественным путем золото и серебро? Зачем тратить такое количество времени на их изготовление за счет трансформации (*hua*)? Ведь продукт трансформации не будет естественно полученным (*fei zhen*), и, следовательно, будет поддельным (*cha wei*). Мастер Чен ответил: «Золото и серебро, добываемые из недр земли, действительно хороши. Но ведь даосы и их ученики бедны. Разве ты встречал где-нибудь толстого бессмертного или богатого даоса? К тому же у каждого учителя обычно бывает по несколько учеников – откуда же достать столько золота и серебра? Тратить же время на заработок означает отступить от выбранного пути. Поэтому естественно, что они сами занимаются изготовлением золота. К тому же по своим качествам золото, изготовленное в процессе трансформации, намного превосходит обыкновенное, так как оно состоит из многих составляющих, что делает его более ценным».

Из вышеприведенной беседы мы не можем сделать однозначный вывод о том, шла ли речь исключительно о золоте как металле или как о продукте внутренней работы (трансформации). Однако тот факт, что изготовление золота считалось естественным, не подвергается сомнени-

ям. Исторически известно, что данная идея окончательно сформировалась к IV–му веку до н. э. во времена правителя Цзо Яна (*Zou Yan*), и



уже в III-м веке до н. э. Первый Император отправил несколько экспедиций на поиски эликсира. К моменту правления династии Хан истори-

ческие архивы уже содержали многие десятки манускриптов о шаманах, магах и их действиях при императорском дворе. Таким событиям была посвящена и значительная часть работ Сыма Цяня – величайшего китайского историка начала нашего времени.

Однако не только золото было определяющим элементом, с которым так или иначе связано формирование алхимии. Другой продукт алхимических процессов – киноварь – также занимал немаловажное место в быте и ритуалах древних. Археологические раскопки древнейших захоронений показали, что на тела умерших наносился слой краски, призванный придать телам более жизненный вид. Красный цвет в целом ассоциировался с кровью, которая подвержена постоянному циклическому движению. Первые свидетельства о киновари датируются XX-м веком до н. э.; в «Чжоусской книге ритуалов» (*Yi Zhou Shu*), рассказывается о подношении правителю Чэн Вану (*Cheng Wang*) дара, состоящего из некоторого количества киновари. Киноварь была найдена в гробницах знати и даже внутри мумифицированных тел. Все это указывает на то, что древние связывали киноварь с продолжением жизни и даже воскрешением из мертвых.

Ассоциация красного цвета с духовностью привела к созданию красных чернил (*dan shu*), содержащих киноварь, а также других химических элементов ярко-красного цвета, таких, как охра. Этими чернилами писались не только научные трактаты и алхимические работы, но и важные указы и распоряжения императорского

двора. Предание гласит, что магический квадрат «Ло-шу» (*Lo Shu*) в оригинале был также написан красными чернилами. Ко времени создания Гэ Хуном «Бао пу-цзы» написание магических и алхимических формул, талисманов и заклинаний стало нормой.

Интересен тот факт, что ингредиенты, участвующие в обоих видах алхимии – внешней и внутренней, были практически идентичны. Различались они лишь по своему приложению к тем действиям, которые выполнялись практикующими. Так, например, киноварь во внутренней алхимии считалась одним из важнейших компонентов, необходимых для формирования «бессмертного зародыша». За счет своих физико-химических функций она позволяла создавать важнейшие металлы.

Таким образом, если мы ставим перед собой задачу определить, где проходит грань между внутренней и внешней алхимией, то возникнет определенная сложность. И причина лежит не только в исторической древности источников и ошибочности многих переводов, сделанных без должного понимания предмета. Основной проблемой является тот факт, что практикующие внутреннюю алхимию зачастую использовали те же термины для обозначения внутренних процессов, что и алхимики внешнего плана. Интерпретация алхимических процессов и терминологии, сопоставимой, скорее, с химией, чем с внутренней работой, являлась прерогативой той или иной школы. Естественно, это не было проблемой для посвященных, осознающих смысл написанного, но вводило в недоумение любого стороннего читателя.

Со временем накопилось большое количество сборников всевозможных «рецептов» и формул для алхимической работы, и ввиду того, что многие из них заимствовали знания из других источников, возникла путаница с определением принадлежности их к внутренней или внешней алхимии. Это лишь усилило неразбериху и процент неудачников в императорских лабораториях, пытавшихся добиться результата за счет химических реакций и банального смешивания ингредиентов. Безусловно, на сегодняшний день существует несколько работ, подлинность которых не ставится под сомнение, однако споры вокруг того, наследием какой школы – внешней или внутренней – они являются, не перестают терять актуальность. Единственный фактор, заставляющий ученых склоняться в пользу внутреннего направления, – это то, что при всем развитии современной химии подавляющее большинство экспериментов с составляющими, описанными в этих сборниках, ни разу не принесло требуемого результата.

Данные рассуждения можно продолжать бесконечно, и вряд ли имеет смысл пытаться убедить кого-либо в правоте или ложности того или иного учения или позиции. Поэтому нам остается лишь принять то, что есть, и попытаться рассмотреть эту данность с той позиции, которая имеет наибольшее соответствие духу того времени.

Знания Даосской алхимии предусматривают несколько уровней, или форм, бессмертия. Физическое бессмертие – лишь один из них. Как упоминалось ранее, именно эта форма бессмер-

тия привлекала наибольшее внимание ввиду своей относительной очевидности и понятности. Древняя легенда рассказывает о стрелке по имени И (Yi), который в незапамятные времена, когда Небо и Земля еще не были столь отдалены друг от друга, получил эликсир бессмертия в награду от Си Ван-му (*Xi Wangmu* – Королева-мать Запада). Но его жена по имени Чанг Э тайком украдала эликсир и впоследствии сама стала бессмертной Королевой Луны. На древних гравюрах и рукописях, описывающих космологическое строение Вселенной, можно увидеть нефритового зайца (*yu tu*) в овале луны, вечно взбивающего своими лапами эликсир бессмертия. Существуют десятки легенд, рассказывающих свою версию о том, как бессмертие было принесено на землю. Так, одна из них утверждает, что первый контакт смертного с вечностью произошел, когда чжоусский правитель Му Ванг (*Mu Wang*) в XX-м веке до н. э. отправился навестить бессмертную богиню Си Ван Му. Его с почестями приняли и пригласили во Дворец Духа Реки (*Ho Po*), где он увидел «золотую пасту» бессмертия (*huang jin zhi kao*). Другая легенда VII-го века до н. э. рассказывает о белой пудре для лица, которую по совету придворного императорского алхимика Сяо Ши (*Xiao Shi*) принцесса Лун Юй (*Long Yu*) нанесла на свое лицо и вознеслась на небо на фениксе. Как бы то ни было, все легенды так или иначе имеют в своей основе божественное начало.

Первыми, с кем стали связывать идею бессмертия, стали отшельники, покинувшие цивилизацию и ушедшие в горы в поисках истины и

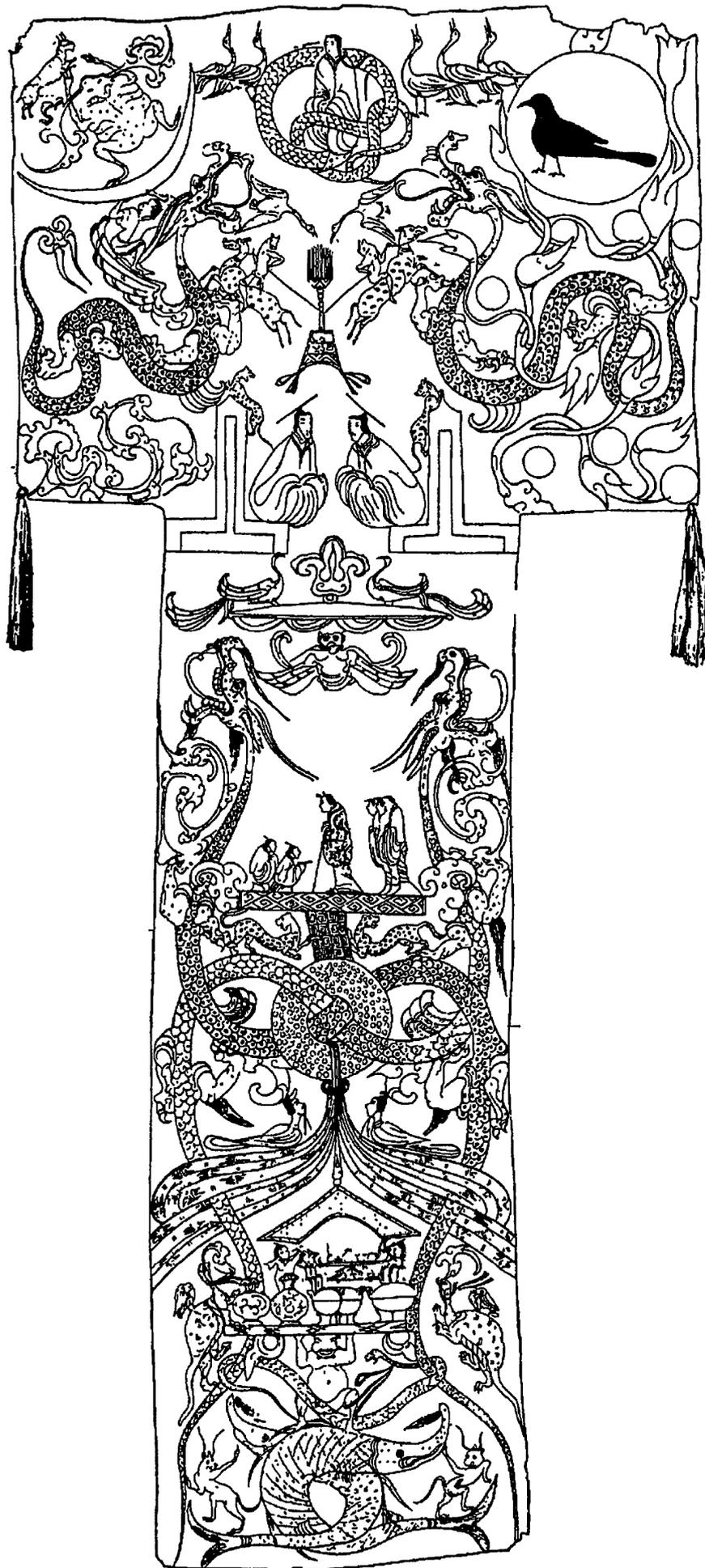
достижения бессмертия. Более подробное описание жизни и деятельности наиболее известных из тех, кому это удавалось, было дано в начале этой книги. В произведении под названием «Жизни Известных Бессмертных» (*Lie Xian Zhuan*), принадлежащем перу неизвестного автора II – III вв. н. э. упоминаются семьдесят один бессмертный, большая часть которых проживала в доисторические времена (более 2000 лет до н.э.). Им приписывается открытие и использование первых ингредиентов, ставших ориентиром для более поздних исследований. Среди этих бессмертных упоминаются Чи Сун-цзы (*Chi Song-zi*), принимавший нефрит (*yu*) для трансформации крови, Фан Хуй (*Fang Hui*), перерабатывавший слюду (*yun tu*) и другие минералы до жидкого состояния, Во Цюань (*Wo Quan*), преподнесший эликсиры из соснового экстракта легендарному императору Яо (который, как гласит предание, был так занят, что даже не успел их попробовать), Пен Цзы (*Peng Zi*), употреблявший в пищу только грибы и корицу (*gui*) и многие другие.

Физическая форма бессмертия, или достижение долголетия, хоть и была наиболее популярной, но из-за своей кажущейся непостижимости рассматривалась наравне с энергетической. Считалось, что при бессмертии на энергетическом уровне (*shi jie xian jen*) человек переставал принадлежать физическому телу, которое становилось лишь сосудом, и мог в любой момент освободиться от него, отправляясь в места обитания бессмертных в форме духа.

Наиболее ярким примером данной концепции является гробница Мадам Тай (*Tai Hou qi zi*), в

которой в 1972 году было найдено мумифицированное тело женщины, захороненное в середине второго столетия до н. э. в окрестностях современного города Чангша. Тело, пролежавшее более двух тысячелетий, до сих пор сохраняет живые краски с четким разделением органов и частей тела. Научные исследования не смогли объяснить, каким образом был достигнут подобный эффект, однако ясно, что дело тут не только в растворах, которыми было обработано тело. Все указывает на то, что данная женщина была похоронена после достижения энергетического бессмертия, и что ее тело продолжало быть «функциональным» в течение некоторого времени.

В захоронении также была найдена теперь всемирно известная плащаница (*hua fan*) из шелка (*bo hua*) в форме буквы «Т», описывающая космологические представления того периода. На ней изображена Вселенная, поделенная на три уровня, или сферы: сверху Небо с живущими на нем бессмертными, посередине Земля – среда обитания людей и снизу подземный мир (*shui fu*). Также на ней можно разглядеть другие основные космологические атрибуты: Солнце с вороном, слева лягушка с зайцем, который изготавливает эликсир бессмертия, под ними – дерево Фу-сан (*Fu sang*) с десятью солнцами и дракон, несущий Чан Э с эликсиром во Дворец Луны. В центре, окруженный аистами, восседает Фу Си с хвостом змеи, надзирающий за порядком во Вселенной. У врат, ведущих на Небо, сидят двое стражников-бессмертных с двумя «странными животными» (*fei lian*), доставляющие кандидатов на небесную жизнь с



земли. Двое бессмертных посланников приветствуют Мадам Тай в сопровождении трех служанок, приглашая ее на Небо. Подземный мир под управлением Правителя Земли (*Tu Wo*) представлен большим количеством духов, живущих на Земле в облики животных (змей, птиц и домашнего скота), призванных бороться со злом. В целом, на плащанице собраны десятки легенд, с которыми при желании может ознакомиться любой.

Формальное оформление алхимической науки соотносится со временем процветания *Школы Натуралистов*. Мы уже упоминали ее создателя Цзо Янь (350–270 гг до н. э.), который составил первые списки с подробным описанием минералов, химических элементов, растений и животных субстанций, которые использовались в алхимической работе. Он и его последователи внесли значительный вклад в систематизацию и комментирование теорий о *Пяти Элементах* и *Инь и Ян*, на которых основывается вся китайская народная медицина. Приведенное ниже свидетельство заимствовано из трактата *Ши Цзи* (*Shi Ji*):

«Со времен правления властителей Вей (*Wei*) и Сюань (*Xuan*) династии Ци (*Qi*) ученики мастера Цзо писали о циклических превращениях *Пяти Сил*. Когда правитель Ци стал Императором (имеется в виду объединение провинций Древнего Китая в Империю в 221 г. до н. э. – *ред.*), их работы были посланы ему на ознакомление. Впоследствии Первый Император (*Qin Shi Huang Di*) принял этих учеников в свое окружение. Другие последователи мастера: Сун У-цзи (*Song Wuji*), Чэн Бо-цяо (*Cheng Boqiao*), Чун

Шан (*Chong Shang*), Сяньмэнь Као (*Xianmen Kao*) из провинции Янь (*Yan*), ставшие бессмертными с помощью магических техник и достигшие физического бессмертия за счет трансформации (*xing jie xiao hua*), также были приближены ко двору.

Цзо Янь стал известен благодаря своей работе об *Инь* и *Ян* и их влиянии на циклические процессы в жизни людей. Считалось, что он получил свои знания от отшельников, которые жили на побережье провинций Янь и Ци и являлись носителями знания, но сами не осознавали его. Мастер Цзо, в свою очередь, достиг высокого уровня в познаниях.

Во времена правителей династии Ци люди отправлялись в открытый океан на поиски легендарных островов – Пен-лаи (*Peng-lai*), Фанчжан (*Fang-zhang*) и Ин-чжоу (*Ying-zhou*). Предание гласит, что эти горные острова находятся в Море Бо (*Bo*), неподалеку от человеческих поселений. Однако, несмотря на кажущуюся близость, никто не мог достичь их, так как при приближении к ним начинал дуть сильный ветер и лодки сносило с курса. Эти острова являются пристанищем бессмертных, и на одном из них находится эликсир бессмертия (*bu si ji yao*). Все живое, находящееся на острове, белого цвета, все здания построены из золота и серебра. Издалека эти острова иногда можно увидеть сквозь густые облака, но при приближении они или уходят под воду, или корабль сдувает ветром. Поэтому никому не удавалось достичь их».

Результаты оформления алхимии как науки с формальными законами и правилами можно

оценивать по-разному. С одной стороны, закрепив алхимическую систему знаний, накопленных столетиями, в столь узкие рамки трудно было рассчитывать на ее прогрессивное развитие. К тому же, зачастую, делалось это теми, кто сам полностью не понимал истинной сути алхимии. По этой причине можно сказать, что оформление алхимии как науки завершилось уже к началу нашей эры, и это стало своеобразной точкой разделения. Нельзя не учитывать и то, что, оформившись в виде знания, алхимия стала более ограничена в своем развитии и по сему была обречена на переход от внутреннего к внешнему. Позитивный же эффект такого разделения заключается в том, что алхимия была признана императорским двором, что потенциально давало ей возможность расширяться и распространять свои знания в более широкой сфере действий. Это снимало напряженность, связанную с тем, что некоторых практикующих по тем или иным причинам не принимали в обществе. Начиная со времен Первого Императора, объединившего разрозненные провинции, алхимия отчасти стала прерогативой императорского двора. Были созданы лаборатории, в которых денно и нощно шла работа по созданию эликсиров, снадобий и формул. К сожалению, исторические факты свидетельствуют, что алхимики, разрабатывавшие знания в условиях таких лабораторий, достигали слишком малых результатов для того, чтобы можно было констатировать успешность выбранной стратегии. В императорские лаборатории зачастую попадали шарлатаны, ищущие возможности нажиться, или вла-

деющие ограниченным количеством знаний магии. Это могли быть и алхимики, которые, недолго продержавшись в милости, также стремительно падали с пьедестала. Настоящие мастера, такие как Вей Бо-ян (*Wei Boyang*), Гэ Хун (*Ge Hong*) и многие другие, прославившиеся своими алхимическими работами, были далеки от цивилизации, по крайней мере, на той стадии, когда их деятельность была реализована.

К началу второго века нашей эры бессмертие стало плотно связываться с даосизмом. Даосизм к тому времени оформился в организованную религию, во многом благодаря усилиям Чжан Лина (*Zhang Ling*), также известного как Чжан Тао-лин (*Zhang Daoling*). Он также прославился своими достижениями в алхимии, изготовив эликсир бессмертия на горе Фань-ян (*Fan-yang*). По некоторым сведениям источником его знаний был «Трактат Желтого Императора о Девяти Сосудах», якобы сохранившийся со времен самого Хуан Ди (*Huang Di Jiu Ding Jing*). В течение многих поколений эти алхимические знания передавались наследникам семьи Чжан.

Другим великим алхимиком, который был прозван «отцом алхимии» в связи с написанием первого обширного алхимического трактата, был вышеупомянутый Вей Бо-ян. О нем мало что известно, кроме того, что он был родом из провинции У (*Wu*), находящейся приблизительно на месте современных провинций Цзянси (*Jiangxi*) и Чжэцзян (*Zhejiang*). Вей Бо-ян был из семьи потомственных магов и шаманов. Сохранилась лишь одна его работа под названием «Близость Трех» (*Cang Tung Qi*), описывающая алхимиче-

ские знания и сопоставляющая алхимический процесс, формулы и ритм с триграммами из «Книги Перемен». Особое внимание в ней уделено увязыванию лунного календаря и созвездий с алхимическими циклами, а также соответствию этих циклов переходам времени. Работа содержит многие алхимические формулы и в деталях описывает процесс приготовления эликсиров.

Наш обзор истории алхимии будет неполным без упоминания Гэ Хуна, который является, пожалуй, одним из самых известных и общепризнанных алхимиков всех времен. Его основной труд под названием «Бао Пу-цзы» является наиболее полным источником алхимических знаний, доступный широким массам. Гэ Хун был родом из семьи алхимиков, однако он начал свою жизнь на военной службе, которая привлекала его возможностью путешествовать по стране и иметь доступ к травам и другим ингредиентам, необходимым для алхимии. Но после того как его покровитель был убит, Гэ Хун был вынужден бежать. Впоследствии он занялся более глубоким изучением алхимии. Позже, еще раз возвратясь на короткий срок в мирскую деятельность, он вновь уединился, на этот раз насовсем, в горах Лоу-фоу (*Luo-fou Shan*). Традиционно считается, что его мирское существование закончилось на 81-м году жизни, однако вряд ли можно расценивать данную цифру как точную.

«Бао Пу-цзы» состоит из двух основных частей, посвященных внешним и внутренним аспектам алхимической работы, – «Внешней части» (*Wei Pian*) и «Внутренней части» (*Nei Pian*). «Внешняя часть» книги, или часть о внешних

аспектах алхимии, – это, скорее, комментарий к основной «внутренней» части; она описывает условия, в которых должен протекать алхимический процесс, а также возникающие препятствия на пути ищущего себя. Основной интерес с алхимической точки зрения представляет часть о внутренней алхимии. В ней собраны десятки «рецептов» для приготовления эликсиров и снадобий для достижения бессмертия и продления жизни, а также для других особых нужд, и описания к каждому из них. Следуя традиции того времени, все описания даны в соотношении с реальными металлами и химическими элементами (золото, серебро, ртуть, различные соли, сера, медь и многие другие), равно как и реакции, которые протекали при объединении этих ингредиентов. Как говорилось выше, данные описания воспринимались переводчиками в буквальном смысле, что, несомненно, искажало их истинное значение. К сожалению, сегодня эта уникальная система знаний доступна нам только в таком виде, что делает ее практически непригодной для линейного восприятия.

Труд Гэ Хуна был высоко оценен его современниками и принят за основу для последующих работ. Однако с конца IV-го века усиление роли, которую цивилизация стала играть в китайском обществе в виде развивающегося социума, стало все сильнее и сильнее вытеснять истинных последователей алхимии. Достигшие более высокого уровня уходили в горы, становясь отшельниками и редко возвращаясь назад. Сформировались различные школы, в которых алхимия преподавалась на доступном уровне, и где можно

было получить знания начального уровня. Однако поистине глубокие алхимические знания стали уделом избранных и передавались лишь тем, чей уровень восприятия и развития соответствовал уровню глубины знаний. На сегодняшний день очаги многих алхимических школ практически угасли и стали недоступны не только простым интересующимся, но даже многим продвинутым практикующим внутреннюю алхимию.

Однако, вернемся к основной теме нашего повествования – понятию бессмертия. Древние говорили, что Великий дух, формирующий условия существования, не может быть познан тем, кто не изменил себя. Возможно ли достичь бессмертия? Этот вопрос, скорее всего, относится к тем, кто не в состоянии найти в себе силы, чтобы получить ответ. А, следовательно, в этом случае и не имеет значения, есть ли бессмертие или нет. Для ответа на этот вопрос надо уходить в горы, изменять свой дух и свое представление о мире, но на сегодняшний день это не столь важно. Важнее понять, есть ли сегодня вообще то, что можно назвать человеком, и что он из себя представляет. Как животному нет дела до того, будет ли жить человек вечно, так и современному человеку нет дела до того, что он из себя представляет. Любая аргументация на этот счет будет обусловлена "кабинетными рамками".

Мы будем говорить о бессмертии как о понятии и как о пути, а также рассмотрим условия и законы, приводящие к возможности обретения бессмертия. Но обо всем по порядку. В данной части мы рассмотрим этот вопрос лишь обзорно. В последующих же книгах, мы постараемся об-

рисовать пути, ведущие к изменению нашего тела, более детально.

Представления древних китайцев о бессмертии определялись условиями, в которых они существовали, и возможностями, которыми они пользовались. Безусловным и основным понятием бессмертия был дух (*shen*), по отношению к нему и определялся возможный условный или безусловный уровень бессмертия. Каждый человек имел от природы свой дух, который он мог развить или погубить в процессе жизни. Индикаторами развития были души Хунь и По, которые либо усиливали дух, либо разрушали его. Души По ведают более плотными энергиями, души Хунь – более тонкими жизненными энергиями. Сейчас принято рассматривать души По как «животные силы», а души Хунь как «духовные» или «разумные». При этом неправильно оценивать их как плохие или хорошие, как это принято в философском даосизме. Каждая из душ выполняет свою функцию; у душ По их семь, у душ Хунь – три. Душа Хунь – это пространственная структура, душа По – линейная. Души Хунь, как и души По, самостоятельны по отношению друг к другу, но развитие их увязано. Души Хунь наполняют дух *шен*, души По – энергию *ци*.

Первые учения о душах По и душах Хунь относятся к периоду развития шаманизма, когда условия взаимодействия с окружающим миром и макрокосмосом определялись связями с небесными столбами и земляными ветвями, представляющими различные энергетические узлы, или образования, формирующиеся в макрокосмосе

под действием орбит (планеты, звезды, минералы, растительность и т. д.) в согласии с установленным природой ритмом. Затем все это нашло свое отражение в алхимии. В конечном счете души По определяют развитие «серебряного цветка», а души Хунь – «золотого цветка». В результате можно говорить о возможности тела контактировать с макрокосмосом.

Только понимая значение энергий и душ, мы получим обоснованное восприятие процесса бессмертия. Пока же наше тело, сознание и энергия не находятся хоть в сколько-нибудь гармоничном состоянии, нам стоит беспокоиться не столько о том, есть ли бессмертие или нет, сколько о собственном существовании. То, что мы не понимаем этого сейчас, есть процесс гипертрофированного развития, в результате которого наше тело оказалось не в состоянии воспринять хотя бы мало-мальски важные процессы, в которых, кстати, оно находится постоянно. Вместо того чтобы открывать наше тело, сознание, наоборот, начинает защищать его неликвидность, а это говорит о том, что какого бы уровня ни достигло наше сознание, оно все равно продолжит подчиняться условиям неконтролируемого существования. Не поняв духа энергии, мы никогда не воссоединимся с Изначальным. В даосской алхимии такой процесс носит название *lian shen huan xi*.

Когда человечество существовало в естественных формах своего развития, то три вида энергии – *ци*, *цзин* и *шен* – находились в постоянной генерации, и процесс преобразования был подчинен вселенским законам. Сейчас же, когда

человек нарушил принципы жизни, по существу изменив календарь, он не может, а вернее, не умеет быть естественным. Здесь, кстати, и скрывается отношение к естественности, как к чему-то ненужному и статичному. Современный человек не в состоянии культивировать свой изначальный дух (*yuan shen*). Поэтому как можно говорить о каких-то законах существования и морально-этических нормах, если у человека нет даже понимания самого себя? Хотя, конечно, это не значит, что в таких условиях существования у человека нет возможности обрести бессмертие. Все зависит от изначального духа, который человек получает при рождении. Но большинство людей умирает, реально умирает. И даже если часть их энергии вселится в барана или козу, то это все-таки сложно считать бессмертием. Что касается надземного мира, ада и других понятий, то действительно можно сказать, что энергия, произведенная душами По, проходит грубую очистку после смерти и затем разлагается. Аллегорически этот этап можно представить в любой форме, но в реальности это очень грубый и неразумный план. Души Хунь живут немного дольше, чем души По, причем, они постоянно пополняются другими душами, и может даже показаться, что они постоянны. Эти души – основные посетители спиритических сеансов. Они являются продуктом межпространственного выброса. Но в реальности они живут три дня, сорок дней, либо год, после чего можно говорить об их безличии, так как они либо подчиняются более сильным энергиям, либо образуют сообщество, подобное оппозиционному, которое имеет мало

шансов на выживание, но умирать которому не хочется.

Основным питательным ингредиентом душ Хунь является энергия *цзин*, а душ По – энергия *ци*. По другому обстоит ситуация с духом *шен*, который соотносится с реальным бессмертием и может быть развит без всяких дополнительных алхимических практик. Собственно, во всех религиях, осознанно или нет, развит именно этот вид духа. Он связан с «нефритовым источником», души По – с «желтым источником» (*huang quan*), а души Хунь – с «нефритовым» и «желтым» источниками одновременно. «Нефритовый» и «желтый» источники по-разному представлены в богатом фольклоре не только древнего, но и современного Китая. «Желтый» источник олицетворяется подземным городом Сюаньду (*Suandu*) и связан с божеством Ту-бо (*Tu Bo*). «Нефритовый» источник связан со священной горой Куньлунь и с Нефритовым Императором (*Yu Di*). В даосской алхимии эти источники представлены в виде определенных лабораторий, где вырабатывается тот или иной вид энергии.

Считается, что «желтый источник» находится под покровительством Земли, а «нефритовый источник» – под покровительством Неба. Кроме этих двух природных источников имеется еще и «золотой источник», или «источник золотого цветка». Этот источник постоянен и образуется по законам макрокосмоса. На него оказывают влияние «желтый» и «нефритовый» источники. Считается, что только тот, кто сможет войти в соприкосновение с «золотым источником», имеет шанс прикоснуться к Нефриту.

Каждому из этих источников в даосизме соответствует своя церемония (*jiao*). В целом, в даосизме существует множество различных церемоний, но ничто не может сравниться с тремя источниками, которые в той или иной мере представлены в каждом ритуале.

В «Каноне Бессмертных» (*Xian Jing*) говорится о трех уровнях бессмертия, которые может постигнуть человек. Первый уровень бессмертия – небесный. Этот уровень связан с полной трансформацией, включая физическое тело. Вторым уровнем бессмертия – земной, когда достигается такое развитие энергетического тела, что оно способно жить без физического тела. Достигший данного уровня покидает тело, освободившись от него. Третий уровень бессмертия наступает тогда, когда энергетическое тело развивается, структурируется и покидает физическое тело неосознанно, под воздействием каких-либо причин. Считается, что хотя это тело и неразумное, но оно также становится бессмертным. Это самый низкий уровень бессмертия, и, как правило, достигший его попадает под влияние «нефритового императора», который и определяет его участь.

Мастера, достигшие небесного уровня бессмертия, обретают «нефритовый источник», земного уровня – «желтый источник». Достигшие «золотого источника» могут за счет него достигнуть или «нефритового», или «желтого источника». Если же это не удастся, то они все равно достигают бессмертия, но оно схоже с третьим вышеописанным уровнем. Конечно, нельзя так строго дифференцировать уровни

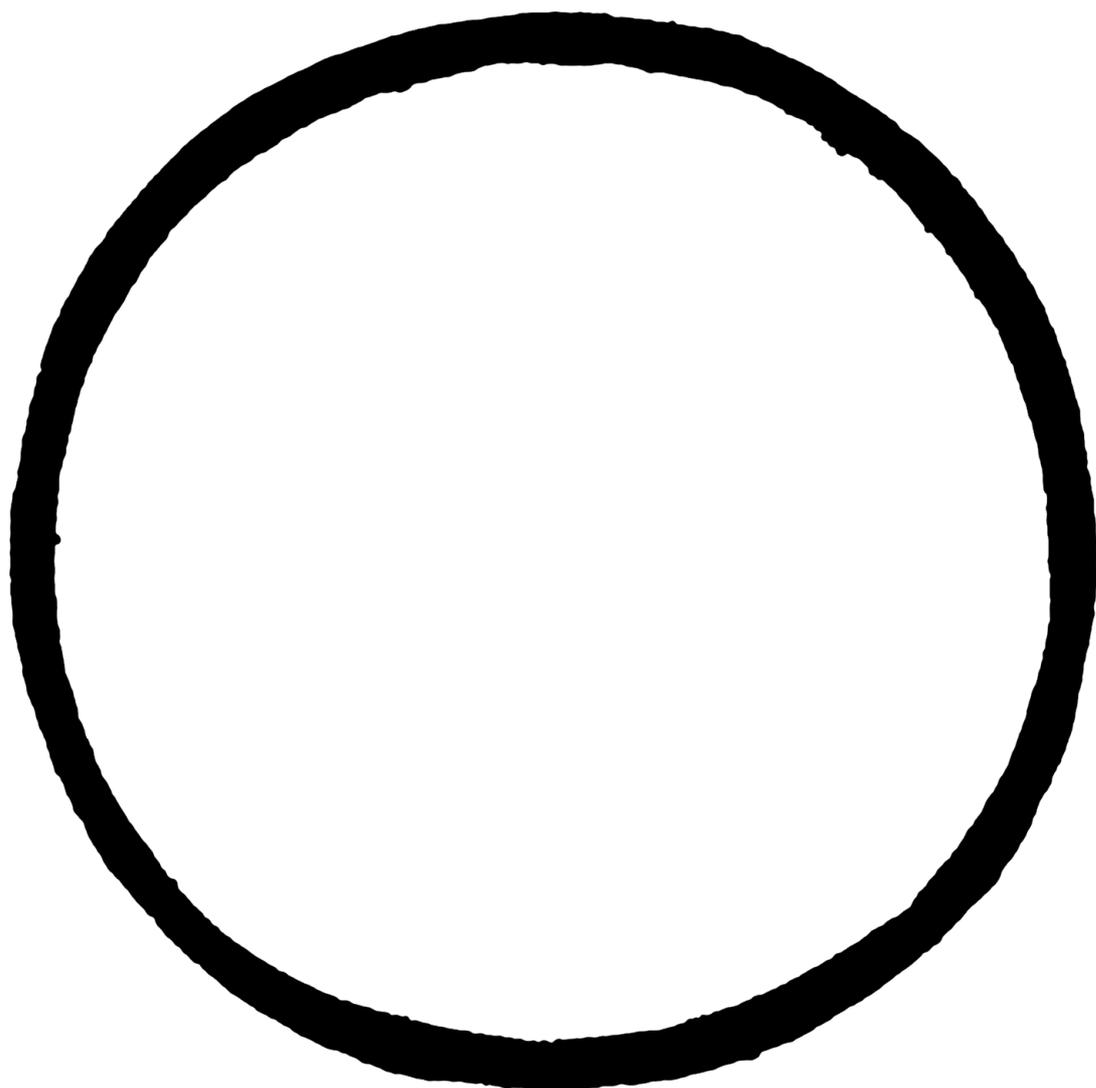
бессмертия, так как возможности и условия одного тесно переплетаются с другим. К тому же все эти три уровня объединяют «девять жизненных путей» (*jin liu*), с которыми сталкивается человек в процессе своей жизни. «Девять жизненных путей» ассоциируются с девятью дворцами и образуют магический квадрат с восемью ключами: Кань (*Kan*), Кунь (*Kun*), Чжень (*Zheng*), Сюнь (*Xun*), Цянь (*Qian*), Дуй (*Dui*), Гэнь (*Gen*), Ли (*Li*). Пройдя через эти дворцы и добравшись до центра (*Zhong Hong*), адепт освобождается от причинно-следственных связей. Это означает завершение цикла подготовки пилюли, то есть достижение такой степени циркуляции энергии, которая позволяет ему изменить не только свое энергетическое тело, но и физическое. Далее тело должно пройти через тринадцать превращений, ведущих его к состоянию бессмертности. Каждое из этих превращений изменяет тело. Считается, что десятое превращение – это полное освобождение от физического тела. Одиннадцатое, двенадцатое и тринадцатое – совершенствование.

Самое главное для адепта – это достичь дыхания ян; это тот вид дыхания, который позволяет трансформировать дух в энергию, а посредством энергии укреплять дух. С этого момента негативные эмоции не могут развиваться в теле человека, так как дыхание инь полностью подчинено дыханию ян.

Только с этого периода человек может реально смотреть на понятия жизни и смерти. И только тогда становится видна никчемность доказывания другим существования бессмертия. Пока

человек находится за чертой, то как бы он ни был образован и готов верить в бессмертие, он в реальности не может следовать своему понятию. Он может следовать лишь своему намерению дойти до той черты, когда истинная реальность существования будет открыта для него. Но здесь тогда дело даже не в том, есть ли бессмертие или нет, а в том, где находится соответствие между понятием и возможностями. И также важно учесть еще один очень важный аспект: тело тождественно не только макрокосмосу, но и самому себе как его части. И когда говорится о возможности обретения бессмертия посредством следования только своей собственной природе (*zì ran*), то подразумевается нахождение в последовательностях, заданных законами Неба, которые помогают выразить или выработать соответствие естественным путем.

Таким образом, для того чтобы достичь состояния бессмертия, даосскими школами были разработаны три уровня работы – совершенствование тела, совершенствование энергии и совершенствование духа. Разделение это условно, так как каждое из направлений, безусловно, затрагивает и остальные. Поэтому в зависимости от того, на какой уровень духовной практики выйдет адепт, можно будет определить, станет ли его дух бессмертным или нет. А вершиной этого процесса будет являться полная трансформация – достижение высшего состояния (*shen xian*), когда энергия инь полностью трансформирована и создано новое тело.





Тунь (Tun)

## Начальная трудность

Причина для взаимодействия всегда присутствует, по этому всегда можно говорить о некоем постоянстве действия по отношению к самому действию. Но, сталкиваясь с какой-либо причиной, важно иметь собственные условия для действия, то есть подготовленное состояние. Если же сами действия не подготовлены, то с чем бы ни сталкивался человек, он будет испытывать разного рода трудности. Пучина действий, на которую указывает верхняя триграмма, может породить самые непредсказуемые последствия, которые как гром обрушатся на человека; имеется в виду, что внешняя среда возбуждает внутреннее отношение к ней. В такой ситуации опираться на свои силы опасно, так как неясность не только внешней ситуации, но и внутренней, может привести к взрыву. Такое положение вещей требует больших усилий для обретения сдержанности и возможности увидеть начальную трудность, чтобы не заниматься следствиями вместо причины. Какие бы благоприятные условия ни создавались или ни имелись, если нет внутренней готовности, говорить о возможности развития в данной ситуации нельзя.

В таком положении лучше остановить любые неконтролируемые действия и посмотреть на проблему с другой стороны или, может быть, другими глазами, то есть опереться на тех, кому

понятна такая ситуация, либо понаблюдать за действиями таких же неподготовленных людей, чтобы увидеть их ошибки.

Вообще, позиция человека в триграмме Тунь, в своем внутреннем проявлении, является собирательной. И если выстоять и выждать необходимое время, то последовательность внешних действий будет более гармоничной, т. к. одно порождает другое.

Но не надо забывать, что трудности данного положения заключаются именно в том, чтобы вывести человека из потребности держаться независимо, скрываясь за привычными, но не выстроенными действиями. Ввиду недостаточности силы и непонимания принципов действий, он не хочет или не может увидеть необходимость этого сам. Так как сеть событий порождает неконтролируемую последовательность, то это формирует предопределенность, из которой выбраться очень сложно. Найти выход из внутреннего круга крайне тяжело, если учесть, что внешняя позиция здесь указывается скрытой в водной пучине (в силе порядка, организованного извне) и требует подготовленных действий вовне. Поэтому, сталкиваясь со знаниями или условиями и не имея должной подготовки, следует уберечься от действий, опирающихся на данную ситуацию. Вывести же что-то новое, непроработанное и неосознанное, на внешний круг своих действий — значит столкнуть себя с окружающим миром. И какие бы усилия ни прилагал человек, если в основе лежит непроработанная причина, то результат действий будет несоизмерим с затраченными усилиями.

Надо стараться давать определение своим возможностям, прежде чем приступить к действию. Выход из этого положения не предусматривается, так как в данной ситуации требуются только затраты усилий, а опору можно обрести только в своей личной позиции. Единственное, на что можно здесь надеяться, так это на то, что пучина внешних обстоятельств вынесет вас к другому берегу или к другому месту.

В значении сложившейся ситуации мы хотим отметить хаотичность позиций, образующих начальную трудность, с которыми сталкивается адепт. Именно хаотичность важна в этом случае, как результат последовательных действий. То есть, когда адепт сталкивается с ситуацией, где он начинает либо осознавать свои действия, либо просто что-либо делать, опираясь на веру или на то, чему он пока не может дать определение, он соприкасается с начальной трудностью. Эта трудность, хотя и подготовлена Прежним Небом, не является для него неким последовательным продуктом. Даже если его действия и являются частью какой-либо системы, то до тех пор пока они не ощущаются собственным порождением, это есть хаотическое участие в процессе, даже если внешне он упорядочен. В таком случае лучше не пытаться выделять правильные и неправильные техники или условия, так как это станет лишь следствием начальных трудностей и не поможет найти ответ на поставленный вопрос. Пока адепт не соберет свой собственный урожай, ему нечего будет сохранять и, уж тем более, сеять. Поэтому трудности начального периода нужно отнести к созидательному процес-

су, а не к разрушительному. Сделать это достаточно сложно, и здесь нужна определенная стойкость.

В алхимическом процессе эта ситуация рассматривается как элемент разносторонней подготовки, которая может привести к внутреннему прорыву. То есть здесь важны не столько техники, сколько отношение адепта к этим техникам. Техники изменяются, как вода: проявляются, уходят вглубь и так далее. Уследить за ними невозможно, если не научиться быть в практике. И именно обучение тому, как в них быть допускает использование разного рода условий для развития. Но не для того, чтобы получить результат (так как для этого не существует еще ни внутренних, ни внешних предпосылок), а для того, чтобы научиться учиться, одновременно знакомясь и осваивая различные грани последующих этапов развития.

### Первая трудность

Первая трудность, с которой сталкивается адепт, — это понятие «внешнего и внутреннего», так как это противопоставление носит условный характер и не имеет под собой опоры для занимающихся внутренними преобразованиями, где внешнее — это один уровень энергии, а внутреннее — другой. Иначе можно сказать, что внешнее — это условие действия, направленного вовне, то есть раскручивание, а внутреннее — условие действия, направленного внутрь, то есть скручивание. Такое разделение образуется из-за ярко выраженного несоответствия энергий в

процессе жизнедеятельности. Человек есть выражение природных явлений, что само по себе подразумевает не только условие для энергетического порождения, выраженного его действиями, но и соответствие его самого энергетической структуре, которую он формирует. Человеческое тело образует энергия, и этого уже достаточно, чтобы обусловить внешний и внутренний фактор как одно в другом. По отношению к окружающему миру определяется также и энергия человека – его индивидуальная личностная энергия *ци* («юань-ци» – *yuan qi*), которая соответствует непосредственно человеческому качеству. В зависимости от силы этой энергии определяется личность человека. Если энергия «юань-ци» не сохраняется и не развивается, то человек зависит от своей «истинной» *ци*, то есть той *ци*, которая образуется под влиянием Неба и Земли и является условием для рождения и существования. Если адепт овладевает своей энергией и придает ей такое же качественное значение, как и любому своему органу, то в этом случае начинает вырабатываться направленная *ци*, или «соответствующая» *ци* («чжен ци» – *zheng qi*), которая придает изначальной энергии сущностное значение, («цзин ци» – *jing qi*). Именно эта энергия необходима для внутреннего строения.

Необходимость придавать энергиям единое значение, а не разделять их, связана не столько с качеством энергии, сколько с наличием уже созданных энергетических форм в теле. Каждый орган тела есть порождение энергии и выражение нового процесса. Даже если он и теряется в пространстве (имеется в виду расход его энер-

гии), на него затрачивается определенное усилие. Но это все же трудность и знания следующего порядка. До тех пор, пока человек не столкнется с определением происхождения энергии и с понятием ее движения, ему сложно будет принять позицию того, что существует некая энергия, которая может что-то создавать, — это и есть начальная трудность. Сколько бы мы ни говорили об энергии органов или каналов, пока сознание не примет непосредственного участия в процессе разборки данного вопроса, сдвинуться с места будет невозможно. Способности человеческого организма и так поистине велики, без дополнительных усилий и чудес. Дайте ему только возможность нормально выполнять свои функции. Собственно, данная физиологическая потенция (возможность организма) и затрудняет приобщение к понятию энергии. Но здесь многое зависит от изначальной энергии, которая либо полностью подчиняется тому, что мы называли физиологической потенцией, либо пытается найти свое место в данном круговороте вещей. В этом случае возникает позиция сомнения как необходимый материал, чтобы попытаться что-то противопоставить процессу, который существует, но не контролируется человеком.

Но противопоставлять сомнения знанию — это все равно, что противопоставлять энергию крови. Сомнение зарождается и пропадает, энергия появляется и исчезает, а знания и кровь — есть. Что из этого вытекает? Что кровь и энергия неразделимы; знания и сомнения взаимообусловлены. Опора все-таки в том, что имеет большую массу и плотность. У человека есть семья, работа

— это понятно, а вот энергия, образующая качество семьи и работы, — это непонятно и неважно. Фрагментарное существование в такой ситуации неизбежно, так как человек не ощущает внутреннюю связь, которая увязывает действия в какую-либо последовательность. А если даже и есть какие-то ощущения, то они неуправляемы. Вот почему человек живет событиями, которые он может для себя выделить, но которые не может прожить. Отсюда и вытекает понятие "жизнь — борьба". Если человек не может создавать последовательные действия, то он занимается лишь перестановкой. Причем, эта перестановка из года в год порождается все теми же непроработанными энергиями, которые вынуждают человека совершать одни и те же действия. Все это либо образует зону обусловленных действий, либо находится в ней. Вот за эту обусловленность можно попытаться ухватиться, так как это является результатом психической деятельности. То есть, если не хочешь видеть в физиологии энергетические процессы — находишься в психологическом обороте, как в некоем устье, который тоже обусловлен.

Эмоции образуют внешнюю картину человеческого бытия, то есть наполняют его, и у них есть причина, или корень. Они обладают движением, неким усилием, вкладывающим радость, гнев, печаль, задумчивость, угнетение, страх, испуг в какое-то выражаемое действие. Если не обратить внимание на то, что происходит ежедневно, как можно разобратся в *ци*, *цзин* и *шен*? И говоря о начальной трудности, связанной с энергией, нужно отнести ее к области на-

шего сознания, которое не то, чтобы не хочет понять энергию, а просто не может сделать это и поэтому вынуждено довольствоваться внешними формами, заменяющими понятие энергии или играющими в эти понятия. И хорошо, если бы человек просто довольствовался ними и находил в них опору для удовлетворения или объяснения своего состояния. Это касается не только несведущих, но и тех, кто живет, руководствуясь непонятными определениями.

Среда, которая формирует нас и которую питаем мы, непроработана и груба по своей природе. Здесь мы имеем в виду трудность понимания этой среды и своих действий.

Пока не будут выработаны условия, позволяющие двигаться в заданном направлении, все мысли и желания будут выполнять роль энергетического хлама, мусора, вытекающего из неосознанного отношения к своим действиям.

Пока человек не придет к понятию того, что в первую очередь надо исправлять себя, он никогда не сможет что-либо выстроить. К тому же исправлять нужно то, что может быть исправлено. Если ось кривая, ее можно попытаться выпрямить. А если ее нет, тогда что выпрямлять? Сначала определяем орудие труда, затем создаем материал. Для энергии орудием труда является сознание и тело. И с ними надо разобраться прежде, чем теряться в трудностях энергии. Тело — это принципы, а сознание — связь этих принципов. При осознании этого и возникает необходимый процесс образования оси, которая может стать основой управляемого энергетического процесса в организме. Это не способ некой

материализации энергии, а просто указание на возможность разобраться с тем, что рядом, что ощущается и принимается. Именно принимается, а не понимается. Что же касается вопроса, с чего надо начинать овладевать *ци*, то исходить нужно из следующего: для того, чтобы приступить к алхимическим процессам, нужно выстроить свою истинную *ци*, которая формируется энергиями Прошлого Неба, энергиями зерна и воды, дыханием Неба и Земли.

Итак, первая трудность – это условия, которые мы себе создаем, и наше поведение в этих условиях.

## Вторая трудность

Вторая трудность соотносится с понятием дыхания. Дыхание – это жизнь, способ получения энергии и ее перераспределения. Оно зависит от условий, в которых человек находится. Если он живет в ритме, не позволяющем задавать дыханию нормальную циркуляцию, значит, он недополучит энергию и не доведет ее до процесса переработки; тогда даже физиологически он будет ограничен в своем развитии. Начиная практиковать внутреннюю алхимию, адепт сталкивается с тем, что от него требуется стабилизация дыхания или приведение дыхания в соответствие с теми или иными принципами. Основная трудность связана с тем, что, начиная практиковать, адепт имеет потерянное дыхание. То есть не то дыхание, которое соответствует принципиальному движению энергии в организме, а то, которое образуется в процессе жизне-

деятельности. Обычно оно рваное, поверхностное и не только не насыщает организм энергией, но и не обеспечивает протекание нормальных физиологических преобразований в организме. Получается интересная картина: многие начинающие практиковать уже живут в условиях частичного дыхания, то есть умеют находиться без полного дыхания. Они заменяют недостаток дыхания другой энергией, эмпирически замещая тот процесс, который можно назвать жизненно зависимым от дыхания, или условием трансформированной субстанции. Попробуем разобраться, что это означает.

Дело в том, что дыхание и энергия имеют чисто условное различие. Правильнее было бы говорить, что дыхание — это питание энергией, и оно никаким образом не должно рассматриваться как необходимое условие для овладения внутренним искусством. Умеет адепт правильно дышать или не умеет — это вопрос времени и концентрации, так как дыхание подчинено энергетическому построению, а не наоборот. Конечно, можно сконцентрироваться на том или ином типе дыхания, но если тело и сознание не подготовлены, то нужно говорить о необходимости развития концентрации как о более важной функции, чем о достижении каких-либо значительных результатов за счет дыхательных техник. Даже если достигается какой-либо результат, то это происходит за счет заимствования энергии другого вида. Любое усилие по отношению к дыханию требует дополнительных энергетических затрат. И вместо того, чтобы развивать энергию, практикующий тратит ее на дыхатель-

ные техники. Как бы нам ни хотелось начать дышать правильно и перевести дыхание, например, в низ живота, анатомически это сделать невозможно, так как то, что подразумевают под брюшным дыханием, не имеет ничего общего с легочным дыханием («фэй-ци» – *fei qi*). Дыхание, которым пользуются люди, не занимающиеся внутренними практиками, не имеет никакого отношения к понятию дыхания как техники и дыхания как существования. Это просто набор вдохов и выдохов, сделанных за определенный период.

Дыхание как техника — это использование энергии в подготовленных сосудах человеческого тела, то есть в тех местах, где дыхание может преобразовываться. А дыхание как существование — это постоянство вращения, циркуляции энергии, происходящей вне зависимости от вдоха и выдоха. Трудность в овладении истинным дыханием, как уже отмечалось, возникает из-за неподготовленности тела и диафрагмы, а также из-за недостаточности концентрации. Начиная практиковать техники, нужно принять за основу то состояние тела, которое имеется. То есть по отношению к дыханию вырабатывается недеяние, а по отношению к подготовке к дыхательным техникам — деяние.

Можно ли применять усилие по отношению к дыханию? В общем, можно. Но как занимающийся почувствует предел контроля, когда важно себя вовремя остановить? Конечно, все зависит от условий обучения и техник, которыми пользуется практикующий. Однако, учитывая, что все мы существуем в условиях окружающей

среды, которые не способствуют истинному насыщению энергией, любое волевое усилие в дыхательных техниках может приводить к нагрузке организма тяжелыми металлами, которые впоследствии вывести из организма будет сложнее, чем овладеть дыхательными упражнениями.

В условиях города работа с дыхательными техниками, когда «фэй-ци» проходит внутрь тела, может дать только поверхностный и временный результат. А если мы говорим о настоящей глубине искусства, то это создает глубокие завалы в энергетической структуре человека. Если вы не следуете монастырскому пути развития, подобное насыщение соизмеримо с тем, что вы грубой шкуркой полируете внутренности своего тела, расчищая одни завалы и создавая другие.

Также это относится и ко времени выполнения практики. Любые дыхательные техники лучше делать утром, приблизительно с пяти до семи часов. Сначала необходимо научиться слушать дыхание, чтобы ощущение дыхания было не следствием знания техники упражнений, а результатом работы в них. Доводить энергию посредством дыхания до нужного места или уйти от понятия вдоха и выдоха как от чего-то отдельного достаточно непросто. Легче идти от обратного, обращая внимание не на обретение, а на потери. Вдох, выдох, крик, выдув, вздох – все это является элементами дыхания. И если во время вдоха терять жизненную эссенцию в виде направленного выдоха все же тяжело, то в прочих выдыхательных действиях потеря происходит ввиду сложности следования дыханию. Уме-

ние следовать дыханию относится в первую очередь к удерживанию связи вдоха с выдохом, или выдоха с тем местом, откуда он образовался. Выдох, также как и вдох, следует впитывать; особенно, если выдох является янской субстанцией, то есть используется в помощь для пестования ян и для возвращивания энергии.

Впитывание выдоха начинается со слюны и заканчивается железами. Но это уже следующий этап знаний, вначале необходимо исходить из строения органов дыхания, дабы не придавать дыхательным процессам элемента пустой мистификации. Знать, что существует, к примеру, брюшное дыхание, еще не значит уметь им пользоваться. Что же касается почечного или печеночного дыхания, то его использование возможно только при наличии достаточной энергии *цзин* в этих органах.

Еще один вопрос, касающийся дыхания: следует ли его задерживать? Задержка дыхания применяется для активизации энергии и используется исключительно в направленных техниках, когда требуется конкретное вскрытие того или иного сосуда. Что же касается умения не дышать, то это не связано с задержкой дыхания.

Дыхание может быть действием направленным или естественным. Естественность действия означает, что мы как можем, так и дышим. Направленное дыхание — это когда мы воздействуем на те или иные сосуды, что приводит к изменению их энергии. Так как для формирования каждого сосуда необходимо достаточное время, то воздействие на него следует соизмерять с тем циклом, которому орган подчиняется. Если еще

не выработано понятие цикла и ритма во внутренней практике, то направлять дыхание и, соответственно, энергию в какую-либо часть тела опасно, поэтому на начальном этапе следует ограничиться животом. Еще раз указываем, что как бы ни старался адепт в дыхательных техниках, все зависит от расслабленности тела и тех органов, куда направляется дыхание.

Следующее, с чем сталкивается адепт по отношению к дыханию, – это постоянство. Лучше не начинать заниматься дыхательными техниками, если невозможно выполнять их постоянно, потому что они создают сильную нагрузку на сердце, а это приводит к потере энергии ян сердца.

Таким образом, вторая трудность заключается в том, чтобы грамотно подойти к подготовке к правильному дыханию.

### Третья трудность

Третья трудность связана с расслабленностью. Умение расслабляться — достаточно сложный процесс, которому надо учиться. Если занимающийся не чувствует и не владеет своей энергией, то говорить о том, что он умеет расслабляться, нельзя. К тому же наибольшая сложность возникает не в умении расслабляться, а в осознании того, что подразумевает это действие. Многие воспринимают расслабленность как обратную сторону напряжения. В действительности, было бы правильней охарактеризовать расслабленность как другую степень напряжения – внутреннюю. Расслабленность

относится к области действия энергии *инь*. Эта энергия может быть активизирована непосредственно адептом, либо она может активизироваться сама и влиять на функцию расслабления во время сна или просто в любом лежащем положении. Иньская энергия тянущаяся, и для достижения расслабления достаточно ее высвободить, чтобы она выполнила свое назначение. А высвободить ее можно, ослабив напряжение янской энергии. Если просто потрясти рукой или ногой, как это часто понимается под расслаблением, то это лишь иной вид физической активности. Расслабление развивается и достигается исключительно концентрацией.

В плане всего тела можно достичь полного расслабления, научившись сначала расслаблять живот. Если же над этим не работать, то можно добиться только поверхностного расслабления, которое не будет затрагивать сухожилия и кости. Основа расслабления — это доведение до сознания сухожилий и костей той необходимой энергии, которая культивируется в животе. Впрочем, умение расслаблять живот автоматически влияет на качество расслабления всего тела. Как бы мы ни хотели расслабить свое тело, если наш живот зажат, то из этого ничего не получится, а без овладения умением расслабляться говорить об энергии и дыхании — только празднично тратить время. Если мы не можем провести энергию вглубь тела, доведя ее до каждой клетки, то говорить о достижении серьезного продвижения в алхимии невозможно.

Данный процесс также зависит от возможностей тела и сознания. Нужны условия для того,

чтобы овладеть внутренними проходами. Только достигнув определенного контроля над телом и психикой, можно двигать сознание в необходимом русле и добиваться необходимых изменений в теле.

### Десять принципов расслабления

1. *Удерживание формы.* Расслабленность есть стабильно удерживаемая форма в минимальном напряжении. Во время расслабления энергия не истекает из тела, а покоится в нем.

2. *Наполнение.* Расслабленность подразумевает не опустошение тела, а его наполнение. Именно в состоянии расслабленности энергия может максимально пропитывать сосуды и органы тела. Наилучшее качество дыхания для наполнения — потеря понятия вдоха и выдоха. В этом случае энергия в максимальной степени циркулирует внутри и преобразуется в более качественную субстанцию.

3. *Контроль.* Под контролем подразумевается развитие функций осознания, вызванного ощущениями. Здесь имеются в виду ощущения, не только проявляющиеся в процессе расслабления, но и играющие роль закрепления энергии в тех местах, где они имеют место быть.

4. *Округлость.* Энергия в теле движется спиралеобразно. При правильном расслаблении тело обретает состояние округлости. Именно к такой форме и ощущениям надо стремиться при расслаблении.

5. *Движение.* Расслабленность побуждает к движению те энергии, которые обычно блокиру-

ются при работе тела. Высвобождение создает необходимое внутреннее движение, стимулирующее активизацию зон, которые работают только тогда, когда основные энергии в теле покоятся.

6. *Соединение*. Расслабленное тело является единой системой: невозможно расслабить одну часть тела без другой. В расслаблении всегда присутствует опора. Соединение частей тела позволяет высвободить энергию или расслабляться в отдельно взятой точке, участке. Только связанное, соединенное тело может полностью расслабиться.

7. *Спокойствие*. Под спокойствием подразумевается процесс вхождения в расслабление. Освобождение от внешних и внутренних реакций – это действие, которое предшествует расслаблению. Для того чтобы энергия максимально проявила себя на стадии расслабления, ее нужно предварительно гармонизировать. Состояние спокойствия и подразумевает эту гармонизацию с позиции недеяния.

8. *Плоскостность*. В состоянии расслабления сначала подготавливается, а затем и развивается качество восприятия трехмерного пространства.

Каждый знает, что он живет в трехмерном пространстве, но вот ощущать это может не всякий. В расслабленном состоянии ощущение плоскостности имеет достаточно выраженную определенность. Но появляется она лишь тогда, когда в расслабленном состоянии начинает действовать энергия *цзин*. Процесс активизации *цзин* зависит от его наличия с момента рождения или

от развития этой энергии. Также вертикальная и горизонтальная плоскости могут иметь разные качества расслабления: в вертикальном положении энергия наполняет тело, в горизонтальном — опустошает.

9. *Заглатывание.* Заглатывание — сложный энергетический процесс. О нем имеет смысл говорить лишь для тех, кто уже долго занимается внутренними практиками. Но так как это связано с процессом расслабления, то мы отметим и этот принцип.

После продолжительного периода культивирования эликсира энергия в теле человека и вокруг него может отрабатывать вновь зарождающуюся энергию, чтобы она не пропадала. Данный процесс имеет название заглатывания.

Заглатывание по внешнему действию относится к значению триграммы Дуй, Водоем. По внутреннему — к значению триграммы Чжень, Гром. Водоемом является вся образующаяся или, вернее, имеющаяся энергия. А Гром есть реакция на вновь зарождающуюся энергию, которая загоняется в сосуды человеческого тела. Собственно, такое же проявление имеет процесс, известный как икота. К этому же качеству относится умение захватывать животом сперму у мужчин и кровь у женщин.

10. *Усилие.* Усилие в значении расслабления есть продолжение действия заглатывания. Это, естественно, относится к тем, кто имеет опыт занятий и необходимый уровень. После того, как внутренняя энергия заглатывается, требуется усилие для помещения ее в сосуд. Усилие при этом направляется как на направление энергии

в сосуд, так и на еще большее расслабление, чтобы энергия могла пройти и достичь своего места назначения.

### Четвертая трудность

Четвертая трудность связана с положением — в прямом и общем смысле. То есть это вопрос о том, какие техники использовать, чтобы они были наиболее продуктивны или, иначе говоря, какую технику можно считать правильной, а какую — нет. В даосской традиции нет прямого указания на этот счет. На особенности техник для адепта обычно обращают внимание после того, как он встал на путь. В подготовительный период все техники направлены на обретение формы, принципов и концентрации. Форма здесь выступает как элемент земли, принципы — как элемент человека, концентрация — как элемент неба. Когда появляется цельность, можно говорить о направленном усилии, где начинает использоваться индивидуальный ритм практикующего. Вначале же большую важность имеют сами занятия, а не раздумывания над тем, что такое хорошо, а что такое плохо. Безусловно, качество занятий играет важную роль. Но каким бы великим ни был учитель, ему также нужно время, чтобы вывести адепта на путь. Этот период может измеряться как девятью месяцами, так и девятью годами. И если адепту необходимо именно девять лет, чтобы встать на путь, а он, прозанимавшись пять лет, бросил, то можно сказать, что вся работа по выстраиванию ритма была проделана зря. Но совсем не обязательно

это время считать потерянным, так как оно может стать подготовкой для чего-то другого.

Несколько слов по поводу обстоятельств места и времени. Стоит ли заниматься техниками, которые не соответствуют тому месту, где человек родился или живет? Вопрос в том, кто определяет это несоответствие. Если техники не соотносятся с культурой и обычаями данного места, то тогда действительно можно говорить о несоответствии, так как энергия данного места не примет инородную. Но обычно в таких местах и не возникает потребности приобщения к другой культуре или источнику знания. В этом случае действительно лучше искать внутреннее развитие в том, с чем соприкасаешься. Если в таких условиях и появляются те, кого интересует что-то иное, то здесь проявляется явное влияние Неба, которое указывает на иные возможности человека. Если происходит такое «невписывание» в окружающую среду, то можно сказать, что предназначение такого человека гораздо выше той энергии, которая его окружает. Другой вопрос, сможет ли он прорваться через это окружение, выложившееся на его пути как приложение к развитию.

Наиболее очевидная ситуация по отношению к внутренним практикам складывается в тех местах, где внутренний мир человека проявляется хаотично, где сложно найти возможность приложить свое желание развиваться к чему-либо конкретному. В такой ситуации человек сталкивается с суррогатом знаний, направленным на приобщение к чему-то. В этой обстановке возникает огромное количество возможностей

для начала, и это есть положительный результат. Ну а насколько ответственно человек подойдет к началу, настолько и проявятся возможности продолжения. Этот путь полон опасностей, так как иному надо десять раз врезаться в стену, прежде чем подойти к двери.

Гораздо сложнее выбрать необходимое положение и нужное действие в тех практиках, с которыми сталкиваешься. Одно и то же движение по-разному влияет на энергетические процессы в теле разных людей. И здесь важно приложение сознания к тому, что делаешь. Выбор правильного положения и направления начинается с выстраивания своего отношения к ним, которое со временем должно сформироваться в позицию. Эта позиция может, конечно, существовать и с самого начала, вопрос только в том, устойчива ли она и задает ли конкретное действие. Но если действия не имеют продолжения, то из этой цикличности можно и не выбраться. Научиться решать, что нужно, а что не нужно, не так-то просто, а размышления по этому поводу не имеют ничего общего с действиями.

### Пятая трудность

Пятой трудностью, с которой сталкивается адепт, является концентрация. Все действия, совершаемые адептом, и все, с чем он сталкивается, требует задействования элемента взаимоотношений, который формируется в зависимости от качества взаимоусилий, проявляющихся в действиях. А эти усилия, в свою очередь, несут в себе элемент концентрации.

Работу над концентрацией можно условно разделить на три части — связывание, сдерживание и созерцание. Рабочие части — связывание и сдерживание — больше подходят для тех, кто лишь начинает учиться концентрироваться. А что касается созерцания, то обучение этому действию является основным элементом в овладении своей энергией и в ее развитии. Условия для овладения подобным состоянием у каждого могут быть свои, но все они должны подводить к состоянию покоя.

К связыванию относятся техники с использованием двух точек, на которых удерживается внимание, например, центр тяжести и центр мозга, колено и кисть, кончик носа и сердце и так далее. Эти точки чаще всего обусловлены требованиями самой практики, и выбор объекта для концентрации зависит от задачи практики. Как правило, связывание и сдерживание необходимо использовать одновременно. Сдерживание направлено на остановку ненужных мыслей или недопущение в сознание внешних отвлекающих факторов — цвета, шума, запаха и других. Созерцание — «гуань» (*guan*) — несет в себе качество тонкости концентрации, основанное на вскрытии центров, узлов, на которые направлена работа. Но если все-таки попытаться определить наибольшую сложность, то не только у начинающих, но и у практикующих достаточное время этой сложностью являются мысли, которые хаотично или даже направленно отвлекают деятеля от пути.

Освобождение от них не должно становиться основным для начинающих. Во-первых, это не

так просто, а во-вторых, это энергия, обладающая достаточной силой, которую необходимо постепенно прорабатывать и встраивать в весь внутренний процесс. И если мы будем увеличивать свою энергию и ощущения, то влияние внешних отвлекающих факторов будет уменьшаться. Концентрация тренируется так же, как и мышцы, так как они имеют единую энергетическую основу. Слабые по внутренней силе занятия не только не развивают концентрацию, но и заставляют еще больше ее терять. Достижение состояния, когда вас перестает волновать проблема с концентрацией, связано с овладением третьим киноварным полем, находящимся в голове. Но даже создание первого поля допускает начало процесса овладения концентрацией.

На первых порах, чтобы не запутаться в том, концентрируетесь вы или нет, лучше заменить понятие *концентрации* понятием *внимательности*. Если вы будете внимательно относиться к тому, как вы дышите, что вы делаете, как читаете и в целом тому множеству занятий, с которыми мы сталкиваемся каждый день, это принесет больше пользы, чем если бы вы устали в точку и считали, что вы концентрируетесь.

## Шестая трудность

К шестой трудности мы отнесем понятие зависимости – зависимость от того, что делать, как делать и сколько делать. Начиная заниматься чем-либо, мы невольно попадаем в зависимость от тех техник, которыми овладеваем, или от лю-

дей, которые нам эти техники дают. Этого процесса невозможно избежать, он проявляется в обществе любого типа. В семье младший зависит от старшего и наоборот, жена зависит от мужа, муж от жены, на работе — подчиненный от начальника и так далее. Так устроен мир, и чтобы высвободиться от этой зависимости, нужно сначала освободиться от зависимости от самого себя, своих мыслей, желаний. Сколько бы мы ни говорили про эту зависимость и какую бы интерпретацию ей ни давали, нам не выбраться из нее посредством внешних действий. К тому же мало у кого хватает силы, чтобы серьезно задуматься по этому поводу, не говоря уже о самих действиях.

Надо признаться себе в одном: зависимость возникает от нашей слабости, слабости как естественного состояния. Это наша личная собственность, которую мы постоянно защищаем. Нам удобно не прилагать лишних усилий и пребывать в состоянии относительного участия в жизненных процессах. Агрессия — основная сила нашей слабости. Злоба, гнев, страх становятся стимуляторами существования, направляя наши действия на защиту себя от нас самих же. Выбраться из этого круга непросто, потому что мы в нем не одни. Нас окружают такие же люди, причем те, кто сами не в состоянии выбраться, не дают этого сделать другим. Почему? Потому что им нужна опора: коль сам не могу стоять, надо на кого-нибудь опереться. Получается, что все находятся в поиске опоры. Зависимость, в которую попадают многие, возникает на уровне внутреннего непонимания. Не важно, присутст-

вует или отсутствует внешняя ясность, только преобразуя и, что самое главное, усиливая свой внутренний мир, мы становимся цельными и независимыми. Ну а если этой цельности нет, то приходится зависеть от тех, у кого она есть.

Из всех начальных трудностей зависимость, пожалуй, самая естественная. В момент нашей смерти или изменения личной природы она пропадает. Ее не надо бояться, ее надо видеть, о ней надо знать, с ней надо подружиться. Мы зависим от процессов питания, сна, гигиены и тому подобных действий. Задача алхимии — помочь научиться сначала видеть эту зависимость, потом определять и взаимодействовать с ней, а набрав силу, освободиться от нее. Но в начале пути приходится столкнуться с необходимостью ее осознания, и это тоже трудность. Если адепт до начала занятий пребывал в этом мире, ничего не делая по отношению к себе, то он, как правило, переносит это отношение и на техники, пребывая в них, но не взаимодействуя с ними. Этот период нельзя считать периодом занятий, это момент подготовки к ним и он может длиться бесконечно долгое время. Чтобы не затягивать этот процесс, на него стоит обратить особое внимание.

### Двадцать условий начальной трудности

Первое условие начальной трудности – это *условия и устои, формирующие нас естественным путем*. От того, как мы поведем себя в них и найдем ли силу разобратся в себе, и зависит, сможем ли мы подойти к тому, что позволит нам изменить, преобразовать себя и довести свои

действия до заданной ритмом последовательности. Отсюда и вытекает первое условие начальной трудности – дисциплина.

Второе условие – это *осознание уже выработанных действий и привычек*, которые не только подчиняют себе наше личное существование, но и не дают выбраться из неконтролируемых действий, ставящих нас в зависимость.

Третье условие – это *попытка понимать свои действия*, придавать им разумность и осознавать свою ответственность. Даже если это и не будет соответствовать действительности, то, по крайней мере, будет приучать вас к более осмысленному участию в том, чем вы занимаетесь.

Четвертое условие связано с *готовностью*. Природа и качество знаний соответствуют тому, насколько реально вы готовы с ними взаимодействовать. Если вы будете закрыты для знания, то оно никогда не войдет в соприкосновение с вашим сознанием.

Пятым условием является *наличие внутренней силы*, дающей возможность двигаться вперед и развиваться. Возможность развития личной силы вытекает из всех действий, которые вы совершаете, и ее появление не может быть результатом какого-то одного действия.

Шестое условие — это *элемент терпимости к своим действиям и действиям окружающих*. Не научившись сдерживаться и останавливаться, вы обрекаете себя на развитие агрессивных качеств.

Седьмое условие – это *постоянство*. Не следует спешить в своих действиях и ожидать результата, пока не будет достигнуто постоянство.

Только оно гарантирует процесс роста, развития и естественного достижения результатов во времени. В противном случае каждый взлет неизменно будет сопровождаться падением.

Восьмое условие – *необходимость обращать внимание на недостатки других только через призму своих недостатков*. Это должен быть элемент вашего личного роста, а не простое недовольство окружающими.

Девятое условие – *важность аккуратного обращения с тем, что вас окружает*. Если для достижения внешних результатов вы тратите усилий и энергии столько, что ее не хватает на вас самих, рано или поздно это приведет вас к энергетическому краху, и у вас может не остаться сил даже для сохранения достигнутых результатов. Под внешними результатами здесь понимается достижение какого-нибудь положения в обществе, материального богатства и т. д.

Десятое условие – осознание того, что понимание процессов развития и даже достижение каких-либо результатов на этом пути не дает вам права считать себя выше или лучше других.

Одиннадцатое условие связано с *желанием применить свое развитие не по назначению*, то есть растратить достигнутое. Развитие должно порождать последующее развитие, а не остановку.

Двенадцатое условие – это проблема, связанная с *постоянной переменой решений и мнений по одному и тому же вопросу*. Это означает, что изначально вы руководствуетесь не своим пониманием вещей, а чужими понятиями. Это не значит, что вы не имеете права менять свое решение или мнение. Но это должно быть естествен-

ным результатом проработки предыдущих действий.

Тринадцатое условие – *необходимость довольствоваться тем, что есть* и чего вы достигли. Базой вашего развития должно стать то, что вы уже осознали и поняли, а не стремление ухватить большее без понимания меньшего.

Четырнадцатое условие – *понимание своего существования как сосуда*, который может наполниться при единственном условии – наличии цельности.

Пятнадцатое условие – *постоянное совершенствование* посредством всех аспектов существования.

Шестнадцатое условие – *развитие умения учиться*, как процесса, определяющего качество обучения, а не количество полученной информации.

Семнадцатое условие – *умение удерживать достигнутое* и не терять его. Наполнить сосуд – это одно, а не расплескать его содержимое – другое.

Восемнадцатое условие – *умение пользоваться достигнутым результатом*, сохранять его и не выказывать.

Девятнадцатое условие – *способность изыскивать возможности* не зависеть от внешних условий для того, чтобы понять свой личностный ритм.

Двадцатое условие – осознание необходимости *рассматривать каждое свое действие как развитие и учиться на нем*, не разминивать постоянство на ненужные усилия и реакции, не теряться во внешнем, то есть придерживаться линии, или пути.







Сяо Чу  
(Xiao Chu)

### Воспитание малым

Ветер движется по небу. Что это для того, кто стремится встать на путь? Только возможность разогнать облака. Для того же, кому до этого нет дела, это потеря своей собственной природы. В значении гексаграммы Сяо Чу рассматривается ось Сюнь (*Xun*), одна из четырех касательных осей, дополняющая внутреннее развитие адепта в знаниях двенадцати преобразований энергий, питающих дух *шен*. Гексаграмма Сяо Чу говорит о силе того, на что может быть обращено внимание, и что может оказать сильное влияние на весь процесс. От того, как адепт будет обращать внимание на свои слабые стороны, и зависит либо усиление своей позиции, либо уход от решения задач, которые все равно будут проявляться и создавать дополнительные сложности. Воспитание малым является дополнительной возможностью для адепта направить свои усилия на познание своих слабых сторон, которые зависят от уже созданной позиции Прежнего Неба, на что и указывает нижняя триграмма Цянь. Понятие внутренней основы затруднено внешними обстоятельствами, которые мешают сконцентрироваться на самом себе. В результате, адепт не может пока постичь внутреннее и, занимаясь им, не может адекватно действовать во внешнем. Однако, шаг за шагом создается устойчивая позиция, помогающая преодолеть трудности. Вся внешняя

позиция в алхимии сводится к постижению внутреннего, но не к опоре на него, дабы не дать вредному проявиться. Несогласия и противоречия ожидают в данной ситуации адепта, которые хоть и не могут определить действие, но создают преграды на пути. Но если адепту удастся почувствовать внутреннее, то это уже может стать ему опорой в действиях преодоления, так как появились условия преодоления сомнений. Удержание такой позиции так же является достаточной трудностью, однако появляется выбор между познанием и знанием. И если адепту удастся удержать познанное, то ветер подует в благоприятную сторону. Тогда можно будет сказать о благоприятном действии внутреннего, не давшего внешнему разнести его. Но то, что даст реализация этой ситуации, зависит от всей подготовки и условий следующего шага. Если рассматривать следующий шаг в последовательности небес, то еще рано говорить о завершении подготовительного периода, так как касательные пути еще сильны, то есть, те пути, которые могут увести деятеля от намеченной цели. Рассмотрение оси Сюнь как внешней касательной оси может быть направлено на усиление внутренней позиции, а может увести во внешние формы и обстоятельства. Что можно сказать на этот счет? Только одно — нужна стойкость.

### Ось Сюнь

Высвобождение и наполнение — вот что значит ось Сюнь. Сюнь — это движение согласно законам ветра. Когда вредоносное рассеивается,

а полезное остается, говорится о правильном использовании оси Сюнь. Третий чудесный меридиан *Yang Wei Mai* — хранитель оси Сюнь. Познать ось Сюнь — значит убереечь зарождающиеся энергии и не дать погибнуть мышцам и сухожилиям. Ось Сюнь выполняет терапевтическую функцию для внутренней практики, она снимает завалы, зажимы, разблокирует энергию, давая ей нормально двигаться по телу, одновременно принося с этим новые ростки познания.

Ось Сюнь — одна из четырех касательных осей, которые не образуют значения пути, но могут явиться силой, комплектующей этот путь. Овладение касательными плоскостями, помимо того, что усиливает работу киноварных полей, лишает их возможности нейтрализации внутренней природы (в значении ее сжигания). Любые воздействия, мешающие собрать энергию, дух, исходят, в первую очередь, от касательных плоскостей. Они лишают тело способности к восприятию, совмещению сознания и формы. Духовная сфера находится в прямой зависимости от физической. И когда на первое место ставят сознание или тело, то и говорится о действии касательных осей. Тело не может развиваться истинно без сознания, как и сознание без тела. Для того, чтобы сформировать эту связь, адепту нужно время, как, впрочем, и для того, чтобы понять разницу между прямыми осями и касательными.

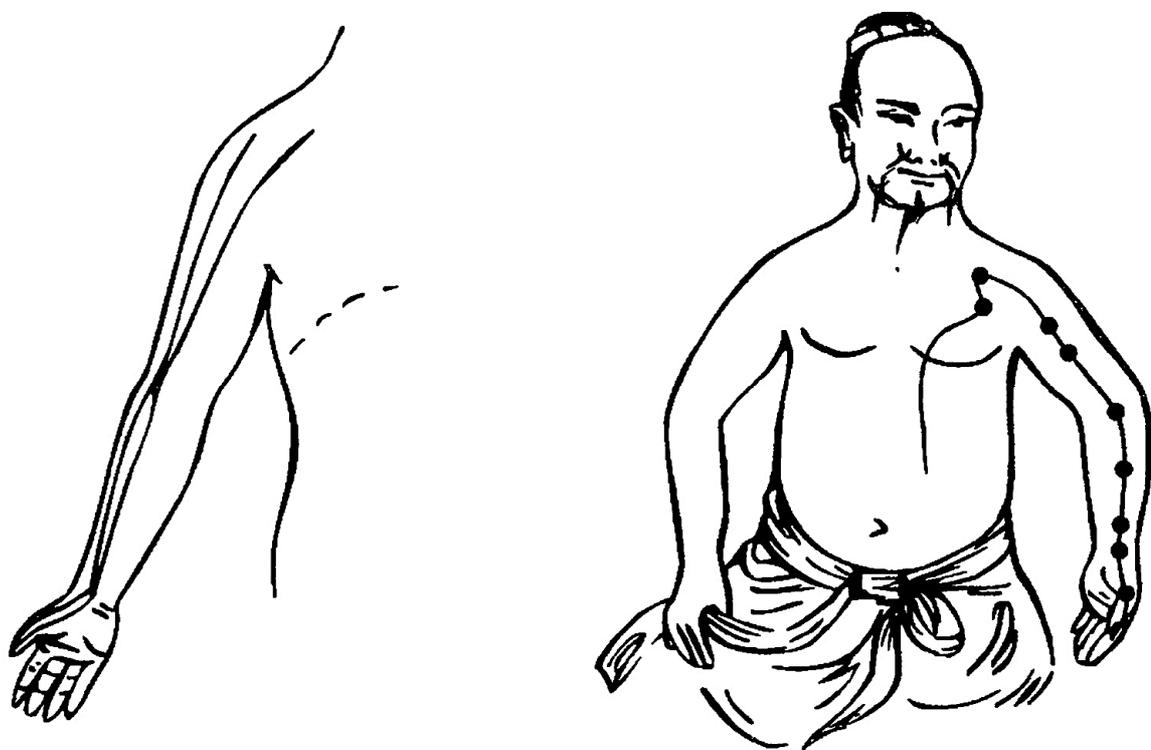
Когда тело и сознание находятся в хаосе, они нуждаются в каком-то действии и движении, которые помогают реализоваться в данном состоянии. Такие действия и движения и образуют

касательные оси. В даоской традиции считается — следование по касательному пути уничтожает дух. Если касательные плоскости не контролируются, то форма утрачивается, а ци рассеивается. Пока центр нижней киновари у адепта не связан, оси играют более профилактическую роль. А после связывания — роль наполнения "Восьми соединений". Так как вся сила прямых осей уходит на образование и связывание соединений, то зачастую не хватает времени для того, чтобы работать с ними, а это, в свою очередь, влияет на связи ингредиентов и, собственно, жизнь самого зародыша. Но основная роль в этом соединении восьми отводится оси Дуй, о чем мы еще поговорим. Отметим лишь, что, выделяя работу оси, мы определяем основной вектор. Дело в том, что содержательного значения касательных осей нет. Они равнозначны, в отличие от взаимосвязанных осей Цянь — Ли, Кунь — Кань. Единственное, что можно приписать касательной оси в значении хаосной позиции человека — это разрушение, что несет в себе знание оси Чжень.

Итак, работу оси Сюнь характеризует «вхождение ветра» (*zhong feng*). Разносчиком вредоносной *ци* становятся сухожилия и мышцы. Основное поражение приходится на холодное время года. Вот почему говорится: "Применяй практику в соответствии с сезонами". Основное время, когда следует развивать мышцы и сухожилия — вторая часть весны, лето, первая часть осени. В оставшееся время — задача сохранить то, что развито, чтобы не начинать все с начала. Пока "юань-ци" достаточно в организме, то, как правило, на это не обращают внимания. А когда

сухожилия начинают дубеть, становится уже поздно. Умение слушать природу помогает сохранять точки-колодцы в нормальном состоянии. Так как их расположение связано со связками и мышцами, это значит — сохранить и преумножить свою *ци* посредством сухожилий и мышц, на что и направлена деятельность оси Сюнь.

