

ЦИГУН

ДЛЯ НАКОПЛЕНИЯ
ЭНЕРГИИ

МАЛАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ



ЯН ЦЗЮНЬМИН

СОФІЯ

Ян Цзюньмин

ЦИГУН
ДЛЯ НАКОПЛЕНИЯ
ЭНЕРГИИ

МАЛАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ

«София»
2009

УДК 796.85
ББК 75.715Кит
Я60

Ян Цзюньмин

Я60 Цигун для накопления энергии: Малая Циркуляция / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2009. — 320 с.

ISBN 978-5-91250-937-7

Малая Циркуляция, или Микрокосмическая Орбита, — это древняя китайская практика, цель которой — накопление в человеческом теле внутренней энергии ци и «циркулирование» ее по кругу, состоящему из двух главных энергетических сосудов. Эта практика является основой для достижения активного долголетия и духовного просветления.

Мастер Ян Цзюньмин, знаток и исследователь китайских боевых искусств и цигун, потратил много времени и усилий на восстановление этой системы в ее изначальной чистоте, собрал и перевел древние тексты и адаптировал практические методики для современного человека.

Заниматься по этой книге эффективно и безопасно. Внимательно читайте теорию, регулярно практикуйте простые упражнения и накапливайте энергию, которая пригодится вам не только в дальнейших медитативных практиках, но и в повседневной жизни!

УДК 796.85
ББК 75.715Кит

Qigong Meditation
Small Circulation
Copyright © 2006 by Dr. Yang, Jwing-Ming

© «София», 2009
ISBN 978-5-91250-937-7 © ООО Издательство «София», 2009

ОТ АМЕРИКАНСКОГО ИЗДАТЕЛЯ

Мастер Ян Цзюньмин посвятил свою жизнь переводу и исследованию сохранившихся древних документов, касающихся цигун и «внутренней культивации». Помимо богатого опыта практики боевых искусств — мягких (тайцзи), жестких («Длинный Кулак») и мягко-жестких («Белый Журавль»), — Мастер Ян обладает обширными научными познаниями, позволяющими ему хорошо разбираться в вопросах человеческой психологии, универсальной электромагнитной энергии и взаимосвязей между ними.

Многие буддийские и даосские первоисточники по цигун и боевым искусствам обсуждают лишь отдельные аспекты практики, рассматривающиеся с сугубо личной точки зрения авторов, на основании их индивидуально-го опыта и представлений. Эти документы, поистине являющиеся ценным наследием прошлого, часто передавались от учителя к ученику в форме «песенных наставлений». Их архаический язык, как правило, непонятен непосвященному читателю. Вот почему многие нюансы цигун и китайской медитации часто понимаются и преподаются просто неправильно, а в практике отсутствует систематичность. Ян Цзюньмин долгие годы собирал и анализировал старинные тексты и содержащиеся в них знания, чтобы сохранить китайские боевые искусства, цигун и медитацию в их изначальном виде и как целостную систему.

В некоторых главах настоящей книги представлена информация, которая уже рассматривалась в предшествующих работах Ян Цзюньмина. Если вы с ней знакомы, то вполне можете переходить к последующему материалу. Однако Ян Цзюньмин неустанно продолжает свои исследования. Его понимание цигун и медитации

постоянно углубляется, и вы можете отыскать для себя что-то новое в каждой из глав, снова полностью погрузившись в рассматриваемую тему, начиная с общих концепций и теорий. Ян Цзюньмин любит отчитывать своих учеников за пренебрежение основами, говоря: «Не торопись стать Джедаем».

Во времена войн было разрушено множество культурных и духовных центров. Невозможно даже представить, сколько знаний и древних текстов утеряны навсегда. Трудно предугадать, что готовит будущее человечеству, что человечество готовит самому себе или сколько к тому времени сохранится современной научной и духовной информации.

Я разделяю надежду Ян Цзюньмина, что исследования цигун, медитации, человеческого биоэлектричества и их взаимосвязи продолжатся и станут важным фокусом научного, медицинского и духовного внимания. Через какие-то 100 или 500 лет ситуация на Земле (и других планетах) кардинально изменится. Мы должны надеяться, что к тому времени положение дел станет лучше, что человечество вновь станет духовным, открывает свой третий глаз и построит гармоничное и миролюбивое всемирное общество.

Если же нет, то остается только желать, чтобы кому-нибудь из наших потомков попала в руки эта книга.

Дэвид Силвер
Бостон, апрель 2005 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Цигун есть наука о внутренних ощущениях, касающихся духовного развития».

Это определение может показаться жителям Запада несколько странным, поскольку в нем восточная концепция биологической энергии упоминается в связи с человеческими чувствами и духовностью. А западный образ мышления обычно их обособливает. Но сама сущность цигун предполагает слияние физических, ментальных и духовных аспектов в одну науку.

Западная медицина только начинает изучать возможность использования различных форм медитации в качестве законного дополнения к другим подходам. Одним из современных примеров тому служит прием, известный как «осознанность». Это медитация, цель которой — сосредоточение на дыхании и очищение ума от линейных мыслей. Другой формой является трансцендентальная медитация, хотя сейчас она и не так популярна, как прежде. *Тайцзи*, которое иногда называют медитацией в движении, безусловно, представляет одну из древнейших форм. Но сейчас оно возрождается, даже в альтернативной медицине, где его используют в качестве вспомогательного средства решения ряда медицинских проблем (таких, как высокое кровяное давление и язвы). Для достижения состояния покоя практикуется и йога, иногда в сочетании с упоминавшимся выше осознанием. И наконец, исследования научным сообществом так называемой ответной реакции на релаксацию могут завершиться разработкой еще одного метода, который найдет свое применение на практике. Результаты этих исследований колеблются в диапазоне от ощущений внутренней гармонии и покоя до фактического снижения кровяного давления, поэтому перечисленные методики постепенно обретают популярность и находят свое место в различных областях медицины.

В настоящей работе доктор Ян Цзюньмин продолжает удивительно продуктивное дело всей своей жизни, которое заключается в отыскании утерянных, спрятанных, тайных или по какой-либо иной причине недоступных древних китайских текстов и их переводе для широкой публики. В этой книге представлено более глубокое, по сравнению с предшествующими публикациями, понимание фундаментальных принципов цигун.

На основании практики цигун Внутреннего Эликсира эта книга подводит читателя к следующему уровню духовного развития.

Сохраняя красочный и в высшей степени метафорический язык оригинальных текстов, Ян Цзюньмин делает сложную тему доступной для понимания и полезной как начинающим, так и тем, кто уже практикует цигун. Эту доступность еще больше увеличивает обширный глоссарий. В конечном итоге вдумчивый читатель может добиться довольно глубокого понимания научных основ практики данного аспекта цигун.

Томас Дж. Гатхейл, доктор медицины,
Гарвардская школа медицины

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Друзья часто спрашивают меня, как мне удалось овладеть тремя разными стилями китайских боевых искусств и при этом получить ученые степени по физике и инженерной механике. Ведь и боевые искусства, и научные занятия требуют очень много времени и энергии. А секрет мой очень прост: благодаря медитации я научился сосредоточиваться. Я изучал и практиковал медитацию с семнадцати лет. В стрессовой ситуации я могу моментально расслабиться и избавиться от напряжения, а когда нужно, я умею погрузиться глубоко в размышления, чтобы найти решение сложной задачи. Медитация открыла передо мной новый мир — мир духовной осознанности, благодаря чему я стал увереннее в себе и мудрее и начал лучше понимать окружающую действительность.

Медитация Малой Циркуляции (она же Малый Небесный Круг или Микрокосмическая медитация, кит. *сяо чжоу тянь цзин цзо*) издавна известна на Востоке, включая Китай, Индию, Индо-китай, Корею и Японию. Согласно древним документам из буддийских и даосских монастырей, занимаясь под руководством опытного учителя, можно всего лишь за 90 дней научиться перемещать энергию *ци* по Малому Кругу, состоящему из Сосуда Зачатия и Управляющего Сосуда. Мне же удалось добиться этого только за несколько лет, поскольку я совершенно не владел соответствующими методиками. Когда я обратился за помощью к своим учителям по боевым искусствам, они отказали мне, сославшись на отсутствие опыта такого рода наставничества, и посоветовали прекратить заниматься медитацией самостоятельно, поскольку это опасно. Да у меня и времени на эти занятия не было, поскольку в старших классах шко-

лы я каждое утро осваивал боевой стиль «Белый Журавль», а по вечерам — тайцзи-цюань. А ведь надо же еще было и учиться...

В 23 года я окончил Тайваньский университет и получил степень магистра. В то время начала уже появляться какая-то информация о цигун-медитации и мне наконец удалось понять некоторые ее важные теоретические аспекты. Затем меня призвали на службу в тайваньские ВВС в качестве военного преподавателя физики. У меня было много свободного времени, и на протяжении целого года я усердно практиковался в медитации. Тем летом мне удалось освоить путь Малой Циркуляции. Я продолжал заниматься медитацией вплоть до женитьбы в возрасте 27 лет.

Из-за сложностей супружеской жизни мне пришлось прервать медитативную практику. В 1974 году я переехал в Соединенные Штаты для обучения и получения докторской степени. Там я возобновил было свои упражнения, но из-за новизны обстановки и большой нагрузки в университете далеко продвинуться мне не удалось. Медитацию я использовал только для успокоения взвинченных нервов. Через год с Тайваня ко мне приехала жена, а в следующем году мы потеряли нашего первого ребенка. Я снова прервал свои занятия. Я был опечален и разочарован. Медитация стала частью моей жизни, но теперь у меня не было возможности практиковать ее. После того как в 1978 году я окончил Университет Пердью и получил степень доктора философии, родился мой первый сын, затем на свет появилась дочь, а потом и второй сын. Финансовая нагрузка по содержанию семьи была настолько велика, что я почти забыл то удовольствие и умиротворенность, которые дарует медитация. Но, хотя у меня не было возможности практиковаться, мой интерес к медитации не пропал

и я начал собирать специальную литературу. С 1980 года стали доступными многие прежде неизвестные тексты. Я изучал их и углублял свое понимание медитации и цигун.

В 1984 году, чтобы заняться любимым делом, я отказался от карьеры инженера и все свои усилия направил на исследования китайских энергетических практик и написание книг. Появилось свободное время, жизнь стала намного интереснее. Однако необходимость обеспечивать семью хлебом насущным настолько беспокоила меня, что по ночам я часто не мог заснуть. Тогда-то я и написал книгу *«Цигун для здоровья и боевых искусств»*. Неожиданно для меня самого это издание стало приносить мне некоторый доход, и я снова воспрянул духом.

Я продолжал читать, учиться и экспериментировать. На Тайване и в континентальном Китае я разыскивал новые книги и старинные документы на тему китайской медитации. Вторая половина 1980-х была для меня самым счастливым периодом в жизни. Мне удалось раздобыть очень ценные классические книги, которые прежде были секретными, — *«Ицзиньцзин»* (*«Трактат об изменении мышц и сухожилий»*) и *«Сисуйцзин»* (*«Трактат о промывании костного и головного мозга»*). Считается, что их написал сам Да Мо (Бодхидхарма) примерно в 500 году нашей эры в знаменитом Шаолиньском монастыре. Это очень серьезные работы. Для меня они оказались источником поистине драгоценных знаний.

Изучая эти трактаты, я нашел недостающую часть практики цигун, ее *иньскую* сторону. Я понял, что *«Ицзиньцзин»* и *«Сисуйцзин»* — это соответственно *янская* и *иньская* стороны практики цигун. Обе они нужны для достижения просветления, или состояния

Будды.) Но если *янский* аспект цигун — «*Ицзинь-цзин*» — был хоть как-то известен благодаря шаолиньской школе боевых искусств, то *иньский* аспект — «*Сисуйцзин*» — долгое время оставался тайной.

Практика «изменения мышц и сухожилий» повышает уровень *ци* и улучшает ее циркуляцию по телу. Это *янская* сторона. Практика же «промывания костного и головного мозга» позволяет направить *ци*, накопленную в Истинном Нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*), к клеткам костного и головного мозга для их подпитки. Это, в свою очередь, необходимо для достижения просветления — *иньской* стороны.

Чтобы накопить энергию *ци* в количестве, достаточном для этих двух сложных практик, необходимо предварительно освоить медитацию Малой Циркуляции, которая лежит в основе цигун Внутреннего Эликсира (*нэйдань-цигун*). В противном случае *ци* будет слишком слаба и вы не сможете с ее помощью ни укрепить свою физическую силу, ни получить духовное просветление.

Чтобы основательно разобраться в старинных документах, мне пришлось уделять им очень много времени и усилий. Переводя китайские тексты, написанные зачастую намеренно туманным, очень символическим языком, я вынужден был обдумывать значение чуть ли не каждого слова и искать дополнительную информацию, помогающую разгадать непонятные места. По результатам исследований я написал свои собственные книги — «*Корни китайского цигун*» и «*Секреты молодости. Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга*».

С каждой написанной книгой я все глубже понимаю теорию и практику цигун и китайской медитации. Свою

миссию в этой жизни я вижу в том, чтобы изложить добытые мною знания на языке, понятном западному человеку. Сейчас все мои дети выросли и финансовое положение стабилизировалось. Всю оставшуюся жизнь я планирую наслаждаться чтением и расшифровкой древних текстов по цигун — плодов четырех тысяч лет человеческого духовного развития. Это занятие делает мою жизнь содержательной и счастливой.

С 1981 года я обучаю Малой Циркуляции в США. После более чем двадцатилетнего периода такого наставничества я модифицировал некоторые традиционные упражнения, чтобы сделать их более безопасными и более приемлемыми для тех, кто практикует цигун в современном обществе. В настоящей работе я делюсь ими со своими читателями. Однако любая книга отражает лишь точку зрения автора. Вам необходимо прочитать как можно больше книг, разобраться в них и выбрать такую теорию, которая подходит вашему мировоззрению, и такую методику занятий, которая наилучшим образом соответствует вашему образу жизни.

Цель этой книги — всестороннее рассмотрение теории и практики Малой Циркуляции. Я анализирую и сравниваю традиционные и модифицированные упражнения и публикую множество фрагментов из очень редких старинных китайских документов. Беспристрастно, внимательно и вдумчиво читая и следуя моим методическим указаниям, вы без всякого для себя риска освоите Малую Циркуляцию — основу для дальнейших китайских медитативных практик, которым я намерен посвятить ряд своих будущих книг.

Доктор Ян Цзюньмин

ГЛАВА 1 ЧЕТЫРЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

1-1. Введение

В начале мы сравним концепции *цзин* (сущности), *ци* (биоэлектричества) и *шэнь* (духа). Ясное понимание *цзин*, *ци* и *шэнь* совершенно необходимо для эффективной практики цигун. *Цзин*, *ци* и *шэнь* называют *сань бао* («Три Сокровища»), *сань юань* («Три Истока») и *сань бэнь* («Три Основания»). Практикующий цигун улучшает свою *цзин* (это называется по-китайски *гу цзин*, где *гу* означает «укреплять, уплотнять, наращивать, сохранять»), а затем трансформирует ее в *ци*. Это называется *лянь цзин хуа ци*, что означает «улучшение *цзин* и преобразование ее в *ци*». После этого он направляет *ци* к голове для подпитывания *шэнь*. Данный этап известен как *лянь ци хуа шэнь*, что означает «улучшение *ци* и преобразование ее в *шэнь*». И наконец, энергетизированный *шэнь* используется для управления темпераментом. Это называется *лянь шэнь ляо син*, что дословно означает «улучшение *шэнь* для завершения человеческой природы».

Эти процессы трансформации укрепляют здоровье и обеспечивают долголетие. В ходе подготовки необходимо уделять серьезное внимание *цзин*, *ци* и *шэнь*. Если они будут крепкими и процветающими, вы проживете долгую и здоровую жизнь. А пренебрежение или злоупотребление ими чревато частыми заболеваниями и преждевременным старением. Каждое из этих сокровищ имеет свою основу, которую необходимо упрочивать и защищать.

Цзин (精)

Китайское слово *цзин* в зависимости от контекста имеет различные значения. Оно может использоваться как глагол, имя прилагательное или имя существительное. В качестве глагола *цзин* означает «улучшение». Например, улучшить или очистить жидкость до более высокого качества звучит по-китайски как *цзин лян*. Как имя прилагательное *цзин* означает «улучшенное», «отполированное до блеска» и «чистое, без примесей». О произведениях искусства иногда говорят, что они *цзин си*, то есть «тонкие» и «совершенные». Выражение *цзин лян* означает «превосходное качество». При описании особенностей ума человека *цзин* переводится как «острый» и «проницательный». *Цзин мин* означает «умный и сообразительный». Эпитет *цзин* может характеризовать некий замысел как «глубокий», «хитроумный» и «тщательно продуманный».

В качестве имени существительного *цзин* может означать «сущность», «дух» или «призрак». Китайцы считают, что мужское семя является очищенной сущностью, поэтому *цзин* можно также перевести как «сперма» или «семя».

В значении «сущности» *цзин* присутствует повсеместно, как первичная субстанция или исходное начало всего сущего, которое отражает его истинную природу. Применительно к животным или людям *цзин* предполагает изначальный источник жизни и развития. Человек получает свою *цзин* по наследству от родителей. Сперма (сперматозоиды, отцовская *цзин*) на китайском языке называется *цзин цзы*, что переводится как «сыновья сущность». Когда эта сущность объединяется с материнской *цзин* (яйцеклеткой), зарождается новая

жизнь, которая в определенных фундаментальных аспектах отражает смешение *цзин* обоих родителей. Формируется ребенок, в нем циркулирует *ци* и развивается *шэнь*. Полученная от родителей *цзин* называется *юань цзин*, или «Изначальная Сущность».

Изначальная Сущность является истоком и первоосновой жизни каждого человека. Поглощая пищу и вдыхая воздух, мы преобразуем их *цзин* в *ци*, восполняя ее запас в организме. Практикующие цигун слово *цзин* обычно употребляют в связи с Изначальной Сущностью (*юань цзин*). По количеству и качеству *юань цзин* варьирует от человека к человеку. На нее существенно влияет здоровье и образ жизни родителей на момент зачатия ребенка. Вообще говоря, количество унаследованной от отца и матери *юань цзин* особой роли не играет. Нужно просто уметь сохранять *юань цзин*, и тогда ее будет более чем достаточно, независимо от продолжительности жизни человека. Скорее всего, вы не можете увеличить количество своей *цзин*, однако практика цигун способна помочь вам улучшить ее качество.

Крайне важно научиться беречь и укреплять свою *юань цзин*. Сбережение предполагает воздержание от чрезмерной половой активности, которая ускоряет ее расходование, в результате чего тело стареет быстрее. А укрепление *цзин* предполагает ее хранение, защиту и здоровые почки. Почки являются вместилищем *юань цзин*. Если они здоровы, она будет оставаться крепкой и не будет расходоваться без причины. Укрепление *юань цзин* называется *гу цзин*. Это первый шаг к улучшению ее качества. Чтобы сохранять и укреплять *цзин*, необходимо в первую очередь знать ее истоки, место нахождения и способ преобразования в *ци*.

До рождения человека источником его *юань цзин* выступают родители. А после его появления на свет

местом нахождения *юань цзин* становятся почки. Теперь они служат ее источником. Хорошее состояние этого источника — залог достаточного запаса *юань цзин* для нужд тела. Под почками здесь подразумеваются как внутренние почки (*нэй шэнь*), так и наружные (*вай шэнь*). К внутренним относятся собственно почки и надпочечные железы, а к наружным — гонады. Внутренние и внешние почки тесно взаимосвязаны. Слабая *ци* в одних ослабляет *ци* в других.

Человек появляется на свет благодаря слиянию одной яйцеклетки с одним сперматозоидом, которому удалось проникнуть через ее оболочку, опережая миллионы своих собратьев. В результате такого слияния появляется одна-единственная клетка. Она начинает делиться. Сначала появляются две клетки, затем четыре и так далее. Так формируется человеческий зародыш. Его здоровье определяется состоянием изначальных сперматозоида и яйцеклетки, которые образовались из *цзин* родителей. С самого начала зародыш погружен в околоплодную жидкость. Все необходимое питание и кислород он получает от матери через пуповину, начинающуюся от пупка, рядом с Нижним Даньтянем и центром тяжести тела. Сама пуповина довольно длинная и плод всасывает через нее питательные вещества, действуя стенкой своей брюшной полости как мембраной насоса.

После рождения кислород поступает в тело вместе с воздухом через нос, а питательные вещества — через рот. Теперь потребность закачивать в себя все необходимое через пуповину движениями передней стенки живота исчезает, и они постепенно затухают. Со временем человек вообще забывает о них и не использует их. Нижний Даньтянь (*ся даньтянь*), или живот, является источником Изначальной *ци*, постоянно образующейся

из *юань цзин*. Нижний Даньтянь расположен на Сосуде Зачатия, одном из восьми резервуаров *ци* в теле, которые регулируют поток *ци* в каналах *ци*. В Нижнем Даньтяне находится *ци* Воды (*шуй ци*), способная охладить *ци* Огня (*хо ци*), которая находится в Среднем Даньтяне, или грудине, и образуется из *цзин* пищи и воздуха.

Чтобы быть сильным и здоровым, необходимо беречь свою *юань цзин*. Ее можно сравнить с деньгами на депозитном счете, с первоначальным вкладом, который будет продолжать приносить прибыль, если его не трогать. *Цзин* преобразовывается в *ци*. Сохраняя ее, вы будете постоянно иметь и *цзин*, и *ци*. Нездоровый образ жизни пагубно сказывается на качестве *юань цзин* и уменьшает ее количество.

Для сохранения *юань цзин* необходимо контролировать свою половую жизнь. Гонады называются наружными почками (*вай шэнь*). Поскольку сперма является продуктом *юань цзин* и *цзин* пищи и воздуха, эякуляции истощают запас *юань цзин* и сокращают продолжительность жизни. Полностью прекращать половую активность не следует. В разумных пределах она даже рекомендуется, так как энергетизирует и активизирует *цзин*, способствует более эффективному ее преобразованию в *ци*. *Цзин* можно сравнить с топливом, а *ци* — с энергией, вырабатываемой при его сгорании. Чем эффективнее вы трансформируете топливо в энергию, тем больше энергии у вас есть.

Надлежащий уровень сексуальной активности активизирует *ци*, подпитывающую *шэнь*, уравнивает ум и подбадривает. Он определяется возрастом человека и его здоровьем. *Цзин* в наружных почках является основным источником *ци* в четырех важнейших сосудах *Инь-ци*, расположенных в ногах (по одному

Инь-Пяточному и Инь-Связующему Сосуду в каждой из ног). Эти четыре резервуара ци поддерживают силу и здоровье ног. Если после половой активности вы ощущаете слабость в ногах, значит, вы расходуете слишком много цзин.

Ци (氣)

В цигун предполагается тесная взаимосвязь между *ци* и кровообращением. *Ци* и кровь циркулируют совместно. Это называется *ци сюэ* («*ци* и кровь»). *Ци* обеспечивает клетки крови необходимой для их функционирования энергией. Кровь накапливает *ци* и помогает транспортировать *ци* воздуха к каждой клеточке тела.

Клетки, ткани и органы человеческого тела можно сравнить с электродвигателями, которые без подачи питания не работают. Сети кровеносной, лимфатической и нервной систем совпадают с каналами перемещения *ци*, так как *ци* обеспечивает необходимую для их функционирования энергию. Органы тела перерабатывают поступающее к ним «сырье» в конечный продукт. Одни виды «сырья» используются для выработки энергии, с помощью которой другие виды «сырья» перерабатываются в конечный продукт. «Сырьем» для человеческого тела служат пища и воздух, а конечным продуктом является жизнь.

Ци в человеческом теле можно сравнить с электрическим током, который на теплоэлектростанциях вырабатывается при сжигании нефтепродуктов или угля. На теплоэлектростанции имеется множество электропроводов, связывающих между собой различные агрегаты, и сложная коммуникационная сеть, обеспечивающая работу телефонов, интеркомов и компьютеров. Кроме

того, там есть конвейеры, грузоподъемники, вагонетки и грузовики, с помощью которых сырье транспортируется из одного места в другое. Аналогичным образом обстоит дело и в человеческом теле, где имеется пищеварительная, кровеносная и нервная системы, а также каналы *ци*. По этим системам распространяется кровь, сенсорная информация и энергия. Сосуды кровеносной и лимфатической систем и нервные пути представляют собой материальные структуры. В отличие от них, каналы *ци* нельзя рассматривать как физические объекты. Однако системы распространения крови, лимфы и нервных импульсов имеют сходную конфигурацию с сетью каналов *ци* в человеческом теле.

На фабрике для работы различных машин и агрегатов требуется ток различной силы и напряжения. Нечто подобное касается и органов в человеческом теле. Любой станок не будет нормально функционировать и может быть даже поврежден, если его питать энергией с непредусмотренными для него параметрами. Аналогичным образом, когда поступающая в органы *ци* слишком отрицательна или положительна, это приводит к их повреждению и ускоряет изнашивание. Для бесперебойной и эффективной работы фабрики требуются не только высококачественное оборудование, но и надежное энергоснабжение. То же самое касается и человеческого тела. Состояние его органов в значительной степени определяется наследственностью. Для поддержания их в нормальном состоянии и обеспечения долговременного функционирования требуется надлежащий запас *ци*.

На *ци* влияет качество воздуха и потребляемой пищи, образ жизни, эмоции и склад характера. Воздух и пища выступают источниками энергии. Образ жизни

можно сравнить с порядком эксплуатации оборудования, а склад характера — с руководством фабрики.

Все сказанное проясняет роль *ци* в организме человека. Однако использованная выше метафора сильно упрощает реальную картину. Поведение и функция *ци* гораздо сложнее особенностей энергоснабжения фабрики. Люди не фабрики и не роботы, а человеческие существа с чувствами и эмоциями, влияющими на циркуляцию *ци*. Щипок, к примеру, который нервная система регистрирует, а головной мозг интерпретирует как болевое ощущение, приводит к возмущению потока *ци* в этой области тела. Ничего подобного у машин не наблюдается. Кроме того, в отличие от машин, для человека характерна инстинктивная или осознанная реакция на болевое ощущение. Эмоции и мысли влияют на циркуляцию *ци*, тогда как энергоснабжение машины от нее ни в чем не зависит. Чтобы понимать и контролировать свою *ци*, для ощущения ее потока необходимо использовать скорее чувства, чем разум.

В теле человека присутствует два основных типа *ци*. К первому из них относится Пренатальная *ци*, которая известна также как Изначальная (*юань ци*) или Прежде небесная *ци* (*сянь тянь ци*). Она образуется из получаемой при зачатии *юань цзин* и поэтому называется Пренатальной.

Ко второму типу относится Постнатальная или После небесная *ци* (*хоу тянь ци*). Она извлекается из *цзин* (сущности) поглощаемой нами пищи и вдыхаемого воздуха и сосредоточена в Среднем Даньтяне, в области диафрагмы. Постнатальная *ци* смешивается с Пренатальной (Изначальной) *ци*. Вместе они циркулируют по Управляющему Сосуду (*ду май*) и Сосуду Зачатия (*жэнь май*), откуда и распределяются по всему организму.

Пренатальная *ци* считается *ци* Воды (*шуй ци*), поскольку она способна охладить Постнатальную *ци*, известную как *ци* Огня (*хо ци*). *Ци* Огня способствует сдвигу состояния тела в сторону *Ян*, стимулирует эмоции и мешает сосредоточиться. А *ци* Воды охлаждает тело, проясняет мышление и содействует беспристрастности. *Ци* Огня поддерживает эмоциональность, а *ци* Воды отвечает за мудрость.

Смешиваясь, *ци* Воды и *ци* Огня не только циркулируют по Управляющему Сосуду и Сосуду Зачатия, но и наполняют Пронизывающий Сосуд (*чун май*). В результате *ци* непосредственно по спинному мозгу направляется вверх для подпитывания головного мозга и энергетизации *шэнь* и души. Это очень важно в практике цигун.

В зависимости от выполняемых функций, *ци* подразделяется на две основные категории. К первой из них относится Управляющая *ци* (*ин ци*). Ее название обусловлено тем, что она контролирует функционирование организма, включая движения тела, мышление и деятельность внутренних органов. Существует два типа *ин ци*. К первому из них относится *ци*, которая циркулирует по каналам и отвечает за функционирование органов. Если у вас в сосудах достаточно *ци*, то все части тела будут автоматически ею снабжаться, поддерживая нормальное состояние организма. Второй тип *ин ци* связан с человеческим *И* (умом, вниманием). Если *И* решает что-то сделать (например, поднять ящик), энергия этого типа автоматически направляется к мышцам, отвечающим за выполнение задуманного действия. Такая *ин ци* управляется мыслями и тесно связана с ощущениями и эмоциями.

Ко второй основной категории относится Защитная *ци* (*вэй ци*). *Вэй ци* образует на поверхности тела

своего рода оболочку, оберегающую его от негативных внешних влияний. Кроме того, *вэй ци* задействована во многих функциях кожи, в росте волос и устранении повреждений кожного покрова. По миллионам крошечных канальцев она направляется к поверхности кожи и может даже выходить за пределы тела. В случае *Ян*-состояния организма уровень *вэй ци* высок, а поры кожи открыты. Когда же преобладает *Инь*, ее мало и поры закрываются, чтобы предотвратить утечку *ци*.

В теплое время года (летом) равновесие сдвинуто в сторону *Ян*, уровень *ци* в теле человека повышается, поры кожи широко открыты и защитный экран может простираться далеко за ее пределы. Зимой же наблюдается сравнительное преобладание *Инь* и возникает необходимость сохранять *ци*, чтобы не замерзнуть и уберечься от болезнетворных организмов. Защитное поле сужается до границы кожного покрова.

Вэй ци автоматически реагирует на изменения в окружающей среде. Однако на нее существенное влияние оказывают также ощущения и эмоции человека. В состоянии гнева или радости, к примеру, экран *ци* шире, чем в случае печали или боязни. Нормальный уровень *ин ци* поддерживает здоровье, в то время как *вэй ци* защищает от вредных внешних влияний, таких как холод.

Ключевым моментом является тренировка и укрепление духа (*шэнь*), который направляет и контролирует *ци*.

В случае болезни или перед лицом смерти люди с крепким *шэнь*, свидетельствующим о сильной воле к жизни, выживают чаще. А апатичные и упавшие духом обычно долго не выдерживают. Сильная воля к жизни укрепляет *шэнь*, энергетизируя *ци* и сохраняя здоровье. Чтобы укрепить *шэнь*, необходимо сперва с по-

мощью *ци* энергетизировать головной мозг для более эффективного его сосредоточения. В результате ваше мышление станет уравновешенным, окрепнет сила воли и укрепится *шэнь*.

Важно генерировать *ци* Воды и научиться действительно управлять ею. Она охлаждает *ци* Огня и замедляет старение организма. Кроме того, *ци* Воды помогает успокоиться, сосредоточиться и принимать объективные решения. Практика цигун позволит вам ощущать и эффективно контролировать ее. *Ци* Воды образуется из *юань цзин*. Истоки обоих находятся в почках. В организме *ци* Воды сосредоточена в Нижнем Даньтяне, под пупком. Чтобы сохранять ее, требуются здоровые почки.

Шэнь (神)

Очень трудно подобрать слово, точно описывающее *шэнь*. Как и во множестве других случаев, его перевод определяется контекстом. *Шэнь* можно перевести как «дух», «бог», «душа», «разум», «нечто бессмертное», «божественное» или «сверхъестественное».

При жизни человека *шэнь* является духом, который управляется разумом. Неустойчивое состояние ума называется *син шэнь бун ин*, что означает «разногласие между эмоциональным умом и духом». Эмоциональный ум (*Синь*) способен энергетизировать и активизировать *шэнь* до более высокого уровня. Но одновременно *Синь* требуется контролировать с помощью рационального ума (*И*). Если *И* управляет *Синь*, разум в целом сосредоточен и *И* может контролировать *шэнь*. Однако при возбужденном *шэнь* *И* утрачивает способность контролировать его. Такое состояние на-

зывается *шэнь чжи бу цин*, что означает «отсутствие ясности духа и волеизъявления (обусловленного *И*)». В цигун очень важно научиться эффективно контролировать эмоциональный *Синь* рациональным *И*. Для достижения этого буддисты и даосы тренируются отвлекаться от эмоций и привязанностей. Только таким образом можно развить полностью подконтрольный сильный *шэнь*.

Здоровый человек использует *И* для защиты *шэнь* и удержания его в надлежащем месте, в Верхнем Даньтяне. Даже будучи энергетизированным, он остается под контролем *И*. Однако в случае болезни или в состоянии на грани смерти *И* слабеет, *шэнь* покидает свое естественное местонахождение и начинает блуждать. После смерти *шэнь* полностью покидает физическое тело и называется уже *хунь*, или душой. Часто используется термин *шэнь хунь*, так как *хунь* образуется из *шэнь*. Иногда *шэнь хунь* говорят о духе умирающего человека, поскольку он находится между состояниями *шэнь* и *хунь*.

Когда *шэнь* становится крепче и достигает более высокого уровня развития, обостряется чувствительность, проясняется мышление и приходит вдохновение. Мир живых людей обычно считается *янским* (*ян цзянь*), а загробный мир духов — *иньским* (*инь цзянь*). Когда *шэнь* достигает своего высшего развития и обостряется его чувствительность, разум человека обретает способности, выходящие за пределы нормальных. Понимаются ранее непостижимые идеи и может развиться способность ощущать мир *Инь* и даже устанавливать с ним контакт. Такой сверхъестественный *шэнь* называется *лин*, что предполагает умного, проницательного и сообразительного человека, способного быстро находить общий язык с окружающими и

легко разбираться в природе вещей. После смерти этот сверхъестественный *шэнь* не погибает сразу же вместе с физическим телом. Он продолжает удерживать энергию человека вместе в виде призрака (*гуй*). Вот почему привидения называют *лин гуй*, что означает «духовные призраки», или *лин хунь* («духовные души»).

Лин является сверхъестественной частью духа. Если она достаточно сильна, то будет еще долго существовать после физической смерти и иметь множество возможностей перевоплотиться. Однако при достижении состояния Будды или просветления еще при жизни дух выходит из круга реинкарнаций и живет вечно. Такой дух называется *шэнь мин*, что означает «духовно просветленное существо», или просто *шэнь* и предполагает дух, ставший божественным. Как правило, после смерти человека, если его сверхъестественная часть духа недостаточно сильна, у нее в распоряжении оказывается лишь небольшой промежуток времени на поиски нового обиталища, в котором она могла бы возродиться прежде, чем ее энергия рассеется. В этом случае дух называется *гуй* (призрак).

Цзин и *ци* подпитывают *шэнь* (*ян шэнь*) и укрепляют *лин*. Если *лин шэнь* достаточно силен, человек способен по собственному желанию заставить его отделиться от физического тела. По достижении этой стадии тело может жить на протяжении сотен лет. Способных на такое людей называют *сянь*, что означает «боги» или «бессмертные маги». Поскольку для *сянь* определяющим является *шэнь*, иногда используется термин *шэнь сянь* (бессмертный дух). *Сянь* — это живой человек, *шэнь* которого достиг просветления или состояния Будды. После смерти его дух называется *шэнь мин*.

Основа практики цигун заключается в том, чтобы укреплять свой *шэнь*, подпитывать его и развивать до

уровня, на котором он сможет покинуть ваше физическое тело. Для этого требуется знать местоположение *шэнь* и то, как его подпитывать, защищать и тренировать. Кроме того, очень важно представлять себе, где находятся корни *шэнь*, его истоки.

Шэнь локализуется в Верхнем Даньтяне, в головном мозге. Он укрепляется при сосредоточении на третьем глазе. Здесь под укреплением подразумеваются поддержка и защита. Когда разум человека распыляется на мелочи и нет ясности в мыслях, *шэнь* начинает блуждать. Такое состояние называется *шэнь бу шоу шэ*, что означает «дух не удерживается в надлежащем местоположении».

Согласно теории цигун, *Синь* (эмоциональный ум) способен поднять дух, но он же может привести в замешательство *шэнь*, подталкивая его покинуть Верхний Даньтянь. *И* (рациональный ум) должен постоянно контролировать *шэнь* и удерживать его в положенном месте.

Высоко энергетизированный *шэнь* способствует эффективной циркуляции *ци*. *Шэнь* — это сила, которая поддерживает в человеке жизнь, своего рода центр управления движением *ци*. Когда *шэнь* силен, тогда сильна и *ци*, а человек при этом имеет возможность эффективно управлять ею. Если он слаб, слаба и *ци*, а тело быстро стареет. Аналогичным образом *ци* поддерживает *шэнь*, энергетизируя его и помогая оставаться ясным, пронизательным и сильным.

Необходимо понимать истоки *шэнь* и способ подпитывания его развития. Изначальная Сущность (*юань цзин*) является унаследованной от родителей жизненной эссенцией, самым важным источником энергии для человека. Из Изначальной Сущности образуется Изначальная *ци* (*юань ци*), которая смешивается с *ци* пи-

щи и воздуха. Так обеспечивается запас энергии, необходимый для жизнедеятельности и развития человека. Смешанная *ци* подпитывает также и *шэнь*. В то время как *ци* Огня энергетизирует *шэнь*, *ци* Воды укрепляет рациональный ум, что помогает ему контролировать энергетизированный *шэнь*. Подпитываемый Изначальной *ци* и удерживаемый *И* в надлежащем местоположении *шэнь* называется Изначальным *шэнь* (*юань шэнь*). Таким образом, истоком Изначального *шэнь* выступает Изначальная Сущность. Энергетизированный, но контролируемый *И* *шэнь* называется *цзин шэнь*, что означает «*шэнь* сущности» или «дух жизни».

Изначальный *шэнь* считается центром человеческого существа. Он успокаивает, проясняет мышление и укрепляет силу воли. Когда человек сосредоточивается на какой-то задаче, это называется *цзюй цзин хуэй шэнь* («накопление *цзин* для встречи с *шэнь*»). Используйте Изначальную Сущность для активизации Изначального *шэнь*. Поскольку этот *шэнь* подпитывается Изначальной *ци*, которая считается *ци* Воды, он рассматривается как *шэнь* Воды.

С достижением высокого уровня прогресса в занятиях цигун самым важным становится развитие *шэнь*. Конечная цель здесь заключается в формировании Священного Зародыша и его подпитывании до тех пор, пока он не родится и не станет самостоятельным. Однако для среднего уровня достаточно укреплять *шэнь*, подпитывая его *ци* и сохраняя над ним контроль со стороны *И*. Такой *шэнь* эффективно управляет циркуляцией *ци*, укрепляет здоровье и помогает достичь долголетия.

Шэнь и головной мозг неотделимы друг от друга. *Шэнь* — духовный аспект человеческого существа, рожденный и контролируемый разумом. Разум обеспе-

чивает силу воли, поддерживающую *шэнь* в надлежащем состоянии. *Шэнь* (дух) и *чжи* (воля) тесно связаны, поэтому китайцы часто используют словосочетание *шэнь чжи*. Энергетизированный и крепкий *шэнь* упрочивает силу воли. Они взаимосвязаны и содействуют друг другу. Таким образом, материальной основой духа выступает головной мозг. Подпитывать *шэнь* означает подпитывать головной мозг. Изначальным источником питания является *цзин*, преобразующаяся в *ци*, которая направляется в головной мозг для его энергетизации. В практике цигун этот процесс называется *фань цзин бу нао*, то есть «возвращение *цзин* для питания головного мозга».

Теперь, имея представление о концепциях *цзин*, *ци* и *шэнь*, вы можете оценить характер взаимосвязи этих трех сокровищ в практике цигун и понять, как их использовать для достижения духовного просветления. Ниже представлены четыре необходимых этапа подготовки.

1. Улучшение Сущности и преобразование ее в ци (лянь цзин хуа ци)

Сто дней закладывания основы (*бай жи чжу цзи*)

2. Улучшение ци и преобразование ее в шэнь (лянь ци хуа шэнь)

Десять месяцев беременности (*ши юэ хуай тай*)

3. Улучшение шэнь и возвращение его в пустоту (лянь шэнь фань суй)

Три года воспитания (*сань нянь бу жу*)

4. Крушение пустоты (фань суй суй кун)

Девять лет лицом к стене (*цзю нянь мянь би*)

Путь достижения состояния Будды или просветления требует годы подготовки. Сто дней закладывания основы подразумевают формирование зародыша духовного ребенка, обычно известного как *шэн тай*

(Священный Зародыш) или *лин тай* (Духовный Зародыш). Далее следуют десять месяцев начального развития, затем три года воспитания и, наконец, все завершается его обучением в ходе того, как он крепнет и становится независимым. Таким образом формируется независимое духовное тело. Оно продолжает жить после физической смерти и ему нет необходимости возвращаться на путь реинкарнации.

После того как мирянам стали известны секреты *сисуйцзин*, в практике цигун произошли определенные изменения. Многие люди не ставили своей конечной целью просветление или состояние Будды, которых достичь очень трудно. Они стремились лишь к долголетию и уделяли внимание только первым трем этапам подготовки, игнорируя заключительный четвертый. Поэтому существует очень мало документов, описывающих его.

1-2. Улучшение Сущности и преобразование ее в ци

Сто дней закладывания основы (*бай жи чжу цзи*) — это первый шаг в формировании Духовного (*лин тай*) или Священного Зародыша (*шэн тай*). Многие из мирян, практикующие цигун и стремящиеся лишь увеличить продолжительность своей жизни, считают его эликсиром долголетия. Для формирования Духовного Зародыша требуется нормальное гармоничное взаимодействие *иньской* и *янской ци*, где *Инь* выступает матерью, а *Ян* — отцом. Уровни *иньской* и *янской ци* в теле должны быть достаточно высокими и уравновешивать друг друга. Для этого нужно выполнять специальные упражнения. Для гармоничного взаимодействия *Инь* и *Ян* необходимо также сбалансировать *Кань* и *Ли* (рис. 1-1). *Иньская* и *янская ци* направляются в

хуантин («Желтый Двор»), где они гармонично взаимодействуют.

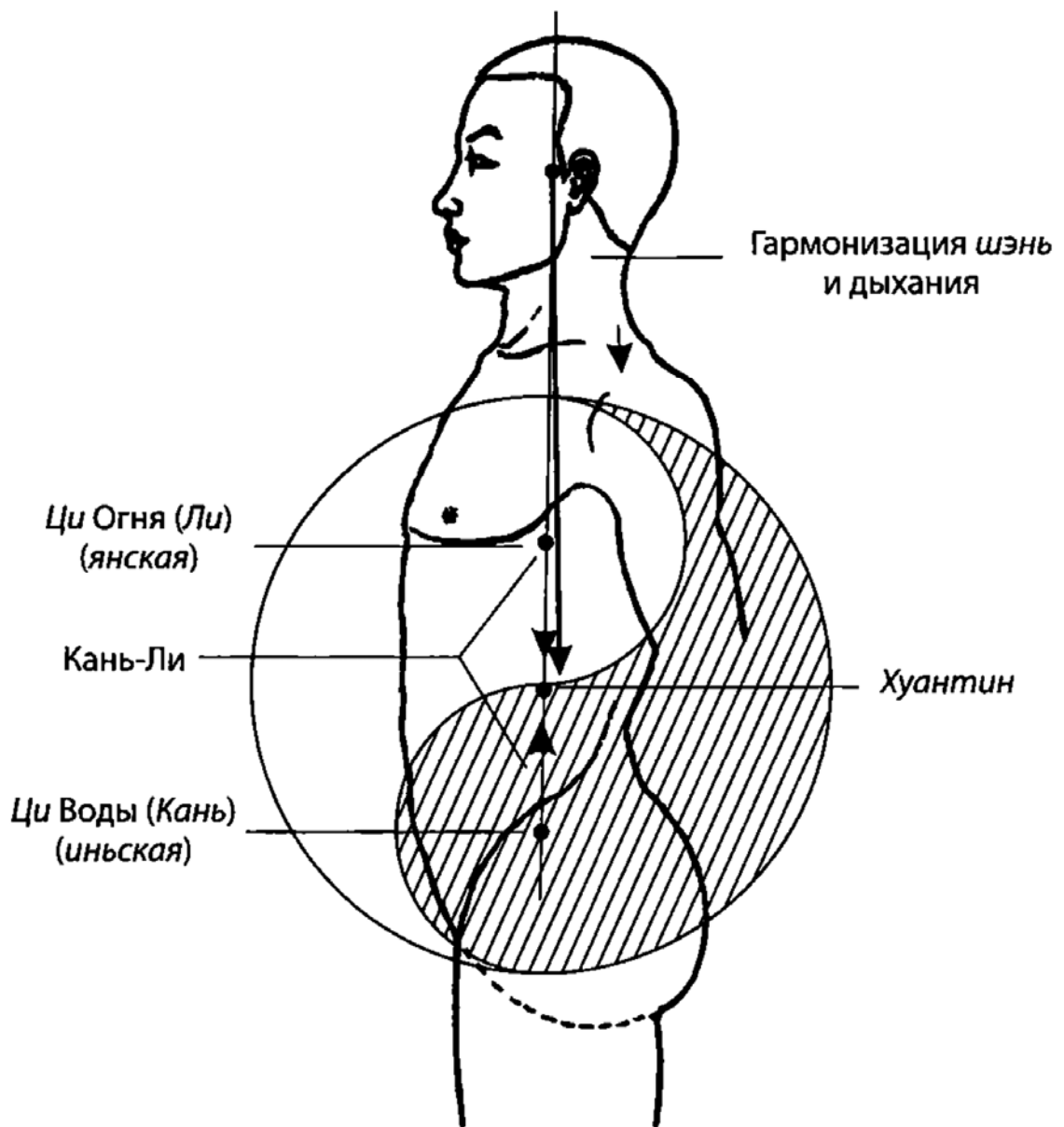


Рисунок 1-1. Зачатие Духовного Зародыша

Что же такое Священный или Духовный Зародыш? «Зародыш Младенца — это золотой эликсир. Получить золотой эликсир означает выносить Зародыш Младенца». Эликсир — это продлевающая жизнь *ци*. А «золотым» его называют потому, что он ценится на вес золота. Сформировать Зародыш Младенца означает повысить уровень *ци* и аккумулировать ее в полости *хуан-*

тина. Даос Сюэ Даогуан писал: «Что такое младенец? Это уникальный эликсир, который является единственной истинной *ци*. Это *ци* матери Неба и Земли. Чтобы получить *ци* младенца, мать вдыхает воздух и становится частью пяти внутренних органов. Так кошка удерживает мышь, которая не может убежать. *Ци* матери и сына любят друг друга в чреве, сливаются воедино и порождают младенца. Поэтому говорится: "Истинную *ци* вмещает лишь Великая Монада. Единственная истинная *ци* содержится точно так же, как вынашивается человеческое дитя, — по истечении десяти месяцев происходит рождение"».

Таким образом, для зарождения духовной жизни требуются *ци* неба (*Ян-ци*) и *ци* земли (*Инь-ци*). Их взаимодействие и объединение дают начало новой жизни. Для создания золотого эликсира необходима *ци*, извлекаемая из воздуха и пищи (*янская ци*), а также *ци*, образующаяся из Изначальной Сущности (*иньская ци*). Затем *ци* накапливается до надлежащего уровня и закладывается основа долголетия.

С научной точки зрения, в ходе описанного выше процесса в *хуантине*, втором человеческом мозге, аккумулируется большой электрический заряд. Этот второй мозг соединяется с головным мозгом через спинной мозг, центральную часть нервной системы, состоящую из ткани с высокой электропроводимостью. Хотя головной мозг и второй мозг обособлены друг от друга, функционируют они как единое целое. Верхний мозг генерирует мысли (ЭДС), в то время как нижний выступает в качестве аккумуляторной батареи, обеспечивающей зарядом все тело. Каждый раз, когда генерируется ЭДС, к необходимой части тела направляется заряд и активирует ее. Таким образом мозг и *ци* проявляются в виде физического действия.

Для остижения должного уровня *ци* требуется здоровый сосредоточенный мозг (большая ЭДС) и хорошая батарея, способная аккумулировать значительное количество *ци*. Когда оба мозга здоровы и слаженно функционируют, перестраивается иммунная система, существенно увеличивая продолжительность жизни.

Богатый запас *ци*, аккумулированный в *хуантине*, направляется к головному мозгу для подпитывания его клеток и их активации совместно с *шэнь* до более высокого функционального уровня. Вышесказанное описывает процесс формирования Священного Зародыша, его созревание в *хуантине* и доставку к головному мозгу для дальнейшего развития на втором этапе подготовки.

Что же такое *хуантин*? Как он накапливает *ци* и порождает Духовный Зародыш? В книге доктора Ван Вэйи «*Схема точек иглоукалывания и прижигания, нанесенная на медный манекен*» («*Тунжэнь юй сюэ чжэньцзю ту*») эта полость называется *юйхуань сюэ* (полость Нефритового Кольца). В более позднем даосском тексте «*Углубленное понимание Ван Лу*» («*Ван Лу ши юй*») говорится: «В книге "*Схема точек иглоукалывания и прижигания*" записано, что среди полостей тела во внутренностях и кишках существует Нефритовое Кольцо (*юйхуань*), но я не знаю, что оно из себя представляет». Позднее даос Чжан Цзыян описал место, где бессмертные вырабатывают эликсир, следующим образом: «Сердце наверху, почки внизу, селезенка слева, а печень справа. Дверь жизни впереди, запертая дверь позади, и они соединены, как кольцо; оно белое, как хлопок, и имеет диаметр около дюйма. Оно охватывает Сущность-*цзин* и очищение всего тела. Это — Нефритовое Кольцо». Здесь подразумевается, что для *ци* спереди дверь открыта, а

сзади закрыта. То есть подвести в эту полость *инь-скую* и *янскую ци* можно только спереди.

Хуантин соединяется с Сосудом Зачатия и Пронизывающим Сосудом через *иньцзяо* (Со-7). В то же время Пронизывающий Сосуд связывает его с верхним мозгом и Управляющим Сосудом в точке *хуэйинь* (Со-1). Расположенный в брюшной полости *хуантин* считается вторым мозгом, сходным по своей структуре с головным. Он способен аккумулировать большое количество *ци*. *Хуантин* («Желтый Двор») расположен между грудиной (Средним Даньтянем), где накапливается *янская ци* Огня, и Нижним Даньтянем, где хранится *иньская ци* Воды. Фасции в области *хуантина* аккумулируют большое количество *ци*. Это увеличивает доступный для Священного Зародыша запас *ци*.

Несмотря на предполагаемое сходство с верхним мозгом, остается непонятным, каким образом нижний мозг формирует Духовный Зародыш. Ученые допускают, что *хуантину* присуща память, но они неуверенны, может ли он мыслить. Если нет, то нижний мозг не способен генерировать ЭДС. Это означает, что здесь невозможно развитие *шэнь* и данная область может использоваться только для взаимодействия *иньской* и *янской ци* и повышения их уровня.

В системе *ицзиньцзин* упражняющийся генерирует *ци*, преобразуя Изначальную Сущность во внутренних почках. Однако этот процесс не обеспечивает достаточного уровня *ци* для занятий *сисуйцзин*. Чтобы восполнить нехватку, необходимо с помощью стимуляции извлечь из внешних почек (яичек или яичника) дополнительное количество Сущности и преобразовать ее в *ци*. С точки зрения современной науки, часть благотворного влияния упражнений *сисуй-цигун* на здоровье обусловлена стимуляцией увеличения выработки гормо-

нов. Гормоны являются продуктами секреции эндокринных желез, включая яички и яичник. Это сложные химические соединения, которые транспортируются кровью или лимфой и оказывают сильное специфическое воздействие на функции организма.

Гормоны могут активизировать рост, мышление и физическую деятельность. Они напрямую связаны с уровнем жизненной силы человека, определяют состояние его здоровья и продолжительность жизни. Они могут усиливать положительные ощущения и улучшать настроение или физически и эмоционально угнетать. Если заглянуть достаточно глубоко, то гормоны являются первичным фактором, направляющим мышление человека в определенное русло и даже пробуждающим энтузиазм к энергичной деятельности. Умение увеличивать секрецию гормонов и надлежащим образом их использовать позволяет энергетизировать себя до уровня, совершенно недоступного обычному человеку.

Сейчас многие важные для нормальной жизнедеятельности гормоны производятся искусственно. Однако следует понимать, что использование синтезированных гормонов, в отличие от секреции их в теле человека, процесс неестественный и временный. Собственное внутреннее продуцирование гормонов позволяет организму приспособиться к постепенному увеличению их концентрации. А когда они поступают извне, состояние организма претерпевает резкое изменение, чреватое нежелательными побочными эффектами. Многие гормоны можно экстрагировать из определенных продуктов. Но подумайте о *ци*, которую можно было бы извлечь из этих продуктов. Поэтому даосы говорят: «Пища лучше подходит для укрепления здоровья, чем лекарство, но она в этом отношении уступает *ци*». Практика *сисуйцзин* стимулирует секрецию гормонов. За-

тем эти гормоны используются для увеличения количества *ци*, которая, в свою очередь, употребляется для питания головного мозга, укрепления духа и повышения жизнеспособности.

Здоровое духовное дитя можно сформировать только при наличии достаточного запаса *ци*. Для формирования зародыша требуется по меньшей мере сто дней надлежащего режима питания, нужное соотношение *Кань* и *Ли*, правильная стимуляция яичек для увеличения количества Сущности (семени) и воздержание от половых сношений. Все это необходимо для создания прочного энергетического тела, сочетающего в себе *Инь* и *Ян*. В *сисуйцзин-цигун* в процессе совершенствования Сущности и преобразования ее в *ци* на протяжении первых ста дней подготовки закладывается фундамент (*бай жи чжу цзи*). Духовный Зародыш будет здоровым только при наличии этого прочного основания.

Сущность яичек (семя) является одним из основных источников энергии человека. Достаточное количество семени обеспечивает высокий уровень жизненной силы и энергии. А когда баланс между продукцией и расходом семени нарушается, человек теряет свою эмоциональную уравновешенность. Это приводит к депрессии и быстрому старению организма. Часть данной Сущности необходима головному мозгу для стимуляции мышления и энергетизации мышечной деятельности. Если семени вырабатывается мало, головному мозгу недостает *ци*, в результате чего ослабевает способность *шэнь* управлять циркуляцией *ци* в теле. Это приводит к заболеванию.

Таким образом, в упражнениях *сисуйцзин* для мужчин первый шаг состоит в увеличении секреции семени и освоении умения быстрее и эффективнее обыч-

ного преобразовывать его в *ци*. У среднего взрослого мужчины запас семени восполняется естественным путем без всякой стимуляции. Для восстановления израсходованного семени обычно требуется от двух до трех недель. Как только его запас полностью восстанавливается, гормоны стимулируют головной мозг, энергетизируют его и пробуждают половое влечение, предрасполагающее к нетерпеливости и вспыльчивости.

У разных людей время, требующееся для восстановления запаса семени, варьирует. У часто занимающихся сексом мужчин на это уходит меньше времени. А при длительном воздержании яички начинают функционировать медленнее. Однако при слишком частых половых сношениях уровень содержания семени в организме большую часть времени оказывается низким, что отрицательно сказывается на преобразовании гормонов в *ци*. Четыре ножных сосуда *ци* большую часть имеющейся в них *ци* получают от преобразования семени. Поэтому чрезмерное увлечение сексом приводит к недостатку *ци* в указанных сосудах и вытекающей отсюда слабости ног.

В организме человека семя вырабатывается в период сна, начиная с полуночи и до самого утра. Это объясняется тем, что циркуляция *ци* начинается с головы (точка *байхуэй*, Gv-20), следует по Сосуду Зачатия к передней части тела и к полуночи достигает точки *хуэйинь* (Co-1) в промежности. Затем по Управляющему Сосуду *ци* снова возвращается к *байхуэй*. *Байхуэй* и *хуэйинь*, соединяемые Пронизывающим Сосудом, являются важнейшими точками потока *ци* в полночь. Когда циркуляция *ци* достигает *хуэйинь*, поступившая *ци* стимулирует гениталии и взаимодействует с Изначальной *ци* из *Даньтяня* с образованием *ци* семени (*цзин ци*).

По утрам у здоровых представителей мужского пола довольно скоро после рождения обычно наблюдается эрекция. Но у мальчиков, безусловно, сперма не вырабатывается, и у них нет полового влечения. Однако китайские медики считают, что яички начинают непрерывно секретировать семя сразу же после формирования мальчика. Оно взаимодействует с находящейся в *Даньтяне* Изначальной *ци* (*юань ци*), и образуется Семенная *ци* (*цзин ци*), которая направляется к головному мозгу (в том числе и к гипофизу) и стимулирует развитие ребенка. Если *юань ци* мальчика активна и здорова, эффективно и ее взаимодействие с семенем и ребенок развивается нормально. Когда мальчик достигает возраста 13–14 лет, его яички начинают вырабатывать сперму. Обычно ее образуется больше, чем требуется для развития, и уровень *ци* в теле высокий, а организм крепкий и здоровый.

Начиная с полуночи, когда человек спит, а все его тело расслаблено, Семенная *ци* из яичек питает головной мозг и восстанавливает его энергетическое равновесие. Именно это восстановление равновесия является причиной сновидений.

В практике *сисуйцзин* существует два основных метода стимуляции продукции семени: *вайдань* (физическая стимуляция) и *нэйдань* (ментальная). Чем сильнее стимулируется область паха, тем больше производится семени и тем дольше будут нормально функционировать половые органы. Необходимо научиться преобразовывать это семя в *ци* более эффективно, чем это автоматически происходит в организме. Если не преобразовать излишнее семя в *ци*, не направить эту *ци* к головному мозгу и не распределить ее по двенадцати каналам, избыток семени приведет к усилению

полового влечения и нарушению эмоционального равновесия.

В теоретическом отношении метод преобразования Сущности в *ци* очень прост. *Ци* из четырех ножных сосудов направляется вверх в полость *хуантина*, а оттуда — к головному мозгу. В результате в четырех ножных сосудах образуется нехватка *ци*, и для восполнения ее запаса требуется преобразовать больше Сущности. Процесс направления *ци* вверх называется *лянь ци шэн хуа*, что означает «подготовка *ци* к сублимации». А когда *ци* направляется дальше вверх, для питания головного мозга, это называется *хуань цзин бу нао*, или «возврат Сущности для питания мозга».

С накоплением опыта преобразование семени в *ци* будет осуществляться результативнее. Существует два основных способа преобразования семени: буддийский и даосский. Буддисты предпочитают *нэйдань*-преобразование, которое обычно протекает намного медленнее, чем практикуемое даосами. Последние в дополнение к *нэйдань* используют *вайдань*-преобразование. В *нэйдань*-преобразовании в направлении *ци* вверх ключевыми являются *И* и дыхание. Посредством координации позы тела и движений в области *хуэйинь ци* поднимается к *хуантину* и головному мозгу.

В *вайдань*-преобразовании *ци* из ног также направляется к *хуантину* и головному мозгу. Но даосский метод стимуляции яичек и преобразования Сущности в *ци* эффективнее, поскольку позволяет быстрее добиться результата. У даосов соответствующие упражнения называются *гао вань юнь дун* («упражнения для яичек») или *чи лао хуань цзи юнь дун* («упражнения замедления старения и восстановления функционирования»), Чем больше имеется семени, тем больше *ци* можно из него получить.

1-3. Улучшение ци и преобразование ее в шэнь

Десять месяцев беременности (ши юэ хуай тай)

На протяжении первого этапа в *хуантине* формируется Духовный Зародыш. Это семя, из которого вырастет дитя. Второй этап занимает десять лунных месяцев беременности (по 28 дней в каждом). В течение этого времени необходимо продолжать подпитывать зародыш очищенной *ци*, точно так же, как мать обеспечивает плод питательными веществами и кислородом. В то время как Духовный Зародыш растет и развивается, необходимо тренироваться продуктивнее преобразовывать семя в *ци*. При недостаточной эффективности процесса превращения развитие зародыша будет протекать с отставанием и он может даже погибнуть. На данном этапе вы возвращаете зародыш до полноценного младенца с его собственной жизнью.

На предшествующем этапе *иньская* и *янская ци* направлялись к *хуантину* для их гармоничного взаимодействия и формирования Духовного Зародыша. На втором продолжается накапливание *ци* в *хуантине*. Обычно на аккумуляцию достаточного для перехода к третьему этапу подготовки количества *ци* уходит десять месяцев интенсивных упражнений. Только затем вы сможете активировать дополнительные клетки головного мозга и улучшить их функционирование. Это позволит вам поднять ваш дух до более высокого уровня.

Вместе с тем как растет зародыш, развивается и его дух. Сейчас дополнительно к подпитыванию *ци* его нужно поддерживать своим *шэнь*. Точно так же мать сосредоточивает свое внимание на вынашиваемом плоде, чтобы получить духовно здорового младенца. Ему передаются мысли и привычки матери. Аналогичным образом развивает свой дух и Духовный Эмбрион. Этот этап подготовки называется «улучшение *ци* и преобразование ее в *шэнь*». Даос Ли Цинъань говорил: «*Шэнь* и *ци* объеди-

няются для образования высшего духовного качества. *Синь* и дыхание взаимосвязаны в процессе формирования Священного Зародыша». Чтобы наделить Зародыш духом, вам необходимо объединить *ци* и свой *шэнь* в *хуантине*. Только тогда Священный Зародыш наделяется сверхъестественным духовным качеством. *Синь* — это эмоциональный ум, а дыхание — стратегия тренинга. Необходимо скоординировать свои эмоции с дыханием и сосредоточиться на Священном Зародыше, чтобы его дух смог вырасти и созреть.

Многие практикующие цигун считают, что после формирования Зародыша его следует направить для дальнейшего развития к Верхнему Даньтяню. Фактически же место его созревания значения не имеет. Сперва аккумулируется достаточное количество *ци*, затем она используется для вскармливания Зародыша и, наконец, формируется его собственный дух. При наличии богатого запаса *ци*, достаточного для активизации и энергетизации клеток головного мозга и повышения уровня *шэнь*, место развития Зародыша значения не имеет. «Когда по истечении десяти месяцев заканчивается образование эликсира, Священный Зародыш оказывается полностью сформированным. В это время появляется подлинная личность». После десяти месяцев медитации в *хуантине* накапливается достаточное количество *ци*. Затем она направляется вверх для питания головного мозга. Теперь человек может сбросить маску, за которой скрывался. Пришло время самоосознания.

1-4. Улучшение шэнь и возвращение его в пустоту

Три года воспитания (сань нянь бу жу)

После десяти месяцев вынашивания Духовный Зародыш оказывается достаточно созревшим для рождения. В *хуантине* аккумулировался необходимый запас

ци и сформировался *шэнь* Зародыша. Теперь Зародыш необходимо направить к Верхнему Даньтяню для рождения. Верхний Даньтянь с полостью *иньтан* (М-НН-3, Третий Глаз) находится в той области головного мозга, благодаря которой человек может взаимодействовать с природной энергией и контактировать с миром духов. Это место называется *шэнь гу* (Духовная Долина), поскольку по своей физической структуре оно напоминает вход в глубокую долину, расположенную между двумя полушариями головного мозга.

Головной мозг хранит в себе множество загадок, которые современная наука все еще не в состоянии разгадать. По моему мнению, образованная двумя полушариями долина является ключом к длине волн электромагнитной активности головного мозга. В ней энергия резонирует и излучается наружу подобно радиоволнам, которые транслируются в эфир с помощью антенны радиостанции. А Верхний Даньтянь выступает вратами, позволяющими нам поддерживать связь с природой и передавать свои мысли другим людям.

Активируя с помощью цигун дополнительные клетки головного мозга, можно увеличить его чувствительность к более широкому диапазону длин волн. В результате яснее видится суть вещей и усиливается восприимчивость к природной энергии. Человек может даже без словесного общения улавливать мысли окружающих. Достаточное количество *ци* и высокая степень сосредоточения позволяют также использовать свой ум и внутреннюю энергию для исцеления других людей. Это этап пробуждения и самоосознания.

После направления *ци* вверх для активизации функционирования головного мозга следующая задача заключается в открытии врат Третьего Глаза. Этому препятствуют лобные пазухи, кости черепа и кожный по-

кров. Они блокируют значительную часть излучаемой или воспринимаемой мозгом энергии, поэтому врата считаются закрытыми. Однако костная ткань является полупроводником. С помощью сосредоточенной медитации можно добиться существенной разницы потенциалов (ЭДС) между головным мозгом и окружающим голову пространством. Когда такая разница потенциалов достигает пороговой величины, костная ткань становится проводником, что обеспечивает беспрепятственную взаимосвязь с внешним миром. Врата Третьего Глаза называются *сюань гуань* (Магические Врата). А процесс их открытия с помощью сосредоточения на них *ци* известен как *кай цяо* (открытие Магических Врат). Считается, что после открытия они остаются открытыми.

Другие врата находятся на макушке головы. В акупунктуре они называются *байхуэй* (Gv-20), а в цигун — *ниваньгун*. Здесь мозг также может контактировать с природной энергией. Но это не духовный центр, а просто врата, обеспечивающие взаимосвязь внутренней *ци* с внешней. Обычно через них поглощается Небесная *ци* Солнца и звезд и Земная *ци* магнитного поля Земли.

На третьем этапе медитации просветления обогащенная *ци* направляется к головному мозгу для активизации его незадействованных клеток и вытекающему отсюда увеличению возможностей. Затем обогащенная *ци* сосредоточивается на открытии врат. Это означает, что в Верхнем Даньтяне рождается духовное дитя, которое требуется воспитать. Это подразумевает его защиту, заботу о нем и постоянное подкармливание в ходе развития духовного ребенка и называется *ян шэнь* («вскармливание *шэнь*»), Повышение уровня *ци* в головном мозге обеспечивает более эффективную взаи-

мосвязь с природой. С течением времени дух привыкает к контакту с природной энергией и постепенно забывает о физическом теле. Поскольку естественный дух невидим, он рассматривается как пустота, что подразумевает отсутствие эмоций и желаний. Поэтому данный этап подготовки называется «Улучшение *шэнь* и возвращение его в пустоту». Поскольку духовное тело появляется из физической и эмоциональной пустоты, здесь оно снова возвращается в пустоту. Буддисты называют это *сы да цзе кун*, или «Опустошение Четырех Больших». Это означает очищение ума от четырех стихий (Почвы, Огня, Воды и Воздуха) и вытекающее отсюда полное безразличие человека к мирским искушениям.

На уход за духовным младенцем требуется по меньшей мере три года. Как и настоящего ребенка, его необходимо защищать и воспитывать до тех пор, пока он не станет самостоятельным. Ему пока еще нельзя слишком далеко отлучаться от физического тела. Точно так же обычный ребенок постепенно знакомится со своим новым окружением. Это первый шаг к просветлению или состоянию Будды.

Ниже представлен перевод даосской песни о данном этапе развития.

Песня о Великом Дао

Великий Путь-Дао совсем не далек, он в человеческом теле. Десять тысяч материальных объектов пусты, но сущность человека не пуста. Если человеческая сущность не пуста и пребывает в гармонии с ци, ци возвращается в изначальный океан (Действительный Нижний Даньтянь) и продолжительность жизни ста-

новится неограниченной. Чтобы удержать дух в теле, абсолютно ничего не оставляй в линтай («духовной платформе»). Если что-то останется в сердце, дух не будет чистым. В результате станет расточаться истинная ци, а кости и сухожилия изнашиваться (физическое тело). Дух направляет ци и благодаря ци форма выдерживает испытание временем. Это позволяет жить долго без необходимости использовать травы. Упражнения просты, но их секреты тяжело разгадать. Надлежащий способ их выполнения всегда изменялся и обособлялся от пути. Поэтому даже если тысяча или десять тысяч практиковали их, никому не удавалось завершить подготовку. Когда дух оставляет тело, немедленно возвращай его обратно. Вместе с ним автоматически вернется ци. Практикуй это ежедневно утром и вечером, и Духовный Эмбрион естественным образом сформируется сам.

Великий Путь (Дао) к долголетию и просветлению находится внутри нас самих. К нему можно прийти посредством собственного развития. Ум не должно отвлекать материальное, которое в конечном итоге является пустым и преходящим. Тренируйтесь преодолевать влияние всего порожденного Почвой, Огнем, Водой и Воздухом. Развивайте свою истинную сущность и дух. Гармонизировав шэнь с ци и удерживая его в Истинном Нижнем Даньтяне, вы сможете жить долго, так как не будете впустую растрачивать свою ци.

Освободите ум от внимания к материальному и ликвидируйте его зависимость от эмоций. Удерживайте свой шэнь в его духовном центре. Если он его покидает, вместе с ним уходит и понапрасну расточается ци.

Когда *шэнь* прочно удерживается в теле, не выходит из него и *ци*, а человек остается сильным и здоровым. Именно в этом заключается ключ к долголетию. А ключ к формированию Духовного Зародыша состоит в удержании *шэнь* в теле.

Для развития Духовного Зародыша поднимайте свой дух до более высокого уровня с помощью аккумулированного в Истинном Нижнем Даньтяне богатого запаса *ци*. Но если ум отвлекается на материальные прелести, вы не сможете накопить достаточного для формирования Духовного Зародыша количества *ци*. Это этап развития вашей подлинной сущности, позволяющий искоренить зависимость от эмоций и всего физического.

1-5. Крушение пустоты

Девять лет лицом к стене (цзю нянь мянь би)

На этом этапе человек начинает видеть духовный мир более отчетливо. «Крушение пустоты» означает рассеивание иллюзии, связывающей физический мир с духовным планом бытия. Согласно учению буддизма, дух не может полностью отделиться от физического тела, потому что его все еще продолжают связывать с миром людей эмоции и желания. Ваш *шэнь* сможет освободиться от материальной оболочки, только если вам удастся избавиться от уз эмоций и желаний и стать независимым. Девять лет медитации дадут вашему духу время ощутить мир природной энергии и научиться жить самостоятельно. После этого он сможет отделиться от физического тела и существовать без него. *Шэнь* будет продолжать жить в природной энергии даже после смерти физического тела.

Конечная цель буддийского монаха состоит в достижении просветления или состояния Будды. Он развива-

ет свой дух до тех пор, пока не становится независимым. В результате *шэнь* монаха продолжает существовать даже после смерти физического тела. Его *ци* энергетизирует головной мозг настолько сильно, что тот начинает взаимодействовать с энергетическим зарядом воздуха, а вокруг головы появляется свечение. Оно может наблюдаться и на более ранних этапах подготовки. Его часто можно видеть на изображениях Будды, особенно когда тот представлен медитирующим в темноте. Данное свечение аналогично сиянию или ореолу на изображениях западных святых.

Этот этап называется *лянь шэнь*, или «тренировка *шэнь*». На его протяжении Духовный Ребенок получает знания от естественной энергии. Обычно он занимает более двенадцати лет, а фактически длится несколько жизней. В каждой из них укрепляется *шэнь* Ребенка, и однажды человек достигает просветления. Однако многие буддисты и даосы считают, что период подготовки зависит от глубины понимания. Истинное постижение сути позволяет добиться просветления практически ментально. Я склонен согласиться с ними, так как буквально в любой области деятельности человек, который обдумывает действующие принципы и разбирается в них, находит путь к достижению цели намного быстрее, чем ожидалось.

Хочу отметить, что существует множество документов о первых двух этапах подготовки к просветлению, но о последних двух написано очень мало. Однако при искреннем желании и сосредоточении на цели вы разберетесь, что необходимо сделать для достижения следующего уровня. Никто не может вас понять лучше вас самих.

ГЛАВА 2 ПЯТЬ РЕГУЛЯЦИЙ

2-1. Вступление

Достижение конечной цели практики любого типа цигун, как Внутреннего Эликсира (*нэйдань*), так и Внешнего Эликсира (*вайдань*), включает пять процессов регуляции: регуляцию тела (*тяо шэнь*), регуляцию дыхания (*тяо си*), регуляцию эмоционального ума (*тяо синь*), регуляцию *ци* (*тяо ци*) и регуляцию духа (*тяо шэнь*). Обычно их называют *у тяо* («пять регуляций»).

иероглиф

тяо

Китайский иероглиф *тяо* (調), который я перевожу как «регуляция», состоит из двух элементов: *янь* (言), что означает «разговаривать» или «договариваться», и *чжоу* (周), что означает «законченность», «совершенство» или «закругленность». Отсюда *тяо* означает регулировку или настройку до полной гармоничности с другими составляющими.

Это можно сравнить с настройкой фортепьяно до гармоничного звучания всех нот. *Тяо* предполагает постоянную координацию, взаимодействие и согласование. Это подразумевает регулирование всех пяти составляющих — тела, дыхания, ума, *ци* и *шэнь* — до достижения гармонии.

Ключом к регуляции является самоощущение. Ощущения — язык, на котором тело и ум разговаривают друг с другом. Чем выше чувствительность, тем эффективнее регуляция, и наоборот. Для обострения чувствительности и достижения тончайшей регуляции требуется затратить немало усилий. Упражнения по улуч-

шению внутреннего самоощущения называются *гунфу* внутреннего самонаблюдения (*нэй ши гунфу*, «внутреннее самоощущение» или «внутреннее самоосознание»). Чем выше уровень *гунфу*, тем больше выражена гармония составляющих.

Вначале мышление сосредоточено на самой регуляции, и поэтому ее нельзя назвать плавной и естественной. С накоплением опыта она осуществляется автоматически. «Истинная регуляция протекает без регуляции». Когда человек обучается вождению, его внимание обращено на дорогу и управление автомобилем. Это начальный этап регуляции. С течением времени мышление постепенно перестает участвовать в управлении автомобилем. Все делается автоматически и протекает естественно и плавно. Аналогичным образом обстоит дело и с пятью регуляциями в цигун. Необходимо упражняться до тех пор, пока сознательная регуляция не станет излишней. Когда это происходит, существенно улучшается чувствительность, а регуляция протекает естественно и плавно.

Ниже обсуждаются вышеупомянутые пять регуляций и отмечается важность их взаимной координации для медитации.

2-2. Регуляция тела (тяо шэнь)

Неправильная поза во время медитации вызывает появление напряженности в теле, что неблагоприятно сказывается на циркуляции *ци* и беспокоит ум. «Когда форма (т. е. поза) неправильна, нарушается плавность распространения *ци*. Если *ци* распределяется неравномерно, утрачивается умиротворенность *И* (рационального ума). А отсутствие спокойствия *И* усугубляет нарушение циркуляции *ци*».

Цели регуляции тела

1. Выбор наиболее естественной и удобной позы для медитации. Этим достигается свободная циркуляция *ци* и ровное дыхание. В результате чего ум расслабляется и сосредоточивается на поднятии *шэнь* до более высокого уровня.

2. Обеспечение наилучших условий для внутреннего самоощущения. Когда физическое тело надлежащим образом регулируется, улучшается чувствительность. Взаимодействие тела и ума делает человека более рассудительным и позволяет эффективнее управлять *ци*.

3. Координация тела и ума с помощью *И* (рационального ума) и соответствующих ощущений.

Три стадии расслабления

Важнейшим ключом к успеху в практике цигун является расслабление. Оно открывает каналы *ци* и обеспечивает ее свободную и плавную циркуляцию.

Расслабление имеет два аспекта — ментальный и физический. Ментальное расслабление предшествует физическому. Существует два ума — эмоциональный (*Синь*) и рациональный (*И*). *Синь* затрагивает ощущения человека и состояние его тела. А *И* помогает достичь состояния покоя и умиротворенности, которое способствует принятию правильных решений. Первым должен расслабиться рациональный ум, чтобы лучше контролировать эмоциональный и дать ему возможность расслабиться тоже. А при координации спокойных *И* и *Синь* с дыханием расслабляется и физическое тело.

Существует три стадии расслабления. Первая из них включает поверхностное физическое расслабление и доступна большинству людей. Примите удобное положение и избегайте ненужного напряжения. Можно *выглядеть* расслабленным, а внутри все еще оставаться напряженным. Для освоения данной стадии нет необходимости мысленно заглядывать глубоко внутрь тела.

Вторая стадия предполагает расслабление мышц, сухожилий и связок. Медитирующий ум проникает глубже, *чувствует* и оценивает их состояние и по нему определяет уровень расслабления. На этой стадии открываются каналы *ци*, позволяя *ци* аккумулироваться в Истинном Нижнем Даньтяне.

На последней стадии расслабление достигает внутренних органов, костного мозга и каждой поры кожи. Здесь требуется глубочайшее спокойствие ума. Только тогда он сможет *ощутить* органы и костный мозг и направить *ци* в любую точку тела. Человек чувствует себя невесомым и прозрачным. Его тело как будто исчезает. В это время можно направить *ци* для укрепления Защитной *ци* (*вэй ци*), ограждающей от внешних влияний. А также устранить нарушения циркуляции *ци* во внутренних органах, замедляя их изнашивание.

Важным аспектом практики цигун является направление *ци* к ее истокам (*у ци чао юань*). Здесь предполагается регуляция уровня *ци* в пяти *иньских* органах: в легких, сердце, почках, в печени и селезенке. Обычно легче всего ощущаются легкие, так как они расширяются на вдохе и сжимаются на выдохе. После их расслабления отчетливо прослушивается биение сердца. Далее следуют почки, которые ощущаются легче, чем печень и селезенка, поскольку через них постоянно протекает жидкость. Затем идет печень, а за ней наступает оче-

редь и селезенки. Печень намного больше селезенки, поэтому в ней проще уловить циркуляцию крови.

Инь и Ян в регуляции тела

Чтобы добиться надлежащей регуляции тела, необходимо использовать в своих упражнениях концепцию *Инь* и *Ян* и скорректировать их уровни с помощью *Кань* (Воды) и *Ли* (Огня). Когда ум спокоен, а дыхание глубокое и ровное, тело расслабляется сильнее и *ци* циркулирует плавно. Спокойный ум и глубокое дыхание повышают активность *Кань* (Воды), сдвигая баланс в физическом теле в сторону *Инь*, в то время как *ци* в нем становится более *янской*. Тело охлаждается, а *ци* активизируется.

В противоположность этому в состоянии возбуждения с учащенным неглубоким дыханием тело напрягается, нагревается и энергетизируется. Циркуляция *ци* замедляется. Возбужденный ум и учащенное дыхание повышают активность *Ли* (Огня). В результате в физическом теле усиливается влияние *Ян*, а *ци* в нем становится в большей мере *иньской*. Физическое тело возбуждается, а циркуляция *ци* замедляется. Характер регуляции тела зависит от цели. Чтобы сдвинуть соотношение в сторону *Ян* и увеличить внешнюю силу, используется *Ли*. А для внутреннего укрепления и более *янской ци* прибегают к активизации *Кань*.

В практике медитации Малой Циркуляции первостепенное значение имеет не физическое тело, а *ци*. Поэтому, чтобы обеспечить высокий уровень *ци* и ее свободную циркуляцию, физическое тело требуется расслабить до максимально возможного *иньского* состояния.

Регуляция тела и духа

Во время медитации следует максимально расслабиться. Тогда ум будет спокойным, циркуляция *ци* плавной, а ощущения сосредоточенными и уравновешенными. Гармонизируйте тело и ум. Тем самым вы зложите прочную основу, позволяющую поднять дух до более высокого уровня. Расслабление тела является первым шагом к развитию *шэнь*.

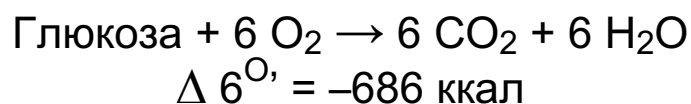
2-3. Регуляция дыхания (тяо си)

Когда регуляция тела достигает состояния *регуляции без регуляции*, необходимо сосредоточиться на дыхании. Тело можно представить себе полем боя, *ци* — армией, ум — военачальником, а *шэнь* — боевым духом. *Дыхание же является стратегией*. Надлежащий способ дыхания позволяет эффективно управлять *ци*. Поэтому дыхательные методики цигун изучаются и практикуются с древних времен. Зачастую они держались в глубокой тайне и в каждом из стилей передавались только из уст в уста. Для накопления *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*) и достижения духовного просветления существенно необходимо Зародышевое дыхание (*тай си*). Оно играет крайне важную роль в цигун Внутреннего Эликсира (*нэйдань-цигун*), в связи с чем очень подробно обсуждалось в нашей книге «*Цигун-медитация. Зародышевое дыхание*». Поэтому здесь мы лишь кратко рассмотрим его. В этом разделе резюмируются общие концепции регуляции дыхания, описываются его цели, теория и некоторые методы.

Цели регуляции дыхания

1. Эффективное преобразование сущности пищи в *ци*. Основным источником Постнатальной *ци* является

пища. Чем больше кислорода человек вдыхает, тем эффективнее протекают биохимические реакции и тем больше выделяется энергии. Эту энергию организм преобразовывает в тепло, свет и биоэлектричество (*ци*).



2. **Улучшение метаболизма, определяющего скорость замены отмерших клеток новыми.** В организме здорового человека ежедневно погибает примерно один триллион клеток. Для замедления процесса старения каждый день их должны замещать новые клетки. Одним из элементов, требующихся для их продукции, является кислород. Без его достаточного количества новые клетки будут неполноценными или больными. А отмершие клетки требуется удалить из тела человека. Дыхательная система обеспечивает организм кислородом и удаляет из него двуокись углерода, один из продуктов разложения отмерших клеток, которые благодаря глубокому дыханию равномерно замещаются новыми.
3. **Стратегическая регуляция *Инь* и *Ян*.** С помощью дыхания можно избирательно активировать *Кань* или *Ли*, что позволяет регулировать соотношение *Инь* и *Ян* в теле. Вдох смещает его в сторону *Инь*, а выдох — в сторону *Ян*.
4. **Координация и гармонизация тела, ума, *ци* и духа.** Координация дыхания играет важную роль в общей гармонизации. Сосредоточиваясь на глубоком вдохе, можно успокоиться и укрепить дух, в то время как упор на глубокий выдох позволяет увеличить уровень энергии в теле, возбудить ум и активизировать *шэнь*. Надлежащее дыхание помогает эффективнее направлять *ци*.

Дыхание и цигун

В теле человека имеется восемь сосудов *ци* (*май*), выступающих в качестве резервуаров, и двенадцать основных каналов *ци* (*цзин*), функционирующих как реки, связывающие между собой резервуары. В дополнение имеются миллионы крошечных вторичных каналов, называемых *ло*, которые ответвляются от двенадцати основных каналов и идут к поверхности кожи, где циркулирующая по ним *ци* образует экран из Защитной *ци* (*вэй ци*). Эта *ци* участвует в процессе роста волос и защищает организм от отрицательных внешних воздействий. Крошечные вторичные каналы идут также к костному мозгу (*суй ци*) и поддерживают его нормальное функционирование, способствуя продукции клеток крови. Кроме того, они обеспечивают обмен *ци* между внутренними органами.

