

УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ  
**ЦИ-ГУН**  
В ШАОЛИНЬСКОЙ  
ТРАДИЦИИ



**ЦЕНТР ИЗУЧЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ДАЛЬНЕГО  
ВОСТОКА**

---

# **УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ — ЦИ В ШАОЛИНЬСКОЙ ТРАДИЦИИ**

**Перевод Б. Б. Виногородского**

**Москва — 1990**

■

## УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ ЦИ-ГУН В ШАОЛИНЬСКОЙ ТРАДИЦИИ

(Издательство научно-технической литературы провинции Хэнань)  
(исправленное издание)

Традицию передал: Законоучитель Дэ Чань.  
Материал изложили: Дэ Цянь, Дэ Янь, Хун Вэй.

Краткое содержание: Шаолиньская школа управления дыханием ци-гун представляет важную составную часть шаолиньской традиции боевых искусств.

Данная книга знакомит с внутренними техниками, которые используются для исправления организма и питания природы, для лечения болезней, и внешними техниками, применяющимися для усиления сухожилий, укрепления костей, нанесения ударов в рукопашном бою. Кроме того, исследуются принципы шаолиньской школы управления дыханием. В конце книги также приводятся некоторые рецепты лекарств, которые могут использоваться для лечения болезней и укрепления организма.

Традиция шаолиньской школы ци-гун передана учителями прошлого. Практиковать ее следует денно и ночью, в жару и в холод в течение трех десятилетий. И если есть у тебя воля, то сможешь овладеть истинным мастерством, так что в результате усилий твоих железная балка сточится до размеров швейной иголки.

*Дэ Чань.*  
В начале весны года гуй-хай (1983 год).

### ПРЕДИСЛОВИЕ

Шаолиньская школа ци-гун — это результат опыта, полученного в процессе трудоемких упражнений, которые практиковались шаолиньскими монахами в течение 1100 лет. Это драгоценное культурное наследие прошлого нашей страны.

В шаолиньской школе ци-гун практикующийся постоянно углубляет состояние покоя, а в покое он ищет движение, посредством чего осуществляет общий контроль над главным дыханием цзун-ци, охраняющим дыханием вэй-ци и изначальным дыханием юань-ци всего организма. Достижение покоя стабилизирует дух, питает природу, способствует профилактике и лечению болезней, достижению долголетия и продлеванию жизни. Правильное движение дун сделает практикующегося быстрым и мощным, как тигр, даст силу, способную

передвинуть гору. Органичное соединение внутреннего и внешнего является основной отличительной особенностью шаолиньской школы.

После публикации книги «Шаолинь ци-гун», которая была написана на основании материалов, лично поведенных выдающимся учителем шаолиньской традиции ци-гун наставником Дэ Чанем, а также материалов, имеющих отношение к ци-гун, почерпнутых из традиционных шаолиньских трактатов по единоборствам, мы получили множество писем от читателей из разных частей Китая, в которых они излагали свои ценные точки зрения и давали полезные, искренние советы. Воспользовавшись помощью читателей, мы внесли некоторые исправления в данную книгу.

В связи с повторной публикацией книги «Шаолинь ци-гун» мы имеем возможность выразить нашу глубокую благодарность широким массам читателей за высказанные ими замечания.

Редакция.

### **КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ЗАКОНОУЧИТЕЛЯ ДЭ ЧАНЯ**

Мирское имя Дэ Чаня, Лю Эр-хэ, прозвание Хуй-сань, или «средоточие милости». Сейчас ему 78 лет. Родом из провинции Хэнань, уезда Дэнфэнь, из деревни Цзочжуан, что рядом с местечком Чэнгуань. В шесть лет он ушел из мира и стал монахом в Шаолиньском монастыре. Монах Бай Су-гуан хэшан был его наставником в медицине и боевых искусствах.

По своей натуре Дэ Чань человек скромный, прилежный в учении. Добродетели его обширны и широко известны. Он пользуется заслуженным авторитетом в Китае и за его пределами. В настоящее время является членом правления буддийской ассоциации Китая; первым заместителем председателя религиозной ассоциации буддизма провинции Хэнань; членом постоянного комитета политического консультативного совета уезда Дэнфэнь; руководителем группы по исследованию возможностей боевых искусств Шаолиньского монастыря на горе Суншань; почетным директором школы боевых искусств Шаолиньского монастыря.

С 1955 г. Дэ Чань является настоятелем Шаолиньского монастыря и ведает приемом гостей. В разное время он встретился с более чем 30 членами китайского правительства и с 37 главами иностранных государств. Тем самым он внес определенный вклад в дело пропаганды достижений китайской культуры и укрепления дружбы с народами разных стран.

Дэ Чань глубоко изучал шаолиньскую традицию ци-гун и превзошел всех в овладении этой техникой. Он уделил основное внимание разработке внутренних техник, а во внешнюю школу тоже сделал

индивидуальный вклад. В обычные дни он занимался лечением многочисленных больных, и кроме того, наставлял страждущих, как посредством ци-гун лечить гипертонию, язву желудка, истерию и другие болезни. Эта практика получила широкое одобрение в народных массах.

В настоящее время Дэ Чань трудится с двойным усердием, развивая боевые искусства Шаолиня, открывая людям драгоценности культурного наследия, отдавая всего себя делу развития Китая.

## 1. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ

Дыхательные упражнения ци-гун представляют собой методику, направленную на оздоровление и укрепление организма, созданную в древности в процессе производства и жизнедеятельности народа. Это драгоценное наследие древней культуры Китая. Эта методика оказывает исключительное влияние на человека, укрепляя организм, предотвращая болезни, продлевая годы жизни.

Шаолиньские дыхательные упражнения представляют собой оригинальную методику, развитую на основе медицинских дыхательных упражнений и направленную на достижение внутреннего покоя и внешней подвижности. Эта система в течение долгого времени совершенствовалась монахами Шаолиньского монастыря, упорно ее практикующими, в результате чего она стала удивительным цветком в цветущем саду шаолиньских боевых искусств.

Тысячелетняя практика свидетельствует, что, независимо от применения внутренних или внешних методик, они оказывают целебное воздействие на человеческий организм, и основной целью этих упражнений является нормализация жизнедеятельности и достижение равновесия между субстанциями инь и ян. Практика ци-гун очищает и оздоравливает систему каналов и меридианов цзин-ло, регулирует равновесие между дыханием-ци и кровью, укрепляет главное дыхание цзун-ци, охранительное дыхание вэй-ци и изначальное дыхание юань-ци. В результате происходит естественное оживление и оздоровление организма, подъем духовной активности, что в целом способствует продлению жизни и достижению долголетия. Кроме того ци-гун применяется для профилактического лечения ряда хронических болезней, таких, как гипертония, сердечные болезни, диабет, хронические болезни желудка, цирроз печени, глазные болезни, психические болезни, нервное истощение, истерия, последствия сотрясения мозга и т.д.

### **Классификация**

В системе шаолиньских дыхательных упражнений ци-гун существ-

вуют внутренние упражнения нэй-гун и внешние упражнения вай-гун. Внутренние упражнения главным образом практикуются в процессе медитации в системах совершенствования организма и питания природы; они оказывают очевидное положительное воздействие, когда используются для лечения и профилактики хронических болезней, таких, как сердечные болезни, нервное истощение, истерия и т.д. Внешние упражнения больше применяются в боевых искусствах, они способствуют циркуляции главного дыхания цзун-ци, охраняющего дыхания вэй-ци и изначального дыхания юань-ци по всему телу, в результате чего можно совершить любое действие. В трактате по кулачному бою говорится: «В место удара руки и ноги в первую очередь должно прийти дыхание — ци, которое переносится с кровью и является основой доблести и силы». Именно об этом и говорится.

#### **Внутренние упражнения:**

Упражнения в сидячем положении: сидение прямо; полулотос; поза лотоса; поза цветка в вазе ча-хуа-ши.

Упражнения, которые выполняются стоя: поза трех кругов; поза трех закрытий; поза затаившегося тигра; поза богomoла.

Упражнения лежа: поза лежа на спине; поза лежа на боку.

#### **Внешние упражнения:**

Упражнения для четырех конечностей: ива, качающаяся на ветру; алмазный кулак; поза металлического пальца; концентрация в горсти сердца и мысли.

Упражнения, направленные на достижение легкости: ноги, летящие, как пушинки, прыжок на крышу; полет с шестом.

Упражнения, направленные на достижение твердости: пальцем пробивать стену; ребром ладони ломать кирпич; кулаком раскалывать камни; головой разбивать камни.

Кроме того, существуют упражнения со столбами, такие, как столб горы Тайшань, или тайшаньчжуан, и столб, подобный луку, или гунбу-чжуан.

#### **Особенности:**

Основное отличие шаолиньской системы ци-гун от других систем ци-гун заключается в том, что в шаолиньской практике «в покое следует искать движение, а движение-действие рождает силу». Особенную популярность среди людей снискали методики и техники внешних систем упражнений.

#### **Особенности тренировок**

При тренировках внутренних упражнений нужно не только стремиться к достижению покоя, но в покое следует искать движение, поэтому по сравнению с другими направлениями ци-гун существует

большее количество разных методов и форм тренировки, которые, кроме того, труднее, чем аналогичные методы в других системах. Так, например, в позу лотоса не сядешь без тренировок, которые могут потребовать больше года времени.

Так как существуют многочисленные системы тренировок, то каждый человек независимо от возраста, силы или слабости организма, пола, может на основании своих личных склонностей и особенностей организма выбрать любую форму тренировок.

#### **Особенности применения упражнений**

Это главным образом относится к внешним системам. Во время тренировки сначала достигается покой, который должен моментально переходить в движение. Следует укреплять дыхание — ци в киноварном поле дань-тянь, следует достигать моментальной собранности и быстрого рассредоточения. Особенно следует обратить внимание на то, чтобы разум управлял дыханием-ци, дыхание-ци должно действовать в единстве с физической силой; дыхание-ци должно усиливать физическую силу — ли, а сила — ли должна руководить дыханием-ци.

С точки зрения работы дыхания — ци, можно сказать, что оно должно не только делать человека энергичным, а его движения естественными, пронизывать четыре конечности, пропитывать сто суставов человеческого тела, но кроме того в результате и через посредство специальных практик тело должно становиться легким, способным к высокому прыжку, так чтобы человек смог легко взобраться на скалу, перебраться через пропасть.

#### **Основные принципы**

Трактаты по боевым искусствам.

В малом зале зажжется фонарь, который будет гореть в течение всех четырех сезонов, и медитация-чань будет сопутствовать этому фонарю, который горит силой здорового дыхания организма чжэнь-ци. Пища и вода лишь увлажняют кожу и мышцы, и только главное дыхание цзун-ци делает организм сильным. В упражнениях с дыханием ци-гун во время тренировок следует руководствоваться тремя указаниями. Первое — это покой, второе — расслабление-сун, и третье — плавность и тщательность. Покой заключается в пустоте сердца, которое держит лишь образ единого, и десять тысяч вещей падают в пустоту, подобно камням, которые погружаются на морское дно. В расслаблении мышцы твои легки, подобно зыбучему песку, в котором кровь вслед за дыханием-ци движется плавно вниз. Вдох и выдох должны быть глубокими, долгими, тщательными и уравновешенными, так чтобы долгота вдоха и выдоха не отличались ни на йоту.

Прежние учителя множества шаолиньских монахов в течение более чем тысячелетней практики накопили богатейший опыт. Шаолинь-

ская школа ци-гун отличается от других направлений дыхательных гимнастик в первую очередь тем, что в боевых искусствах как неотъемлемая часть применяются дыхательные упражнения, а дыхательные практики смыкаются с боевыми искусствами. Существует пять основных принципов для начинающих практиковать ци-гун в шаолиньской традиции:

1 — покой; 2 — расслабленность; 3 — тщательность — равномерность; 4 — постоянство; 5 — тройное упражнение

### **Покой**

Во время практики ци-гун мысли должны быть в состоянии полной концентрации. Существует древняя поговорка: «Не взглянешь на идущих пред тобой апсар небесных, и не родится мысли о драконах, что резвятся у твоих дверей, и не убоишься острого меча, что свищет около твоей головы, и ты в спокойствии своем подобен цзюньцзы, что гуляет глубоко в горах». Если сказать конкретно, то во время занятий ты должен выбросить из головы все посторонние мысли, и только тогда ты сможешь достигнуть состояния концентрации ума, в результате чего мозг будет способен сохранять «покой». Это состояние достигается посредством концентрации ума на «киноварном поле» — дань-тянь, так как у мужчин киноварное поле соответствует месту расположения семени-цзин, а у женщины оно соотносится с местом расположения матки, которые являются областью, где концентрируется море дыхания ци-хай (то есть вместилище дыхания-ци). В древних книгах говорится: «Киноварное поле представляет собой море дыхания ци-хай, оно способно поглотить все сто болезней». Таким образом концентрация разума на киноварном поле дань-тянь — это главный секрет и основной принцип практики ци-гун. Секрет боевых искусств гласит: «Когда кончик языка поднимается к небу, дыхание-ци становится здоровым, а когда дыхание-ци направляется в киноварное поле, дух-шэнь становится сильным». Во время занятий ци-гун разум должен концентрироваться на киноварном поле, а язык должен быть поднят к небу (то есть кончик языка загибается вверх и касается верхнего неба), в результате чего дыхание концентрируется, а рассудок становится собранным, так что разум следует велениям мозга. Только таким образом можно достичь состояния, при котором не происходит рассеяния в организме главного дыхания цзун-ци, охраняющего дыхания вэй-ци и изначального дыхания юань-ци. В трактате «Нэй-цзин» или «Канон о внутреннем» говорится: «Дыхание-ци управляет кровью, а кровь порождает дыхание-ци». Если дыхание-ци послушно, а кровь движется беспрепятственно, тогда кровь будет здоровой, а дыхание сильным, дыхание-ци будет быстрым, а кровь — стремительной. В общем говоря, кровь — это движущая сила дыхания-ци, а дыхание-ци — это двигатель крови. В отношении практик



ци гун эта истина сохраняется. Если управляешь дыханием-ци, тем самым копишь силу-ли, а если выпускаешь дыхание-ци, тем самым совершаешь усилие. Дыхание-ци приходит — приходит сила, так что дыхание-ци представляет собой величайшую ценность и само по себе является силой.

Вышеописанные принципы практики ци-гун, если говорить о начинающем заниматься, то они легко понятны, да вот только на практике их применить трудно. Так как на первом этапе занятий очень трудно достичь состояния покоя, трудно сосредоточить мысли. Однако старцы-учителя оставили нам свой драгоценный опыт, который можно сформулировать как «счет молча», то есть следует бузвучно считать от одного и далее, так что можно дойти приблизительно до десяти тысяч. Если заниматься таким счетом непрерывно в течение долгих дней, это может оказать благоприятное влияние на концентрацию мыслей. Также можно считать количество вдохов и выдохов, так что один вдох и один выдох должны составлять один период дыхания, и если непрерывно продолжать счет периодов дыхания до сотен, тысяч и десятков тысяч, то это тоже поможет достичь концентрации мысли. В древности говорили: «Покой является следствием чистоты мыслей», а когда мысли сосредоточены, тогда и ум может успокоиться.

### **Расслабление**

Мышцы всего тела должны быть расслаблены. В секретах кулачного боя говорится: «В результате расслабления дыхание-ци движется беспрепятственно, а когда дыхания-ци достаточно во всем организме, сохраняется здоровье». Во время тренировочных боев при занятиях боевыми искусствами необходимо контролировать — регулировать дыхание-ци, и только тогда ты будешь соответственно реагировать на все приемы и стойки противника, который, атакуя, наносит постоянно самые разные удары то руками, то ногами. Дыхание-ци должно перемещаться в организме то снизу вверх, то сверху вниз, то слева направо, то справа налево. Эти переходы дыхания-ци называются перемещением — переключением дыхания хуань-ци. Перед тем как сделать такое переключение дыхания, его необходимо сначала расслабить, так как если дыхание не расслаблено, его перемещение затруднено, и только в расслабленном состоянии оно проникает беспрепятственно во все отделы организма, подчиняется и слушается следованию, а приказ дыханию-ци направлен на его движение в определенное место. Такова функция «расслабления» в дыхательных гимнастике ци-гун.

## **Уравновешенность и тщательность юнь-си**

Во время занятий ци-гун вдох и выдох должны быть глубокими, долгими, должны производиться тщательно и уравновешенно. В секретах кулачного боя говорится: «Вниз дыхание должно доходить до центра стопы, а вверху оно должно достигать горы кунь-лунь» (кунь-лунь соответствует мозгу в даосских практиках) (прим. перев.). Если выдыхаешь, то выдыхай до конца, а если вдыхаешь, то делай полный вдох. Кроме того, дышать следует тщательно и уравновешенно. Нельзя быть небрежным и грубым. Сохраняя достаточную внимательность, следи за длиной, не делай дыхание слишком мелким. Необходимо постоянно уравновешивать и тщательно следить за дыханием. Дыхание должно сохранять постоянно одну и ту же долготу, нельзя чтобы вдох был длинным, а выдох коротким, или наоборот, выдох был длинным, а вдох — коротким.