### Мышечно-сухожильный меридиан *Shou Tai Yin*, меридиан легкого



Работа с меридианом легкого непосредственно связана с дыханием. В значении внутренней алхимии легких это значит дать энергии опуститься в нижнее поле, взаимодействуя не только с носом, но и со всем кожным покровом. Возможности легких адепт использует в полной мере осенью. Это значит, что качества осеннего преобразования во внутренней практике отдают или уступают свое место легким.

В даосской традиции этому времени года соответствует закрепление практик и закупоривание дыхания. Адепту осенью предлагается созерцательная практика "Обретение легочного сознания", когда он приучает легкие действовать в свой час, а мозг — не мешать этому. Осень является временем для работы с энергией металла. Это время работы с металлическим оружием или предметом, которые помогают уплотнять металлическое ци тела, создавая защитную силу Вэй организма. Если адепт не раскроет качества легких, его дыхание будет верхним, а сознание — блокирующим, и он никогда не достигнет качества утяжеления. Работа над техникой в данный период должна носить собирательный характер, основанный на том, что уже умеешь. Познание больше опирается на перепросмотр материала, которым владеешь, для того чтобы энергия, которая была затрачена на предварительную подготовку, не была потеряна, и чтобы не расходовалась дополнительная энергия на то время, когда больше надо работать с познанным, а не с новым. Это время, когда уделяется достаточное значение форме. Тело становится подобно наковальне, сознание — молоту. Вместе они и выковывают необходимую энергию. Осень — время, когда не хватает духа, воли, что приводит сознание в состояние угнетения и печали. Только уже созданный продукт помогает укрыться от давления подобного состояния и потери энергии. В это время адепту не следует усиливать свой дух разрушительными, агрессивными техниками. Это лишь приведет к поражению печени. Если нет того созданного, на что можно опе-

реться, то можно сказать — урожая нет, готовься к голодной зиме. Но и в случае имеющегося, бойся вредоносного проникновения из стоп, земля начинает забирать энергию. Обрати внимание на уменьшение хаотичности и усиль свою концентрацию на стопах.

Выполнение всех упражнений должно стать медленным, но слегка тяжеловатым для того, чтобы пропускать только соответствующие энергии, задерживать их и трансформировать. Бесформенность в этот период чревата пагубным проникновением *вредоносной ци* и потерей *имеющейся ци*. Так как это время сжатия, то самое время практиковать уплотняющие практики.

Внутренняя алхимия рассматривает данный аспект с позиции работы энергии металла, ее трансформации и варки. Основной аспект данной техники очень прост — уметь сжимать и разжимать внутреннюю энергию. Но это возможно только при двух условиях — когда энергия постоянно удерживается в теле и когда она имеет силу. Эта работа идет исключительно изнутри наружу, а не наоборот.

В основе внутренней работы лежит задача взращивания и укрепления силы, которая помогает усилить внутренние процессы и противостоять негативному воздействию внешней среды. Это сводится к вытягиванию энергии дерева, то есть, энергии зарождающей и образующей, и связыванию ее. Адепт должен очень внимательно и бережно относиться именно к зарождающей энергии, которая в основном теряется через мышцы и сухожилия в неконтролируемых физических нагрузках или даже просто в движениях. Наиболее

быстрый способ проверки для тех, кто не понимает внутренних превращений — поделаться упражнения с утяжелениями, а затем те же упражнения без них. Та легкость, которая чувствуется образуется после выщепления энергии в результате сжатия или растяжения сухожилий. И если эту легкость не закрепить в теле, а закрепить ее можно только при работающих узлах и сферах, то девяносто процентов этой энергии преобразуется и уходит из тела, оставляя ему лишь осадок этих свойств.

Для того, чтобы адепту истинно подойти к подобного рода техникам, ему понадобится очень многое победить в себе, прежде чем его сознание и тело будут готовы к этой работе. Пока адепт думает о неуязвимости — он уязвим, пока адепт думает о силе — он слаб, пока адепт думает о достижении чего-то — он не в состоянии достичь этого.

Металлическая основа человека — это одно из его свойств. Для того, чтобы оно дало качество, оно должно поменять свою поверхностную функцию каркасности и дыхания. Каждый знает, что у него есть кости, кожа, что он дышит. Но мало кто задумывается о свойствах костей, кожи, да и вообще всех органов. А если и задумывается, то в лучшем случае дает анатомическое определение, которое для даосской алхимии статично. А свойства наших органов определяются движением энергии, которая может уплотнить их или опустошить, создавая либо созидательную функцию для тела, либо разрушительную. Именно овладение энергией внутри тела и позволяет видоизменять ее действие, а самое главное — кон-

тролировать. Только контролируя энергию металла, ее можно доставить в тигельную печь и переплавить.

Адепт должен также уметь ощущать, слышать, видеть, обонять и знать различные качества энергий. Но вкусовой импульс более естественен для нашего строения желез, в плане определения состава плотной *ци*. Так же, как мы можем ощутить вкус лимона, так можно ощутить и вкус металла. Другое дело, что это остается на поверхности нашего внешнего и не переводится в функции практики внутрь. Мы, даже потребляя пищу, не переводим ее тонкую энергию внутрь, а лишь набиваем живот, производя сжигание своей внутренней основы. Конечно, сжигая и мусор, можно согреться. Но такое взаимодействие с энергиями воды и зерна — на уровне коровы, жующей сено. Адепт, держащий в руках ложку, взаимодействует с *ци* ложки, адепт, держащий в руках меч, взаимодействует с *ци* меча. И совсем не все равно, должно ли присутствовать его отношение к предмету, с которым он соприкасается. Энергия от потребляемой пищи или прикасающегося тела имеет определенное взаимодействие, на которое может и не следует постоянно обращать внимание, но к которому следует быть готовым. Особенно, если адепт готовит свое сознание и тело к качественному изменению. Это значит, научиться не зависеть от окружающего пространства, а с ним взаимодействовать.

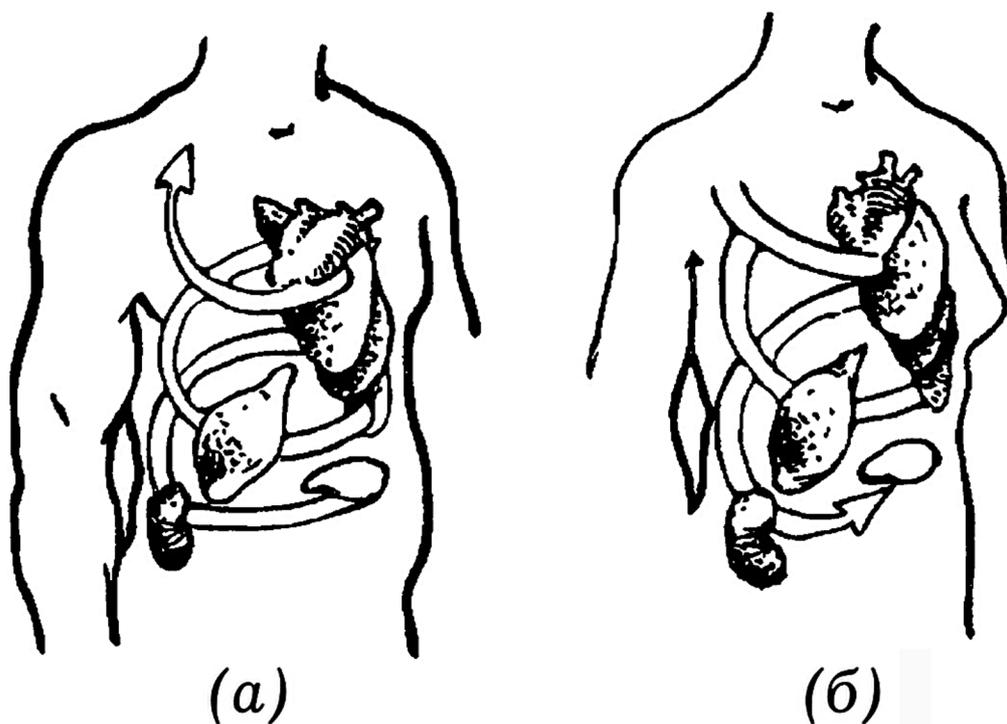
Пока адепт не вскрыет работу тигелей, все внешнее проявление его — не более, чем игра. Для того, чтобы достичь необходимой плотности на поверхности тела, надо научиться уплотнять энергию внутри. Основным источником плотной

энергии внутри являются кости. Когда адепт укрепляет свое тело за счет мышечной массы, это называется «укрепить тело дубом» (*xi shou xiang shu jing hua yi qiang shen*). Когда за счет энергии мышц — «укрепить тело ивой» (*xi shou liu shu jing hua yi qiang shen*). В первом случае укрепление происходит за счет массы и упругости мышц, во втором — гибкости и эластичности, по принципу тетивы. Вообще, стремиться укреплять свое тело мышцами — большая ошибка практикующих. Мышцы являются физическим зерном зарождающейся энергии и носителями духа человека. Тело укрепляет металл, а мышцы строят и поддерживают функциональные характеристики человека. Они определяются не внешним видом, а обеспечением постоянного притока энергии. В противном случае, любая нагрузка обесточивает внутренний источник на период данной активности, заставляя железы получать недостающую энергию извне. Мало того, что организм не справляется с подачей энергетического потенциала, но и сами мышцы не в состоянии поглотить поступающий продукт. Все это создает трещины и полости, которые зашлаковываются. В медицине есть название вырабатываемого шлака — молочная кислота. В даосском значении это соотносится с перебродившим молоком. Для женщины это означает еще и сильное угнетение молочных желез.

Как определить в таком случае, когда мышцы перестают питаться, и работа идет на внутреннее истощение? Определяется это очень просто. Если вы не в состоянии удерживать нормальное дыхание, то наступает недоразвитие одного и переразвитие другого, в зависимости от направленности усилия. Занимаясь таким способом, никогда

не овладеть техникой «уплотнения энергии» (*ji ji he pong suo*), так как мышцы теряют функцию накопления и транспортировки зарождающейся *ци*. Подобное состояние можно охарактеризовать как состояние дубового человека. Для того, чтобы адепт мог гонять более тяжелую, плотную *ци* по телу, он должен развить свои диафрагмы, в первую очередь легочную, как основного поставщика металлической *ци*, и кровеносную систему — чтобы поддерживать плавку, температурный режим металла изнутри, так как он очень чувствителен к внешним температурным воздействиям.

В обычном состоянии плотные органы вырабатывают энергию для поддержания жизнедеятельности организма. Задача адепта — научить свои органы управлять энергией. Таким образом, снимается нагрузка с эндокринных желез, и создаются условия для причинности. То есть, органы не есть следствие поддержания физиологических процессов организма, которыми руководят железы внешней и внутренней секреции, а есть строе-ние, создающее дополнительный энергетический продукт, вырабатывающий *цзин*. С другой стороны, железы непосредственно начинают взаимодействовать с энергией неба и земли, что придает им более конкретное значение в алхимии. Последовательность работы с органами определенная, и зависит она от времени, когда родился адепт. Родившиеся летом, начинают с сердца, родившиеся осенью — с легких, родившиеся зимой — с почек, весной — с печени. Вместе с селезенкой они выстраивают последовательность небес. Мужчины делают обход органов по часовой стрелке, женщины — против часовой.



*Направление работы с органами для мужчины (а) и женщины (б)*

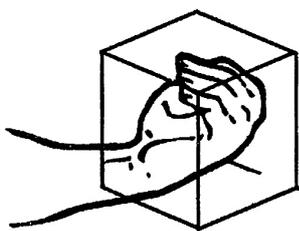
Каждый орган имеет свои особенные характеристики, и их следует учитывать. Но начало для них одинаково. Первое — это научиться чувствовать свой орган. Как правило, орган, с которого начинает адепт, то есть тот, который соответствует его циклу рождения, является наиболее слабым. Либо он переполнен, либо он недостаточен. Это вызвано тем, что в момент рождения ребенок максимально раскрыт и сразу подвергается воздействию той энергии, которая находится вовне. Она его как бы кодирует. Это выглядит, как если бы вы стояли, а к вам бы подошел кто-то и ударил. Любое последующее действие, схожее с этим, заставляет вас реагировать. Если вы не были готовы, то зажимаетесь, прячетесь. Так и время года может нанести удар по органу, который не умеет защищаться. Или наоборот, пере-

полнить его так, что он перестанет справляться с собственной нагрузкой. Но сколько бы мы ни тренировали наши органы и ни высвобождали энергию, необходимо место, где эта энергия должна собираться. Таким местом в теле человека является низ живота. И хотя это место есть необходимое условие, оно недостаточно. Для того, чтобы энергия имела необходимые свойства и качества, она подвергается тринадцати видам трансформации, для чего и необходимо, собственно, заниматься алхимией.

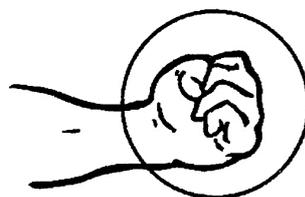
Тринадцать видов трансформации обуславливаются тринадцатью построениями желез. Кроме этого, тело должно научиться сначала собираться и разбираться, а затем сжиматься и разжиматься. Разница между первым и вторым заключается в степени подготовки энергии. Так, для перехода из одного состояния в другое мы совершаем движение. Если это движение чисто физическое, вернее, больше физическое, чем энергетическое, то это и значит, что мы собираем. Если наоборот, движение больше энергетическое или в соответствии с физическим, то это значит, что мы сжимаем. К тому же, следует учитывать и то, что чем выше энергетический уровень человека, тем меньше понятия физического. Это становится единым состоянием. К примеру, используя физическое усилие, мы можем ладонь собрать в кулак. При использовании концентрированно развитой энергии, она собирается без каких-либо усилий, а только за счет высвобождения энергии, участвующей в сжатии. Таким образом, только умение и возможность сжимать различные участки тела, а не собирать их, говорит о владении искусством «уп-

лотнения». Тренировка сжатия разбивается на два уровня — на собирание и внутреннюю плавку. В первом варианте подготавливаются сначала уровни тела, части тела, точки тела. В втором — готовится энергия, которая наполняет различные участки тела. Собирание основывается на трех принципах: собственно, собирании, удерживании и расслаблении.

Когда адепт учится собирать участки тела, он максимально использует объемы его. Если, к примеру, собирается кулак, то надо добиться ощущений, показывающих действенность того, что что-то собралось. При этом выжимать кулак не следует. Если вы его чрезмерно крепко собрали, то это есть не сжатие, а выжимание, так как, пока он не будет наполняться энергией, он — мертвое орудие и не соответствует понятию искусства воплощения. Например, под сжатым кулаком в даосской традиции понимают силу, равную Небу, силу Пен. И для того, чтобы ею овладеть, может не хватить жизни.



*Собирание  
энергии*



*Удерживание  
энергии*



*Расслабление  
энергии*

Так что, чем больше отдалять серьезное намеренное развитие своего тела, тем дальше отодвигать себя от возможности прикоснуться к истинным силам. На первых порах, собирание участков тела носит достаточно бесформенный ха-

рактика, и даже характер ослабления по отношению к предыдущему периоду. Это связано с тем, что отпускается энергия дерева, которая до этого формировала силу, а металлическая энергия при этом не сформирована. Это достаточно тяжелое испытание для адепта, особенно, если, как он считал, он имел силу, основанную на мышечных нагрузках. Чем сильнее адепт себя насиловал нескоцентрированными техниками до момента начала внутренней практики, тем больше времени ему понадобится для того, чтобы разморозить свои мышцы, органы, сознание и расслабить кости. Лучше в этот период времени не подвергать себя испытаниям на выносливость, силу и другим проверкам своего организма, так как он находится в состоянии потери старого и пока еще неприобретения нового. Этот период времени занимает обычно не менее трех лет. Но все зависит от предыдущих условий практик и силы сознания. Волевые качества перепрофилируются на диаметрально противоположное состояние. Вместо того, чтобы "рвать" жилы, требуется их расслабить.

В условиях современной социальной жизни, когда все поставлено на то, чтобы напрягать человека и выжимать из него все оставшееся, для многих это непосильная задача. Учиться собираться — это в первую очередь уметь взаимодействовать с тем, с чем работаешь. Далее следует удерживать выполняемую работу, что значит подготавливать ее к наполнению. Как вода наполняет сосуд не сразу, так и части нашего тела наполняются не одномоментно. А скорость зависит от напора. Давление можно придать то-

му, что движется, в данном случае — энергии. Но если вы даже не чувствуете, что вам надо удерживать, то удерживание сознания уже закладывает условия для насыщения. Для того, чтобы возможность наполнять те или иные зоны была бесконечно продолжительной по времени, надо уметь переводить энергию или видоизменять ее.

Это напоминает изготовление цемента или бетона. Если бетономешалка вращается, то смесь не только образуется, но и сохраняется. В случае остановки бетономешалки цемент засыхает. Умение расслаблять удерживаемое в данном случае и означает не выпускание энергии, а перевод ее в другое состояние, другую плоскость.

В цикле даосской алхимии наилучшим периодом для овладения искусством собирания энергии является возраст для мужчин — с 24 до 32 лет, для женщин — с 21 до 28 лет. Период для освоения удерживания энергии для мужчин — с 32 до 40 лет, для женщин — с 28 до 35 лет. И для умения манипулировать энергией, в данном случае, расслаблять ее, для мужчин — с 40 до 48 лет, для женщин — с 35 до 42 лет. Но если вы начали гораздо позже, то все равно, на каждую фазу потребуется не менее семи лет, если, конечно, вы сами участвуете в своем развитии.

Вообще, существует восемь периодов для овладения управлением своей энергией, но самые важные соответствуют периодам, указанным выше. Для того, чтобы научиться максимально эффективно удерживать энергию, не сжигая при этом внутренние ресурсы, адепт овладевает искусством открытия и закрытия ворот. То есть, настолько контролирует свое внешнее и внутрен-

нее, что энергия не циркулирует неконтролируемо. Когда адепт достигает такой стадии, это означает, что он связал все узлы и построил все сферы. Только тогда происходит полный контроль, и затем на него не затрачиваются какие-либо усилия. Адепт не озабочен потерями, потому что все взаимодействует так, как оно есть. Это и значит — контролировать внешнее и внутреннее.

Первое, с чем начинает разбираться адепт, это с воротами, которые были открыты при рождении. Через них и происходит наибольшая утечка энергии. Следует обратить внимание на речь, то есть, какая из энергий больше теряется во время разговора. Обычно это как раз и связано с органами, о которых мы говорили выше. Плюс к этому добавляется сердце, как источник человеческого общения. Звук, речь являются первыми чувственными проявлениями, с которыми надо начинать взаимодействовать адепту, они больше всего истощают сердце и дух, если ими не управлять. А если дух будет в угнетении, то как можно говорить о внутренних преобразованиях.

С чего нужно начинать, работая над речью? Первое — это принять и помнить о том, что речь — это часть вашей собственной энергии. И если на нее не обращать внимания, то происходит утечка изначальной энергии. Второе — это научиться взаимодействовать с речью, то есть быть при ней. Третье — определить для себя метод тренировки речи. Это необходимо для придания ей упорядоченности и связи с источником. Четвертое — определить применение речи и ее контролируемость. Пятое — постичь глубину речи. Это значит, что во время разговора энергия идет

не только вовне, но и внутрь. Работать со всеми этими этапами надо постепенно, ну и конечно, не начинать сразу с четвертого или пятого.

Пока сознание ежедневно не будет соотнесено со значением эмоционального или чувственного проявления, не будет единой линии связи, что делает работу импульсной и создает условия для большей потери энергии. Разница между эмоциональным и чувственным проявлением в усилии внутреннем и воздействии внешнем.

Вообще, в значении внутренней трансформации не рассматриваются техники обретения особых качеств. Это происходит естественно и не имеет ярко выраженного определения.

В любом случае, ускоренное овладение различными внутренними преобразованиями лишает адепта возможности пройти путь до конца. Исключение составляли лишь школы, где металл рассматривался как янский компонент в законе "свинец — ртуть". Но и там, все равно требовались циклические превращения законных порядков. И в основном в эти школы поступали те, кто соответствовал энергии металла. Во всем остальном металл является собирательным элементом для тигеля. Он помогает формировать ингредиенты, и его задача — укреплять их.

Все статические положения и техники являлись необходимым условием для работы с металлом. Так как в движении естественным образом начинала работать энергия огня, то прежде чем научиться двигаться, сохраняя и удерживая металлическую структуру, адепт учился формировать данную энергию в стабильном положении. Обычно эти положения имели векторность,

то есть, были задающими намеренно, так как в закрытых положениях, предполагающих максимальную внутреннюю циркулирующую энергии, свойство природы металла проявляется сильнее всего.

### **Статические положения для овладения уплотнением энергии**

Работа в статических упражнениях делится на три этапа. Первый — внутреннее расслабление при удерживании внешней формы. Затем — наполнение. Третье — уплотнение за счет энергии металла, которая, в свою очередь, проявляется за счет работы легочной диафрагмы. На протяжении времени выполнения упражнений не допускается мышечное напряжение. Если вы по своей природе обладаете избытком энергии металла, то у вас будет получаться значительно быстрее. И в этом случае от вас потребуются достаточная дисциплина сознания. Так, если вам меньше 30 лет, и вы достигаете подобного состояния за срок меньше девяти месяцев, при условии постоянной работы, то следует наоборот не давать металлу схватываться.

Дело в том, что если вы имеете избыток этой энергии, то она начинает быстрее всего и собираться. И если этот процесс не регулировать, то начинается воздействие на эндокринные железы. Впрочем, это можно сказать и при избытке любой другой энергии. А так как металл формирует железы, то адепт может попасть в сильную зависимость от этой энергии. В результате, она может задавить, зажать весь внутренний про-

цесс. Так что, если вы форсируете события и к тому же имеете избыток энергии металла, могут начаться необратимые процессы.

Дыхание есть основа для управления энергией металла. То, что относится к созидающей работе легких, а именно, движение *ци* и регулирование работы кожи, является янским проявлением организма. То, что относится к сохранению — иньское проявление. Наиболее опасным периодом для овладения или усиления дыхательными практиками является осень, так как центры связанные с легкими наиболее открыты. В этот период старайтесь выдерживать дыхание в спокойном состоянии.

Прежде чем приступать к работе с энергией металла посредством дыхания, необходимо осознать, что участвует в дыхании, а затем и как. Можно, конечно, пойти другим путем, взять за основу какую-либо технику диафрагмального дыхания и, освоив ее, разбираться с тем, что участвует в дыхательном процессе. Однако все равно, качество любой работы сводится к пониманию и ощущению того, что делаешь. Но все же, с чего следует начать, так это с того, чтобы научиться слушать дыхание. Затем — ощущать дыхание и видеть его. Пока адепт не овладеет искусством трансформации *ци* и сохранения *цзин*, говорить о самостоятельном дыхании кожи, сухожилий, мышц, сосудов, органов и костей рано, и дыхательный путь рассматривается классически: нос, подъязычная кость, щитовидная железа, трахея, восемь долей легких, аорта, бронхи, артерии, диафрагма.

Но уже в этом находится один из секретов управления металлической энергией. Он связан

с образованием подбородочной железы, которая образуется путем развития связи носа с щитовидной железой посредством подъязычной кости. После наполнения подбородочной железы наполняется носогубная железа, от действия которой и зависит естественное развитие возможностей развития энергии металла. После того, как адепт связывает дыхание с энергией и проводит его до диафрагмы, с помощью диафрагмы опускает его в низ живота, и это становится естественным для него, начинается построение подбородочной железы. Подбородочная железа помогает щитовидной очищать тело причин и одновременно строит носогубную железу. Именно работа с дыханием является условием образования данной железы. Значение этой железы для адепта очень важно. После ее образования с щитовидной железой снимается поступающая нагрузка причинности, и она с каждым днем быстрее и быстрее начинает очищать казуальное тело, при условии, конечно, продолжающейся внутренней работы адепта. Эта железа связана с копчиковой железой. И если адепт ее (копчиковую железу) еще не развил, то она помогает ему в образовании данной железы. Но для того, чтобы подбородочная железа сформировалась, адепту необходимо удерживать себя от перевода дополнительной энергии на периферию тела, то есть, усиленно укреплять его. Это будет оттягивать энергию от подбородка, и слюнным железам не хватит мощности напитать подбородочную железу для мужчины.

Для женщины подбородочную железу питают слезные железы. И дыхание у нее начинается

с глазниц, в отличие от мужчины. После образования носогубной железы, изменяется качество дыхания. Вся поступающая через нос ци обрабатывается носогубной железой. Но начинать нужно с осознания дыхания. Сначала концентрироваться на носу, чувствовать поступающий воздух, затем стараться проследить его поступление в легкие, затем — расслабление легких. Так энергия, поступающая посредством легочного дыхания, начинает энергетически пропитывать грудную клетку и диафрагму. Стараться до минимума свести физическую работу грудной клетки.

Одновременно с этим работаем над расслаблением живота. Таким образом создаем условия для нормальной работы диафрагмы. Если же сразу начать усиление процесса диафрагмой, то создастся дополнительная нагрузка на сердце. А дыхание надо научить опускаться под тяжестью ци, которую собирает и регулирует концентрированное сознание. А уж внутреннее усилие следует добавлять, когда ци начнет циркулировать внутри тела, и эта циркуляция будет явственно ощущаться.

Весь подготовительный процесс лучше разбить минимум на год. Год — это время, когда адепт готовит диафрагмальное дыхание. Лучше начинать с весны, когда ци имеет зарождающий характер, но в принципе, сначала важна последовательность в работе, а не сочетание с внешними проявлениями, даже если они и способствуют работе. В зависимости от того, какое положение использует адепт, применяется техника малой двенадцатиэтажной башни и большой двенадцатиэтажной башни. При малой башне рассматрива-

ется часть тела от головы до низа живота, при большой — от головы до стоп.

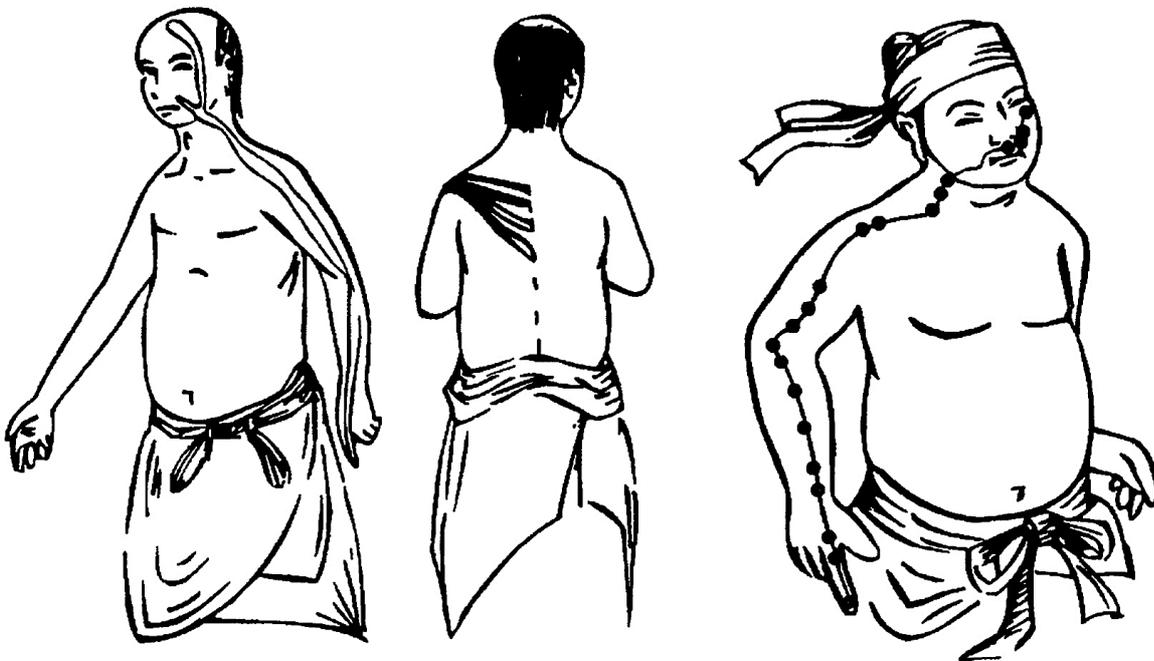
Каждый месяц отводится на созерцание своего дыхания, не надо ему помогать и мешать, опуская его ниже и ниже. 15–20 минут каждый день уделяется на одну из областей. Можно использовать большую двенадцатиэтажную башню, тогда тело делится полностью на двенадцать частей, и говорится, что в январе дышим как козерог, в феврале — как водолей, в марте — рыбы, апреле — баран, мае — телец, июне — олень, июле — рак, августе — лев, сентябре — дева, октябре — черепаха, ноябре — скорпион, в декабре — стрелец.

Полное дыхательное созерцание лучше начинать в апреле по лунному календарю, когда начинается год. По окончании данного временного комплекса можно говорить о подготовке основной диафрагмы и поступлении *ци* в низ живота. После чего появляется возможность конденсировать *ци*, что и относится к внутренней алхимии. Когда адепт чувствует не только тепло и наполняемость энергией внизу живота, но и имеет возможность управлять данной энергией, он начинает двигать ее в различные участки тела и наполнять их. Сначала это просто перевод энергии, а затем и изменение ее качества. Давление энергии должно исходить от подготовленных диафрагмы и органов, а самое главное, от количества этой энергии. Если энергии недостаточно, то здесь говорится об уместности ждать. Не надо тужиться, чрезмерно усиливать внутренние нагрузки и нагнетать дыхание. Если адепт начинает чрезмерно напрягаться, то через де-

вять отверстий происходит утечка энергии, и результат развиваемого несоизмерим с общей потерей энергии. Кроме того, доведение энергии до нужного места не значит, что она там задержится.

Умение запечатывать энергию зависит, в первую очередь, от подготовки мышечно-сухожильных меридианов. Если они подготовлены — они помогают удерживать энергию в нужном месте. Пока адепт не подготовит свое дыхание и диафрагму к работе, у него не будет возможности связать центр, а без него нет источника опоры энергии, она будет постоянно проваливаться и теряться как в теле, так и вне его.

### Мышечно-сухожильный меридиан *Shou Yang Ming*, меридиан толстой кишки



Этот меридиан выполняет транспортную, передающую функцию. Функция работы толстой кишки напрямую связана с легкими. Толстая кишка

является основным источником питания душ По. И если энергию легких не удастся опустить вниз, то анальное отверстие становится источником поступления неконтролируемой энергии. В результате этого происходит сильное воздействие на предстательную железу у мужчины, которая со временем теряет способность взаимодействовать со спермой в плане ее очищения и обогащения, и полностью подчиняется душам По.

Во всех статических и динамических практиках предлагается закупоривать сосуд толстой кишки. Это значит научиться себя обогащать перерабатываемой энергией и взаимодействовать с энергетической сферой, образующейся внутренним и внешним энергетическим полем, сферой внизу тела. У женщины часть этой функции берет на себя матка, у мужчины — предстательная железа. Если поражается сосуд толстой кишки, то одновременно с ним поражается и матка. Такое состояние можно даже назвать энергетической коррозией (разрушением тканей).

Умение закупоривать анальное отверстие — это не такое простое дело. Умение сжимать его не является достаточным. Первое необходимое условие — соединить энергию, поступающую посредством легких с энергией толстой кишки. Второе — нужно время, чтобы сосуд пропитался этой энергией. Третье — закупорка должна происходить при условии энергетического сжатия, которое закрывает доступ ненужной энергии и в то же время сохраняет внутреннюю. Чисто физическое усилие может рассматриваться как подготовка сфинктера. Заднему двору, что под собой

подразумевает анальное отверстие и связанные с ним органы, придается не меньшее значение в сохранение единого Шоу-и (*Shou-yi*).

Чтобы прийти к качеству возможности сохранения единого, следует разобраться в совокупности вещей. Но эту множественность никогда не связать, если пытаться всем им придавать единую сущность. И хотя все они стягиваются к единому понятию как образование и порождение единых сил, они не должны испытывать чрезмерного давления в центре, а удерживаться по периферии.

Для выявления "наличия" тех или иных ощущений и форм, требуется научиться взаимодействовать с "отсутствием" этих ощущений и удерживанием той формы, которая принимается на период концентрации на ней. Как это может быть связано с толстой кишкой? Толстая кишка имеет такую же систему связи в организме, как и любой другой орган — выраженную в энергетических мышечно-сухожильных каналах. Она так же питает спинной и головной мозг. При этом она находится на периферии ощущений, хотя и подвергается ежедневной физической нагрузке. Все закономерности функционирования ее сводятся к значению перистальтики с соответствующими чувственными отношениями. Изменение в первую очередь своих отношений, а точнее, вывод концентрации из-под установившегося значения определений работы данного органа, создает более качественную работу энергии.

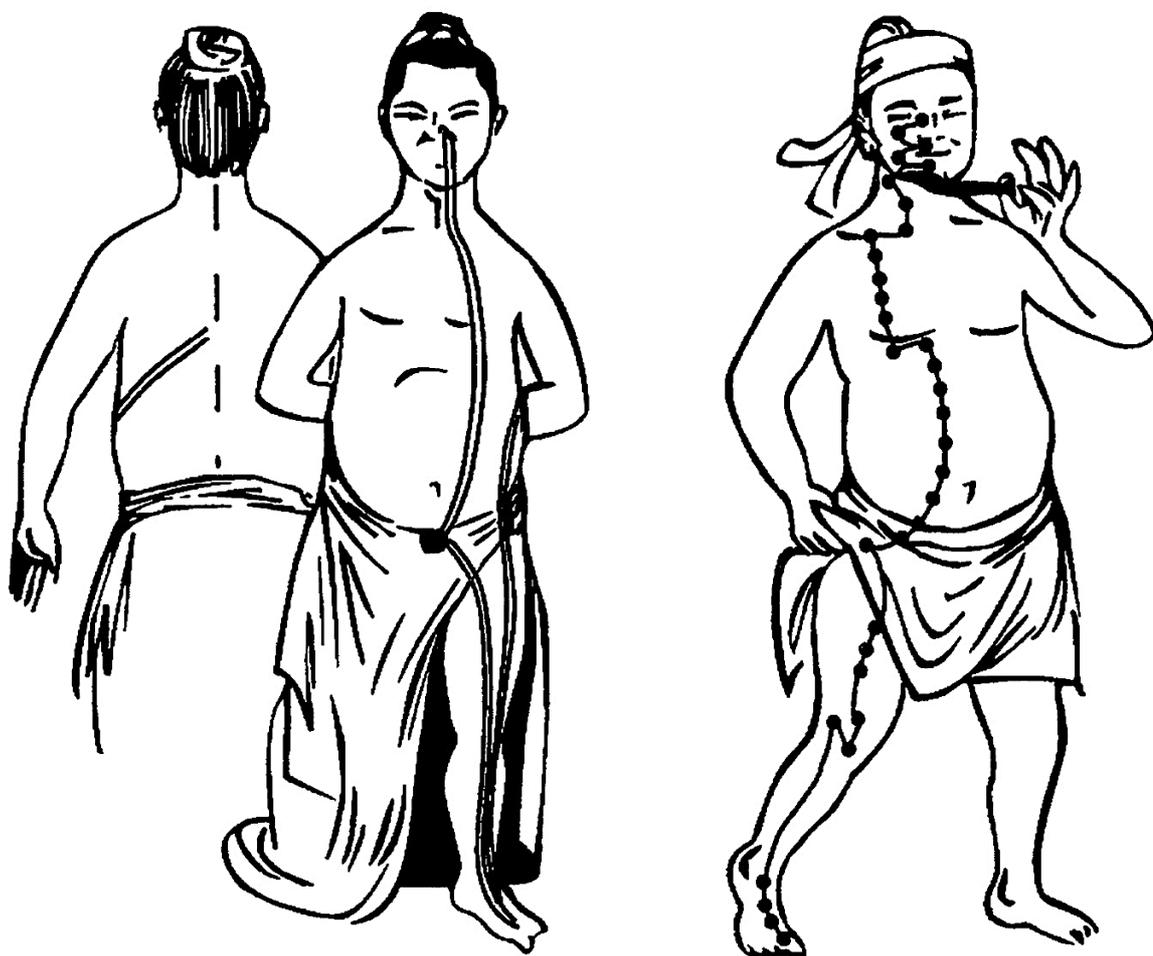
Энергия не существует отлично от предмета. Если есть предмет — есть энергия. Отношение к предмету имеет в своей основе собирательный

образ "отвлечения", а именно, неконтролируемость движущейся энергии.

Толстая кишка является звеном одной из пяти трансформаций, участвующей в пространственно-временном законе алхимического пути. Пространственность здесь характеризует некое вместительное, а временная характеристика — уровни работы во времени с пустотностью.

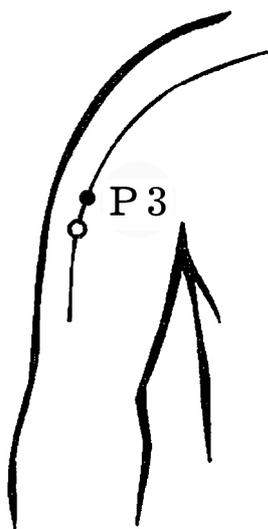
В принципе, основная работа с данным органом сводится к четырем уровням — работы диафрагмы, анального отверстия, прямой кишки и меридиана, который практически регулирует движение энергии по органу.

### Мышечно-сухожильный меридиан *Zu Yang Ming*, меридиан желудка



Хранилище поступающей энергии воды и зерна. Желудок питает основу существования, в нем хранится закон пятидесяти вращений энергии в человеческом теле. Двадцать пять вращений и двадцать пять поворотов образуют законы движения *ци* в человеческом теле. Если вращение энергии есть естественное состояние, при условии раскрытости всех каналов, то повороты относятся к задачам внутренней алхимии.

Небо и Земля создают условия для движения энергии в теле и вокруг него. Адепт имеет возможность либо усилить, либо ослабить эти влияния. Но для начала ему необходимо приобрести равновесие. Все техники на равновесие, используемые адептом, относятся к задаче обретения покоя желудка и оси селезенки. Если не добиться равновесия энергии в теле, то органы, их каналы, их энергии не смогут объединиться и питать зародыш. Когда *ци* желудка обретает необходимое значение, она собирает и усиливает другие энергии. В особенности это касается легких, когда вся высвобожденная энергия собирается в т. *Тай-юань* (*Tai Yuan*).



*Точка Тай-юань, «Великое обретение»*  
(меридиан легких)

Речь идет о той энергии, которая продолжает существовать в теле, а не вытекает из него. Если *ци* зерна и воздуха проходит правильную обработку, то энергия, образующаяся в желудке, питает истинное дыхание — «черепашье дыхание» (*tu na*) — объединившись с *ци* легких. Для того, чтобы обработка энергии была более качественной, следует обращать внимание на правильное поступление через рот пищи и воды, которые образуют пять видов вкуса. Завязывая поступающую энергию с энергией желудка уже во рту, адепт помогает сам себе трансформировать более качественно поступающие свойства энергий.

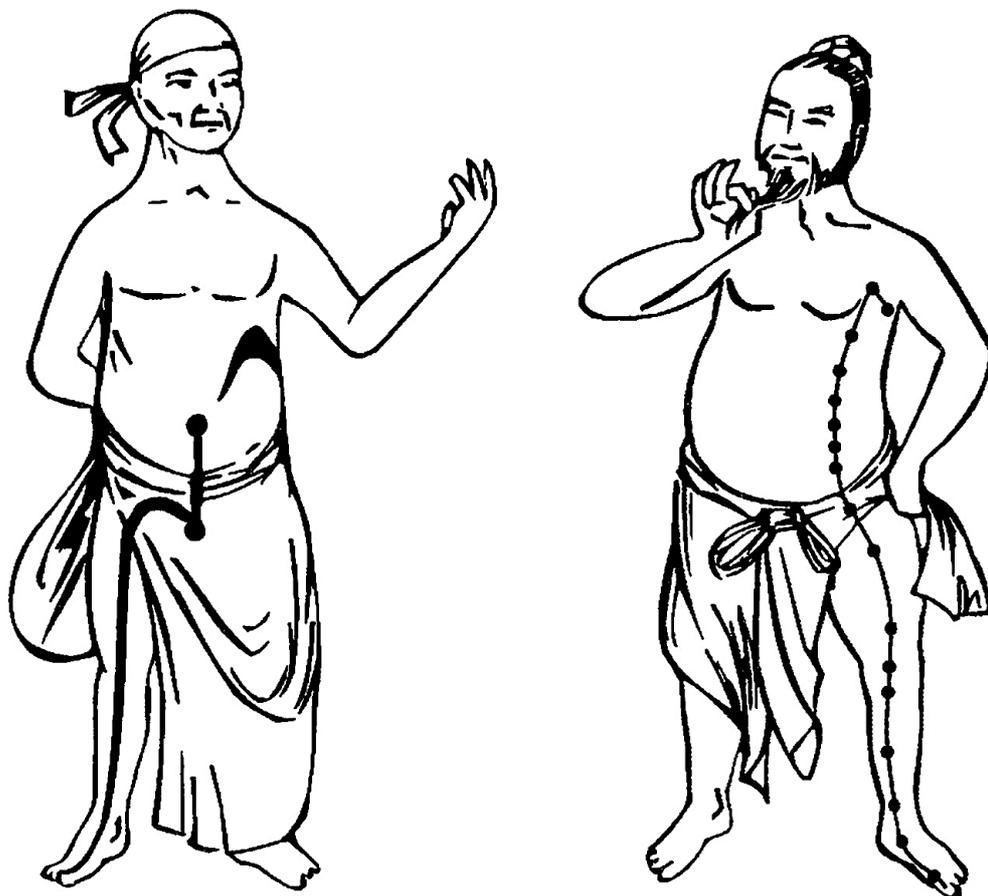
Важно понять значение связующих свойств. Когда адепт принимает пищу, он связывает ее слюной, когда адепт жует, он не только размельчает пищу, но и связывает посредством концентрации поступающую энергию, а затем транспортирует весь этот физическо-энергетический продукт в желудок. Связывание энергии происходит при условии концентрации, слежения движения пищи или воды и расслабленного дыхания, которое не перекрывает поступление *ци* в желудок. То же самое относится и к связыванию речи, ее мелодичности, что порождается обратной работой *ци* зерна и воды, выраженной уже работой селезенки.

Желудок — основной орган, обучающий другие органы иметь *ци*. Если адепт не научится иметь и перерабатывать *ци* желудка, он не научится перерабатывать энергию всех плотных и полых органов. В результате, полые органы не будут сохранять энергию, а плотным останется только двигать изначальную энергию, данную от рождения.

Адепт должен иметь определенную ясность и понятие своих действий. Это поможет ему не только более качественно прикладывать техники к своему развитию, но и развивать ту срединность, которая изживет из его сознания такое качество, как сомнение, больше мешающее, чем помогающее развиваться. Но это возможно при центрированности энергии, когда она управляется и имеет последовательное движение.

Ясность следует относить к работе над техникой, то есть, обращать внимание на причинность, а не на приложение этой техники. Такое отношение (как к приложению) является результатом желаяния, а не причиной, порождающей действие

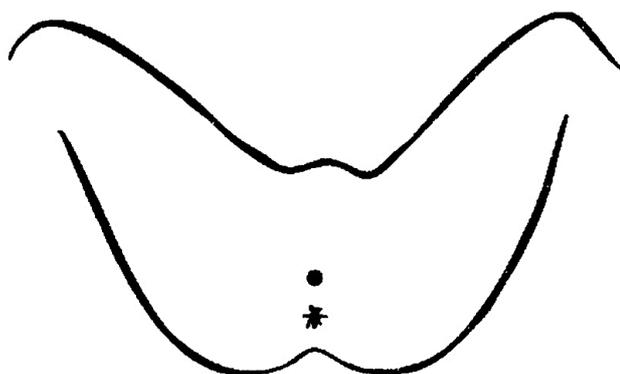
**Мышечно-сухожильный меридиан *Zu Tai Yin*,  
меридиан селезенки и поджелудочной железы**



и может лишить адепта возможности участвовать в "Посленебесном строительстве". Это значит — лишение возможности не только конструировать и ткать, но и усиление сжигания своей собственной энергии, а как следствие — ее потеря.

Когда говорят о проясненном сознании, говорят о собранности. Собранность образует селезенка и желудок. Сколько бы адепт не занимался и не испытывал какие-либо ощущения, они постоянно уходят, и ему приходится начинать все сначала. Даже достигнутое сейчас состояние высокой энергоемкости уже через небольшое время испарится или уйдет в почву как вода. Эта рыхлость почвы и связана с почвенными органами. Сколько бы адепт не разжигал и не возвращивал свою энергию, если он не направит работу поджелудочной железы снизу вверх, его мозг будет иссушаться, а селезенка сохнуть. Вся собранная практика направлена на собирание элемента почвы. Сидячее положение тела при концентрированной работе сознания является основным для собирания почвы.

Лучше всего для такой практики непосредственное соприкосновение с землей. Единственное, на что следует обратить внимание — это на место (оно не должно быть гиблым) и на ветер — он не должен дуть в спину. Пока адепт не имеет плотного энергетического поля, ветер выдувает энергию. Следовательно, место должно быть тихим. Итак, положение, известное как положение для сидячей медитации, является основным для работы с энергией земли. Центр *Хуэй-инь* (промежность) является основными входными воротами данной энергии.



Центр Хуэй-инь

При этом мужчина обогащает предстательную железу, женщина — бартолинову железу. Для проработки мышечно-сухожильных меридианов желудка, поджелудочной железы и селезенки применяется метод срединного дыхания. При этом в каждом положении следует задерживаться 50–60 секунд, концентрируясь на селезенке или желудке. Эти упражнения одинаковы и для селезенки и для желудка, однако, выполняя данный комплекс, следует прорабатывать только один из органов.

Помимо пестования собранности при концентрированной работе, следует соотносить эту работу со знанием о том, что делается или хотя бы попыткой его приложения. Таким путем, как считают даосы, можно не только сохранять ци, но и преумножать ее, это несет в себе глубокий воспитательный смысл, развивает качество человека, обуславливает чистоту его энергии. Чтобы познать вещь в своем развитии, надо познать саму вещь. Поэтому когда мы говорим об энергии, а тем более, о сублимировании ее, мы должны понять, откуда она берется, почувствовать это и придать этому соответствующее значение.

Сначала мы учимся воспринимать вещи, затем их значения. Дух *шен* имеет начало в теле

человека, и чтобы из него сделать необходимую субстанцию, требуется не только принять природу энергии, но и познать ее. Когда адепт достигает субстанциального значения духа *шен*, говорится о том, что он изменил свою природу. Дух *шен* имеет свое определенное тело, свою природу, которая имеет свое дальнейшее развитие. Образование субстанции духа *шен* знаменуется



*Положения для проработки  
срединного дыхания*

образованием принципов, которые образуют его почву. Как для тела источниками почвы являются селезенка и желудок, так и для духа *шен* ими являются принципы, которые образуют энергетические связи. При этом отвергается, однако, принцип естественности, как условие порождающее. Естественность есть качество, необходимое для развития, его почва, но она не создает принципиального отношения между вещами и явлениями и сама по себе не может пестовать жизнь. Только двигающая и осознанная воля, которая формируется телесной природой человека и его сознанием, может двигать естественность.

Для того, чтобы адепту пойти куда-либо, требуется определенное усилие, такое же усилие требуется и для постижения. Наше телесное постоянно находится под воздействием пяти элементов, то есть, выраженной пятеричной градации, по которой построено наше тело. Собрать их и управлять этими воздействиями — основа алхимического процесса. Пока человек живет на земле, ему приходится взаимодействовать со многими энергетическими проявлениями в теле. Эти взаимоотношения упорядочиваются и выстраиваются посредством практики телом и сознанием. Когда взаимоотношения строятся через практику тела, говорят — "воспринимай все сердцем" (*yong xin ling wi*), когда через практику сознания — "воспринимай все селезенкой" (*yong pi ling wi*).

Все эмоциональные проявления Чжи, проявления трех небесных качеств Хунь и семи земных По воздействуют на сознание человека. Первые задают ему реакцию, вторые — знание, третьи — определение. Все это воздействует на

мозг и все органы, лишая их равновесия. Упорядочение и осознание своей практики является одним из трех основополагающих начал алхимии. Другие два — это сама практика и условия или ритм, дающий истинное вызревание пилюли. Если адепт не приведет в равновесие энергию земли, он не сможет зародить новое, так как дереву не будет хватать энергии, не будет хватать земли, или она будет сухая. А именно условия для созревания и продолжения относятся к понятию построения тигеля и его функционирования. Если вода беспрепятственно проходит сквозь почву, это значит, что контроль над управлением крови потерян, следовательно, селезенке тяжело оберегать *чжан*-органы. Они теряют свою плотность и рыхлеют, давая возможность проникать вредоносной *ци*. Когда адепту говорят: "сохраняй и контролируй технику", то при этом понимают развитие сознания, которое питает селезенка. Поджелудочная железа управляет воротами душ По — анусом, и большим хранилищем — желудком. Если энергия земли не регулируется, адепт не только не может восстановить равновесие, но не дает возможности душам По управляться дыханием, а это значит, лишит семь отверстий в теле человека покоя и днем и ночью.

Адепту не следует и чрезмерно скапливать энергию в селезенке. Обычно это происходит после длительной сидячей работы, когда адепт хочет достичь некоего состояния или развить определенные способности, а условия для этого не подготовлены.

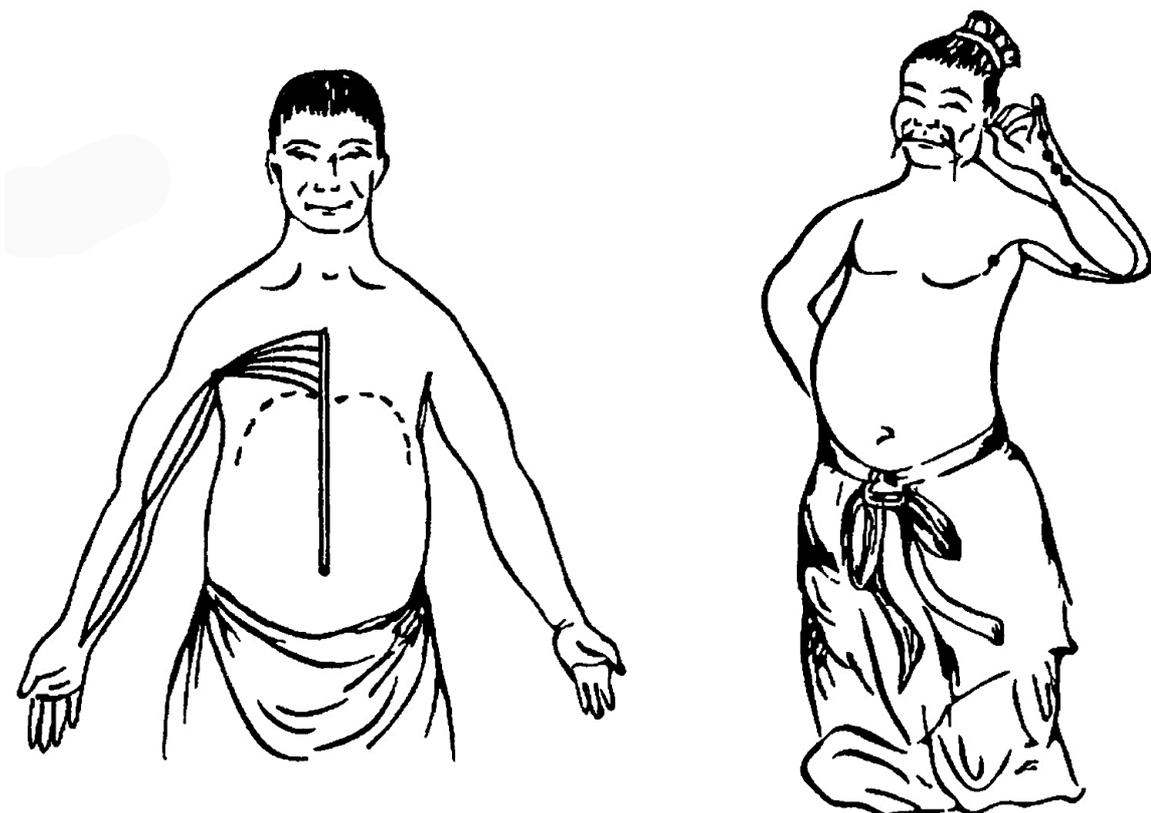
Какие условия считаются подготовленными для работы с энергией земли? Эти условия на-

зываются условиями пяти вкусов, когда адепт в состоянии, по крайней мере, взаимодействовать с пятью основными вкусовыми спектрами. Тогда он задает движение восьми энергиям, которые автоматически питают качества человека. Если такого нет, то происходит застой, скопление энергии в желудке. Для занимающихся динамическими практиками, а если адепт даже просто перемещается, считается, что он в положении подвижной практической работы, подобная энергия не в состоянии достигнуть конечностей, и адепту приходится тратить чрезмерно энергию печени, заставляя ее участвовать в движении. Но такая практика никогда не даст обогащения и приведет только к сжиганию энергии. Если пища и питье не питают мышцы и сухожилия, то они не будут питать и сердце. А если сердце не питается, то истощается человеческая энергия, изначальная энергия мутнеет. Если жизненная *ци* не перемещается, то человек изнашивается. Если жизненной *ци* не управлять, то невозможно взрастить и преумножить. В таком положении адепт не может укоренить свои практики и придать им соответствующую силу. Если же равновесие достигнуто, а следует учесть, что оно не может быть достигнуто раньше 25 лет, так как тело подвержено росту и изменению в значениях неба и земли, можно говорить о целенаправленном развитии сознания "И" и его управления. В даосских техниках такое развитие создало направление, выраженное в практиках Син-и, в практиках, которые мы двигаем.

Сердце — хранилище человеческой сущности, определяет поведение человека. Сердце

связывает плоскостное участие адепта в алхимическом процессе. Оно находится в зоне второго киноварного поля, истинная работа которого

**Мышечно-сухожильный меридиан *Shou Shao Yin*,  
меридиан сердца**



начинается после того, как адепт завязал двенадцать земных ветвей, построил тигельные печи, выплавил ингредиенты, создал пилюлю, которая образовала зародыш. Когда образуется зародыш, он связывается с тремя связками тела, что позволяет адепту выйти на работу с законом пространства. Это начало освобождения от времени. С этого момента дух *шен* обретает постоянство и не разрушается. Практически, адепт подходит к состоянию бессмертного энергетического тела. Но это возможно только при полной выстроенности и нормальной работе первого ки-

новарного поля, о чем говорилось выше. Развитие же огненной энергии у адепта сводится к понятию тонкого огня.

По своей природе человек соответствует определенному ритму, с которым связана работа сердца. В усредненном значении он для всех един. Человеческая активность, которая побуждается данным ритмом, очень высока. Так как этот ритм выше земляного, он имеет свои собственные характеристики, дающие ему возможность развить качества, отличные от неба и земли. Этими качествами управляют четыре органа в человеческом теле или, правильнее сказать, четыре сосуда (элемент конфигурации системы силовых отношений). Этими сосудами являются сердце, тонкий кишечник, тройной обогреватель и перикард.

Как правило, человек, не выработав в себе качества равновесия, центрированности, попадает под влияние ритма огня, который усиливается эмоциональными проявлениями, питающимися неуправляемой землей. В таком состоянии делается множество дел, но качество этих дел, их КПД очень низки. В результате, сжигается не просто огненная энергия, но и человеческая сущность. Единственное, что помогает в таком случае — это природные изменения и явления, которые снижают нагрузку на элемент огня. Если не заниматься внутренними преобразованиями, то такое состояние можно охарактеризовать как состояние качественно сжигающих себя и некачественно сжигающих. Качественно сжигающие — это те, кто имеет при всем этом либо плотную землю, либо плотное небо. Но сила человека или неба здесь должна быть выше силы земли, толь-

ко так возможно движение вверх. Некачественно сжигающие — это те, кто имеет либо рыхлую землю, либо рыхлое небо. В таком положении обычно и человек является рыхлым, он не в состоянии задать динамику своему развитию, не говоря уже о том, чтобы встать на путь.

Так как огонь является самым необходимым для плавки ингредиентов и поддержания работы тигельной печи, то он должен занимать, во-первых, подобающее место, а во-вторых — иметь чистое качество. Чтобы добиться нужного качества огня, требуется добиться чистого движения. Все быстрые движения, выбросы энергии "фа-цзин" есть действия элемента огня и воды. Движения не могут быть быстрыми, если их не подготавливает вода, и не могут быть плавными и гибкими, если в них нет силы огня.

Чтобы всего этого достигнуть, надо заставить удерживать себя, свою энергию от неконтролируемых и резких движений, пока тело не наполнится плотной энергией и не будет связано в единое. Какими бы техниками адепт не занимался, если он чрезмерно потеет, то говорится об усилении огня над деревом. Хотя такое состояние обычно, с годами его следует упорядочить. Потовые железы должны обмениваться энергией, а не терять ее. Так как потовые железы являются воротами сердца, следует следить за сохранением жизненной эссенции сердца.

Вторыми созидающими и разрушающими воротами сердца является речь. Если речь исходит из сердца, то адепт теряет энергию. Речь должна исходить из живота. По крайней мере, такое состояние является истинным. Так как человеком

управляет множество различных энергий, то только упорядочение их может определить истинность речи. Эта упорядоченность образуется как раз в животе. И если кто-то и использует понятие "от чистого сердца", то надо бы добавить и "от чистого живота", и "от чистого разума". Невозможно иметь чистое сердце, если энергии земли и неба мутные. Если говорящий не наполняет свою речь чистой *ци*, то не имеет значения, какие он слова говорит. Впрочем, то же самое относится и к слушанию.

Почему во многих внутренних практиках придается малое значение речи? Потому, что тот, кто не готов, не в состоянии ни сказать, ни услышать истинное. А когда он готов, то и говорить не стоит. Но такая позиция допустима в ограниченном пространстве или между практикующими.

В условиях современного мира, когда ритм человека вывел его праздные разговоры в разряд определяющих действий, как элемент реакций и эмоций, адепту следует более концентрированно относиться к окружающим и более осознанно принимать соответствующее этому положение вещей. Следовательно, речи имеет смысл придавать определенное значение, силу, которая базируется на корне энергии, расположенного в животе. Посредством неконтролируемой речи теряется и энергия движения, то есть та побудительная энергия, которая необходима адепту для практики. Во время выполнения практик мышечно-сухожильный меридиан сердца проходит через десять изменений, которые воздействуют на сердце. Они образуются действиями пяти *чжан*-органов и пяти *фу*-органов. Для того, чтобы оп-

ределить качественность этих изменений, адепту следует:

1. Обратить внимание на частоту биения сердца. Надо стараться выдерживать в практике единый ритм сердца, который должен задаваться им, а не печенью.

2. Следить за тем, чтобы биение сердца не падало. Обычно это очень распространено, когда адепт занимается такими практиками как Тайцзи-цюань. Возникает некое состояние проваленности, которое адепту следует предотвращать. Часто этому предшествуют состояния, которые не являются естественными для адепта и вызваны практикой. Пока адепт не будет находиться в состоянии постоянно регулируемой циркуляции энергии, любые перепады энергии, какими бы они не были приятными, есть лжесостояния. В этих состояниях адепту не следует наслаждаться своим бытием и чрезмерно радоваться жизни. Это еще есть эмоциональный обман, когда адепту хочется неких проявлений. Они еще не являются внутренней формой адепта. Пока адепт дает определение своим состояниям, он вне их. Что следует ему делать в таком случае? Следует быть более собранным, смотреть на это реально, не давать промежуточным ощущениям овладеть собой. Если тело не подготовлено, сознание не собрано, проявления не могут быть глубинными, а, следовательно, они обманчивы. Также не следует стараться после вызвать у себя схожие ощущения. Это все сведется к насилию над энергетическим телом. В значении алхимии упущение контроля над своим состоянием уводит энергию из сосуда сердца в сосуд тонкого кишечника.

Это значит, что мутная энергия желчного пузыря поползла вверх.

3. Какими бы хорошими не были ощущения в сердце у адепта, он не должен их усиливать сердцем. Здесь речь идет о той радости, которая подразумевалась выше. Надо научиться воспринимать свое состояние животом. В противном случае, усиливается работа сосуда сердца, и он требует потребления энергии всех органов, внешних и внутренних. Такое состояние называется состоянием поверхностной любви, когда разум теряет контроль, а жадность сердца увеличивается. Но рано или поздно остальные органы истощаются, и любви — как не бывало. И сколько не стимулируй данное состояние, жизненности не прибавится. Впрочем, если его сравнивать с состоянием угнетения, то данное состояние выше. Однако в дальнейшем его ждет перевернутость.

4. Если у адепта появляются неприятные ощущения в сердце, то причина этого скорее всего кроется не в сердце, а в других органах. В зависимости от качества боли можно определить органы, влияющие на сердце. В любом случае, надо постараться направить дыхание в тонкий кишечник, чтобы нейтрализовать там скопление вредоносной *ци*.

5. Не следует быть мягкотелым в своих практиках. Это значит, что лучше собранно отзаниматься час, чем расхлябанно два часа. Энергия должна задерживаться в вашем теле, а не шаркаться, куда ей захочется. Все это может привести к главенствованию энергии земли, которая будет управлять состоянием адепта и им руководить.

6. Если адепт занимается с переполненным желудком, то энергия не будет поступать к серд-

цу. Следует обращать внимание на состояние своих внутренних органов перед практикой.

7. Если адепт не добивается во время практики открытия, то сердце не в состоянии наполниться энергией природы. По этой причине внутренняя практика не обогащается, и требуется работа на внутренних резервах.

8. Если адепт не добивается во время практики закрытия, то души По внедряются в тело и парализуют работу энергии. Следует обращать внимание на собранность всех отверстий тела, в особенности, анального.

9. Если адепт не взаимодействует с изначальной энергией, находящейся в почках, то он ее растрчивает. В данном случае, как минимум, если малая орбита не находится в постоянной работе, то такого взаимодействия и нет.

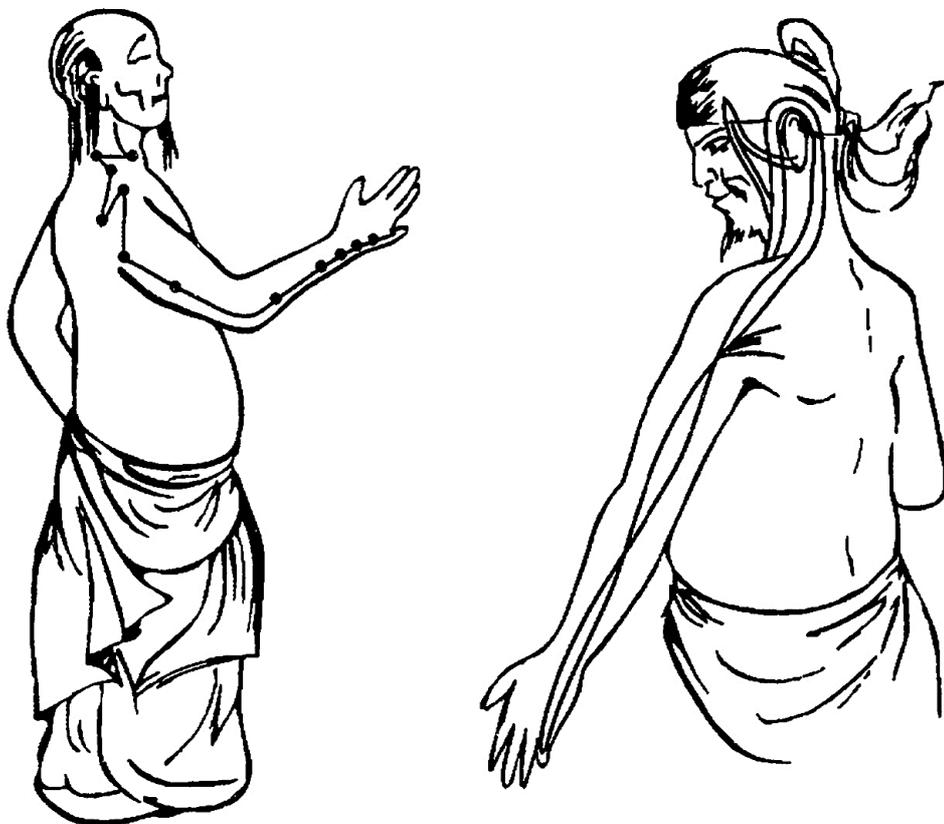
10. Не взаимодействие с почками не только растрчивает изначальную энергию, но и побуждает энергию мочевого пузыря компенсировать энергетическую функцию почек, что влечет за собой замутнение энергии.

Пока адепт зависит от природы пяти первоэлементов, ему следует, по крайней мере, принять положение вещей — жизненное участие каждой части тела в его процессе до момента обретения связи с "нефритовой природой". Любое беспокойство сердца мешает поглощению и преобразованию истинной *ци*. Если во время практики не добиться необходимого спокойствия, то будет невозможно овладеть дыханием. Следовательно, вредоносная *ци* воздуха будет беспрепятственно проникать внутрь тела. И не просто поступать, а скапливаться. Особенно это опасно

осенью и зимой, когда почки и легкие прижимают сердце.

Наилучшим временем для реализации качества огня является лето, когда огня много, а большая двигательная активность помогает перемещать его по телу и пропитываться им. Это время хорошо использовать для сложных физических упражнений, для разборки тела. Но какие бы сложные упражнения адепт не делал, следует уделять внимание сердечным сокращениям, качество которых должно быть постоянно поддерживаемо.

### Мышечно-сухожильный меридиан *Shou Tai Yang*, меридиан тонкой кишки



Уравновесить все интересы и потребности возможно, научившись разделять мутное и свет-

лое. Умение разделять образует порядок. Физиологически такой порядок задает тонкий кишечник, который отделяет чистое от мутного в организме.

Тонкий кишечник является сильным стимулятором эмоций. Если энергия тонкого кишечника нормально не работает, то происходит смешивание чистого и мутного, что порождает нервозность в теле. Эта нервозность вызвана давлением на гипофиз и сердце, которое, в свою очередь, воздействует на тимус. Причем, надо отметить, что тимус и так слабо развит и не выполняет свои функции сохранения по причине утраченного значения работы желез.

Шестнадцать изгибов тонкой кишки образуют шесть преобразующих вихрей в теле, которые наполняют либо души По, если энергия мутная, либо души Хунь, если энергия чистая.

Тонкая кишка имеет три уровня — уровень двенадцатиперстной кишки, уровень тощей кишки и уровень подвздошной кишки. Энергия двенадцатиперстной кишки оказывает воздействие на поджелудочную железу. Когда во время практики у адепта неожиданно возникает сосущее ощущение, то говорится о потере энергии в двенадцатиперстной кишке, которая начинает требовать ее у поджелудочной железы. Если такое происходит, надо постараться обогатить тонкую кишку энергией. И пока состояние не нормализуется, не продолжать практику. Также не следует развивать негативное состояние, выражающееся в желании поест. Тощая и подвздошная кишка являются наполнителями лимфы, следовательно, иммунной системы. Чем активнее будет энергия

в тонкой кишке, тем более активными будут ферменты, участвующие в расщеплении и всасывании пищевых продуктов.

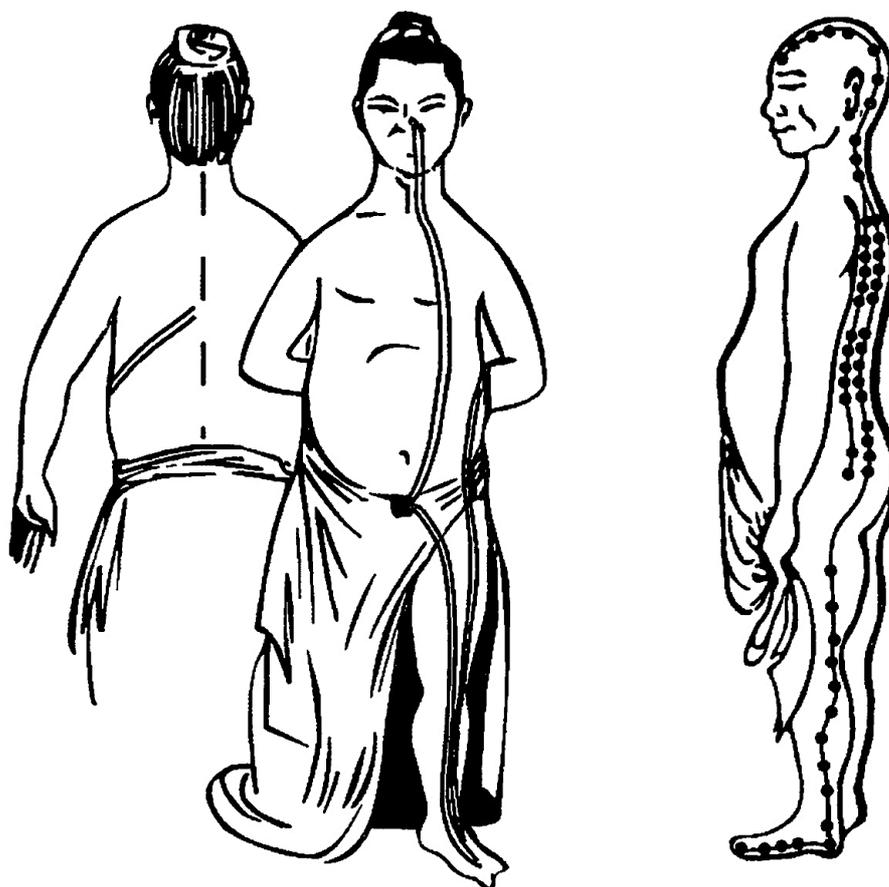
С возрастом в слизистой оболочке тонкой кишки изменяется слизь. Это связано с угасанием изначальной энергии. Достаточно развить один из видов диафрагмального дыхания, чтобы повысить качество работы тонкой кишки в десятки раз. Это значит — максимально вырабатывать энергию из продуктов, поступающих в тонкую кишку.

В алхимии значение тонкой кишки сводится к обретению упругости энергии, ее сжимаемости и растягиваемости, что естественным образом заложено в физическом строении тонкой кишки, и благодаря чему и происходит взаимодействие с продуктом, в ней находящимся. Тонким качеством энергии адепт никогда не сможет овладеть, не подготовив, как минимум, толстую и тонкую кишку, а как максимум — не поняв ее природу. Сжатие и растяжение мышечно-сухожильного меридиана подготавливает энергетическую природу кишечника. Так, упражнения и техники на собирание вниз и вытягивание, выпрыгивание вверх связаны со значением природы тонкой кишки. Тонкой кишке соответствует тонкая техника.

Мочевой пузырь является наружными воротами почек. Адепт, практикующий внутреннюю алхимию, должен уметь подбирать свои половые органы, давая, таким образом, ток энергии не только к мочеполовой системе, но и ко всем органам, находящимся внизу тела. Канал мочевого пузыря также связан с душами По. Если у мужчины работу мочевого пузыря поддерживает предстательная железа, то у женщины эта рабо-

та менее зависима от других органов, и выход мочеиспускательного канала свободен. Основное

**Мышечно-сухожильный меридиан *Zu Tai Yang*,  
меридиан мочевого пузыря**



значение мочевого пузыря в алхимии — это сохранение изначальной энергии и энергии *цзин* для мужчины и женщины. Моча, собирающаяся в мочевом пузыре, имеет целый спектр энергетических особенностей. Не случайно, с ней связан один из наиболее эффективных способов диагностики. Моча содержит помимо мутной энергии достаточное количество чистой энергии, которая обрабатывается телом мочевого пузыря. От эластичности мочевого пузыря зависит подача энергии, питающей все воды организма, снизу

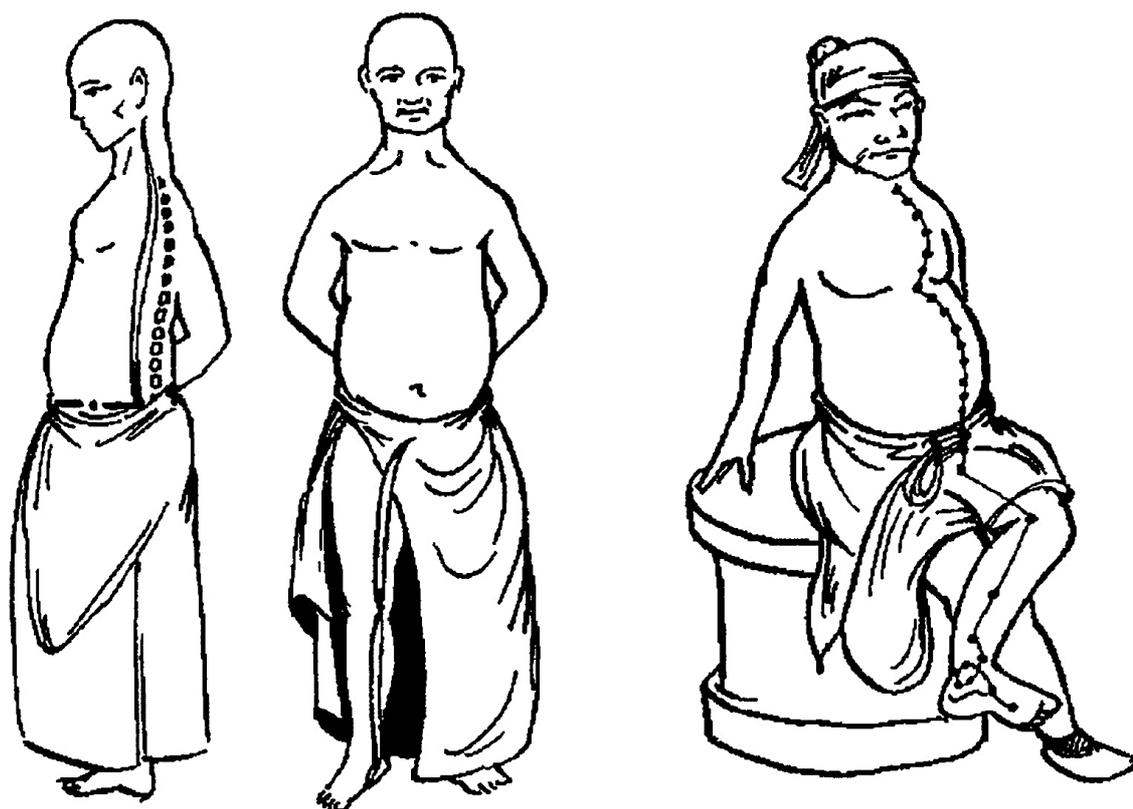
вверх. Эластичность, в свою очередь, зависит от естественной циркуляции энергии вниз и от того, как пестует практикующий энергию *цзин*. Дело в том, что в моче скапливается достаточно большое количество энергии *цзин*, которая необходима для образования зародыша и трансформации. Адепту следует свести к минимуму потребность мочеиспускания. Это возможно при достаточной трансформации *ци* воздуха, воды и зерна. Однако это не значит, что следует просто терпеть. Следует уменьшать посредством практики потерю мочи. Даосская практика предлагает справлять нужду четыре раза или три, в соответствии с циклическими знаками. Если адепту требуется делать это большее количество раз, то обработка энергий, находящихся в мочевом пузыре считается не нормальной. К тому же, если адепт практикует сексуальные даосские техники, то энергию спермы он частично сохраняет в семенном пузырьке, частично — в предстательной железе, и частично она поступает в мочевой пузырь.

Мышечно-сухожильный меридиан мочевого пузыря вместе с энергетическим меридианом движет сохранившуюся энергию *цзин* по всему телу. Вместе с меридианом почек адепт учится переливать жизненную эссенцию из одного сосуда в другой. Это относится к умению сохранять *цзин*. Только умея сохранять *ци*, *цзин* и *шен*, адепт может подвергнуть части своего физического и энергетического тела трансформации.

Когда говорят о времени, необходимом для той или иной практики, подразумевают умение сохранять энергию в данный период. И только

сохранив энергию, можно на ее основе зарож-  
дать другую. Если ее не сохранять, то для дос-  
тижения нового результата потребуется всегда  
брать энергию из начала, а именно, из почек и  
желез. Но обратим внимание на то, что прежде  
чем работать с мочевым пузырем, адепту следу-  
ет подготовить энергию всех остальных органов.  
В особенности, разобраться с дыханием. Если  
этого не сделать, энергия мочевого пузыря, пу-  
щенная обратно, станет ядом.

Мышечно-сухожильный меридиан *Zu Shao Yin*,  
меридиан почек



Все, что связано с почками, связано с жиз-  
ненной эссенцией, все, что связано с водой, свя-  
зано с движением этой эссенции. Задача внут-  
ренней алхимии состоит не просто в сохранении  
жизненной эссенции, но и в ее приумножении.

Это возможно, когда адепт обретет власть над водой, то есть, когда он будет в состоянии переливать и двигать энергию из одной части в другую, не нарушая ее последовательности и связи.

Почки являются основой Прежнего Неба, то есть того, что заложено изначально в образовании каждого человека. Почки являются основой энергетического дыхания, которое преобразует весь дыхательный цикл адепта. Адепт должен принимать активное участие в образовании головного и костного дыхания. Это участие обуславливается возможностью владения истинным дыханием. Когда адепт овладевает истинным дыханием, он становится хозяином своих желаний, и не они ему указывают мотивы действия, а дыхание. Почки у человека находятся в глубинной зоне, и овладеть дыханием почек не так-то просто. Начинать нужно с любого вида диафрагмального дыхания, затем к нему подтягивать мочеполовую систему и анус. Пока адепт не научится управлять данными органами, лучше почки не трогать.

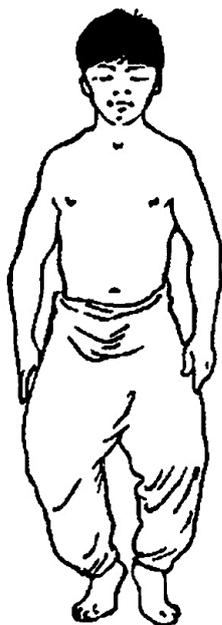
Эластичность энергии почек достигается за счет меридиана почек, который вместе с другими меридианами и органами отрабатывает данное состояние с помощью искусства шелковой нити, которое пронизывает основные даосские техники, такие как Ба-гуа и Тай-цзи. Это касается движения энергии.

Но прежде, чем учиться двигать энергию, надо научиться ее сохранять. Сколько бы адепт не занимался, если он не умеет сохранять энергию, он не сможет ее преумножать. Следовательно, ее может не хватить для трансформации. Удержание энергии — очень сложный процесс, кото-

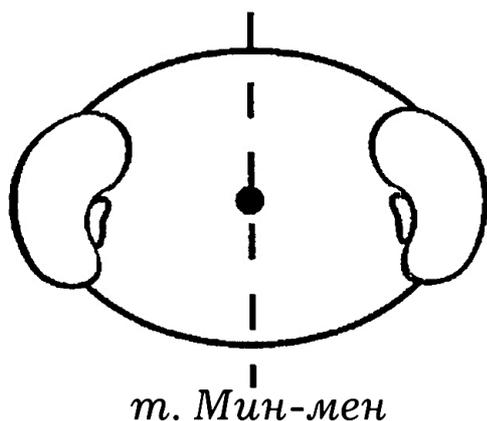
рый зависит от сознания и тела. Так как в теле энергия считается сохраненной, если она не покидала ее в течение девяти месяцев, то можете судить сами относительно кратковременных ощущений. Поэтому и важно не развитие максимальных ощущений, а удерживание минимальных. Причем, удерживание связано не с дополнительными усилиями, а с собранностью, ответственностью, которым адепт посвящает всю свою жизнь, а не только практики. Конечно, для многих начинающих важен результат и доказательства правильности тех или иных техник. Но пока адепт не в состоянии увидеть истинное и ложное, для него лучше стараться делать хорошо со своей позиции. Вообще, значения истинного и ложного зачастую мешают добраться до начала пути, так как побуждают, скорее, не действовать, а противодействовать.

Мышечно-сухожильный меридиан почек проходит по внутренней стороне ног. Он сильно задействуется в низких и напряженных положениях. Один меридиан в большей мере связан с левой почкой, другой — с правой. Это значит, что энергия *цзин*, которой руководит правая почка (здесь имеется в виду сперматическая энергия и энергия, образующая менструальную кровь) подвергается определенной стимуляции. Для этого в даосских техниках используются низкие положения, посредством которых усиливается воздействие на них духа шен. То есть, просто в статических положениях адепт способен развить и усилить свое энергетическое состояние.

Находясь в статических положениях, адепт растягивает внутреннюю поверхность ног, но при этом не должна чувствоваться боль.



*Статические положения для развития меридианов ног*



Напряжение внешней стороны ног не должно быть больше, чем напряжение внутренней стороны, чтобы энергия собиралась в меридиане и стекала в паховую зону, где посредством дыхания сублимировалась в

т. Мин-мен "Врата жизненности". Из динамических техник такая работа проработка наиболее характерна в Син-и.