Вообще говоря, циркуляция *ци* автоматически осуществляется и у людей, не занимающихся цигун. Но адепт практики цигун с помощью координации ума и дыхания генерирует электродвижущую силу, которая дает ему возможность эффективнее контролировать распределение *ци* в теле. На выдохе *ци* устремляется изнутри наружу и от основных каналов направляется к поверхности кожи, а тело становится более *янским*. А на вдохе *ци* устремляется вовнутрь и от основных каналов направляется к костному мозгу, а соотношение *Ян* и *Инь* в теле сдвигается в сторону *Инь* (рис. 2-1). При одинаковой продолжительности и глубине вдоха и выдоха в организме сохраняется равновесие *Инь* и *Ян*.

С возрастом дыхание становится менее глубоким и все меньше и меньше *ци* поступает к костному мозгу и кожному покрову, где она начинает застаиваться. В результате кожа начинает покрываться морщинами, воло-

сы седеют или выпадают, а костный мозг продуцирует меньшее количество клеток крови, которые уже не такие здоровые, как прежде. Поскольку в итоге ухудшается обеспечение организма кислородом и питательными веществами, человек чаще болеет и быстрее стареет. Первичным ключом к сохранению молодости является регуляция дыхания, позволяющая контролировать активность *Кань* и *Ли*, а отсюда и соотношение *Инь* и *Ян* в теле.

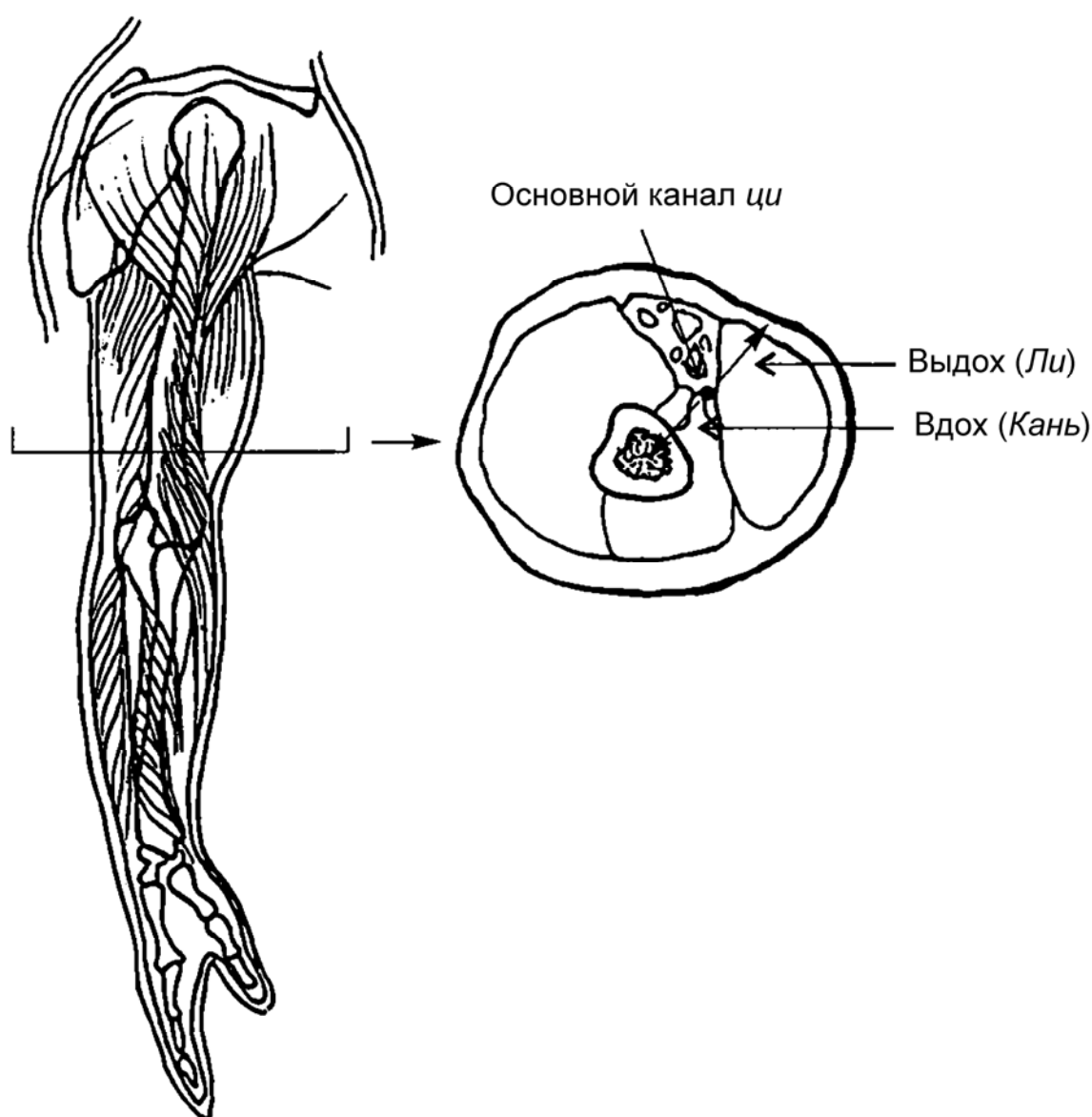


Рисунок 2-1. Направление перемещения ци во время вдоха и выдоха

Таблица 2-1. Взаимосвязь активности Кань — Ли и соотношение Инь — Ян с дыханием

Кань — Ли	Часть дыхательного цикла или способ дыхания	Результат
Кань	Вдох	Инь*
Ли	Выдох	Ян*
Кань	Вдох и задержка дыхания	Инь
Ли	Выдох и задержка дыхания	Ян
Кань	Мягкое, медленное, спокойное и глубокое дыхание	Инь
Ли	Затрудненное, учащенное и поверхностное дыхание	Ян
Кань	Нормальное брюшное дыхание (Буддийское)	Инь
Ли	Обратное брюшное дыхание (Даосское)	Ян

Способы дыхания

1. Нормальное дыхание (пинь чан си)

Нормальное дыхание называют также грудным дыханием (*сюн бу хуси*). Оно подвержено влиянию со стороны эмоций. Нормальное дыхание регулируется расслаблением легких. Необходимо сосредоточиться и упражняться до полной безучастности, успокоения и умиротворенности. При глубоких и продолжительных вдохах и выдохах тело расслабляется и замедляется

* *Инь*- и *Ян*-результаты относительны. Они всего лишь указывают на сдвиг в ту или иную сторону от заранее определенной точки отсчета.

Инь — прохладное, спокойное и расслабленное физическое тело с энергетизированной *ци*. *Ян* — горячее, возбужденное, напряженное и энергетизированное физическое тело.

сердцебиение. Тренироваться можно в любой удобной для вас позе, ежедневно, по десять минут утром и вечером. И однажды вы заметите, что вам уже нет необходимости обращать внимание на грудную клетку. После чего следует сосредоточиться на ощущении результата затраченных усилий. Почувствуйте, как на выдохе открываются, а на вдохе закрываются поры в каждом покрове. Кажется, будто все они дышат вместе с вами. Возникает довольно приятное ощущение. Это низкий уровень кожного или телесного дыхания. Грудное дыхание считается отрегулированным, когда оно осуществляется автоматически и без какого-либо напряжения.

Упражняться следует до достижения стадии «регуляции без регуляции» (*у тьяо эр тьяо*), известной как «истинная регуляция». В результате вырабатывается естественная привычка, человек дышит равномерным грудным дыханием постоянно. Наилучшим результатом практики цигун является естественная интеграция выполняемых упражнений (в том числе и способа дыхания) в образ жизни человека.

2. Нормальное брюшное дыхание (чжэн фу хуси)

Нормальное брюшное дыхание называется Буддийским дыханием (*фо цзя хуси*). Оно предполагает контроль над брюшными мышцами и координацию их сокращений с дыханием. На вдохе живот выпячивается, а на выдохе втягивается. Необходимо упражняться до тех пор, пока весь процесс не станет плавным, а тело не будет оставаться расслабленным. Вначале для контроля брюшной мускулатуры необходимо сосредоточиться на области живота. А со временем весь процесс станет естественным и плавным, обеспечивая возможность аккумулировать *ци* в Ложном Нижнем Даньтяне (*цзя ся даньтянь, цихай, Со-6*).

Затем необходимо научиться координировать дыхание с движениями в области *хуэйинь* (Со-1, промежность). На вдохе *хуэйинь* мягко опускается, а на выдохе приподнимается (рис. 2-2). *Хуэйинь* поднимается без усилий и остается расслабленным. Напряжение затрудняет циркуляцию *ци* и вызывает напряженность в области живота, что чревато другими проблемами. Вначале следует использовать ум для контроля мышц живота и промежности. Позднее все будет протекать автоматически, без участия ума. Наступит стадия «регуляции без регуляции». При этом в области *хуэйинь*

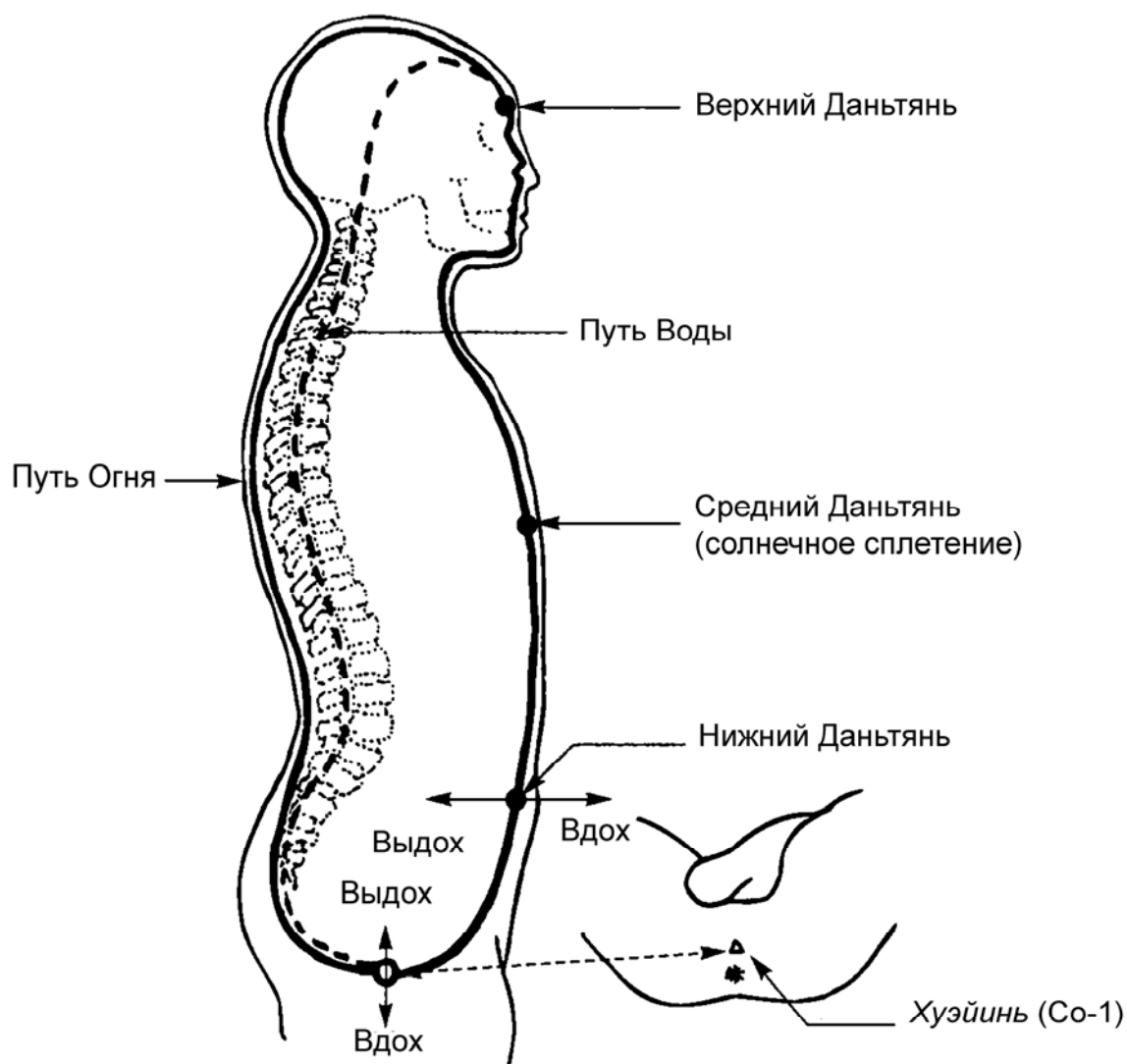


Рисунок 2-2. Нормальное брюшное дыхание

возникает приятное ощущение. Здесь *ци* более активно направляется к кожному покрову, чем в случае с грудным дыханием. Кажется, будто вместе с вами дышит все тело.

Таблица 2-2. Нормальное брюшное дыхание

Равновесие <i>Инь</i> и <i>Ян</i>	Вдох и выдох одинаковой продолжительности.
<i>Инь</i>	Вдох (живот выпячивается вперед, <i>хуэйинь</i> слегка приопускается).
<i>Ян</i>	Выдох (живот втягивается, <i>хуэйинь</i> слегка приподнимается)
Тело <i>иньское</i>	Вдох продолжительнее выдоха. Вдох (живот выпячивается вперед, <i>хуэйинь</i> слегка приопускается). Выдох (живот втягивается, область <i>хуэйинь</i> расслаблена)
Тело <i>янское</i>	Выдох продолжительнее вдоха. Вдох (живот выпячивается вперед, <i>хуэйинь</i> слегка приопускается). Выдох (живот втягивается, <i>хуэйинь</i> сильно приподнимается)

3. Обратное брюшное дыхание (фань фу хуси, ни фу хуси)

Обратное брюшное дыхание называется даосским дыханием (*дао цзя хуси*). К нему можно переходить только после освоения Буддийского дыхания. Оно называется обратным потому, что здесь во время дыхательного цикла живот движется в направлении, прямо противоположном его движениям при Буддийском дыхании. На вдохе живот втягивается, а на выдохе выпячивается (рис. 2-3). Если сравнивать оба дыхания, то Буддийское более расслабленное, а Даосское более

энергичное. Последнее сдвигает равновесие в сторону *Ян* (возбужденное и напряженное тело), а первое — в сторону *Инь* (спокойное и расслабленное тело).

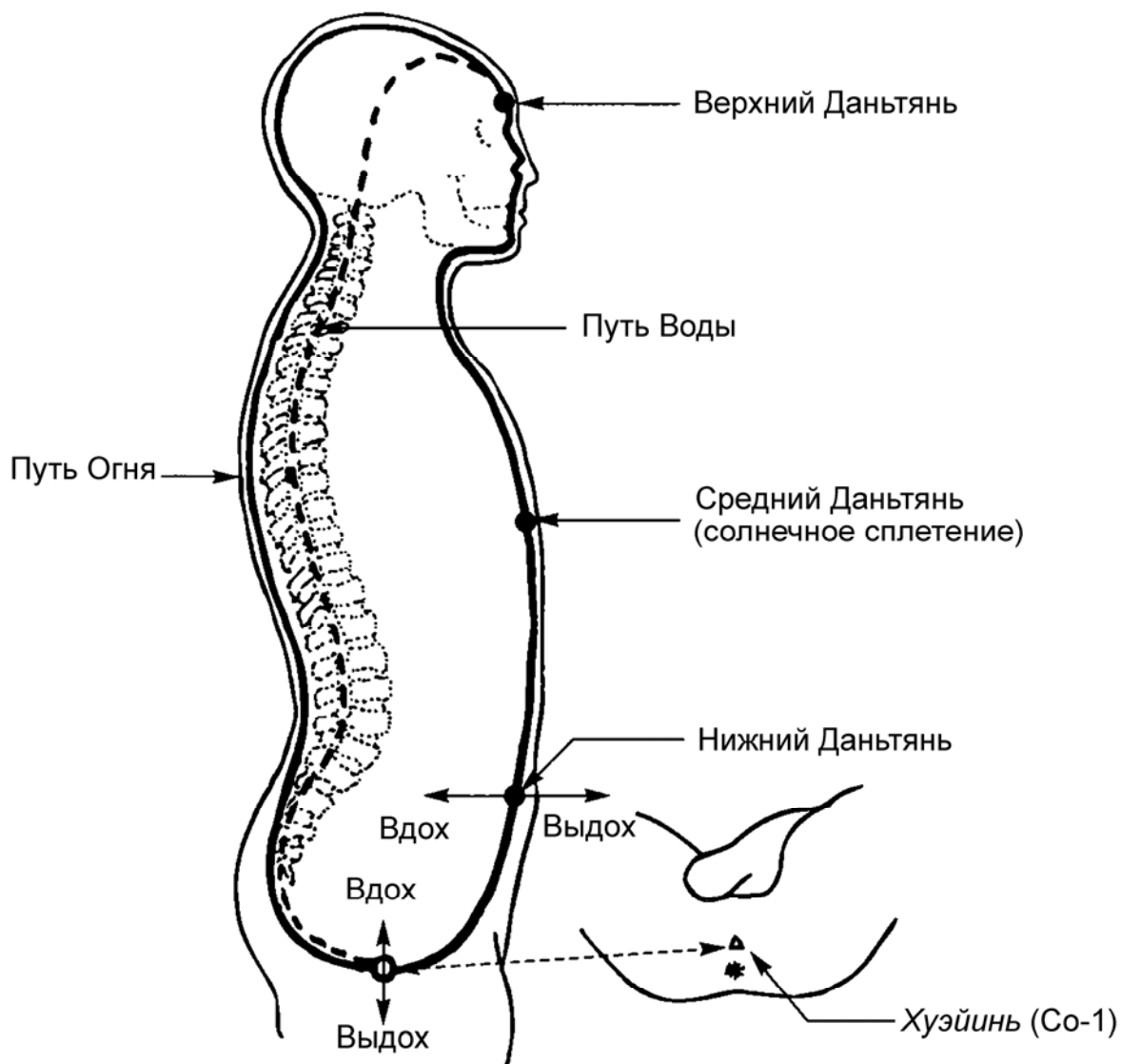


Рисунок 2-3. Обратное брюшное дыхание

Многие люди ошибочно полагают, что обратное дыхание противоречит Дао или естественному пути. Это не так. Оно просто используется для иных целей. Если внимательно следить за своим дыханием, то можно заметить, что обратное дыхание наблюдается в двух случаях.

Во-первых, к обратному дыханию мы часто прибегаем в случае эмоционального возбуждения. Когда чело-

век смеется, он издает звук «Ха», используя обратное дыхание. При этом живот выпячивается, выдох продолжительнее вдоха, Защитная *ци* (вэй *ци*) устремляется вовне и в теле ощущается тепло. Это естественный способ высвобождения избытка энергии в теле, образовавшегося в результате эмоционального возбуждения. А когда человек плачет, издавая звук «Хэн», на вдохе его живот втягивается. При этом вдох продолжительнее выдоха, Защитная *ци* отступает назад и возникает ощущение холода. Это естественный способ предотвращения утечки энергии из тела. Он необходим в связи с тем, что в угнетенном состоянии ослабевает дух и падает уровень энергии в организме.

Во-вторых, обратное дыхание используется для энергетизации физического тела — например, при необходимости подтолкнуть машину или поднять нечто тяжелое. Перед всяким напряженным усилием человек сперва глубоко вдыхает, чтобы в организм попало больше кислорода, а затем, на выдохе, выполняет необходимую работу. Здесь также наблюдается обратное дыхание. При эмоциональном возбуждении и в случае необходимости энергетизировать физическое тело мы естественным образом прибегаем к обратному дыханию.

С накоплением опыта вы будете эффективнее направлять *ци* к кожному покрову, чем при Буддийском дыхании. Кроме того, вы сможете направлять *ци* к костному мозгу для увеличения уровня *ци* костного мозга (*суй ци*). Сравним нормальное брюшное дыхание с обратным брюшным дыханием и посмотрим, как в случае этих двух способов дыхания циркулирует *ци*.

При нормальном брюшном дыхании большая часть *ци* циркулирует по основным каналам *ци* (*цзин*), соединяющим внутренние органы с конечностями. Лишь

некоторое ее количество по вторичным каналам (*ло*) достигает кожного покрова и костного мозга (рис. 2-4). Поскольку большая часть *ци* находится в основных каналах, тело не энергетизируется и остается расслабленным. Таким образом, нормальное брюшное дыхание позволяет достичь состояния глубокого расслабления, активизирует *Кань* и сдвигает равновесие в сторону *Инь*, в то время как обратное брюшное дыхание активизирует *Ли* и сдвигает равновесие в сторону *Ян*.

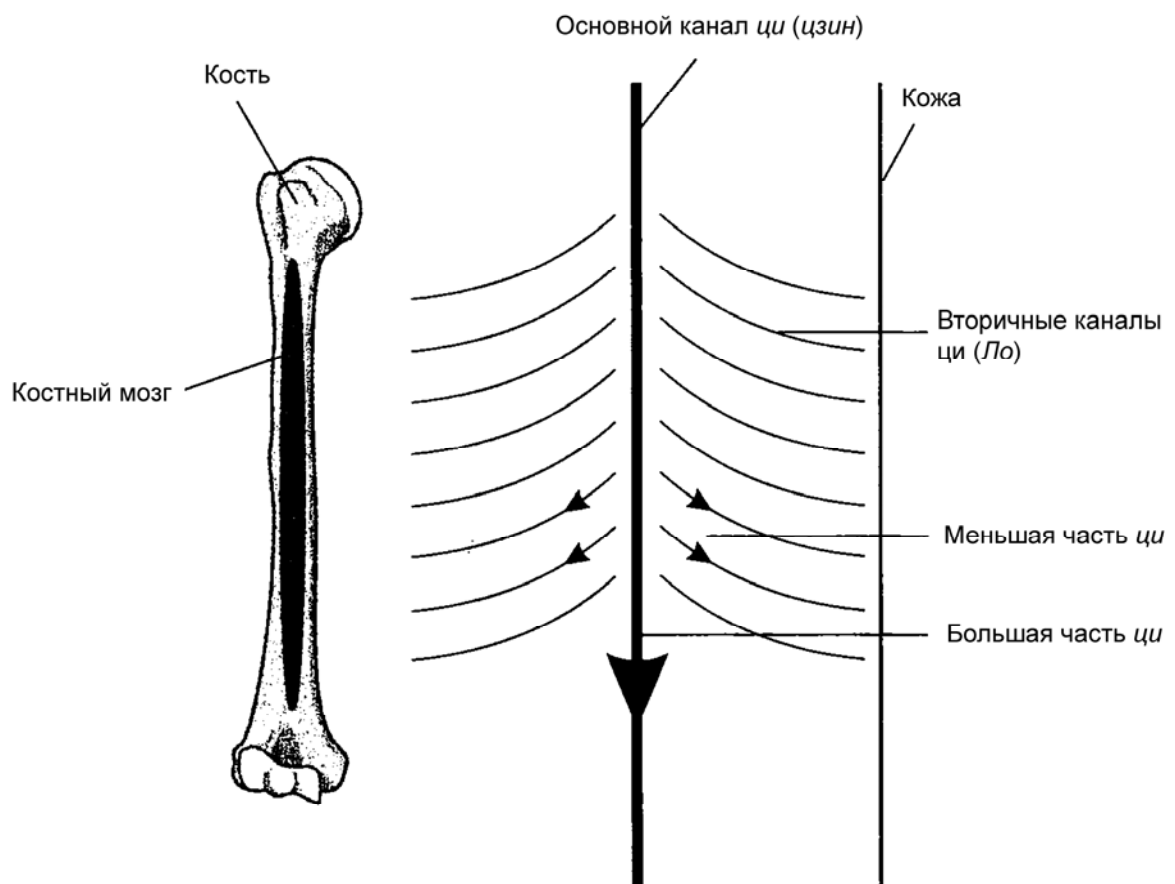


Рисунок 2-4. При нормальном брюшном дыхании большая часть ци циркулирует по основным каналам ци

В случае же обратного брюшного дыхания большая часть *ци* по вторичным каналам направляется к коже и костному мозгу и лишь меньшая ее часть циркулирует по основным каналам (рис. 2-5). Обрат-

ное брюшное дыхание позволяет намного эффективнее обеспечивать дыхание кожного покрова (*ти си, фу си*) и костного мозга (*суй си*).

Таблица 2-3. Обратное брюшное дыхание (в состоянии эмоционального возбуждения или при возникновении сознательного намерения)

<p>Равновесие <i>Инь</i> и <i>Ян</i></p> <p><i>Инь</i></p> <p><i>Ян</i></p>	<p>Вдох и выдох одинаковой продолжительности.</p> <p>Вдох (живот втягивается, <i>хуэйинь</i> слегка приподнимается).</p> <p>Выдох (живот выпячивается вперед, <i>хуэйинь</i> слегка приопускается).</p>
<p>Тело <i>иньское</i></p>	<p>Вдох продолжительнее выдоха.</p> <p>Вдох (живот втягивается, <i>хуэйинь</i> энергично поднимается).</p> <p>Выдох (живот выпячивается вперед, область <i>хуэйинь</i> расслаблена).</p> <p>* Звук «<i>Хэн</i>» может сдвигать соотношение <i>Инь</i> и <i>Ян</i> в теле в сторону <i>Инь</i>.</p>
<p>Тело <i>янское</i></p>	<p>Выдох продолжительнее вдоха.</p> <p>Вдох (живот втягивается, <i>хуэйинь</i> слегка приподнимается).</p> <p>Выдох (живот выпячивается вперед, <i>хуэйинь</i> энергично опускается).</p> <p>* Звук «<i>Ха</i>» может сдвигать соотношение <i>Инь</i> и <i>Ян</i> в теле в сторону <i>Ян</i></p>

При обратном брюшном дыхании на вдохе живот втягивается, *хуэйинь* приподнимается, а диафрагма

опускается. Напряженность в области живота может вызывать болевые ощущения (как при смехе или рыдании). Поэтому прежде, чем приступать к практике обратного брюшного дыхания, необходимо сперва освоить нормальное брюшное дыхание, чтобы научиться расслаблять и контролировать брюшную мускулатуру. Начните с движений живота небольшой амплитуды и постепенно ее увеличивайте.

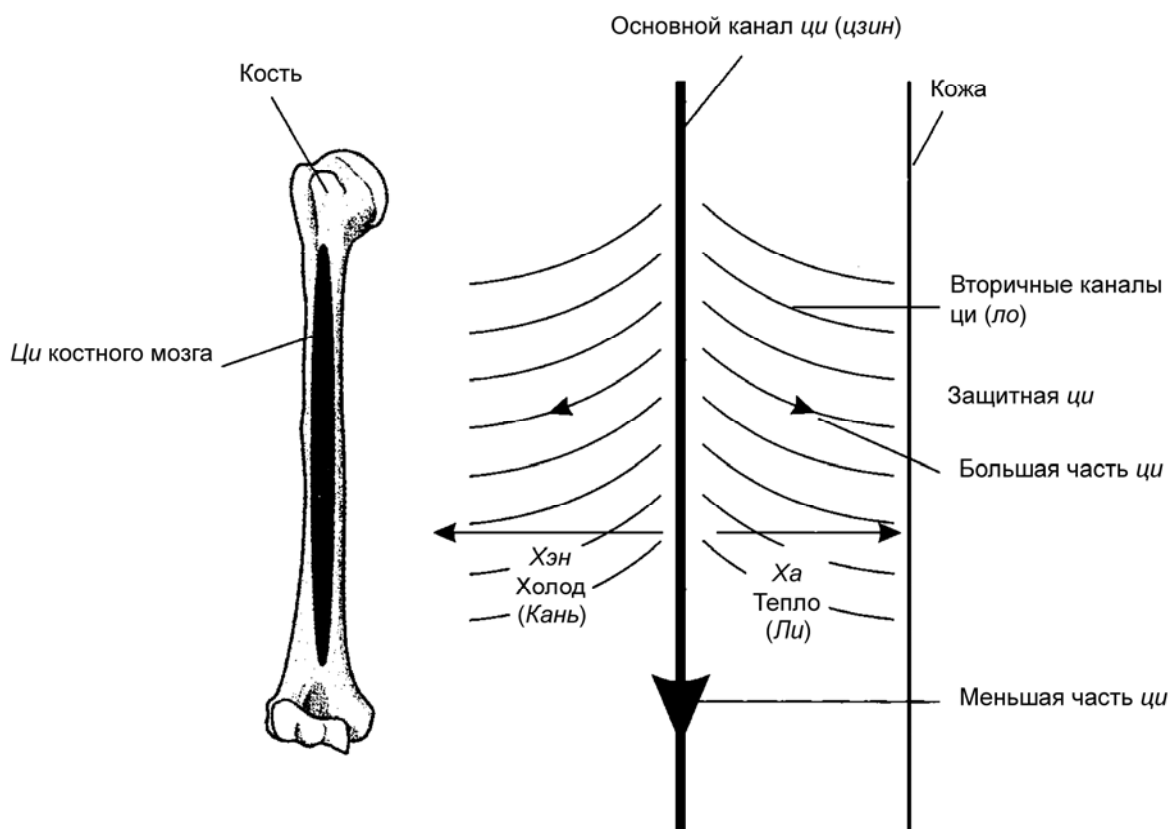


Рисунок 2-5. При обратном брюшном дыхании большая часть ци направляется к поверхности кожи и костному мозгу

4. Зародышевое дыхание (тай си)

Зародышевое дыхание всегда имело первостепенное значение в практике цигун Внутреннего Эликсира, так как оно позволяет накопить *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*) и значительно увеличить заряд человеческого биоаккумулятора. В результа-

те чего повышается уровень жизненной силы, укрепляется иммунная система и появляется возможность восстанавливать физическое тело. Однако самым важным аспектом Зародышевого дыхания является то, что с увеличением запаса *ци* ее можно направить вверх по спинному мозгу (*чун май*) для питания головного мозга и повышения уровня *шэнь*. Это главный ключ к духовному просветлению. Зародышевое дыхание является также решающим для дыхания кожи и костного мозга, которое тесно связано с иммунной системой и долголетием.

Поскольку Зародышевое дыхание играет столь важную роль в медитации Малой Циркуляции, мы будем обсуждать его отдельно в главе 6 вместе с дыханием кожи и костного мозга. Более подробно эта тема раскрывается в моей книге «Цигун-медитация. Зародышевое дыхание».

5. Дыхание кожи и костного мозга (фу суй си)

Дыхание кожи (*фу си*) иногда называют дыханием тела (*ти си*). Фактически же дыхание тела подразумевает дыхание всем телом, а не только кожей. На выдохе *ци* направляется к мышцам и кожному покрову, а на вдохе — к мышцам и внутренним органам. Ощущается полная проницаемость тела для *ци*, оно как будто исчезает. Дыхание кожи и костного мозга тесно связано с Зародышевым дыханием. Когда *ци* направляется к Истинному Нижнему Даньтяню, она подводится также и к костному мозгу, а когда *ци* направляется к Опоясывающему Сосуду (*дай май*), она подводится также и к кожному покрову.

6. Дыхание пяти врат (у синь хуси)

К пяти вратам относятся: голова (Верхний Даньтянь и *байхуэй*, Gv-20), две полости *лаогун* (P-8) в ладонях

и две полости *юнцюань* (К-1) в ступнях (рис. 2-6, 2-7 и 2-8). Начинающие используют врата *байхуэй* на макушке головы, поскольку через них легче контактировать с природной *ци*. А позднее вместо них используется Третий Глаз (*тянь янь*).

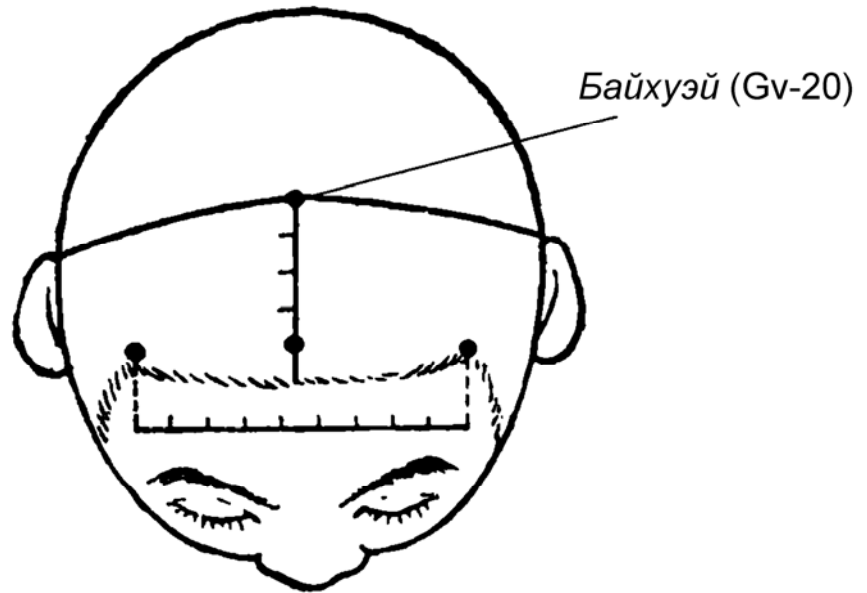


Рисунок 2-6. Полость байхуэй (Gv-20)

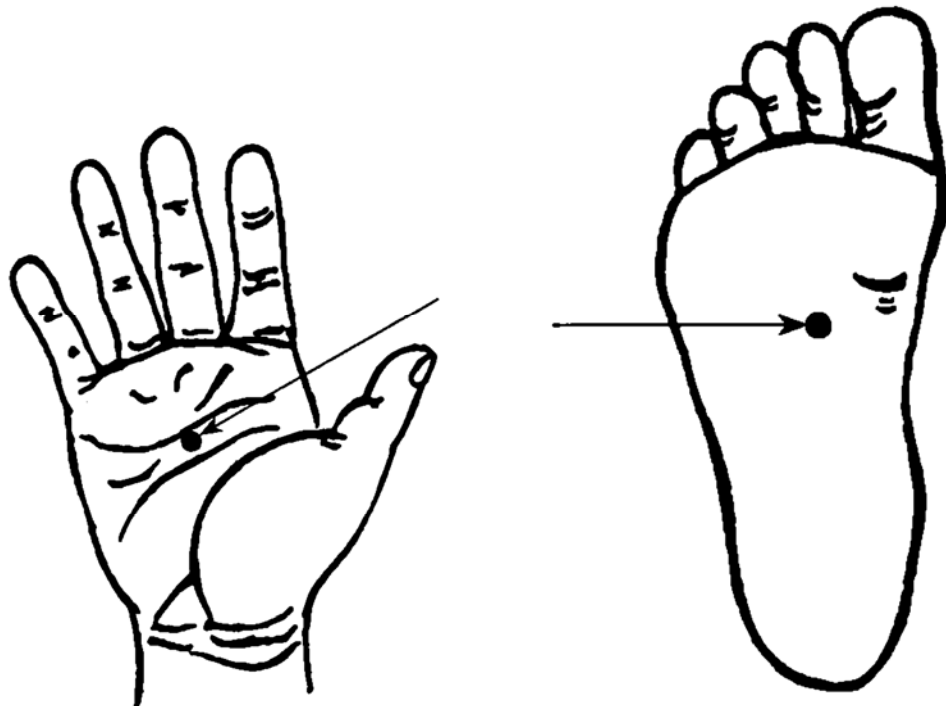


Рисунок 2-7. Полость лаогун (P-8)

Рисунок 2-8. Полость юнцюань (К-1)

После накопления *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне необходимо гармонизировать дыхание и направить *ци* к полостям *юнцюань*. Дыхание *юнцюань* (*юнцюань хуси*) практикуется в сочетании с нормальным брюшным дыханием в любой позе, даже в положении лежа. На вдохе *ци* направляется от *юнцюань* к Истинному Нижнему Даньтяню, а на выдохе — обратно к *юнцюань* (рис. 2-9). Во время вдоха живот выпячивается вперед, а *хуэйинь* (Со-1) слегка приопускается, тогда как во время выдоха живот втягивается, а *хуэйинь* приподнимается. Несмотря на вовлеченность в данный процесс ума, *ци* направляется не энергично, и перво-степенное значение имеет расслабление.

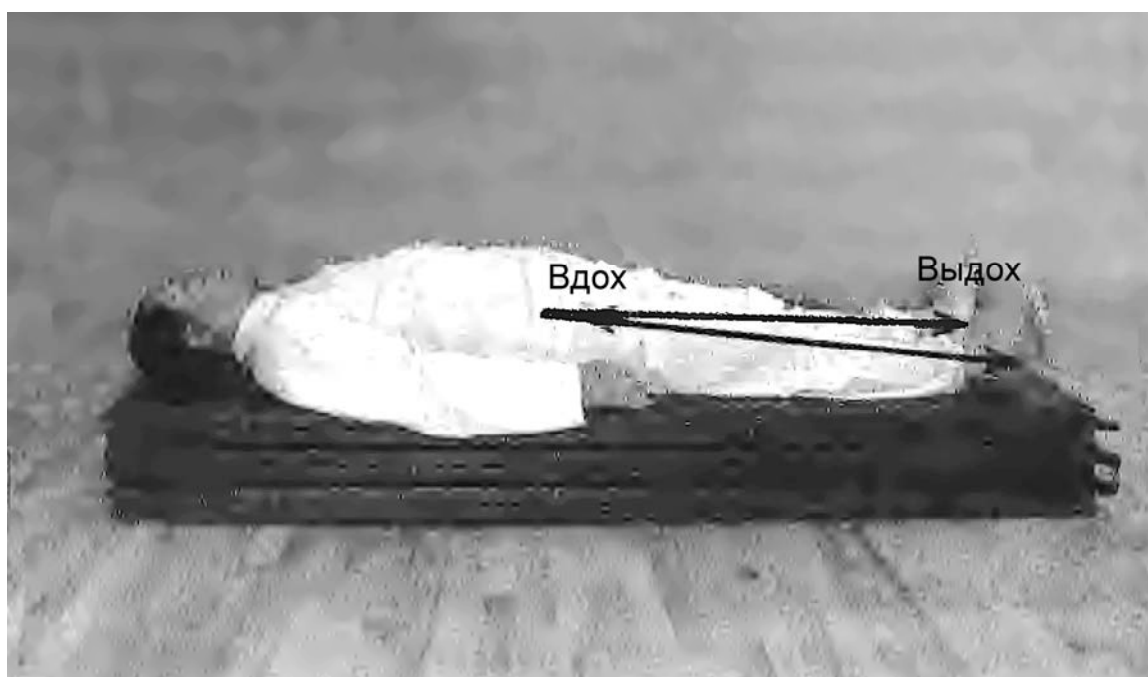


Рисунок 2-9. Дыхание юнцюань вместе с нормальным брюшным дыханием

Для энергичного направления *ци* к *юнцюань* больше подходит обратное брюшное дыхание. Лучше всего его практиковать в положении стоя. На вдохе *ци* направляется от полостей *юнцюань* к Истинному Нижнему Даньтяню, а на выдохе — обратно к *юнцюань*. Во

время выдоха необходимо немного присесть и представить себе, что вы вдавливаете ступни в землю (рис. 2-10). На вдохе живот втягивается, а *хуэйинь* приподнимается, тогда как на выдохе живот выпячивается вперед, а *хуэйинь* приопускается.

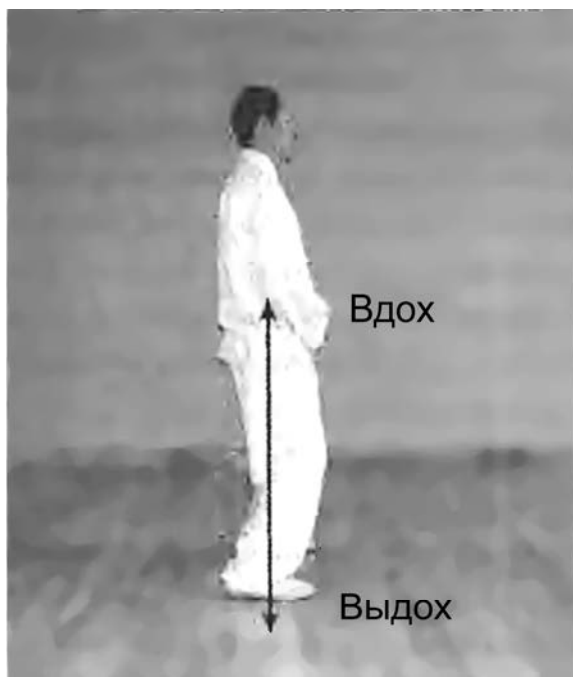


Рисунок 2-10. Дыхание юнцюань вместе с обратным брюшным дыханием



Рисунок 2-11. Дыхание четырех врат ци

Дыхание полостей *юнцюань* называют также дыханием стоп (*чжун си*). Его описывает знаменитый даосский философ Чжуан-цзы, живший в период Борющихся Царств (403–222 гг. до н. э.). Он пишет: «Дыхание подлинных людей (*чжэнь жэнь*, даосов) было глубоким и основательным. Они дышали ступнями, в отличие от мирян, дышавших горлом». Отсюда следует, что дыхание *юнцюань* практикуется уже свыше двух тысячелетий. В лечебном цигун дыхание *юнцюань* является самым эффективным способом регуляции аномального уровня *ци* в трех *иньских* органах: печени, почках и селезенке.

После успешного освоения дыхания *юнцюань* и достижения стадии истинной регуляции без регуляции необходимо подключать к нему дыхание полостей *лаогун* в центре ладоней. Эти двое врат регулируют сердце и легкие. Используется нормальное брюшное дыхание либо обратное брюшное дыхание. На вдохе *ци* направляется от четырех врат к Истинному Нижнему Даньтяню, а на выдохе — обратно к вратам (рис. 2-11).

Дыхание четырех врат является обычным дыхательным методом в случае медитации Большой Циркуляции (*да чжоу тянь*). После достижения достаточно высокого мастерства к дыхательному процессу подключают пятое врата, что повышает уровень подготовки до стадии Духовного дыхания (*шэнь си*).

7. Духовное дыхание (шэнь си)

Духовное дыхание называют также дыханием пяти врат (*ди у синь хуси*), дыханием *байхуэй* (*байхуэй хуси*) или дыханием Верхнего Даньтяня (*шан даньтянь хуси*). Оно подразумевает дыхание Третьим Глазом и существенно необходимо для его открытия духовному просветлению.

Достижение стадии Духовного дыхания предполагает регуляцию тела, дыхания, ума и *ци* вместе с переходом к процессу регуляции *шэнь*. Ваша практика цигун и путь к духовному просветлению достигли финального этапа и вы приближаетесь к конечной цели. В «*Книге основного содержания человеческой жизни и сущности*» написано: «Что такое Духовное дыхание? Оно означает зрелость совершенствования». Это подразумевает, что управление взаимодействием *Кань* и *Ли* достигло стадии регуляции без регуляции и все улучшения естественны. Эту тему мы будем продолжать обсуждать и в последующих книгах по цигун-медитации и духовному просветлению.

В даосском цигун практикуются и некоторые другие способы дыхания, такие как дыхание Черепахи (*гуй си*) и дыхание Спячки (*дун мянь си*), но они не связаны с медитацией Малой Циркуляции. Я в совершенстве с ними не знаком, и потому они здесь не рассматриваются.

Конечные цели регуляции дыхания

В *«Книге основного содержания человеческой жизни и сущности»* написано: «Регулируй дыхание до отсутствия регуляции. Тренируй дух до тех пор, пока он не станет без духа». Зародышевое дыхание следует практиковать до достижения регуляции без регуляции. Аналогичным образом обстоит дело и с развитием духа. В первую очередь стремитесь к духовной нейтральности и просветлению. После чего дальнейшее просветление уже не потребуется.

В книге *«Надлежащая теория становления небесным магом. Откровенное обсуждение укрощения дыхания»* сказано: «Когда древние говорили о способе регуляции дыхания, они подразумевали следование законам естественного туда и сюда (циркуляции) без упрямого сохранения формы туда и сюда. Это означает такую гармонизацию дыхания, как будто его нет вообще». Целью регуляции дыхания является подражание природе без косности и тренировка до тех пор, пока регуляция не станет ненужной.

Некоторые древние документы по регуляции дыхания

Вопрос гостя-буддиста о прислушивании к сердцу

Раздувать мехи означает регулировать истинное дыхание. На выдохе воздух выходит, а на вдохе входит. Выходящий воздух подобен

восходящей ци Земли, а входящий — нисходящей ци Неба. Такое дыхание аналогично дыханию Неба и Земли. Разве пространство между Небом и Землей не похоже на воздушные мехи?

Здесь То Юэ имеет в виду мехи, использовавшиеся для улучшения циркуляции воздуха. Мы знаем, что в практике цигун дыхание является стратегией, позволяющей *ци* свободно циркулировать в теле. Легкие служат воздушными мехами, тогда как Нижний Даньтянь служит мехами для *ци*. Когда легкие вдыхают воздух, *ци* опускается к Нижнему Даньтяню подобно нисходящей *ци* в природе. Когда воздух выдыхается легкими, *ци* из Нижнего Даньтяня поднимается вверх по телу подобно восходящей *ци* в природе. Человеческое тело представляет собой маленький микрокосм Неба и Земли. Мудреным ключом к вдыханию и выдыханию воздуха является нос, а клапан мехов *ци* в Нижнем Даньтяне расположен в точке *хуэйинь* (Со-1, промежуточность). Естественно регулируемое дыхание (стадия регуляции без регуляции) называется истинным дыханием (*чжэнь си*).

Трактат о регуляции дыхания (Полная книга Чжу-цзы, династия Сун)

Кончик носа белеет. Я наблюдаю за ним всегда и везде. Он должен быть мягким, податливым и гибким. При достижении глубочайшего спокойствия нос свистит, как рыба весной в пруду. А на пике действия он гармонизируется, как сотня оцепеневших насекомых. Нос гармонично открывается и закрывается. Его изумительность безгранична. Что еще может главенствовать? Это достигается не главенствова-

нием. Облака в небе и цикличность небес. Кто отважится подвергать ее сомнению? Гармоничное пребывание на одном месте. Тогда можно жить тысячу двести лет.

Под белизной на кончике носа подразумевается воздух. Регулируйте дыхание до тех пор, пока оно не станет мягким, плавным и послушным. В состоянии глубочайшего покоя я глубоко вдыхаю и выдыхаю, как рыба весной. На пике активности я эффективно выдыхаю и спокойно и гармонично задерживаю дыхание, оставаясь как оцепеневшие насекомые. Что может сравниться со столь гармоничным дыханием? Успех зависит от «регуляции без регуляции». Тогда дыхание становится подобным облакам в небе и повторяющейся циклами природе; кто отважится соревноваться с вами? Постоянно гармонично сосредоточивайте ум на Истинном Нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*), и вы сможете жить тысячу двести лет.

Для достижения долголетия, во-первых, регулируйте дыхания до тех пор, пока регуляция не станет излишней. Во-вторых, удерживайте *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне, надлежащем ее местоположению. Это Зародышевое дыхание.

Регуляция дыхания (Изначальная истина о неиспользовании трав, династия Цин)

Регуляцию дыхания подробно изучали три группы людей: буддисты, даосы и конфуцианцы. Достижение больших успехов позволяет ступить на Дао, а малых — сохранить здоровье. Санскритские документы из Индии учат смотреть на кончик носа, мысленно считая вдохи и выдохи. Это начальное упражнение

Прекращения Видения (чжи гуань, привлекательности видимых объектов). Чжуан-цзы в своей книге «Наньхуацзин» пишет: «Мудрец дышит ступнями». В «Ицзине» объясняется: «Когда темнеет, человек входит в состояние янь си (медитации, или глубокого дыхания)». Вань Лунси говорил: «Древние мудрецы глубоко дышали и обходились без сна. Считается, что с наступлением темноты человек вступает в янь си». Метод янь си заключается в том, что с наступлением темноты уши перестают слышать, а глаза видеть, конечности неподвижны, а в сердце нет мыслей и забот. Это подобно огню семени. Прежде небесный Изначальный шэнь и Изначальная ци собираются для взаимного подпитывания. Истинный И мягок, как хлопок, и естественным образом открывается и закрывается. Личность существует в том же теле (пространстве или измерении), что и нематериальная пустота, поэтому она может жить так же долго, как и нематериальная пустота. У обычных людей (мирян), обеспокоенных повседневными делами, уставший и скованный дух. Они зависят от ночного сна для поддержания сил в дневное время. Искру духовного света (подсознательную духовную сущность) затмевает грязная Посленебесная ци. Это Ян погружается в Инь.

Используемые в цигун способы регуляции дыхания изучались и практиковались в трех крупнейших философских школах, а именно — в буддизме, даосизме и конфуцианстве. Правильное выполнение упражнений обеспечивает хорошее здоровье и долголетие. У буддистов и даосов с помощью надлежащих способов ды-

хания аккумулируется *ци* и направляется вверх к головному мозгу для подпитывания *шэнь*, требующегося для просветления. Ступить на Дао (*жу Дао*) означает встать на путь поиска истины. Познавших истину природы даосов называют «прямыми людьми» (*чжэнь жэнь*).

У буддистов регуляция дыхания считается существенно необходимой для регуляции ума. Чтобы во время медитации ум постоянно не отвлекался и не блуждал, необходимо сосредоточиться на дыхании (смотреть на кончик носа, *янь гуань би*) и считать вдохи и выдохи. Дыхание должно становиться все глубже и спокойнее. Медленно рассеиваются мысли, связанные с непосредственным окружением, прошлым, настоящим и будущим. В буддийской медитации это называется Прекращением Видения (*чжи гуань*). «Смотреть на кончик носа» не означает буквально смотреть на нос. Необходимо просто сфокусировать на нем внимание и сосредоточиться на дыхании.

Слова Чжуан-цзы «Мудрец дышит ступнями» подразумевают дыхание двух врат через полости *юнцюань* (К-1). Позднее его совершенствовали до дыхания четырех врат, а затем и до способа дыхания пяти врат (*у синь хуси*). В «Ицзине» говорится: «Когда темнеет, человек входит в состояние *янь си* (медитации при глубоком дыхании)». Регулировать дыхание лучше всего после захода солнца. Тогда в природе и человеческом теле соотношение *Инь* и *Ян* сдвигается в сторону *Инь*. Если практиковать регуляцию дыхания в это время, можно легко успокоить тело и ум до достижения состояния глубокой медитации. Это упоминает и даос Вань Лунси. Его слова, приведенные выше, подразумевают, что благодаря регуляции дыхания древние мудрецы настолько хорошо отдыхали во время медитации, что почти не нуждались в ночном сне.

Способ *янь си* заключается в том, чтобы после заката солнца отвлечься от окружающих шумов, частично закрыть глаза и сосредоточиться на своих ощущениях. Тело должно быть в высшей степени спокойным и расслабленным, а из головы следует выгнать все заботы и тревоги. Это можно сравнить с маленьким огоньком в темноте, с маленьким *Ян* в *Инь*. Когда спокоен *янский* ум, пробуждается подсознательный *иньский*. Повышается уровень Изначального духа (*юань шэнь*), который гармонируется с Изначальной *ци* (*юань ци*). В этом состоянии глубокой медитации *шэнь* человека объединяется с *шэнь* природы. Простым людям для снятия усталости приходится полагаться на ночной сон. Даже во сне их ум будоражат сновидения, обусловленные желаниями и эмоциями, поэтому они быстро стареют. Таким образом *Ян* погружается в *Инь*.

Способ регуляции дыхания (Изначальная истина неиспользования трав, династия Цин)

Регуляция дыхания не терпит ограничения во времени. Садись где угодно и когда угодно. Тело должно быть уравновешенным и выпрямленным, в удобной и естественной позе. Не наклоняйся вперед. Для надлежащей регуляции одежда и пояс не должны стеснять тело. Сделай несколько круговых движений языком в полости рта. Медленно и мягко выдохни грязный воздух, а затем медленно и мягко вдохни носом. Повтори это и при выделении слюны сглотни ее. Несколько раз сомкни челюсти и коснись языком нёба. Губы и зубы сомкнуты, а глаза прикрыты, точно луна в новолуние. После чего постепенно начинай регулировать дыхание. Не дыши

часто и напряженно. Считай вдохи или выдохи, от одного до десяти и от десяти до ста. Ни на что не отвлекайся, кроме подсчета. Когда ум и дыхание гармонизируются, а в голове перестанут возникать случайные мысли, прекращай считать и дыши естественно. Чем дольше вы будете сидеть, тем приятнее будут ощущения. Вставая, медленно, нерезко выпрями руки и ноги. При правильном выполнении упражнения в окружающем вас покое начнут возникать различные необычные видения. Они могут направить на путь к просветлению и пониманию Дао. Вышесказанное не только укрепляет здоровье и продлевает жизнь.

Этот отрывок взят из того же первоисточника, что и предыдущий. В нем тоже описывается регуляция дыхания. Существует множество ее способов, но принципы и теория остаются неизменными. Важно сохранять тело расслабленным (регуляция тела), ум спокойным (регуляция ума), а дыхание ровным, глубоким и естественным (регуляция дыхания). Фундаментальная регуляция дыхания требует регуляции тела и ума. Требуется их совместная гармония и координация. Ключ к регуляции дыхания заключается в том, чтобы не сдерживать его, а регулировать до тех пор, пока оно не станет естественным, ровным и мягким.

Четыре манеры дыхания

**(Изначальная интерпретация неиспользования трав,
династия Цин)**

Существует четыре манеры дыхания. Дыхание, сопровождающееся шумами, классифицируется как ветровое. Если шумы не прекра-

щаются, рассеиваются *ци* и *ум*. Беззвучное дыхание, но с заложенным носом классифицируется как затрудненное. Если одышка не проходит, *ци* и *ум* застаиваются. Беззвучное, не застойное, но в определенном ритме дыхание классифицируется как дыхание *ци*. Если *ум* концентрируется на *ци*, он устает. К четвертой манере относится беззвучное, не застойное, мягкое дыхание, когда воздух вдыхается и выдыхается так, как будто он не существует. *Шэнь* и дыхание взаимно поддерживают друг друга. Это истинно регулируемое дыхание, при котором *ум* уравновешен и *ци* циркулирует естественным образом. Оно позволяет уловить изменения в природе. Каждый дыхательный цикл возвращается к своему началу. Это источник жизни.

В этом отрывке объясняется, как по манере дыхания медитирующего определить, правильно ли он дышит. Тяжелое, шумное дыхание указывает на рассеивание *ци*. Неплавное и неровное дыхание предполагает застой в циркуляции *ци*. А те, кто слишком много внимания уделяет дыханию, устают. *Шэнь* пребывает в мирной гармонии с циркуляцией *ци* только у людей, которые дышат мягко, плавно, глубоко, равномерно и естественно. У них пробуждается Изначальный дух, позволяющий им вернуться к истокам их жизни.

Шестнадцать чудесных секретов продления жизни Ли Чжэньжэня

Вдыхая, немедленно приподними промежность для возвращения *ци* в область пупка (к Нижнему Даньтяню). Сразу же после этого сглотни слюну, чтобы смешались Вода и Огонь.

Кань означает *ци* Воды, образующуюся из Изначальной Сущности (*юань цзин*), а *Ли* — *ци* Огня, образующуюся из Постнатальной Сущности, а именно из пищи и воздуха. Когда они смешиваются, *шэнь* можно поднять на более высокий уровень.

Данный отрывок открывает секрет смешивания *ци* Огня и *ци* Воды, необходимого для их взаимодействия. Ключевым в нем является *хуэйинь* (Со-1), или промежность. На вдохе следует мягко приподнять промежность и направить *ци* к Нижнему Даньтяню. А сразу же после вдоха необходимо сглотнуть слюну, чтобы подвести к Нижнему Даньтяню другую *ци*. В этом упражнении используется обратное брюшное дыхание.

2-4. Регуляция ума (тяо синь)

Здесь мы рассмотрим регуляцию эмоционального ума (*Синь*). Это самый сложный для освоения элемент практики *нэйдань*-цигун. Здесь ум человека занимается самим собой. А поскольку каждому из нас присущ свой, индивидуальный образ мышления, объяснить данную тему очень сложно.

Методы регуляции ума широко изучались, обсуждались и практиковались представителями всех направлений китайского цигун, включая лечебный и религиозный цигун, цигун философов и боевых искусств. Вначале мы определим понятие ума и цели его регуляции, затем обсудим даосскую и буддийскую точки зрения по данному вопросу, а в заключение проанализируем практические методы регуляции ума.

Два ума, Синь и И

Согласно представлениям китайцев, существует два ума. Один из них называется *Синь* (или сердце) и име-

ет *янский* характер. Это эмоциональный ум. Он приводит человека в замешательство, делает его рассеянным, подавленным или возбужденным. Другой ум называется *И* (намерение) и имеет *иньский* характер. Он отвечает за логическое и рациональное мышление. *И* успокаивает, позволяет сосредоточиться, сфокусироваться на ощущениях и глубоко задуматься. Китайский иероглиф *И* (意) состоит из трех элементов: верхнего *ли* (立), означающего «устанавливать», среднего *юэ* (言), означающего «говорить», и нижнего *синь* (心), означающего «сердце». Отсюда видно, что *И* подразумевает установление контакта в условиях контроля над эмоциональным умом.

Синь и *И* управляются различными частями головного мозга. Магнитно-резонансная томография (МРТ) позволила определить, что предлобная кора головного мозга отвечает за логическое мышление и рассудительность, в то время как лимбическая система, расположенная возле центра мозга, управляет эмоциональным мышлением (рис. 2-12). Согласно отчету Центра исследований мозга и информационных наук Университета Рэдфорда в Вирджинии, предлобная кора контролирует управленческие функции и является основой цивилизованности.

К двадцати годам лимбическая система уже полноценно функционирует, в то время как предлобная кора все еще продолжает формироваться. У взрослых эмоциональные реакции регулируются предлобной корой, частью головного мозга, расположенной непосредственно за лобной костью. Она действует подобно ментальному регулировщику движения, присматривающему за многими другими частями головного мозга, включая лимбическую систему.

И, являющийся продуктом предлобной коры, определяет рассудительность, ясное, благоразумное мыш-

ление и спокойное логическое поведение, в то время как *Синь* лимбической системы способствует замешательству и обусловленному эмоциями поведению. Ключ к ускорению формирования предлобной коры заключается в как можно более раннем ее использовании. При изучении математики, физики, философии или прослушивании классической музыки *ци* направляется к передней части головного мозга, что ускоряет ее развитие. Те, кто медитирует с целью открытия Третьего Глаза, сосредотачивают внимание на передней части мозга и становятся умнее.

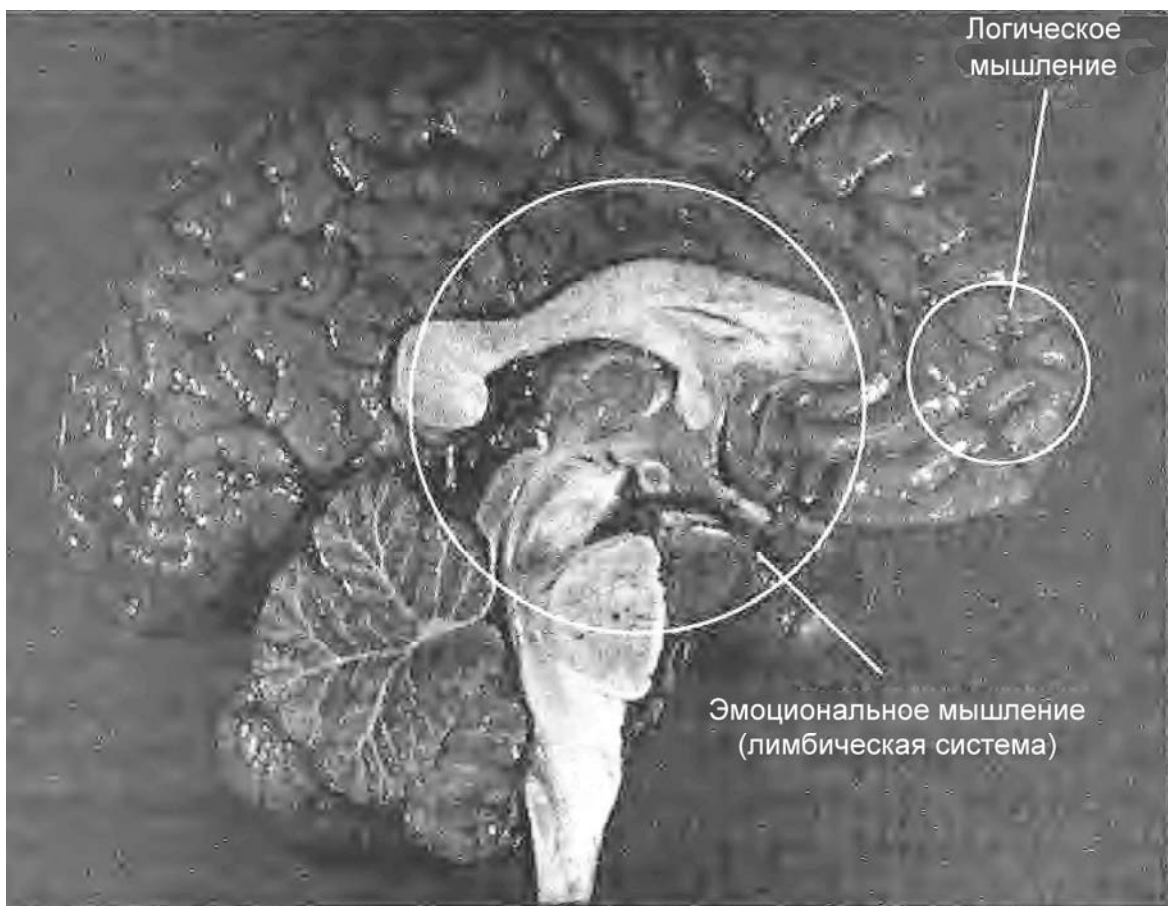


Рисунок 2-12. Головной мозг и эмоции

Мы используем *И* для контролирования, координации и гармонизации *Синь*. С научной точки зрения, это можно назвать развитием предлобной коры до более высокого уровня, позволяющего эффективнее

управлять мышлением, обусловленным лимбической системой головного мозга.

Цели регуляции ума

Цели регуляции ума в разных школах варьируют. Например, в практике лечебного цигун и цигун философов стремятся к успокоению, умиротворенности и гармоничному состоянию ума, не позволяющему эмоциям нарушать циркуляцию *ци*. Мысли сказываются на циркуляции *ци* в органах. Радость и возбуждение затрагивают сердце, а гнев — печень. Чувство страха отрицательно сказывается на почках, а печаль — на легких. Регуляция эмоционального ума до гармоничного и умиротворенного состояния укрепляет здоровье.

В древней врачебной книге *«Тысяча золотых советов для непредвиденных случаев»* говорится: «Затянувшиеся размышления утомляют дух. Навязчивость рассеивает устремления. Излишек желаний приводит в замешательство ум. Распыленность в делах изнуряет тело. Болтливость снижает уровень *ци*. Смешливость вредит внутренним органам. Чрезмерная тревожность делает сердце пугливым. Избыток радости чреват концом ожиданий. Слишком большая радость подталкивает на совершение ошибок и способствует рассеянности. Частые вспышки гнева нарушают циркуляцию в сотнях сосудов. Излишек одолжений очаровывает и заставляет забыть о делах насущных. Повышенная злобность грозит неудовлетворенностью. Если не избавиться от этих двенадцати "слишком много" нельзя будет контролировать процветание и защиту (духа и здоровья) и нарушится циркуляция крови и *ци*. В них причина преждевременной смерти». Неоправданная сентиментальность способствует заболеваниям. Ос-

новная задача регуляции ума в практике лечебного цигун и цигун философов заключается в достижении состояния покоя, безучастности и эмоционального равновесия.

Адепты даосского и буддийского религиозного цигун в дополнение к регуляции ума до успокоения стремятся также к достижению состояния Будды и просветлению. Добившись контроля над эмоциональным умом и существенно развив рациональный ум, они размышляют о природе в поисках смысла жизни.

И наконец, те, кто занимается цигун боевых искусств, стараются укрепить жизненный дух, достичь высокой сосредоточенности ума, необходимой для эффективного направления *ци* к нужным частям тела, и научиться ощущать врага, что имеет решающее значение в сражении. Когда ум спокоен и ясен, дух поднимается до уровня высокой боевой готовности.

Независимо от целей каждой из школ, основные принципы подготовки остаются неизменными.

1. Гармонизация тела и ума

Для спокойствия ума во время медитации необходимо сперва заняться состоянием тела. Когда оно напряжено и энергетизировано, учащается дыхание и возбуждается ум. Требуется координация и гармонизация ума и тела. Это называется равновесием тела и *Синь* (*шэнь синь пин хэн*). В «*Книге основного содержания человеческой жизни и сущности*» говорится: «Если тело неподвижно, спокоен и *Синь*. Когда *Синь* умиротворен, он самодостаточен». Первый шаг в регуляции ума заключается в успокоении тела. В спокойном теле — спокойный дух. Эмоциональная уравновешенность обеспечивает эффективное функционирование рационального ума, позволяющее поднять дух жизненной силы.

2. Гармонизация дыхания и ума

Регуляция эмоционального ума (*Синь*) осуществляется рациональным умом (*И*). *Синь* можно сравнить с обезьяной, а *И* — с лошадью (*Синь юань И ма*). Обезьяна слаба, неуравновешенна и беспокойна. Она создает сумятицу и волнения. А лошадь, несмотря на ее силу, спокойна, уравновешенна и контролируема.

Тысячелетия опыта практики медитации позволили выяснить, что для «приручения ума обезьяны» и заточения его в клетку требуется банан. Таким бананом выступает дыхание. Мысленное сосредоточение на дыхании укрощает и успокаивает эмоциональный ум. При глубоком, мягком, плавном и ровном дыхании успокаивается ум. Но такое дыхание, в свою очередь, требует спокойствия ума. Гармонично взаимодействуя друг с другом, они позволяют углубить медитацию. Взаимоподдержка *Синь* и дыхания называется *Синь си сян И*.

В «Книге основного содержания человеческой жизни и сущности» сказано: «Глубокое даосское дыхание предполагает благотворную взаимозависимость *Синь* и дыхания. Регулируемое дыхание обеспечивает умиротворенность *Синь*». Для спокойствия эмоционального ума необходимо сперва даосскими методами отрегулировать дыхание.

В книге «Вопросы гостя-буддиста о прислушивании к сердцу» объясняется: «*Синь* длительное время зависел от различных факторов и явлений; вне своего надлежащего местонахождения он теряет независимость. Поэтому для сдерживания *Синь* необходимо использовать гунфу регуляции дыхания. После чего *Синь* и дыхание смогут взаимно поддерживать друг друга. Участие *И* в регуляции ограничивается только мысленным сопровождением каждого вдоха и выдоха.

Когда *Синь* покидает свое местонахождение, он остается в одиночестве, и тогда дыхание не поддается регуляции. Продолжайте ровно и мягко дышать, существуя без существования (регуляция без регуляции). Спустя некоторое время такое дыхание станет естественным». В данном отрывке говорится о том, что на эмоциональный ум человека оказывают воздействие дела мирские и окружающие предметы. Они отвлекают его, приводят в замешательство, и он теряет независимость. Для сдерживания эмоционального ума необходимо регулировать дыхание до тех пор, пока они не станут взаимно поддерживать друг друга. Регулировать дыхание следует без сознательного намерения (без участия *И*). Внимание обращено исключительно на дыхание. После определенного периода занятий оно станет мягким, ровным, плавным и естественным. А *Синь* будет оставаться на своем собственном месте в состоянии покоя.

3. Использование ума для повышения уровня ци, ее накопления и управления циркуляцией

Одна из основных целей практики религиозного цигун и цигун боевых искусств заключается в увеличении количества *ци*, ее аккумуляции и управлении циркуляцией. Для накопления и сохранения *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*) используется Зародышевое дыхание с мысленным сосредоточением на этомместище *ци*. Когда внимание отвлекается, *ци* оттуда уходит и расходуется, в результате чего оказывается невозможным повысить ее уровень и аккумулятировать необходимое количество. «Держите *И* сосредоточенным на *Даньтяне*» (*И шоу даньтянь*).

После накопления богатого запаса *ци* необходимо научиться мысленно направлять ее поток. «Используй-

те *И* для управления *ци*» (*и и инь ци*). В практике *нэйдань* в первую очередь требуется освоить умение контролировать поведение *ци* в Сосуде Зачатия (*жэнь май*) и Управляющем Сосуде (*ду май*), то есть в рамках Малой Циркуляции (*сяо чжоу тянь*). После чего необходимо научиться направлять *ци* к конечностям, кожному покрову, костному и головному мозгу, то есть в рамках Большой Циркуляции (*да чжоу тянь*).

4. Поднятие духа жизненной силы для просветления

У буддистов и даосов основная цель практики цигун заключается в достижении просветления или состояния Будды. Для этого требуется повысить уровень *ци* и аккумулировать ее в Истинном Нижнем Даньтяне. Затем по Пронизывающему Сосуду (*чун май*, спинной мозг) она направляется вверх к головному мозгу для его подпитывания и поднятия уровня *шэнь*. Задача заключается в открытии Третьего Глаза. Тысячелетиями мы хитрили, лгали и скрывали под маской свои мысли. Таким образом люди закрыли свой Третий Глаз. В итоге нами была утрачена способность к телепатии и связь с *шэнь* природы. Чтобы вновь его открыть, необходимо быть искренним, ничего не скрывать и аккумулировать *ци* в передней части головного мозга.

Для поднятия *шэнь* до уровня просветления требуется добиться глубочайшего спокойствия *Синь*. В «*Даосском Писании*» сказано: «*Синь* — хозяин всего тела, командир сотен духов. Если он спокоен, появляется мудрость, а когда пробуждается к действию, возникает неразбериха. Его устойчивость и взволнованность зависят от покоя и активности».

Давайте обобщим практикуемые буддистами и даосами методы. Начнем обсуждение с зарождения мыслей. Зная корни эмоционального возбуждения и смятения, можно найти способ нейтрализовать их.

Зарождение мыслей

Буддисты добиваются отсутствия мыслей и безучастности ума, его обособленности от Четырех Великих сил (*сы да*): Земли (*ди*), Воды (*шуй*), Огня (*хо*) и Ветра (*фэн*) (*сы да цзе кун*). Они считают, что это делает их дух независимым и позволяет им вырваться из повторяющегося цикла реинкарнаций.

Большинство мыслей обусловлено эмоциями, семью страстями и шестью желаниями. Когда мысли проходят через рациональный ум, предпринимается действие. Если ум силен, действие будет логичным и разумным. Но когда эмоциональный ум настолько силен, что рациональный не в состоянии интерпретировать эмоциональную мысль до инициации действия, последнее будет эмоциональным и иррациональным. Например, застряв в автомобильной пробке, человек поначалу не замечает никаких проблем. Если пробка не рассасывается в течение часа, эмоциональный ум становится беспокойным и нетерпеливым, пробуждая гнев и неудовлетворенность. Он активизируется и возбуждается. Но когда вмешивается рациональный ум и спрашивает, поможет ли вспыльчивость возобновить нормальное движение, становится ясным, что нет. В данном случае рациональный ум берет на себя управление эмоциональным.

Наблюдение за мыслями

Для предотвращения зарождения эмоциональной мысли требуется беспристрастность мышления, что не всегда свойственно человеческой натуре. В уме зачастую задерживаются старые мысли, и человек продолжает обдумывать их, оставаясь взволнованным и возбужденным. Такого рода мысли называются *нянь*, что означает «старые мысли, которые всегда роятся в уме».

Чтобы подавить беспокоящие мысли, необходимо сперва распознать их. Многие люди боятся взглянуть им в лицо и просто затаивают, но рано или поздно они дают о себе знать и тревожат их.

Чтобы изгнать из головы задержавшуюся старую мысль, вначале следует пробудиться. Этот шаг называется «наблюдением за мыслями» (*гуань нянь*). Такое наблюдение позволяет пробудиться. Чжи Юцзы говорил: «Не бойтесь зарождения мысли, опасайтесь слишком позднего пробуждения». Нередко, когда до пробуждения предпринимается эмоциональное действие, совершается ошибка. Последующее сожаление не дает возможности изменить содеянное.

Достижение высокого уровня наблюдения за мыслями и их понимания задача нелегкая. Существует три степени (*сань цзе*) данного ментального совершенствования. В «*Даосском Писании*» говорится: «Есть отрешенность от желания, отрешенность от цвета и отрешенность от бесцветности. Когда *Синь* забывает о заботах и тревогах, он поднимается над желанием. Когда *Синь* не замечает непосредственного окружения, он поднимается над цветом. Когда *Синь* ничего не видит, он поднимается над бесцветностью». Это равнозначно словам буддистов о необходимости обособленности ума от Четырех Великих сил: земли (*ди*), воды (*шуй*), огня (*хо*) и ветра (*фэн*) (*сы да цзе кун*), что подразумевает мышление, которое не сдерживается окружающим.

Буддисты практикуют три вида наблюдения за мыслями. Они называются «тремя наблюдениями» (*сань гуань*). Это наблюдение за пустотой (*кун гуань*), наблюдение за фальшью (или иллюзией, *цзя гуань*) и наблюдение за нейтральным (не пустым и не иллюзорным, *чжун гуань*).

В *кун гуань* (наблюдение пустоты) наблюдаются события и осознается их значение. После длительных размышлений все эмоционально нас тревожащее видится незначительным и преходящим по сравнению с нашей жизнью или возрастом Вселенной. Все эмоциональные волнения пусты и бессмысленны. Наша жизнь пришла из пустоты и заканчивается в ней. Имеет значение лишь искренность человека, позволяющая развиваться его духу. Каждая физическая жизнь обучает и совершенствует наш дух. Всякое волнение является просто пустой мыслью. Поняв это, вы сможете анализировать события с безошибочной подсознательной точки зрения.

На такой образ мышления вдохновляет одна древняя китайская притча. По заляпанной грязью дороге шли два монаха и уткнулись в огромную лужу, полностью преграждавшую путь. На ее краю стояла симпатичная девушка, одетая в красивое платье, которая не могла идти дальше, не запачкав его.

Один из монахов без колебаний взял ее на руки, перенес через лужу, опустил на землю на противоположной стороне и двинулся дальше. Спустя несколько часов, когда путники устраивались на ночлег, второй монах повернулся к первому и сказал: «Я больше не могу молчать. Я зол на тебя! Мы не должны глядеть на женщин, в особенности на симпатичных, не говоря уже о том, чтобы прикасаться к ним. Почему ты это сделал?» На что тот ответил: «Я оставил ее на краю лужи, зачем же продолжаешь нести ее ты?» Пустота ума зависит от образа мышления.

В *цзя гуань* (наблюдение фальши) внимание обращается на прослеживание корней каждого события. Мы боремся за славу, высокое положение, любовь, богатство и власть, порождаемые иллюзиями нашего ума.

Люди создали все эти понятия как матрицу и сжились с ней. Впоследствии большинству из нас они уже не доставляют радости, но нам приходится постоянно терпеть боль иллюзии. Каждая жизнь подобна спектаклю на сцене, где все носят маски, играют предназначенные им роли и скрывают свою истинную духовную сущность. Мы лукавим, обманываем, смеемся и плачем без участия в этом нашей истинной духовной сущности, которая правдива и чиста. События и проблемы нереальны, они являются фальшью, всего лишь иллюзией жизни. После такого осознания все мысли, порождаемые эмоциональным умом, становятся несущественными.

Вдумайтесь в притчу японских дзэн-буддистов о красивом и отважном юном воине-самурае, спросившем у седого учителя дзэн: «Учитель, я достиг высокого уровня в теории и практике дзэн, но мне хочется задать вам серьезный вопрос».

Учитель скромно ответил: «Могу я узнать, о чем вопрос?»

«Расскажите мне про ад и рай», — попросил самурай.

На какое-то мгновение учитель замер, а затем резко презрительно вздернул голову и вскипел: «Рассказать тебе про ад и рай? Невежественный дурак, сомневаюсь, что ты в состоянии уберечь от ржавчины свой собственный меч. Как осмеливаешься ты предполагать, что сумеешь понять что-нибудь из того, о чем я мог бы рассказать?»

Старец продолжал, а его слова становились все более и более оскорбительными. Удивление юного воина сменилось сначала смятением, а затем отчаянием и гневом. Никто не может оскорбить самурая и остаться в живых, даже учитель. Наконец, стиснув зубы, юноша в слепой ярости вынул из ножен меч и собрался поставить точку на речи и жизни старика.

Учитель взглянул ему прямо в глаза и мягко сказал: «Это и есть ад».

На пике приступа гнева самурай понял урок, который преподал ему учитель. Он загнал его в прижизненный ад неконтролируемой ярости и самолюбия. Глубоко пристыженный юноша засунул меч в ножны и поклонился великому духовному учителю. Глядя на сияющее лицо мудрого старца, он ощутил больше сострадания и любви, чем когда-либо прежде. Учитель, почувствовав смену настроения, поднял вверх указательный палец и сказал: «А это — рай».

Эмоциональные волнения порождаются ложными иллюзиями ума. Выдумали ли мы сами ад и рай и продолжаем жить заточенными в этой матрице или они действительно есть на самом деле? Существует ли Бог только в нашем воображении или он сотворил нас в Своем? Какие имеются всему этому доказательства и можно ли им верить?

В *чжун гуань* (наблюдении нейтрального) не отрицается ни пустота материи, ни ее иллюзорное существование. Наблюдение позволяет подвести мышление к нейтральной точке, где все оказывается пустым и фальшивым. Это наблюдение двойственности размышлений (*чжуан чжао*) или относительного сравнения.

В Южном Китае в маленькой деревушке жил очень трудолюбивый крестьянин. Он усердно работал днем и ночью и год за годом его состояние увеличивалось. Вместе с тем как возрастало богатство, росли и тревоги. Он волновался о том, как заработать больше денег и как уберечь их от друзей и врагов.

Он возвел забор вокруг дома и укрепил стены, на дверях повесил надежные замки, а на окнах установил решетки. Вскоре его жилище стало напоминать тюрьму. Он чувствовал себя в безопасности и каждый день, пе-

решитывая деньги, ощущал себя самым счастливым человеком на земле.

Любопытный прохожий заглянул за забор и увидел его считавшим деньги и улыбающимся. Он крикнул: «Чему ты так радуешься? Выглядит так, будто ты в тюрьме!»

Мужчина ответил: «Нет! Дело не в том, что я в тюрьме. Просто ты снаружи за ее стенами».

Многие из нас мечтают о богатстве, превращая его в навязчивую идею. Возводятся невидимые стены и строятся персональные тюрьмы, в которых мы любим себя, в то время как страдает дружба. Что же означает быть счастливым, богатым как в материальном плане, так и в духовном? Поистине богаты те, кто знает, как зарабатывать деньги и вместе с тем делиться ими с другими. Такое отношение освобождает от оков навязчивой идеи обогатиться.

Однажды преуспевающий бизнесмен заметил рыбака, который отдыхал в своей лодке, покуривая трубку. Он подошел к рыбаку и спросил:

— Почему ты не плывешь ловить рыбу?

— Я уже достаточно наловил сегодня.

— Но ведь солнце еще высоко в небе и ты мог бы поймать намного больше рыбы, не так ли? — настаивал бизнесмен.

— Зачем? — возразил рыбак.

— Ради денег! Ты заработал бы на новый мотор для лодки! — воскликнул бизнесмен. — С более мощным мотором ты смог бы заплывать дальше и поймать больше рыбы. Скоро у тебя бы появилась возможность приобрести сеть получше, и ты бы ловил еще больше рыбы и зарабатывал больше денег. И, наконец, ты бы достаточно разбогател, чтобы купить целую флотилию лодок, и смог бы даже стать таким же богатым, как я.

— И что дальше?

— И стал бы наслаждаться жизнью.

— Так ведь именно этим я сейчас и занимаюсь, — ответил рыбак. Если вы чего-то желаете, необходимо знать, когда следует остановиться. Сохраняйте ум беспристрастным. Замечайте две стороны медали и не закливайтесь только на одном направлении. Чтобы освободиться от эмоциональных уз, практикуйте эти три вида наблюдения до тех пор, пока в глубине души не поймете смысл жизни. В процессе духовного познания вы увидите причину всего происходящего, не останавливаясь на отдельных событиях. Если упомянутая выше театральная постановка затрагивает вас эмоционально, если вы эмоционально к ней относитесь, значит, вас сковывают оковы чувств. Лучше постарайтесь взглянуть на нее со стороны и понять смысл жизни.

Поскольку все мы находимся на сцене бытия, каждый из нас носит маску, соответствующую разыгрываемому представлению. Однако в глубине души мы знаем, что все это только спектакль, не отражающей нашей истинной сущности. Без маски в нашем загримированном обществе мы не можем выжить.

Моя бабушка рассказала мне притчу об императоре, который всегда носил маску торжественности и строгости при встрече со своими подчиненными. В результате его уважали, любили, боялись и подчинялись ему, а он мог эффективно управлять страной. Однажды жена сказала ему, что любят и уважают не его, а его маску. Чтобы доказать обратное, он снял ее. Теперь подчиненные могли видеть истинное лицо своего правителя и по его выражению определять течение мыслей. Они начали ссориться друг с другом в присутствии императора и даже обсуждать его политику и решения. Вскоре в стране вспыхнули волнения. Правитель понял силу

маски и приказал отрубить головы тем подчиненным, которые видели его лицо. Он вернул маску на свое лицо и снова смог эффективно управлять страной.

Отсюда видно, почему многим духовным людям (истинным личностям) трудно выжить в нашем переодетом обществе и почему они сторонятся мирян и уходят от них в горы.

Остановка мыслей

«Остановка мыслей» означает искоренение старых мыслей, которые задержались в уме. Они могут эмоционально тревожить и выводить из состояния покоя. Кроме того, остановка мыслей предполагает предотвращение возникновения новых мыслей. Эмоционально взволнованный ум является источником *янского* огня тела. В «*Книге основного содержания человеческой жизни и сущности*» говорится: «Если рождается мысль, повсюду загорается огонь. В тихом месте, где останавливаются мысли, расцветает весна». Под расцветом весны подразумевается гармонизация ума, тела, дыхания и духа.

Для остановки мыслей сперва необходимо прекратить внутреннее наблюдение, являющееся стадией *чжи гуань*. Пробудитесь и отыщите истоки мыслей, чтобы найти способ остановить их. После чего снова становится необходимым наблюдение, поскольку оно отрегулировано.