### **Постоянство**

В занятиях ци-гун самым ценным является упорство. Не обращая внимания на зимний пронизывающий холод, на летнюю испепеляющую жару, не оправдывая себя плохим самочувствием и тяжелой болезнью, трудностями обстановки, нужно постоянно и усердно заниматься упражнениями, упорно практиковать, не поддаваясь лени. Четыре сезона года пусть пронесются как одно мгновение, пусть несколько лет пройдут как один день, и если жизнь твоя не прекратилась, не прекращай своих занятий, будь постоянен в своей практике, не обращая внимания на ураганы и холода.

### **Тройное упражнение**

Нужно заниматься на рассвете, нужно заниматься поздно вечером и нужно заниматься в полдень. Занятия производятся три раза в день. В секретах кулачного боя говорится: «Когда занимаешься утром, удаляешь из организма отработанное дыхание-ци и получаешь новое; когда занимаешься в полдень, тогда способствуешь беспрепятственному движению дыхания-ци семени-цзин, которое в результате накапливается в организме; а если занимаешься глубокой ночью, тем самым тренируешь свое дыхание-ци, делая его настолько острым и тонким, что сможешь просто пальцем проткнуть деревянную доску, как соломенную циновку».

Утренние упражнения. После сна в человеческом организме скапливается отработанное дыхание-ци, которое образуется в результате жизнедеятельности в течение дня. И поэтому во время утренних занятий ци-гун производится улучшение состояния сухожилий и костей, полностью удаляется из организма отработанное дыхание-ци. Кроме того, когда делается упражнение по выдыханию старого и

вдыханию нового ту-гу най-синь, то тем самым приводятся в порядок внутренние органы и улучшается психическое состояние.

Упражнения в полдень. В результате жизнедеятельности в течение первой половины дня в организме местами нарушается нормальная циркуляция дыхания-ци, теряется покой, человек становится рассеянным и усталым. Поэтому в результате полуденных упражнений регулируется состояние дыхания-ци, которое правильно распределяется по точкам системы цзин-ло, достигается состояние покоя, собранной расслабленности. Однако в полдень заниматься слишком долго не следует. Обычно на упражнения стоит тратить 10—15 минут.

Упражнения при звёздах. Их также называют полунощными занятиями. Нужно дождаться, когда на небе равномерно заблещут звезды, люди успокоятся после дневной суеты, и только тогда следует приступать к упражнениям. В древности говорили: «Утром обновляют, днем запасают, а ночью тратят, и тогда не теряют остроты». То есть во время утренних упражнений удаляют старое и воспринимают новое, вдыхая свежее дыхание-ци; во время полуденных упражнений производят регулирование и настройку, возвращаясь в хорошее состояние, с тем чтобы сохранить остроту восприятия в течение второй половины дня; во время полунощных упражнений все десять тысяч вещей успокаиваются, мысли становятся чистыми, ум сосредоточивается, в этом случае можно развивать дыхание-ци, делая его более совершенным.

## **Основные рекомендации для выполнения упражнений**

### **Внутренние упражнения**

После того как в зависимости от природных склонностей выбирается подходящая поза, в первую очередь начинают правильно дышать (то есть язык поднимается к верхнему нёбу, рот закрывается, вдох и выдох осуществляются через нос, мысли сконцентрированы на киноварном поле дань-тянь).

Основой занятий является покой, который сохраняется с начала до конца. И стоя, и сидя, все члены твои должны чувствовать себя свободно и естественно, мышцы должны быть расслаблены, и тело твоё спокойно, как будто ты спишь.

Ум должен руководить дыханием-ци, и по зову мысли должно и дыхание не должно останавливаться в своем движении.

С самого начала до конца следует сохранять полное внимание, и нельзя бросать занятия на половине пути.

### **Внешние упражнения**

Каждый день рано утром, поднявшись с постели, следует в первую очередь потянуть сухожилия, и привести в действие дыхание юнь-ци. Нужно три раза выдохнуть, три раза вдохнуть, удалить из организма отработанное дыхание-ци, получить новое дыхание-ци, тем самым выполнив ритуал удаления старого и получения нового.

Сначала нужно успокоиться, а потом приводить в действие дыхание юнь-ци; дышать следует глубоко, черпая дыхание в дань-тянь. Нужно быстро сосредоточиваться и быстро расслабляться.

Дыхание-ци должно соединяться с силой-ли, мозг должен сохранять единство с сердцем, сердце должно единиться с умом, а ум должен руководить дыханием-ци. Кроме того, необходимо внутренним зрением пребывать в мозгу, создавать там замыслы, и эти замыслы ум должен претворять в руководство дыханием-ци. Дыхание-ци укрепляет силу-ли, а сила является двигателем дыхания-ци. Посредством дыхания совершается усилие, а усилие должно достигать глаз и зрения.

Делая внешние упражнения, нужно переходить от мелкого воздействия к глубокому, от простого к сложному, от легкого к трудному. Действия должны совершаться плавно и постепенно, посредством резких движений не достигнешь успеха.

При внешних практиках секрет успеха заключается в том, чтобы упорно придерживаться «труда и постоянства». Все достигшие вершин шаолиньских практик стали талантливыми в результате упорного труда, добились успеха только в результате постоянных упражнений. Нужно полагаться только на трудолюбие в совершении упражнений, и если не будет упорства в сердце твоём, то бросишь занятия на половине пути, потеряв достигнутое в процессе работы над упражнениями.

Во время занятий нужно следовать методикам. Старый наставник Су Си говорит: «Хороший наставник воспитывает хорошего ученика». Если опираешься только на трудолюбие и постоянство, а не руководишься законами, то можешь свернуть на окольную дорожку, в этом случае даже если затратишь силу, равную силе девяти быков и двух тигров, все равно не достигнешь совершенства. Поэтому необходимо заниматься истинными упражнениями, а для этого следует просить наставлений у хорошего учителя, упорно и настойчиво выполнять упражнения, с почтением следуя поучениям старших. Нужно исправлять собственные недостатки, быть постоянным в работе над собой, и тогда обязательно добьешься успеха.

### **СОБЛЮДЕНИЕ УСЛОВИЙ**

Каждое утро во время трех вдохов и выдохов, когда делаешь

упражнение «удаление старого, получение нового», необходимо выбрать место тихое, где чистый воздух. Следует воздерживаться от выполнения этого упражнения в загрязненном месте, чтобы не дышать грязным воздухом, так как в результате может возникнуть засорение легких, что окажет плохое влияние на здоровье организма.

Нельзя делать внешние упражнения сразу после еды, а также в голодном состоянии и после плотной пищи.

Внешние упражнения нельзя делать после чрезмерного принятия алкоголя, а также в расстроенном эмоциональном состоянии.

При выполнении внешних и внутренних упражнений нужно соблюдать все показания, правильно делать все позы и не нарушать порядок-выполнения упражнений. Нельзя также торопиться достичь успеха, перескакивая через определенные упражнения и нарушая их последовательность. Это окажет плохое воздействие на здоровье организма и испортит эффективность упражнений.

Нужно регулировать свое питание, удерживаться от переедания, не пить слишком много. Нужно усиливать питательность рациона с тем, чтобы укреплять организм, повышать сопротивляемость организма болезням, что также полезно для практики ци-гун.

Занятия противопоказаны в рекуперационный период после серьезной болезни, при болезнях с высокой температурой, при сильной гипертонии, при серьезных сердечных болезнях, во время обострения туберкулеза, во время менструации у женщин, а также при крайнем истощении организма.

## **ПРИВЕДЕНИЕ В ДВИЖЕНИЕ ДЫХАНИЯ-ЦИ**

Приведение в движение дыхания-ци юнь-ци также называется использованием дыхания юнь-ци. Процесс использования дыхания-ци начинается с перемещения дыхания хуань-ци, после чего ум начинает руководить дыханием-ци, опускаясь вглубь киноварного поля дань-тянь (так как киноварное поле является местом средоточия дыхания-ци всего организма). И наконец производится рассеивание дыхания фа-ци, которое по сути является применением — тратой силы-ли. Во внутренних упражнениях ум управляет дыханием-ци, а во внешних упражнениях ум направляет поток действия дыхания-ци. Когда дыхание и сила сплавлены в единое целое — это и есть управление дыханием ци-гун.

### **Четверостишие — секрет приведения в движение дыхания-ци**

Дыхание-ци выходит из киноварного поля, и руками поднимаешь субстанцию янь. Дыхание поднимается вверх, а руки прижимаются к телу. Оно достигает рта, и руки переворачиваются на другую сторо-

ну, вслед за рассеиванием дыхания фа-ци, а когда дыхание возвращается, руки сжимаются в кулаки, и принимается устойчивая стойка.

Объяснение. каждое утро на рассвете встаешь, поворачиваясь лицом к солнцу, делаешь три вдоха и после этого приводишь в движение дыхание-ци. Двигаясь вниз оно доходит до центра стопы, а вверх оно достигает макушки горы Куньлунь. Движение рук вперед и назад, перемещение ног туда и сюда, вращение туловища влево и вправо, поднятие вверх и движение вниз, открытие и закрытие — все это связано воедино дыханием-ци, и движение тела копирует жизнь, и руки и ноги движутся по единым законам. Нужно также понять положение глаз, следует разобраться в положении рук, соединить вдох и выдох так, чтобы движения совершались в полном единстве. Так как в движении дыхания-ци самым ценным является плавность, в использовании дыхания-ци самым ценным является резкость. Когда отдаешь, действуя вовне, следует производить выдох, а когда принимаешь, следует производить вдох. Тело движется, подобно перекатывающей волне, и руки вылетают, как катятся волны. И когда наносят удар, даже тени не видно, нужно быстро защищаться, нужно быстро попадать. Так что великий секрет искусства движения заключается в единстве вдоха и выдоха.

Во тьме на рассвете, в четвертую стражу, следует быстро подняться. Лицом повернуться на юго-восток и сделать глубокий вдох. Три вдоха, три выдоха — и уходит старое дыхание-ци. Так выплевывается старое, приобретается новое, раскрываются легкие врата. И выдыхая, пятки приподнимаешь вверх. Распрямляешь предплечья, и руки вытягиваешь вперед. А когда вдыхаешь, расправляется грудь и раскрываются легкие широко, пятки опускаются на землю, а руки висят по бокам. Когда выдыхаешь, ищешь руками впереди, а когда вдыхаешь, немного отклоняешься назад, а при этом сухожилия костей и суставов растягиваются и сжимаются, скручиваясь. Когда происходит движение, язык поднят вверх, касается неба, и главное дыхание цзун-ци всего тела концентрируется внутри. Приводится в движение дыхание-ци, и вверх достигает вершины Куньлуна, плавно-плавно опускается вниз, доходя до центра стопы. Поднятие и движение вниз, открытие и закрытие, все пронизано единым дыханием-ци, верх и низ, левая и правая половины тела соединены между собой. Дыхание-ци, выходя из киноварного поля дань-тянь, достигает кончиков пальцев. Дыхание-ци возвращается в легкие, руки и ноги становятся напряженными. Быстрое движение руки, и выходит дыхание-ци, которое обладает всесокрушающей силой. Быстро перемещается тело, а в движении собирается и сохраняется дыхание-ци. Тайна шаолиньской техники ци-гун заключена в упражнениях, и если будешь долго и упорно тренироваться, то сила твоя, подобно волне, сможет разрушить гору.

### **Смена дыхания-ци хуань-ци**

Смену дыхания также называют удалением старого и принятием нового. Данное упражнение является подготовительным движением в практике ци-гун. Каждое утро на рассвете, приблизительно в 5 часов, нужно вставать, идти в такое место, где есть доступ свободного и свежего воздуха, поворачиваться лицом на юго-восток. Встать в устойчивую позицию, ноги в положении носками вовне. Сначала делается движение головы и шеи, потом следует двигать четырьмя конечностями, поясницей, коленями и всеми суставами тела. Руки разводятся в стороны от груди, они движутся снизу вовне, вверх, вперед, описывая дугу. Одновременно начинается вдох, и когда руки находятся на уровне плеч, локти разводятся назад, что приводит к расширению грудной клетки. Когда руки поднимаются выше уровня головы, вытягиваясь вверх, пятки отрываются от земли, и в это время нужно стараться наполнить легкие как можно сильнее. После этого руки, поднятые над головой, начинают плавно-плавно двигаться вперед, вниз, и при этом верхняя часть туловища тоже двигается вперед. Одновременно с силой делается выдох. Когда руки опускаются ниже колен, ладони перекрещиваются пальцами и давят друг на друга, что было сил, так, чтобы центры ладоней выдвинулись вперед, коснулись земли. При этом колени напряжены и одновременно нужно постараться выдохнуть как можно сильнее. После этого руки расслабляются, и медленно по дуге начинают движение вверх. Одновременно начинается вдох, при этом тело плавно распрямляется. Таким образом тело поднимается и делается вдох, а когда делается наклон, производится выдох. Так следует, чередуя вдох и выдох, выполнить упражнение пять — семь раз.

И во внутренних практиках, и во внешних, в первую очередь, нужно научиться делать смену дыхания-ци. Хотя этому движению очень легко научиться, оно представляет чрезвычайно важное звено в системе ци-гун. Смена дыхания-ци представляет собой не только базовое упражнение ци-гун, оно, кроме того, является упражнением, которое нужно делать постоянно, изо дня в день, из года в год, из поколения в поколение.

### **Дыхание-ци концентрируется в киноварном поле дань-тянь**

#### **Секреты кулачного боя**

Киноварное поле дань-тянь располагается прямо под пупком, на расстоянии трех цуней от центра пупка. Нужно пять-семь раз сделать смену дыхания-ци, а ум в это время концентрируется на киноварном поле. Контролируй дыхание, концентрируясь в заставе изначальной

гуань-юань, старайся вернуться к истоку в киноварное поле. Ум руководит и распространяет в четыре конечности, и тогда самый хилый сможет поднять гору Тайшань, парой рук и ног сможешь сдвинуть тысячу цзиней. Ведь источник силы находится в киноварном поле.

Каждое утро во время дыхательных упражнений в первую очередь следует делать смену дыхания-ци. После этого нужно встать прямо или следует встать на согнутых ногах, или в позу всадника. В этом положении нужно умом управлять дыханием так, чтобы в любой момент, в каждое мгновение ум контролировал дыхание, и при этом разум должен концентрироваться на киноварном поле.

Когда умом направляешь дыхание, то тем заставляешь его проникать в самый центр брюшной полости, то есть «дыхание-ци погружается вглубь киноварного поля».

Когда умом направляешь дыхание, мышление твоё сконцентрировано, низ живота собран, в результате чего дыхание-ци концентрируется в нижней части живота, и готово выйти из самого центра. Это значит, что «дыхание-ци собрано в киноварном поле».

Когда умом направляешь дыхание, расслабленный пресс напрягается, и в результате возникает ощущение тепла, и вместе с движением совершается усилие, и таким образом рождается сила. Это значит, что «дыхание-ци выходит из киноварного поля».

Закон киноварного поля — это основа дыхательных гимнастик, и сила, которая исходит из киноварного поля, равна силе тигра. Когда практикуешь данную методику, следует иметь терпение и выносливость, тогда успех обеспечен.

### **Дыхание-ци выходит из киноварного поля**

Когда умом управляешь дыханием-ци, дыхание погружается в киноварное поле и постепенно концентрируется в киноварном поле. В результате живот подбирается, и в нём сохраняется охраняющее дыхание вэй-ци и изначальное дыхание юань-ци. Если после этого совершаешь действия и стремительные движения, то дыхание-ци устремляется из киноварного поля. Иероглиф «устремляться» в данном случае также подразумевает направленное усилие. Когда двигается правая половина, устремление — усилие сразу же достигает правой половины, а во время движения левой половины, устремление — усилие моментально достигает левой половины. Если движение направлено вверх, тогда устремление — усилие движется вверх, а при движении вниз устремление — усилие направляется вниз. Все сто суставов человеческого организма движутся вместе, и движение — устремление — усилие извергается подобно вулкану, пронизывает все суставы-сочленения организма, и сила его, как удар грома, а скорость подобна молнии.



Движение и устремление распространяются одновременно, и тесно между собой связаны. Однако ж это соединение может быть успешным только в результате долгой практики. Сначала начинается движение руки, а потом движется нога. После нескольких месяцев занятий сможешь двигать бедром, двигать локтем, двигать коленом. Потом тренируется тело, тренируются прыжки, и долгие упражнения дают большую силу. В результате постепенных тренировок рук появляется способность рукой пробивать черепицу, ладонью раскалывать кирпич, пальцем протыкать стену. Появляется способность выполнять упражнение «алмазный кулак», «металлический палец»; после этого переходят к упражнениям для стоп, упражнениям для бедер, таким, как «переноска железной черепицы», «увешивание мешками с песком». Тренируются прыжки и полеты, взмывания на крышу, перелеты через пропасть, которые в результате тренировок выполняются легко и естественно.

#### **Ум должен концентрироваться на киноварном поле**

Великий учитель ци-гун древности в Шаолинском монастыре Чжэнь Цзюнь говорит: «Киноварное поле является основой-корнем дыхательных упражнений ци-гун и основой их силы-мощи». Смысл данного высказывания заключается в том, что киноварное поле является основой занятий упражнениями ци-гун; оно представляет собой вместилище, из которого происходит изначальное дыхание юань-ци. В этом месте хранится энергия усилия, и оно является источником силы. Когда главное дыхание цзун-ци, охраняющее дыхание вэй-ци и изначальное дыхание юань-ци всего организма сконцентрированы в киноварном поле дань-тянь, тогда организм способен обрушивать на противника огромную непреодолимую силу.