Осознать и разобраться с энергией почек — значит разобраться с внешним и внутренним кругом. Это значит, что энергия, которая двигается, имеет в себе другую энергию, которая участвует в образовании ингредиентов. И когда мы говорим, что с помощью энергии образуем ингредиенты, пилюлю или зародыш, то как раз и имеется в виду внутренний ток энергии. Она же имеет значение тонкой энергии и энергии *цзин*. Внешняя же энергия просто поддерживает наше состояние, но является при этом необходимым условием для образования внутренней энергии. Все очень просто, если нет внешнего — то нет и внутреннего.

Если мужчина или женщина не практикует внутреннюю алхимию, их органы, и в первую очередь, почки, все равно выделяют энергию *цзин*. Она либо укрепляет жизненность организма, если он находится в нормальной среде, либо теряется.

В течение суток почки выделяют пятьдесят порций энергии *цзин*, и если она не управляется, а для этого используется Малая небесная орбита, от пятидесяти до девяноста процентов высокоактивного материала пропадает. Пропадает по отношению к данному человеку. Это связано с шестидесятитактовым ритмом, который установила природа человеку по отношению к *цзин*. Это цикл, состоящий из двенадцати отрезков ритма, который улавливает человеческое тело, проходящий через пять органов. Это при усло-

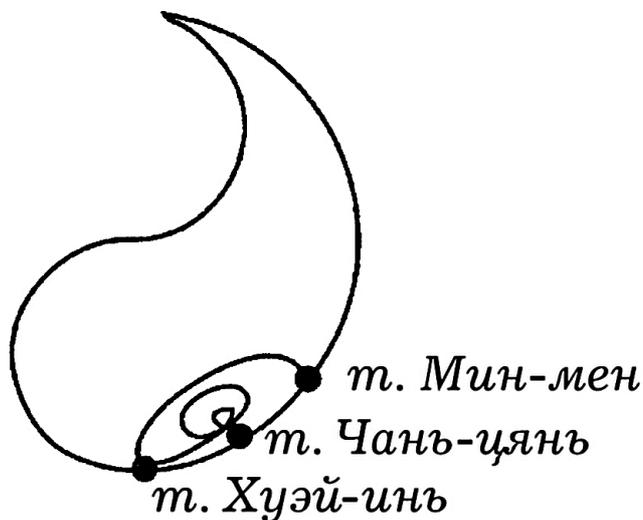
вии, что все органы работают нормально. Если же нет, то почки выделяют еще больше строительного материала. И хотя каждый орган также выделяет пятьдесят порций *цзина* из своих сосудов, строительную функцию выполняет *цзин* почек. А когда уже образуются тигельные печи, то нагрузка на почки резко падает.

Так как пульсация энергии *цзин* почек играет основную роль в алхимическом процессе, без нее он вообще не возможен. И уловить эту пульсацию — значит собрать камешки, из которых будет вариться киноварь. Энергия будет собираться в киноварном поле только тогда, когда адепт научится ее растягивать, собирая в треножнике. Все мышечно-сухожильные меридианы являются жгутами, которые растягиваются энергией. Работая с ними, адепт растягивает не просто сухожилия и мышцы, а всю свою энергетическую структуру, которая потом собирается, давая импульс работе киноварного поля. Мышечно-сухожильные меридианы являются мехами тигеля. Никогда адепт не соберет энергию внизу живота, если не растянет ее по всему телу. Это один из центральных моментов для подготовки созревания зародыша. Дело в том, что вся энергия, которую адепт сначала получит с помощью малых меридианов первого киноварного поля и его диафрагм, направляется сперва на строительство внутренней основы внешнего круга, а уж затем усиливается непосредственно внутри.

Так, адепт проходит через восемь стадий трансформации. Последняя — обретение бессмертия в физическом теле — является девятой. Растяжение энергии — это пятая стадия алхи-

мического процесса. Первые четыре — это равновесие, циркуляция, открытие и накопление.

Когда начальная подготовка заканчивается, то говорится о начале зачатия энергии. Зачатие начинается тогда, когда ц. Мин-мен начинает выполнять функции, о которых говорилось выше — начинает сам собирать энергию и зачинать ее вместе с ц.

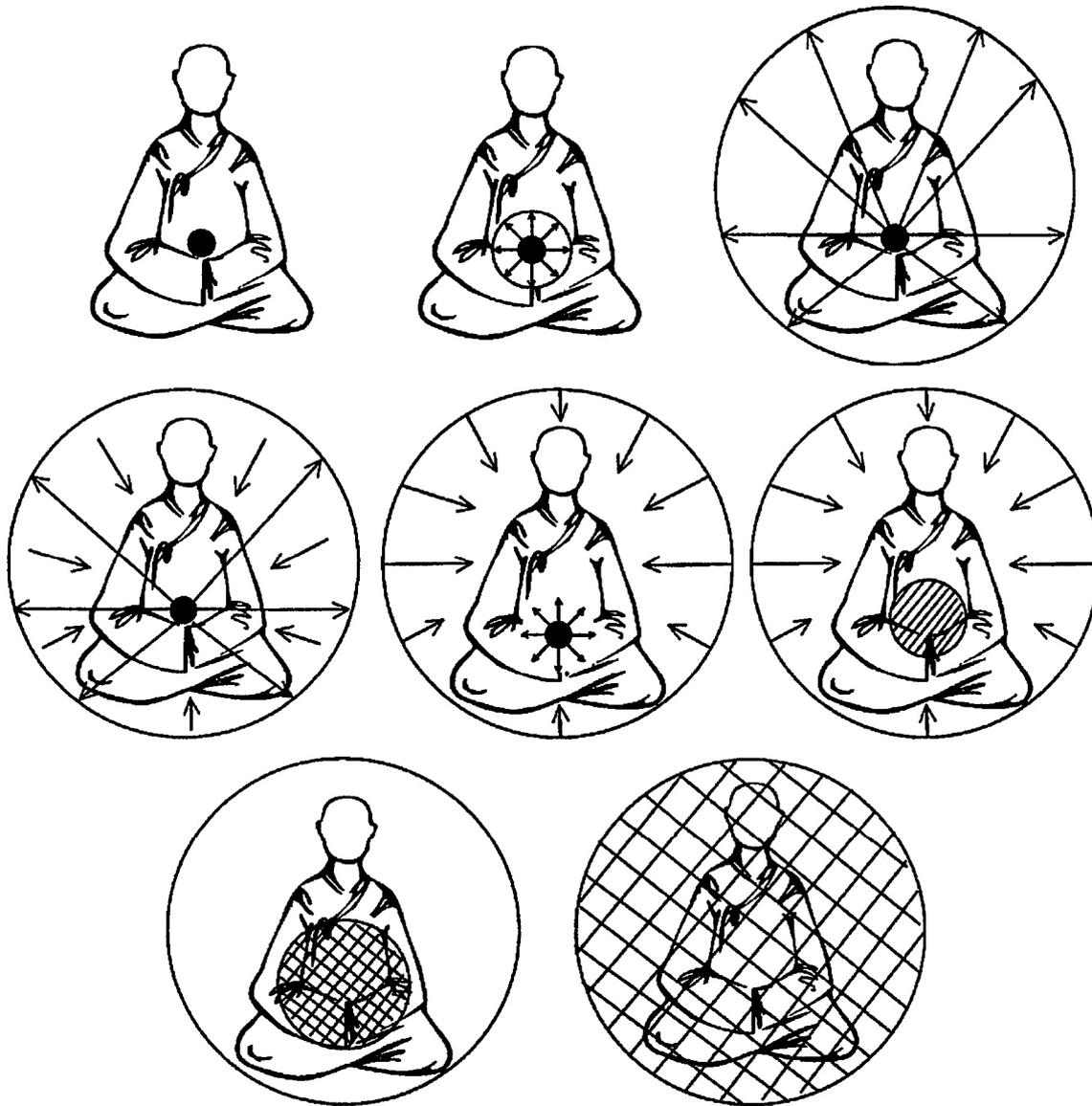


Хуэй-инь, после чего в ц. Чань-цян начинаются правильные изменения. Правильные изменения — когда канал Ду-май помимо функции обычной циркуляции энергии начинает выполнять функции, зарождающие дополнительную энергию за счет утончения грубой и трансформирующие физическое тело.

Но все это возможно, когда снимается нагрузка с правой почки, которой придается, несомненно, большее значение в начале алхимического пути. Это не значит, что значение почки теряется в процессе практики — оно остается постоянным. Просто вырастает роль других органов, от предстательной железы до глаз — у мужчины, от матки до ушей — у женщины.

На что следует обратить внимание тем, кто начинает практиковать алхимию (еще раз повторимся), так это на опасное желание увеличить свои ощущения. Так, к примеру, когда адепт начинает испытывать тепло внизу живота, ему часто хочется его усилить. Чрезмерное ста-

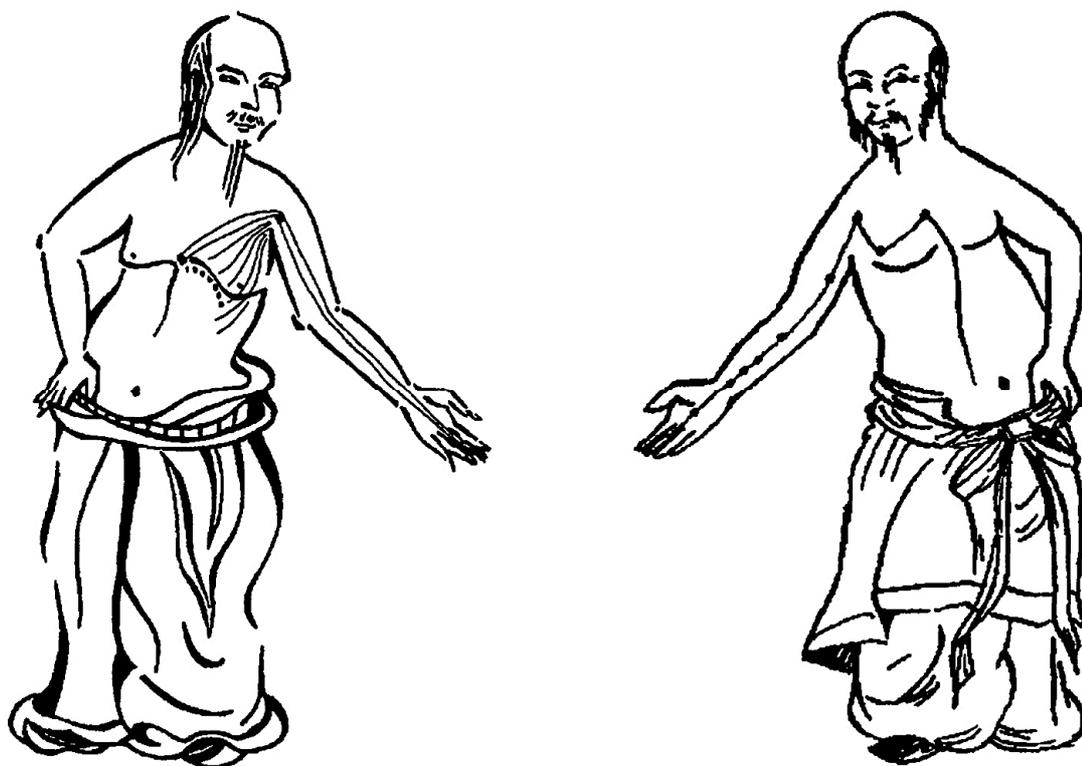
рание приводит к скоплению энергии в почках, что влечет за собой выжигание энергии. Адепту следует выполнять ту технику, которую он знает, а не экспериментировать над своей энергией.



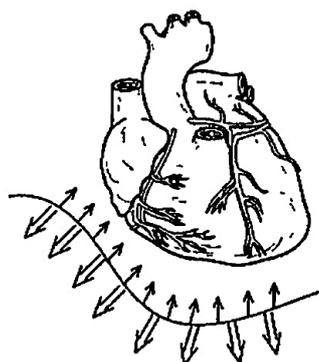
### *Восемь стадий трансформации*

Именно в начале пути важна техника, а не состояние. Это может привести к обратному току энергии, что приведет к полной беспорядочности в практике, как минимум. Так как почки связаны с костями, то если допустить обратный ток энергии, начнется разрушение костей, как максимум.

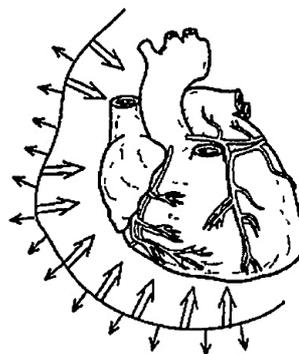
Мышечно-сухожильный меридиан *Shou Jue Yin*,  
меридиан перикарда



Перикард, околосоудечная сумка, играющая важную роль в деятельности сердца. В алхимии его значение усиливается, когда адепт начинает плавку во втором киноварном поле, где перикард становится активным защитником энергии *цзин* сердца и печени. В принципе он становится основным органом, регулирующим эмоциональный энергетический слой человека.



Слабость сердца



Сила сердца

Энергетическая важность перикарда связана с движением энергии в теле в целом. То есть, той энергии, которая связана с человеческим ритмом.

Каждый орган имеет земляную, небесную и человеческую структуру, каждый орган взаимодействует с одним из законов и выражает его. В человеческом теле есть движущийся центр. Это центр совершенного человека. Он десятый, если считать центры последовательно, но выполняет закон восьмой, то есть, закон по которому развивается человечество, основанный на движении в периоде и скорости.

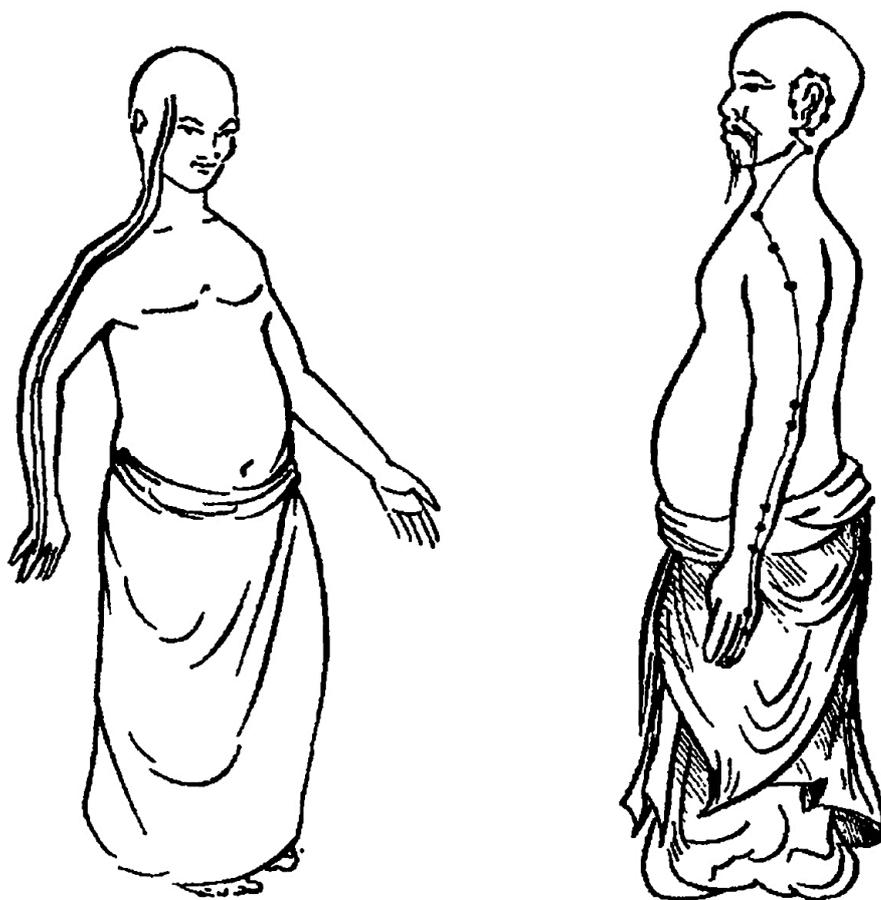
Вот именно этот центр зависит от работы перикарда, который заставляет сердце развивать этот центр. Так как этот центр может получать энергию только изнутри, то задача адепта состоит во возвращении этого центра или, другими словами, оживлении зародыша.

Основная функция этого центра и время его наполнения связаны с периодом работы второго киноварного поля при непрременной опоре на первое. Развитие и укрепление мышечно-сухожильного меридиана перикарда также важно потому, что когда адепт входит в свой ритм развития, к нему начинает поступать иное качество энергии, неизвестное ему раньше. И эта энергия передается по четырём огненным меридианам — сердца, тонкой кишки, перикарда и меридиана тройного обогревателя. Здесь же начинает придаваться большое значение замыканию пальцев кистей (рецепторов меридианов), которое помогает усиливать или перераспределять энергию.

Меридиан трех обогревателей является алхимическим меридианом в теле человека. Это

значит, что он работает непосредственно с перераспределением энергии земли, неба и человека. Также это меридиан тридцати шести вращений энергии, которые образуют меридианы в себе.

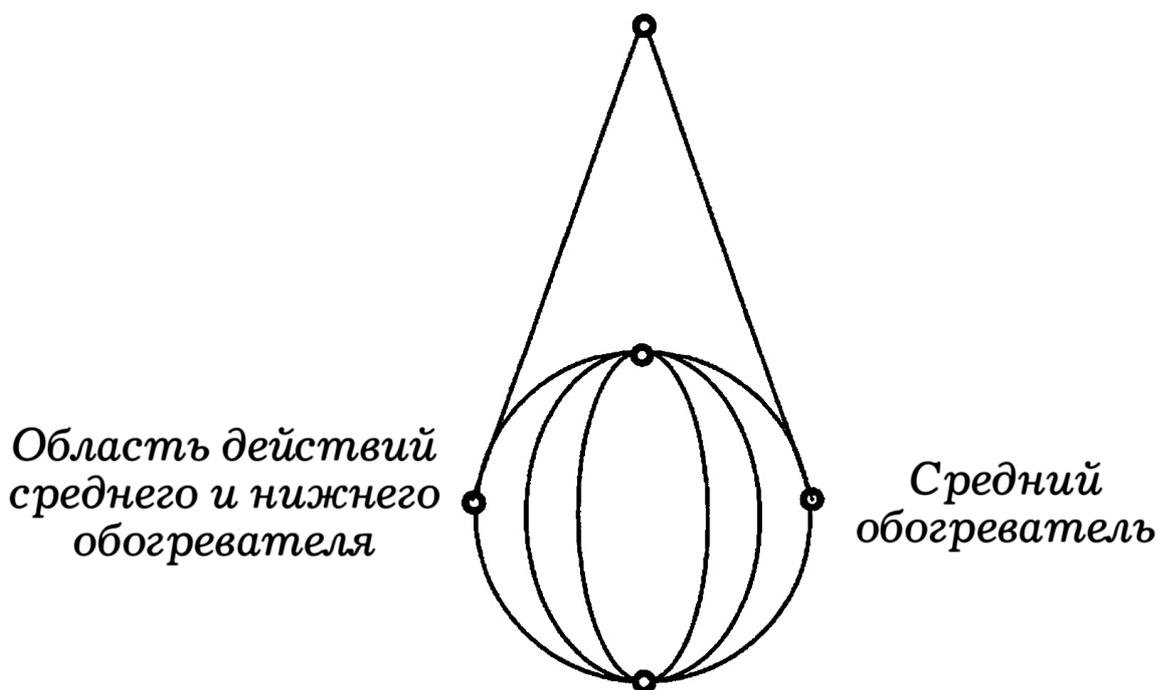
**Мышечно-сухожильный меридиан *Shou Shao Yang*, меридиан тройного обогревателя**



Меридиан трех обогревателей связан с меридианом перикарда, который помогает управлять алхимическим процессом. Тройной обогреватель, или "сань-цзяо" (*san jiao*), связан с тремя частями тела. Нижний — "ся-цзяо" (*xia jiao*), средний — "чжун-цзяо" (*zhong jiao*), верхний — "шан-цзяо" (*shang jiao*). В зависимости от того, какие энергии в теле сильнее, те и руководят человеком. Орудием этих энергий является меридиан

трех обогревателей. Если в теле преобладают более грубые неочищенные энергии, телом управляет Земля, если тонкие, чистые — Небо, если адепт контролирует и тонкие и грубые энергии и может ими управлять, то "чжун-цзяо" главенствует. Нужно, однако, обратить внимание на то, что данная раскладка меридиана — по отношению Человека и Земли, но не по отношению Неба. В процессе трансформации управление тройным обогревателем становится более качественным по силе, той, силе, которая задает развитие, а не просто выполняет физиологическую функцию. Если верхний центр обогревателя находится в точке Тань-чжун (*Tan Zhong*) (центр груди),

*Верхний обогреватель*



*Нижний обогреватель*

то в процессе практики управителем этого центра становится гипоталамус. Средний обогреватель имеет центр на уровне точки Чжун-вань

(*Zhong Wan*), над пупком, третий центр — нижний — под пупком. В процессе алхимии верхний центр вытягивается, а средний и нижний начинают циркулировать, образуя сферу.

Нижний обогреватель связан с душами По, средний — с эмоциональными проявлениями, верхний — с душами Хунь. Наиболее слабый в человеке от рождения — средний обогреватель, который в современном мире вообще не справляется со своими обязанностями и, как правило, заблокирован, что ведет к переполнению душ По и ненормальному истечению жизненности. Если средний обогреватель не работает, то энергия в теле не преобразовывается согласно выведению на более тонкий уровень.

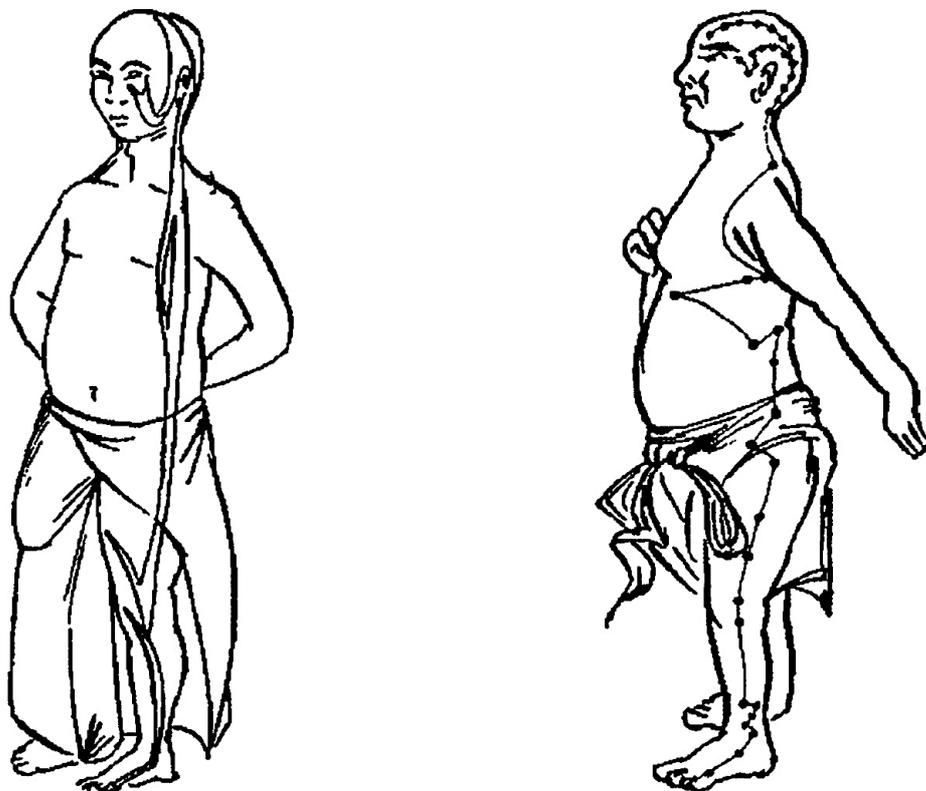
Если следовать естественной природе вещей, то тройной обогреватель является алхимическим управителем. Вопрос лишь заключается в том, от чего или от кого происходит естественность. Та естественность, под которой подразумеваются безустановочные действия "у-синь" (*wu xing*), неприемлемые в социальной среде сегодняшнего мира. Следовательно, меридиан ограничен различными установками, что лишает его возможности продолжать развитие, как естественную функцию перевоплощения. Это делает его чуть ли не транспортной системой организма, которая, в лучшем случае, помогает отделять мутное от чистого, а в худшем, без разбора гоняет и то и другое по организму. Ну а какова энергия, таково и следование ей. Быть в грязи — не помеха для постижения истинной природы вещей, но все же больше шансов стать грязью. Впрочем, грязевые ванны имеют целебные свойства, если, правда, в них долго не находиться.

Закупоренность мышечно-сухожильного меридиана создает условия для наполнения тела нечистой энергией (энергией неконтролируемой и неуправляемой). Этот меридиан требует постоянной профилактики, чтобы избежать данного состояния, так как он руководит энергетически очистительными процессами. Процессами не только в теле, но и вокруг него.

Тройной обогреватель связан с основанием жизненной энергии (область т. Мин-мен, и от него зависят условия попадания вредоносной *ци* в организм, что в значении алхимии — влияние на дух *шен*. Это не просто поддержание жизненной силы человека, но и возможность развивать и сохранять истинный дух. По своей природе тройной обогреватель не имеет формы, хотя управляет всеми жизненными процессами в организме. В практике внутреннего искусства этой бесформенности придается форма, являющаяся началом пустоты.

Намерение адепта непосредственно связано с меридианом желчного пузыря. Если адепт собирается постигнуть пять первооснов (*wu xing*), а это необходимо, чтобы овладеть пятью способностями, ему следует поддерживать меридиан в здравии и благополучии. А он сам подготовит и очистит условия для зарождения нового. Желчный пузырь вместе с печенью ведает пятью основами ритма и времени (*wu ji*), подвергая их восьми изменениям, восьми действиям (*ba zhen*). Чем более тонкие энергии протекают в зонах действия желчного пузыря, тем больше силы образуется внутри организма, питающей не только дух *шен*, но и физическое проявление плотного *ци*.

Мышечно-сухожильный меридиан *Zu Shao Yang*,  
меридиан желчного пузыря

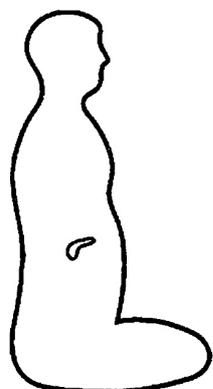


Задача желчного пузыря — очищать и двигать энергию по организму. Задача адепта — преобразовывать энергию желчи, чтобы она не разрушала, а сохраняла нужное и выводила ненужное. Желчный пузырь гармонично встроен в систему алхимических знаний. Является тем ориентирующим началом, которое помогает вписаться в личностную структуру адепта. Желчный пузырь учит адепта сохранять органы так, чтобы в них могла удерживаться энергия. То есть, как желчь скапливается и удерживается в желчном пузыре, так и каждый орган имеет свой энергетический пузырь, который в процессе практики сначала наполняется, а затем и меняет структуру органов. Когда говорят о мышечно-сухожильном меридиане, то подразумевают мысль "гонять пузыри по телу" или "тренировать стенки пузырей, чтобы они не лопались".

Это означает умение не только сохранять энергию в одном месте, но и не давать ей стекать неконтролируемо, что может привести к переизбытку одного или недостаточности другого.

Сосуду желчного пузыря приписывается двадцать четыре возможности сделать свое тело невесомым. Это искусство имеет название "Двадцать четыре превращения желчи" (*dan zhi er shi si lu yun xing*). Эта техника сводится к заплетению желчи в двадцать четыре оборота. Каждый оборот образуется один год. За период двадцати четырех лет адепт может достичь состояния невесомости, но начинается осваивание этого искусства после обретения знаний зарождающего начала. "Зарождающееся начало" — это состояние, образующее последовательность действий и явлений в формирующемся энергетическом теле адепта. Оно является постоянно прибывающим и не теряющимся. Оно начинает проявляться тогда, когда адепт полностью связал свое тело, и для него все действия взаимосвязаны, неразделимы.

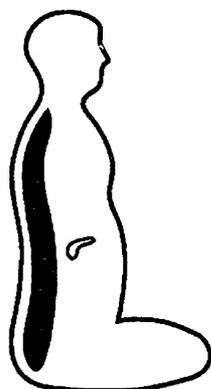
### Участие сосуда желчного пузыря в практиках зависания



Созерцание  
желчного  
пузыря



Раскачивание  
желчного  
пузыря



Сжатие и  
соединение с  
правой боковой  
поверхностью



Разжатие и  
соединение с  
левой боковой  
поверхностью



*Вкручивание вверх*

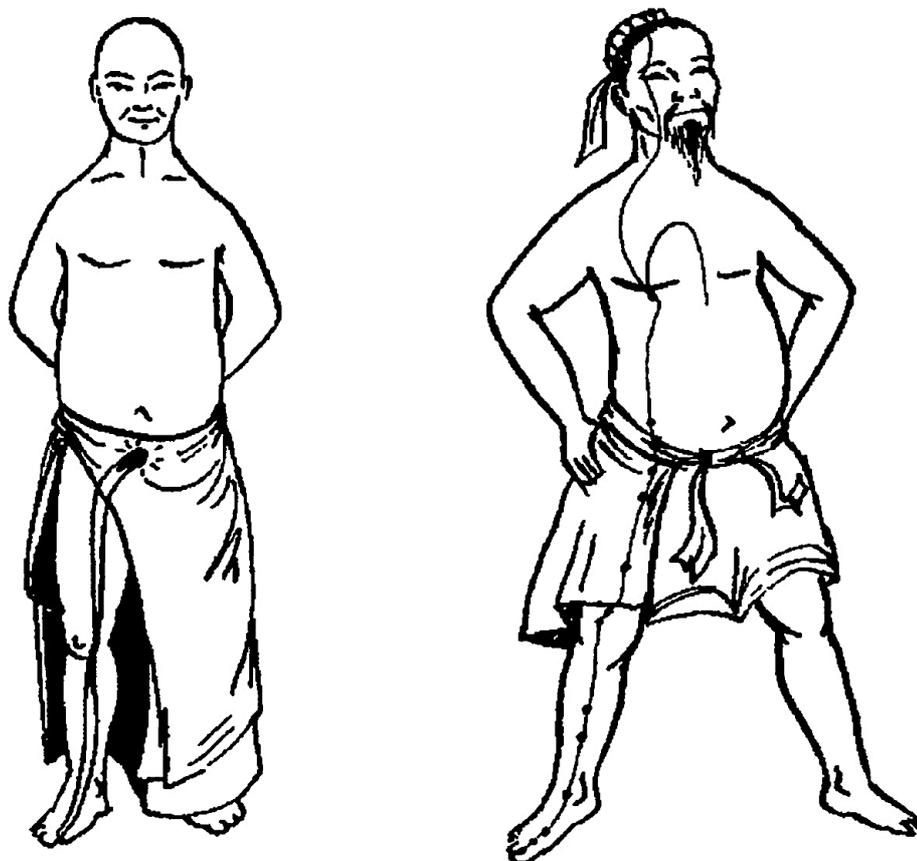


*Скручивание вниз*

Желчный пузырь связывает Землю с Небом. Вместе с печенью он формирует и образует весь сухожильно-мышечный каркас и является их осью. Мышечно-сухожильный меридиан печени есть центр всех меридианов.

Печень вместе с желчным пузырем связана с энергией дерева. Со всем, что зарождается в организме и двигается. Все мышечно-сухожильные меридианы подчиняются знаниям печени.

Мышечно-сухожильный меридиан *Zu Jue Yin*,  
меридиан печени



Это тот момент, когда нужно говорить "движение — жизнь, движение — развитие". Только выстроенная система движений создает условия для нормальной циркуляции энергии. Но с позиции алхимии и этого недостаточно.

Энергия не просто должна циркулировать, но и увязываться, а это возможно при гибком и растянутом теле. Как можно иметь гибкое и растянутое тело и это увязывать с энергией? Если адепт подводится к практике лет восемь, а ему еще нет и двадцати пяти лет, то можно сказать о готовности мышц победить кости. Если адепт начал практиковать после двадцати пяти лет, то есть возможность также победить кости к годам сорока двум — сорока пяти. Ну а тем, кто начи-

нает после сорока лет, нужно больше уделять внимания энергетическому потенциалу, а физический брат в помощь. Нужно, однако, понимать, что все эти возрастные ограничения носят условный характер.

Многое зависит от болезней, травм, образа жизни, но все же, в детстве мы имеем гибкое и подвижное тело. Такое тело должен иметь адепт, практикующий алхимию? И да и нет. По форме — да, по содержанию — нет. В любом положении адепт использует энергию для реализации своей внутренней практики, и если ему надо растягивать ноги, то это связано с энергетической структурой, которую он расширяет и укрепляет. В детстве подобная гибкость наоборот разрушает внешнюю структуру, если ей не придается принципиальный характер движения. Гибкость необходима для работы с потоками *ци* и в потоках *ци*. Если вы имеете гибкое тело, придайте ему внутренний смысл. Если не имеете, но при этом ваши практики серьезны и глубоки, вы все равно будете иметь тело гибче, чем имеете, и более растянутое. Растянутым и гибким в алхимии считается такое состояние тела, при котором, какое бы изменение тело не претерпевало, конечности не должны болтаться и висеть. Если ваш центр поддерживает связь с конечностями, а конечности с телом, то считается, что энергия под контролем. Так как на растяжку оказывает серьезное влияние кости, то они должны так же готовиться как мышцы и сухожилия. Но надо учесть, что на кости затрачивается гораздо большее время. Так как кости не должны подчиняться мышцам, то и гибкость им нужна своя, в соответствии со своими свойствами.

Для женщины состояние мышечно-сухожильных меридианов определяет ее настройку, по ним как по струнам движется ток, регулирующий влияние фаз лунного цикла. Всеми зарождениями энергии в теле ведает печень. От адепта требуется добиться проникновения этой энергии в необходимые места, выработать энергию — это несложно, а вот провести ее туда, куда нужно — это и является основным искусством. Если не прорабатывать всю основу сосуда печени, то у женщины начнется скопление чрезмерной энергии печени, а у мужчины — сжатие почек, что потребует выработки большей энергии *цзин*. Все это приведет к потере состояния духа. Для того, чтобы научиться находиться в состоянии, когда энергия не теряется, следует пройти через *семь этапов* или фаз, которыми руководит печень.

Первое — научиться «воспринимать энергию» (*ming jing*). Это значит, чувствовать ее качественное и количественное присутствие.

Второе — «сохранять ее» (*bao cun jing*) или память о ней, что подготавливается к возможности обладания истинными знаниями.

Третье — учиться «обрабатывать энергию» (*tiao li jing*), находить ей место.

Четвертое — умение использовать энергию (*yong jing*). Здесь уже включаются в работу непосредственно меридианы.

Пятое — учиться конденсировать и концентрировать энергию (*ju ji he pong suo*).

Шестое — давать энергии свободно реализовываться (*you ren you yu*) в зависимости от ее возможностей.

Седьмое — не разделять энергию и физическое тело (*bi yao fen li jing he ti*), наделив ее полноценными правами.

Понятно, что начинающему практиковать внутренние аспекты дела нет не только до всего, что сказано выше, но и до всей своей жизни, так как он занимается внешним обустройством своего существования. И говорить о значимости какого-либо органа или меридиана — скорее, утопия, чем реальность. Реальность не заходит дальше возможности растянуть себя для того, чтобы совершить, опять-таки, некие внешние действия. Но в этих меридианах скрываются более широкие возможности, которые несут в себе не просто дополнительное качество для существования, а сверхкачество. Как в практике адепту определить качество зарождающегося стержня, несущего основу законам мышечно-сухожильных меридианов? Надо обратить внимание на то, что образует те или иные техники и движения, что предшествует тому, что порождает и зарождает новое.

Дерево может пустить корни только в устраивающую его почву. Основа всех техник, всех усилий — есть почва. С нее и надо начинать, иначе не будет места для зарождения нового. Прежде чем сказать, промолчи. Прежде чем шагнуть, встань. Прежде чем подумать, вдохни. Прежде чем услышать, сглотни. Прежде чем посмотреть, почувствуй.







Ли (Li)

## Сияние

### Восемь начальных ступеней алхимии

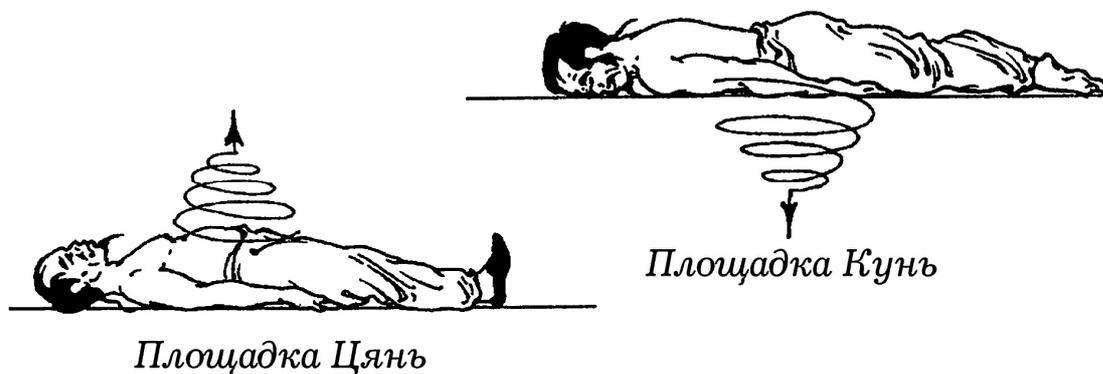
1. Образование площадки (*tai de gou zao*)
2. Высвобождение пустоты (*tai de you li*)
3. Наполнение эссенцией (*chong tan le jing hua*)
4. Микрокосмическая орбита (*xiao yu zhou gui dao*)
5. Макрокосмическая орбита (*da yu zhou gui dao*)
6. Связывание инь и ян (*yi yang jie he*)
7. Формирование осей (*xing cheng zhong zhou*)
8. Формирование печей (*xing cheng hou hu*)

После того как адепт пройдет восемь начальных ступеней искусства тигельной печи, говорится, что восемь стало одним. Это одно удерживает все восемь, являясь их хранителем и вершиной, и, в то же время, оно является первым во вторых восьми ступенях. Вторые восемь ступеней также имеют свое объяснение и обоснование. Всего же существует три таких уровня.

Вся начальная ступень сводится к процессу зажигания огня. Конечно, зажечь огонь в теле не является особо сложной задачей. Но если пламя не будет достигать определенной вершины, если оно не будет иметь необходимой мощи или, наоборот, его сила будет чрезмерной, то такую позицию нельзя считать безупречной. Скорее, ситуация будет губительной, ибо пламя, ведомое ветрами, никогда не приведет дух к "небесному источнику" (*tian ji*).

О подготовке к плавке говорит текст гексаграммы Ли. "Для того чтобы подняться наверх и столкнуть повозку с места, надо не только углубиться во внутреннее и внешнее (вторая и пятая позиции гексаграммы), но и придать этой силе устойчивый характер". Об устойчивости и направленности достигаемого говорит первая черта, как о фитиле, который должен не затухать и направлять свое пламя в необходимое место. Но для разжигания пламени, а также для его поддержания требуются условия. Создание этих условий и подразумевает начальная ступень алхимического процесса с позиции действия мужчины и женщины — образование "алхимических площадок" (*lian dan tai*).

### Восемь площадок существования



Образование площадки образует пустоту, высвобожденная пустота высвобождает площадку. Эти два понятия неотделимы друг от друга. Как Ли не может жить без Кань, так и Кань не может обходиться без Ли. И хотя мы их выделили в две разные, отдельно определяемые силы, или направления, почва у них одна, о чем и говорит первая позиция гексаграммы Огонь.



Площадка Кань



Площадка Ли



Площадка Гэнь



Площадка Дуй



Площадка Сунь



Площадка Чжэнь

Под площадкой в "искусстве жизни" (*ya sheng fa*) понимается тело, а под пустотой — его жизнь. Но в данной конкретной позиции пустотой определяются условия, в которых будут происходить истинные преобразования.

Наиболее известными площадками с позиции алхимической практики являются Кань и Ли как наиболее замкнутые и собранные. Но при всей универсальности положения тела, в данной позиции очень сложно раскрыть заставы ног и удерживать циркуляцию энергии при использовании макрокосмической орбиты. Эта позиция хороша в ситуации, когда используется закон Тай-цзи, то есть когда имеется центр, который образует все. Тогда все уровни тела превращаются в одну сферу, которой управляет небесная пружина и которую удерживает пружина земная.

### Площадки Кань и Ли

Площадки Кань и Ли образуют единую монаду. Различаются они в усилиях киноварного поля, которое образует ту или иную энергетическую структуру площадки. В первом случае собирательное усилие как строительная функция отводится нижнему киноварному полю. Во втором — верхнему. В Кань мы начинаем с *ци* земного, в Ли — с *ци* небесного. В Кань — опустошаем живот, в Ли — опустошаем сознание. Так мы готовимся из *ци* Кань делать *ци* Ли. Задача площадок — подготовить сосуды тела (стопы, колени, бедра, живот, грудь, плечи, локти, кисти, голову) к алхимической работе. Пока тело не готово, неуместно говорить о внутренней работе,

так как не созданы условия для ее проведения. Тело, энергию и сознание необходимо подготовить. На подготовку может уйти вся жизнь, но даже в этом случае качество сохраненного и приобретенного будет несравненно высоко. Наше тело ежедневно подвергается двадцати четырем усилиям Земли и тридцати двум усилиям Неба, которые воздействуют то справа, то слева, то сверху, то снизу, то сзади, то спереди. Все это



*Ли-Цянь*



*Ли-Кунь*



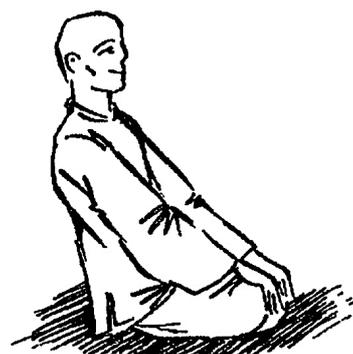
*Ли-Гэнь*



*Ли-Дуй*



*Ли-Сунь*



*Ли-Чжэнь*

выражается в действиях и определяется настроением. Каждый день мы вбираем в себя и выжимаем из себя уйму энергии, не давая ей возможности сохраняться и накапливаться. Это в первую очередь сказывается на качестве нашего существования, наших ощущений.

Тысяча действий порой не стоят одного единого. Наше тело, дыхание и сознание должны иметь один источник.

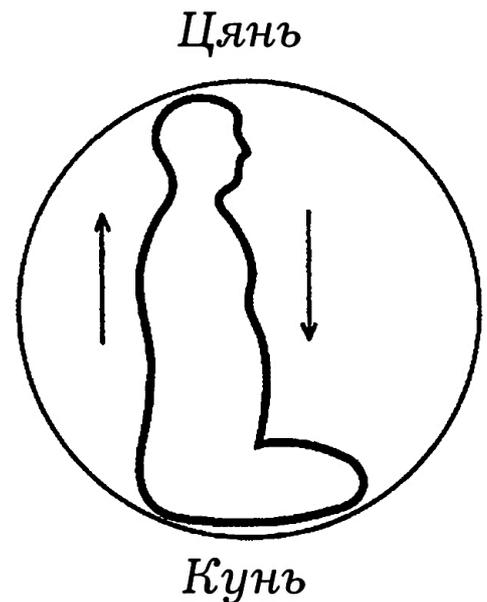
Площадки *Кань* и *Ли* вбирают в себя законы *Цянь*, *Кунь*, *Гэнь*, *Дуй*, *Сунь*, *Чжень*, *Ли* и *Кань* и участвуют в построении семи печей.

В положениях тела по законам *Ли* и *Кань* возникает возможность формирования условий для восьми печей, поэтому площадки *Ли* и *Кань* считаются основой. Все остальные площадки могут усиливать формирование *Ли* и *Кань*, но их нельзя считать самостоятельными в построении сосудов и печей. После того как тело готово вбирать, отдавать и наполняться, *Ли* становится *Цянь*, а *Кань* — *Кунь*. Движением начинает управлять покой Неба и покой Земли, а площадки становятся структурами, помогающими трансформировать энергию в законах Земли, Воды, Дерева, Огня и Металла.

Где бы мы ни находились и что бы мы ни делали, мы не уйдем за пределы трех плоскостей и своей оси. Непонимание этих плоскостей делает нас потерянными в пространстве. А если мы не ощущаем своей оси, то мы не ощущаем себя, и наше существование иллюзорно, выдуманно. Не находя опоры в себе, мы вынуждены искать ее вовне, постоянно плетя паутину, чтобы не провалиться и не упасть. Так что либо мы плетем внутри себя, чтобы жить, либо вовне — чтобы пребывать.

Беря какое-либо положение тела или практику за основу, мы говорим себе: «Это наша база, это наше условие, оно не есть плохое или хорошее, правильное или неправильное, оно — то, с чего мы начинаем». Все равно, пока мы говорим или размышляем о действиях, а не действуем, мы подвергаем себя опасности потеряться в понятиях и определениях. Когда основа есть, все законы становятся одним, а пока ее нет, их тринадцать, а может быть, и тысячи.

Рассматривая начальную стадию тигельных превращений с позиции огня Ли, мы принимаем основу внутренней работы с определенного положения. Таким положением и является либо положение площадки Цянь, либо положение площадки Кунь. То есть мы считаем, что положение площадки Ли и Кань идеально для внутренней работы, и берем его за основу. Так, мы придаем движению подготовки последовательность, где Ли превращается в Цянь, а Кань в Кунь, о чем и говорилось. Теперь вся работа других площадок исходит из принятого положения.



Такое положение не следует считать рабочим. Оно пока является подготовительным и необходимым для следующих семи этапов. Вторая черта гексаграммы Огня указывает на завуалированность и глубину данной позиции. Пока энергия не наполнит сосуд истинной эссенцией, пока сознание не свяжет движение, а дух не соберется внутри, не стоит начинать путь.

В каноне говорится: "Что бы ты ни делал, не теряй себя" (*zuo ren he shi qing bu mi shi zi ji*). Это важно не только помнить, но и практиковать. Когда адепт начинает заниматься созерцанием и концентрацией, то часто путает их с визуализацией. Это связано с тем, что пока энергия внутри не урегулирована, она образует различную плотность вокруг тела, которая может управляться и быть увиденной. В соединении с энергией пространства эта масса дает определенный чувственный эффект, за который, однако, не стоит цепляться.

Работать с внешним полем надо начинать после развития нижнего киноварного поля. Одно будет порождать два, два будет порождать три и т.д. Если начать сразу с середины, то потом потребуются больше усилий, чтобы удержать это, и тогда думать о развитии будет уже нельзя. В этом случае говорится: "Не помнить о том, что ты был маленьким, означает никогда не быть большим". Работа с энергией означает умение быть ею. Больше половины усилий во внутренней практике уходит на осознание, и это порождает воссоздание имеющегося, а не развитие чего-то нового и сверхвозможного. Нас окружает масса всего, и сами мы состоим из такого множества законов, но важно помнить, что главным из них является закон тела. Говорить о ненужности тела и его бренности можно, либо находясь в состоянии, отличном от человеческого, либо просто не понимая возможностей и мощи тела. Тело мы получаем при рождении, посредством него мы живем и развиваемся.

Если тело обладает сознанием, то это истинное тело, если тело обладает духом – это истин-

ное тело. А когда мы разделяем понятие тела на составляющие: тело, энергию и дух, то мы говорим о развитии и движении. Но, в конечном счете, каждое в одном, одно в каждом. Какая разница, что там, за стеной, если мы не видим того, что у нас перед ногами. Когда адепт начинает практиковать искусство тигельной печи, перед ним стоит задача построить эти печи. И не важно, какого уровня эти печи, имеют ли они одну стену или три, ингредиенты смогут выплавляться только в готовой печи. Можно потратить десять лет, но не хватит одного дня, и тогда нельзя будет говорить об овладении данным искусством. Безусловно и то, что изменения все равно будут происходить.

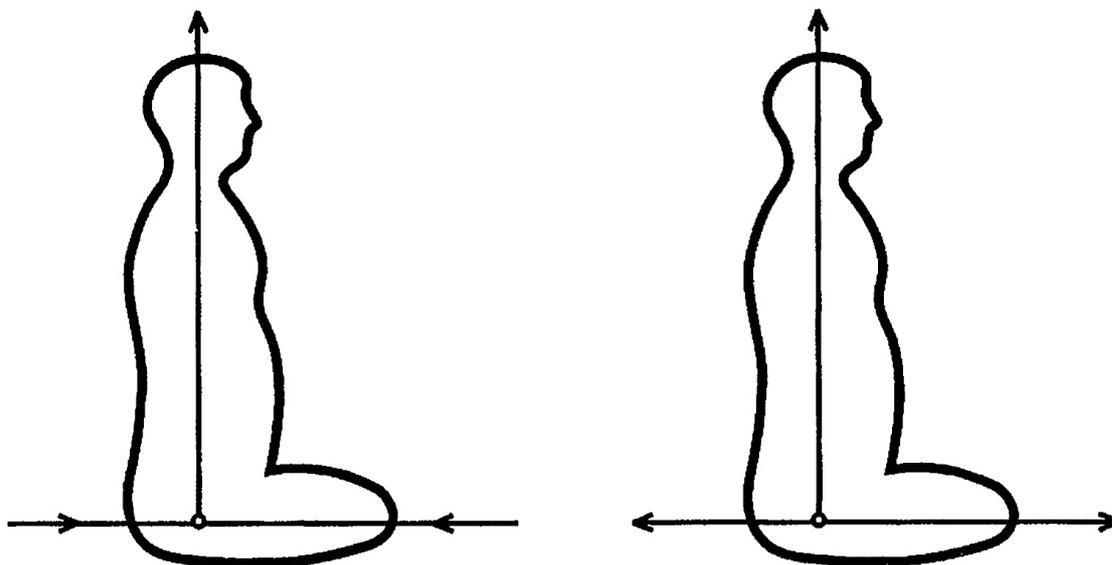
Занимаясь каждый день, познаешь то, что внутри. Понимая то, что внутри, определяешь свое движение вовне. Если будешь разбираться в том, что вовне, может не остаться времени для того, чтобы начать. Но и начав, не поддавайся лжеощущениям, что у тебя что-либо получается, что ты что-то чувствуешь, что ты избранный. Пусть это будет вне твоего сознания, как естественно приходящее и уходящее. Иначе это будет подобно суждению человека, сделавшего пять шагов и сформировавшего мнение о движении.

Вся работа состоит из двух составляющих — покоя и движения. Когда мы говорим о площадках, мы подразумеваем внешний покой и внутреннее движение. Принять какое-либо положение не сложно, сложно понять его правильность, затем ввести эту правильность в естественность и лишь потом отвести этой естественности определенную роль.

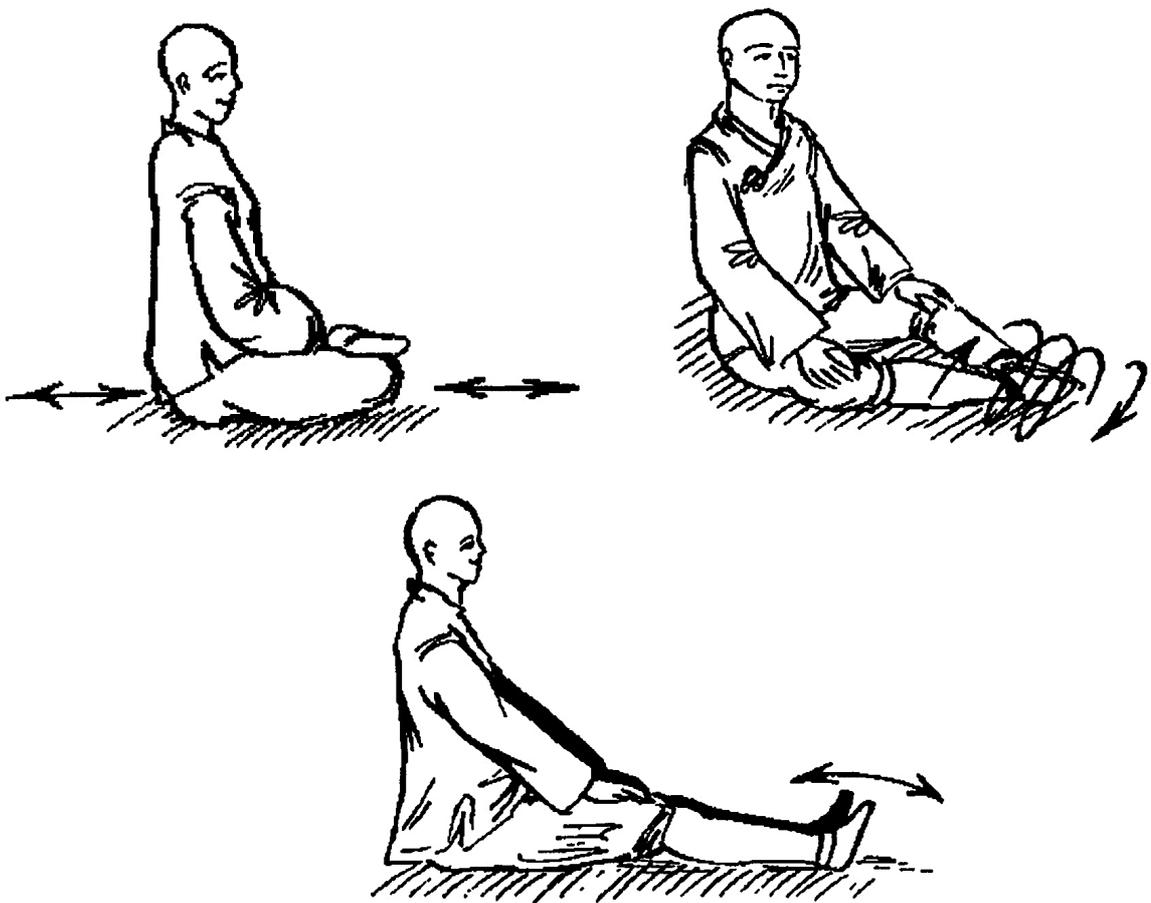
Положение площадки Кань и Ли зависит в первую очередь от подготовки к данной позиции

и от того, сколько и когда адепт находился в данном положении. Основной закон нахождения в этом положении означает – положительное охватывает отрицательное. При этом важно ощутить, что это за «положительное» и что это за «отрицательное». А ощутить – это значит столкнуться лицом к лицу с ян и инь.

Для овладения истинным дыханием, подвижным покоем, достаточно правильно расположить тело и заниматься необходимой практикой. Но для того, чтобы добиться необходимой циркуляции энергии, требуется большее. Это большее сокрыто в положении ног. Сидячее положение опасно тем, что без предварительной подготовки ног мы выключаем их из полной работы; это допустимо для процесса освобождения, но не для движения. Часть даосских школ исключает из своих практик сидячую медитацию, заменяя ее другими формами или сводя ее к минимуму. Для того чтобы ноги выполняли полноценную функцию в практиках, а не просто служили подпорками, их надо готовить соответствующим образом; необходимо научить их работать на сжатие и растяжение.



Перед тем как адепт займет исходную позицию, он должен подготовить уровень Земли тела — ноги. Положение во время внутренней практики должно быть не комфортным, а удобным, чтобы ощущать и чувствовать себя в работе. На начальном этапе ногам отводится роль цепи, которая замыкается, чтобы энергия могла циркулировать внутри и усиливать работу нижнего поля. Но если адепт кроме статической внутренней работы использует еще и динамическую, то есть, практикуя покой в движении, то эти практики должны дополнять друг друга и усиливать. И вне зависимости от того, какой работой вы занимаетесь, ногам следует уделять дополнительное внимание.

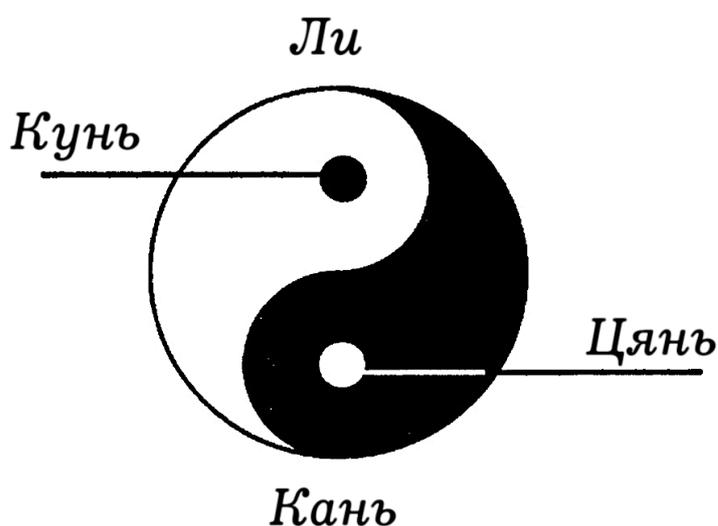


*Положения при работе с ногами*

Хотя мы здесь и говорим о некой специальной подготовке, это лишь условное обозначение одного из видов работ, который имеет не меньшее значение, чем любой другой. Ноги соединяют в себе три сферы физическо-энергетического пространства, которые участвуют в любом жизненном процессе организма. Перед тем как начинать практику, мы регулируем тело, дыхание, сознание. Регулировка тела начинается с ног, как с опоры.

Не обращать внимания на опору — значит не обращать внимания на связь с землей, а не учитывать ее — значит потерять тело. А терять тело не следует ни при каких условиях: его надо трансформировать, изменив сначала внутреннюю структуру, а затем, может быть, и внешнюю.

Площадка Цянь-Кунь и Ли-Кань сходны по форме, но различны по содержанию. Ли-Кань — это все, что связано с работой и имеет название внутренней практики. Цянь-Кунь — это все, что связано с содержанием и может считаться медитацией. Может считаться — значит имеет возможность не допускать деяния.



Теперь непосредственно о положении во время работы. У мужчины положительная левая нога и правая рука охватывают отрицательные правую ногу и левую руку. У женщины — наоборот, правая нога охватывает левую ногу, а левая рука — правую. Положение ног может быть скрещенное, одна сверху другой и сплетенное. Важно, чтобы таз и живот не были напряжены за счет ног. Положение живота является ключевым в практике, и оно диктует положение ног. Второе — это пространство между анусом и пенисом. Оно должно быть свободным. Третье, следует соблюдать натянутость нижнего отдела позвоночника, зоны между лопатками и шеей, чтобы энергия не застаивалась в этих местах.



“Лотос”



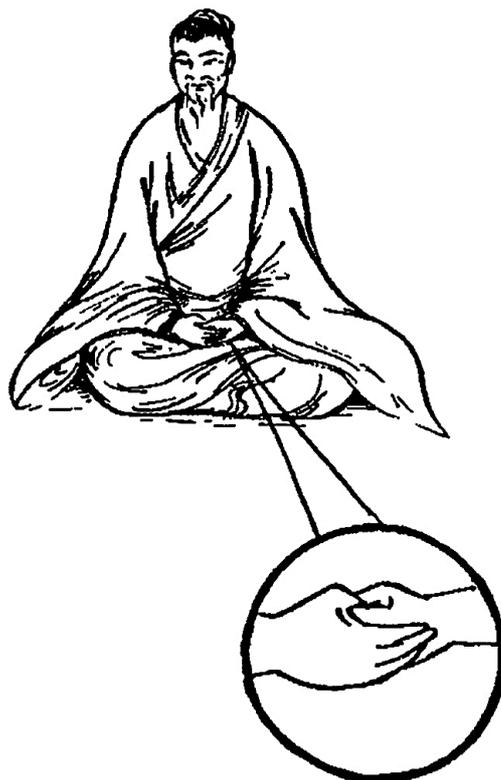
“Полулотос”



“По-турецки”

Если тяжело удерживать себя в положении «лотоса», «полулотоса» или «по-турецки», то надо начинать с положения, сидя на стуле. Важно обратить внимание на параллельное расположение стоп, чтобы энергия стоп сохранялась в удерживаемом пространстве. Голова во всех этих положениях может быть слегка наклонена вперед, как будто подбородок слегка вдавливается в

горло, или вытянута. Главное — всегда следить за натянутостью и ровностью натяжения задней поверхности шеи. Взгляд удерживает пространство, точку перед собой не дальше вытянутой руки и не ближе кончика носа. Положение рук: одна кисть лежит в другой.



Та кисть, которая сверху, большим пальцем замыкается с центром внутренней ладони, с точкой Лао-гун. Большой и указательный пальцы внутренней кисти замыкаются через большой палец внешней кисти. Второй вариант: ладонь просто лежит в другой ладони с замкнутыми большими пальцами. Центр внутренней ладони ориентирован на центр тяжести.

Язык должен прикасаться к нёбу; во время выдоха он слегка напрягается, во время вдоха — расслабляется. Время нахождения в этом положении должно быть не менее пятнадцати и не более тридцати минут, если вы практикуете меньше трех лет. Это тот отрезок времени, когда можно продуктивно работать в несогласованных энергиях, но это не значит, что время нахождения в данном положении ограничивается 15 минутами: минимум — 30 минут в день, максимум — 2 часа до трех лет практики, 2–4 часа в день до 10 лет практики, дальше — неограниченно. Если не удастся выполнить технику из-за того,

что вы не можете сконцентрироваться, следует уделить больше времени подготовке; она может быть больше, чем сама практика. Вышеуказанное время дается с учетом того, что адепт занимается еще и динамическими практиками. Ограниченность времени на начальных этапах определяется неподготовленностью сознания (*yi*), и эмоциональных проявлений (*zhi*). Задавая определенные рамки, мы помогаем контролировать себя и подготавливаем работу с ритмом. Вторая черта гексаграммы Огонь говорит о содержательности и обманчивости формы.

Можно сколько угодно заниматься практиками, но не уйти дальше формирования, то есть подготовки. Чтобы подготовка стала практикой, а практика — движением, движение — состоянием, состояние — деянием, деяние — недеянием, недеяние — пустотой, на первых порах нужно отдавать себе отчет, что есть что. Если этого не делать, то можно впасть в иллюзию, полагая, что вы занимаетесь практикой, но на самом деле долгое время двигаясь по кругу, из которого есть вероятность не выйти.

Дело в том, что когда адепт погружается в мир форм и движений, которые до этого были для него неестественны, он не может контролировать себя и правильно ориентироваться. Волей-неволей он впадает в зависимость. Проблема еще и в том, что зависимость является естественным состоянием того, кто не может и не умеет контролировать свои энергии. В законах ритма на овладение полным контролем уходит двадцать четыре года для мужчины и двадцать один год для женщины — именно столько вре-

мении отводится человеку для формирования энергий, пропитывающих его. С каждым днем эта зависимость становится все более контролируемой и определяемой, и для того чтобы раньше срока не потеряться, нужно заставлять себя определять все как подготовку, а не как путь. Из-за того, что многие начинают считать, что то, что они делают, и есть верный путь, их часто ожидают разочарования, ибо вместо того, чтобы заставить себя работать и учиться, они ожидают, будто все придет само собой. Безусловно, для того чтобы действовать, нужна сила, но эта сила образуется посредством участия в строительстве, а не в результате наблюдения со стороны.

Если вы заинтересованы в том, чтобы заниматься — занимайтесь. Сколько бы мы ни говорили о действиях, сами по себе они не начнутся, а для того чтобы уметь что-то делать, нужна техника, для того чтобы нести что-то — форма, для того чтобы ощущать — содержание. Собственно, сначала техника и форма образуют содержание, а затем содержание определяет участие.

Человек рождается с определенной энергетической структурой. Ее характер и особенность являются основным во внутренней практике. До четырех лет у мальчиков и трех с половиной у девочек окружающий мир воспринимает форма, она является основным чувственным фактором. Если ребенка оставить в естественном состоянии, не подавляя эту структуру, то он будет четко следовать соответствующим законам развития в системе естественного отбора. Такой путь называется путь Неба или Земли, его нельзя считать человеческим, так как в нем отсутствует

работа сознания. Сознание в этом случае будет подчиняться условиям. Если в ребенке заложена собранная структура, которая в состоянии взаимодействовать со всеми тринадцатью знаками, то тогда развитие получает дальнейшее продолжение, даже если ребенок не будет принимать в нем участие. Но такой вариант естественного развития возможен только теоретически.

Другой вариант: ребенка ведут до тех пор, пока у него не разовьется сознание, затем он включается в определенный ритм, что является идеальным на сегодняшний момент. Таких адептов называют "не теряющие жизненную эссенцию" (*bu peng shi qi sheng mi jing hua*). Обычно такой путь считается монастырским, или замкнутым.

Наиболее вероятным условием является третий тип рождения. Он имеет название "рожденный в темноту" (*sheng yu hei an*). "Рожденные в темноту" — это те, на кого обрушиваются все законы человеческого существования. К 20-ти годам такого развития янская и иньская структура человека выглядит раздробленной.

К тому же, если мужчина или женщина активно развивали только свое сознание, то есть набирали знание, то теперь они имеют истощенную жизненную эссенцию. О таких говорят: "Много думают, но мало живут" (*ming li duo suo qi shao*). Если они имеют среднеразвитое сознание, то часть янской энергии уходит на определение и усиление чувств: "Хочет любить, не ведая законов любви" (*re ai qi bu de fa*). Если же сознание развивалось слабо, то такие люди часто подавлены или постоянно чего-то хотят. Они не в состоянии регулировать внешние процессы, так

как подчинены грубым энергиям. Как правило, они не могут добиться многого, так как никогда не задумываются о высших материях ввиду их неразвитости. Такие люди, если их можно считать людьми, вызывают наибольшее раздражение у людей первой и второй категории. Но если первые начинают что-то придумывать и как-то действовать, то вторые только вздыхают и ищут опору у себе подобных.

Все три типа — это естественный продукт внешней алхимии. Желание первых — подавлять все головой, третьих — животом, а вторые — жертвы между первыми и третьими. Причем, если в третьем типе они видят агрессоров, то в первых — друзей, но недоразвитость одних и переразвитость других заставляет их искать себе подобных, ибо ни первые, ни третьи не могут обеспечить им покой, так как сами несбалансированны. Каким бы развитым сознание не было, если оно находится в больном теле, то и ведет себя, как больное. Какое бы здоровое тело не было, если оно пустое, то оно и будет пустым. Содержание должно соответствовать форме, а форма — содержанию. В законах знаний переразвитые высшие центры оттягивают энергию у низших и лишают их возможности нормального существования, а переразвитые низшие — лишают высшие. При этом, однако, человечество создало свои формы и выработало свои принципы, которые являются естественными для данного периода развития. Вся цивилизация демонстрирует силу знаний и слабость незнания — это является продуктом внешней алхимии, который сейчас принимается естественно.

То, что однозначно не может приниматься внутренней практикой, так это чувственное восприятие мира, которое в отрыве от всего остального очень примитивно. Все эмоциональные состояния, порожденные внешней кондицией, не стоят и одного единственного чувства внутреннего перевоплощения. Это и есть та пропасть, которая отделяет практикующего от непрактикующего. Это есть то, что вызывает непонимание и даже раздражение у одних и созерцательность у других. Может быть, это и было бы давно объяснено, если бы в своей массе люди могли уметь слышать и видеть. А пока они слышат то, что хотят услышать, и видят то, что могут увидеть, эта пропасть непреодолима.

Замкнутость практикующих адептов и мастеров привела к тому, что внешний мир мистифицировал все подобные учения. Он не смог в своем коллективном разуме найти адекватные определения и подойти к пониманию практик. Конечно, серьезно практикующим нет дела до того, кто и что о них подумает, но в результате создалась ситуация, которая никогда не будет понята теми, кто хотя бы пять лет не пытался вникнуть в искусство перевоплощений и изменений.

Еще раз повторим: мистического здесь ничего нет. Все объяснимо и понимаемо. Разве можно не согласиться с тем, что если что-то делаешь, нужно делать хорошо? Только вот в действительности с этим соглашаются немногие. Оттого, что мы каждый день ходим, наши движения почему-то не становятся лучше. Почему? Потому что мы знаем, что нам нужны ноги для того, чтобы ходить. Но мы не знаем принципы, на кото-

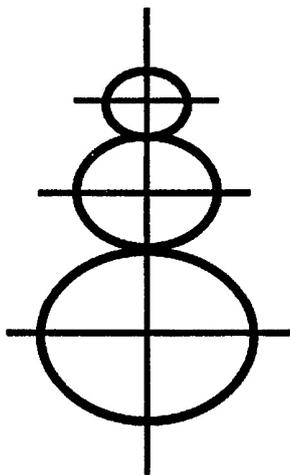
рых строятся движения. Мы не чувствуем, что в одну сторону нас закручивает, а в другую нам приходится поворачиваться. Так распределена энергия между небом и землей. Одно дерево прямое, другое — скручено влево, третье — вправо. Так распоряжается энергия того места, где растет это дерево. Дерево ничего не может противопоставить такому положению вещей. Человек может. А если не может, то чем он отличается от дерева?

Все вышесказанное нам нужно для того, чтобы понять следующее действие, связанное со статической внутренней практикой. Энергия окружающего нас пространства постоянно воздействует на наше тело. Для того чтобы с ним взаимодействовать, нужна выстроенная концентрация и место, где должны происходить алхимические превращения. Таких мест в человеческом теле в действительности девять, а основных — три. Они обусловлены энергетическими зонами и центрами, которые при взаимодействии друг с другом дают возможность изменять состояние физического тела изнутри. Но прежде чем начать разбираться с подобными центрами, связями и энергиями, следует создать необходимое условие, то есть расчистить завалы.

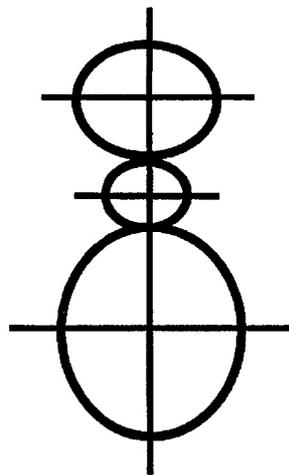
После того как мы занимаем определенное положение для занятий внутренней практикой, нам важно добиться расслабленности низа живота. Если этого не сделать, то нам тяжело будет успокоить энергии, которые будоражат наш мозг и тело. Это и называется высвобождением Пустоты. Работой мозга управляет центр, расположенный в центре головы, анатомически он находится в гипоталамусе. Центр восприятия и

ощущений находится в центре груди, центр существования — в центре живота. Эти три центра связывают все узлы тела, а их сферы — все сферы центров.

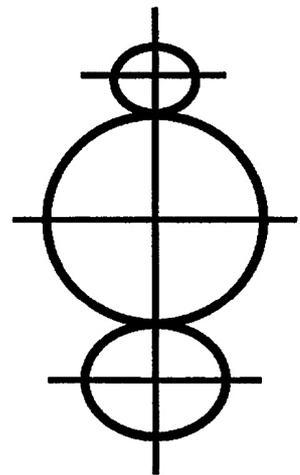
Верхний и средний центр управляются нижним, он и является естественной опорой. Для того чтобы тело функционировало нормально, а жизнь протекала сообразно установлениям и порядкам, нижний центр должен удерживать и питать верхние. Если какой-либо из центров развит больше, чем нижний центр, о чем уже говорилось, то возникает дисфункция.



*Нормально  
выстроенное тело*



*Вытянутый нижний  
с усиленным верхним*



*Усиленный  
средний*

Низ живота является тем местом, где трансформируются энергии воды и зерна, и куда доставляется переработанная диафрагмой *ци* воздуха. Там они связываются с морем энергий Инь и Ян посредством концентрации и участвуют непосредственно в алхимическом процессе. Эти процессы можно объединить под одним общим названием — «трансформация энергии цзин».

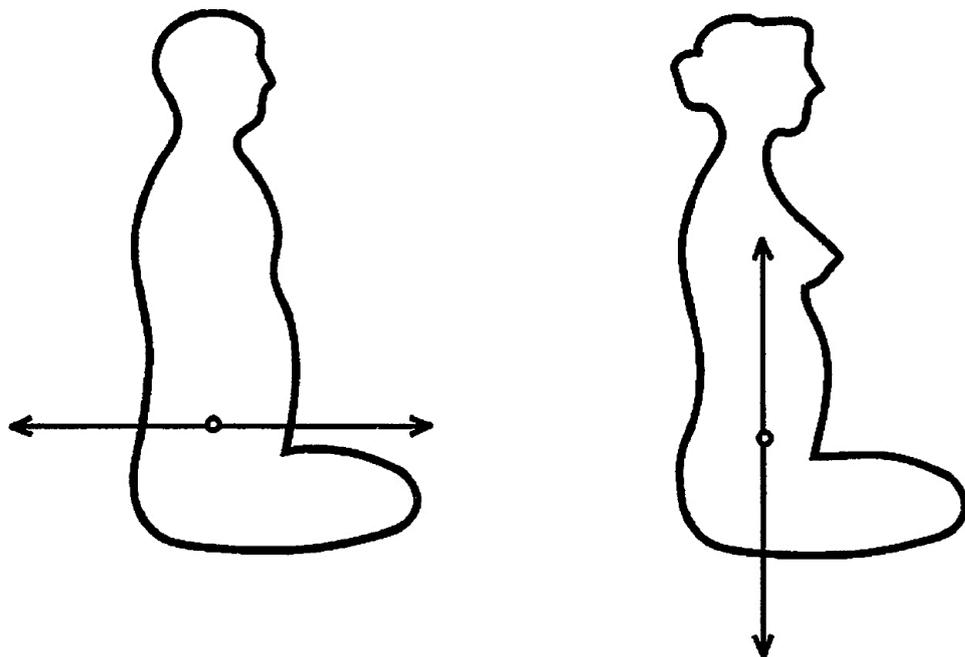
Но сначала важно создать условия для работы. Первое — это научиться сохранять положе-

ние тела, не теряя контроля над ним, второе — добиться расслабленности внизу живота. Можно, конечно, сразу начать выполнять определенные техники, одновременно работая и с энергиями, и с телом. Но хотя данный подход и приводит к более быстрым результатам, при этом происходят значительные энергозатраты. Добиться расслабленности живота, на самом деле, очень непросто. К тому же, расслабленность живота мужчины и женщины — это разные понятия.

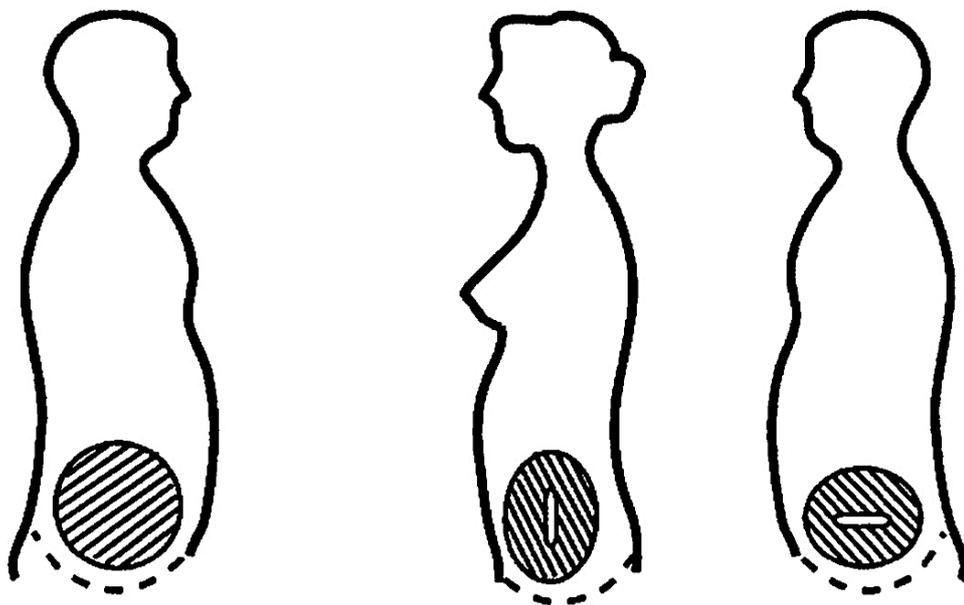
Вся сила человека запрятана в органах и центрах, находящихся в животе. Когда адепт начинает работать над расслабленностью, у него может возникать ощущение слабости и недостатка сил, особенно, если сознание ориентировано на силу мышц и его грудная клетка переразвита. Причем, чем сильнее физически развит человек, тем тяжелее ему будет перейти на внутреннюю работу. Его это не будет давать ему сделать шаг назад, чтобы затем сделать два шага вперед. Чем моложе адепт, тем сложнее ему пробраться через частокол будоражащих энергий, тем более, что результат невидим и может прийти через десятки лет. И тому, кто живет в социальной среде и зависит от нее, необходимо бросить вызов самому себе. Это дорога на войну с самим собой. Здесь нет того, кому надо демонстрировать свои возможности, даже наоборот — то, что получается, направляется внутрь на усиление своей практики. На определенном этапе внешний эгоизм становится внутренним. Таким образом сначала происходит трансформация внешнего "Я", а затем — внутреннего. Когда же адепт выходит на дорогу, он сам начинает решать, чем и как заниматься, будет ли он крушить ненужное и создавать нужное, или уединится для

того, чтобы пребывать в самом себе. Все равно, где бы он ни был, он будет наполнять окружающее его пространство животворящей энергией.

Итак, развивая энергию, адепт рано или поздно сталкивается с испытанием силой. Если техника до этого момента соответствовала нужному порядку, то сила появляется тогда, когда сознание уже очищено от ненужной энергии. Но если адепт переусердствовал и развил силу раньше, чем того требует время, ему придется нелегко, ибо внутри него будет вулкан, периодически рвущийся наружу. Такое положение дел погубило многих мастеров. Но это уже следствие, а причина может лежать в подготовке. Очень важно грамотно себя подготовить. Расслабить свой живот — это значит расслабить мышцы живота и поясницы, сухожилия и копчик. Расслабив таким образом живот, мы снижаем напряжение в пояснице и в пупке, которые обычно скованы неконтролируемой активностью и дыханием. При этом мужчина как бы растягивает свой живот вперед и назад, а женщина — вверх и вниз.



Так, мужчина подготавливает работу нижнего центра как опоры всех тигельных печей, а женщина подготавливает себя к контролю половых органов, которые определяют активность энергии духа шен и крови в нижней части тела. Работая над расслабленностью живота, адепт как бы создает разряженное пространство, где затем пестуется пилюля, или бессмертный зародыш. У мужчины пилюля располагается горизонтально, у женщины — вертикально.

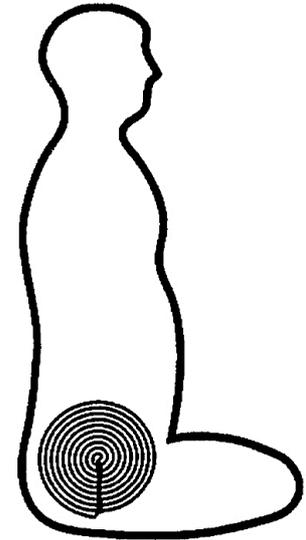


Женщина может пойти путем мужчины, но тогда ей придется смириться с состоянием бесполости, если вести речь о максимальных достижениях. Если говорить о своем здоровье и здоровье своего потомства, то женщина может продолжать естественно участвовать в жизненных процессах. Но если работать в соответствии со своей природой, то ей надо полностью пройти через осознание женских энергий. Для мужчины женский путь опасен, хотя часть женских практик может помочь ему в том случае, если у него

возникают проблемы с иньскими энергиями, особенно в период с 32 до 40 лет. Если адепт начал практиковать позже этого периода, то все равно он может использовать женские техники. Однако делать их лучше не чаще одного–двух раз в неделю, хотя здесь многое зависит от личных качеств занимающегося.

Таким образом, невзирая на простоту определения расслабленности живота, в этой работе заложено все. Если живот не будет расслаблен, энергии Неба не смогут встретиться с энергиями Земли, а это основные силы, участвующие в создании ингредиентов и варке пилюли. Расслабленный живот создает условия для втягивания энергии центром *Хуэй-инь* и для дальнейшего ее перераспределения.

Важно отметить и то, что пока адепт занимается расслаблением низа тела, ему не стоит активно заниматься внутренними техниками, либо следует адекватно развивать центр головы. Центр головы должен расслабляться так же, как и низ живота, но существует различие в значении частоты. То есть здесь должно сниматься напряжение центра головы, который обычно будоражат различные мысли. Расслаблять живот и мозг можно либо с позиции концентрации (это тяжелая задача, но более качественная), либо с позиции дыхания. Однако во втором случае может возникнуть зависимость от вдоха и выдоха. Занимаясь рас-



*Расслабленный  
живот*

слаблением живота и головы, то есть низа и верха, не следует расслаблять грудь. На нее пока не нужно обращать внимания вообще, пусть она будет естественной. Дело в том, что в груди сконцентрированы души По. Концентрация душ По в груди вызвана особенностью всего строения организма.