В «*Каноне Вэй Мо*» сказано: «Сдерживание *Синь* от влечения к эмоциональному называется остановкой. А глубокое и ясное видение называется наблюдением». Там же говорится: «Возврат каждой мысли к ее началу называется остановкой. А отчетливое распознавание всего называется наблюдением».

В первом отрывке подразумевается, что для достижения *чжи гуань* необходимо в первую очередь разо-

рвать эмоциональную связь с внешним миром. В этом заключается суть «остановки» (*чжи*). Состояние, в котором ясный и пронизательный ум с помощью наблюдения анализирует ситуацию и в результате искореняет старые мысли и предотвращает появление новых, называется наблюдением (*гуань*).

Во втором отрывке объясняется, что «остановка» (*чжи*) есть возврат всех волнующих мыслей обратно к *Даньтяню*, где они зарождаются. Сосредоточьте внимание на *Даньтяне* (на Верхнем для *шэнь* или Истинном Нижнем для *ци*) и добейтесь координации с глубоким дыханием. Тогда все тревожащие мысли можно будет остановить и заменить их одной-единственной. Глубокое видение к самым корням действительности называется наблюдением (*гуань*).

Методы остановки мыслей

Буддисты и даосы разработали множество методов регуляции мышления. Первый шаг заключается в сдерживании блуждающего эмоционального ума и избавлении от привлекательности внешнего мира. Закройте глаза и сосредоточьтесь на ровном, глубоком и мягком дыхании, которое успокаивает эмоциональный ум. Как уже упоминалось ранее, говорится: «Глаза наблюдают за дыханием (*гуань*), а дыхание наблюдает за *Синь*».

По достижении *чжи гуань* прекращается возникновение новых мыслей. Сосредоточьте внимание на дыхании, а ум сфокусируйте на *Даньтяне*. Чжуан-цзы говорит: «С единой волей слушай не ушами, а *Синь*. Слушай не с помощью *Синь*, а с помощью *ци*. Слушание прекращается у ушей, а *Синь* останавливается с достижением гармонии (*фу*). Что такое *ци*? Она нематериальна и присутствует во всем сущем. Только следуя Дао можно собрать эту нематериальную *ци*, которая получается при очищении *Синь* (*Синь чжай*)».

Для регуляции эмоционального ума (*Синь*) перестаньте прислушиваться к внешнему миру и сфокусируйте внимание на эмоциональном уме. Когда мысли переключатся на тело, с помощью дыхания сосредоточьтесь на *ци*. *Фу* означает согласовывать, координировать, гармонизировать или взаимодействовать. Прекращение активности *Синь* достигается посредством координации дыхания.

Для накопления *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне необходимо сначала успокоить *Синь*. *Синь чжай* означает очищенный *Синь* и подразумевает спокойный и искренний ум. Так можно сохранить *ци* в ее вместилище. Это путь Дао.

В «*Антологии даосской деревни*» говорится: «Сегодня я хочу научить вас способу прекращения мышления. Например, когда мой *Синь* смотрит на воду, мои мысли сосредоточены на воде. Когда же *Синь* смотрит на луну, мысли сосредоточены на луне. Если мои глаза сфокусированы на вместилище *ци* (*ци сюэ, даньтянь*), мой *Синь* будет сосредоточен на вместилище *ци*». Ключ к остановке мыслей заключается в концентрации внимания на *ци сюэ*. Под *ци сюэ* подразумевается Верхний Даньтянь или Истинный Нижний Даньтянь. Когда внимание обращено на дыхание, а ум сосредоточен на *Даньтяне*, исчезают мысли».

Прекращение активности Синь

Конечная цель регуляции ума состоит в недопущении эмоционального возбуждения и блуждания ума (*дин Синь*). Но сначала необходимо остановить активность *Синь* (*си Синь*). В «*Совокупности нейтральной гармонии*» сказано: «Внимательно изучай писания святейших трех учений (*сань цзяо*, три школы). Слово "прекращение", или *си*, — очень простое и

недвусмысленное. Если будешь прекращать усердно, не понадобится много усилий для достижения состояния Будды и бессмертия. Для достижения основной функции *чань* избавься от чувства сродства (*си юань*). Для постижения и глубокого понимания теории конфуцианства прекрати активность *Синь* (*си Синь*). Останови дыхание (*си ци*), чтобы ступить на чудесный Дао сгущения *шэнь*. Эти три прекращения взаимно необходимы без какого-либо завоевания».

Сань цзяо означает три учения, или три школы: буддизм, даосизм и конфуцианство. Все они описывают методы прекращения (*си*). *Си* — это остановка или прекращение какого-то действия либо предотвращение его начала. Здесь оно означает регуляцию без регуляции (*бу тьяо эр тьяо*). Когда необходимость в регуляции отпадает, все процессы регуляции прекращаются.

У буддистов ключевым является прекращение связи с мирскими делами (*си юань*). После чего успокаивается эмоциональный ум, пробуждается *шэнь* подсознательного ума и достигается состояние Будды. Такое развитие называется *чань*. В «Транслитерации *Сада Мудрости*» сказано: «*Чань* означает успокоение *Синь* для глубоких раздумий». Это медитация с целью стабилизации активности *Синь*.

В конфуцианской школе прекращение активности *Синь* практикуется для облегчения изучения философии конфуцианства, включающей взаимоотношения между людьми и взаимосвязь людей с природой. Когда она постигается, ум успокаивается.

А у даосов «прекращение» предполагает прекращение регуляции дыхания во время практики Зародышевого дыхания с сосредоточенным умом. Это необходимый шаг для достижения просветления.

Стабилизация Синь

Регуляция ума до состояния покоя и уравновешенности называется *дин* или стабилизация *Синь*. Необходимо добиться гармонии тела и ума, глубоко задуматься и в конечном итоге вы постигнете Дао. В «*Великом учении*» Конфуций сказал: «Только умея прекратить, можно добиться уравновешенности. В состоянии уравновешенности ум спокоен. Тогда вы умиротворены и способны размышлять. Размышляя, вы постигаете». У конфуцианцев конечная цель медитации заключается в осмысливании или понимании смысла жизни и законов природы (Дао). Для постижения этой фундаментальной философии в первую очередь требуется прекратить (*чжи*) возникновение мыслей, чтобы ум стал уравновешенным, контролируемым, спокойным, умиротворенным и свободным для размышлений. Глубокие размышления позволяют постичь причину событий.

Как же определяется *дин* (стабилизация)? В «*Теории оценки мудрости*» говорится: «Регулируй *Синь* до его надлежащего состояния. Прекрати беспокоиться и укрепи (стабилизируйте) *Синь*. Состояние, в котором устойчивый *Синь* находится в одном месте, называется уравновешенностью (*дин*). Отрегулируй *Синь* для признания решения на основании наблюдения. Это называется признанием (*шоу*). Обуздание неистовства *Синь*, сглаживание его изгибов (запутанности) и прекращение рассеивания называется регуляцией, выравниванием и стабилизацией. Управление действиями *Синь* и сохранение его в должном виде называется регуляцией *Синь* до его надлежащего состояния. Устранение забот и влечений ума, необходимое для сосредоточения и фокусировки мышления *Синь*, называется прекращением беспокойства и концентрацией *Синь*».

В буддийской медитации всегда придается особое значение *дин* (уравновешенности *Синь* и тела). Достижение состояния уравновешенности называется *жу дин*. Вначале необходимо отвлечься от всех эмоциональных раздражителей и мысленно сосредоточиться на Верхнем Даньтяне и Истинном Нижнем Даньтяне. Верхний Даньтянь (головной мозг) является местом нахождения *шэнь*, а Истинный Нижний Даньтянь (второй мозг) — вместилищем *ци*. Сохранение *ци* в ее вместилище позволяет успокоить тело. А удерживание *шэнь* в надлежащем местонахождении успокаивает и проясняет ум.

Научитесь смотреть на свой эмоциональный ум, анализировать и понимать его. Снимите маску с собственного лица. Удерживать устойчивый ум в одном месте можно только при устранении всех привязанностей *Синь*. Таким способом достигается уравновешенность (*дин*).

Конечная цель заключается в глубокой стабилизации *Синь*, которая называется полной уравновешенностью (*да дин*). «Ясный и подготовленный для буддизма *Синь* называется *да дин*». Когда *шэнь* и тело гармонизированы и согласованы друг с другом, ум спокоен и умиротворен, а тело в высшей мере расслаблено. То есть ментальное и физическое тела находятся в состоянии покоя и уравновешенности. Достижение данной стадии обеспечивает прочную основу для развития духовного просветления.

Хочу поделиться с вами одной самурайской притчей.

Десятилетний мальчик играл в комнате, когда в дом ворвался самурай и начал своим мечом убивать его обитателей. Мальчик спрятался за большой платяной шкаф. Через щель он ясно видел происходящее. Ворвавшийся самурай был политическим врагом его отца.

Он закончил кровавую бойню и ушел, не заглянув за шкаф. Из всей семьи остался в живых только мальчик.

Мальчик обошел всю страну в поисках наилучшего учителя дзэн. Он поклялся стать самым знаменитым самураем и в совершенстве изучить искусство владения мечом, чтобы отомстить за смерть своих близких. Мальчик отыскал учителя и с мыслью о мести упражнялся днем и ночью.

К двадцати годам он стал одним из самых известных самураев в Японии. Юноша искал своего врага во всех уголках страны. Но двадцатипятилетние поиски так и не увенчались успехом. Казалось, будто его враг просто исчез.

Однажды, испытывая муки разочарования, он вошел в долину, в которой жила лишь горстка крестьян. На берегу небольшой речушки, медленно и натужно ворочая бревно за бревном, какой-то старик восстанавливал мост, размытый бурным потоком воды во время половодья. Чтобы попасть на противоположный берег, крестьянам приходилось спускаться далеко вниз по течению реки.

Заговорив со стариком, он не мог поверить своим глазам. Перед ним был человек, который тридцать лет тому назад лишил его семьи. Он без колебаний обнажил меч, чтобы отрубить ему голову, но предварительно объяснил старику, почему хочет обезглавить его. Тот безропотно признал свою вину, однако попросил о последнем одолжении.

«Мост — единственная надежда для деревни. Позволь мне закончить работу, прежде чем убьешь меня», — сказал старик.

Поскольку его просьба была разумной, самурай согласился разрешить ему закончить восстановление моста. А сам остался следить за ним днем и ночью,

чтобы тот не сбежал. Устроившись неподалеку в своем шатре, он наблюдал за ходом строительства моста. Восстановление продвигалось медленно и спустя шесть месяцев, чтобы ускорить час расплаты, самурай решил принять участие в затянувшемся строительстве.

Вместе принимая пищу, общаясь и помогая друг другу, с течением времени они подружились. На третий год совместных усилий мост был полностью возведен. По завершении работы старик пришел в шатер к самураю, дочиста перед этим вымывшись. Он встал перед ним на колени и сказал: «Пришло время расплатиться жизнью за содеянное мною зло».

Но самурай обнаружил, что не может обнажить свой меч для возмездия. Он преклонил перед стариком колени и сказал: «Мою первую жизнь переполняла адская ненависть. В моей второй жизни царит райский покой и доброта. Я не могу убить тебя, поскольку в противном случае завершится и моя вторая жизнь». В конечном итоге они стали странствовать вместе и обращаться друг с другом как отец с сыном.

2-5. Регуляция ци (тяо ци)

Цели регуляции *ци* заключаются в следующем:

- генерирование *ци* (*шэн ци*);
- укрепление и защита *ци* (*ян ци*);
- накопление *ци* (*сюй ци*);
- транспортировка *ци* (*син ци*).

Ниже обсуждается теория и ключевые моменты достижения перечисленных целей.

Генерирование ци (шэн ци)

Существует три способа улучшения генерирования *ци*: использование трав, посредством дыхания и с помощью массажа.

Травы

Изначально *ци* образуется в ходе биохимических реакций употребляемой пищи и вдыхаемого кислорода, в результате которых выделяется энергия. Количество и качество получаемой энергии зависит от вида продуктов. В китайской медицине широко исследовалось участие различных трав в генерировании *ци* и сейчас они используются для регуляции энергетического статуса тела.

Образующаяся из пищи и воздуха *ци* называется Посленебесной *ци* (*хоу тянь ци*) или *ци* Огня (*хо ци*). Пища и воздух не бывают абсолютно чистыми, и образующаяся из них *ци* может вызывать эмоциональное возбуждение и физические проблемы, которые являются основной причиной Огня в физическом и ментальном телах человека.

Брюшное дыхание

Глубокое брюшное дыхание позволяет более эффективно поглощать кислород и удалять из организма двуокись углерода, что способствует улучшению метаболизма. В результате биохимических реакций выделяется больше энергии. Кроме того, глубокое брюшное дыхание помогает преобразовывать брюшные отложения жира в *ци*, повышая ее уровень в теле.

Такого рода дыхание называется Прежденебесным дыханием (*сянь тянь ху си*), а образующаяся при этом *ци* характеризуется как Прежденебесная *ци* (*сянь тянь ци*). Прежденебесная *ци* чиста. Она успокаивает ум и укрепляет физическое здоровье.

Массаж живота

В «Трактате об изменении мышц и сухожилий и промывании костного и головного мозга»

описывается надлежащий способ массажа живота. Неправильный массаж делает тело (в особенности кишечник) чрезмерно *янским* и вызывает запоры. Когда уровень *ци* повышается слишком быстро, она может подняться вверх и повредить сердце. Если вам неизвестна соответствующая методика, то лучше не пытаться увеличить количество *ци* таким образом. Брюшное дыхание намного безопаснее массажа. Для более детального ознакомления с изменением мышц и сухожилий и промыванием костного и головного мозга смотрите мою книгу «*Цигун — секреты молодости*».

Наряду с перечисленными тремя способами можно попробовать повлиять на уровень гормонов в крови (Изначальной сущности, *юань цзин*). Гормоны действуют в качестве катализаторов, регулирующих метаболизм и ускоряющих протекание биохимических реакций. Они обеспечивают нормальное генерирование *ци* в достаточном количестве.

Укрепление и защита ци (ян ци)

Под укреплением подразумевается повышение уровня *ци*, а под защитой — ее сохранение. Это можно сравнить с выращиванием ребенка. После рождения его необходимо кормить, оберегать и воспитывать, чтобы он стал сильнее.

Сохранение Изначальной сущности

Защищайте *ци*, оберегая свою Изначальную сущность (*юань цзин*). Требуется регулировать свою сексуальную активность, так как злоупотребления в данной области ослабляют почки. Согласно китайской медицине, это основная причина потерь *ци* у мужчин.

Необходимо также следить за своим образом жизни. В случае умственной или физической усталости увеличиваются затраты *ци*. Придерживайтесь определенного распорядка дня. Не жалейте времени на здоровый сон и отдых.

Регуляция дыхания

Для удержания *ци* в теле дышите глубоко и мягко, не задерживая дыхание. При учащенном дыхании напрягаются тело и ум, возрастает частота сердцебиений и активно расходуется *ци*.

Но для сохранения физической силы на должном уровне требуются упражнения, во время которых учащаются дыхание и пульс. Ключ здесь заключается в знании того, когда остановиться и сколько необходимо упражняться для поддержания здоровья. *Янские* упражнения укрепляют физически, а *иньский* отдых требуется для восстановления жизненной энергии посредством накопления *ци*. И то и другое является важным и нужным.

Во время упражнений надлежащим образом дышите, не задерживая дыхание. Для превращения глюкозы в требующуюся энергию необходимо большое количество кислорода. При слишком длительной задержке дыхания расходуется *ци*.

Регуляция Синь

При умственной усталости, и особенно в случае эмоционального возбуждения, расходуется *ци*. Для сбережения *ци* очень важно уметь регулировать *Синь*. В нейтральном состоянии *ци* остается в своемместище и сохраняется. Я перевел один документ, в котором подчеркивается значение регуляции ума для сбережения *ци*. Он приводится ниже вместе с моими комментариями.

Закаливание сотней слов (Лу Янь)

Укрепляя ци, не ограничивайся ее сохранением. Успокаивай ум регуляцией без регуляции. Если вы знаете истоки движений (Ян) и покоя (Инь), то вам не о чем больше спрашивать у других. Прямо смотри в лицо истинной действительности. Занимайся повседневными делами, но они не должны вас очень сильно волновать. Тогда вы сможете владеть собой и оставаться уравновешенным, а ци будет естественным образом сохраняться. После чего можно приступать к закладке эликсира, а взаимодействие Кань и Ли станет управляемым. Взаимодействие Инь и Ян инициирует повторяющийся цикл, и это приводит к естественному зарождению новой жизни, которая появляется как гром среди ясного неба. Белые облака взмывают вверх, и сладкая роса окропляет Сюй Ми (полноту человеческой добродетели). Я пью вино долголетия один. Откуда знать другим, насколько я свободен и раскован? Я сажусь послушать музыку инструментов без струн. Я ясно понимаю основную функцию естественного созидания. Сказанное предоставляет лестницу для восхождения на Небеса (к просветлению).

Укрепление ци заключается не только в ее сохранении. Крайне важно уметь регулировать Синь (эмоциональный ум) в такой степени, когда регуляция становится естественной и не требует мысленного вмешательства. Мышление проясняется, а суждения становятся точными и беспристрастными. Будь то в состоянии покоя или активности, вы всегда будете знать природу вещей. При ясном понимании происходящего отпадает

необходимость расспрашивать о чем-либо других. Существование в мире людей требует внимания к повседневным делам. Но вас уже не будут соблазнять деньги, слава, высокое положение, власть и другие человеческие желания и страсти. Обособленный от таких искушений ум спокоен и уравновешен. *Ци* возвращается к своим истокам (в Истинный Нижний Даньтянь), создавая там эликсир (Духовный Зародыш). Согласовывая активность *Кань* и *Ли*, вы легко контролируете свое состояние. Через *Кань* и *Ли* по желанию регулируются и *Инь*, и *Ян* тела и духа. В конечном итоге, когда придет время, как гром среди ясного неба откроется для просветления Третий Глаз. Когда это случится, у вас исчезнут всякие сомнения относительно вашей жизни. Она станет подобной парящим в небе белым облакам и свежей росе на Сюй Ми. Сюй Ми даосы называют духовное существо во всей полноте человеческой добродетели. Вы проживете долгую и счастливую жизнь, слушая беззвучные песни, общаясь с природой и понимая ее основные функции.

Накапливайте ци и обменивайтесь ею с природой и партнерами

Энергия солнца, луны, деревьев и любых других естественных источников может питать тело. Медитируя лицом к солнцу на рассвете, человек впитывает солнечную энергию, которая повышает уровень *ци* в организме. Хорошим способом поглощения *ци* является также практика цигун, глядя на луну за несколько дней до полнолуния. Ориентация дома с учетом магнитных полей солнца и луны известна как фэн-шуй (ветер-вода). Она позволяет воспользоваться преимуществами благоприятной для жилища энергии. В практике цигун использование природной энергии для укрепления *ци* в теле человека считается очень важным.

Для гармонизации и уравнивания *ци*, а также для взаимного укрепления *ци*, многие даосы обмениваются *ци* с партнерами во время медитации или при выполнении особых упражнений. Такой прием известен как обоюдное совершенствование *ци* (*шуан ци*). Он описывается в книге «Цигун — секреты молодости» и будет обсуждаться в моих последующих работах.

Накопление *ци* (сую *ци*)

После генерирования и укрепления *ци*, ее необходимо направить к Истинному Нижнему Даньтяню и накопить в расположенном там биоаккумуляторе.

Чтобы удержать *ци* в этомместилище, на нем надо мысленно сосредоточиться. Когда ум отвлекается, *ци* покидает Истинный Нижний Даньтянь и растрачивается. Мысленное сосредоточение на данном энергетическом центре называется "*и шоу даньтянь*" и достигается с помощью Зародышевого дыхания. Существует документ, объясняющий значение Зародышевого дыхания. Его перевод вместе с моими комментариями приводится ниже. Подробнее оно обсуждается в моей предшествующей книге «Цигун-медитация. Зародышевое дыхание».

Канон Зародышевого дыхания

Зародыш зачинается скрытой ци. Дыхание зародыша (его регуляция) укрепляет ци. Тело живет только при наличии в нем ци. Смерть наступает, когда шэнь покидает тело и рассеивается форма. Знание духа и ци позволяет продлить жизнь. Твердо оберегай нематериальное ничто (Духовный эмбрион), чтобы разви-

вать шэнь и укреплять ци. Долголетие требует гармоничной взаимной координации духа и ци. Когда Синь не будоражат преходящие мысли, тогда шэнь и ци естественным образом остаются на месте. Но упражняться необходимо разумно.

Никто не знает, когда и кем написан этот классический труд, но он передавался из поколения в поколение и считается одним из важнейших документов по Зародышевому дыханию.

Священный (*шэн тай*) или Духовный Зародыш (*шэнь тай*) формируется из *ци*, аккумулированной в Истинном Нижнем Даньтяне посредством практики Зародышевого дыхания. Накопление достаточного ее запаса повышает уровень жизненной силы, обеспечивая крепкое здоровье и долголетие. Но для проявления этой *ци* в качестве физической жизненной силы требуется развитый дух, позволяющий управлять ее циркуляцией. Без жизнеспособного духа пропадает здоровье и наступает смерть. Тот, кто развивает свой дух и укрепляет *ци*, живет долго и счастливо. В первой части рассматриваемого классического труда объясняется, как регулировать взаимосвязь между физической жизнью, *ци* и *шэнь*.

Устойчиво мысленно сосредоточьтесь на Истинном Нижнем Даньтяне, известном также как *сюй у* (пустота). Такое состояние называется *уцзи* (отсутствие границ). Оно предполагает отрешенность от всего мирского, погружение в ничто. Только так можно достичь действительно нейтрального состояния ума. Избавьтесь от эмоций и желаний. В «*Даодэцзине*» это описывается следующим образом: «Приблизься к краю пустоты и искренне сохраняя спокойствие». Ум направляет *ци*. При

активном мышлении *ци* покидает свое вместилище и расходуется. Для накопления богатого запаса *ци* его необходимо наращивать, защищать и беречь. Эти три важных момента подчеркиваются в цигун Внутреннего Эликсира (*нэйдань-цигун*).

Для аккумуляции достаточного количества *ци* необходимо не только мысленно сосредоточиться на Истинном Нижнем Даньтяне, но и практиковать Зародышевое дыхание. А для действенного проявления *ци* требуется сильный и хорошо управляемый *шэнь*. В этом случае *ци* расходуется эффективно и экономно. Ключ к долголетию заключается в координации и гармонизации *шэнь* и *ци*. Чтобы *шэнь* был чистым и сильным, нужно успокоить *Синь*. *Синь* можно сравнить с обезьяной, а *И* — с лошадью (*синь юань и ма*). Чтобы обезьяна оставалась уравновешенной, требуется заключить ее в «клетку», войти в состояние *уцзи*. Это является решающим для достижения успеха.

Транспортировка ци (син ци)

После генерирования, приумножения, сбережения и накопления *ци* необходимо научиться эффективно контролировать ее циркуляцию. «Используйте ум для управления *ци*» (*И и инь ци*). Ключевым здесь выступает понятие «вести за собой» (*инь*). Мысли должны быть сосредоточены не на *ци*, а впереди нее. Если ум обращает внимание на *ци*, она застаивается. Когда вы хотите перейти с одного места на другое, ваши мысли должны быть направлены на конечную точку перемещения. Если же они прикованы к вашему текущему местоположению, никакого передвижения не происходит. «*И* не должен быть сосредоточен на *ци*, в противном случае она станет застаиваться».

Методы управления *ци* и достижения желаемого зависят от глубины понимания теории, принципов *Инь* и *Ян* и целей вашей тренировки. Для практикующих цигун существует пять общих целей, которые зависят от степени подготовки.

Связь И с ци

Перед попыткой установления контакта между *И* и *ци* требуется добиться ощущения ее присутствия. *Ци* является невидимой энергией, которую можно только ощутить. Развитие четкого ощущения ее присутствия требует упражнения. Сосредоточенное внутреннее самоощущение называется *гунфу* внутреннего самонаблюдения (*нэй ши*).

После чего устанавливается связь между *И* и *ци*. Это можно сравнить с веревкой, один конец которой обвязан вокруг шеи коровы, а другой находится у вас в руках. Без такой «веревки» вы не сможете направлять *ци*.

Установив связь между *И* и *ци*, необходимо научиться разбираться в том, какая сила требуется для управления «коровой». При слишком слабом усилии корова останется на месте, а при чрезмерном — станет противиться вам. В цигун подобная согласованность усилий называется гармонизацией *И* и *ци* (*И ци сян хэ*).

Направление ци к какой-то конкретной области тела или отведение от нее

Перемещение *ци* из одного места в другое осуществляется в различных целях. В случае лечения *ци* направляется к пораженному участку для укрепления (*бу*) наличествующей там *ци*. Можно также отвести *ци* из застойного участка и тем самым восстановить там нормальную ее циркуляцию (*се*). Если в зимнее время года

у вас ослабляется деятельность почек, вы можете подпитать их *ци*. А в случае травмы сустава, отведением от него *ци* можно облегчить боль, расслабить сустав и ускорить процесс его выздоровления.

Кроме того, практикующие цигун поднимают *ци* над диафрагмой для энергетизации и возбуждения ума и тела (*Ян*) и направляют ее ниже диафрагмы для охлаждения (*Инь*). В лечебных целях для обмена *ци* с пациентом она направляется к полостям *Лаогун* (Р-8) и кончикам пальцев. В цигун боевых искусств *ци* подводится к полостям *юнцюань* (К-1), чтобы прочно стоять на ногах во время боя.

Существует множество областей применения умения эффективно управлять с помощью *И* циркуляцией *ци*. С накоплением практического опыта результаты улучшаются. Успех зависит от силы *И* и степени сосредоточенности при медитации.

Малая Циклическая Небесная Циркуляция

Для укрепления здоровья и гибкости тела повышается уровень *ци*, которая затем циркулирует по Управляющему Сосуду (*ду май*) и Сосуду Зачатия (*жэнь май*). Это называется Малой Циклической Небесной Циркуляцией (*сяо чжоу тянь*) или просто Малой Циркуляцией. Циркуляция достаточного количества *ци* по указанным двум сосудам позволяет плавно регулировать уровень *ци* в двенадцати основных каналах *ци*. Это обеспечивает богатый запас *ци* для всего тела, делая его здоровым и сильным.

Большая Циклическая Небесная Циркуляция

Освоение Малой Циклической Циркуляции закладывает прочную основу для практики Большой Циклической Небесной Циркуляции (*да чжоу тянь*). Она

включает: Большую Циркуляцию в двенадцати основных каналах *ци*; Большую Циркуляцию в боевых искусствах; Большую Циркуляцию при обмене *ци*; и Большую Циркуляцию для духовного просветления.

Поскольку это очень обширные разделы, их теория и практика рассматривается в отдельных работах. Большая Циркуляция в боевых искусствах обсуждается в моей книге *«Основы шаолиньского стиля "Белый Журавль": боевая сила и цигун»*.

Духовное просветление

Наибольший интерес практика Большой Циклической Небесной Циркуляции для духовного просветления представляет для буддистов и даосов, стремящихся к достижению состояния Будды или духовного просветления.

Здесь с помощью Зародышевого дыхания в Истинном Нижнем Даньтяне накапливается *ци* и подзаряжается биоаккумулятор. Затем по спинному мозгу (*чун май*) *ци* направляется вверх для энергетизации клеток головного мозга и активизации их функционирования. Когда энергетический статус головного мозга достигает определенного уровня, *ци* движется по Духовной Долине (*шэнь гу*) для открытия Третьего Глаза, которое необходимо для просветления. Более детально все это будет обсуждаться в моей книге о Медитации духовного просветления.

Надпись на нефритовом кулоне о транспортировке ци

Если транспортировка ци интенсивна, тогда накапливай. Если ци накопилась, ее можно распространить. После распространения ее

можно направить вниз. Опустившись вниз, она придает устойчивости. Устойчивость укрепляет. Приумножившиеся силы позволяют ци зародиться. Зародившееся развивается. Развиваясь, оно направляется обратно. Направляясь обратно, оно возвращается на небо. Основанием небес является верх (Верхний Даньтянь), а основанием земли — низ (Истинный Нижний Даньтянь). Если станете следовать этим правилам, будете жить, а если нет — умрете.

Глубокое дыхание расслабляет тело и успокаивает ум. Улучшается циркуляция *ци* и накапливается богатый ее запас. Только тогда количества *ци* оказывается достаточно для ее распространения по всему телу. «Транспортируй *ци* как будто через отверстие с девятью изгибами в жемчужине и тогда охвати даже самые отдаленные уголки». Улучшается метаболизм тела, становится ровным и естественным. Большое количество *ци* направляется вниз и накапливается в Истинном Нижнем Даньтяне, стабилизируя и укрепляя жизнь.

Процесс Зародышевого дыхания (*тай си*) включает в себя подведение *ци* к Истинному Нижнему Даньтяню и сохранение ее там. Он возвращает ментальную и физическую жизнь к их истокам, в состояние *уци*. После чего может зародиться и развиваться новая жизнь. После достижения цели своего проявления *ци* возвращается в своеместилище, в Истинный Нижний Даньтянь. Этот процесс отражает ход небесного цикла (Дао). Сохранение и накопление *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне позволяет эффективно использовать ее в вашей жизни. Когда *ци* выполнит свою функцию, ее необходимо вернуть в Истинный Нижний Даньтянь и снова акку-

мулировать там. Результативность проявления *ци* зависит от того, насколько эффективно дух управляет циркуляцией *ци*, что в свою очередь определяется тем, как тщательно вы его очистите и до какого уровня поднимете. В практике цигун голова представляет небо (*тянь*), а живот — землю (*ди*). Верхний Даньтянь является вместилищем духа, а Истинный Нижний Даньтянь — вместилищем *ци*. Для достижения долголетия накапливайте *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне и удерживайте дух вверху, сосредоточенным в Верхнем Даньтяне.

2-6. Регуляция духа (тяо шэнь)

Для понимания глубокого смысла древних документов и методов развития *шэнь*, представленных в настоящем разделе, советуем вам перечитать определение *шэнь* в главе 1.

Здесь обсуждаются два важных для практики цигун понятия: Духовная Долина (*шэнь гу*) и Дух Долины (*гу шэнь*). Они встречаются во многих древних документах. После чего излагаются пять основных составляющих регуляции *шэнь* и две ее цели. И, наконец, обобщаются задачи, которые позволяет решить развитие *шэнь*.

Дух Долины и Долина Духа

В главе 6 «*Даодэцзина*» говорится: «Дух Долины (*гу шэнь*) не умирает, поэтому он называется *сюань пинь*. Ключ доступа к *сюань пинь* заключается в корне Неба и Земли. Он очень мягок и нескончаем, поскольку при использовании не растрачивается».

Дух (*шэнь*) пребывает в пространстве между двумя полушариями головного мозга, которое напоминает до-

лину между двумя горами. Там, как в ловушке, задерживается энергия и генерируются вибрации, резонирующие с энергетическими вибрациями за пределами долинами. Пребывающий в этом пространстве *шэнь* называется Духом Долины (*гу шэнь*), а само пространство — Духовной Долиной (*шэнь гу*). Дух Долины управляет энергетическим колебанием всего тела, статусом *ци* и ее проявлением. Когда этот *шэнь* силен, проявляющаяся в вашей жизни *ци* тоже будет сильна, что обеспечит вам хорошее здоровье и долголетие.

Сюань означает «изначальный» (*юань*). А *пинь* употребляется в связи с самками и подразумевает матерей. Поэтому *сюань пинь* означает истоки или корень жизни. Собранный воедино (сконцентрированный) и активно функционирующий Дух Долины обеспечивает крепкую жизненную силу. В «*Ицзине*» («*Книге перемен*») *сюань пинь* называется *Тайцзи* (Великий Предел). *Тайцзи* является Дао жизнью в природе. *Сюань пинь* можно обобщить следующим образом: «Источник сотворения, многообразия, вынашивания и развития миллионов жизней. Мать миллионов вещей на небе и на земле. Это одно из обозначений Дао».

Дверью, которая ведет к *сюань пинь*, является естественный *шэнь* (небо и земля). Он очень мягок и вечен. Он одновременно как будто существует и не существует. Он невидим. Ощутить его можно только в результате внутреннего развития. При использовании он не растрачивается.

Чтобы приблизиться к естественному *шэнь*, необходимо открыть Третий Глаз, который философы называют *тянь му* (небесное око) или *юй мэнь* (нефритовые врата), а врачи — *иньтан* (М-НМ-3, опечатанный зал). В «*Уданском пояснении о постижении истины*» говорится: «Место за *минтан* (*эчжун*, М-

НН-2, центр лба) напротив середины линии, соединяющей брови, откуда излучается духовный свет, называется небесным оком (тянь му)». Он также упоминается в документе «Семь бамбуковых щепок бамбуковой книжной полки»: «Место между бровями является нефритовыми воротами (юймэнь) ни вань». Ни вань (грязевая пилюля) — это название, которое даосы дали головному мозгу, или Верхнему Даньтяню. Нижний центр Духовной Долины (шэнь гу) между двумя полушариями головного мозга называется ни вань гун (или Дворец Грязевой Пилюли).

Регулировать шэнь означает развивать его до сверхъестественного божественного состояния. У даосов есть песня со следующими словами: «В каждом человеке есть шэнь. В этом шэнь можно сотворить сверхъестественный божественный свет. Он один способен осветить тысячи долин. Дао его вариаций безграничен и имеет миллионы направлений». Развитый до уровня просветления шэнь может достичь любого уголка во Вселенной.

А в буддийской песне поется: «Не ищи Будду далеко, ибо он на Духовной Горе. Где же эта Духовная Гора? Фактически она в вашем уме. Каждый должен иметь пагоду на Духовной Горе, чтобы в ней развивать свою сущность». Здесь под пагодой (та) подразумеваются добрые дела человека и понимание природы, достигнутое в процессе духовного развития.

В завершение данного раздела я привожу свой перевод нескольких древних документов о шэнь. Регулярно перечитывайте их, и неожиданно вы постигнете суть духовного развития.

Наблюдение за сосудами

Мозг — это Верхний Даньтянь, дворец, в котором обитает Изначальный шэнь (юань шэнь). Если постичь Изначальный шэнь и заставить его оставаться в Изначальном Дворце, тогда автоматически появляется золотая ци и естественным образом стабилизируется Истинное дыхание. Если открыт один путь, откроются сотни других. Когда открыты большие врата, откроются сотни других.

Мозг — это Верхний Даньтянь (*шан даньтянь*), вместилище *шэнь*. *Шэнь* находится в Верхнем Даньтяне с самого рождения человека и называется Изначальным *шэнь*. В документе «Детальный очерк о галенах» говорится: «Мозг является вместилищем Изначального *шэнь*». Если сосредоточить и удерживать *шэнь* в его вместилище, тогда *ци* будет сохраняться в теле. Оставайтесь спокойным, не отвлекайтесь на дела мирские и избегайте эмоционального возбуждения. Это позволит накопить в Истинном Нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*) богатый запас *ци*, которую можно будет направить для подпитывания головного мозга и *шэнь*. Дыхание становится мягким и равномерным. Это расчищает преграды для *ци* во всем теле и обеспечивает крепкое здоровье и долголетие.

Тайна семейства Фун

В теле есть крест, называющийся сюань пинь. Он позволяет поглощать ци и тем самым делает возможной жизнь. Это вместилище шэнь, где собираются вместе Три Начала (сань

юань). Это полость, в которой встречаются цзин (сущность), шэнь (дух), хунь (душа) и по (сила). Это исток, к которому возвращается Золотой Эликсир (цзинь дань, ци), и место, где бессмертные зачинают свои Священные Зародыши.

В данном документе описывается Священная Долина (шэнь гу) или Дворец Грязевой Пилюли (ни вань гун), где обитает шэнь. Физическая жизнь возможна, только если шэнь и тело подпитываются ци. Когда шэнь покидает тело, наступает смерть. Подпитать его можно, собрав вместе во Дворце Грязевой Пилюли Три Начала (сань юань): цзин (сущность), ци и шэнь (дух). Тогда появляется возможность поднять шэнь до более высокого уровня.

По — это жизненный дух, поддерживаемый ци при жизни человека. После смерти по становится хунь (душой), или загробным духом. Цзинь дан означает Золотой Эликсир и подразумевает драгоценную ци. Когда эта драгоценная ци используется для подпитывания шэнь, появляется возможность достичь бессмертия. Помните слова песни: «В каждом человеке есть шэнь. В этом шэнь можно сотворить сверхъестественный божественный свет. Он один способен осветить тысячи долин. Дао его вариаций безграничен и имеет миллионы направлений». Развитый до уровня просветления шэнь может достичь любого уголка во Вселенной.

Песни Духа Долины — 1

Во мне есть внутренняя нематериальная пустая долина. Когда я говорю о ней, то она

вроде бы существует, но вместе с тем ее вроде бы и нет. В любом случае в ней нельзя поселиться, но ее нельзя и игнорировать.

Долина, прекрасная долина. Шэнь, истинный Великий Дао. Храни его, оберегай его и сможешь оказаться в списке бессмертных. Улучшай его, развивай его и сможешь стать божественным бессмертным (сянь жэнь).

В этой песне описывается значение Духовной Долины (*шэнь гу*) и ее решающая роль в развитии Духа Долины (*гу шэнь*). Духовная Долина расположена между двумя полушариями головного мозга (*ни вань гун*). Она невидима, ее можно только ощутить. В ней обитает Дух Долины. Чтобы достичь Дао просветления, необходимо почувствовать существование Духовной Долины, прочно удерживать там *шэнь* и развивать его. Таким образом достигается бессмертие. К *сянь жэнь* относятся те, кто достиг духовного бессмертия и просветления.

Песни Духа Долины — 2

Когда Дух Долины обретает свою и (единичность), становится возможным развить лин (находчивость). Когда Духовная Долина обретает свой и (центр), становится возможно достичь полноты. Если сохранить эту целостность, то одно лишь это может позволить достичь долголетия.

Обрести долголетие не сложно. Но его нельзя достичь, пренебрегая телом. В результате успешного выполнения упражнений обычные кости естественным образом изменяются.

И здесь означает единичность, однородность и простоту. Если удастся без рассеивания сконцентрировать *шэнь* в его вместилище, мощная духовная вибрация позволяет развить *лин*, что означает находчивость, пронизательность, гибкость, мудрость и понимание.

Когда в Духовной Долине появляется сконцентрированный *шэнь*, возрастает уровень гармоничной резонирующей энергии и *шэнь* эффективно управляет *ци*. Для достижения долголетия необходимо уделять внимание не только ментальному и духовному развитию, но и физическому здоровью. Долгая и счастливая жизнь возможна лишь при сбалансированном подходе и наличии прочной основы. Даосы обычно одновременно совершенствуют и тело, и ум. Такое двойное развитие называется *син мин шуан сю*, что означает двойное улучшение характера и жизни.

Песни Духа Долины — 3

Если Дух Долины не умирает, значит, ты обрел доступ к вратам сюань пинь. Выходи и входи так же мягко, как существует Дао. Возвращая в полночь шэнь к нематериальной пустоте, используй реку для транспортировки ци на Куньлунь.

Поет дракон, рычит тигр. Встречаются ветер и облака. Кричит желтая старуха. А пылающая красавица застенчива и обаятельна. Загляни внутрь, чтобы увидеть ребенка в воде.

Сюань означает изначальный (*юань*), а *пинь* — матери. Отсюда под *сюань пинь* подразумеваются истоки или корни жизни, ключ к долголетию. Чтобы удержать *шэнь* в его вместилище, необходимо спокой-

но, мягко и настойчиво следовать Дао. Постепенно и осторожно избавьтесь от влияния внешних отвлекающих факторов и эмоциональных раздражителей. Если станете форсировать события, эмоциональный ум возбудится еще больше. Направлять *ци* вверх по Пронизывающему Сосуду для подпитывания головного мозга рекомендуется в полночь, так как в это время наблюдается наиболее высокий уровень *ци*.

Под драконом (*лон*) и тигром (*ху*) подразумеваются *иньская* и *янская ци* в теле. Желтая старуха (*хуан по*) является свахой, сводящей вместе *Инь* и *Ян*. В результате взаимодействия *Инь* и *Ян* зачинается Духовный Зародыш. *Хуан по* — это *шэнь* и дыхание, которые сводят вместе *Инь* и *Ян*.

Ребенок (ин эр) и застенчивая женщина (чану) встречаются с желтой старухой (хуан по) и сын и мать встречаются вместе с одним и тем же И (умом). В Золотом Дворце (цзинь дянь) и Нефритовом Зале (юй тан) имеется двенадцать дверей. Вот уже входят Золотой Мужчина (цзинь гун) и Деревянная Женщина (му му).

Пройдя через череду ключевых дверей, сразу же запирай врата. Осмотри коров в Большой Медведице (доу ню) и тут же зажигай факел. Рассей светом Инь и положи начало единственному Ян. Уже тысячу лет плодоносит персик.

Теперь желтая старуха (*хуан по*, ум и дыхание) сводит вместе в гармонии друг с другом ребенка (*шэнь*) и застенчивую женщину (*ци*). Их проводят от *хуантина* к Верхнему Даньтяню через двенадцать дверей (область шеи). Изначальная сущность и *шэнь*

становятся единым целым. Под *ин эр* (ребенок, сын) подразумевается Духовный Зародыш, а под *ча ну* (застенчивая женщина, мать) — *ци*. Это означает, что *Синь* успокоен и объединился с *шэнь* в *хуантине*. Зачато духовное дитя и его направляют к Верхнему Даньтяню.

Цзинь дянь называют также *цзинь ши*, или Золотой Дворец, под которым подразумеваются легкие. *Юй тан*, или Нефритовый Зал, — это небо во рту; двенадцать дверей — область шеи; *цзинь гун*, или Золотой Мужчина, — Изначальная сущность (*юань цзин*); а *му му*, или Деревянная Женщина, — печень. Из пяти стихий (*усин*) печени (*шэнь*) соответствует стихия Дерева. Она вырабатывает Огонь сердца (*синь*). Когда гармонизируются *шэнь* и *Синь*, успокаивается ум и уплотняется дух.

После прохождения Духовного Зародыша через горло к Верхнему Даньтяню следует незамедлительно его там задержать. *Доу ню* означает Большую Медведицу. Здесь в песне подразумевается процесс сосредоточения *шэнь* в Верхнем Даньтяне. В конечном итоге после длительных занятий может родиться Духовный Зародыш.

Золотая Птица (цзинь няо) летит к восточному берегу извилистой реки (цуй цзян). На западном берегу сияет ясным светом Нефритовый Кролик (юй ту). Кролик и птица следуют к вершине горы. В печи красивая женщина снимает свое синее платье.

Обнажается чистое тело. Затем ребенка ведут к ряду занавесей. После десяти месяцев сильных и бурных эмоций рождается мальчик. Он будет жить долго и не умрет.

Я рекомендую тебе упражняться и развиваться. Если Дух Долины не умрет, будет достигнуто бессмертие. Изучи теорию и тщательно разберись в ее замечательных деталях. Придет день, и мы с тобой попадем в Страну Бессмертных (Инчжоу).

Цюй цзян, или Извилистая Река, — это кишечник и Истинный Нижний Даньтянь. Цзинь няо, или Золотая Птица, — это Изначальный дух, или юань шэнь, а юй ту, или Нефритовый Кролик, — Изначальная сущность, или юань цзин. В первом абзаце описывается объединение в единое целое Изначального духа и Изначальной сущности. Затем их направляют к печи, или Верхнему Даньтяню. Женщина снимает свое синее платье, чтобы родить ребенка. Синее платье подразумевает проявление шэнь через печень. В китайской медицине она ассоциируется с оттенками синего и зеленого цветов. Шэнь проявляется посредством рождения духовного ребенка.

Ребенок рождается после десяти лунных месяцев беременности. После чего его вскармливают за занавесью. Это начало вечной духовной жизни. *Инчжоу* — это расположенная в Восточном море священная гора, где обитают легендарные китайские бессмертные.

Тезис о бессмертии Духа Долины

Что это за долина? Это Небесная Долина (тянь гу). Что такое шэнь? Это Изначальный дух тела. Небесная Долина нематериальна, но она способна создавать и разнообразить. В земных долинах есть миллионы вещей, в том числе горы и реки. Люди устроены аналогично небу и

земле, поэтому у человека также есть долина. Там царит истинное единство и обитает Изначальный дух (юань шэнь). В голове имеется девять дворцов, соответствующих девяти небесам. В центре расположен дворец, известный как нивань (Грязевая Пиллюля) или хуантин (Желтый Двор). Его также называют Куньлунь или тянь гу (Небесная Долина). Существует множество наименований этого дворца. Сама Небесная Долина пуста, но в ней пребывает Изначальный шэнь, или гу шэнь (Дух Долины).

Пространство между двумя полушариями головного мозга называется Небесной Долиной (тянь гу). Голова рассматривается как Небо, а промежность (хуэйинь, Со-1) — как Дно Моря (хай ди). У этой Небесной Долины имеется множество других наименований, таких как Духовная Долина (шэнь гу), Желтый Двор (хуантин), Грязевая Пиллюля (нивань) или Куньлунь.

Небесной она называется в связи с тем, что там обитает шэнь. А Желтым Двором ее называют потому, что она является важным местом развития. (Хуантин в области живота, где зачинается Духовный Зародыш, также известен как Желтый Двор.) Грязевой Пиллюлей данную долину называют вследствие внешнего вида гипофиза и шишковидной железы. А наименование Куньлунь обусловлено тем, что это одна из высочайших гор в Китае.

Хотя Духовная Долина пуста и в отличие от земных не содержит таких материальных объектов, как реки, деревья и многое другое, она способна создавать и разнообразить. Даосы верят в существование девяти уровней духовного развития. На каждом из них имеется свой дворец. В головном мозге тоже есть девять двор-

цов, соответствующих девяти небесным дворцам. Из них самым важным является центральный. Он называется *ни вань гун* (Дворец Грязевой Пилюли). В нем обитает Изначальный дух (*юань шэнь*). При мысленном сосредоточении на этом дворце обогащенная *ци* активизирует функционирование гипофиза и шишковидной железы. В результате существенно увеличивается секреция мелатонина и гормона роста, двух гормонов, имеющих решающее значение для жизнеспособности и долголетия.

*Жизнь возможна только в присутствии шэнь. Когда шэнь покидает тело, наступает смерть. В дневное время шэнь отвлекают дела земные, а по ночам — сновидения. Они не дают ему спокойно пребывать в своем вместилище. Неубранный урожай, тревожный сон, вечная погоня за славой, великолепием, богатством и высоким положением. Сто лет печали, забот, радости и счастья. Не происходит ли все это как во сне? После смерти жизнь нельзя повернуть обратно. Шэнь странствует и не может вернуться. Жизнь и смерть разделены, мостик между ними рухнул. Таким образом, мы видим, что человек не может жить без шэнь. Если умирает шэнь, то, естественно, умирает и человек. Когда же шэнь остается в своей долине, жизнь продолжается. Духу Долины (*гу шэнь*) не дает умереть *сюань пинь*.*

Когда ум постоянно отвлекают дела земные и эмоции, *шэнь* не может оставаться в своей обители. Человеческая жизнь коротка и проходит как сон. Если попусту растрачивать время на достижение славы, высокого

положения, власти и богатства, пренебрегая совершенствованием *шэнь* и удержанием его в надлежащем месте, то однажды просыпаешься с осознанием того, что все, к чему стремился, всего лишь сон. Чтобы иметь бессмертный *шэнь*, необходимо удерживать Дух Долины в Духовной Долине. Лао-цзы говорил: «Если Дух Долины (*гу шэнь*) не умирает, он называется *сюань пинь*. Ключ доступа к *сюань пинь* заключается в корне Неба и Земли. Он очень мягок и нескончаем, поскольку при использовании не растрачивается».

Что такое сюань? Это Ян и небо. Что такое пинь? Это Инь и земля. Однако вместе ци сюань и пинь имеют глубокое значение. Его не понять без тех мудрецов, что передают секреты из уст в уста. Придворный философ Желтого Императора говорил: «Изначальный шэнь обитает в Небесной Долине. Береги его и тогда станет возможным истинное совершенствование». В голове есть Небесная Долина, где обитает скрытый шэнь, которая называется ни вань. В центральной части тела есть соответствующая ей долина, цзян гун (сердце). Она является местилищем скрытой ци. Еще одна божественная долина с названием гуань юань (ключевой источник) расположена в нижней части тела. Тут находится скрытая цзинь.

Здесь *сюань пинь* означает взаимодействие *Инь* и *Ян*, необходимое для зарождения жизни. *Сюань пинь* является матерью жизни (ее сотворения и разнообразия). Понять, совершенствовать и заставить взаимодействовать друг с другом *иньскую* и *янскую ци* довольно сложно. Обычно требуется опытный наставник, который будет направлять по нужному пути.

В данном документе упоминаются три долины развития. Духовная Долина (Верхний Даньтянь), где обитает Дух Долины, расположена в голове. В груди находится *цзян гун* (Средний Даньтянь). Здесь накапливается Постнатальная *ци*, получаемая из пищи и воздуха. Третья долина называется *гуань юань* (Нижний Даньтянь). В ней Изначальная сущность (*юань цзин*) преобразуется в Пренатальную *ци*. Эти долины скрывают в себе квинтэссенцию жизни.

Небесная Долина — это таинственный дворец, обитель Изначального шэнь, вместилище естественных духовных склонностей человека и ключевой путь к духовному развитию. Мудрецы знают истоки многообразия и следуют законам Неба и Земли. Они оберегают шэнь, удерживают его в этом таинственном дворце и накапливают богатый запас ци в местоположении пинь. Шэнь и ци взаимодействуют друг с другом, позволяя естественным образом постичь Дао, стать единым целым с Дао и понасть в царство, где нет ни жизни, ни смерти. Поэтому говорится, что, когда Духовная Долина не умирает, она называется сюань пинь. Мудрецы знали, как использовать собственное развитие в сюань пинь, как в один миг создавать и изменяться. Когда ци из сюань пинь попадает в Истинный Нижний Даньтянь, задержка дыхания нежелательна. Нельзя также допустить, чтобы оно вышло из-под контроля. Дыхание должно быть мягким и ровным без каких-либо задержек.

Духовную Долину (*шэнь гу*) называют также Дворцом Грязевой Пилюли (*ни вань гун*). Обитающий там

Изначальный *шэнь* (*юань шэнь*) силен и чудесен. Это исток сотворения и разнообразия. Он направляет ум и мышление и является *Тайцзи* (Великим Пределом) человеческой вселенной.

Те, кто постигает Дао, следуют и человеческому, и естественному *тайцзи*. Это позволяет им понять Путь Природы. Их *шэнь* резонирует с естественным *шэнь* и объединяется с ним. Они постоянно подпитывают его *ци*. Таким образом достигается бессмертие *шэнь*. Такой *шэнь* называется *сюань пинь*. Это мать сотворения и разнообразия.

Необходимо с помощью правильного дыхания мягко, как ребенка, удерживать *шэнь* в его обители. Ум не должны отвлекать внешние раздражители. Это позволит вам обострить внутреннее самоощущение. Только тогда дыхание может стать ровным, как будто оно одновременно существует и не существует, регулируемым без регуляции. Лао-цзы говорил: «Сосредоточиваясь на *ци*, можно ли ее сделать такой же мягкой, как ребенок?»

Что означают слова «как будто существует?» Это удерживание, следуя природе. После длительного удерживания шэнь (в его вместилище) он естественным образом успокаивается. После продолжительных упражнений по управлению дыханием оно естественным образом стабилизируется. Когда температур становится естественным, его можно чудесным образом использовать. Тогда отпадает необходимость подстегивать или сдерживать его. А «при использовании он не растрачивается». Сюань и пинь являются двумя истоками вверху и внизу, а также надлежащими путями для восхождения и нисхождения ци матери. Сует-

ные миряне не знают этих корней и не изучают своего происхождения. Они утверждают, что сюань и пинь — это нос и рот. Если нос и рот являются сюань и пинь, как же можно их назвать дверями сюань пинь? Все это оттого, что эти люди не понимают прелести упражнений. Но как же они могут ее понять, не будучи монахами, мудрецами или философами?

Последний отрывок касается концепции духовного развития Лао-цзы. В главе 6 «Даодэцзина» говорится: «Когда Дух Долины не умирает, его называют сюань пинь. Ключ доступа к сюань пинь заключается в корне Неба и Земли (природы). Он очень мягок и нескончаем, поскольку при использовании не растрачивается».

Слова «как будто существует» означают практику удержания *шэнь* в его вместилище, а также сохранения и накопления *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне до тех пор, пока весь этот процесс не станет естественным, то есть до достижения регуляции без регуляции (*бу тьяо эр тьяо*).

Сюань пинь предполагает взаимодействие *шэнь* из Верхнего Даньтяня с *ци* из Истинного Нижнего Даньтяня, то есть объединение и гармонию *шэнь* и *ци*. Это мать сотворения и разнообразия, а также путь к достижению бессмертия. Многие миряне ошибочно считают, что *сюань пинь* — это нос и рот (дыхание).

Пять этапов усовершенствования шэнь

Регуляция *шэнь* включает пять основных задач: 1) повышение уровня *шэнь* (*ян шэнь*); 2) защиту *шэнь* (*шоу шэнь*); 3) укрепление *шэнь* (*гу шэнь*); 4) стабилизацию *шэнь* (*дин шэнь*); 5) и, наконец, сосредоточение *шэнь* (*нин шэнь*). В целом они называются

лянь шэнь. *Лянь* означает улучшать, тренировать или упражнять. Имеется также два ключевых момента тренировки *шэнь* и две цели его регуляции.

Повышение уровня шэнь (ян шэнь)

Ян означает «питать», «растить» или «воспитывать». *Ян шэнь* является основной задачей философов и буддистов в их практике регуляции *шэнь*. *Шэнь* необходимо подпитывать *ци*. Обычно уровень *шэнь* можно легко повысить с помощью *ци* Огня, извлекаемой из пищи и воздуха. Однако она попутно увеличивает эмоциональное волнение и тем самым побуждает *шэнь* покинуть его постоянное место нахождения. Сложнее повысить уровень *шэнь* с помощью *И*, подпитываемого *ци*. Но такой *шэнь* оказывается крепче и более сконцентрированным, чем в предыдущем случае. Для надлежащего повышения уровня *шэнь* без излишнего его возбуждения требуется согласованное взаимодействие *Синь* (*Ян*) и *И* (*Инь*). В результате он остается на своем собственном месте.

Правильное повышение уровня *шэнь* сравнимо с воспитанием ребенка и требует большого терпения и настойчивости. Ребенку можно помочь сдерживать свои семь эмоций и шесть желаний. А можно и позволить ему оставаться самим собой, но одновременно учить его мудрости и добиваться ясности суждений. Это длительный процесс, требующий понимания и терпения. Повышение уровня *шэнь* не означает увеличения эмоционального возбуждения. Последнее делает *И* рассеянным, сбивает с толку *шэнь* и вредит его сосредоточенности. *Ян шэнь* позволяет построить устойчивый центр духа и помогает ему контролировать вашу жизнь.

Защита шэнь (шоу шэнь)

После повышения уровня *шэнь* его необходимо удерживать в надлежащем местоположении и трениро-

вать. Ребенок должен придерживаться своей семьи, а не блуждать без присмотра вне дома. Только тогда его можно чему-то научить.

Шоу означает «удерживать» и «защищать». Здесь задача заключается в удержании *шэнь* на своем месте, что намного сложнее повышения его уровня. В подготовке *шоу шэнь* для присмотра за *шэнь*, его защиты и удержания на своем месте используется уравновешенный ум. Это можно сравнить с воспитанием ребенка. Чтобы оградить его от распутной дворовой жизни, необходимо воспитать в нем привязанность к дому. Регулируя *Синь* и *И*, будьте терпеливы и контролируйте свой характер. Если потерять терпение и выйти из себя, у ребенка появится желание уйти из дому. Только регулируемые *Синь* и *И* позволяют эффективно удерживать *шэнь* на своем месте.

Укрепление шэнь (гу шэнь)

Гу означает «укреплять» и «упрочивать». Научившись удерживать *шэнь* в месте постоянного пребывания, необходимо укрепить и упрочить его (*гу шэнь*). *Гу шэнь* подразумевает тренировку *шэнь*, в результате которой он добровольно станет оставаться на своем месте. Научившись заставлять ребенка не отлучаться из дома, следует приучить его оставаться там по собственному желанию. Только тогда его ум будет спокойным и уравновешенным. Безусловно, для достижения такой цели и понимания ребенком необходимости оставаться в семье и расти нормальным и здоровым, в его воспитание придется вложить много любви и терпения. Короче говоря, третий этап тренировки *шэнь* состоит в том, чтобы посредством регуляции мыслей и эмоций побудить *шэнь* добровольно оставаться на своем месте.

Стабилизация шэнь (дин шэнь)

Дин означает «стабилизировать» и «успокаивать». Когда ребенок спокоен, его уже не так сильно привлекают внешние эмоциональные раздражители. В регуляции *шэнь* необходимо научиться успокаивать его так, чтобы он не возбуждался при энергетизации, а ум оставался умиротворенным и уравновешенным.

Сосредоточение шэнь (нин шэнь)

Нин означает «концентрировать, сосредоточивать, фокусировать, улучшать» и «укреплять». Первые четыре этапа повышения уровня, удержания, укрепления и стабилизации закладывают основу для совершенствования *шэнь*. После их освоения необходимо научиться сосредоточивать *шэнь* и фокусировать его в крошечной точке. На стадии *нин шэнь* тренировка позволяет поднять *шэнь* до более высокого духовного уровня. Сосредоточенный до крошечной точки *шэнь* подобен фокусируемому с помощью линз солнечному лучу. Чем меньше точка фокуса, тем мощнее луч. Ниже приводится перевод древнего текста по сосредоточению *шэнь* и комментарии к нему.

Антология даосской деревни

Что означает сосредоточить? Это означает собрать. Что такое шэнь? Это благочестивая мысль в Синь. Что такое си (глубокое дыхание)? Это стимуляция Преждедннебесной истинной ци (Изначальной ци), которая не имеет формы и невидима. Преждедннебесная ци образуется в состоянии абсолютного покоя в полости сюэ (Истинный Нижний Даньтянь). Зачем сосредоточивать шэнь в этой полости ци? Чтобы все-

литъ туда благочестивую мысль и удерживать там шэнь. Когда шэнь сконцентрирован, можно собрать ци Огня. Когда Огонь собран и направлен вниз, автоматически поднимается Вода. Сосредоточение шэнь в полости ци позволяет добиться взаимной согласованности Огня и Воды. Что такое си? Это дыхание. Что такое си-си (непрерывное дыхание)? Это очень мягкое и ровное дыхание. Что такое гуй (возвращение)? Это обратный ход жизни и возвращение ее к началу. Что такое гэнь (корень)? Это корень и основа жизни. Мягкое непрерывное дыхание и возвращение к этому корню. Дыхание неотделимо от образования ци. Оно продолжается, но о нем забывают. Оно не прерывается, но его как будто не существует. Так, следуя естественному пути, с древних времен практиковалось Зародышевое дыхание. Когда шэнь сосредоточивается в полости ци, дыхание также стабилизируется у этого изначального корня.

Здесь описывается взаимное объединение, координация и гармонизация *шэнь* с Прежденебесной *ци* (*сянь тянь ци*, Изначальная *ци*), которая образуется в Истинном Нижнем Даньтяне. *Шэнь* характеризуется как Огонь (*Ян*, сын), а Прежденебесная *ци* — как Вода (*Инь*, мать). Чтобы успокоить ум и тело, необходимо направить *шэнь* вниз для объединения с Прежденебесной *ци*. Тогда *ци* будет оставаться на своем месте и накапливаться там.

Данная цель достигается с помощью мягкого, ровного, непрерывного дыхания и фокусирования *шэнь* в Истинном Нижнем Даньтяне. Это важнейший момент в Зародышевом дыхании, необходимый для зачатия Духов-

ного Зародыша. Регулируйте *шэнь*, практикуя Зародышевое дыхание, основу цигун Внутреннего Эликсира (*нэйдань*). Дополнительную информацию можно найти в моей книге «Цигун-медитация. Зародышевое дыхание».

Два ключевых момента подготовки

В регуляции *шэнь* имеется два ключевых момента: 1) взаимозависимость *шэнь* и дыхания (*шэнь си сян и*) и 2) взаимная гармония *шэнь* и *ци* (*шэнь ци сян хэ*).

Взаимозависимость шэнь и дыхания (шэнь си сян и)

После достаточного повышения уровня *шэнь* его пора привлекать к работе. Первая задача заключается в координации *шэнь* с дыханием. В практике цигун дыхание рассматривается как стратегия. Когда дыханием управляет *шэнь*, достигаются оптимальные результаты. Такая стратегия называется *шэнь си сян и*, что означает «взаимозависимость *шэнь* и дыхания», где *шэнь си* означает «дыхание *шэнь*». *Шэнь* и дыхание становятся единым целым, что позволяет эффективно направлять *ци*. Решение этой нелегкой задачи требует регуляции тела, дыхания и ума.

Антология даосской деревни

Успокойся, а затем сосредоточься на Истинном Нижнем Даньтяне. Синь должен направляться в то место, на котором фокусируются глаза. Когда Синь и глаза достигнут места назначения, Синь и дыхание должны согласоваться друг с другом и постепенно войти в состоя-

ние Полной Уравновешенности (да дин). В координации шэнь с дыханием дух стабилизируется, а дыхание становится спокойным. При согласованности шэнь и дыхания возможно достижение Полной Уравновешенности.

Здесь под фокусированием глаз подразумевается фокусирование *И*. В древних документах часто говорится: «Глаза наблюдают (*гуань*) за носом (за дыханием), а нос наблюдает за *Синь*». Сосредоточьтесь на дыхании, посредством которого можно регулировать *Синь*.

Адепты цигун часто сравнивают *Синь* с обезьяной, а *И* — с лошадью (*Синь юань*, *И ма*). *Синь* подразумевает сердце, подверженное эмоциональным волнениям. Посредством дыхания в качестве стратегии используйте *И*-лошадь для управления *Синь*-обезьяной. Когда *Синь* будет под контролем, стабилизируйте *шэнь* в его вместилище. *Шэнь* и дыхание взаимно гармонируются и согласуются друг с другом. Такое состояние называется Полной Уравновешенностью (да дин).

Буддисты говорят о да дин следующее: «Когда *Синь* проясняется и готов для постижения буддизма, это называется да дин». Ум спокоен, а тело максимально расслаблено. *Шэнь* и тело гармонируют и согласуются друг с другом.

Взаимная гармония шэнь и ци (шэнь ци сян хэ)

Второй ключевой момент подготовки заключается в использовании *шэнь* для управления циркуляцией и распределением *ци*. Он называется *шэнь ци сян хэ* (объединение *шэнь* и *ци*). В сражении высокий боевой дух солдат позволяет им лучше воевать и эффективнее реализовывать задуманную стратегию. *Шэнь* пред-

ставляет Сына (*цзы*), а *ци* — Мать (*му*). Когда мать и сын в гармонии объединяются друг с другом, это называется *му цзы сянь хэ* (взаимная гармония матери и сына). Все это описывается в ряде представленных ниже древних документов.

Секреты духовного использования во всем правдивого Священного Зародыша (Методы транспортировки ци)

Направляйся вверх к ни вань (Дворец Грязевой Пилюли) и вниз к минмэнь (Истинный Нижний Даньтянь). Два сценария разворачиваются неотделимо друг от друга, чтобы спасти оставшиеся дни и увеличить продолжительность жизни. Если шэнь не контролирует выдох, дыхание будет неполным. Если шэнь не управляет вдохом, дыхание также будет неполным. Взаимно координируй и гармонизируй шэнь и ци в каждом дыхательном цикле. В результате появится возможность зачатия зародыша от скрытой ци и продуцирования ци в ходе Зародышевого дыхания. Зародышевая ци объединяется внутри и никогда не разрушается.

Под *ни вань* здесь подразумевается Верхний Даньтянь. Духовная Долина (*шэнь гу*) между двумя полушариями головного мозга называется *ни вань гун* (Дворец Грязевой Пилюли). Дворец Грязевой Пилюли является местонахождением гипофиза и шишковидной железы. Когда эти две железы секретируют достаточное количество гормонов, гладко протекает метаболизм, крепка жизненная сила и высок уровень *шэнь*. Под *минмэнь* (Дверь Жизни) здесь подразумевается Истинный Нижний Даньтянь, а не полость *минмэнь*,

упоминающаяся в акупунктуре. В Истинном Нижнем Даньтяне аккумулируется *ци*, сила жизни.

Циркулируйте *ци* под контролем *шэнь* через Верхний Даньтянь и Истинный Нижний Даньтянь. Зародышевое дыхание позволяет взаимно скоординировать и гармонизировать *шэнь* и *ци*. В результате появляется возможность зачатия Духовного Зародыша. Две полярности становятся единым целым. Это состояние *уцзи*, зарождения жизни.

Десять книг о постижении истины: небольшой отрывок из работы о разном

Ци питает ци, а затем ци встречается с шэнь. Истинное развитие достигается, когда ци и шэнь остаются вместе. Ни сын не покидает мать, ни мать не покидает сына. Когда сын и мать остаются вместе, жизнь будет долгой и бессмертной.

Чтобы накопить богатый запас *ци* необходимо найти дополнительное количество *ци* и аккумулировать его в Истинном Нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*), удерживая там *шэнь*. Когда *шэнь* и *ци* объединяются в гармонии, появляется возможность зачатия Духовного Зародыша (*шэн тай*). *Шэнь* и *ци*, как сын и мать, не расстанутся друг с другом. Таким образом достигается долголетие.

Чудесный способ использования поддержания формы и постижения внутренней истины от великого учителя Да Мо

*Даже если с помощью дыхания накоплен достаточный запас *ци*, без удержания сына и матери (*шэнь* и *ци*) вместе *шэнь* будет постоянно*

отлучаться наружу, загрязняясь и сбиваясь с толку. Когда шэнь загрязняется, изначально гармоничная ци постепенно рассеивается. Даосы часто делают ошибку, не осознавая, что форма и шэнь являются сущностью практики. Если не удерживать ци и шэнь внутри и позволять им выходить наружу, их вместиллица постепенно придут в упадок. Миряне напрягают свое мышление и утомляют шэнь. Они даже не направляют с помощью дыхания ци и шэнь в цихай (Истинный Нижний Даньтянь). Разве можно при этом желать долголетия?

Шэнь и ци должны объединиться и не отделяться друг от друга. Вначале, чтобы шэнь не загрязнился, необходимо оградить ум от внешних отвлекающих факторов и эмоциональных раздражителей. Удерживание с помощью правильного Зародышевого дыхания шэнь и ци в Истинном Нижнем Даньтяне позволяет достичь долголетия.

Глава о ясном понимании (Мао Жисинь, династия Сун)

Ци следует за шэнь, а шэнь следует за ци. Шэнь и ци следуют друг за другом и попадают в ни вань. Постоянно держи цзинь гуан взаперти. Поймав цзинь пинь, внутренне радуйся. В течение дня (двенадцать периодов) настойчиво практикуй это гунфу и укрепи волю. Когда закончится Инь и воцарит Ян, шэнь может покинуть тело. После освоения этого гунфу ваше имя окажется в списке бессмертных.

В данном документе описывается взаимозависимость шэнь и ци. Когда шэнь и ци попадут в ни вань

гун (Верхний Даньтянь), прочно их там удерживайте. Под *цзинь гуан* (Золотые Врата) подразумевается Верхний Даньтянь, а под *цзинь пинь* (Золотой Материал) — Духовный Зародыш. На двенадцать периодов (*ши эр ши*) китайцы традиционно делят сутки.

Секреты использования ци с помощью сконцентрированного шэнь

Шэнь образуется из нематериального и умиротворяется материальным. *Шэнь* является мудростью *Синь*. Когда *Синь* спокоен и не озабочен желанием, *шэнь* можно сравнить с царем, пребывающим в гармонии с превосходной *ци*. Достигнув этой стадии, дай *шэнь* свободу и не сдерживай его — чем дольше, тем лучше. После чего упражняйся непрерывно, чтобы *ци* в теле стала максимально спокойной. Это восхитительно для небес, так что вы будете жить долго. Когда вне тела (материального мира) по существу пусто, это также (восхитительно) для небес. Когда внутри тела пусто и всеобъемлюще (отсутствуют желания и эмоциональная зависимость), это также (восхитительно) для неба. Упражняйся настойчиво и долго и сможешь достичь просветления. Все эти секреты постигаются внутренне. После длительной практики приходит истинно глубокое понимание, отвечающее просветлению небес. А внутри из *цзинь* образуется *ци*. Появляется возможность достичь Дао, и этот Дао будет соответствовать дэ (добродетельности природы). Завершенность дэ заключается в том, что при его использовании проявляется

жэнь (благожелательность). Жэнь распространяется, демонстрируя И (справедливость).

Шэнь нематериален и невидим. Но его можно ощутить и сконцентрировать до более высокого уровня. Хотя шэнь нематериален, он должен пребывать в гармонии с материальным земным миром. Шэнь связан с рациональным умом (И) и эмоциональным умом (Синь). Эмоциональный ум привносит возбуждение и замешательство, а рациональный — фокусирует мышление и способствует принятию верных решений. Шэнь можно сконцентрировать и поднять до более высокого уровня. После чего он начинает эффективнее контролировать эмоциональный ум, который успокаивается и умиротворяется. Это приводит к гармонизации шэнь и циркуляции ци, к достижению стадии объединения шэнь и ци (шэнь ци сян хэ). Почаще упражняйтесь, чтобы добиться регуляции без регуляции, которая сулит здоровье и долголетие. Ум становится беспристрастным, ясным, пронизательным и мудрым, проникающим вдаль и вширь. Будучи внутренне мудрым, внешне применяйте Дао природы в действии (дэ). Используемые в человеческом обществе Дао и дэ проявляются как благожелательность (жэнь) и справедливость.

Днем цзин ци покидает голову и находится в области живота (в Истинном Нижнем Даньтяне) ночью. Поэтому уважай голову и живот. Уважая справедливость внутри, приведи в порядок цвета (материалы) снаружи. Всякий раз, когда появляется возможность (воспользоваться преимуществом), без колебаний используй ее. В уме царит доброта. Шэнь и ци совершенствуются

и гармонизируются в единое целое. Это называется Великой Однородностью (да шунь). Небеса будут защищать (вас) и ниспошлют благоприятствование без каких-либо неудобств (для вас). Это обусловлено тем, что все чудесные (проявления природы) имеют свои корни. Нематериальное ничто шэнь соединяется с системой Синь. Необходимо тепло и терпеливо подкармливать ци, надежно сокрытую в кишечнике. В дневное время закрывай глаза и наблюдай за внутренним источником ци. Когда какое-либо событие тревожит лин (эмоциональный ум), жизнерадостно закрывай глаза и внутренне наблюдай за Синь. Заглуши волнение. Мысленно представь себе, что шэнь и ци, развившиеся в твоём теле, сокрыты и дают возможность достичь Дао. После него небеса ниспошлют тебе благоприятствование, поскольку они являются лин нематериального ци. Используй это для достижения наивысшего Дао.

Днем вследствие функционирования головного мозга *ци* направляется вверх, а ночью, во время сна, она возвращается в Истинный Нижний Даньтянь для перезарядки. Добиваясь бессмертия, необходимо вверху развивать *шэнь* (качественно), а внизу — *ци* (количественно).

Многие отвлекающие факторы усиливают желание и вызывают эмоциональное волнение. Пусть все ваши мысли и действия будут окрашены добродетельностью Дао и дэ. Внутренне вы ощущаете себя благочестивым и просветленным. Ваш дух пребывает в гармонии и умиротворенности. Следуйте путями природы, и она защитит вас.

Две цели регуляции шэнь

В практике цигун регуляция *шэнь* осуществляется для достижения двух основных целей. Миряне хотят укрепить свое здоровье и увеличить продолжительность жизни, а буддисты и даосы стремятся достичь состояния Будды и просветления.

Здоровье и долголетие

И связан с *шэнь*. Когда *И* силен и сосредоточен, *шэнь* можно поднять до более высокого уровня. Наиболее популярная цель практики цигун заключается в укреплении здоровья посредством управления *ци* с помощью *И* (*И И инь ци*). Если сосредоточенный *И* повышает уровень *шэнь*, *ци* циркулирует ровно и тело здорово. Медитация Малой Циркуляции интенсифицирует циркуляцию *ци* в Сосуде Зачатия, в Сосуде Управления и в двенадцати основных каналах *ци*.

Практика цигун позволяет также увеличить продолжительность жизни. Упражняясь, можно поднять дух до более высокого уровня, а затем использовать его для управления *ци* (*И шэнь юй ци*) и улучшения циркуляции *ци* в головном и костном мозге. *Ци* можно сравнить с солдатами в сражении, а *шэнь* — с их боевым духом. Когда у командующего боевой дух высок, высок боевой дух и у его солдат, а команды выполняются эффективно. Аналогичным образом *ци* подпитывает головной и костный мозг. Здоровый костный мозг продуцирует достаточное количество клеток крови, что способствует нормальному метаболизму и долголетию.

Этот процесс описывается в нижеследующем древнем документе.

Исторические данные: автобиография Тайши-гуна

Что дарует человеку жизнь? Наличие шэнь. Чем можно гарантировать существование шэнь?

Формой. Интенсивное использование истощает шэнь. Тяжелая работа изнашивает форму. Когда шэнь и форма отделяются друг от друга, они умирают. Мертвое нельзя возродить и отделившееся невозможно воссоединить. Поэтому святые люди очень серьезно относятся к духовному развитию. Шэнь является корнем жизни, а форма — ее носителем.

Буддисты рассматривают дух как основу человеческой жизни, а физическую форму — лишь как оболочку для ее развития. Для достижения состояния Будды они в большей мере совершенствуют дух, чем тело. А даосы считают в равной мере важным развитие и духа, и тела. Для достижения просветления требуется много лет совершенствования. Если физическое тело слабо и нездорово, жизнь может оказаться слишком короткой для надлежащего духовного развития.

Для буддистов материальный мир не существует, поэтому нет и ничего, требующего внимания или совершенствования. В буддийском документе «*Алтарная сутра шестого патриарха*» говорится: «Изначально нет никакого дерева Бодхи, как нет и никакого сверкающего зеркала. Природа сознания изначально чиста. Откуда же взяться пыли мирской?» Бодхи означает просветленный ум. На Будду снизошло просветление под деревом Бодхи. Под зеркалом подразумевается чистый *шэнь*. Когда вы совершенствуете *шэнь*, материальный мир исчезает, поэтому не существует ни дерева, ни зеркала. Если в уме отсутствует сама концепция материального, то как же можно его очистить от мирских эмоций и желаний?

В противоположность этому в даосском документе «*Трактат о лелеянии жизни*» сказано: «Произнеси и прими *ци* (*ту на*) с помощью дыхания. Прими пищу,

чтобы питать тело. Это позволит гармонизировать форму (физическое тело) и *шэнь*, что подразумевает взаимную координацию внешнего и внутреннего». *Ту на* означает «произносить» и «принимать». Так в древних документах обозначалось совершенствование *ци* посредством дыхания.

Просветление

Для тех, кто стремится к духовному развитию, конечной целью регуляции *шэнь* является просветление. Оно подразумевает постижение сущности природы и смысла человеческой жизни, которое ведет к объединению человеческого духа и природы в единое целое. Это конечная цель воссоединения Неба и Человека (*тянь жэнь хэ и*).

Для ее достижения и установления связи с природой требуется открыть Третий Глаз. Вначале следует накопить богатый запас *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне. Затем эта *ци* по Пронизывающему Сосуду направляется вверх для активизации деятельности головного мозга и усиления резонанса Духовной Долины. Когда духовная энергия достигает определенного уровня, открывается Третий Глаз.

Для достижения такого высокого уровня развития вначале необходимо научиться регулировать свой ум. Если его связывают эмоциональные узы, то как же можно повысить уровень духа и сохранять его беспристрастным? Буддисты и даосы выделяют четыре этапа духовного развития.

Четыре этапа достижения духовного просветления

Самопознание (цзы ши)

Сперва необходимо освободить дух от эмоциональной зависимости, в противном случае он завязнет в

эмоциональной мирской грязи. Когда дух освободится от связывавших его уз, он сможет достичь нейтрального состояния и в конечном итоге объединиться с духом природы. Самопознание (*цзы ши*) означает наблюдение за сердцем (*гуань синь*), то есть наблюдение за зарождением мыслей и эмоций, которое необходимо для постижения своей подлинной сущности.

В *«Важной рукописи о взаимозависимости»* говорится: «На протяжении поколений все религиозные течения считали наиболее важным для совершенствования наблюдение за *Синь* (*гуань синь*)».

В *«Книге основного содержания человеческой жизни и сущности»* сказано: «В постижении Дао сперва необходимо понять свой собственный *Синь*. Сложнее всего найти то место, где он прячется. Отыскав его, вы осознаете, что мирской *Синь* может стать точно таким же, как у Будды». Здесь описывается сложность раскрытия своей подлинной сущности, которая скрывается за маской. Отыскав этот скрытый *Синь*, вы познаете его и совершенствуете. Совершенствованный *Синь* может достигать такого же уровня, как у Будды.

Самоосознание (цзы цзюэ)

Познав свою подлинную сущность, глубоко задумайтесь и четко отделите истину от иллюзии. Различение истинности и фальши способствует самоосознанию. Устанавливается контакт между умом и событиями и явлениями в вашей жизни. Ощущение самоосознания может быть довольно глубоким.

У буддистов на данной стадии наблюдение прекращается. Это начало регуляции темперамента и духа в направлении доброты. В *«Антологии даосской деревни»* говорится: «Истинное значение состояния Будды заключается в прекращении наблюдения. Что такое

наблюдение? Оно означает сердечное сосредоточение взора на наивысшей доброте. Что такое прекращение? Оно означает сосредоточение подлинных намерений на наивысшей доброте». Буддисты различают три вида наблюдения (*сань гуань*). Наблюдение за пустотой — видение пустоты всех естественных законов и явлений. Наблюдение за фальшью — видение фальшивости всех естественных законов. И наблюдение за промежуточным — видение не пустоты и не фальшивости естественных законов, сохраняя нейтральную точку зрения. Это известно также как двойное наблюдение. *Чжи гуань* (прекращение наблюдения) представляет собой путь к достижению *гуань чжи* (наблюдение прекратилось). Наблюдайте за событиями и явлениями и анализируйте их. Когда вы станете видеть все события насквозь, ничто уже не будет беспокоить вас. Это стадия *гуань чжи*, достигаемая посредством совершенствования ума до достижения стадии наивысшей доброты. Обращайте внимание на все доброе и тогда уже ничто не будет тревожить вас. Вы добры, благочестивы и благородны, без какого-либо внутреннего конфликта. Вы свободны от влияния эмоций и желаний.

Ключом к самоосознанию является исключительное внутреннее спокойствие и умиротворенность, которые достигаются посредством практики Зародышевого дыхания (*тай си*). Оно описывается в моей книге «Цигун-медитация. Зародышевое дыхание».

Самопробуждение (цзы син, цзы у)

Самопробуждение достигается с помощью Зародышевого дыхания. Ясный ум позволяет точно увидеть суть человеческой жизни и природы. Эта стадия называется постижением наблюдения (*жу гуань*). Постигание предполагает понимание наблюдения и темпе-

раamenta (*у син*). Это стадия просветления и состояния Будды (*фо*), на которой человек понимает свое сердце и насквозь видит темперамент (*мин Синь цзянь син*). В осмысливании уже нет необходимости (*ляо у*).

Как можно определить состояние Будды? Это достижение осведомленности и обретение мудрости, пробуждение благодаря наблюдению и пониманию, пробуждение вследствие четкого распознавания законов природы и знания лежащих в их основе причин. Его можно сравнить с пробуждением от сна. Состояние Будды называют «пробуждением благодаря постижению». Осмыслите неприятности, и они перестанут досаждать. Состояние Будды сравнимо с наблюдением за ворами (грязными мыслями) у мирян, поэтому его называют пробуждением вследствие наблюдения. В «*Рассуждениях о Земле Будды*» сказано: «Все законы и проявления природы могут расцвести и пробудиться сами по себе. Мы также можем расцвести и пробудиться от эмоциональной рабской зависимости подобно распускающемуся цветку лотоса и пробуждению от сна. Это и будет состояние Будды».

В понимании буддистов мы рождаемся и живем в эмоциональной грязи (*чэнь ту*, человеческий матрикс). Мы создаем гордость, славу, счастье, гордыню, печаль, зависть и желание. Мы лжем и скрываем свои лица за масками. Все мы испытываем большую духовную боль, пребывая в этом человеческом матриксе. Грязь делает нас слепыми и глухими, затуманивает мысли. Сознательный ум активен, но подсознательный *шэнь* спит. Мы видим сны в человеческом матриксе, но не пробуждаемся.

Тем не менее в каждом из нас есть семя лотоса, наш Изначальный *шэнь*. Благодаря медитации оно прорастает из грязи. Подсознательный ум развивается.

После длительной практики из матрикса появляется цветок лотоса, и вы все ясно видите. Для пробуждения *шэнь* сосредоточьтесь на его вместилище все свои мысли и удерживайте там *шэнь*. Его вместилищем является Верхний Даньтянь, или Духовная Гора (*лин шань*), где расположена Духовная Долина (*шэнь гу*), в которой обитает Дух Долины (*гу шэнь*).

Вспомните слова песни: «Не ищи Будду далеко, ибо он на Духовной Горе. Где же эта Духовная Гора? Фактически она в твоём уме».

В состоянии максимального покоя и пустоты ум проясняется для постижения истины о природе. В работе «*Надлежащие правила небесного бессмертия: искреннее обсуждение двух ци, Прежде-небесной и После-небесной*» говорится: «Как убедиться в том, что практикуется действительно Прежде-небесный способ использования *ци*? Доказательством тому будет максимальное спокойствие (*цзин*) и абсолютная пустота (*сюй*), когда в сознании нет даже мимолетных мыслей. Подлинная Прежде-небесная практика возможна только в таком состоянии». Прежде-небесная истина (*сянь тянь чжи чжэнь*) означает правдивое состояние до рождения, в котором ум прост и чист, максимально спокоен и искренен. Но как убедиться в достижении этого состояния? Подсознательный ум (Прежде-небесный правдивый ум) пробуждается, когда в сознании не остается и не зарождается ни одной мысли.

Адепты цигун классифицируют сознательный ум как *янский*. Его головной мозг генерирует сразу после рождения человека. Подсознательный ум считается *иньским*. Он рождается вместе с человеком. Сознательный ум и память определяются непосредственным окружением и не являются правдивыми. Фальшивость сознательного ума скрывается за искусной личиной.