У разных монахов монастыря существуют разные точки зрения относительно расположения киноварного поля. Наставник ци-гун Чунь Дзи из восточной обители считает, что киноварное поле расположено на один цунь и пять фэней ниже пупка. Наставник западной обители ци-гун, нынешний настоятель Шаолинского монастыря Дэ Чань полагает, что киноварное поле находится на три цуня ниже пупка, и занимает область от пупка до точки гуань-юань, расположенной на три цуня ниже пупка. Наставник южной обители, учитель ци-гун Чжэнь Сюй говорит, что киноварное поле находится на три цуня ниже пупка. Ныне здравствующий в Шаолинском монастыре самый старый и почтенный учитель боевых искусств Су Си также, подобно Дэ Чаню, считает, что киноварное поле занимает площадь от пупка до точки гуань-юань (находится на три цуня ниже центра пупка).

Когда говорится, что ум концентрируется на киноварном поле, то имеется в виду, что со спокойным умом думают о киноварном поле,

и в молчании не теряют концентрации ума на нем. Это определение кажется довольно абстрактным, и особенно начинающим трудно его понять и практиковать. Однако на самом деле все обстоит проще, и как гласит известная поговорка: «Если у тебя есть воля, дело в конце концов будет успешно завершено». Нужно не терять настойчивости, от мелкого уровня продвигаться глубже, двигаться плавно и постепенно, и тогда обязательно достигнешь удовлетворительных результатов.

Наилучшее время тренировки концентрации ума на киноарном поле — это на рассвете, с пяти до семи утра; утром, с девяти до десяти; после полудня, с двух до трех; и вечером, с девяти до одиннадцати. В начале этим упражнением следует заниматься 10—30 мин, а после одного года занятий каждый раз можно тратить 30—60 минут. На рассвете и вечером следует делать это упражнение подольше.

### **Нарушение движения, застой дыхания-ци и их исправление**

На первых этапах упражнений концентрации ума на киноарном поле, в связи с тем, что упражнение выполняется не совсем правильно или же ум практикующегося еще пребывает в беспокойном состоянии, то довольно часто это приводит к нарушению движения и застою дыхания-ци, в результате чего пучит нижнюю часть живота, может даже ощущаться боль, и весь организм может чувствовать себя нехорошо. Данный недуг можно устранить самостоятельно посредством массажа или иглоукальвания. Если в нижней части живота образуется застой, так, что в результате пучит и болит, можно средним пальцем надавить на точку ци-хай, или море дыхания (расположена на полтора цуня ниже центра пупка) или на точку гуань-юань пять — семь раз, а также можно потереть сверху вниз в течение 1—3 минут, в результате чего неприятные ощущения пройдут. Кроме того, можно круглой иглой произвести укальвание вышеназванных точек. Данный метод позволит устранить недуг немедленно, как говорится, поставишь шест, и тут же увидишь тень. Однако основным рецептом является хорошая тренировка основных упражнений, «чистые мысли, сосредоточенный ум», гармония между собранностью и упорством определяют успех ваших занятий.

## **2. ВНУТРЕННИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Сидение с прямой спиной**

Сядишься на табурете или на стуле, ноги согнуты в коленях под углом 90°, вся стопа соприкасается с землей, руки в естественном

положении покоятся на бедрах; туловище прямое; глаза полуприкрыты, взгляд устремлен на кончик носа; ум концентрируется на киноварном поле (рис. 1).



Рис. 1

Сначала упражнение делается в течение полчаса, а потом постепенно доводится до одного часа.

### **Поза полулотоса**

Сядься в позу со скрещенными ногами на лежанке или широком табурете, при этом левая нога лежит на правом колене, центр стопы направлен вправо, кончик стопы смотрит вперед. Ямка с внешней стороны левого колена лежит на правой стопе. Ладони помещаются перед пупком друг на друге, правая сверху, левая снизу. Центр ладони смотрит вверх. Большие пальцы оттопырены вовне. Остальные пальцы соприкасаются друг с другом, как будто касаются печати будды Амитабы. Туловище прямое, глаза полуприкрыты, взгляд устремлен на кончик носа, рот естественно прикрыт, язык поднят к нёбу, дыхание производится через нос (рис. 2).



Рис. 2

Сначала упражнение делается в течение получаса, и постепенно время доводится до двух часов. Наилучшее время для выполнения данного упражнения — это вторая половина первой стражи, когда умолкают все звуки.

### Поза лотоса

Садитесь на застеленный постамент или довольно широкий деревянный табурет. Обе ноги согнуты в коленях и перекрещены между собой. Туловище выпрямляется, и человек сидит в такой позе. После того как сядься со скрещенными ногами, сначала приподнимается правая стопа и помещается на левое колено с внешней стороны лодыжки. Потом приподнимается левая нога и помещается на правое колено с внешней стороны лодыжки. Таким образом ноги перекрещиваются. Туловище прямое, глаза прикрыты, взгляд устремлен на кончик носа, рот естественно закрыт, язык поднимается к нёбу. Поясница расслаблена. Руки помещаются с внутренней стороны у основания бедер (рис. 3).



Рис 3

Дыхание-ци исходит из киноарного поля и поднимается вверх до точки бай-хуй, или соединение всего. Вниз дыхание-ци движется по спине, таким образом пути разделяются, оно проходит вниз по внешней стороне бедер и опять соединяется в киноарном поле. Плавно доходит до точки кунь-лунь, затем достигает центра стоп и после опять собирается в киноарном поле.

После долгих упражнений можно поменять положение рук и поместить их друг на друге перед пупком, подобно касанию печати будды Амитабы.

### Поза цветка в вазе

Сесть на лежанке или сравнительно широком табурете, скрестить ноги. Кончики стоп смотрят вперед. Туловище прямое, руки помещаются друг на друге перед животом на уровне пупка, подобно касанию печати будды Амитабы. Глаза полуприкрыты, смотрят на кончик носа. Рот естественно закрыт, кончик языка прикасается к нёбу, дыхание производится через нос (рис. 4).



Рис. 4

Каждый раз упражнение выполняется приблизительно по полчаса. Наилучшее время для данного упражнения — это пять часов вечера или глубокая ночь, когда успокоятся все шумы и звуки. Это упражнение довольно легкое, и делать его могут многие люди.

## СТОЯЧИЕ ПОЗЫ

### Поза трех кругов

Под тремя кругами подразумевается круг, который делается руками, круг ног и круг ягодиц. Ноги расставлены на уровне плеч. Стопы повернуты немного вовнутрь. Руки приподнимаются вверх на уровень плеч, пальцы рук естественно растопырены, центры ладоней расположены друг против друга, они как будто держат шары. Расстояние между ними приблизительно один чи. Затем обе руки начинают одновременно плавно опускаться вниз к нижней части живота. Пальцы рук кончиками прикасаются друг к другу, центры ладоней направлены вовнутрь. Тело при этом держится прямо. Глаза полуприкрыты, взгляд устремлен на кончик носа. Ум концентрируется на киноарном поле (рис. 5).



Рис. 5

## ЛЕЖАЧИЕ ПОЗЫ

### Поза на спине

Ложись на лежанку, ноги естественно вытянуты, носки расслаблены и раскинуты немного в стороны. Руки лежат ладонями вниз вдоль внешней стороны бедер, пальцы немного согнуты. Глаза вниз прикрыты. Взгляд устремлен на кончик носа. Рот естественно закрыт, язык касается нёба, дыхание производится через нос (рис. 6).



Рис. 6.

### Поза на боку

Обычно лучше лежать на правом боку. Ложись на лежанку, бедра немного согнуты вперед, таким образом, что образуют тупой угол с верхней частью тела. Правое бедро соприкасается с лежанкой, а левое лежит на правом и выдвинуто немного вперед и вверх. Руки помещаются перед туловищем, правая ладонь смотрит вверх, а левая смотрит вниз и соприкасается с лежанкой. Голова немного наклонена вперед. Поза по своей форме напоминает богомола. Глаза полуприкрыты, смотрят на кончик носа. Рот естественно закрыт, язык касается нёба, дыхание производится через нос (рис. 7).

Это упражнение легко для овладения. В этой позе легко засыпать. Если каждый раз делать это упражнение по полчаса, оно оказывает очевидное благотворное влияние на болезни сердца и нервной системы.

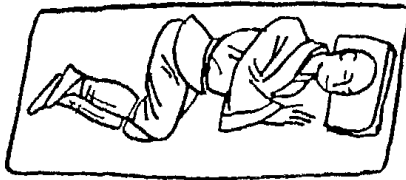


Рис. 7

## ВНЕШНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Секреты кулачного боя

Во время четвертой фразы нужно расправить суставы и удалить из организма обработанное дыхание-ци, девять раз подняться, девять раз опуститься и выровнять члены. Выдох подобен орлу, который хватается когтями рыбу, а вдох — это птица огромная пэн, что расправляет крылья. В час цзы упорно и настойчиво практикуй упражнение «ветер раскачивает иву», а упражнение «алмазный кулак» следует делать в час хай. После еды многократно повтори упражнение «металлический палец», а затем ребром ладони разбивай деревянную куклу. С открытым сердцем тренируй упражнение «макушкой раскалываю кирпич», а после полудня ударом локтя разбивай камень. Когда дыхание-ци достигает макушки Куньлунь, делаешь упражнение «алмазная стопа». Когда голоден и устал, поднимай дыхание-ци, прыгая на стену. Подвесив мешочки с песком и камнями к ногам, проходи тысячу ли, а когда дыхание-ци выходит из киноварного поля, подметай двор. Когда дыхание-ци собирается в киноварном поле, поднимайся наверх, и подобно порыву черного ветра, вали на землю лес. Когда дыхание-ци выходит из киноварного поля и доходит до точки бай-хуй, ветер движется вниз, проносится по рынку, натягивая свой лук. Как лук, выгибаешься вперед и наносишь удар ногой в позе тигра, концентрируешь дыхание-ци, возвращаясь в сердце, и направляешь его в основание стопы. Дыхание-ци пронизывает обе ноги, и ты стоишь, подобно всаднику, сидящему на лошади, устойчивый, как гора Тайшань — лестница, ведущая на небеса. Если трансформируешь свое дыхание-ци, то в бою подобен пущенной из лука стреле, неуловимой силой духа пролетаешь со скоростью ветра неразгаданной тайной.

Внешние упражнения — это в первую очередь упражнения с четырьмя конечностями (это основа внешних упражнений), упражнения на достижение легкости, упражнения на достижение твердости. Имеются различные практики для выполнения этих упражнений, и используются они по-разному.

### Упражнения для четырех конечностей

Среди упражнений для четырех конечностей есть «ветер раскачивает иву», «алмазный кулак», «захват сердца и ума», «металлический палец».

### Ветер раскачивает иву

«Ветер раскачивает иву» — это упражнение для рук. Оно является начальным упражнением для рук. Для этого упражнения нужно встать устойчиво, как вкопанный столб, или же сесть в позу со скрещенными ногами. Сначала проводится в движение дыхание-ци, при этом ум концентрируется на киноварном поле, и через мгновение дыхание-ци поднимается в точку бай-хуй. После этого дыхание-ци опять возвращается в сердце и затем рассеивается в руки, доходя до точки вай-гуань, или внешняя застава (точка вай-гуань расположена на тыльной стороне руки, на два цуня выше центра складки лучезапястного сустава), распространяется до кончиков пальцев. В начале выполнения упражнения оба локтя немного согнуты, лучезапястный сустав служит в качестве оси. Пальцы рук вытянуты, расстояние между ними составляет, приблизительно, три фэня. Обе руки одновременно начинают дингаться влево, вниз, затем вправо вверх в обратном порядке, описывая круги, а затем вправо вверх в прямой последовательности, описывая круг. Таким образом описывая круги, руки ускоряют свое движение, и потом движутся со скоростью комет, не останавливая своего движения ни на мгновение (рис. 8).



Рис. 8

Сначала данное упражнение делается в течение получаса; постепенно время выполнения упражнения достигает одного часа. Лучше всего делать это упражнение в полдень после еды. Это упражнение делает с течением времени руки гибкими и подвижными, так что их удары подобны полету стрелы, а ладонь становится сильной, как удар молнии.

### Алмазный кулак

Алмазный кулак — это довольно тяжелое упражнение для тренировки рук. Когда выполняется данное упражнение, один кулак ставится на землю, а ноги отрываются от земли и плавно поднимаются вверх, так что голова смотрит вниз. Еще данное упражнение называется «будда на руке вниз головой». Упражнение выполняется следующим образом: нужно встать лицом к дереву, столбу или стене на расстоянии трех чи. Предварительно язык поднимается к небу, а дыхание-ци находится в киноварном поле. После этого обе руки помещаются ладонями на землю, а ноги отрываются от земли и поднимаются



вертикально вверх, так что опираются на стенку или столб, или дерево. В это время все дыхание-ци организма опускается вниз в обе ладони (рис. 9). В этом положении следует находиться в течение пяти минут, после чего ноги плавно возвращаются в первоначальное положение. Это упражнение нужно повторять много раз. Наилучшее время для практики — это рассвет во время четвертой стражи. Вначале упражнение выполняется от пяти до десяти раз. Через месяц занятий ноги станут легкими и подвижными и будут без труда подниматься вверх. В этом случае следует отойти от стены и держаться целиком только на руках, которые должны выдерживать вес всего тела. Время должно постепенно увеличиваться от одной минуты и доводиться до десяти минут. Потом вместо ладоней следует стоять на кулаках. Через один месяц занятий можно будет становиться на один кулак и держать на нем все тело. В этом случае упражнение считается выполненным и называется «алмазный кулак» (рис. 10).

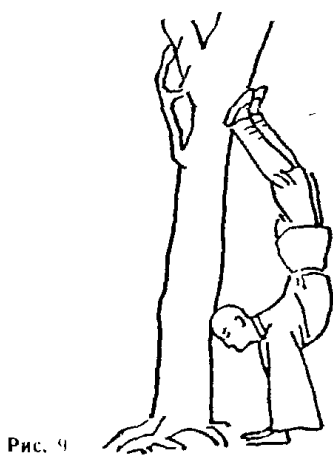


Рис. 9

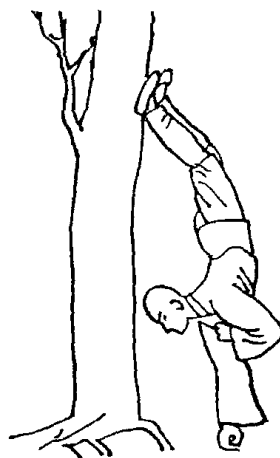


Рис. 10

### Металлический палец

Металлический палец заключается в том, что палец втыкается в землю, а на нем держится вес всего тела. Это упражнение является развитием упражнения «алмазный кулак» и выполняется на его основе. Если научишься выполнять упражнение «алмазный кулак», можно понемногу улучшать свои движения. Упражнение выполняется следующим образом: изначальное дыхание всего организма собирается в киноварном поле, а потом направляется в правую руку. Указательный палец вытягивается, остальные четыре пальца заги-

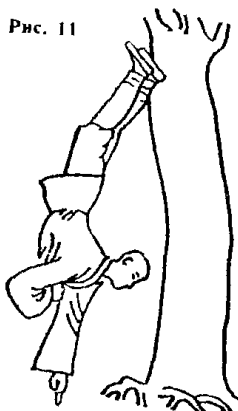
баются вовнутрь и крепко сжимаются. Кончик большого пальца прикасается к среднему. Затем ноги поднимаются вертикально вверх, голова опускается вниз. Тело наклоняется немного вперед, ноги держатся прямо (рис. 11).

Лучше всего делать это упражнение во время четвертой стражи на рассвете. Упражняться нужно день за днем, чтобы десять лет прошли, как один день.

#### Захват сердца и ума, или синь-и-ба

Упражнение «захват сердца и ума» было среди шаолиньских монахов одним из самых тайных внешних упражнений, и обычно его техника не разглашалась. В настоящее время во дворце тысячи Будд на внутренней площадке сохранились 48 углублений от ног монахов, которые с древности до наших дней делали здесь упражнение «захват сердца и ума» и оставили следы. Это упражнение предназначено и для бедер, и для рук, и для стоп, и для всего тела, представляя собой главную методику тренировки внешних упражнений Шаолиня.

«Захват сердца и ума» выполняется следующим образом. Сначала следует встать прямо и произвести движение дыхания-ци. Во время движения дыхания-ци нужно сделать три закрытия, то есть дыхание-ци должно выйти из киноарного поля, подняться вверх до точки бай-хуй и спуститься вниз до точки юн-цуань (расположена в центре стопы) (прим. перев.). Затем дыхание-ци опять перемещается вверх до киноарного поля, а внизу доходит до точки кунь-лунь. Вверху достигает середины грудной клетки в точке шань-чжун, а внизу закрывает дворец труда точки лао-гун. Затем дыхание-ци распространяется в обе стопы, а вверху главное дыхание цзун-ци достигает макушки. Руки немного согнуты в локтях, пальцы вытянуты и растопырены. В этом положении три раза делается упражнение «ветер раскачивает иву». Язык прикасается к нёбу, дыхание-ци проходит вокруг янского холма точки ян-лин, опускается вниз до точки кунь-лунь, при этом произносится мычащий звук. Рот открыт. Потом рот закрывается, язык прикасается к нёбу. Вес перемещается на левую ногу, а правая нога резко взлетает вверх, при этом опять открывается рот и произносится мычащий звук, после чего рот закрывается. Затем вес опять переносится на левую ногу, а правая нога опять резко взмывает вверх. Таким образом упражнение повторяется более десяти раз.