В алхимии считается, что энергия, поступающая внутрь тела, нечистая, если она сильнее энергии, вырабатываемой внутри. Так как на начальном этапе энергия не вырабатывается направленно или ее вырабатывается мало и, тем более, она не собирается, то *ци*, поступающая в тело, будоражит его день и ночь. С момента рождения мы имеем полость для сканирования злой *ци*, эта полость находится в груди. Если души По живут в согласии, то действия человека адекватны, если нет — он не контролирует процесс. Адекватность действий человека также образуют души Хунь, расположенные внизу живота. Иначе их можно еще назвать душами трех уровней, или трех плоскостей. Души Хунь формируют ритм человека, души По — действия. Количество душ определено силами, которые управляют ими, или с которыми они взаимодействуют. Это не значит, что семь душ больше, чем три. Все вместе они формируют душу человека, которая во время смерти покидает тело. Под душой человека подразумевается качество — рожденное и приобретенное, то есть то, что соответствует человеческой природе. В даосском понимании человек — это тот, кто создает, а созиданием ведает сердце. Сердце формирует энергию доброты и радости, которая естественным образом наполняет пространство.

Когда доброта и радость выказаны, они неестественны. В этом случае уровень человека мы можем воспринимать как знание, но не как действие. Если человек не занимается внутренней практикой, то формирование его души исходит от действий, которые он совершает при жизни.

Действия бывают разные и, зачастую, взаимоисключающие. Все это усиливает либо земляные души По, либо небесные души Хунь, либо дух *шен*, как вырабатываемую человеко-небесную субстанцию. Дух *шен* — это то, что создает или может создать человек при жизни. Этот дух связывает жизнь и то, что остается после жизни. Если человек умирает, не имея при этом плотной субстанции, то вся его энергия со временем рассеивается в пространстве. Она может удерживаться три дня, девять, сорок дней или один год. Это связано с энергетическим воздействием макрокосмоса, который имеет свой ритм и свою силу. Одна душа человека может противостоять ей три дня, другая — год, третья может продолжить существовать и вселиться во вновь рожденного человека. Если душа не в состоянии удержать свою плотность, то энергия рассеивается, и можно говорить о действительной смерти. В принципе, достаточная плотность души возможна в двух случаях. Первый — когда при рождении мальчик или девочка получают собранную энергетическую структуру и при жизни ее не растрачивают. Второй — при внутренней практике. Может быть и такое, что человек ничем не занимается и лишь растрчивает свою жизненную энергию, но при этом ему изначально многое дано и он может прожить долгую жизнь и

после смерти иметь более сильную энергетическую позицию по сравнению с тем, кто всю жизнь провел в практиках и медитации. Хотя это довольно редкий случай, но он вполне возможен.

Конечно, тот, кто проходит в практике через четыре цикла (это 32 года для мужчины и 28 лет для женщины), обретает возможность контролировать свое энергетическое тело после смерти, то есть его сознание продолжает существовать. Но это происходит в том случае, если практика выдержана в соответствии с законами. Основная качественная разница между практикующими и непрактикующими заключается, конечно, не в том, что практикующий после смерти может думать, что ему делать дальше. Это просто констатация, о которой не следует дискутировать ввиду особенности темы. Даже если вы в это верите, это не может дать вам качественных ощущений, а, следовательно, подтверждений. А пока не будет подтверждений, сознание не согласится. Разница в том, что практикующий, если достигнет состояния пути, сможет измерять свою жизнь внутренними переживаниями, которые несвойственны незанимающимся. И каждый день эти переживания могут усиливаться и изменяться. Но для этого нужно встать на путь, поэтому и говорится: "Вставшему на путь — ворота открыты".

Расслабляя живот, мы создаем условия для постепенного перераспределения энергетического пространства внутри тела и, соответственно, снаружи, а затем и возможность для изменения этого пространства. Расслабление внутреннего пространства тела достаточно долгий процесс. Его

надо прекращать, когда плотность энергии будет доетаточной, чтобы естественным образом удерживаться внутри тела. В этом случае можно говорить о создании нового органа, который имеет название "бессмертный зародыш" (*bu lao rei*). Таким образом, работая над созданием ингредиентов, мы не должны забывать о первоначальной подготовке. Это базовая техника для внутренней практики. Сначала подготовить, потом делать. После того, как адепт действительно почувствовал, что значит расслабить живот, он может приступить к расслаблению других частей тела и органов. Главное, чего не следует делать, так это начинать работать с костями, так как для этого требуется специально подготовленная энергия. Экспериментировать с энергией вообще не стоит, особенно опасно заниматься сложными преобразованиями, не постигнув начального.

Техника расслабления живота опирается на три принципа: положение тела, дыхание и концентрация. Положение тела следует принимать правильное, то есть собранное и удобное. Дыхание рассматривается не как физиологический процесс поступления воздуха, а как его энергетический продукт.

Наши органы расположены таким образом, что при нормальной функциональной деятельности они излучают и потребляют энергию по спирали, проходя полный цикл за сутки. Если смотреть сбоку или спереди, то все тело состоит из секторов, имеющих разную плотность. Эта плотность образует свечение, которое некоторые люди могут видеть. По этому свечению можно определить работу органов. Каждый из секторов

образует ветвь, которая соединяется с ритмом либо плотного органического мира, либо небесного. Отличие сектора небесного от земного, заключается в чистоте излучения и его плотности. Поэтому и говорится, что земляные — ветви, а небесные — столбы.

Небесные столбы обладают более тонкими энергиями по качеству, но по существу, они пропитаны земляными ветвями так же, как земляные ветви — небесными столбами. При этом образуется сто двадцать узлов. Это то время, как принято считать, которое нужно адепту для достижения полной трансформации. Каждый узел разворачивается за один год, что составляет цикл движения Сатурна, по которому и соизмеряется небесно-земляная связь.

Так что если адепт использует законы Неба и Земли или, вернее, в них находится, то от точки отсчета, когда он начал двигаться по Луне и Солнцу, до полной трансформации ему понадобится период, равный ста двадцати годам. Изменить этот порядок можно только при подключении уровня Человека — закона, который может в два-три раза ускорить этот процесс, впрочем, как и оттянуть его на неопределенное время.

Когда адепт расслабляет полость живота, он подготавливает себя к работе с восемью секторами; это то количество секторов, которое подвластно человеку. Перед тем, как начать постоянно заниматься внутренней работой, лучше посвятить шесть месяцев подготовке. Эта очень незначительная часть времени обезопасит адепта от спешки, которая может привести к нежелательным последствиям. Высвободить восемь сек-

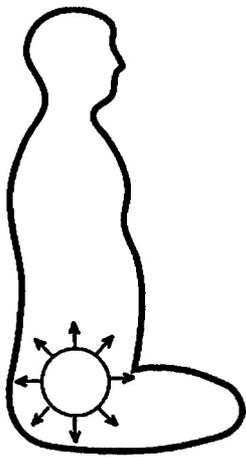
торов нижней части тела достаточно, чтобы вскрыть центр жизненных энергий. Когда центр вскрыт, адепт может ощущать свою связь с четырьмя сторонами и четырьмя углами. В дальнейшем ему не придется искать свой центр тяжести, постоянно пребывая в сомнениях о его наличии или отсутствии.

Вообще, пытаться начинать практиковать с концентрацией на центре тяжести — путь в никуда. Только наличие контроля со стороны может способствовать необходимому результату. Если же такого контроля нет, то это может стать самообманом и ненужным самовнушением. Стремление многих опереться на центр тяжести может только подготавливать сознание к тому, что он есть, а к практическому результату это, к сожалению, не приводит.

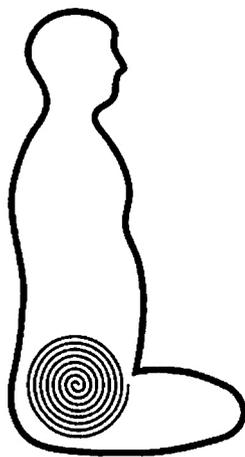
Объясняется это очень просто. Вся система жизни построена таким образом, что энергия человека тратится на каждом шагу, побуждая его все сильнее напрягать всю энергетическую систему организма. В связи с этим энергия движется несбалансированно и центростремительно. Удерживать какую-либо точку на теле, а тем более, в теле, — это заставить центростремительные и центробежные силы работать сбалансированно, как минимум, а как максимум — довести удержание предмета концентрацией до существования в естественной зоне. Центр тяжести, Дань-тянь, который определяется как основное условие достижения необходимых результатов, является не просто точкой, а целым узлом, железой, выполняющей функцию полного управления всей энергосистемой. Нужно сразу понять

и принять, что адепту любого уровня и с любыми данными требуется не менее девяти лет, чтобы создать только очаг, в котором будет пестовать-ся Дань-тянь. Создание Дань-тянь, в свою очередь, невозможно без работы восьми тигельных печей, которые вырабатывают необходимые ингредиенты для создания подобной железы.

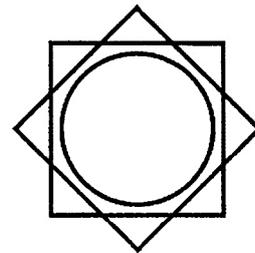
Прежде чем подойти к работе с центром, адепту следует сформировать восемь сфер, которые в дальнейшем определяют работу девятой сферы, в которой затем и разовьется центр Дань-тянь.



*Центростремительная работа энергосистемы*



*Восемь сферических колец*



*Схема Дань-тяня*

Адепт, овладевший центром, изменяет все поле своего существования. Он становится как бы сторонним наблюдателем, уходя все дальше и дальше от понятийного образа существования.

Итак, с одной стороны, наше тело образует конкретный анатомический узел, с другой стороны, существуют сектора и кольца, которые невозможно увидеть неподготовленному адепту. Правда, некоторую четкость можно приобрести (но только при условии нормальной работы энергии). Если это условие не соблюдается, то энергия хаотически

смешивается, образуя приливы и отливы, особенно ярко выражающиеся в смене и характере настроения. Основной показатель расслабленности — это чувство внутренней полости и органов. Одновременно с работой над удерживанием тела и контролем за его расслабленностью адепт может начать работать над наполнением тела сущностью, таким образом завершая формирование нижней триграммы образа Огня, выраженного гексаграммой *Ли*. Это первый порог качества, который будет развиваться достаточно медленно по отношению к желаниям адепта. Но здесь периодически уже возможны резкие усиления, дающие очень сильные ощущения. Не следует обращать на них внимание и считать, что вы приобщились к чему-то сверхъестественному. Это только демонстрация определенных свойств организма, которые со временем станут обычными. Время этого этапа может растянуться на годы, и эпизодически более сильные ощущения будут пропадать. Для адепта важно отмечать их, но не придавать им особого значения. Мало того, в такие моменты следует быть более собранным и не терять связи с действительностью. Если этого не делать, то адепта ожидают противоположные ощущения — за взлетом придет упадок. Система организма будет не в состоянии удерживать режим работы на высокой частоте, что выразится в резких перебоях. Причем самой большой опасностью этих перебоев является их длительность.

Если незанимающиеся мужчина или женщина могут менять свое настроение по несколько раз в день и при этом граница переходов будет выражена, то у начинающих заниматься внутренними практиками этот период может быть более затяж-

ным – от одной недели до трех месяцев (обычно не дольше). Получается, что три месяца адепт может находиться в состоянии некой эйфории, и это может быть вызвано разными причинами, которые аккумулировались в практике. Затем наступает перепад, спад. Так как это еще неестественное состояние для организма, то это период, когда рушатся все внутренние и внешние связи, в которых адепт находился к этому моменту. Несобранность и естественная безответственность за свое развитие могут вообще поставить под вопрос возможность дальнейшей практики. Так, адепт может заниматься день за днем два, три, четыре года, а затем все может рухнуть. Как правило, самыми нестабильными являются первые три года. Все эти периоды на начальной стадии соотносимы с прохождением минного поля шириной в восемь ли.

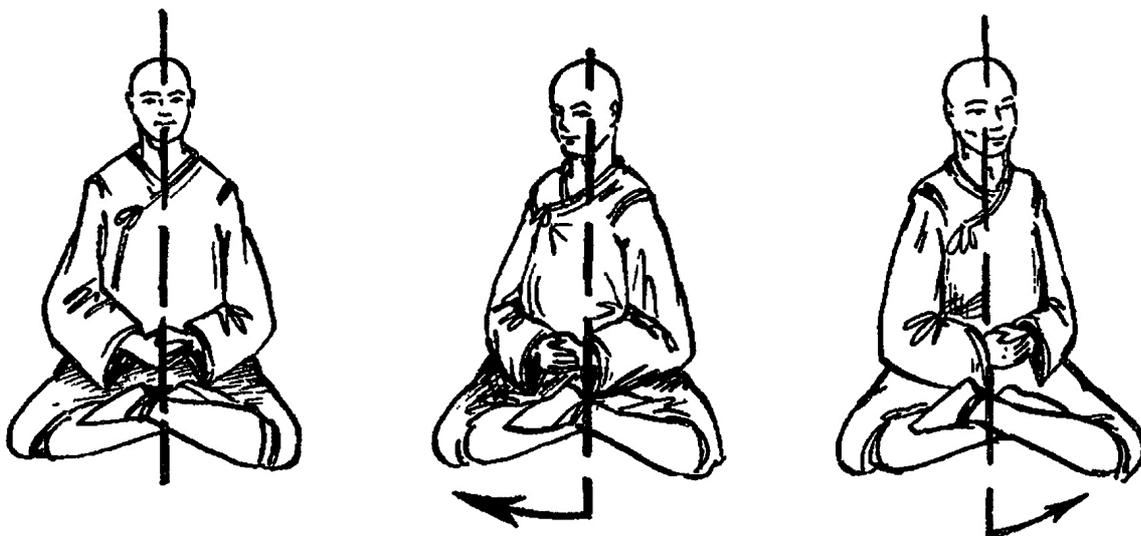
Уже то, что перепады состояния меняют свою длительность, обуславливает изменение ритма существования. Для того чтобы переход был более мягким или даже незаметным, делать надо все шаг за шагом, двигаясь от постепенности до глубины проникновения. Очень хорошо в начале следить за временем, отмечая, сколько тратится на занятия, чтобы, с одной стороны, они не были проходными, а с другой — чтобы не впадать в беспамятство. Процессы наполнения тела энергиями, ее сохранение и движение должны носить четко выраженный характер действия. Все звуки, видения, чрезмерные изменения, неконтролируемая вибрация и возбуждение должны пресекаться продолжением той работы, которую адепт в состоянии контролировать.

Особенно следует следить за визуализацией, когда появляются различные образы. Образы —

это основные хищники и пожиратели энергии, которые и так во время сна воздействуют на энергетическую структуру человека. Заниматься визуализационными техниками, пока не работает ваша ось, на которой должно держаться ваше энергетическое поле, – значит дырявить свою и так рваную энергоформу. Под наполнением сущностью на этапе становления понимается работа с определяемыми действиями, преобразующими и удерживающими энергию посредством слежения и концентрации. Все техники алхимии связаны: одно порождает другое. Причем, каждый этап имеет свою продолжительность, которая определяется частотой энергии и ее связями. Отдельно взятые техники, а тем более работа с неопределяемыми внутренними преобразованиями в лучшем случае замедляет движение, в худшем — затягивает адепта в другом направлении. Поэтому и указывается на такие понятия, как необходимость "помнить себя" и "определять техники по отношению к себе". Это основной принцип наполнения. Только в таком состоянии возможны истинные преобразования.

Конечно, когда мы говорим о накоплении, то основным транспортным средством является дыхание, которому отводится особая роль, а зачастую и главная. Но этот участок практики не следует также форсировать. Основным типом дыхания в даосской традиции является черепашьё дыхание, то есть когда стирается грань между вдохом и выдохом, когда инь и ян рождаются одновременно. Достижение такого типа дыхания возможно только при участии всего тела в дыхательном процессе, то есть когда адепт полностью

пропитывается Ци, которая движется посредством физического поршня — диафрагмы, энергетического — сознания и духовного — переработанной эссенцией душ Хунь и По. Перед тем как начать практиковать диафрагмальное дыхание, нужно опять-таки расслабить низ тела для того, чтобы уменьшить нагрузку на сердце. Делать это можно и сразу, только в этом случае усилия должны быть незначительными и колебательными. Все равно, до тех пор пока *ци*, поступающая в тело, не будет трансформироваться, любое действие — это выжимание энергии.

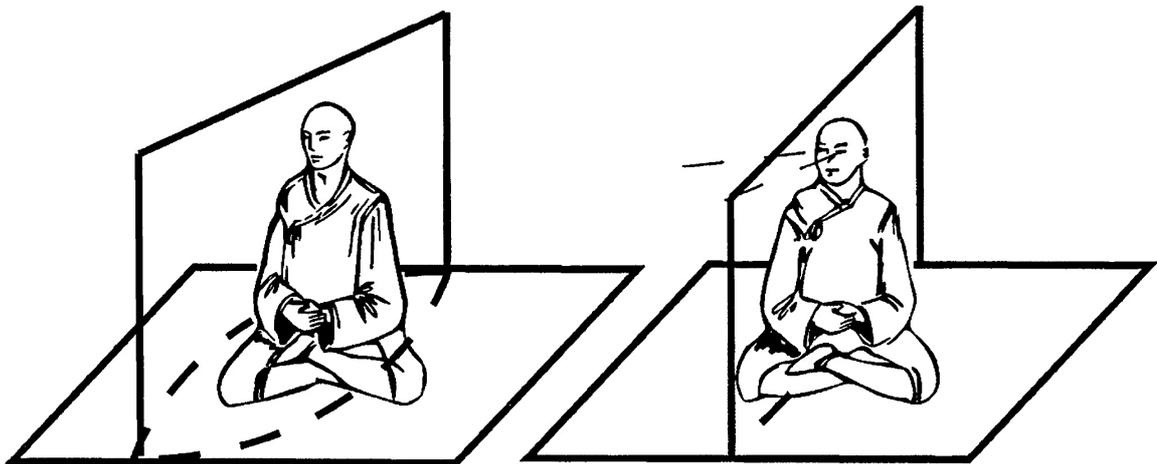


### *Положения для расслабление тела*

После того, как адепт занимает положение для практики, ему следует подготовить ту часть тела, над которой будет идти работа. В случае расслабления низа живота надо начинать с поясницы; она является экватором, по которому с постоянным усилием движется энергия.

Не меняя положения ног и таза, вращаем тело влево и вправо по десять раз. Глаза закрыты

или удерживают постоянную линию. Необходимо обращать внимание на то, чтобы взгляд не привязывался к внешним предметам, а удерживал точку перед собой; так поле не будет теряться и будет усиливать воздействие на поясницу и область живота.



Расслабление живота — это внутренняя разборка тела, которую необходимо произвести, чтобы потом тело собрать. Естественным будет придать данной работе и физическое усилие, как наиболее привычное, но при этом следует дать определение данным действиям. Дело в том, что многие упражнения, техники, приемы мы вроде и так делаем, и они нам хорошо знакомы. Поэтому, когда мы встречаемся с подобными упражнениями во внутренних практиках, мы не воспринимаем их с должной ответственностью, считая, что и так их знаем. Но действия, которым не придается значения, теряются в законе памяти, и это значит, что они не участвуют в связывании энергетического тела. Поэтому и говорится, что «сто движений, не имеющих внутреннего смысла, не стоят одного обдуманного».

Принимая решение куда идти, мы переносим свое тело посредством физического движения.

Также, подумав, что нам надо куда-то пойти, мы посылаем туда свою энергию. Пусть незначительную ввиду слабой концентрации, но свою. Так что наша энергия, или энергетическое тело, может так же перемещаться в пространстве, как и физическое тело. Разница только в том, что одно мы осязаем, а другое — нет. Пока наше тело не будет плотным и самостоятельным, оно будет постоянно теряться, хотя элемент движения все равно будет присутствовать.

Таким образом, делая упражнение без знания и понимания, мы теряем его связь с тем, для чего оно делается. В таком случае трудозатраты в тысячу раз больше, чем при концентрированном подходе. Но это еще ничего, так как многие умудряются еще разговаривать и совершать множество других отвлекающих действий во время занятий. Такое неуважение к своей энергии не только не улучшает, но даже уничтожает изначальную природную энергию. А так как такие занимающиеся не помнят себя в том, что они делают в определенной позиции ввиду заданной механичности и неучастия в процессе (имеется в виду отсутствие осознанного участия), то они не могут проследить то ухудшение, которое порождается подобными занятиями.

Мало того, создается иллюзия хорошего состояния и настроения, вызванная тем, что сжигается грубая энергия, которой человек заполняется в течение дня или недели, но не замечается, что при этом сжигается в два раза больше положительной, качественной энергии.

Все это приводит к кратковременному улучшению и последующему глубокому внутреннему

кризису. Его наступление может распространяться на очень длительное время, но рано или поздно он даст о себе знать. Тогда своей энергии может оказаться недостаточно для того, чтобы сжигать ненужную энергию, то есть ту, которая парализует нормальную деятельность организма, и в этом случае наступит поражение какого-либо его участка.

Конечно, если сравнивать подвижного человека с малодвигающимся, то надо сказать, что лучше все-таки постоянно участвовать в самоочищении, чем наполняться патогенной энергией. Но много двигающийся в естественном режиме человек живет более сбалансировано и постоянно, чем тот, кто совершает утренние пробежки непонятно от чего и непонятно куда. Это проблема миллионов, тех, кто стал жертвой времени и скорости, кто вынужден подчиняться неконтролируемым законам.

Даосы не разделяют энергию на нужную и ненужную, так как и та, и другая участвуют в трансформации, которой надо управлять. Так, каждое действие, каждое движение наполняется всем тем, чему оно соответствует, и это называется «наполнением эссенцией». Можно задать вопрос: «Почему, если каждое движение даосов столь полное и качественное, результат достигается гораздо позже, чем у тех, кто занимается чисто физическими практиками?»

Ответ здесь прост: все дело в ритме, которым руководствуются те, кто практикует внутреннюю алхимию, и в желании, которое движет физическим усилием и при высоких достижениях также становится элементом энергии и концен-

трации. Если бы результатом алхимического преобразования стало "быстрее, выше, сильнее", то, наверное, равных практикующим не было бы, но это является очень незначительной частью проявления возможностей, если, конечно, воспринимать эти слова буквально. Если подходить к данному вопросу с позиций знания, то для того, чтобы проявить, скажем, нечеловеческие физические возможности, следует знать, не как развить физическую силу, а как ее собрать, для чего существует много практик. Если законы использовать правильно, то одним на это понадобится год, другим — пять лет, а третьим и жизни не хватит. Но когда эти силы собираются в коротком ритме, то нарушается развитие тонких энергий, и как следствие возникает слабость духовных сил. Впрочем, это мы сейчас и наблюдаем. Сложно здесь, конечно, обобщать, но было бы здраво предположить, что каждый последующий год практик должен быть сильнее предыдущего, то есть качественнее. А когда человек путем сомнительных занятий доводит свое физическое и энергетическое состояние до максимума в сорок лет, а затем начинает скатываться вниз, то о какой жизни можно говорить? Сначала сорок лет мчишься непонятно куда и непонятно зачем, а потом пытаешься внушить себе, что все хорошо и нормально, при этом теряя жизненность каждый день. Даосы покидают свое тело на вершине своих энергетических, физических и, что самое важное, духовных возможностей, если, конечно, не трансформируют также и свое тело.

Духовная сторона может развиваться, только пока развивается энергия. Это горючее высшей

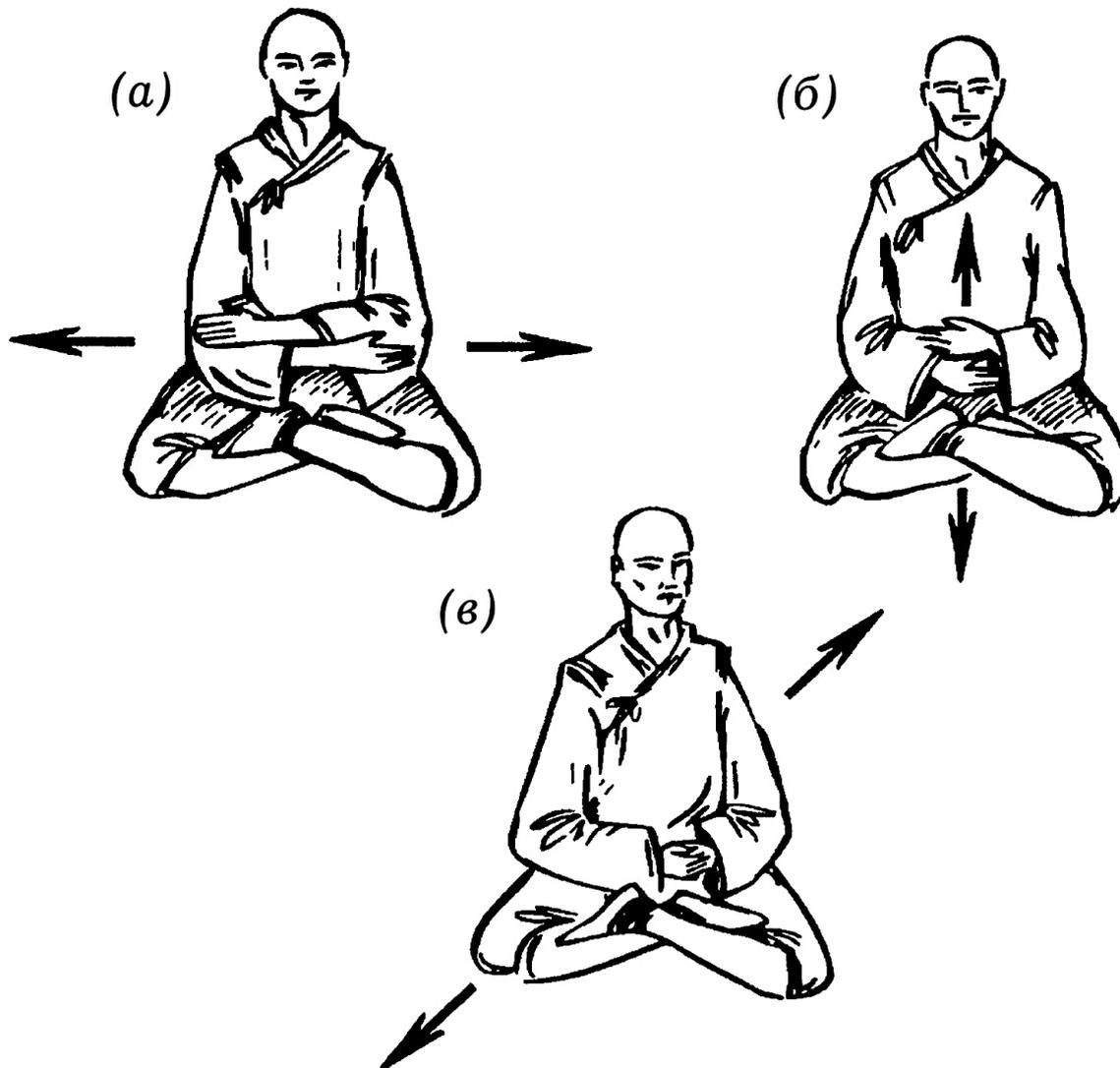
человеческой мощи. Если же к сорока годам энергии сожжено столько, что ее остается только для поддержания своего присутствия на этой земле, или она заблокирована патогенными энергиями, то дальнейшее существования напоминает всего лишь шар, который продолжает катиться, но уже под уклон. Это общая тенденция времени; частная выражена качеством индивидуальных сил, проявляющихся в нашем присутствии здесь, на земле.

Так что, безусловность нашего физического участия в процессе уже обусловлена нашим физическим телом, а вот качество участия должно быть обусловлено сознанием. Не надо говорить о важности физического, энергетического и духовного развития. Одно без другого ущербно, и все это закладывается в любых действиях.

Разборка тела необходима для расчистки завалов, если таковые образовались. Но здесь также не следует переусердствовать: разбираясь, собирайся. Разборка основывается на двух энергетических принципах: 1) скручивания и раскручивания; 2) сжатия и растяжения.

Подготавливая свой живот к работе, следует разбирать его и внешне, и внутренне. Внутренняя работа связана с концентрацией и сознанием, внешняя — с движением тела. Разборка низа живота должна идти по восьми направлениям. Если движемся на юг, то помним о севере, если на восток — то о западе. Поработав с передом, работай с задом, поработав с левым боком, работай с правым. Движения не следует делать резко или зажато. Если мы руками воздействуем на живот, то руки должны быть расслабленными, чтобы энергия свободно собиралась. На началь-

ном этапе следует не забывать о значении действия, чтобы приучить энергию концентрироваться в зоне работы.



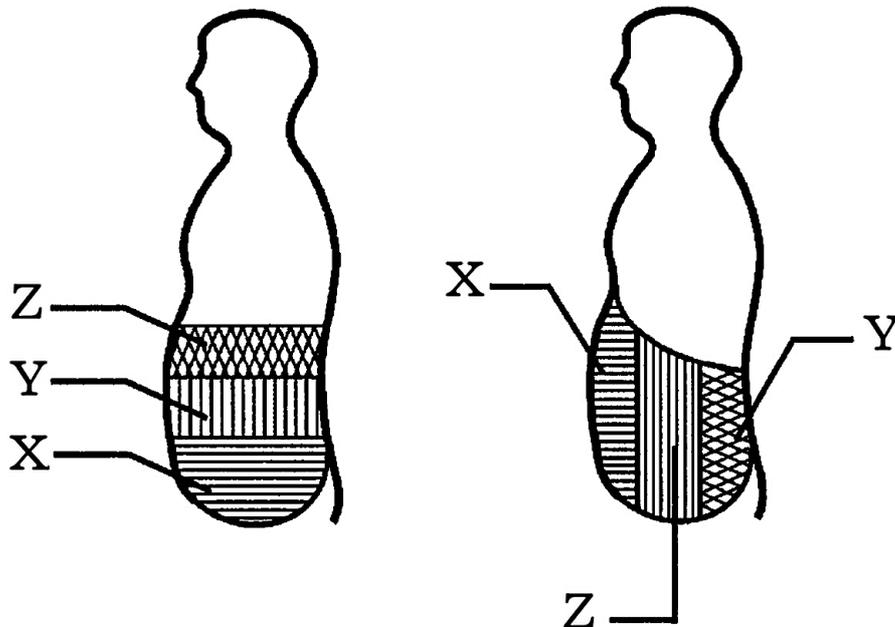
*Растяжение за счет рук (а) вправо-влево;  
(б) вверх-вниз; (в) по диагонали*

У мужчины передняя часть (живот) иньская, то есть она собирательная, связующая. У женщины — наоборот. Следовательно, первоосновой для мужчины является передняя часть, для женщины — задняя.

Расслабляя низ позвоночника и заднюю часть тела, женщина снимает нагрузку на железы

внутренней секреции, расположенные внизу тела. Мужчине также следует подготавливать себя пропорционально, иначе возникает опасность увеличения живота за слишком короткое время, а это создаст нагрузку на крестцовый отдел.

Рассмотрим нижнюю часть тела — зону первого киноварного поля.

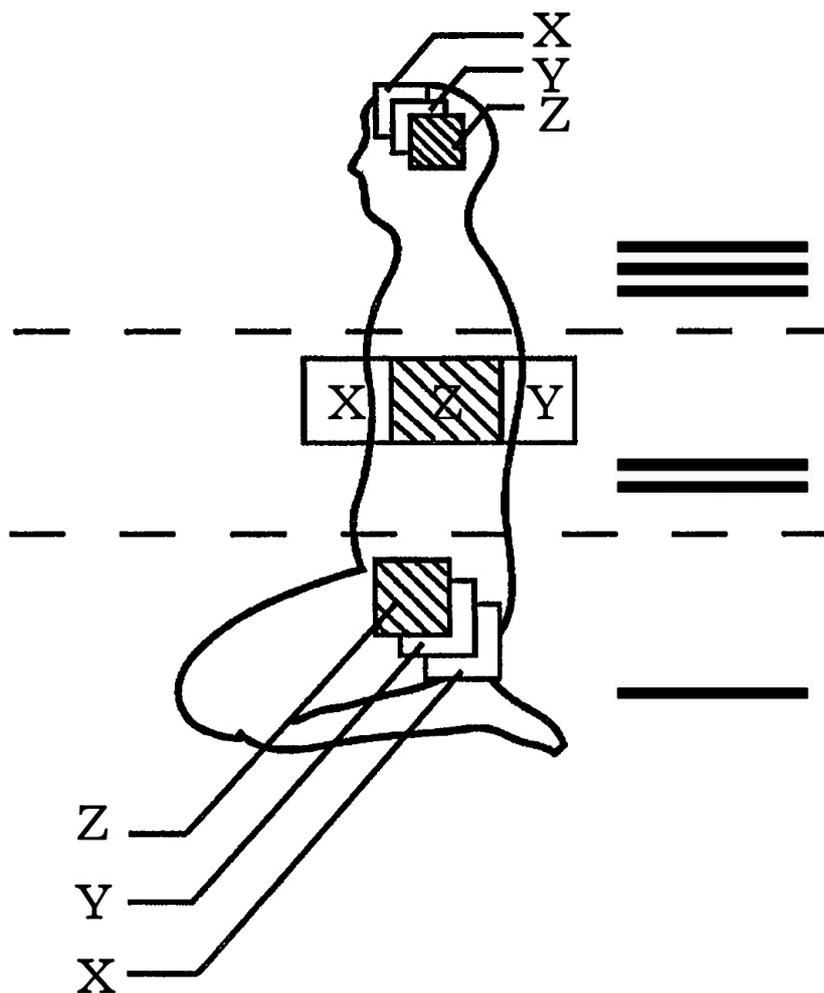


Зона Z, или зона человека, — это естественное энергетическое пространство, которым обладает адепт, зона X и зона Y развиваются во время алхимического процесса. Зона X — это контролируемые грубые энергии, зона Y — контролируемые тонкие.

Вертикальное и горизонтальное их расположение обуславливается качеством практик, которые задают токи движения энергии. Каждая энергия имеет свое значение и свою нишу, кото-

рая заполняется в соответствии с секторами. На более высоких ступенях эти токи могут соединяться, замыкаться и размыкаться.

Зона Z является важной на подготовительном этапе. С помощью этой энергии создается контролируемо работающее киноварное поле. Когда образуются зоны Y и X, то значение Z постепенно уравнивается со всеми другими энергиями.



Зона Z имеет три источника питания и управления. Один располагается в голове и связан с духом *шен*, второй — в груди и связан с душами По, третий — в животе, он связан с душами Хунь. Эта энергия является базовой для человека, если он решил сойти с места. Даже ес-

ли у адепта преобладают энергии X и энергии Y, решающим звеном и началом все равно должна стать зона Z, если, конечно, проходить через осмысленное развитие.

На начальном этапе одна из зон – нижняя, средняя или верхняя – является побудителем человека к началу практики. Если адепт опирается на сознание, то он должен либо знать, что, зачем и почему, либо он принимает решение на основе факторов чувствования, неосмысленного видения или анализа. Однако знания без внутреннего наполнения не могут дать всей картины понимания.

Во втором случае, если адепт опирается на ощущения, веру, пусть даже ему непонятную, это должно стать тренировкой сознания. Но здесь важно не потеряться в ожидании чего-то. В этом случае адепту нужно постараться прийти к понятию ответственности, в первую очередь, перед самим собой. Когда адепт занимается три-пять лет, можно сказать, что он находится в поиске, но когда проходит восемьдесят лет, он должен уметь принимать решения и отвечать за них. В принципе, восемьдесят лет — небольшой срок. Если бы он начинался тогда, когда нужно, то, можно даже сказать, маленький. Как бы мы ни хотели, раньше срока упорядочить энергии и направить их туда, куда нужно, это невозможно.

Третий тип людей, у которого работа сознания ограничена или даже отсутствует вовсе, может начать заниматься под воздействием обстоятельств, в которых эти люди находятся. Но заниматься они будут только при условии достаточно сильного воздействия. Вообще, работа

мозга является камнем преткновения не только для тех, кто еще не встал на путь, но и для достаточно продвинутых адептов. Что важнее: увидеть, а потом познать, или познать, а потом увидеть? Внутренняя практика подразумевает под собой знания внутри. Внешняя — знания вовне. Внутреннее — это то, что не каждому видно. Внешнее — это то, что не каждому дано. Но если встать на путь адепта, который подвергает все действия анализу, то это равносильно тому, чтобы вспахать поле для одного зерна. Хотя в этом случае шанс вырастить его гораздо выше, чем возможность прорастания зерна непонятно где и как. Противопоставляя же внутреннюю практику внешнему окружению, мы обрекаем себя на одиночество.

Внешнее сегодня сильнее внутреннего, количество сильнее качества, и для того, чтобы жить в болоте, надо уметь не только плавать. Сомнительная радость — утонуть в чистой воде вместо мутной лужи. Человечество на сегодняшний день проигрывает внутреннему очень во многом. Все институты человеческой жизни работают совсем в другой плоскости. Человеку уже определены и внешние ориентиры, и внутренние. Любой шаг в сторону даже не подвергается анализу, а если и подвергается, то анализа гораздо меньше, чем реакций, которые порой столь же неадекватны, как и сами действия. Основные знания и практики религиозных течений и направлений недоступны массам. Многие канонические истины атрофированы или трактуются как угодно. А самое главное, что задается и навязывается поиск опоры вовне: если что-то и

сделается, то это должен сделать кто-то другой. Человека обучают знать, но его не обучают осознавать и ощущать. Тех же, кто умеет это делать, отучают. Любое изменение вовне имеет свою последовательность, связь и опору. Это хорошо прослеживается внешне, но теряется внутренне.

Одни что-то постоянно удерживают, другие что-то тащат, третьи куда-то по чему-то или по кому-то идут.

Если не задумываться, то получается весьма стройная картина, а если задуматься, то что делать? Можно выскочить из строя и тыкать пальцем другим, мол, не туда идете, не то делаете... Собрать группу, которая будет так же тыкать пальцем и высказывать свое недовольство, пока не появится новая группа, которой не понравятся те, кто кричат, и которая предпримет свои действия? Какой же выход?

А выход состоит в том, что есть вход. Энергии Земли и Неба имеют свои особенности, и это еще не все силы, влияющие на наше существование. Древние нам на это указывали, потому что они это видели, они обладали таким качеством, а мы — нет. Поэтому для нас это все сказочки и мифы. И что самое интересное, это действительно так. Можно много говорить о сверхсилах, иноземных существах, потустороннем мире, параллельных мирах. Но все это пыль, пустота, для разжигания положительных реакций у одних и отрицательных у других. Мы есть частота, энергетическая частота мирового пространства, которая занимает свою нишу и выполняет свою функцию. И в дела другие нам пока соваться не дано. Мы действительно проживаем свою реаль-

ную жизнь, хотя и с постоянным внешним воздействием на нас, но эта жизнь опирается все-таки на наши же основные энергии. И пока мы не выйдем за свою собственную орбиту, другое нас не должно волновать. Оно вне нас. Если кому-то и удастся что-то увидеть, зайдя за эту черту, и поведать о том, что там есть, это не является жизненным для основного человеческого слоя, потому что этот слой развивается так, чтобы умереть. А если кто-то и пытается зайти за черту, то попытка еще ничего не означает, кроме элемента положительного самовыгорания. Вот для этого, пожалуй, и нужен анализ.

Так что, пока мы не готовы, у нас нет впереди ничего, у нас все сзади.

Многие, начав заниматься, пытаются развязаться с окружающим миром, но он достаточно силен и агрессивен. Лучше уважать силу хищника, чем бояться ее. От положения для медитации до самой медитации десять верст езды. Только ежедневная практика и последовательное действие побудят намерение, которое еще сильнее укрепит практику и действие. Если нужно сознание, чтобы понять, — подготовь себя, прежде чем начать, и не начинай неподготовленным. Все названия и направления являются условиями игры, а не самой игрой. Если их воспринимать на уровне знания, то это немного. Если на уровне мышления — это уже больше. На уровне анализа — еще больше. Собственно, мышление и анализ — это порождающие цепи: мышление как способность оперировать информацией, анализ как способность обрабатывать ее. Если взять одну из основных позиций "не ум", то это знание; выведение

себя на такое качество есть анализ, принятие его или непринятие — это мышление. Деструктивная функция мозга очевидна во внутреннем процессе, но понимание этого, а также анализ — делает работу мозга конструктивной. Однако это происходит при одном условии: если работа мозга будет соответствовать взращиванию внутреннего огня, а это возможно при условии одного к трем, то есть на 10 минут «думания» должно приходиться 30 минут «недумания» в виде, определяемом практикой. Обычно это концентрированные статические и динамические техники. Это соответствие определено природой, которая распределяет энергии в организме так, что для того, чтобы добиться необходимого результата, нужно сразу правильно распределить энергии на начальном пути.

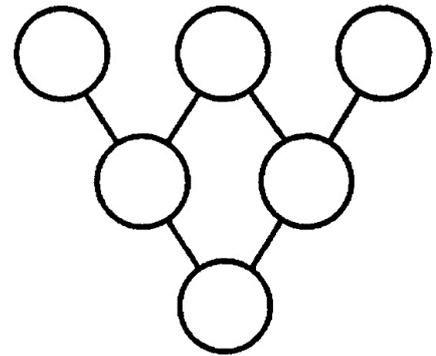
Образование первого киноварного поля и работу мозга питает одна и та же изначальная энергия до тех пор, пока не будут созданы необходимые ингредиенты, способные компенсировать затраты первичной энергии. Если же большая часть этой энергии будет уходить на мыслительные процессы, то будет невозможно собрать необходимый узел, удерживающий работу поля. Наша задача — позволить деянию верха уступить деянию низа, если, конечно, мы выбрали движение своего развития снизу вверх, так, как растет все живое, как определено природой.

Если развитие происходит в социуме, то наш мозг ежедневно подвергается воздействию мощного информационного поля. И нам потребуются умение удерживать не только внутреннее, но и внешнее развитие. Именно удерживать, а не от-

казываться от него. Если мы родились в определенной среде, то самым сильным решением будет начать там, где мы есть, а не искать место, где было бы легче и лучше. В том, что мы не можем начать, виноваты мы сами. С одной стороны, мы ищем причины, а с другой — пытаемся опередить свои возможности. Мало того, что наш мозг находится под постоянным воздействием информационного поля Неба, с которым постоянно взаимодействует гипоталамус, информационного поля Земли, с которым взаимодействует поджелудочная железа, мы еще и сами пытаемся выработать информационную базу. И это не говоря уже о работе других желез, которые завязаны с Прежним и Последующим Небесами. Тринадцать информационных полей разной активности и силы взаимодействуют с нами. И, в общем, наша жизнь сводится не к развитию и даже не к взаимодействию с данными полями, а к защите от одних посредством других.

Логическое обоснование предмета, когда одно порождает два, может быть понятно только при действии одного. То есть, если понятно одно, то понятно и то, что из него что-то вытекает. Насколько понятно это одно, настолько можно понять и два. Но одно — это одно, а два — это уже два, и чем дальше мы будем удаляться от одного, тем больше у нас будет — 3, 4, ... 10. Так и мы, либо имеем что-то одно, что удерживает и порождает все, либо нам приходится постоянно ухватываться то за два, то за три. Внутренняя практика — это одно, состоящее из множества. И все, что нам предстоит делать, — это двигаться к этому одному.

Углубляться надо в себя, а не в противоположном направлении. Все, что нас окружает, — данность, которая создана, отчасти, нашими руками. Даже если мы не определяли действие и не задавали ему качество, заложенное в понятии концентрации, наше тело участвовало в этом. Для нас человеческий уровень — это тот, который мы понимаем, причем, в тех пределах знаний, в которых мы живем. С позиции законов внутренней алхимии очень мало людей проживают свою жизнь в законах Человека. Закон Человека — это определенный тип энергий, которым могут обладать населяющие планету люди. Это наше единственное преимущество перед всем макрокосмосом. Только мы можем развить такое качество энергий, которое недоступно другому пространству. Нужно это делать или не нужно — другой вопрос. Но это единственная возможность изменить свою судьбу, изменить карму. Именно эта энергия смогла развить качество знания и возможность его применения в обществе под названием "цивилизованное". Но эта энергия была использована пассивно, то есть без учета закона и знаний, что вывело человечество на грань связи с неорганическим пространством, которое его прихлопнет, если так будет продолжаться.



Из-за того, что человечество не осознало свою энергетическую особенность, оно не включило в процесс активные формы человеческой энергии, что могло бы привести к более плотному форми-

рованию человеческого общества. И тогда бы мы не занимались следствием, а жили бы в причинах. Но так как наш мозг был неразвит для того, чтобы суметь противопоставить себя тем энергиям, которые движут человеческим развитием, то этот потенциал и не мог реализоваться. В прошлом можно было пойти только более сильной стороной – "не умом", надежанием. Сейчас концепция "не ум" сначала должна быть понята, затем надо научиться ею пользоваться, а уж после — действовать. Тогда мы перестанем быть болванками для переселения душ. Сейчас такое время, что мы не готовы понять и воспринять принципы, так как нам нужно обоснование. Даже демонстрация каких-либо возможностей не уйдет дальше шоу, ибо готовности к действию нет, как нет и понятия. Идея "покажи и тогда я поверю" ложна. Поверить во что? В то, что что-то есть, или в действия, демонстрирующие нечто?

Внутренняя практика стоит за порогом обычного восприятия. Наши возможности ограничены нашим взглядом на мир и его пониманием. Концепция нашего существования настолько зависима, что вся энергия уходит на удержание себя в состоянии существования.

Мы разделили мир на нужное и ненужное. За одним бежим, от другого убегаем. Ни одно растение не пустит корни, если его пересаживать с места на место. Да, мы не можем иметь нормального обоснования внутренних превращений, так как они уходят за это понятие, но мы ведь не имеем и нормального обоснования нашего физического существования. Есть только констатация фактов. Мы научились переставлять стулья, но

мы не научились работать с направлением. Мы научились определять действия людей и давать им оценку. По какому критерию? Мы просим кого-либо расслабить ногу, и он трясет ею, считая, что он ее расслабляет. Но это не расслабление, это замена одного действия другим. Его можно назвать как угодно, но расслабления в нем меньше, чем напряжения, потому что вещи надо рассматривать в соответствии с законами времени, места и ритма. Вся эта часть сводится к трем основополагающим принципам: положение, расслабление, наполнение, которые дают импульс следующему принципу — движению.







Да Чжуан  
(Da Zhuang)

## Мощь Великого

Все́му есть свое время. Всегда есть время начать что-то еще, даже если уже присутствует необходимая мощь, так как никогда мощь не станет великой, если постоянно не видеть в ней начало чего-то нового. Мощь великого — это, в первую очередь, готовность к ее применению, а не само применение. Оформление реальности внутреннего проявления лежит в возможностях внутреннего строения. Внутреннее строение Да Чжуан совершенно, но ему противостоит Гром, способный разметать все созданное. Соотношение материи и духа требует проявления своей истинности. Каким бы сильным ни было внутреннее качество, если на него полагаться безраздельно, оно теряет свою силу. И хотя здесь вырисовывается достаточная опора, в последовательности небес это может привести к краху. Развивая свои сильные качества, можно упустить момент, когда и где они должны быть применены. Данная несоразмерность может заставить набранную силу начать действовать, нарушая порядки и устои внешнего, что часто и бывает в начале пути или в тот период, когда адепт не обращает внимания на эту силу. Но помимо силы внутри имеется еще и сила вовне, которая может развиваться либо в согласии с творческим началом, либо против него.

Внешняя форма, так же как и внутренняя, имеет свое направление и усилие, и от того, на-

сколько они согласованы, зависит проявление мощи. Данная гексаграмма указывает на возможное направление действий, которые не согласуются при переходе с внутреннего на внешнее или с внешнего на внутреннее. На это указывают третья и четвертая черты Да Чжуан. Образ переходящего момента, выраженный в данной форме, несет в себе качество деяния, которое следует направить на целостность, а не на разобщенность. Какое бы природное начало ни предлагалось человеку, это лишь условия взаимодействия и постижения обратного. Возможность войти в равные права с Небом и Землей будет оставаться возможностью до тех пор, пока не образуется безусловное единение. Внутренняя основа либо наполняет сердце, либо истощает – в этом ее мощь. Пространство Неба и Земли также ограничено, как и пространство Человека. Разница существует лишь в ограничениях. Небо, Земля и Человек имеют сердце, и реальность их познания есть суть практикующего.

Познать реальность — значит познать мощь. Но изменчивость реальности независима от ее силы. Даже если иметь совершенную силу, она заложит только начало пути, но не сам путь. Определение действий Неба и Земли — это вмешательство во внутренние дела Вселенной, хотя они, собственно, и создали условия для различных самостоятельных действий человека. Может ли человек реализовывать своей жизнью чисто небесные или чисто земляные принципы? Если может, то зачем он нужен, ведь Небо и Земля и так являются проявлением этих принципов? Значит, есть что-то, что создает определенную

позицию Человека. Эта позиция может быть выражена только в одном значении — значении пути, который выступает как средство реализации человеческих принципов.

### Ось Чжень

В каждом человеке заложено нечто, что имеет большую ценность и качества, которые непохожи на все остальное. Задача заключается в том, чтобы вскрыть это в себе. Вскрыть свой драгоценный сосуд — значит наполнить себя изначальным светом и создать возможность для проявления себя и своей индивидуальной природы (*xing*). С момента рождения человек попадает в уже выстроенную систему существования, которая не всегда дает ему возможность раскрыть свое истинное "Я".

Нетипичное и неестественное действие иногда может создать ситуацию для совершенно случайного и очень быстрого вскрытия качеств, о которых адепт и не подозревал. Такую функцию и выполняет ось Чжень. Она сталкивает адепта с установившимся, привычным качеством его поведения, предлагая либо посмотреть на себя со стороны, либо она дает сосудам возможность раскрыться. Именно скрытая, непроявленная энергетическая связь сосуда может иметь совсем неожиданное проявление для человека. Лучше, конечно, попытаться самому вскрыть эту невидимую зависимость, или связь, дабы не позволить ей проявиться спонтанно в неконтролируемой ситуации. Данное положение вещей в достаточной степени обусловлено мате-

риальным началом. Это начало полностью определяет связь с энергетической основой внутри и связь энергетической структуры снаружи.

Ось Чжень помогает вскрыть несовершенство законов, в сеть которых попадает человек, и это может стать подобно лучу света в темном царстве. Но следует учесть, что тот, кто в своем существовании не опирается на законы Неба и Земли, творит произвол. Такой же произвол по отношению к нему может произойти и со стороны "мощи великого", которая как гром среди ясного неба проявится в неподготовленной среде. Возможно, что для того, чтобы что-либо упорядочить, и необходима некая встряска, но предопределить исход таких событий можно только посредством знаний о местах, где зарождается внутреннее, и посредством реализации действий согласно принципам.

Все, с чем сталкивается адепт, — это возможность пробудить сердце (*fa xing*). Но для того чтобы «овладеть действием» (*sao xing*), требуется еще и стойкость, которая должна привести адепта к «ощущению результата» (*gan go*). Здесь же заключена и возможность получения «внезапного просветления» (*yuan dun*), которое наполняет иным смыслом все существование адепта. Однако, несмотря на то, что такое "внезапное" пробуждение открывает доселе невидимые и неоощуцаемые возможности, все равно от адепта потребуются определенные действия, которые не будут легче, чем если бы он находился в неведении. Оси Чжень соответствует седьмой чудесный меридиан *Yin Wei Mai*. Действия оси направлены на сосуды тела.

## Сосуды человеческого тела

Человеческий организм является сложной структурой, состоящей из различных сосудов. Эти сосуды образуют триединую спираль из тонких, средних и грубых энергий.

Три энергетические структуры тела:

1. Тонкое тело (*jing ti*) — располагается вне физического тела.

2. Грубое тело (*si ti*) — определяет форму человека, его плоть.

3. Образующее тело (*xing ti*) — это энергия, которая движется внутри сосуда *грубого тела* и определяется жизненной сущностью.

Первые две структуры относятся к законам Прежнего Неба, третья — к Последующему. Разделение этих сосудов условное, так как они взаимопроникают друг в друга и являются звеньями одной цепи, которая формирует, управляет, связывает и образует условия их существования. Формирование идет за счет тонкой энергии, имеющейся у человека. Это та энергия, которую он может развивать посредством алхимического процесса. Формирующую энергию в *физическом теле* человека движут заднесерединный и переднесерединный каналы, которые являются осями тонкой энергии. Формирующую энергию в *энергетическом теле* человека определяет энергия *цзин*. Формирующую энергию в *духовном теле* человека определяют три души По и семь душ Хунь. Все эти формирующие энергию сосуды переплетаются между собой в центре головы, горла, сердца, в пупке и половых органах. Эти сосуды ориентированы по четырем сторонам света в со-

ответствии с восприятием сезонных изменений. Ориентация сосудов происходит в горизонтальном направлении, то есть они воспринимают энергетические изменения природы определенно и ориентированно.

Эта энергия постоянно поступает в организм, оказывая влияние сначала на сосуды *тонкого тела*, а затем, в зависимости от движения энергии в теле, на сосуды *грубого тела*. Смешиваясь с жизненной энергией сосуда *образующего тела*, она поднимается вверх и опускается вниз, образуя спиральные токи. Спиральные токи образуют пятьдесят постоянно вращающихся колец, или лепестков, которые в разное время суток имеют разную активность. Активность эта прибывает по янским центрам и меридианам, а убывает — по иньским. Выраженных промежутков, или секторов, по которым движется спиралеобразная энергия, всего десять. Они образуют систему десяти небесных столбов, то есть систему, ориентированную на Небо.

Энергия, движущаяся вправо, влево, вперед и назад, ориентирована по Земле и подчиняется двенадцати земляным ветвям, или секторам, которые образуют сосуды *грубого тела*. Образуют они их, в данном случае, как условие, посредством которого происходят определенные изменения.

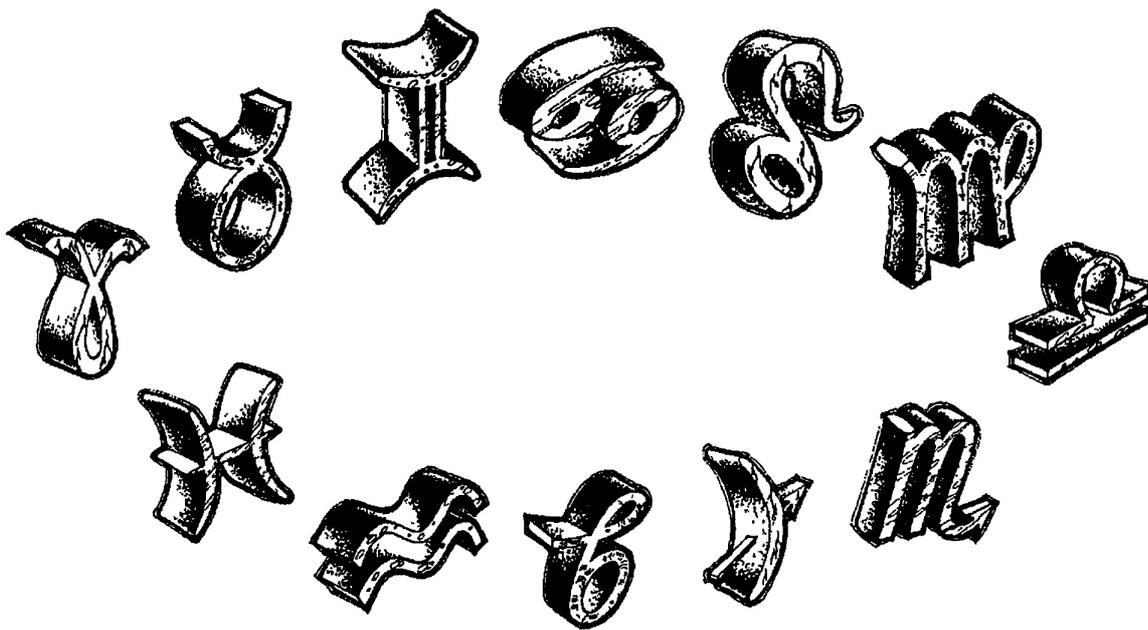
Первопричинность действий и движений заложена в центрах сосудов, которые связаны друг с другом. Но так как эта связь не активизирована, то все изменения происходят за счет внешнего давления. Сами центры при этом остаются неизменными. В процессе алхимии адепт вскрывает центры центров, что помогает ему раскрыть

природу своей структуры. Но для этого ему нужно сначала овладеть сосудами *образующего тела*. Взаимосвязанность сосудов в теле очевидна, однако для раскрытия этой структуры необходимо понять значение (роль) каждого сосуда в работе соответствующего ему тела. В особенности, нужно отметить необходимость осмысления влияния сосудов на шесть органов восприятия, что поможет осознать связи, свойственные конкретному человеку. Можно сказать, что эти связи и являются основой природы человека и его структуры, так как они формируют все наши действия и скрывают наши возможности.

Сосуд *тонкого тела* состоит из сети энергетических сосудов, которые являются сгустками, принимающими энергию от тела или, наоборот, направляющими в него. Однако направлять энергию они могут лишь в том случае, если сосуды *грубого тела* не находятся в сжатом или выжатом состоянии. Если они расслаблены, то могут наполняться энергией от сосудов *тонкого тела*. Сосуды *грубого тела* образуют все физиологические органы и системы человека. Сосуды *образующего тела* – это цепи, или звенья, между сосудами *тонкого* и *грубого* тела, а также звенья внутри самих этих сосудов. Сосуд *тонкого тела* имеет образования, которые подчиняются *грубому телу* и с ним непосредственно взаимодействуют. Это сгустки, и всего их двенадцать. Они имеют форму, напоминающую знаки зодиакальных созвездий.

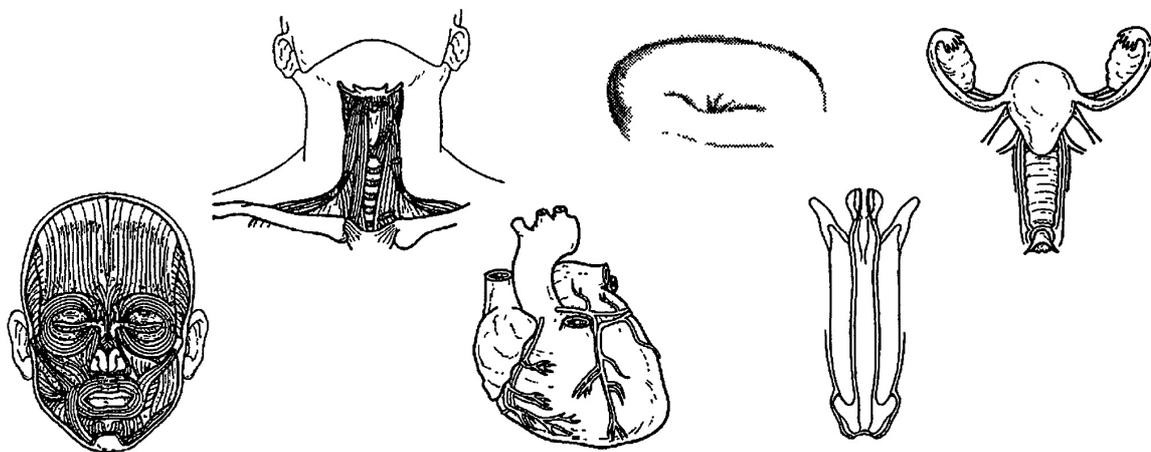
Вместе с самыми грубыми сосудами они образуют центры, по которым движется энергия в шести направлениях. Каждый центр имеет два-

дцать четыре ответвления, или вихря, которые формируются всей энергетической природой человека. В принципе, эти вихри находятся во всех десяти участках, но фактически, они развиты и работают в голове, горле, сердце, пупке и половых органах, которые и являются центрами сосудов образующего тела.



Основная из этих зон – пупок. Но для того чтобы пупок действительно начал выполнять заложенную в нем функцию, он должен правильно питаться энергией. Именно на это и ориентирована внешняя алхимия. Указанные выше пять сосудов ведают работой всей внешней и внутренней энергосистемы адепта. В человеческом теле нет ничего ненужного, и все выполняет свою функцию. Каждое отверстие или изгиб тела изменяет поток энергии, движущейся внутри и выходящей наружу. Когда энергия начинает ощущаться, этому придается достаточно серьезное значение. Но движение энергии в теле и ее ощущение еще не означает, что сосуды раскры-

ты и расслаблены. Если они не готовы, то еще нет условий для формирования *цзин*. Занимаясь различного рода энергетическими преобразованиями, следует одновременно работать над расслабленностью, а затем и развитием всех сосудов тела. Это сложная и длительная работа, но основные организующие сосуды нужно тщательно подготавливать. Когда они подготовлены, их заполняют энергией, которую преобразовывают во внутренней алхимии.



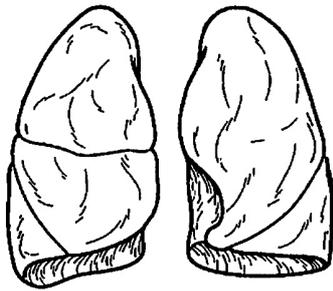
### *Сосуды образующего тела*

Раскрытие сосудов — это еще и взаимоусиливающий момент. Так как каждый сосуд содержит энергию *цзин* (либо является ручьем, в русле которого эта энергия течет), то, расслабляя и раскрывая сосуды, адепт одновременно усиливает внутренние преобразования.

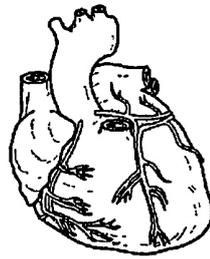
### **Сосуд сердца**

Сосуд сердца образует сеть, или структуру» состоящую из восьмисекционной основы, то есть он кратен восьми. В процессе алхимии количество

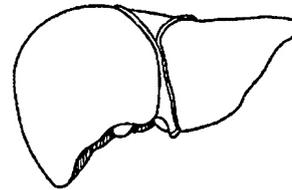
## Восемь сосудов



*Сосуд легкого*



*Сосуд сердца*



*Сосуд печени*



*Сосуд желудка*



*Сосуд почки*



*Сосуд селезенки*

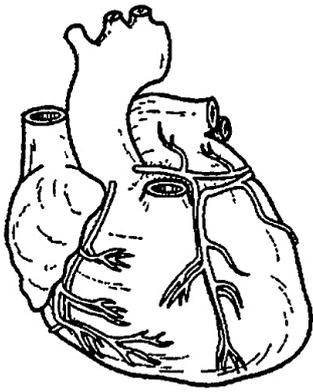


*Сосуд локтя*



*Сосуд колена*

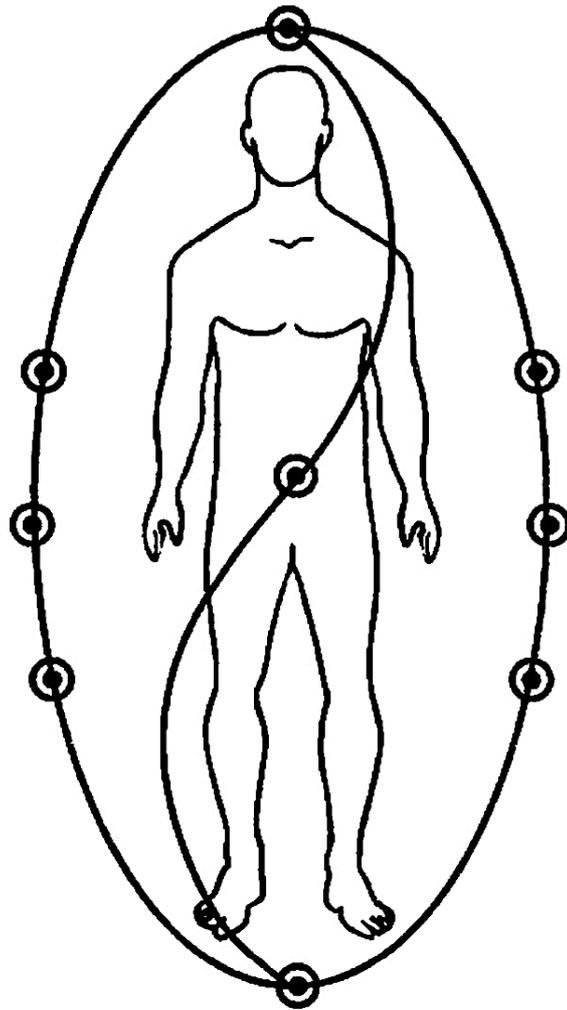
звеньев увеличивается, но каждое звено оживает и начинает играть определенную роль только в случае задействия остальных семи. Таким образом, структура одного порядка может состоять из восьми звеньев, дуальная — из шестнадцати, троичная — из двадцати четырех и так далее, вплоть до восьмеричной, состоящей их шестидесяти четырех звеньев. Это предел человеческого развития.



Вертикальную ось этой структуры формируют колени и локти. Горизонтальную — сосуды легких, печени, желудка, почек и селезенки. Центром структуры является сам сосуд сердца. И хотя в перспективе адепт может вскрыть все шестьдесят четыре сосуда сердца, в условиях алхимии этого делать не только не нужно, но и вредно. Так как эти сосуды при вскрытии потребуют заполнения, то может не хватить энергии для организации дальнейшего роста, и организм будет вынужден направлять все усилия на поддержание вскрытых сосудов. Конечно, это очень сильный человеческий уровень развития, но с позиции небесного пути он не имеет продолжения. Максимальная возможность силы сердечного сосуда сводится к 24-звеньевой структуре, которая формирует печи и одновременно формируется сама. Таким образом, сосуд сердца с его 24-мя сосудами формирует тигельные печи. Восемь из этих сосудов являются внутренними, и они связаны с плотными и полыми органами; восемь — внешние, и они связаны с центрами вне тела и восемью центрами слияния внутри тела.

### **Восемь внешних центров слияния**

Восемь внешних центров располагаются следующим образом: верхний — на одну ладонь выше головы, нижний — на одну стопу ниже стоп. Эти центры образуют ось сосуда тонкого тела. Восемь внешних сосудов слияния еще называются



«сосудами восьми сущностей» (*ba jing tai luo*), так как они подвижны. Для того чтобы получить необходимый результат от взаимодействия с сосудами восьми сущностей (этот результат связан с возможностью нефизического перемещения физического тела), центры этих сосудов необходимо расположить на определенном расстоянии от тела. Нижний центр — ниже стопы на расстояние стопы, последующий возле бедра — на расстояние бедра, далее, возле кисти — на расстояние кисти, и сосуд, располагающийся на уровне локтей, — на расстояние локтя.

Все внешние сосуды играют роль, собирающую и разбирающую тело. В момент рождения они образуют сферу, которая затем день ото дня

теряет не только свою силу, но и конфигурацию. В алхимическом периоде достижение нормальной работы данной сферы невозможно ранее 49 лет, если идти по малому алхимическому процессу; или ранее 64 лет, если идти по большому алхимическому процессу. Разница между этими периодами формируется исключительно Превышним небом и не может быть изменена адептом. Адепт может обойти эту работу, то есть исключить возможность достижения данного состояния на определенном этапе для того, чтобы позже добиться всех сверхсостояний одновременно.

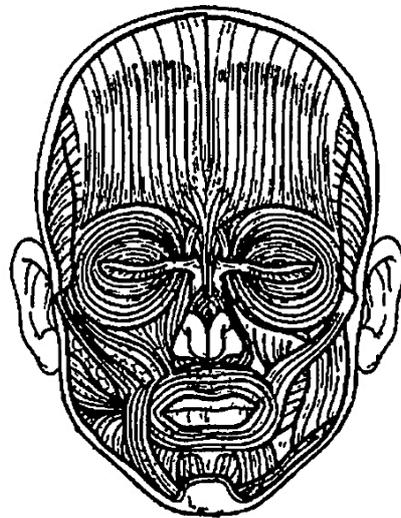
В зависимости от того, когда адепт начинает практиковать алхимию (имеется в виду его возраст), он имеет определенную конфигурацию сосуда восьми сущностей. Эта конфигурация может вообще потерять форму за счет направления чрезмерных энергетических усилий на железы внешней и внутренней секреции. Особенно это касается верхнего и нижнего сосудов: верхний сосуд перемещается в центр головы, имеется в виду, в первую очередь, его значение, а нижний — в половые органы. Таким образом деформируется вся структура. Причем, смещение этих сосудов несколько не усиливает функции тела, а, скорее наоборот, ослабляет, так как они образуют воронки, в которых муссируется разного вида энергия.

Третья группа восьми сосудов сердца очень специфична и зависит от всех параметров адепта. Она не имеет конкретной позиции, кроме того, что связана с сердцем. Четыре из этих сосудов связаны с конечностями рук и ног, а другие четыре должны быть приложены к верху и низу, то есть два к голове и два к низу тела.

## Сосуд головы

Десять сосудов головы:

1. Сосуд мозга
2. Теменная кость
3. Височная кость
4. Сосуд носа
5. Сосуд рта
6. Сосуд зубов
7. Зрительный сосуд
8. Межбровный сосуд
9. Ушной сосуд
10. Скуловые сосуды



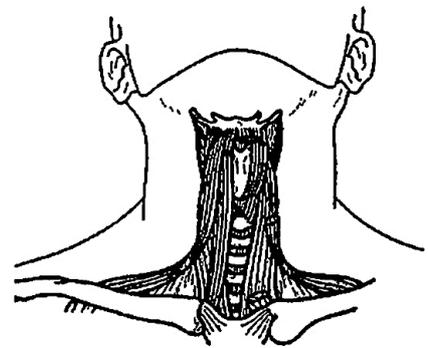
Сосуды головы образуют потоки энергий, питающая Ниван-гун (здесь имеется в виду центр головы), и одновременно питаясь от него, так как Ниван-гун соединен с сосудом тонкого тела. Основная работа со структурой головы начинается при вскрытии третьего киноварного поля. Это значит, что первые два уже проработаны и вскрыты. Элемент вскрытия третьего киноварного поля, а тем более работу в нем, невозможно объяснить по причине того, что эта работа основывается на уже созданной пилюле и на вскрытии таких ощущений и возможностей, которые носят глубоко индивидуальный характер. Можно лишь говорить о подготовке сосудов для того, чтобы затем было легче надеть "корону". "Корона" — это система связи с Небом, которая выстраивается в процессе работы третьего киноварного поля.

Подготовка сосудов головы строится по принципу, одинаковому для всех сосудов. Сначала учимся расслаблять место нахождения сосуда, затем удерживать на нем концентрацию. Выра-

ботав определенное отношение к данному участку тела и подготовив его, можно пытаться наполнять его, используя, к примеру, Малую или Большую орбиты. Если орбиты не работают, то есть вы их не ощущаете или не можете ими управлять, то заниматься наполнением сосуда головы не стоит.

### Сосуд горла

Сосуд горла рассматривается как единое тело. Его основная задача — это управление мокротой, желчью и ветром. Сосуд горла придает определенное усилие энергиям, которые перемещаются в теле, а также регулирует поступление энергии от сосуда головы в сосуды сердца, пупка и половых органов.



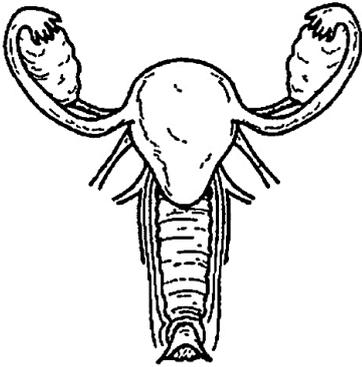
Наибольшая активность, ощущаемая адептом, связана с нормальным функционированием пупка. Так как сосуды головы, горла и пупка являются вертикально ориентированными, то они в первую очередь ощущают связь друг с другом. Что же касается сосудов сердца и половых органов, то они ориентированы горизонтально. Однако даже если они функционируют нормально, их энергия все равно рассеивается. Отсюда возникают перепады ощущений, когда возникают какие-либо чувства, связанные с половым влечением или сердечным переживанием. Таким ощущениям свойственно теряться и исчезать. Продолжительность же подобных ощущений связана с

открытостью сосудов. Чем больше сосуд в себя вмещает, тем больше возможностей испытывать ощущения, соответствующие тем или иным параметрам, имеет адепт. И в зависимости от того, какие сосуды главенствуют в теле, можно определить состояние человека. Когда сосуды сердца и половых органов требуют частого повторения ощущений, связанных с данными органами, то они вынуждены обесточивать сосуды пупка, горла и головы, так как своей собственной энергии им не хватает. Это может привести к переориентации сосудов, что повлечет за собой потерю всего того, что они имели до этого. Расположение сосудов в теле не подчиняется ни параллельному, ни последовательному закону расположения, а определяется сугубо функциями сосудов. Можно сказать, что пупок связан с головой, горло с половыми органами, а сердце само по себе, но так как сосуд – это целая структура, то такая связь чисто условная. Сосуд горла в этой пятеричной структуре играет роль ворот между верхом и низом. И энергия, которая проходит через эти ворота, может быть разделена по значениям: мокрота создается энергиями земли и воды; ветер — энергиями всех внешних и внутренних меридианов, а также энергиями дерева и металла; желчь образуется энергиями дерева и огня, дерева и воды, земли и огня.

### Сосуд половых органов

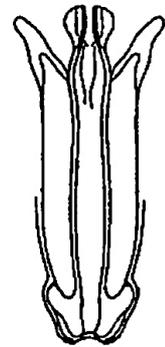
Сосуд половых органов есть сосуд потерянного сознания, и в этом кроется вся глубина значения данного сосуда. Думая о чем-то плохо или

хорошо, мы задаем своим мыслям определенное направление. Кушая что-то ка-



чественно или нет, мы все равно перерабатываем это; дыша, мы наполняем свое тело энергией *ци*, и так далее. А вот регуляция работы половых органов зачастую отсутствует в плане участия и, тем более, насы-

щения. Сосуд половых органов — это сосуд инстинктов, которые активизируются под действием энергии, вырабатываемой сосудом, куда входят непосредственно мочеполовая система и железы, обеспечивающие секреции. Овладев энергиями сосуда половых органов, мужчина овладевает восемью качествами энергий, а женщина — семью. Если сосуд половых органов является неподконтрольным, то потери энергии неминуемы.



Сосуд половых органов связан с циклом человеческого развития, человеческой жизни. Он имеет ритм, который связан с ритмом дыхания. Это значит, что адепт, овладевая искусством дыхания, одновременно овладевает ритмом сосуда половых органов. Первое, чему следует научиться, — это собирать сосуд; второе — сочетать собирание сосуда с собиранием дыхания, когда *ци* из сосуда и *ци* дыхания накапливаются в сосуде пупка; третье — упорядочивать приток и отток *ци* из сосуда; четвертое — накапливать энергию в сосуде. Это должно привести адепта к обретению дыхания внутри сосуда. Пятое — это сочетание дыхания всех пяти сосудов как фактора, регу-

лирующего *цзин*. Шестое — усваивание энергии цзин сосудом, что означает качество трансформации, где заканчивается разграничение физического и энергетического факторов. Седьмое — удерживание нового качества трансформированного сосуда. Восьмое — освобождение от влияния сосуда половых органов, что связано с достижением высшего состояния трансформации.

Если не научиться собирать сосуд половых органов, то происходит постоянная утечка энергии вовне. Половые органы — это основной сосуд, который истощает энергию семени и крови.

### Десять звеньев работы с сосудом половых органов

1. Понятие работы с сосудом половых органов связано с *приданием ему определенного статуса участия в алхимическом процессе*. Если сосуд половых органов не будет принят сознанием, то осуществить концентрированную работу будет невозможно, а следовательно, невозможно будет установить и связь с другими сосудами. Надо научиться ощущать свои половые органы как систему структурных энергетических связей, встроенную в общую систему организма.

2. После того как *связь сосуда низа с сосудом верха* установлена, можно начать говорить о том, что должно питать сосуд. Сосуд половых органов питают внутренние и внешние силы. Не разобравшись с внутренними, не стоит говорить о внешних силах. Дыхание и слюна — это основные ингредиенты, питающие все сосуды. Сосуд половых органов в первую очередь питает жидкость, то есть слюна. Для того чтобы энергия

жидкости верха сублимировалась с энергией жидкости низа, нужно подготовить сам процесс сублимации. Энергию жидкости низа подготавливает сосуд половых органов, энергию жидкости верха — сосуд горла. Здесь как раз и можно говорить об определении связи сосуда половых органов и сосуда горла.

### *3. Развитие связей сосуда половых органов.*

Речь идет как раз о соединении концентрации и питания, и для этого нужно «научить» половые органы собираться. Восемь способов собирания сосудов половых органов:

- втягивание, умение подбирать энергию и закупоривать ее;
- вытягивание, умение переводить энергию, чтобы она не застаивалась;
- разжатие, умение моментально отпускать энергию;
- сжатие, умение моментально ее собирать;
- вкручивание, умение придавать энергии ускорение;
- раскручивание, умение рассеивать энергию;
- растягивание, умение за счет имеющейся энергии увеличивать сосуд для насыщения большей энергией;
- стягивание, умение собирать сосуд в случае его неполного наполнения, чтобы вредоносная энергия не заполняла имеющееся пространство.

*4. Опорой сосуда половых органов являются стопы и бедра.* Для усиления работы сосуда ритм работы с ним необходимо соотносить с ритмом стоп и бедер, которые, с одной стороны,

усилят работу половых органов, а с другой – обезопасят его от поступления ненужной энергии. Связь этих органов осуществляется посредством мышечно-сухожильных меридианов. Вся работа строится на энергетическом усилии и удерживании. Сначала можно помогать физически, но эта помощь должна носить качество закрепительного, запоминательного характера. Все восемь способов собирания и управления энергией полового сосуда, как сами по себе, так и в связке с бедрами и стопами, являются внутренним усилием, а не внешним. В противном случае будет происходить выжимание энергии и ее потеря.

*5. Удерживание и получение энергии половым сосудом.*

Развитие связей и даже управление энергией еще не создает условий для алхимического процесса. Это является всего лишь результатом управления тем, что уже есть. Какое бы ощущение этим ни вызывалось и какая бы сила ни давалась, это все же является промежуточным этапом или, вернее, подготовительным.

Алхимия начинается тогда, когда преобразование становится связанным с постоянным, пусть даже минимальным, увеличением возможностей и изменением энергии, ее утончением. Для этого следует научиться удерживать энергию, чтобы работа ткацкого станка зависела от качества нити, а не от ее количества. Удерживание энергии связано с ритмом. Адепт должен сам научиться определять ритм участия и неучастия своей энергии в строительстве тигельных печей и, тем более, в выплавлении эликсира. Удерживание энергии — это умение выводить один энергетиче-

ческий процесс из другого. При этом помимо того, что организм продолжает работать в определенной фазе, создается дополнительная сила, выходящая за плоскость орбиты, в которой человек находится постоянно. Выведение за значение естественной циркуляции энергии, причем без нарушения этого процесса, помогает усиливать внешние структурные связи, которые включаются со временем в процесс. До этого они носят условный характер, и тогда лучше говорить, что их нет, чем они есть. То есть пока адепт не научится удерживать энергии в главном генерирующем сосуде, сосуде половых органов, можно считать, что пространство вокруг него пустое. Его нет, потому что оно не зависит от адепта и больше мешает его развитию, чем помогает. Конечно, адепт может ощущать энергию извне и питать ее, но если при этом он не умеет удерживать энергию в сосуде, который является истинным источником формирования не только внутреннего, но и внешнего, это окажется лишь условием для еще большей потери энергии. Тогда и говорится об ауре, как о ловушке, которая поглощает истинные соки.

Овладеть искусством удерживания энергии в сосуде — значит научиться двойной концентрации, когда энергия удерживается без взаимодействия со всей циркуляцией сил в организме. Это создает ощущение параллельности действия двух качеств. Оно может длиться не дольше одной восьмой ритма сердечного сосуда на переходе вдоха и выдоха. Тренируется оно задержкой дыхания, но если вы не имеете необходимых знаний, то лучше воспользоваться понятием пе-

рехода между вдохом и выдохом. Это значит, что в этот период времени может теряться ощущение того, вдыхаете вы или выдыхаете. Умение удерживать энергию — это абсолютно практический опыт; связан он с концентрированными техниками и является основой медитации. То есть пока не выработано данное качество, нельзя говорить о том, что вы медитируете, вы лишь занимаетесь внутренними техниками или подготовкой к ним.

После того как адепт научится удерживать энергию в половых органах, она начнет строить параллельные связи, которые дадут дополнительный приток энергии к уже циркулирующей энергии. Когда эти связи становятся постоянными, тогда и говорится о получении энергии половым сосудом.

#### *6. Дыхание полового сосуда.*

Дыхание полового сосуда вырабатывается совокупностью действий, которые со временем создают самостоятельно действующий дыхательный орган. Для того чтобы вывести сосуд на такой уровень, необходимо затратить определенное количество усилий, распределенных во времени. Так, есть восемь способов собирания сосуда, это восемь видов усилий, которые, в конечном счете, создают условия для зарождения энергии цзин в самом сосуде, что вытекает из возможности удерживания энергии. И когда в сосуде образуется работающее ядро, у него появляется возможность самостоятельно генерировать и трансформировать энергии, оставаясь при этом частью общей системы. Когда сосуд приобретает такое качество, можно говорить о женском или мужском влиянии на алхимический процесс.