Подсознательный же ум правдив. Он связан с духовной памятью, которая пробуждается только когда прекращается деятельность сознательного ума, а тело спокойно.

Для возвращения в Пренатальное состояние необходимо прекратить всю физическую и ментальную активность. После чего пробудится подсознательный ум и направит вас на верный путь духовного развития.

Освобождение от подневольности собственному «Я» (цзы то)

Последняя стадия духовного развития заключается в освобождении от физических, ментальных и духовных уз. Духовно пробудившись, вы ясно увидите, кто вы есть и каким вы хотите быть. Освободитесь из неволи человеческого матрикса, И тогда, как говорят буддисты, у вас откроется Третий Глаз. Прорастет семя лотоса и из грязи выглянет его цветок. Ваш дух воссоединится с духом природы.

Освобождение от материальных уз

Освободитесь от подневольности собственному физическому телу и зависимости от окружающих вас материальных привлекательностей. Ваше тело представляет собой лишь повторно используемый материал, а красота временна. Озабоченность материальным порождает ментальные узы. Присматривайте за своим повторно используемым материалом, берегите его и питайте, но освободитесь от привязанности к нему.

От материального мира вам требуется лишь достаточный запас энергии для вашей физической силы. Не погружайтесь в грязь материализма и не теряйте ощущения собственной жизни. Большинство материальных вещей, которые вы имеете, просуществуют дольше вас,

а вы будете владеть ими только пока живете. Если вы добиваетесь материальных удовольствий, ваш ум остается сосредоточенным на материальных вещах. Первый шаг в освобождении от материальных уз заключается в обеспечении себя достаточным для благополучного образа жизни количеством средств. Все лишнее будет глубже затягивать вас в грязь. Согласно буддистам, необходимо добиваться нейтрального состояния ума, обособленности от четырех пустот: земли, воды, огня и ветра (*сы да цзе кун*, материальный мир). Они считают это ключевым в достижении состояния Будды.

Освобождение от ментальных уз

Под ментальными узами подразумеваются генерируемые эмоциональным матриксом мысли, а также желания ментального и материального характера. Человеческие страдания обусловлены семью эмоциями и шестью желаниями (*ци цин лю юй*). К семи эмоциям относятся счастье (*си*), гнев (*ну*), печаль (*ай*), радость (*лэ*), любовь (*ай*), ненависть (*хэнь*) и вожделение (*юй*). А шестью желаниями являются сенсорные удовольствия, связанные со зрением, слухом, обонянием, вкусовыми ощущениями, тактильной чувствительностью и умственной деятельностью.

Чтобы выжить в суровой действительности нашего мира, люди лгут и обманывают друг друга. Правда прячется за маской, приукрашенной славой, гордостью и честью — инструментами порабощения душ и тел других людей. Жажда богатства и власти стала центральным устремлением следующего поколения. Образовался человеческий эмоциональный матрикс, и все мы страдаем в нем.

Чтобы вырваться из этого матрикса, требуется вначале пробудиться глубоко в сердце. Необходимо бес-

пристрастным открытым умом оценить созданный нами матрикс и распознать его сущность. В вашем уме всегда должна быть истина, иначе стремление постичь Дао окажется тщетным. Вдумайтесь в слова Майкла Фарадея (1791–1867): *«Философ должен быть готов выслушать любое предположение, но оставить право решать за собой. Он не должен иметь обусловленных видимостью предубеждений и предпочтительных гипотез, относиться к какой-либо школе и придерживаться какой-либо доктрины. Он должен уважать не личности, а факты. Его основной целью должна быть истина. Если ко всему этому добавить усердие, то он действительно может надеяться приблизиться к завесе, скрывающей храм Природы»*. Если вы будете знать истину, ваш ум успокоится и пробудится дух, который вы сможете развивать дальше.

Освобождение от духовных уз

Для освобождения от духовных уз требуется свобода от ментальных. Дух затемяют и ослепляют традиционные религиозные верования, основывающиеся на эмоциях прошлого.

Различные религии связывают нас своим религиозным матриксом, созданным людьми, которых в прошлом считали святыми. Людям внушили концепции Бога, рая и ада. Сформировался культ поклонения. С течением времени нас все дальше и дальше уводили от истины, все глубже и глубже затягивала рукотворная духовная трясина. Лао-цзы в первой главе своей книги пишет: «Если о Дао можно рассказать (описать его), то это не истинное вечное Дао. Если имя можно назвать, то это не подлинное вечное имя». Мы же говорим о Дао до его действительного постижения. Даже зная верный

путь к нему, мы все равно упрямо придерживаемся старой дороги и не отваживаемся свернуть с нее.

Для постижения истинного Дао необходимо продолжать искать его, беседовать и обмениваться мнениями. Всегда помните о том, что Дао, о котором мы говорим, все еще может оказаться не настоящим Дао. Увидев истину, *мы не должны бояться взглянуть ей в лицо, признать свои ошибки и мечтать о будущем, бросая вызов прежним представлениям и убеждениям.* К поискам подлинного Дао должна подключиться наука, помогая нам вырваться из традиционного религиозного матрикса.

Необходимо вырваться из традиционной матрицы и освободиться от духовных уз и доктрин. Пробудите свой подсознательный духовный ум, мысленно возвращаясь ко дню собственного зачатия. На этом даосском принципе основывается теория и практика Зародышевого дыхания.

Для возвращения к зародышевому состоянию требуется сперва избавиться от человеческой эмоциональной матрицы. Сосредоточьте свое внимание на гипофизе и шишковидной железе во Дворце Грязевой Пилюли (*ни вань гун*). Сознательная мысль и человеческий матрикс генерируются только в присутствии клеток головного мозга. А в нижней центральной части Духовной Долины клеток головного мозга нет, поэтому матрикс там создать невозможно. Через это место, где находится подсознательный ум, мы можем резонировать или устанавливать контакт с естественным духом. Ослабляя активность головного мозга отсутствием мыслей, мы обостряем свою духовную восприимчивость.

Для надежной связи между человеческим духом и духом природы требуется наличие достаточной энергии во Дворце Грязевой Пилюли. Аккумулируйте в Истин-

ном Нижнем Даньтяне богатый запас *ци* и направьте ее вверх для подпитывания Дворца Грязевой Пилюли, повышая уровень имеющейся там духовной энергии. Более подробно духовное развитие обсуждается в моей предшествующей книге «*Цигун-медитация. Зародышевое дыхание*».

Когда уровень духовной энергии поднимется достаточно высоко, откроется Третий Глаз, который в китайской медицине называется *иньтан* (V-NH-3, опечатанный зал), а у даосов — *тянь янь* (небесное око). После чего ваш дух сможет беспрепятственно воссоединиться с духом природы. Это заключительная стадия духовного развития, объединение Небес и Человека (*тянь жэнь хэ и*).

ГЛАВА 3 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕДИТАЦИИ МАЛОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ

3-1. Введение

Различают шесть основных целей медитации Малой Циркуляции:

1. Успокоение ума.
2. Улучшение физического и ментального здоровья.
3. Нахождение центра собственного «Я».
4. Постигание смысла жизни.
5. Обретение духовной свободы.
6. Постигание сути Вселенной.

Посредством медитации Малой Циркуляции укрепляется здоровье, успокаивается и сосредоточивается ум. Увеличивается количество *ци*, циркулирующей в восьми сосудах и двенадцати основных каналах *ци*, в результате чего улучшается деятельность иммунной системы. Малая Циркуляция — это первый шаг в практике Внутреннего Эликсира, основа цигун изменения мышц и сухожилий и промывания костного и головного мозга.

Существуют различные способы Малой Циркуляции, и каждый из них имеет свое наименование. Буддийский называется Вращение Колеса Закона Природы (*чжун-ань фа лунь*). Все они отличаются своей теорией и практикой. Изучите и сравните их, чтобы взять лучшее из каждого.

У китайцев есть притча о шести слепых, пытавшихся на ощупь определить, как выглядит слон. Первый потрогал ухо животного и сказал: «Слон похож на большой веер». Второй коснулся боковой стороны тела и возразил: «Нет, он скорее напоминает стену». Третий

стал описывать ногу: «Слон подобен колонне». На четвертого пришелся хобот, и он воскликнул: «Слон — как большая движущаяся ветвь дерева». Пятый ухватился за бивень и сказал: «Это огромный рог, торчащий изо рта». Шестому достался хвост, и он громко провозгласил: «Слон — большая машущая метла, выступающая из стены». Если бы они собрали полученную информацию вместе, то получили бы приемлемое описание слона. Данная притча учит, что нам не следует упрямо настаивать на существовании только одной точки зрения, поскольку зачастую мы видим лишь часть общей картины.

Не следует обособленно увлекаться теоретическими исследованиями. Теория и практика должны идти рука об руку. Практика позволяет накопить опыт, а теория ясно подсказывает, как правильно выполнять упражнения. Из-за сопутствующей опасности многие люди колеблются, просто попусту растрачивая время и ничего не достигая. Будьте осторожны, но решительны. Усваивайте опыт других практикующих медитацию, и вы отыщете правильный путь.

Находящемуся в церкви священнику говорят, что прорвало дамбу и церковь будет затоплена. Он отказывается уходить и говорит, что его спасет Бог. Вода начинает заливать церковь и ее уровень быстро поднимается. Священник взбирается на крышу и молится о милосердии и чудесном спасении. Подплывает лодка, чтобы спасти его, но он отказывается садиться в нее, ожидая чудесного спасения от Бога. Лодка уплывает, вода продолжает подниматься. Подплывает еще одна лодка, чтобы спасти его, но он снова отказывается покидать крышу церкви. То же самое повторилось и с третьей спасательной лодкой. Вода затопила церковь, и священник потонул.

Он винит Бога в том, что тот не сотворил чуда и не спас его. Но Бог отвечает: «Я посылал три лодки, чтобы спасти тебя, но ты трижды отказывался садиться в них». Ну а вы? Будете ждать совершенной теории или воспользуетесь имеющейся благоприятной возможностью?

Странствуя, Будда вышел на берег реки, где жил старый учитель цигун, который спросил его: «Ты Будда? Если да, то сможешь ли ты повторить то, что умею я? Я перехожу на другой берег реки по воде». Будда ответил: «Очень впечатляет. Но как долго ты практиковался?» Старик ответил: «Мне потребовалось почти сорок лет, чтобы достичь этого». Будда посмотрел на него и сказал: «Сорок лет! А мне требуется лишь несколько монет, чтобы пересечь реку на пароме».

Нередко мы тратим слишком много времени на пустяки. Цените свое время и эффективно используйте его. Умерьте свою гордость. Будьте скромнее, иначе не найдете искреннего учителя, готового учить вас от всего сердца.

Молодой самурай вошел в дом знаменитого учителя дзэн, посмотрел на него, поклонился и сказал: «Учитель! Я достиг высокого уровня, как в теории, так и в практике дзэн. Я услышал о вашем мастерстве и пришел сюда, чтобы поклониться вам в надежде, что вы научите меня чему-нибудь еще».

Учитель дзэн взглянул на гордого юношу. Не говоря ни слова, он пошел в заднюю комнату и принес оттуда чайник для заварки чая и чайную чашку. Поставив чашку перед юношей, он стал наливать в нее чай. Чашка быстро наполнилась, и чай начал переливаться через ее края. Юноша посмотрел на старика в недоумении. Он сказал: «Остановитесь, учитель! Чая уже больше, чем достаточно».

Старый учитель дзэн поставил чайник на стол и улыбнулся юноше. Он сказал: «Это ты. Ты уже переполнен. Я не могу учить тебя. Если хочешь чему-то научиться, то сперва опорожни свою чашку». Можешь ли ты быть таким же скромным, как пустая чашка?

Когда отыщете хорошего опытного учителя или источник знания, с уважением относитесь к ним, чтобы не потерять возможность научиться чему-то. Второй раз удача уже может не улыбнуться вам. Обычно довольно трудно найти хорошего наставника. А если вам и повезет, это еще не означает, что он непременно согласится помочь вам.

Сегодня благодаря наличию множества книг, видеокассет и видеодисков доступ к информации упростился. Но, как правило, для достижения конечной цели требуется руководство мудрого учителя. Тонкий совет может помочь вам сэкономить много времени и усилий. Если вы затерялись в большом городе, то даже при наличии карты подсказка прохожего быстрее приведет вас в нужное место.

Молодой самурай потратил свыше семи лет на поиски хорошего наставника. Он забрался далеко в горы, где жил великий учитель с несколькими своими учениками. Его доброжелательно приняли, и он выразил свое желание учиться. Учитель некоторое время смотрел на него, а затем принес заварочный чайник и чайную чашку. Он начал наливать в чашку чай и остановился, когда жидкость достигла краев чашки. После чего учитель с улыбкой поставил чайник на стол, намекая на то, что у него уже достаточно учеников и еще одного он взять не может.

Юноша посмотрел на чашку и понял, что она означает. Он печально опустил голову. Но тут ему на глаза попала рисовая соломинка на полу. Он поднял ее и

осторожно опустил в чашку с чаем. Чай не пролился через края чашки. Он с надеждой взглянул в лицо учителю, показывая ему: «Смотрите, для меня еще осталось место. Чай не пролился».

По этому безмолвному диалогу учитель понял, что перед ним один из тех редких молодых людей, которые могут проникать в глубину происходящего. Он с радостью принял его. Очень трудно найти сообразительного ученика, способного понять и развить то, чему его учат. В руках учителя такие ученики подобны драгоценным жемчужинам.

В следующем разделе описывается история практики Малой Циркуляции. После чего в разделе 3-3 рассматриваются имеющие отношение к практике акупунктурные полости. В разделе 3-4 обсуждается теория Малой Циркуляции. Раздел 3-5 посвящен опасностям практики. Здесь рассказывается о трех вратах. В разделе 3-6 рассматриваются различные пути Малой Циркуляции. И, наконец, в заключительном разделе главы приводится и интерпретируется иллюстрация медитации Внутреннего Эликсира времен династии Тан (618–907 гг. н. э.).

3-2. Малая Циркуляция: прошлое и настоящее

После более чем полутора тысячелетнего периода изучения и развития цигун-медитация Малой Циркуляции от первоначально ограниченных представлений постепенно достигла стадии, на которой возможно ясное понимание теоретических основ практики.

Практика Малой Циркуляции в прошлом

В Китае практиковать Малую Циркуляцию (Малую Циклическую Небесную, *сяо чжоу тянь*), вероятно,

начали примерно в пятом столетии нашей эры, после того как Да Мо написал свои трактаты *«Изменение мышц и сухожилий»* и *«Промывание костного и головного мозга»* (*ицзинь цзин, сисуй цзин*). Такой вывод напрашивается в силу нескольких нижеследующих причин:

1. Нет почти никаких китайских документов на эту тему, написанных до пятого столетия н. э.
2. Малая Циркуляция является неотъемлемой составляющей для достижения ощутимого успеха в изменении мышц и сухожилий.
3. Да Мо (483–536 гг. н. э.) прибыл в Китай из Индии во времена правления династии Лян (502–557 гг. н. э.). С индийской йогой китайцы были знакомы уже на протяжении 800 лет. Малая Циркуляция была продвинутым уровнем практики индийской йоги и называлась Микрокосмической Медитацией.
4. Даосы практику Малой Медитации заимствовали у буддистов, у которых она называлась Вращение Колеса Закона Природы (*чжуань фа лунь*). Несмотря на то что буддизм известен в Китае со времен правления императора Мин восточно-ханской династии (58–76 гг. н. э.), документов о духовном просветлении с помощью практики цигун было крайне мало. Фактически цигун начали практиковать с прибытием Да Мо.

Впоследствии в Китае теория и практика медитации Малой Циркуляции и Большой Циркуляции изучались, исследовались и развивались. Они слились с традиционной китайской даосской теорией, основывающейся на книге *«Даодэцзин»*, написанной Лао-цзы (604–531 гг. до н. э.). В результате последовало новое понимание и развитие практики. Наиболее важным влиянием со сто-

роны «Даодэцзина» была теория Зародышевого дыхания (*тай си*). Без нее достичь конечной цели, духовного просветления, было бы очень трудно.

В совокупности с познаниями китайцев в медицине относительно меридианов и сосудов *ци* теория и практика Малой Циркуляции постоянно пересматривались и в период династии Цин (1644–1912) уже достигли высокого уровня. В течение этого времени о Малой Циркуляции было написано множество документов. Некоторые из них вместе с комментариями представлены ниже.

Малая Небесная Циклическая Циркуляция Инь-Ян Антитетическая работа о регуляции пути (У Шицзи, династия Цин)

*Малая Циркуляция фактически называется Малой Циклической Небесной Циркуляцией Инь-Ян. Закрой глаза и сиди спокойно. Нос вдыхает чистый воздух. Живот выдвигается вперед, чтобы внутренняя *ци* опустилась ниже пупка к Нижнему Даньтяню. Направь *ци* через хуэйинь вверх по Управляющему Сосуду. Минуй Хвостовую Кость (вэйлюй), Сдавленный Позвоночник (*цзяцзи*, между лопатками), Нефритовую Подушку (*юйчжэнь*) и Трое Ворот. Доберись до полости байхуэй (*Gv-20*) в верхней части головы, затем следуй по лицу к языку и соединишь с Сосудом Зачатия. По передней части груди опустишь вниз к Даньтяню и повтори весь цикл. В случае наличия проблем (застой *ци* или боль) вдохни и мысленно представь пораженный участок тела. На выдохе направляй *ци* обратно к Даньтяню. Все это укрепляет тело и здоровье и называется «сань мэи инь».*

В данном документе, написанном У Шицзи в 1864 году, обсуждается несколько ключевых моментов. Вначале перед медитацией следует закрыть глаза, чтобы отсечь связь с непосредственным окружением. Для равномерной циркуляции *ци* сидите спокойно и расслабленно. Правильно дышите. В практике цигун дыхание является стратегией. Правильное дыхание позволяет эффективно направлять *ци*. Генерируйте и аккумулируйте *ци* в Нижнем Даньтяне. Без богатого там запаса *ци* невозможно расширить путь циркуляции *ци* в Сосуде Зачатия и Управляющем Сосуде, в результате чего регуляция *ци* в двенадцати основных каналах *ци* будет малоэффективной. Путь циркуляции *ци* проходит от Нижнего Даньтяня через *хуэйинь*, копчик (*вэйлюй*, *чанцянь*), *цзяцзи* (*линтай*) и *юйчжэнь* (*наоху*), Трое Ворот (*сань гуань*) и к верхней части головы, а оттуда по центральной линии обратно к Нижнему Даньтяню. Практика Малой Циркуляции является основой укрепляющего здоровья изменения мышц и сухожилий. Буддисты называют ее *сань мэй инь* или *сань мо ди* (*самадхи*), что означает уравновешенность ума и тела (*дин*).

Малый Цикл Неба
(Изначальная истина о неиспользовании трав)
(Ван Ян, династия Цин)

Вначале заглуши нянь (задержавшиеся в уме мысли), успокой тело и сердце, повернись лицом на восток и сядь скрестив ноги (цзя цзо). Дыхание спокойное и гармоничное. Используй сань мэй инь, концентрируясь на области ниже пупка. Шестьдесят шесть раз сомкни и разомкни

челюсти. Собери свой дух во всем теле. Выполни шестьдесят шесть круговых движений языком по внутренней и внешней поверхности рта с одновременными круговыми движениями глаз. Коснись языком нёба и спокойно насчитай триста шестьдесят дыхательных циклов. Подожди, пока не наберется духовная вода (слюна) и несколько раз прополощи (рот). Используй четыре тайных слова (си цзы цзюэ) для направления ци от Сосуда Зачатия через зернистый путь (хуэйинь) к копчику (чанцян). Используй И для медленной транспортировки ци вверх к центральным воротам, цзяцзи (полость линтай). Постепенно наращивай скорость. Закрой глаза и посмотри вверх, вдохни, но не выдыхай через нос, пройди через юйчжэнь (полость наоуху). Используй глаза для направления ее вперед и через куньлунь (байхуэй), вниз к цюэ цяо (сорочий мост, язык), затем раздели слюну и пошли ее вниз по чун лоу (горло), войди во дворец ли (сердце, Средний Даньтянь) и, наконец, доберись до цихай (Нижний Даньтянь). Сделай небольшую паузу и трижды повтори то же самое. Раздели слюну во рту на три глотка и проглоти ее. Это так называемое «обратное течение воды небесной реки».

Данный документ написал Ван Ян в 1682 году, в период династии Цин. Наряду с путем ци, который идентичен указанному в предшествующем документе, здесь описывается подготовка к Малой Циркуляции.

Нянь — это застрявшая в уме мысль, от которой трудно избавиться, а цзя цзо буддисты называют ме-

дитационную позу в положении сидя со скрещенными ногами. *Сан мэй инь* взято из индийского самадхи и означает уравновешенность ума и тела. *Си цзы цзюэ* — это четыре тайных слова: *цо*, *ди*, *би* и *си*. *Цо* означает конденсировать, фокусировать и концентрировать и предполагает сосредоточение ума и увеличение концентрации *ци*. *Ди* означает прижимать (язык к нёбу), *би* — закрывать (или приподнимать *хуэйинь*, промежность), а *си* — всасывать (направлять *ци* вверх по спинному мозгу в координации с вдохом).

Цюэ цяо означает «сорочий мост», или язык, который соединяет Управляющий Сосуд и Сосуд Зачатия, *чун лоу* — ряд этажей или область горла, а *ли гун* — дворец *ли* или сердце. В восьми триграммах (*багуа*) *ли* представляет Огонь и сердцу также соответствует Огонь (одна из пяти стихий, *усин*). *Цихай* — это Нижний Даньтянь (*ся даньтянь*). В восьми триграммах он называется дворцом *Кань* (*кань гун*) и ему соответствует стихия Воды.

Направление *ци* от *хуэйинь* (Со-1, промежность, морское дно) вверх по спинному мозгу к макушке головы называется обратным течением воды небесной реки (*тянь хэ шуй ни лю*).

Посиди спокойно. Потри правой и левой руками по сто восемь раз область Нижнего Даньтяня, включая пупок. Затем закрой пупок тканью, чтобы его не обдувало ветром. Потри подушечки больших пальцев рук до появления ощущения тепла и четырнадцать раз протри ими глаза, чтобы избавиться от огня сердца (избытка Ян). Тридцать шесть раз потри нос, чтобы увлажнить легкие. Четырнадцать раз потри уши, чтобы подпитать почки. Четырнадцать

раз потри лицо, чтобы укрепить селезенку. Закрой уши ладонями и бей в небесный барабан (мин тянь гу). Трижды постепенно подними руки вверх, как будто почитая небо. Медленно выдохни грязный воздух и вдохни чистый. Возьмись за плечи и несколько раз подвигай ими. Двадцать шесть раз потри ворота юйчжэнь. Сто восемь раз потри почечные глазки и сто восемь потри середину каждой стопы.

В этом документе описываются восстановительные упражнения, которые в цигун выполняются сразу же по окончании медитации Малой Циркуляции. *Мин тянь гу* означает «бить в небесный барабан». Необходимо закрыть уши ладонями и кончиками пальцев постукивать по основанию черепа и двум основным мышцам шеи.

Представленные выше документы описывают практику Малой Циркуляции, но без указания того, как повышать уровень *ци* и избегать сопутствующих опасностей. Основная теория остается той же, хотя используются различные подходы к достижению конечной цели.

Медитация Малой Циркуляции широко используется в китайских боевых искусствах как основа изменения мышц и сухожилий, которое значительно улучшает бойцовские качества. Обычно мастера цигун помогают освоить нижеследующее.

1. Повышение уровня ци

Учитель обучает накоплению с помощью брюшного дыхания богатого запаса *ци* в Нижнем Даньтяне. Как правило, для достаточного повышения уровня *ци* и надлежащей подготовки Нижнего Даньтяня ученику требуется до десяти лет практики цигун.

2. Циркуляция ци по пути Малой Циркуляции

Без правильной техники выполнения упражнений богатый запас *ци* может представлять собой опасность. Зачастую ключевые моменты (такие как контролирование полости *хуэйинь* в координации с дыханием и касание языком нёба) адепты цигун держат в тайне. Подобные секреты открываются только тогда, когда ученик заслуживает доверие своего учителя. Есть три места, называемые Тремя Вратами (*сань гуань*), которые представляют опасность в практике цигун. Ученик повинуется наставлениям учителя, чтобы шаг за шагом пройти через эти трое ворот. Опасность неумения контролировать богатый запас *ци* заключается в том, что она может направиться по неправильному пути. Это называется «вхождением в огонь» (*цзоу хо*). Упомянутые трое ворот и связанные с ними опасности подробно обсуждаются в разделе 5-5.

Важно отметить, что Зародышевое дыхание (*тай си*) выступает *иньской* стороной практики цигун Внутреннего Эликсира (*нэйдань*). Оно является ключевым для промывания костного и головного мозга, которое мирянам недоступно. Даже в буддийских и даосских монастырях лишь немногие монахи достигают достаточно высокого для его понимания уровня. Когда в Ложном Нижнем Даньтяне накапливается богатый запас *ци*, ее избыток немедленно распределяется по Сосуду Зачатия, Сосуду Управления и двенадцати основным каналам *ци*. Тело, включая двенадцать внутренних органов, укрепляется. Это базисная концепция изменения мышц и сухожилий.

После освоения Малой Циркуляции тело значительно укрепляется и существенно улучшаются бойцовские качества. Но слишком усердная практика изменения

мышц и сухожилий может вызвать серьезную проблему, заключающуюся в рассеивании энергии (*сань гун*). Чрезмерная энергетизация физического тела чревата повышением кровяного давления и инсультом. Для восстановления равновесия используется *иньская* сторона практики цигун, промывание костного и головного мозга. Первый шаг в освоении Зародышевого дыхания (*тай си*) детально описывается в моей книге «*Цигун-медитация. Зародышевое дыхание*».

Модифицированная практика в наши дни

Хотя Малая Циркуляция известна в индийской йоге, в японском дзэн и китайским буддистам и даосам, лишь немногие отваживаются практиковать ее. Это объясняется нижеследующими причинами:

1. **Недостаточное понимание теории и практики.** Имеется очень мало доступной для прочтения и изучения информации.
2. **Сопутствующие практике опасности.** Опасности, связанные с Тремя Вратами (*сань гуань*).
3. **Отсутствие опытного учителя.** Зачастую существенно необходимым оказывается мудрое наставничество, в особенности при возникновении проблем.

На основании собственного более чем двадцатипятилетнего опыта изучения и обучения цигун хочу поделиться рядом советов. По моему мнению, такой подход сводит опасность до минимума.

1. **Вначале изучите теорию.** Теорию можно сравнить с картой города. Без нее ученик легко может заблудиться, в особенности в условиях современности, когда он не живет вместе с учителем и практикует цигун без него. В прошлом большинство занимаю-

щихся цигун не знали теории, но сейчас она доступна и в ней можно разобраться. Для начинающих понимание теории является решающим для достижения успеха.

2. **Первым делом освоите Зародышевое дыхание.** Для предотвращения появления избытка *Ян* и проблемы рассеивания энергии необходимо в первую очередь освоить *иньскую* сторону практики — теорию и методы Зародышевого дыхания. Это позволяет контролировать ситуацию и легко и эффективно уравновешивать *Инь* и *Ян* тела.
3. **Не повышайте уровень *ци* больше, чем нужно.** Обычно, когда ученик накапливает очень богатый запас *ци*, он сталкивается с сопутствующими опасностями. Прежде чем существенно повышать уровень *ци* необходимо научиться управлять ее циркуляцией. Это позволяет избежать проблемы «вхождения в огонь» (*цзоу хо*).
4. **Чтобы запас *ци* не достиг опасного уровня, мысленно управляйте ее циркуляцией.** Обычно вначале аккумулируют богатый запас *ци*, а затем начинают учиться управлять ее циркуляцией. Обратный порядок практики позволяет избежать проблемы опасного уровня *ци*. Это можно сравнить с обучением вождению. Начинающий учится водить небольшую машину и только с накоплением опыта ему доверяют более мощную. Неудобство заключается в том, что в случае небольшого запаса *ци* сложнее преодолевать застойные участки и расширять путь циркуляции *ци*.
5. **Вначале, чтобы избежать опасностей, необходимо освоить маленькую Малую Циркуляцию (*сяо сяо чжоу тянь*), особенно в области копчика, а также управление циркуляцией *ци* в координации с дыханием и движениями животом и промежностью.**

6. Во избежание проблемы застоя *ци* тщательно выберите поворотные точки для *ци*. Прежде чем полностью осваивать Малую Циркуляцию, определите надлежащие поворотные точки для *ци*, из которых ее можно вернуть обратно в Нижний Даньтянь. Неправильно выбранные поворотные точки приводят к застою *ци*. В прошлом такие точки держались в секрете. Я скорректировал их и считаю более безопасными, чем традиционно использовавшиеся. Изучив теорию, вы сможете модифицировать путь циркуляции *ци* без возникновения каких-либо проблем.

3-3. Малая Циркуляция и система циркуляции ци

Система циркуляции ци

1. Диафрагма (хэн гэ мо, место контакта ци верхнего и нижнего уровней)

Диафрагма является хорошим проводником электричества. Она расположена между фасциями, обладающими низкой электропроводностью. Область диафрагмы действует как батарея, аккумулирующая *ци* Огня (*хо ци*), и называется Средним Даньтянем (*чжун даньтянь*).

В отношении *ци* диафрагма разделяет тело на верхнюю и нижнюю части. Над диафрагмой находится грудная клетка, где происходит обмен Внешней *ци* (*вай ци*, поступление кислорода и выделение двуокиси углерода). Диафрагма, действуя как насос, способствует поступлению воздуха в легкие и выдыханию его. Расположенная под диафрагмой область брюшной полости выступает биобатареей, где аккумулируется Внутренняя *ци* (*нэй ци*). В этом Нижнем Даньтяне вырабатывается и хранится *ци*. Живот является насосом *ци*, тогда как

хуэйинь (Со-1) действует как контролирующие ворота, регулирующие ее поток.

Внешняя *ци* (воздух) и Внутренняя *ци* (биоэлектричество) тесно связаны друг с другом. Чем больше кислорода поступает в организм, тем больше глюкозы преобразуется в *ци*, которая проявляется в виде тепла, света и физических действий.

Когда в Среднем Даньтяне аккумулируется слишком много *ци*, учащаются дыхание и сердцебиение, что приводит к возбуждению эмоционального ума.

2. Цзин (основные каналы ци)

А. Имеется двенадцать основных каналов *ци*, шесть *янских* и шесть *иньских*. Они действуют как реки, распределяющие *ци* по всему телу. Три *янских* канала (каналы Толстого и Тонкого Кишечника и Тройного Обогревателя) и три *иньских* канала (каналы Легких, Перикарда и Сердца) связывают внутренние органы с верхними конечностями. Другие три *янских* канала (каналы Селезенки, Почек и Печени) и три *иньских* канала (каналы Желудка и Мочевого и Желчного Пузырей) связывают остальные шесть внутренних органов с нижними конечностями. Застой *ци* в этих каналах грозит заболеванием.

Сердце, легкие и перикард изолированы от других органов диафрагмой. Это *иньские* органы. Они тесно связаны друг с другом и могут гармонизированно функционировать. Например, когда учащается дыхание, увеличивается и частота сердцебиения. А когда дыхание становится реже, уменьшается и частота биений сердца. Перикард действует как охладитель сердца. Он требуется для его нормального функционирования, как радиатор для нормальной работы двигателя. Эти три *иньских* органа связаны с большими пальцами рук

(легкие), средними пальцами (перикард) и с мизинцами (сердце), а также с тремя *янскими* органами, которые связаны с указательными пальцами (толстый кишечник), средними пальцами (тройной обогреватель) и с мизинцами (тонкий кишечник).

3. Ло (вторичные каналы ци)

От основных каналов *ци* подобно рукавам рек ответвляются миллионы вторичных, называющихся *ло*. По ним *ци* распределяется по всему телу. Их можно сравнить с капиллярами кровеносной системы. По ним *ци* циркулирует в латеральном направлении от основных каналов.

Ло связывают основные каналы с поверхностью кожи, с костным мозгом и с внутренними органами. Когда из основных каналов (*цзин*) по вторичным (*ло*) больше *ци* направляется к кожному покрову, укрепляется Защитная *ци* (*вэй ци*), усиливается внешнее проявление *ци* и в результате повышается температура тела. А если увеличивается приток *ци* к костному мозгу, укрепляется *ци* Костного мозга (*суй ци*), больше *ци* остается внутри тела, ослабляется ее внешнее проявление, вследствие чего возникает ощущение прохлады.

Когда выдох продолжительнее вдоха, больше *ци* направляется к поверхности тела и проявляется внешне. А если вдох продолжительнее выдоха, больше *ци* направляется внутрь тела и сохраняется. В сопровождении звуков *Ха* и *Хэн* проявление и сохранение *ци* оказываются более эффективными.

4. Май (сосуды)

Сосуды *ци* (*май*) подобны резервуарам, регулирующим циркуляцию *ци* в двенадцати основных каналах. В «*Наньцзине*», одной из древнейших китайских книг по медицине, говорится: «В *май* входят чудесные меридианы, восемь сосудов, которые не относятся к

двенадцати меридианам». Ли Шичжэнь в своей книге «Изучение чудесных меридианов и восьми сосудов» поясняет: «Чудесные меридианы включают восемь сосудов. В отличие от двенадцати других меридианов они не имеют ограничений, поверхностного или внутреннего соответствия и координирования и поэтому называются чудесными».

В китайской медицине хорошо известно значение Сосуда Зачатия и Управляющего Сосуда, которые используются в практике акупунктуры. Другие шесть сосудов менее изучены и в акупунктуре, как правило, не задействуются. В китайской медицине первые два сосуда вместе с двенадцатью основными каналами *ци* (*ши эр цзин*) обычно называются четырнадцатью каналами (*ши сы цзин*). В книге «Изучение практики китайского медицинского цигун» говорится: «По Управляющему Сосуду *ци* от *хуэйинь* поднимается вверх по центральной линии спины. Он полностью управляет *янскими* сосудами и поэтому называется океаном *янских* сосудов. По Сосуду Зачатия *ци* от *хуэйинь* поднимается вверх по центральной линии передней части тела. Он отвечает за все *иньские* сосуды и поэтому называется океаном *иньских* сосудов. Равномерная циркуляция *ци* в данных двух сосудах обеспечивает нормальную транспортировку *ци* по сотням каналов. *Ци* циркулирует по телу без каких-либо помех и застоев. От этого зависит Дао долголетия».

Каким же образом эти два сосуда контролируют статус *ци* во всем теле? Давайте рассмотрим данный вопрос исходя из имеющихся в наличии документов.

Сосуд Зачатия — океан иньских сосудов (жэнь май, рис. 3-1)

1. Идет прямо по центру груди и живота и встречается с тремя ножными *иньскими* основными каналами

(печени, селезенки и почек) в полостях *чжунцизи* (Co-3) и *гуаньюань* (Co-4). В полостях *тяньту* (Co-22) и *ляньцюань* (Co-23) соединяется с *янским Связывающим Сосудом* (*янвэй май*), а в *иньцзяо* (Co-7) — с *Пронизывающим Сосудом* (*чун май*).

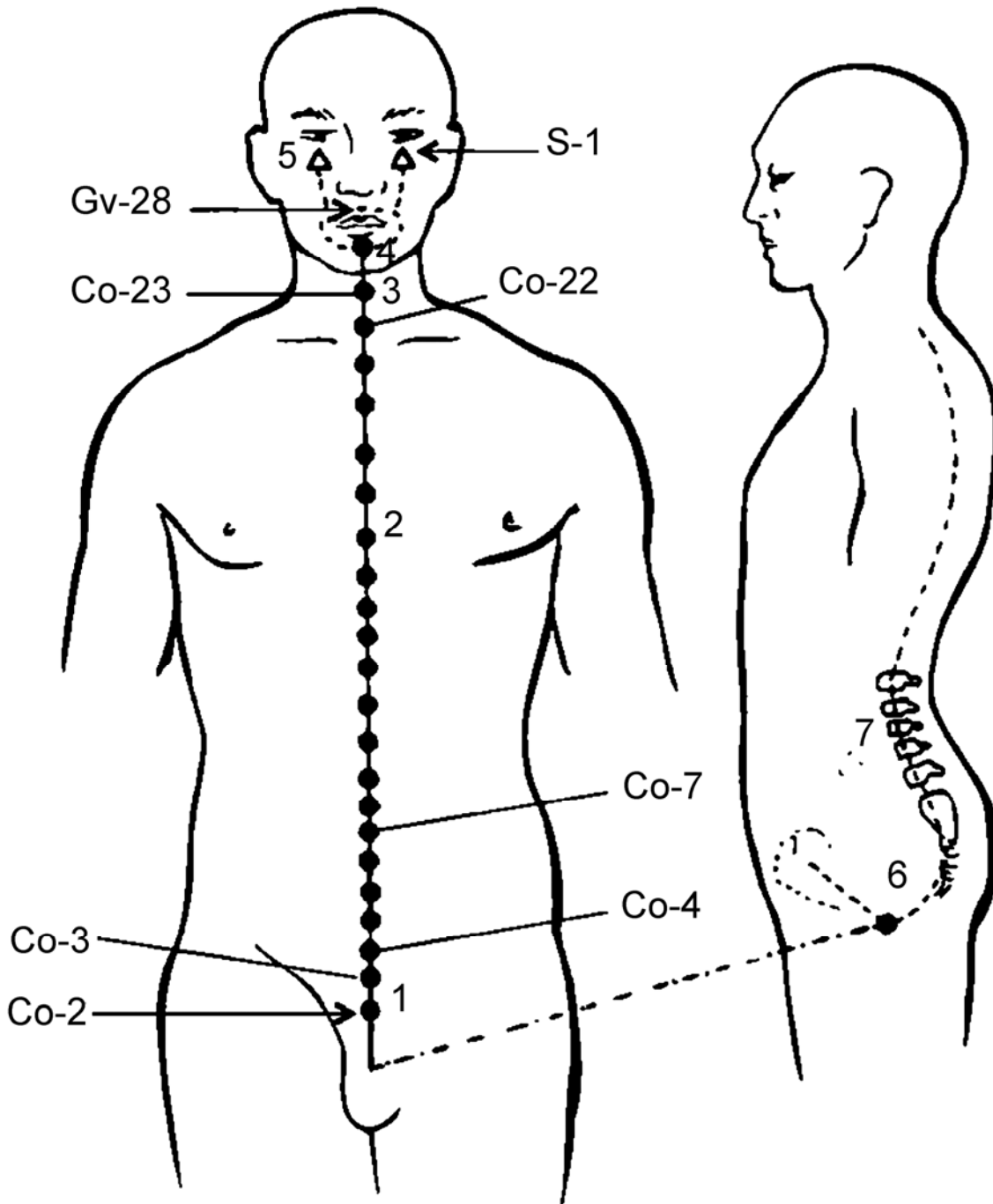


Рисунок 3-1. Сосуд Зачатия (*жэнь май*) — океан иньских сосудов

2. Три *иньских* ножных основных канала *ци* соединяются с тремя *иньскими* ручными основными каналами *ци* (сердца, легких и перикарда). Через эту сеть Сосуд Зачатия контролирует *ци* во всех шести *иньских* каналах.

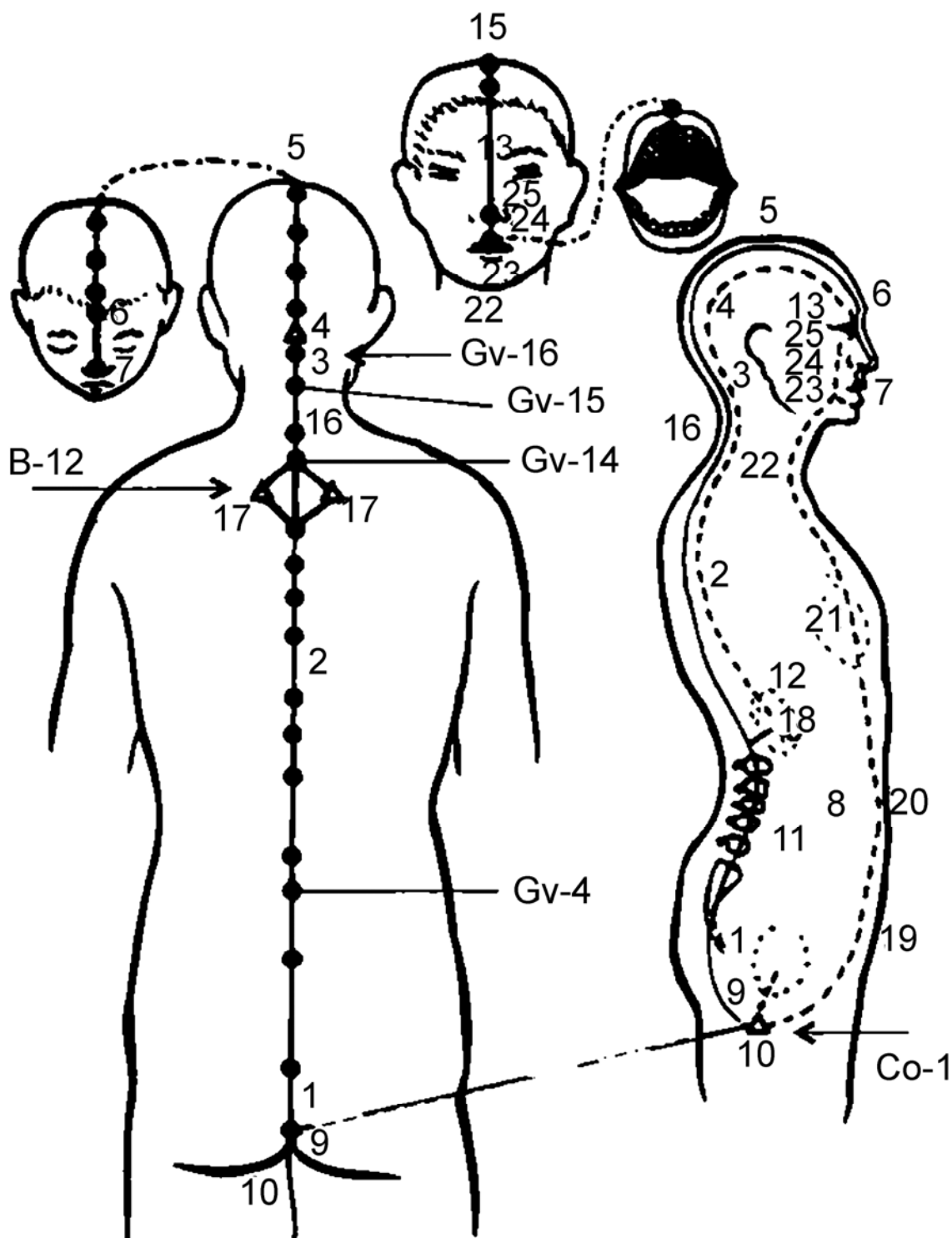


Рисунок 3-2. Управляющий Сосуд (ду май) — океан янских сосудов

Управляющий Сосуд — океан янских сосудов (ду май, рис. 3-2)

1. Идет вдоль позвоночника спины и несколько раз встречается с шестью янскими ручными и ножными основными каналами *ци*. Центральной частью является полость *данжуй* (Gv-14), где соединяются все *янские* ручные и ножные каналы.
2. Опоясывающий Сосуд (*дай май*) начинается ниже подреберья на уровне 2-го поясничного позвонка, идет через *минмэнь* (Gv-4) и опоясывает тело как ремень. *Янский* Связывающий Сосуд (*янвэй май*) также соединяется с Управляющим Сосудом (*ду май*) в точках *фэнфу* (Gv-16) и *ямэнь* (Gv-15). Таким образом Управляющий Сосуд контролирует функционирование всех *янских* сосудов.

Май и медитация Внутреннего Эликсира

Насколько важны сосуды в практике Внутреннего Эликсира (*нэйдань*)? Ли Шичжэнь (1518–1593) в своей книге «Изучение чудесных меридианов и восьми сосудов» поясняет: «Во всех имеющихся документах восемь сосудов описываются очень поверхностно, что не дает возможности понять их сущности. Поэтому лекарям, не знающим о них, трудно разобраться в причине заболевания, а практикующим цигун с целью просветления тяжело установить плавильный тигль и треножник (разместить дух и *ци*). Шичжэнь не претендует на особую мудрость и советует всем прочесть собранную здесь информацию и имеющиеся ее обсуждения. Если лекари будут знать о восьми сосудах, они смогут понять основную сущность двенадцати основных каналов *ци* и пятнадцати вторичных. Если стремящиеся к

бессмертию будут знать о восьми сосудах, они смогут достичь удивительного восхождения и нисхождения тигра и дракона и постичь фундаментальные особенности *сюань пинь*». В «*Ицзине*» («*Книга перемен*») *сюань пинь* обозначается как *Тайцзи* (Великий Предел). *Тайцзи* — это Дао жизнью в бесконечной природе. Поэтому *Тайцзи* можно назвать корнем зарождения, вынашивания, развития и многообразия миллионов жизней. Это мать миллионов вещей на земле и на небе, еще одно обозначение Дао.

В заключение обобщим ключевые моменты, касающиеся восьми сосудов.

1. Сосуд Зачатия (*жэнь май*)

Иньский сосуд, уравнивающий статус *ци янского* Управляющего Сосуда.

Регулирует уровень *ци* в шести основных *иньских* каналах. Когда *ци* в нем достаточно, она равномерно циркулирует по шести *иньским* основным каналам.

Вместе с *янским* Управляющим Сосудом составляет путь Малой Циркуляции. Когда в рамках пути Малой Циркуляции равномерно циркулирует *ци*, можно совершенствовать физическое тело и укрепить здоровье. В практике Внутреннего Эликсира (*нэйдань*) Малая Циркуляция представляет путь Огня. В дневное время циркуляция *ци* по пути Огня активизируется.

2. Управляющий Сосуд (*ду май*)

Янский сосуд, уравнивающий *ци* в *иньском* Сосуде Зачатия.

Регулирует уровень *ци* в шести основных *янских* каналах. Когда *ци* в нем достаточно, она рав-

номерно циркулирует в шести основных янских каналах.

Вместе с *иньским* Сосудом Зачатия составляет путь Малой Циркуляции.

3. Пронизывающий Сосуд (*чун май*)

Основной частью Пронизывающего Сосуда является спинной мозг. Соединяет головной мозг (Верхний Даньтянь) со вторым мозгом (Истинным Нижним Даньтянем). Представляет собой центральный отдел системы циркуляции *ци*. Верхний мозг и нижний мозг выступают двумя полюсами этой системы.

Ночью циркуляция *ци* в нем активизируется и головной мозг энергетизируется сильнее. Вследствие богатого запаса *ци* в ночное время стимулируется функционирование гипофиза, шишковидной железы, надпочечников, яичек и яичника, в результате чего увеличивается секреция гормонов.

Этот путь отвечает за духовное развитие, тогда как Малая Циркуляция затрагивает физическую жизнь. Циркуляция *ци* по Пронизывающему Сосуду (путь Воды) способствует духовному совершенствованию (промывание костного и головного мозга), а направление ее потока в рамках Малой Циркуляции (путь Огня) улучшает физическое состояние тела (изменение мышц и сухожилий).

Классифицируется как максимально *иньский* из всех восьми сосудов. Уравновешивает *ци* максимально *янского* Опясывающего Сосуда. Когда в нем накапливается *ци*, тело успокаивается, а головной и костный мозг подпитываются *ци* (промывание мозга).

Эта центральная энергетическая ветвь вселяет ощущение сосредоточенности.

4. Опоясывающий Сосуд (*дай май*)

В нем циркуляция *ци* усиливается при вставании, в результате чего возникает чувство физического и ментального равновесия, которое позволяет ощутить собственный центр. Классифицируется как максимально *янский* и уравнивает *ци* Пронизывающего Сосуда. Опоясывающий Сосуд обеспечивает равновесие, а Пронизывающий вселяет ощущение сосредоточенности. Оба они функционируют как единое целое.

Циркулирующая по нему *ци* отвечает за Защитную *ци* тела (*вэй ци*). Когда последняя укрепляется, возрастает уравновешенность и эффективнее функционирует иммунная система.

Возможная степень укрепления Защитной *ци* зависит от запаса *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне. Чем он больше, тем крепче будет ваше здоровье, лучше уравновешенность и выше сосредоточенность.

5. *Иньский* Пяточный Сосуд (*иньцяо май*) и *иньский* Связывающий Сосуд (*иньвэй май*)

Эти два сосуда в точке *хуэйинь* (Со-1) соединяются с Сосудом Зачатия и Пронизывающим Сосудом. Начинаются в области вогнутой части стоп. В случае значительной сексуальной энергии в них наблюдается высокий уровень *ци*, которая проявляется в силе ног. Когда сексуальная энергия истощена, ноги слабеют.

Уравнивают статус *ци* *янского* Пяточного и *янского* Связывающего сосудов. В *иньских* сосудах *ци* накапливается, а в *янских* она проявляется.

6. *Янский* Пяточный Сосуд (*янцяо май*) и *янский* Связывающий Сосуд (*янвэй май*)

Уравновешивают статус *ци иньского* Пяточного и *иньского* Связывающего сосудов. В *иньских* сосудах *ци* накапливается, а в *яньских* она проявляется. Высокий уровень *ци* в этих сосудах укрепляет нижнюю часть тела.

Эти два *яньских* сосуда уравновешивают два *иньских* сосуда, описанных выше. В физическом отношении они обособлены, но функционируют как единое целое.

Преобладающие тенденции потока *ци* в зависимости от времени суток (*цзы у лю чжу*)

На циркуляцию *ци* в теле оказывает свое воздействие природа. Такая взаимосвязь с естественными циклами называется *цзы у лю чжу* и ее необходимо знать для эффективного управления потоком *ци*.

Период между 23:00 и 01:00 называется *цзы*, а между 11:00 и 13:00 — *у*. *Лю* означает «поток», а *чжу* — «тенденция». Поэтому *цзы у лю чжу* можно перевести как «преобладающие тенденции потока *ци* в зависимости от времени».

В «*Нэйцзине*» это называется соответствием между небом и человеком. Интенсивность циркуляции *ци* в двенадцати основных каналах *ци* неодинакова. На потоки *ци* в Сосуде Зачатия и Управляющем Сосуде (путь Огня) также оказывают влияние естественные циклы. На одной части пути уровень *ци* всегда выше, чем в других местах. В течение двадцати четырех часов суток эта область повышенного содержания *ци* регулярно перемещается по всему пути циркуляции. Именно она обуславливает циркуляцию *ци*. Как вода течет только

сверху вниз, так и *ци* перемещается только в направлении от более высокого энергетического потенциала к меньшему.

В «*Большом собрании о Золотом Эликсире*» говорится: «*Цзы* и *у* — середины Неба и Земли. Для небес это солнце и луна, для человека — сердце и почки, для суток — *цзы* (полночь) и *у* (полдень), для восьми триграмм — Кань (Вода) и Ли (Огонь), а для компасных направлений — юг и север». Доктор Ян Цзичжоу (1522–1620) в своей «*Книге об акупунктуре и прижигании*» пишет: «Сосуд Зачатия и Управляющий Сосуд, спина и передняя часть человеческого тела, аналогичны *цзы* и *ув* природе (полночь — полдень). При сравнении с югом и севером их можно разделять и объединять. Если они разделены, *Инь* и *Ян* упорядочены, а если объединены, то безукоризненно согласуются друг с другом. Единое целое состоит из двух обособленных составляющих и одновременно две обособленных составляющих образуют единое целое». В Малой Циркуляции по пути Огня в дневное время в Сосуде Зачатия (*жэнь май*) *ци* циркулирует интенсивнее, чем в Управляющем Сосуде (*ду май*), тогда как ночью ситуация меняется на прямо противоположную.

Ли Шичжэнь (1518–1593) обсуждает это в своей работе «*Изучение чудесных меридианов и восьми сосудов*»: «Сосуд Зачатия и Управляющий Сосуд являются *цзы* и *у* человеческого тела. Это Дао восходящего и нисходящего *Ян-хо* и *Инь-фу* тех, кто практикует цигун Эликсира (*дань цзя*). Это ключевое место для *Кань* и *Ли*». *Ян-хо* (янский Огонь) — способ укрепления Огня в теле, увеличения его *янского* статуса. А *Инь-фу* (*иньская* магическая вода) — способ укрепления Воды в теле, увеличения его *иньского* статуса. *Фу* — магическая вода (*фу шуй*), используемая для лечения.

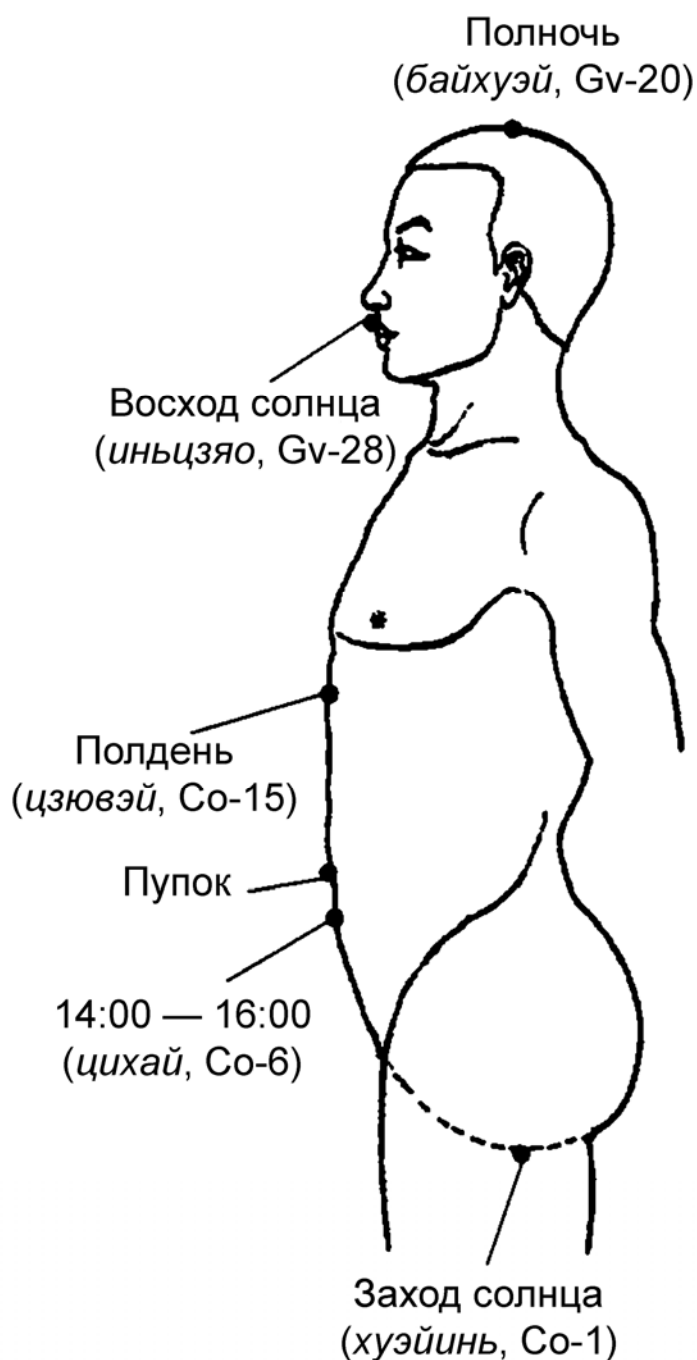


Рисунок 3-3. Естественная циркуляция ци по пути Огня

На пути Огня в полдень самый высокий уровень ци наблюдается в Среднем Даньтяне (*чжун даньтянь*). В период от 14:00 до 16:00 он смещается к Нижнему Даньтяню, а на закате солнца опускается уже до *хуэйинь* (Co-1). Затем он перемещается к позвоночнику и в полночь достигает *байхуэй* (Gv-20). На рассвете он в области лица и к полдню достигает Среднего Даньтяня,

завершая цикл. Этот цикл используется в боевых искусствах для нанесения ударов по наиболее жизненно важным полостям (*дянь сюэ*) (рис. 3-3).

Полости, имеющие отношение к медитации

Давайте обобщим информацию о важных полостях, которые задействуются в практике Малой Циркуляции. Это облегчит понимание дальнейшего обсуждения материала в оставшейся части настоящей книги.

1. Чжан даньтянь (верхнее поле Эликсира)

Весь головной мозг считается Верхним Даньтянем. Клетки головного мозга имеют высокую электропроводимость. Они могут аккумулировать и расходовать значительное количество электрической энергии. Пространство между двумя полушариями головного мозга называется Духовной Долиной (*шэнь гу*). Там обитает Дух Долины (*гу шэнь*). В нижней центральной части долины, где расположены гипофиз и шишковидная железа, находится Дворец Грязевой Пилюли (*ни вань гун*). Головной мозг отвечает за сознательное мышление, а это пространство, где нет клеток головного мозга, связано с подсознательным умом. Именно через него человек контактирует с природой. В то время как сознательный ум представляет ложную человеческую матрицу, подсознательный — свободен и правдив.

Байхуэй (Gv-20) на макушке головы и *иньтан* (M-NH-3, Третий Глаз) являются двумя воротами, через которые дух человека связывается с естественной энергией и духом природы. Ворота *байхуэй* открыты, а Третий Глаз у людей закрыт уже длительное время.

2. Чжун даньтянь (среднее поле Эликсира)

Мнения о местоположении Среднего Даньтяня разнятся. В одних документах говорится, что Средним Даньтянем является *шаньчжун* (Co-17), поскольку за

ним расположен тимус, связанный с сердцем (эмоциональным умом). В других утверждается, что Средним Даньтянем выступает само сердце, так как оно связано с эмоциональным умом и в нем хранится Постнатальная *ци* Огня. В-третьих предполагается, что он находится в *цзювэй* (Со-15, широкий голубиный хвост, нижняя часть грудины, рис. 3-4). Глядя на строение человеческого тела, можно видеть, что диафрагма (хороший

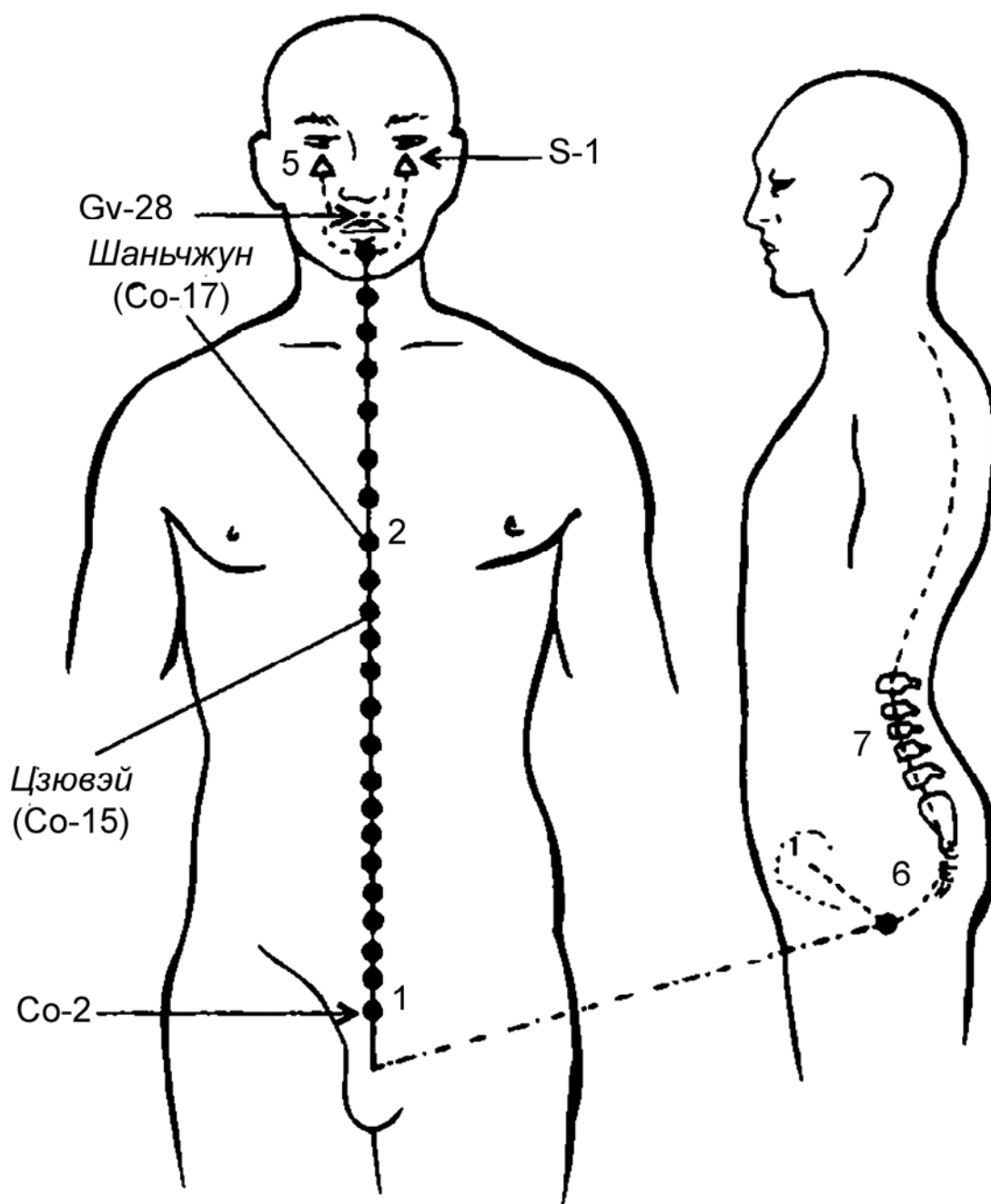


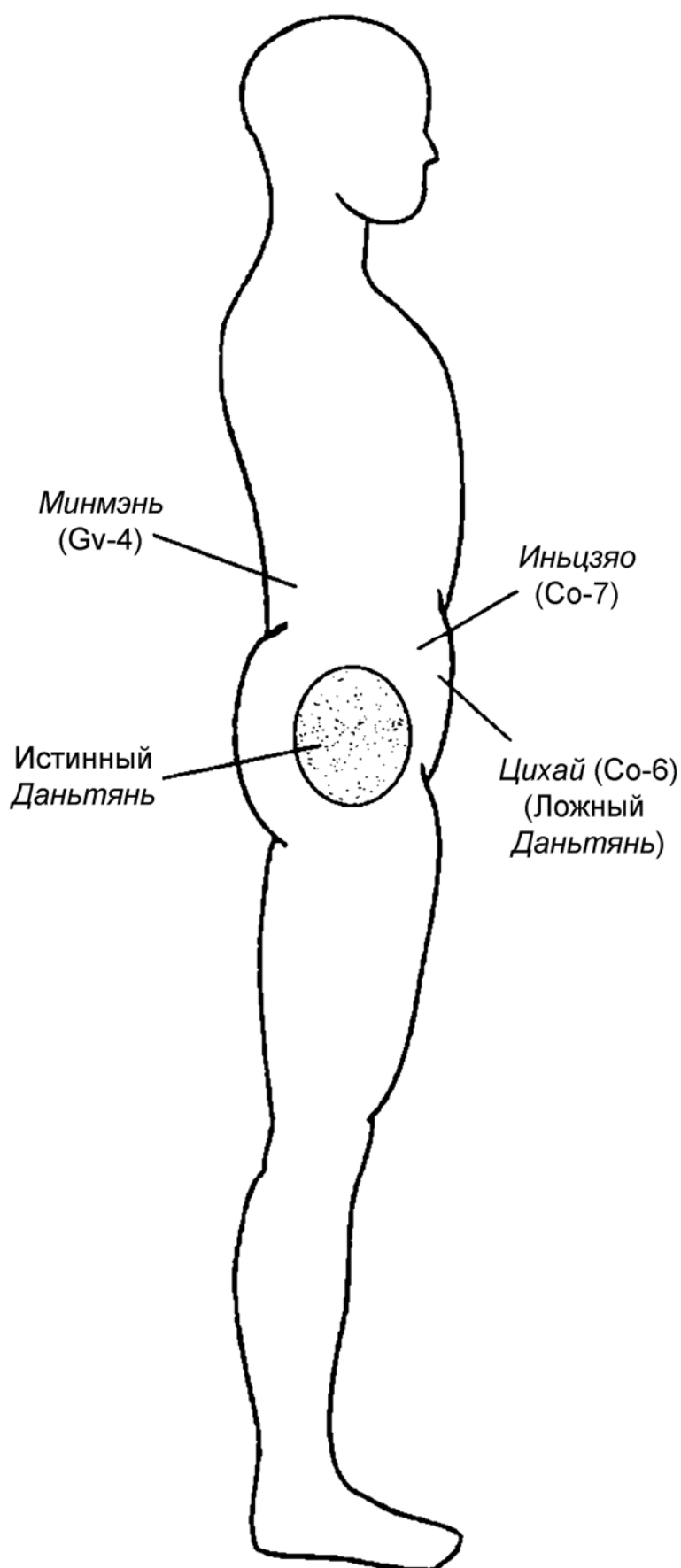
Рисунок 3-4. Шаньчжун (Со-17) и цзювэй (Со-15)

проводник) расположена между фасциями (плохие проводники). Это напоминает аккумулятор, способный накапливать богатый запас энергии. Описанная структура расположена между легкими (где поглощается кислород и выводится двуокись углерода) и желудком (где переваривается пища), поэтому в ней может накапливаться большой запас Постнатальной *ци*. Кроме того, аккумулятивная в данной области *ци* также воздействует на эмоциональный ум.

3. Ся дантянь (ложное нижнее поле Эликсира)

Ложный Нижний Дантянь расположен в брюшной области, примерно на два дюйма ниже пупка. В китайской медицине он известен как *цихай* (Со-6, океан *ци*, рис. 3-5), а даосы называют его *дань лу* (печь или плавильный тигль Эликсира). Сами названия говорят о том, что эта область может производить океан *ци* (эликсира роста).

Когда при брюшном дыхании живот выпячивается, а затем втягивается, образуется *ци*. Такие движения называются *ци хо*, что означает «зажигать огонь». Зажигают огонь с образованием *ци* два типа дыхания: нормальное брюшное дыхание (*чжэн фу хуси*) и обратное брюшное дыхание (*фань, ни фу хуси*). Брюшное дыхание называют также дыханием «возвращения в детство» (*фань тун хуси*) или Посленебесным дыханием (*сянь тянь хуси*). Выпячивая и втягивая живот, утробный плод через пуповину получает от матери кислород и питательные вещества. Привычка так двигать животом сохраняется у большинства маленьких детей. Эти два типа дыхания обсуждались в разделе 4-3, а в следующем разделе мы их проанализируем с научной точки зрения.



*Рисунок 3-5. Истинный и Ложный
Нижний Даньтянь*

4. Чжэнь ся даньтянь (истинное нижнее поле Эликсира)

Истинный Нижний Даньтянь находится в брюшной полости под желудком спереди внутренних почек (*нэй шэнь*) и над внешними почками (*вай шэнь*, яички). Он включает в себя толстый и тонкий кишечник, где расположен второй мозг или биоаккумулятор, как полагают сегодня ученые (рис. 3-5). Даосы же считают Истинный Нижний Даньтянь ложным, поскольку при аккумуляции в нем *ци* она автоматически попадает в Сосуд Зачатия и распределяется по двенадцати основным каналам *ци*. По их мнению, несмотря на образование и аккумуляцию там до некоторого уровня *ци*, богатого запаса ее накопить не представляется возможным. Хотя сохраняющаяся в Ложном Нижнем Даньтяне *ци* полезна для здоровья, ее недостаточно для просветления. Истинный Нижний Даньтянь представляет собой нижний полюс центральной энергетической линии. Через спинной мозг (Пронизывающий Сосуд) он соединяется с головным мозгом (Верхним Даньтянем). Чтобы иметь достаточно *ци* для подпитывания головного мозга с целью достижения просветления, необходимо вначале привести в надлежащее состояние свой биоаккумулятор и накопить в нем богатый запас *ци*.

В документе «*Наблюдение за сосудами*» говорится: «(Истинный) *Даньтянь* является корнем жизни. Поэтому даосы, медитирующие ради духовного развития, и буддисты, медитирующие с целью достижения состояния Будды, накапливают истинную *ци* (Изначальную *ци*) под пупком. В *Даньтяне* находится Духовная Черепаха (*шэнь гуй*), вдыхающая и выдыхающая истинную *ци* (*чжэнь ци*). Ее дыхание совершенно отличается от вдохов и выдохов через рот и нос, которые служат лишь воротами для воздуха. *Даньтянь*

является истоком *ци* и местом, с которого благочестивые начинают свое развитие. Здесь с помощью Зародышевого дыхания они накапливают и хранят Истинную Единичность (*чжэнь и*). *Чжэнь и* означает «Подлинное Одно» или «Истинная Единичность». Это центральная система *ци*, состоящая из двух полюсов. *Янский* полюс в Истинном Нижнем Даньтяне обеспечивает необходимое количество *ци*, а *иньский* полюс в Верхнем Даньтяне отвечает за качество ее проявления в форме жизни (духа). В физическом отношении они являются двумя полярностями, но функционируют как одно целое, поскольку представляют *Инь* и *Ян* одной и той же вещи. Если удерживать ум на этом Подлинном Одном, или Истинной Единичности, поднимается уровень духа жизненной силы (*цзин шэнь*) и накапливается богатый запас *ци*.

5. Хуантин (Желтый Двор)

Под *хуантином* могут подразумеваться различные области в теле человека. Лян Цюцзы в своем «Трактате о внутренней сущности хуантина» интерпретирует его следующим образом: «Желтый (*хуан*) находится в середине палитры цветов. Двор (*тин*) является центром квадрата. Внешне это означает центр небес (*тянь чжун*), центр человека (*жэнь чжун*) и центр земли (*ди чжун*), а внутренне — центр головного мозга (*нао чжун*), центр сердца (*синь чжун*) и центр селезенки (*пи чжун*)». Поэтому под *хуантином* могут подразумеваться центры множества вещей.

Ши Хэян в «Трактате о внешней сущности хуантина» пишет: «Над *минмэнь* имеются два чудесных проема, понятных лишь посвященным: слева — *сюань*, а справа — *пинь* (две внутренние почки). Пус-

тое пространство между ними называется *хуантином*».

В документе *«Тайные сведения о подпитывании жизни»* говорится: «Каково же точное местоположение *хуантина*? Над мочевым пузырем, под селезенкой, спереди от почек, слева от печени и справа от легких». Таким образом, *хуантин* находится в центре по отношению к местоположению внутренних органов (т. е. является центром тяжести).

Хуантин известен также как *юйхуань сюэ* (полость Нефритового Кольца). Впервые такое название встречается в книге доктора Ван Вэйи *«Схема точек иглоукалывания и прижигания, нанесенная на медный манекен»*. В даосской работе *«Углубленное понимание Ван Лу»* говорится: «В книге "Схема точек иглоукалывания и прижигания" записано, что среди полостей тела во внутренностях и кишках существует Нефритовое Кольцо (*юйхуань*), но я не знаю, что оно из себя представляет». Позднее даос Чжан Цзыян описал место, где бессмертные вырабатывают эликсир, следующим образом: «Сердце наверху, почки внизу, селезенка слева, а печень справа. Дверь жизни (*шэнмэн*, пупок) впереди, запертая дверь позади, и они соединены, как кольцо; оно белое, как хлопок, и имеет диаметр около дюйма. Оно охватывает Сущность и очищение всего тела. Оно расположено напротив пупка и является корнем жизни. Это — Нефритовое Кольцо». Под открытой спереди дверью жизни и закрытой дверью сзади здесь подразумевается, что спереди дверь для *ци* открыта, а сзади закрыта. Данная концепция подтверждается в *«Трактате об изменении мышц и сухожилий»*.

Миху означает «скрытая дверь» (*минмэн*, Gv-4). Она расположена между вторым и третьим поясничными позвонками (рис. 3-6). Таким образом, фактически

хуантин является вторым мозгом, Истинным Нижним Даньтянем (*чжэнь ся даньтянь*), или биоаккумулятором тела. Это место выступает центром тяжести, где накапливается богатый запас *ци*, или биоэлектричества.

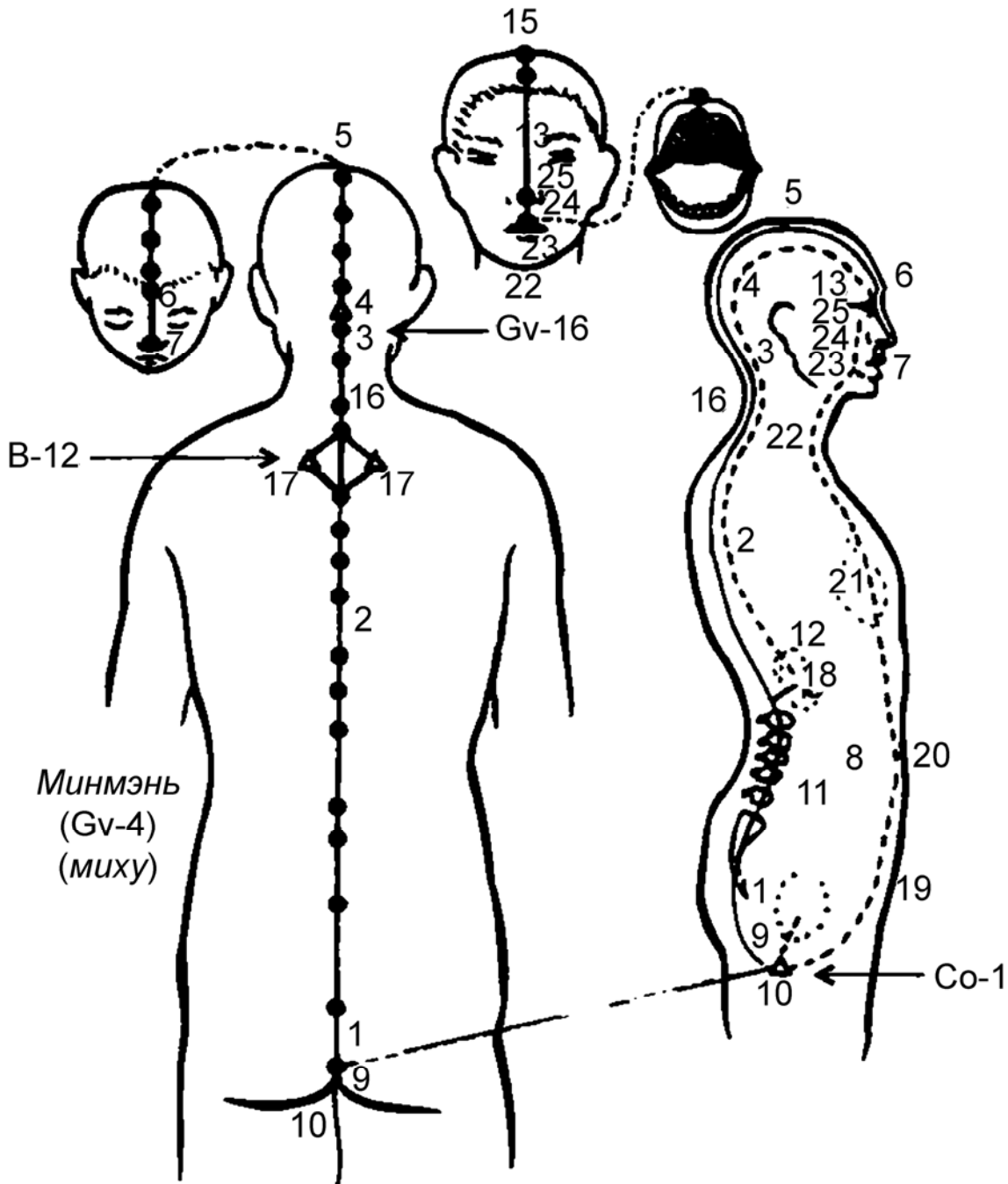


Рисунок 3-6. Мihu (минмэнь, (Gv-4))

В других документах утверждается, что *хуантин* находится либо между почек, либо под сердцем. По мо-

ему мнению, *хуантин* представляет собой область, расположенную над Истинным Нижним Даньтянем, за пупком и спереди от почек. Согласно даосской практике духовного просветления, здесь взаимодействуют *Кань* и *Ли*. *Ци* Воды аккумулируется в Истинном Нижнем Даньтяне, а *ци* Огня — в Среднем Даньтяне. В результате взаимодействия в *хуантине* *ци* Воды и *ци* Огня зачинается Духовный Зародыш.

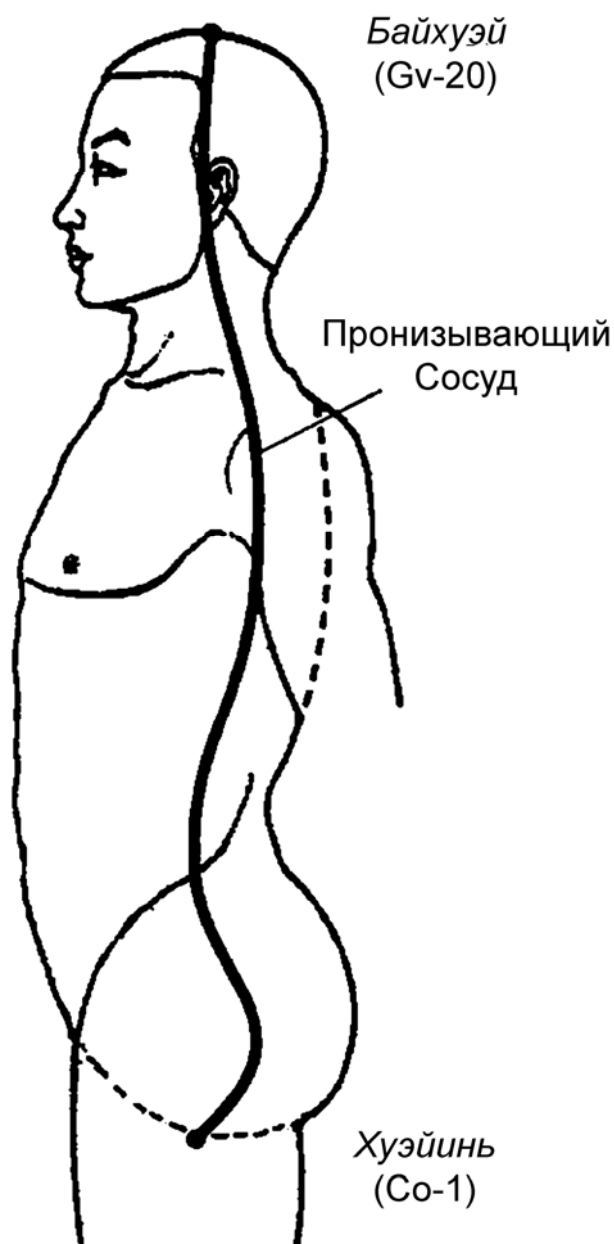


Рисунок 3-7. Байхуэй (Gv-20) и хуэйинь (Co-1), соединяемые Пронизывающим Сосудом

6. Байхуэй (Gv-20, сто встреч)

Байхуэй расположена на макушке головы. Здесь собирается *ци* со всего тела (отсюда и китайское название точки — «сто встреч»). Это максимально *ян*-ская часть тела, точно так же как *хуэйинь* (Co-1, промежуток) — максимально *инь*-ская. Данные две полости соединяет Пронизывающий Сосуд (рис. 3-7). Когда *ци* проявляется в *байхуэй*, появляется возможность поднять до высокого уровня дух (*шэнь*) и эффективно управлять с помощью ума циркуляцией *ци* в теле.

Байхуэй выступает воротами, через которые выходит и входит дух. Через них он покидает тело и возвращается вновь в свое место обитания, во Дворец Грязевой Пилюли (*ни вань гун*).

7. Иньтан (M-NH-3, опечатанный зал)

Полость, которая в китайской медицине называется *иньтан* (M-NH-3), у даосов известна как *тяньянь* или *тяньму* (небесное око), а на Западе — как Третий Глаз (рис. 3-8). Небесным оком ее называют потому, что в открытом состоянии (ока) через нее можно контактировать с *ци* и духом неба, телепатически общаться с другими людьми, стать просветленным, узнать множество тайн природы и увидеть подлинную истину.

Она образует пару с *цянцизянь* (Gv-18). Эти две полости расположены на противоположных краях Духовной Долины (*шэнь гу*).

8. Иньцзяо (Gv-28, связующая десна, рис. 3-8)

Это конечная полость Управляющего Сосуда (*ду май*), соединяющая его с Сосудом Зачатия (*жэнь май*). Полость *иньцзяо* является связующим звеном, или мостиком, между *иньским* Сосудом Зачатия и *янским* Управляющим Сосудом.

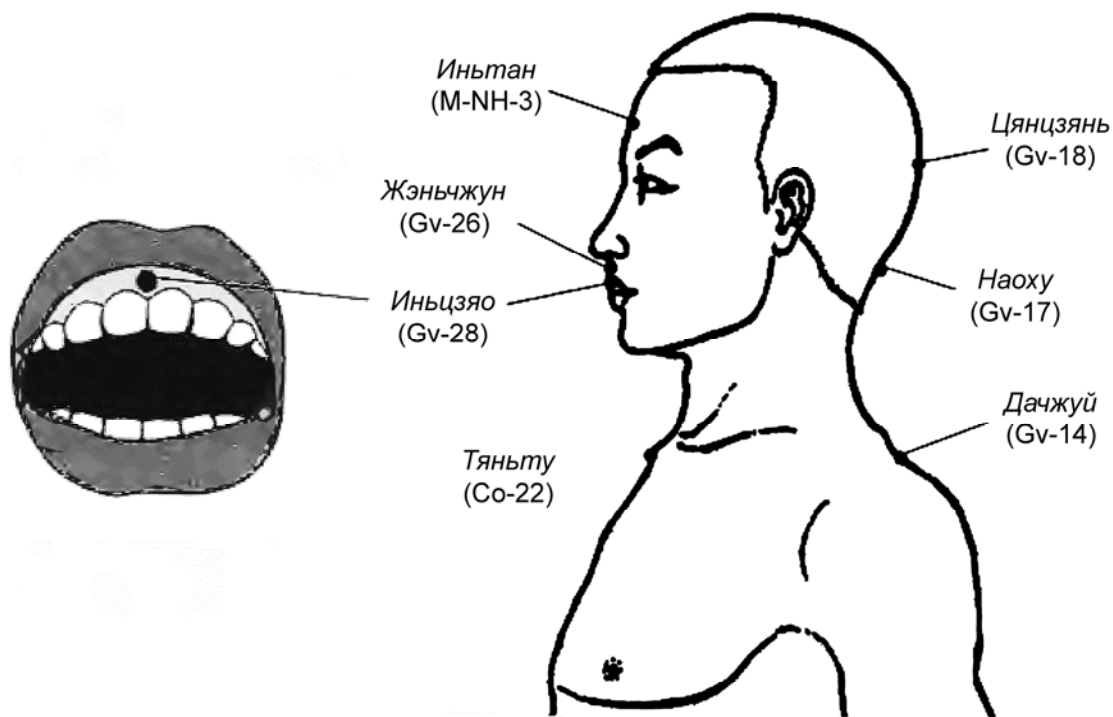


Рисунок 3-8. Иньтан (M-NH-3), цянцзянь (Gv-18), Иньцзяо (Gv-28), жэньчжун (Gv-26), наоху (Gv-17), тяньту (Co-22) и дачжуй (Gv-14)

9. Жэньчжун (Gv-26, фильтр), или шуйгоу (канавка, рис 3-8)

Эта полость, расположенная между верхней губой и носом, известна также под названием *шуйгоу* (канавка). Она образует пару с полостью *наоху* (Gv-17, хозяйство мозга), которая находится в верхней части шеи. *Жэньчжун* позволяет установить контакт с сознательным умом. Когда человек теряет сознание, нажатие на область полости *жэньчжун* может привести его в чувство.