Затем делается внутреннее упражнение трех кругов, посредством чего дыхание-ци опять собирается в киноарном поле.

Сначала упражнение делается 36 раз в час, но постепенно количество раз возрастает до 99, 103. Лучше всего делать это упражнение ночью, когда все вокруг угомоняется. Делать следует постоянно без перерывов в течение всего года. Для того чтобы воздействие было более сильным, можно к ноге привязывать мешочек с песком весом в два цзиня, а на руках носить железные кольца весом в полцзиня. Можно подпоясаться в три витка железной цепью, а на голову надеть бронзовую шапку весом в три цзиня. И если будешь делать упражнение одинаково и с атрибутами и без атрибутов, значит упражнение выполняется правильно.

### **Стихотворение, оставленное Ло Ваном, гласит:**

Во дворце тысячи Будд занимаюсь боевым искусством, а полночные звезды горят в моих руках. Слышу смех монаха напротив, что успеха в упражнении достиг, шаг за шагом пьянею от выдохов многократных. Освобождаюсь от железных звеньев цепи, и монахи-воины могут взлететь, танцуя. Влага пота стекает, орошая пятки, кровавый пот каплями увлажняет почву. Герои, прославленные в тысячелетней древности, они-то знали трудность тренировки «захват сердца и ума».

На основании этого пятисложного стихотворения можно сделать вывод, что в те времена монахи в храме тысячи Будд, делая свои упражнения ци-гун, не боялись ни трудностей, ни усталости, отказывались от сна и забывали о пище, при свете факелов коротая ночь. И пот лился по их спинам. Такова картина самоотверженного труда занимающихся монахов.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ДОСТИЖЕНИЕ ЛЕГКОСТИ**

### **Секреты кулачного боя**

В малом зале тренируют искусство свое, направленное на достижение легкости в движениях, и успех в занятиях достигается в результате многолетних упорных трудов. В движении следуешь дыханию-ци, беря в наставники ум, а если разум управляет киноарным полем, тогда появляется сила тигра. Привязаны к ногам кувшины с металлом, и прыгаешь так через песчаный вал, и к запястью примотаны бронзовые замки, которые блещут, как золотые звезды. Подобно стреле арбалетной с криком взмываешь на высоту четырех чи и бросаешь

металл, который летит подобно перу, влекомому ветром через девять отверстий.

Упражнения, направленные на достижение легкости в движениях, являются довольно трудными. Это такие упражнения, как прыжок на крышу дома, полет на скалу, прыжок через пропасть и другие.

### **Тысяча цзиней на ногах, ноги, взлетающие, как перышко**

Чжэнь Цзюнь был известным мастером боевых искусств Шаолиньского монастыря во время династии Цин. Он достиг больших успехов в упражнениях, направленных на достижение легкости тела. В секретах кулачного боя, которые он поведал записавшему их своими руками Дэ Чаню, говорится. «Если каждый день будешь тренировать упражнение «тысяча цзиней на ногах» и постоянно будешь возвращаться к упражнению «ноги, взлетающие, как перышки», то сумеешь. Нужно при звездном свете перескакивать через пропасть, путешествуя с веревкой, перелетать через скалу. Если поймешь заключенную в этих упражнениях тайну, то в течение десяти лет будешь ходить, привязав к ногам кувшины с металлом».

Учитель Чжэнь Цзюнь в шесть лет попал в Шаолиньский монастырь. Его наставником стал известный учитель боевых искусств монах Чунь Чжи. В пятый год эры под девизом правления начала светлых лет, или Гуансуй, он с почтением просил старшего монаха Цзи Цзиня стать его наставником в упражнениях по достижению легкости, и стал у него специально заниматься боевыми искусствами у-шу. Особенно он преуспел в упражнениях по достижению легкости цин-гун. Он тренировался по следующим методам:

Носил железные ободы. С восьми лет по наставлению своего учителя он носил на обеих ногах два железных обода по полцзиня весом (что составляло приблизительно один цзинь). Каждый день он просыпался рано утром в четвертую стражу и в зале тысячи Будд перепрыгивал через вмятины от ног монахов. Он десять раз перепрыгивал через вмятины от 48 ног монахов. Каждый день поздно вечером, когда все засыпали, он опять повторял свое упражнение в течение семи раз. Когда ему приходилось работать на поле, он очень уставал, и пот обильно орошал его спину, но тем не менее он не прекращал своих занятий. Когда он был здоров, он упорно тренировался: если у него было небольшое недомогание, он продолжал свои занятия; даже если он был тяжело болен, он тем не менее из последних сил совершал несколько раз свои прыжки.

И во время сна, и во время работы в поле он не снимал своих обручей. А к двадцати годам он уже носил обручи весом 20—30 цзиней, и однако в ходьбе, в занятиях боевыми искусствами проявлял

легкость и проворство, передвигаясь быстро, как ветер. А если он снимал свои железные обручи, то был способен взлететь на крышу или перелететь через скалу, перепрыгнуть через пропасть.

Всю жизнь простая пища и постоянная тренировка в действиях. И наконец вторым секретом успеха Чжэнь Цзюня в занятиях упражнениями на достижение легкости были методы питания жизни ян-шэн. Он всю жизнь был вегетарианцем и совершенствовал себя в питании жизни ян-шэн. Основная еда его в день не превышала по весу один цзинь. Он никогда не передал, не пил слишком много; не стремился употреблять вино и мясо, не курил. Он не беспокоил стихию огня печени (то есть не сердился, не раздражался) (*прим. перев.*), чем он в корне отличался от других людей, которые склонны сердиться, браниться, драться. Его установкой каждый день было: «На рассвете во тьме идти навстречу звездам, а после еды обязательно пройти сто шагов» Он каждый день поднимался приблизительно в три часа утра, выходил через северные ворота из монастыря и мелкими быстрыми шагами доходил до вершины горы Ужуфэн, после чего возвращался обратно. На это уходило около двух часов, и затем он обязательно шел в зал заниматься. Поздно вечером, после того, как все засыпали, он долго занимался под светом звезд и луны. Он выходил из монастыря через горные ворота, перебирался через гору малого зала и потом через скит второго патриарха возвращался в монастырь. Вот таков был его распорядок в течение нескольких десятков лет, который он сохранял в течение всей жизни.

### **Прыжок из песчаной ямы, полет с помощью шеста**

Прыжок из песчаной ямы — это основное упражнение, направленное на развитие способности прыгать вверх.

Песчаная яма. В земле роется песчаная яма на глубину трех чи и пяти цуней, а на дно толстым слоем насыпается песок и камни, таким образом, что расстояние от камня до дна составляет приблизительно 2,5 цуня. Тренирующийся может, кроме того, взять металлические обручи или привязать к ногам мешочки с песком, и после этого он опускается в яму. После того как он приводит в движение дыхания-ци, он выпрыгивает из ямы вверх.

Методика прыжка. Перед тем, как прыгать, сначала в течение трех — пяти минут нужно размять бедра и колени. После этого следует стать лицом к югу, выпрямиться и произвести три раза движение дыхания-ци. Правой ногой делается полшага вперед, потом вдох, подбирается живот, так, чтобы дыхание-ци сконцентрировалось в киноварном поле. Руки сжимаются в кулаки и держатся на уровне поясницы. Сначала поднимается левая нога, потом отрывается пра-

вая, дыхание-ци выходит, и в этот момент делается прыжок. После того, как выпрыгиваешь на край ямы, сначала касаешься земли первой ногой. После того, как все тело оказывается на поверхности земли, руки разжимаются, ладони расправляются, и руки вытягиваются вперед на уровне груди. Глаза смотрят вперед (рис. 12). Через некоторое время обеими ногами одновременно отталкиваешься от поверхности и прыгаешь обратно на дно ямы. Каждый день рано утром, в дообеденные часы и после полудня (через два часа после еды) следует совершать 15—20 прыжков. Если не можешь свободно выпрыгнуть из ямы, тогда на дно ямы можно насыпать еще слой песка в половину чи толщиной. После того, как научишься свободно выпрыгивать из ямы, можно постепенно увеличить глубину. Когда сможешь беспрепятственно и легко выпрыгивать из ямы глубиной 4,5 или даже 5 чи, тогда, убрав металлические ободы и сняв мешочки с песком, сможешь легко запрыгнуть на крышу. Во время занятий этим упражнением лучше носить металлические обручи, чем мешочки с песком.

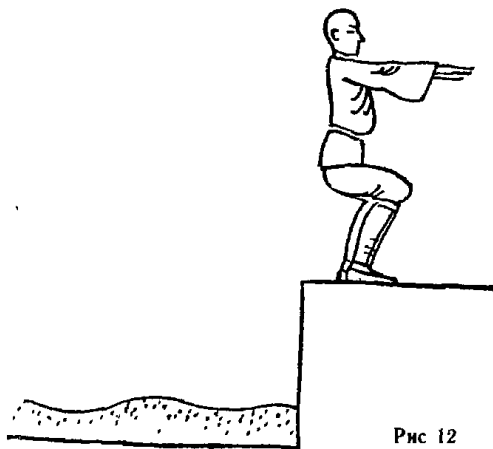


Рис 12

**Примечание.** Полет с помощью шеста представляет собой прыжок на большое расстояние, который совершается при помощи бамбукового шеста. Это упражнение на достижение легкости в шаолиньских гимнастиках ци-гун называлось «перелет через пропасть со скоростью звука», однако традиция была утеряна во время цинской династии.

### III. УПРАЖНЕНИЯ НА ТВЕРДОСТЬ

В секретах кулачного боя Шаолиньского монастыря есть запись, в которых говорится, что с древности в монастыре поздним вечером, когда все вокруг уже улеглись спать и становилось тихо, как в дремучем лесу, монахи-воины из монастырской братии воодушевлялись свой героический дух и отправлялись в зал тысячи Будд в комнату Фатан, где занимались своими боевыми упражнениями. Во дворце тысячи Будд на Минской колонне были подвешены мешки с песком, а около северной стены стояли сосуды, наполненные кукурузными зернами, песком и железными опилками. Воины-монахи по знаку монаха-учителя, который руководил занятиями, тренировали крепость пальцев и для этого тыкали пальцами кукурузу, песок и металлические опилки. Другие со всей силы били голыми руками по деревянным куклам. Кроме того, четыре группы молодых монахов, которые, сидя в позе тигра, тренировали захват сердца и ума синь-и-ба. Вид зала для упражнений фа-тан в это время представлял собой зрелище, способное напугать и взволновать самого удалого храбреца.

Монахи, старавшиеся овладеть боевыми искусствами, в левой руке держали кирпич, а правой наносили по нему удары, слышался треск, и кирпич распадался на две половины. Некоторые «железными» кулаками с легкостью разбивали на куски крепкие камни, накручивали себе на пояс железные прутья, как простые веревки, и были точь-в-точь как восемь волшебников, переходящих через море, так как каждый был пронизан священным духом. Каждый монах упорно тренировался, так что пот ручьями тек по спине, у некоторых были разбиты пальцы, сочилась кровь, однако они по-прежнему продолжали заниматься не теряя решимости и устремленности. В результате таких упорных и непрерывных занятий в течение десяти лет можно было голым пальцем пробить в стене ровную дырку. Двадцатилетние бойцы были способны разбить кирпич голой рукой. У тридцатилетних кулаки по крепости не уступали металлическим, и от их удара камень разлетался на мелкие кусочки. Сорокалетние бойцы обладали такой силой, что могли сломать балку. К пятидесяти годам, несмотря на достижение преклонного возраста, бойцы по-прежнему с негибаемой волей продолжали свои занятия. Даже в 60, 70 и 80 лет продолжали упорные тренировки каждый день. Во-первых, тем самым они укрепляли свой организм, оказывали сопротивление болезням, а во-вторых, они до глубокой старости оставались здоровыми и жизнеспособными, отодвигая дряхлость и продлевая срок своей жизни.

#### Голым пальцем пробить стену

Секреты кулачного боя.

Нужно стараться тренировать силу указательного пальца, а

для этого дыхание-ци должно выходить из киноварного поля. Сначала следует бить пальцем в пшено, потом нужно бить пальцем в песок и гравий. И палец твой покраснеет и опухнет, но ты должен бить 3800 раз. После этого мясо на пальце превратится в ступья и мозоли, тогда нужно бить им в железные опилки. После этого, как ударишь девять раз по тысяче раз, будет лопаться палец и кровь выступать. Но мозоль покровет потом палец твой тройным слоем, и тогда станешь ты мужем, достигшим совершенства в боевом искусстве. Ударишь по стене, и вмиг образуется дырка, так как плоть на пальце превратится в металл.

Тыкать пальцем в пшено. Перед тем как приступить к упражнению, нужно встать перед сосудом с пшеном, сосредоточиться, подобрать грудь, и после этого следует направить дыхание-ци в палец. Затем делаешь шаг вперед левой ногой, дыхание-ци собираешь в киноварном поле, подбираешь живот, делаешь вдох и быстро выпускаешь, после этого десять раз тыкаешь указательным пальцем. Прекращаешь упражнение после того, как почувствуешь онемение и боль. Каждый день, утром и вечером следует делать это упражнение 50—100 раз.

Тыкание пальцем в каменный песок. После работы с пшеном в течение двух—трех месяцев на поверхности указательного пальца должен появиться первый тонкий слой огрубевшей кожи, и после этого следует приступать к упражнениям с каменным песком. Методика такая же, как и вышеописанная, в результате этих упражнений палец легко опухает и сильно болит. Если повреждения серьезные, можно снизить количество и делать на несколько раз меньше. Однако нельзя полностью прекратить упражнения. Через четыре—пять дней на пальце образуется новый слой кожи и все придет в норму.

Тыкать в железный песок. Методика такая же, как при работе с пшеном и каменным песком. Однако металлический песок является более твердым, и потому на пальце очень быстро образуется опухоль, чувствуется сильная боль, вплоть до того, что может лопаться кожа и выступать кровь. В этом случае следует произвести необходимую обработку. Если серьезные повреждения отсутствуют, тогда не следует прекращать занятий. В древности говорили: «Не бойся замедлиться, бойся остановиться». И уж, конечно, нельзя прерывать занятия посередине пути из-за трудностей. Следует тренироваться до тех пор, пока на поверхности пальца не образуется прочная твердая мозоль. Каждый день нужно 30—50 раз делать это упражнение.

Пальцем пробивать стену. После того как тыкаешь пальцем в железный песок больше года, он много раз повреждается и много раз заживает, а после заживания опять повреждается. А в резуль-



тате на пальце образуется толстая корка, он становится сильным, и в случае необходимости дыхание-ци очень быстро наполняет палец, кровь усиливает дыхание-ци, в результате чего он становится твердым, как сталь, а кончик пальца подобен металлическому штырю. Теперь нужно тренировать удары пальцем в стену. В день нужно наносить больше ста ударов, и в результате постоянных упорных тренировок, в результате настойчивости сможешь ударить в стену пальцем так, что останется дырка.

Методика упражнений следующая. Становишься лицом к стене, на расстоянии двух чи и трех цуней. Тело прямое. Делаешь левой ногой шаг вперед на один чи и три цуня. После этого средним пальцем правой руки описываешь дугу перед грудью, три раза приводя в движение дыхание-ци. В этот момент заставляешь изначальное дыхание-ци всего организма устремиться из киноварного поля и направиться в правую руку. Устремляешь со всей мощью руку по направлению к стене, и спиральным движением наносишь удар по стене. В первый раз на стене трескается поверхностный слой. Во время второй тренировки и дальше наносишь по 30—50 ударов. След становится все глубже, удар наносится все быстрее, и постепенно увеличиваешь число ударов во время тренировки до 50—130 раз. Во время тренировок кончик пальца может быть поранен, или же опять может выделяться кровь. В этом случае тренировки можно на время прекратить и подождать, пока рана заживет, после чего тренировки возобновляются и продолжаются до тех пор, пока, в результате удара, не останется дырка глубиной в 2 цуня. Лишь в этом случае считается, что упражнение выполнено.

После того как научился выполнять упражнение, следует по-прежнему продолжать наносить более ста ударов по стене.

### **Голой ладонью разбиваешь кирпич**

Секреты кулачного боя.

Прием разбивания голой ладонью каменного кирпича—это одно из семидесяти двух искусств. Во время четвертой стражи наносишь удары по мешку с рисом, а вечером при свете звезд бьешь по доске. В полдень наносишь удары по обеденному столу, а после обеда бьешь по стене. Лопается кожа, и кровь разлетается брызгами, а ты и весной и зимой все продолжаешь свои тренировки. Ходишь, чтобы наносить удары деревянным кулаком, вдоль и поперек разбивая их деревянные головы. В результате тренировок в течение ста дней можешь голой ладонью разбить кирпич.

Способность голой ладонью разбить кирпич или камень представляет собой одно из 72 шаолиньских искусств. Упражнения распределяются во время четвертой стражи, на поздний вечер, на полдень

для этого дыхание-ци должно выходить из киноарного поля. Сначала следует бить пальцем в пшено, потом нужно бить пальцем в песок и гравий. И палец твой покраснеет и опухнет, но ты должен бить 3800 раз. После этого мясо на пальце превратится в ступня и мозоли, тогда нужно бить им в железные опилки. После этого, как ударишь девять раз по тысяче раз, будет лопаться палец и кровь выступать. Но мозоль покроет потом палец твой тройным слоем, и тогда станешь ты мужем, достигшим совершенства в боевом искусстве. Ударишь по стене, и вмиг образуется дырка, так как плоть на пальце превратится в металл.