Так как дыхание полового сосуда у мужчины янское, а у женщины — иньское, то приобретение дополнительного самостоятельного источника требует определения характера внедрения в общий процесс. Если у мужчины естественный цикл процесса при этом не нарушается, то женщине потребуется определить свой путь, то есть какую технику она будет использовать для освоения внутренней алхимии. Впрочем, на это у женщины будет достаточно времени, если после овладения половым дыханием, которое будет ориентировано, в первую очередь, на собирание энергии (таков характер женской структуры), она опять вернется к стадии подготовки, осознанно выпав из энергетического процесса, в котором она находилась в этот период времени. На этом же этапе следует серьезно обратить внимание на сосуд головы, так как будет происходить сильное перестраивание функций энергии. Это тот период когда, как говорится, женщина начинает думать. Мозг женщины начинает получать энергию непосредственно от полового сосуда, и работа головного сосуда перестраивается. В этот период женщина обретает связь с Небом изнутри. До этого связь с Небом могла быть только за счет Неба. В отличие от мужчины женщина не имеет внутренней связи с Небом по своей природе. Здесь речь идет о функции, а не о существовании, поэтому, когда женщина обретает дыхание полового сосуда, она обретает возможность связи с Небом, которая теперь начинает исходить из нее самой.

#### *7. Поддержание выработанных качеств.*

Как только мужчина или женщина открывают в себе дополнительные возможности, они попадают в зону совсем других ощущений и уси-

лий. В этот период важно избежать желания усилить свои ощущения, так как это может привести к разрыву не только созданных связей, но и имеющихся от природы. Важно принять согласительную позицию и довольствоваться тем, что есть. Нельзя тянуть верхушку дерева вверх, если корни не укоренились. Это время обжига ингредиентов. Это также время создания новых условий для дальнейших действий.

#### *8. Наполнение сосудов.*

Когда происходит поддержание выработанных качеств во времени, то эти качества не только сами укрепляются, но и начинают более качественно наполнять сосуды. Это время обогащения *цзин*.

#### *9. Приобретение нового центра.*

Центр половых сосудов при всей своей самостоятельности имеет предел. Для того чтобы усилить половой сосуд и придать ему более глубокое значение в алхимии, требуется подчинение этого сосуда более высокоорганизованному центру. Таким центром является центр живота. Перенос центра полового сосуда в центр живота снимает с него любую нагрузку, оставляя его самодостаточным механизмом в условиях всей структуры.

#### *10. Естественное движение.*

Естественная работа полового сосуда в условиях внутренней алхимии становится формированием одной из восьми печей, в которых образуются ингредиенты для «золотой пилюли».

### **Сосуд пупка**

Сосуд пупка – это место, где переплетаются нити сосудов грубого, тонкого и образующего тел.



Он связан с началом и завершением циркуляции Большого небесного круга. У мужчины циркуляция начинается с большого

пальца левой ноги и заканчивается на большом пальце правой ноги. У женщин, наоборот, начинается с большого пальца правой ноги и заканчивается на большом пальце левой. Здесь имеется в виду природная циркуляция, связанная с человеческим режимом, обусловленным 30-ти тактным лунным перемещением. Это перемещение влияет на двенадцать энергетических каналов, в которых энергия движется с соответствующим импульсом.

Вверху точками слияния сосуда пупка являются левая и правая височные доли сосуда головы с его центром. И хотя сосуд пупка является центральным сосудом, он может очень долго находиться в пассивном состоянии, так как зависит от работы нижнего киноварного поля напрямую. Его работу можно сравнить с образом кипящего чайника, в котором крышку образует сам сосуд пупка, носик — сосуд половых органов, а место, где находится вода, — нижнее киноварное поле. Когда вода достигает температуры кипения, образуются пары, которые воздействуют на крышку. Она начинает дребезжать и двигаться под воздействием пара. Так же работает и сосуд пупка: когда накоплено достаточно энергии внизу тела, сосуд пупка начинает работать, то есть он работает только при наличии внутреннего давления. Сосуд пупка — это качественный сосуд. Он может усиливать или ослаблять имеющиеся связи с позиции их работы, а не их качества. Количество этих связей постоянно. Даже если они не нахо-

дятся в рабочем состоянии, они все равно стекаются в сосуд пупка.

Сосуд пупка на заключительной стадии формирования зародыша наполняет его энергиями всех сосудов тела, которые стекаются в область нижнего киноварного поля. С момента своего образования зародыш не только питается энергиями, истекающими из сосуда пупка, но и сообщается через него со всеми внешними сосудами. Такая связь продолжается до тех пор, пока зародыш полностью не заменит энергетическую структуру тела, то есть не вытеснит неуправляемую энергию. Но для того чтобы сосуд пупка принял участие в формировании зародыша, он должен быть приведен в состояние "жизнетворного сосуда", так как до этого он выполняет функцию связующего и частично формирующего сосуда. Это связано с условиями дыхания. Если истинная *ци* поступает в сосуд пупка, он выполняет образующую функцию и управляет строением энергетического тела. Если нет, то он является второстепенным звеном с позиции управления, и все его функции берет на себя сосуд сердца у женщин и сосуд головы у мужчин. Так что осознание пупка как органа, участвующего в формировании основы алхимического процесса, есть действие первоочередной необходимости. Следующее, на что стоит обратить внимание, — это формирование женской и мужской зародышевой эссенции. Женская зародышевая жидкость образуется за счет скручивания энергетического тока, мужская — за счет раскручивания. Это образование формируется внутри и снаружи. Наружная часть сообщается с внутренней посредством пяти основных сосудов.

Ритм и пульсация зародыша образуют сосуд пупка, который получает возможность вкручивать энергию извне и усиливать формирование женской зародышевой части – квинтэссенции инь. Или он раскручивает квинтэссенцию ян, формируя мужскую зародышевую жидкость.

Можно ли обойтись в алхимическом процессе без активных действий сосуда пупка? Можно, если не рассматривать вершину возможностей в алхимии. Но в этом случае нужно учитывать, что только за счет связующих и формирующих сосудов сложно изменить начало костного мозга, костей и семени у мужчин, так как скорость раскручивания энергии должна быть очень высокой. Такую скорость могут создать только нормально работающие пять жизнетворных сосудов, которые активно включают в процесс сосуда тонкого тела. Для того чтобы обойтись без них требуется очень высокий потенциал жизненной энергии. Проще обстоит дело со скручиванием энергии и, соответственно, с образованием крови, мышц, сухожилий и кожи. Но развитие этого процесса, опять-таки, может осуществляться только при условии поступательного ритма алхимических преобразований, что обуславливается раскручиванием уже непосредственно условий для формирования внутреннего аспекта. В первую очередь, это связано с высвобождением места для собирания сублимирующих энергий.

Даосские техники, предлагаемые для развития сосуда пупка, сводятся на первом этапе к довольно простым действиям, которые, однако, несут в себе глубокий энергетический смысл. Эти действия основаны на трех принципах: энергии,

ритме и дыхании. И хотя эти действия взаимосвязаны, мы указываем на функции каждого из них: задача энергии – прочистить сосуд пупка, ритма — настроить его, дыхания — питать. К понятию работы энергии здесь относятся ощущения, которые могут управляться концентрированно. К понятию ритма — возможность вкручивания или выкручивания. К понятию дыхания — питание сосуда пупка, то есть доведение энергии непосредственно до сосуда. Обратим внимание на позицию ритма в том плане, что раскручивание связывают с бóльшим числом, чем скручивание — обычно 36 (раскручивание) и 24 (скручивание).

В этом кроется очень существенный момент, заключающийся в том, что действий, затрачиваемых на янские процессы, в данном случае раскручивание, должно быть больше, чем на иньские. В этом состоит условие алхимического роста. Здесь подразумеваются все усилия, направленные на внутренние превращения, в которых ян развивает, а инь закрепляет. То есть инь в алхимическом значении является не противоположностью, а самостоятельной энергией, участвующей в действиях и процессах янской энергии. В алхимии противоположность рассматривается как предмет трансформации.

Когда у адепта начинает возникать физическое ощущение пульсации сосуда пупка, можно говорить о начале работы сосуда как самостоятельной единицы. Но это не значит, что следует усиливать работу сосуда. Скорее, нужно поддерживать ее, а не мешать сосуду участвовать в естественном взаимодействии с нижним киноварным полем. Следующие действия, которые

необходимо будет предпринять для работы с сосудом пупка, соотносятся со временем работы над вторым киноварным полем. Тогда этот сосуд обучают вкручиваться и выкручиваться в действиях подобно работе челнока ткацкого станка.







Цзинь (Jin)

Восход

Сила энергии *инь*

Закон покоя не изменяется, пока он не виден. Но если он виден, то он становится силой, дающей движение. Кто подхватит это движение и понесет его, того ожидает великая сила и мощь. Приобщение к этой силе наполнит адепта сиянием, и тогда знание о вселенской мощи будет ничто по сравнению с действием. Гексаграмма Цзинь указывает нам на знания о стелющихся уровнях развития и описывает их движение в понимании деятеля. Этот участок закрытых знаний определен отсутствием оных до назначенного срока. В знании порядка нет порядка, порядок вне знаний. Здесь говорится: "Одному — лечь, другому — встать". Постигайте действие через технику, порядок и ритм. Мужчина развивает переднюю часть тела лежа на спине, а заднюю — лежа на животе, женщина — наоборот. Мы не прямые, мы круглые. Нужно сделать шесть оборотов для выяснения восьми причин. Первый оборот, нижняя черта гексаграммы, — это зерно. В нашем случае это зерно единства, не имеющее опоры, но образующее ее. Принимая такую позицию, мы внедряемся в действие данных сил, но до взаимодействия с ними, а тем более до обладания ими, еще далеко. Хотя мы и идем по порядку, порядка не должно быть, пока

наши действия не образуются. Ну а если они образуются, то дело уже не в порядке.

Вторая черта пути может придти с запада, где вы родились, или явиться продолжением действия первой черты, или первого оборота. Если ваш внутренний процесс ритма земли может действовать, то вас ждут пять дорог. В ситуации неподготовленной это угнетает, и вывод здесь очевиден — необходима стойкость. И хотя пятая черта гексаграммы, реализующая ваше движение, будет помогать вам, это всего лишь втулка колеса. Мужчина, в своих действиях смотри на действие женщины, она связана с твоей матерью.

На каждом этапе пути у нас есть три направления. Но как их увязать? Только ждать. Пока черты слабые, действия медленные, если быстрые — то потерянные. Но когда они свяжутся, образуется полнота, которую и можно двигать, на что указывает верхняя триграмма гексаграммы. Но нужно бояться подводного течения и рифов. Каким бы хорошим ни было судно, без умения его вести, до другого берега не доплыть.

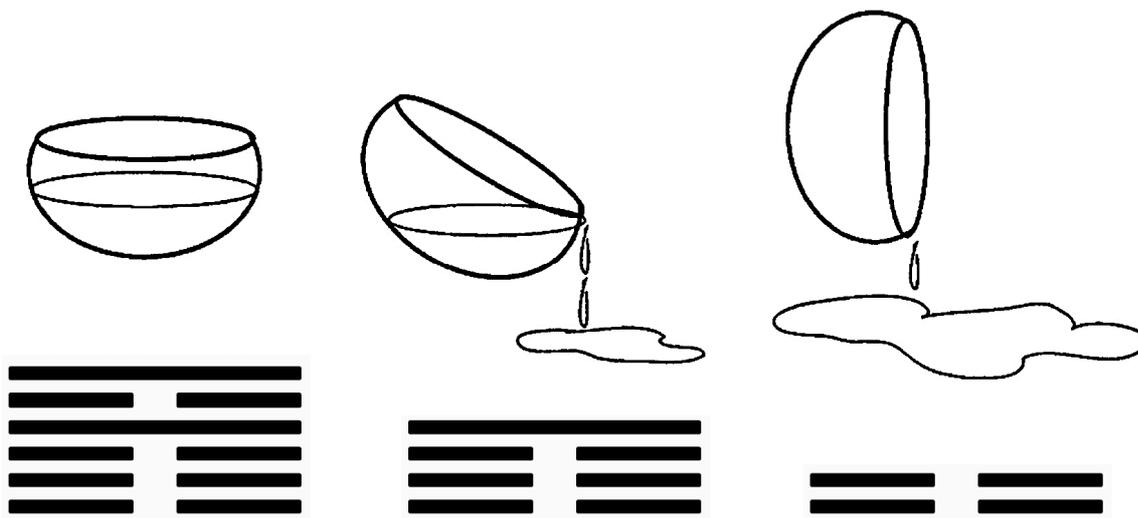
Что же получается? Стопы слабые — стоять сложно, колени слабые — движение зажато, бедра слабые — силы нет. Но не забывайте: нижняя черта раскрыта, средняя черта раскрыта, верхняя черта раскрыта. По отдельности — слабые, вместе — сильные. Нижняя черта — это уровень, средняя — это взаимодействие и движение, верхняя — это выход, или связь.

Нижняя триграмма в своем законе развития указывает на то, что все, что имеет тело, имеет и землю. Тело имеет свою энергию, заложенную в движении, а движение имеет энергию, образованную телом.

В образе Цзинь женщина живет, а мужчина находит свою силу. Уравнивая, не смешивайте их действия, дайте им возможность найти себя. Время образовало вихрь, за которым скрылись законы. Такова природа, но есть Путь. Силу Лю ведет Цзи. Пока молоды, мы держимся. Но после четвертого уровня ритма для мужчины (32 года) и пятого для женщины (35 лет) члены тела теряют связь. Что нам эти знания — пустой звук? Они — наша жизнь. Ошибка эта заложена в значении первой и пятой черт. Не забывайте: каждое мгновение черта меняет свое положение, но если есть покой, то есть и ось. А обладание осью дает возможность обладать временем.

Однако обладатель горизонтальной оси должен двигаться медленно, ибо сила, к которой он прикоснулся, большая. Малейшая оплошность приведет к взрыву. Мужчина может положиться на нижнюю триграмму, на это указывает четвертая черта. Но двигаться здесь еще рано. Женщина — носительница этой силы, и любые резкие движения оставляют трещины на ее теле.

Мы говорим о времени на одном языке, но при этом подразумеваем разные понятия. Знания, которыми руководствуется женщина, уходят далеко в прошлое и будущее. Мир образовался, определив их. Кто постигнет эти знания, пойдет дальше, кто отвергнет, образует русло, высушенное палящим солнцем. Вглядитесь в пятую черту, она закрыта движением небесных светил, отмеряющих такт прохождения пути и времени остановки. Пятая черта — это вы, постигший или отвергший. Постигший в шестой черте приобретает ясность. Основа ее — изменение, несущее в себе образ Цзинь.

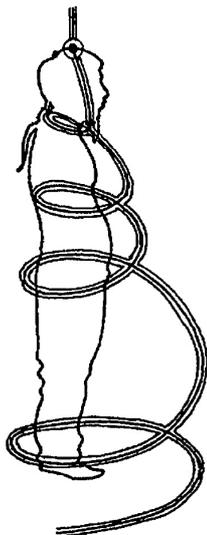
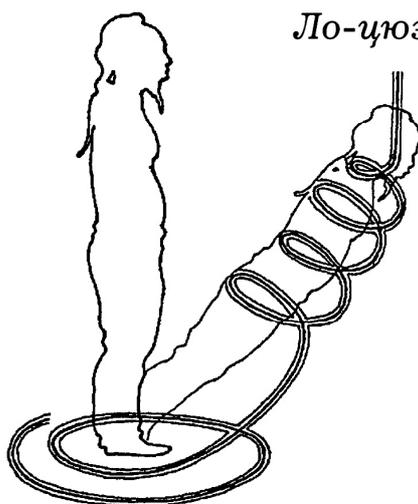
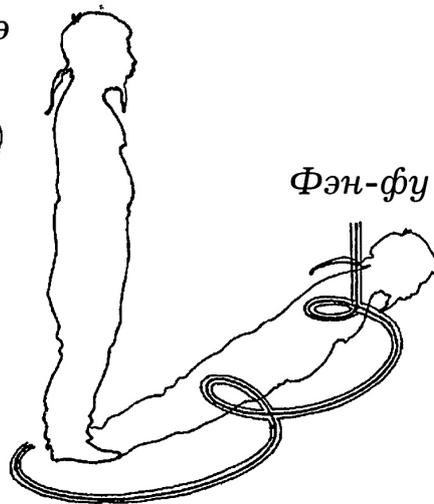


Если наполненность определяется опорой двух вертикальных и одной горизонтальной сторон, то это называется силой Ан, если двумя касательными — Чжень, если одной горизонтальной — Лю.

Внутриалхимический акт имеет свои законы, об этом мы говорили и скажем снова. Вся сила образа Цзинь имеет приложение в триграмме Ли, которая ждет свой назначенный срок, а за этот период происходит накопление и питание энергиями ян живота и сердца. Дракон и тигр здесь разведены. Когда энергия *цзин* расцветает, она движется вверх у женщины и параллельно земле у мужчины. Важно правильно расположить верхний дворец Шан-гун (*shang gong*). Если в точке соединения луны и солнца мужчина пропустит выход из пещеры, то ему придется идти заново.

Сущность сказанного нельзя познать, у него нет образа и формы. Сущность сказанного можно приобрести или воспроизвести.

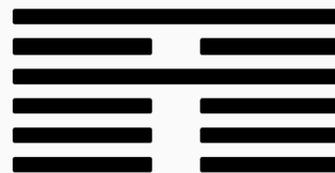
Тело человека имеет двенадцать уровней наклона. В зависимости от угла работает тот или иной вектор одного из небесных столбов и одна из двенадцати земляных ветвей. В этом заключена идея восхода триграммы Кунь в образе Цянь.

*Бай-хуэй**Ло-цзюэ**Фэн-фу*

Если не учитывать значение построения энергетического тела, а следовательно и физического, то не избежать качества, выраженного в гексаграмме Мин И. Исполнение, выраженное в монаде движения (верхняя триграмма), — качество исключительное и в ряде случаев законченное. В плане учения эта гексаграмма является порогом для мужчины и опорой для женщины. Сияние, которое подразумевается образом гексаграммы Цзинь, может быть поглощено в результате либо чрезмерного усилия, либо невыдержанного ритма. В понимании разума мужчины и женщины это пассивное уничтожение своей сущности от действий не по существу, или когда действие активно, но не соизмерено с ритмом своего существования. Как и все другие гексаграммы, образ Мин И является образом участия или колыбелью создаваемых или определяемых действий в зависимости от того, какой критерий усилия преобладает (покой или движение). Алхимическое преобразование внутреннего усилия всегда будет сопровождаться силой. Если дать возможность силе победить разум, то в даль-

нейшем мы не сможем говорить о человеческом или небесном процессе, а только о земном.

Сила — это жена разума. Разум — муж силы. Для сына и дочери это головной убор и пояс, или Ян — Гора, а Лю — Вода.



*Мин И*

Для того чтобы дойти до возможности спирального обогащения стихиями, отливки должны занять подобающие им места. В действиях образа Цзинь уже подразумевается, что есть подготовленное поле, которое можно засеивать. В противном случае адепта неминуемо ждет действие Мин И. Даже если свет не был достигнут предыдущими действиями, то в его роли выступает свет Прежнего неба в значении сжигания имеющего. В понимании алхимии закон "три" меняет свое значение на закон "четыре". В действиях Фу Си грядет Цзинь, в действиях Вэнь Ваня — Мин И. При наличии формы, а здесь формой может выступать только тело, свет начинает пронизывать поле. От мужа и жены требуется упорядочение и удерживание этого света. Если формы у тела нет, то лучше в данном положении не действовать.

## Форма и узор стопы

Для мужчины существует три формы стопы, для женщины — семь. Посредством стоп происходит питание трех душ Хунь и семи душ По. Это значит, что формирование энергии на каждом центробежном круге происходит посредством трех усилий и трех плоскостей. Удерживать

эту энергию очень сложно. Условие алхимического превращения как раз и требует пространства, которое образуется внутри круга. Оно определяет его как пустоту, которая задает усилие вовне. Сложность в работе узора мужчины заключается в том, что сначала необходимо образовать контур, а затем, удерживая его, уплотнить внутреннее пространство стопы. При этом сила давления изнутри увеличивается пропорционально усилию извне, и для того чтобы дойти до центра, нужно постоянно формировать условия для развития энергии в стопе.



*Стопа, не образующая контур*



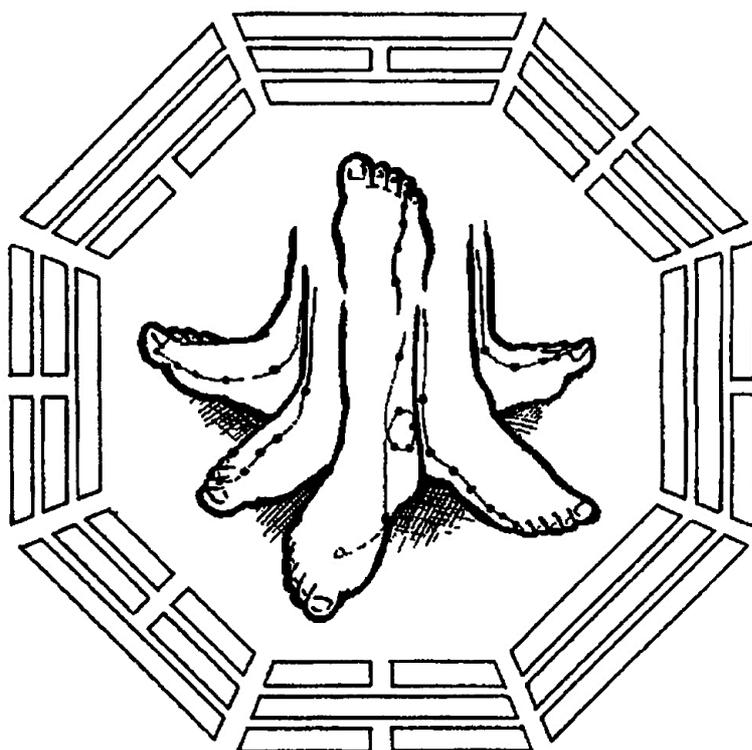
*Стопа, образующая контур*



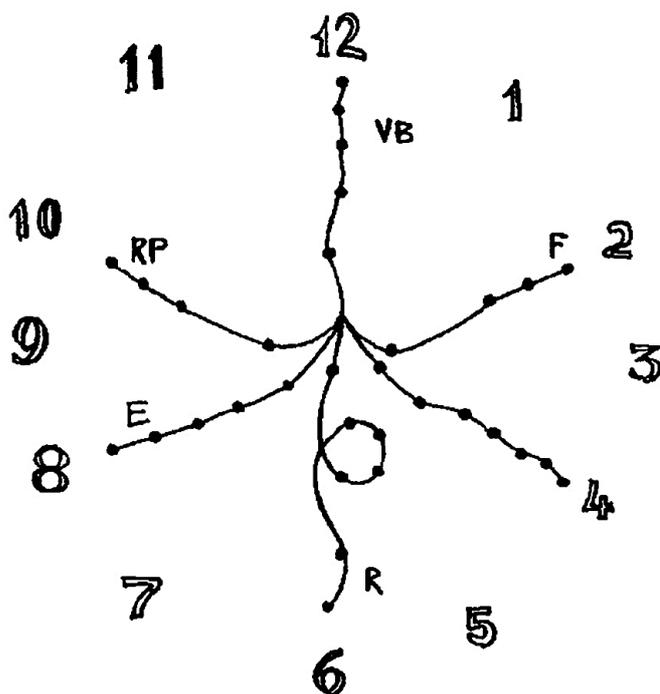
*Стопа, удерживающая контур*

Ло-шу указывает при этом на постоянное изменение давления усилия по линиям Хунь и по линиям По. Порядок усилий, направляемых на форму у мужчины, определяется по Вэнь Ваню, для женщин он определяется по Фу Си (сдвигаем на 12 часов).

Каждая точка на стопе соответствует определенному закону и участвует в движении энергии (Лю) или в ее объединении (Чжу). Если канал заблокирован, то точка начинает выполнять самостоятельную роль, изолируясь от общего механизма управления.



Стопы являются воротами входа и выхода энергий желудка, селезенки, поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек, желчного пузыря и печени. Эти энергии образуют шесть вихрей или два конуса, которые питают души По и влияют на души Хунь. А если вихри сформированы, то они еще и взаимодействуют с душами По и Хунь.



Образование энергии происходит в колодцах (Цин), там, где энергия формируется. И в зависимости от уровня работы энергии, колодец либо собирает ее, впитывая как Дерево, либо толкает как Металл. В тех местах, куда энергия поступает спокойно и где она движется подобно ручью (Син), она собирается посредством Огня или продолжает движение в соответствии со своей природой. Там, где энергия движется с большим усилием, характер ее движения свойственен потоку (Шу). Впитывать такую силу может только Земля, а двигать дальше — Дерево. Если энергия растекается подобно реке (Цзин), то удержать ее может только ее Металл, а рассеять — Огонь. Река Цзин впадает в море Хэ, образуя единую стихию воды, и расширяться она может только посредством Земли. Таким образом в течение суток энергия в нашем теле управляется и перераспределяется в соответствии с законами природы. И если наш колодец грязен или забит, то он не сможет наполнить море (Хэ), и нашему телу не будет хватать жизненной энергии.

Все элементы контролируют друг друга, образуя цикличность работы центров.

Органы, которыми руководит стопа, – это печень, желчный пузырь, селезенка, поджелудочная железа, желудок, почки, мочевого пузырь.

## Печень

Печень является хранилищем души и крови. Вся деятельность сухожилий подчинена контролю печени. Для того чтобы начать алхимические преобразования с сухожилиями и поддерживать



затем их эластичность, не допуская сжатия мышц и костей, энергии печени следует питать их и управлять процессом преобразования энергии в сухожилиях. Таким образом, все суставы контролируются печенью. При нарушении циркуляции энергии, ведомой печенью, ослабевают души Хунь и появляется слабость в организме. Небесный ствол, соответствующий этому органу, — ствол

"И" — не завязывается на внутреннюю энергию печени и уходит в заднесерединный меридиан через т. VG 20 *Бай Хуэй*; таким образом внутренний ход меридиана печени не питается энергией Неба. Это приводит к невозможности зарождения, и тогда говорится, что «жизнь только теряет». Огонь, который определяет работу тигельной печи, сжигает внутренние резервы организма, а намерение дальнейшего действия, зависящее как от внутренних, так и от внешних обстоятельств, подобно грому сотрясает основу существования. Глаза, которые высвобождают лишнюю энергию печени (у мужчины — правый, у женщины — левый), не получают питания от печени, они мутнеют и гаснут. Это, в свою очередь, ведет к недополучению тонких субстанций эндокринными железами, в частности, гипоталамусом. Нарушается работа ядра видения.

Энергия печени является энергетическим корытом для поясничного меридиана. Если поясничный меридиан не получает оттуда энергию в нужном количестве, то он не может нормально функционировать и, самое главное, оберегать

работу основного тигеля, находящегося внизу живота.

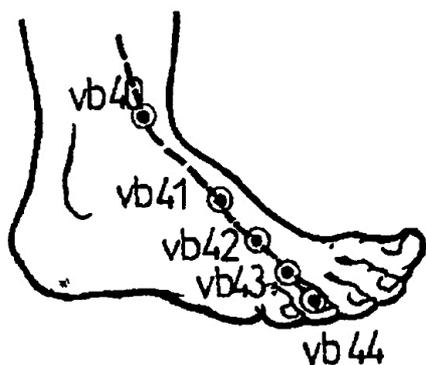
Меридиан печени начинается на стопе и является центростремителным. От него зависит, будут ли боли у женщины во время менструации или нет. В законе движения печень всегда связана с зарождением. Какое движение, такое и рождение, или импульс сил, образующихся в организме.



*Тринадцать движений стопы*

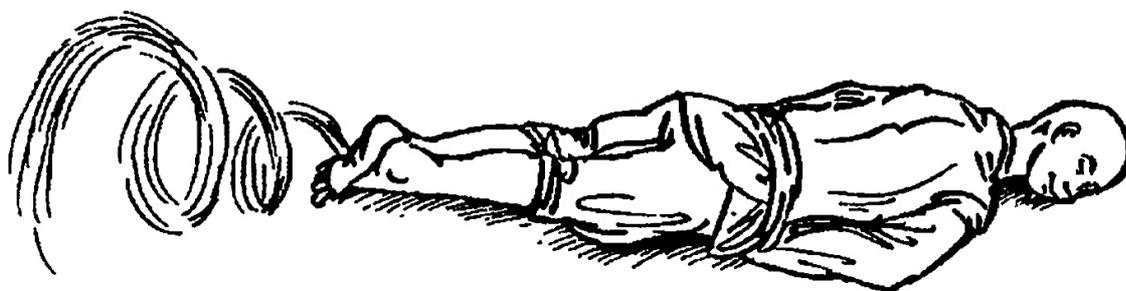
### Желчный пузырь

Небо образовалось в первый период "цзы" (zi).  
Земля образовалась во второй период "гоу" (gou).  
Люди появились в третий период "инь" (yin).



Канал желчного пузыря (*Zu Qiao Yin*) образован Небом, он является внешней структурой в теле человека. Его внутренняя структура — это печень. Это значит, что изнутри этот канал питается и

воссоздается печенью. Ему соответствует земная ветвь "цзы", регулирующая ритм и частоту сфер вращения, находящихся не только в желчном пузыре, но и во всех других органах, которые чистит и контролирует этот канал. Желчный пузырь — это связь прошлого с будущим. Во время сна энергия желчного пузыря связывает меридианы, находящиеся в районе стоп; так она помогает чистить поступающие потоки сил, воздействующие на ноги.



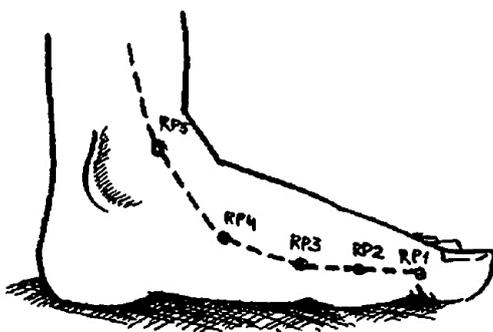
*Замыкание во время сна для  
сбалансированной работы VB*

Поддерживать управление меридианом желчного пузыря — значит достигнуть роста в шесть чжан. Рост в шесть чжан указывает на то, что внизу, в середине и вверху устранены все завалы, и колесо превращений запущено. Мышцы начинают менять свою структуру, наполняясь золотом и серебром. Желчный пузырь вме-

сте с маткой и костным мозгом — для женщины и спинным мозгом и предстательной железой — для мужчины образует основу Земли. Функция контроля здесь отводится мозгу, функция накопления — матке и предстательной железе, функция связи — желчному пузырю. Они руководят поступлением внутренней энергии; внешней энергией руководят сердце и легкие.

В паре "наружное — внутреннее", печень и желчный пузырь являются зарождающимися энергиями внутреннего и внешнего. Задача печени — получать стелющиеся энергии, задача желчного пузыря — их чистить. Основная работа и нагрузка в движении на эти меридианы приходится на время с 23.00 до 3.00 часов ночи, в покое — с 11.00 до 15.00 часов дня. Это значит, что в период с 23 ч. до 3 ч. стопы должны быть максимально расслаблены и не завязаны, причем, энергия левой стопы должна сочетаться с правой, а максимально стопы должны быть нагружены с 11 до 15 часов дня.

### Селезенка – Поджелудочная железа



Это ориентирующий и собирающий орган, в котором хранятся запасы. Меридиан селезенки — поджелудочной железы черпает энергию из источников севера, запада, юга и востока. Искусство управления сезонами заложено в значении энергии селезенки. Селезенка ведаёт центральным ветром. Она является поч-

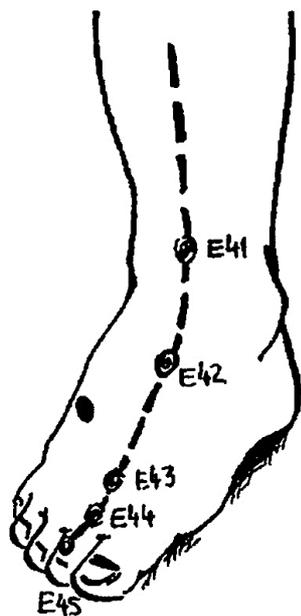
вой, в которой хранится зерно. Если почва питается влагой, прогревается солнцем, сохраняется снегом, чистится ветром, то из зерна образуется побег.

Если нарушается энергия селезенки и желудка, то не усваивается ни зерна, и исчезает возможность зародить новое. Внешним поражающим фактором является нечистая пища. При нарушении циркуляции энергии инь, а в данном случае говорится и о возможности управлять ей, начинают активизироваться области, где эта энергия накапливается. Эти области имеют понятие земляных душ По. Они приводят чувства в угнетенное состояние и начинают деформировать клетки. Избавиться от этих областей, или душ, до выстраивания трехъярусного тигеля невозможно, так как они являются частью жизненной эссенции, поддерживающейся земляными энергиями и взаимодействующей с ними. При нормальной циркуляции иньских энергий и, самое главное, при их связывании, которое начинается на уровне стоп, они чистятся и не вызывают патогенных воздействий внутри тела.

При нарушении закона ритма развития, что возникает, в основном, из-за желания адепта освободиться от патогенной энергии, возникает пустота в энергии, приводящая к ослаблению жизненного тонуса и к искажению нормального восприятия действительности при потере имеющейся концентрации. Имея хорошую или, вернее, достаточную энергию Прежнего неба, адепт имеет вероятность пройти в таком состоянии период становления, хотя и сжигая при этом большой запас природной энергии. Если же адепт по своей природе иньский, то может произойти па-

ралич сознания, а затем, возможно, и тела. Когда наступает паралич сознания, действия становятся неадекватными и вредными. Но отметим и то, что даже если человек не занимается алхимическими превращениями, то паралич сознания также возможен. Обычно схема его выглядит так: сначала нарушается работа иньских меридианов на ногах. Если это отягощается обильным приемом нечистой пищи, то ускоряется и поражение области живота. Если женщина и мужчина не компенсируют нагнетание иньской энергии вверху, например, не занимаются активной умственной деятельностью, то скапливающаяся патогенная энергия начинает высасывать энергию из головы и глаз. И тогда говорится, что души По овладели сущностью. Дальше наступает момент, который обозначается как "животный дух сел на трон" (*jing shen gui wei*). Внешне человек продолжает участвовать в жизни, но зависит теперь от внутренней сущности, которая наполняет его и движет им. Это значит "взрастить черную пилюлю". Избыток беспокойства и желание удовольствий становятся движущими факторами чувственного восприятия. Селезенка переходит к управлению извращенной энергией инь и ян. Она начинает контролировать энергию ян, потому что при усилении иньской энергии она начинает набухать и ей требуется движение вовне, которым и руководит янская энергия. Важно уловить угнетенное состояние селезенки. Иначе почва тела, как его основа, разрушается, и может даже не остаться того, что можно будет восстановить. Физическая опора селезенки в теле — стопы.

## Желудок



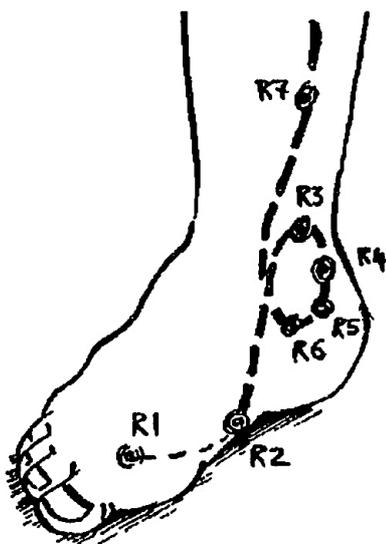
Это сокровищница *ци* зерна. Источник пяти вкусов — что может быть важней и жизненней? Все *чжан*- и *фу*-органы питаются энергиями, получаемыми и перерабатываемыми желудком. Задача желудка — получать и отдавать. Меридиан желудка (*Zu Yang Ming Wei Jing*) пронизывает верх и низ тела. Однако желудок питает не только тело человека, но и его душу. Он есть

источник шести внутренностей. Познать пульс желудка — значит познать ритм, познать ритм — значит познать жизнь. Для этого требуется научиться слушать желудок. Научиться слушать желудок — это правильно воспринимать *ци* зерна и воды. Желудок сам может воспринимать, оценивать и определять значение той или иной пищи и решать, необходимо ли это ему и в каком количестве. В алхимическом преобразовании это значит правильно строить печь и укладывать ингредиенты. Как день сменяет ночь, как солнце сменяет луну, так и один вид энергии должен сменять другой. Данный меридиан управляет энергией зерна и воды в соответствии с установившимся порядком. Говорится, что «уметь принимать пищу стопами — значит играть на двенадцатиструнной лютне».

Если меридиан желудка заблокирован, то орган начинает работать по принципу "есть — нет", побуждая человека зависеть от желания при-

нять пищу и лишая его разумности и жизненности. В таком случае вместо того, чтобы питать другие органы янской энергией, или энергией наполнения, забирая энергию опустошения, он поработается неконтролируемой энергией зерна и воды и опустошает жизненно активную эссенцию других органов. А видимая наполненность и ощущение силы от принятия пищи на самом деле только изнашивает изначальную энергию и нейтрализует возможность обретения истинной силы.

## Почки



То, что является наружным (волосистой покров), и то, что содержится внутри (кости), образует внешнее и внутреннее, основанное на изначальной энергии *Юань ци*, хранящейся в почках. Как кости образуют скелет тела, несущий на себе все мышцы, соединения и органы, так и почки являются скелетом энергии, удерживая и питая энергию всех органов. Меридиан почек (*Zu Shao Yin Shen Jing*) скрывает в себе самую тонкую энергию, энергию *цзин*. Эта энергия является основой алхимического процесса. Если всю энергию внутри человека считать зерном, то энергия почек — это ядро. Внешнее проявление этой энергии — это сама жизнь человека, внутреннее — это его возможности. Когда говорится "дышать стопой", это и значит получать *ци* Неба

и Земли посредством тонкой энергии почек. Почки не только вырабатывают энергетическую субстанцию, но и хранят ее. Научиться ее сохранять — значит продлить свою жизнь.

Энергия почек — одна из семи драгоценностей человеческого тела. Она указывает на значение сезонов и связана с этим ритмом. Если не сохранять семя в течение определенного периода времени, то оно не будет создавать эликсир жизни; если его не использовать по назначению, то оно не будет создавать дух *шен*. Почки учат слушать природу и взаимодействовать с ней посредством стоп, кистей, кожи, ушей. Слушать то, что задано природой, — значит правильно поставить стопу. Когда человек хочет услышать слабо доносящиеся звуки, он прикладывает уши к пространству, определяя эти звуки. Так же он должен прикладывать свои стопы к земле, слушая ее звучание и пульс.

Почки — это сосуд жизни, стопы — это сосуд энергии, уши — это сосуд знаний. Не опираться на землю согласно законам природы — значит расплескивать имеющуюся энергию. Тигр может совершить дальний прыжок за счет мягкости своих движений и собранности. Пока стопы не будут внутренне расслаблены и внешне собраны, не будет того, что может побудить энергию *цзин* к трансформации. Если в стопах нет жизни, то все остальное — условности. Не количество шагов определяет дистанцию пути, а количество энергии в каждом шаге и на каждом отрезке. Если не слышать каждый шаг, значит и не быть в нем, а не быть в нем — значит не жить.

Если меридиан почек работает в нормальном режиме, то говорится о следовании своему ритму, который не ухудшает и не улучшает позицию адепта. Правая почка является управителем ритма, управителем судьбы, левая — хранителем *цзин*. Когда адепт начинает заниматься внутренней практикой, «*нэй гун*», то он связывает работу ритма и субстанцию *цзин*, сублимируя энергию внизу живота и наполняя поясницу.

В период укрепления двенадцати земляных ветвей, который соответствует возрастному периоду у мужчины с 32 до 40 лет, у женщины — с 28 до 35 лет, первая ветвь, которую укрепляют, является почечной. Для этого существует три вида практик — собирание стопы, движение почками и вращение звуков. Если в теле не поддерживаются нормальные условия для работы энергии *цзин*, и она не развивается, то человек теряет способность сгибаться и выпрямляться, уменьшаться и расширяться. Происходит истощение костей. Они становятся сначала негибкими, а потом хрупкими. Начиная заниматься внутренними превращениями, следует слушать свои кости и держать их в тепле. Держать в тепле — значит удерживать в энергии Малого ян.

Истинная энергия и истинный дух заложены в семени *цзин*, а истинное знание и сила — в костях. Знать об этом — значит направлять все свое усилие на работу с «*юань ци*» и «*юань цзин*», изначальной энергией и изначальным семенем, ибо желание достичь чего-то потребует большего количества сил. Для того чтобы получить большее, используй меньшее. Результат можно подготовить, но его нельзя получить.

Даже если вы видите и чувствуете какие-то качественные изменения, этот момент должен становиться подготовкой следующего. Если этому не следовать, то нить будет оборвана, и ковер придется ткать заново. Как понять, в каком состоянии *ци* в вашем организме? Сначала надо прийти к тому, чтобы желания не управляли вашим сознанием, а оно не подавляло их. Затем приходит ощущение единства, и только в этом состоянии можно начинать варить киноварь. Если же вас обуревают беспокойство и сомнение, тревожит мнение и отношение к вам окружающих и прочие проявления, то говорится, что «ворота распахнуты и пять грабителей постоянно лазят к вам».

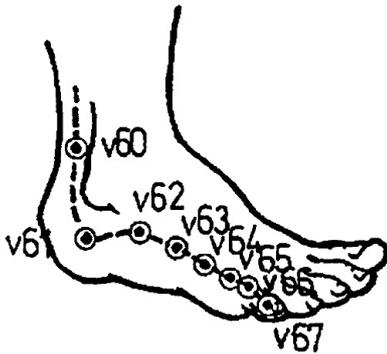
Когда меридиан почек укрепляется, можно говорить, что адепт перестает спать и продолжает совершенствовать себя днем и ночью. Энергия почек в этом случае участвует, воссоздает и прорабатывается как в неосознанной работе во время сна, так и в осознанной.

Только при контролируемом сне энергия может увеличиваться, а работа тигельных печей — продолжаться в рабочем режиме. Только во время сна и в положении лежа центр-источник *Юн Цюань* может работать в полном объеме, так как этот центр очень активный и ему требуется достаточный покой и расслабленность стоп. Сама структура этого центра ориентирована горизонтально.

Таким образом, жизнь сохраняется в теле, пока в нем есть энергия, а энергия в нем есть, пока не истощился *цзин*. Энергия *цзин* хранится в семени, а семя питают почки, которые регулируют половые железы.

Если до 40 лет мужчина и до 35 лет женщина не обратят внимания на укрепление почечной энергии, то в дальнейшем собственных сил может не хватить.

## Мочевой пузырь



Меридиан мочевого пузыря (*Zu Tai Yang Pang Guang Jing*) — это меридиан Великого ян, в котором завершается преобразование энергии. Энергия мочевого пузыря двигает жидкость в организме.

В зависимости от того, как работают меридианы вообще и, в частности, на уровне стоп, образуется форма стопы, сила стопы и движение стопы.

Стопа может иметь три формы: образованная Землей, образованная Небом, образованная Человеком. Если стопа образована Землей, то в ней преобладает энергия инь, если Небом — то ян, если Человеком — то это гармоничное соединение.



Образованная  
Землей

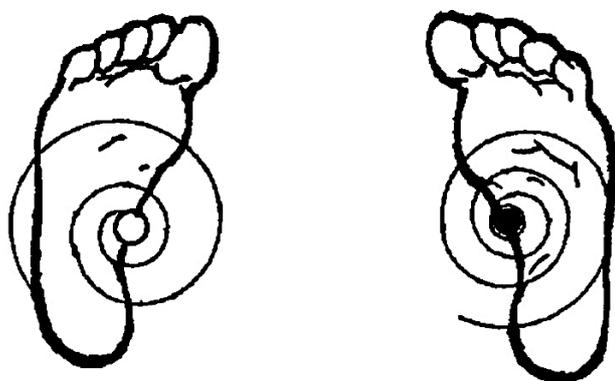


Образованная  
Небом



Образованная  
Человеком

По своей природе стопа должна быть в тесном контакте с землей и иметь формирующую сферу с преобладанием иньской энергии на одной ноге и янской — на другой. Левая нога ориентирована по часовой стрелке; и это то, что раскручивается. Правая — против часовой стрелки, и это то, что вкручивается. Следовательно, внутренняя сфера, она же узел, левой стопы — иньская, правой — янская.



*Формирующие сферы стоп*

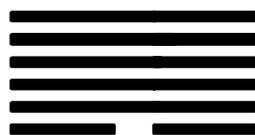
Таковы условия Большой орбиты для работы тигельных печей, основанные на природе мужчины и женщины. Ориентация стопы определяет раскручивание и закручивание энергии. И если мы изменяем положение и направление стопы, мы изменяем сферу, а следовательно, и ее работу.

И об этом говорится в формах, носящих имя

*Фу (Fu) Возврат*



*Гоу (Gou) Пересечение*









## Чжун Фу (Zhong Fu)

### Правильность в центре

Удерживание баланса — вот что способствует стойкости и приводит к ясности. Освоить внутреннее искусство — значит обрести состояние У-вэй, «недеяние» (*wu wei*). Таким состоянием обладает ребенок до девяти месяцев, пока его сознание не активизируется. До этого времени он в одном и одно вокруг него, затем возникает множество вещей, имеющих свои причины и приложение. Раздвигая границы нашего сознания, мы удаляемся в море действий, с которыми начинаем взаимодействовать. В конечном счете мы приобретаем некую форму, но если связь с центром потеряна, то мы не владеем этой формой. В этом случае она становится неким каркасом, из которого нам тяжело вырваться.

В начале пути задача адепта — осознать свою форму и начать ее выстраивать в соответствии с осями. Эта форма — заданный объем, ее работа определяется осями, вокруг которых формируются плоскости. А оси зависят от центра, удерживающего их и руководящего ими. Три уровня осей пронизывают человеческое тело; их создали Небо, Земля и Человек. Овладеть своими осями — значит изменить осевое влияние, которое человек имеет от рождения. Владеющий осями владеет любым уровнем расположения тела. Он может быть в любом положении на земле и воздухе. Сила тяготения больше не является препятстви-

ем для существования. В таком состоянии адепт может ходить по воде, залезать на отвесные стены. Восемь формирующих осей определяют знания каждого уровня: четыре прямых и четыре касательных оси.

## Четыре образующие оси (*si cheng zhou*)

### Ось Цянь

Ось Цянь пронизывает человека сверху вниз, она является проявлением максимальных качеств Земли, Человека и Неба. Для того чтобы эта ось могла проявить себя в развитии, требуется сильная позиция человека. Развитие этой оси является достаточным условием, чтобы освободиться от необходимости развивать другие оси. В принципе, понятие данной оси включает в себя понятие всего тела как энергетического, духовного и физического переплетения, которое четко определяет потоки Неба и Земли и может с ними взаимодействовать, не подвергаясь никакому изменению.

Положение тела согласно данной оси соответствует вертикальному. Все динамические техники, которые используют вертикальное положение тела, подразумевают проработку вертикальной оси, которая важна как на начальном этапе, так и на всех последующих нечетных этапах алхимического преобразования. Нечетные ритмы преобразования равны периодам занятий в течение трех, шести и девяти лет. Трехлетний период определен особенностью энергетического раскрытия наших центров, которые могут раскрыться полно-

стью только при постоянной практике. А так как центры могут работать в постоянном режиме только тогда, когда они соединены, то любое открытие несвязанных центров приведет к тому, что они либо закроются, либо адепту придется тратить дополнительные усилия на их поддержку.

Три года – это тот срок, в течение которого может быть создан или воссоздан контур оси, который нам необходимо поднимать снизу вверх. Это основа нашего развития. Далее за счет формирования центральной оси тела, мы выстраиваем все остальные. Во время их выстраивания, происходит рассеивание, или размазывание, контура центральной оси. В таком положении мы находимся еще три года, это есть время формирования периферии. И последние три года — это формирование контура всех осей с учетом центральной. Вот и выходит, что девять лет мы только прорабатываем контур всех осей, затем идет их кристаллизация и далее декристаллизация.

Можно ли ускорить этот период? Можно, если за основу взять только одну ось, но в этом случае мы исключаем работу двенадцати касательных сил, которые могут в двенадцать раз усилить наши возможности. Но если рассматривать развитие с позиции времени и скорости, тогда может и имеет смысл пойти по кратчайшему пути и достичь чего-то, чем потратить девять лет только на создание контура.

Если мы говорим о развитии всех осей, то затем, несомненно, скорость развития будет возрастать в достаточной прогрессии, но все же начальный период здесь будет в три раза больше, чем если бы адепт шел путем одноосевого разви-

тия. К тому же на всем пути крайне необходимо выдерживать принципы и понятия, иначе можно запутаться в направлении. Если адепт движется в соответствии с этой схемой, то первый результат должен появиться после трех лет, но никак не раньше. Если он проявляется раньше, это может означать, что либо вы чрезмерно спешите, либо делаете что-то не в соответствии с законами данного построения.

Ось Цянь является основной в даосском космологическом понимании природы, и, естественно, она рассматривается как первичная, связующая и результирующая. В принципе, любая из восьми осей может быть основной по отношению к кому-либо и чему-либо. Но если их оценивать с позиции человеческого существования в условиях совершенного Неба и совершенной Земли, то они являются условием неестественного движения; по крайней мере, наше расположение в природе внешне выглядит не криво и не косо в отличие от нашей энергии. Если энергия не течет по нашему организму естественным образом, то она вынуждена двигаться во всех возможных направлениях.

Когда мы говорим о чудесных меридианах, мы подразумеваем движение энергии в соответствии с восемью осями, пронизывающими наше тело.

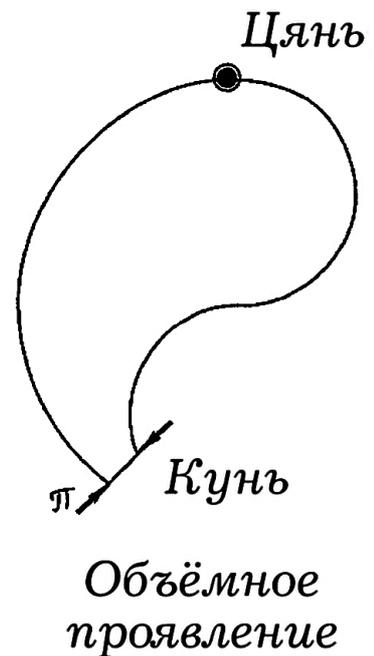
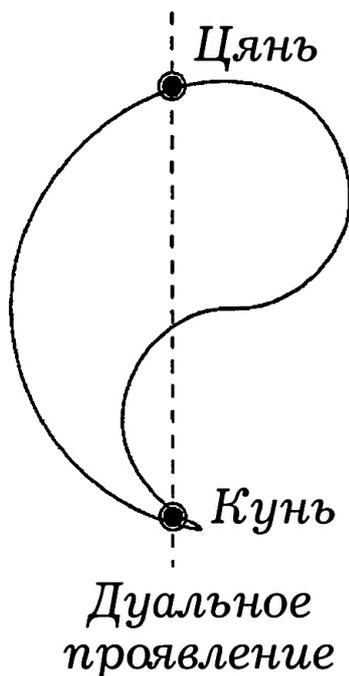
Оси Цянь соответствует первый чудесный меридиан Ду-май. Меридиан Ду-май — это меридиан двадцати восьми созвездий.



Овладение осью Цянь означает определение своего взаимодействия с четырьмя секторами Неба.

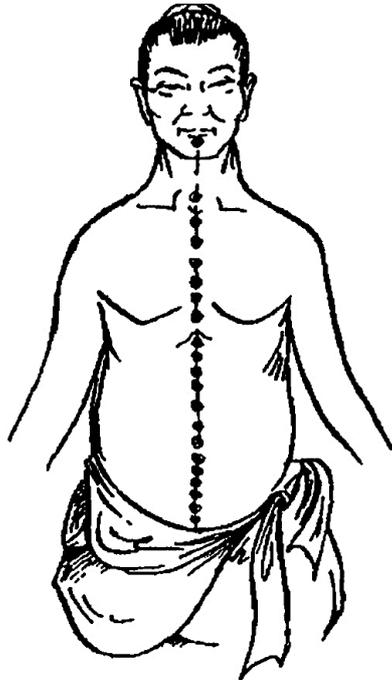
## Ось Кунь

Ось Кунь — является противоположностью оси Цянь. Она противостоит центральной оси только в случае дуального развития, которое не обладает силой объемности. Если развивать ось Кунь с позиции объемных знаний и не противопоставлять одно другому, то ось Кунь — это то, что дополняет Цянь. В оси Кунь заложены секреты ритма.



Овладеть осью Кунь — значит научиться распоряжаться своей жизнью. Оси Кунь соответствует пятый чудесный меридиан Жень-май. Однако, если развиваться с позиции только основного меридиана Цянь, то со временем он замещает меридиан Жень-май на Дай-май в зна-

чении оси Кунь. И вообще, если брать за основу ось Цянъ, то все остальные оси сначала изменяют свое значение по отношению к самим себе, а затем перестают играть заданную природой роль.



*Жэнь-май*



*Дай-май*

Ось Кунь содержащая, она создает условия формирования тигельных печей. Ось Кунь в своем выражении является внешним проявлением внутренних качеств человека. Мастерством различных видов перемещений невозможно овладеть без познания оси Кунь. Все знания горизонтальных линий сокрыты в силе этой оси. С момента рождения каждый человек имеет свое значение горизонтальной оси, и он пользуется ею в реализации своих действий. В знаниях внутренней алхимии развитие горизонтальной оси помогает слушать ситуацию и взаимодействовать с ней. Так как горизонтальная ось формирует целую плоскость, которая является за-

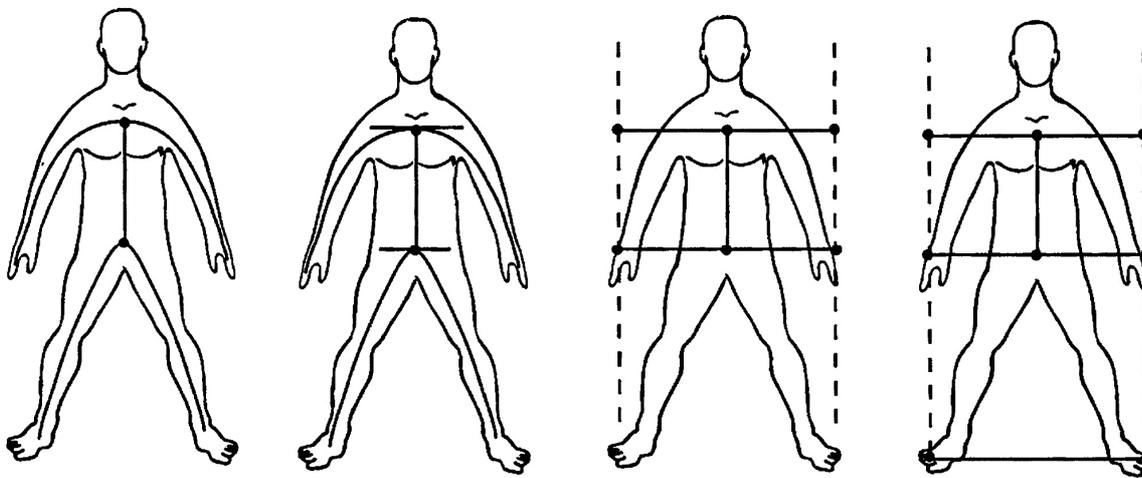
щитой от частоты грубых энергий, то она определяет качество эмоционального влияния на человека извне. Ось Кунь глубинная и требует внутреннего высвобождения и внутренней растяжки. После того, как для тела становится естественным находиться в постоянной взаимосвязи со своей энергией, можно сказать, что оно готово к формированию оси Кунь.

Формирование оси Кунь начинается после обретения понятия оси Цянь, которая должна удерживать эту ось по отношению к центру. Если не добиться такого положения, то формирование оси будет невозможно, и тогда вся работа, направленная на усиление горизонтальной оси тела, будет сведена к нулю.

Основная позиция развития горизонтальной оси сводится к высвобождению определенной энергии и к ее растягиванию. Эта энергия хранится в сухожилиях человеческого тела. Другими словами, искусство укрепления сухожилий и является основным вектором для формирования горизонтальной оси. Здесь имеется в виду внутренняя позиция развития, а внешняя затем выражается в движениях и возможностях тела.

Возьмем, например, всем известное понятие «растяжки», которой многие пытаются добиться для различных целей. Одним это дается с трудом, другим — легче, но и тем, и другим приходится постоянно поддерживать свое «растянутое» состояние, так как сухожилия закрываются, если их не растягивать. Но это связано с издержками проявления внешнего аспекта. Чисто внутренний процесс заключается в умении плести кружева, или связывать высвобожденную энергию из сухожилий. Для этого сначала подго-

тавливаются сухожилия стоп, потом коленей, бедер, поясницы, спины, плеч, локтей и кистей. После этого растягивается поясница, а затем пах. Поясница и пах являются узлом сухожильной энергии. Если мы будем растягивать сухожилия, предварительно не собрав и не укрепив их, то мы будем иметь растянутое тело и ноги, но в них не будет силы. Энергия в растянутом и несобранном теле не увязана, а следовательно, неуправляема и неконтролируема.



### *Растягивание оси Кунь*

Растягивание энергии должно соотноситься с ее «обжигом». Это период внутренней работы, когда используется огонь, помогающий горизонтальной оси растягиваться и укрепляться. Однако, если адепт перестарается, то он может сжечь эту ось, и ее придется восстанавливать заново, что намного тяжелее, чем начальное создание. Пережигание оси напоминает обрыв струны, которая в одно мгновение теряет свои функции и может повредить окружающему. Но и без внутреннего огня растягивание оси не может закрепить ее положение в достигнутом положении. Это называется «тянуть из себя жилы». Когда

даосы говорят о поясах и лентах, об их цветах и узорах, то они говорят о знаниях и возможностях оси Кунь, ибо знание этой оси и владение ею дает возможность постичь дорогу. Ось Кунь владеет шестью пристанищами чистой земли, которые отмеряются стопой, коленом, бедром, плечом, локтем и кистью. Чтобы понять значение данных мер, следует обрести полноту свойств сочленений, задающих данное измерение. Это измерение должно исходить не из различий и понятий, а из связей и ощущений. Это определенные свойства, которыми владеет наше тело, однако они могут быть определены и задействованы только при должном порядке. Как одна черта сменяет другую, так и плечо сменяет локоть, а локоть — кисть. Как одна черта указывает на определенный уровень знаний и свойств, так и стопа выступает их выражением в нашем теле. Познание шести законов не должно заходить за пределы их понятия, только тогда можно подняться и пройти.

Если мы не чувствуем стопу, а говорим о колене, то это не есть последовательность связи горизонтальной оси, а следовательно, нельзя говорить о ее развитии. Когда мы рождаемся, наши сочленения собраны и связаны, они подчиняются Тай-цзи, Великому закону. И хотя это не тот период, когда можно выделить выраженную работу горизонтальной оси, но в это время мы проживаем свое положение в горизонтальной плоскости. Далее законы нашей энергии, энергии Неба и Земли начинают вытягивать нас вверх, ориентируя по южному или северному полюсу в зависимости от места рождения и энергии, преобладающей в нашем теле (инь или ян). Таким

образом, мы все больше сталкиваемся с тем, что внизу, что выражается в физическом действии, как опоре, и в нашем сознании, как истории. А так же с тем, что вверху, что выражается в нашем окружении и ориентирах, стремлениях и мечтаниях. И меньше всего мы становимся способны определять направления – то, что спереди, сзади, справа, слева, хотя больше всего этим пользуемся.

Верх и низ начинает нас растягивать, и, действуя по велению этих сил, мы теряем понятие перед и зад, так как даем этому свою интерпретацию и приписываем свойства, зачастую не согласующиеся в знаниях и взаимодействиях. Ввиду того, что у нас неразвита ось Кунь, целая плоскость оказывается пораженной, что делает большинство наших действий неживыми. Что толку, что мы бездумно разбрасываем и вытягиваем руки и ноги, делая какие-то упражнения, если они не несут в себе те знания, которые побуждают их жить. Получается, что конечности выполняют то, что задано нашим сознанием и нашим желанием, которое требует участия в следствии, а не в причине. Если адепт хочет познать силу оси Кунь, он должен начать со своих движений. Но шаги работы ему следует отмерять медленно, чтобы дать одному перейти в другое. Чтобы постичь ось Кунь, следует наполнить ось Кань и дать оси Сюнь возможность проявиться.

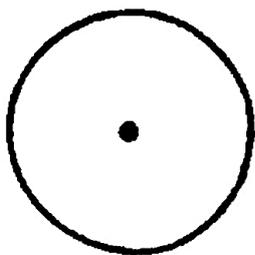
### Ось Ли

Ось Ли — это внутренняя правда оси Цянь, то, что имеет свое значение и знание и что про-

низывает основу. Когда мы говорим о достаточности оси Цянь, мы подразумеваем действия и работу оси Ли, то есть те необходимые условия, что создают достаточность. Ось Ли — это дух тела, связывающий три драгоценности: *ци*, *цзин* и *шен*.

Именно ось Ли наделяет человека возможностью гармоничного существования и способностью к последовательным, а не взаимоисключающим действиям. В зависимости от того, как развита ось Ли, развиваются представления об энергии *ци*, семени *цзин* и духе *шень*. Вначале для нас это некие частицы, образованные Прежним Небом и Последующим Небом, имеющиеся от рождения и формирующиеся по естественным законам бытия. Ось Ли — это соединение всех имеющихся качеств. Это усилие, которое адепт должен направить на реализацию своих качеств. Это этап постепенного собирания восьми свойств знаний, реализующихся через законы нашего тела (*ba shi*).

Все, с чем соприкасается наше тело и сознание, должно иметь качественное преобразование. Одна основа — это основа знаний Ба-гуа, другая — основа действий Тай-цзи, третья — основа намерения Син-и. Телесное, осязательное, слуховое, зрительное, обонятельное образует землю оси Ли. Сознательное, мыслительное, рассудительное подвижно небесными понятиями и содержит человеческое значение. Другими словами, пять причин, подвижные тремя уровнями свойств, заложены в понятии сознания. Для того чтобы все эти качества приобрели единое тело, и существует значение Ли, как оси, дающей собирательному облику, уже имеющемуся в человеческом теле, двигательный облик развития сущности,



невывявленный в несобранных свойствах. Ход развития данной оси зависит от собранности действий наших органов, которые должны иметь связь с первоисточником, с У-цзи, а не быть разбросанными каждый в своем значении. Конечно, здесь еще не говорится о соединении Тай-цзи (Великого Предела) с Тай-сюй (Великой Пустотой), но здесь уже есть начало, формирующее это значение. Это похоже на развитие человека: до рождения он бесформенный, затем обретает форму и образ, далее зародыш приобретает привычный для нас вид, а затем начинает сохнуть и сворачиваться, становясь опять бесформенным.

Найти согласие между пятью императорами и тремя князьями Поднебесной — вот суть оси Ли. Овладеть шестью явлениями и уметь проводить их через четыре сезона — вот закон оси Ли.

Оси Ли соответствует второй чудесный меридиан *Yang Jiao Mai*, который является собирателем и ускорителем энергии ян, соответствующей Небесной и Земной позиции Ли. Начиная практиковать основы оси Ли, адепт со временем связывает все качества своего тела, энергии и души.

### Шесть стражей оси Ли (*li zhou liu dian*)

Телесному — возвращение (Хуань — *Huan*), осязательному — слежение (Суй — *Sui*), слуху

— остановка (Чжи – *Zhi*), зрительному — созерцание (Гуань – *Guan*), обонятельному — очищение (Цзин – *Jing*), сознательному — распределение, счет (Шу – *Shu*).

Возвращение для телесного означает обретение свойств и качеств, дающих не только жизнь каждому участку тела, каждому органу, но и осознание жизни. Телесное хранит в себе много свойств и возможностей, но они используются современным человеком только на пятнадцать процентов. Анатомический и физиологический фактор телесного – это следствия возможного, которые необходимо вскрывать, наслаждаясь сокровищами, заложенными в нас.

Слежение для осязательного означает отслеживание каждого этапа пути, начиная с выборочных и эпизодических событий и заканчивая каждым мгновением существования. Осязать события и себя — значит быть в них, и это является неотъемлемой частью действий, а не пассивное следование событиям.

Остановка для слуха — это умение работать с поступающей информацией звука, речи так, чтобы они не вытягивали энергию изнутри. Это умение преобразовывать любой сигнал, поступающий извне, или не допускать его внутрь, если это необходимо. Остановка для слуха подразумевает заслон, не дающий изначальной энергии истекать, а значит позволяющий сохранять цзин. И если любой из шести стражей не охраняет его, либо чрезмерно расходует, то слух имеет прямую связь с образующей энергией и наиболее уязвим в период возбуждения энергии. Достаточно человеку сказать слово, которое ему

не нравится, чтобы он думал об этом достаточно долго, угнетая себя и растрачивая энергию. Человек либо вскипает, либо дает этому постоянное движение в сознании. Также любое другое неприятное звучание может вывести из равновесия и мужчину, и женщину. Иногда это просто влияние на человека через его слуховой аппарат, а иногда это может побудить его к действиям, которые еще больше усилят потерю контроля. Это те понятия, которые указывают на необходимость овладения остановкой слуха и, самое главное, движением энергии на любое внешнее воздействие. В данном случае, на звуковое.

Созерцание для зрительного означает необходимость научиться не только смотреть, но и видеть. Чтобы вникнуть в смысл какого-либо учения, его нужно увидеть. Для этого используется множество техник, приучающих адепта впитывать и взаимодействовать с тем, на что устремлен его взор. Но все они сводятся к единому — сначала нужно очистить энергию, используемую во время взгляда, затем сознание, мешающее созерцать и видеть. В даосской практике наиболее часто встречается созерцание знака Тай-цзи, инь-ян, или, как многие его воспринимают, точки и пустоты. Но вообще существует большое количество специальных комбинаций черт и символов, которые помогают фокусировать или расфокусировать взгляд, тем самым усиливая, либо расслабляя концентрацию. Усиливают взгляд для выведения собранной энергии, а ослабляют для переведения концентрации внутрь.

Очищение для обонятельного означает восприятие любых запахов, с которыми сталкива-

ется адепт, должным образом – как естественных и понимаемых. Любая реакция человека на запах, особенно отрицательная, делает адепта уязвимым, так как он взращивает и накапливает негативные (или даже позитивные в качестве привязки) ощущения, которые могут выражаться в различных угнетающих результатах. По своей плотности запах ближе всего к свойствам человеческого тела. Собранный отношение к запахам делает собранным и само тело.

Счет для сознательного — это порядок, в котором удерживаются значения. Счет помогает подготовить сознание к работе с ритмом, уплотняя сначала собственные представления о мире, постигая их значения, а затем соединяясь с ними. Таким образом сознанию легче укладывать знания и обрабатывать их. Счет как элемент, или такт действия, помогает не только в оформлении воспринимаемых и образуемых действий, но и выступает опорой всему организму, давая ему сначала ощущение последовательности, а затем и силу числа. Наиболее часто встречающийся счет 9 или 10 является характеристикой действия на начальном этапе, а затем этапом накопления, вмещающим в себя минимальный период, за который могут произойти какие-либо преобразования. Девять в значении объемного и десять в значении совершенного — это не абстрактная мера, а заложенный в наш мозг импульс с определенной регуляцией. Как мы уже отмечали, сознание имеет три уровня. Их можно рассматривать последовательно, как элемент развития, а можно и параллельно. В проекции это выглядело бы так: сознание внут-

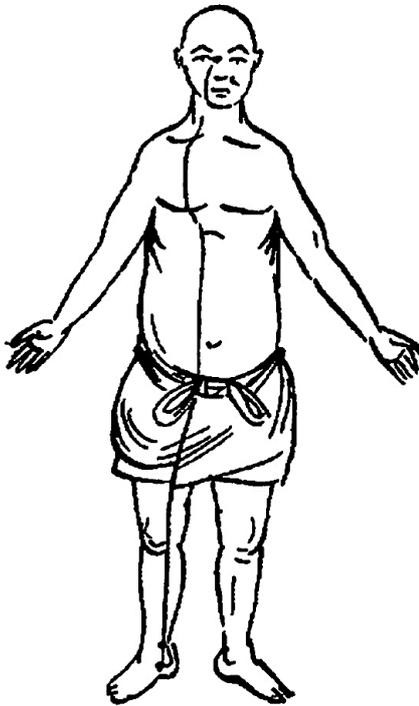
ри, сознание на поверхности и сознание вовне. Сила ментального поля определяется работой мозга и работой сознания, но само ментальное поле образуется всей энергообразующей системой организма. Когда адепт направляет мысль или значение мысли, закодированное в счете, он соединяется с законами ритма. И результирующим значением этого соединения будет являться его ментальное поле, которое начнет взаимодействовать со всеми энергетическими и физическими телами человека. Здесь, кстати, можно обнаружить основное отличие между молитвами, например, даосской и христианской. Христиане взывают, а даосы образуют. То есть они соединяют действия своего сознания с процессом, и, в конечном счете, возникает отношение участия и неучастия.

Итак, собрать ось Ли — значит связать шесть дисциплин, или шесть расстояний, что чудесным образом скажется на внутреннем ощущении.

### Ось Кань

Ось Кань — это внутренняя правда оси Кунь, ее ускоритель. Ось Кань — это обладание шестым чудесным меридианом *Yin Jiao Mai*. Ось Кань создает возможность действия для оси Кунь. Она хранит и накапливает знания покоя. Владеть осью Кань — значит уметь определять действия и овладевать личной природой (или овладевать пятью видами оружия), то есть возможностью управлять свойствами энергии и свойствами тела, ведущими три армии из одного начала. Три армии — это три плоскости, подчиняющиеся единому управлению. Владение осью

Кань означает умение воспринимать природу, давая ей нужное обозначение и соответствующее сохранение. Условия овладения недеяннием



лежат в законах постижения оси Кань. Эти законы сводятся к единому покою. Это время, когда сохраняемое не нужно больше удерживать, расстрачивая на это дополнительную силу. Оно становится естественной частью вашего телесного, энергетического и духовного, создавая движение в покое. Это время, когда говорится о развернутости к югу, то есть об ориентации всех свойств в соответствии с

небесными принципами. Это время, когда говорится, что адепт встал лицом к северу, ориентируясь и учитывая законы Земли. Это время, когда ответственность соизмерима с естественностью или, по крайней мере, ей предшествует.

Ось Кань помогает нам понять наши свойства. Сколько бы мы ни обучались, без познания соответствия и основы учение будет делать нас лишь зависимыми и нереализованными.

Только при познании свойств наше учение начинает соответствовать нашему личностному участию, которое уже управляет процессом деяния, что приводит к естественной радости ощущений, которая не угнетается и не подавляется ни внешним, ни внутренним. Конечно, пока присутствует желание, а оно присутствует, пока мы движемся, нас будет что-то печалить, наводя со-

стояние грусти и тоски. Но с каждым последовательным шагом в развитии эти качества все больше будут носить характер управляемых положений и ощущений, что позволит им не подавлять наше состояние ощущений, а контролировать и регулировать его. Эти чувства становятся клапанами, помогающими ощущать наше сознание. Такова природа осени и зимы, и исключать ее из общего процесса раньше времени не стоит.

Это качества, которые также преобразовываются и утончаются. Когда ось Кань собрана, адепт внутренне ощущает порядок четырех времен года, проводя свою практику в соответствии с природными явлениями, изменяясь вместе с ними, зарождаюсь, расцветая, удерживая, увядая и храня, чему соответствуют весна, лето, межсезонье, осень и зима. Эти пять изменений и лежат в основе значения оси Кань. Когда говорят о том, что знающий не говорит, а говорящий не знает, подразумевают овладение тем, что неподвластно определению словами. Таким образом мы можем определить ритм и порядок из оси Кань, но не можем высказать основу.

### Знания оси Кань

Реальность единого возникает, когда разряженное состояние энергии собирается и регулируется. Это вопрос не только техники, но и времени, когда реки и ручейки образуют поток, ведомый телом и сознанием, а затем уже можно говорить и о его бесконечности. Если сравнивать и оценивать знания различных ручейков, не обладая еще знанием цельного, то это может при-

вести к неравноценности понимания. А так как сам элемент сравнения является плоскостным, то выражение его деятельности может быть предопределено, что делает само качество сравнения ограниченным. Следовательно, пока одно знание не сольется гармонично с другим, они останутся сами по себе. В этом случае они не должны мешать друг другу до тех пор, пока каждое знание не станет познанием. Заглушать непознанное знание догмами, аксиомами, законами и проповедями – это значит отстранить себя от закона познания, замещая его уже принятыми положениями.

Как это можно продемонстрировать на примере внутренней алхимии? Мы знаем, что имеем те или иные органы. Для нас действия этих органов соотносятся со знаниями, которые их определяют. Эти знания являются некой общей структурой, которая в случае необходимости готова указать нам дальнейшие действия. Если такой необходимости не возникает, мы и вовсе не думаем о том, что у нас внутри. Это можно обозначить как состояние, когда у нас все в порядке, и мы не обременены внутренними проблемами. Во внутренней практике такое состояние обозначается как потеря сознания. Деятельность сознания в этом случае руководствуется внешними обстоятельствами, возникающими как результат системного бесконтроля и сжигающими изначальную энергию.

Если адепт не познает и не упорядочит принципы, по которым развивается энергия в теле, он будет находиться вне внутреннего закона. Это проблема соотношения знаний и действий. На определенном этапе знания определили порядок следования во внутренней практике, что, в свою

очередь, определило действие. Пока действие преобладало над знанием или соответствовало ему, проблемы, связанной со скоростью восприятия, не существовало. Все следовало согласно своей природе. Под знанием в данном случае понимается информация, относящаяся к внечувственной среде, которая получается и обрабатывается мозгом. Эта среда образует (не без нашей помощи и не без нашего участия) самодовлеющие законы, которые грузом ложатся на наш мозг. Даже использование древних установлений и предписаний не может быть применено сегодня по вине того же сознания. Оно находится в другом пропорциональном отношении к чувственному по сравнению с прошлым. Так что с этой позиции к прошлому возвратиться нельзя. Цикличность же действий, заложенных в нас от рождения, есть свойство всего нашего организма, и она никак не может быть порождена сознанием отдельно. Принципы гуманности (*ren*) и законов (*fa*), которые определяли поведение людей в прошлом, исходили из грубых действий, были не обременены понятиями и не связаны с думаньем. Сейчас знания вывели наш мозг в другую сферу операций сознания, грубые действия стали ухищреннее, а законы и порядки подбиваются под нужные условия и соответствуют уровню их понимания социумом, а не Вселенной.

В современной алхимии такое действие получило название "электрическое", а люди, создающие своды и законы, называются "электрики" (*za jia*). То есть это те, кто, являясь утонченными или сверхреагирующими проводниками, оторвались и ушли вперед в развитии своих моз-

говых способностей в результате разрыва понимаемого и чувственного.

Занимаясь изучением внутреннего, адепт подходит к знанию пяти причин следований, или пяти постоянств (*wu chang*), которые помогают ему действовать во внешнем мире, не теряя внутренней основы и продолжая ее наращивать. Мужчина и женщина в процессе своего развития или даже простого существования связываются с окружающим миром определенными отношениями. Для многих эти отношения становятся настолько естественными и обыденными, что они не выходят за рамки личностного и становятся функцией "мое". На самом деле это целая структура, из которой предлагают выбраться многие школы и направления. Но эти предложения делают основной упор на то, что человек не умеет контролировать эти связи, а не на необходимость осознания их вредности, что мешает развиваться адепту. В действительности, мы должны понять, что в этом случае одни отношения подменяются другими. Даже если ответственность в каких-то действиях присуща одним и не присуща другим, может оставаться элемент уязвимости в действиях. Пока адепт не в состоянии 51% времени удерживать свое сознание внутри, он не может усиливать свои проявления в системе отношений, и все зависит от порядка связей — являются ли оси хаотичными или упорядоченными. Период уединения, который был присущ значению этих действий, сейчас носит больше исторический характер. "Уйти, чтобы что-то получить" подменено "уйти, лишь бы уйти от этого".

Начинать разбираться в связях надо, конечно же, не с того, чтобы давать им определение и

вступать с ними в борьбу, а с того, чтобы постараться дать оценку себе, своим поступкам и их причинам и понаблюдать за своими действиями со стороны. Причем, это наблюдение следует вести, опираясь на отмечание события, а не на его обдумывание. Только так можно будет избежать элемента реагирования, которое может побудить адепта к неадекватным действиям, и приобрести время присутствия в том, в чем мы участвуем, что усилит понимание и ответственность за свои действия. Уйти можно от чего угодно, но только при условии понимания себя. Все другие варианты — это переукладывание яиц из одной корзины в другую.

Итак, какие же пять законов функций являются основными и почему пять? Начнем со второго. Пять — это условие внешних действий наших энергий, обусловленное нашей физиологической и энергетической особенностью. Эта особенность определяет все наши действия, которые могут быть распределены по пяти признакам, или пяти ячейкам, образуя пятеричную матрицу, то есть основу. Отвечая на первый вопрос, отметим, что основой нашей деятельности или ее вершиной является понятие справедливости, или праведности действия.

### **Справедливость или праведность действия (*gong zheng*)**

Справедливости в понимании быть не может, она может быть в следовании внутреннему мироощущению. Когда действия и речь опираются на природные свойства и значения, тогда и гово-

рится "действовать по справедливости". Чем свободнее адепт, тем в большей степени он является выразителем природных свойств, и тем праведнее действия, которые он совершает. Поэтому прежде чем выказывать и наставлять, обрати внимание на свою невежественность.

Действовать по справедливости — значит понять законы деяния. Если вы не понимаете этого, то вам все равно — читать об этом или не читать. Впрочем, как и все равно, что делать. Конечно, мы имеем врожденный характер, который может быть развит или угнетен; он часто диктует нам участие в том или ином процессе. Но если мы не обречем власть над ним, мы не сможем добиться состояния безмятежности, а следовательно, не сможем соответствовать постоянству. Можно сколько угодно принимать участие в добрых делах, но это лишь выдерживание формы, а не сути. Выдерживание формы — это то же усилие, а может быть даже и достоинство. Но какова суть этой формы? Форма для знающего не является условием сути. А суть, безусловно, есть выраженная форма. И если эта форма выражена, то все действия — как одно. Тогда нет надобности выказывать кому-либо почтение, ибо оно и так выказывается всем.

Надо знать так и столько, чтобы это не ослабляло разум и чтобы хватало сил видеть не только внешнее, но и внутреннее. То, что мы не понимаем истинное учение, не значит, что оно сложно и закрыто. То, что мы не видим истинных учителей, не значит, что они ушли в горы и спрятались от нас. Просто мир формы поработил нас. Впрочем, мы сами ему в этом помогаем. Ис-

правление самого себя — вот основа справедливости. Если мы укажем дорогу или выведем кого-либо на то, чтобы он начал исправлять себя, это будет лучшим действием по своей чистоте и справедливости. А от того, что мы скажем кому-либо, что он действует неправильно, ничего не изменится, если человек не умеет слушать. Слова, не порожденные внутренним состоянием и не слышимые самим говорящим, не могут быть справедливыми, равно как и его дела и поступки. Если вы всей своей сущностью не являетесь выражением правильного, то вы не живете в соответствии. А если вы не живете в соответствии, то не можете и действовать по справедливости. «Делай то, что понимаешь, понимай то, что ощущаешь, ощущай то, что делаешь» — вот корень справедливости, вот один из столпов оси Кань, или ее отец. Мать оси Кань — милосердие.

### Милосердие (*shan liang*)

В чем суть милосердия и какова его природа во внутренней алхимии? Милосердие не может быть частным или желаемым проявлением с целью спасения чего-либо или кого-либо. Разнородность скорбящего — это уже выражение, в котором можно поучаствовать. Но если нечего сохранять, то в нем невозможно остановиться. А если ты не научился сохранять в самом себе, то как можно помочь сохранить кому-то другому? Можно в этом лишь поучаствовать, но это не есть милосердие. Чем руководишься ты в помощи другому? Знаниями? Добродетелью? Но знания — это условие действий, которые видоиз-

меняются во множестве ситуаций. Добродетелью же невозможно пользоваться: она либо есть, либо ее нет.