10. Тяньту (Co-22, небесный выступ, рис. 3-8)

Расположена в нижней части шеи. Удар в область полости *тяньту* затрудняет дыхание. Ее *ци* аналогична *ци* *дачжуй* (Gv-14) на спине.

11. Цзювэй (Со-15, широкий голубиный хвост), или синькань (сердечная яма, рис. 3-9)

Находится у основания грудины. Связана с сердцем. Образует пару с *линтай* (Gv-10) на спине. Одновременные удары в область этих двух полостей в полуденное время могут вызвать сердечный приступ. В китайских боевых искусствах *цзювэй* известна как *синькань*.

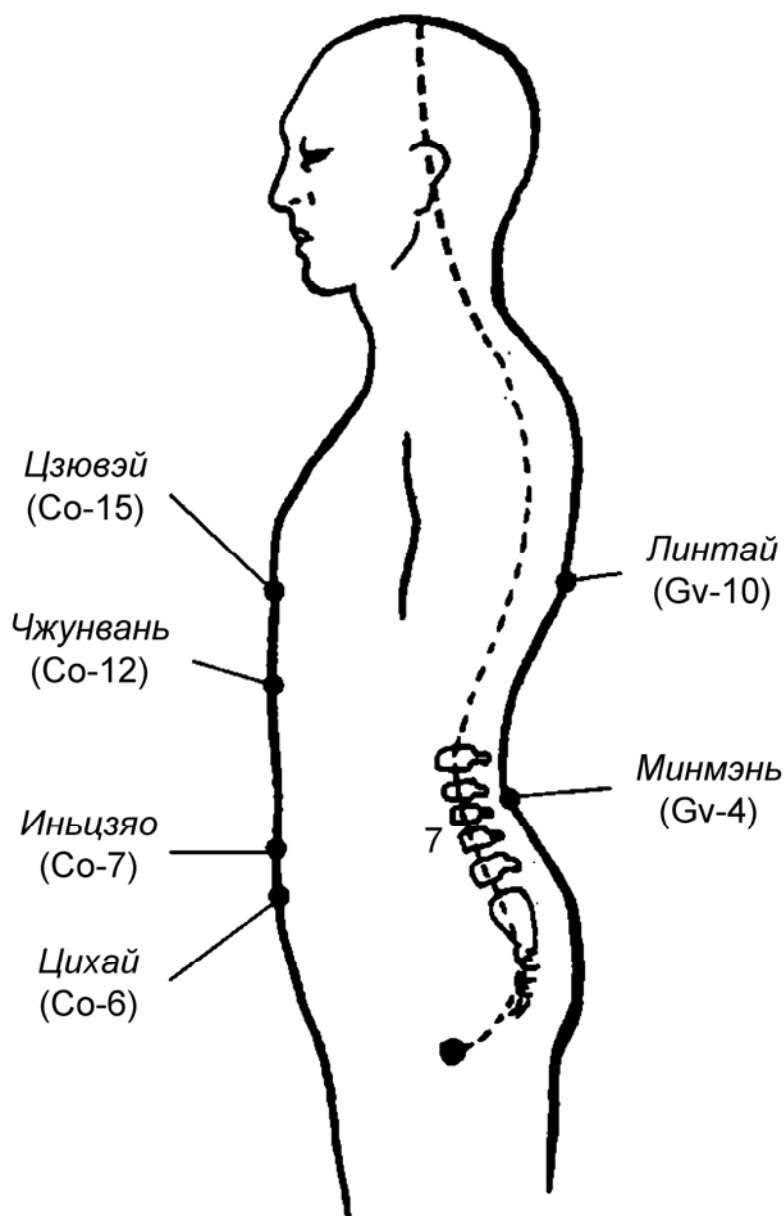


Рисунок 3-9. Цзювэй (Со-15), линтай (Gv-10), чжунвань (Со-12), брюшная иньцзяо (Со-7), минмэнь (Gv-4) и цихай (Со-6)

12. Чжунвань (Со-12, срединная полость, солнечное сплетение, рис. 3-9)

Расположена в области солнечного сплетения и в цигун называется «центром». Позади нее находится полость *хуантина*. В результате взаимодействия в *хуантине Инь* и *Ян*, *ци* Огня и *ци* Воды, зачинается Духовный Зародыш. Одна из важнейших, используемых в боевых искусствах полостей. Направленный снизу вверх сильный удар в область полости *чжунвань* может вызвать сердечный приступ, прямой удар — рвоту, а направленный сверху вниз — остановку дыхания.

13. Брюшная иньцзяо (Со-7, иньское соединение, рис. 3-9)

Не следует путать с *иньцзяо* (Gv-28) на десне. Эта полость соединяет *иньский* Сосуд Зачатия и *иньский* Пронизывающий Сосуд. Связана с Истинным Нижним Даньтянем и позволяет разряжать и перезаряжать (*ци*) человеческий биоаккумулятор. Образует пару с полостью *минмэнь* (Gv-4, дверь жизни), расположенной между вторым и третьим поясничными позвонками.

14. Цихай (Со-6, океан ци, рис. 3-9)

Находится примерно на два дюйма ниже пупка и у даосов считается Ложным Нижним Даньтянем. Известна также как печь или плавильный тигль Эликсира (*дань лу*), поскольку в ней образуется *ци*. Когда она приподнимается и опускается, жир (сущность пищи) преобразуется в *ци*.

15. Лунмэнь (М-СА-24, Врата Дракона), или сяинь (нижняя Инь, рис. 3-10)

Область паха известна как *лунмэнь*. Ее также называют *сяинь* (нижняя *Инь*), поскольку *ци* здесь имеет *иньский* статус. Вместе с *нанцзян* (Gv-1, продолжи-

тельная сила, *вэйлюй*, копчик) образует пару полостей с *ци* аналогичного характера.

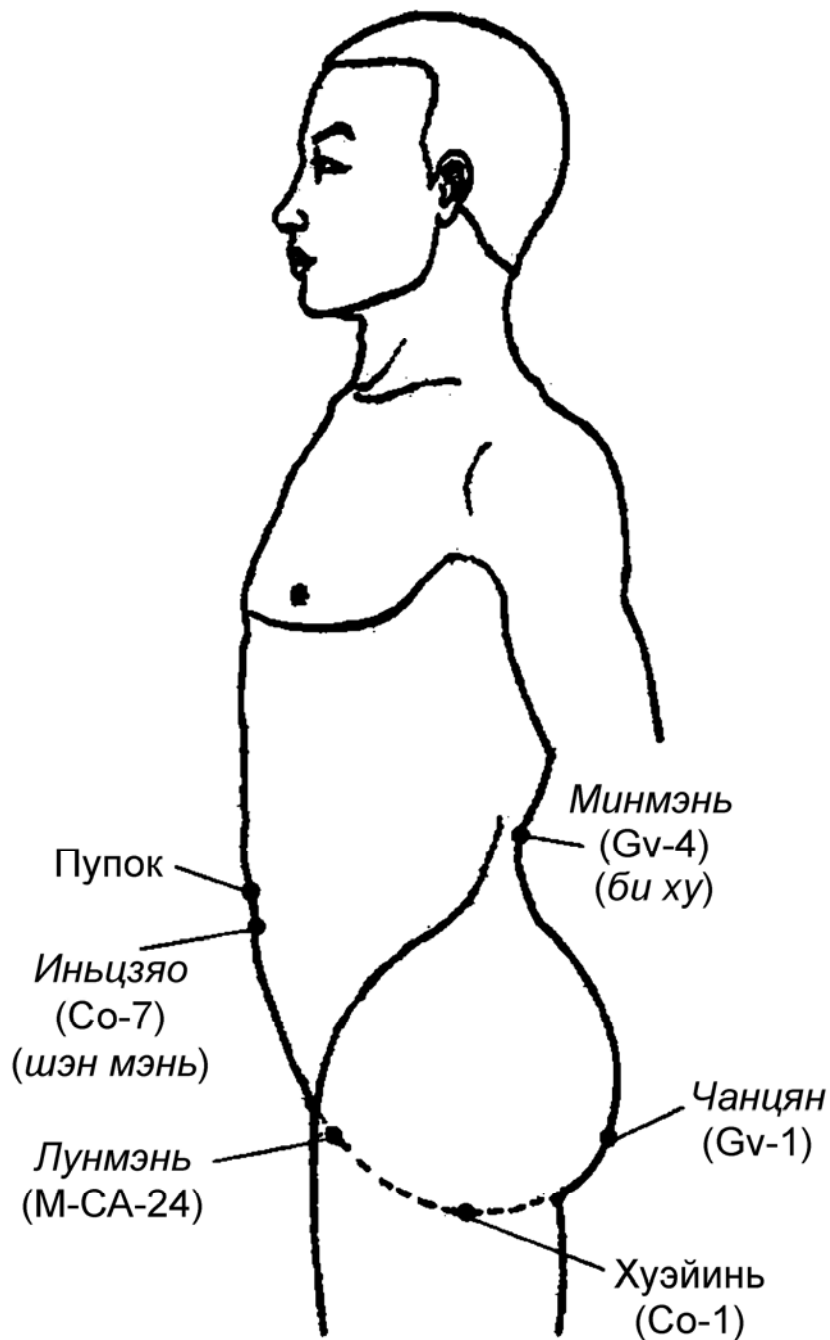


Рисунок 3-10. Лунмэнь (M-CA-24), чанцян (Gv-1) и хуэйинь (Co-1)

16. Хуэйинь (Co-1, промежность, рис. 3-10)

Хуэйинь означает «встреча Инь». Такое название обусловлено тем, что *хуэйинь* соединяет четыре ос-

новных *иньских* сосуда: Зачатия, Пронизывающий, *иньский* Пяточный и *иньский* Связывающий. В цигун Внутреннего Эликсира считается тайными воротами (*цзяо мэнъ*). В открытом состоянии (область *хуэйинь* приопущена) высвобождается накопленная в теле *ци*, а в закрытом (область *хуэйинь* приподнята) *ци* удерживается и сохраняется. Эти ворота служат насосом внутренней *ци*. Они управляют накоплением и проявлением *ци*. В центральной системе циркуляции *ци* в теле человека воротам *хуэйинь* соответствуют ворота *байхуэй* (Gv-20, сто встреч). Вместе они образуют пару.

17. Чанцян (Gv-1, продолжительная сила), или вэйлюй (копчик, рис. 3-10)

Чанцян представляет собой первые ворота, мешающие при медитации прохождению *ци* по пути Малой Циркуляции. Из-за особенностей структуры данной области проход для *ци* здесь очень узок. Тут мало имеющих хорошую проводимость мышц и сухожилий. А с возрастом проход сужается еще больше. Первая задача Малой Циркуляции заключается в его расширении. Это первые опасные ворота. Если не знать надлежащего способа проведения через них *ци*, поток *ци* может устремиться в ноги, повреждая нервы.

18. Минмэнъ (Gv-4, ворота жизни, рис. 3-11)

Минмэнъ означает «ворота жизни». Эта полость соединяется с Истинным Нижним Даньтянем. Ее не следует путать с полостью Gv-10, которая в китайской медицине называется *линтай*, но в боевых искусствах известна как *минмэнъ*.

Минмэнъ соответствует полость *иньцзяо* (Co-7) в брюшной области. Аккумулированная в Истинном Ниж-

нем Даньтяне *ци* может быть направлена на путь Малой Циркуляции либо из *иньцзяо*, либо из *минмэнь*.

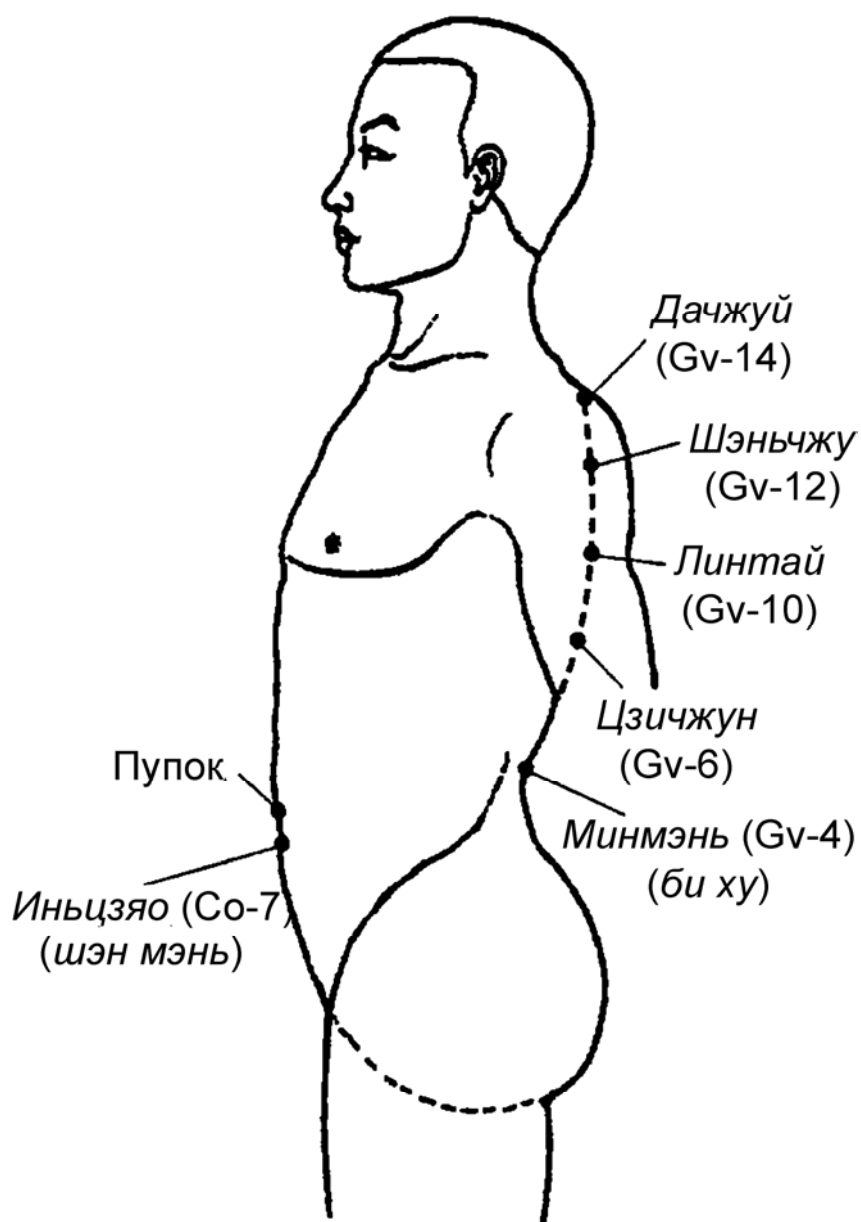


Рис. 3-11. Минмэнь (Gv-4), иньцзяо (Со-7), цзичжун (Gv-6), линтай (Gv-10), шэньчжу (Gv-12) и дачжуй (Gv-14)

19. Цзичжун (Gv-6, середина позвоночника, рис. 3-11)

Цзичжун расположена в районе середины позвоночника. В практике Малой Циркуляции это точка возврата *ци* для начинающих.

20. Линтай (Gv-10, духовная платформа), или цзяцзи (сдавливание позвоночника), или минмэнь (дверь жизни, рис. 3-11)

Как *линтай* эта полость обозначается в китайской медицине. Даосы же называют ее *цзяцзи* (сдавливание позвоночника), поскольку она расположена между лопатками. А в боевых искусствах ее часто называют *минмэнь* (дверь жизни), так как своевременный удар в область данной полости может вызвать сердечный приступ.

Линтай представляет собой вторые опасные ворота или преграду в медитации Малой Циркуляции. Причиной застоя *ци* здесь выступают не особенности анатомического строения, а связь полости с сердцем. Когда в нее попадает избыточное количество *ци*, энергия может устремиться к сердцу и сделать его слишком *янским*, повышая частоту сердцебиений. Это чревато привлечением дополнительного внимания к сердцу, в результате чего к нему направится еще больше *ци*, что может спровоцировать сердечный приступ. Поэтому рассматриваемая полость считается опасной. Выполняя упражнения, не забывайте о вышесказанном. Если повысится частота сердцебиений, просто игнорируйте это и продолжайте направлять *ци* вверх по спинному мозгу.

21. Шэньчжу (Gv-12, столп тела) и дачжуй (Gv-14, большой позвонок, рис. 3-11)

Обе эти полости можно использовать как поворотные точки, поскольку в них спинной меридиан пересекается с ручными и любой застой *ци* легко устраняется.

22. Ямэнь (Gv-15, дверь безмолвия, рис. 3-12)

Расположена в задней центральной части шеи. Движения шеи легко устраняют застой *ци* в ней, поэтому ее также можно использовать в качестве поворотной точки.

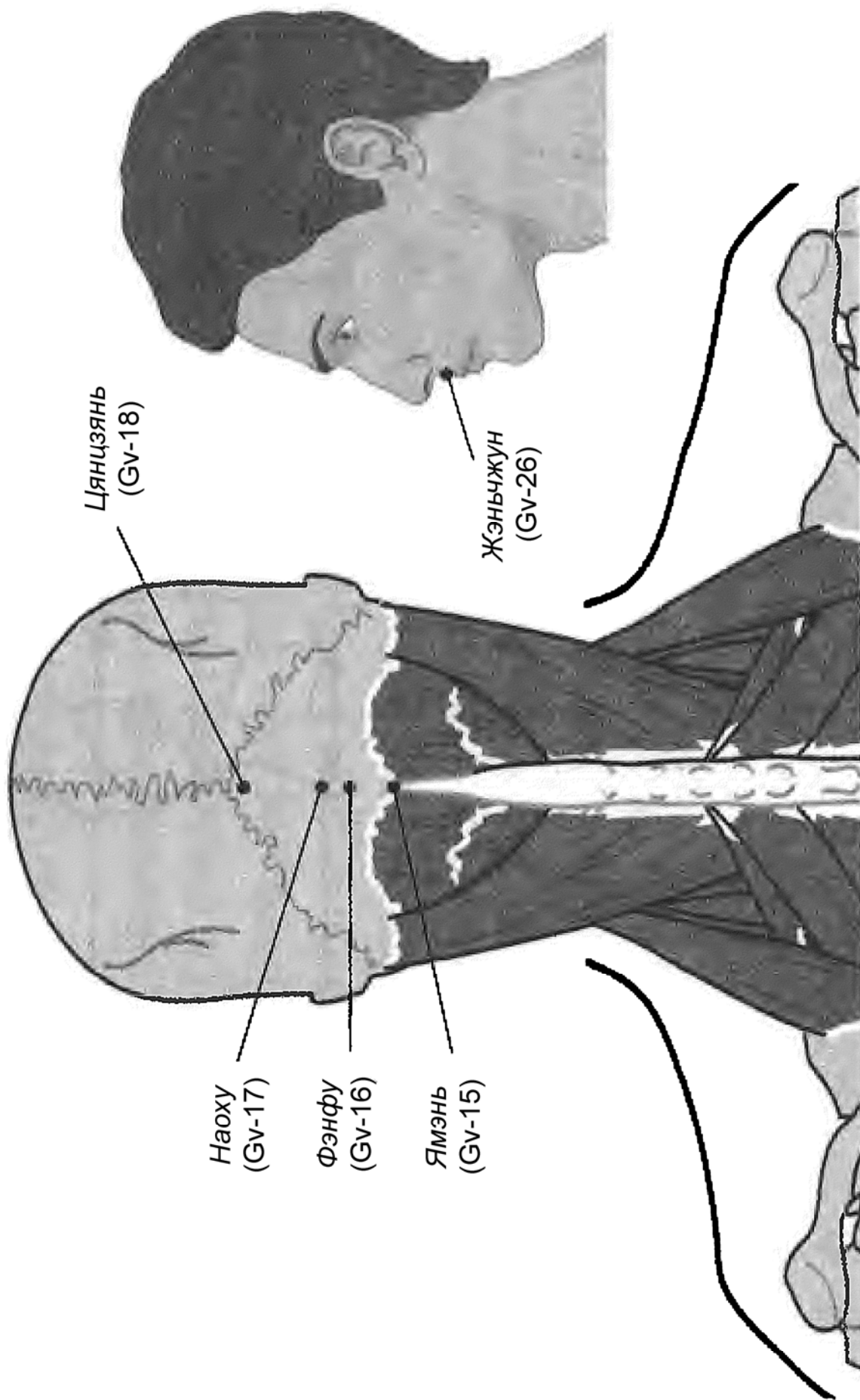


Рис. 3-12. Ямэнь (Gv-15), фэнфу (Gv-16), жэньчжун (Gv-26), наогу (Gv-17) и цянцзянь (Gv-18)

23. Фэнфу (Gv-16, обитель ветра, рис. 3-12)

Образует пару с полостью *жэньчжун* (Gv-26) и расположена прямо напротив нее. *Фэнфу* занимает очень важное место в лечении ригидности затылочных мышц, онемения конечностей, простуды, головных болей, инсультов и психических заболеваний.

24. Наоху (Gv-17, хозяйство мозга), или юйчжэнь (Нефритовая Подушка, рис. 3-12)

Наоху, известная у даосов как Нефритовая Подушка (*юйчжэнь*), находится примерно на один дюйм выше *фэнфу*. Это третьи ворота в практике Малой Циркуляции. Когда в полость *наоху* попадает большое количество *ци*, ее избыток может устремиться в головной мозг и повредить его, поэтому здесь необходимо соблюдать осторожность. Более подробно Трое Врат (*сань гуань*) мы будем обсуждать позднее.

25. Цянцзянь (Gv-18, рис. 3-12)

Расположена напротив полости небесного ока (*тянь янь*, Третий Глаз), с которой составляет пару. Хотя нередко парной для Третьего Глаза считают *наоху* (Gv-17).

Семь пар ворот ци

В человеческом теле есть семь основных пар ворот в системе циркуляции *ци*: 1) *хуэйинь* (Co-1) и *байхуэй* (Gv-20); 2) *яньтан* (M-HN-3) и *цянцизянь* (Gv-17) [или *наоху* (Gv-18)]; 3) *жэньчжун* (Gv-26) и *фэнфу* (Gv-16); 4) *тяньту* (Co-22) и *данжуй* (Gv-14); 5) *цзювэй* (Co-15) и *линтай* (Gv-10); 6) *иньцзяо* (Co-7) и *минмэнь* (Gv-4) и 7) *лунмэнь* (M-CA-24 [или *сяинь*] и *чанцян* [или *вэйлюй*]). Из них наиболее важными яв-

ляются две пары: *хуэйинь* (Инь) и *байхуэй* (Ян); *иньцзяо* (Инь) и *минмэнь* (Ян). *Хуэйинь* соединяет с *байхуэй* Пронизывающий Сосуд, который отвечает за равновесие распределения *ци* в центральной части тела. Пару *иньцзяо* и *минмэнь* связывает Пронизывающий Сосуд, а также Сосуд Зачатия спереди и Управляющий Сосуд сзади, обеспечивая равновесие распределения *ци* во фронтальной и дорсальной частях тела. Это четверо основных ворот *ци* (рис. 3-13).

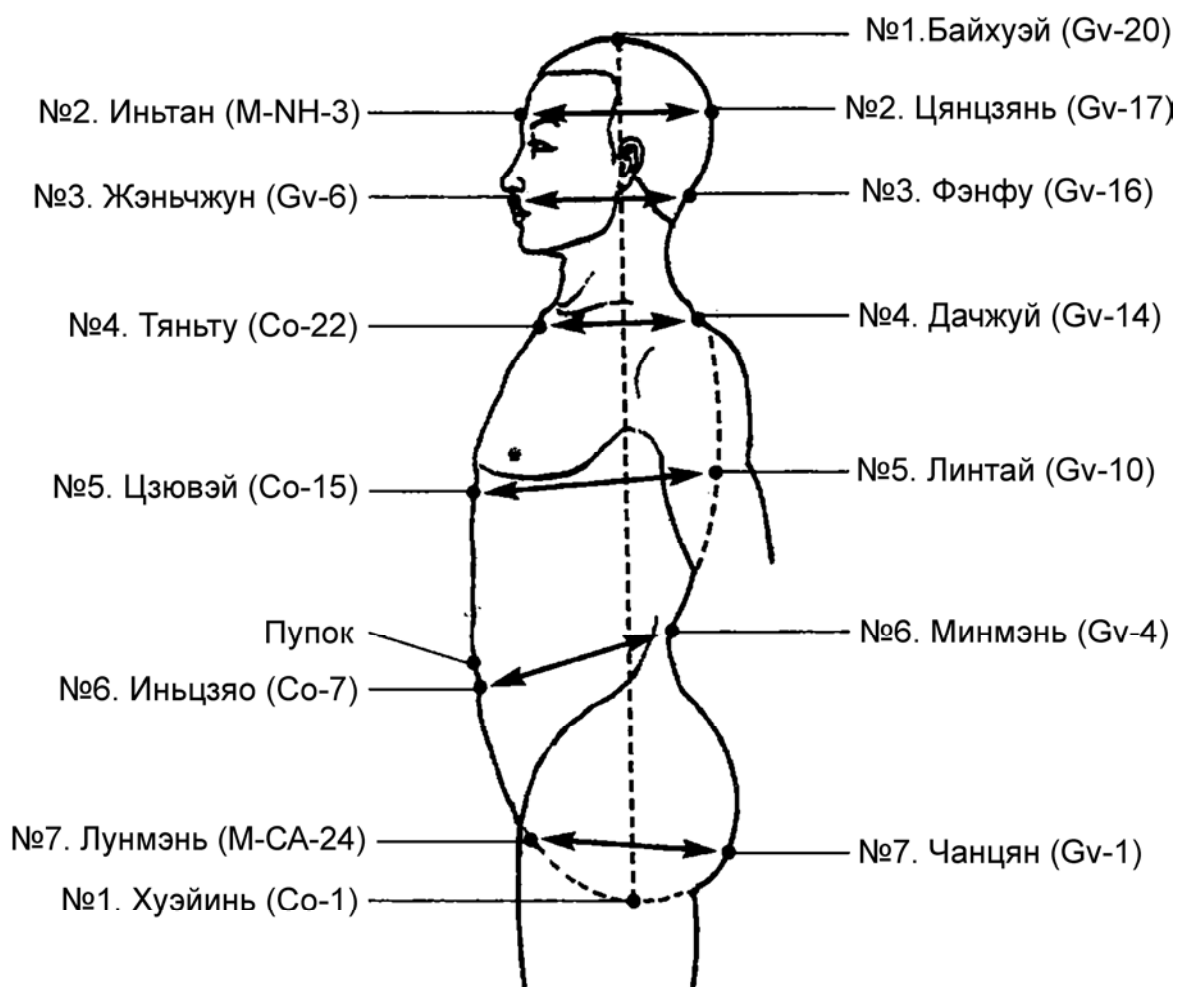


Рисунок 3-13. Семь пар ворот *ци*

Тяньту контролирует колебания голосовых связок и генерирует звук *Хэн* и *Ха* для проявления *ци*. Это ворота выражения, и их энергия уравнивается *иньтан*, где обитает дух. Когда уровень духа в *инь-*

тан высок, возрастает сила проявляющейся энергии, повышаются осознание и пронизательность. *Цзювэй* и *линтай* связаны с сердцем (эмоциональный ум). Они обеспечивают мощную движущую силу для поднятия духа. Эти четверо второстепенных ворот контролируют проявление *ци* в теле.

3-4. Теория медитации Малой Циркуляции

В данном разделе рассматривается теория Малой Циркуляции в восточном и западном понимании. Если предназначение и эффективность какой-либо древней системы упражнений подтверждаются на протяжении тысячелетий, значит, она верна. В этом случае мы должны суметь интерпретировать ее с точки зрения современной научной логики. Древняя теория и практика должны согласоваться с современным научным объяснением, в противном случае их следует пересмотреть. Я хочу продемонстрировать существующую между ними взаимосвязь и предлагаю новую теоретическую концепцию практики медитации.

Общие концепции

1. Из китайской медицины и теории цигун мы знаем, что в дневное время преобладает циркуляция *ци* в Сосуде Зачатия и в Управляющем Сосуде, а ночью — в Пронизывающем. Сосуд Зачатия регулирует уровень *ци* в шести основных *иньских* каналах, а Управляющий Сосуд — в шести основных *янских* каналах. По этим двенадцати основным каналам (*ши эр цзин*) через миллионы вторичных каналов (*ло*) *ци* распределяется по всему телу. Днем, когда наблюдается физиче-

ская активность, циркуляция в упомянутых двух сосудах интенсифицируется. Выдох продолжительнее вдоха и расширяется зона присутствия Защитной *ци* (*вэй ци*). Ночью тело расслабляется и отдыхает. Вдох продолжительнее выдоха, и *ци* направляется в Пронизывающий Сосуд и к костному мозгу (рис. 3-14). Подпитывается головной мозг и железы внутренней секреции, в результате чего возрастает выработка гормонов.

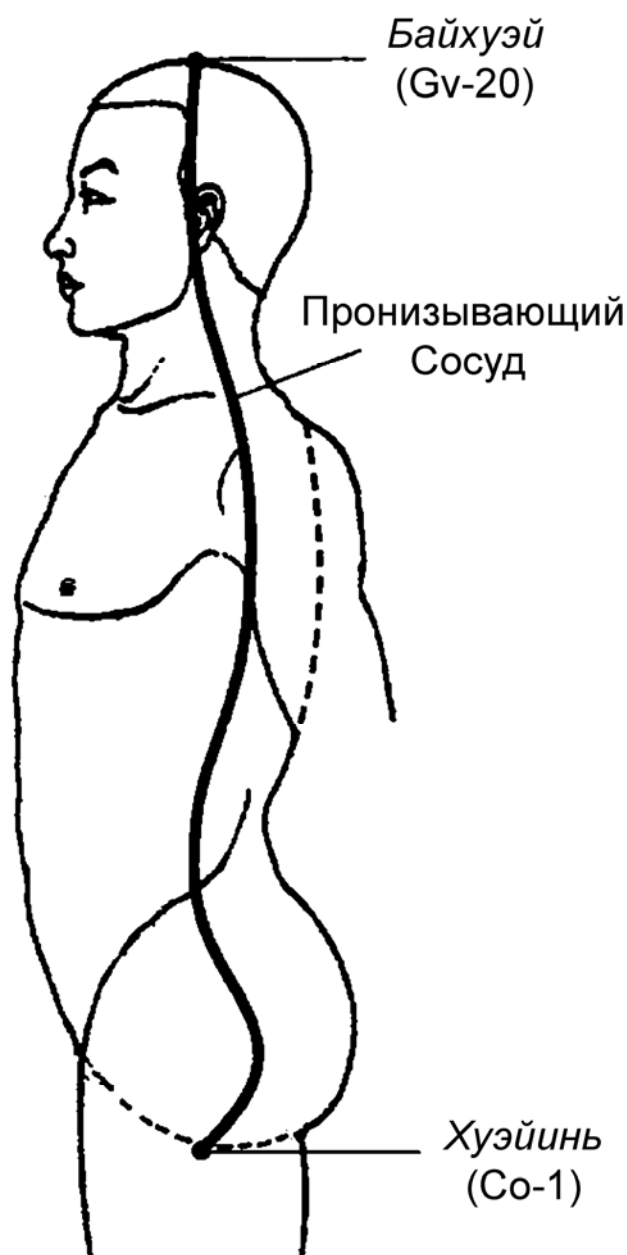


Рисунок 3-14. Циркуляция ци в Пронизывающем Сосуде и костном мозге в ночное время

Можно сделать вывод, что на пути Малой Циркуляции *ци* питает тело (изменение мышц и сухожилий), а ее циркуляция в Пронизывающем Сосуде способствует долголетию и духовному развитию (промывание костного и головного мозга).

2. Днем уровень *ци* выше в Сосуде Зачатия, а ночью — в Управляющем Сосуде. В дневное время в окружающей природе преобладает *янская* энергия и *иньская ци* в Сосуде Зачатия уравнивает внешнюю *янскую*. Ночью же окружающая среда имеет *иньский* характер и *ци* в *янском* Управляющем Сосуде уравнивает природную *иньскую* (рис. 3-15).

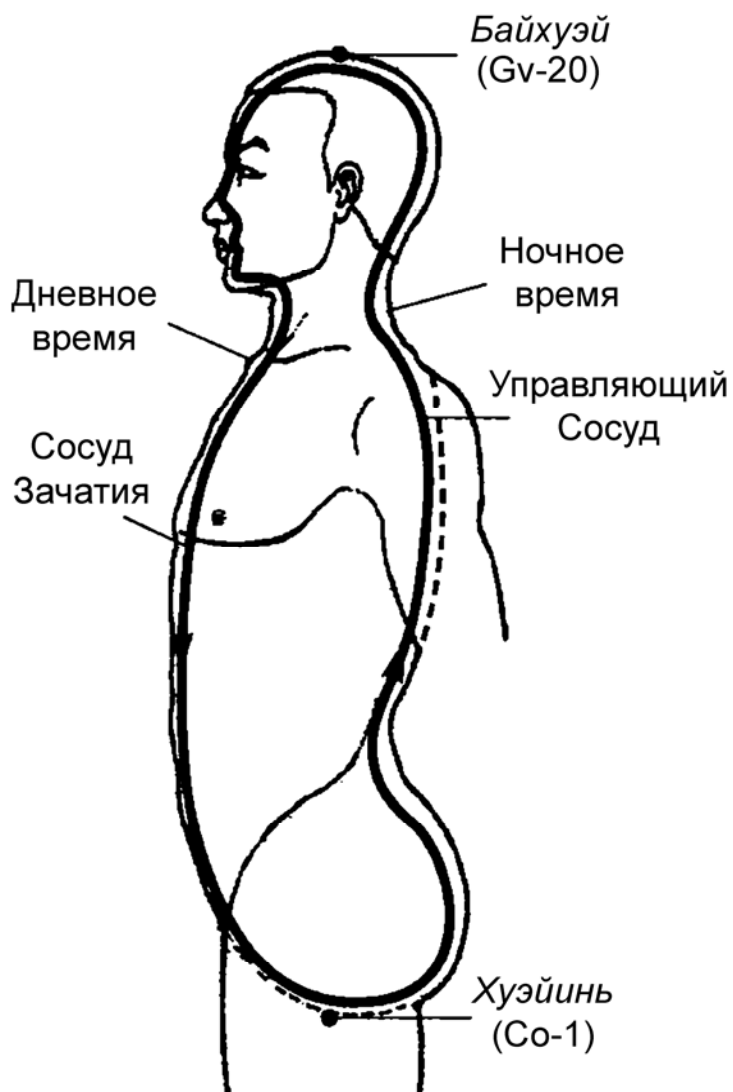


Рисунок 3-15. Днем уровень *ци* выше в Сосуде Зачатия, а ночью — в Управляющем Сосуде

3. Три основных препятствия для *ци* на пути Малой Циркуляции расположены в Управляющем Сосуде. В Сосуде Зачатия никаких преград не имеется.

4. Сосуд Зачатия и Управляющий Сосуд состоят из множества различных слоев сухожилий и фасций (рис. 3-16). Поскольку проводимость сухожилий выше, чем у окружающих их мышц, можно предположить, что циркуляция *ци* по этой центральной энергетической линии

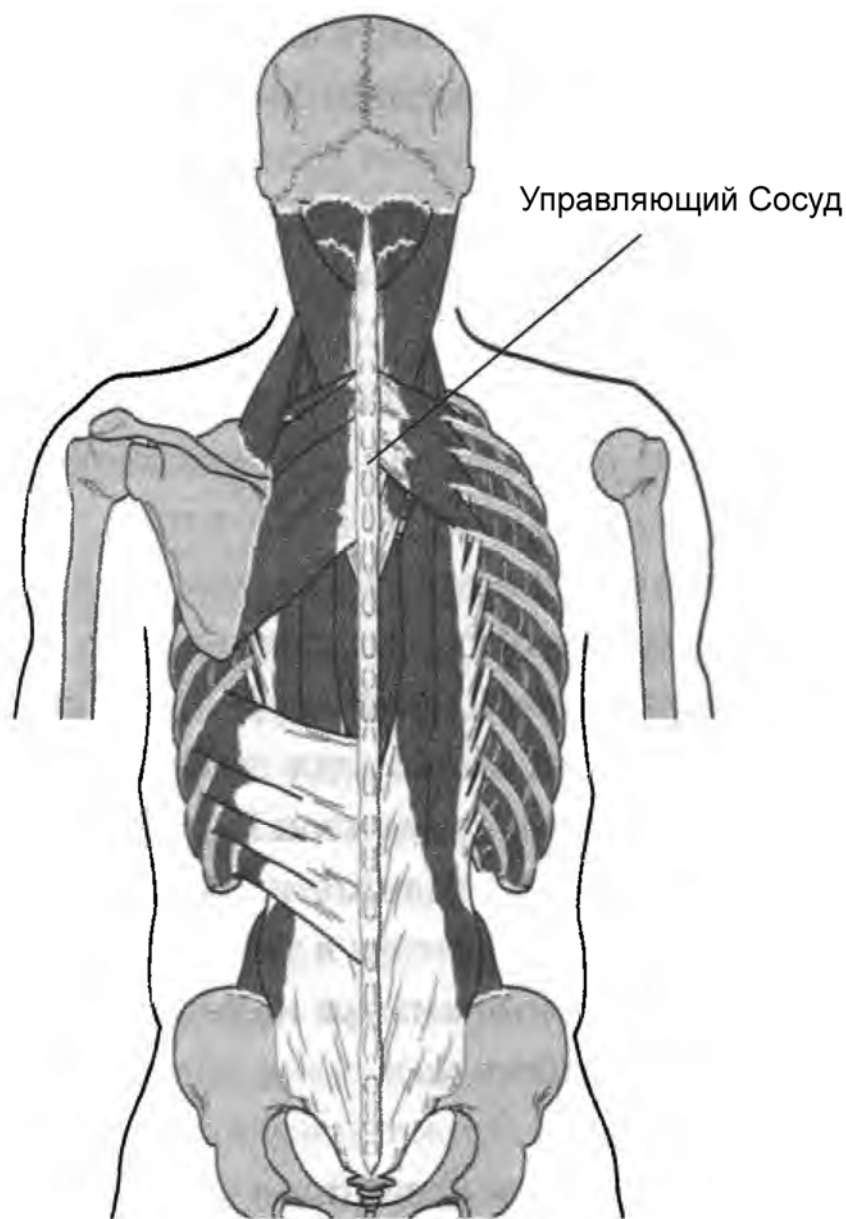


Рисунок 3-16. Сосуд Зачатия и Управляющий Сосуд состоят из множества различных слоев сухожилий и фасций

осуществляется интенсивнее, чем в прилегающих к ней областях. В упомянутых двух сосудах слои сухожилий и фасций (плотные проводники) чередуются, вследствие чего здесь может накапливаться богатый запас *ци*.

На более высокую электропроводность сухожилий указывает следующее:



а) Площадь поперечного сечения сухожилия, соединяющегося с мышцей, намного меньше, чем у самой мышцы. Поскольку и сухожилие, и мышца окружены фасциями, которые являются плотными проводниками, а через сухожилие и мышцу проходит одинаковое количество электричества, значит, через сухожилие оно проходит быстрее. Таким образом, электропроводность сухожилий выше, чем у мышц (рис. 3-17).

б) Сухожилия прочнее мышц, поэтому циркуляция *ци* в них должна осуществляться интенсивнее, чем в мышцах.

Рис. 3-17. Электрическая проводимость сухожилий выше, чем у мышц

в) После физических упражнений температура сухожилий ниже, чем в мышцах. В мышцах задерживается большое количество *ци*, проявляющейся в виде тепла. Отсюда следует, что мышцы обладают большим сопротивлением.

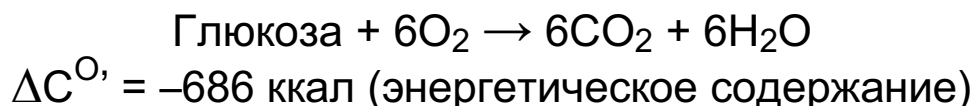
Данные выводы сделаны на основании логического анализа, но они требуют подтверждения с использованием современного научного оборудования.

Вырабатывание ци (шэнь ци)

Давайте обобщим методы вырабатывания *ци* и увеличения ее количества в теле.

1. В результате метаболизма.

Протекает следующая биохимическая реакция:



При переваривании пищи и вдыхании кислорода генерируется энергия. В результате усвоения различных продуктов вырабатывается различное количество *ци*, которая отличается и своим качеством. В особенности для управления статусом *ци* в теле используются травы. Образующаяся в ходе метаболизма *ци* называется *ци* Огня (*хо ци*) или Посленебесной *ци* (*хо тянь ци*).

2. В результате упражнений, затрагивающих брюшную область.

Нижнее поле Эликсира (*ся даньтянь*) в китайской медицине называется океаном *ци* (*цихай*, Co-6). Оно расположено в передней части живота на несколько дюймов ниже пупка. Здесь может образовываться очень большое количество *ци*. Этот центр известен также как Треножник Печи (*дин лу*) или Плавильный Тигль Эликсира (*дань лу*), но даосы считают его Ложным Даньтянем (*цзя даньтянь*). Несмотря на возможность вырабатывать большое количество *ци*, богатого запаса ее здесь накопить нельзя. Движения вверх и вниз при дыхании «возвращение в детство» ускоряют биохимические реакции преобразования отложившегося жира в *ци*, которая называется *ци* Воды (*шуй ци*), Прежде небесной *ци* (*сянь тянь ци*) или Изначальной *ци* (*юань ци*). Она чиста, как вода, успокаивает физически и ментально. Жир является сущностью пищи, которая перерабатывается, очищается и накапливается. Жир очень

калориен и может быть эффективно преобразован в энергию.

Ее также называют «*пренебесной ци*» или «*изначальной ци*», потому что ваша *ци* преобразуется из вашей изначальной сущности (*юань-цзин*, гормон). На мой взгляд, однако, поскольку гормоны действуют как катализаторы биохимических реакций организма, они не могут быть преобразованы в *ци*. Все, что они делают, это облегчают процесс преобразования жира в *ци*.

Как генерируется *ци* в Нижнем Даньтяне? В брюшной полости шесть слоев мышц и фасций. Много жира откладывается в слоях фасций. Когда вы двигаете животом вверх и вниз, ваш разум контролирует сокращение и расслабление мышц. Это приводит к превращению пищевой эссенции в *ци* посредством биохимической реакции. Когда те места, где хранится жир, тренируются, жир постепенно исчезает и превращается в энергию, поэтому разумно предположить, что то же самое происходит, когда мы двигаем животом. Поскольку мышцы являются хорошими проводниками, а фасции — плохими, эта область может действовать как батарея для хранения *ци*. Все животные накапливают жир (пищевую эссенцию), чтобы выжить в природе. Таким образом, запасы продуктов хранятся на тот случай, когда их нет в наличии. Самое большое место хранения — брюшко. Здесь *ци* преобразуется и накапливается в бóльших количествах, чем в любом другом месте тела, и эффективно распределяется по телу через Сосуды Зачатия и Управляющие Сосуды.

В практике цигун движение живота координируется с дыханием. Это называется «разжигание огня» (*ци хо*), и есть два способа сделать это. Один из них — это нормальное брюшное дыхание (*чжэн фу хуси*), а другой — обратное брюшное дыхание (*фань, ни фу хуси*).

В зависимости от интенсивности производства *ци*, практика классифицируется как «боевой огонь» (*у хо*) или «ученый огонь» (*вэнь хо*). Учащенное дыхание быстро генерирует *ци* «боевого огня» до обильного уровня, который используется, чтобы зарядить тело энергией для битвы или для практики *вайдань цигун*. Эту *ци* трудно хранить в настоящем нижнем Даньтяне. Если вы намереваетесь накапливать *ци* внутри, дышите мягко и тонко, затем направьте ее в Настоящий Нижний Даньтянь и храните там. Это называется «дыханием ученого огня» (*вэнь хо*).

3. Вследствие массажа брюшной области.

В упражнениях по изменению мышц и сухожилий массаж в сочетании с использованием трав способствует преобразованию жира в *ци*. Это описывается в моей книге *«Секреты молодости. Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»*.

Накопление богатого запаса ци (суй ци)

После выработки дополнительного количества *ци* в Ложном Нижнем Даньтяне направьте ее внутрь и аккумулируйте в Истинном Нижнем Даньтяне. Когда она остается в Ложном Нижнем Даньтяне, то по пути Малой Циркуляции через Сосуд Зачатия распределяется по двенадцати основным каналам *ци*. Это укрепляет здоровье и физическую силу, но в результате *ци* недостает для подпитывания головного мозга с целью достижения просветления. Помните, каждой клетке головного мозга требуется примерно в двенадцать раз больше энергии, чем другим клеткам. Для достижения просветления, наряду с надлежащим ментальным состоянием, необходимо направить к головному мозгу из биобатареи в Ис-

тинном Нижнем Даньтяне значительное количество *ци*. Это детально обсуждается в моей книге «Цигун-медитация. Зародышевое дыхание». А здесь я обобщу ключевые теории и методы подготовки.

1. Приведение Нижнего Даньтяня в надлежащее состояние, в котором вы сможете аккумулировать в нем намного больше *ци*, чем другие люди.

Это достигается с помощью массажа и физической стимуляции (удары и постукивание) брюшной и грудной области (*хуантин*). В результате жир преобразуется в *ци*, а прослойки жира между слоями мышц рассасываются, что позволяет аккумулировать большой заряд. Самым важным фактором здесь является приведение в надлежащее состояние нервной системы в данной области с целью повышения болевого порога. Обычно накопить богатый запас *ци* не удастся, поскольку с достижением его пограничного уровня появляется напряжение и болевые ощущения, что приводит к рассеиванию *ци*. Тренировочные упражнения уменьшают чувствительность нервных рецепторов к болевым раздражителям, что позволяет увеличить количество аккумулируемой *ци*.

2. Увеличение эффективности преобразования жира в *ци*, которая зависит от гормонов (Изначальной сущности), регулирующих метаболизм.

Гормоны действуют в качестве катализаторов биохимической реакции преобразования жира в *ци*. Когда их достаточно, реакция протекает нормально.

В районе брюшной области (*хуантина*) имеется три основных эндокринных железы: надпочечники в задней части, поджелудочная железа в передней и яички или яичник внизу. Чтобы увеличить выделение ими

гормонов, с помощью массажа подпитайте их дополнительной *ци*.

Существует два способа массажа надпочечников, расположенных в непосредственной близости к верхнему полюсу каждой из почек. Один из них заключается в поочередном надавливании слева и справа на поясницу в области спины. А второй состоит в непосредственном массаже почек. После приобретения богатого опыта в выполнении упражнений вы сможете мысленно направлять *ци* прямо к почкам.

Поджелудочная железа стимулируется с помощью массажа и физических упражнений, затрагивающих брюшную область. В прошлом адепты цигун редко мысленно направляли *ци* к поджелудочной железе, поскольку они не знали о ее способности вырабатывать Изначальную сущность.

В отношении яичек и яичника используется их непосредственный массаж или же *ци* направляют прямо к ним с помощью мысленного на них сосредоточения в сочетании с надлежащим способом дыхания. Кроме того, их можно подпитать *ци* напряжением и расслаблением области *хуэйинь* (Со-1, промежность).

3. Для достижения просветления аккумулируйте богатый запас *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне.

Это осуществляется с помощью Зародышевого дыхания (*тай си*). Мысленно сосредоточьтесь на двух полярностях своего тела — на Дворце Грязевой Пилюли и на Истинном Нижнем Даньтяне. Концентрация внимания на Дворце Грязевой Пилюли успокаивает и сосредоточивает ум, повышает уровень духа. А мысленное сосредоточение на Истинном Нижнем Даньтяне позволяет направить *ци* обратно к ее вместилищу и сохранить.

Синхронизация этих двух полюсов твердо упрочивает силу центральной системы *ци*. Затем сосредоточьтесь на *хуантине*, где объединены дух и *ци*, возвращаясь к началу своей жизни. Это называется Объединением Матери (*ци*) и Сына (духа) (*му цзы сян шоу*) или Дыханием Уцзи (*уцзи хуси*).

Циркуляция ци (син ци)

Имеется две основные причины для практики Малой Циркуляции. Одна из них заключается в аккумуляции достаточного количества *ци* в Сосуде Зачатия и в Управляющем Сосуде, а другая — в ее равномерной циркуляции в этих сосудах для обеспечения регуляции уровня *ци* в двенадцати основных каналах *ци*. В Сосуде Зачатия и в Управляющем Сосуде уже протекает естественная циркуляция *ци*, в противном случае возникли бы определенные проблемы физиологического характера. Но с возрастом в такой циркуляции появляются застойные места и ее путь сужается. Малая Циркуляция расширяет этот путь, и *ци* снова начинает циркулировать равномерно. Есть три места, которые называются Тремя Вратами (*сань гуан*), где путь особенно узок, что приводит к застою *ци*. Цель практики состоит в том, чтобы открыть эти трое ворот и расширить путь для *ци*. Такой процесс называется «Прохождение через Трое Врат» (*тун сань гуан*).

Ниже описывается естественная Малая Циркуляция, теория открытия ворот, а также традиционные и модифицированные способы практики Малой Циркуляции. Поскольку Трое Врат имеют столь важное значение, мы обсудим их отдельно в следующем разделе.

1. Естественная циркуляция ци по пути Малой Циркуляции»

«Внутренняя циркуляция *ци* по Управляющему Сосуду протекает снизу вверх. В *иньцзяо* (Gv-28, свя-

зующая десна) Управляющий Сосуд соединяется с Сосудом Зачатия, по которому *ци* направляется вниз, завершая цикл. Места соединения Управляющего Сосуда и Сосуда Зачатия вверху и внизу соответственно называются верхним сорочьим мостом (*шан цюэ цяо*) и нижним сорочьим мостом (*ся цюэ цяо*)». Снизу вверх *ци* циркулирует по фронтальной части тела, а сверху вниз — по дорсальной. Два упомянутых сосуда соединяются сорочьими мостами, расположенными в *хуэйинь* (Co-1) и *иньцзяо* (Gv-28), которые контролируют уровень *ци* в практике Малой Циркуляции (рис. 3-18).

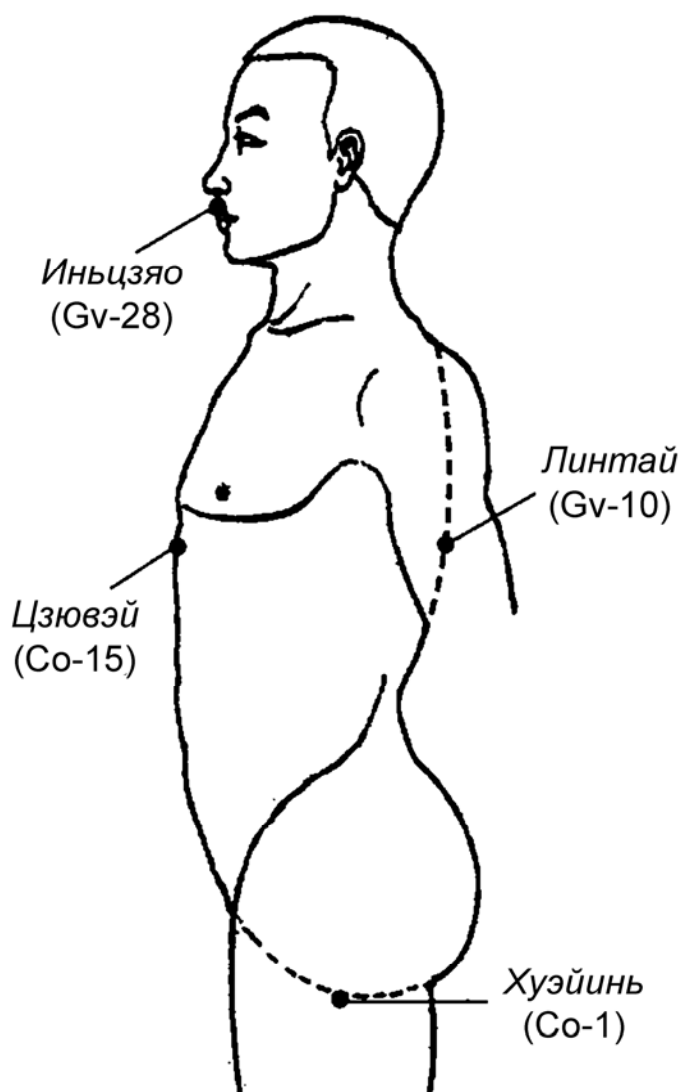


Рисунок 3-18. Хуэйинь (Co-1), иньцзяо (Gv-28), цзювэй (Co-15) и линтай (Gv-10)

Уровень потока *ци* в Управляющем Сосуде и Сосуде Зачатия зависит от времени суток, то есть определяется положением солнца. В полночь (23:00 — 1:00) *ци* аккумулируется в *байхуэй* и *хуэйинь*, которые являются связанной между собой парой ворот. На рассвете, в зависимости от времени года, наибольший уровень *ци* наблюдается в области рта. Поскольку внешняя *ци* с *иньской* (ночью) изменяется на *янскую* (днем), внутренняя циркуляция *ци* также изменяется с *янской* (Управляющий Сосуд) на *иньскую* (Сосуд Зачатия). В полдень наибольший уровень *ци* наблюдается в *цзювэй* (Co-15) и *линтай* (Gv-10) на спине. Вместе они образуют пару. Удары в их область, нанесенные в полдень, могут вызвать сердечный приступ. С наступлением сумерек циркуляция *ци* интенсифицируется в *хуэйинь*, где *ци* с *иньской* изменяется на *янскую*, в то время как внешняя *ци* с *янской* изменяется на *иньскую*. Зависимость уровня потока *ци* от времени суток держалась китайскими мастерами боевых искусств в строгом секрете, поскольку удары в наиболее уязвимые в определенное время полости могли нанести серьезный ущерб противнику.

2. Теория Открытия Врат.

С возрастом каналы *ци* постепенно блокируются, мешая прохождению потока *ци*. Появляются морщины, старческая пигментация кожи, болевые ощущения, онемение и нарушения функционирования органов. Игнорирование физических упражнений усугубляет эти симптомы. Вместе с тем, как сужаются каналы, замедляется циркуляция *ци*, в результате чего они становятся еще уже.

В цигун мы расширяем путь для циркуляции *ци* в Сосуде Зачатия и Управляющем Сосуде. Наиболее

серьезный застой *ци* наблюдается в полостях *чанцян* и *наоху*. Активизация циркуляции расширяет путь для потока *ци* точно так же, как с ускорением течения воды в реке смывается загрязняющий русло мусор.

В практике Малой Циркуляции аккумулируется богатый запас *ци* и мысленно регулируется ее циркуляция. Сосуд Зачатия и Управляющий Сосуд контролируют уровень *ци* в двенадцати основных каналах *ци*, по которым *ци* распределяется по всему телу. Поэтому освоение практики Малой Циркуляции позволяет укрепить здоровье и физическую силу.

3. Традиционный способ и модифицированный способ.

В традиционной практике наставник обучает своего ученика выработыванию дополнительного количества *ци* в Нижнем Даньтяне с помощью брюшного дыхания. Спустя длительное время (около десяти лет выполнения упражнений) область Нижнего Даньтяня приводится в надлежащее состояние и накапливается богатый запас *ци*. Только тогда учитель начинает обучать заслужившего его доверие ученика умению направлять *ци*. Наряду с увеличением количества *ци*, циркулирующей по Сосуду Зачатия и Управляющему Сосуду, основная цель заключается в расширении Трех Врат для обеспечения равномерной циркуляции *ци*. Вначале накапливается богатый запас *ци*, позволяющий интенсифицировать ее циркуляцию и расширить для нее путь. Однако если *ци* направится по неверному пути, возможны различные повреждения, способные вызвать шок нервной системы и нарушение ее нормального функционирования. Чтобы избежать такой опасности, я в ходе своего двадцатилетнего опыта обучения цигун модифицировал древний способ подготовки тремя важными но-

вовведениями. Во-первых, я сперва обучаю своих учеников Зародышевому, а не брюшному дыханию. Оно является основой практики Внутреннего Эликсира. В прошлом из-за окружавшей Зародышевое дыхание засекреченности его не использовали для Малой Циркуляции. Секреты Зародышевого дыхания бережно хранили в даосских и буддийских монастырях для практики духовного просветления. Освоив Зародышевое дыхание, вы сможете управлять даже небольшим количеством *ци* без накопления ее богатого запаса.

Во-вторых, я поменял порядок традиционной подготовки на обратный. Когда ученик осваивает умение выработать какое-то дополнительное количество *ци*, я тут же обучаю его управлять ее циркуляцией. Это не представляет никакой опасности, поскольку уровень *ци* недостаточно высок для того, чтобы причинить какой-либо вред. Научившись управлять циркуляцией *ци*, ученик всю оставшуюся жизнь аккумулирует ее и постепенно расширяет для нее путь. Безусловно, такой пересмотренный способ практики требует больше времени для достижения желаемых результатов.

И в-третьих, чтобы избежать опасности, обусловленной переходом через первые ворота в *вэйлюй* (*чанцян*, Gv-1), я обучаю маленькой Малой Циркуляции (*сяо сяо чжоу тянь*), то есть циркуляции *ци* по меньшему кругу. Ученик направляет *ци* к *хуэйинь*, проходит через *вэйлюй* и снова возвращается в Истинный Нижний Даньтянь через *минмэнь* (Gv-4), завершая круг маленькой Малой Циркуляции. Только после этого он приступает к освоению обычной Малой Циркуляции.

Теория и ключевые советы

Поняв теорию, вы сможете быстрее достичь цели. Вам следует изучить книгу «Цигун-медитация. За-

родышевое дыхание». Знание теории и практики Зародышевого дыхания существенно необходимо для цигун Внутреннего Эликсира.

1 .Тело как поле сражения

Тело можно сравнить с полем сражения, а *ци* — с воинами, сражающимися с болезнями и старением. В религиозном цигун *ци* формирует решающую силу для открытия Третьего Глаза. Практика цигун нацелена на увеличение количества *ци* и на улучшение качества ее проявления. Поэтому необходимо позаботиться о том, чтобы поле сражения благоприятствовало вам.

Регуляция тела (*тяо шэнь*) предполагает попытку максимального расслабления всего тела с вертикальным положением туловища, расслабленной шеей, разогнутыми суставами и свободно скрещенными ногами. Это до минимума снижает сопротивление потоку *ци*, и она равномерно циркулирует. Кровь также циркулирует равномерно, снабжая все части тела кислородом, водой, питательными веществами и *ци*. Эффективно протекает метаболизм, способствуя восстановлению различных нарушений и замедляя процесс старения.

Важнее всего спокойствие и умиротворенность ума, позволяющие ему сосредоточиться на управлении циркуляцией *ци*. Это называется гармоничным равновесием тела и ума (*шэнь синь пин хэн*).

2. Дыхание как стратегия

В практике цигун дыхание выступает стратегией. При правильном дыхании *ци* циркулирует равномерно, а при затрудненном она застаивается. Поэтому дыхание необходимо уметь регулировать. Регулируемое дыхание должно быть спокойным и бесшумным (*цзин*), стройным (*си*), глубоким (*шэнь*), продолжительным

(чан), непрерывным (ю), равномерным (юнь), медленным (хуань) и мягким (мянью). При таком дыхании эффективно происходит поглощение кислорода и выделение двуокиси углерода и нормально протекает метаболизм. Ум спокоен и умиротворен, а тело расслаблено. Это называется взаимозависимостью Синь и дыхания (Синь си сян и), где Синь является эмоциональным умом, который делает человека возбужденным, сбивает его с толку или отвлекает от управления циркуляцией ци.

3. Ум как военачальник

Ум выступает военачальником на поле сражения (тела). Он руководит стратегией (дыханием) и солдатами (ци). Если ум военачальника спокоен и ясен, он эффективно контролирует ситуацию. Когда же он рассеян и мысли его путаются, контроль будет слабым и поверхностным.

Ум генерирует ЭДС, позволяющую направлять ци. Когда ум в замешательстве и слаб, ци управляется плохо. Высокой сосредоточенности ума можно достичь в дремотном, полусонном состоянии, когда сознательный ум функционирует в режиме полусознания. Такое состояние описывается в работе «Вхождение в травяное зеркало»: «Состояние глубокого транса и уединенности. Тело и ум естественным образом приятно расслаблены. Человек как будто опьянен или слабоумен. Мышцы и кожа освежились и прозрачны. Его красота сокрыта внутри». Ли Шичжэнь также описывает его в своей книге «Изучение чудесных меридианов и восьми сосудов»: «Затуманенный, словно пьяный или слабоумный».

Для достижения такого состояния необходимо, чтобы рациональный ум (И) управлял эмоциональным

(*Синь*). Когда эмоции перестанут волновать вас, используйте свой *И* для управления *ци*.

4. Шэнь как боевой дух солдат

В практике цигун дух важнее, чем ум, *ци* или тело. *Шэнь* невидим, но он управляет боевым духом армии. Когда боевой дух высок, эффективно выполняются приказы. Если же он упал, слабо функционирует иммунная система и человек легко заболевает. Поднимите уровень своего духа непоколебимым умом и нестигаемой силой воли. Ваше желание упражняться никогда не должно ослабевать. Управляйте своим *Синь* с помощью *И*. Будьте решительны. Сведите до минимума все сомнения. Сохраняя дух на высоком уровне, вы гармонизируете *шэнь* и *ци* (*шэнь ци сян сэ*), что позволяет эффективно направлять *ци*.

5. Хуэйинь как насос и живот как меха

Полость *хуэйинь* является ключевым клапаном, контролирующим уровень *ци* в четырех *иньских* сосудах. Когда она выдвигается вперед (приотпускается), аккумулятивная *ци* высвобождается, а когда приподнимается, клапан закрывается, удерживая и сохраняя *ци*. Таким образом *хуэйинь* как насос качает Внутреннюю *ци* (*нэй ци*) и управляет проявлением или сохранением *ци* тела. Умение управлять *хуэйинь* дает большое преимущество в практике цигун. Обычно его держали в секрете до тех пор, пока ученик не заслужит доверия своего наставника.

6. Язык как соединительный мостик между Ян и Инь

Язык является мостиком или связующим звеном, соединяющим *иньский* Сосуд Зачатия и *янский* Управляющий Сосуд. Такой мостик необходим для рав-

номерной циркуляции *ци* между двумя сосудами. Во время практики цигун язык всегда должен касаться нёба.

3-5. Трое Ворот

Если не придерживаться надлежащего способа подготовки, практика цигун Внутреннего Эликсира может оказаться очень опасной. Существует две опасности. Одна из них называется *цзоу хо*, что означает «вхождение в огонь». *Ци* направляется по ненадлежащему пути, что может привести к физическим и ментальным повреждениям. Другая известна как *жу мо*, что означает «вселение демона» или «быть околдованным». Во время медитации ум вводится в заблуждение иллюзиями или предается фантазиям.

Каждому органу или части тела присущ свой порог *ци*. Когда *ци* недостает или ее уровень превышает этот порог, возможны различные нарушения. Например, приток в сердце чрезмерного количества *ци* может спровоцировать сердечный приступ.

Во время медитации в Нижнем Даньтяне аккумулируется богатый запас *ци*, а затем осуществляется ее циркуляция. Если ум направляет *ци* и удерживает ее на пути Малой Циркуляции, никаких проблем не возникает. Но когда *ци* отклоняется от него и идет по другому пути, возможны различные нарушения. Поэтому во время медитации ум играет решающую роль.

В состоянии медитации тело максимально расслаблено, а ум спокоен и чист, вследствие чего человек оказывается уязвимым, больше обычного поддающимся нежелательному влиянию окружающей его энергии. Такое влияние может вызвать иллюзию, которая отвлечет ум подобно тому, как порыв холодного ветра порождает ощущение появления призрака.

Опасности вхождения в огонь и вселения демона связаны с тремя воротами (*сань гуань*). Это — *юйчжэнь*, *цзяцзи* и *вэйлюй*. В «Большом собрании о Золотом Эликсире» говорится: «За мозгом находится *юйчжэнь гуань*. *Цзяцзи* называется *лулу гуань*, а место соединения Огня и Воды известно как *вэйлюй гуань*» (рис. 3-19). *Юйчжэнь* означает «нефритовая подушка». В древние времена у богачей были подушки

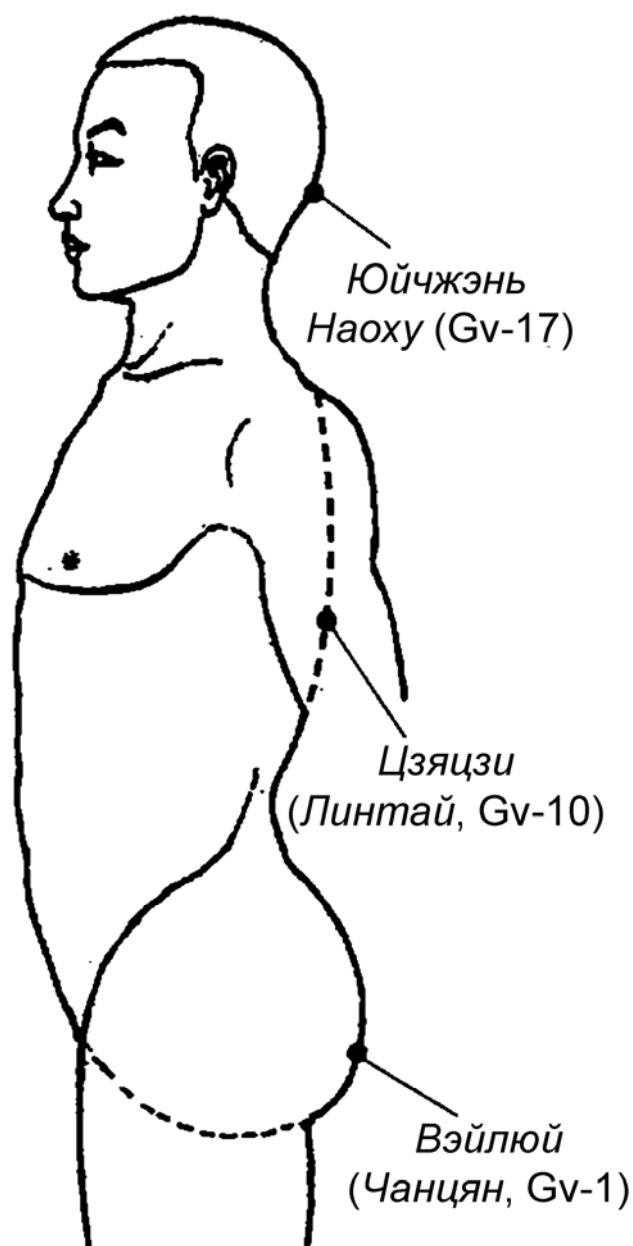


Рисунок 3-19. Трое ворот (сань гуань): юйчжэнь, цзяцзи и вэйлюй

из нанизанных на нити маленьких кусочков нефрита. *Юйчжэнь* — даосское обозначение, известное в акупунктуре как *наоху*. *Цзяцзи* означает «сдавливание позвоночника» или центральную часть позвоночника между лопатками. Полость *цзяцзи* известна также как *лулу гуань*, или «двустворчатые ворота», поскольку она расположена на осевой точке поворота лопаток. А в боевых искусствах ее называют *минмэнь* (дверь жизни), так как она связана с сердцем и удар в ее область может вызвать сердечный приступ. В акупунктуре *цзяцзи* называют *линтай* (Gv-10, духовная платформа). *Вэйлюй* (копчик) является перекрестком, где *ци* переходит на путь Огня или на путь Воды. В акупунктуре *вэйлюй* известна как *чанцянь* (Gv-1, продолжительная сила), но практикующие цигун часто путают ее с *хуэйинь* (Co-1, промежность).

Первые ворота: вэйлюй, чанцянь (Gv-1)

Полость *вэйлюй* называют также *сюйвэй* (находящаяся в опасности полость). Вследствие ее роли в цигун Внутреннего Эликсира у нее много обозначений. Они перечислены в «*Книге основного содержания человеческой жизни и сущности*»:

- ◆ *Тянь жэнь хэ фа чжи цзи*: основное место объединения человека и небес.
- ◆ *Цзы му фэнь тай цзи лу*: путь разделения сына (зародыша) и матери.
- ◆ *Жэнь ду цзе цзяо чжи чу*: соединение Сосуда Зачатия и Управляющего Сосуда.
- ◆ *Инь Ян бянь хуа чжи сян*: деревня (место) вариаций *Инь* и *Ян*.
- ◆ *Цзю лин тай гу*: железный барабан девяти духов (значение неизвестно).

- ◆ *Сань чу цзи чан*: золотая жаба с тремя лапами (значение неизвестно).
- ◆ *Тай сюань гуань*: большие таинственные ворота.
- ◆ *Цан цзинь доу*: скрытый золотой ковш (значение неизвестно).
- ◆ *Вэйлюй сюэ*: копчиковая полость.
- ◆ *Шэн си сюэ*: полость жизни и смерти.
- ◆ *Цяо тянь лин*: приближение к далеким небесам.
- ◆ *Цихай мэнь*: ворота к океану *ци*.
- ◆ *Цао си лу*: дорога *цао си* (значение неизвестно).
- ◆ *Сань ча коу*: перекресток трех путей.
- ◆ *Пин и сюэ*: полость покоя и непринужденности (значение неизвестно).
- ◆ *Сянь чи*: пруд целостности.
- ◆ *Инь дуань*: конечность *Инь*.
- ◆ *Цзинь мэнь*: запретные ворота.
- ◆ *Хуэйинь*: встреча *Инь*.
- ◆ *Гу дао*: путь зерна.
- ◆ *Лон ху сюэ*: полость дракона и тигра (*Инь* и *Ян*).
- ◆ *Сань ча гу*: соединительная кость трех путей.
- ◆ *Хэ чэ лу*: путь речного паромы (транспортировка *ци*).
- ◆ *Шан тянь ти*: лестница в небо (просветление).

В истории китайского цигун данной полости уделялось много внимания. В «*Книге основного содержания человеческой жизни и сущности*» говорится: «Это потому, что здесь собираются и рассеиваются *цзин* (сущность) и *ци*, встречаются Огонь и Вода, варьируют *Инь* и *Ян*, входят и выходят материальное (тело) и нематериальное (дух), разделяются сын и мать». «Эта полость является центральной точкой между Сосудом Зачатия и Управляющим Сосудом. Вверху она сообщается с *тянь гу* (Духовная Долина), а внизу

— с *юнцюань*». «Эта полость оказывает наибольшее влияние (на жизнь), она служит ключом к жизни и смерти человека. Бессмертные называют ее дырой жизни и смерти». В книге «*Цань тун ци*» сказано: «Здесь начинается и упрочивается духовное развитие. Здесь сохраняется *ци*. Это ворота, контролирующие *ци*». В «*Каноне о Желтом Дворе*» говорится: «Здесь для защиты нефрита (драгоценной жизни) закрывается и опечатывается дверь жизни. Кроме того, здесь опечатывается путь для спермы, продлевая жизнь».

В документах ясно не сказано, где именно расположена данная полость, подразумевается ли здесь копчик (*вэйлюй*) или *хуэйинь*. Иногда местом ее расположения предполагают задний проход, который обычно называется *гу дао* или «путь зерна».

Если проанализировать анатомию и историю вопроса, неразбериха исчезает. В прошлом подавляющее большинство людей были безграмотными и не разбирались в специальных медицинских терминах, таких как *хуэйинь*. Поскольку мышцы области анального отверстия соединяются с промежностью, вместо *хуэйинь* проще было написать «анальное отверстие». Сокращение и расслабление мышц промежности позволяет регулировать уровень *ци*. Если мягко приподнять область анального отверстия, сжимается промежность и закрывает ворота для *ци*. Если же ее мягко приопустить, промежность расслабляется и ворота *ци* открываются.

Следует также отметить, что *хуэйинь* является ключевой полостью, где *ци* расходится по трем путям. Отсюда она направляется по пути Огня (*хо лу*) через Управляющий Сосуд, по пути Воды (*шуй лу*) через Пронизывающий Сосуд, а также вниз к ступням ног через *иньские* Пяточные сосуды (*иньцяо май*) и *иньские* Связывающие сосуды (*иньвэй май*, рис. 3-20).

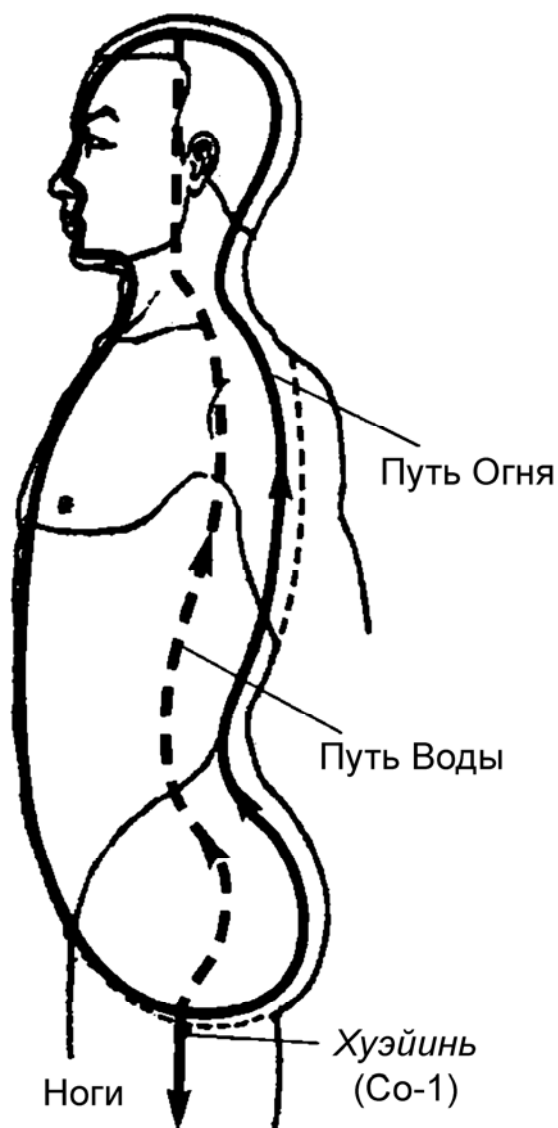


Рисунок 3-20. Хуэйинь выступает перекрестком пути Огня, пути Воды и пути, ведущему к ступням ног

Если по пути Огня циркулирует достаточное количество *ци*, тогда ее уровень будет высок и в двенадцати основных каналах *ци* (*ши эр цзин*).

Когда *ци* активно циркулирует по пути Воды, подпитывается и энергетизируется головной мозг. Это ключ к промыванию костного и головного мозга для духовного просветления. *Хуэйинь* также регулирует поток *ци* от половых органов к ногам, поэтому обилие сексуальной энергии обеспечивает силу ног.

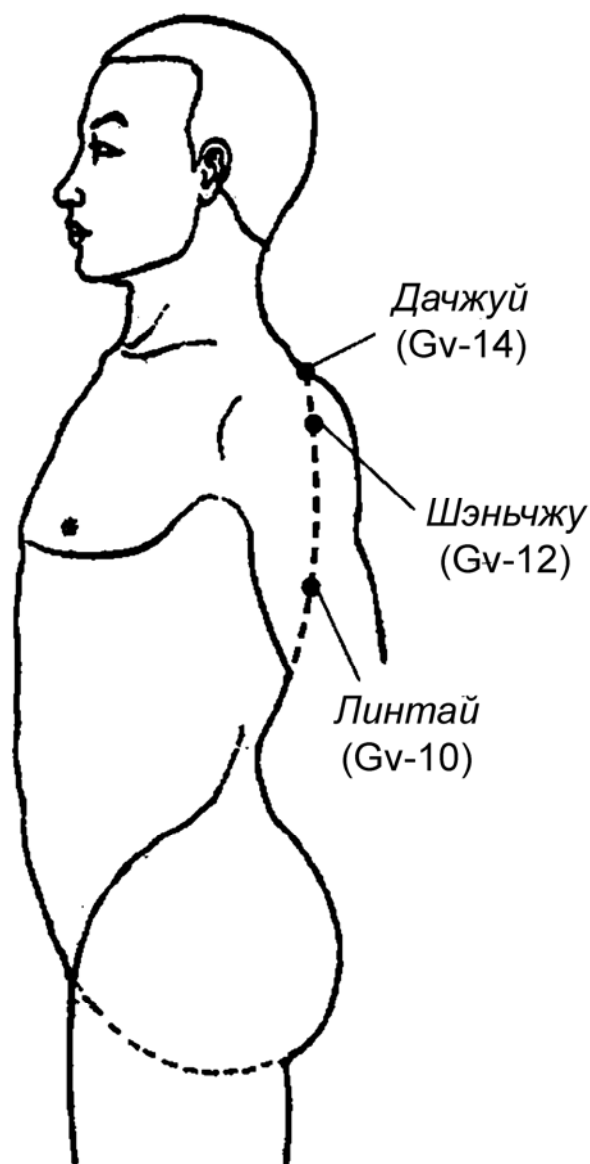
На путь Воды и на путь Огня *ци* попадает через мудреные ворота у *вэйлюй* (копчик, *чанцян*). В результате сокращения и расслабления мышц в области *хуэйинь ци* закачивается через *вэйлюй* на путь Огня или на путь Воды. Но вначале *ци* будет стремиться направиться вниз к ступням, поскольку путь туда широко открыт.

При низких уровнях *ци* это не вызывает никаких проблем. Опасность возникает в случае избытка *ци*, если ее не направить по надлежащему пути. Когда поток большого количества *ци* наталкивается на первую преграду на своем пути у ворот *вэйлюй* и устремляется вниз к ногам, его энергия может повредить нервную систему ног. Это хорошо известная первая опасность практики цигун, называемая «вхождение в огонь» (*цзоу хо*), которая может привести к параличу ног. Во время медитации важно сидеть со скрещенными ногами, чтобы блокировать приток *ци* к ногам. Если же туда все-таки устремится слишком большое количество *ци*, то сперва постарайтесь вернуть ее обратно к Нижнему Даньтяню. А затем для стимулирования ударьте по ногам, направляя *ци* глубоко изнутри к поверхности кожи, чтобы рассеять ее.

Вторые ворота: цзяцзи, лулу, линтай (Gv-10)

Это довольно широкие ворота, и они свободно пропускают *ци*. Опасность заключается в следующем. Большое количество *ци*, поступающее через них к сердцу, вызывает сильное сердцебиение. Оно привлекает внимание начинающего, и он сосредоточивается на сердце, что может привести к сердечному приступу.

Во время медитации просто игнорируйте эту полость. Если почувствуете прилив *ци* к сердцу, сосредоточьтесь на полостях *дачжуй* (Gv-14) или *шэньчжун* (Gv-12) и постарайтесь направить *ци* туда (рис. 3-21).



*Рисунок 3-21. Линтай (Gv-10), дачжуй (Gv-14)
и шэньчжу (Gv-12)*

С приобретением опыта все уладится само собой. Вы обнаружите, что до тех пор, пока ваш ум остается спокойным и чистым, никаких проблем с проведением *ци* через рассматриваемую полость не возникает.

Третьи ворота: юйчжэнь (Нефритовая Подушка), на-оу (Gv-17)

Расположены у основания черепа и опасны вследствие своего анатомического строения. Между черепом и кожей имеется тонкая мышечная прослойка. У окон-

чания шейных сухожилий путь для *ци* неожиданно сужается. Когда здесь скапливается большое количество *ци*, какая-то ее часть через *наоху* может устремиться к головному мозгу, возбуждая нервную систему, что может привести к нарушению ее нормального функционирования и даже к психическому расстройству.

Соблюдайте осторожность, проводя *ци* через эту полость. Попутно возникают различные ощущения. Сосредоточьтесь на *байхуэй*, и *ци* направится туда. Если какая-то часть *ци* устремится в головной мозг через *наоху*, вначале направьте ее обратно к Нижнему Даньтяню. Постучите по голове кончиками пальцев, чтобы *ци* устремилась к поверхности (рис. 3-22), а затем поглаживающим движением ладоней направьте ее вперед и вниз по пути Огня (рис. 3-23).



Рисунок 3-22



Рисунок 3-23

Открытием и расширением этих трех ворот завершается путь Малой Циркуляции. Продолжая упражняться-

ся, вы аккумулируете дополнительное количество *ци*, циркулирующей по этому пути Огня. Чем больше ее будет, тем крепче будет ваше здоровье и прочнее основа для практики изменения мышц и сухожилий.

3-6. Различные пути для Малой Циркуляции

Исходя из структуры сети циркуляции *ци* и анатомического строения тела, можно сделать вывод о нескольких возможных путях для Малой Циркуляции. Вследствие недостатка необходимой информации и личного опыта я остановлюсь только на тех из них, с которыми знаком.

1. Маленькая Малая Циркуляция (основание, сяо сяо чжоу тянь)

Безопасный во всех отношениях путь. На нем начинающим легче всего научиться проходить первые ворота у *вэйлюй*. Перед переходом к пути Огня сперва необходимо добиться умения равномерно перемещать *ци* в рамках маленькой Малой Циркуляции.

Направьте *ци* от Истинного Нижнего Даньтяня вниз через *иньцзяо*, затем вниз к *хуэйинь*, потом вверх мимо *чанцян* и, наконец, к *минмэнь*, во вместилище *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне (рис. 3-24). Все это подробно описывается в главе 6.