Тыкать пальцем в пшено. Перед тем как приступить к упражнению, нужно встать перед сосудом с пшеном, сосредоточиться, подобрать грудь, и после этого следует направить дыхание-ци в палец. Затем делаешь шаг вперед левой ногой, дыхание-ци собираешь в киноарном поле, подбираешь живот, делаешь вдох и быстро выпускаешь, после этого десять раз тыкаешь указательным пальцем. Прекращаешь упражнение после того, как почувствуешь онемение и боль. Каждый день, утром и вечером следует делать это упражнение 50—100 раз.

Тыканье пальцем в каменный песок. После работы с пшеном в течение двух—трех месяцев на поверхности указательного пальца должен появиться первый тонкий слой огрубевшей кожи, и после этого следует приступить к упражнению с каменным песком. Методика такая же, как и вышеописанная, в результате этих упражнений палец легко опухает и сильно болит. Если повреждения серьезные, можно снизить количество и делать на несколько раз меньше. Однако нельзя полностью прекратить упражнения. Через четыре—пять дней на пальце образуется новый слой кожи и все придет в норму.

Тыкать в железный песок. Методика такая же, как при работе с пшеном и каменным песком. Однако металлический песок является более твердым, и потому на пальце очень быстро образуется опухоль, чувствуется сильная боль, вплоть до того, что может лопаться кожа и выступать кровь. В этом случае следует произвести необходимую обработку. Если серьезные повреждения отсутствуют, тогда не следует прекращать занятий. В древности говорили: «Не бойся замедлиться, бойся остановиться». И уж, конечно, нельзя прерывать занятия посередине пути из-за трудностей. Следует тренироваться до тех пор, пока на поверхности пальца не образуется прочная твердая мозоль. Каждый день нужно 30—50 раз делать это упражнение.

Пальцем пробивать стену. После того как тыкаешь пальцем в железный песок больше года, он много раз повреждается и много раз заживает, а после заживания опять повреждается. А в резуль-

тате на пальце образуется толстая корка, он становится сильным, и в случае необходимости дыхание-ци очень быстро наполняет палец, кровь усиливает дыхание-ци, в результате чего он становится твердым, как сталь, а кончик пальца подобен металлическому штырю. Теперь нужно тренировать удары пальцем в стену. В день нужно наносить больше ста ударов, и в результате постоянных упорных тренировок, в результате настойчивости сможешь ударить в стену пальцем так, что останется дырка.

Методика упражнений следующая Становишься лицом к стене, на расстоянии двух чи и трех цуней. Тело прямое. Делаешь левой ногой шаг вперед на один чи и три цуня. После этого средним пальцем правой руки описываешь дугу перед грудью, три раза приводя в движение дыхание-ци. В этот момент заставляешь изначальное дыхание-ци всего организма устремиться из киноварного поля и направиться в правую руку. Устремляешь со всей мощью руку по направлению к стене, и спиральным движением наносишь удар по стене. В первый раз на стене трескается поверхностный слой. Во время второй тренировки и дальше наносишь по 30—50 ударов. След становится все глубже, удар наносится все быстрее, и постепенно увеличиваешь число ударов во время тренировки до 50—130 раз. Во время тренировок кончик пальца может быть поранен, или же опять может выделяться кровь. В этом случае тренировки можно на время прекратить и подождать, пока рана заживет, после чего тренировки возобновляются и продолжаются до тех пор, пока, в результате удара, не останется дырка глубиной в 2 цуня. Лишь в этом случае считается, что упражнение выполнено.

После того как научился выполнять упражнение, следует по-прежнему продолжать наносить более ста ударов по стене.

### **Голой ладонью разбиваешь кирпич**

Секреты кулачного боя.

Прием разбивания голой ладонью каменного кирпича—это одно из семидесяти двух искусств. Во время четвертой стражи наносишь удары по мешку с рисом, а вечером при свете звезд бьешь по доске. В полдень наносишь удары по обеденному столу, а после обеда бьешь по стене. Лопается кожа, и кровь разлетается брызгами, а ты и весной и зимой все продолжаешь свои тренировки. Ходишь, чтобы наносить удары деревянным куклам, вдоль и поперек разбивая их деревянные головы. В результате тренировок в течение ста дней можешь голой ладонью разбить кирпич.

Способность голой ладонью разбить кирпич или камень представляет собой одно из 72 шаолиньских искусств. Упражнения распределяются во время четвертой стражи, на поздний вечер, на полдень

и послеобеденное время. Также тренировки производятся во время прогулки. Час у — это двенадцать часов полудни. Четвертая стража — это время рассвета. В это время следует наносить удары по мешочку с рисом. Когда высыплют звезды — это полночь, в это время следует тренировать удары по лежанке. Полуденное время — это 12 часов, в это время следует наносить удары по обеденному столу. После обеда, когда усидишься в комнате, следует наносить удары по четырем стенам своей комнаты. Тренировка этого упражнения — дело трудное, которое требует упорства и настойчивости, на выполнение требуется много времени. Вначале практикующийся легко получает рапы и повреждения. Однако ему не следует впадать в уныние, отчаиваться, а нужно настойчиво продолжать занятия. Вечером после ужина следует совершать пешие прогулки длиной в 50 чжанов. Каждый шаг насчитывает 5 чи, так что 50 чжанов составляют сто шагов. Прогулки совершаются в галерее, в которой установлены деревянные куклы. Так что во время прогулки монахи наносят сильные, яростные удары куклам по голове. Они представляют, что эти куклы являются их противниками, и это помогает мобилизовать энергию. Это эффективный метод тренировки упражнений на достижение твердости. И в результате столбневных тренировок появляется способность разбить голый ладонью кирпич без особого труда.

Упражнения в комнате. В комнате можно тренировать удары по деревянной лежанке, по стене, по дверному косяку, по поверхности стола. Каждый день рано утром, после еды и вечером перед сном нужно наносить сильные удары по твердым предметам, место удара на ладони — это поверхность в районе точки хоу-си, или задний поток. Каждый раз следует наносить 30—50 ударов. Тренировки продолжают в течение 130 дней.

Упражнения на улице. Наносятся удары по мешку с песком. Из белого холста шьется мешок, который может вместить пятьдесят цзиней песка. Он подвешивается на ветку или на ствол дерева, на уровне сердца тренирующегося, где расположена точка цзюй-цзюэ, или огромный порог (находится на центральной линии живота на 6 цуней выше пупка). Каждый день на рассвете или глубокой ночью нужно становиться напротив этого мешка на расстоянии одного чи. Стоять следует в позе с согнутыми ногами. Правой рукой наносится до 50 ударов по мешку с песком, потом столько же левой. Таким образом, меняя левую и правую руки, тренируются 139 дней (рис. 13).

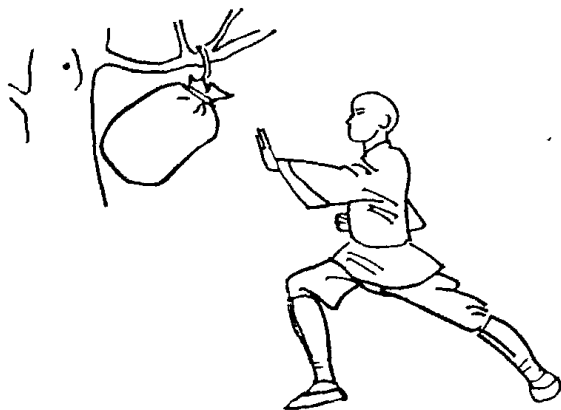


Рис. 13

Удары по деревянной кукле: из древесины финикового дерева или хурмы делается кукла (от трех до пяти штук), которая по высоте соответствует росту тренирующегося. Три деревянных куклы расставляются в виде треугольника, а расстояние между ними составляет пять чи. Тренирующийся становится посередине, лицом к деревянной кукле. Он поворачивается и наносит удары левой и правой рукой. Затем меняет позицию и наносит удары следующей кукле, таким образом совершая круг. Три круга составляют один цикл упражнения. Каждый раз следует делать 5—15 циклов (рис. 14).

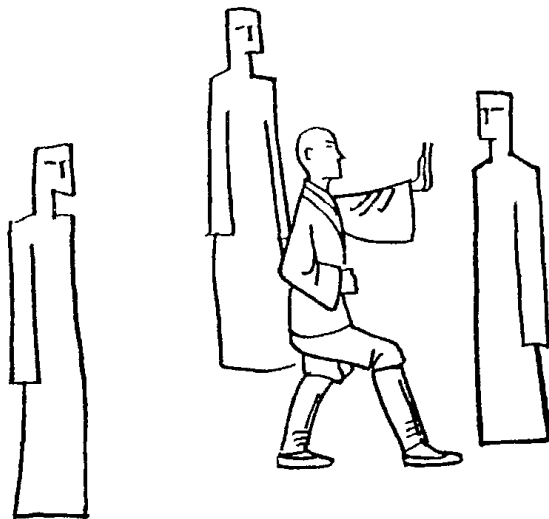


Рис. 14

Пять деревянных кукол расставляют по схеме цветка сливы мэй-хуа. Тренирующийся становится в центре и наносит последовательные удары (расстояние между деревянными куклами составляет 1,3 чи)

Все три вышеописанные методики представляют собой основу для разбивания голым ладонью кирпич. Нужно тренироваться постепенно и последовательно, упорно оттачивать свою технику и продолжать свои тренировки приблизительно в течение одного года. После этого в левую руку берется кирпич. Становишься в позицию с согнутыми ногами, и в то время как производишь движение дыхания-ци, наполняя им обе руки, одновременно ладонью наносишь удар по кирпичу (рис. 15). После того как натренируешься голыми руками разбивать кирпич, должно пройти больше ста дней, и тогда считается, что упражнение выполнено. Сначала следует научиться разбивать один кирпич, а после этого нужно составлять два кирпича вместе и разбивать их одним ударом, постепенно увеличивая количество кирпичей.

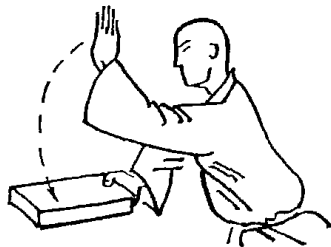


Рис. 15

### Голым кулаком разбивать камень

Секреты кулачного боя.

Нужно крепко сжать кулаки и тренировать удары на Западной цветущей горе Си-хуа-шань. Сначала тренируешь удары по деревянной доске, и в результате кулаки твои становятся крепкими, как из железа. Наносишь удары по кирпичу и пробиваешь кулаком каменную стенку. Сила удара кулака зависит от силы дыхания-ци, и после удара камень разваливается на четыре части. Упорно тренируйся 30 лет, и тогда с легкостью будешь выполнять это упражнение.

Разбивание камня голым кулаком—это одно из самых трудных упражнений по достижению гвердости в шаолиньской системе. Для выполнения этого упражнения нужно обладать незаурядной волей, в течение нескольких десятков лет нужно преодолевать огромные трудности, и не терять упорства до самого конца, и тогда сможешь выполнить данное упражнение.

Каждый день рано утром и перед сном сначала наносишь удары кулаком по внутренней стенке или по деревянной доске. Каждый день делаешь по три комплекса, за один комплекс наносишь 50—100 ударов. И только через три—пять месяцев начнешь замечать какие-то результаты от своих тренировок.

После того как будешь в течение дня наносить больше ста ударов, и при этом не будешь чувствовать боли, тогда можно переходить к разбиванию кирпичей. В день следует делать три—четыре комплекса, а каждый комплекс составляет 50 ударов. После тренировок в течение трех—пяти месяцев, когда ты сможешь одним ударом разбить кирпич, следует переходить к тренировке разбивания камней. Это упражнение является наиболее трудным. Оно требует трудных тренировок в течение 10, 20, 30 и более лет, для того чтобы при ударе камень раскололся на несколько частей. В этом случае считается, что упражнение выполнено.

### **Упражнение на разбивание камней головой**

В настоящее время очень немногие тренируются в этом упражнении. Оно выполняется следующим образом. Сначала становятся в стойку трех кругов и пять раз приводят в движение дыхание-ци, при этом дыхание-ци выходит из киноварного поля и направляется в точку бай-хуа. После этого наносят себе кулаком удары по макушке или же бьют себя по черепу, и постепенно удары становятся все более сильными.

Удары головой наносятся по стене, можно также разбивать деревянную доску.

Это упражнение лучше всего делать в полдень. Когда тренируешь данное упражнение, язык касается нёба, рот закрывается, дыхание производится через нос, дыхание-ци проходит через макушку головы, и когда дыхание-ци выходит, издается резкий звук. При этом нельзя расслаблять дыхание-ци.

## **IV. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ**

### **Правильное понимание термина дыханье-ци**

В организме-теле человека имеется пять органов-цзан и шесть органов-фу, а на внешнем уровне им соответствует пять функций

и четыре конечности. Пять органов-цзан—это сердце, печень, селезенка, легкие и почки. Шесть органов-фу—это желчный пузырь, желудок, толстый кишечник, три обогревателя и мочевой пузырь, тонкий кишечник. Пять функций следующие: глаза являются внешним отверстием почек, нос отверстием печени, уши являются внешним отверстием легких, рот является внешним отверстием сердца. Четыре конечности объединяются сухожилиями, которые берут свое начало у ногтей, концентрируются у локтей и коленей, а завязываются—соединяются на лице и голове. Их движение и энергичная деятельность соотносится—является дыханием-ци. И таким образом, чтобы тренировать дыхание-ци Дыхание-ци движется за пределами каналов-артерий-вен, а кровь движется внутри каналов-артерий-вен (понятие, которое обозначается иероглифом «май», который, кроме того, подразумевает пульс и пульсовую диагностику (*прим. перев.*)). Кровь подобна воде, а все каналы подобны всем рекам на земле. Циркуляция крови и циклическое движение дыхания-ци исходят из сердца. За день и ночь в течение двенадцати больших часов кровь и ци совершают циклическое прохождение по 12 каналам-меридианам цзин-ло. Если движение прекращается на мгновение, тут же приливает кровь, и все каналы начинают двигаться (вздрагивать). Печень управляет сухожилиями и сохраняет в себе кровь, так что кровь системы органов цзан-фу и каналов-меридианов цзин-ло поднимается—движение из печени. Во время занятий боевыми искусствами, следовательно, нужно соответственно оберегать печень.

### Питание дыхания-ци и тренировка дыхания-ци

Питание дыхания-ци. Оно неотделимо от природы-син, а тренировка дыхания-ци неотделима от судьбы-предопределения-(мин). Если желаешь питать дыхание-ци и исправить судьбу, нужно чтобы сердце и ум твои сохраняли покой, неподвижность. Сердцу соответствует огонь—государь цзюнь-хо, а движению соответствует огонь—образ (возможно и помощник, по другой классификации) (*прим. перев.*) сян-хо. Если огонь сердца не движется, тогда не рождается огонь-символ сян-хо, тогда дыхание-ци и мысли выравниваются. Если нет мыслей, дух очищается сам собой. А когда дух чист, сердце и ум пребывают в устойчивом покое.

**Стихи гласят:** Когда движется мысль, она порождается огнем. Если успокаиваются десять тысяч дхарм, тогда рождается истинное состояние чжэнь. Постоянно посылай дыхание-ци в суставы и сочленения, и тогда будет достаточно в организме семени-цзин, а дух-шэнь наполнит кости.



Тренировка дыхания-ци. Хотя тренировка дыхания-ци и питание дыхания-ци имеют общий единый источник, однако они различаются между собой пустотой и наполненностью, движением и покоем, телесным воплощением и отсутствием одного. Основой питания дыхания-ци является учение о пути, а основные—главные постулаты его—это общее понимание. Основой учения о тренировке дыхания-ци является эффективность движения, и успех в этих практиках достигается посредством удаления старого и приобретения нового. Основные постулаты данного учения—это взаимодействие упругости и податливости (это основные атрибуты субстанции ян и инь (*прим. пепев.*)). Постигание упругости и податливости приводят к высшему успеху в данных практиках. Основной секрет тренировки дыхания-ци состоит в ритмическом чередовании упругости и податливости. Нужно быть то упругим (жестким), то податливым (мягким), уравновешивая в себе упругость и податливость. Если встречаешься с пустотой, следует быть податливым. Если сталкиваешься с полнотой, тогда нужно быть упругим. Податливое отступает, а упругое наступает. Если упругое слева, то податливое справа. Если податливое слева, тогда упругое справа. Таким образом производится уравновешивание упругости и податливости. Таким образом взаимодействуют пустота и наполненность.

Лао Цзы считает, что высший порядок достигается в результате питания природы и тренировки дыхания-ци. Легендарный император Хуан-Ди говорит, что радость следования пути заключается в тренировке духа-шэнь и трансформациях дыхания-ци. Дхарма основал чаньскую школу медитации и передал традицию «очищения костного мозга» и методы «работы с сухожилиями»; во все времена с древности и до наших дней мудрецы и ученые, доблестные и справедливые всегда практиковали технику питания природы и тренировки дыхания-ци.