Насколько ты в состоянии оценить — нужно ли твое участие или добро кому-нибудь или нет? Может быть оно нужно прежде всего тебе? Кто кому нужнее — врач больному или больной врачу? Без первого не будет второго, без второго не будет первого. Не кажется ли вам, что уж слишком много желаний возникает у современного человека поучаствовать в чем-либо, помочь кому-то, причем даже не просто кому-то, а тому, кому он считает нужным, разделяя при этом свое милосердие на главное и второстепенное. А что значат слова "помоги ближнему своему и тебе воздастся"? Что же получается: помогать и работать на "воздастся"? Конечно, в этой фразе подразумевается, что у человека должна вырабатываться определенная позиция, или энергия, которая затем соберет то доброе начало. И это рассчитано на то, чтобы не думать, не анализировать, не видеть в этом личную выгоду, а просто участвовать. Несомненно, таким путем также можно развить в себе необходимые качества и даже попытаться сохранить их. Но какова должна быть сила нашей искренности, чтобы она помогала, а не вредила, и не только кому-то, но и нам самим? Милосердие в значении внутреннего пути — это умение сохранять. Если ты научишься сохранять в себе, то любые действия, исходящие от тебя, будут нести сохранение окружающим. Сначала ты перестанешь участвовать в разрушении, затем твои действия породят созидание. Демонстрация своей добродетели и внешние уси-

лия тоже могут помочь сохранить что-то, но на этом пути ты можешь разрушить в десять раз больше. Для внутренней основы одна невидимая помощь стоит десяти видимых. Не надо обременять себя тщеславием и играть в добродетель, таким образом никогда не собрать ось Кань. А если ее не собрать, то нечего будет и сохранять. Собирать ось Кань — значит научиться сосредотачиваться на действиях, в которых участвуешь. Развить в себе милосердие невозможно, оно появляется естественным образом и зависит от работы твоего сердца. Сердце определяет внешнее и действует согласно внутренней сути. Если нет понятия и ощущения того, что готово начать жить и действовать, то как можно определить, к чему это приведет? Поэтому и говорится: «Сначала научись слушать ситуацию, а затем действовать».

### Дружба (*you yi*)

Старший брат оси Кань — дружба. Что понимается под дружбой во внутреннем проникновении? Это участие и взаимодействие восьми проявлений, оказывающих влияние на состояние покоя и радости, как на естественные качества человека.

Первое проявление — это учение. Дружба с учением означает удерживание своего сознания на любом предмете учения, чтобы он воспринимался не только мозгом, а всем тем, что составляет значение Человека. Пока адепт не научится воспринимать учение животом, оно не будет гармонично встраиваться в его существование, а

значит, с ним не будет дружбы. Любое учение должно задействовать все чувства, все сенсорные свойства человека. Адепту при изучении чего-либо не следует терять свою энергию. Обучение, являющееся одним из проявлений дружбы, должно происходить постоянно. Если мы не будем работать с собой в момент изучения чего-либо, то мы только отдадим качество познания. Это значит «не дружить с учением». Нельзя откладывать его «на потом». Потом — это уже другой ритм, другое значение, другая энергия.

Учение (*xue*) — это действие или проявление дружбы, а не ее название. Участие в знаниях, участие в проявлениях, участие в формах — вот суть учения и дружбы с ним.

Второе проявление дружбы — знания (*zhi shi*). Дружить со знанием — значит не доводить себя до состояния, когда судят по мерам и правилам, а жить, руководствуясь этими правилами как одним из приобретений, развивающих внешнюю и внутреннюю суть; это то, что может учить, а не указывать, строить, а не пристраивать. Ситуация, когда внутреннее не догоняет знания, естественна для сегодняшнего дня. Но все равно, надо следить за тем, чтобы соизмерять свои качества и накапливать их, а не растрачивать их на действия, не являющиеся результатом собственного закона.

Дружить со знанием — значит обезопасить себя от внутреннего непонимания и внешнего проявления. Никогда большое количество знаний не создаст ясности, скорее наоборот, усилит недостаточность. Так что знания — это некий груз. Выдерживая и распределяя этот груз правильно, мы развиваемся. Если себя перегрузить, то

можно надорваться. Отвергать знания в нынешнем мире – тоже не путь, так как это делает адепта уязвимым, не говоря уже об элементарной невежественности.

Непрактикующий не в состоянии увидеть глубину и истинность, он вынужден измерять все линейкой и угольником. Занимающемуся внутренним совершенствованием необходимо и в этом видеть свое развитие и уж, по крайней мере, не противостоять ему. Каждые три года наше внутреннее содержание подвергается изменениям, так заложено в шести явлениях природы и четырех временах года. Это есть знание, но для того, чтобы понять эти преобразования, их следует почувствовать; это даст познание этих знаний. Некоторым, правда, и жизни не хватает, чтобы хотя бы задуматься об этом.

Третье проявление — дружба с цветом. Дружить с цветом — значит развивать свои свойства. Свойства развивают, чтобы обрести ось, ось развивают, чтобы понять центр, центр нужен для образования вещей, вещи нужны, чтобы посредством них изменяться. Такой путь называется целостным. Цвет – это искусство восходящего и нисходящего. Если мы научимся дружить с цветом и чувствовать его, мы сможем не только ощущать тонкое, но и двигаться к высокому. Сначала начинаем различать окружающее, затем видеть далекое. Как цвет может образовывать вещи? Цвет развивает качество, качество питает свойства, а свойства образуют вещи. А если есть вещи, то есть и внутреннее. Цвет образует наше телесное посредством свойств. Если мы участвуем в образовании цвета, например,

создаем внутреннюю гамму в доме, где будем жить, то эти цвета будут взаимодействовать с нами и определять наши действия на уровне ощущений, участвуя в наших поступках и устоях. С помощью одежды мы выражаем свои чувства и видение – законы, образующие нашу цветовую матрицу. Правильное отношение к цвету и дружба с ним питают наше внутреннее знание, а не поверхностное представление о них.

Каждый год соответствует определенному цвету, например, год Красного Быка. Сейчас это знание, которое стало мифом. А как понять значение этого знания? Его можно познать, только научившись сначала дружить с ним. Цвет в знании годового цикла как удобрение для поля: на него можно не обращать внимания, но тогда и урожай будет соответствующим. Мы видим то, что рождается, но не видим, что на это влияет.

Четыре уровня работы с цветом определяет внутренняя алхимия. Первое — это определение цвета, или оживление связи. Второе — соотношение цвета, или определение движения. Третье — сила цвета, или определение проникновения. Четвертое — содержание цвета, или определение наполнения внутренних покоев. Эти четыре уровня или стадии работы с цветом развивают внимание, концентрацию, видение и трансформацию. Первое нам помогает обращать внимание на окружающий нас мир, второе — удерживать сознание в проявлениях и чувствах, третье — видеть мельчайшее и незаметное, четвертое — изменять и пересматривать. В этом случае говорится: «Для того чтобы видеть радугу, не нужно ждать дождя». Когда говорят: "Красная и синяя

энергии образуют зародыш", то имеют в виду качество и плотность объединившихся *ян* и *инь*. Но *ян* и *инь* образовалось из того, что есть, или, правильней сказать, из того, чего нет — из Первоначального. Если посмотреть на него снизу, оно черное, сверху — белое. Это и есть выражение значения цвета. Если не пользоваться знанием и цветом, то там ничего нет. Весь спектр цветов — это все равно, что один цвет. Каждый цвет создает целую гамму цветов. Но для того чтобы работать со свойствами цвета, мы говорим о матрице из семи цветов, образующих 49 качеств.

Четвертое проявление — дружба со звуком. Каждый предмет имеет свою сущность, свой звук, который ведает о его значимости и причинности. Звук оказывает глубокое влияние на наше тело. Он может упорядочивать нашу энергию, а может расстраивать. Океан звуков окутывает наше существование. Эти вибрации оказывают явное воздействие, и мы придаем ему определенное значение. Но мы даже не ощущаем тонкие звуки, которые также пронизывают нас. Они влияют на наш ритм, заставляя двигаться нашу энергию, дыхание, кровь. Звук является самым близким мостиком, связывающим нас с природой. Умение работать с тонкими и жесткими вибрациями — это умение не поддаваться внешним воздействиям и не терять энергию. Для адепта не должно существовать хорошего или плохого звука. Либо есть то, что принимается, либо то, что пропускается мимо. Когда у адепта энергия развита, он может почувствовать, как звук проникает внутрь тела. Это внутренний инструмент алхимии, который используется для

усиления практики. Причем, на этом этапе адепт не будет говорить, что эта музыка хорошая, а эта — нет.

Каждый звук, который создается или уже имеется, есть результат взаимодействия законов. Сегодня мы можем взаимодействовать с одним типом музыки, завтра — с другим. Сегодня нам не хватает вибраций, идущих от Дерева и имеющих определенный звук, завтра — от Металла. Самое главное — не идти от знания. Когда мы принимаем один тип музыки и отвергаем другой, это все равно, что заявлять — левая почка нужна, а правая нет. Здесь говорится о том, что надо научиться дружить с музыкой, если вы хотите воспринимать ее физически, но не зависеть от нее. Музыка не должна вводить человека в транс. Какими бы практиками с использованием музыки или вибраций мы ни занимались, наше сознание должно оценивать и ощущать не только то, что происходит вовне, но и то, что происходит внутри.

Музыка призвана помогать нам наполняться, а не опустошаться. Она поможет трансформировать наше движение и наше дыхание, задавая им соответствующий ритм. Наши слова потеряют бессмысленность. То, что мы используем слова, словосочетания и предложения, еще не значит, что мы имеем связанные и намеренные звуки. Если мы сможем определить понятие и значение звука внутри, то все наши действия снаружи будут сродни музыке.

Мы недалеко ушли от того периода, когда звуки определяли чувства, выражения, послания. Просто сегодня мы размазываем наши чув-

ства в набор слов, который зачастую сами не слышим. Для нас даже не важно, как мы говорим и что мы говорим. Наш звук не находится с нами, мы лишь передаем информацию. Слова зарождаются внутри, а задача внутренней алхимии — сначала указать на этот исток, а затем соединить звук внутренний со звуком внешним. Когда происходит это соединение, адепт обретет состояние внутреннего молчания, даже если он и общается с кем-либо.

Пятое проявление — дружба с добродетелью. Добродетель для человека — это выражение естественных человеческих свойств. Быть добродетельным — значит научиться питать свое тело. Если мы питаем тело только для того, чтобы поддерживать жизнь, мы не можем дружить с добродетелью, а значит и со своими естественными свойствами. Не научившись быть равным внутри, невозможно стать равным снаружи. Если сердце не питается снизу и сверху, значит оно не находится в устойчивой среде и подвергается постоянным изменениям от тысяч причин. Сердце есть выражение наших человеческих чувств. Каково наше сердце, таково и наше отношение к миру. Но сохранять чистоту сердца без чистоты всего тела нельзя. Любое внешнее проявление добродетели без внутреннего постоянства — это лишь игра в добродетель.

Если внутреннее не имеет своей целостности, то и внешнее не может ее иметь. Какие бы действия мы ни совершали, что бы мы ни говорили и как бы мы ни думали, если мы не цельные, значит и не добродетельные. Это не означает того, что все наши поступки не добродетельны, они

просто являются проявлениями разных причин. Одна из этих причин — мы сами.

Можно соответствовать понятию добродетели, но не дружить с ней. Пока адепт не взрастит в себе данное состояние, для него это будет утопией. В начале работы над добродетелью ему предлагается обращать внимание на проявления своих качеств, чтобы научиться их видеть и чувствовать, то есть подружиться с тем, что уже есть. А изменяясь внутренне, адепт естественным образом будет изменяться внешне. Для чего нам, собственно, нужно различать внутреннее и внешнее? Для того чтобы хватило времени на соединение их в единое. Если мы раньше времени углубимся во внутреннее, внешне нас уничтожит быстрее, чем мы сможем ему что-либо противопоставить изнутри. Демонстрируя свое пренебрежение к внешнему, как это часто бывает с начинающими, адепт навлекает на себя гораздо больше проблем, чем если бы он продолжал поддерживать внешне сложившиеся устои. И энергии при этом ему придется растрачивать не меньше, чем тому, кто, к примеру, и не помышляет о внутреннем совершенстве.

В таких условиях погибнуть легче, чем начать. Также как к тому, кто заботится и лелеет только внешнее, рано или поздно приходит смерть изнутри, к тому, кто думает только о внутреннем, приходит смерть снаружи. Пока адепт не познает внутреннее и внешнее с позиции единого проявления законов, он, работая над внутренним, должен учиться дружить с внешним, используя нижнюю и верхнюю триграммы для единого, используя внутренний и внешний круг для одного.

Только так можно обрести полноту свойств. Все секреты внутреннего совершенства в естественности, а не в тайных знаниях и специальных упражнениях. Если ты неестественен, никакие техники тебе не помогут и никакие секреты не спасут.

Шестое проявление — дружба со справедливостью. Дружить со справедливостью во внутреннем приобретении — значит дружить с природными явлениями и с их законами. Понять природные законы — значит понять процесс плавки. Действовать по справедливости — значит поддерживать необходимый огонь пламени, наполняя его то инь, то ян. Действовать по справедливости — это уметь определять законы преобразования. Небо и Земля создают условия для образования всего сущего посредством силы небесной и земной. Говорить о намеренности появления одного или другого можно только в момент появления или образования. Одно движение уводит нас назад в причину, другое движение — вперед в следствие.

Даже если мужчина и женщина решили зачать ребенка осознанно, то каково соотношение намерения и силы, их питающей? Какое состояние важнее — с позиции деяния или с позиции недеяния? Мужчина и женщина создают условия для появления ребенка, и эти условия зависят от уровня энергии мужчины и от уровня контроля женщины. Если сила естественности у них высокая и время зачатия соответствует янской основе законов природы, то они задают движение для своего ребенка. Если нет — то угнетение для него. Когда адепт начинает дружить со справедливостью, он обращает внимание на

процессы и явления природы, в которых находится, пропитываясь их качеством, а не только обозначает их или реагирует. Таким образом он изменяется и преобразует себя в соответствии с условиями природных свойств.

Такой адепт все меньше и меньше угнетается природными законами и начинает развиваться в соответствии с ними. Но прежде чем развиваться в соответствии, нужно научиться дружить с ними. Это не так просто, и только на это отводится не менее пяти лет осознанной работы; это время отмеряет Сатурн для связи с устоями. Для того чтобы это соответствие стало истинным, следует провести пять лет в дружбе с природой – такова действенная справедливость. Как определяется степень дружбы с природой? Очень просто: если весной вы зарождаете, летом развиваете, осенью собираете, а зимой сохраняете. Это и называется "дружить с природой". А для того чтобы со временем выйти из этой зависимости, существует межсезонье, которое определяют по-разному. Суть его заключается в его применении, которое сначала определяет соответствие, затем его возвращает и питает и потом трансформирует. Это время, когда естественная трансформация становится делом внутренним, и адепт перестает зависеть от того, что называется судьбой.

Дружить со справедливостью — значит лепить форму, которая должна заполниться ингредиентами и в которой должна начаться их плавка.

Действовать по справедливости означает не разделять окружающее на нужное и ненужное, полезное и бесполезное, а взаимодействовать со

всем в силу своих качеств. Внешние законы и проявления сталкивают человека с его внутренней сущностью, то усиливая ее, то подавляя. Сознание человека постоянно находится под давлением пяти качеств; и только научившись дружить с ними, он может обрести равновесие.

Седьмое проявление дружбы — это дружба с желаниями. Это, наверное, самая сложная в развитии и преобразовании дружба. С одной стороны, действия должны удовлетворять намерение и следовать ему, а с другой стороны, ощущения удовольствия могут развращать плоть и сознание. Все действия, если они не создают определенное качество, не удовлетворяют внутреннее. А если не создают количество, то не удовлетворяют и внешнее. Находясь в подобном состоянии или наблюдая его со стороны, адепт подвергается испытаниям желаний. Даже если адепт не потакает своим внешним проявлениям поиска удовольствий, то все равно нельзя говорить о правильной дружбе с желаниями. Такая позиция скорее приведет к угнетению. Это также не означает, что надо потакать своим желаниям, которые могут проявляться в тысячах форм и значений, тем более, если они не подчинены контролю и управлению.

Адепту необходимо влезть внутрь своих желаний, чтобы распознать и понять их суть. Очень много времени пройдет, прежде чем адепт сначала обретет естественную власть над желаниями, то есть над проявлениями внутренних сил, а затем сведет их к единому во всем. Желание является безусловной силой для адепта, оно формируется силами не только внутреннего поряд-

ка, но и внешнего. Противопоставлять себя им, равно как и постоянно находиться в них, нельзя.

Только упорядочив свою энергию и затем взрастив ее до состояния, когда вы естественно перестаете зависеть от внешних влияний, можно говорить о том, что желание приняло единую функцию развития. Естественно, "не зависеть" здесь означает состояние, когда мозг адепта не втягивается в различные процессы, а находится в покое, даже если он реализует какое-либо активное действие.

Восьмое проявление дружбы — это обряды. Дружить с обрядом — значит выдерживать особенности социального уклада, выраженные в деловой, культурной, религиозной, нравственной ориентации. Это есть форма культовой практики, заложенная в любом проявлении деятельности человека. Поклонения божеству, начальнику, партнеру или партнерше, огню или любому другому предмету имеют один исток. И хотя им придаются разные значения и формы, разницы нет между священнослужителем или верующим, поносящим неверных, и каким-нибудь общественным деятелем, разоблачающим сектантов или магов. И те, и другие играют в действие и не следуют законам.

Можно сколь угодно прикрываться нравственными или возвышенными принципами, но это есть лишь элемент культа, принцип которого — либо усиление своей позиции, либо ослабление чьей-то. То есть это действие по принципу "лучше мне будет плохо, чем кому-то хорошо". Все это несет элемент обрядности. Даосы считают, что любое действие есть обряд, создающий условия

для питания внутреннего. Едет ли человек в машине или молится в храме — он совершает обряд. Задача адепта состоит в том, чтобы быть единым в своих внутренних чувствах и ощущениях в любом месте, при любых событиях.

Какое бы усилие ни прилагалось, оно есть выражение человека. Если ему выражать нечего, то и усилие будет соответствующее. Если раньше действия людей как-то соотносились с силами природы, законами солнца и луны, то сейчас это носит эпизодический и отрывочный характер. Хотя в различных религиозных традициях пытаются сохранить значения и устои, действия их ориентированы больше на внешнее исполнение, чем на внутреннее значение.

В нынешней ситуации обрядовые действия разбиваются больше по внешним признакам, выражаясь в различных формах этикета, церемонии, служения. Внутреннюю форму пытаются сохранить за счет внешних условий, которые ввиду своих особенностей больше напоминают игру, причем, не очень умелую. Вплетение же в это нравов и обычаев как исторического наследия носит больше театрализованный характер; они не могут быть воспроизведены в собранном виде, так как обычные повседневные дела и действия людей не имеют своего качественного воплощения.

То, что сейчас понимается под обычаями и обрядами, есть сформированное действие, имеющее своей задачей сохранение и укрепление качеств, заложенных в понятии того или иного действия. В древности обрядовым действиям не приписывалась особая роль; особая, то есть, отличная от их

повседневной жизни. Обряды аккумулировали в определенные отрезки времени или в каких-то событиях те силы и значения, которые соответствовали определенным знаниям. Это совершалось для усиления каких-либо качеств или реализации каких-либо событий. Там, где внешнему проявлению действия придавалось больше значения, чем внутреннему, это быстрее превращалось в фарс. В любом случае соответствие временам года (*shi liang*) и сезонам (*shi ze*) осталось.

Дружить с обрядами — значит понять организационные действия, которые объединяют группы людей для участия в едином процессе. Значимость любого такого процесса определяется качеством концентрации энергии вокруг единого действия, которая потом пропитывает каждого, улучшая или ухудшая его состояние — это зависит от того, какой тип энергии трансформировался в процессе данного действия. Иной футбольный матч может быть мощнее храмового действия, все зависит от составляющих сил, особенно, если их роднит понятие "толпы", что предполагает отсутствие созерцательно-концентрированного качества для собственной природы каждого.

Если адепт находится в условиях социума, то он задействован в том или ином процессе, который для него является обрядом, так как любые действия должны стать элементом развития или, по крайней мере, не действовать разрушительно. Даже если в обряде не заложены факторы, влияющие на самоосознание, то все равно надо находить свое начало в том, в чем находишься.

Таким образом, подружиться с восемью проявлениями дружбы — значит не познать закон

существования, а создать условия, чтобы внутреннее не мешало внешнему, а внешнее не мешало внутреннему.

### Почтительность (*zun jing*)

Следующим понятием собирания оси Кань является понятие почтительности. Быть почтительным — значит обращать внимание не на облик вещей, а на их суть. Почтительность помогает наполняться знаниями и не рассеивать энергию на свою значимость. Тот, кто обладает знаниями или постигает учение почтительно, относится с этим качеством не только к тому, что его обучает намеренно, но и к тому, что его обучает ненамеренно.

Почтение к учителю выражается не в том, чтобы его выделять, а в том, чтобы наполнять себя знаниями и следовать путем совершенствования. Истинному учителю не нужно ваше хорошее отношение к нему; он определяет вас по тому, как вы относитесь к акту познания. Акт познания включает в себя необходимость заниматься везде и всюду, учиться на всем и у каждого. Только позиция почтительности ко всему дает возможность шести органам восприятия наполняться и действовать согласно своему знанию. А качество этих знаний как раз и зависит от вашей воли к почтительности.

Задача оси Кань — создавать целостные свойства, задача почтительности — наполнять их. Не путайте почтительность с «благоугодным» поведением, когда вы «отмеряете все циркулем и угольником». Это действие идущее изнутри, а не отмеренное снаружи.

## Благочестие (*zhen cheng*)

Сыном оси Кань является благочестие. В основе познания благочестия лежит деяние как следствие процесса или конкретного состояния. Сын от своего рождения имеет природу, которая определяет его поступки и характер. Под природой подразумеваются также чистота и искренность, дающие основу благодеянию.

Деяние (*wei*) — это путь Человека. В небесном круговороте проявлений (*shi*) и земных превращений (*hua*) сын рождается со своими проявлениями, и чем дольше удастся ему сохранить их, а затем и реализовать во внутреннем движении, тем благочестивее путь и тем больше условий для собирания оси Кань. Благочестие сына относится к нему самому и не является внешним атрибутом действия. Оно есть часть сына и качество совершенномудрого.



ББК 87.3 УДК  
391/394

Серия "Даосская алхимия"

ЧОМ

Искусство Желтого и Белого

Книгу подготовили к печати:  
Редактура и корректура О. Ерухова  
Компьютерная верстка Р. Мухортиков

ISBN 5-94816-003-3

© ИНБИ,  
2002 ©  
ЧОМ, 2002

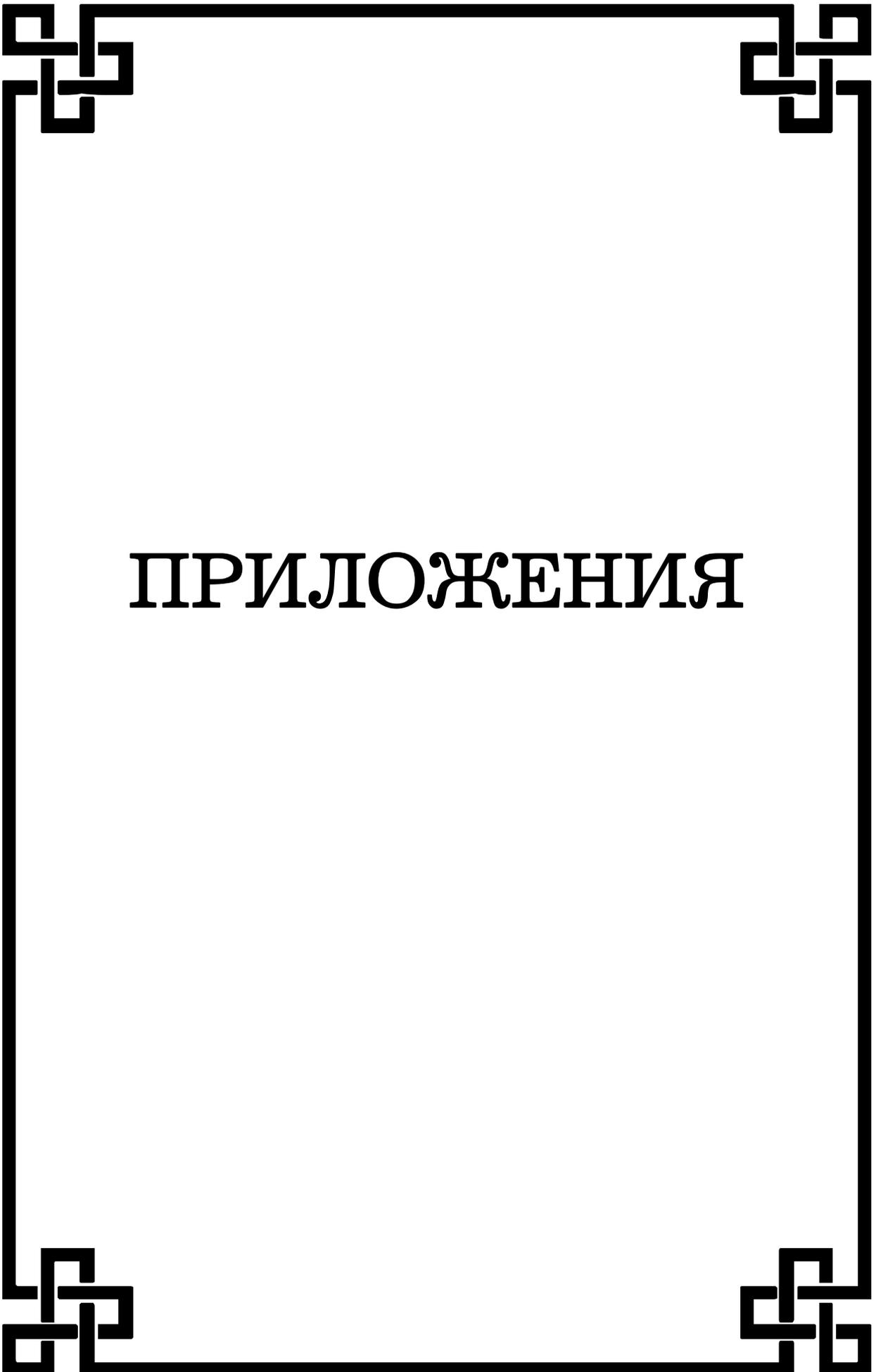
ООО «ИНБИ»  
Свидетельство №3069 серия 3 от 27.12.2001 г.  
302001, г. Орел, ул. Гагарина, д.8

Подписано в печать 25.03.2002 Формат 60x90 1/16.  
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 17,5.  
Тираж 1000 экз. Заказ № 687.

По вопросам оптовых закупок обращаться  
e-mail: [inbi-book@mail.ru](mailto:inbi-book@mail.ru)  
<http://books.inbi.ru>



Отпечатано с готового оригинал-макета  
в РГУП «Чебоксарская типография № 1».  
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15.



# ПРИЛОЖЕНИЯ



## САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ДАОССКОЙ ШКОЛЕ

Сочинение Лао-цзы «Дао дэ цзин» считается самой важной книгой даосизма, но полного перевода ее мы не можем привести здесь. Однако тот, кто понимает первый параграф «Дао дэ цзина», получает общее представление обо всем Учении книги, содержащей более 5 тыс. иероглифов. Этот параграф гласит:

«Дао, которое можно выразить в словах, не есть Вечное Дао, и имя, данное ему, не является именем Вечного. То, что не может быть названо, есть начало Небес и Земли. То, что может быть названо, есть Мать всех вещей. Я всегда смотрю на то, что «не есть» (нематериально), чтобы созерцать чудеса Дао, и смотрю в то, которое «есть» (материальное), чтобы созерцать его границы. И «не есть» и «есть» являются одним и тем же, из которого возникают все вещи с различными именами. Эта тождественность чудесна, более чем чудесна — она есть Дверь ко всем чудесам».

Лао-цзы родился в 604 г. до н.э. в уезде Ку государства Чу (ныне провинция Хубэй). Он был известен как Ли (фамилия) Эр (первое имя, второе — Дань), а также как Ли Бо Ян. Был долгое время Главным Хранителем Архива Императорского Двора и Цензором при династии Чжоу, но видя, что она склонна к упадку, покинул страну для неведомого предназначения. По просьбе пограничного чиновника он написал Трактат из двух частей и 5000 иероглифов — «Дао дэ цзин» («Нить — спираль Дао и Дэ»). Согласно тогдашней легенде, он был старуже при своем рожде-

нии, поэтому его называли Лао-цзы, то есть «Старый Сын».

Глубокое значение первого параграфа «Дао дэ цзин» в следующем: «Вечное Дао невыразимо, и так как оно не имеет ни формы, ни очертания, то его нельзя назвать каким-либо именем. Если будет произвольно дано имя Вечному Дао, то оно будет ложным, ибо Вечность неопишима. Это субстанция нематериального Дао.

Хотя это Вечное Дао нематериально, но Небо и Земля, то есть материальная Вселенная, возникают из него посредством преобразования, с созданием всех явлений с различными именами. Эта функция нематериального Дао».

Итак, Лао-цзы имеет дело и с Субстанцией, и с Функцией Вечного Дао. Затем он описывает практический метод для реализации этого Дао, говоря: «На практике я всегда смотрел в нематериальный аспект Дао, чтобы созерцать его границы или проявления. Другими словами, я смотрел и в Субстанцию, и в Функцию Вечного Дао. Поскольку нематериальная Субстанция Дао создает все явления, которые нематериальны и могут быть названы именами, то они содержатся в его Субстанции». Следовательно, тот, кто смотрит в их активности, может проследить их до источника, то есть до Субстанции. Поэтому Дао охватывает все и пребывает повсюду. Вследствие этого Чжуан Цзы говорит: «Дао есть в траве; оно есть в испражнениях и моче». Если созерцание выполняется таким образом, то будет воспринято чудесное Дао.

Лао-цзы сознает, что его Учение может привязать практикующего к двум крайностям — материальному и нематериальному — и преду-

преждает: «И нематериальное и материальное является одним и тем же». Под этим он подразумевает: «Когда я смотрю в нематериальное, я не созерцаю только его не воспринимаемую Субстанцию, но также и все явления, созданные им и содержащиеся в нем. Когда я смотрю в материальное, я не созерцаю только воспринимаемые формы, но также нематериальное, из которого все явления возникают». Другими словами, это — одновременное созерцание нематериального и материального, имеющих одну Субстанцию. Понимая также, что практикующие могут спросить, почему имена изобретены, если нематериальное и материальное являются одним и тем же, он объясняет, что явления, возникающие из Дао, имеют различные формы и поэтому названы различными именами, чтобы различать их. Можно думать, что реально существует нематериальное и материальное, которые показывают существование относительностей и противоположностей, но никогда не может быть единства и тождественности; если так, то как Дао может быть столь чудесным? Он объясняет: когда Небо, Земля и все вещи созерцаются как возникающие из одного и того же, лежащего в основе Дао, то их тождественность поистине чудесна.

И чтобы стереть привязанность к идее чудесного, говорит он: «Более, чем чудесно». Когда все привязанности искоренены, чудесное Дао есть лишь «Дверь ко всем чудесам».

Если мы понимаем первый параграф «Дао дэ цзина», то без труда поймем цель глубокого Учения Дао в остальной части этого Трактата. Комментируя «Дао дэ цзин», Просветленный Учитель Чань Хань Шань (1546–1623) писал: «Лао-цзы

учит нематериальному самосуществующему Дао, которое Шурангама Сутра описывает как недифференцированное, то есть не имеющее ни формы, ни пустоты, или как Субстанцию восьмого сознания (Алайя-Виджняны). Это неразличающее сознание очень тонко, чудесно и непостижимо, и может быть созерцаемо лишь Буддой, который преобразует его в Великое Зеркало Мудрости... Изучающий труды Лао-цзы и Чжуан Цзы должен сначала понять Шурангама Сутру, в которой Просветленный сломил все мирские привязанности, и затем практиковать правильно Истинную Дхьяну, прежде чем прояснится Великое Достижение Лао-цзы».

Просветленный Учитель также отмечал: «Значение "Дао дэ цзин" может быть охвачено только после того, как практикующий имел его личное переживание... Когда я писал комментарии к Сутре, я сосредоточил свой ум, чтобы видеть в нем и быть в согласии с Умом Будды. При этом ключ к правильному значению немедленно появлялся, и я записывал его на бумагу. Если был включен мыслительный процесс, то он не служил цели».

Лао-цзы достиг лишь состояния Алайя-Виджняны, или Запасного Сознания, аспекта ума «Я», который обманут иллюзией пустоты и все еще не свободен от различения. К несчастью, он не встретил Будду и не был в состоянии преобразовать это состояние в Великое Зеркало Мудрости. Согласно Хань Шаню, Лао-цзы было предназначено воскресить древние традиции, которые преобладали во времена императора Хуан Ди (2698–2597 до н.э.). Так как Хуан Ди был основателем Даосизма, который позже воскресил Лао-цзы, то Даосизм называется Учением Хуан-Лао. Метод

даосской медитации был известен в Китае задолго до Лао-цзы и стал причиной высокой духовности последователей этой школы.

Великие индийские Учителя, которые предвидели упадок Дхармы Будды в их собственной стране, пришли на Восток, чтобы распространять ее в этой Обетованной Земле, где Даосизм уже процветал и его приверженцы были готовы для пробуждения к Махаяне и передаче Чань. Приходится сожалеть, что даже сегодня некоторые люди придерживаются ложного взгляда, будто Даосизм — еретическое учение и его нужно полностью отбросить при изучении Дхармы Будды. Они забывают, что в практике Дхармы нужно сначала осуществить восьмое сознание, чтобы преобразовать его в Великое Зеркало Мудрости. Алайя-Виджняна является поэтому обязательной стадией, через которую должны пройти адепты, чтобы осуществить Полное Просветление. Вопрос лишь в том, останутся ли они в этом состоянии и будут рассматривать его как конечное достижение, или будут стремиться вперед, чтобы достигнуть Боддхи.

Мы приводим ниже метод даосской медитации, который практиковал Инь Ши Цзы, изложенный в т. I его труда в 1914 г.

## Даосская медитация

Из «Метода медитации» Инь Ши Цзы (Цзин Цзо Фа)

### I. Практическая методика

Есть два важных пункта в практике даосской медитации: регулирование положения тела и дыхания.

## *А. Регулирование положения тела*

### **1. До и после медитации**

1. Медитация должна производиться в спокойном месте или спальне, дверь которой должна быть закрытой, чтобы избежать помех извне, но окна широко открыты для свежего воздуха.

2. Подушка для медитации должна быть мягкой и толстой, удобной для долгого сидения.

3. Медитирующий должен развязать свои одежды и ослабить пояс, чтобы избежать застоя крови в туловище и конечностях.

4. Тело должно быть выпрямлено, а позвоночник — занимать вертикальное положение.

5. После медитации глаза нужно открывать медленно, а конечности расслабить.

### **2. Положение ног**

1. Падмасана — наилучшее положение, ибо боковые стороны колен прижимаются к подушке, обеспечивая устойчивое положение с прямым позвоночником; тело не должно наклоняться ни вправо, ни влево, ни вперед, ни назад. Но это нелегко для начинающих и пожилых людей.

2. Медитирующий может сидеть в полулотосе. Но эта поза имеет свой недостаток: если левая нога помещена на правую, то боковая сторона левого колена не может покоиться на подушке, и тело легко может наклониться вперед или вправо. Если же правая нога помещена на левую, то боковая сторона правого колена не покоится на подушке, и телу легко наклониться влево.

Если начинающие не могут принять Падмасану, то поза полулотоса будет удовлетворять

той же цели, если только они будут держать тело прямо.

3. В Падмасане бедра похожи на две стороны треугольника, и когда они удобно покоятся на подушке, центр тяжести тела автоматически расположен под пупом.

4. У начинающего обычно немеют ноги, но если выдержать онемение, то в конце концов оно исчезнет.

5. Те, кто не выдерживает онемения, могут изменить положение ног или временно прекратить сидение до его исчезновения.

6. Если начинающие упорно выдерживают невыносимое онемение ног, то со временем преодолеют его; пройдя через эту испытательную стадию, их ноги никогда не будут больше неметь.

### **3. Грудь, ягодицы и живот**

1. Грудь должна быть наклонена слегка вперед, чтобы понизить желудочную впадину, релаксируя этим диафрагму. Обычно, когда центр тяжести неустойчив, Жизненное Начало поднимается к желудочной впадине, которую начинающие ощущают заблокированной и испытывающей неудобства. Это показывает, что желудочная впадина не была приведена в нижнее положение. Тогда нужно сосредоточить ум на низе живота, чтобы релаксировать диафрагму. Со временем желудочная впадина будет понижаться автоматически, без каких-либо особых усилий, что обеспечит устойчивость центра тяжести.

2. Ягодицы нужно слегка отодвинуть назад, чтобы выпрямить позвоночник, который обычно изогнут, как лук, выгибаясь в области ягодиц;

его правильное положение следует поддерживать в течение всей медитации, но силу при этом никогда не следует использовать.

3. Низ живота должен быть устойчивым, чтобы стабилизировать центр тяжести тела. Это достигается сосредоточением на низе живота, но без применения силы. Чтобы получить желаемый результат, нужно изгнать все мысли из ума и затем фиксировать его на точке, примерно, на один и три четверти Дюйма ниже пупа; тогда центр тяжести опустится без внешних воздействий.

### **4. Кисти рук**

1. Кисти рук должны быть положены одна на другую, близ нижней части живота, и лежать на нижней части ног.

2. Кисть сверху должна держаться слегка кистью, лежащей снизу, со скрещенными пальцами.

3. Либо левая кисть держит правую, либо наоборот, как удобно медитирующему.

4. Кисти могут быть положены на нижнюю часть живота или на скрещенные ноги, как удобно медитирующему.

### **5. Лицо, уши, глаза, рот и дыхание**

1. Голова и шея должны быть расположены прямо и обращены вперед.

2. Уши должны оставаться свободными, без слышания голосов и звуков.

3. Глаза должны быть слегка приоткрыты для избежания дремоты, но если медитирующий не склонен к ней, лучше закрыть глаза, чтобы обеспечить тишину ума.

4. Рот нужно закрыть; язык должен касаться нёба, образуя мост, вдоль которого Прана может двигаться от носа к горлу.

5. Медитирующий дышит через ноздри, не открывая рта.

### **6. Центральное состояние во время медитации**

1. Медитирующий должен отложить в сторону все и не позволять мыслям возникать произвольно. Поле нашего интеллекта подобно пьесе, и каждая мысль является актером. Они возникают и падают внезапно, точно актеры, непрерывно появляющиеся и исчезающие на сцене. Очень трудно остановить возникновение мыслей.

Если мы сумеем эффективно фиксировать внимание в каком-нибудь месте тела, то мыслительный процесс будет держаться под контролем. А если пристально сосредоточиться на центре тяжести нашего тела, то все мысли постепенно придут к концу.

2. Медитирующий должен обратиться внутрь, тогда все ложные мысли прекратятся сами собой.

Мы упомянули выше о запрещении произвольного возникновения мыслей, но сама идея о таком запрещении есть также мысль. Поэтому гораздо лучше использовать обращенные внутрь методы, которые называются также смотрением «в глубину». В общем, когда человек видит что-то, его глаза направлены к внешним предметам; поэтому их нельзя обратить внутрь, чтобы посмотреть в свой внутренний мир. В связи с этим наш метод состоит в закрывании глаз для обращения внутрь нашего внимания, чтобы исследовать интеллект; сначала

нужно обрести ясность относительно возникновения и падения наших мыслей.

Если мысль возникает, то следует посмотреть в нее, чтобы помешать ей привязаться к вещам; тогда она исчезнет. Когда возникает вторая мысль, также следует смотреть внутрь ее, и тогда она не сможет схватить что-либо; тем самым и вторая мысль исчезнет. Когда их источник будет должным образом очищен, мысли постепенно придут к концу.

Начинающий обычно придерживается ложного взгляда, что до начала практики в медитации мыслей было очень немного, а после практикования они стали многочисленны. Это ошибка, ибо мысли всегда возникают и падают в уме; они не замечались раньше, но теперь они заметны во время медитации. Осознание существования мыслей есть первый шаг к самосознанию, и повторным упражнением в методе обращения внутрь число наших мыслей постепенно уменьшится, вместо того чтобы расти, как мы ложно полагаем.

3. Хотя медитация может лечить заболевания и улучшает здоровье, никогда нельзя позволять возникнуть желанию таких результатов, чтобы не тревожить ум.

4. Нужно избегать нетерпения быстрого получения результатов и сохранять всегда нормальное, беспристрастное отношение к этому, подобно маленькой лодке без паруса и весел, которая спокойно плывет по течению.

5. Медитируя, даже с закрытыми глазами не легко воздерживаться от слышания звуков, тревожащих ум. Нужно поэтому направить внутрь зрение и слух и не обращать внимания на звуки и голоса; если медитирующий эффективно трениру-

ется, то со временем он будет оставаться невозмутимым, даже если гора обрушится перед ним.

6. Нужно беспредельно верить в медитацию, подобно религиозному благочестивому человеку. Вначале вы обычно не чувствуете себя удобно во время сидения. Надо быть очень настойчивым в тренировке и продолжать ее непрерывно. Со временем медитация станет эффективной. Успех зависит лишь от силы веры.

### 7. Продолжительность медитации

1. Когда эффективность медитации достигает своей глубокой стадии, ее следует продолжать непрерывно — во время лежания, ходьбы, стояния или сидения. Однако начинающие должны выбирать время для своей медитации: наиболее благоприятные моменты для этого бывают утром после сна и вечером перед сном. Минимальное требование — одна медитация в день.

2. В принципе, чем дольше медитация, тем лучше результат. Однако медитация должна быть естественной, и практикующий должен избегать напряжения для увеличения продолжительности медитации. Если он сможет сидеть 30 минут и делать это регулярно, то со временем достигнет хороших успехов.

3. Рекомендуется тем, кто занят, сидеть 40 минут; если они могут сидеть час, то получают хорошие результаты.

4. Утро и вечер являются самым благоприятным временем. Однако если практикующий занят и может медитировать лишь раз в день, рекомендуется делать это утром после сна.

5. Если каждый вечер, перед сном, адепт сможет выполнять другую краткую медитацию

15–20 минут, то прогресс будет более быстрым. Тогда его основная медитация будет утром, а вторая — вечером.

6. Каждое утро, встав с постели, практикующий должен массировать верхние и нижние части живота и отрегулировать дыхание перед туалетом. Эту процедуру можно проделывать в постели. Затем можно совершить утреннюю медитацию. Рекомендуется начинать ее после облегчения своей природы утром, но у каждого свои привычки, и здесь нет строгих правил.

### *Б. Регулирование дыхания*

Дыхание является функцией жизни, причем самой важной. Человек знает, что пища и питье сохраняют его жизнь и что отсутствие их причиняет смерть. Он не осознает при этом, что дыхание важнее, чем еда и питье, и думает, что они драгоценны, потому что их можно купить за деньги, зарабатываемые тяжелым трудом. Что касается дыхания, то воздух доступен всем и повсюду, поскольку он неистощим и бесплатен, поэтому и не рассматривается как драгоценный. Однако если человек перестанет есть, он сможет прожить минимум 7 дней, но если его ноздри и рот закрыты и он не сможет дышать, то умрет мгновенно. Дыхание поэтому является более важным, чем еда и питье.

Есть два вида дыхания: естественное и правильное.

#### **Естественное дыхание**

Вдох и выдох составляют полное дыхание. Легкие находятся в грудной клетке, они расширяются и сокращаются, когда человек дышит

естественным образом. Обычно дыхание человека не расширяет и не сокращает легкие до полной вместимости; только их верхние части расширяются и сжимаются, тогда как нижние остаются незатронутыми. Поскольку вдох не полностью снабжает организм кислородом, то двуокись углерода выдыхается не вся, и кровь не может быть полностью очищена. Отсюда возникают все виды болезней. Это дурное следствие неестественного дыхания.

Естественное, или брюшное, дыхание состоит из вдоха, достигающего нижних частей легких, и выдоха, который начинается оттуда же. При этом дыхании воздух входит и наполняет все части легких, расширяя их внизу и надавливая на диафрагму; грудь релаксируется, а живот расширяется. При выдохе живот сокращается и толкает диафрагму вверх к легким, изгоняя весь нечистый воздух. Поэтому необходимо, чтобы дыхательная функция, которая расширяет и сокращает легкие, была в гармонии с движениями живота и диафрагмы, соответствуя закону природы и обеспечивая свободную циркуляцию крови. Этому методу дыхания нужно следовать не только во время медитации, но также в любое время: при ходьбе, стоянии, сидении или лежании.

Дыхание регулируется следующим образом.

1) При выдохе низ живота сокращается, толкая диафрагму вверх, сжимая грудь и выгоняя весь нечистый воздух из легких.

При вдохе чистый воздух проходит через ноздри, медленно наполняя легкие и прижимая диафрагму книзу, причем низ живота расширяется.

Вдох и выдох должны быть плавными, глубокими и непрерывными, достигающими низа жи-

вота, который станет тугим и полным. Некоторые советуют задерживать дыхание в животе на несколько секунд, но, согласно моему личному опыту, начинающие не должны этого делать.

Вдохи и выдохи должны быть медленными, непрерывными и тонкими; практикуйте, пока дыхание не станет незаметным.

Когда это достигнуто, дыхание кажется исчезнувшим, несмотря на наличие дыхательных органов, ставших якобы бесполезными; практикующий при этом чувствует, будто дыхание входит и выходит через поры по всему телу. Это является высочайшим достижением в искусстве дыхания, но начинающие должны избегать перенапряжения.

### Правильное дыхание,

называемое также обращенным, является глубоким и тонким, как и естественное, но с противоположными расширяющими и сжимающими движениями низа живота и с диафрагмой, толкаемой вверх или нажимаемой вниз с той же целью. Оно регулируется таким образом.

1) Выдох должен быть медленным и непрерывным; низ живота расширяется; в результате он будет твердым и полным.

2) Область ниже пупа будет наполнена Жизненным Началом, грудь становится пустой и релаксированной, а диафрагма ненапрянутой.

3) Вдох глубокий и непрерывный, чтобы наполнить грудь до полной вместимости; при этом грудь расширяется при одновременном сокращении нижней части живота.

4) Будучи надавленной вниз воздухом, который наполняет легкие, и толкаемая вверх со-

кращающимся животом, диафрагма становится более активной.

5) Хотя грудь и расширяется, живот, сокращаясь, не является пустым. При таких вдохах и выдохах центр тяжести должен находиться в животе ниже пупа, поскольку этот центр тогда становится устойчивым.

6) Дыхание должно быть тихим, тонким и неслышным. Древние требовали большей продолжительности для вдоха, чем выдоха, а современный человек настаивает на противоположном, но, по моему опыту, одинаковая продолжительность для вдоха и выдоха является наиболее подходящей. Из написанного ясно, что и в естественном, и в правильном дыхании цель — сделать диафрагму более активной. Правильное дыхание заставляет живот расширяться и сокращаться неестественным образом, так что диафрагма может стать крепче, а движения ее — легче.

Начав практику медитации, я нашел правильное дыхание очень хорошим для себя. Некоторые читатели написали мне, что они не в состоянии практиковать это дыхание. Поэтому, если оно не подходит медитирующему, посоветую практиковать естественное дыхание, свободное от всяких затруднений.

### Дыхательное упражнение

Неважно, практикуется естественное или правильное дыхание, — существенные черты его сохраняются.

1) Во время медитации нужно принять позу лотоса.

2) Дыхание, короткое сначала, удлиняется постепенно.

3) Оно должно быть медленным и тонким, неслышимым и глубоким и осторожно переноситься вниз, достигая низа живота.

4) Дышать нужно только через нос, но никогда — через рот.

5) Как только упражняющийся привыкнет к данной практике дыхания, он сможет без особого напряжения и постепенно удлинить свое дыхание, пока каждый вдох и выдох вместе не будут продолжаться целую минуту.

6) Каждый день тонкое и неслышимое дыхание нужно практиковать постоянно, без перерыва.

7) Во время медитации все мысли должны быть изгнаны, ибо если дыхание фиксируется вниманием, то ум не может быть спокоен.

8) Поэтому дыхательное упражнение рекомендуется перед каждой медитацией и после нее, причем там, где изобилие чистого воздуха, в течение 5–10 минут.

### **Понижение желудочной впадины и ее отношение к дыханию**

Мы уже имели дело с позой для медитации, при которой желудочная впадина понижена. Это является важнейшим фактором регулирования дыхания и обеспечивает активность самой медитации. Читатели должны обратить внимание на следующее:

а) При начале длительного упражнения начинающий обычно чувствует, что желудочная впадина тверда и мешает дыханию, которое невозможно регулировать, потому что диафрагма не может свободно двигаться вверх и вниз. Нужно решительно преодолеть это.

б) Надо избегать напряжения, когда дыхание затруднено, или позволить ему принять естественный ход, фиксируя внимание на низе живота.

в) Нужно релаксировать грудь, чтобы циркуляция крови не вызывала давления на сердце; тогда желудочная впадина опустится автоматически.

г) Со временем диафрагма будет релаксирована, а дыхание — тонким и непрерывным. При этом каждый вдох достигает центра тяжести под пупом, а каждый выдох будет начинаться оттуда. Это будет доказывать, что желудочная впадина эффективно опущена.

### **Вибрация в животе**

1) Долгая практика медитации обычно приводит к вибрации, чувствуемой в низе живота под пупом: это показывает, что живот полон психической силы.

2) Примерно за 10 дней до этой вибрации медитирующий испытает жар, движущийся в животе ниже пупа.

3) После того как жар появится несколько раз, внезапно нижняя часть живота начнет вибрировать, а все тело трястись; медитирующий должен не беспокоиться, а предоставить этому состоянию идти своим естественным путем.

4) Скорость и продолжительность этой вибрации индивидуальны; она просто происходит, и ее не следует ни искать, ни подавлять.

5) Когда эта вибрация чувствуется, медитирующий должен представить себе (но без напряжения), что горячая сила идет вниз и проходит через копчик, поднимается по позвоночнику

до верхушки головы, проходит через нее, затем опускается, проходя через лицо, грудь, желудочную впадину, чтобы вернуться в живот ниже пупа. Этот канал от копчика к желудочной впадине не открывается немедленно; может пройти несколько месяцев или даже год после первой вибрации. Вы не должны заблуждаться насчет этого.

Со временем этот движущийся жар будет подниматься и опускаться сам собой и может, в зависимости от силы воображения, распространяться на все части тела, достигая даже ногтей и кончиков волос, в результате все тело станет теплым и необычайно приятным. Причина этой вибрации очень глубока, и ее нелегко объяснить. Вероятнее всего, что при свободной циркуляции крови и накоплении психической силы в животе ниже пупа сосредоточение силы вызывает движения, которые производят жар. Но нелегко объяснить, почему эта сила поднимается по позвоночнику к верхушке головы и затем опускается, чтобы вернуться к пупу. Я лично испытал это явление и не могу отрицать его. Это то, что древние называли «свободным проходом через Трое Ворот», причем Первые Ворота находятся в копчике, Вторые — в позвоночнике между почками, а Третьи — в затылке.

Древние объяснения этого явления многочисленны, но наиболее рациональное, хотя и не строго научное, таково: «Плод в матке не дышит через ноздри, но его внутреннее Жизненное Начало циркулирует, поднимаясь по позвоночнику к голове, затем опускаясь к пупу, это называется дыханием плода. При рождении после обрезания пуповины эта циркуляция прекращается и заменяет-

ся дыханием через ноздри. Поэтому после долгой медитации практикующий может пользоваться циркуляцией Жизненного Начала, чтобы восстановить дыхание плода».

### *В. Мой личный опыт. Мое детство*

Ребенком я был болен, истощен и костляв. Головная боль, прострел, головокружение и потение ночью предшествовали другим заболеваниям. Я был невежественным и не знал причин всего этого. Когда исполнилось 14, я начал кое-что узнавать, но многое еще оставалось мне неизвестным. Мы жили в 2–3 милях от города, но ноги были такими слабыми, что я не мог туда идти с братьями. Ночью я обильно потел из-за слабого здоровья.

#### **Моя юность**

Когда исполнилось 17, заболевания участились и меня стали также тревожить нервозность и дрожь. Я до сих пор помню, как весной ложился каждый день с лихорадкой, которая исчезала лишь на следующее утро, так что я всегда был болен и растерян. И все же я был прилежным школьником и изучал свои книги до поздней ночи, словно мое здоровье было в порядке. В результате я становился все слабее и больнее.

#### **Повод для медитации**

Когда болезнь стала серьезной, я начал искать ее излечения всеми средствами. Хотя о моей болезни я не говорил другим, покойный отец открыл ее и начал убеждать меня читать книги

по духовной культуре. Однажды он показал мне книгу И Фан Цзи Цзяй «Древние медицинские формулы и их объяснения», в которой излагалась даосская техника, называемая «Микрокосмическая Орбита» (полностью эта практика изложена и объяснена ниже).

После прочтения этой книги я неожиданно пробудился к этому Учению, практиковал его и освободился от моих затруднений, но мне не хватило настойчивости. Опять заболев, я испугался и начал практиковать снова, но после выздоровления стал ленив и опять забыл практику. Но теперь я знал, что надо заботиться о своем теле, и никогда больше не делал ничего, что могло повредить здоровью. Хотя я не смог полностью освободиться от болезней, но с 19 лет стал значительно крепче, чем в детстве.

### **Возобновление практики медитации**

В 22 я женился и, почувствовав, что здоровье стало крепче, прекратил медитацию. Тогда все болезни вернулись, посеяв меня в смятение. Вдобавок, моя привычка неумеренно много есть и пить привела к расширению желудка и воспалению пищевода, и это возбуждало и заставляло меня всегда думать о еде, но какую бы пищу я не клал в рот, она мне казалась противной и немедленно выбрасывалась обратно. Мои друзья убеждали меня позаботиться о здоровье, но я не видел в этом особого вреда и оставался в нерешительности.

В 1900 г. я стал страдать от сильного кашля и после начала кровохарканья начал принимать китайское лекарство, но болезнь была серьезной

и продолжалась 3 месяца. Я испугался, решив, что вскоре последую за скончавшимся от туберкулеза братом. Тогда я отбросил все лекарства, отделился от своей семьи, устроился в удобном месте, удаленном от мира, стал равнодушным ко всему и возобновил практику медитации.

### **Расписание для медитации**

Я установил для медитации расписание. Рано утром между 3 и 4 часами просыпался, садился в медитацию на постели и сидел 1–2 часа. Затем вставал, умывался, полоскал рот, принимал немного пищи и шел на прогулку, смотря на восходящее солнце. Дойдя до открытого пространства вне городской стены, я останавливался подышать свежим воздухом. Между 7 и 8 часами утра я возвращался, завтракал, отдыхал 1–2 часа, не спеша читал книги Лао-цзы, Чуанг Тоу и буддийские Сутры. После 10 я садился в медитацию. В полдень был второй завтрак, после которого я ходил по своей комнате. В 3 часа дня я играл на семиструнной лютне для развлечения или выходил на прогулку. В 6 дня снова садился в медитацию и затем ужинал в 7. После 8 опять ходил по своей комнате, в 9 садился в медитацию и шел спать в 10. Я строго соблюдал это расписание.

### **Трудности в начале медитации**

Так как я горел нетерпением выздороветь, то очень усердно практиковал. Каждый раз, когда я садился в медитацию, все виды мыслей возникали в уме, и чем больше я стремился остановить их, тем многочисленнее они становились. Я тогда

пытался регулировать дыхание, но вскоре почувствовал, что это стало трудно, будто имелось какое-то препятствие в моей груди. Тем не менее я верил, что медитация имеет большую ценность, и решил практиковать ее неуклонно.

В результате я очень устал и был на грани прекращения медитации. Но некоторые из моих соседей были пожилыми людьми, знавшими искусство медитации, и, узнав о моих затруднениях, сказали: «Ты не прав. Твоя практика должна быть естественной, и ходишь ли ты, сидишь или лежишь, должен естественно относиться к ней. Бесплезно просто сидеть, как чурбан».

Эти слова разбудили меня, и с тех пор, каждый раз садясь в медитацию, я принимал естественную позу. Чувствуя некоторое неудобство, я медленно вставал с сидения и ходил по комнате, и снова садился, когда мои ум и тело успокаивались. Через 3 месяца все мои трудности постепенно исчезли и заменились лучшими ментальными состояниями.

### **Первая вибрация**

С 4 апреля 1900 г., несмотря на трудности, я практиковал медитацию ежедневно без перерыва, пока постепенно она не стала естественной. В то время мое здоровье улучшалось день ото дня. Ранее, когда я выходил на прогулку, мои ноги становились такими слабыми после 1–2 миль, что я не мог идти дальше, а теперь мог пройти 10 миль без усталости.

Каждый раз, садясь в медитацию, я чувствовал горячую вибрацию в животе ниже пупа. Я был удивлен этим необычным ощущением. Ве-

чером 25 июня того же года нижняя часть живота внезапно начала вибрировать, и хотя я сидел со скрещенными ногами, как обычно, я едва мог удерживать равновесие, ибо все тело сильно дрожало. Я чувствовал, как горячая энергия продвигалась через копчик и поднималась по позвоночнику, пока не достигла верхушки головы. Это началось примерно через 85 дней после моего первого опыта 4 апреля и продолжалось 6 дней, затем вибрация постепенно прекратилась. Я был ошеломлен.

После этого каждый раз, сидя в медитации, я чувствовал, как тепло поднимается до верхушки головы по тому же пути, что и без вибрации. В то же время я полностью освободился от старых заболеваний: нервозности, озноба, люмбаго, головной боли, шума в ушах, головокружений, кашля и кровохарканья. Хотя желудок и был еще расширен, состояние его не ухудшалось.

### **Вторая и третья вибрации**

Весь 1900 г. я жил в уединении, вдали от мира, медитируя и соблюдал три правила: воздержание от половых желаний, чтобы развить жизненность; от речи, чтобы усилить дыхание; от пристального глядения, чтобы поднять мой дух. Я вел ежедневные заметки о результатах; предварительный период, от апреля до июня, был полон трудностей и тревог; июнь и июль были отмечены постепенным излечением от моих болезней, а с августа медитация стала более эффективной. Я мог тогда сидеть в течение трех часов в напряжении, во время которого мое тело и ум казались замененными большой пустотой,

свободной даже от пятнышка праха и в которой я даже не чувствовал своего присутствия; в результате я испытал огромное блаженство.

На следующий год я должен был работать, чтобы жить, и поскольку не мог посвятить все свое время медитации, практиковал ее два раза в день, утром и вечером, систематически. 5 мая 1902 г. в ходе утренней медитации я почувствовал жар, снова вибрирующий в низе живота, такой же, как в июне 1900 г., правда, вместо прорыва через копчик, жар прорвался через «Верхние Ворота» в тыльной части головы. Это продолжалось 3 дня, вызывая боль в моей макушке. Внезапно моя макушка, казалось, раскололась, причем жар пробивал себе путь вокруг этого места. С тех пор при каждой медитации я переживал то же самое, но вибрация полностью прекратилась. Это переживание второй вибрации.

4 ноября в вечернюю медитацию я опять почувствовал вибрацию в нижней части живота. Жар после прохождения вокруг макушки пошел вниз вдоль лица и груди, чтобы вернуться к месту ниже пупа. Затем вибрация прекратилась. Начались переживания третьей вибрации. Каждый раз после этого во время медитации жар поднимался по позвоночнику до макушки и затем опускался, проходя по лицу и груди, чтобы вернуться к месту ниже пупа перед повторным обходом. Если мне случалось простудиться и почувствовать себя нехорошо, я просто направлял этот жар по всему моему телу, пока он не достигал даже кончиков пальцев и волос, вызывая обильный пот, и простуда исчезала.

В результате этого все мои прежние заболевания исчезли навсегда. Каждый раз, взбираясь

на гору с друзьями, я не чувствовал усталости даже после десятков миль по горным тропам. Особенно интересным было то, что летом того же года мы с моим другом прошли 90 миль от Цзян Иня, который мы покинули рано утром, до У Цзиня, куда мы прибыли в 4 дня. Я не чувствовал усталости, хотя мы шли всю дорогу под жарким солнцем.

### О двадцатилетнем опыте

Когда я начал медитацию в возрасте 17 лет, я не очень верил в ее эффективность и практиковал только потому, что был очень встревожен болезнями. Когда я читал даосские книги, то нашел, что они были полны мистическими терминами типа Инь и Ян (женское, или отрицательное, и мужское, или положительное, начала), пять стихий (металл, дерево, вода, огонь и земля), диаграммы Кань и Ли (из «Книги Перемен» — «И Цзин») и Эликсир Бессмертия, которые были вне моего понимания. Поэтому я не придавал большой важности медитации, которую практиковал только временами. Когда мне было 28, она стала моим регулярным упражнением из-за болезни легких.

Будучи практическим человеком, я считал медитацию практикой для искоренения болезней и сохранения Жизненной Силы. Я не обращал внимания на древний метод укрепления Поля Бессмертия (Дань Тянь в нижней части живота, ниже пупа) и не верил в так называемые «свободные проходы через Трое Ворот». Но когда я трижды испытал телесные вибрации, то понял, что Дао неисчерпаемо и что существуют многие вещи, которые наш ограниченный ум никогда не сможет по-

стичь. Я пришел к выводу, что древние Учения никогда не следует отбрасывать полностью.

Древние говорили о «внутренней эффективности» — Нэй Кун, как наилучшем методе улучшения здоровья, но ее предварительные шаги не были изложены открыто (кроме устных сообщений Учителя ученику). После династий Цинь (897–295 до н.э.) и Хань (205 до н.э.–220 н.э.) Даосы разработали свою теорию Бессмертия, группируясь в секты согласно их методам практики; цель их была подобна достижению тишины Лаоцзы и Дхьяна-Самадхи Будды, но, к несчастью, их методы практики теперь неизвестны и считаются таинственными.

С 1903 г., переехав в Шанхай, я 11 лет практиковал медитацию регулярно 2 раза в день, утром и вечером, и практически не болел. Чтение книг по философии, психологии, физиологии и гигиене пролили свет на практику медитации. Я понял, что главной целью медитации является использование силы ума для руководства телом для обеспечения беспрепятственной циркуляции крови.

Каждое утро я шел гулять к Востоку — смотреть на восходящее солнце, дышать свежим воздухом и поглощать энергию; солнечный свет уничтожает бактерии и очень эффективен при лечении болезней. Прогулки расслабляли ноги, немеющие во время медитаций.

Имеются подлинные исторические сведения о Даосе Чэнь Туане, удалившемся на гору Хуа Жань, на которой он практиковал свою ментальную деятельность более ста дней подряд, не оставляя ложа для медитации, и о Бодхисаттвах, которые смотрели на стену 9 лет. По соседству со мной

жили пожилые люди, практиковавшие медитацию, сильные и здоровые, несмотря на их возраст.

Даосские записи ясно показывают, что все «Бессмертные» начинали свою тренировку медитацией и затем достигали духовной метаморфозы. Поэтому искусство медитации является лишь первым шагом к тренировке, и так как медитация позволила мне освободиться столь чудесно от всех моих заболеваний, мы можем заключить, что достижение Бессмертия, защищаемое Даосами, находится в пределах возможного. Однако я не достиг этого Бессмертного состояния, и, будучи человеком практики, я не имею дело с достижениями, которые не осуществил лично, и каждое слово в этой книге целиком подтверждено фактами.

### **Тайна забвения**

Когда я начал практику медитации, то искал быстрых результатов, и мое расписание было поэтому сложным. Но я прошу читателей не копировать его, а заниматься 2 раза в день, утром и вечером, чтобы избежать лишних беспокойств. Однако достижение естественного характера медитаций — самая важная вещь, и обратимся к ней еще раз.

Для этой цели ничто не может превзойти тайны слова «забвение». Например, если медитация имеет целью излечить болезнь, то практикующий должен забыть все мысли относительно ее излечения; то же относится и к медитации, которая практикуется для улучшения здоровья, потому что когда ум и предметы забыты, то все будет пустым, и результат, достигнутый таким образом, будет адекватным, поскольку эффек-

тивность медитации лежит в постепенном преобразовании тела и ума. Если же мы привязаны к мысли об излечении и улучшении здоровья, ум возбуждается и нельзя ожидать какого-либо результата. Я допустил эту оплошность в начале практики, поэтому предостерегаю читателей.

### **Избегание нетерпения получить быстрые результаты**

Друзья знали, что я достиг успеха, излечив болезни (посредством медитации) и ко мне приходили посетители с просьбой научить их, но из сотен и тысяч только один или два достигли результатов. Неудачи произошли из-за нетерпения получить быстрый результат. Они не видели, что успех был вызван моей настойчивостью, а не нетерпением. Многие ученики были совершенно серьезны, начиная медитацию, но внезапно бросали ее, когда не находили такой эффективной, как ожидали. Некоторые даже предполагали, что у меня есть секреты, которые я отказываюсь им открыть.

Одним словом, нетерпение приносит лишь отрицательные результаты. Медитация используется для совершенствования и питания тела и ума. Это питание подобно тому, которое доставляется пищей. Например, каждый знает, что пища питает тело, но если он хочет получить быстрые результаты и ест больше, чем может переварить, засоряя желудок, то перестанет ли он совершенно есть после этого? Эта практика подобна долгому путешествию пешком: путешественник, идя шаг за шагом, наконец достигает своего места назначения.

### **Вибрация не имеет никакого отношения к эффективности медитации**

Мы уже писали о вибрациях в теле, которые проявляются через долгое время после начала ежедневной практики медитаций происходят эти вибрации в теле или нет, быстры или медленны, зависит от физической конституции каждого медитирующего. Неправильно прекращать медитацию только потому, что нет вибраций у вас, огорчаясь, что у других-то она есть!

Из-за различий в телесной конституции существуют люди, которые начинают ощущать вибрации только через несколько месяцев после начала практики медитации; есть и такие, которые не чувствуют их через несколько лет, хотя их тела и умы успешно преобразовались. Мы знаем, что вибрации никак не связаны с эффективностью медитации.

### **Соотношение между медитацией и сном**

Китайские доктора говорят, что каждый человек должен спать 8 часов ночью, а также что не должны муж и жена спать на одной постели, поскольку их тела выделяют углекислоту, которая портит воздух и является причиной заражения в случае болезни одного из них. То же самое правило применимо к медитации, которую нужно практиковать каждый вечер между 9 и 10 часами. Практикующий должен ложиться в 10 вечера и вставать в 6 утра; ему рекомендуется спать одному. Начав практиковать медитацию, я достиг очень быстрых результатов, поскольку воздерживался от половых желаний целый год. С тех пор я всегда спал один, хотя и не избегал половых сношений полностью.

### Соотношение между медитацией и пищей

Врачи правильно говорят, что следует избегать переедания, пищу следует принимать в определенные часы, ее нужно хорошо пережевывать и медленно проглатывать. Мы, китайцы, хорошие едоки, и в одной поэме сказано: «Старайтесь есть больше...» Теперь, встречая друг друга и спрашивая о здоровье, всегда осведомляемся: «Сколько чашек риса едите?» Общая идея та, что чем больше человек ест, тем более он здоров, забывая, что переедание вызывает несварение желудка и приводит к заболеваниям. Родители поощряют своих детей есть как можно больше и скорее, не сознавая, что пища не пережевывается должным образом. Поэтому функция жевания, которую должны выполнять зубы, передается желудку и кишечнику, которые перегружаются работой и становятся больными. Зубы, которые работают недостаточно, становятся гнилыми. Если люди не едят в определенные часы, то всегда склонны есть пирожные, яблоки, запеченные в тесте и т.п., растрачивая желудочный сок и вызывая расстройство желудка. Когда я был молод, ел слишком много, быстро и беспорядочно, поэтому страдал от расширения желудка. Начав практику медитации, я осознал свою ошибку. Пища, съедаемая ныне, равна трети той, которую я привык есть раньше. Утром выпиваю стакан молока вместо завтрака. Раньше я ел слишком много и всегда чувствовал голод, но теперь я ем значительно меньше и всегда сыт, и чувствую себя намного сильнее. Теперь ясно, что в прежние дни я чувствовал не настоящий голод, а ненормальную реакцию моего желудка, привыкшего всегда

быть полным. Поэтому рекомендуется всегда есть в определенные часы, хорошо пережевывать пищу и медленно ее проглатывать, чтобы помочь пищеварению; это правило, которому нельзя изменять.

После публикации своей первой книги Инь Ши Цзы получил много писем от тех, кто следовал его методу медитации и практиковал ее. Ниже приводим вопросы и мои ответы, которые могут быть полезными для практикующих медитацию.

*Вопрос:* После практики медитации некоторое время я не испытывал внутреннего жара и вибрации в животе, но заметил, что тело колеблется вправо и влево. Это случилось через несколько дней после начала практики; что это означает?

*Ответ:* Это колебание тела показывает, что медитация идет эффективно; колебания не обязательно зависят от внутреннего жара и вибраций в животе. Когда медитация станет полностью эффективной, жар и вибрации будут появляться сами собой, но не очень скоро.

*Вопрос:* Верно ли, что при каждой медитации вы чувствуете внутренний жар, циркулирующий по часовой стрелке в вашем теле?

*Ответ:* Да.

*Вопрос:* Можно ли выполнять тяжелую работу до или после медитации?

*Ответ:* Да, но не сразу. После тяжелой работы нужно медленно прогуляться, чтобы расслабиться перед медитацией, в конце которой следует медленно раскрыть глаза и снова расслабиться.

*Вопрос:* Следует ли закрывать глаза во время медитации?

*Ответ:* Следует, чтобы обеспечить тишину ума. Если чувствуется усталость после тяжелого трудового дня, то нужно немного подержать глаза открытыми, чтобы не впасть в дремоту. Но рекомендуется закрывать глаза и направлять их внутрь, чтобы посмотреть во внутреннее «Я».

*Вопрос:* Что нужно делать, чтобы освободиться от боли в пояснице после сидения в медитации, мешающей практике?

*Ответ:* Боли вызваны непривычкой к медитации или ревматизмом. Не напрягайтесь и примите естественную позу, и боли пройдут.

*Вопрос:* Как избавиться от мыслей, мешающих во время медитации?

*Ответ:* Считайте дыхания для контроля мысленного процесса.

*Вопрос:* Нужно ли концентрироваться на нижней части живота?

*Ответ:* Вначале трудно производить это сосредоточение; ум нужно приводить вниз постепенно, пока он не достигнет низа живота.

*Вопрос:* Утром нет времени; можно ли медитировать ночью?

*Ответ:* Да, но после тяжелой дневной работы вы будете усталым и сонливым ночью; желательно практиковать утром.

*Вопрос:* Что за понижение желудочной впадины? Как это выглядит?

*Ответ:* Если сосредоточиться на низе живота, то грудь будет пустой и релаксированной; это показывает, что желудочная впадина опущена. Если смотреть снаружи, то область непосредственно ниже груди будет впалой, тогда как живот выпуклым.

*Вопрос:* Я начал медитировать в марте, и все болезни исчезли постепенно к маю; здоровье улучшилось, и я думал, что вылечился. Но в середине июня внезапно произошла эрекция; в чем причина и указывает ли это на плохое состояние здоровья, или произошло из-за каких-либо прежних болезней, которые вернулись при моей практике медитации?

*Ответ:* Нелогично приписывать эрекцию практике медитации. Вероятно, ваше здоровье было слабым раньше, поэтому отсутствовали извержения, но с улучшением здоровья избыток плодотворной жидкости вызвал ее изливание; это вызвано не практикой медитации. Вы не должны тревожить ум, изгнав все мысли о половом влечении, и тогда избавитесь от причины. Если непроизвольная эрекция не вызвана искусственно, то она не вредна.

*Вопрос:* В начале практики медитации мои мысли были очень многочисленны, но через несколько месяцев наступил некоторый прогресс, и иногда я был совершенно свободен от мыслей в течение целой минуты; я чувствовал, будто вошел в великую пустоту. Но теперь не могу контролировать себя, и меня осаждают мысли; я не чувствую себя спокойно и нахожусь почти на грани прекращения моей практики. Что я должен делать?

*Ответ:* Если в ходе медитации вы можете освободиться от мыслей на целую минуту, то это очень хороший признак, и нужно стремиться сохранить это состояние. Если вы будете настойчивы в практике, то сможете освободиться от мыслей вообще. Наилучший способ — повернуть

внутри медитацию, чтобы созерцать источник ваших мыслей, и когда осознаете, что нет фиксированного места, где они возникают, почувствуете отсутствие мыслей.

*Вопрос:* Мои ноги всегда немеют после выхода из получасовой медитации. Я не в состоянии отделаться от онемения, теперь более невыносимого, чем раньше. Как освободиться от этого?

*Ответ:* Онемение неизбежно. Есть два способа освободиться от этого: 1) когда онемение невыносимо, напрягите ваши ноги, а затем расслабьте; 2) попытайтесь переносить онемение, пока оно не исчезнет само собой. Если вы сможете выносить онемение несколько сеансов, то ноги не будут больше неметь, и вы сможете тогда сидеть 1 или 2 часа без всяких неприятностей.

*Вопрос:* Если накапливается слюна во время медитации, должен я ее выплевывать или глотать?

*Ответ:* Это замечательный признак; вы должны глотать ее; по древнему даосскому методу следует катать свой язык внутри всего рта, чтобы заставить слюну обильно выделяться, и затем надо проглатывать ее со слышимым звуком.

*Вопрос:* Вредно ли удлинять продолжительность медитации?

*Ответ:* Удлиняйте, если можете, но избегайте напряжения.

*Вопрос:* Во время медитации внутренний жар иногда поднимается и опускается. Что это означает?

*Ответ:* Это очень хороший признак, указывающий на свободную циркуляцию Жизненного Начала.

*Вопрос:* При медитации сосредоточение должно выполняться на низе живота; а можно ли на подошвах ступней?

*Ответ:* Сидите ли вы в медитации или нет, ваше сосредоточение должно быть направлено на низ живота.

*Вопрос:* Когда человек болен, должен ли он сосредоточиваться на пораженной части тела?

*Ответ:* Лучше всего совершенно забыть о болезни.

*Вопрос:* Можно ли сидеть в медитации после еды?

*Ответ:* Медитировать следует через 20–30 минут после еды.

*Вопрос:* Когда сижу в медитации, чувствую прикосновение жара внизу живота. Это показывает ее эффективность?

*Ответ:* Да. Со временем интенсивность жара будет возрастать.

*Вопрос:* Каждый раз, сидя в медитации, чувствую себя очень нетерпеливым и чем больше стараюсь подавить нетерпение, тем более невыносимым оно становится. Что нужно делать?

*Ответ:* Не пытайтесь подавить его. Надо отложить в сторону все, представляя, что ваше тело мертво; это равносильно тому, чтобы убить его, дабы воскресить снова.

*Вопрос:* Если два бедра чувствуют себя неудобно на подушке, можно ли подложить подушечку под ягодицы?

*Ответ:* Ягодицы должны быть приподняты на 2–3 дюйма над коленями, чтобы бедра были наклонены вниз и покоились на подушечке. Тогда ноги также не будут неметь.

*Вопрос:* По даосским книгам метод обращения внутрь созерцания означает не насильственное прекращение мыслей, а смотрение в их возникновение и исчезновение — устранить их, вернуть мысль к себе, вначале первую, затем вторую и т.д.; что означает «возвращение»?

*Ответ:* Все ложные мысли являются лишь привязанностями ума, которые следуют друг за другом бесконечно. Когда созерцание повернуть внутрь, чтобы смотреть в их возникновение и падение, цель — изолировать эти мысли, обрезаю их звенья и связи. Тогда первая мысль не может учить вторую, а это и есть «возвращение» первой мысли к самой себе, не позволяя ей соединяться со второй. Это возможно, если только смотреть в возникновение каждой мысли.

*Вопрос:* Если что-нибудь, не имеющее реальной ценности, входит в мой ум, я не могу освободиться от него. Почему?

*Ответ:* Потому, что вы привязываетесь к нему. Если вы посмотрите в нереальность вашего тела, то осознаете, что нет такой вещи, которая постоянна вашей привязанности. Поэтому нужно отложить в сторону все и успокоить ум.

*Вопрос:* Во время медитации, хотя я практикую метод счета, ум все еще блуждает снаружи; должен ли я оставить его там?

*Ответ:* Если ум блуждает, несмотря на практику счета, надо каждый раз приводить блуждающий ум обратно под контроль, чтобы заморозить его. Продолжайте и отучите его блуждать.

*Вопрос:* Иногда чувствую, что Жизненное Начало идет вниз и достигает заднего прохода. Что это значит?

*Ответ:* Это хороший признак, но не будьте счастливы в связи с этим. Пусть это происходит само собой, и когда имеется изобилие Жизненного начала, ведите его осторожно, без напряжения вверх по позвоночнику.

*Вопрос:* Вы советуете посредством визуализации вести дыхание от кончика носа к низу живота. Это то же самое, что и сосредоточение на низе живота?

*Ответ:* Мой совет дан для начинающих, которые не в состоянии направить свое дыхание к низу живота в начале их практики. Если можете сосредоточиться там, тем лучше.

*Вопрос:* Сказано, что когда кто-либо болен и сидит в медитации, он должен забыть все мысли об излечении и сохранять мысль о пребывании в совершенном здоровье. Нет ли противоречия?

*Ответ:* Нет. В основном болезнь не существует, иллюзорна и нереальна. Если привяжетесь к мысли об излечении, вы будете допускать реальность болезни. Поэтому надо придерживаться мысли о пребывании в совершенном здоровье с единственной целью — восстановить это здоровье, и тогда ваша болезнь исчезнет сама.

*Вопрос:* Во время медитации я чувствую вибрацию в животе, потом икоту и выход наружу кишечных газов. Что все это означает? Когда мой ум тих, мои холодные кисти и ступни становятся теплыми и влажными от пота. Это симптом болезни или признак эффективной медитации?

*Ответ:* Вибрации в животе с выходом газов из заднего прохода показывают, что поток Жизненного Начала встречает препятствие. Это за-

ставляет тело и конечности быть горячими и потеть. Все это — хорошие признаки эффективной медитации.

*Вопрос:* Во время медитации я почувствовал нечто совершенно необычное. Кратковременно я будто находился в плавающем состоянии. Как только я почувствовал это, мысли вернулись снова, но мне удалось остановить их, однако состояние это исчезло. Мои мысли и это состояние чередовались несколько раз. Наконец, находясь в этом состоянии, я почувствовал, что внутренний жар пошел вниз от моего носа ко рту, горлу и груди, и поры всего тела открылись.

Я был очень удивлен и не заметил, как жар остановился. Затем я успокоил себя и почувствовал внутренний жар в позвоночнике между почками; он пошел вверх к макушке. Все тело было горячим и мокрым от пота. Мое удивление привело к страху и затем к тревоге, и я не мог успокоиться. Жар исчез, и потение прекратилось. Голова была мокрой, и капли стекали по щекам. Это переживание было очень страшным для меня; что это означает?

*Ответ:* Это наилучшие признаки эффективной медитации. Потение удаляет нечистоты, накопившиеся в теле. Пусть все идет своим путем. Если жар интенсивен, то ведите его посредством визуализации вверх по позвоночнику до макушки и затем к низу живота, обеспечивая его непрерывное течение.

*Вопрос:* Каждое утро, сидя в медитации, чувствую вибрации в животе, сначала в верхней его части, а затем под пупом. Чем больше вибрация, тем свободнее течет Жизненное Начало и тем

приятнее я себя чувствую. Во время медитации после полудня и вечером, перед сном, я не чувствую вибрацию в животе. Кажется, что текущее Жизненное Начало достигает низа живота легче всего, когда он пуст. Вызваны ли эти вибрации потоком в низ живота или случайны? Что вы подразумеваете под установлением нижней части живота? Расширение, не позволяя ему сокращаться?

*Ответ:* Вибрации свидетельствуют о свободном токе Жизненного Начала. Так как оно проходит через желудок и кишечник, то вибрирует, когда живот пуст. Но если он полон, то перестает вибрировать. Дыхание достигает низа живота, когда он полон. Вибрации не случайны — их вызывает Жизненное Начало, циркулирующее в животе. Когда медитация станет эффективнее и Жизненное Начало будет течь свободно, вибрации прекратятся.

*Вопрос:* Каждый вечер перед сном я практикую счет дыхания, и после 15 дыхание регулируется, и я испытываю очень приятное состояние, не поддающееся описанию, хотя ничего особенного не происходит в моем животе. Что это означает?

*Ответ:* Вы будете испытывать позже и лучшие ощущения.

*Вопрос:* Когда я досчитал до 15, голова, плечи и спина взмокли; как только я прекратил счет, потение прекратилось. Почему?

*Ответ:* Лучше всего продолжать счет и остановиться лишь тогда, когда потение прекратится само собой.

*Вопрос:* Когда мне было два года, я страдал грыжей. Врач предписал лекарство, чтобы под-

нять внутреннюю энергию, но теперь, практикуя медитацию, чувствую, что энергия как бы идет вниз, пока не достигает больного места в теле, тем самым находясь в противоречии с целью китайской медицинской науки. Не думаете ли вы, что медитация вредна мне?