2. Путь Огня (обычный путь, хо лу, шунь син)

Наиболее часто практикуемый путь, который соответствует направлению естественной циркуляции *ци*. Его часто называют Большим Возвращением Эликсира (*да хуань дань*). В работе «Секрет возвращения Эликсира» говорится: «Сядьте в надлежащую позу и держите туловище прямо. На одном дыхании направьте

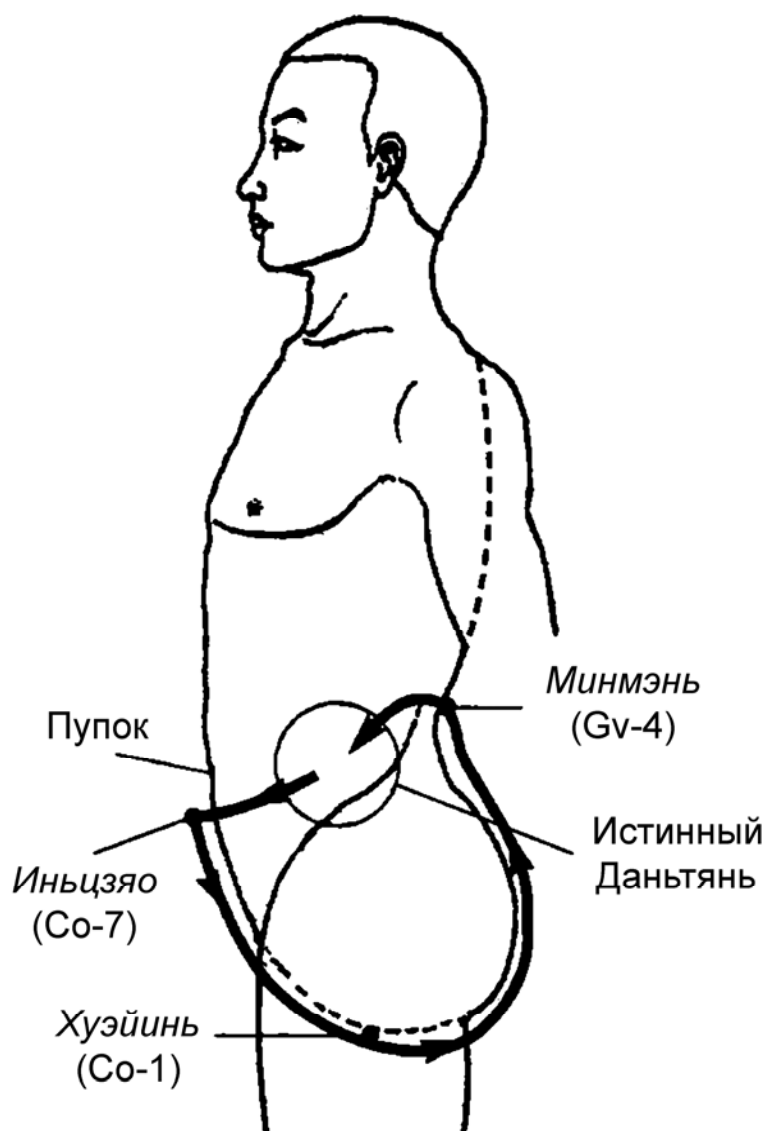


Рисунок 3-24. Маленькая Малая Циркуляция

ци от *вэйлюй* через *сань гуань* (трое ворот) вверх к *ни вань*, гармонизируйте с духовной водой (слюной) и опускайтесь обратно вниз к *Даньтяню*. Это Большое Возвращение Эликсира (*да хуань дань*). От почек к печени, от печени к сердцу, от сердца к селезенке, к легким, а затем повторение цикла. И, наконец, завершайте в *Даньтяне*. Это называется Малым Возвращением Эликсира (*сяо хуань дань*)».

По этому пути *ци* направляется от Истинного Нижнего Даньтяня через *иньцзяо*, *хуэйинь*, *чанцян*, *линтай*, *наоху* и *байхуэй*, а затем вниз по Сосуду

Зачатия обратно к *иньцзяо* и Истинному Нижнему Даньтяню (рис. 3-25). Все это также подробно описывается в главе 6.

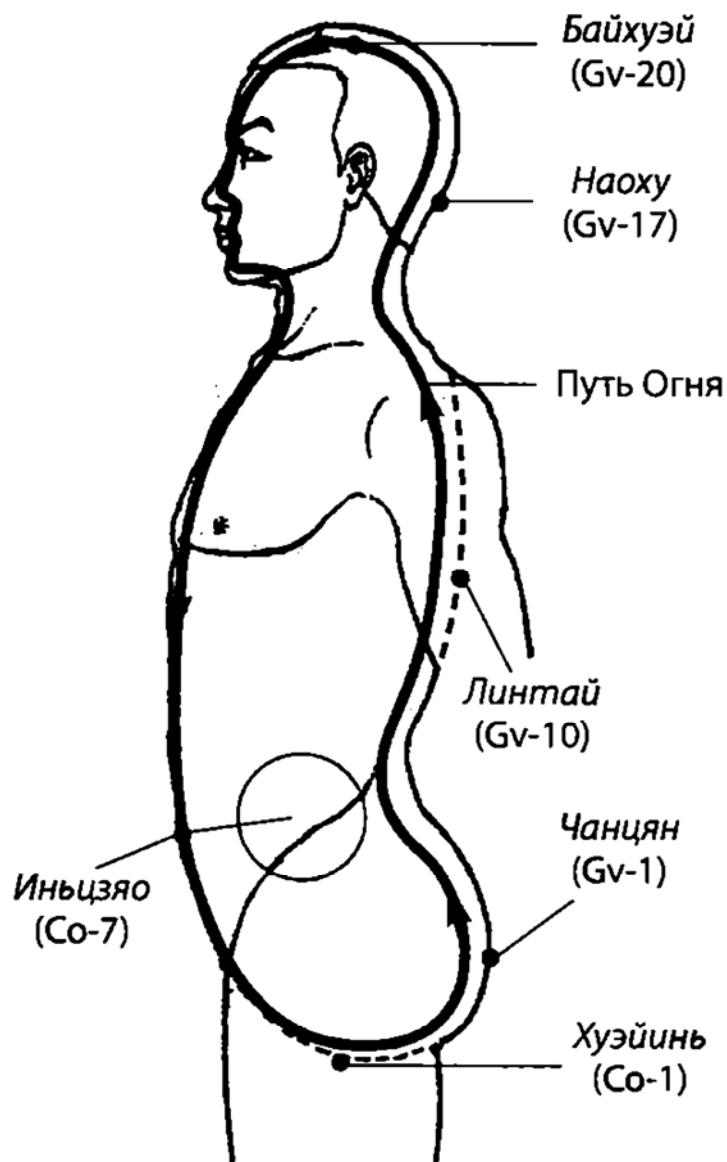


Рисунок 3-25. Путь Огня

3. Путь Ветра (противоположный обычному путь, фэн лу, ни син)

Направление Пути Ветра прямо противоположно направлению естественного пути. Циркуляция по нему *ци* генерирует сопротивление (ветер, рис. 3-26). Ее целью является замедление циркуляции *ци* по пути Огня.

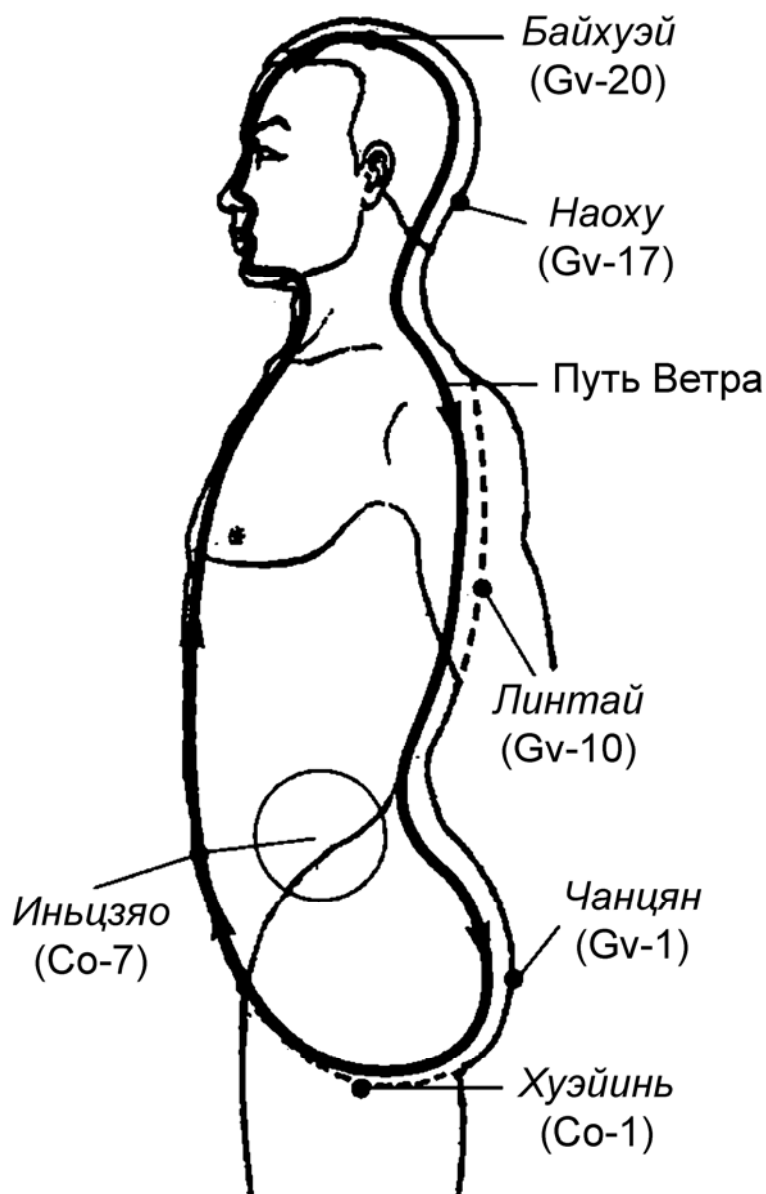


Рисунок 3-26. Путь Ветра

По фронтальной части тела *ци* направляется вверх, опускается вниз по дорсальной и возвращается обратно к Истинному Нижнему Даньтяню.

4. Сочетание пути Воды с фронтальным путем Огня

По Пронизывающему Сосуду (путь Воды) *ци* поднимается вверх до *Байхуэй*, а затем по Сосуду Зачатия опускается вниз обратно к Истинному Нижнему Даньтяню (рис. 3-27). Такого рода циркуляция практикуется при

наличии богатого запаса *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне и умении направлять *ци* вверх для подпитывания головного мозга. Вы можете ощутить, как *ци* самостоятельно перемещается по Пронизывающему Сосуду, поскольку все пути уже до определенной степени открыты. Здесь ключевыми моментами практики являются накопление *ци*, ее циркуляция и энергетическая подпитка.

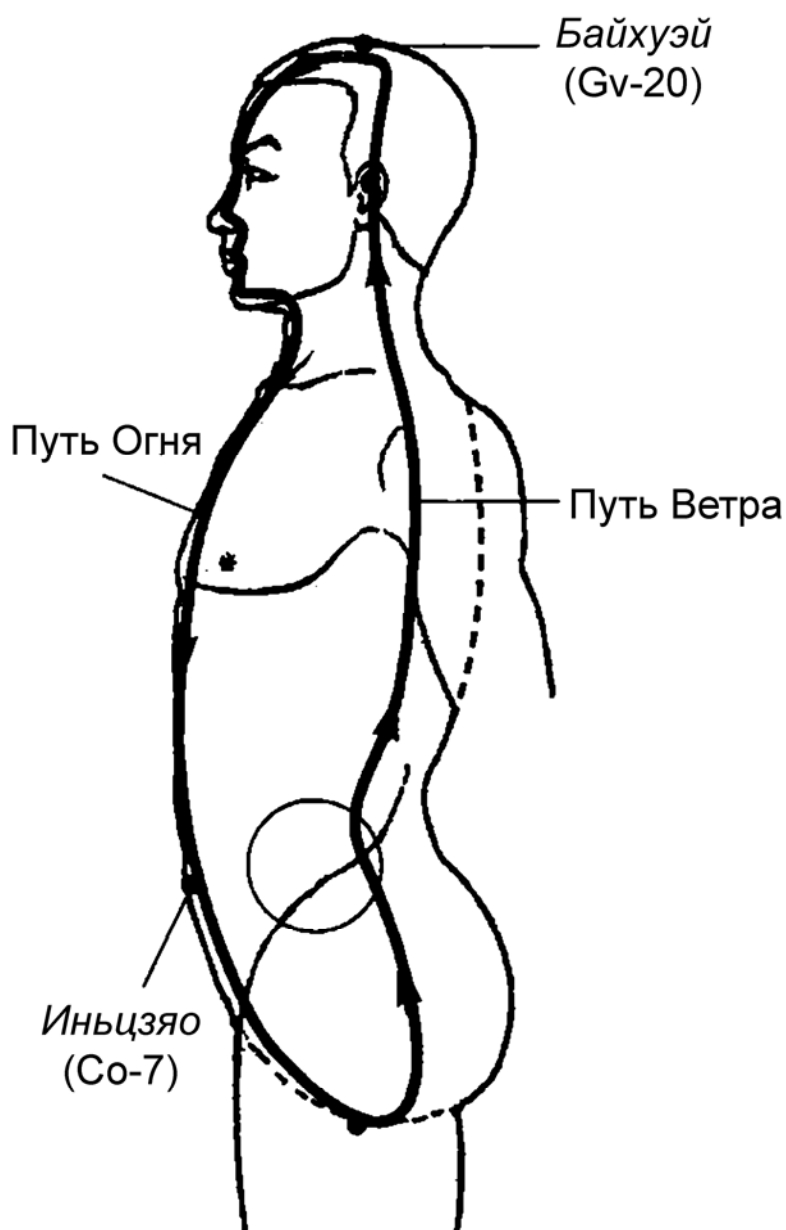


Рисунок 3-27. Сочетание пути Воды с фронтальным путем Огня

5. Сочетание дорсального пути Огня с обратным путем Воды

На этом пути *ци* Огня опускается вниз по Пронизывающему Сосуду. *Ци* следует по пути Огня вверх до *байхуэй*, а затем опускается вниз по Пронизывающему Сосуду обратно к Истинному Нижнему Даньтяню (рис. 3-28). Если *ци* направляется вверх по Пронизывающему Сосуду, поднимается уровень *шэнь* и возрастает

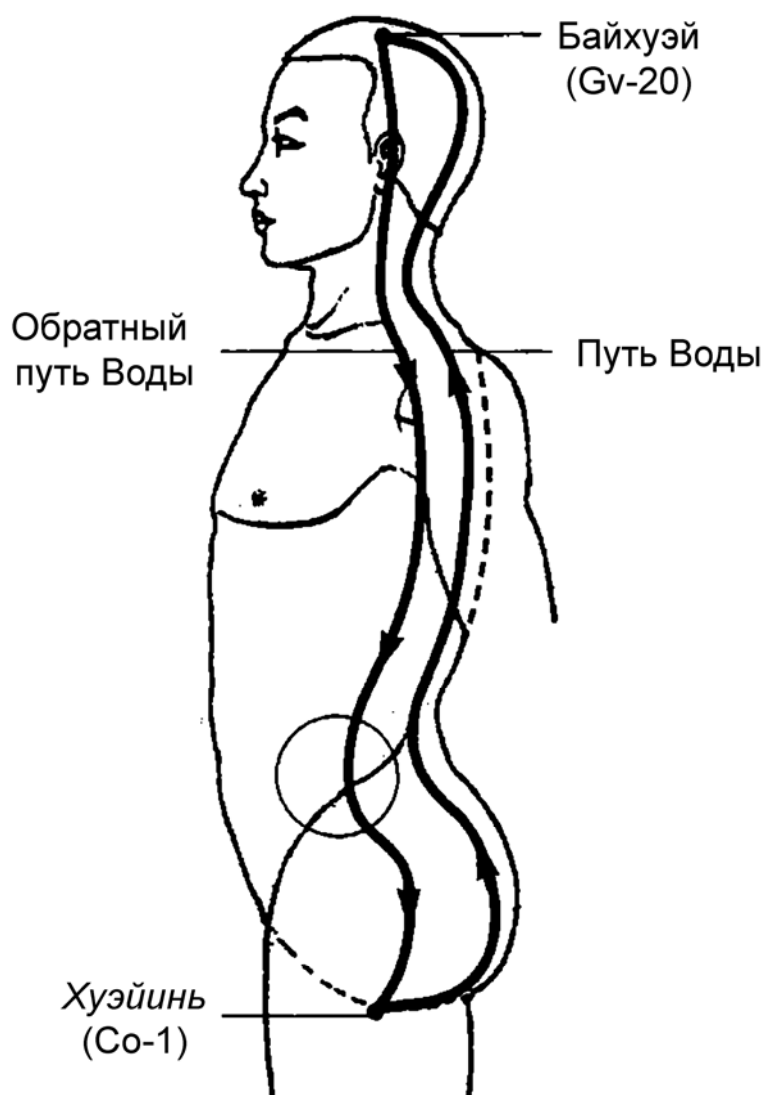


Рисунок 3-28. Сочетание дорсального пути Огня с обратным путем Воды

активность *ци*. А когда *ци* опускается вниз по Пронизывающему Сосуду, она возвращается в своеместилище. Физическая и ментальная активность постепенно

затухает. Освоив путь Огня, попробуйте перемещать *ци* по этому пути. Он сравнительно безопасен и позволяет эффективно охладить *ци* Огня.

6. Дорсальный путь Огня — дачжуй — тяньту — фронтальный путь Огня

Этот путь малоизвестен и редко практикуется. *Ци* направляется вверх по пути Огня до *дачжуй* (Gv-14), а затем вперед к *тяньту* (Co-22). После чего по Сосуду Зачатия она опускается до *иньцзяо* и возвращается обратно к Истинному Нижнему Даньтяню (рис. 3-29).

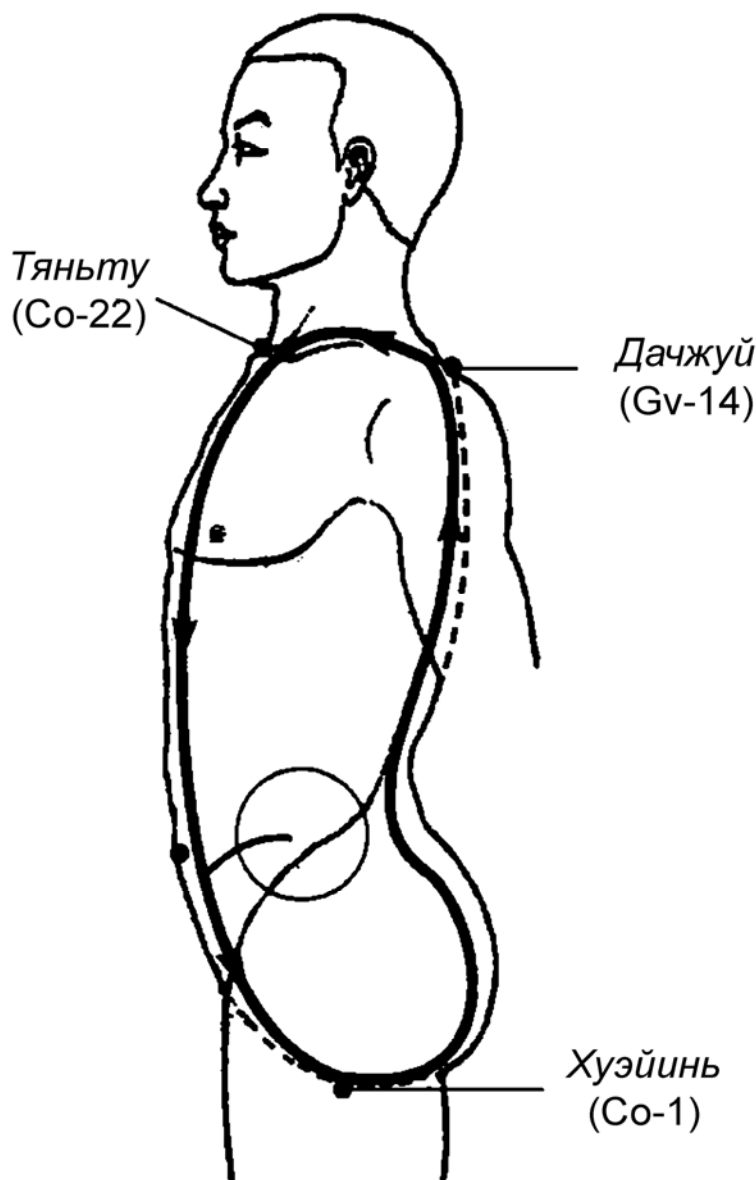


Рисунок 3-29. Дорсальный путь Огня — дачжуй — тяньту — фронтальный путь Огня

7. Дорсальный путь Огня — дачжуй — обратный путь Воды

Некоторые используют этот путь для охлаждения Огня вместо пути под номером пять. Он позволяет избежать опасности устремления *ци* по неверному пути к головному мозгу. Здесь *ци* направляется вверх по пути Огня к *дачжуй*, затем вперед к Пронизывающему Сосуду и вниз к Истинному Нижнему Даньтяню (рис. 3-30).

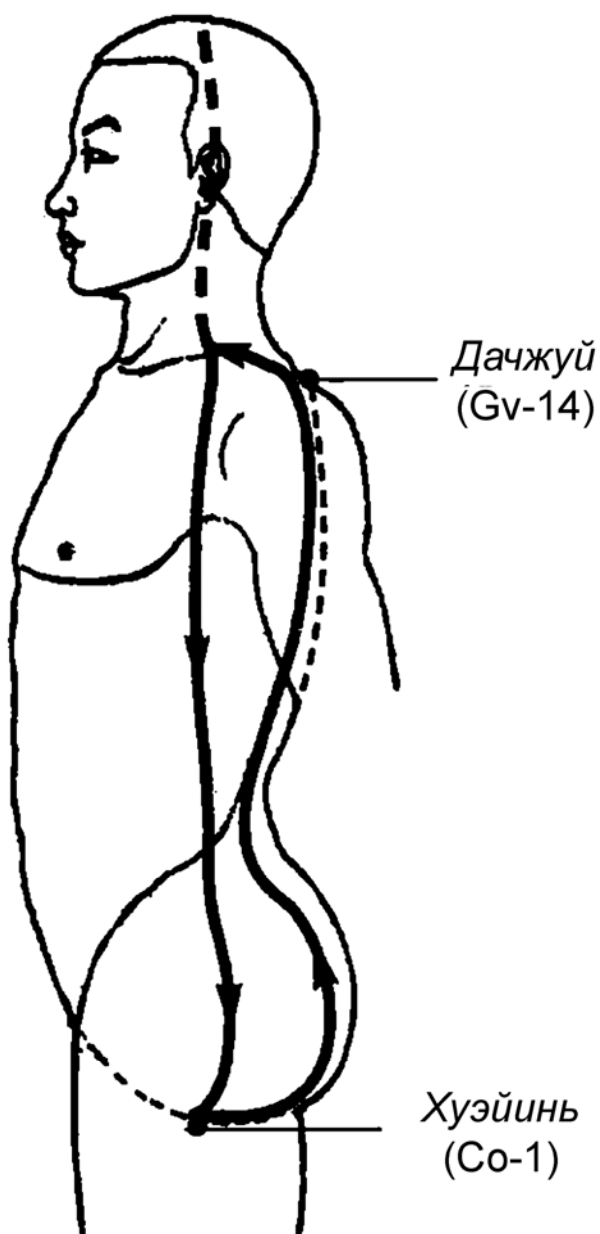


Рисунок 3-30. Дорсальный путь Огня — дачжуй — обратный путь Воды.

Не существует пути, который вел бы в полость *цзяцзи*, а затем вперед. По нему к сердцу устремилась бы дополнительная *ци*, что крайне опасно.

Все пути до определенной степени уже и так открыты. В случае серьезного застоя или блокировки вы были бы больны. Цель заключается в увеличении уровня циркулирующей *ци*, сглаживании ее потока и в расширении пути. Необходимо придерживаться пяти основных шагов: 1) упражняться (*лянь цзи*); 2) корректировать травы (*тяо яо*); 3) выращивать травы (*чань яо*); 4) собирать травы (*цай яо*) и 5) очищать травы (*лянь яо*). Это означает регулировать эмоциональный ум и улучшать темперамент. Будьте терпеливы и изучите способ совершенствования. После чего используйте успокоенный ум для регуляции дыхания и потока *ци*. С помощью брюшного и Зародышевого дыхания аккумулируйте богатый запас *ци*, а затем используйте ее для изменения мышц и сухожилий и промывания костного и головного мозга. Постоянно совершенствуйте свое дыхание, повышайте уровень *ци* и циркулируйте ее всю свою оставшуюся жизнь.

Когда ваш ум будет эффективно управлять перемещением *ци*, вы сможете произвольно направить ее в любую часть тела. «Транспортируйте *ци* как будто через отверстие с девятью изгибами в жемчужине, и тогда охватите даже самые отдаленные уголки».

3-7. Иллюстрация к медитации Внутреннего Эликсира времен династии Тан

Создание этой иллюстрации относится к временам династии Тан (618–907 гг. н. э.). Миряне с ней познакомились благодаря даосу Су Юню. На ней очень подробно описываются начальные стадии медитации Внутрен-

него Эликсира. О медитации Внутреннего Эликсира для продления жизни и достижения долголетия китайцы узнали во времена династии Лян (502–557 гг. н. э.) от прибывшего из Индии Да Мо. Его два классических труда, «*Ицзиньцзин*», или «*Трактат об изменении мышц и сухожилий*», и «*Сисуйцзин*», или «*Трактат о промывании костного и головного мозга*», оказали существенное влияние на практикующих цигун китайцев.

Достоянием гласности эта иллюстрация стала более тысячелетия тому назад. Позднее в нее вкрались разночтения и расхождения, однако основная ее структура и содержание остаются справедливыми и по сей день. Необходимо помнить следующее:

1. Всегда подвергайте сомнению увиденное и прочитанное. Задумайтесь о достоверности источника, после чего вам все станет понятнее. Если будете слепо верить, то легко можете сбиться с правильного пути.
2. Данную иллюстрацию можно интерпретировать различными способами. Поэтому ознакомьтесь со всеми из них и опирайтесь на собственный опыт, мышление и рассудительность.
3. На иллюстрации имеется по меньшей мере пять намеренных неточностей (рис. 3-31): а) Дворец Грязевой Пилюли, охватывающий гипофиз и шишковидную железу, расположен на макушке головы, а он должен находиться в центре головного мозга позади глаз; б) столбец иероглифов справа в области шеи должен быть ниже в области почек, где прядет пряжу женщина; в) столбец иероглифов слева возле шеи относится к небольшому котлу под Истинным Нижнем Даньтянем, где нарисованы четыре символа *Инь-Ян*; г) столбец китайских иероглифов под

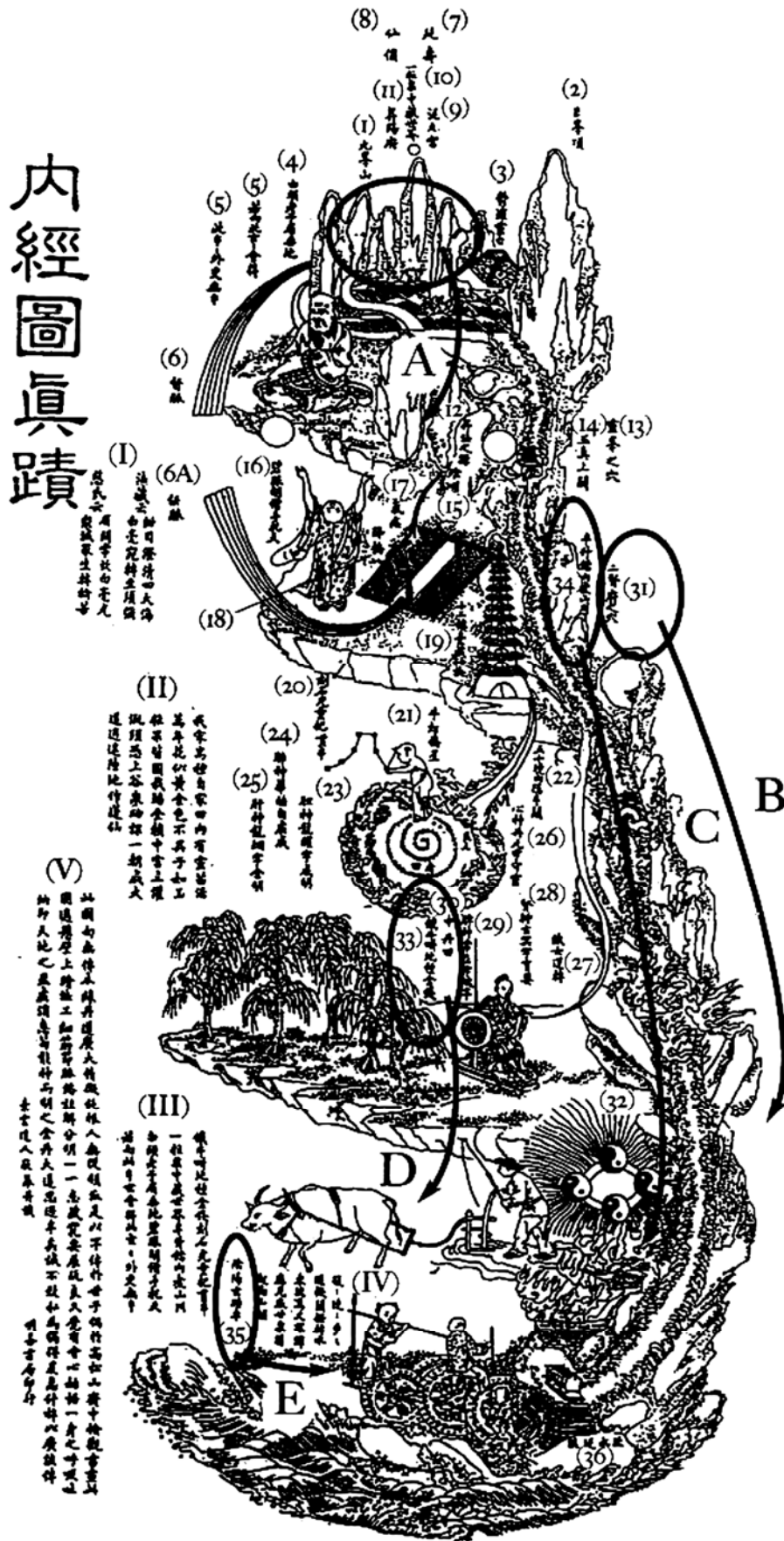


Рисунок 3-37. Иллюстрация к медитации Внутреннего Эликсира времен династии Тан с некоторыми исправлениями

сердцем должен находиться над Железным Быком, вспахивающим землю, который символизирует повышение уровня *ци* в *Даньтяне*; д) столбец китайских иероглифов под головой быка должен располагаться возле водяных колес.

4. Представленные ниже интерпретации основываются на моем нынешнем понимании, которое в будущем может измениться. Поэтому их не следует принимать за неоспоримую истину.

(I)

Фа Цзан сказал:

«Используй буддийское сердце (ум) и мировоззрение для понимания четырех великих океанов (мира). И тогда твой дух постепенно и мягко достигнет полноты добродетели».

Гань означает буддийский храм и подразумевает использование буддийского сердца для принятия решения. *Му* означает глаза и подразумевает использование наблюдения и рассмотрения. *Бай хао* означает множество крошечных белых лучей и подразумевает духовный свет, излучающийся из головы (Третьего Глаза). *Вань чжуань* означает постепенный, мягкий и плавный. *Сюй ми* — даосский термин, обозначающий духовное существо в полноте человеческой добродетели.

Если вы имеете даосское сердце, то у вас будет беспристрастная и ясная точка зрения, необходимая для принятия решения обо всем увиденном. Вы сможете совершенствовать свой темперамент в полноте человеческой добродетели.

Ци Ши сказал:

«Когда пространство между бровями (Третий Глаз) сможет часто излучать крошен-

ные белые лучи, это поможет мирянам избавиться от страданий реинкарнации».

Постоянно развивайте свой дух, чтобы открыть расположенный между бровями Третий Глаз и достичь просветления. Из него станут излучаться бесчисленные крошечные лучи духовного белого света. Вы достигнете первой стадии состояния Будды и сможете справиться с мирским эмоциональным страданием, которое вызывает повторяющаяся реинкарнация.

(II)

Я поглощен возделыванием земли своей семьи (тела). В ней произрастает духовное семя, способное прожить десять тысяч лет (долголетие).

Его цветок безупречно золотистого цвета (драгоценный), а плоды подобны нефритовым бусинкам.

Это семя сажают в возделанную Почву Центрального Дворца, а в отношении его орошения полагайся на весну в Центральной Долине.

По достижении в результате усердной практики великого Дао ты станешь бессмертным и будешь спокойно и беззаботно жить на этой земле.

Дух подобен драгоценному, как золото, семени. Правильно ухаживайте за ним, и оно даст вам возможность прожить долгую жизнь. Когда семя произрастет и станет плодоносить, оно сделает ваш дух полноценным. В выращивании семени следует полагаться на две вещи. Во-первых, необходимо повысить уровень *ци* эликсира в Центральном Дворце (*чжун гун*), *хуантине* или Истинном Нижнем Даньтяне. И, во-вторых, развивайте

также дух, обитающий в Духовной Долине (*шэнь гу*). Зачатый в *хуантине* священный Духовный Зародыш дает начало семени духовного просветления. Количество *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне обеспечивает здоровую в физическом отношении жизнь. А дух в Верхнем Даньтяне управляет качеством *ци* и ее проявлением в форме жизни.

После чего объедините их в Истинном Нижнем Даньтяне. Это называется гармонизацией и объединением *шэнь* и *ци* (*шэнь ци сян хэ*). В этом состоит цель Зародышевого дыхания. Для зачатия Духовного Зародыша в *хуантине ци* Воды из Истинного Нижнего Даньтяня направляется вверх для взаимодействия с нисходящей из Среднего Даньтяня *ци* Огня. Это первый шаг в достижении просветления. Достигнув просветления, вы сможете жить бессмертным в нашем земном мире.

(III)

Железный Бык вспахивает землю, чтобы посеять в нее золотые монеты. (33)

Высекающий из камня ребенок нанизывает их (золотые монеты) вместе. (20)

В Ложном Нижнем Даньтяне вспахивается почва эликсира и растут драгоценные золотые монеты (*ци*). Для повышения уровня *ци* (зажигания огня) посредством брюшного дыхания (*фу хуси*) необходимо быть терпеливым и упорным, как упрямый Железный Бык. (Китайские иероглифы расположены не на месте, они должны находиться рядом с быком.)

Для накопления богатого запаса *ци* (нанизывания монет вместе) требуется невинное, как у ребенка, сердце, свободное от эмоциональных уз. Ребенок в области сердца (Среднего Даньтяня) означает невинный и чис-

тый ум. А высечение из камня является такой же тяжелой, требующей терпения работой, как и накопление богатого запаса *ци*.

В одном-единственном рисовом зернышке может скрываться целый мир, (10)

Небольшой котел способен согреть горы и реки. (34)

Рисовое зернышко очень маленькое. Здесь под ним подразумевается Дворец Грязевой Пилюли (*ни вань гун*), где обитает *шэнь*. Удерживайте свой дух там, не позволяя мирскому *Синь* отвлекать его, и тогда вы сможете использовать этот *шэнь* для управления собственной жизнью. Под небом и землей (*тянь ди*), страной (*го*), миром (*ши цзе*) или горами и реками (*шань чуань*) подразумевается физическое тело. *Ци* представляет людей, а дух — императора.

Крошечный котел у Нижнего Даньтяня вырабатывает достаточно *ци* для обеспечения гор и рек (физического тела). Богатый запас *ци* в Нижнем Даньтяне удовлетворяет нужды всего тела. Удерживайте свой *шэнь* в его вместилище для управления качеством проявления *ци*, то есть качеством жизни. (Китайские иероглифы в области шеи расположены не на месте и должны находиться под четырьмя символами *Инь-Ян*.)

Брови седовласого старца достигают земли. (4)

Голубоглазый монах-чужеземец с севера поддерживает своими руками небо. (16)

Длинные брови и седые волосы подразумевают очень глубокую старость и означают возможность достижения бессмертия посредством совершенствования. А руки, поддерживающие небо, — это язык, касающийся

нёба во рту. Автором данной техники является Да Мо, известный также как Бодхидхарма, царский наследник из Южной Индии. Представитель махаянской школы буддизма. Его считали бодхисатвой, просветленным, отказавшимся от нирваны ради спасения других. Из отрывочных исторических документов известно, что он родился примерно в 483 г. н. э. и прибыл в Кантон в 527 г. н. э. во времена правления либо императора Вэй Сяомина (516–528 г. н. э.), либо императора Лян У (502–557 г. н. э.).

*Если постичь суть этой тайны, (5)
То больше уже никаких тайн не будет. (5)*

Здесь речь идет о секретах духовного развития. Овладейте ими, и вам больше ни в чем не придется разбираться.

*(IV)
Постоянно шаг за шагом повторяй цикл.
Насос поворачивает поток воды на Восток.
Когда будет видно дно озера глубиной в десять тысяч сажень,
Тогда на краю южных гор забьет ключ свежей воды.*

Хуэйинь является тайной полостью, контролирующей проявление *Инь* и *Ян* в теле. Отсюда вы направляете *ци* по пути Огня. *Ци* проявляется в физической форме, и ваше тело будет сильным и здоровым.

Однако если направить *ци* вверх по Пронизывающему Сосуду, она пойдет по пути Воды, успокаивая тело и повышая уровень духа.

Мальчик и девочка представляют *Инь* и *Ян*, которые проявляются благодаря постоянно работающему

водяному колесу (*хуэйинь*). *Инь* представляет путь Воды, а *Ян* — путь Огня.

По преданию, в восточном океане есть остров под названием Пэн Лай Сянь Дао, где живут бессмертные. С помощью совершенствования вы можете достичь бессмертия.

Ваш ум должен быть чистым и спокойным, как вода в очень глубоком озере, в котором ясно просматривается дно. Это означает независимость от эмоциональных уз, чистоту и свободу духа.

Когда ваш ум спокоен и умиротворен, а дух чист и сосредоточен, во рту (в южной части головы) выделяется слюна (бьет ключ свежей воды).

(1)

Гора с девятью вершинами. Макушку головы часто называют пиком горы или небом. Под горой с девятью вершинами подразумевается головной мозг в верхней части головы. Головной мозг называют также *цзю гун*, что означает девять дворцов.

(2)

Пик огромной вершины. Головной мозг в задней части головы непосредственно позади *байхуэй*.

(3)

Загадочная духовная платформа. *Байхуэй*, где входит в свою обитель и пребывает дух.

(6)

Управляющий Сосуд. Один из четырех *янских* сосудов, который регулирует статус *ци* в шести основных *янских* каналах.

(6А)

Сосуд Зачатия. Один из четырех *иньских* сосудов, который регулирует статус *ци* в шести основных *иньских* каналах.

(7)

Продление жизни. Зародышевое дыхание (*тай си*) сосредоточивает дух во Дворце Грязевой Пилюли (*ни вань гун*), где гипофиз и шишковидная железа вырабатывают гормон роста и мелатонин. Это ключ к долголетию и бессмертию. (Расположение Дворца Грязевой Пилюли указано неверно. Он должен находиться в центре головы.)

(8)

Царство бессмертных. Справедливо все то же самое, что и для (7).

(9)

Дворец Грязевой Пилюли. Центр головы, где находятся гипофиз и шишковидная железа. Считается *иньским* центром (*Инь хэ*) проявления *янского шэнь* и местонахождением Изначального *шэнь* (*юань шэнь*). Сосредоточение здесь духа с помощью Зародышевого дыхания приводит к увеличению секреции гормонов. В этом заключается секрет долголетия. Когда данный центр укреплен и находится под контролем, можно до великолепного уровня повысить проявление *Ян*, не вызывая хаоса. (Китайские иероглифы не на месте и должны быть в центральной части головы.)

(11)

Местоположение восходящего Ян. Справедливо то же самое, что и для Дворца Грязевой Пилюли (9).

(12)

Истоки естественного закона духовного развития. Справедливо то же самое, что и для Дворца Грязевой Пилюли (9).

(13)

Полость духовного пика. Даосы называют Нефритовой Подушкой (*юй чжэнь*), а в китайской медицине известна как *наоху* (Gv-17). *Ци* в данной полости уравнивает *ци* в полости *тянь янь* (Третий Глаз), известной в китайской медицине как *иньтан* (M-NH-3). Равновесие *ци* у этих ворот позволяет открыть Третий Глаз. Это третьи ворота, которые требуется открыть в медитации Малой Циркуляции. В практике такой успех считается таким же драгоценным, как нефрит. Поскольку он помогает постичь истину, данные ворота называются истинными.

(14)

Нефритовые истинные верхние врата. Еще одно название Нефритовой Подушки (смотрите (13)).

(15)

Проглатывание пищи. Место попадания пищи в тело. Когда в сопровождении звука *Энь* надлежащим образом проглатывается слюна, укрепляется здоровье и достигается значительный прогресс в медитации.

(17)

Ци принудительности. Такая *ци* называется *кун ци* (воздух). При медитации с помощью регуляции добиваются спокойного, плавного, равномерного и естественного дыхания. Без предварительного успокоения тела и ума дыхание будет принудительным, а рот сухим. Посредством надлежащего способа дыхания успокойте тело и ум, и тогда во рту выделится слюна.

(18)

Нисходящий мост. Под этим мостом выделяется слюна (небесная вода, *тянь чи шуй*). Если ее правильно сглотнуть, *ци* направляется вниз и укрепляет *Инь*, способствуя физическому и ментальному спокойствию во время медитации.

(19)

Двенадцатиэтажная пагода хранит тайны. Под двенадцатиэтажной пагодой подразумевается шея. Звуки выражают эмоции, контролируя статус *ци* в теле. Например, звук *Ха* на выдохе повышает уровень духа и направляет *ци* наружу, укрепляя Защитную *ци* (*вэй ци*). А звук *Хэн* на вдохе успокаивает дух, направляя *ци* внутрь и подпитывая *ци* костного мозга (*суй ци*).

Это предложение можно интерпретировать и так: спрашивая, можно постичь все секреты практики.

(21)

Звезды Пастушьего моста. Данный мост соединяет Ткачиху (*чжи ну*) и Пастуха (*ню лан*), делая возможным зачатие зародыша. Этот мост — *Синь* (сердце). Ум сводит вместе *Инь* и *Ян*, чтобы они смогли взаимодействовать.

(22)

В пятидесяти царствах сокрыты тайные врата. Пятьюдесятью царствами являются позвонки, внутри которых проходит спинной мозг (Пронизывающий Сосуд). Под тайными вратами подразумевается путь Воды (*шуй лу*), проходящий через Пронизывающий Сосуд. Медитация с циркуляцией *ци* по пути Воды крайне необходима для промывания головного мозга (*сисуй*) с целью достижения духовного просветления. Ее секреты бережно хранились в буддийских и даосских монастырях на протяжении более чем пятнадцати столетий.

(23)

Дух желчного пузыря, или *лон яо*, что означает «величественный и яркий». Дух желчного пузыря называют *лон яо*. Его также связывают с печенью. Когда он проявляется, глаза становятся яркими и величественными. Желчный пузырь (*янский* орган) и печень (*иньский* орган) образуют пару.

(24)

Дух легких, или *хуа хао*, пополняемый пустотой. Дух легких называют *хуа хао*. Его связывают с носом, вдыхающим воздух (пустоту) и наполняющим легкие жизнью.

(25)

Дух печени, или *лун янь*, вмещающий яркость. Дух печени называют *лун янь* и связывают с глазами. Когда печень здорова, глаза яркие, а взгляд пронизательный.

(26)

Дух сердца, или *дань юань*, вмещающий и поддерживающий *лин*. Дух сердца называют *дань юань*. Он вмещает *лин* и поддерживает его активность.

(27)

Женщина крутит колесо и прядет. Это полость *хуантина*, где зачинается Духовный Зародыш. Женщина готовится к рождению ребенка.

(28)

Дух почек, или *сюань мин*, вмещающий питание для младенца.

Он питает секрецию семени. Собственно почки называются внутренними почками (*нэй шэнь*), а яички —

внешними почками (*вай шэнь*). Они связаны друг с другом функцией воспроизводства новой жизни.

(29)

Дух селезенки, или *чан цзай*, скрывающийся в шатре души. Дух селезенки, *чан цзай*, связан с душой.

(30)

Средний Даньтянь. Диафрагма под сердцем.

(31)

Полости местонахождения двух почек. Эти две полости называют также *шэньшу* (В-23, почечные пустоты). В них поступает *ци* почек, которая в дорсальной части из них выходит. (Пояснительные китайские иероглифы должны находиться в области почек, а не рядом с шеей.)

(32)

Истинный Нижний Даньтянь. Второй мозг, или биоаккумулятор, где в практике цигун накапливается богатый запас *ци*. Поддерживает физическую силу и здоровье. Отсюда *ци* по Пронизывающему сосуду (*чун май*) поднимается вверх для подпитывания головного мозга, открытия Третьего Глаза и достижения просветления.

(35)

Шагающая колесница (водяной насос) таинства *Инь-Ян*. Под водяным насосом, или водяным колесом, подразумевается *хуэйинь*. Контролируя полость *хуэйинь*, можно направить *ци* либо по пути Огня (*хо лу, Ян*), либо по пути Воды (*шуй лу, Инь*). В прошлом этот метод управления соотношением активности *Инь* и *Ян* в теле хранили в тайне. (Китайские иероглифы должны находиться ближе к водяному колесу.)

(36)

Кань-вода течет в обратном направлении. В восьми триграммах Кань представляет Воду. Под Кань-водой (кань шуй) подразумевается циркулирующая в теле ци. Благодаря нагнетающей функции хуэйинь Кань-вода поднимается вверх для подпитывания головного мозга.

Эту иллюстрацию раньше никому не показывали, поскольку Эликсир Дао (Дао облагораживания Эликсира) исключительно чист. Мирянам практически невозможно постичь ключ к его получению, поэтому он так редко встречается в нашем мире. Совершенно случайно я обнаружил эту иллюстрацию и описание к ней в пещере на горе Гао Сун (гора Высокой Сосны). Она висела на стене. Рисунок выполнен исключительно изящно. На нем ясно видны и четко интерпретируются сухожилия, суставы, сосуды и каналы ци. Но каждый скрывает важные ключи в деталях. Я долго разглядывал и обдумывал эту иллюстрацию, и мне удалось кое в чем разобраться. В результате в глубине души я начал понимать, что выражение в словах и восприятие (ту на) всего тела подобно материальному и нематериальному Неба и Земли. Если все это четко себе уяснить, то можно считать, что половина пути к достижению Великого Дао Золотого Эликсира (цзинь дань да Дао) уже пройдена. Я не отваживаюсь хранить такой секрет в тайне и с радостью предаю его гласности.

Даос Су Юнь

ГЛАВА 4 ЗАРОДЫШЕВОЕ ДЫХАНИЕ

4-1. Теория Зародышевого дыхания

В доступных мне древних документах существует два определения Зародышевого дыхания. Во-первых, оно определяется как поиск духовного центра и центра *ци* с дальнейшим объединением *шэнь* с *ци* в Нижнем Даньтяне. Этими двумя центрами являются два полюса энергетического тела человека. После их нахождения необходимо направить *шэнь* (Дух) вниз для встречи с *ци* и их объединения в центре *ци* (Истинном Нижнем Даньтяне) (рис. 4-1). Таким образом человек возвращается к стадии жизни *Уцзи* (к началу жизни). Поскольку в

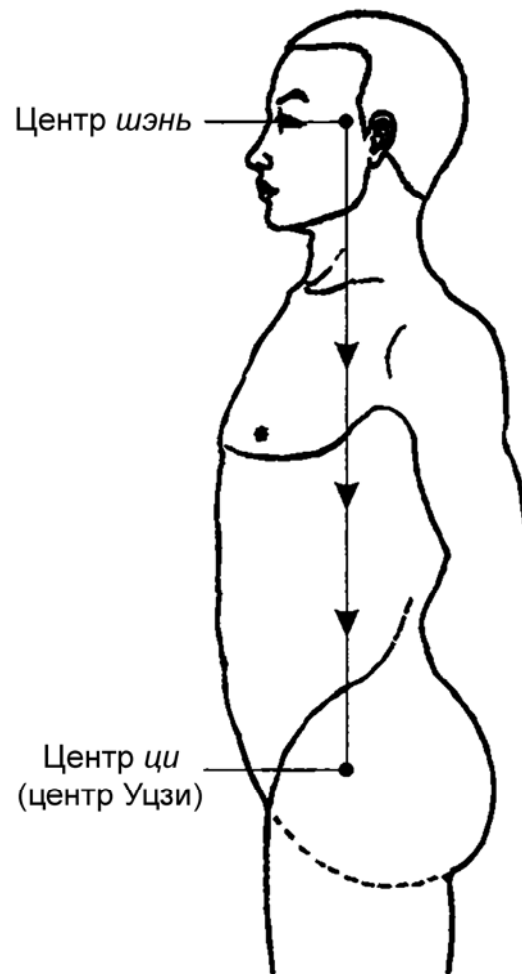


Рис. 4-1. Объединение *шэнь* и *ци* в центре *Уцзи*

этом месте (Истинном Нижнем Даньтяне, или центре тяжести) зачинается зародыш, то, по существу, идет поиск начала формирования жизни плода. Вернувшись к состоянию *Уцзи*, человек возвращается к природе.

Самым древним текстом, в котором рассматривается концепция Зародышевого дыхания, является «*Дао-дэцзин*» («Канон о Добродетели Дао»), приписываемый Лао-цзы. В главе 16 говорится:

Достигнув предела пустоты, блюдя покой и умиротворение, взирая на взаимопорождение сущего, я буду созерцать лишь постоянное его возвращение. Все сущее — в движении, то возникая, то снова уходя. Но каждое из множества существ стремится неизменно к корню своему, а возвращение к корню я назову покоем. Покой я назову возвратом к жизненности изначальной судьбы. Возврат к жизненности назову я постоянством.

Из этого текста видно, что цель такого рода Зародышевого дыхания состоит в нахождении истока человеческой жизни, наблюдении за циклическим повторением в природе и его понимании. Это означает «вернуть свою духовную сущность к *Уцзи* (изначальному нейтральному состоянию) в человеческой жизни и тем самым получить возможность достичь истоков человеческой духовной сущности».

Таким образом, первый шаг на пути к цели этого Зародышевого дыхания состоит в регуляции *шэнь* посредством достижения бессодержательного (нейтрального) состояния ума. В итоге *шэнь* сможет отыскать собственный центр и оставаться в надлежащем ему месте. Без достижения этого нейтрального духовного состояния мы будем оставаться застрявшими в сети человеческой эмоциональности. В результате наш ум

не будет достаточно ясным и спокойным, чтобы увидеть корень или начало духовной сущности. К тому же без спокойного и умиротворенного ума нельзя направить *ци* к месту ее надлежащего пребывания (к Истинному Нижнему Даньтяню) и аккумулировать ее там. Отсюда видно, что самым первым шагом в Зародышевом дыхании является поиск духовного начала, расположенного в центре головного мозга (в Верхнем Даньтяне), а также начала *ци*, расположенного в центре тяжести тела (в Истинном Нижнем Даньтяне).

О регуляции *шэнь* говорится в главе 6 «*Даодэцзинь*»: «Дух Долины (*гу шэнь*) не умирает, поэтому он называется *сюань пинь*. Ключом к достижению *сюань пинь* служит корень Неба и Земли (Природы). Он очень мягок и непрерывен, при использовании не истощается». *Шэнь* называется «Духом Долины» (*гу шэнь*), потому что находится в «Духовной Долине» (*шэнь гу*) (в пространстве между двумя полушариями головного мозга). *Сюань пинь* означает «чудесное и таинственное Дао как мать тьмы вещей». Подразумевается, что целью регуляции *шэнь* является удержание его в его обители — Духовной Долине.

После укрепления и уплотнения *шэнь* до более высокого уровня его необходимо направить вниз для встречи и объединения с *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне, у самых истоков человеческой жизни, чтобы вернуть свое бытие к его началу. Для достижения этой конечной цели наряду с укреплением *шэнь* в «Духовной Долине» требуется также уметь найти «корень *ци*» (биоаккумулятор), чтобы сохранить ее там. Кроме того, для достижения долголетия и духовного просветления необходимо также научиться увеличивать количество *ци*, аккумулирующейся в надлежащем месте ее пребывания (в Истинном Нижнем Даньтяне, или во втором мозге).

Это означает необходимость дышать мягко, нежно и глубоко, как новорожденный ребенок. Вот почему в главе 10 «*Даодэцзина*» говорится: «Разве вынашивая, воспитывая и выхаживая *по* (жизненный дух) до состояния Единства, можно не обособлять его от собственной обители? Может ли концентрируемая *ци* стать такой же мягкой, как дитя? Не будет ли ошибкой полностью очиститься от мыслей?» В другом даосском тексте сказано: «Что такое Зародышевое дыхание? Это метод объятия Единства (*бао и*) (т. е. центра *Уцзи*) и сохранения его в нейтральном состоянии».

Отсюда можно обобщить, что Зародышевое дыхание означает регуляцию ума и *шэнь* до спокойного, сосредоточенного состояния с одновременной регуляцией и накоплением *ци* в нижнем Даньтяне и последующее объединение *шэнь* и *ци* для возвращения бытия к его началу. Зародышевое дыхание всегда имело огромное значение в практике китайского цигун, поскольку оно представляет собой способ дыхания, позволяющий аккумулировать *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне. Другими словами, с помощью Зародышевого дыхания можно увеличить заряд биоаккумулятора. В результате повышается уровень жизненной энергии, укрепляется иммунная система и восстанавливается физическое тело. Но для буддистов и даосов конечная цель Зародышевого дыхания заключается в достижении просветления, или состояния Будды.

Буддийские и даосские документы определяют Зародышевое дыхание как **формирование Духовного Зародыша (*шэнь тай*)** в полости *хуантин* его созревание и направление к Верхнему Даньтяню для рождения (иначе говоря, как открытие Третьего Глаза). Для достижения данной цели необходимо сперва накопить большой запас *ци* Воды (*шуй ци*), или Изначальной *ци*, в Истинном Нижнем Даньтяне. Затем следует направить эту *ци* вверх, а *ци* Огня (*хо ци*), или Посленебесную *ци*, направить из среднего Даньтяня вниз, с тем

чтобы они встретились в полости *хуантин*. Этот процесс называется «соитие дракона и тигра» (*лун ху цзяо гоу*), что означает «взаимодействие Инь и Ян», широко известное как *Кань-Ли*. В итоге зарождается жизнь. После чего необходимо направить *шэнь* вниз для встречи с этой новой жизнью и развития из образовавшегося зародыша нового *шэнь*. Этот процесс называется «Взаимозависимость Матери и Сына» (*му цзы сян и*). Под «Матерью» здесь подразумевается *ци*, а под «Сыном» — *шэнь*. В итоге формируется Духовный Зародыш (рис. 4-2).

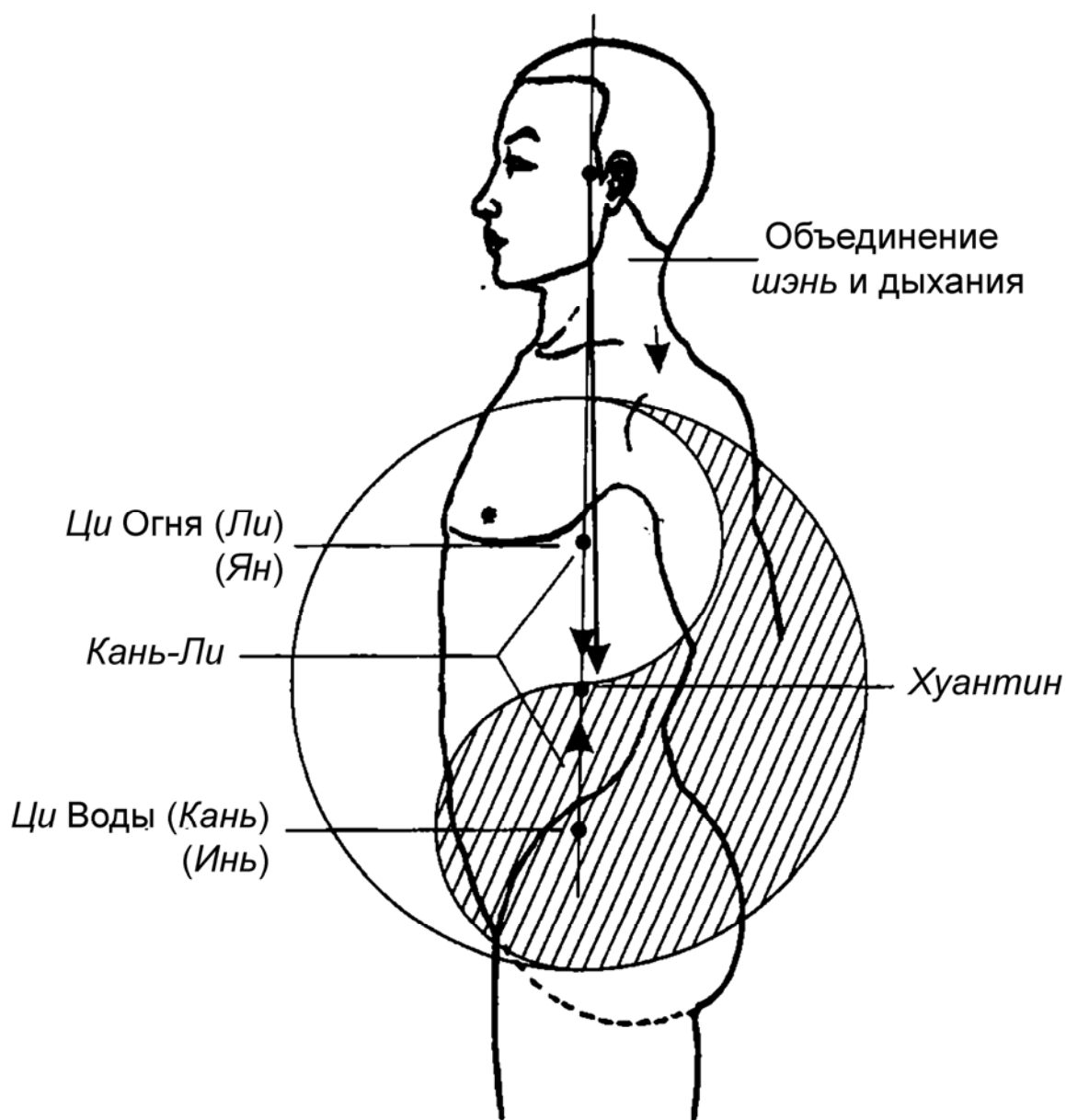


Рисунок 4-2. Формирование Духовного Зародыша

После созревания Духовный Зародыш направляют вверх по *чун май* (спинному мозгу) для питания головного мозга. Когда уровень энергии поднимается достаточно высоко, открывается Небесное Око (Третий Глаз).

Теоретические основы Зародышевого дыхания

Здесь я хочу рассмотреть и обобщить концепцию восьми сосудов (*ба май*). Чтобы понять роль, которую они играют в практике цигун, необходимо иметь ясное представление об их функции. Это особенно справедливо в отношении практики цигун Внутреннего Эликсира (*нэйдань*).

1. Восемь сосудов включают четыре иньских сосуда и четыре янских. Они не только составляют основную часть циркуляторной сети *ци* в теле человека, но и служат резервуарами, регулирующими статус *ци* в двенадцати главных каналах.
2. Хотя эти восемь сосудов считаются резервуарами, способными аккумулировать *ци*, в действительности, подобно иньским и янским главным каналам, *Ян*-сосуды участвуют в проявлении *ци*, а *Инь*-сосуды накапливают ее.
3. Сосуд Зачатия классифицируется как *Инь*-сосуд, уравнивающий Сосуд Управления, который считается *Ян*-сосудом. Расположенный в передней части тела сосуд Зачатия (*жэнь май*) регулирует статус *ци* в шести главных *Инь*-каналах, а Управляющий Сосуд (*ду май*) отвечает за статус *ци* в шести главных *Ян*-каналах. Поскольку по этим двенадцати главным каналам *ци* распространяется по всему телу, данные два сосуда играют контролируемую роль в распределении *ци* по физическому телу.

4. Физическое строение сосудов, скорее всего, представляет собой целый ряд слоев различных сухожилий, расположенных между фасциями. Известно, что сухожилия отличаются более высокой проводимостью, чем мышцы, а фасции считаются изоляторами (низкая проводимость). Таким образом, данная структура является своего рода аккумулятором, способным накапливать богатый запас *ци*. Естественно, по сухожилиям *ци* распространяется лучше, чем по мышцам. Например, если взглянуть на строение Управляющего Сосуда, можно видеть ряд слоев крепящихся по средней линии спины сухожилий, которые чередуются с фасциями.
5. Опясывающий сосуд классифицируется как янский. Он уравнивает Пронизывающий сосуд (спинной мозг), который считается иньским. По Опясывающему сосуду *ци* циркулирует горизонтально, обеспечивая физическое и ментальное равновесие, тогда как Пронизывающий сосуд центрирует физическое и ментальное тела (рис. 4-3). Эти два сосуда являются наиболее важными из всех входящих в сеть циркуляции *ци*. Когда *ци* распространяется по Опясывающему сосуду, активно проявляется Защитная *ци* (*вэй ци*, энергия ауры) и укрепляется иммунная система. Если в Пронизывающем сосуде накапливается богатый запас *ци*, усиливается центральная энергетическая линия. В результате появляется возможность повысить уровень *шэнь*, энергетизировать расположенные вдоль центральной энергетической линии железы, такие как эпифиз, гипофиз, надпочечники и яички (или яичник), и тем самым увеличить выработку гормонов. Кроме того, можно аккумулировать богатый запас *ци* костного мозга, обеспечивающий продукцию здоровых клеток крови. Более подробно этот вопрос будет обсуж-

даться в моей следующей книге — «Медитация духовного просветления».

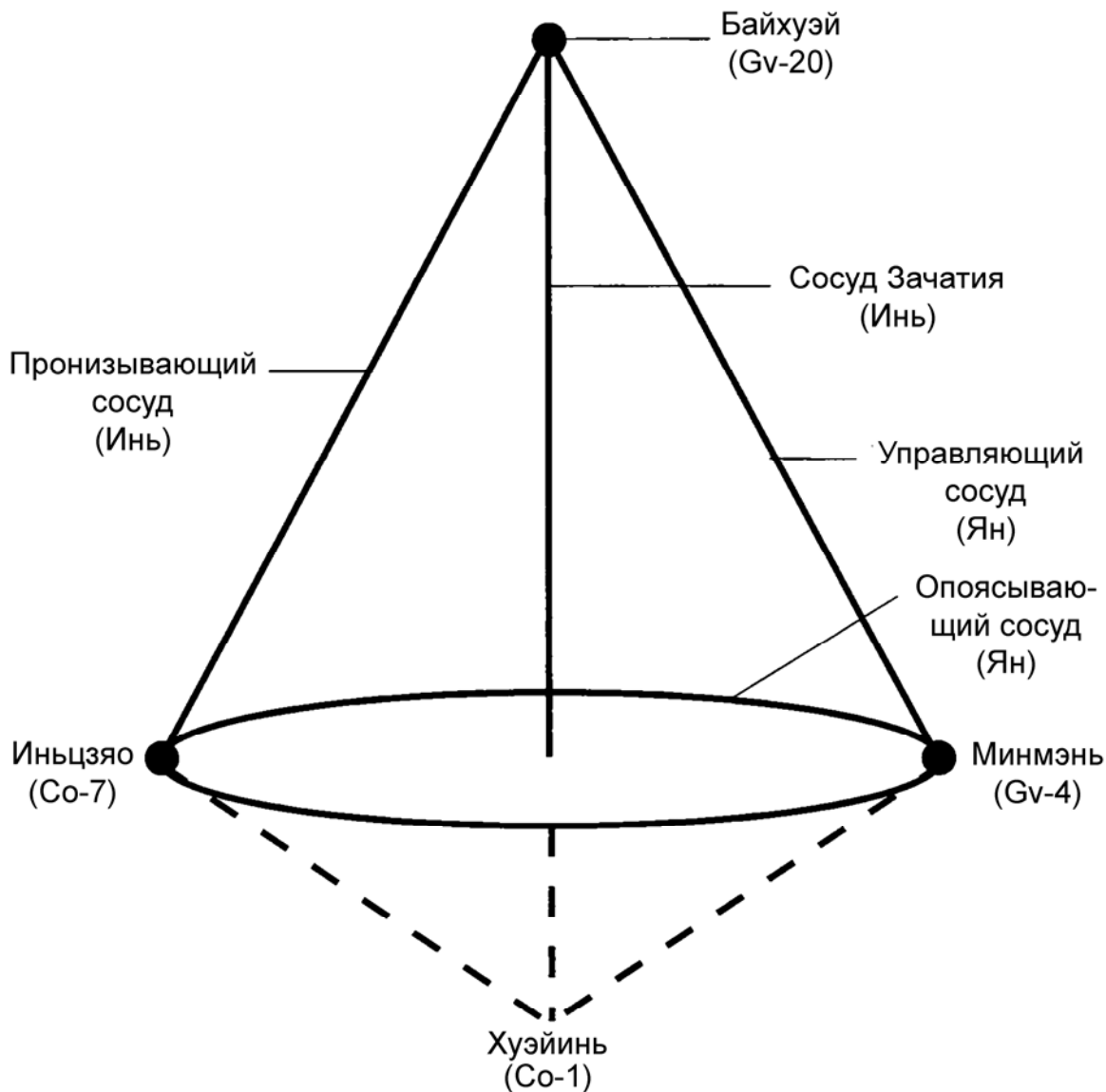


Рис. 4-3. Пронизывающий и Управляющий сосуды

6. Просыпаясь утром, человек, естественно, начинает использовать свое физическое тело. В это время выдох продолжительнее вдоха, поскольку ум сосредоточен не на внутреннем, а на внешнем мире. Ци для проявления направляется изнутри вовне. За регуляцию потока ци в двенадцати главных каналах физического тела отвечают сосуды Зачатия и Управления, где активизируется циркуляция ци (т. е. Малая циркуляция). С приходом ночи человек засыпает. Все его тело расслабляется, и вдох стано-

вится продолжительнее выдоха. В результате *ци* направляется внутрь к центральной энергетической линии, и Защитная *ци* оставляет свои передовые позиции. Эпифиз, гипофиз, надпочечники и яички (или яичники) начинают активнее вырабатывать гормоны. Увеличивается снабжение головного мозга *ци*. А адаптация клеток мозга к своему новому энергетическому статусу может быть причиной возникновения сновидений.

Аналогичным образом днем энергия дерева от корней (биоаккумулятора) направляется вверх по стволу к коре и кроне для обмена с энергией солнца. Однако ночью *ци* дерева снова возвращается вниз к корневой системе (рис. 4-4). Необходимо помнить, что все живые существа являются частью Дао. А Дао един для всей природы. Ясно понимая одно живое существо, можно легко разобраться с другими.

7. Остальные четыре сосуда — парные. Это Пяточный Инь-сосуд (*инь-цзяо май*), Связывающий Инь-сосуд (*иньвэй май*), Пяточный Ян-сосуд (*янцзяо май*) и Связывающий Ян-сосуд (*январэй май*). Два Инь-сосуда соединяются в полости *хуэйинь* (Со-1) (т. е. в промежности), куда подходят другие два Инь-сосуда, Сосуд Зачатия и Пронизывающий сосуд. Именно поэтому промежность называется *хуэйинь*, что означает «встреча Инь». Отсюда можно видеть, что *хуэйинь* представляет собой ворота, соединяющие все четыре Инь-сосуда человеческого тела. Если эти ворота открыты, *ци* проявляется, а если они закрыты — сберегается. Например, когда человек радуется и возбужден, его выдох продолжительнее вдоха. В результате равновесие сдвигается в сторону Ян, что может привести к избытку Ян во внутренних органах (особенно в сердце). В таких случаях человек автоматически припускает про-

межность (т. е. открывает ворота) и издает звук «Ха». И напротив, когда человек подавлен или испуган, его вдох продолжительнее выдоха и возникает ощущение холода. Здесь для сбережения *ци* в теле промежность автоматически приподнимается (т. е. ворота закрываются). Использование промежности для управления статусом *ци* в теле является важным аспектом древней практики цигун.

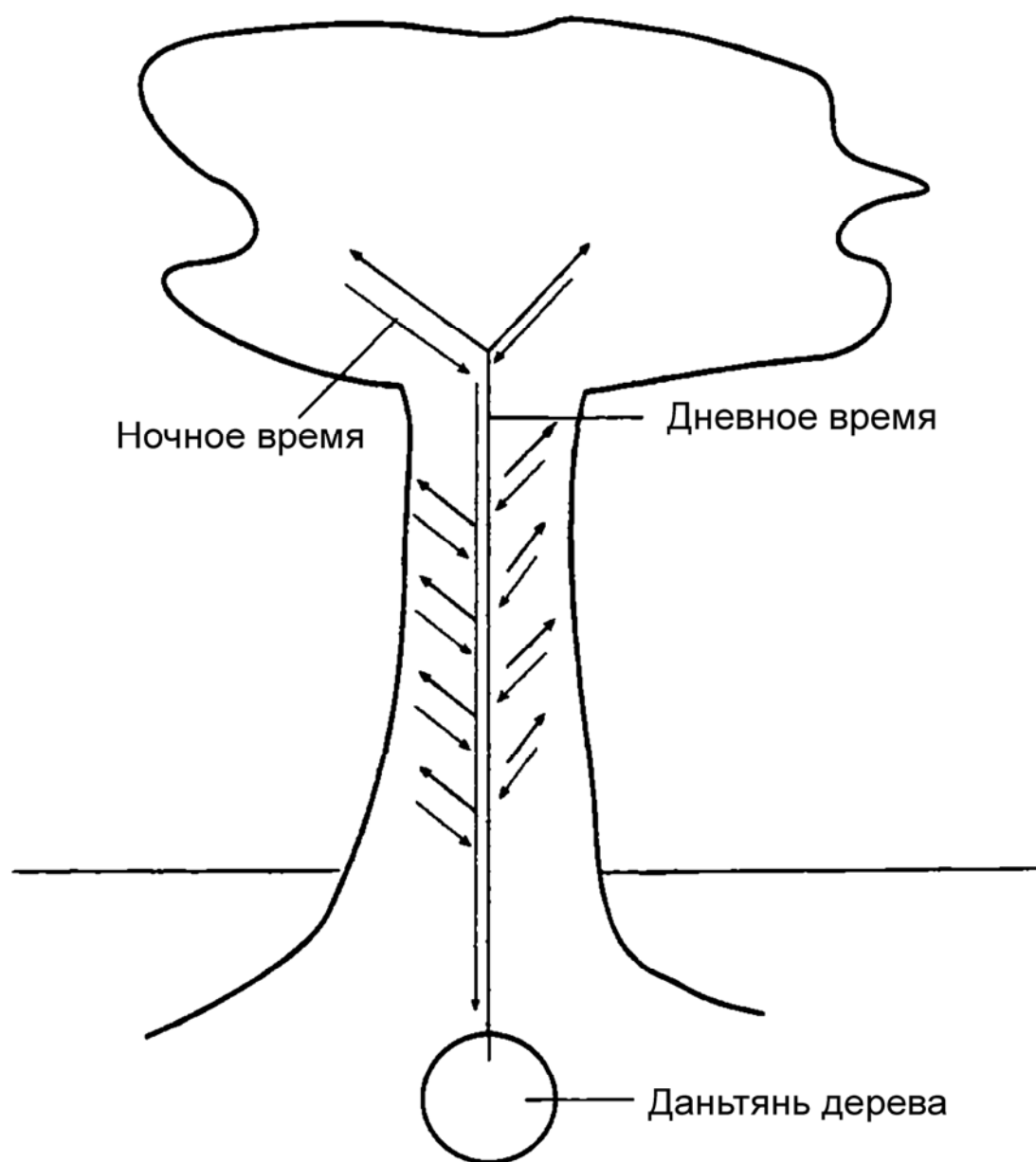


Рисунок 4-4. В дневное время энергия дерева направляется вверх к коре и кроне, а в ночное — к сердцевине и вниз

Полярность «Инь-Ян» в теле человека

В данном подразделе я хочу показать вам наличие символа *Инь-Ян* (он же символ *Тайцзи*) в энергетической структуре человеческого тела. Это помогает многое понять и вдохновляет заниматься цигун. Но помните: здесь изложены только мои собственные выводы. Будьте внимательны и ищите новые связи между физическим телом человека и циклом *Инь-Ян* в нем. Человеческое тело является частью природы, поэтому естественный символ *Инь-Ян* должен интерпретировать проявление в нем *ци*.

1. Циркуляция *ци* по сосудам Зачатия и Управления обратна естественному циклу *Инь-Ян*. В результате *Инь* и *Ян* тела уравниваются природными *Инь* и *Ян*.
2. *Шэнь* обычно характеризуется как *Ян*. Поэтому в китайских документах по цигун часто употребляется термин *Ян-шэнь* (янский дух). *Шэнь* — это «генерал», руководящий проявлением *ци*. Высокий уровень *шэнь* обеспечивает эффективное управление и проявление *ци*. Это означает, что с повышением уровня *шэнь* возрастает жизненная сила. Обычно повышение уровня *шэнь* осуществляется через точку *байхуэй* (Gv-20). Она соответствует вершине символа *Инь-Ян*, то есть точке максимального *Ян*, а ее название переводится как «место ста встреч», что подразумевает место встречи всей *ци* тела. Это означает, что *байхуэй* является основным контролирующим пунктом всей внутренней энергии. *Байхуэй* считается самой янской точкой человеческого тела.
3. *Хуэйинь* (Co-1) считается, наоборот, самой иньской точкой тела. Ее также часто называют *хайди*, что

означает «морское дно». Это объясняется тем, что кишечник подобен океану, вместилещу *ци*, способному аккумулировать *ци* Воды. Когда *ци* остается в своем вместилеще, физическое тело будет спокойным и расслабленным. Однако если *ци* покидает свое вместилеще для проявления, тело и ум возбуждаются, а *шэнь* отвлекается. Таким образом расходуется *ци*. Для сохранения спокойствия ума, *шэнь* и физического тела необходимо направить *ци* вниз. Например, в состоянии возбуждения у человека наблюдается учащенное поверхностное дыхание, а его тело напряжено. В этом случае необходимо успокоить ум, глубоко вдохнуть и мысленно направить *ци* вниз к брюшной области, а затем выдохнуть, расслабляясь умственно и физически. В результате постепенно исчезает ментальное и физическое напряжение. Это один из основных приемов снижения кровяного давления в практике цигун. И напротив, направление *ци* вверх к головному мозгу приводит к возбуждению и напряжению. Естественно, таким образом можно также повысить кровяное давление.

4. Два полюса тела, иньский и янский, связывает Пронизывающий сосуд (спинной мозг). Верхний «центр иньского духа», расположенный во Дворце Грязевой Пилюли (в области эпифиза и гипофиза), в янском духе (*ян шэнь*, головном мозге, или Верхнем Даньтяне), контролирует и сдерживает проявления последнего. Этот центр иньского духа подобен рулевому колесу, способному управлять действиями *шэнь*. Если *шэнь* остается в данном центре, его можно сфокусировать и сосредоточить. А покидая его, *шэнь* рассеивается. Когда такое происходит, то даже *шэнь* высокого уровня становится рассредо-

точеным. Чтобы вернуть *шэнь* в этот центр *Инь*, требуется сперва успокоить ум. А для спокойствия ума необходимо избегать эмоционального волнения и желаний. Это одна из основных задач в цигун Зародышевого Дыхания.

Второй полюс представляет Истинный Нижний Даньтянь, расположенный в центре кишечника («второго мозга»). Эта область действует как биоаккумулятор, способный накапливать *ци* (биоэлектричество). Именно здесь впитывается и преобразуется в энергию (*ци*) сущность пищи. Чтобы удержать *ци* в этом месте, необходимо научиться сосредоточивать ум на источнике *Ян-ци* (Истинном Нижнем Даньтяне, или центре тяжести). Здесь можно аккумулировать и сохранить богатый запас *ци* (*Ян*).

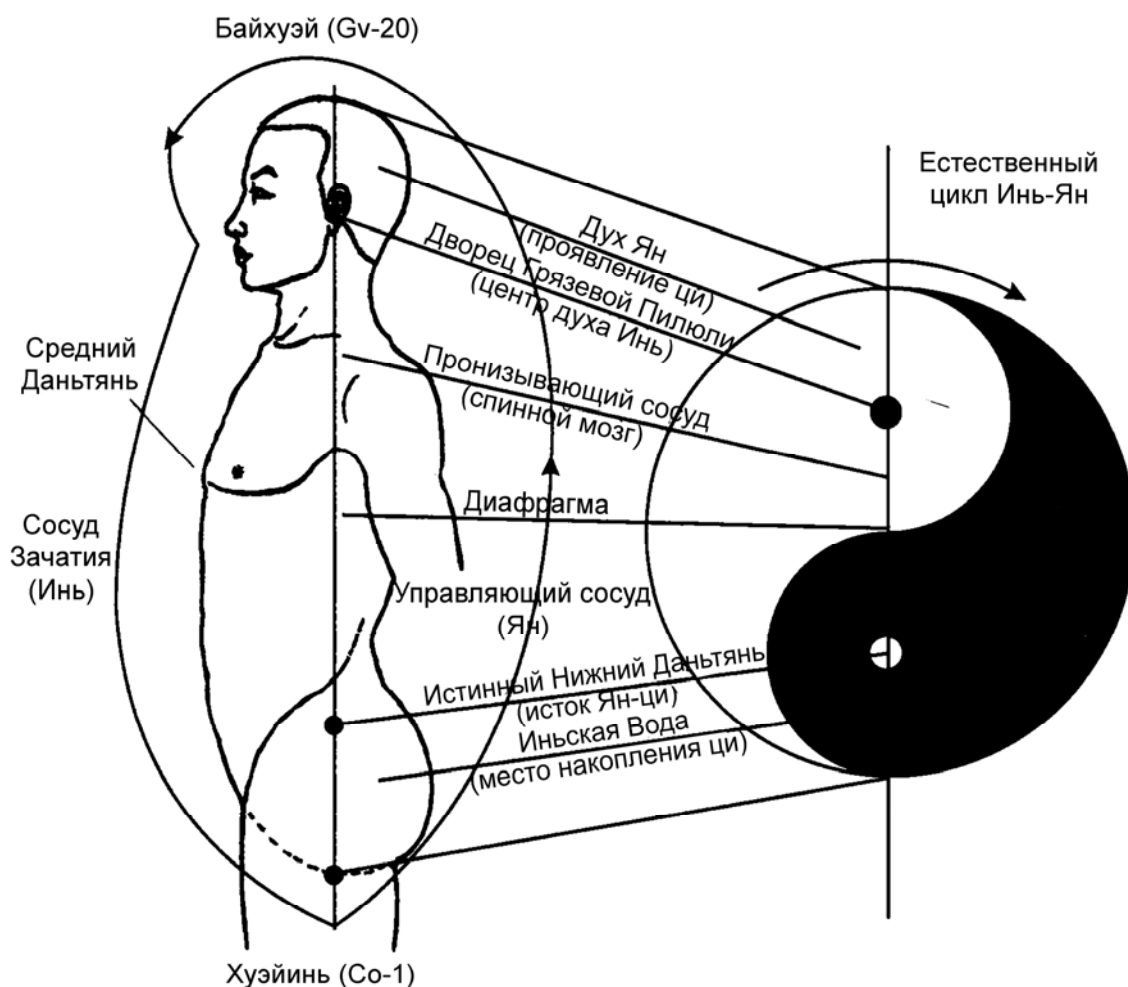


Рис. 4-5. Инь и Ян в теле: два центра полярности

5. В Истинном Нижнем Даньтяне, биоаккумуляторе, продуцируется и накапливается *ци*. Таким образом можно увеличить содержание *ци* и обеспечить энергией функционирование тела и головного мозга. Однако качество проявления *ци* контролирует центр Верхнего Даньтяня (центр иньского духа) (рис. 4-5). Вместе с Опясывающим сосудом (самым янским) и Пронизывающим сосудом (самым иньским) они образуют «треугольник духовного совершенствования» (рис. 4-6). Чем больше запас *ци* (высокий уровень

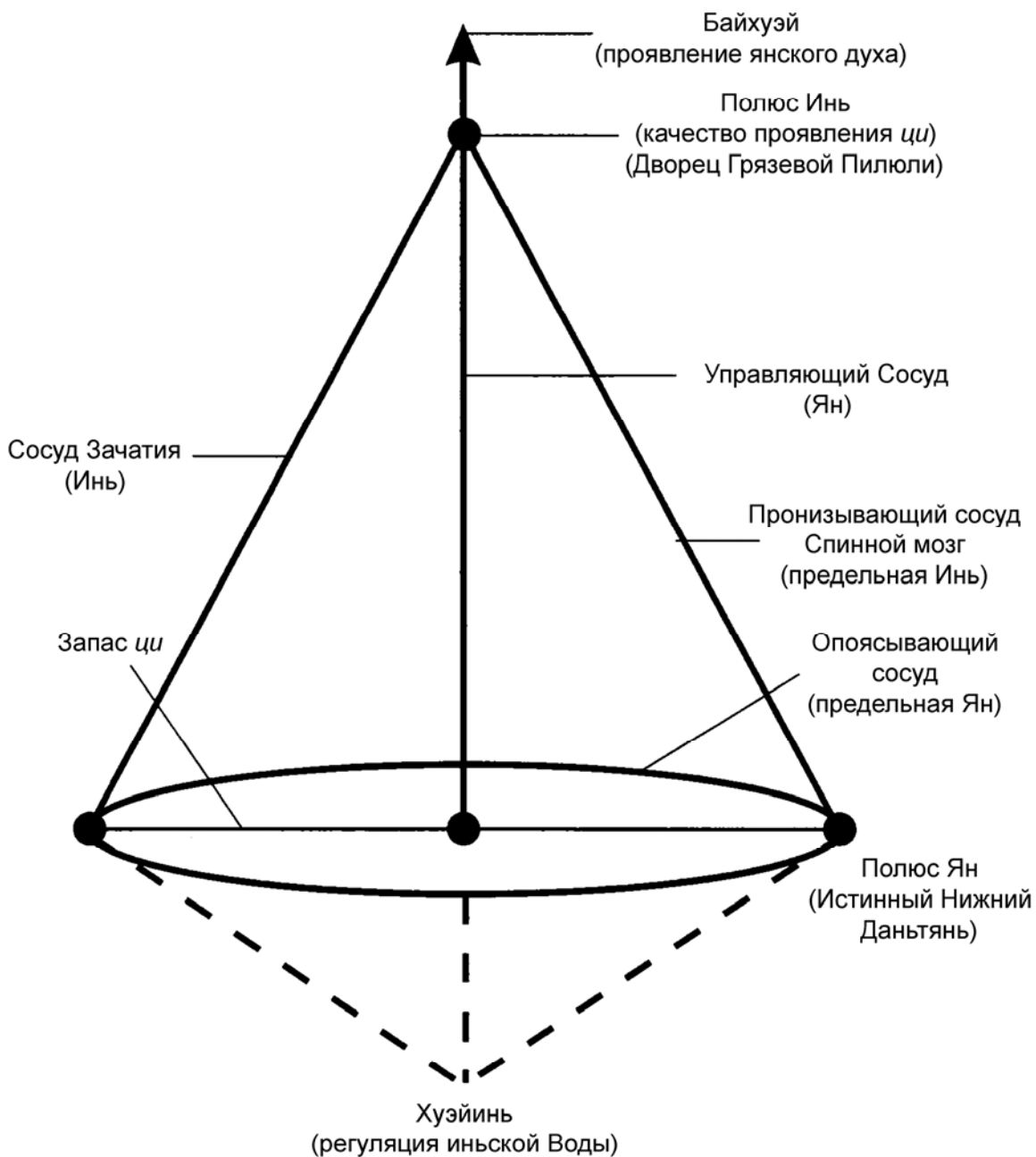


Рисунок 4-6. Духовный треугольник

Защитной *ци*), тем выше можно поднять *шэнь*. Основание треугольника представляет физическую жизнь, а вершина — духовную.