Основой эффективности учения о тренировке дыхания-ци шаолинского направления является движение и действие, а основа достижений заключается в приобретении достоинств и избавлении от недостатков. Главное, нужно заниматься постоянно, и для того, чтобы добиваться успеха, следует прислушаться в спокойном состоянии к движению собственного дыхания-ци. Движению вперед соответствует циркуляция в организме дыхания-ци, которая порождается пищей. А движению назад соответствует циркуляция вверх и вниз дыхания-ци почек. Если придерживаться практики восполнения достоинствами последующего неба недостатков предыдущего неба, тогда восстановится правильная циркуляция всего небесного жизненного цикла. В этом заключается учение о небесном цикле. Когда начинаешь свое учение, следует непосредственно вдыхать чистое дыхание-ци, так, чтобы оно попадало прямо в море дыхания-ци-хай. Из моря

дыхания ци-хай оно проникает в копчик, циркулирует в области пояницы, потом поднимается вверх по заднесрединному контролирующему каналу ду-май и доходит до точки ни-вань, или глиняная пилюля, и опять возвращается в область носа. В результате того, что язык вступает в контакт с дыханием-ци почек и направляет его вниз, происходит наполнение нижней части живота, и таким образом постепенно наполняется—завязывается кинноварное поле. Таков смысл понятия о небесном цикле.

### **Приведение в движение дыхания и использования дыхания**

Дыхание-ци—это по сути дела другое название входа и выхода, а приведение в движение дыхания-ци и использование дыхания-ци подразумевает регуляцию-контроль входа и выхода. Даосы называют это: «управление движения удаления и получения» (дао-инь туна); буддисты называют это: «тренировка дыхания-ци и достижение в действиях» (лянь-ци син-гун); конфуцианцы-ученые называют это: «питание безграничного дыхания-ци» (ян хао-жань чжи-ци). В применении—использовании дыхания-ци существуют разновидности поглощения ртом и поглощения носом, которые в секретах кулачного боя называются *стихией огня культуры* и *стихией огня воинского дела*. Поглощению носом соответствует культура, а поглощению ртом соответствует ратное дело. В Шаолине считают, что предпочтительнее поглощение дыхания-ци носом.

Конкретная методика тренировки. Каждый день на рассвете нужно встать лицом на восход в прямой позе. Глаза прикрыты, ум концентрируется на кинноварном поле. Делается вдох через нос. Дыхание-ци движется вниз до центра стопы, а вверх доходит до макушки головы. Это упражнение полезно для развития всего организма, улучшая циркуляцию дыхания-ци в руках, улучшая движение ног, гибкость туловища, движение вверх и вниз, открытие и закрытие. Если правильно практиковать данное упражнение, тогда проясняются три соединения сань-цзе, укрепляются четыре конечности, выравнивается деятельность пяти стихий, тело становится энергичным, а деятельность рук и ног скоординированной. Нужно понимать положение глаз и различать направление движения рук, нужно наблюдать за степенью удаленности, нужно принимать во внимание возраст и сложение, и если движется на тебя, ты движешься вместе с ними, а если отступают, ты преследуешь. Соединяя в единство вздох и выдох и достигай своей цели в одном движении. Однако следует быть внимательным, и когда приводишь в движение дыхание-ци, то предпочтительна плавность; а когда используешь дыхание-ци, тогда предпочтительна скорость. Если движение исходит от тебя, лучше делать его на выходе; если движение принимается тобой; тогда

лучше вдох. Тело должно быть текучим и подвижно-живым. Руки должны быть текучими и быстрыми, и если наносишь удар кулаком, никто не должен видеть его движение. Нужно достигать скорости в достижении скорости, и такова высшая истинная тайна, суть которой заключается в едином входе и выходе.

Первый стихотворный секрет.

Когда небо и земля спокойны и чисты, тогда пусть приходит дыхание-ци. И чтобы защитить—сохранить изначальное семя юань-цин, следует встречать восход солнца. Каждое утро вдыхай дыхание-ци и концентрируй его в киноварном поле, и тогда в течение множества дней будешь пребывать в добром здравии.

Второй стихотворный секрет.

Дыхание-ци выходит из киноварного поля, когда руки касаются луны, и дыхание-ци поднимается с руками и охватывает все тело. А когда оно доходит до рта, руки меняют положение и раскрываются вместе с движением дыхания-ци. Дыхание-ци восстанавливается—возвращается, и руки сжимаются снова, а ты стоишь, как и прежде.

### **Дыхание-ци и сила-ли**

Дыхание-ци циркулирует в системе каналов и меридианов цзин-ло, в сухожилиях и каналах-май. А источником силы-ли являются кровь, мышцы, кожа и кости. Если противник силен, то облик его, кожа и кости выражают внешнюю силу, а внутренняя сила заключается в сухожилиях и каналах. Дыхание-ци и кровь действуют в виде внутренней силы, а кровь и дыхание-ци действуют как внешняя сила. И только в том случае, если ты понимаешь смысл понятия «Дыхание-ци и кровь», тогда будешь знать источник происхождения дыхания-ци и силы-ли, и естественно, сможешь различать применение силы и движение дыхания-ци. Все это можно обобщить одной фразой: «Сначала происходит движение дыхания-ци, из чего проистекает действие силы-ли, и если киноварное поле наполнено, тогда у человека достаточно дыхания и силы. И именно такой неизменный и постоянный принцип».

### **Раздел крови и раздел дыхания-ци**

Левая часть человеческого организма соответствует крови, а правая соответствует дыханию-ци. При этом отдел крови соотносится с субстанцией инь, а отдел дыхания-ци соотносится с субстанцией ян. Кровь движется медленно, а дыхание-ци движется быстро. И потому сначала задействуется левая половина, а потом правая, то есть сначала приводится в движение часть, соответствующая крови в каналах дыхания-ци, с тем чтобы по времени и по скорости она соответствовала отделу дыхания-ци. Таким образом контролируется

равновесие между субстанциями инь и ян, воплощенными в крови и дыхании-ци.

Наставник Цю Юэ-чань (медитация осенней луны) говорит: «Тренируйся, чтобы все кости и суставы твоего организма обрели подвижность и живость, чтобы тигр и дракон твоего тела произвольно двигались, куда хотят. Овладей силой своего сердца и подчини ей сердце твоих ног, и тогда один твой палец будет сильнее уда-ра грома, сильнее тысяч людей».

### **Путь понимания необходимости удержания дыхания-ци**

Дыхание-ци представляет собой последовательность входа и выхода. Удержание подразумевает удержание и накопление внутренних резервов внутри организма. А понимание—это понимание природы дыхания-ци, с тем чтобы оно не нарушало свою последовательность, чтобы в организме все не переворачивалось с ног на голову. Дорога—это путь движения одного входа и одного выхода, которые должны идти своим путем, которому нельзя не следовать. Это следование подчинено определенной методике. Контроль и расслабленность организма, устойчивость походки, движение рук, продвижение вперед и отступление, движение вверх и движение вниз—все это пронизано единым процессом дыхания-ци. Если ты принимаешь в себя, то должен удерживать данное действие при вдохе, и тогда вдох совершается правильно. А если ты отдаешь, тогда следует производить выдох, и выдох тогда будет уместен. И именно мгновение принятия определяет победу и поражение, и ни в коем случае нельзя допускать смуты в своих действиях. И поэтому все, кто с древности до наших дней упражнялся в мастерстве кулачного боя, в первую очередь должны были постигнуть истоки дыхания-ци человеческого организма, и лишь вторым делом им следовало понимать принципы тренировки дыхания-ци и совершения действий (ляп-ци син-гуи) и движения по пути удержания дыхания-ци. Только таким образом можно было совершенствовать организм в действиях.

### **Методика вдоха и выхода в связи с движением и покоем**

В древнем трактате по тайной традиции секретов кулачного боя говорится: Вдох и выдох—это дыхание-ци, а движение и покой—это сердце. Одному движению сердца соответствуют один вдох. В этом случае не прилагается сила, а позиция характеризуется пустотой. Когда во время движения сердца происходит выдох, тогда прилагается сила и позиция характеризуется полнотой. Однако основой покоя является сосредоточение, а основой движения является дух-сушность изин-шэнь. Вдох будет напряженным и резким, а

выдох будет усердным и рассеянным. Сердце— это изначальный наставник (полководец), дыхание-ци—это движение вперед, глаза—это стяги и знамена. И если в глазах мутится, зрение не концентрировано, тогда не видишь ясных указаний, в результате чего движение и покой теряют правильную последовательность, нарушается регулярное чередование вдоха и выхода, в результате чего построение будет разбито и позиция потеряна. Поэтому для того, чтобы постичь данную технику, нужно в первую очередь правильно разобраться в положении глаз, и если при взгляде ясность зрения не нарушается, значит дыхание-ци поступает в глаза. Воля-чжи должна устремиться сюда, и если воля устремлена в глаза, тогда вслед за ней приходит дыхание-ци. Одно движение сердца, и весь организм повинется приказу, ободряется сущность-дух цзин-шэнь, вздымается волна ратной доблести. И только в этом и заключается правильное толкование движения и покоя. Все движения тела, движения ног, повороты рук должны быть подвижны, а эта подвижность достигается посредством тренировки дыхания-ци. Быстрое движение, и со всей скоростью устремляется дыхание-ци. И если не нужно биться, то все нормально. А битва случается—одерживаешь в ней победу.

### **Стихотворный секрет.**

Выдохом и вдохом в речи называют дыхание-ци, движение и покой, в первую очередь, указывают на сердце. Сердце двинулось, вдохнуло дыхание-ци, и нет силы, а раз нет силы и поза пуста, и сил у тебя недостаточно. Сердце двинулось, выдох случился, и есть сила, а если есть сила, значит позиция твоя характеризуется наполненностью и силы достаточно у тебя. Сердце—это предводитель человеческого организма, а дыхание-ци—это чиновник, который движется впереди всех. Глаза—это знамена и стяги, и если они смешаны и туманны, тогда теряются ориентиры, тогда не понимаешь сущности построения противника и не сможешь определить движение и покой. Если царит смута в чередовании вдоха и выдоха, тогда время схватки грозит тебе поражением. Потому уделяй большое значение положению глаз. В практике боевых искусств важное место занимают глаза. Оттачивай способность зрения видеть расположение и построение противника, ведь воля твоя следует поворотам глаз. Движение сердца должно приводить в движение все сто суставов-сочленений организма, а сущностная сила человека проистекает из легких. В этом случае организм человека полон энергией тигра, и в доблестной схватке способен будешь поколебать моря и горы. Нужно контролировать—регулировать последовательность вдоха и выдоха, движения и покоя, принимая вовнутрь дыхание-ци и концентрируя его в единый комок. Ведь каждое движение организма пронизано единым дыханием-ци, в результате чего и ноги, и руки становятся быстрыми и силь-

зыми, как у обезьяны И движется человек со скоростью вспышки молнии, мелькнувшей на небосклоне, и с радостным выражением проходит он, победив во всех схватках

### Методика вдоха и выдоха в ци-гун

В дыхательных гимнастике ци-гун существует шесть разновидностей дыхания, которые также представляют собой шесть этапов все более глубокого овладения ци-гун. Это нижеследующие шесть методов.

1. Естественное дыхание 2. Циркуляция субстанций инь и ян (представляет собой малый оборот небесного цикла) 3. Циркуляция субстанций инь и ян (большой оборот небесного цикла) 4. Контроль периодичности дыхания си-тяо. 5. Горловое дыхание хоу-тоу ху-си 6. Внутреннее дыхание

Первый этап—это естественное дыхание. Во время вдоха через нос между губами существует небольшая щель, а верхние и нижние зубы касаются друг друга. Кончик языка прикасается к основанию нижних зубов. По мере того как делается вдох, брюшная полость выпирает. Во время выдоха рот плавно закрывается, язык опускается к нижнему пёбу, и по мере выдоха живот подбирается. Это дыхание нужно тренировать каждый день в течение получаса. Однако начинать следует с трех—пяти минут, потом доходить до десяти минут, и, наконец, до получаса.

Все остальные этапы тоже требуют получасовой практики в день. После тридцатидневных занятий первым этапом увидишь результаты в том, что станешь сильнее, бодрее психически, увеличится мощность легких.

Второй этап называется циркуляцией субстанций инь и ян, малый небесный цикл. Почему он так называется? Согласно теории ци-гун передняя часть человеческого организма соотносится с субстанцией инь, а задняя часть принадлежит субстанции ян, и если циркуляция субстанций инь и ян охватывает один маленький небесный цикл, это значит, что дыхание-ци может расширяться, циркулируя в верхней части туловища, не достигая нижней части организма. И поэтому этот цикл называется малым небесным циклом. Циркуляция субстанций инь и ян по малому небесному циклу также называется вдохом—выдохом обратного типа, так как в этом случае расширение и сокращение является противоположным относительно первого этапа естественного дыхания, на котором во время вдоха брюшная полость расширяется, а во время выдоха живот подбирается. Хотя дыхание совершается через нос, однако управлять циркуляцией дыхания-ци необходимо посредством ума, направляя его в верхнюю часть организма, то есть в данном случае ум управляет ды-

ханисм-ци. Во время выхода в уме следует думать о том, как дыхание с макушки головы опускается через грудную клетку в область киноварного поля. А во время вдоха нужно думать, как дыхание-ци из киноварного поля поднимается через копчик, по позвоночнику вверх, доходя до мозга. Во время вдоха необходимо втягивать анус. Если ты стоишь в боевой позиции, тогда во время вдоха следует напрягать пальцы ног, как бы захватывая землю, так как все это способствует поднятию дыхания-ци. Время тренировок с этими упражнениями составляет 90 дней. В результате этих занятий можно вылечить заболевания легких, кишечные заболевания, сердечные заболевания, одышку и так далее. Кроме того, это дыхание может снижать кровяное давление.

Третий этап называется циркуляцией инь и ян по большому циклу. Он называется так потому, что дыхание распространяется и на нижнюю часть организма. В связи с тем, что тренирующийся уже овладел двумя предыдущими этапами и научился тем самым дышать более глубоко и полно, циркуляцию дыхания-ци на этом этапе можно распространить на весь организм. Во время дыхания выдох делается через рот, а вдох через нос. Во время выдоха брюшная полость расширяется, и в это время в уме следует представлять, что дыхание-ци спускается с макушки через грудную клетку и киноварное поле в центр стопы, где расположена точка юн-цюань, или kloкочущий источник. Во время вдоха следует думать, что дыхание-ци через точку юн-цюань поднимается до копчика, дальше по позвоночнику и шее и проникает в мозг. Во время вдоха необходимо втягивать анус. Если это боевая стойка, тогда нужно сжимать пальцы на ногах. Срок тренировок составляет 180 дней. Эффект наблюдается такой же, как и на втором этапе. Кроме прочего, этот тип дыхания укрепляет всю нервную систему.

Четвертый этап называется контролем периодичности дыхания («ситяо»), кроме того, он также называется естественным дыханием. Он называется естественным дыханием подобно названию первого этапа потому, что, как и на первом этапе, здесь происходит последовательное расширение и сокращение брюшной полости. Однако вдох и выдох являются гораздо более глубокими и долгими, чем на первом этапе. Так почему же на четвертом этапе опять следует заниматься естественным дыханием? Для того, чтобы обеспечить равномерное развитие внутренних органов, чтобы одностороннее развитие не принесло вреда. Ведь если обращаешься с острым ножом или кинжалом неосторожно, то можешь легко пораниться. Четвертый этап продолжается в течение шестидесяти дней. Эффект наблюдается такой же, как на двух предыдущих этапах. Кроме того, данный тип дыхания обеспечивает равновесное развитие внутренних органов и тем самым оказывает целебное воздействие при заболеваниях органов пищеварения и дыхания.

Пятый этап называется горловым дыханием. Кроме того, он называется усиленным глубоким дыханием. Почему его так называют? Потому, что горло должно максимально расширяться, так как расширение горла позволяет усилить и углубить вдох и выдох. Почему слова, которые поют певцы в песне, хорошо слышны? Потому, что горло полностью раскрывается. Расширение и сокращение брюшной полости во время вдоха и выдоха на этом этапе происходит так же, как и на втором и третьем этапах. Кроме того, движение дыхания-ци нужно делать по всему организму. Время занятий на пятом этапе составляет 90 дней. Эти занятия очень хорошо укрепляют внутренние органы.

Шестой этап называется внутренним дыханием. Вдох делается через нос. Живот во время вдоха подбирается, во время выдоха расширяется. Почему такое дыхание называется внутренним? Так как во время дыхания совершенно не слышно звука дыхания, так что даже сам дышащий не слышит звука дыхания. Похоже, что он совсем не дышит. Согласно теориям старых учителей ци-гун, это дыхание называется истинным дыханием или внутриутробным дыханием тай-си, так как оно похоже на дыхание плода, который находится в материнской утробе. Плод, находясь в теле матери, дышит не через рот, а через пуповину. Когда практикуешь внутреннее дыхание, дышишь через нос, как тебе кажется, однако не можешь этого ощутить. На самом деле дыхание осуществляется через пуповину и представляет собой внутриутробное дыхание, и тем самым тренируется пренатальное дыхание-ци (дословно, дыхание-ци предыдущего неба) (*прим. перев.*). Во время выдоха следует представлять, как дыхание опускается с макушки в киноварное поле, доходит до точки хуй-инь, или средоточие субстанции инь, а затем до точки ю-цюань. Время упражнений на этом этапе—300 дней. В результате повышается уровень овладения практиками ци-гун настолько, что в любое время и в любом месте посредством ци-гун можешь вылечить у себя болезнь и, кроме того продлеваешь срок своей жизни.