*Ответ:* Когда вы сосредоточитесь на низе живота, не направляйте внутреннюю энергию вниз. Предоставьте ее самой себе, чтобы она двигалась естественным ходом. Тогда не будет тревог. 20 лет тому назад у меня тоже была грыжа, и я освободился от нее благодаря медитации.

*Вопрос:* Во время медитации я внезапно почувствовал, что низ живота необычно пустой, а его центр тяжести похож на раскаленную лампу. Она была горячей и колеблющейся, и вдыхаемый воздух шел ниже, чем обычно. Затем поры по всему телу как бы открылись, и я стал потеть. Я был так поражен этим необычным трехминутным переживанием, что не мог продолжать медитацию. Тогда я лег и глубоко заснул. Что все это означает?

*Ответ:* Это очень хороший результат вашего сосредоточения на одной точке. Вам не следует тревожиться; предоставьте Жизненное Начало самому себе, пусть оно поднимается вверх по позвоночнику, но не напрягайтесь.

*Вопрос:* В начале практики дыхание не шло вниз, и я чувствовал, что грудь сдавлена, но теперь дыхание проходит свободно из моей груди вниз к животу, он вздувается, как барабан, с беззвучной вибрацией. Однако иногда слышится громкий голос или чувствуется движение и какая-то боль в груди. В чем причина?

*Ответ:* Громкий голос или движение не являются причиной боли в груди; она вызвана напряжением при дыхании. Хотя дыхание идет вниз, грудь все еще не пуста и не расслаблена. Боль является реакцией ваших нервов на внешнюю помеху. Следует избегать перенапряжения и принимать естественную позу в ходе медитации.

*Вопрос:* Мой живот вибрирует во время утренней медитации. Недавно я имел необычайное переживание. Появился внутренний жар между бровями, достиг глаз, и внезапно яркий свет, как блеск зари, вспыхнул передо мной. Жар затем спустился к кончику носа. С тех пор каждый раз при утренней медитации мои спина и шея становились очень горячими, причем иногда появлялась вибрация на лбу и в животе. Я все еще потею немного, но яркий свет больше не появляется. Хороший ли это признак, и что следует делать?

*Ответ:* Появление внутреннего жара и яркого света — хорошие признаки того, что Жизненное Начало проходит через два психологических канала в теле. Когда сосредоточение на определенной части тела эффективно, возникают внутренний жар и вибрация. Этот жар ярок, и его легко почувствовать, когда он проходит через ваше лицо. Но надо не привязываться к этому, а принимать безразличное и естественное положение. Самое важное — продолжать сосредоточение на нижней части живота.

*Вопрос:* После долгого сидения в медитации вредно ли какое-нибудь легкое отклонение от правильной позы?

*Ответ:* Когда ваша медитация эффективна и Жизненное Начало течет свободно в ваших психических каналах, не имеет значения, правильна поза или нет.

*Вопрос:* Целый месяц я ощущаю вибрации в животе, но когда стремлюсь направить силу вниз, вибрации прекращаются. Должен ли я стремиться увеличивать вибрацию или предоставить ее самой себе, чтобы она шла своим естественным путем?

*Ответ:* Вибрация — хороший признак, и ее нужно предоставить самой себе. Не следует делать каких-либо усилий и мешать ей.

*Вопрос:* Я долго ощущал вибрацию, но затем она прекратилась, и хотя я сосредоточиваюсь на низе живота, не удается заставить его снова вибрировать. Но через какое-то время вибрации начинаются снова. Что означает этот перерыв?

*Ответ:* Это естественное следствие свободного течения Жизненного Начала; все заканчивается, в этом нет ничего ненормального.

*Вопрос:* Что вы понимаете под управлением единственной мыслью для преодоления многочисленных мыслей?

*Ответ:* Когда вы сосредоточиваетесь на единственной мысли, не ослабляя ее захвата, то рано или поздно добьетесь прекращения всех мыслей.

*Вопрос:* Что вы понимаете под обращением к созерцанию и возвращением каждой мысли к самой себе?

*Ответ:* Под обращением к созерцанию понимается закрывание ваших глаз для смотрения вглубь самого себя; это может остановить ложные мысли и отделить их друг от друга. Это и является возвращением мысли к своему началу, так

что она не может быть соединена со следующей мыслью. Но фактически нет никакого реального возвращения к чему-либо.

*Вопрос:* При утренней медитации чувствую, что грудь и живот пусты и расслаблены и свободно проходит дыхание; это состояние приятно, но почему у меня не такое же состояние во время вечерней медитации?

*Ответ:* После хорошего отдыха во время ночного сна ваше настроение на следующее утро приподнято, и это лучшее время для медитации. Отсюда и различные результаты.

*Вопрос:* После практики в медитации утром или вечером целый месяц я не чувствовал чего-то необычного. Однажды ночью внезапно появились внутренний жар и вибрации в нижней части живота; голова и конечности были очень теплыми. Жар вначале достиг копчика и пошел вдоль позвоночника. Это случилось трижды, с краткими перерывами. Но жар не дошел до шеи. На следующее утро в медитации я не получил такого же переживания. С тех пор внутренний жар не возвращался к нижней части живота, хотя я регулярно практиковал перед сном. В чем причина?

*Ответ:* Внутренний жар обычно вибрирует поздно ночью, поскольку практикующий находится в повышенном настроении после дающего отдых сна. Этот жар идет вверх по позвоночнику, останавливается и идет вниз, ибо он недостаточно силен. Нужно предоставить его самому себе, и когда его будет достаточно и он станет силен, он потечет дальше сам собой. Не будьте нетерпеливы.

*Вопрос:* Когда жар или Жизненное Начало имеют место, я вовсе не чувствую усталости, но

когда жар отсутствует, медитация становится утомительной. В чем причина этого?

*Ответ:* Вы не чувствуете усталости, если есть внутренний жар в вашем животе, потому что Жизненное Начало гармонирует с кровообращением.

*Вопрос:* Верно ли, что некоторые практикующие имеют видения демонов во время медитации?

*Ответ:* Я лично никогда не видел демонов, но мой ученик видел. После нескольких лет практики он достиг очень хорошего прогресса, но однажды вечером внезапно увидел во время своего тихого состояния группу нагих девушек, которые с шумом окружили его. Он был удивлен и немедленно взял свой ум под контроль. Девушки отказались удалиться. Он был растерян и поспешно произнес имя Будды. Тогда девушки исчезли. Он не был поклонником Буддизма, но метод, который он применил, был очень эффективен. Это — наилучший способ обращаться с демонами, согласно буддийским Сутрам. Медитирующий был недостаточно силен духовно, чтобы прогнать видения, и должен был надеяться лишь на силу Будды Самадхи, которая эффективна в аналогичных и других ситуациях. Эта сила Самадхи также присуща природе его «Я».

## ПОДЛИННЫЕ ОПЫТЫ С БУДДИЙСКИМИ И ДАОССКИМИ МЕТОДАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Ранее упоминались 8 физических ощущений во время медитации по методике школы Тянь Тай, которые испытывает практикующий, когда его дремавшие внутренние превосходные качества проявляются после достижения тишины ума, а он все еще находится в Обители Желаний и не достиг стадий развития Бодхисаттв.

В результате этой ментальной тишины Жизненное Начало, достаточно накопленное в низе живота, вырывается и течет по Микрокосмической Орбите, или по главному психологическому каналу, и вызывает произвольные движения, как внутренние, так и внешние, производящие 8 физических ощущений: боль, зуд, холод, тепло, потерю и увеличение веса, шероховатость и гладкость.

Кроме главного, существуют вспомогательные токи, соединяющие различные психические центры в теле и движущиеся в согласии с главным током. Отсюда и возникают эти произвольные движения тела и конечностей и 8 сопровождающих их физических ощущений.

Жизненное Начало представляет стихию огня. Когда его накопилось достаточно, оно ощущается медитирующим и входит в главную цепь тока, распространяя тепло во все части тела, так что медитирующий потеет во время медитации. Если удастся достигнуть полной тишины ума, освободив его от внешних помех, то Прана будет ярко восприниматься. Эта яркость возрастает по интенсивности вместе с эффективностью меди-

тации, становится Белым Светом, которого могут достичь лишь опытные практикующие, и он освещает все в темной комнате, как при полном дневном свете.

В возрасте 82 лет он подвел итоги своему личному опыту в третьей книге «Экспериментальная медитация Инь Ши Цзы для улучшения здоровья», из которой мы цитируем некоторые отрывки:

«Я приехал в Пекин, когда мне было 43 года, для изучения Буддийской Дхармы. Столичные друзья думали, что мою первую книгу следует изменить, так как в ней приводился даосский метод медитации, считавшийся неправоверным. Случилось так, что Великий Учитель школы Тянь Тай — Ди Син, умерший в Китае несколько лет назад, излагавший Сутру Полного Просветления, находился в эти дни в Пекине. Я посетил его, чтобы получить наставления о методе медитации Чжи Гуань, которую тогда практиковал.

Побуждаемый моими друзьями написать о медитации Тянь Тай, я опубликовал «Дополнение к методу медитации Инь Ши Цзы», которое основано на Учениях, изложенных в двух Трактатах: «Тун Мэн Чжи Гуань» и «Объяснение прогрессивных стадий Дхьяна-Парамита» (Ши Чань Бо По Ли Цзы Ди Фа Мэн).

В 54 года я был в Шанхае, где более десятка моих друзей желали вступить в японскую секту Сингон. Я не был в этом заинтересован, поскольку они сильно убеждали меня присоединиться к ним, то пришел на церемонию из любопытства, чтобы увидеть, как она совершается. Ритуал мне показался слишком сложным, и так как я был

уже занят преподаванием в университете Гуань Хуа, то не нашел времени для медитации Сингон, однако, непрерывно продолжал заниматься методом Чжи Гуань.

Согласно Тун Мэн Гуаню, когда внутренние превосходные качества проявляются в практике Дхьяны, медитирующий испытывает 8 физических ощущений: потерю веса, холод, тяжесть и т. д., относящихся к телу, и вибрации, зуд, шероховатость и гладкость, — к активности. Эти ощущения я испытал не все сразу, но одно за другим. В 28–29 лет я ощутил только 3 из них — потерю веса, тепло и вибрации. После долгого сидения в медитации первое, что я ощутил, — это как будто мое тело лишено веса и стало, как перо. Позднее я чувствовал тепло внизу живота, затем вибрацию, которая поднялась по позвоночнику до макушки, потом спустилась вниз по лицу и груди, пока не вернулась к низу живота, чтобы циркулировать снова и снова тем же образом. Этот поток Жизненного Начала соединяет два психических канала — Джен Мо и Ду Мо.

Канал Джен Мо поднимается от промежности и идет вверх вдоль живота, через пуп, желудочную впадину, грудь, горло, верхнюю губу и оканчивается ниже глаза; он соединяет 27 психических центров. Канал Ду Мо поднимается от промежности и проходит через копчик по позвоночнику к макушке, затем опускается вдоль лба, носа и заканчивается в деснах; он соединяет 31 психический центр.

Согласно древнекитайской медицинской науке, есть 8 психических каналов: Джен Мо, Ду Мо, Чун Мо, Дай Мо, Ян Чао, Инь Чао, Ян Вэй и

Инь Вэй. Чун Мо, или «взрывающийся» канал поднимается от промежности, проходит между Джен Мо и Ду Мо и заканчивается в груди; он соединяет 24 центра. Дай Мо начинается с обеих сторон пупа, образуя пояс, который окружает живот; соединяет 8 психических центров.

Ян Чао поднимается от центра ступней, поворачивается вокруг внешней стороны лодыжки и ноги, затем идет по границе спины и достигает плеча, поворачивает к шее, углу рта и внутреннему углу глаза, заканчиваясь позади мозга; он соединяет 22 психических центра. Инь Чао поднимается из центра ступней, поворачивает вокруг внутренней стороны лодыжки и ног, опоясывает живот и грудь, достигает плеча, поворачивает к горлу и заканчивается во внутреннем углу глаза; он соединяет 8 психических центров.

Ян Вэй поднимается с внутренней стороны ступни, примерно на полтора дюйма ниже лодыжек, идет вокруг внешней стороны ноги и, обогнув спину, входит в верхнюю часть руки и в ее середине поворачивает к плечу, шее, идет позади них, кончаясь во лбу; он соединяет 32 психических центра. Инь Вэй поднимается по внутренней стороне икры, примерно в 5 дюймах выше лодыжки, идет вдоль внутренней стороны бедра и, обогнув живот и половину груди, идет к горлу, поднимается вдоль лица и заканчивается перед макушкой; он соединяет 14 психических центров.

Я практиковал Чжи Гуань свыше 10 лет, сосредоточиваясь на низе живота. Однажды я сменил это на сосредоточение над «центральной местом» (между пупом и желудочной впадиной),

и через некоторое время заметил глубокое изменение в моем теле, результатом которого явился свободный поток Праны через оставшиеся 6 психических каналов, которые опишу ниже.

Так как я теперь фиксировал внимание на «Центральном Месте», то однажды, в конце полуночной медитации, я внезапно почувствовал вибрацию в груди, и слюна свободно потекла. Это очень хороший признак, поскольку слюна уменьшает опаляющее действие жара Праны, который является причиной сухого и болезненного горла. Это случилось несколько вечеров. Затем вибрация стала интенсивней и устремилась к точке между бровей, где я увидел красный блеск. Жар пробился вверх и достиг макушки, которую окружал долгое время. Точно электрический удар пульсировал вокруг моего тела; он достиг моих кистей и ступней, пронизав конечности. Пульсация продолжалась минуту и затем завершилась между бровей.

После этого я каждый вечер испытывал ту же самую вибрацию. Казалось, что имеется какой-то механизм, который вращается вокруг «Центрального Места» и поднимается, пока не достигает макушки, вокруг которой он продолжает вращаться. Вибрация, становясь интенсивной, внезапно прерывалась между бровями. Тогда «Центральное Место» снова вибрировало, и будто происходил электрический разряд, который пульсировал по наклонному овалу от левого плеча к левой ноге так сильно, что сотрясал мою кровать и москитную сетку, и опять, став более интенсивной, резко обрывалась. Затем я чувствовал другую вибрацию позади мозга, спускающуюся вдоль по-

звоночника и останавливающуюся в копчике. После этого подобие электрического удара опускалось с моего правого плеча к правой ноге, пульсируя по наклонному овалу. Эти две наклонные овальные цепи тока по левому и правому бокам тела показывали, что четыре психических канала — Инь Чао, Ян Чао, Инь Вэй и Ян Вэй — соединились. Таким образом, в первый раз я понял взаимоотношение между 8 психологическими каналами и нервной системой и осознал, что во всем этом не было ничего фальшивого или непостижимого.

Внутренняя вибрация каждый раз начиналась некоторым изменением в «Центральном Месте». Както раз вечером она началась в моих ушах и образовала прямую линию поперек лица, колеблясь несколько раз направо и обратно перед внезапным окончанием между бровями. В то же время другая вибрация — от лба к подбородку — по вертикальной прямой образовывала крест вместе с горизонтальной вибрацией и пульсировала вверх и вниз несколько раз перед внезапной остановкой между бровями. Затем третья вибрация опускалась по кривой с макушки вдоль лица, груди к животу и пенису. Она пульсировала вверх и вниз, вызывая эрекцию. Это указывало, что два канала, Джен Мо и Чун Мо, соединились.

Однажды ночью жар в «Центральном Месте» вибрировал так, что заставлял тело наклоняться вперед и назад, влево и вправо. Эти наклоны чередовались в одном и том же числе каждый раз, без малейшего нарушения порядка. Затем вибрация заставила мои руки вращаться назад и вперед быстро, подобно колесу, с одной и той же угловой скоростью в каждую сторону. Затем она

достигла ног, так что левая нога сгибалась, пока правая выпрямлялась, и наоборот. Голова казалась распухшей, верхняя часть тела так растянулась, что чудилось, будто я выше на 10 футов ростом. Буддийские Писания называют это появлением большого тела. Вдруг, с такой же внезапностью, голова наклонилась вперед, и спина стала такой же широкой, как все пространство, а я как бы имел только нижнюю половину тела. С исчезновением тела и ума я испытал блаженство.

На другой вечер вибрация в «Центральном Месте» вращалась вокруг позвоночника, груди, живота, под кожей, по каналу Джен Мо и, наконец, вокруг талии, — в каждом случае сначала налево, затем направо при нескольких десятках оборотов в каждом направлении. Заключительное вращение вокруг талии показывало, что канал Дай Мо чист. Затем вибрация по спирали от макушки спустилась по каналу Дай Мо вдоль позвоночника к копчику, вверх и вниз несколько десятков раз.

Жизненное Начало, прорвав каналы Джен Мо и Дай Мо, поднималось от копчика через лицо, горло, грудь и живот, но теперь оно вращалось в обратном направлении, видимо, потому, что эти каналы были свободны, так что Жизненное Начало могло течь любым путем. Каналы Чун Мо и Дай Мо также были соединены. На другую ночь, выйдя из «Центрального Места», вибрация приняла под кожей форму двухдюймовой спирали, которая окружала тело 36 раз в каждом направлении. Затем она вращалась вокруг живота и середины груди. При этом вращения всегда совершались упорядочено и система-

тически. Вибрация поднималась потом к голове и спускалась, окружая позвоночник, к копчику, возвращаясь по позвоночнику к макушке, по два раза в каждом направлении.

После этого вибрация поднималась вдоль нижней части живота сначала по левому, а затем по правому каналам Чун Мо к макушке и обратно, по 2 раза по каждому каналу; вибрация вращалась по двум каналам Джен Мо в голове, спускалась к низу живота и возвращалась к макушке. Иногда она вращалась вокруг головы слева направо и затем наоборот, останавливаясь на лбу. В другой раз — в левом и правом плечах с тем же числом оборотов в каждом направлении. Внезапно она достигла кончиков пальцев, которые делали быстрые произвольные движения. Наконец, вибрация спускалась толчком с макушки, пробегала по ногам и двигала пальцы ног и рук с одинаковой скоростью.

Однажды вечером вибрация началась с середины спины и пошла по спирали под кожей, делая 36 кругов сначала налево, а затем направо, затем снова налево, но начинаясь от точки между правой и левой частями поясницы, и еще раз, но из точки между лопатками. Все эти точки происходили по определенному порядку и систематически. Сначала они двигались влево и вправо в трех цепях токов, начиная с «Центрального Места», середины живота и центра груди, но затем вибрация началась с середины спины, между половинками поясницы, между лопатками, то есть из трех точек, в точности расположенных позади передних трех.

Эти произвольные круговые движения были поистине чудесными и непостижимыми. Ко-

гда вибрация достигала кончиков рук и ног, пальцы вытягивались и двигались, ноги попеременно сгибались и выпрямлялись, а верхняя и нижняя челюсти стучали друг о друга, причем все эти движения совершались быстро. Когда вибрация достигла носа и глаз, внезапно ноздри сокращались и расширялись, а веки открывались и закрывались автоматически, наружные оболочки двигались синхронно с веками. Наконец, вибрация заставляла ушные мочки слабо двигаться. Все эти движения влево и вправо были естественными, с одним и тем же числом оборотов в каждом направлении.

Как-то раз ночью вибрация в «Центральном Месте» вызвала другую серию систематических токов — 36 раз влево и столько же раз вправо, сначала из точки между половинами поясницы вдоль канала Дай Мо по поясу, из середины груди, и, наконец, из середины живота. Эти вибрации следовали друг за другом регулярно. Затем вибрация описывала два больших овала, идя вверх и вниз слева и справа от груди, и другую пару овалов, идя вверх к голове и спускаясь сначала влево, а затем вправо от спины. Каждая пара овалов возникала несколько раз.

Далее вибрация двигалась к конечностям, так что мои руки быстро описали круги влево и вправо, причем ноги одновременно сгибались и вытягивались, а пальцы ноги и затем пятка ударяли пальцы другой ноги и ее пятку. Внезапно мои колени начали раскачиваться в сторону и друг к другу, заставляя ягодицы подниматься над полом, раскачиваться влево и вправо. Это случилось 3 раза, в то время как мои челюсти,

губы, нос и глаза двигались намного быстрее, чем раньше.

На другой вечер вибрации в «Центральном Месте» описывали большие витки спирали вокруг тела 60 раз влево и затем вправо, потом аналогичные витки вокруг груди и живота. Внезапно каждая из этих 3 цепей тока расширялась 6 раз подряд, и все внутри них каждый раз становилось пустым на 5–6 минут. Вибрация затем поднималась от «Центрального Места» к голове и образовывала 4 наклонных овала по очереди, по которым циркулировала 36 раз попеременно от макушки к левой и правой сторонам ягодиц и обратно, через затылок и вдоль позвоночника к копчику и к левой ноге и обратно и, наконец, к правой ноге и обратно.

В другой раз, когда вибрация двинулась вниз по лицу, плечи и руки подвернулись; ноги согнулись и выпрямились, раздвинулись и сдвинулись, и затем, когда ступни были на полу, а колени согнуты, спина изогнулась так, что плечи коснулись пола. Ягодицы и талия качались влево и вправо, а все тело тряслось; затем оно упало на пол. Подошвы терлись друг о друга, и каждая массировала другую ногу одно и тоже число раз. Когда вибрация достигла плеч, кисти начали массировать друг друга, голову, шею, плечи и руки, низ живота до плеч, потом все тело вниз до пальцев ног. Наконец, мои кулаки сжались и по очереди похлопывали, мяли и терли меня повсюду. Все это происходило систематически и упорядоченно, произвольно и совершенно удивительно. Так продолжалось около 6 месяцев, после чего движения постепенно прекратились. Это про-

исходило, вероятно, из-за того, что все психические каналы открывались и прочищались.

После, в преклонном возрасте, я практиковал Пхо-Ва, Тибетскую эзотерическую технику, для нового рождения в Чистой Стране. Это Учение основано на том принципе, что когда умирает тот, кто должен родиться вновь в Западном Раю, его сознание покидает тело через Отверстие Браммы (на макушке); поэтому человека учат повторять Мантры и регулярно практиковаться, чтобы открыть это отверстие, через которое душа выйдет из тела в момент смерти. (Пхо-Ва — тантрическая практика для открытия Отверстия Браммы; через него сознание покидает человеческое тело для нового рождения в Чистой Стране. Даосы применяют другую технику, которая состоит в энергезировании Жизненного Начала и в приведении его на Микроскопическую Орбиту, чтобы сознание могло оставить тело через это же отверстие.)

В 1933 г. я уже получил эту Дхарму от тибетского Гуру Но На (главного Хутукту Сикана и первого моего Учителя), который убедил меня практиковать ее дома, что я и сделал, но безуспешно. Весной 1937 г. я услышал, что Гуру Шэн Лу учил этой Дхарме в Нанкине и все, принимавшие участие в четырех предыдущих собраниях, имели успех в открытии Отверстия Браммы. Так как пятое и последнее собрание должно было вскоре состояться в храме Вайрочаны, я поехал в Нанкин и записался, чтобы присутствовать.

Я приехал 1 апреля, чтобы получить посвящение, которое было значительно сложнее, чем данное мне ранее Гуру Но На. Меня научили

Ваджра Мантре в качестве первого шага этой практики. Она не была длинной, но метод визуализации был очень детально разработан. Мантру нужно было повторять сто тысяч раз, но было лишь несколько дней, и я повторил ее столько раз, сколько смог. Вечером я закрылся в гостинице, чтобы сосредоточиться, повторяя эту Мантру. До полудня 9 апреля я выполнил процесс 63 тыс. раз, и после полудня вернулся в храм Вайрочаны, где нас собралось 30 человек. Гуру выбрил маленький круг в центре моей макушки, чтобы позже он мог видеть, открылось ли Отверстие Браммы, и посадить туда стебель тысячелистника.

10-го мы начали уединяться для медитации. В главном зале был воздвигнут величественный алтарь, перед которым мы должны были практиковать Дхарму. Каждый день было по 4 двухчасовых заседания: с 7 до 9 утра, с 10 до 12, с 3 до 5 и с 7 до 9 вечера. Практика состояла в визуализации Амитаюса Будды, сидящего на макушке головы, и на представлении в теле медитирующего голубой психической трубы, которая была красной внутри и простиралась от темени до промежности. Внутри этой трубы в низе живота ниже пупа была блестящая жемчужина, которая поднималась вверх по ней к сердцу (центру). Когда жемчужина в этом центре визуализировалась, я прокричал мантрический слог ХИК, понуждая идти вверх жемчужину, которая следовала звуку и проходила через Отверстие Браммы, чтобы достичь сердца Амитаюса. Затем я прошептал слог ГА, который заставил жемчужину опуститься из сердца Будды и вернуться через Отверстие Браммы в низ моего живота. При каж-

дом заседании мы кричали с такой силой, что охрипли, изнемогли и покрылись потом, хотя было очень холодно. Видя, как мы устали, Гуру запел на санскрите и призвал нас последовать его примеру и расслабиться. Это мы делали 4 или 5 раз в ходе каждого двухчасового заседания.

Я уже имел опыт в искусстве медитации и прочистил центральный психический канал в позвоночнике, так что 11-го достиг значительного прогресса. Во время первого заседания красный свет засиял из моего темени, и казалось, что я стал выше ростом. В ходе четвертого заседания я почувствовал, будто Отверстие Браммы просверлено остроконечным инструментом, и через него несколько раз поднималась жемчужина. Когда я лег спать, большой белый свет сиял из моей головы. На другой день я практиковал так же. Во время второго заседания мне показалось, будто череп распухал и трескался и мускулы разрывались в стороны. Во время третьего заседания голова стала вытягиваться слой за слоем и трещать.

13-го в ходе первого заседания я почувствовал, будто мозг пронзен со всех сторон остроконечными инструментами. Сначала череп был очень толст, но непрерывное сверление сделало его тоньше. Во время третьего заседания я внезапно почувствовал, что верхняя часть тела стала пустой, и большой свет сиял из моей головы.

14-го во время первого и второго заседаний блестящая жемчужина была послана вверх через очищенный канал к ступням Будды на темени. Это отличалось от предыдущего переживания распухания и треска моей головы, когда канал через мой череп не был еще полностью

пробит. Во время четвертого заседания шея будто раскололась, чтобы дать место колонне, которая шла прямо вниз к желудку и кишечнику. Это было действительно распуханием центрального канала, до этого представлявшегося только мысленно.

15-го на первом заседании в макушке появилась дыра. Во время второго заседания Гуру подвинул свое сиденье прямо к окну, где был обильный солнечный свет. Затем он подзывал нас одного за другим, чтобы проверить, открылось ли Отверстие Браммы, и посадить в нем стебель в подтверждение его открытия. Если имелось реальное отверстие, стебель входил в него, не прорывая кожу.

Я был среди первых 28 лиц, чьи макушки открылись в тот день. У других 11 стебель нельзя было посадить. Им велели продолжать практику еще несколько заседаний. Те же, у кого Отверстие Браммы открылось, были освобождены от дальнейшей практики, но их попросили войти в зал, чтобы использовать силу их визуализации для духовной помощи неуспешным посвященным.

16-го во время первого заседания остались только монахиня и мирянка, макушки которых все еще были закрыты. Монахиня раньше в Японии практиковала Сингон-медитацию и приобрела хороший опыт, однако у нее были трудности с открытием Отверстия Браммы. Это показывает, что при изучении Дхармы человек должен похоронить гордость и предрассудки, мешающие его осуществлению. Что касается мирянки, то у нее были притуплены способности из-за преклонного возраста. Гуру приказал им сесть перед ним и использовал свою духовную силу,

чтобы помочь. Во время следующего заседания, с духовной помощью всех собравшихся, они наконец добились успеха, но не без трудностей. После этого я практиковал медитацию Чжи Гуань в качестве главного метода. 24 мая во время медитации, когда я достиг тишины ума, грудь излучила свет, который постепенно распространился и окутал все тело, образуя блестящую сферу. Раньше светились только голова или грудь, но блестящее излучение не охватывало всего тела. При данном переживании полного блеска я все еще чувствовал присутствие «Я».

26 мая. После достижения тишины ума спина на этот раз излучала свет, который вскоре поглотил все тело. Я испытал необычайное счастье, но чувствовал, что тело еще было там, поскольку я все еще не достиг абсолютной пустоты.

27 мая. После достижения тишины ума я выпускал свет, который достиг большой высоты и казался достающим облаков на небе, сознание также расширилось с этим светом и затем постепенно вернулось к моему телу через Отверстие Браммы.

31 мая. После успокоения ума верхняя половина тела испустила свет, как и накануне. Я почувствовал в нижней части живота жар настолько интенсивный, будто там была кипящая вода; затем жар стал излучать свет, и нижняя половина тела стала пустой. Это состояние отличалось от предыдущих.

11 июня. Успокоил ум, и все тело засияло значительно ярче, чем раньше. Я почувствовал, как будто у меня нет головы и она замещена прозрачным блеском.

14 июня. Все тело сияло, и его верхняя и нижняя части были одинаково яркие.

17 июня. Вошел в состояние тишины; тело сияло, и я почувствовал, как свет озарил «Глаз» моего ума. Свет был с белым сиянием и поглощал все окружение, образуя большую сферу.

18 июня. В состоянии тишины все тело сияло, и свет стал значительно белее. Все вокруг было прозрачным блеском, подобным лучу прожектора, сияющему с четырех сторон света, в то время как мое сознание странствовало в великой пустоте. Этот блеск затем уменьшился и вошел в низ живота; потом под строгим контролем ума он вошел в ноги и руки и, наконец, вернулся в мою голову.

Непроизвольные движения и их число не одинаковы для всех медитирующих и различаются согласно их конституции. Например, когда Жизненное Начало циркулировало в моем теле впервые, я был ошеломлен внешними движениями влево и вправо в такт с внутренним потоком. Другими словами, внутренняя циркуляция Праны обнаруживалась внешними движениями туловища и конечностей. Их число в каждом направлении было сначала 6, затем 16, потом несколько первых недель — 36 и позднее увеличилось до сотни. Каждый день в течение трех моих медитаций общее число этих быстрых движений было более 9 тысяч, но никогда я не чувствовал усталости после них.

Хотя Трактат Чжи И и другие даосские книги упоминают о непроизвольных движениях туловища и конечностей, они не дают подробного их описания. Я имел лишь туманное представление

о них, пока не заметил, что в моем случае они были упорядочены и систематизированы, без малейшего нарушения порядка. Сначала я был очень озабочен и думал, что сбился на путь еретиков. Однажды я услышал о третьей книге Инь Ши Цзы и купил ее, чтобы сравнить его опыт с моим. После прочтения книги все мои недоумения исчезли, и я не нашел ничего неверного в моем неожиданном переживании.

Мы не можем порицать древних, которые обучали только очень ограниченное число учеников устно, не оставив письменных наставлений для потомства, чтобы избежать дешевой критики скептиков и богохульников, никогда не понимавших Святое Учение. Даже сейчас серьезные даосы отказываются показывать посторонним рукописные наставления Учителей прошлого, дабы не вступать в пустые споры и дискуссии. По той же причине мой тибетский Гуру запретил своим ученикам разглашать технику Пхо-Ва тем, кто не принят в его секту, поэтому я не могу опубликовать перевода его Учения в этой книге.

Совершенно неверно удерживать Жизненное Начало в низу живота или препятствовать его свободному течению в 8 психических каналах. Когда Жизненное Начало накоплено в животе, рекомендуется переместить сосредоточение на «Центральное Место», чтобы Жизненное Начало можно было вывести на Главную Орбиту. По этой причине в первом томе нашего «Учения Чань и Дзэн» мы рекомендовали сосредоточение между пупом и желудочной впадиной, но не могли из-за недостатка места рассмотреть этот вопрос полностью и подробно.

Сказано, что когда Жизненное Начало течет свободно во всех психических каналах, оно пронизывает сначала костный мозг, затем нервную систему, плоть, внутренние органы и кожу, сублимируя тем самым все тело. Это, возможно, объясняет сохранение в течение веков тел Великих Учителей, на которые был нанесен лишь тонкий слой канифоли, смешанной с золотым порошком и опилками сандалового дерева, а также и сохранение в пепле останков сожженных тел Просветленных монахов.

Беспрепятственное течение Жизненного Начала в 8 психических каналах, как объяснено в книге Инь Ши Цзы, было известно всем даосам, первой целью которых было его осуществление и тренировка для достижения Бессмертия. Бодхидхарма видел в Китае Обетованную Страну для проповеди Его Передачи Ума, ибо Даосизм уже процветал там, и тем, кто уже осуществил Алайя Виджняну, было легче преобразовать ее в Великое Зеркало Мудрости. Но величайшим препятствием для осуществления Даосами Всеобщей Мудрости Будды было их нежелание сделать шаг вперед с «верхушки стофутового столба», — из состояния, при котором все еще существуют субъект, наслаждающийся блаженством, и объективное блаженство, от которого тот не может отказаться.

### **Как накопить Прану и пустить ее на орбиту?**

Теперь мы знаем, что контролируемое дыхание производит Прану, которую можно накопить в низу живота или в солнечном сплетении. Когда запасено достаточное количество этого ценного Начала, оно порождает тепло, производящее вибрацию.

Согласно даосскому методу, практикующий должен перед каждой медитацией массировать поясницу и позвоночник вплоть до копчика, пока эта область не станет очень теплой, или же визуализировать в животе Жизненное Начало, опускающееся к промежности и прорывающееся через копчик, где расположены Первые из Трех Психических Ворот. Двое других находятся между почками и затылком. Если тепло чувствуется и в основании позвоночника, это показывает, что Первые Ворота взяты приступом и Жизненному Началу будет нетрудно подняться через Вторые Ворота и идти вдоль позвоночника к затылку, который очень трудно пройти. Если вы настойчивы в практике, Третьи Ворота также будут открыты, Прана поднимется до темени, и остальная часть цепи тока будет дополнена при этом, как объяснил Инь Ши Цзы.

### **Несколько слов предупреждения**

Начинающим рекомендуется сидеть в медитации по 20–30 минут утром и вечером и продолжать так без перерывов, вместо попыток долгих медитаций вначале. Мы знаем по опыту, что начинающие склонны прекратить свою практику после нескольких длительных медитаций, и обычным предлогом выдвигается отсутствие времени или невыносимые судороги в ногах. Легкие занятия по 20–30 минут в течение года без особых трудностей сможет выполнять любой начинающий, и такая практика будет вполне эффективной. Когда начинающий приобретет привычку к сидению и заметит достигнутые успехи, он сможет удлинить медитацию.

Практикующий в конце медитации может почувствовать тепло или даже стать мокрым от пота. Тогда нужно расслабиться и ждать, пока тепло рассеется и тело станет совершенно сухим, перед принятием ванны. Я пишу это потому, что один мой западный друг недавно получил очень тяжелую простуду, приняв ванну немедленно после медитации, чтобы освободиться от тепла и пота, которые указывали на эффективность его тренировки.

## Из книги «Дао медитации» Чжоу Цзунхуа

\* \* \*

В 1960 году один медитатор по имени Чэнь, студент колледжа, живший в общежитии, опубликовал дневник, в котором описывался его опыт развития ци. Чэнь не был женат и не имел подруги. Ниже следуют выдержки из этого дневника:

### 5 января

Я занялся медитацией, которую не практиковал никогда раньше. Чувствую большую напряженность и неудобство. Мои ноги не гибки, и я не смог принять позицию *шуанпань*. Использовал *саньпань*. Через десять минут ноги онемели и я вспотел. Пытался смотреть внутрь, чтобы сконцентрироваться на *Даньтяне*, но не смог. Приходится касаться области *Даньтяня* рукой.

### 16 января

Недавно я почувствовал улучшение. С седьмого числа перестал медитировать после еды, чтобы избежать боли в желудке. Когда наелся — это не лучшее время для медитации. Состояние моих ног улучшилось, и я перестал потеть. В нижней части живота ощущаю, как движется что-то горячее. Когда оно движется, это очень приятно.

### 24 января

Ощущаю горячую *ци*, движущуюся в области *Даньтяня*. Что-то вибрирует в животе, словно камертон.

### 25 января

Продолжаю ощущать вибрации, но теперь какие-то совершенно странные.

### 30 января

Последнее время ничего не ощущал, но сегодня вновь почувствовал вибрации. Кожа на моих ногах, вокруг подколенных сухожилий, покрылась вздутиями, как от противотуберкулезных прививок, но через некоторое время это прошло.

### 31 января

По всей линии Малого Небесного Круга своего тела я ощущал вибрацию: вверху и внизу, в меридиане *Ду* и в меридиане *Жэнь*, словно мне сделали противотуберкулезные прививки вдоль всей этой линии, но это было не болезненно. Опять появились вздутия на ногах и почти сразу же прошли.

### 2 февраля

Я практикую медитацию ежедневно и ощущаю вибрацию вдоль *Жэнь* и *Ду*. Я могу концентрироваться на своем *Даньтяне*, но, когда в общежитии слишком шумно, мне не удается сосредоточиться, и вибрации исчезают.

### 3 февраля

Медитируя, я неожиданно чихнул без видимых причин. Холодно в это время не было.

### 10 февраля

Во время обеда я неожиданно ощутил вибрацию в нижней части живота. Я быстро вернулся обратно в общежитие и сел на стул. Ощущал вибрацию в животе.

### 19 февраля

Я стал ощущать вибрацию в нижней части живота в различное время, когда я не медити-

рую. Иногда это происходит, когда я ожидаю автобус, или когда читаю, или в другие моменты.

### 25 февраля

Испытывал эрекцию в различное время на протяжении всего дня. Наконец-то мне удалось совершить *лянь цзин хуа ци*, сконцентрироваться на *Даньтяне* и переместить во время медитации ощущения вверх по спине. На голове ощущалась словно горячая шапка. Потом я чувствовал, как будто маленькие муравьи ползают по внутренней части головы.

### 5 марта

На моих ногах появились большие зудящие красные пятна, и мой пенис временами становился очень тяжелым.

### 7 марта

Красные пятна исчезли. Иногда в аудитории я чувствую, словно что-то куда-то тянет мое сердце. Удивительное чувство.

### 11 марта

Во время медитации мои пальцы вибрировали. Я ощущал очень приятное тепло вокруг моего *Даньтяня*. В течение часа играли в баскетбол, борьба была острой, и все очень утомились. Но я чувствовал себя очень энергичным благодаря медитации и был рад тому, что извлекаю из нее пользу.

### 14 марта

Прошлой ночью мое лицо дрожало, словно во время медитации, особенно внутренняя часть

ноздрей. Моя грудь, вдоль меридиана *Жэнь*, тоже вибрировала. У меня снова произошла поллюция, но я продолжал ощущать вибрацию в нижней части живота. Она доходила до самых стоп.

### 17 марта

Во время утренней медитации лицо стало очень горячим и имели место мышечные спазмы ног. Мое дыхание было глубоким, медленным и свободным. Я без труда задержал его почти на две минуты. Во всем теле ощущалось приятное тепло. Казалось, будто муравьи ползают внутри носа и живота.

### 20 марта

Снова произошло ночное семяизвержение. Кончики пальцев рук, лицо и нос вибрировали во время медитации. Я чувствовал зуд в пенисе, и мне казалось, что я близок к эякуляции.

### 22 марта

Прошлой ночью у меня была эрекция, поэтому я решил направить энергию вверх по спине и преобразовать *цзин* в *ци*. Однако опять произошла поллюция. Кончики пальцев рук дрожали долгое время. Затем я ощутил движение *ци* вдоль всего Малого Небесного Круга. Ночью во время медитации во рту было много слюны. Я чувствовал, как что-то движется от моего уха по затылку, словно насекомое. Я попытался сбросить его, но там ничего не было.

### 23 марта

Я продолжаю ощущать вибрацию в кончиках пальцев, иногда продолжительное время. Ночью в кровати ощутил дрожь в подошвах, иногда она

поднималась к пальцам ног. Стопы чесались. Во время медитации иногда казалось, как будто яркий свет, подобно звезде, проплывает перед моими глазами. Утром, закрыв глаза, я увидел яркое желтое кольцо. Я протер глаза и открыл их, и оно исчезло. Но, когда я их закрыл, оно появилось вновь.

### 24 марта

Медитируя утром, я ощутил дрожание в своем животе, пальцах рук и подошвах. На днях во время медитации зудела моя мошонка, но это прошло. Мой пенис продолжает то и дело эрегировать практически мгновенно. Теперь это легко контролируется концентрацией на *Даньтяне*. Кончики пальцев рук дрожали целый день. До этого момента большая часть вибраций приходилась на левую ногу, но теперь то же происходит с правой ногой.

### 25 марта

Сегодня между утренними лекциями я совершенно отчетливо ощущал самопроизвольное движение *ци* по Малому Небесному Кругу.

### 26 марта

Во время дневной медитации ощутил движение *ци* к кончикам пальцев рук и к подошвам стоп. В мошонке зуд, но приятный. Я почувствовал, как будто что-то вошло снаружи в пенис и яички. Я чувствовал себя очень хорошо и было очень трудно сконцентрироваться, но я заставил себя сосредоточиться на *Даньтяне*. Чувствовал движение горячей *ци* между яичками. Мой пенис становился то тяжелым, то легким, и после

десяти колебаний стал очень легким. Затем я ощутил горячий поток *ци*, текущий из моего пениса в область ануса, а потом к ногам, особенно к левой. Я оставался сосредоточенным на *Даньтяне*. Везде, где текла *ци*, было очень приятно и комфортно.

\* \* \*

Преобразование *цзин* в *ци* произошло у Чэня за очень короткий срок — всего три месяца. Он был молодым и очень здоровым, но, что особенно важно, он был не женат и не имел подруги. В то время в Китае большинство студентов не имело сексуального опыта. Воздержание Чэня от сексуальной активности обеспечило его быстрый прогресс. Вы должны сдерживать себя подобным образом и не использовать накопленную сексуальную энергию для усиления сексуальной активности, в противном случае, вы лишь истощите себя и никогда не достигнете прогресса.

## Переход от шэнь к пустоте (лянь шэнь хуань сюй)

Согласно даосскому учению, каждый человек имеет «плотское тело» (*сэ-шэнь*), которое является объектом изучения медиков и анатомов, и духовное тело, или «тело Закона» (*Фа-шэнь*), некоторые аспекты которого изучают психологи. Но даосы исследовали *Фа-шэнь* на гораздо более глубоком уровне, чем современная психология.

Мы склонны воспринимать повседневную жизнь как целое и не осознаем того, что у нас есть два различных тела, соединенных для создания этой самой жизни. И все же такое осознание иногда проявляется. Душевнобольные часто ощущают «другое тело» помимо физического. Это ощущение часто приходит и к «нормальным» людям в исключительные моменты их жизни — в тяжелой болезни, в лихорадочном бреде или в минуты сильного стресса. Опыт *Фа-шэнь* также является сновидением, в котором мы ощущаем у себя тело, не совпадающее с тем телом, которое лежит в постели и спит. Ни одно из этих переживаний, однако, не предполагает сознательного контроля.

В качестве другого примера можно взять людей, которые долго практиковали тайцзи-цюань. Такие люди способны, закрыв глаза, свободно перемещать и контролировать свое физическое тело, потому что могут «видеть» себя с позиции внутреннего тела *Фа-шэнь*.

Духовное тело, или *Фа-шэнь*, имеет две формы — *Инь-шэнь* и *Ян-шэнь* (соответственно «иньский дух» и «янский дух»). Вышеприведенные примеры относятся к *Инь-шэнь*, к опыту, кото-

рый мы можем воспринимать и частично контролировать, но который не могут воспринимать окружающие. Когда происходит дальнейшее развитие *Инь-шэнь* и он становится *Ян-шэнь*, получается такая форма духовного тела, которую окружающие могут непосредственно воспринимать — так же как они могут видеть любое физическое тело.

Даосы считают это одним из высочайших достижений в медитации. Даосы убеждены, что наше тело функционирует по тем же принципам, что и космос. Сначала наш космос был пустотой, ничем. Как произошли из этой пустоты наша Луна, Солнце, звезды, Земля? Мы знаем, что в определенный момент должен происходить переход из *Уцзи* в *Тайцзи*. *Ничто* превращается в *нечто*.

Наша медитативная практика снова и снова отражает этот переход, каждый раз на все более высоком уровне. Сначала происходит формирование намерения принять путь медитации и практиковать его. Мы начинаем с оздоровительных упражнений цигун и переходим от посредственного или даже слабого здоровья к совершенно здоровому состоянию. Затем мы изучаем *лянь цзин хуа ци*: развиваем *ци*, энергию нашего тела, и учимся контролировать ее; при этом наше здоровье продолжает улучшаться.

Затем мы выходим на уровень *лянь ци хуа шэнь*, где используем энергию *ци* и вырабатываем энергию света. Мы начинаем концентрироваться на *Цзуцяо*, малой точке. Так и космос начинался с очень маленькой точки. Практикуя накопление света, мы собираем свет в круг, подобный маленькой сияющей луне.

На этом уровне мы начинаем выходить за пределы преходящих ощущений нашего тела к тому новому, что эти ощущения несут. Это похоже на сказку из «Тысячи и одной ночи». Рыбаку в сеть попала волшебная бутылка: он открыл ее, сломав печать, но был разочарован, обнаружив лишь вытекающую наружу тонкую струйку дыма. Однако дым продолжал выходить и вскоре уже вырывался из бутылки мощным потоком. Наконец он обильно разлился вокруг, образовав большое облако. Бутылка была пуста, облако неподвижно висело в воздухе, но при этом казалось изменяющимся и уплотняющимся. Что-то происходило. Изменения накапливались, и неожиданно, в одно мгновение, из этих форм образовалась фигура джинна. Джинн — это фольклорный образ, существо из четырехмерного мира.

В нашей практике мы захватываем энергию *ци* и конденсируем ее в точку для создания света. Мы используем наше *Фа-шэнь* для создания этого света из *ничего*, предшествующего ему, и эта работа является кульминацией даосской медитации. Вот почему мы называем ее *Сюань гуань*, «тайные врата». Накопив этот свет, мы перейдем к *чжэцан*, чтобы направить свет вниз, в *Даньтянь*, и здесь развивать его как *Тай*, бессмертный Зародыш.

Даосы используют образ Зародыша на заключительном этапе работы.

Первая ступень заключительного этапа называется «Десять месяцев вынашивания Зародыша» (*ши юэ хуа тай*). Это похоже на то, как мать питает растущий в ее теле зародыш. Мы концентрируемся на свете в нашем *Цзянгуне*,

или «Красном Дворце», и постепенно свет становится все больше и больше, так что мы можем ощущать его как растущий в утробе плод, как показано на рис. П-1.

Вторая ступень называется «Три года выкармливания Младенца» (*сань нянь бу жу*). Здесь символом духовного тела является очень маленький ребенок, недостаточно развитый, чтобы быть самостоятельным, и требующий постоянного внимания.



Рис. П-1

На этой ступени мы занимаемся переносом «Младенца» из *Цзянгуна* вверх, в *Ниваньгун* на макушке, а затем — в точку, расположенную на три дюйма над головой. Как и в выкармливании обычного младенца, цель не состоит в том, чтобы заставить его исполнять взрослые действия, но в том, чтобы заботливо следить за естественным его развитием, обеспечивая все необходимое для

этого. Сначала мы переносим Младенца из Цзянгуна в Ниваньгун. Затем понемногу начинаем лишь представлять себе, что он находится на малом расстоянии над головой, и только на малое время, а затем возвращаем его обратно в Ниваньгун и в Цзянгун. Мы делаем это с огромной осторожностью и неторопливо — в течение недель и месяцев медленно перемещаем наше внимание вверх, от очень маленького расстояния над головой, все выше и выше, по чуть-чуть, пока не будет достигнуто расстояние в десять дюймов, как показано на рис. Рис. П-2.



Рис. П-2

В определенное время, на более поздних ступенях этой работы, *Фа-шэнь* может действительно выйти из *Ниваньгуна*, оказавшись над нашей головой. Если это произойдет, мы сможем, кроме того, почувствовать расширяющийся вокруг *Даньтяня* свет или, возможно, ощутить аромат, наполняющий всю комнату, и свое тело мы увидим наполненным золотым светом.

Когда мы достигнем этого Великого Перехода, то увидим, насколько правильной была наша ежедневная работа с момента ее начала. В нашей ежедневной медитации основной целью было сделать тело пустым — все мысли, все эмоции превратить в пустоту.

Затем, скорее всего, наше *Фа-шэнь* снова выйдет наружу — в тот момент, когда мы не будем этого ожидать. Мы должны суметь не испугаться этого, не ощущая, однако, и никакого экстаза по этому поводу. Если мы заставим события идти таким образом, все будет в порядке.

Если наша ежедневная практика была небрежна, это переживание может привести к экстазу или ужасу и даже уничтожить физическое тело. Потому очень важно культивировать такое умонастроение: забыть обо всем, забыть об эмоциональной важности всего, забыть о себе, забыть обо всех других вещах, забыть о мироздании — так, чтобы видеть все и никак на это не реагировать.

На этой третьей ступени, когда *Фа-шэнь* пребывает вне тела, если мы действительно желаем добиться успеха, нам потребуется девять или больше лет практики *лянь шэнь хуань сюй*. Даосы говорят, что развитие может протекать в двух направлениях.

1. Когда *Ян-шэнь* оставляет наше тело, он воспринимает физическое тело как мусор и не желает возвращаться в него. Наступает момент, когда *Ян-шэнь* уже достаточно развит, чтобы сделать это, и тогда покинутое физическое тело погибает.
2. В течение девяти лет все физическое тело постепенно тоже полностью становится *Фа-шэнь* и его энергия сливается воедино с энергией космоса. Говорят, что такой человек может заставить свое тело раствориться, как туман, и вновь собрать его, и это тело будет восприниматься как совершенно реальное. Такой человек является полностью четырехмерным существом и может перемещаться *повсюду* во времени и пространстве.

Давайте же остановимся и поразмыслим. Все это может показаться допустимым только в качестве легенды. Вы можете говорить, что реальность нашего *Инь*-аспекта, или тела *Фа-шэнь*, которое мы собираемся развивать, никак не может быть доказана. Но ведь и радио, до его изобретения, тоже было легендой. Наступил момент, и некий человек изобрел его — спроектировал в своем воображении, а затем реализовал конструктивно. Что касается меня, я не нахожусь на таком уровне развития в медитации. Я даже не знаю ни одного человека, достигшего этого уровня. Я могу только раскрыть вам даосские секреты и даосскую философию и не хочу утверждать, стопроцентная ли это правда или стопроцентное суеверие. Я могу сказать, что существует *нечто*, которое развивалось на протяжении тысяч лет, и существуют тысячи книг

различных авторов, описывающих эту практику в целом одинаково.

Вместо того чтобы пытаться рационально доказать или опровергнуть истинность всего вышеописанного, мы разрабатываем методы, которые люди могут самостоятельно изучать и развивать, чтобы лично и непосредственно определить, что есть истина. Точно так же и в тайцзи: опыт приобретается через практику, а записанные теории подобны дорожным картам, помогающим нам двигаться в верном направлении.

На высшем уровне даосской медитации мы даже не думаем о поиске учителя. Мы сами являемся учителями. Из чтения и слушания об опыте других мы выносим некоторое представление о том, как все должно происходить. Такой подход не так сложен, как может показаться, потому что мы всегда имеем доступ к *Шэнь-цзин* («божественному зеркалу»), своему внутреннему наставнику.

Наконец, давайте еще раз вспомним, о чем говорилось в этой главе. Она началась с упражнений оздоровительного цигун, направленных на укрепление нашего физического тела посредством согласования внутренних энергий и внешних движений. Одновременно мы упражнялись в концентрации на выполнении одного действия. Идея состояла в том, чтобы постепенно очистить наше сознание от надежд и амбиций в период медитации, отсечь все стремления и печали. Наши мысли и действия становятся более сосредоточенными и ценными из-за того, что становится все меньше и меньше отвлекающих факторов.

Далее в своем развитии мы начинаем практику *лянь цзин хуа ци*. Здесь мы не совершаем внешних движений, как в цигун, а полностью обращаемся вовнутрь. Мы также обнаруживаем, что координация дыхания, начатая нами в цигун, является наиболее важной и решающей частью упражнения. Заключительная стадия практики наступает тогда, когда наше дыхание становится все медленнее и медленнее и, наконец, полностью останавливается. Это стадия *жудин*.

Существует три ступени прогресса, каждая из которых чрезвычайно важна, и нам не следует воспринимать первую или даже вторую как маловажные препятствия на пути к третьей. Практикуя медитацию, мы отходим от ежедневного ощущения того, что нам постоянно необходимо спешить, укладываясь в жесткие сроки. Вместо этого приходит ощущение, что все время мира принадлежит нам и мы можем достойно выполнять свою работу, что мы никогда не потеряем интерес к достижению прогресса и никогда не обеспокоим себя вопросами, когда будет достигнута следующая ступень и успешно ли мы развиваемся на настоящей ступени. Вместо этих разрушительных настроений мы посвящаем всю свою эмоциональную концентрацию внимательной реализации каждого шага и никогда не пропускаем шагов. Это является основой всего, что мы делаем. Это наиболее важно.

Мы не ищем учителя. И дело здесь не только в том, что достаточно сложно быть «обучаемым» тому, что относится ко внутренней природе и чего учитель может не видеть. Подумаем о людях, которые впервые открыли и записали все, о чем

вы читали в этой книге. Кто был их учителем? Такого не было! В нашем развитии существует этап, когда мы не нуждаемся в учителе, и, к какому бы высокому достижению мы ни пришли, мы целиком обязаны этим себе.

Наконец, мы приступаем к практике *лянь ци хуа шэнь*, чтобы развить наш внутренний свет и духовное тело *Фа-шэнь*. Это в конце концов приводит к новому уровню *жудин*, где наше дыхание и сердцебиение полностью останавливаются. Мы более не привязаны к своему телу и его нуждам. На этой стадии мы воспринимаем одновременно все существующее во вселенной: в прошлом, настоящем и будущем. Мы полностью преодолели время как основу относительности и оставили свое физическое тело. Это аналогично жизни в сновидении, когда физическое тело спит. Только *этот* сон является реальностью, и мы обладаем совершенным контролем над тем, какую часть реальности мы будем воспринимать.

## О «Бессмертном Младенце» (из лекций Ли Хунчжи)

При совершенствовании на высоких уровнях в системе Дао говорят о выходе на свет Юаньин<sup>1</sup>, а в системе Будды — об Алмазнетленном теле. Возникают ещё всякого рода магии. Всё это приобретается практикой. Вот таково назначение. Целостный метод самосовершенствования и души и жизни требует от тебя и совершенствования и практики. В процессе твоего совершенствования ты повышаешь свой Синьсин среди обычных людей и ассимилируешься со свойством Вселенной, в результате чего свойство Вселенной перестаёт тебя ограничивать, и ты можешь восходить наверх. В этом случае Дэ начинает преобразовываться в Гун<sup>2</sup>. Вслед за повышением критериев твоего Синьсин повышается Гун — именно такая взаимосвязь.

Что такое установление места сюаньгуань? Когда человек достигает уровня выше среднего на стадии самосовершенствования по мирскому Закону, то есть совершенствуется на высоком уровне мирского Закона, он начинает выращивать в себе Юаньин. Юаньин, а также Инхай<sup>3</sup>, о котором мы говорим, — это разные вещи. Инхай — очень маленький, живой и весёлый, очень шаловливый, а Юаньин не может двигаться, когда им не управляет Юаньшэнь. Он сидит неподвижно на лотосе с соединёнными в мудру руками и скре-

---

<sup>1</sup> «Бессмертный Младенец»

<sup>2</sup> 1) — метод совершенствования; 2) — энергия, вырабатываемая в результате совершенствования.

<sup>3</sup> маленькое живое существо, порождаемое Фалунь

щёнными «в лотос» ногами. Юаньин зарождается в даньтянь, его можно увидеть ещё тогда, когда он ростом меньше острия иголки, в микроскопическом состоянии.

Кроме того, следует внести ясность ещё в один вопрос: настоящее даньтянь только одно. Оно находится внизу брюшной полости, выше сюевэй «хуэйинь»<sup>1</sup>, внутри тела человека, ниже пупка. Имеется в виду именно это «поле». Здесь рождается много Гун, сверхъестественные способности, много магических вещей, Тело Закона, Юаньин, Инхай и много живых существ.

Юаньин рождается в этом поле дань, находящемся в нижней части живота, постепенно он становится всё крупнее и крупнее. Когда он вырастает величиной с мячик для пинг-понга, можно ясно увидеть очертания его тела, тогда же формируются нос и глаза. В то время, когда он вырастает величиной с мячик для пинг-понга, возле его тела возникает маленький круглый пузырёк. Сформировавшись, пузырёк растёт по мере роста Юаньин. Когда Юаньин вырастает до 4 цуней ( $\approx 3,33 \times 4 = 13,32$  см.), появляется лепесток лотоса. Когда Юаньин вырастает до 5–6 цуней ( $\approx 17$  см), появляются почти все лепестки лотоса, образуется целый цветок; сияющий золотом Юаньин сидит на золотистой тарелке лотоса – всё выглядит очень красиво. Это и есть Алмазнетленное тело, которое в системе Будды называется телом Будды, а в системе Дао называется Юаньин.

В нашей школе совершенствуются оба тела, оба они нужны. Бэнтъи<sup>2</sup> человека тоже нужно

---

<sup>1</sup> биологически активная (акупунктурная) точка в промежности.

<sup>2</sup> собственное тело.

преобразовать. Всем известно, что тело Будды не должно проявляться среди обычных людей. При максимальном напряжении сил могут показаться какие-то очертания, и глазами обычных людей можно видеть его световую тень. А это Бэнтэи после преобразования имеет такую же форму в мирском обществе, как и физическое тело обычного человека, отчего обычные люди не могут заметить различия между ними, но такое тело может проникать в разные пространства. Когда Юаньин вырастает до 4-5 цуней, пузырьёк тоже вырастает до такого размера и становится прозрачным, похожим на оболочку воздушного шара. Юаньин сидит неподвижно, скрестив ноги в позе «лотоса». Достигнув такого размера, этот пузырьёк должен покинуть поле дань. Он уже созрел. Созрели условия для его восхождения. Процесс восхождения очень медленный, но продвижение пузырьёка заметно каждый день. Он постепенно движется вверх, поднимается. При тщательном наблюдении можно почувствовать его существование.

Когда пузырьёк поднимется до сюевэй «таньчжун»<sup>1</sup>, он задержится там на некоторое время, потому что жизненная сущность человеческого тела и многие вещи (сердце тоже находится здесь) в этом пузырьёке должны сформировать целый комплекс. Пузырьёк будет пополняться вещами жизненной сущности человека. Через некоторое время он вновь начнёт подниматься. Когда он проходит через шею человека, чувствуется не-

---

<sup>1</sup> биологически активная (акупунктурная) точка на груди между сосками

хватка воздуха, как будто что-то застряло в кровеносных сосудах, сильно раздувается шея, но через день-два всё пройдёт. Дальше пузырьёк поднимается до макушки головы, мы это называем «подниматься до нивань». Говорят, что он поднимается до нивань, а на самом деле он имеет размер твоего головного мозга. Ты чувствуешь, что голова распухает. Ввиду того, что нивань является очень важным местом для жизни человека, в пузырьке также должны сформироваться вещи жизненной сущности. Затем он пробирается через проход небесного ока, отчего человек здорово мучается. Небесное око сильно болит от распираания, раздуваются и виски, глаза вваливаются. Такое состояние продолжается до тех пор, пока пузырьёк не протолкнётся наружу, и тогда сразу повиснет перед лбом. Это и называется «установлением места сюаньгуань», он здесь так и висит.

В это время тому, у кого открылось небесное око, ничего не видно. «Дверь» закрыта, потому что и система Будды, и система Дао требуют, чтобы у совершенствующегося в сюаньгуань как можно быстрее сформировалось всё необходимое. Закрыты две створки и передней, и задней «двери». Это напоминает башню Тяньаньмэнь в Пекине с воротами с каждой стороны, у которых по две створки. Для того чтобы всё в сюаньгуань как можно скорее сформировалось и наполнилось, эти «двери» не откроются, кроме исключительной ситуации. То, что до этого можно было увидеть небесным оком, в это время уже не видно, не дают смотреть. Почему пузырьёк там повис? Это потому, что все каналы нашего тела сливаются здесь, в это время они, проходя через сюаньгу-

ань, делают круг, затем выходят. Все они должны пройти через сюаньгуань для того, чтобы заложить внутри сюаньгуань кое-какую основу и сформировать комплект всего необходимого. В связи с тем, что тело человека представляет собой микрокосм, там образуется свой малый мир, где формируются все вещи жизненной сущности тела человека. Однако это будет лишь как бы комплект оборудования, который ещё не может работать в полную силу.

При самосовершенствовании в школе Цимэнь сюаньгуань открыт. Когда сюаньгуань выходит наружу, он имеет форму прямой трубки, но постепенно приобретает круглую форму, поэтому «двери» по обеим сторонам у него открыты. Ввиду того, что в школе Цимэнь не совершенствуются ни в достижении сущности Будды, ни в достижении сущности Дао, они должны сами себя защищать. В системе Будды и в системе Дао сколько угодно учителей, которые могут тебя защитить, тебе не нужно смотреть, и не может чего-то случиться. Однако система самосовершенствования Цимэнь не может применять такой метод, в ней приходится самому себя защищать, поэтому обязательно необходимо видеть. Но тогда наблюдение через небесное око напоминает наблюдение через телескоп. Затем спустя месяц с лишним, после того как всё необходимое сформировалось, пузырьёк начинает возвращаться обратно. Возвращение в голову называется «перемещением места сюаньгуань».

Во время его возвращения человек чувствует себя плохо из-за того, что голова распухает. Затем пузырьёк выбирается из сюевэй «юйчжэнь»<sup>1</sup>,

---

<sup>1</sup> биологически активная (акупунктурная) точка на затылке.

отчего человек также здорово страдает, возникает такое ощущение, как будто голова разламывается, но, как только он выходит, сразу чувствуется облегчение. Выбравшись наружу, пузырьёк повисает в очень глубоком пространстве, он существует в теле человека, находящемся в глубочайшем пространстве, поэтому, когда спишь, он тебе не мешает. Однако следует отметить, что во время первого установления места сюаньгуань человек может что-то почувствовать перед своими глазами. Хотя пузырьёк существует в другом пространстве, тебе всё время кажется, что в глазах туманится, как будто что-то заслоняет взор, отчего ты чувствуешь себя не очень комфортно. В связи с тем, что сюевэй «юйчжэнь» является очень важным проходом, позади также должно быть сформировано всё необходимое, и пузырьёк снова начинает возвращаться обратно. Мы говорим сюаньгуань-ицяо, на самом деле, здесь не одна цяо, он многократно перемещается. Вернувшись в нивань, он начинает опускаться в теле человека вплоть до сюевэй «минмэнь»<sup>1</sup>. Там, в сюевэй «минмэнь», он опять выходит наружу.

Минмэнь человека является ключевой, главной, большой цяо. В системе Дао её называют цяо, а мы называем её гуань. Это главный, очень важный проход, он подобен железным дверям, имеющим бесчисленные слои. Всем известно, что наше тело состоит из слоёв: клетки нашей плоти составляют один слой, молекулы в них — другой. Потом следуют атомы, протоны, электроны, безгранично малая величина, безгранично малая

---

<sup>1</sup> биологически активная (акупунктурная) точка на позвоночнике в области поясницы.

величина, безгранично малая величина, вплоть до мельчайших частиц, и в каждом слое строят одну «дверь». Поэтому много и много сверхспособностей, много и много необычных вещей из магии заперты за каждой «дверью». В других методах практики вырабатывают дань. Когда дань взрывается, прежде всего, надо добиться, чтобы минмэнь открылась от сотрясения, если она не откроется от сотрясения, то сверхспособности не высвободятся. После того как сюаньгуань в сюевэй минмэнь сформировал всё необходимое, он вновь вошёл в тело человека. После этого он начинает возвращаться в нижнюю часть живота. Это называется «сюаньгуань гуйвэй»<sup>1</sup>.

Однако возвращается сюаньгуань не на прежнее место. В это время Юаньин уже вырос довольно большим, Юаньин накрывается пузырьком, он окружён пузырьком. С ростом Юаньин растёт и пузырьрёк. В системе Дао, когда Юаньин вырастает таким, каким бывает мальчик лет шести-семи, ему разрешают покинуть тело человека, что называется «появлением Юаньин на свет». Юаньшэнь человека управляет им, и тогда Юаньин может выйти и начать действовать. Человек сидит неподвижно, а его Юаньшэнь выходит. Вообще говоря, в системе Будды, когда Юаньин вырастает таким большим, как сам совершенствующийся, то опасности уже не существует. Обычно в это время ему позволяют покинуть тело, освободиться от этого тела, выйти из него. Когда Юаньин вырастает ростом с человека, его «покрывало», то есть сюаньгуань, также увеличиваясь, расширяется за пределы тела человека. В связи с тем, что

---

<sup>1</sup> возвращение сюаньгуань на исходное место.

Юаньин уже вырос таким большим, сюаньгуань, расширяясь, конечно, выходит за пределы тела.

Вы, может быть, видели изображения Будд в храмах, видели, что они всегда в ореоле, особенно нарисованные изображения Будды всегда имеют ореол, в котором и сидит Будда. Таковы многие изображения Будд, особенно в древних храмах. Почему они сидят в ореоле? На это никто не может дать чёткого ответа. Скажу вам: это именно сюаньгуань, и теперь он уже не называется сюаньгуань, а называется миром, но в полной мере его ещё нельзя назвать миром. Он, как завод, имеет только комплект оборудования, но отсутствует производственная мощность, нужны ещё энергия и сырьё, без которых не может быть и речи о начале производства. В предыдущие годы многие из совершенствующихся говорили: «Мой Гун выше Гун Бодхисаттвы, мой Гун выше Гун Будды». Эти слова казались другим непостижимыми. На самом деле, то, что они говорили, ничуть не мистическое, действительно, Гун на этом свете нужно вырабатывать очень высоким.

Почему может появиться такая ситуация, когда человек при самосовершенствовании достигает большей, чем Будда, высоты? Не надо так поверхностно смотреть на вопрос, его Гун действительно очень высок. Когда он достигает очень высокого уровня в самосовершенствовании, когда он достигает открытия Гун и просветления, Гун у него действительно очень высокий. В то мгновение, когда он достигает открытия Гун и просветления, 8/10 его Гун вместе с нормой Синьсин будут отломлены, чтобы этой же энер-

гией пополнить этот мир, его собственный мир. Всем известно, что Гун у совершенствующегося, особенно такая вещь, как норма его Синьсин, получены в результате того, что человек, совершенствуясь в тяжёлых условиях, терпел бесчисленные страдания в течение всей жизни, поэтому они являются чрезвычайно драгоценными. 8/10 такой драгоценной вещи пополняется его собственный мир. Следовательно, когда в будущем он успешно завершит самосовершенствование, то сможет приобрести всё — стоит ему лишь протянуть руку, и у него будет всё, что он захочет; он сможет сделать всё, что пожелает, в его собственном мире есть всё. Это его Вэй Дэ, достигнутый путём терпения всяких невзгод и страданий в ходе самосовершенствования.

Его энергия может по желанию преобразоваться в любую вещь. Поэтому у Будды имеется всё, что он только захочет — еда, развлечения — всё, что угодно. Всего этого Будда добился путём самосовершенствования, это есть Фо Вэй<sup>70</sup>, без которого практикующему не удастся успешно завершить своё самосовершенствование. Теперь это можно называть его собственным миром, у него осталось всего 2/10 Гун для достижения Полного Совершенства и постижения Дао. Хотя у него осталось только 2/10 Гун, но его тело не заперто, он или не носит своего тела, или носит его, но уже преобразованное в материю высокой энергии; в это время он может проявлять всякого рода чудотворства, проявлять несравнимую мощь. А во время самосовершенствования среди обычных людей это, как правило, заперто, и человек не имеет таких больших спо-

способностей; как бы ни был высок его Гун, всё равно ему ставят ограничения, а сейчас уже иначе.

...В нашей школе Фалунь Дафа нужны и Бэнтьи и Юаньин, которые отличаются друг от друга. Юаньин представляет собой тело, состоящее из высокоэнергетического вещества, но он не может свободно показываться в нашем пространстве; чтобы долго сохранять внешний вид обычного человека в этом пространстве, необходимо сохранить наше Бэнтьи. Поэтому после преобразования этого Бэнтьи, хотя его клетки были заменены высокоэнергетическим веществом, порядок расположения молекул не изменился, в результате чего тело совершенствующегося по внешности мало чем отличается от тела обычного человека. Но всё же разница есть, так как это тело может войти в другие пространства.

Мы требуем, чтобы все каналы с самого начала пробились. И сейчас 80–90% наших учеников уже достигли состояния, при котором человек чувствует лёгкость во всем теле, чувствует себя совсем здоровым. К тому же как мы об этом уже говорили, на этих курсах мы не только продвинем тебя до такого состояния, полностью очистим твой организм, но и заложим в тебя много вещей, чтобы у тебя возник Гун именно здесь, на наших курсах. Это значит, что я подниму тебя и провожу вперёд. На курсах я всё время проповедую всем вам Фа. Ваш Синьсин также всё время изменяется. Многие из вас, выйдя из этого зала, почувствуют, что словно стали другими людьми. Могу заверить, что изменилось и твоё мировоззрение. Ты уже знаешь, как в будущем быть человеком, знаешь, что больше нельзя так глупо

жить. Гарантирую, что так и будет. Так что ваш Синьсин уже поднялся.

Хотя после пробивки «большого Небесного круга» тебе не дадут взлететь, но ты почувствуешь лёгкость во всём теле и станешь ходить очень быстро. Раньше после нескольких шагов уже чувствовалась усталость. Сейчас, как бы ни был далёк путь, он не стоит тебе большого труда. Когда ты едешь на велосипеде, то чувствуешь, словно кто-то толкает тебя в спину. Как бы высоко ты ни поднимался по лестнице, усталость не даёт о себе знать. Гарантирую, что это так. Тот, кто читает эту книгу и занимается совершенствованием самостоятельно, также сможет достичь надлежащего состояния. Я такой человек: я могу умолчать о том, чего не хочу говорить, но высказанное мною — непременно правда. Особенно в такой ситуации, если бы я не говорил правды во время проповеди Фа, а рассказывал небылицы, болтал вздор, пуская стрелы без всякой цели, то я бы передавал еретический закон. Нелегко мне делать это дело, вся Вселенная следит за этим. Если у тебя возникнут отклонения, то это не годится.

Обычные люди знают только о существовании такого «Небесного круга» и всё. На самом деле этого ещё недостаточно. Для достижения того, чтобы тело человека как можно скорее полностью заменилось веществом высокой энергии и преобразовалось, нужна ещё одна форма Небесного круга с другим направлением циркуляции, которое активизировало бы все каналы в твоём теле, и это называется «Небесным кругом Мао Ю», о котором, возможно, мало кто знает. В книгах иногда

встречается такое название, но никто его не объясняет, никто не говорит о нём. Все только ходят вокруг да около теории. Ведь это тайна из тайн, а мы всё выложим тебе: этот круг начинается в точке байхуэй (или в точке хуэйинь), идёт по границе между обеими сторонами инь и ян, спускается по ушной раковине к плечу; потом оттуда вниз к руке, огибает один за другим все пальцы, затем идёт по боку тела, проходит через ступню и поднимается по внутренней стороне бедра. Потом он переходит к другому бедру, снова опускается, снова проходит через ступню. Затем поднимается по боку тела, снова огибает один за другим все пальцы и, сделав круг, доходит до макушки. Это и есть «Небесный круг Мао Ю». Другие могли бы написать об этом целую книгу. Я раскрыл всё в нескольких словах. По моему, это нельзя считать какой-то небесной тайной. Но другие считают всё это очень драгоценным, поэтому вовсе не говорят о нём. Говорят о «Небесном круге Мао Ю» только тогда, когда по-настоящему учат учеников. Хотя я её и раскрыл, но никто из вас не должен давать волю мыслям во время практики. Если ты будешь так заниматься, это уже будет не наш Фалунь Дафа. Настоящее самосовершенствование на высокие уровни должно вестись в состоянии у-вэй (недеяние), тут не существует никакой деятельности мыслей, всё будет заложено в тебя в готовом виде. Всё сформировано автоматически. Эти внутренние механизмы тебя закаляют. Они сами возвращаются, когда приходит пора. Иногда во время занятий голова у тебя будет наклоняться. Если она наклоняется в эту сторону, значит, ме-

ханизм вращается в эту сторону. Если голова наклоняется в другую сторону, значит, он вращается в другую сторону. Он должен вращаться в обе стороны.

После того как пробиты «большой и малый Небесный круг», во время занятия в позе созерцания ты будешь кивать головой. Это случается потому, что проходит энергия. То же самое происходит и тогда, когда мы занимаемся по приёму «Небесный круг Фалунь». Мы так и занимаемся. В действительности, он вращается и тогда, когда ты не занимаешься. Он будет вращаться всегда. Твоя практика лишь усиливает этот механизм. Разве мы не говорим о том, что Фа закаляет человека? Обычно ты можешь заметить, что твой «Небесный круг» всё время циркулирует. Хотя ты не занимался, но поставленный вокруг тела человека цицзи, то есть большой внешний канал, приводит твоё тело в состояние занятий. Всё происходит автоматически. Он вращается в ту и другую сторону, постоянно пробивая твои каналы.

В чём цель пробивки «Небесного круга»? Сама пробивка «Небесного круга» — не цель практики. Даже если ты добился пробивки «Небесного круга», я бы сказал, что это ничего не значит. Надо совершенствоваться дальше, чтобы посредством «Небесного круга» с помощью одного канала активизировать все каналы, полностью открыть все каналы в теле. Мы уже занимаемся этим. В дальнейшем в практике во время пробивки «большого Небесного круга» некоторые заметят, что от практики каналы становятся шире, шириной с палец; становятся внутри очень широ-

кими. Так как энергия уже очень мощная, то после образования потока энергии канал станет очень широким и светлым. Но это ещё ничего не значит. Тогда до какой степени нужно довести нашу практику? До того, чтобы все каналы в теле человека постепенно расширялись, чтобы энергия усиливалась, чтобы все каналы становились всё светлее, чтобы в конце концов десятки тысяч каналов объединились в одно целое; чтобы всё тело человека оказалось в таком состоянии, когда не существует ни каналов, ни точек; чтобы оно стало единым целым. Вот в чём и заключается конечная цель пробивки каналов. Цель состоит в том, чтобы всё тело человека было превращено в высокоэнергетическое вещество.

Когда человек дошёл до такого уровня в самосовершенствовании, тело его в основном превратилось в высокоэнергетическое вещество; другими словами, он уже дошёл до высшего уровня в самосовершенствовании по мирскому Закону. Физическое тело человека усовершенствовалось до вершины. Когда человек дошёл до такого уровня, у него появляется ещё одно состояние. Какое именно? Выработанный Гун стал очень обильным. В ходе совершенствования тела обычного человека, то есть в ходе совершенствования по мирскому Закону, все экстрасенсорные способности (потенциальные способности) человека уже выявлены. Но когда мы занимаемся самосовершенствованием среди обычных людей, большинство из них заблокировано. Кроме того, столб Гун уже достигает довольно большой высоты, все формы Гун усилились могущественным Гун до довольно большой мощности. Но они действуют только в нашем про-

странстве и не могут ничем управлять в другом пространстве. Ведь это только сверхспособности, возникшие в физическом теле обычного человека в результате самосовершенствования, но они уже довольно богаты. В формах разных тел, существующих в различных пространствах, произошли значительные изменения. Вещи, которые носит каждое тело человека в каждом пространстве, довольно богатые и по виду очень пугающие. У некоторых всё тело покрыто глазами, все потовые поры у них представляют собой глаза. Во всей сфере его пространственного поля могут быть глаза. По той причине, что это Гун системы Будды, у некоторых всё тело покрыто образами Бодхисаттв, Будд. Формы различных Гун самые разнообразные, причём может появиться множество живых существ.

В это время может появиться и такое состояние, которое называется «три цветка собираются на темени». Это будет отчётливое состояние, привлекающее к себе внимание. Его способен увидеть даже человек, чьё небесное око открыто на невысоком уровне. На голове вырастают три цветка. Один из них — это лотос, но не цветок лотоса в нашем материальном пространстве. Другие два цветка тоже из других пространств. Очень красивые. Три цветка поочередно вращаются на темени то по направлению движения часовой стрелки, то в обратную сторону; причём каждый из них вращается также вокруг своей оси. У каждого цветка — большой столб, диаметр которого такого же размера, как диаметр самого цветка. Три больших столба ведут прямо в зенит. Это вовсе не столб Гун, просто у них такая форма,

очень мистическая. Если бы ты их увидел, то испугался бы. На этой стадии самосовершенствования тело человека становится чистым и белым, кожа — нежной. В это время человек достиг самой высокой формы самосовершенствования по мирскому Закону. Но это ещё не значит, что он уже дошёл до вершины. Нужно самосовершенствоваться дальше, нужно дальше идти вперёд.

Сделав ещё шаг вперёд, человек вступает в переходную ступень между совершенствованием по мирскому Закону и совершенствованием по постмирскому Закону, и это называется состоянием «чисто-белого тела» (или «хрустально-белого тела»). Когда совершенствование дошло до самой высокой стадии совершенствования по мирскому Закону, всего лишь осуществлено преобразование физического тела в самую высокую форму. Когда человек действительно вошёл в такую стадию, то всё его тело полностью состоит из высокоэнергетического вещества. Почему такое тело называется чисто-белым? Это потому, что оно уже достигло абсолютной чистоты. При помощи небесного ока можно видеть, что всё тело является прозрачным, словно стекло. В нём ничего не видно. Может проявиться такое состояние и, говоря откровенно, это уже тело Будды, потому что тело, состоящее из вещества высокой энергии, уже не такое, как наше собственное. В это время все появившиеся в теле сверхспособности и всё прочее, вроде магических вещей, нужно разом отбросить, отправить их в одно очень глубокое пространство. Всё это больше ни к чему не годно, и с тех пор перестало быть нужным. Только в день, когда ты завершишь самосовершенств-

зование и обретёшь Дао, когда захочешь взглянуть назад, на процесс своего самосовершенствования, ты сможешь вынуть их, чтобы на них посмотреть. В это время останутся только две вещи: столб Гун и Юаньин, который уже вырос большим благодаря самосовершенствованию. Но оба они находятся в одном очень глубоком пространстве, и обычный человек с небесным оком низкого уровня не видит их. Он может видеть только то, что тело этого человека — прозрачно.

Ввиду того, что «состояние чисто-белого тела» представляет собой переходную ступень, то, если человек будет совершенствоваться дальше, он по-настоящему вступит в стадию самосовершенствования по постмирскому Закону, что также называется «самосовершенствованием тела Будды». Тогда всё тело будет состоять из Гун, и Синьсин у человека станет устойчивым. Человек снова начнёт самосовершенствоваться, у него снова появятся сверхспособности, которые называются уже не сверхспособностями, а «чудотворством Закона Будды». Они будут действовать во всех пространствах, будут обладать безграничной мощью. В будущем по мере непрерывного совершенствования, что касается вещей более высоких уровней, ты сам будешь знать, как надо совершенствоваться, какие существуют формы самосовершенствования.

## Из книги «Исчерпывающие разъяснения по физиологии и медицине» Чжао Бичэня

Понятие о зародыше бессмертия является своего рода калькой процесса развития человеческого эмбриона, длительность которого составляет, по мнению китайцев, десять месяцев. Иными словами, приписываемая второму этапу эволюции длительность (десять месяцев) является скорее символической, поскольку зародыш дыхания должен поддерживаться до того момента, пока он не лишится последней частички тьмы, то есть достигнет состояния отсутствия мыслей.

В «Син-мин фа цзюэ мин чжи» содержится сравнительная схема этапов, приводящих к зачатию человеческого существа и формированию зародыша бессмертия.

Что же касается «Чжи лунь», то там развитие зародыша бессмертия сравнивается с четырьмя *дхьянами*, или состояниями буддийского экстаза. В первой *дхьяне* имеет место остановка мышления, во второй — остановка дыхания; результатом третьей *дхьяны* является остановка пульса, тогда как результатом четвертой *дхьяны* является великое поглощение сознания.

Сформированный из истинного дыхания зародыш бессмертия определяется в ряде текстов как «частица истинного света». В некоторых текстах он описывается (на начальном этапе своего развития) в виде жемчужины или капельки росы. В «Цань тун ци» говорится о «жемчужном ребеночке», которого необходимо согревать и поддерживать. Во многих трактатах «Дао цзана», имеющих отношение ко внутренней алхимии, содержится та-

кое выражение как «таинственная жемчужина» (*сюань чжу*)<sup>1</sup>.