Взаимодействие Инь и Ян («соитие Дракона и Тигра»)

Умение удерживать *шэнь* и *ци* в соответствующих центрах означает достижение первой цели «Постижения Единичности» (*бао и*). Помните: эти два центра являются двумя полюсами единого целого — жизни. Они синхронизируются и согласуются друг с другом. Физически эти центры расположены в двух разных местах, но функционируют как один. Они неразделимы. Один из них представляет физическую жизнь, а другой — духовную.

Как я уже говорил, в имеющихся документах существует два определения Зародышевого дыхания. Согласно первому из них, оно заключается в объединении *шэнь* и *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне, то есть в возвращении бытия к самому началу жизни. Помните, именно в Истинном Нижнем Даньтяне зарождается и развивается человеческая жизнь. Поэтому для многих даосов первая задача Зародышевого дыхания состоит в нахождении этого центра, чтобы там можно было объединить *шэнь* и *ци* (мать и сына) (рис. 4-7). Поскольку здесь целью является возвращение собственного «я» к центру *Уцзи* (центру тяжести), я называю это Зародышевое дыхание «Дыханием *Уцзи*» (*Уцзи си*).

Согласно второму определению, Зародышевое дыхание заключается в формировании «Духовного зародыша» (*шэнь тай*) в полости *хуантин*, расположенной между средним и Истинным Нижним Даньтянями. Для достижения данной цели необходимо научиться сосредоточивать ум мудрости (*И*) и мысленно направлять

ци Огня (Постнатальную *ци*) вниз от среднего Даньтяня, а *ци* Воды (Пренатальную *ци*) вверх от Истинного Нижнего Даньтяня для их встречи в полости *хуантин* (рис. 4-8). Этот процесс называется «соитие дракона и тигра» (*лун ху цзяо гоу*) и известен также как *Кань-Ли* (Вода-Огонь). Он включает взаимодействие *Инь* и *Ян*. Затем *шэнь* из Верхнего Даньтяня направляется вниз для объединения с *ци* и формирования Духовного зародыша.

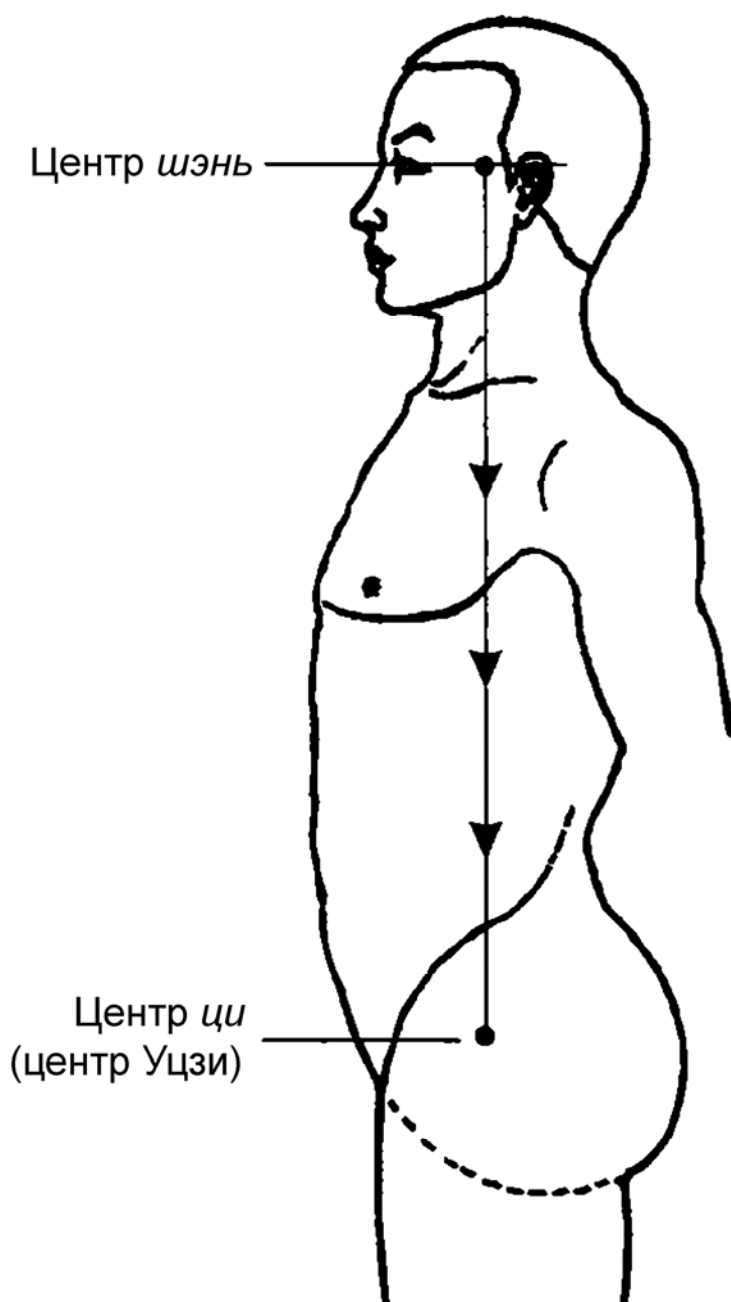


Рис. 4-7. Объединение шэнь и ци в центре Уци

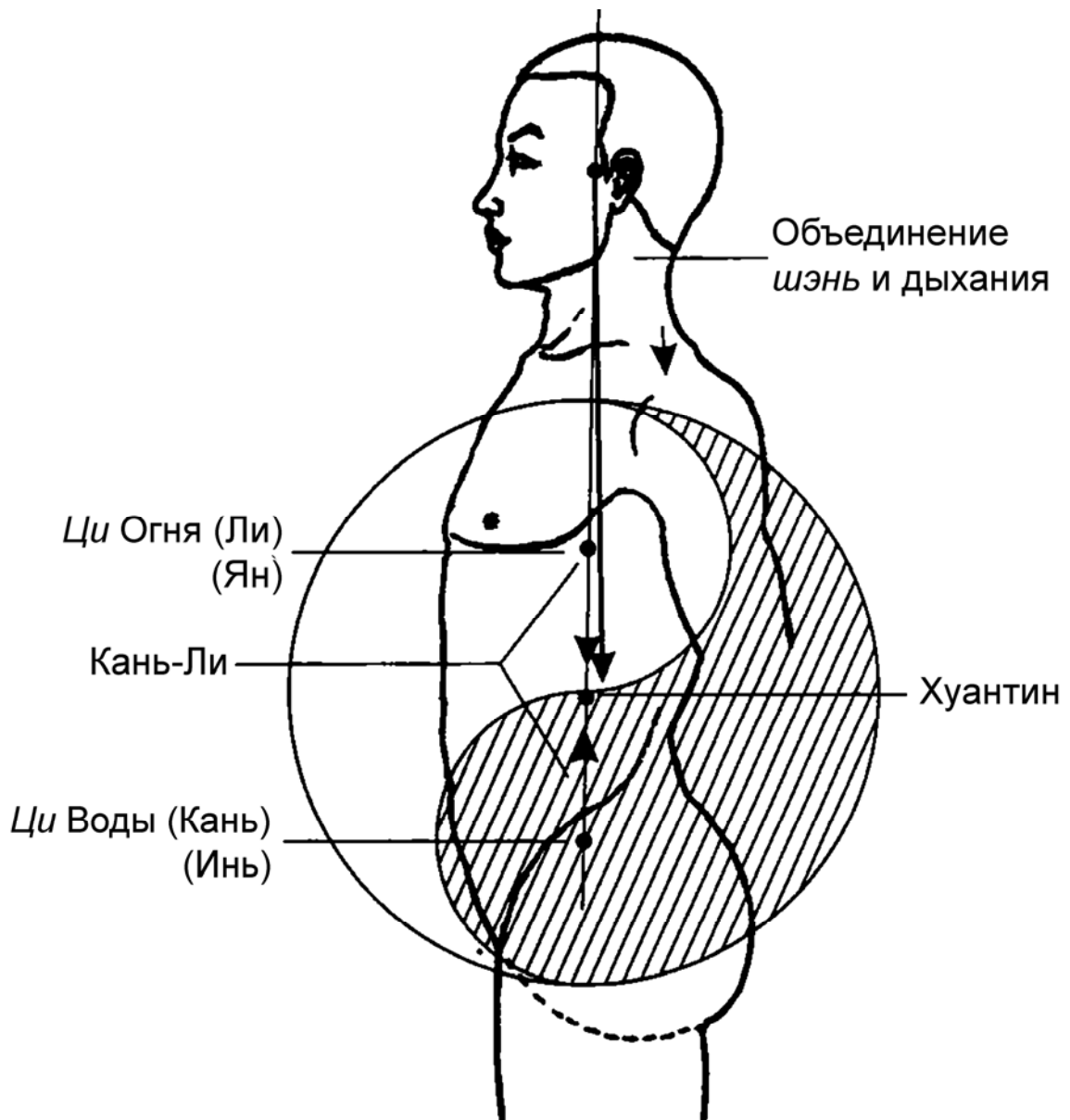


Рисунок 4-8. Формирование Духовного зародыша

Обобщение

1. В даосском тексте «Книга основного содержания человеческой жизни и сущности» говорится: «Хуантин есть треножник, а цисюэ (букв. «Полость ци») — печь. Хуантин расположен прямо над цисюэ, и обе полости связаны с многочисленными ло (вторичными каналами ци). Здесь встречаются сотни сосудов (и каналов) ци. Между полосками хуантин и цисюэ густа Изначальная ци (юань ци). Это место называется "Печью малого

треножника" (*сяо дин лу*). Когда говорят "место *Цянъ* (головной мозг) есть треножник, а место *Кунъ* (брюшная область) есть печь", подразумевают, треножник — это *ни ванъ* (Верхний Дяньтянь, или головной мозг), а печь — Нижний Даньтянь. Это и называется "Печью большого треножника" (*да дин лу*)». Данный документ дает представление об основных центрах, которые объясняются с позиции большого и малого символов *Инь-Ян*. Рассматривается также связь этих символов с человеческим телом (рис. 4-9 и 4-10).

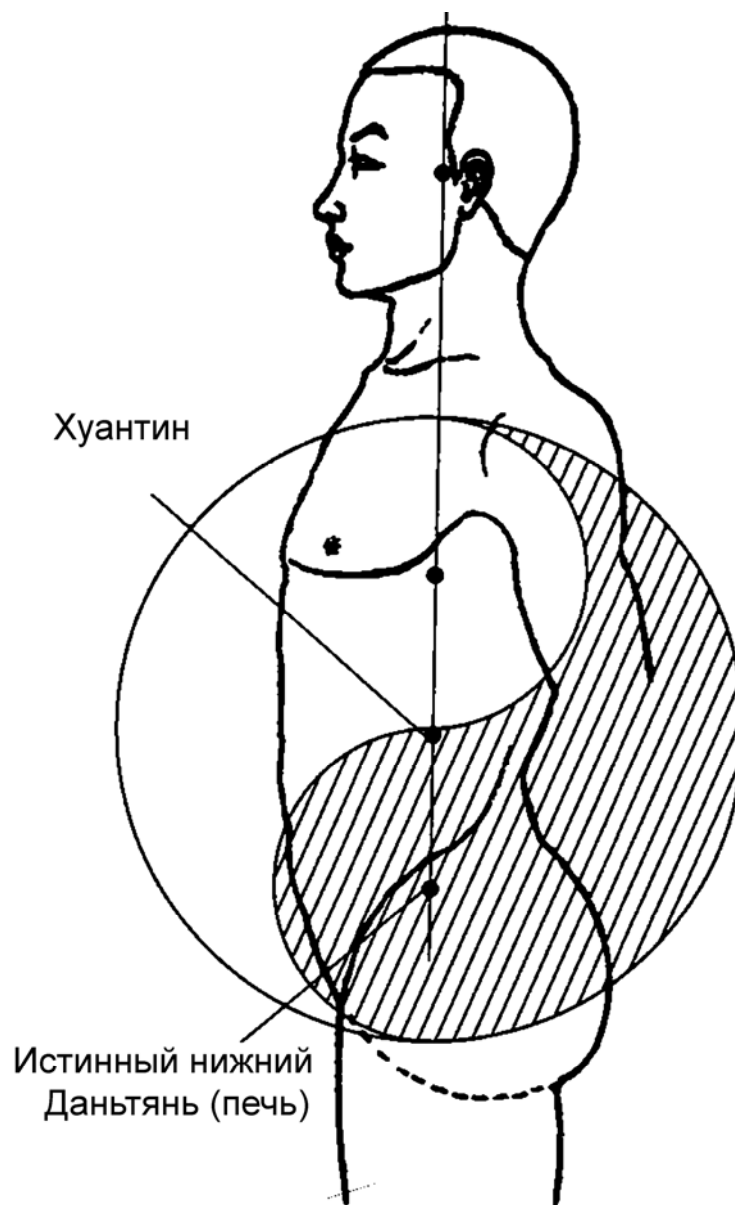


Рис. 4-9. Малый треножник и печь

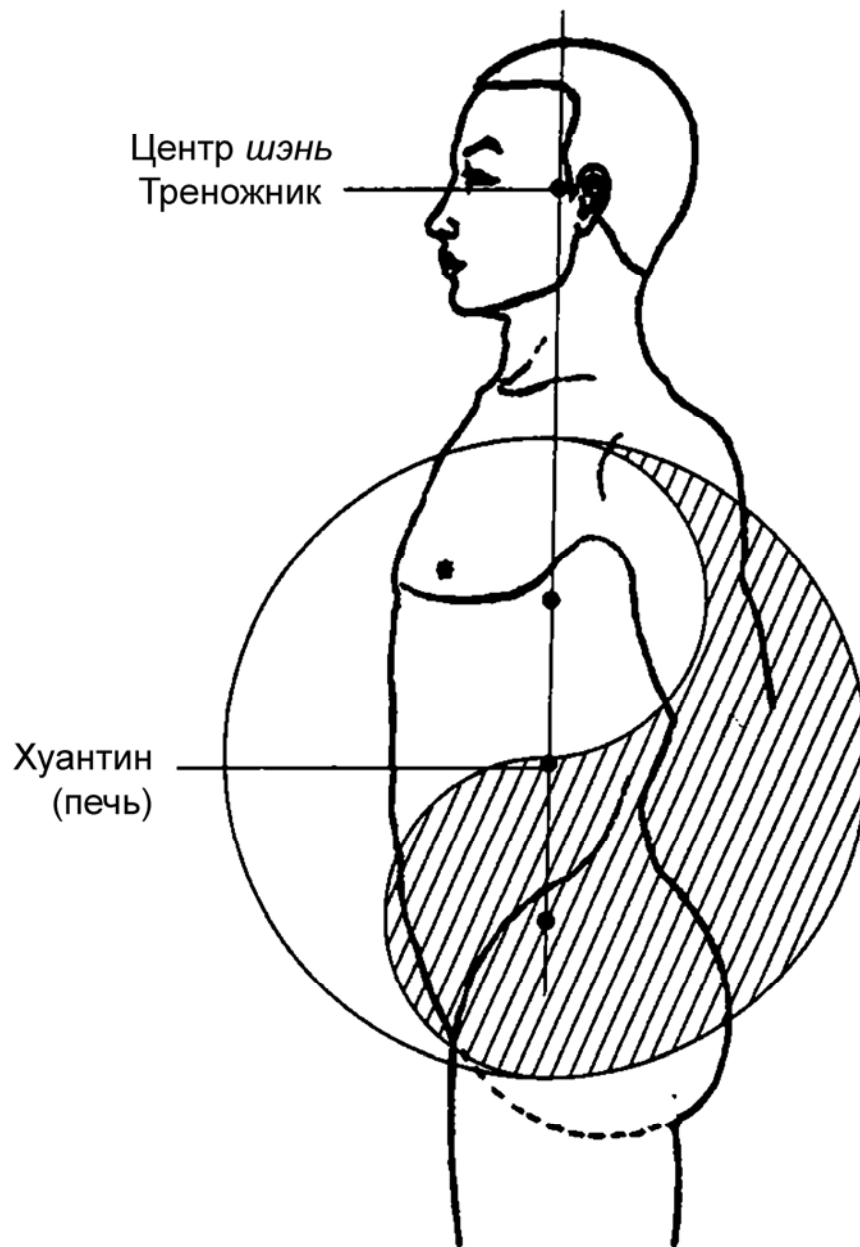


Рисунок 4-10. Большой треножник и печь

2. Сперва в «Печи малого треножника» (*сяо дин лу*) добиваются *Уци* состояния *Кань* (*ци* Воды) и *Ли* (*ци* Огня). Это означает направление *ци* Огня и *ци* Воды к *хуантину* (полости *ци*) для их встречи и взаимодействия там. Это процесс взаимодействия *Инь-Ян*, или соития Тигра и Дракона. Для формирования в *хуантине* Духовного зародыша необходимо направить туда *шэнь* и объединить его там с *ци*. Это называется «объединением *шэнь* и *ци*»

(*шэнь ци сян хэ*). В результате формируется «Духовный зародыш» (*шэнь тай*). Позднее, когда Духовный зародыш созревает, его направляют вверх для достижения духовного просветления (открытия Третьего Глаза).

3. В «Печи большого треножника» добиваются состояния *Уцзи* (отсутствия крайностей, или различий), то есть изначального бытия или возвращения к самому началу жизни. Поэтому после определения местоположения двух полюсов тела *шэнь* направляется к Истинному Нижнему Даньтяню для объединения его с *ци*. Это процесс «возвращения жизни к ее истокам».

4-2. Практика Зародышевого дыхания

В этом разделе мы обсудим практическую реализацию способа Зародышевого дыхания. Вначале ваш ум должен будет отыскать место нахождения Верхнего Даньтяня и Истинного Нижнего Даньтяня. Затем вы научитесь повышать уровень фокусировки своего духа и продуцировать большее количество *ци*. После чего мы обсудим, как можно направить дух и *ци* к их местоположениям и удержать их там. И наконец, вы объедините дух и *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне и аккумулятируете здесь богатый запас *ци*.

Кроме того, мы кратко рассмотрим метод *Кань-Ли* для *ци* и способ ее объединения с *шэнь* в *хуантине* для формирования Духовного зародыша. Метод направления *ци* вверх для питания головного мозга и *шэнь* будет обсуждаться в моих следующих книгах.

Время занятий

Согласно древним текстам, заниматься лучше всего на рассвете, на закате, в полдень и в полночь. Однако в

условиях современного образа жизни такой график не для всех приемлем. Я рекомендую упражняться на рассвете и непосредственно перед сном. Если же вы обычно позволяете себе короткий сон днем, то отведенное на него время также лучше использовать для занятий. Это объясняется тем, что днем *ци* в теле человека максимально янская и Зародышевое дыхание позволяет направить избыток *ци* внутрь на хранение.

Когда ваши ум и тело достигнут очень спокойного, умиротворенного и расслабленного состояния, вы просто можете позволить себе заснуть. Помните, Зародышевое дыхание отличается от *нэйдань*-медитации, где ум используется для управления потоком *ци*. В практике *нэйдань* сон исключается, в противном случае *ци* может направиться по неверному пути. А в случае Зародышевого дыхания ум не задействован в управлении потоком *ци*, поэтому засыпание не вызовет никаких проблем.

Однако вас не должно ограничивать предложенное время занятий. Согласно некоторым документам, после овладения основами Зародышевого дыхания упражняться можно когда угодно и где угодно.

Осознание центра Инь в Верхнем Даньтяне и центра Ян в Истинном Нижнем Даньтяне

Первый шаг в Зародышевом дыхании заключается в осознании центра Инь (*инь шэнь*) в Верхнем Даньтяне и центра Ян в Истинном Нижнем Даньтяне (*ян цюань*). Как отмечалось ранее, верхний центр Инь стабилизирует и контролирует статус проявления Ян шэнь (*ян шэнь*), тогда как нижний центр Ян является местом образования иньской Воды (*инь шуй*) (см. рис. 4-5). Осознание данных двух центров осуществляется посредством внутреннего самоощущения. Только оно позволяет направить *шэнь* и *ци* к этим двум центрам и удержать их там.

Точное место расположения центра *Инь* в Верхнем Даньтяне (*шан даньтянь*) — середина углубления Духовной Долины (*шэнь гу*), где находятся шишковидная железа и гипофиз. Это центральная часть Дворца Грязевой Пилюли (*ни вань гун*) и центральная часть вместилища духа (*шэнь ши*) (Верхний Даньтянь). Центр *Инь* расположен в точке пересечения линии, соединяющей верхушки ушей, и линии, соединяющей точки *интан* (внемеридианную) и *цянцизянь* (Gv-18). Эта точка находится ровно посередине этих линий. Чтобы ее ощутить, необходимо сперва избавиться от всех эмоциональных волнений и внешних раздражителей ума. После чего ум прояснится и вам станет легче искать ее местонахождение. Обычно для осознания центра *Инь* требуется всего лишь несколько дней настойчивых усилий.

Точное место расположения центра *Ян* в Истинном Нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*) — область толстого и тонкого кишечника, а если точнее, несколько дюймов выше центра тяжести тела. Фактически «Истинный Нижний Даньтянь» составляет вся пищеварительная система. Отыскав центр данной системы, вы сможете аккумулировать там богатый запас *ци*. Центр *Ян* находится за полостью *иньцзяо* (Co-7) и перед внемеридианной точкой *шицичжуйся* (ниже 17-го позвонка). Фактически он расположен в центре между этими двумя полостями. На поиск центра *Ян* при медитации уходит от нескольких дней до нескольких недель.

Сосредоточение шэнь и ци в их центрах (регуляция ума и духа, регуляция ци)

После обнаружения точного места расположения центра *Инь* в Верхнем Даньтяне необходимо научиться поднимать туда дух и удерживать его там. Затем следует успокоить эмоциональный ум, то есть отвлечься от всех внешних влечений, желаний, амбиций и т. д. Это

позволит сконцентрировать ум для поднятия духа и сосредоточения его в духовном центре *Инь*. В случае возникновения трудностей в достижении данной цели просто следите за своим дыханием. Обратите внимание на вдох. Он должен быть мягким, ровным и глубоким. На выдохе просто держите себя естественно. Пусть двуокись углерода выводится из организма без вашего участия. В этом случае стабилизируется и успокаивается ум. После достижения данной цели используйте свой ум для сосредоточения духа в духовном центре *Инь*. В результате появляется возможность контролировать янский дух (участие духа в проявлении *ци*). Помните, с одной стороны, необходимо поднять дух до более высокого уровня, а с другой — требуется управлять им, подчинить его контролю со стороны иньского духа.

Для сосредоточения *шэнь* в духовном центре *Инь* просто представьте себе свою голову в виде шара, в центре которого находится Дворец Грязевой Пилюли (*ни вань гун*). Глубоко вдохните, используя Обратное брюшное дыхание (*ни ху си*) и мягко приподнимая *хуэйинь* (Со-1). Дыхание должно быть мягким и ровным. По ходу дела представляйте себе, что шар сжимается внутрь к Дворцу Грязевой Пилюли. На выдохе просто расслабьтесь и дайте возможность животу и области *хуэйинь* вернуться в свое нормальное положение. Отсюда видно, что здесь необходимо уделять больше внимания вдоху. В этом случае усиливается *И* (Ум мудрости), который теперь может направить *шэнь* и *ци* для их сосредоточения в соответствующих центрах.

Совершенствование биоаккумулятора (Истинного Нижнего Даньтяня)

В первую очередь для накопления большого количества *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне его необходимо совершенствовать, то есть увеличить энергетиче-

скую емкость. Если ваш биоаккумулятор ничем не отличается от такового обычных людей, то как же можно накопить в нем большой запас *ци*?

Из древних трактатов «*Изменение мышц и сухожилий*» и «*Промывание костного и головного мозга*» известно, что наиболее эффективный способ улучшения биоаккумулятора (ложного и истинного Даньтяней) заключается в массаже и стимуляции. Массаж помогает избавиться от внутренних отложений жира, в результате чего улучшается циркуляция. А стимуляция повышает чувствительность нервов в данной области, и они могут управлять большим количеством накопленной здесь *ци*. Процесс совершенствования биоаккумулятора длителен и требует значительного приложения усилий и большого терпения. Необходимо ясно понимать лежащую в его основе теорию. Описать здесь весь процесс улучшения не представляется возможным. Если хотите более подробно узнать о данном виде подготовки, обратитесь к моей книге «*Секреты молодости*».

Увеличение количества ци

Существует несколько способов продуцирования дополнительного количества *ци* в Нижнем Даньтяне. Например, для увеличения уровня *ци* в теле можно использовать травы. Массаж также способствует преобразованию накопленного в области *Даньтяня* жира в *ци*. Кроме того, можно прибегнуть к движениям живота вверх и вниз в координации с дыханием.

Если ваш выбор остановился на травах, вам потребуются все необходимые составляющие, приобрести которые без труда можно только в Азии, к примеру на Тайване, в Гонконге и Китае. Но даже в этом случае от-

дельных ингредиентов может не оказаться в наличии из-за их редкого использования. Кроме того, следует учесть высокую дороговизну трав.

Если вы хотите прибегнуть к методам массажа, вам потребуется партнер. К тому же вам обоим необходимо будет знать правильную технику массажа и уметь регулировать прилагаемую на каждом этапе силу. При использовании дыхательных упражнений также требуется знать теорию и практику, с тем чтобы занятия оказались эффективными и не привели к возникновению каких-либо проблем. Если вы хотите больше узнать об увеличении количества *ци* с применением трав и методов массажа, обратитесь к моей книге «*Секреты молодости*».

Зародышевое дыхание (полостное дыхание, дыхание Уцзи)

Итак, можно увеличить образование *ци* в теле человека. Однако без умения накапливать дополнительную *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне (биоаккумуляторе) эта *ци* разойдется по физическому телу и израсходуется. Для накопления богатого запаса *ци* требуется Зародышевое дыхание.

Для накопления *ци* в человеческом биоаккумуляторе необходимо сперва с помощью самоощущения точно осознать место нахождения центра Истинного Нижнего Даньтяня и научиться сосредоточивать там ум. Концентрация ума на Истинном Нижнем Даньтяне (*и шоу даньтянь*) не дает *ци* покинуть свое местоположение. Это решающий ключ к достижению успеха.

Сохранить сосредоточенность ума на Истинном Нижнем Даньтяне для направления туда *ци* позволяют одновременные движения фронтальной части живота и

дорсальной области поясницы. Фронтальная часть живота (пупок или полость *иньцзяо*) называется *шэнмэнь*, что означает «Дверь жизни», а дорсальная область поясницы, включающая полость *минмэнь* (Gv-4) между вторым и третьим поясничными позвонками, называется *биху*, что означает «Закрытая дверь» (рис. 4-11). Гармоничные движения этих двух участков тела помогают легко определить место нахождения центра (иньской Воды). Естественно, вначале внимание будет сосредоточено именно на них. Однако после определенного периода занятий и достижения стадии «регуляции без регуляции» ум без труда будет концентрироваться непосредственно на нужном центре.

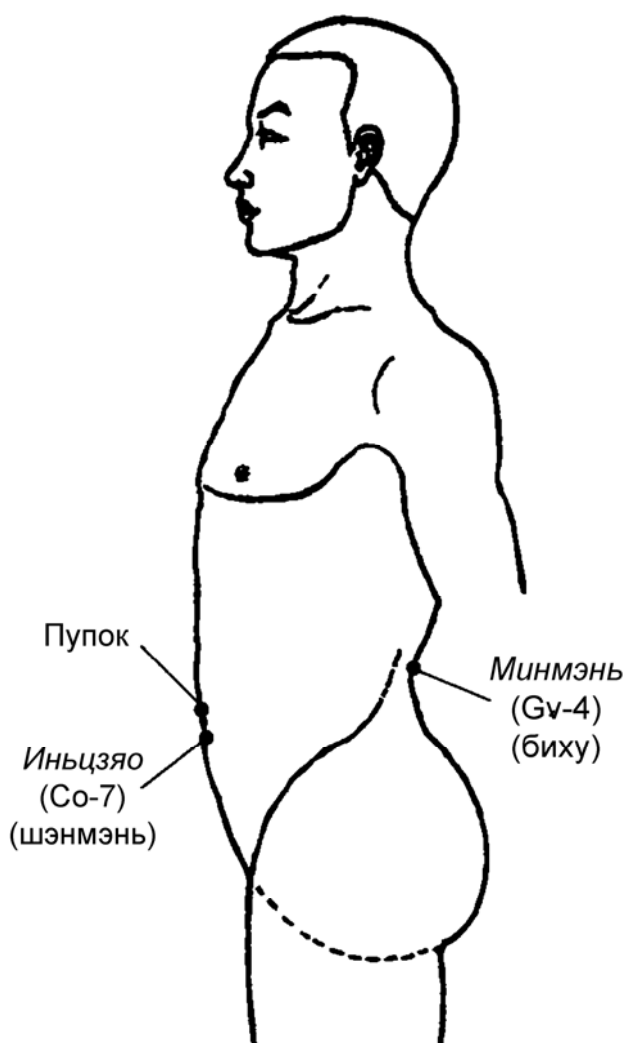


Рисунок 4-11. Шэнмэнь (Дверь жизни) и биху (Закрытая дверь)

Первый шаг в практике Зародышевого дыхания заключается в отыскании указанных выше дверей и их одновременном приподнимании и опускании в координации с движениями вверх и вниз точки *хуэйинь* (вместе с анусом). Дополнительная *ци*, естественно, будет образовываться как во фронтальной, так и в дорсальной области. Вскоре вы почувствуете прибывание и убывание *ци* во всем Опясывающем сосуде (рис. 4-12).

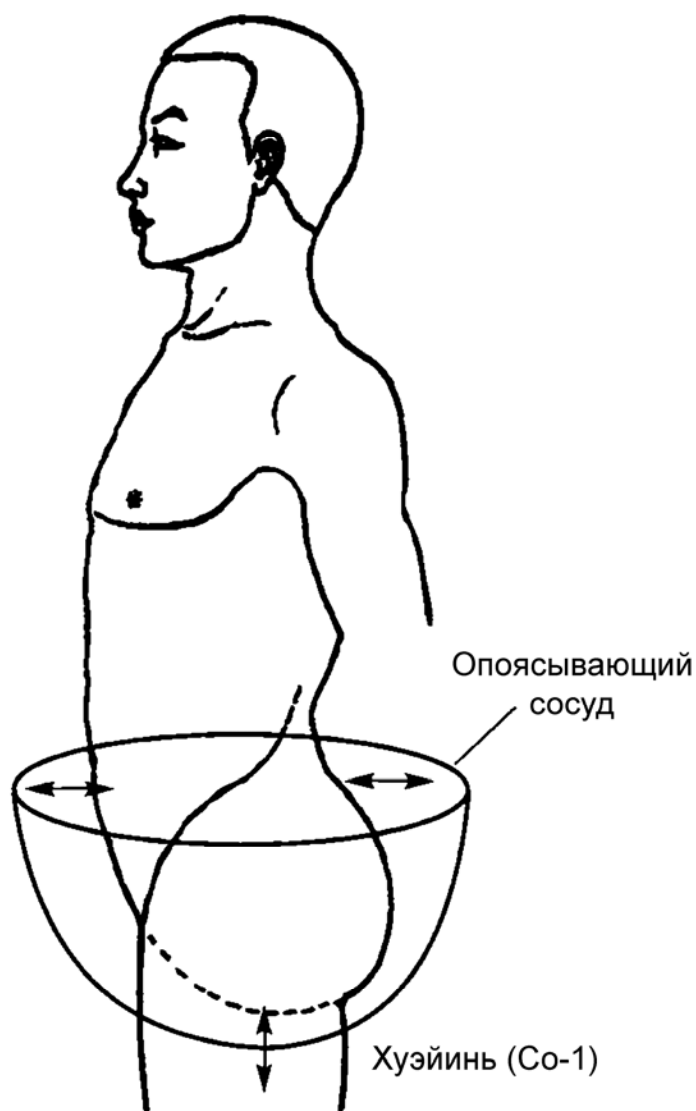


Рисунок 4-12. Зародышевое дыхание

Самая удивительная часть практики состоит в том, что указанные движения позволяют регулировать и да-

же увеличить секрецию инсулина в островках Лангерганса поджелудочной железы, ДГЭА (дегидроэпиандростерона) в надпочечниках, тестостерона (у мужчин) и эстрогена и прогестерона (у женщин) в половых железах. Это объясняется стимуляцией желез в ходе выполнения упражнений.

В практике Зародышевого дыхания в дополнение к сосредоточению ума в центре *Ян* Истинного Нижнего Даньтяня требуется также мысленно сосредоточиться на центре *Инь* Верхнего Даньтяня. Необходимо помнить, что Верхний Даньтянь и Истинный Нижний Даньтянь выступают двумя синхронно функционирующими полюсами центральной энергетической линии. Несмотря на разделяющее их расстояние, они являются двумя сторонами одной и той же вещи и неотделимы друг от друга. Не забывайте, что *шэнь* и *ци* неразлучны как мать с сыном, и их нельзя разъединять в практике Зародышевого дыхания.

В свою очередь концентрация ума в центре *Инь* Верхнего Даньтяня способствует регуляции и увеличению секреции мелатонина (шишковидной железой) и гормона роста (гипофизом). Эти гормоны обеспечивают нормальное протекание биохимических реакций. Они позволяют регулировать и даже улучшить метаболизм тела.

Конечная стадия Зародышевого дыхания заключается в направлении *шэнь* вниз к Истинному Нижнему Даньтяню для его объединения там с *ци*. В результате *ци* удерживается в своемместилище и появляется возможность накопить ее богатый запас. Это называется «взаимной гармонизацией-объединением *шэнь* и *ци*» (*шэнь ци сян хэ*). В данном случае две полярности объединяются и образуется единство. Достигается состояние *Уцзи*, происходит возвращение к истокам

жизни. Именно поэтому я называю данную стадию Зародышевого дыхания «дыханием *Уцзи*» (*уцзи си*). Безусловно, *шэнь* направляется к Истинному Нижнему Даньтяню посредством концентрации ума в координации с дыханием.

Два способа направления шэнь и ци к Истинному Нижнему Даньтяню

Существует два метода дыхания, позволяющих направить *ци* и *шэнь* к Истинному Нижнему Даньтяню для их эффективного объединения там. Когда *ци* поднимается вверх к головному мозгу, возбуждаются *шэнь* и ум, рассеивается внимание. В результате повышается кровяное давление и учащается сердцебиение. Это объясняется тем, что с повышением уровня *шэнь* усиливается проявление *ци*. Однако направление *ци* к Истинному Нижнему Даньтяню позволяет удержать ее в своемместилище и сохранить. В итоге успокаивается и расслабляется ум, охлаждается физическое тело и снижается кровяное давление. Затем успокоившийся ум может направить вниз *шэнь*.

Буддийский способ

Глубоко вдыхая, мысленно направьте *ци* вниз по Пронизывающему сосуду (центральной энергетической линии) к Истинному Нижнему Даньтяню. На выдохе ум сосредоточен на Истинном Нижнем Даньтяне. На вдохе живот выдвигается вперед, а полость *хуэйинь* (вместе с анусом) мягко припускается. Во время выдоха просто расслабьте область живота и *хуэйинь* и дайте им возможность свободно вернуться в исходное положение (рис. 4-13). Это позволяет направить вниз существенное количество *ци* и удержать ее в своемместилище. Чем

больше вы будете упражняться, тем эффективнее будет протекать данный процесс. Такого рода способ дыхания можно использовать для снижения кровяного давления, успокоения возбужденного ума (ментального тела) и снижения частоты сердцебиений. Буддийское дыхание очень эффективно для физического и ментального расслабления.

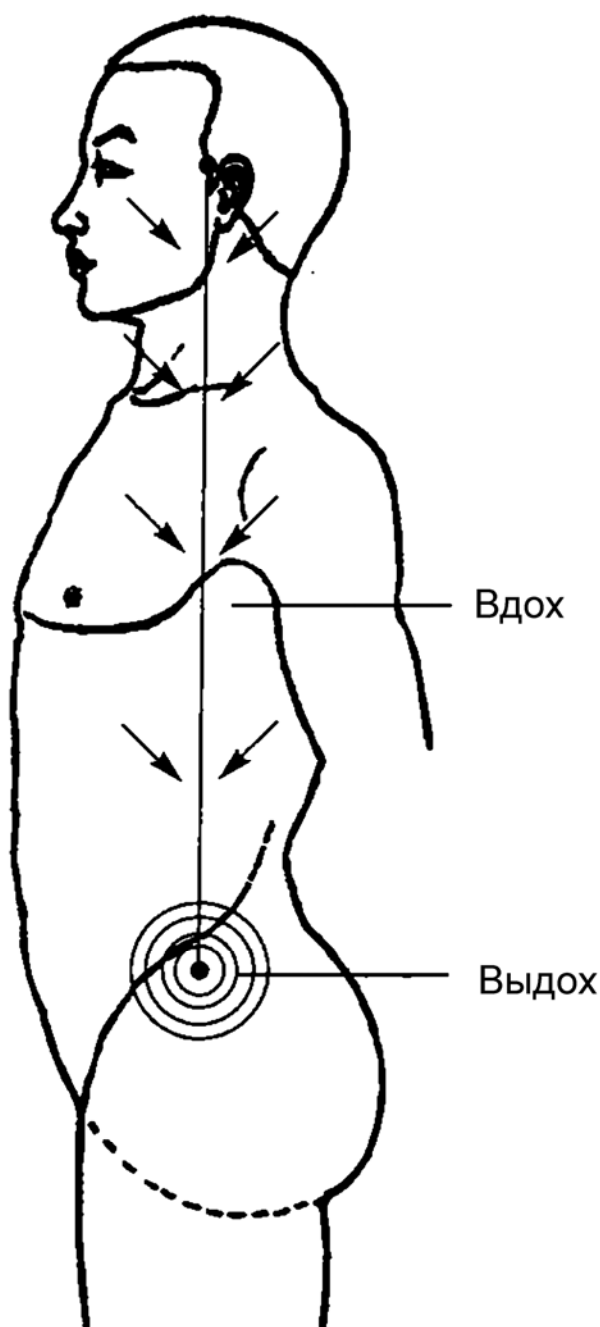


Рисунок 4-13. Буддийский способ направления ци вниз к Истинному Нижнему Даньтяню

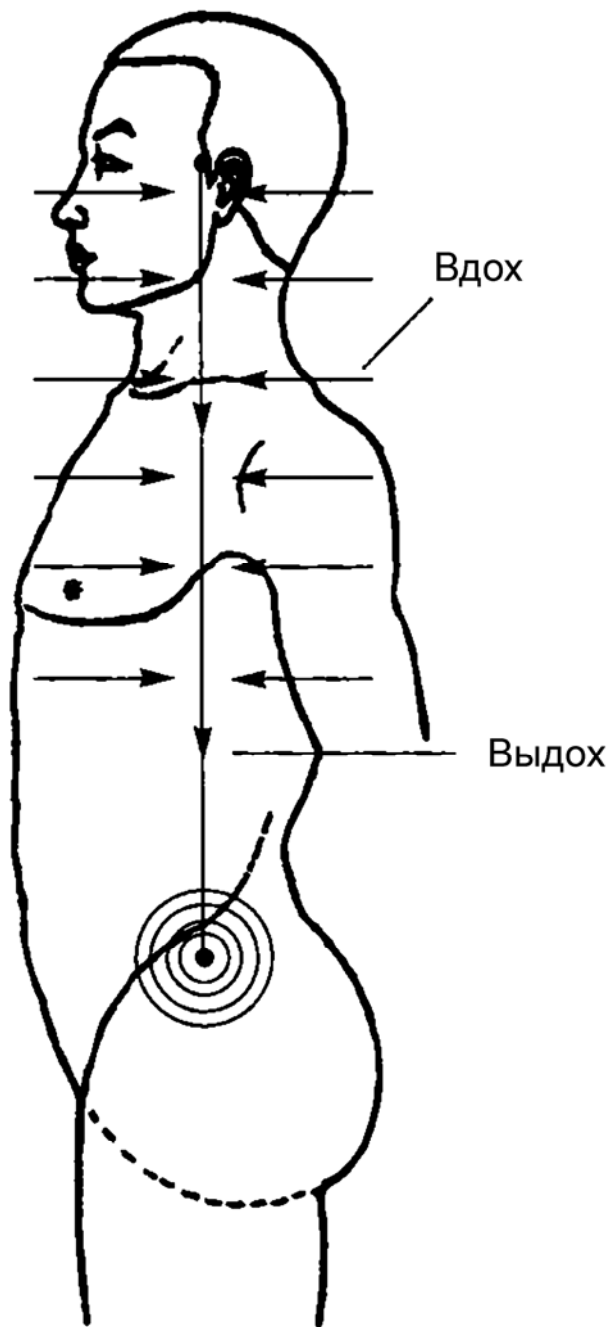


Рисунок 4-14. Даосский способ направления ци вниз к Истинному Нижнему Даньтяню

Даосский способ

На вдохе *ци* направляется внутрь к центру. При этом живот втягивается, а полость *хуэйинь* приподнимается. В данном случае уменьшается уровень Защитной *ци* (*вэй ци*) и увеличивается количество *ци* костного мозга (*суй ци*). После подведения *ци* к центральной энергетической линии (Пронизывающему сосуду или

спинному мозгу), глубоко выдыхая, направьте *ци* по центральной энергетической линии вниз (рис. 4-14). На выдохе живот втягивается, а *хуэйинь* мягко припускается. Это позволяет аккумулировать *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне. Даосское дыхание эффективно снимает возбуждение физического тела.

Два предлагаемых подхода

1. Буддийский способ с переходом к даосскому: помогает предварительно успокоить ум и *шэнь*, а затем использовать умиротворенный ум для направления *ци* внутрь.
2. Даосский способ с переходом к буддийскому: помогает предварительно направить *ци* внутрь для расслабления физического тела, а затем успокоить ум.

Оба подхода имеют свои преимущества и недостатки, обусловленные индивидуальными особенностями каждого человека.

После направления *ци* внутрь и вниз для аккумуляции ее в Истинном Нижнем Даньтяне необходимо научиться мысленно сосредоточиваться на нем. В этом случае помогает Зародышевое дыхание. Существует два способа Зародышевого дыхания. Один из них считается янским и называется «Дыханием Опясывающего сосуда» (*дай май си*), а другой считается иньским и называется «Дыханием костного мозга» (*суй си*). В обоих случаях *ци* направляется латерально, поэтому здесь наибольшего эффекта позволяет достичь не нормальное брюшное дыхание (буддийское), а обратное (даосское).

Дыхание Опясывающего сосуда (дай май си)

При данном способе дыхания внимание сосредоточено на выдохе. Выдох должен быть продолжительным и плавным, а *ци* активно направляется от Опясываю-

щего сосуда вовне. При этом живот выдвигается вперед с одновременным мягким приопусканием точки *хуэй-инь* (вместе с анусом) (рис. 4-15). Ум продолжает направлять *ци* горизонтально на расстояние в несколько метров. В результате равновесие сдвигается в сторону *Ян* и расширяется область действия Защитной *ци*. При желании увеличить радиус защитного экрана необходимо просто на несколько секунд задержать дыхание на

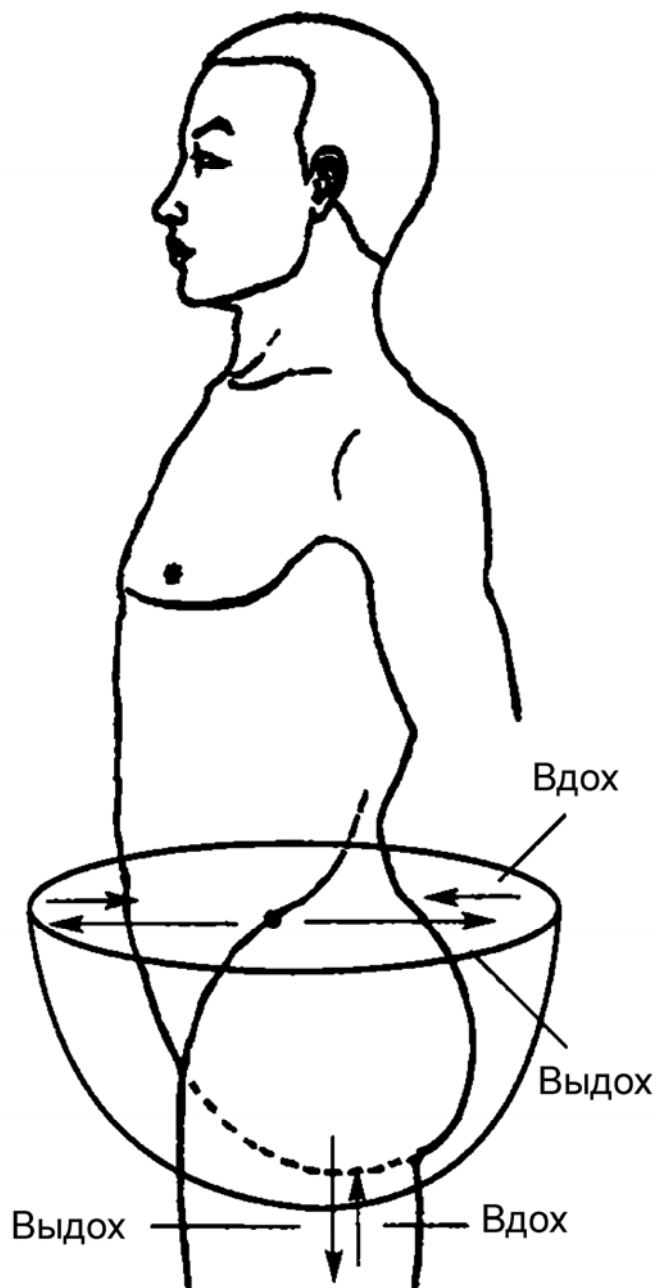


Рисунок 4-15. Дыхание Опоясывающего сосуда

максимальной глубине выдоха и направить *ци* на желаемое расстояние. Еще больше расширить границы Защитной *ци* можно произнесением «ха» во время выдоха с последующей задержкой на несколько секунд дыхания на максимальной глубине выдоха.

Во время вдоха просто расслабьтесь и позвольте области живота и *хуэйинь* вернуться в исходное положение.

Проявление *ци* в Опясывающем сосуде считается янским, поскольку в результате статус тела и ума сдвигается в сторону *Ян*. Проявление же *ци* в Пронизывающем сосуде считается иньским, так как оно успокаивает физическое тело и ум. Таким образом, использование Дыхания Опясывающего сосуда позволяет изменить характер проявления *ци* в теле от *Инь* к *Ян*. Этот способ дыхания усиливает экран Защитной *ци* и помогает избавиться от ощущения холода. Его рекомендуется практиковать в зимний период и в случае угнетенного состояния. При этом, естественно, будет расходоваться ваша *ци*.

Дыхание Костного мозга

При данном способе дыхания внимание сосредоточено на вдохе. Вдох должен быть продолжительным и плавным, а *ци* активно направляется от Опясывающего сосуда внутрь. При этом живот втягивается с одновременным приподниманием *хуэйинь* или ануса (рис. 4-16). Ум продолжает направлять *ци* внутрь до тех пор, пока она не достигнет центра *Инь* в Истинном Нижнем Даньтяне. В результате равновесие сдвигается в сторону *Инь* и сужается экран Защитной *ци*. Еще более эффективно направить *ци* к Истинному Нижнему Даньтяню для ее накопления там помогает задержка дыхания

на несколько секунд на максимальной глубине вдоха, которая позволяет *ци* достичь центра *Ян* в пределах *Инь*.

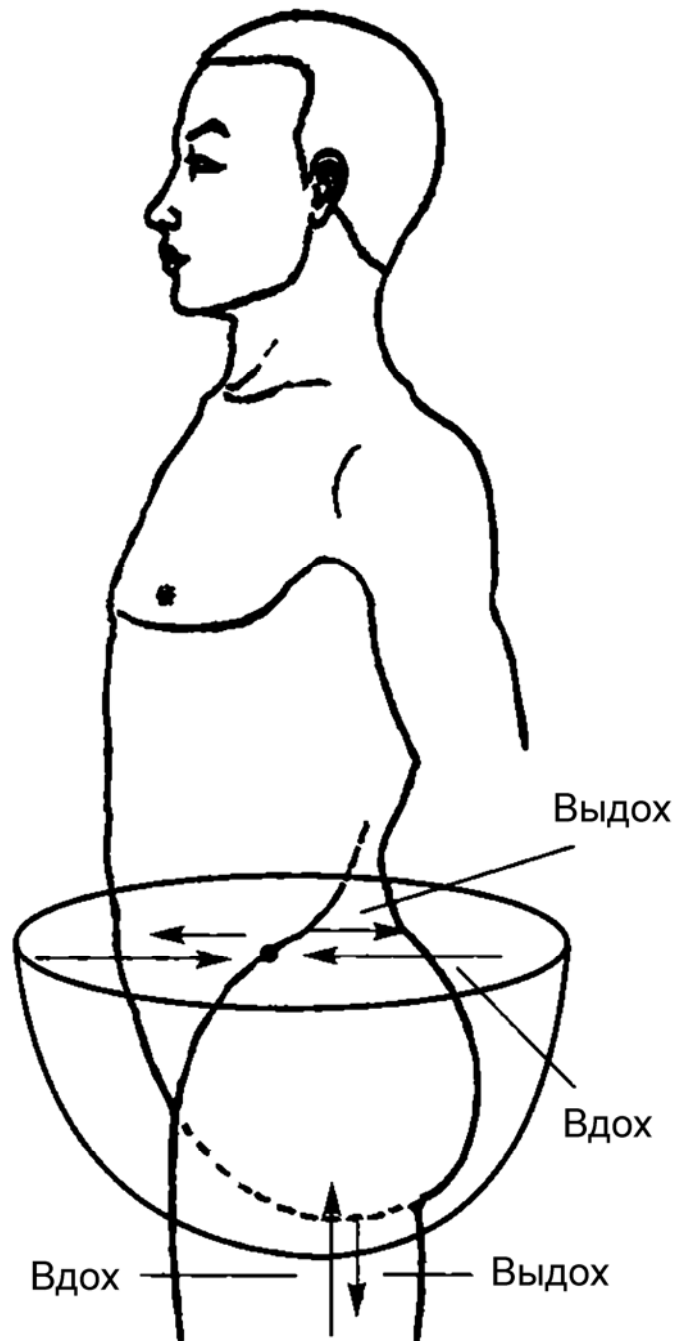


Рисунок 4-16. Дыхание Костного мозга

Во время вдоха просто расслабьтесь и дайте возможность области живота и точке *хуэйинь* свободно вернуться в исходное положение. В результате осуществляется накопление *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне

с одновременным ее направлением к костному мозгу для его промывания. При этом, естественно, сужается экран Защитной *ци*, ослабляется иммунная система и возрастает вероятность простудиться. По этой причине данный способ дыхания не рекомендуется практиковать в зимний период. Лучше начать весной и более энергично упражняться летом. С наступлением осени необходимо перейти к Дыханию Опоясывающего сосуда, с тем чтобы усилить экран Защитной *ци* и укрепить иммунную систему.

Формирование Духовного зародыша (начало просветления)

Для формирования Духовного зародыша (*шэнь тай*) и его направления к Верхнему Даньтяню для рождения (т. е. просветления) необходимо знать соответствующий метод, который я вкратце здесь опишу. Более подробно эта тема будет раскрыта в моих следующих книгах.

Первый шаг в формировании Духовного зародыша заключается в направлении *ци* Огня (*хо ци*, Посленебной *ци*) вниз из среднего Даньтяня (*чжун даньтянь*) и *ци* Воды (*шуй ци*, Прежденебной *ци*) вверх из Истинного Нижнего Даньтяня для их встречи в *хуантине*, внутренней области между диафрагмой и Истинным Нижним Даньтянем (центром тяжести). В практике цигун данный процесс обычно называется «*Кань-Ли*». В результате осуществляется взаимодействие иньской и янской *ци*. Для зарождения новой жизни (Духовного зародыша) требуется присутствие *шэнь*. Поэтому вниз к *хуантину* для встречи с *ци* необходимо также направить *шэнь*.

ГЛАВА 5 ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО МЕДИТАЦИИ

5-1. Введение

В предшествующих главах представлена надежная схема практики медитации Малой Циркуляции, позволяющая упражняться без замешательства и колебаний. Она сэкономит вам годы поисков правильного способа подготовки. Физически и психологически готовясь в длительное путешествие, необходимо всячески обезопаситься и облегчить себе путь. Перед дальней дорогой следует проверить уровень масла в двигателе, наличие запасного колеса, карты, фонарика и аптечки первой помощи, а также узнать прогноз погоды, чтобы исключить возможные препятствия, которые могут помешать достичь конечной цели.

Первым шагом является психологическая подготовка. Доверяете ли вы теории? Уверены ли вы в том, что доведете дело до конца? Сможете ли вы справиться с возможными препятствиями? Важнее всего то, зачем вы хотите медитировать. Ставите ли вы своей целью успокоение ума или достижение полного просветления? Сперва необходимо проверить себя. В течение месяца попробуйте каждый день на протяжении тридцати минут просидеть с умиротворенным, свободным от всяких мыслей умом и оцените свои успехи. Контроль над своим умом нелегкая, но крайне важная задача. Ее решение является самым важным фактором для достижения успеха. Без спокойного, чистого, но сосредоточенного ума невозможно эффективно управлять циркуляцией *ци* и прийти к конечной цели выполняемых упражнений. Имеется также и ряд важных физических подготовительных мероприятий, способствующих умиротворенности ума и спокойному освоению практики медитации.

Здесь мы обсудим выбор благоприятного места, времени и ориентации для медитации, часто возникающие ощущения, возможные отклонения и способы их коррекции. А в последнем разделе приводятся традиционные двадцать четыре правила медитации.

5-2. Подготовка

Подготовка имеет ментальные и физические аспекты. Если вы заставляете себя медитировать, то для успокоения вам потребуется довольно длительное время. Будьте готовы к этому. Если вы самолюбивы или ожидаете прогнозируемых результатов, то, скорее всего, будете разочарованы. В практике медитации нельзя составлять расписание достижения успехов, иначе под давлением ожиданий ваш ум затормозит течение всего процесса. Вы спокойны или возбуждены перед медитацией? Предварительно следует обязательно успокоиться. Во время медитации регуляция ума требуется только в случае, если что-нибудь отвлечет его и выведет из состояния покоя и умиротворенности. Не пытайтесь управлять циркуляцией *ци* с возбужденным умом.

Примите душ. Грязь и пот закупоривают поры кожи, вызывая чувство неудобства. Для облегчения физического расслабления лучше всего принимать душ или ванну за полчаса до медитации. После стимулирующего воздействия водных процедур необходимо дать телу возможность вернуться к нормальному состоянию.

Отправление естественных нужд. Сходите в туалет перед медитацией. Тяжесть в желудке и кишечнике затрудняет циркуляцию *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне и отвлекает ум. Не рекомендуется посещать туалет непосредственно после медитации. Необходимо подождать по меньшей мере десять минут, чтобы дать телу

время ассимилировать полученную и аккумулированную в Истинном Нижнем Даньтяне *ци*, иначе она будет потеряна.

Одежда. Во время выполнения упражнений воздержитесь от ношения одежды из искусственных волокон, таких как полиэстер или вискоза. Мы тысячелетиями пользовались естественными материалами, а эти созданы лишь в последние десятилетия и наше тело не привыкло к ним. Искусственные волокна генерируют статическое электричество, мешающее нормальной циркуляции *ци*. Оно вызывает застои энергии, ослабляет рассудительность и делает человека беспричинно беспокойным, нетерпеливым, возбужденным или угнетенным. Аналогичное ощущение может появляться перед дождем, когда повышается влажность воздуха и между низко нависшими над головой тучами и поверхностью земли возникает мощное электрическое поле. На наши эмоции влияет также полнолуние. В этот период достигает пика мощность электромагнитного поля между Луной и Землей.

Поэтому предпочтение следует отдать одежде из природных материалов, таких как хлопок или шелк. Чтобы не вызывать чувства неудобства и способствовать прохождению *ци* через Истинный Нижний Даньтянь, одежда должна быть свободной, в особенности штаны. Кроме того, это поможет вам точнее ощущать *ци* в вашем теле.

Поддержание нормальной температуры тела. Во время глубокой медитации человек находится в полусонном состоянии. Его тело расслаблено, а ум бодрствует, регулируя циркуляцию *ци*. Частота сердцебиений снижается, а дыхание замедляется и углубляется. Как и во время сна, вдох продолжительнее выдоха, в результате чего сфера распространения Защитной *ци* (*вэй*

ци) сужается и понижается температура кожи. В таком состоянии легко можно простудиться. Поэтому для предотвращения ощущения неудобства и сохранения нормальной температуры тела необходимо накрыть колени и лодыжки пледом из естественного материала. В состоянии расслабления суставы открыты проникновению в них холодной *ци* ветра или воды. Это ослабляет иммунную систему и может привести к возникновению артрита.

Диванная подушка для медитации. Чтобы в ноги не попало чрезмерное количество *ци*, во время медитации необходимо сидеть со скрещенными ногами. Такая поза сужает путь для *ци*. Но для выполнения упражнений в положении сидя требуется мягкая подушка. Начните с подушки из естественного материала (типа хлопка) высотой около шести дюймов. Ежедневные тридцать минут на протяжении недели, проведенные в положении сидя, помогут вам подобрать себе подушку наиболее удобной для вас высоты. Следите за своей позой, так как неправильное положение тела также может вызвать дискомфорт.

Пол. Важное значение имеет пол помещения, в котором вы медитируете. Он не должен быть слишком твердым. Подстелите циновку, чтобы уменьшить нагрузку на ноги.

Освещение. По возможности сидите в темноте. Неровное освещение может помешать вам правильно оценить ситуацию. Например, если справа от вас будет светлее, чем слева, то вам покажется, что с правой стороны энергетика мощнее. Допускается также равномерно рассеянный свет. Не рекомендуется медитировать при флуоресцентном освещении, поскольку его сильное электромагнитное излучение может воздействовать на энергию вашего тела.

Электрическое поле. Упражняться следует в отдалении от каких-либо источников сильных электрических полей, таких как розетки, в особенности задействованные. Используйте чувствительный компас для выбора благоприятного для медитации места в доме, где стрелка компаса выровняется соответственно полюсам магнитного поля Земли. Не пользуйтесь одеялом с электроподогревом. Оно генерирует мощное электромагнитное поле, которое пагубно воздействует на циркуляцию *ци*, особенно в сердце.

Влажность. Влажность воздуха также может повлиять на эмоциональный ум. При высокой влажности кожа кажется липкой и возникает чувство дискомфорта, а при очень низкой в воздухе может накапливаться статическое электричество. Для медитации наиболее приемлема влажность 50–60%.

Температура. Температуре воздуха следует уделить особое внимание. Как жара, так и холод негативно сказываются на ощущениях человека. Избегайте сидеть рядом с обогревателем или кондиционером, поскольку они существенно влияют на температуру окружающего воздуха.

Шум. Самое важное — оградить себя на время медитации от посторонних шумов. Неожиданный громкий звук тревожит ум, в результате чего *ци* может направиться по неверному пути, а это очень опасно. В состоянии медитации тело и ум максимально расслаблены и даже слабый шумок способен вывести человека из состояния покоя с вытекающим отсюда напряжением тела и ума. Если вы управляете циркуляцией *ци*, она может направиться по неверному пути, повреждая нервную систему или внутренние органы. Отключите домашний и мобильный телефоны, а на двери повесьте табличку «Не беспокоить». Убедитесь в том, что выключи-

чен будильник. В помещении для медитации не допускается никакого шума.

5-3. Выбор благоприятной для медитации местности

Для основательной практики цигун требуются четыре вещи: деньги, партнер, методика и место. Подходящая местность нужна не только для умиротворения ума и его совершенствования, но и для того, чтобы впитывать *ци* из непосредственного природного окружения. Выбрать благоприятное место для жилья, погребения и практики цигун позволяет древнее искусство, известное как фэн-шуй (ветер-вода).

Горы ассоциируются со стихией Огня (*Ли*) и обеспечивают дополнительную *ци*, в то время как вода (*Кань*) успокаивает и охлаждает *ци* тела, способствуя умиротворенному и гармоничному состоянию. Таким образом, проживание рядом с водоемом, таким как река, озеро или море, обеспечит вам гармоничность *ци* тела. Однако если вам требуется дополнительно увеличить количество циркулирующей в теле *ци* для медитации просветления, то лучше выбирать место жительства возле горы. Обычно *ци* активнее в горах и гармоничнее возле моря.

5-4. Время для медитации

Вообще-то медитировать можно когда угодно. Но в определенные промежутки времени циркуляция *ци* осуществляется эффективнее и человек больше выигрывает от медитации. Достигнутый успех существенно возрастет, если медитировать в период перехода статуса природной *ци* от *иньского* к *янскому* и наоборот, поскольку в это время изменяется и статус *ци* в теле

человека. Мы заболеваем и быстро стареем вследствие несоответствия статусов изменяющейся в такие периоды *ци*. В «Книге основного содержания человеческой жизни и сущности» сказано: «Имеется четыре отрезка времени входа и выхода *Инъ* и *Ян* через врата: *цзы* (23:00 — 1:00), *у* (11:00 — 13:00), *мао* (5:00 — 7:00) и *ю* (17:00 — 19:00)». Это самое лучшее время для медитации. Однако с накоплением достаточного опыта вы сможете в любое время регулировать соотношение *Инъ* и *Ян* в своем теле и добиваться таких же успехов с равномерным потоком жизненной *ци*. *Хо цзы ши* означает «время жизненного *цзы*». *Цзы* (23:00 — 1:00) — самое лучшее время для промывания костного и головного мозга.

В одном словаре цигун *хо цзы ши* описывается следующим образом: «Практикуя цигун, когда форма и дух умиротворены и спокойны, сосредоточьте дух в полости *ци* (Истинный Нижний Даньтянь). Когда почувствуете, что туда устремилась *ци*, значит пришло время производить *Инъ* и *Ян*». В даосском документе «Наблюдение за сосудами» говорится: «Когда начнешь закладывать основу для выработки *Дань* (Эликсир или *ци*), не ограничивайся периодами *цзы* (23:00 — 1:00) и *у* (11:00 — 13:00). Если в покое наблюдается движение, значит, наступило время *гуй* (завершение покоя), что есть время жизненной *ци*». *Гуй* — последний из десяти Небесных Стволов (*тянь гань*), предполагающий начало перехода от *Инъ* к *Ян*.

Хотя время проведения медитации строго не предопределено, начинающим рекомендуется медитировать соответственно естественным *Инъ* и *Ян*. После *цзы* наиболее подходящие промежутки времени для медитации идут в следующем порядке: ранним утром перед восходом солнца, на закате и в полдень. Полуденное медитирование используется только для успокоения *Ян* в теле и направления *ци* вниз и внутрь для накопления,

поскольку в это время тело человека характеризуется как максимально *янское*. Для Зародышевого дыхания лучше всего подходит время, начиная с полудня и до 14:00, когда естественная *ци* и *ци* тела после достижения максимального *янского* статуса начинают охлаждаться. Вместо выполнения упражнений на закате солнца можно заняться медитацией за час перед отходом ко сну.

5-5. Ориентация во время медитации

На энергию человеческого тела постоянно оказывает свое влияние природа. В особенности это касается космической энергии, а также энергий Солнца, Луны и Земли. Энергия Земли включает в себя магнитное поле, тепловую энергию недр, электрический заряд облаков и воздуха, а также энергетику всего одушевленного и неодушевленного. Выбирая место для медитирования, учитывайте особенности ландшафта, наличие деревьев и водных объектов и климат. *Ци* Земли непосредственно воздействует на энергию тела. Здесь мы также рассмотрим, как впитать *ци* Солнца, Луны и магнитного поля Земли. Поскольку о космической *ци* мы почти ничего не знаем, она обсуждаться не будет.

В китайской медицине фронтальная часть тела классифицируется как *иньская*, а дорсальная — как *янская*. *Ци* аккумулируется во фронтальной части, а проявляется в дорсальной. Внешняя *ци* свободнее впитывается фронтальной частью, поскольку дорсальная ее отражает. При обмене *ци* с окружающей средой *иньская* сторона впитывает, а *янская* выводит. Это очень важно знать, когда задействуются энергии Солнца, Луны и Земли.

Солнце (дневное время). Ранним утром солнце мягкое и нежное, его энергия легко впитывается. С течением времени его энергия нарастает, и тело инстинктивно

отражает ее, чтобы не впитать слишком много. На закате лучи солнца тоже мягкие и нежные, но здесь они уже вбирают в себя энергии. Поэтому заход солнца больше подходит для охлаждения, а не для подпитывания.

Земля (ночное время). Поток *ци* магнитного поля Земли восходит на поверхность в области географического южного полюса (северного магнитного полюса) и нисходит обратно в области географического северного полюса (магнитного южного полюса). Поэтому при ориентации лицом на юг *ци* Земли подпитывает тело человека, а при обратной ориентации она напротив увлекает за собой часть *ци* тела человека и тем самым помогает успокоиться. Все это подробно обсуждается в книге «Корни китайского цигун».

Луна (ночное время). Ориентация лицом к Луне на протяжении трех ночей, предшествующих полнолунию, благоприятна для впитывания укрепляющей *ци* Луны. А ориентация лицом к Луне на протяжении трех ночей после полнолуния способствует снижению уровня *ци* в теле человека. Чтобы больше впитать природной *ци* для своего совершенствования необходимо поддержать Огонь (*бу*) или прибавить Огня. Однако если вы слишком возбуждены или энергетизированы и вам необходимо успокоиться, тогда просто сохраняйте имеющийся у вас уровень *ци* или даже позвольте природе изъять у вас какую-то часть *ци*. Последнее называется высвобождением (*се*) или прибавлением Воды.

Обобщение

Для подпитывания *ци* (*бу*) (*ли*)

1. Восход солнца — лицом на восток для впитывания *ци* Солнца.
2. Полдень — лицом на юг для впитывания *ци* Земли.

3. Заход солнца — лицом на восток для предотвращения изъятия *ци* Солнцем.
4. Ночь — лицом на юг для впитывания *ци* Земли.
5. Ночь (на протяжении трех дней до полнолуния) — лицом к Луне для впитывания ее *ци*.

Для предотвращения подпитывания ци или для ее высвобождения

1. Восход солнца — лицом на запад для предотвращения подпитывания *ци* Солнцем.
2. Полдень — лицом на север для высвобождения *ци* Земле.
3. Заход солнца — лицом на запад для высвобождения *ци* Солнцу.
4. Ночь — лицом на север для высвобождения *ци* Земле.
5. Ночь (2–3 суток после полнолуния) — лицом к Луне для высвобождения ей *ци*.

5-6. Распространенные реакции новичков

Ниже представлены явления, которые часто встречаются в практике цигун. Часть из них вызвана неправильной позой, неверным выбором времени или неадекватностью методов подготовки. Поскольку большинство начинающих не в состоянии вырабатывать значительное количество *ци*, то обычно все обходится без отрицательных последствий. Но если такие явления игнорировать и продолжать упражняться в том же духе, вырабатывается привычка, которая в конечном итоге может обернуться ощутимыми неприятностями.

Рассеянность и сонливость

Даос Ни Ваньцзу говорил: «В течение ста дней боритесь с сонливостью. Сонливость и замешательство

вызывают рассеянность и неорганизованность ума, что приводит к бесполезности выполняемых упражнений». Рассеянность и неорганизованность ума — одно из наиболее распространенных явлений у начинающих, обусловленное тем, что у них *И* пока еще не в состоянии контролировать *Синь*. Хотя *И* силен, *Синь* еще сильнее. Поэтому необходимо в первую очередь укрепить *И*, урегулировать *Синь* и проанализировать причины и возможные последствия такого нежелательного состояния.

Если сонливость является результатом усталости, лучше прекратить выполнение упражнений и расслабиться или вздремнуть. Лягте поудобнее и мысленно погрузитесь глубоко в себя, сосредоточиваясь на глубоком дыхании. Медленно и равномерно выводите из организма двуокись углерода. С каждым выдохом расслабляйтесь все больше и больше. Вскоре частота вашего дыхания и сердцебиения уменьшится, ум прояснится, а дух воспрянет. Теперь вы можете повысить уровень своего духа и удерживать его сосредоточенным в надлежащем месте и уравновешенным.

Причиной сонливости может также быть расслабление и рассеивание внимания. Отвлечитесь от внешнего мира и загляните в себя. Сфокусируйте внимание на Третьем Глазе и повысьте уровень духа. Спустя несколько минут мысленно вернитесь обратно к Истинному Нижнему Даньтяню для продолжения Зародышевого дыхания. В состоянии сонливости не пытайтесь управлять циркуляцией *ци*. Это так же опасно, как и вождение автомобиля в полудреме.

Ощущение холода

Во время медитации довольно часто возникает ощущение холода. При медитации в движении тело энергетизируется и поэтому остается теплым и в боль-

шей мере *янским*. А при медитации в состоянии покоя успокаивается ум, снижается частота дыхания и сердцебиения, а тело характеризуется как *иньское*. Зимой тело высвобождает энергию в окружающее пространство быстрее, чем летом, и проблема ощущения холода обостряется. Поэтому для медитации ранним утром или зимой рекомендуется надеть теплую одежду и прикрывать ноги, в особенности колени, пледом.

Иногда холод чувствуется даже при наличии теплой одежды и пребывании в помещении с нормальной температурой воздуха. Скорее всего, причины такого состояния имеют ментальный характер, поскольку ум оказывает существенное влияние на циркуляцию *ци* в теле. Временами холод чувствуется в случае нервного напряжения и эмоционального расстройства. Страх также может вызвать внезапный озноб. Поскольку ум столь значительно влияет на организм человека, важно научиться управлять им с помощью медитации. Иногда какая-то часть тела неожиданно холодеет или теплеет. Это часто происходит в результате перераспределения *ци* при глубоком расслаблении, поэтому волноваться не следует.

Онемение

Очень часто наблюдается при медитации в состоянии покоя. При длительном пребывании в положении сидя замедляется циркуляция и уменьшается приток крови к ногам. Такое часто бывает у начинающих. Если это пагубно сказывается на вашей сосредоточенности, то следует прекратить медитацию. Вытяните ноги и помассируйте подошвы ступней, особенно в области *юнь-цюань* (K-1), для ускорения восстановления циркуляции. Если вы медитируете регулярно, то обнаружите, что с каждым днем вам удастся сидеть все дольше и

дольше без появления онемения в ногах. Тело само перераспределяет кровоснабжение соответственно новой ситуации. После шести месяцев регулярных занятий вы сможете сидеть на протяжении по меньшей мере тридцати минут без возникновения каких-либо проблем. При появлении ощущения одеревенения в области поясницы попробуйте использовать подушку большей высоты или кресло со спинкой.

Чувство дискомфорта (болевые ощущения)

Причиной неприятных ощущений часто бывает неправильное положение тела или неподходящая высота подушки. Чаще всего болевые ощущения возникают в области поясницы, бедер и плечевого пояса. Во избежание ослабления сосредоточенности и возможной травмы необходимо устранить проблему. Поза должна быть естественной и не вызывать неудобства.

Ощущение жара в какой-то части тела

В некоторых случаях в какой-то части тела может возникать ощущение жара. Иногда это может быть ощущение холода с одновременным ощущением жара в остальной части тела. Как правило, такое случается в случае эмоционального расстройства, заболевания или в период восстановления после болезни. Управляя циркуляцией при дисбалансе *ци*, вы можете помешать естественным попыткам организма восстановить равновесие *ци*. Просто расслабьтесь и медитируйте, сосредоточившись на Истинном Нижнем Даньтяне и осознавая свое тело и эмоции.

Головная боль и резь в глазах

Наиболее частой причиной головной боли во время практики цигун является неравномерное дыхание. Воз-

можны произвольные задержки дыхания, вызывающие застой *ци* и крови, который сокращает снабжение головного мозга кислородом.

Нередко наблюдается и резь в глазах, возникающая по двум основным причинам. «Глаза смотрят на нос, а нос следит за сердцем». Чтобы сосредоточиться на самом себе и отвлечься от окружающего, ограничьте поле своего внимания. Мысленно сфокусируйтесь на сердце и регулируйте *Синь*, свой эмоциональный ум. Все это делается мысленно, а не физически. Не надо буквально скашивать глаза на кончик носа. Именно это является основной причиной появления боли в глазах.

Глаза могут также болеть при сосредоточении духа (*шэнь*) в егоместилище. Это следует делать, не применяя усилий. Уверенно, но мягко направьте дух обратно к его центру. Мысленное напряжение вызовет не только резь в глазах, но и головную боль.

Дрожь в теле

Дрожь появляется спонтанно, чаще всего в конечностях, но иногда она ощущается и в области туловища. Во время глубокого расслабления поток дополнительной *ци* активизирует мышцы и вызывает их дрожание. Иногда наблюдается самопроизвольное, соответствующее ритму дыхания раскачивание верхней части туловища вперед и назад. Это хорошие признаки. Они свидетельствуют о достижении успеха в гармонизации тела, дыхания и ума. Но их появления не следует добиваться намеренно.

Ощущение тепла и потоотделение

При медитации в состоянии покоя, несмотря на отсутствие внешних физических движений, человек упражняется внутренне. Когда уровень *ци* существенно

возрастает, она проявляется на поверхности кожи в виде тепла и даже инициирует потоотделение. Остерегайтесь сквозняков. С разгоряченным вспотевшим телом можно легко простудиться.

Боязнь

Худшее, что может произойти во время цигун-медитации, — это возникновение страха. Как правило, страх пробуждается по двум причинам. Иногда, несмотря на полную ясность ума, человек не может сосредоточиться. В его воображении начинают зарождаться фантазии или иллюзии. Это называется «вселением демона» или «быть околдованным» (*жу мо*). Человек может почувствовать порыв холодного ветра и ему покажется, что это явился злой дух.

Если немедленно не отрегулировать состояние ума, возникает риск поверить в собственную фантазию как в реальность и сильно испугаться. Опасность состоит в том, что *И* перестает управлять *ци* и ее циркуляция нарушается. Когда такое происходит в состоянии очень глубокой медитации, возможны серьезные повреждения. Поэтому очень важно иметь ясный и спокойный ум с полностью подконтрольными ему эмоциями.

Если вы испытаете такого рода испуг, следует прекратить занятия, так как ваш *И* будет в слишком сильном замешательстве, чтобы направлять *ци* по нужному пути. Существует несколько способов взять себя в руки. Первый из них заключается в том, чтобы накрыть уши ладонями и постукивать по задней части головы указательными пальцами, сдергивая их со средних пальцев (рис. 5-1). Это называется боем в небесный барабан (*мин тянь гу*) и является одним из самых распространенных приемов восстановления уравновешенного состояния ума. Можно также выпить горячего чая или

кофе, сполоснуть лицо теплой водой или принять душ. Направить мысли к духовному центру и развеять иллюзию помогает и воображаемое звучание в Духовной Долине звука «Эн». Это называется «праведным звучанием» (*чжэн инь*) и обычно используется для стабилизации духа и удержания его во Дворце Грязевой Пилюли.



Рисунок 5-7

Второго типа страх вызывается осознанием того, что *ци* направилась по неверному пути. Происходит «вхождение в огонь» (*цзоу хо*). Например, вы неожиданно ощущаете заметное увеличение частоты сердцебиения или головную боль. Ваш ум встревожен, а сами вы в замешательстве и напуганы. Если такое происходит, успокойте свой ум и отвлекитесь от случившегося. Чем дольше ваши мысли будут направлены на встревожившую вас часть тела, тем больше *ци* туда устремится. Это только усугубит ситуацию, а не поможет. Как только ваш ум успокоится, направьте *ци* обратно к Истинному

Нижнему Даньтяню. Несколько минут посидите неподвижно, постепенно возвращаясь к осознанию окружающей обстановки. Не стоит дальше продолжать занятия, лучше подождать до следующего раза.

Нарушение сна

Начинающие часто жалуются на нарушения сна. Данная проблема объясняется тем, что во время практики цигун энергетизируется мозг и повышается уровень духа, что мешает заснуть. Сосредоточьте внимание на дыхании. Представьте себе, что с каждым выдохом тело расслабляется все больше и больше. Чтобы тело стало в большей мере *иньским*, вдох должен быть продолжительнее выдоха. Не используйте *И* для управления *ци*. Просто расслабьтесь и дышите, и вскоре вы заснете. Можно также прибегнуть к Зародышевому дыханию и направить возбужденную *ци* вниз от головы к Истинному Нижнему Даньтяню. Это успокаивает ум и расслабляет тело.

Кашель

Иногда во время занятий у новичков наблюдается кашель. Его самой распространенной причиной является недостаточная регуляция дыхания. Оно может быть учащенным или с задержками. Используйте *И* для регуляции дыхания до тех пор, пока регуляция не станет автоматической.

Вторая вероятная причина заключается в неправильном положении тела. Например, когда голова слишком далеко откинута назад, напрягается передняя часть гортани, вызывая кашель.

Возможна и третья причина. В состоянии глубокой медитации сердце бьется медленнее и снижается температура тела. Возникает ощущение холода, которое

тоже способно вызвать кашель. Поэтому во время практики цигун необходимо сохранять тепло тела.

Половое возбуждение

Половое влечение и даже возбуждение при медитации — вполне нормальное явление. Брюшное Дыхание активизирует циркуляцию *ци* в нижней части тела, стимулируя половые органы, что усиливает половое влечение. Однако следует помнить, что вы занимаетесь цигун для увеличения секреции гормонов, необходимых для повышения уровня духа. Поэтому необходимо контролировать свой ум и не растрачивать дополнительно полученное количество гормонов на половую активность.

Особенно серьезной представляется проблема полового возбуждения в цигун промывания костного и головного мозга. Здесь медитация нацелена на стимуляцию секреции гормонов, сущность которых впоследствии преобразуется в *ци*, необходимую для подпитывания духа и головного мозга. Люди со слабой силой воли и те, кто не понимает задач подготовки, попусту растрачивают все достигнутое во время занятий.

5-7. Наиболее распространенные явления, наблюдающиеся при неподвижной медитации

Не двигаясь и регулируя тело, дыхание и ум, человек переходит в состояние глубокой медитации. *Ци* уравнивается и проникает в самые отдаленные уголки тела. Появляются ощущения и видения, которые в обычном состоянии не наблюдаются. Китайцы называют их «пейзажем *ци*» (*цзин ци*), а достижение данной стадии — «вхождением в мир *ци*» (*жу цзин ци*). Не думайте, что непременно столкнетесь с каждым из

перечисленных ощущений, так как они зависят от индивидуальных особенностей, времени суток, глубины медитации и даже от непосредственного окружения человека.

Восемь прикосновений (физические и сенсорные явления)

Восемь прикосновений (*ба чу*) представляют собой ощущения, возникающие в процессе практики цигун. Это может быть ощущение тепла, тяжести или чьего-то прикосновения, которое китайцы называют «осязанием прикосновения» (*чу гань*) или «движущимся прикосновением» (*дун чу*). Различают следующие ощущения: движение (*дун*), зуд (*ян*), прохлада (*лян*), тепло (*нунань*), легкость (*цин*), тяжесть (*чжун*), терпкость (*сэ*) и скольжение (*хуа*).

Это нормальные явления, наблюдающиеся даже в начале практики цигун. Почувствовав что-нибудь, определите причину возникшего ощущения. Если оно является результатом перераспределения *ци*, не волнуйтесь и ничего не предпринимайте. В противном случае следует устранить вызвавшие это ощущение обстоятельства. Например, если вам холодно из-за низкой температуры воздуха в комнате, оденьтесь теплее или включите обогреватель.

Не стоит ни ожидать появления перечисленных ощущений, ни беспокоиться по их поводу. Пусть все идет своим чередом. Просто продолжайте упражняться. Сохраняйте спокойствие и не отвлекайтесь.

Ощущение движения или вибрации

Отличается от упомянутого выше спонтанного подрагивания какой-нибудь части тела. Возникает в области Ложного Нижнего Даньтяня, где может ощущаться тепло. После нескольких недель занятий возникает

ощущение самостоятельной вибрации нижней части живота. Это свидетельствует о накоплении там богатого запаса *ци* и о том, что пора времени направить ее с помощью *И* по кругу Малой Циркуляции. Как правило, это ощущение приходит одним из первых. Оно подтверждает правильность выбранной методики подготовки и говорит о достижении определенных успехов.