### Лечебные упражнения ци-гун и боевые упражнения ци-гун

Лечебные практики ци-гун заключаются во внутренней тренировке дыхания-ци, тогда как вовне не занимаются тренировкой каналов-май и тела (костей и кожи, в оригинале)—(*прим. перев.*). В боевых системах ци-гун тренируют внутреннее дыхание-ци, а кроме того, на внешнем уровне занимаются тренировкой каналов, сухожилий и кожи, и костей. Поэтому считается, что боевые упражнения ци-гун, так как они служат не только для общего укрепления организма, но также способствуют самозащите. Ты учишься разбивать камни, сгибать стальные прутья, а двигая дыхание-ци в руках и ногах,



можешь подчинить любого противника. Однако боевые упражнения ци-гун являются гораздо более трудными.

### **Основные принципы управления дыхания-ци**

Что называется управлением дыхания-ци? Управление дыханием-ци—это способность умом направлять дыхание-ци в нужное место организма. Например, у вас больна печень, и поэтому нужно, чтобы дыхание-ци поступало именно в печень. Понемногу концентрируя дыхание-ци в необходимое место и одновременно занимаясь дыхательными гимнастиками ци-гун, вы сможете направить дыхание-ци, куда вам нужно. Кроме того, хороший способ управления дыханием-ци—это управление с помощью зрения. Если вы хотите, чтобы дыхание-ци направилось в головной мозг, можно поднять глаза вверх. Если нужно, чтобы дыхание-ци опустилось в стопы, нужно смотреть вниз.

### **Практика ци-гун и лечение болезней**

Шаолиньские практики ци-гун, подобно другим школам дыхательных гимнастик, в результате долгих постоянных тренировок способствуют укреплению охранительного дыхания вэй-ци, регулируют главное дыхание цзун-ци и делают полным изначальное дыхание юань-ци в человеческом организме. «Дыхание является предводителем крови, а кровь порождает дыхание-ци». Если дыхание-ци полное, тогда кровь будет здорова. И поэтому свободное, нестесненное дыхание способно регулировать метаболизм человеческого организма. Оно поддерживает равновесие субстанций инь и ян, стимулирует физиологические возможности и нормализует жизнедеятельность человека, а потому повышает сопротивляемость болезням. На основании опыта старых монахов монастыря и наставников ци-гун можно считать, что дыхательные упражнения могут лечить следующие заболевания: головная боль, обмороки, головокружения, бессонница, сонливость со сновидениями, амнезия, шум в ушах, глухота, кашель, астма, опухоли, стесненное ощущение в области грудной клетки, боли в животе, понос, запор, задержки мочи, патологические поллюции, потеря аппетита, бельмо на обоих глазах, сердцебиения, желтуха, истощение мышц и т. д.

### **Каналы и меридианы цзин-ло и ци-гун**

Каналы и меридианы цзин-ло представляют собой важную часть структуры человеческого тела. Они тесно связаны с практикой ци-гун.

Система цзин-ло представляет собой основные пути движения в человеческом организме крови и дыхания-ци, жидкостей организма и течения метаболических процессов, и представляют собой основные средства сосдинения нормальных физиологических функций в разных частях человеческого организма. Они представляют собой каналы, сообщающие между собой поверхностные и глубинные отделы организма, верх и низ, внутреннее и внешнее.

Система цзин-ло подразделяется на двенадцать нормативных меридианов-цзин и восемь чудесных каналов-ло.

Двенадцать нормальных меридианов-цзин: меридиан легких сверх-инь на руке; меридиан перикарда недостаточный инь на руке; меридиан сердца малый инь на руке; меридиан толстой кишки светлый ян на руке; меридиан трех обогревателей малый ян на руке; меридиан тонкой кишки сверх ян на руке; меридиан селезенки сверх инь на ноге; меридиан печени недостаточный инь на ноге; меридиан почек малый инь на ноге; меридиан желудка светлый ян на ноге; меридиан желчного пузыря малый ян на ноге; меридиан мочевого пузыря сверх ян на ноге.

Восемь каналов чудесных меридианов: меридиан зачатия жэнь-май; контролирующий меридиан ду-май; поднимающийся меридиан чун-май; опоясывающий меридиан дай-май; июньский пяточный меридиан инь-цяо-май; янский пяточный меридиан ян-цяо-май; иньский поддерживающий меридиан янь-вэй-май.

Во время занятий практиками ци-гун дыхание-ци действует под руководством ума и направляется через 12 меридианов системы цзин-ло. Тем самым достигается цель приведения в движение дыхания-ци. Этот коротко описанный процесс и представляет собой методику ци-гун, в которой дыхание-ци движется по большому небесному циклу. А движение дыхания-ци только переднесрединному и заднесрединному меридианам называется методикой движения дыхания-ци по малому небесному циклу. И в движении дыхания-ци по большому небесному циклу и по малому небесному циклу дыхание-ци под руководством ума концентрируется в киноварном поле дань-тянь. А способы упражнений, в результате выполнения которых дыхание-ци из киноварного поля распространяется по всем меридианам во все части тела, называются упражнениями по распространению дыхания-ци из киноварного поля. И, следовательно, чтобы овладеть методикой ци-гун, в первую очередь следует понять и разобраться в функционировании системы меридианов цзин-ло и уяснить тесную взаимозависимость систем меридианов и ци-гун.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Перечисление 72 видов шаолиньских искусств

*В стихотворении говорится: В парчовой мешочке хранятся 72*

драгоценных искусства, хранятся они в Шаолине как великая драгоценность. Восемнадцать из них являются плодом знаменитых трактатов кулачного боя. А в других восемнадцати искусствах подробно описываются методы владения оружием. Чудесные методы податливости дыхания-ци, упражнения на твердость и легкость, приемы захватов написаны кровью монахов в книгах, которые хранятся как драгоценность в парчовом мешке. Среди людей редко встречаются такие, кто хочет действительно практиковать упражнения с усердием, ведь нужно вдосталь отведать горечи трудов, чтобы стать настоящим героем.

72 вида шаолиньских искусств представляют собой образец личного опыта монахов Шаолиньского монастыря с горы Суншань, приобретенного в результате упорных занятий боевыми искусствами в течение многих эпох. Самыми лучшими образцами этих 72 искусств являются такие сильные методики, как ци-гун или упражнения дыхания, упражнения на достижение твердости ин-гун, упражнения на достижение легкости цин-гун, точечный массаж дянь-сюэ, искусство захватов цинь-па, вправление костей и вывихов юй-гу и другие. Эти методики никогда не сообщаются тем, кто не готов морально и кто не известен по своим внутренним качествам.

Во всех практиках 72 искусств сначала закладывается общая теоретическая база, а потом уже приступают непосредственно к занятиям. Сначала тренируют мягкость сухожилий и костей, делают подвижными все суставы и сочленения. Затем приводят в движение главное дыхание цзун-ли, усиливают органы-фу, улучшают состояние крови, укрепляют силы организма, контролируют кинноварное поле и концентрируют в нем энергию, преодолевают свои желания— потребности. Сила распространяется на четыре конечности и сто суставов-сочленений, получаешь в распоряжение безграничную мощь, можешь сдвинуть вес в тысячу цзиней. Рукой, которая весит десять цзиней, ты можешь переместить тяжесть в тысячу цзиней весом. ногой, которая весит сто цзиней, ты можешь одним ударом переместить гору весом в десять тысяч чи. Руки—это голова, а ноги—это хвост. Все пронизано единым движением, и тело движется подобно дракону. Наставники говорили: «Шаолиньские упражнения способствуют развитию сил всего организма, развиваются все кости и суставы организма, всеми частями тела можно наносить удары». Еще есть высказывание: «Кулак—это источник всех остальных искусств», а «нога—это основа-корень кулака». В обычной тренировке кулачного боя семьдесят процентов упражнений посвящено ногам, а тридцать процентов посвящено кулаку. Если овладеешь кулачным боем, тогда легко научишься владеть восемнадцатью разновидностями оружия. Сможешь применять все хитрости кулачного боя, будешь несравненным героем, можешь сражаться с 10000 воинов.

72 вида искусств: 1. Размалывающая ладонь, мо-чжан; 2. Ветряная ладонь, фэн-чжан; (3) Ладонь-комета, лю-син-чжан; (4) Челючная ладонь, чуань-со-чжан; (5) Ладонь, толкающая гору, туй-шань-чжан; (6) Ладонь, разрубающая дрова, пи-чай-чжан; (7) Ладонь, разбивающая кирпичи, чэнь-чжуань-чжан; (8) Ладонь с железной хваткой, цзинь-чжуа-чжан; (9) Рука— железный крюк, цзинь-гоу-шоу; (10) Рука, вырывающая глаз, ва-янь-шоу; (11) Лапа богомола, тан-лан-шоу; (12) Рука, верная, как плевок бслрой змеи, бай-шэ-синь-шоу; (13) Черный тигр перепрыгивает гору, хэй-ху-тяо-шань; (14) Когти черного тигра, вцепившиеся в лицо, хэй-ху-чжуа-лянь-шоу; (15) Рука, подобная копыю со змеевидным лезвием, шэ-мао-шоу; (16) Рука восьми волшебников, ба-сянь-шоу; (17) Палец, подобный золотой шпильке, цзинь-ча-чжи; (18) Рука, подобная бамбуковой палочке, чжу-цянь-чжи; (19) Пять пальцев, подобные цветочным красным палочкам, у-хуа-хун-цянь-чжи; (20) Пробивающий палец, твердый, как алмаз, цзинь-ган-цзуань-чжи; (21) Палец, пробивающий сердце насквозь, чуань-синь-чжи; (22) Палец, пробивающий кости насквозь, тоу-гу-чжи; (23) Палец твердый, как металл, и-чжи-цзинь; (24) Опутанный веревкой локоть, чань-сы-чжоу; (25) Локоть, пробивающий сердце, го-синь-чжоу; (26) Локоть, разбивающий субстанцию инь, по-инь-чжоу; (27) Нючань-туи, вывернутое бедро; (28) Бамбуковый шест для ударов, пе-чжу-гань; (29) Извилистые корни сухого дерева, гу-шу-пань-гэнь; (30) Железный буйвол пашет землю, те-у-гэн-ди; (31) Нога, летящая, как перо, фэй-май-цяо; (32) Черный смерч, хэй-сянь-фэн; (33) Железная метла, те-са-яжоу; (34) Обезьяна перепрыгивает через стену, хоу-тяо-цянь; (35) Ласточка пьет воду, янь-цюй-шуй; (36) Фея Чан-Э поднимается на луну, Чан-Э-бэнь-юэ; (37) Небесная собака съедает солнце, тянь-гоу-чи-тай-ян; (38) Жаба сверлит небо, ха-мо-цзуань-тянь; (39) Алмазный кулак, ган-цзинь-цзуань; (40) Камень раскрывается, как цветок, ши-кай-хуа; (41) Молот, пробивающий сердце, цзуань-синь-чуй; (42) Череп, раскрывающийся, как цветок, луй-кай-хуа; (43) Разбивание деревянного лежака, дуань-му-чжуань; (44) Ударом ноги разбивается камень, ти-цзе-ши; (45) Чжэн, выпускающий ветер, фан-фэн-чжэн; (46) Удар по мешку с песком, да-ша-дай; (47) Гроб, разбитый на кусочки, фэнь-му-гуань; (48) Ношение железных обручей, дай-те-ва; (49) Подвешивать штаны с песком, дяо-шаку; (50) Перепрыгивать лунную пропасть, юэ-инь-цзянь; (51) Полет с отвесного обрыва, фэй-сюань-яй; (52) Перепрыгивание через конек крыши, го-у-цзи; (53) Поза кометы, цзо-лю-син; (54) Столб, как гора Тай-шань, Тай-шань-чжуань; (55) Захват сердца и мысли, синь-и-ба; (56) Ощетинившийся еж пробивает дырку, ци-вэй-чуань-дун; (57) Обеими руками обнимаю луну, шуан-то-юэ; (58) Нога, как железный столб, те-гань-туй; (59) Котел, который нагрева-

ется на огне, као-жэ-го, (60) Тащить табурет ударом ноги, чжуай-ти-дэн, (61) Удар осла, лу-да-гунь, (62) Нога, вырывающая землю, чжай-шэ-цзу, (63) Голым надевать рубашку из железного холста, гуан-чуань-те-бу-шань, (64) Борьба У-куна с вывертом сухожилий, У-кун-фань-цзинь-доу, (65) Небесный солдат спускается в мир, тянь-бин-ся-фань, (66) Бить деревянную куклу, да-му-жэнь, (67) Скорпион, ползущий по дороге, се-цзы-цзоу-лу, (68) Нога весом в тысячу цзиней, цянь-цзинь-туй, (69) В мгновение ока пересечь на другой табурет, чжа-ян-ь-хуань цзо-дэн, (70) Волшебный подвиг Лоханя, Лохань-шэнь-гуи; (71) Гневно рычит извивающийся дракон, цзяо-лун-ну-кун, (72) Дыхание-ци орошает волосы на коже, ци-гуань-ци-мао

## ШАОЛИНЬСКИЕ МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Шаолиньские монахи разного времени в своих практиках медитации, питания жизни, занятиях литературой и гренировкой в боевых искусствах в течение долгих лет разрабатывали и исследовали целостную методику укрепления здоровья и продления жизни, составные разделы которой описаны ниже

### **Покой-цзин**

Медитация на покое Из самого названия видно, что монахи сидели в медитации, хотя на самом деле подразумеваются внутренние занятия ци-гун Так, например, полулотос, лотос, стоящие позы, лежащие позы способствуют очищению системы каналов цэ-цзин-ло, свободной циркуляции дыхания-ци и крови в организме, достижению равновесия субстанций инь и ян, укреплению охранительного дыхания вэй-ци и оздоровлению главного дыхания цзун-ци, наполнению и расцвету здорового дыхания чжэнь-ци, в результате чего достигается прекрасное здоровье всего организма, повышается сопротивляемость болезням, увеличивается срок жизни

Успокоение сердца Успокоение сердца подразумевает совершенствование духа-сердца. Сердце представляет собой руководителя всех внутренних органов Оно управляет кровеносными сосудами; оно управляет духом и волей Если сердце функционирует нормально, тогда болезни не возникают, пять органов-цзан и шесть органов-фу здоровы, весь организм здоров и крепок Если же сердце слабое, тогда нарушается функция крови, в результате чего в организме возникают всяческие заболевания, ведь если прекращается деятельность сердца, прекращается жизнь Семь эмоциональных состояний, которые описываются традиционной китайской медициной (радость, гнев, печаль, задумчивость, скорбь, страх, испуг) возникают в результате изменений сердечной деятельности Следовательно, если сделаешь сердце спокойным, уменьшишь вероятность возникновения заболевания. Таким образом, покой укрепляет сердце

3. **Спокойствие мозга.** Имеется в виду, что в мозге не должно быть беспорядка, иначе будут возникать болезни. Так, например, головная боль, бессонница, нервное истощение, слабоумие, различные психические болезни возникают в результате нарушения мышления. Так что, если мозг спокоен, тогда и мысли чисты.

### **Простая пища**

1. **Основные продукты питания.** Основной продукт питания монахов—это зерно различных злаков. В день должно быть три разных продукта, а общее изменение рациона производится раз в неделю. Кроме того, нужно уделять внимание регулярности питания как по времени, так и в количественном отношении. Однако при этом не следует себя слишком ограничивать и питаться обедами.

2. **Овощи.** Овощи выращиваются главным образом внутри монастыря, однако собираются и некоторые дикие травы, такие, как пастушья сумка обыкновенная, одуванчик аптечный, ростки магнолии, ростки плюща, ростки люцерны зубчатой, побеги дикого гороха и т. д. Весной нужно есть много свежей зелени. Одновременно многие растения собираются, сушатся на солнце и заготавливаются впрок. Иногда выкапывают корень наперстянки, корень дикорастущего жень-шеня.

3. **Напитки.** Во все времена года пьют много кипяченой воды. Весной собирают жимолость и форсайтию повислую и заваривают в чай. Такой напиток охлаждает жар организма, очищает токсины, предотвращает появление нарывов и фурункулов. Летом собирают лопчатку двухцветную и подорожник, которые заваривают и пьют. Такой напиток предотвращает болезни кишечника.

Вегетарианская (простая) пища не только имеет богатый питательный состав но, кроме того, не допускает ожирения и препятствует возникновению многих болезней. Поэтому монахи разных времен в большинстве случаев были внешне худыми, а внутри обладали хорошим здоровьем и силой, и дожив до семидесяти лет не прекращали свои занятия боевыми искусствами.

### **Постоянные занятия ходьбой**

Пословица гласит: «Пройдешь сто шагов после еды, проживешь до ста лет». Поэтому все монахи после еды практикуют ходьбу. Некоторые ходят по комнатам, другие во дворце тысячи Будд, некоторые вдоль Шаолиньской реки, некоторые ходят за гору. Каждый день после каждого приема пищи монахи совершают пешие прогулки, не пропуская ни одного дня в течение многих лет.