Выражение «жемчужина росы» (*лу чжу*) было использовано в частности в ТТ. 60: «Два *ци* связываются в теле в единую жемчужину росы, ниспадающую в поле киновари»<sup>2</sup>. Можно также сослаться на такой более поздний текст как «*Гу шэнь пянь*», которому предшествует нижеследующее предваряющее замечание: «При своем возникновении первичное *ци* схоже с зернышком, жемчужиной росы или с капелькой воды». Вышеуказанное понятие «жемчужной росы» мы находим также в описании сотворения вселенной, содержащемся в «*Хун юань ба цзин чжэнь цзин*», тексте по внутренней алхимии, условно датируемым периодом династии Сун: «В начале, или в состоянии (первичного) хаоса, в центре пустоты и не-бытия возникло светозарное дыхание, породившее по достижении предела великую тьму; последняя породила, достигнув своего предела, влажность, разрешившуюся в своем апогее росой и туманом...» Изучение этих текстов позволяет выделить обобщенное понятие некой светящейся капли или сгустившегося ядра, представляющего собою драгоценную квинт-эссенцию жизни и света, которую было необходимо сохранять и развивать.

Существовало ли понятие о зародыше бессмертия во времена, предшествующие Сунской

---

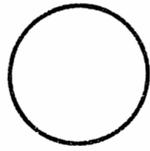
<sup>1</sup> То же самое понятие употреблено и в «*Чжуан-цзы*», гл. 12: «Однажды Желтый Владыка прогуливался к Северу от огненной реки. Он поднялся на Куньлунь, но уже было собравшись вернуться к Югу, вдруг обнаружил пропажу таинственной жемчужины...»

<sup>2</sup> ТТ 60, № 136, комментарий времен династии Юань.

эпохе? В «*Хуан тин нэй цзин*», одном из текстов периода Шести Династий, можно найти следующие фразы: «При звуках лютни разума, трижды отражающих танец бессмертного зародыша»; и далее, в 20 главе: «Пусть искатели бессмертия поглощают первичное *ци*... Для порождения тела живого необходимо завязать эссенцию и напитать матку. Сохраняя зародыш и задерживая эссенцию, можно прожить долго». Было бы весьма заманчиво отождествить подобные формулировки с вышерассмотренными описаниями, хотя процитированные тексты не позволяют нам этого сделать. Подобный же соблазн возникает и при чтении такого текста IV в. как «*Бао Пу-цзы*», в 19-й главе которого перечисляются такие тексты как «Трактат возвращения в матку» (*Фань бао тай цзин*) и «Трактат о нефритовом зародыше человека совершенства» (*Чжэнь жэнь юй тай цзин*). К несчастью, утеря этих текстов исключает однозначное решение вопроса, исходя из одних названий.

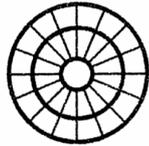
Следует также задаться вопросом, не повлияло ли буддийское понятие Татхагатагарбхи (зародыш Татхагаты) на понятия «священного зародыша» или «зародыша бессмертия», вошедшими в моду, начиная с сунской эпохи. Согласно «*Хуй мин цзин*», графическое изображение священного зародыша можно было обнаружить в оригинальном издании «Сурангама-сутры», буддийского апокрифа, датируемого VIII в.: «Рядовые монахи, никогда не слышавшие о зародыше, совершили ошибку, не обратив на этот рисунок никакого внимания. Что же касается меня самого, то благодаря разъяснениям некоторых адептов, ныне я знаю, что Татхагата знал об истинной работе по

Внутри спинного мозга



Истинное *ци*.

Прежде небесное *ци* преобразуется  
в жемчужину (Шарира)



Шарира преобразуется  
в Шариру Шакьямуни



Свечение золотистого цвета Шарира  
Шакьямуни изнутри преобразуется  
во внутренний свет кнаружи



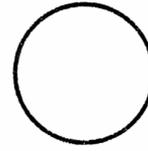
Два света растворяются в одном  
Зародыш Дао



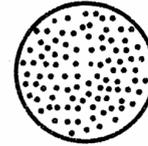
Зародыш Дао есть мое тело



Пузырь *ци* в секрциях



Красные кровяные шарики,  
колесо крови



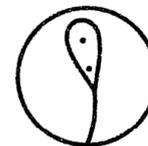
Белые кровяные шарики,  
жемчужина крови



Кровь и истинное *ци*



Эссенция Ян (*ян цзин*)



Сперматозоиды

Схема

Зародыш дыхания и зародышевое дыхание

развитию зародыша Дао...» Благодаря чему школы, проповедующие синкретизм буддизма, конфуцианства и даосизма, опять начинают проводить параллели между концепцией священного зародыша и концепцией Татхагатагарбхи («зародыша Татхагаты») или Дхармакайей («Телом Закона»), т. е. природою Будды, которая присутствует в каждом из нас. Отсюда и следующий фрагмент «*Син-мин гуй чжи*» (гл. 7): «При соблюдении соответствующих фаз интенсивности огня развитие зародыша завершается и рождается ребенок. Буддисты зовут его Дхармакайей».

Формирование зародыша дыхания в поле киновари связано с концепцией зародышевого дыхания, разработанной главным образом в Танскую эпоху. В самом деле, свойственная китайскому языку многозначность позволяет переводить *тай си* и как «зародышевое дыхание», и как «дыхание зародыша» или даже «дыхание матки», поскольку *тай* может одновременно обозначать и «зародыш» и «матка», тогда как в древнекитайском языке два расположенных рядом слова могут быть как сопоставлены, так и соподчинены друг другу.

Взаимоотношение между зародышевым дыханием и зародышем, по-видимому, окончательно устанавливается в Танскую эпоху. В частности, в «*Тай шан цзю яо синь инь мяо цзине*», одном из первых текстов по внутренней алхимии, сказано следующее: «Зародышевое дыхание есть ничто иное как *ци* Единого. Матка представляет собою дворец, заключающий в себе дух *шэнь*, а дыхание есть исходная точка (его) преобразования в зародыш. Дыхание порождается дыханием, а дух *шэнь* представляет собою зародыш. Завершение зародыша невозможно без дыха-

ния, а в отсутствие духа *шэнь* дыхание не имеет управителя. Иными словами, дух *шэнь* есть управитель дыхания, дыхание есть корень (бессмертного) зародыша, а матка есть обитель дыхания...»<sup>1</sup>

Более кратко взаимоотношения между зародышем и зародышевым дыханием выражены в «*Гао шан Ю хуан тай си цзине*», небольшом трактате, постоянно воспроизводимом в сборниках по внутренней алхимии. Текст этот, весьма близкий к цитированному выше трактату Чжан Го, относится примерно к той же самой эпохе. В нем сказано следующее:

Достопочтенный Нефритовый Император небес сказал: «Зародыш завязывается благодаря управлению *ци*<sup>2</sup>, тогда как движение *ци* устанавливается, начиная с момента существования зародыша. Вхождение *ци* в тело равнозначно для нас рождению (человека), когда же его оставляет дух, покидая тело, мы говорим о смерти. Иными словами, долголетие (человека) определяется наличием (в его теле) духа *шэнь* и *ци*. Вот почему необходимо хранить пустоту, поддерживая тем самым энергию *ци* и дух *шэнь*. Круговращение духа *шэнь* обеспечивает круговращение *ци*, застаивание духа *шэнь* ведет к остановке энергии *ци*. Для того чтобы обеспечить себе долгую жизнь, необходима взаимная фиксация духа *шэнь* и энергии *ци*, прекращение ка-

---

<sup>1</sup> ТТ 112, № 225, с. 7а.

<sup>2</sup> Согласно «*Чжи луню*» У Чун Сюя, цитирующего и комментирующего этот текст в своем труде, понятие *фу* означает одновременно и «скрывать, или прятать» и «укрощать, или господствовать».

кой-либо умственной активности и (фиксация) духа *шэнь*, дабы он не пребывал в постоянном движении, то выходя (из тела), то снова в него входя. Постоянство в следовании подобной практике обеспечивает естественность пребывания на истинном пути»<sup>1</sup>.

Согласно сунскому комментарию к этому тексту, приведенному в «Юнь цзи ци цянъ», зародыш этот образуется в трех цунях над пупком, где и осуществляется вышеописанное объединение духа *шэнь* с *ци*, порождающее таинственный зародыш.

Сближение между двумя вышеупомянутыми понятиями отмечается и на протяжении последующих веков. Да и сами тексты «Дао цзана», датируемые двенадцатым веком или даже более поздним временем, представляют собою смесь различных спекуляций вокруг сформировавшегося во внутренней алхимии понятия зародыша бессмертия и различных методов «зародышевого дыхания», частенько интерпретируемых разными авторами по-своему<sup>2</sup>. Что же касается авторов Школы У Лю, то они осуществляли подобное сближение вполне сознательно. В частности трактат У Чунсюя «Чжи лунь» содержит целую главу, специально посвященную понятию *тай си*; иными словами, У Чунсюнь использует термин, который следует переводить, учитывая материал этой главы, не иначе как «дыхание зародыша».

---

<sup>1</sup> ТТ 24, № 14.

<sup>2</sup> В цитируемом выше тексте приводится формула зародышевого дыхания Чжан Го, а также сообщается, что *Тай* представляет собою дворец, в котором обитает жизнь.

С точки зрения физиологии, между понятиями «дыхание зародыша» и «зародышевое дыхание» существует определенная аналогия.

Судя по большинству описаний зародышевого дыхания из текстов танского времени, использование последнего влечет за собой остановку внешнего дыхания. Но то же самое мы имеем и в текстах по внутренней алхимии, где второй этап практики, характеризующийся образованием зародыша, также связан с остановкой внешнего дыхания.

Причем подобная остановка дыхания является лишь одним из физиологических изменений, сопровождающих формирование зародыша. Так, согласно текстам Школы У Лю, на 4–5 месяце взращивания зародыша постепенно уменьшающийся аппетит полностью исчезает. На 6–7 месяце подобной практики адепт не испытывает необходимости во сне, тогда как к 9 месяцу останавливается и носовое дыхание и циркуляция внутреннего дыхания по меридианам. В этом случае адепт обретает шесть сверхъестественных способностей, устанавливаемых буддийской эзотерикой<sup>1</sup>.

Впрочем, в «Чжи лунь» содержится предостережение против использования возникающих в конце этого этапа способностей типа предсказания будущего и т. п. Их использование допускается лишь при их преобразовании в (истинную) мудрость, т. е. с переходом к третьему этапу практики: развитию «бессмертного ребеночка».

---

<sup>1</sup> В число шести сверхъестественных способностей входят: трансцендентное сознание, божественное зрение (возможность мгновенного видения любой области мира), божественный слух, знание содержания ума других людей, знание шести предыдущих существований, способность переноситься в любое место).

## Возгонка духа *шэнь* и возвращение его в Пустоту

По завершении формирования (с окончанием второго этапа) внутри среднего поля киновари зародыша бессмертия, последний рождается на свет. С этой целью адепт мысленно поднимает его в верхнее поле киновари, что соответствует центру, с которым он работает на третьем этапе (практики). Согласно Нань Хуайцзиню, в этом случае адепт купается в волнах мягкого жара, сопровождаемого чувством забвения тела и ума, словно бы растворяющихся в этом световом сиянии, причем указанные ощущения выражены наиболее интенсивно на уровне головы. Более того, у адепта возникает своеобразное ощущение вбирания и растворения в себе всего окружающего мира.

Для обозначения отдельных стадий этого последнего этапа используются нижеследующие четыре выражения: «три цветка объединяются в (области) темени», «пять *ци* возвращаются к своему истоку», «трехлетнее вскармливание ребеночка» и «девятiletняя медитация лицом к стене».

1) «Три цветка объединяются в области темени» (*сань хуа цзю дин*)

По совершенном успокоении разума, после завершения (периода) вскармливания зародыша бессмертия и объединения *син* и *мин* распускаются (цветы) трех «лекарств»: при этом в лоне эссенции *цзин* возникает свинцовый цветок, в лоне энергии *ци* — серебряный цветок, а в лоне духа *шэнь* — золотой цветок<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Согласно «Да чэн цзе цзиня», авторство которого при-

Подобное выражение часто используется в «*Чуань дао цзи*», тексте, датированном началом сунской эпохи<sup>1</sup>. Впрочем, одновременно с ним используется и другое: «три семьи сходятся вместе» (*сань цзя сян цзянь*). Отсюда фрагмент из «*Син-мин гуй чжи*»: «Тело, дух и мысль представляют собой три семьи. Их встреча равнозначна завершению (формирования) зародыша. Эссенция *цзин*, энергия *ци* и дух *шэнь* соответствуют трем началам. Их возвращение в Единое свидетельствует о приготовлении киновари. Для возвращения сих трех к Единому необходимо пребывать в состоянии покоя и пустоты ума».

2) «Пять *ци* возвращаются к первоистоку» (*у ци чао юань*) Речь идет о *ци* пяти внутренних органов или пяти элементов (огонь, дерево, вода, земля и металл). Однако относительно места «воздания почестей» существуют определенные разногласия. Если одни подразумевают под последним темя, другие — исток всех меридианов *ци*, т. е. нижнее поле киновари, то третьи полагают, что пять *ци* должны вернуться к истоку, из которого они некогда изошли. Именно такой интерпретации придерживается, в частности, «*Син-мин гуй чжи*»: «Разделяясь, Единое *ци* порождает два первопринципа (*инь* и *ян*). Последние делятся, в свою очередь, согласно пяти направлениям. Когда тело пребывает в неподвижности, то укрепляется эссенция и к своему истоку возвращается

---

писывают Лю Хуаяну, речь идет именно о рассматриваемых здесь трех цветках.

<sup>1</sup> Мы обнаруживаем его также в ТТ 27, № 25.

вода, когда же укрепляется дыхание, то к своему истоку возвращается огонь. Когда успокаивается глубинная природа (человека), души хунь уходят вовнутрь и дерево возвращается к своему истоку. По забвению эмоций вовнутрь погружаются души *по* и к своему истоку возвращается металл. Когда же успокаиваются и приходят в согласие друг с другом (эти) четыре элемента, то творческая мысль устанавливается в неподвижности и к своему истоку возвращается земля. Вот что имеют в виду, говоря об "обращении пяти элементов к своему истоку"»<sup>1</sup>.

Это выражение постоянно упоминается в «*Чуань дао цзи*», а также в небольшом тексте из «*Дао цзан*»<sup>2</sup>. Оно отражает идею обращения цикла порождения пяти элементов вспять, которая отмечается также в «*Цань тун ци*» и в ряде других текстов по внутренней алхимии. В качестве примера последних можно привести, в частности, «*Лун ху чжун дань цзин*», фрагмент которого приведен в ТТ 68: «Почки соответствуют воде. В лоне воды рождается огонь. Сердце соответствует огню. Вода рождается в лоне огня. Печень соответствует дереву, проявляющемуся на Западе. Легкие соответствуют металлу, рождающемуся на Востоке. Таков принцип обращения пяти элементов... Однако на этом не следует останавливаться, следует также вернуть (к истоку) три поля киновари»<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Вып. 2, с. 42b.

<sup>2</sup> ТТ 27, № 25. «*Юань ши тянь цзунь шо дэ дао ляо шэнь цзин*».

<sup>3</sup> ТТ 68, № 149, «*Сюй чжэнь тай цзи хунь юань ту*».

### 圖 見 相 家 三

大道玄微見此圖分明有象不模糊  
先將一二為之用三四中當共一都

身心意是誰分作三家

肝青為父  
肺白為母  
心赤為女  
脾黃為子  
腎黑為子  
于五行始  
三物一家  
抃歸戊巳

不用五金併八石只求三品共一室  
煉成一顆如意珠軟似塊羅紅似口

精氣神由我合成一箇

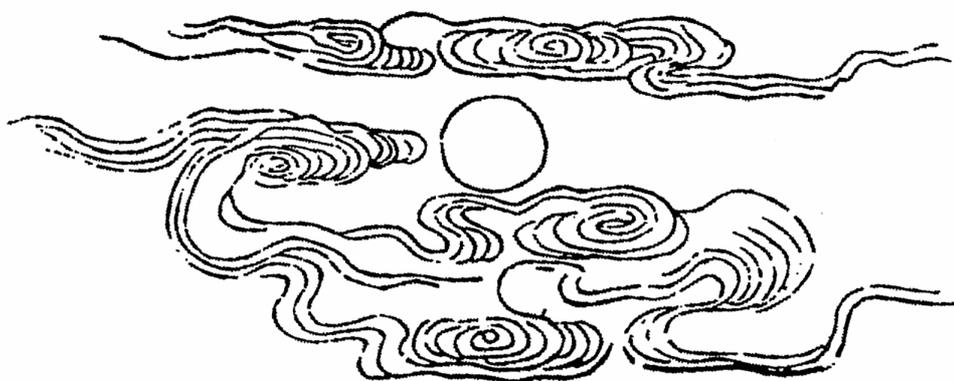


Встреча трех семей

Ма Даньян, один из семи мудрецов северной школы, для которого «обращение пяти элементов вспять» соответствовало вполне определенным ощущениям, использует в своем описании более приземленные выражения: «Изучение Дао заключается исключительно в развитии энергии *ци*. Сердечная влага (*e*) движется вниз, в то время как *ци* почек восходит вверх, вплоть до селе-

зенки. Первозданное *ци* движется взад и вперед, не рассеиваясь, благодаря чему накапливается киноварь. Что же касается пути непрерывного движения (*ци*) между печенью и легкими, то для неустанно практикующего душевный покой он познается сам собой»<sup>1</sup>.

### 圖 元 朝 氣 五



Пять дыханий, обращающихся к своему истоку

---

<sup>1</sup> В «Дань ян чжэнь жэнь юй лу», ТТ 728, № 1057.

Сюда же мы отнесли бы и такие фразы из «*Хуан тин вай цзина*» (датируемого концом ханьского периода) как: «*пять ци объединяются в дворцовом зале*» и «*принять пять божеств и гармонизировать три света*».

### 3) Трехлетнее вскармливание «зародыша»

Описание и анализ этой фазы практики требуют особой тщательности в силу того, что она соответствует тому плану, который расположен «над уровнем чувств и дискурсивного познания». Судя по тем редким фрагментам, в которых она как-то описывается, разные алхимики называют ее по-разному. Несомненно лишь одно: на этой стадии практики адепта подстерегает целый ряд опасностей. Прежде всего, зародыш стремится выйти из тела через «небесные врата» (макушку головы); однако в связи с тем, что он еще слишком слаб, его необходимо немедленно вернуть назад. На этой стадии он еще соответствует духу *шэнь* иньского начала (*инь шэнь*), и (для его развития) необходимо трехлетнее вскармливание в верхнем поле киновари. В течение этого периода времени необходимо преобразовать свойственную ему иньскую энергию в чисто янскую, то есть в дух *шэнь* янского начала (*ян шэнь*). При этом никак не следует сосредоточивать мысли на факте нахождения зародыша в верхнем поле киновари. Необходимо добиться лишь того, чтобы эта сущность озаряла поле киновари, в то время как она растворяется в великой Пустоте, что является началом вскармливания.

Вскармливание «зародыша» равнозначно укреплению *ян шэнь* и постепенному приучению его к выходам из тела на все большие и большие

расстояния (с обязательным возвращением), до тех пор, пока он не научится преодолевать ограничения времени и пространства и возвращаться в Пустоту.

Иными словами, *ян шэнь* путешествует туда и обратно, объединяясь с телом, когда он желает пребывать в нашем мире, и разъединяясь с ним, когда он желает направиться вдаль, на острова бессмертных.

Именно в этом феномене перемещения *ян шэнь* туда и обратно и заключается одна из подстерегающих адепта (на этой стадии) опасностей. И здесь очень важно умение отличать последнее от *инь шэнь*. *Ян шэнь* окрашен в золотистый цвет и часто описывается в виде частицы света, составляющей при этом точное подобие тела адепта, то есть являющейся как бы миниатюрной копией его личности, что позволяет другим людям его узнавать. Напротив, если у адепта создается впечатление выхода из его (грубого) тела некой оформленной или неформальной сущности, которая невидима для других, то речь идет об *инь шэнь*, или теле сновидения<sup>1</sup>.

Согласно Нань Хуайцзиню, с подобным выходом *инь шэнь* могут сталкиваться либо адепты, еще не достигшие третьего этапа практики, либо сильно ослабленные или умирающие, либо, наконец, очень нервные или душевнобольные люди; в любом случае подобное явление весьма нежелательно.

---

<sup>1</sup> См. «Син-мин гуй чжи», разд. 4, с. 19: «*Инь шэнь* характеризуется наличием не тела, но тени, а потому называется мирскими людьми "бессмертным демоном" (*гуй сянь*). Напротив, *ян шэнь* характеризуемое и телом, и тенью, называется ими "небесным бессмертным" (*тянь сянь*)».

Выход *шэнь* может также иметь место при сильной поглощенности ума или чрезмерного развития янского начала в процессе внутреннего созерцания, когда в *ян шэнь* еще сохраняется иньское начало. В подобном случае его следует быстро втянуть обратно, ибо, будучи недостаточно окрепшим, он способен раствориться или стать добычей различных демонов. В частности У Чунсуй настаивает на том, что появление огромного числа демонов, атакующих янское начало адепта, является одной из многих опасностей, связанных с рассматриваемым этапом практики. И если мы вспомним, что демоны соответствуют миру *инь*, то подобную атаку можно рассматривать как защитную реакцию *инь*, которая пытается воспрепятствовать своему исчезновению. Подобное же предостережение содержится в «*Чуань дао цзи*», где адепту рекомендуется быть особенно внимательным к демонам, которые могут приходить к нему из внешнего мира или из сновидений, а также в процессе внутреннего видения, которое может сопровождаться различными звуками, запахами, чудесными картинами или интенсивным ощущением радости. Подобное же предупреждение содержится и в «*Син-мин гуй чжи*», где говорится о возникновении различных светоносных явлений, видения прекрасных женщин, играющих на музыкальных инструментах, и других приятных вещей. Подобные подстерегающие адепта иллюзорные видения напоминают свойственные буддийской традиции описания духовной борьбы Будды, в ходе которой демон иллюзии Мара пытался отвлечь его внимание различными райскими видениями.

Еще одна опасность, на которую указывают современные даосы, заключается в том, что неопытные ученики не способны проводить различие между свойственным этому этапу мистическим переживанием и некоторыми невротическими состояниями и душевными заболеваниями.

Дело заключается в том, что этот этап практики связан в основном с чисто духовной работой, позволяющей выходить за пределы тела, вплоть до достижения способности «наполнять все десять направлений (пространства)», когда, согласно известному выражению, «дух *шэнь* уже не является духом *шэнь*» (*шэнь эр бу шэнь*). В любом случае, ее конечный результат, каковым является *ян шэнь*, несомненно вполне реальное свидетельство, в силу того, что это тело видимо другими людьми. В этой связи можно напомнить легенду о Чжан Бодуане, знаменитом даосе XI в., практиковавшего чань-буддизм и решившего посоревноваться со своим коллегой.

Условием соревнования являлось свершение «духовного странствования» в некое место, где было необходимо сорвать цветок. И хотя описание этого места, сделанное соперником Чжан Бодуаня, также доказывало реальность его путешествия, искомый цветок был принесен лишь последним, объявившим, что «Только истинный дух *ян шэнь* способен проявляться в видимом теле».

#### 4) Девятилетняя медитация лицом к стене

Этот этап практики характеризуется как полным отсутствием у духа *шэнь* всякой способности к сгущению или кристаллизации, так и наличием Дао, которое можно было бы взращи-

вать и реализовать в состоянии бессмертного или Будды. Иными словами, подобное состояние созерцания, достигаемое за счет предельного сосредоточения, ведет к растворению в Пустоте.



Изображение возникновения и выхода из тела  
янского духа *шэнь*

Согласно комментарию к одному из текстов Люй Дуньбиня<sup>1</sup>, в течение каждого года этого

<sup>1</sup> ТТ 60, № 136, р. 10 а.

срока происходит преобразование одной из частей тела — дыхания, крови, жил, мышц, и т. п. — до тех пор, пока последнее не будет представлено чистым *ян*.

Само выражение «медитировать девять лет лицом к стене» явно намекает на известную легенду о Бодхидхарме, первом патриархе чань, или дзэн, буддизма в Китае, непрерывно созерцавшего стену, обрезав себе веки, чтобы ни на мгновение не заснуть. Иными словами, здесь мы снова сталкиваемся со следами буддийского влияния.

## ФИЗИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ КУЛЬТУРА СОГЛАСНО КИТАЙСКОЙ ЙОГЕ

Мы не можем говорить о духовном достижении, если пренебрегаем физической культурой, и латинское изречение: «В здоровом теле здоровый дух», или «Здоровый ум в здоровом теле», выражает идеал самосовершенствования, поскольку невозможно иметь здоровый ум в нездоровом теле. Однако практика физических упражнений благодатна только для физического тела, но не для ума. Поэтому необходимо следовать методу, который заботится о теле и уме одновременно, и в этом отношении ничто не может превзойти технику, известную как «Микрокосмическая Орбита» (*Сяо Чжоу Тянь*), которой следовал Инь Ши Цзы. Этот древний метод состоит в энергезировании Жизненного Начала, которое до тех пор дремало, чтобы пустить его в телесные цепи тока — для гармонизирования тела с умом и объединения их друг с другом.

Мы предлагаем ниже текст о технике *Сяо Чжоу Тянь*, взятый из «И Фан Цзи Цзя», который содержит много даосских терминов, совершенно отличных от буддистских.

### Техника микрокосмической орбиты

Сначала остановите мысленный процесс. Отрегулируйте тело и ум, сядьте лицом на восток со скрещенными ногами. Установите вдохи и выдохи и поместите кисть правой руки на левую, подтянув их тесно к животу ниже пупа (к Жизненному Центру). Стукните нижними зубами 36 раз о верхние, чтобы стабилизировать тело и

дух. Пустите «Красного Дракона взволновать море» 36 раз, чтобы заставит течь слюну обильно, направляя глаза внутрь, чтобы следить за Драконом (Красный Дракон — язык). Слюна уменьшит иссушающее действие жара при подъеме Праны. Более быстрый способ выделения слюны таков: откатите язык назад, насколько возможно, и коснитесь им нёба. Успокойте ум и считайте дыхания 360 раз. Когда рот будет полон Божественной Воды, повторите это несколько раз. Прodelайте 4 действия, чтобы обеспечить свободный проход Жизненного Начала в канал Джен Мо через копчик и Средние Ворота к середине поясницы, а затем вдоль позвоночника, где Жизненное Начало движется быстрее. (4 действия: поджимание, касание, закрывание и вдох. Поджимание ануса — для обеспечения свободного прохождения Праны через копчик; касание нёба языком — для образования моста, соединяющего психические центры в голове с центрами в шее и груди; закрывание глаз — для контроля над умом и проталкивания Праны; вдох без выдоха — чтобы избежать рассеивания Жизненной Энергии).

Потом закройте глаза, поверните их вверх, вдохните медленно через нос, задержите дыхание, пока «Нефритовый Столб» (то есть затылок) не будет просверлен. И тогда Жизненное Начало окажется как бы насильственно протолкнутым силой зрения, поднимется по центральному каналу, окружит «пик Куньлун» (темя) и спустится к «сорочьему мосту» (языку). Теперь проглотите треть слюны, которая должна следовать вслед за Жизненным Началом вниз к «Блестящему Дворцу» (сердцу), перед тем, как вернуться к «Океану

Праны» (низу живота). Подождите мгновение и повторите это упражнение второй и третий раз, чтобы создать всего 3 цепи тока. Это называется «Обратным Течением Небесного Потока».

Отдохните немного и потрите руками низ живота 180 раз. Когда отнимите руки, положите теплое покрывало на пуп и низ живота, чтобы не подставляя их холодному воздуху. Говорили древние: «Секрет Бессмертия в сохранении тепла в «Поле Эликсира» (ниже живота). Затем потрите тыльные стороны больших пальцев друг о друга, пока они не станут горячими, и потрите ими глаза 14 раз, чтобы погасить «огонь» в сердце; потрите нос 36 раз для освежения легких, уши 14 раз, чтобы усилить селезенку. Закройте уши ладонями и слушайте «Небесный барабан» (положите ладони на уши, прижмите средние пальцы на затылке вместе с указательными пальцами и стучите ими по костям над ушами, производя резкие звуки).

Затем поднимите кисти над головой, соедините ладони вместе (объединив потоки Праны в обеих руках и образовав другую цепь тока вокруг тела), как если бы вы приветствовали Небеса. Сделайте все это 3 раза и медленно выдохните нечистый воздух, вдыхая затем чистый, 4 или 5 раз. Наконец, возьмитесь за плечи скрещенными руками, трясая их несколько раз, чтобы укрепить ваши нервы и кости. Закончите растиранием «Нефритовой Подушки» (затылка) 24 раза, поясницы и середины подошв по 180 раз.

Поскольку вышеизложенное было непонятным без дополнительных комментариев и объяснений, то эта превосходная даосская техника

была забыта в Китае, где люди не были склонны следовать ей. В молодости мне также не хотелось читать даосские книги, которые, подобно текстам Чань, казались странными и непонятными.

### Самолечение

Я никогда не отличался хорошим здоровьем до медитации и получал лишь временное облегчение от врачей и людей, лечивших травами. Мои сердце и желудок были слабыми, и я часто терял сознание, несколько раз в год страдал от ревматизма. Молодым я потерпел позорное поражение в практике медитации Тянь Тай, однако продолжал сосредоточиваться на низе живота даже во время ходьбы по улицам, и это, вероятно, позволило мне накопить Прану. Я тогда практиковал индуистский комплекс дыхательных упражнений, чтобы накопить Жизненное Начало в солнечном сплетении. Практика Хуа То заставила меня забыть о моих заболеваниях. Я подолгу просиживал за письменным столом, занимаясь переводами китайских текстов, и иногда чувствовал себя усталым, почти истощенным. Но 5 минут йогических упражнений восстанавливали силы, и я снова мог продолжать работу. Это вылечило мой ревматизм и давало немедленное облегчение не только после пробуждения ото сна, но от ужасного азиатского гриппа много лет тому назад.

Когда Прана начала действовать в моем теле, я почувствовал, как она проникла в каждый орган, кость, нерв и мышцы; отсюда — 8 физических ощущений, описанных выше. Однажды мое очень слабое сердце было словно пронзено со всех сторон иглами, и его слабость исчезла, как сон. Мой аппетит превзошел все нормы, и каж-

дый день, кроме моих обычных трехразовых питаний, понадобились еще 3, чтобы справиться с непроизвольными движениями, вызывавшими обильный пот во время медитаций.

### Заменители ежедневных прогулок

Так как я жил более или менее уединенно, чтобы контролировать ум, и не выходил более двух раз в месяц постричь волосы, то недостаток физических упражнений стал серьезной проблемой. Я решил ее с помощью следующего даосского упражнения. Два или три раза в день, стоя на параллельных ступнях, раздвинутых примерно на 8 дюймов, я поворачивал живот и ягодицы влево и вправо, по сто раз в каждую сторону. Это простое упражнение, равноценное прогулке по улице, ибо оно приводит в действие нижние конечности, было необходимым дополнением к моим непроизвольным движениям.

### Йога, укрепляющая внутренние органы

Чтобы избежать болезней, я практиковал 2 раза в день даосский «Секрет Шести Исцеляющих Звуков» («Дао Цзин Лу Цзы Чжуэ»).

Даосский секрет 6 исцеляющих звуков: хо, ху, сзу, сю, си, чуй<sup>1</sup>

Ежедневно между полуночью и полуднем в период, наиболее соответствующий Положительно-му Принципу Ян, сядьте лицом к востоку со скре-

---

<sup>1</sup> В старом переводе книги от 1994 г.: Сюй, Хэ, Ху, Сы, Чуй, Си. В книге Чжоу Цзунхуа «Дао медитации»: Хэ, Сюй, Ху, Хуэй, Чуй, Си. Мы считаем что последний звук произносится ближе к «Тси», Таким образом наиболее лучший вариант мантры: Хэ, Сюй, Ху, Хуэй, Чуй, Тси — Прим. оцифр.

ценными ногами. Не закрывайте окно, но сквозняков избегайте. Стукните нижними зубами о верхние, вода языком внутри рта, пока он не наполнится слюной; пополощите его этой слюной несколько раз и затем проглотите ее всю тремя слышимыми глотками, представляя себе мысленно, как она достигает низа живота под пупом. Слегка сложите губы и молча сделайте звук «Хо», выдыхая через рот нечистый воздух из сердца, закройте рот и вдохните через ноздри свежий воздух, чтобы укрепить сердце. Ваш выдох должен быть коротким, а вдох — длинным. Сделайте это 6 раз. После этого, следуя тому же самому методу, произнесите 6 раз звук «Ху», чтобы укрепить селезенку; затем звук «Сзу» для укрепления легких; «Сю» — живота и «Чуй» — почек. Число 36 (6 звуков, повторенных по 6 раз каждый) представляет Микрокосмическую Орбиту в 360 градусов.

Этот метод применялся древними даосами для предотвращения или излечения болезней, когда они жили в горах, удаляясь от мира. Перед тем, как начать эту практику, нужно ознакомиться с каждым звуком в отдельности и связать каждый из них с соответствующим органом, на который он имеет психическое влияние. Например, произнося звук «Хо», мы должны представлять, что он действительно влияет на сердце, нечистоты которого выбрасываются через рот, а само оно наполняется Жизненной Силой при вдыхании свежего воздуха через ноздри. При этом кажется, будто само сердце изгоняет нечистоты из себя и вдыхает энергию.

### **Древняя медицинская наука**

В древности тот, кто практиковал медицину, подвергался испытанию в искусстве самолечения, прежде чем он мог лечить других. Искусство состояло в передаче психической силы врача его пациентам для энергезирования их внутренней Праны и удаления всех препятствий в их телах, восстанавливая тем самым их здоровье. Даже сегодня этот способ еще практикуется, но опытные даосы крайне редки и труднодоступны, ибо они не ищут славы или богатства и избегают скептиков и богохульников.

### **Иглоукалывание и прижигание**

По указанной выше причине древние мыслители разработали медицинскую науку, основанную на Нэй Цзин, старейшей книге об искусстве лечения, которую составил Ци Бэй — министр и известный врач — по приказу императора Хуан Ди, также опытного в этой науке. Этот метод лечения осуществляется иглоукалыванием и прижиганием, удаляющим препятствия в органических и психических центрах.

Мы уже знаем, что тепло Праны вызывает вибрации, которые открывают психические каналы и удаляют все закупоривающие нечистоты в психических центрах. Поскольку пациенты были неопытны и не в состоянии накоплять Жизненное Начало, чтобы производить требуемое тепло, то придуманы специальные средства для этих целей; серебряная игла употреблялась для прокалывания кожи над закупоренным психическим центром, тем самым восстанавливая его жизнённость и удаляя закупорки — причину заболева-

ния. Если укол был точен, болезнь немедленно исчезала.

Согласно древним, серебро смягчает, а вата для прижигания кожи антисептична. Однако врач должен был очень хорошо знать искусство диагноза болезней, точное расположение психических центров и соединяющих их каналов. Существуют книги по иглоукалыванию и прижиганию и бронзовые статуи, изображающие человеческое тело с отметками на нем психических центров и каналов.

### Дух над материей

Древние призывали к совершенствованию духа и овладению материей. Великий Дух происходит из Жизненного Начала, если оно в состоянии течь свободно через все психические каналы. Кто может заставить так циркулировать Прану, тот свободен от болезней. Наилучшие голоса исходят из живота певца, потому что его живот полон Жизненного Начала. В боксе физическая сила не может сравниться со скрытой силой Праны, которая дает возможность маленькому человеку победить гиганта. В древние времена Просветленные Учителя жили без страха в горах, где водились дикие звери, потому что могучие психические волны из их сильных умов преодолевали всякую враждебность. Когда Син Чан пришел с мечом убить Хой Нэна, Патриарх вытянул шею, чтобы получить смертельный удар; убийца трижды ударил мечом, но не смог причинить вреда и, пораженный, упал на землю.

Покойный Учитель Чань Сю Юн возвращался в Китай из Бирмы с Нефритовым Буддой. Но-

сильщики считали, что в изваянии находятся драгоценные камни и, проходя через населенную местность, поставили ношу на землю и отказались идти дальше, если Учитель не даст им значительного вознаграждения. Увидев большой валун рядом с дорогой, Учитель указал на него и спросил, легче ли он статуи? Затем он сдвинул валун руками, и носильщики так испугались, что безропотно донесли Будду до места. В этом не было ничего чудесного, так как Си Юн лишь употребил силу Праны.

В своей книге «Мистики и маги Тибета» г-жа Александра Дэвид Неэль рассказывает об аскете, который был недоволен непочтительным поведением ее переводчика и, не вставая с места, употребил свою психическую силу, сильно «толкнув» переводчика, так что тот пошатнулся и упал на стену; она не видела, чтобы отшельник что-либо сделал, но переводчик почувствовал, что он получил ужасный удар.

Мой друг, который начинал свою даосскую медитацию еще ребенком, мог отшвырнуть ногой на несколько футов мешок с рисом весом в 135 фунтов (около 54 кг). Несколько лет назад молодой даос излечил своего отца, передав ему свою психическую силу.

### **Омоложение и бессмертие**

Омоложение является первой целью даосской тренировки. Бессмертие — его конечная цель. Даосская практика требует здорового ума в здоровом теле, так как ученик должен иметь превосходное здоровье, чтобы подвергнуться трудной тренировке. Такое здоровье происходит из

совершенной гармонии Праны, то есть гармонии стихий огня и воды в человеческом теле. Когда огонь в избытке в сравнении с водой, то будут слезы, пересохшее горло, жажда, затрудненное дыхание и головокружение. По этой причине практикующие Чань пьют больше чая, чем большинство людей, и иногда употребляют напитки из успокаивающих трав, чтобы уменьшить действие стихии огня.

Даосские ученики водят языком внутри рта, чтобы вызвать обильное выделение слюны, которую проглатывают для уменьшения иссушающего жара Праны. Только тогда могут быть достигнуты омоложение и хорошее здоровье, когда стихии огня и воды в теле находятся в равновесии и гармонии.

Если достигнуто омоложение, продолжительность жизни легко превосходит обычный 70-летний предел. Опытные даосы знают заранее время своей смерти и могут покинуть этот мир, когда им угодно. Встречаясь, они легко узнают друг друга по красному отблеску на их лицах, свидетельствующему об их духовных и физических достижениях.

Однако Бессмертие, которого ищут все даосы, также имеет, согласно Учению Будды, свой предел, ибо бессмертие и смертность — две крайние двойственности, не имеющие места в Абсолютном состоянии. Шурангама Сутра насчитывает 9 классов Бессмертных, которые, хотя и живут тысячи и десятки тысяч лет, но еще не свободны от иллюзии пространства и времени и поэтому не в состоянии избежать Колеса рождения и смерти. Они обычно покидают свои физические тела в

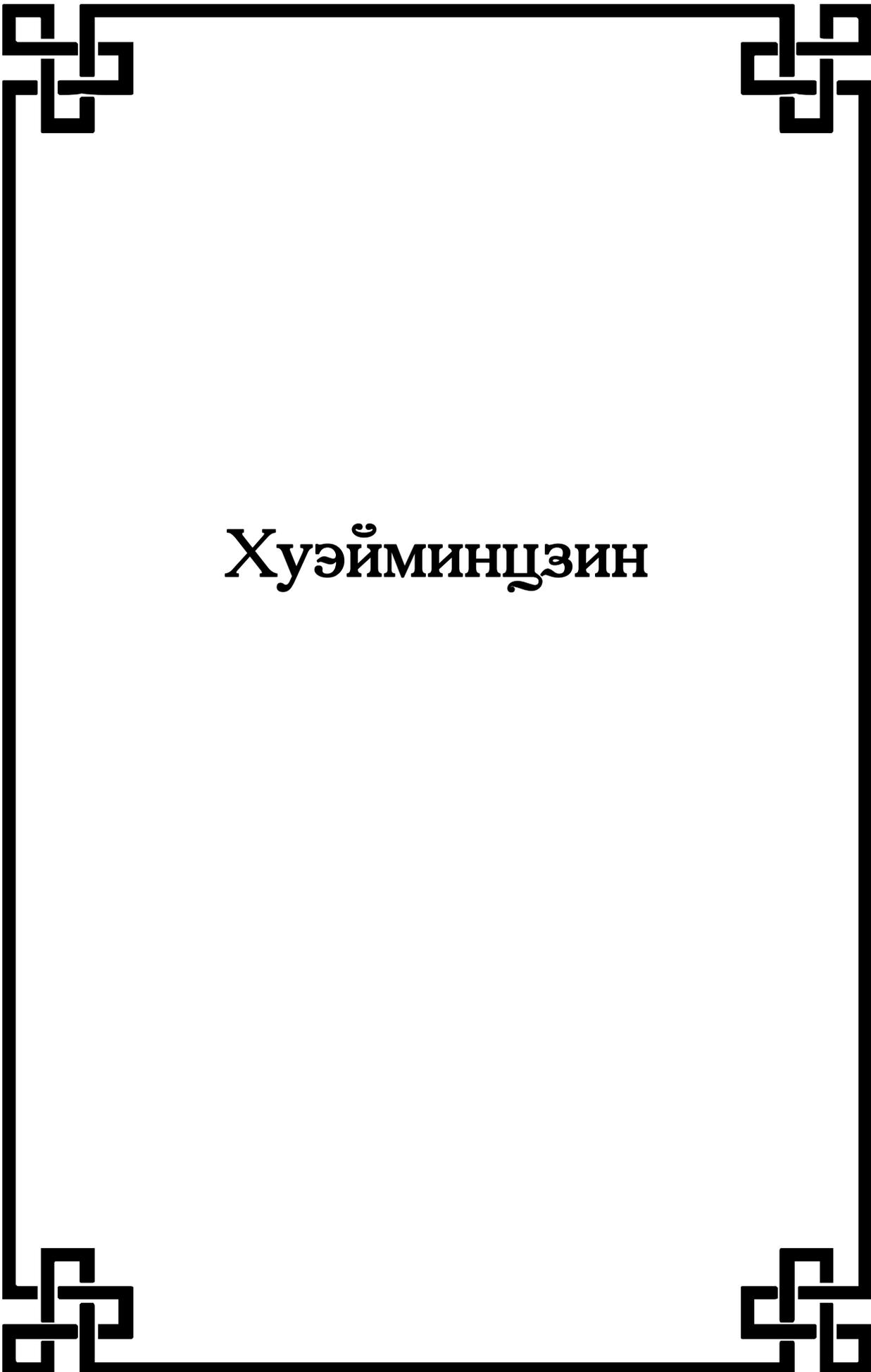
пещерах высоко в горах, и их сознания странствуют в Великой Пустоте, наслаждаясь свободой и счастьем, подразумевающим существование объекта и субъекта.

### **Вездесущность и всевидение**

Ум расширяется, когда он не взволнован мыслями и освобожден от уз. Когда медитирующий стирает 0,5% своего невежества, он пробуждается наполовину Боддхи; это меньшее пробуждение (по-китайски — «У»; Сатори — по-японски). Если адепт искореняет 5–7%, он осуществляет большое «У», или Сатори. После достижения больших или меньших Сатори может оставаться лишь 10–15% невежества, которое искореняется одним ударом; это и есть окончательное Пробуждение, или финальное Просветление. Поэтому имеется до полного Пробуждения много меньших или больших Сатори, и число этих последовательных Пробуждений зависит от степени понимания и осуществления Дхармы.

Когда Учитель Чань Сю Юн достиг большого Сатори, его ум расширился и охватил все внутри и вне монастыря, далеко за его пределами: лодки, плывущие по реке и деревни по ее берегам. Через две ночи он стер все, что оставалось от его заблуждения, и достиг окончательного Пробуждения, сказав: «Горы, реки и великая Земля есть лишь Татхагата». Он созерцал Всеобъемлющую Самоприроду (кит. — Цзянь Синь; яп. — Кэншо или Кэнсе). Этой стадии достиг и Хой Нэн, когда воскликнул: «Кто бы ожидал, что природа «Я» в своей основе чиста и ясна, вне рождения и смерти, полная в самой себе и неизменная и создает все вещи?» Это и есть Вездесущее.

Один из даосских практикующих посредством успокоения ума также расширил его; он увидел и услышал тех, кто жил вблизи него или в отдаленных местах, но его достижение было ограничено, и он не мог видеть «другой берег». Если ум Просветленного Учителя всеобъемлющ, он созерцает и знает все. Это Всеведение. Хотя знание опытного даоса обширно и очень далеко простирается, оно не выходит за пределы восьмого сознания, ибо не может достичь Абсолютного; отсюда его ограниченность в сравнении со Всеведением, то есть Сарваджньей Буддой.



Хуэйминцзин



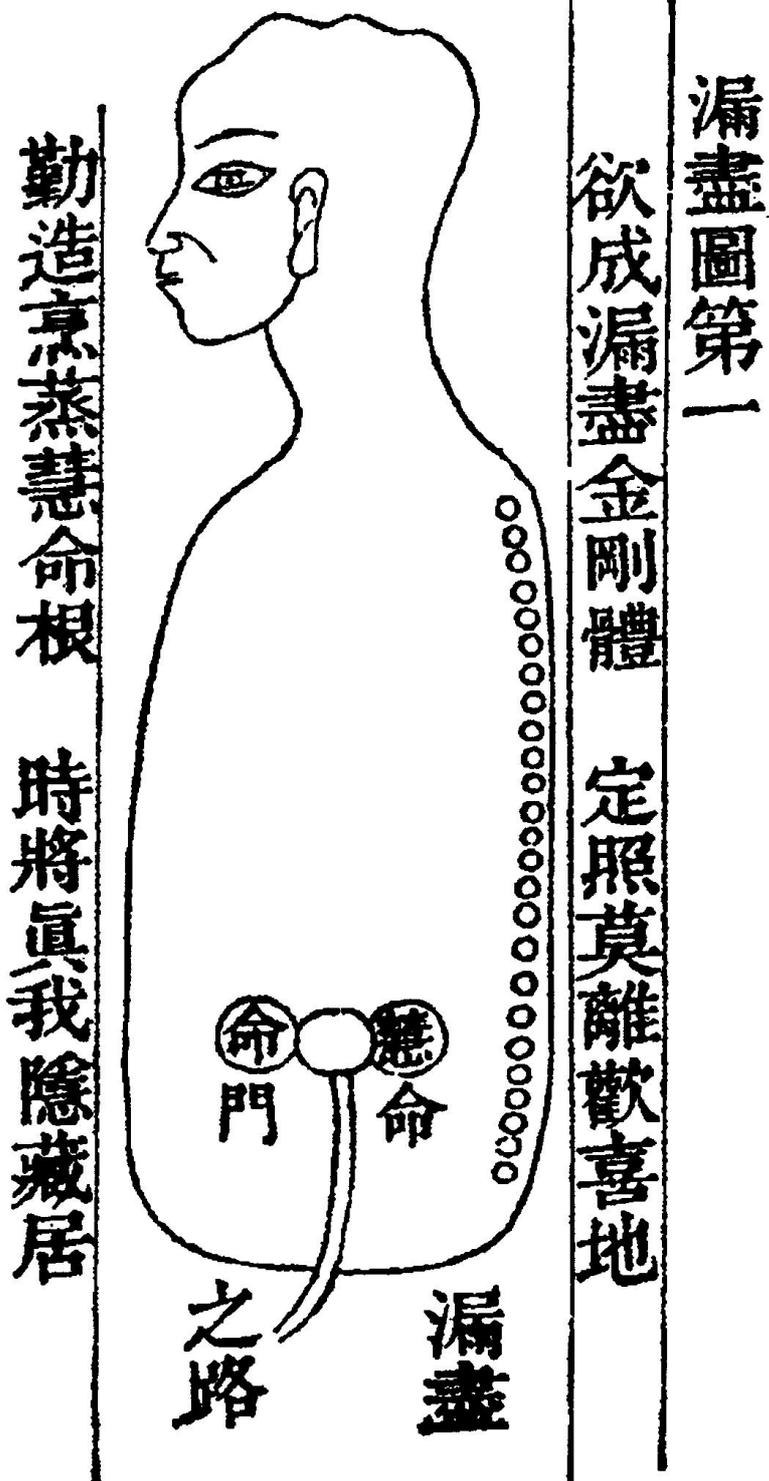
## Глава 1. Прекращение истечения жизненной энергии.

Утонченность Дао лежит в Изначальной Природе и Жизни, и взрастить (совершенствовать) Изначальную Природу и Жизнь — это вернуться к Единому. Древние мудрецы использовали символы, когда говорили о возвращении Изначальной Природы и Жизни к единому, потому что они не хотели представить учение в явном виде. Поэтому в настоящее время так тяжело найти кого-нибудь, кто понимает значение совершенствования ума и тела. Я не нарушу клятву секретности, составляя иллюстрации и представляя их в этой книге. Я всего лишь взял учения из трактата "Цветочная Гирлянда" и даосских классических произведений и описал их в виде рисунков. Иллюстрации предназначены для того, чтобы помочь духовно ищущим единомышленникам понять значение Двойного Совершенствования ума и тела таким образом, дабы они не сбились с истинного пути и не пошли по ложным тропам. Картинки показывают, как Истинное Семя зачинается внутри тела, как теряется жизненная энергия, как Сын Будды возвращается и как Дао достигается.

Четыре фразы по семь слов около первого рисунка гласят: "Если вы хотите устранить истечение и достичь нерушимого Золотого Тела, сосредоточьтесь на Сиянии и не покидайте Счастливых Земель. Практикуйте старательно, чтобы сдерживать Корень Жизни. Всегда храните истинное Я, спрятанное в его доме".

Круг в брюшной полости на рисунке — это полость, называемая Врата Жизни (мин мэнь). Путь, который ведёт из полости наружу, называется "путём истечения".

漏盡圖



Прекращение утечки (истечения жизненности).  
Круг в брюшной полости на рисунке — это полость, называемая Врата Жизни (мин мэнь).  
Путь, который ведёт из полости наружу, "называется путём истечения".

Эта единственная полость и есть корень Пустоты. У неё нет ни формы, ни очертания. Когда возникает изначальный пар, образуется эта полость. Когда циркуляция в неподвижности, полость исчезает. Одна полость — это место, где спрятано священное. Это алтарь жизни, и у неё много имён — Дворец драконов на морском дне, Земля Снежной Горы, Западное Царство, Изначальные Врата, Земля великого счастья и Дом Безграничного. Если практикующий искусства долголетия не поймёт этой полости, он или она будет бродить через тысячи жизней, не зная, куда смотреть. Эта полость велика и прекрасна. Она появляется, когда нас зачинают в лоне нашей матери. В ней изначальная природа и жизнь переплетены как огонь в печи, и соединены Законами Небесного Пути и Великой Гармонии. Поэтому говорят, что до рождения и формирования дыхание и выдыхание безграничны. До того, как мы родились, мы были плодом, круглой формой внутри лона нашей матери. Когда лono наполняется изначальным паром, форма внутри двигается, оболочка разрывается и как гора разрушается, плод выпадает наружу.

С первым криком ребенка Изначальная Природа и Жизнь разделяются. И с тех пор Изначальная Природа не признает Жизнь, а Жизнь не общается с Изначальной Природой. Таким образом мы идём от младенчества к юности, а от юности к старости и смерти. Будда Татхагата в своём сострадании раскрыл метод, который поможет людям вернуться в состояние плода.

Объединяя Изначальную Природу и Жизнь, дух и пар, и возвращая их в единую полость, наша истинная сущность может быть восстановлена. Это подобно тому, как изначальный пар наших родителей снова вошёл в эту полость, чтобы создать плод. Внутри единой полости есть Правящий Огонь. У ворот, охраняя их, нахо-

дится Подчиненный Огонь. По всему телу находится Всеобщий Огонь. Когда Правящий Огонь двигается, Подчинённый Огонь загорится и поддержит его. Когда Подчинённый Огонь двигается, Всеобщий Огонь следует соответственно.

В пути смертных Три Огня следуют путём вперед. В пути Дао Три Огня следуют обратным путём. Таким образом Единая полость, которая рассеивает жизненную энергию, также полость, где священная форма появляется. Вы не получите никакой выгоды, если пойдёте неверным путём. Если вы испробуете десятки тысяч методов, ища единую полость вовне, и не поймёте, что ключ к жизни лежит внутри, вы потеряете время и силы и ничего не достигнете.

### КОММЕНТАРИИ:

#### Этап 1. Восстановление изначальной энергии

В результате практики данного этапа достигается лишь уровень совершеннолетия, пик расцвета физиологии — стадия Жэнь сянь. На самом деле является промежуточной стадией, через которую в обязательном порядке лежит путь к бессмертию. Каждый человек в жизни проходит эту стадию (в 16 лет у мужчины и в 14 лет у женщины). Именно в этот период юношества, у людей максимально наполненное и высокое энергетическое и физическое состояние. Если начать практиковать внутреннюю алхимию непосредственно в этот период, то можно очень быстро завершить вторую стадию — Ди сянь Земного бессмертного. Если время юношества прошло без практики даосской алхимии, то необходимо вернуть организм, а вернее его внутреннюю структуру, до юношеского уровня физиологии. Иначе дальше двигаться бесполезно, и более того — невозможно. Посте-

пенный отход главенствующей функции Познающего духа и активизация Духа Изначального, который начинает обретать контроль над энергетическими процессами. Цзин: есть, но восполняется. Познающий дух: есть, растворяется. Изначальный дух (юань-шэнь): созревает.

## Глава 2. Шесть фаз циркуляции огня.

Дао — это колесо, которое всегда вращается. Как повозка, катящаяся по дороге оно не ждёт ленивых и медлительных. Расписание применения огня и нагревания должно быть точным и процедуре надо следовать в деталях. Метод описан на рис 2.

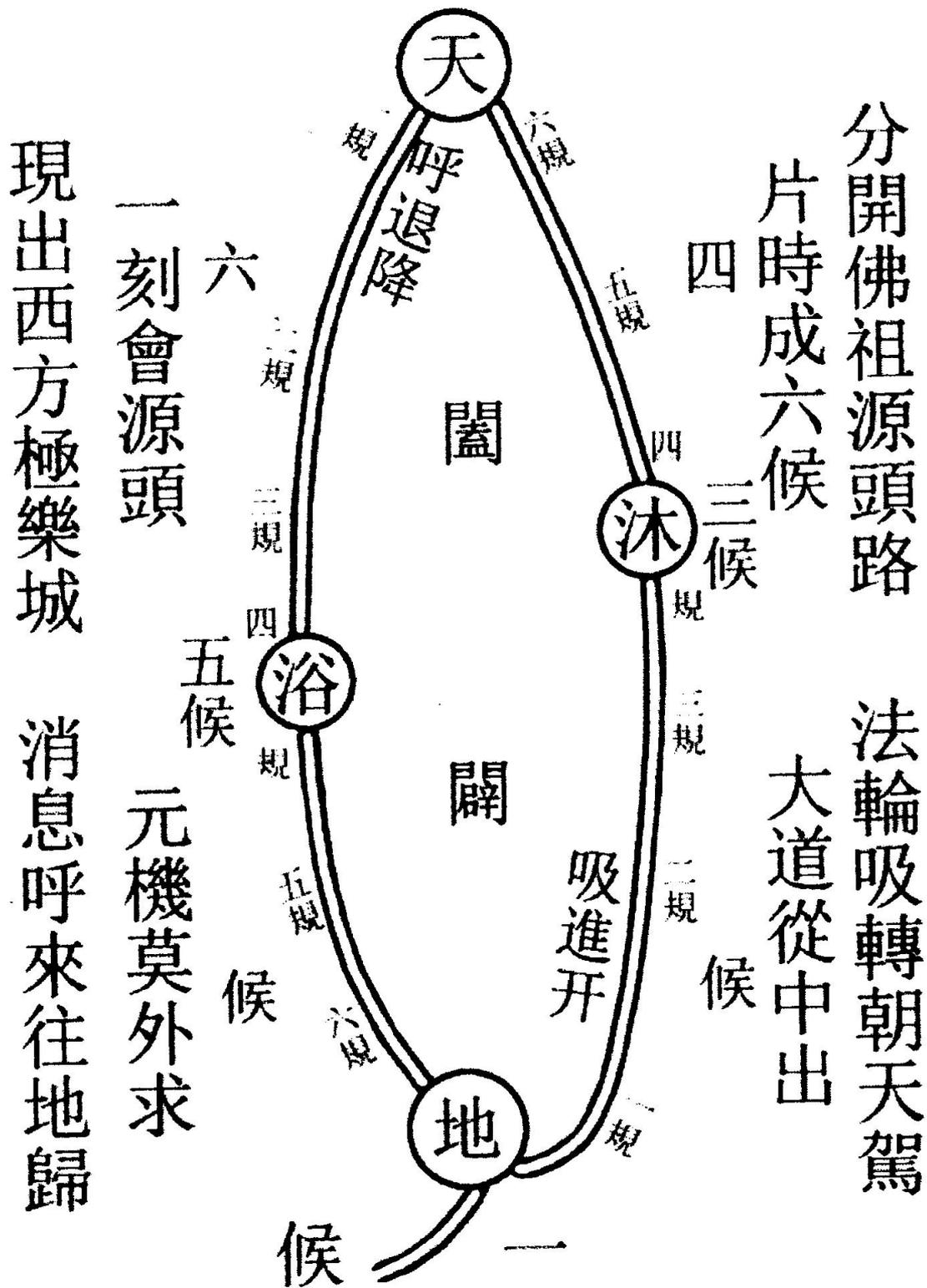
Секрет лежит во вдыхании и выдыхании. Наступление и уход дыхания как открытие и закрытие круга. Истинное намерение должно подняться и спуститься во внутренний мир. Это движение связано с позволением идти самому себе и уступая другим. Никаким образом эта иллюстрация не даст утечку информации секретов Небесного Пути. Глупец и невежда не поймут этого, так как Небесный Путь не раскроет Дао тем индивидуумам, которые не добродетельны.

Отношение добродетельности к Дао такое же, как отношение птицы к её перьям: одно не может существовать без другого. Вы должны быть преданным, обладать сыновьей почтительностью, быть честным, благородным и чистым и соблюдать пять постов, прежде чем что-то произойдёт.

Все секреты, которые вам надо знать, находятся в Трактате о Возвращении Жизни. Изучайте его тщательно, и вы достигнете высшей реальности.

Два набора фраз сопровождают этот рисунок. Первый набор состоит из четырёх семисложных фраз. Он гласит: "Патриарх Буддизма открыл путь, чтобы вернуться к началу, раскрывая Город Счастья в Западном Царстве. Вращайте Колесо Закона постоянно, чтобы поднять себя в небесное царство. Сделайте дыхание неуловимым при вдохе и выдохе, чтобы вернуть его на землю".

# 圖 候 六 輪 法



Шесть отрезков/периодов Колеса закона (Колеса Учения/Дхармы) — Фа лунь лю хоу ту.

Четыре фразы из пяти слов гласят: "Время поделено на 6 сегментов. На одном этапе вы возвращаетесь к началу. Дао возникает из этого. Вам не нужно искать методы вовне".

Шесть сегментов восходящей части колеса(правая половина) и шесть сегментов нисходящей части колеса(левая половина). На вершине колеса — Небо, внизу — Земля. Эти точки представляют переход между восходящими и нисходящими сегментами. Восхождение — это вдох, нисхождение — это выдох. Процессы очищения и омывания происходят в средних точках восходящего и нисходящего направления Колеса Закона.

### КОММЕНТАРИИ:

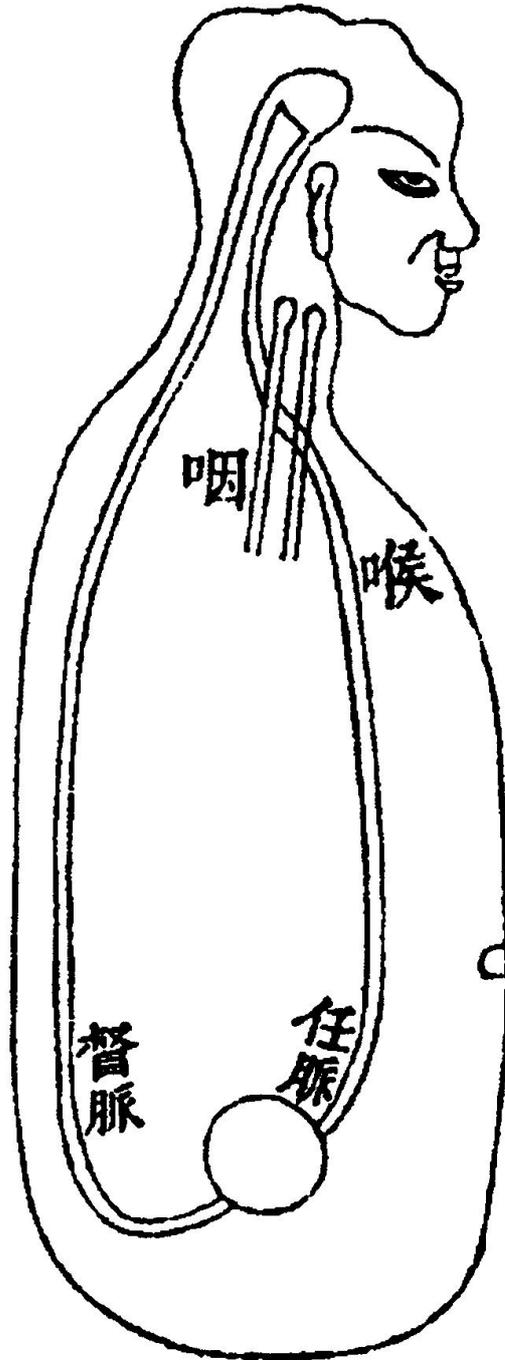
**Этап 2. Человеческий бессмертный — жэньсянь. Полнота юань ци.**

Человек восстановил изначальную энергию до полноты. Данная стадия пока ещё не бессмертие, а лишь достижение высшей наполненности изначальной энергией. Обретена стабильность сознания и Изначальный Дух (юань шэнь) стал хозяином юань ци, начинает контролировать все процессы (Возвращение Господина, Истинная Мысль). Все процессы в алхимии должны контролироваться Изначальным Духом (юань шэнь), а не сознанием(ши шэнь). Под жэньсянь в практическом смысле обычно понимают человека, возвратившегося во внутреннее состояние юношества, т.е. восполнившего Мин. Полнота Мин и есть признак Жэньсянь. Однако, на уровне Жэньсянь Мин растрачивается также как и у обычного человека, и её полноту надо поддерживать постоянными практиками, так как из этой стадии легко обратно стать обычным человеком, растратив Мин.

任督二脈圖

任督二脈圖第三

現出元關消息路 常教火養長生窟



休忘白脈法輪行 檢點明珠不死關

素問經

任督二脈圖

三

Изображение двух чудесных меридианов — жэнь май и ду май.

Внутри тела есть путь, называемый Колесом Закона. Задача рисунка 3 описать его практикующему. Если два меридианы открыты, то сотни других каналов в теле также будут открыты. Олень спит держа нос перед анальным отверстием чтобы замкнуть цепь по меридиану управления. А журавль и черепаха замыкают цепь меридана функционирования естественным образом. Если эти животные могут жить тысячу лет, нет причин почему человек не может. Если те кто культивируют Дао могут повернуть колесо закона, они смогут циркулировать энергию жизни, достичь долголетия и реализовать Дао.

Четыре фразы по семь слов гласят: "Изначальные Врата и путь неуловимого дыхания проявляются, когда все мысли прекращаются, Колесо Закона будет циркулировать через сотню каналов. Всегда тяготеет и поддерживает огонь в полости долголетия. Обратите внимание на Блестящую Жемчужину и Врата, которые превосходят смерть".

Лю Хуаян продолжает говорить, что этот рисунок такой же, как и предыдущий, и что он описывает идентичный процесс трансформации в немного иных терминах так, чтобы читатели не упустили его сообщения.

### КОММЕНТАРИИ:

**Этап 3. Переплавка цзин в ци, с помощью Колеса Закона / Дхармы**

Процесс переплавки цзин в ци.

**Этап 4. Святой архат.**

Цзин полностью переплавлен обратно в ци — по окончании этапа 3 цзин нет. Прах святого. Тело обретает нетленность. Познающий дух: нет(полностью растворился). Цзин: нет (переплавлена в ци). Прямое видение. Прямое знание. Шень и ци пока разделены.

# 圖胎道



*Изображение 10-ти месячного созревания в Будде Жулае/Татхагате зародыша Дао.*

Этот рисунок базируется на поучениях, описанных в трактате Хуаяна. Обычные монахи не поняли значения Плода Дао, потому что поучения им не были описаны. В этой книге я разъясню учение, так что все поймут, что Татхагата Будда знал о Священном Плоде Дао. Это плод не имеет ни формы, ни очертания. Он создается

из двух субстанций и производится духовным паром внутри. Сначала дух входит в пар, затем пар окружает дух. Когда дух и пар соединены, а намерение неподвижно, плод появится. Когда пар сгущается, дух станет сверхъестественным. Писание описывает две субстанции так: "подходят близко и отзываются друг другу". Вскармливая(питая, поддерживая) друг друга, обе вырастают и вызревают. Когда пара достаточно, плод становится круглым. Со временем он выйдет через голову. Этот феномен называется: плод появляется, когда форма завершена. Плод Дао также называется Сыном Будды.

Две фразы из семи слов гласят: "Применяй метод без усилия и усердно давай возможность Сиянию проникнуть. Забудь о форме и заботься о сокровенном (внутреннем), чтобы помочь Истинному духу вырасти".

Две фразы из пяти слов гласят: "Вынашивайте плод с помощью огня в течение 10 месяцев. Омывайте и очищайте его теплом в течение года".

### КОММЕНТАРИИ:

#### **Этап 5. Переплавка ци в шэнь.**

Переплавка ци в шэнь. Соединение шэнь и ци.

#### **Этап 6. Зачатие Зародыша Дао.**

Земной бессмертный — Дисянь. Соединение шэнь и ци. Син и мин сливается в одно целое, зарождая тем самым зародыш Дао, и разъединить их уже нельзя. Стадия Дисянь — земное бессмертие. Эта стадия как раз и есть достижение того, что все понимают под бессмертием, а именно бессмертие физического тела на земле.

#### **Этап 7. Развитие Зародыша Дао.**

"Зародышевое дыхание". Зародыш, образовавшийся внутри тела, начинает расти, питаясь Изначальной Энергией.

圖胎出



Изображение выхода зародыша.

Писание Цветочной Гирлянды гласит: "Сотни лучей света показываются из верхушки головы Господа Будды, и тысячелестковый лотос появляется из этого

света. На лотосе Татхагата Будда. Десять лучей из сотни священных огней видны исходящими из его головы и распространяющимися во всех направлениях. Все, кто это видел, радушно приветствовал Татхагату, испускающего свет. Это (состояние) также называется Сын Будды. Однако, если Вы только декламируете трактаты Чань и не знаете методов взращивания жизни, вы не сможете сохранить ваше тело и реализовать Даосского Сына Господа Будды. Раскрывая секреты трактата "Цветочная Гирлянда", я сделал его учение доступным будущим поколениям. Таким образом, каждый может достичь Дао, построить священное внутреннее окружение и быть освобождённым от бренного мира."

Четыре фразы по семь слов гласят: "Тело сверху тела называется лицом Будды. Дух-ум без ума — есть Боддхи. Тысячи лепестков лотоса есть эманации пара. Сотни лучей света засияют на образе, когда дух собран".

### КОММЕНТАРИИ:

#### **Этап 8. Выход Зародыша Дао (янского духа).**

Духовный бессмертный — Шэньсянь выходит из головы (рождается в духовном мире), и его ещё надо воспитывать и развивать. Это похоже на то, как мать (тело) заботится о ребёнке (дух).

#### **Этап 9. "Кормление грудью" янского духа.**

Регулярный выход янского духа для освоения нового тонкого мира. При этом нужно постоянно возвращаться в тело для питания энергией, т.к. непосредственно энергию от того мира, который он осваивает, получать ещё не может. Тело — мать, от которого он получает энергию (как младенец — молоко).

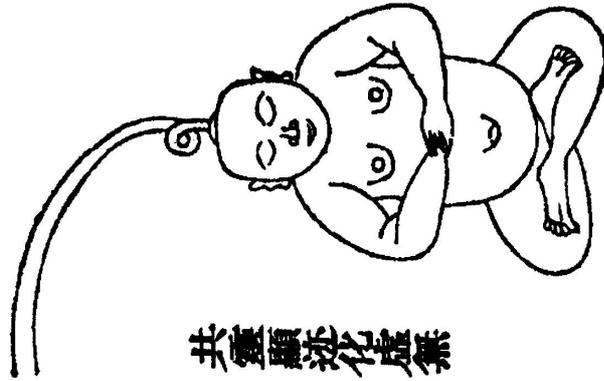
**Этап 10. Начало внешней практики янского духа в различных мирах. Духовный бессмертный — шэньсянь.**

Сила янского духа увеличивается, он наполняется энергией.

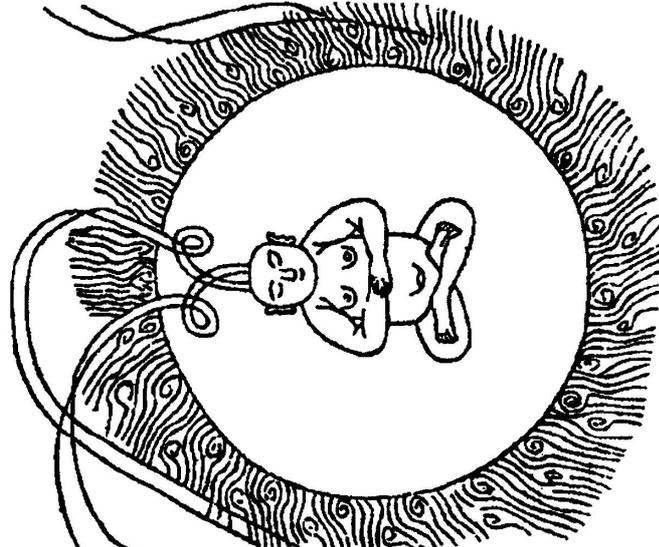
Глава 6. Трансформации тела.

化身圖第六

分念成形觀色相

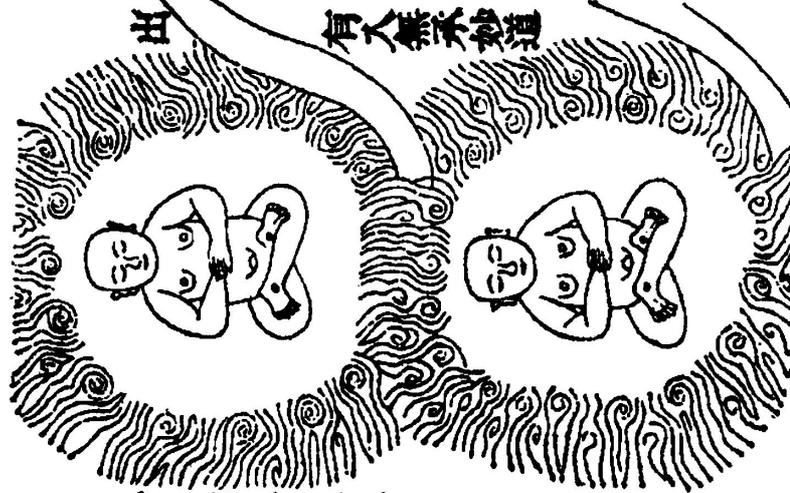


共靈顯迹化虛無



出

有人無天妙道



分形體共真源

Тело, становящееся многими телами

А. Когда ум разделяется и форма появляется, истинная форма появляется из полости. Вместе с духом она трансформируется в пустоту.

В. Когда ничего не входит и не выходит, прекрасное Дао осуществляется. Форма делится на духовные тела, чтобы вернуться к истинному началу.

### КОММЕНТАРИИ:

**Этап 11. Совершеннолетие. Способность деления янского духа.**

Сила духа настолько возрасла, что он получает возможность делиться. Возникает способность пребывать в нескольких местах одновременно.

**Этап 12. Практика в превращенных телах.**

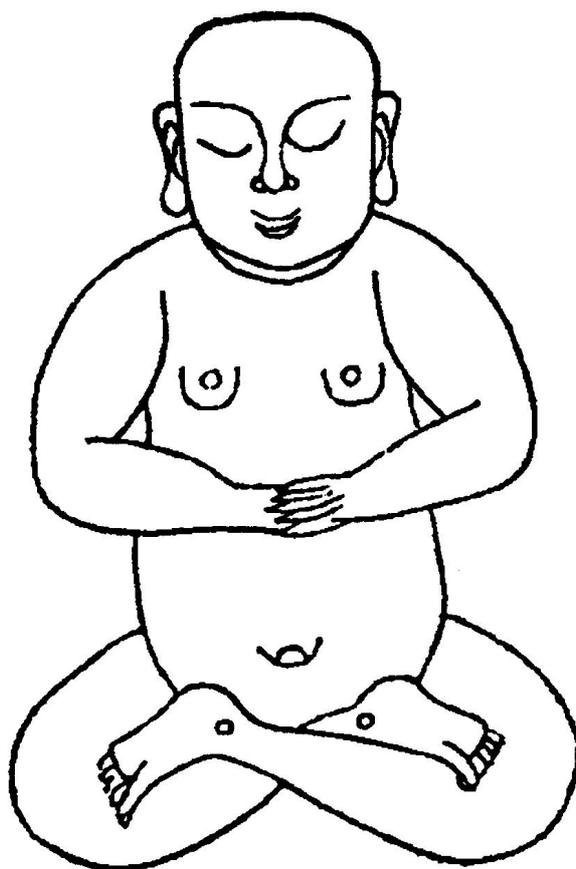
По мере роста и сгущения янского духа его способность делиться все более возрастает, возникает все больше превращённых тел. Бодхисаттва осуществляет свою работу по спасению всех живых существ. Внешняя работа янских духов в различных мирах. Может быть растянута до бесконечности, если избавиться от тела. Если тело сохранить, то остается возможность перейти к следующему этапу.

面壁圖

面壁圖第七

神火化形空色相

心印懸空月影淨



性光返照復元真

筏舟到岸日光融

*Лицом к стене.*

Четыре фразы по 7 слов гласят: "Духовный огонь трансформируется в пустую форму. Свет Изначальной Природы излучается внутрь, чтобы вернуть к его истинному началу. Печать ума висит высоко в небе, как тень чистой луны. Плот достигает берега в блеске света солнца."

## КОММЕНТАРИИ:

### **Этап 13. Возвращение янских духов обратно в тело.**

Работа в превращённых телах завершена, все тела собираются обратно в физическом теле человека для его окончательной переплавки. Внешняя миссия по духовному спасению живых существ завершена (аналогично с завершением социальной функции человека).

### **Этап 14. Переплавка шэнь в пустоту.**

Работа по окончательному слиянию физического тела и янского духа. Этап называется "9 лет лицом к стене". У бессмертного духа ещё остается не превращенное тело. Поэтому остается ещё возможность осуществления высшей возможной стадии на Земле — превращение тела в тело света. Это наиболее трудное занятие, т.к. требует 9-10 летней неподвижности.

# 八、粉碎圖

粉碎圖第八

一片光輝周法界

虛空朗徹天心耀

不生不滅

雲散碧空山色淨

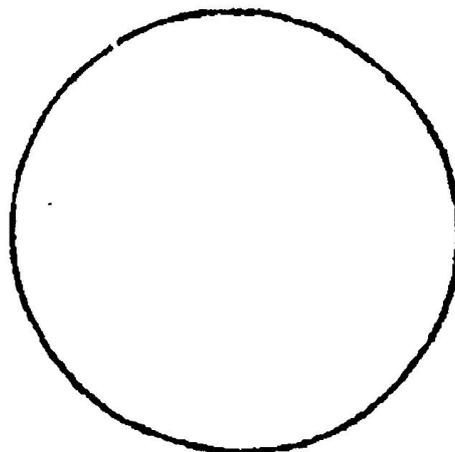
虛空粉碎圖

無去無來

慧歸禪定月輪孤

雙忘寂淨最靈虛

海水澄清潭月浴



Четыре фразы из семи слов справа и слева от круга гласят: "Один яркий луч света реет над Законом (Дхармой) Вселенной. Когда оба забыты, Неподвижность божественна и пуста. В пустоте великого пространства сияет Небесный Ум. Воды океана чисты, и луна отражается в глубоком озере".

Пара фраз из четырёх слов над кругом гласит: "Когда нет рождения, не будет смерти. Ничто не уходит, и ничто не приходит".

Пара фраз из семи слов под кругом гласит: "Когда облака рассеиваются, небо голубое и горный ландшафт чист. Возвращаясь к жизни в чаньской пустоте, полная луна стоит одна".

### КОММЕНТАРИИ:

**Этап 15. "Тело света".** Небесный бессмертный — Тянь сянь.

Завершение переплавки всего тела с духом, окончательное слияние, обретение нового качества. Дух уходит в высший мир, воплощение в Сансаре больше не возможно. Тело исчезает, трупа нет.

## Содержание

Зеркало Истории.....	5
Истоки даосской алхимии.....	43
Начальная трудность.....	71
Первая трудность.....	74
Вторая трудность.....	79
Третья трудность.....	84
Десять принципов расслабления.....	86
Четвертая трудность.....	89
Пятая трудность.....	91
Шестая трудность.....	93
Двадцать условий начальной трудности...	95
Воспитание малым.....	101
Ось Сюнь.....	102
Мышечно-сухожильный меридиан легкого	105
Статические положения для овладения уплотнением энергии.....	119
Мышечно-сухожильный меридиан тол- стой кишки.....	124
Мышечно-сухожильный меридиан желуд- ка.....	127
Мышечно-сухожильный меридиан селе- зенки и поджелудочной железы.....	130
Мышечно-сухожильный меридиан сердца..	137
Мышечно-сухожильный меридиан тонкой кишки.....	144
Мышечно-сухожильный меридиан моче- вого пузыря.....	147
Мышечно-сухожильный меридиан почек...	149
Мышечно-сухожильный меридиан пери- карда.....	157
Мышечно-сухожильный меридиан трой- ного обогревателя.....	159
	473

Мышечно-сухожильный меридиан желчного пузыря.....	163
Мышечно-сухожильный меридиан печени.....	166
Сияние.....	171
Восемь начальных ступеней алхимии.....	171
Подготовка к варке.....	172
Площадки Кань и Ли.....	174
Мощь Великого.....	225
Ось Чжень.....	227
Сосуды человеческого тела.....	229
Сосуд сердца.....	233
Сосуд головы.....	238
Сосуд горла.....	239
Сосуд половых органов.....	240
Сосуд пупка.....	248
Восход.....	255
Сила энергии инь.....	255
Форма и узор стопы.....	260
Печень.....	263
Желчный пузырь.....	265
Селезенка – Поджелудочная железа... ..	267
Желудок.....	270
Почки.....	271
Мочевой пузырь.....	275
Правильность в центре.....	279
Четыре образующие оси.....	280
Ось Цянь.....	280
Ось Кунь.....	283
Ось Ли.....	288
Шесть стражей оси Ли.....	290
Ось Кань.....	294
Знания оси Кань.....	296
Справедливость или праведность действия.....	300

Милосердие.....	302
Дружба.....	304
Почтительность.....	318

## Приложения

Самосовершенствование в даосской школе...	323
Даосская медитация.....	327
Из «Метода медитации» Инь Ши Цзы (Цзин Цзо Фа).....	327
А. Регулирование положения тела..	328
Б. Регулирование дыхания.....	334
В. Мой личный опыт. Мое детство...	341
Подлинные опыты с буддийскими и даос- скими методами саморегуляции.....	367
Как накопить Прану и пустить ее на ор- биту?.....	384
Несколько слов предупреждения.....	385
Из книги «Дао медитации» Чжоу Цзунхуа....	387
Дневник.....	387
Переход от шэнь к пустоте.....	393
О «Бессмертном Младенце» (из лекций Ли Хунчжи).....	403
О зародыше бессмертия из книги «Исчер- пывающие разъяснения по физиологии и медицине» Чжао Бичэня.....	420
Схема «Зародыш дыхания и зародыше- вое дыхание».....	423
Возгонка духа шэнь и возвращение его в Пустоту.....	428
Физическая и духовная культура согласно китайской йоге.....	439
Техника микрокосмической орбиты.....	439
Самолечение.....	442
	475

Заменители ежедневных прогулок.....	443
Йога, укрепляющая внутренние органы...	443
Даосский секрет 6 исцеляющих звуков: хо, ху, сзу, сю, си, чуй.....	443
Древняя медицинская наука.....	445
Иглоукалывание и прижигание.....	445
Дух над материей.....	446
Омоложение и бессмертие.....	447
Вездесущность и всевидение	

**Книга сознания и жизни**  
**(Хуэйминцзин)**

Глава 1. Прекращение истечения жизнен- ной энергии.....	453
Глава 2. Шесть фаз циркуляции огня.....	458
Глава 3. Меридианы функционирования и управления.....	461
Глава 4. Плод Дао.....	463
Глава 5. Выход Плода.....	465
Глава 6. Трансформации тела.....	467
Глава 7. Лицом к стене.....	469
Глава 8. Полное исчезновение в пустоте.....	471