## Применение естественного оздоровления организма

Вдыхаешь новое, удаляешь старое. Шаолиньские монахи в течение долгих времен после сна на рассвете во время четвертой стражи традиционно выходят на свежий воздух подышать. Встают с кроватей и выходят в поле за горой, поворачиваются лицом на юго-восток и вдыхают новый, свежий воздух в течение часа. Дыхание совмещается с некоторыми нетрудными движениями. Стоишь прямо, сомкнув погия колени напряжены. Руки поднимаются вверх в стороны, затем совсем вверх, затем опускаются вниз. Когда руки опускаются вниз и делается наклон вперед, одновременно делается сильный выдох, и когда воздух полностью выдыхается, из легких удаляется старое, отработанное дыхание-ци. После этого обе руки отрываются от земли и медленно поднимаются вверх, вытягиваются с двух сторон, расправляется грудь. И наконец, немного прогибаешься назад, руки одновременно поднимаются вверх, описывая круг назад, и по мере того как руки начинают расходиться назад и в стороны, делается сильный вдох. Данное упражнение повторяется пять—десять раз. Так повторяется каждый день. Данное упражнение не только способствует удалению из легких отработанного дыхания-ци и пополнению организма новым свежим дыханием-ци, но кроме того, расширяется грудная клетка, постепенно увеличивается вместимость легких, и все это полезно для занятия дыхательными практиками цигун.

Обмывания холодной водой. Монахи монастыря любят обмываться холодной водой. Каждый день перед сном они обтираются холодной водой из небольшого ручья, протекающего перед Горными воротами. Зимой обтирания холодной водой делаются в помещении, и таким образом практика не прекращается в любое время года. Так, например, настоятель Чжэнь Сюй даже за два года перед кончиной постоянно обмывался холодной водой.

Солнечные ванны. Наставник Чжэнь Цзюнь говорил: «Луна-инь—это закрытие, а солнце-ян—это освобождение—подвижность». Монахи хорошо знают пользу солнечного света, и потому каждый день за исключением времени утренней метидации, которая продолжается один-два часа, с утра и до обеда почти все выходят на довольно высокую террасу, где принимают солнечные ванны, и в результате многие монахи очень загорелые.

## Занятия боевыми искусствами

Занятия боевыми искусствами представляют собой основную методику, к которой прибегают шаолиньские монахи для достижения здоровья и долголетия. С ранней юности, как только они попадают

в монастырь, начинаются занятия у наставника, и особенно после танской эпохи занятия боевыми искусствами стали систематическими. Молодые монахи три раза в день собираются на занятия, а те, кто отлынивают, подвергаются таким наказаниям, как переноска дров, стояние на коленях и другим. Кроме того, после возвращения в помещение они получают личные задания от наставника. Жизнь ведется очень напряженная, занятия боевыми искусствами четко распределены. Чем труднее условия, тем строже осуществляется надзор; чем неприятней среда обитания, тем больше требуется собранности. Строгий распорядок монастырской жизни заставляет монахов постоянно прилежно и усердно заниматься боевыми искусствами, стараться как можно лучше усвоить мастерство и секреты. Боевые искусства неотделимы от организма, а организм неотделим от боевых искусств. День за днем в течение нескольких десятков лет продолжают занятия, и в результате, естественно, поддерживается хорошее здоровье, продлевается жизнь.

#### ШАОЛИНЬСКИЕ РЕЦЕПТЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛЕВАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

**Большой состав шаолиньского вина для укрепления—восполнения (шао-линь-да-бу-цзю):**

30 грамм дудника разнообразного, 30 грамм гирсовника влажлищного, 24 грамма японской айвы, 9 граммов ягод тутовника, 24 грамма сафлора красильного, 30 грамм соломоцвета двузубого, 24 грамма клея из оленьих рогов, 30 грамм астрагала хуанчи, 30 грамм пиона белоцветкового, 30 грамм кодонопсиса мелковолосистого, 9 грамм ветвей коричневого дерева; 9 грамм гомаломены ризома, 30 грамм шалфея многокорневищного, 15 грамм дерезы китайской, 15 грамм баколы Моннье, 15 грамм бошняки голый, 15 грамм циномория багряного, 30 грамм разваренного корня наперстянки, 15 грамм китайского шитомордника, 15 грамм морского конька, 15 грамм панциря черепахи, 15 грамм шита черепахи, 30 грамм боярышника перистонадрезного, 24 грамма пророщенных просовых зерен, 15 грамм цедры; 6 грамм корицы, 30 грамм плодов блестящей бирючины, 24 грамма семян повилки китайской, 30 грамм разваренного корня горца многоцветкового, 30 грамм лилии Брауна, 15 грамм диоскорени, 15 грамм семян астрагала компланати, 15 грамм ломоноса китайского, 9 грамм приготовленной фисташки лентикуса, 9 грамм приготовленной мирры, 24 грамма ремнецветника паразитического, 15 грамм приготовленных стеблей горца многоцветного, 30 грамм милеттии сетчатой, 15 грамм клопогона вонючего, 24 грамма мякоти анемарены асфоделивидной, 15 грамм косточек гинкго двулопастного, 15 грамм плодов кардамона, 3 литра водки высшего качества.



Все вышеперечисленные ингредиенты размельчаются на кусочки, помешаются в фарфоровую посуду, заливаются водой. Бутылка запечатывается желтой глиной. Каждый день ее нужно взбалтывать. Через три месяца содержимое выливается, а отжимки заворачиваются в холст и тоже выжимаются в остальную жидкость. Содержимое фильтруется, отстаивается и разливается в бутылки по 250 грамм. Плотно запечатывается. В таком виде лекарство готово к употреблению. Взрослый принимает лекарство два раза в день по одной рюмке. Для детей лекарство разбавляется водой. Применять можно сколько угодно долго. Лекарство укрепляет здоровье, продлевает срок жизни.

Лекарство укрепляет поясницу, оздоравливает почки, восполняет кровь, пополняет запасы дыхания-ци, оживляет кровь, очищает каналы, делает подвижными суставы и сочленения, укрепляет желудок, способствует пищеварению, поднимает вверх внутреннее дыхание-ци. Применяется для лечения внутренних и внешних заболеваний, которые приводят к истощению организма и затрудняют ходьбу. При синдромах закрытия в результате срединного ветра и при одностороннем параличе, когда конечности теряют силы; при потере аппетита, при ломоте в пояснице и боли в бедрах, при недержании мочи, при поносах, при выпадении прямой кишки, при похолодании конечностей. А также применяется при пищевых завалах, холодных застоях, застоях дыхания-ци и крови.

Применение данного состава не рекомендуется, когда субстанция-ян печени поднимается сильно вверх, а также когда вверху разгорается огонь сердца, в результате чего набирают силу патогенные факторы внутреннего жара.

### **Шаолиньские пилюли, продлевающие молодость, шао-линь-янь-чунь-дань.**

Берется в равных пропорциях горец многоцветковый, жэньшэнь, лекарство из человеческой плаценты, дудник разнообразный, свежий корень наперстянки, приготовленный корень наперстянки, цветок тибетского шафрана, жэньшэнь панакс, спаржа светлая, бошнякия голая, цинноморний багряный, семена астрагала компланати, ягода дерезы, семена целозии серебристой, плоды целозии серебристой, плоды блестящей бирючины, семена подорожника азиатского, семечки из кипарисовых зерен, плоды унаби, цветы гибкиуса сирийского, цветы ханчжоусской хризантемы, бакопа Моннье, гриб линчжи, кусочки трутовика пахима кокос, сушеная мякоть лонтана, кости ископаемых животных, ослиные почки, олени почки, лилия Брауна, ремнецветник паразитический, эвкоммия вязовидная, Ризома чиботии, корень ворсянки японской, ветви коричневого дерева, китайский щитомордник, семена лука душистого, мякоть плода истода тонколистного, мякоть семян лотоса, семена повилики китайской, горечав-

ка крупнолистная, зерна абрикоса, мякоть плода горного кизила, индо-таганский ящер, свежая даляньваньская устрица, аир злаковый, корень лилейника желтого, цветы камыша морского, куркума, астрагал хуанчи, пион белоцветковый, зерна персика, сердцевина грецкого ореха, соломонец двузубый, плоды гирчи, земляной червь, культурная соя, самородный гипс, трава эклипты простраты, миллетия сетчатая, луковица рябчика приморского, цветы жимолости японской, форсайтия повислая, свежая гардения жасминовидная, деиндрибум благородный, пастушья сумка обыкновенная, шалфей многокорневищный, ширококолокольчик крупноцветковый, капуста пекинская, панты, лимонник китайский, орешки сосны, корень дикого пиона, сычуаньский коптис китайский.

Все перечисленные выше 73 компонента мелко истираются, так чтобы получился порошок. Берется мед высшего качества, и из меда готовятся пилюли величиной с пулю, которые покрываются сверху киноварью. Помещаются для хранения в сухое прохладное место на ветру, и в таком виде готовы к употреблению. Взрослый человек принимает по одной пилюле два раза в день. Пилюли принимаются на пустой желудок и запиваются подсоленной водой. Если принимать эти пилюли достаточно долго, они укрепляют здоровье, повышают сопротивляемость болезням, продлевают жизнь.

Это лекарство восполняет кровь, приводит в порядок дыхание, усиливает поясницу, оздоравливает почки. Питает и укрепляет пять органов цзан и шесть органов фу. Делает более жизнеспособными функции охраны и питания ин-вэй. Улучшает слух, укрепляет зубы, восстанавливает естественный цвет волос, улучшает цвет лица.

Нельзя принимать при расцвете внутреннего жара. Запрещается при приеме есть свинину, чеснок, фасоль золотистую.

### 3. Шаолиньская мазь из суншаньского жэньшэня

Берется 1140 г астрагала хуанчи, 450 г суншаньского жэньшэня, 450 г пиона молочноцветкового, 1140 г купены лекарственной, 600 г корня наперстянки обыкновенной, 600 г дерезы, 600 г боярышника леристонадрезного, 600 г пророщенной пшеницы, 450 г мякоти анеморрены асфоделовидной, 450 г горца многоцветкового приготовленного, 450 г сларжи светлой, 240 г зерен плодов унаби, 240 г кипарисовых зерен, 450 г желатина из ослиной кожи, 600 г мякоти горного кизила.

Вышеописанные лекарства (желатин из ослиной кожи берется отдельно) нарезаются на кусочки, помещаются в медный котел, заливаются 35 цзинями холодной воды. На слабом огне выпариваются три часа. Потом лекарство фильтруется. Опять добавляется 30 цзиней воды и опять выпаривается в течение двух часов. Фильтруется.

Наконец, добавляется 25 цзиней воды, выпаривание производится в течение полутора часов. Оставшееся лекарство собирается в белую холстину (которая предварительно смачивается водой) и тщательно отжимается. Выжимки, собранные за три раза, выпариваются опять в котле на медленном огне до тех пор, пока не останется 10 цзиней мази. После этого добавляется желатин из ослиной кожи, а полученный состав размешивается бамбуковой палкой. Снимается с огня, остужается, и в таком виде лекарство готово к употреблению. Помещают в сосуды по 250 граммов, плотно запечатывают. Хранят в сухом, темном прохладном месте на сквозняке. Для взрослого доза составляет по 30 г два раза в день. Может применяться сколь угодно долго.

Данное лекарство восполняет дыханицы, питает кровь, порождает жидкости организма, утоляет жажду, оздоравливает желудок, способствует пищеварению, укрепляет печень и почки, улучшает цвет лица, улучшает зрение. Применяется для восстановления естественного цвета лица, при сердцебиениях, недостаточности дыхания-ци. Когда сохнут губы и ощущается сухость во рту, при психическом переутомлении, когда в четырех конечностях нет сил, при потере аппетита, когда ломит поясницу и болят бедра, при головокружении и шуме в ушах, когда темнеет в глазах, при раннем поседении, при потере памяти.

При приеме лекарства нельзя есть свинину, чеснок, золотистую фасоль, острые блюда, рыбу, креветки и другие горькие блюда.

### **Шаолиньский отвар пяти драгоценностей**

Берется 30 г диоскореи японской, 30 г суншаньского жэньшэня, 120 г соевых бобов, 30 г астрагала хуанчи, 120 г свежего корня наперстянки, 10 штук китайских фиников.

Все перечисленные выше лекарства (за исключением китайских фиников, которые кладут отдельно) помещают в глиняный горшок для варки и варят в течение 1—2 часов, до тех пор, пока не останется одна чашка. Оставшаяся жидкость выпивается в два приема. В месяц следует принимать 10 раз. Можно принимать в течение долгого времени. Если пищевод в плохом состоянии, тогда можно добавить цедру, боярышник перистонадрезной, пинеллию тройчатую в соответствующих количествах.

### **Шаолиньские пилюли, возвращающие юность**

Берется по 120 г горца многоцветкового (сваренного в вине) и дерезы китайской, 120 г семян повилики китайской, 120 г плодов блестящей бирючины, 60 г черных семян кунжута восточного, 180 г

дудника разнообразного, 240 г корня паперстянки обыкновенной, 120 г эклипты черной, 60 г жэньшэня, 60 г пиона белоцветкового, 60 г семян целозии серебристой, 180 г диоскореи японской, 60 г куркулиги орхидеевидной, 60 г семян кардамона, 60 г дендробиума благородного, 60 г чудесных дрожжей, 30 г цедры

Вышеперечисленные компоненты перемалываются в мелкий порошок, потом берется мед высшего качества и готовятся пилюли величиной с пулю, которые покрываются оболочкой из воска. Каждый раз применяется по 1—2 пилюли. Два раза в день. Запиваются холодной кипяченой водой. Можно применять в течение многих лет.

Укрепляют печень и почки, восстанавливают естественный цвет волос, улучшают цвет лица, улучшают зрение и слух, укрепляют зубы. При применении нельзя есть свинину, масло и сало, сырое мясо и рыбу, острые блюда.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Управление дыханием ци-гун в шаолиньской традиции

	1
<b>Предисловие</b>	2
<b>Краткая биография законоучителя Дэ Чаня</b>	3
<b>1. Общее описание</b>	3
Классификация	4
Внутренние упражнения	4
Внешние упражнения	4
Особенности	5
Основные принципы	6
Покой	7
Расслабление	8
Уравновешенность и тщательность юнь-си	8
Постоянство	8
Тройное упражнение	9
Основные рекомендации для выполнения упражнений	10
Соблюдение условий	11
<b>Приведение в движение дыхания-ци</b>	11
Четверостишие — секрет приведения в движение дыхания-ци	12
<b>Смеха дыхания-ци хуаь-ци</b>	13
Дыхание-ци концентрируется в киноарном поле дань-тянь	13
Секреты кулачного боя	15
Дыхание-ци выходит из киноарного поля	15
Ум должен концентрироваться на киноарном поле	16
Нарушение движения, застой дыхания-ци и их исправление	16
<b>2. Внутренние упражнения</b>	16
Сидение с прямой спиной	17
Поза полудотоса	18
Поза лотоса	18
Поза цветка в вазе	18
<b>Стоячие позы</b>	
Поза трех кругов	19
<b>Лежачие позы</b>	
Поза на спине	20
Поза на боку	20
<b>Внешние упражнения</b>	
Секреты кулачного боя	21
Упражнения для четырех конечностей	21
Ветер раскачивает иву	22
Алмазный кулак	22
Металлический палец	23
Захват сердца и ума, или синь-и-ба	24
<b>Упражнения на достижение легкости</b>	
Секреты кулачного боя	25
Тысяча цзиней на ногах, ноги взлетающие, как перышко	26
Прыжок из песчаной ямы, полет с помощью шеста	27
<b>3. Упражнения на твердость</b>	29
Голым пальцем пробить стену	31
Голой ладонью разбиваешь кирпич	34
Голым кулаком разбивать камень	34
Упражнение на разбивание камней головой	35

<b>4. Исследование принципов</b>	
Правильное понимание термина дыхания-ци	35
Питание дыхания-ци и тренировка дыхания-ци	36
Приведение в движение дыхания и использование дыхания	38
Дыхание-ци и сила-ли	39
Раздел крови и раздел дыхания-ци	39
Путь понимания необходимости удержания дыхания-ци	40
Методика вдоха и выдоха в связи с движением и покоем	40
Стихотворный секрет	41
Методика вдоха и выдоха в ци-гун	42
Лечебные упражнения ци-гун и боевые упражнения ци-гун	44
Основные принципы управления дыханием	45
Практики ци-гун и лечение болезней	45
Каналы и меридианы цзин-ло и ци-гун	45
<b>Приложение</b>	
Перечисление 72 видов шаолиньских искусств	46
Шаолиньские методы достижения долголетия	49
Простая пища	50
Постоянные занятия ходьбой	50
Применение естественного оздоровления организма	51
Занятия боевыми искусствами	51
<b>Шаолиньские рецепты, укрепляющие здоровье и продлевающие жизнь</b>	
Большой состав шаолиньского вина для укрепления — восполнения (шао-линь-да бу-цзю)	52
Шаолиньские пилюли, продлевающие молодость, шао-линь-янь-чунь-дань	53
Шаолиньская мазь из шуншаньского жэньшэня	54
Шаолиньский отвар пяти драгоценностей	55
Шаолиньские пилюли, возвращающие юность	55

РИО Упрполиграфиздата Мособлисполкома  
Техн. редактор О. Веледницкая  
Корректор Н. Усатюк

---

Подл. в печать 24.03.90 Изд. № 55, Уч.-изд. л. 4,2  
Печ. л. 3,7 Формат 60×90/16. Тираж 100000 экз.  
Заказ 100 Цена 3 руб. 20 коп.

---

Тип. ВДФ