Ощущения в брюшной полости

Ощущение тепла и вибрации в Истинном Нижнем Даньтяне свидетельствует о распространении по брюшной полости мощного потока *ци*. Движения передней стенки живота при дыхании стимулируют циркуляцию *ци* в кишечнике, что иногда сопровождается «бурчанием» в животе и высвобождением газов. Через некоторое время вы почувствуете тепло во всей брюшной полости. Циркуляция *ци* осуществляется равномерно и энергично. Иногда усиливается потоотделение. Впоследствии, когда в брюшной полости открываются все каналы *ци* и *ци* перемещается без застоев, эти ощущения исчезают.

Ощущение воздушности

Во время глубокой медитации, когда *ци* циркулирует равномерно, появляется приятное ощущение легкости и воздушности. Физическое тело как будто исчезает. Осознавайте происходящее, но не отвлекайтесь. Не обращайтесь внимания на возникшее ощущение. Для достижения данной стадии тело должно быть полностью расслабленным, частота дыхания и сердцебиения — минимальной, а ум — максимально спокойным и умиротворенным.

Белые облака в пустой комнате

Неожиданно может появиться ощущение, что физическое тело исчезло и слилось с *ци* непосредственного

окружения. Комната кажется пустой, заполненной белыми облаками или туманом. Если сосредоточить внимание на их созерцании, видение тут же исчезнет, так как человеческому уму чуждо понятие абсолютной пустоты и он начинает генерировать знакомый ему образ физического окружения, чтобы заполнить ее.

Столкнувшись с ощущением белой пустоты, осознайте ее, но не обращайтесь на нее внимания. Подобное наблюдается только при полной регулируемости ума в расслабленном, но очень сосредоточенном состоянии. Даос У Ицзы говорил: «Если желаешь наполнить живот *ци*, вначале очисти *Синь*. Если желаешь вызвать Белизну, вначале очисти комнату». Для аккумуляции *ци* в брюшной полости необходимо сперва очистить свой эмоциональный ум (*Синь*). Только тогда *И* (рациональный ум) сможет разжечь огонь (*ци хо*), необходимый для увеличения количества *ци*. Белизна (облаков или тумана) означает здесь простоту, чистоту и легкость и представляет исчезновение физического тела. Чтобы объединиться с *ци* непосредственного окружения, необходимо, прежде всего, отвлечься от восприятия всех физических объектов, включая собственное тело.

Шесть других ощущений

На более высоком уровне цигун-медитации возможно появление шести других ощущений. К ним относится следующее: а) жар в Ложном Нижнем Даньтяне, который будто объят огнем; б) почки словно опущены в кипяток; в) глаза излучают лучи света; г) в ушах шумит ветер; д) над головой слышится клекот орла; е) тело энергетизировано и дрожит кончик носа. Они называются «Шестью доказательствами» (*лю чжун ин янь*), поскольку подтверждают правильность выбранной методики подготовки.

Шесть перемещений

Когда вы научитесь регулировать свой дух (*шэнь*) и повысите его уровень, сверхъестественная сила *лин* поможет вам достичь того, что недоступно обычному человеку. Ваш ум сможет контактировать с шестью природными силами.

Видение настоящего

Ваш ум настолько прояснен, что вы способны максимально глубоко и точно анализировать и понимать все события. Вы видите происходящее беспристрастно, не испытывая смущающего влияния *Синь*. Большинству людей это недоступно.

Понимание прошлого и видение будущего

Вы понимаете прошлое и можете предсказывать будущее. Поскольку ваш ум прояснен, вы способны анализировать происшедшее, понимать его причины и видеть последствия. Так как ваш опыт накапливается, вы можете прогнозировать будущее, ведь люди не меняются, а история повторяется.

Видение всей Вселенной

На высших стадиях медитации ваш дух ощущает всю Вселенную, включая горы, реки, океаны и небеса. Ваша *ци* объединяется с *ци* Вселенной, и вы обретаете способность свободно обмениваться информацией.

Распознавание звуков Вселенной

Ваш дух слышит и понимает все звуки, вызываемые различными проявлениями природной *ци*, включая ветер, дождь, волны и многое другое. У вас появится также возможность слышать духов и общаться с ними.

Видение человеческой судьбы

В конечном итоге вы сможете заглянуть человеку в душу, понять его подлинную сущность и узнать судьбу. Вы сумеете даже увидеть его духовное будущее и определить, что ему суждено — наслаждение (рай) или страдание (ад).

Чтение мыслей других людей

Поскольку ваш дух и головной мозг существенно энергетизированы, расширяется диапазон длин волн, которые они способны воспринимать. Научившись настраиваться на волны, излучаемые головным мозгом других людей, вы сможете читать их мысли.

Даос У Чжэньжэнь говорил: «Вернитесь в пустоту, чтобы воссоединиться с Дао. Когда достигнете устойчивости и сможете покинуть свое тело, обретете способность контактировать с силами природы и преобразовываться тысячу способами и десятью тысячами вариантов». Когда вы откроете Третий Глаз (*тянь янь*), а ваш дух сможет покинуть физическое тело и объединяться с природой, наступит стадия просветления, или состояния Будды. Ваш дух станет единым целым с естественным духом (*тянь жэнь хэ и*).

5-8. Отклонения и их коррекция

Накопив богатый запас *ци*, особенно в Ложном Нижнем Даньтяне, остерегайтесь ее отклонения от надлежащего пути. Оно чревато опасностью и может быть обусловлено недостаточной внимательностью, недопониманием или ошибочностью методики занятий. Такие отклонения называются «вхождением в огонь» и «вселением демона» (*цзоу хо жу мо*). Вхождение в огонь предполагает движение *ци* по неверному пути, а вселе-

ние демона — попадание ума во владения демона. Обычно они приводят к серьезным проблемам или повреждениям. Здесь мы обсудим причины наиболее распространенных отклонений, возникающих во время практики цигун, и способы их устранения.

Причины отклонений

Выбранный стиль цигун не соответствует индивидуальным особенностям человека или конкретным обстоятельствам

Каждый стиль цигун отличается своими методами подготовки и целями. Всякий комплекс упражнений разработан опытным мастером цигун для подготовки определенной группы людей. Выбирая для себя подходящий стиль цигун, вначале оцените состояние своего тела и определитесь в собственных целях тренировки. Цигун Железной Рубашки (*те бу шань*), к примеру, используется для подготовки людей, изначально имеющих более крепкую, чем обычно, конституцию тела. Если у вас слабое телосложение, а вы будете заставлять себя заниматься цигун Железной Рубашки, то столкнетесь с трудностями и отклонениями. Со стилями цигун для общего укрепления здоровья, такими как цигун Восьми Кусков Парчи (*ба дуань цзинь*) или Игр Пяти Животных (*у цинь си*), не придется слишком сильно беспокоиться о возможных отклонениях, связанных с неправильным выбором стиля. Такие стили разработаны в расчете на обычного человека, поэтому, тщательно соблюдая инструкции, вы ничем не рискуете.

Недостаточная убежденность в необходимости упражняться или отсутствие опытного учителя

Найдите опытного учителя и занимайтесь с ним, чтобы исключить опасность неправильного выполнения

упражнений. Не теряйте терпения и уверенности в себе. Не ищите другого наставника, это только усугубит ваше замешательство. Если заниматься практикой цигун без должной выдержки, настойчивости, непоколебимости и крепкой силы воли, рано или поздно появятся отклонения и замешательство.

Эффект предвкушения

Одна из распространенных причин возникновения отклонений заключается в ожидании явлений, о которых вы слышали. То, что другой человек испытал на себе, совсем необязательно произойдет с вами. Попытка вызвать какой-нибудь эффект самому чревата тем, что ложное ощущение или иллюзия введут вас в заблуждение и вы сойдёте с надлежащего пути выполнения упражнений.

Отсутствие регуляции тела и ума

У многих практикующих цигун серьезные отклонения возникают в результате напряженного состояния тела. Если тело устало, а мышцы напряжены, в первую очередь необходимо успокоиться и отрегулировать дыхание. Это поможет расслабиться и восстановить силы. Любая попытка управлять циркуляцией *ци* в состоянии усталости опасна.

Иногда отклонения наблюдаются в случае управления движением *ци* не отрегулированным умом. Когда вы возбуждены или сердиты, ваш *И* находится в неустойчивом состоянии и использовать его для управления *ци* опасно. Если не можете успокоить свой ум, откажитесь от занятий.

Попытки практиковать цигун вопреки приведенным рекомендациям чревата застоём *ци* или ее движением по неверному пути. Нередко появляется головная боль

или различные болевые ощущения в теле. Основным предварительным условием перехода к управлению циркуляцией *ци* является регуляция тела, дыхания и ума.

Потеря терпения

Не теряйте терпения в процессе занятий. Нельзя энергично использовать *И* для управления *ци*. Это очень опасно, особенно для начинающих. Не спешите и не теряйте терпения. Будьте уверены в себе. Ваше понимание и опыт будут расти от занятия к занятию. Не торопите событий. Некоторые начинающие приступают к циркуляции *ци* по Малому кругу, еще не разобравшись в сущности *ци* и не научившись свободно управлять мускулатурой передней стенки живота. Такая практика вызывает лишь проблемы со здоровьем. Не уподобляйтесь играющему с огнем ребенку.

Смещение собственного воображения с занятиями цигун

Цигун — это наука, а не религия или предрассудки. Воображение может направить вас по неверному пути. Оно является основной причиной страха и вхождения во владения демона. Большинству людей с богатым воображением недостает научных знаний и понимания. Поэтому они постоянно пребывают в неуверенности, не зная, что и зачем они делают.

Мешающие внешние воздействия

Одни из самых худших отклонений во время цигун-медитации вызываются внешними отвлекающими факторами. Например, когда во время занятий вас неожиданно тревожит телефонный звонок, внезапный шум или обратившийся к вам знакомый. Такие вещи могут

вызвать серьезные повреждения, особенно если вы занимаетесь медитацией Малой Циркуляции или выполняете другие упражнения высшего уровня, требующие высокой сосредоточенности. Прежде чем приступить к занятиям, исключите возможность всех посторонних воздействий.

Доверие к мнению непрофессионалов

Большинство из нас склонно доверять чужому суждению больше, чем своему собственному. В особенности мы верим советам друзей. Столкнувшись с проблемой во время медитации, не обсуждайте ее с людьми, несведущими в цигун. Можете обратиться к своему учителю или товарищам по занятиям, но не говорите о ней с друзьями или знакомыми, не занимающимися практикой цигун. Вероятнее всего, вы лучше можете оценить ситуацию, чем они.

Невыполнение советов и наставлений учителя

В конце данного раздела представлены двадцать четыре правила, которых следует придерживаться в практике цигун, чтобы избежать часто встречающихся серьезных проблем.

Множество описанных здесь возможных причин всяких отклонений не должны испугать вас и заставить отказаться от практики цигун. Всякая тренировка имеет свою долю риска. Нельзя, к примеру, запретить плавание только потому, что некоторые люди тонут. Не следует также отказываться от вождения автомобиля из-за того, что в авариях калечится или погибает много людей. Надлежащий подход в таких вещах заключается в понимании того, что вы делаете, в знании причины возможных проблем, в знании правил подготовки и осторожном продвижении вперед.

Большинство отклонений наблюдается у тех, кто генерирует мощный поток *ци*, но все еще не освоил регуляции тела, дыхания и ума. Добившись высокого уровня *ци* в теле, необходимо уметь управлять этой энергией, иначе она может устремиться по неверному пути, нарушая ее нормальную циркуляцию. Это не только вредно, но и опасно. Вот почему такие вещи, в отличие от описанного в предшествующем разделе, называются отклонениями, а не явлениями.

Коррекция отклонений

Головная боль

Ранее мы обсуждали головную боль у начинающих. А здесь мы рассмотрим потенциально опасные головные боли, связанные с избыточным приливом *ци* и крови или недостаточным снабжением головного мозга кислородом. Избыточный прилив *ци* и крови обычно обусловлен принудительным сосредоточением, которое свидетельствует о ненадлежащем регулировании ума. Даже в состоянии сосредоточенности *И* и тело должны быть расслаблены. Когда вы заставляете себя сосредоточиться, ваш ум направляет *ци* и кровь к головному мозгу, вы напрягаетесь, и у вас начинает болеть голова. Если у вас бессонница, попытка заставить себя заснуть ни к чему не приведет. Просто расслабьтесь, и сон придет сам.

Головная боль, вызванная недостаточным снабжением головного мозга кислородом, обычно наблюдается при неправильной регуляции дыхания. Начинающие зачастую настолько сильно сосредоточиваются, что бессознательно задерживают дыхание. Это снижает снабжение мозга кислородом и приводит к появлению головной боли или головокружения. Поэтому регулируйте

дыхание до тех пор, пока оно не станет ровным и естественным, то есть до состояния автоматической его регуляции. И только затем уже сосредоточивайтесь для управления циркуляцией *ци*.

Если во время практики цигун у вас начала болеть голова, немедленно направьте *ци* к Истинному Нижнему Даньтяню и прервите выполнение упражнений на период в несколько дыхательных циклов. Выровняв дыхание, глубоко расслабьтесь. Это откроет каналы *ци* в области шеи, что позволит рассосаться избытку *ци* и крови в голове. Помассируйте виски (рис. 5-2), полость *фэнчи* (GB-20, Пруд Ветра, рис. 5-3) и сверху вниз мышцы задней части шеи, чтобы способствовать оттоку крови и *ци* от головы. После чего накройте ладонью полость *байхуэй*, выполните несколько легких круговых движений ладонью и опустите ее вниз вдоль мышц задней части тела (рис. 5-4). Мягко постучите пальцами по голове, вначале от макушки к вискам, а затем ото лба к затылку. Это позволит убрать застоявшуюся у поверхности кожи *ци* (рис. 5-5). Затем пригладьте ладонями волосы ото лба к затылку (рис. 5-6). Безусловно, волосы можно также приглаживать вперед и вниз по пути Огня (рис. 5-7).

Застой ци в Верхнем Даньтяне

Когда в Верхнем Даньтяне застаивается *ци*, появляется ощущение, будто Третий Глаз заклеен пластырем. Подобное обычно наблюдается при интенсивном фокусировании на данной области. Как правило, при сосредоточении *шэнь* в Верхнем Даньтяне чувствуется приятное потепление. Если же вы ощущаете какое-то неудобство, значит, имеет место застой *ци*. В этом случае помассируйте Третий Глаз и направьте *ци* через виски вниз по боковым частям шеи (рис. 5-8).



Рисунок 5-2



Рисунок 5-3



Рисунок 5-4



Рисунок 5-5



Рисунок 5-6



Рисунок 5-7



Рисунок 5-8

Неприятное ощущение растяжения Ложного Нижнего Даньтяня

Чаще бывает у начинающих и обычно возникает при принудительном управлении мускулатурой передней

стенки живота. Когда мышцы утомлены, их невозможно контролировать. Осваивая движения животом, оставайтесь спокойным и расслабленным, чтобы там не застаивалась *ци*. Если в брюшной полости застаивается *ци* и появляется неприятное ощущение, помассируйте живот круговыми движениями (по ходу кишечника, рис. 5-9), а затем ладонями направьте *ци* вниз к бедрам (рис 5-10).



Рисунок 5-9



Рисунок 5-10

Неприятное ощущение сдавленности в области диафрагмы

Обычно наблюдается при неправильной регуляции дыхания. Причиной неприятного ощущения сдавленности может быть обратное брюшное дыхание. Поэтому упражняясь, начинайте с небольшой амплитуды движений передней стенки живота. Она имеет свой предел и при ее дальнейшем увеличении возникает неприятное ощущение давления на диафрагму с сопутствующим застою *ци* в ее области. Прекратите упражняться, по-

ложите ладони на солнечное сплетение и несколько раз мягко нажмите на него (рис. 5-11). Затем растирающим движением отведите *ци* вниз и к бокам (рис. 5-12).



Рисунок 5-11



Рисунок 5-12

Боль в спине

Как правило, в цигун боль в спине объясняется неправильной позой, особенно при медитации в положении сидя, которая приводит к застою *ци* и увеличению напряжения мышц. При появлении боли в спине необходимо тут же прекратить занятия, иначе вы лишь расстроите ум и усугубите ситуацию. По возможности попросите кого-нибудь помассировать вам болезненный участок (рис. 5-13) с передвижением рук вниз от спины к бедрам (рис. 5-14). Направьте *ци* к бокам тела и к ногам. Во время медитации можно мягко обо что-нибудь опираться спиной. Но только не об стену или что-либо иное, способное вытягивать вашу *ци*, Для этой цели прекрасно подходит диван.



Рисунок 5-13



Рисунок 5-14

Ночные поллюции

Наблюдаются в случаях, когда аккумулярованная *ци* не задействуется в циркуляции. Если вы выполняете много упражнений с Нижним Данъянем, накапливается богатый запас *ци*, половые органы энергетизируются и в теле вырабатывается больше гормонов. В результате возрастает половое влечение, вызывающее частые эрекции, нередко не имеющие видимых причин. В отсутствие половой активности увеличивается внутреннее сексуальное напряжение, которое тело автоматически снимает посредством ночных поллюций. Если вы практикуете цигун, а спонтанные эякуляции происходят чаще двух раз в месяц, это означает, что вы надлежащим образом не преобразуете сущность-*цзин* в *ци* и не умеете управлять последней. Вам необходимо координировать движение *хуэйинь* с дыханием.

Поллюции могут также возникать и при снижении уровня *ци*, вызванном болезнью, продолжительной ходьбой или ошибками в методике подготовки. Ее не

хватает для нормального функционирования мускулатуры, и происходят ночные семяизвержения. Необходимо после каждого занятия помассировать живот до появления ощущения теплоты.

Самопроизвольная интенсивная циркуляция ци

Некоторые люди повышают уровень *ци* быстрее, чем у них развивается способность *И* контролировать ее циркуляцию. Это очень опасно и грозит серьезными повреждениями. Многие начинающие проявляют нетерпение и пытаются управлять *ци*, еще не научившись как следует регулировать тело, дыхание и ум. Ощущение самостоятельного движения *ци* по пути Малой Циркуляции воодушевляет достигнутым успехом. Однако если уровень *ци* возрастает настолько, что вы перестаете контролировать ее, следует на некоторое время приостановить занятия. Прежде чем снова приступать к управлению циркуляцией *ци*, займитесь регуляцией тела, дыхания и ума. Упражняйтесь до тех пор, пока не удостоверитесь в понимании выполняемых действий. Лучше всего проконсультироваться у опытного учителя. Сама по себе *ци* может циркулировать в незначительных количествах и на небольшом участке. Обычно такое ее движение длится недолго. Здесь беспокоится не о чем. Просто продолжайте заниматься, сохраняя спокойствие и умиротворенность ума.

Движение ци по неверному пути

Наблюдается при высоком уровне *ци* и рассеянности ума. При таких обстоятельствах *ци* может направиться куда угодно. Она может сделать внутренние органы чрезмерно *янскими* или *иньскими*, провоцируя заболевание. Цигун без регулируемого ума можно сравнить с автомобилем, за рулем которого сидит нетрез-

вый водитель. Всегда следует помнить о необходимости предварительной регуляции тела, дыхания и ума. Только затем можно приступать к управлению циркуляцией *ци*. Если практика цигун отрицательно сказывается на вашем здоровье, немедленно прекратите заниматься. Расслабьтесь и хорошо отдохните. Дождитесь восстановления равновесия *ци*. Как правило, визита к врачу не требуется. Сохраняйте спокойствие и не напрягайтесь. Скоро все само собой вернется в норму. Возобновлять же занятия, чтобы не повторить ошибки, следует с простейших упражнений по регуляции.

Очень опасно, когда во время медитации Малой Циркуляции *ци* застаивается или сворачивает на неверный путь у Трех Врат (*сань гуань*). Отнеситесь к этому очень серьезно и соблюдайте осторожность, чтобы избежать повреждений. Рекомендую еще раз прочитать раздел 3–5 о трех воротах и связанных с ними опасностях, а также разобраться со способами устранения возможных проблем.

Ригидность языка

Ригидность языка во время практики цигун свидетельствует о застое *ци* в Малом Круге Циркуляции. Поупражняйтесь расслаблять язык, мягко касаясь его кончиком нёба. Когда это будет у вас получаться естественно и легко, можете возобновить занятия.

5-9. Двадцать четыре правила практики цигун

В данном разделе приводятся двадцать четыре правила, составленные многими поколениями адептов цигун на основании множества исследований и личного опыта. Неукоснительно соблюдайте их. Там, где они не соответствуют современному образу жизни, принимайте

взвешенные решения. Здесь эти правила обобщены для вашего рассмотрения и использования.

Избегайте жесткости в отношении планов и идей.

Одна из самых распространенных ошибок у начинающих. Приступая к практике цигун, человек полон энтузиазма и желания поскорее добиться успеха. Однако не всегда продвижение вперед осуществляется так быстро, как хотелось бы. Человек теряет терпение и начинает форсировать события. Иногда составляется жесткий график типа: сегодня я добьюсь появления ощущения тепла в *Даньтяне*, завтра пройду через полость у копчика, а к такому-то числу освою Малую Циркуляцию. Это неправильный подход. Цигун не похож на обычную задачу, которую вы ставите перед собой. Для него неприемлемо расписание достижения успехов. Оно лишь делает узконаправленным мышление и тормозит продвижение вперед. Все должно идти своим чередом. Если искусственно торопить события, процесс совершенствования не будет протекать естественным образом.

Не сосредоточивайтесь на происходящем.

Не концентрируйте внимание на различных явлениях и ощущениях, возникающих во время занятий. Осознавайте происходящее, но сосредоточивайте свой ум там, где он должен быть в случае выполняемого упражнения. Если вас отвлечет нечто интересное, туда же последует и *ци*, что будет препятствовать естественной тенденции организма к восстановлению равновесия. Ничего не ожидайте и не настраивайтесь на распознавание различных проявлений. Не оценивайте новые ощущения, спрашивая себя: «А не теплее ли сегодня мой Нижний Даньтянь, чем вчера?» или «Где сейчас моя *ци*?» Когда ваше сознание сфокусировано на ме-

стоположении *ци*, там же будет сосредоточен и *И*, отвлекаясь от управления *ци*. Осознавайте происходящее, но не фокусируйте на нем внимания. Ведь если вы ведете машину, то не наблюдаете со стороны за тем, как сами поворачиваете рулевое колесо, переключаете передачи и нажимаете на педали. Вы просто думаете о том, куда направляетесь, а ваше тело автоматически управляет автомобилем. Это называется регуляцией без регуляции.

Избегайте различных мыслей, подавляя их в самом начале.

Эта проблема касается регуляции ума. Эмоциональный ум силен, и каждая его идея связана с некоей отправной точкой. Если вы не в состоянии подавлять мысли в самом зародыше, значит, ваш ум не отрегулирован и вам не следует пытаться управлять *ци*. В случае успешного прекращения потока случайных мыслей остается проблема зарождения новых, возникающих во время медитации. Например, стоит почувствовать тепло в Нижнем Даньтяне, как вы тут же вспоминаете, где данное ощущение упоминалось в книге или как его описывал наставник, и начинаете сравнивать. Или же вы можете задуматься о своем следующем шаге. Такие размышления выводят из состояния покоя и умиротворенности, и ум в конечном итоге оказывается во «владениях демона» (*жу мо*). Он путается, становится рассеянным и зачастую пугается, а вы быстро устаете.

Синь не должен отвлекаться на внешнее окружение.

Данное правило также связано с регуляцией ума. Когда эмоциональный ум неуправляем, любой внешний раздражитель отвлекает его. Учитесь тому, чтобы шумы, запахи, разговоры и тому подобное не мешали ва-

шей сосредоточенности. Осознавайте происходящее, но ум должен оставаться спокойным, умиротворенным и твердо ориентированным на ваше совершенствование.

Регулируйте свою половую активность.

Следует избегать половых сношений как минимум в течение суток до и после занятий цигун. В особенности это касается медитации Малой Циркуляции. Преобразование *цзин* в *ци* является очень важной составляющей практики цигун и выполнение упражнений вскоре после половых сношений может существенно навредить вашему организму. Половая активность истощает запас спермы и снижает уровень *ци* в нижней части тела. Практика цигун в подобных условиях сравнима с выполнением энергоемких физических упражнений непосредственно после полового акта. Кроме того, отклонение уровня *ци* от обычного отрицательно сказывается на точности ощущений, которые могут ввести в заблуждение *И*. Необходимо дождаться восстановления нормального уровня *ци*, прежде чем возобновлять занятия. Только тогда будет эффективно осуществляться преобразование *цзин* в *ци*.

Одна из основных целей цигун заключается в интенсификации такого преобразования и использовании полученной *ци* для питания тела. А в результате полового акта накопленный мужчиной запас *ци* просто переходит к партнерше. Многие адепты цигун настаивают на половом воздержании в течение трех суток до занятий и четырех после.

В процессе полового сношения женщина обычно получает *ци*, а мужчина в результате эякуляции теряет. Женщинам не рекомендуется практиковать цигун до тех пор, пока ее организм не ассимилирует полученную от

мужчины *ци*. Существуют определенные даосские методики цигун, помогающие мужчинам не терять *ци* в результате полового сношения, а женщинам — впитать ее от партнера и ассимилировать. Однако оставим обсуждение данной темы более осведомленным в ней мастерам цигун.

Избегайте жары и холода.

Температура воздуха в комнате для занятий не должна быть ни повышенной, ни пониженной. Упражняться нужно в комфортных условиях, которые не беспокоят ум и не мешают совершенствованию.

Остерегайтесь пяти слабостей и внутренних повреждений.

Под пятью слабостями подразумеваются нарушения функционирования *иньских* органов: сердца, печени, легких, почек и селезенки. Если какой-нибудь из них ослаблен, необходимо соблюдать особую осторожность и постепенность в занятиях. Практика цигун является внутренним упражнением, тесно связанным с пятью перечисленными органами. Чрезмерные усилия не только не укрепляют, они могут даже привести к серьезному повреждению.

Внутренние повреждения приводят к нарушению циркуляции *ци* в теле. Практика цигун может обострить существующую проблему и помешать процессу естественного исцеления. В цигун есть определенные упражнения, предназначенные для лечения внутренних повреждений, но для правильного их использования требуется глубокое понимание состояния *ци* в собственном организме.

Если вспотеете, избегайте ветра.

Не медитируйте стоя лицом к ветру, в особенности к холодному. Во время практики цигун человек упражня-

ется внутренне и наружно. Поры в коже широко открываются, и повышается вероятность простудиться.

Не надевайте тесную одежду и тугой пояс.

Одежда для занятий должна быть свободной. Нельзя также затягивать туго пояс. В практике цигун живот — важнейшее место, и все, что ограничивает его свободу, мешает выполнению упражнений.

Не употребляйте слишком много жирной и сладкой пищи.

Занятия цигун требуют правильного питания. Жирная пища и сладкое усиливают *ци* Огня, вызывая рассеянность ума и побуждая дух покинуть свое местоположение. Ешьте больше фруктов и овощей. Воздержитесь от спиртного и курения.

Не свешивайте ноги с кровати.

В прошлом цигун чаще всего занимались сидя на кровати. В те времена большинство кроватей были достаточно высокими и ноги медитирующих свешивались над полом. Однако в практике цигун требуется, чтобы ноги касались пола. В противном случае вес туловища будет давить на нижнюю часть бедер, ограничивая циркуляцию крови и *ци*.

Не занимайтесь с полным мочевым пузырем.

Перед занятиями следует обязательно сходить в туалет. Если выйти по нужде захочется в процессе выполнения упражнений, прервитесь. Не сдерживайте себя. Это мешает сосредоточиться.

Не чешитесь.

Если какой-то внешний раздражитель, типа укуса насекомого, вызывает зуд, не отвлекайтесь и сохраняйте спокойствие. При помощи *И* направьте *ци* обратно к

Нижнему Даньтяню. Несколько раз вдохните и выдохните, постепенно возвращая сознание к восприятию окружающего. После чего можете почесаться или подумать о том, как устранить зуд. Если же зуд обусловлен перераспределением *ци*, не обращайтесь на беспокоящее вас место внимания. Просто игнорируйте возникшее ощущение. Не вмешиваясь. Когда установится новое равновесие, зуд прекратится. В данном случае почесывание отвлекает и мешает естественному восстановлению баланса *ци* в организме.

Избегайте неожиданных вмешательств.

Если же вас все же кто-то побеспокоил, успокойтесь и постарайтесь не раздражаться. Позаботьтесь о том, чтобы такое в дальнейшем не повторялось. Очень важно научиться регулировать потревоженный ум.

Не восхищайтесь феноменами.

Во время медитации человек нередко замечает нечто необычное, происходящее внутри него. Это может быть чувство интенсификации циркуляции *ци* или ощущение собственного костного мозга, которые возбуждают и воодушевляют. Такая банальная западня приводит к вредному и опасному разделению внимания. Необходимо осознавать происходящее внутри без всякого волнения.

Меняйте пропотевшую одежду.

Пропитавшаяся потом одежда вызывает чувство неудобства, отрицательно сказываясь на сосредоточенности. Лучше переодеться в сухое, а потом возобновить занятия.

Не занимайтесь с чувством голода или ощущением переедания.

Не следует упражняться на голодный или полный желудок. Испытывая чувство голода, трудно сосредото-

читься, а если вы плотно поели, занятия будут мешать пищеварению.

Непредвиденное влияние Неба и Земли

На *ци* человека непосредственное воздействие оказывают погодные условия. Не рекомендуется заниматься при резких переменах погоды, так как ваши упражнения помешают процессу естественного приспособления организма к новым условиям. К тому же в такой ситуации вы уже по-иному ощущаете и контролируете поток *ци*. Практикуя цигун, следует сохранять эмоциональную невозмутимость даже во время природных катастроф (типа землетрясения). Чтобы ваша *ци* оставалась под контролем, соблюдайте спокойствие.

Прислушивайтесь иногда к словам истины.

Практика цигун требует уверенности в себе. Не слушайте советов тех, кто не знает ни цигун, ни состояния вашего организма. Некоторые, выслушав рассказ таких же начинающих о том, как они достигли определенной стадии или разрешили какую-то проблему, пытаются слепо следовать их примеру. Все мы отличаемся своим телосложением, здоровьем и способом обучения. Когда придет время узнать что-нибудь новое, вы сами поймете, что вам нужно. Сохраняйте выдержку и никогда не теряйте веры в успех своих занятий.

Не опирайтесь обо что-либо и не боритесь со сном.

Не стоит продолжать занятия, когда неодолимо клонит ко сну. Управлять *ци* с не совсем ясным умом опасно. Кроме того, в дремотном состоянии невозможна нормальная регуляция тела. Оно будет стремиться опереться обо что-нибудь или к чему-либо прислониться, а такая поза отрицательно скажется на циркуляции *ци*. Поэтому лучше отдохнуть и восстановить силу духа.

Не медитируйте, когда сердитесь, радуетесь или возбуждены.

Когда ум рассеян, практика цигун приносит больше вреда, чем пользы.

Не сплевывайте.

Повышенное слюноотделение во время практики цигун считается нормальным явлением. Слюну нужно сглатывать, чтобы увлажнять горло. При сплевывании понапрасну расходуется ценный материал и ухудшается сосредоточенность.

Избегайте сомнений и лени.

Необходимо иметь уверенность в выбранной методике подготовки. Сомнения оборачиваются ленью и досрочным прекращением занятий. С таким подходом вы не достигнете успеха.

Не настраивайтесь на быстрый успех.

Практика цигун требует много времени, а продвижение вперед осуществляется медленно. Для достижения намеченной цели требуется терпение, несгибаемая сила воли и уверенность в собственных силах. Подготовка должна протекать естественно.

ГЛАВА 6 ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ МАЛОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ

6-1. Введение

Изучив теорию медитации Малой Циркуляции, с осторожностью приступайте к ее практическому применению. Не ленитесь возвращаться обратно и размышлять над ранее усвоенным. Во время занятий у вас могут возникнуть новые вопросы или сомнения. Наилучшим их разрешением является обдумывание основанной на прошлом опыте теории. Отыскав возможный ответ, возобновляйте занятия и проверяйте его на практике. Повторение этого процесса прибавит вам мудрости и результативности. Теорию можно сравнить с картой. Чем лучше вы разбираетесь в ней, тем легче и безопаснее приблизитесь к конечной цели.

Зачастую одной теории оказывается недостаточно и требуется наставничество опытного учителя. Ко всякой проблеме имеются различные подходы, и к одной и той же цели может вести множество путей. Чем шире будут ваши взгляды, тем больше вы усвоите на пути к становлению настоящим знатоком Малой Циркуляции. Умерьте гордыню и честолюбие. Будьте скромны и учитесь на собственном опыте. Не верьте слепо всем идеям и придерживайтесь тех, что больше вам по душе.

Малая Циркуляция имеет очень важное значение для духовного развития. В различных философских и религиозных течениях разработаны различные методики ее освоения. Разнятся также и подходы, принятые в даосских и буддийских монастырях. Несмотря на все эти различия, теория и цель остаются неизменными.

Самым существенным фактором для успешной практики является тренировка ощущения. *Высокая*

чувствительность обеспечивает надежный контакт между телом и духом. Она связывает с подсознательным умом и поднимает уровень духа.

Когда-то давно в Корее правил мудрый император. У него был пятнадцатилетний сын, который беззаботно жил во дворце, окруженный вниманием многочисленных слуг. Это беспокоило императора. Он сомневался, что из сына вырастет достойный правитель, заботящийся о своем народе. Поэтому император вызвал к себе старца мудреца, жившего в дремучем лесу.

Явившийся во дворец старец пообещал научить наследника быть мудрым и добрым правителем и взял его с собой в лес. По прибытии туда он научил юношу, как выживать в лесу, добывать и готовить пищу. После чего оставил его там одного, но пообещал через год вернуться.

Спустя год, когда старик вернулся, он спросил принца, что тот думает о лесе. Наследник ответил: «Меня от него тошнит. Я ненавижу это место. Мне нужны слуги. Отведи меня домой». «Очень хорошо, — сказал мудрец. — Отличное начало, но этого недостаточно. Подожди, пожалуйста, еще год, и я снова вернусь к тебе». После чего он удалился.

Прошел еще один год, и старец вернулся в лес с тем же вопросом. На этот раз принц ответил: «Я вижу птиц и деревья, цветы и животных». Его ум начал благосклонно принимать непосредственное окружение, и он распознал свою роль в лесу. Мудрец был удовлетворен. Он сказал: «Прекрасно, но мы еще не закончили, тебе придется остаться здесь еще на один год». Наследник не возражал.

Когда через год старик вернулся и снова спросил юношу о лесе, тот ответил: «Я чувствую птиц, деревья, рыб, животных и множество окружающих меня вещей».

На этот раз мудрец был очень доволен и сказал: «Сейчас я уже могу отвести тебя домой. Если ты способен ощущать происходящее рядом, значит, сумеешь позаботиться о чувствах других людей и станешь хорошим правителем». После чего он отвел принца во дворец.

Делая что-нибудь, необходимо проникнуться выполняемым и прочувствовать его. Только тогда можно говорить о понимании задачи. Без такого глубокого осознания и постижения то, чем вы занимаетесь, будет поверхностным и утратит свою сущность.

В этой главе мы наконец подходим к ключевым моментам практики. В разделах с 6–2 по 6–6 обсуждаются методы регуляции тела, дыхания, ума, *ци* и духа в медитации Малой Циркуляции. Поскольку одним из ключей к успеху является Изначальная сущность (*юань цзин*), в разделе 6–7 рассматривается концепция ее регуляции. После чего в разделе 6–8 обобщается способ выхода из глубокой медитации. И в завершение в разделе 6–9 мы обсудим использование медитации для самолечения.

6-2. Регуляция тела

Первый шаг заключается в тридцатиминутном пребывании в положении сидя. Поза должна быть естественной и удобной. Если же вы не можете так долго находиться без движения, у вас будут трудности с управлением *ци*. Во время циркуляции *ци* по Малому Кругу ум должен быть умиротворенным и сосредоточенным. Неправильная поза беспокоит его и вызывает рассеянность. Поэтому вначале необходимо научиться правильно и терпеливо сидеть. Очень важно эмоционально и ментально настроиться на медитацию. Тело регулируется для достижения естественного ощущения полной расслабленности и комфорта, позволяющего уму

сосредоточиться на выполнении других задач. Начиная с пяти минут и постепенно увеличивайте время нахождения в положении сидя.

Туловище

Правильное положение туловища имеет важное значение для равновесия и расслабленности всего тела. Только в этом случае возможна естественная, равномерная и без застоев циркуляция *ци*, а также свободное управление *ци* с помощью *И*.

То же самое касается шеи и головы. Для свободного доступа крови и *ци* к головному мозгу шея должна быть расслабленной. Она выступает местом соединения, в котором происходит обмен кровью и *ци* между головой и туловищем. Когда шея расслаблена, головной мозг получает достаточное количество питания. Положение головы также не должно вызывать ощущения неудобства. Вначале расслабьте ум, после чего может расслабиться и голова.

Во время медитации держите туловище прямо, а голова должна быть как будто подвешенной над ним. Нельзя наклоняться вперед, назад или в сторону. При неправильной позе напрягается туловище и рассеивается внимание. В особенности это касается начинающих. Они часто наклоняются вперед и засыпают. В результате блокируется циркуляция *ци* и появляются боли в пояснице. Нельзя напрягать туловище, удерживая его в положении прямо. Чтобы *ци* циркулировала равномерно, оно должно быть расслабленным.

Некоторое время поупражняйтесь на подушке для медитации (рис. 6-1). При появлении напряженности туловища, особенно в пояснице, попробуйте сидение со спинкой, поддерживающей спину (рис. 6-2). Можно также сидеть на кресле или диване. Они обеспечивают хорошую опору, не ограничивают поток *ци* и не настолько удобны, чтобы позволить заснуть. Если вы устали, про-

сто направьте *ци* к Истинному Нижнему Даньтяню и вздремните (рис. 6-3). Не принуждайте себя заниматься усилием воли. Это принесет больше вреда, чем пользы.

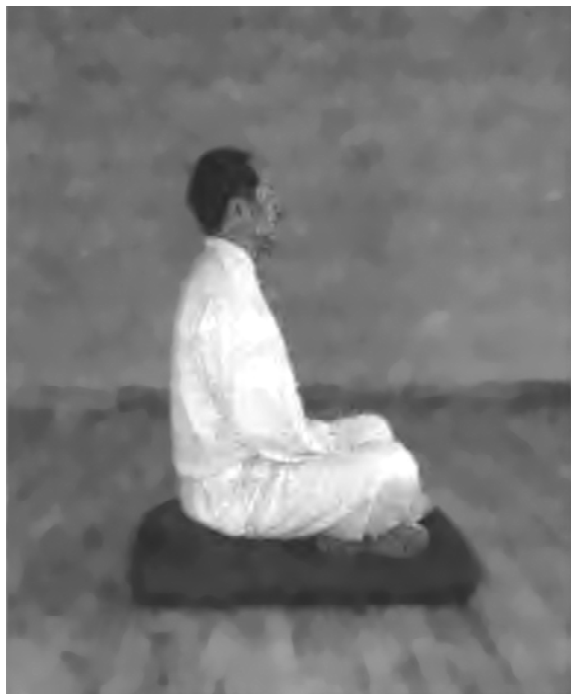


Рисунок 6-1. Поза для медитации в положении сидя



Рисунок 6-2. Медитация в положении сидя на сидении для рыбной ловли



Рисунок 6-3. Медитация сидя на кресле

Руки

Руки должны естественно и удобно покоиться на ногах перед животом. Не имеет значения, какая из них будет сверху. Некоторые учителя цигун утверждают, что у мужчин сверху должна быть правая рука, а у женщин — левая. Однако здесь важнее всего ощущение равновесия. Имеются некоторые отличия как в циркуляции *ци* в левой и правой частях тела, так и в их анатомическом строении. Слева расположены сердце и селезенка, а справа находится печень. Руки, ноги и ступни также имеют неодинаковую длину. Вследствие такого дисбаланса отсутствует и равновесие в циркуляции *ци*. Координация тела и ума осуществляется с учетом этого дисбаланса *ци*. Если левшу насильно заставлять переключиться на использование правой руки, у него развивается эмоциональное и ментальное расстройство. В результате таких действий у детей часто начинается заикание.

Расположение рук перед нижней частью живота называется *во гу*, что означает «держат» и «укрепляют». В «*Даодэцзине*», в главе 55, сказано: «Когда кости мягкие, а сухожилия слабые, тогда *во гу*». В случае плохого здоровья в первую очередь необходимо накопить богатый запас *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне. *Во гу* помогает сосредоточить на нем ум. В результате *ци* не уходит оттуда, сохраняется и аккумулируется.

Для усиления ощущения укрепления *ци* рекомендуются различные конфигурации расположения пальцев. В «*Трактате о причинах и симптомах различных болезней*» говорится: «Что такое *во гу*? Это когда на обеих руках четыре пальца удерживают большой палец». Здесь предполагается, что кисти рук находятся перед Нижним Даньтянем, а большие пальцы каждой из них захватываются остальными четырьмя пальцами

(рис. 6-4). В «Книге для принимающего даосизм» сказано: «Во гу означает касание большим пальцем середины среднего в положении, когда четыре пальца сходятся в центре ладони». Ноготь большого пальца упирается в середину среднего, причем большой палец удерживается четырьмя остальными (рис. 6-5). Фактически это просто прием, помогающий начинающим сосредоточиться на Нижнем Даньтяне.



Рисунок 6-4



Рисунок 6-5

Для медитации буддисты используют различные формы кистей рук. Они называются ручными печатями (*шоу инь*). Даосы говорят: «Форма кисти служит двум целям. Во-первых, сосредоточьтесь ум и дух на *шоу инь*, удерживайте их там и, наконец, добейтесь устойчивости *чань*. Во-вторых, после образования *шоу инь*, ум и дух сосредоточены на дыхании для достижения наивысшего уровня и состояния Будды». Форма кисти, или *шоу инь*, помогает успокоить ум и сосредоточиться на Нижнем Даньтяне и дыхании. Это прием, облегчающий

регуляцию ума и дыхания. В буддийском «*Каноне толони**» говорится: «Есть различные способы придания кистям определенной формы. Использование *шоу инь* повышает эффективность монотонного произнесения текста». Монотонное произнесение молитв широко применяется в различных религиях для достижения гипнотического состояния и гармонии. В практике китайского цигун медитация считается самогипнозом. С помощью монотонного произнесения текстов и различных жестов рук (*мудр*) буддисты достигают глубокого уровня медитации.

Ноги

В положении сидя для медитации Малой Циркуляции ноги должны быть удобно скрещены (рис. 6-6). Такая поза предотвращает чрезмерный прилив *ци* к ногам. Поскольку человек миллионы лет ходит на своих двоих, то вполне естественно, что циркуляция *ци* в ногах протекает интенсивнее, чем по Малому Кругу. Чтобы мощный поток *ци* не навредил ногам, его необходимо блокировать в области бедер скрещением ног. В результате усиливается циркуляция *ци* в Управляющем Сосуде и в Сосуде Зачатия. Ограничить приток *ци* к ногам можно также в положении стоя, согнув колени (рис. 6-7). Таким образом практиковали медитацию Малой Циркуляции шаолиньские монахи, занимавшиеся боевыми искусствами (*сэн бин*).

В буддизме скрещение ног называется *цзэ цзя фу цзо*. Подберите для себя наиболее устойчивую и удобную позу, чтобы ум мог полностью сосредоточиться на цели упражнения. Вначале, скрещивая ноги, не кладите их одна на другую, так как оказываемое верхней давле-

* *Толони* — китайская транскрипция санскр. дхарани («молитва»).

ние вызывает онемение нижней. Расположите ноги немного порознь. Эту проблему помогает разрешить удобная подушка подходящей высоты, которая к тому же ослабляет напряжение в области поясницы. Подстелите толстую циновку из естественного материала, чтобы избежать онемения упирающихся в пол ног.



Рисунок 6-6



Рисунок 6-7

Глаза и язык

Глаза должны быть закрыты. Чтобы воображение и фантазия не занимали мысли, учителя зачастую советуют начинающим держать глаза слегка приоткрытыми. С накоплением опыта медитации глаза можно будет закрыть. Так легче управлять циркуляцией *ци*. С закрытыми глазами можно глубже заглянуть внутрь своего тела и яснее увидеть наблюдающуюся там картину.

Язык должен слегка касаться нёба (рис. 6-8). Такое его положение соединяет *иньский* Сосуд Зачатия с *янским* Управляющим Сосудом и обеспечивает обмен

ци между ними. В работе «*Костный мозг Красного Ветра*» говорится: «Секрет заключается в полузакрытых глазах и касании нёба головой красного дракона (кончиком языка)». В трактате «*Вхождение в травяное зеркало*» говорится: «Встретиться Инь и Ян мешает серебряная река (Млечный Путь). Пересечь ее позволяет сорочий мост. А сорочьим мостом считается язык человека».

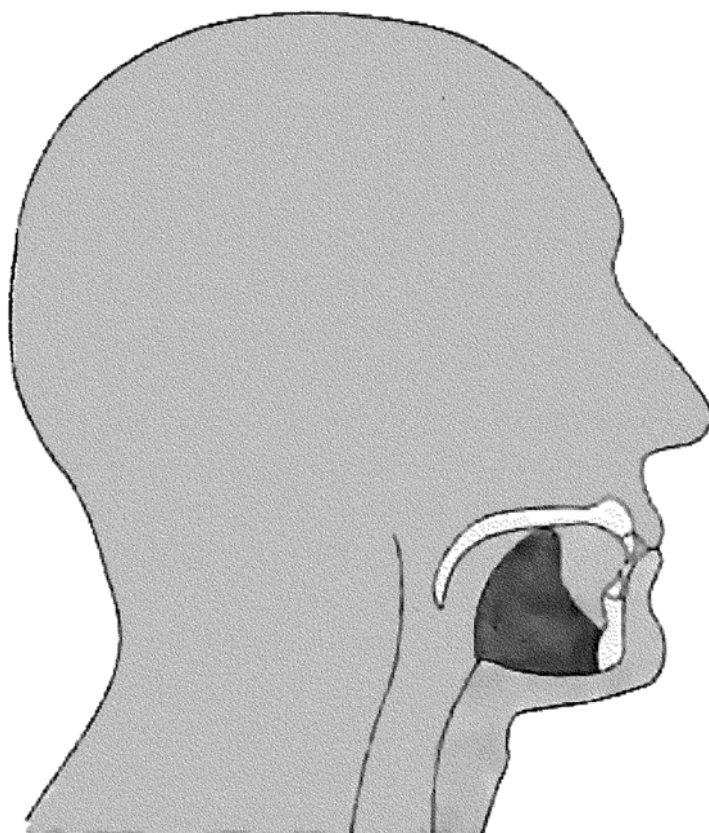


Рисунок 6-8

Для расслабления, эффективной циркуляции *ци* и духовного развития требуются естественные и комфортные условия. В состоянии расслабления равномерно циркулирует *ци*. Оно позволяет достичь равновесия и привязаться к центру собственного тела, укорениться. Только после этого можно повысить уровень жизненной силы для духовного совершенствования. Расслабление, достижение равновесия, привязка к цен-

тру и последующее поднятие духа составляют цепочку взаимосвязанных шагов.

Способность лучше регулировать ум позволяет эффективнее регулировать тело. Целью является ощущение костного мозга и внутренних органов с последующим их расслаблением. На этом уровне чувствуется любой дисбаланс *ци*. Например, если у вас повреждены правое плечо или спина, в состоянии глубокого расслабления тело имеет тенденцию клониться вправо. Это обусловлено большей напряженностью мышц правой части тела. Не останавливайте наклон. Когда он достигнет максимума, расслабьтесь и дайте возможность туловищу вернуться в исходное положение. Подобные упражнения позволяют легко лечить различные повреждения. Такая взаимосвязь тела и ума называется «*гунфу* внутреннего видения» (*нэй ши гунфу*).

Достигнув уровня хорошей регуляции тела, следует заняться регуляцией дыхания, но продолжая при этом регулировать тело, так как обе регуляции тесно взаимосвязаны.

6-3. Регуляция дыхания

Здесь конечной целью является эффективное поглощение кислорода и выделение двуокиси углерода. Правильное дыхание обеспечивает организм достаточным количеством кислорода, необходимого для построения новых клеток, и позволяет выводить продукты разложения отмерших клеток из самых отдаленных уголков тела. Богатый запас кислорода в крови предполагает высокий уровень энергии, так как он участвует в реакциях окисления с выделением энергии. Для увеличения количества *ци* необходимо правильно и эффективно дышать.

Дыхание должно быть мягким, а тело расслабленным. В таком состоянии снижается потребление кислорода и повышается эффективность метаболизма. В главе 10 «*Даодэцзина*» сказано: «Сосредоточиваясь на дыхании, можно ли его сделать таким же мягким, как у младенца?» При мягком дыхании плавно и равномерно циркулирует *ци*. В «*Книге основного содержания человеческой жизни и сущности*» говорится: «Сосредоточься на том, чтобы сделать дыхание мягким. Это продлит существование духа. Истинное дыхание (Зародышевое дыхание) глубокое, спокойное и медленное. Дыши мягко, чтобы вернуть Изначальную *ци*. И тогда естественным образом забьет неиссякаемый духовный источник». Здесь подразумевается, что с помощью правильного Зародышевого дыхания, «где выдох непродолжителен, а вдох мягок и нетороплив», можно генерировать неограниченный поток *ци*.

Дыхание необходимо регулировать до тех пор, пока оно не станет естественным и равномерным, а сама регуляция — автоматической. В работе «*Легкое понимание слов даоса*» сказано: «Дыхание следует регулировать до тех пор, пока фактическая регуляция не прекратится... Для сосредоточения духа и регуляции дыхания требуется умиротворенный ум и гармоничная *ци*». В «*Книге основного содержания человеческой жизни и сущности*» говорится: «Дыхание необходимо регулировать до прекращения истинной регуляции. *Шэнь* требуется упражнять до тех пор, пока дух не перестанет быть нужен для его упражнения». Регулируя дыхание или тренируя *шэнь*, в первую очередь используйте для этого свой ум и дух. Однако с накоплением опыта все становится естественным и происходит автоматически. И в регуляции отпадает надобность.

Этапы освоения Зародышевого дыхания

1. Нормальное брюшное дыхание (*чжэн фу хуси*)

На вдохе живот выпячивается вперед, а *хуэйинь* (Со-1, промежность) мягко немного припускается (рис. 6-9). На выдохе живот втягивается, а *хуэйинь* приподнимается (рис. 6-10). Полость *хуэйинь* является воротами, контролирующими *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне и позволяющими аккумулировать или высвободить *ци*. Для соединения Сосуда Зачатия с Управляющим Сосудом язык должен касаться нёба. При нормальном брюшном дыхании *ци* по двенадцати основным каналам направляется к конечностям. Это вселяет чувство естественности и расслабленности.

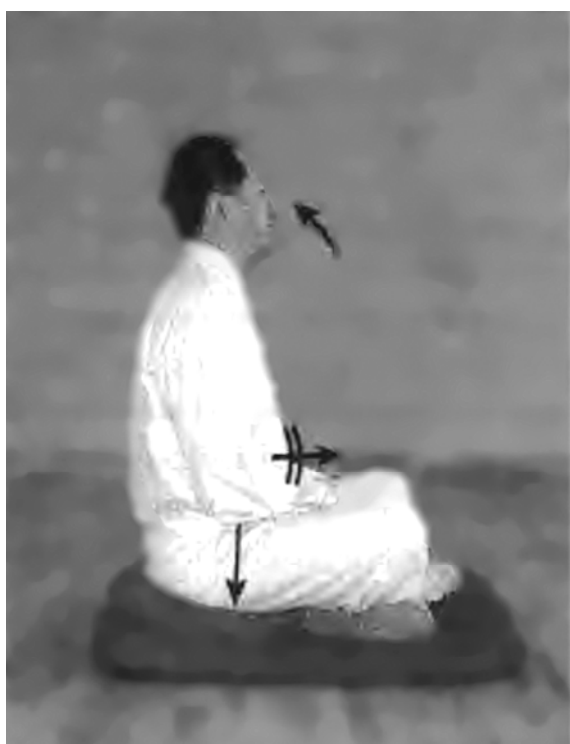


Рисунок 6-9



Рисунок 6-10

Начинайте с движений передней стенки живота небольшой амплитуды и постепенно ее увеличивайте. Не напрягайтесь. Это приводит к застою *ци*. С накоплением опыта ваш ум сможет управлять брюшной мускула-

турой таким образом, что она будет оставаться расслабленной, даже несмотря на солидный размах движений. Это первый шаг к освоению Зародышевого дыхания.

2. Обратное брюшное дыхание (*фань фу хуси*) (*ни фу хуси*)

Научившись легко и естественно контролировать мышцы живота, практикуя нормальное брюшное дыхание, можно переходить к обратному брюшному дыханию. Здесь на вдохе живот втягивается, а *хуэйинь* приподнимается (рис. 6-11). На выдохе же живот выпячивается вперед, а *хуэйинь* слегка припускается (рис. 6-12). При обратном брюшном дыхании *ци* из двенадцати основных каналов направляется латерально через мускулатуру к кожному покрову для укрепления Защитной *ци*, а также к костному мозгу для его подпитывания, очищения и укрепления *ци* костного мозга.



Рисунок 6-11



Рисунок 6-12

Как и в случае с нормальным брюшным дыханием, чтобы область живота оставалась расслабленной, начинайте с движений небольшой амплитуды, постепенно и осторожно увеличивая ее. Научившись контролировать мускулатуру и сохранять спокойствие при значительном размахе движений, вы сможете направлять *ци* от различных участков тела к *Даньтяню* и наоборот.

3. Зародышевое дыхание (*тай си*)

Зародышевое дыхание используется для аккумуляции *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне, а также для укрепления Защитной *ци* посредством дыхания Опоясывающего Сосуда (*дай май хуси*). Это достигается сосредоточением и удерживанием там ума и обычно называется *и шоу даньтянь*, что означает «сохранять ум в Даньтяне». Когда ум сосредоточен на *Даньтяне*, туда направляется *ци*, которая там и остается (*ци шэ*). Если же ум фокусируется на другой области тела, *ци* покидает свое местоположение и расходует. Для накопления *ци* вдох должен быть продолжительнее выдоха, в особенности весной и летом. А при укреплении Защитной *ци* посредством дыхания Опоясывающего Сосуда выдох продолжительнее вдоха. Дыхание Опоясывающего Сосуда рекомендуется практиковать в осеннее и зимнее время, когда требуется мощная Защитная *ци* для защиты от холода.

Поскольку *ци* латерально направляется к кожному покрову и костному мозгу, необходимо использовать обратное брюшное дыхание. Единственное различие заключается в том, что на вдохе вместе с приподниманием *хуэйинь* одновременно втягиваются живот и область поясницы. А на выдохе вместе с мягким приопусканием *хуэйинь* живот и область поясницы выпячиваются.

Здесь опять же следует начинать с движений небольшой амплитуды и увеличивать ее по мере улучшения контроля над мускулатурой. С течением времени и достижением истинной регуляции все движения становятся естественными, легкими и автоматическими, не требующими значительных умственных усилий. Медленно и постепенно ум переключается на Истинный Нижний Даньтянь и остается там, в центре вашего тела.

Перед переходом к Малой Циркуляции несколько минут выполняйте Зародышевое дыхание. Если у вас вдох продолжительнее выдоха, то вы направляете ци к Истинному Нижнему Даньтяню и успокаиваетесь. Умиротворяется ум и аккумулируется *ци* для практики циркуляции.

В *нэйдань-цигун* Истинный Нижний Даньтянь называется полостью *ци* (*ци сюэ*). Над ней находится Желтый Двор (*хуантин*), он же «треножник» (котел), в котором отвариваются травы. Когда *ци* Воды (*Кань*) смешивается в *хуантине* с *ци* Огня (*Ли*), зачинается Зародыш Духовного Младенца (*шэнь тай*, *шэн тай* или *лин тай*). Взаимодействие Воды и Огня называется *Кань-Ли*. Затем Зародыш Духовного Младенца для дальнейшего развития направляют в духовную обитель (*шэнь ши*, Верхний Даньтянь). Впоследствии он покидает тело через Третий Глаз для воссоединения с духом природы.

В «Книге основного содержания человеческой жизни и сущности» говорится: «*Хуантин* является треножником, а полость *ци* — очагом. *Хуантин* расположен прямо над полостью *ци*. Друг с другом их соединяют *ло*. Это место встречи сотен каналов тела». Изначальная *ци* собирается между двумя полостями в Очаге Малого Треножника (*сяо дин лу*). «Местоположением *цянь* является треножник, а *кунь* — очаг». Ес-

ли применить данную концепцию к медитации Циркуляции, то *цянъ* (треножником) будет головной мозг (*ни ванъ гун*), а *кунъ* (очагом) — Истинный Даньтянь (*ся даньтянь*). В работе «Положение об установлении подлинности Золотого Бессмертного» сказано: «Тот, кто берет траву (*ци*) для перемещения по небесному кругу (Малая Циркуляция), должен зажечь огонь в очаге (триграммы) *Кунъ* (Истинный Нижний Даньтянь). Подняться к *цянъ* головы (треножнику) и опуститься к *Кунъ* живота (очагу). Древние называли это использованием (триграмм) *Цянъ* и *Кунъ* в качестве кухонных принадлежностей. *Ци* треножника присутствует, когда бы ни повышался или ни понижался уровень *шэнь* и *ци*». Если имеется *шэнь* и *ци*, у вас есть очаг и треножник. Без *шэнь* и *ци* нет ни очага, ни треножника.

Поэтому, когда вы зажигаете огонь в Ложном Нижнем Даньтяне и аккумулируете его в Истинном Нижнем Даньтяне, на аккумуляцию *ци* существенное влияние оказывает дыхание. Ее медленное накопление с помощью мягкого неторопливого дыхания с продолжительными вдохами и выдохами называется «огнем ученых» (*вэнь хо*). А накопление *ци* посредством учащенного глубокого дыхания, с короткими вдохами и выдохами, известно как «боевой огонь» (*у хо*). В «Антологии даосской деревни» говорится: «Что такое огонь ученых? Он означает сохранять и существовать. Не тушите и не помогайте». При разжигании огня ученых дыхание как бы отсутствует. Это можно сравнить с приготовлением пищи на очень медленном огне.

В даосской книге «Запись о постижении мистического посредством небесной сущности ветра и луны» сказано: «Среди покоя наблюдается движение огня. Пришло время усовершенствовать ве-

ликое возвращение (*да хуань*, подпитать *шэнь ци*). Когда *ци* берут, она является травой, а в траве горит огонь. Если нужен боевой огонь, поднимите сильный ветер, а для огня ученых используйте мягкое и неторопливое Зародышевое дыхание». Во время медитации тело находится в состоянии глубокого покоя. Вы разжигаете огонь в Истинном Нижнем Даньтяне, а затем направляете его к головному мозгу для подпитывания духа. Учащенное энергичное дыхание порождает боевой огонь, а мягкое замедленное Зародышевое дыхание — огонь ученых.

Поскольку Зародышевое дыхание существенно необходимо для накопления *ци* с целью духовного развития, сперва необходимо освоить его. Оно описывается в моей книге: «*Цигун-медитация. Зародышевое дыхание*».

6-4. Регуляция эмоционального ума

Способ регуляции ума зависит от преследуемой цели. Но независимо от цели общее правило остается простым. Когда ум спокоен и умиротворен, его можно сосредоточить на вместилище *ци*, удерживая ее там. Если же ум сфокусирован на другой части тела, туда же направляется и *ци*, которая там проявляется и растрачивается.

Ум регулируется соответственно поставленной цели. В медитации Малой Циркуляции первой задачей, решаемой посредством регуляции ума, является накопление богатого запаса *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне. Повышается уровень *ци* в восьми сосудах и одновременно регулируется в двенадцати основных каналах. В результате повышается уровень жизненной энергии во всем теле, укрепляется здоровье и улучшается

настроение. Вторая основная задача практики Малой Циркуляции заключается в обеспечении равномерности циркуляции *ци* в Сосуде Зачатия и в Управляющем Сосуде. Это укрепляет тело и существенно необходимо для практики изменения мышц и сухожилий.

При медитации Малой Циркуляции сперва переключите внимание с Третьего Глаза на Дворец Грязевой Пилюли. Это заглушает случайные мысли и приводит ум в состояние бессодержательности. Эмоциональный ум регулируется для освобождения его от уз семи эмоций и шести желаний, которые описывались ранее. Если у вас возникают трудности в регуляции эмоционального ума указанным способом, просто сосредоточьтесь на дыхании.

Обычная процедура по укрощению эмоционального ума обезьяны состоит из трех шагов. «Глаза смотрят на нос, а нос наблюдает за *Синь* (эмоциональным умом)». Закройте глаза и сосредоточьтесь на видении внутреннего мира, а затем обратите внимание на дыхание. Дыхание постепенно регулирует *Синь*.

Вдох должен быть мягким и продолжительным, а выдох — спонтанным и медленным. Это успокаивает тело и ум. С ясным ощущением внутреннего мира сосредоточьтесь ум на *цзювэй* (Со-15, Средний Даньтянь) и продолжайте регулировать ум при поддержке дыхания. Для охлаждения эмоционального и физического жара тела необходимо сперва охладить Средний Даньтянь, выступающий центром Посленебесной *ци* Огня. Охладив этот центр Огня, можно добиться очень спокойного и умиротворенного состояния физического и ментального тел.

Затем переключите внимание на Истинный Нижний Даньтянь. Задействуйте Зародышевое дыхание для медленного направления *ци* к ее вместилищу. Даль-

нейшая энергетизация физического тела прекращается, и оно начинает охлаждаться. Продолжайте практиковать Зародышевое дыхание до тех пор, пока не почувствуете, что накопился достаточный запас *ци*. В таких случаях говорится, что вы вырастили траву (*чань яо*), то есть разожгли огонь.

Выращивание травы в Истинном Нижнем Даньтяне зависит от работы хитроумных ворот — движения *хуэйинь*. Хуэйинь может направить *ци* к Истинному Нижнему Даньтяню для аккумуляции (*Инь*) или к физическому и ментальному телам для проявления (*Ян*). При обратном брюшном дыхании *ци* направляется для накопления в Истинном Нижнем Даньтяне. После чего ум может управлять ее циркуляцией. Это называется «срыванием травы» (*цай яо*).

Освободитесь от оставшихся эмоциональных уз, которые мешают реально оценивать настоящее и заставляют сомневаться относительно будущего. Все это обусловлено недостатком понимания смысла жизни. Осознайте себя и свое непосредственное окружение. Пробудите разум для постижения происходящего. И тогда вы сможете освободиться от рабской зависимости. Конфуций говорил: «Когда прекращается знание (самоосознание), наступает уравновешенность. После уравновешенности возможен покой. В состоянии покоя возможна умиротворенность. Умиротворенность позволяет думать. А мышление позволяет извлечь пользу». Это процесс приумножения уверенности в собственных силах на жизненном пути и в любом начинании. Без нее ум станет отвлекаться и путаться, а эмоциональный ум не будет управляться рациональным.

Здесь конечной целью является праведный ум (*чжэн нянь*), ум без ума (*у нянь*) или истинный ум (*чжэнь нянь*). Ум, полностью обособленный от эмо-

циональных мыслей. В «*Книге основного содержания человеческой жизни и сущности*» говорится: «При желании подавить *Синь* (эмоциональный ум) необходимо начать с мысли без содержания». Для достижения данной стадии требуется исключительный покой и пустота в теле и уме. В главе 16 «*Даодэцзина*» сказано: «Добейся крайней пустоты и сохраняй глубокое спокойствие». При достижении данной стадии гармонично взаимодействуют *Инь* и *Ян* тела с образованием *янской* сущности жизни. В «*Книге основного содержания человеческой жизни и сущности*» говорится: «(Когда) в уме ничего нет, это называется пустота. Если не зарождается никаких мыслей, наступает покой. Добейтесь крайней пустоты и сохраняйте абсолютное спокойствие. И тогда станут естественно взаимодействовать *Инь* и *Ян* с образованием *янской* сущности».

В «*Антологии даосской деревни*» сказано: «Когда пробуждается *Синь* (желание), появляется проблема. Когда *Синь* молчит (*у синь*), видна красота. Эти слова описывают практическое применение Дао. Из выражения "когда пробуждается желание, появляется проблема" фактически вытекает "возможность увидеть красоту при отсутствии желаний". Слова "появление проблемы с зарождением желания" означают возникновение намерения сделать что-нибудь. Это время возвращения *ци* и духа в тело. "Возможность видеть красоту (Дао) при отсутствии желаний" подразумевает отсутствие намерения действовать. Это состояние неразличимости, отсутствия ощущений и чувств, самого себя, других людей, гор, рек, деревьев и травы».

В приведенном отрывке описывается два состояния медитации — с наличием желания и при отсутствии желания. При наличии желания или намерения эмоциональный ум направляет *ци* на его осуществление, для

подпитывания духа и повышения его уровня. После чего вы обращаете внимание на циркуляцию и совершенствование. Состояние отсутствия желания называется *уцзи*. Оно предполагает отсутствие границ и мыслей. При достижении состояния абсолютного покоя мысли становятся бессодержательными. Человек становится частью природы, забывает о самом себе и о ней. Они неразличимы. Человеческий дух объединяется с природным духом. Это состояние воссоединения Небес и Человека (*тянь жэнь хэ и*), начала и конца жизни.

При Зародышевом дыхании в медитации Малой Циркуляции ум занимает центральное место. Если вы хотите аккумулировать *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне или направить ее в Опясывающий Сосуд (*дай май*), значит, у вас есть намерение. Однако по достижении очень глубокого уровня медитации, стадии «регуляции без регуляции», мысли становятся бессодержательными. Человек переходит в исключительно спокойное состояние *уцзи*, позволяющее находиться в гармонии с природой.

Однако при наличии желания использовать ум для направления *ци* в Управляющий Сосуд и Сосуд Зачатия, появляется намерение. По достижении стадии автоматической регуляции все становится естественным и наступает состояние «мышления без мыслей».

6-5. Регуляция ци

Регуляцию *ци* в медитации Малой Циркуляции можно разделить на две части. Первая состоит в накоплении с помощью Зародышевого дыхания богатого запаса *ци* в Истинном Нижнем Даньтяне. А вторая — в использовании ума для направления *ци* в Сосуд Зачатия и Управляющий Сосуд и обеспечения равномерности ее

циркуляции там. Здесь мы сосредоточимся на методах циркуляции *ци* в Сосуде Зачатия и Управляющем Сосуде.

Существует множество путей Малой Циркуляции, однако мы рассмотрим лишь циркуляцию *ци* по пути Огня. Это самый важный и наиболее безопасный путь. Его предпочитают как начинающие, так и знатоки цигун. Он повторяет путь естественной циркуляции *ци* и позволяет интенсифицировать циркуляцию *ци* в теле. Большинство практикующих медитацию Малой Циркуляции используют исключительно путь Огня.

Имеется множество способов циркуляции *ци* по пути Огня. Буддисты аккумулируют *ци* в Нижнем Даньтяне и управляют ее циркуляцией с помощью нормального брюшного дыхания. Даосы же предпочитают использовать обратное брюшное дыхание. Их метод отличается большей инициативностью, поскольку предполагает более активное участие ума в управлении *ци* и поэтому классифицируется как *янский*. В отличие от буддийского, *иньского*. Начиная с 16 лет я три года практиковал буддийский метод. Но после почти тридцатилетнего использования даосской методики у меня накопился большой опыт именно в даосской медитации Малой Циркуляции, которым я хочу здесь с вами поделиться.

В медитации Малой Циркуляции самое важное не забывать о существовании трех опасных ворот (*сань гуань*). Как показывает опыт, они могут быть причиной серьезных повреждений, особенно у начинающих. К ним относятся: 1) *чанцзян* (в лечебном цигун) или *вэйлюй* (копчиковые, у даосов); 2) *линтай* (в лечебном цигун), *минмэнь* (Дверь Жизни, в боевых искусствах) или *цзяцзи* (у даосов); и 3) *фэнфу* (в лечебном цигун) или *юйчжэнь* (у даосов, рис. 6-13). В прошлом способ проведения *ци* через эти ворота держался в тайне. Ниже я

расскажу вам о самом безопасном и наиболее естественном, по моему мнению, прохождении через них.

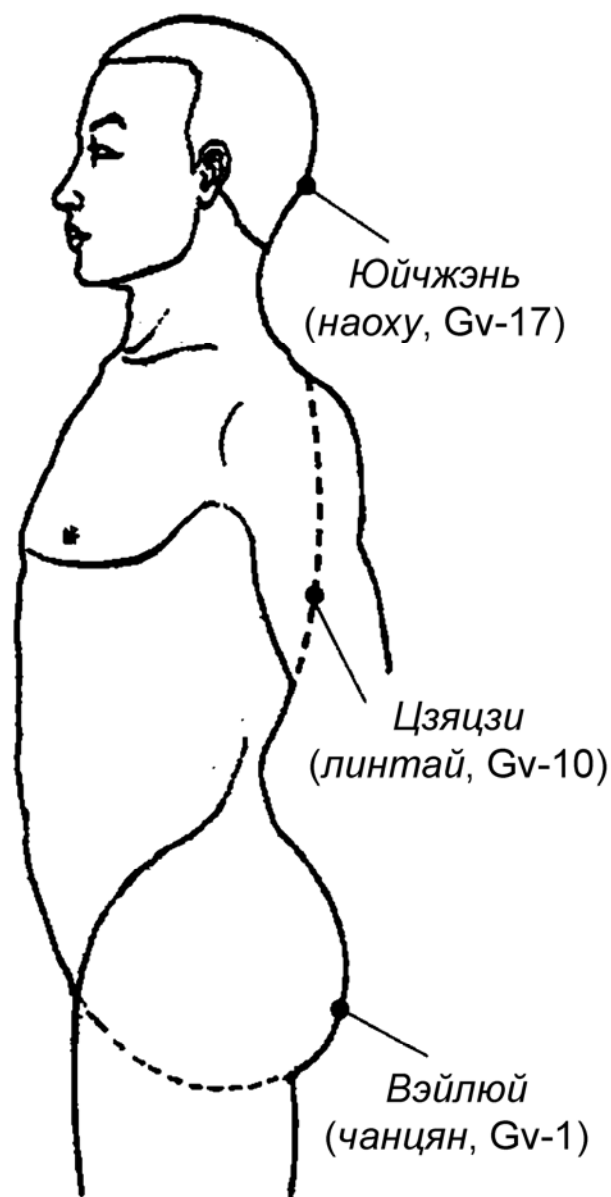


Рисунок 6-13. Трое ворот (сань гуань): юйчжэнь, цзяцзи и вэйлюй

Сперва необходимо сосредоточить ум на Ложном Нижнем Даньтяне и разжигать огонь по меньшей мере на протяжении пяти минут. Здесь не только разжигается огонь, но и ваш ум постепенно переключается с внешнего мира на внутренний. Если у вас вдох продолжительнее выдоха, вы легко успокоитесь. В случае зна-

комства с Зародышевым дыханием можете использовать его, обращая больше внимания на вдох.

После 5–10 минут практики дыхания Ложного Нижнего Даньтяня или Зародышевого дыхания, вы должны заметить отчетливое ощущение тепла в данной области. Если задействован Ложный Нижний Даньтянь, можно также почувствовать вибрацию. Не волнуйтесь, все эти явления нормальны.

Мягко касайтесь кончиком языка центральной части нёба. Это называется *да цюэ цяо* или «возведение сорочьего моста», соединяющего в ротовой полости Сосуд Зачатия (*Инь*) и Управляющий Сосуд (*Ян*). Даосы называют его *шан цюэ цяо* (верхний сорочий мост), а полость *хуэйинь*, также соединяющую эти два сосуда, — *ся цюэ цяо* (нижний сорочий мост).

Чтобы помочь начинающим провести *ци* через первые врата, *чанцянь* или копчик, я советую практиковать так называемую маленькую Малую Циркуляцию (*сяо сяо чжоу тянь*). Ключ к управлению циркуляцией *ци* заключается в фокусировке ума перед направляемой *ци*. Сосредоточение ума на *ци* приводит к ее застою и его следует избегать. Сфокусируйте ум на очередной по пути следования *ци* полости (или следующей за ней), тогда ею можно будет управлять.

В маленькой Малой Циркуляции на вдохе ум сосредоточен на Нижнем Даньтяне, а на выдохе *ци* направляется к *хуэйинь*. Вдохните и направьте *ци* вверх от *хуэйинь* к *минмэнь* (Gv-4), а затем вернитесь к Ложному Нижнему Даньтяню или Истинному Нижнему Даньтяню (рис. 6-14). Повторите цикл.

Во время занятий необходимо игнорировать существование полости *чанцянь*. Чем сильнее заострять на этих воротах внимание, тем больше будет застаиваться там *ци*.

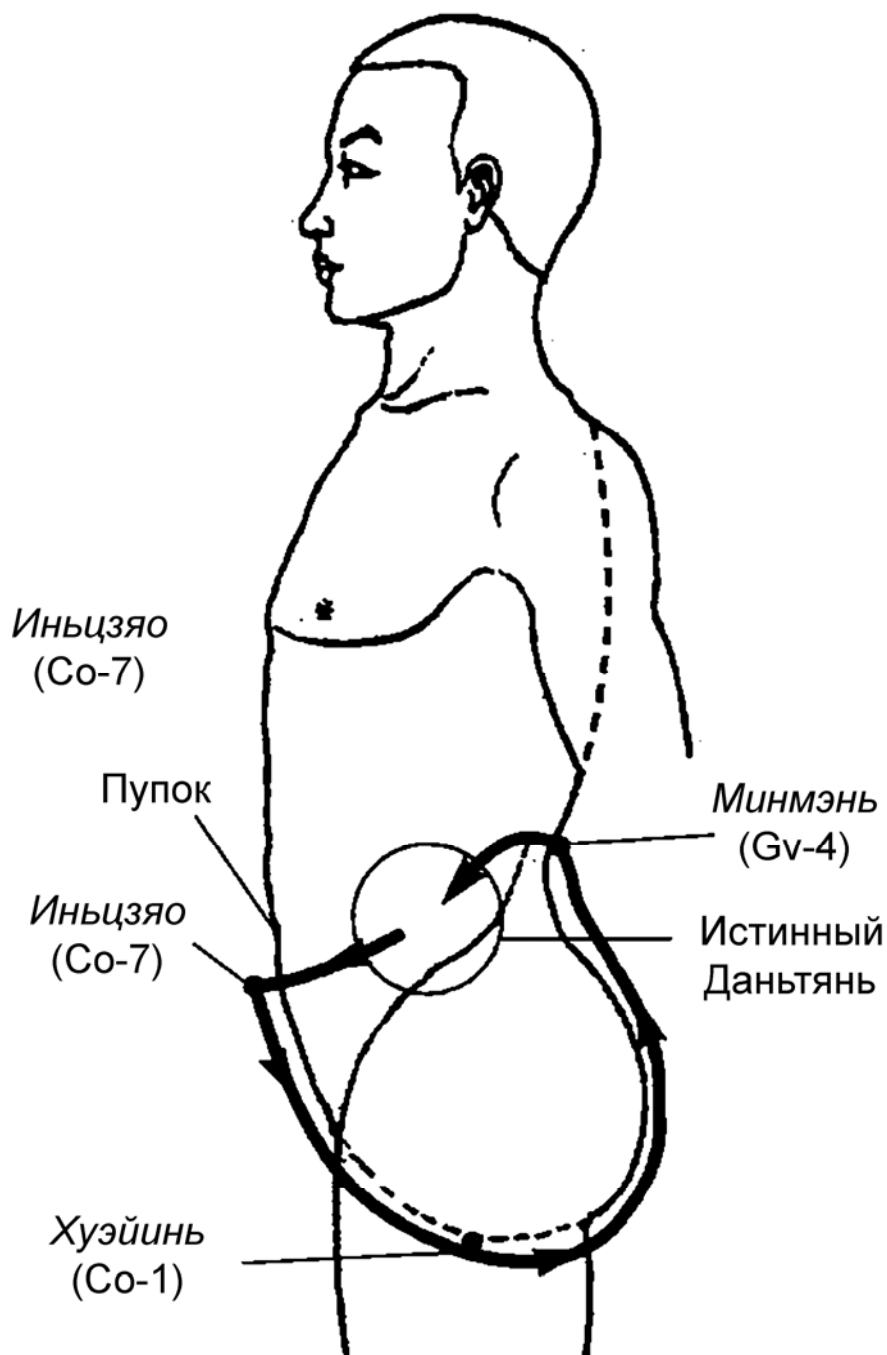


Рисунок 6-14. Маленькая Малая Циркуляция

Вы можете почувствовать, что ваша *ци* перемещается быстрее, чем фокус сосредоточения ума. Будто вы ведете на веревке корову, только корова идет впереди. Это означает, что ваш ум не контролирует *ци*, поэтому упражняйтесь, пока не сможете эффективно управлять ее циркуляцией. Дышите медленнее и осторожно приподнимите и опустите *хуэйинь*. Здесь требуется спо-

койный, умиротворенный и сосредоточенный ум. Вам необходимо несколько месяцев попрактиковаться, чтобы приобрести необходимый опыт.

Далее можно переходить к циркуляции *ци* по обычному Малому Кругу. Шаг за шагом поднимайте *ци* по спинному мозгу, перемещаясь на несколько полостей за один раз. Достигнув определенной точки, следует вернуть *ци* обратно к Истинному Нижнему Даньтяню. Существует несколько пригодных для использования поворотных пунктов. В различных стилях их обычно держат в тайне. Правильный выбор точки существенно снижает опасность. Не форсируйте события и сохраняйте терпение, в противном случае самомнение и беспокойство не только затруднят достижение прогресса, но и подвергнут угрозе повреждения. Не торопитесь и наслаждайтесь занятиями. Самыми безопасными для практики считаются следующие точки.

1. Минмэнь (Gv-4)

Используйте *минмэнь* в качестве первого поворотного пункта. Поскольку полость *минмэнь* соединяется с Истинным Нижним Даньтянем, в случае какого-либо застоя через нее можно будет легко вернуть *ци* обратно.

Вначале выдохните и направьте *ци* к *хуэйинь*, а затем вдохните и направьте ее вверх к *минмэнь*. Снова выдохните, чтобы направить *ци* обратно к *хуэйинь*. После чего вдохните и направьте *ци* обратно к Истинному Нижнему Даньтяню (рис. 6-15). Существует простое правило для координации дыхания с управлением циркуляцией *ци*. Из Даньтяня *ци* выводится на выдохе, а возвращается туда обратно на вдохе.

2. Цзичжун (Gv-6)

Научившись легко направлять *ци* к *минмэнь*, можно продлить ее путь до *цзичжун* в центральной части

спинного мозга. Используйте эту полость в качестве поворотного пункта, поскольку она находится рядом с жизненно важной полостью *линтай* (Gv-10), вторыми коварными воротами. Вначале выдохните и направьте *ци* к *хуэйинь*, а затем вдохните и направьте ее к *цзичжун*. Выдохните и направьте *ци* вниз к *хуэйинь* и, наконец, вдохните и верните *ци* обратно к *Даньтяню* (рис. 6-16).

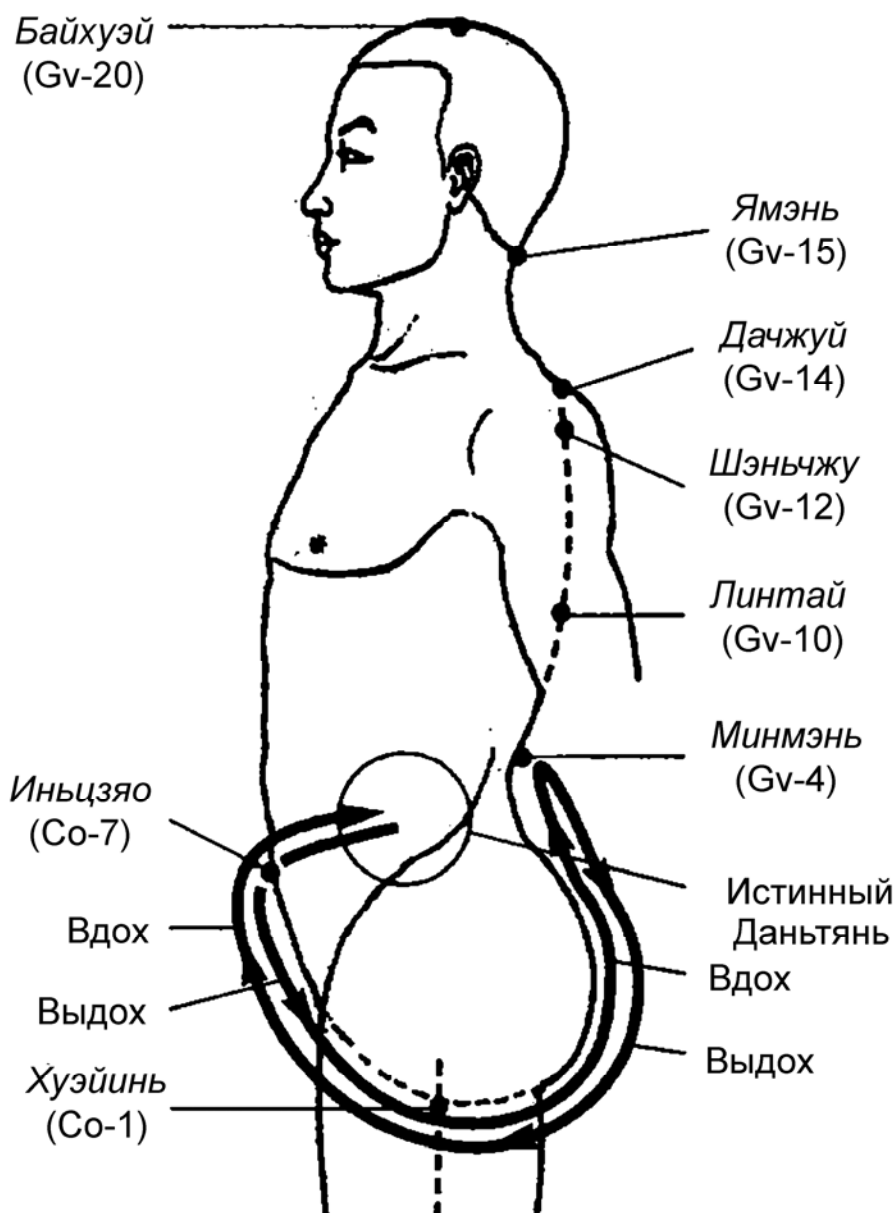


Рисунок 6-15. Истинный Даньтянь — иньцзяо — хуэйинь — минмэнь — хуэйинь — иньцзяо — Истинный Даньтянь

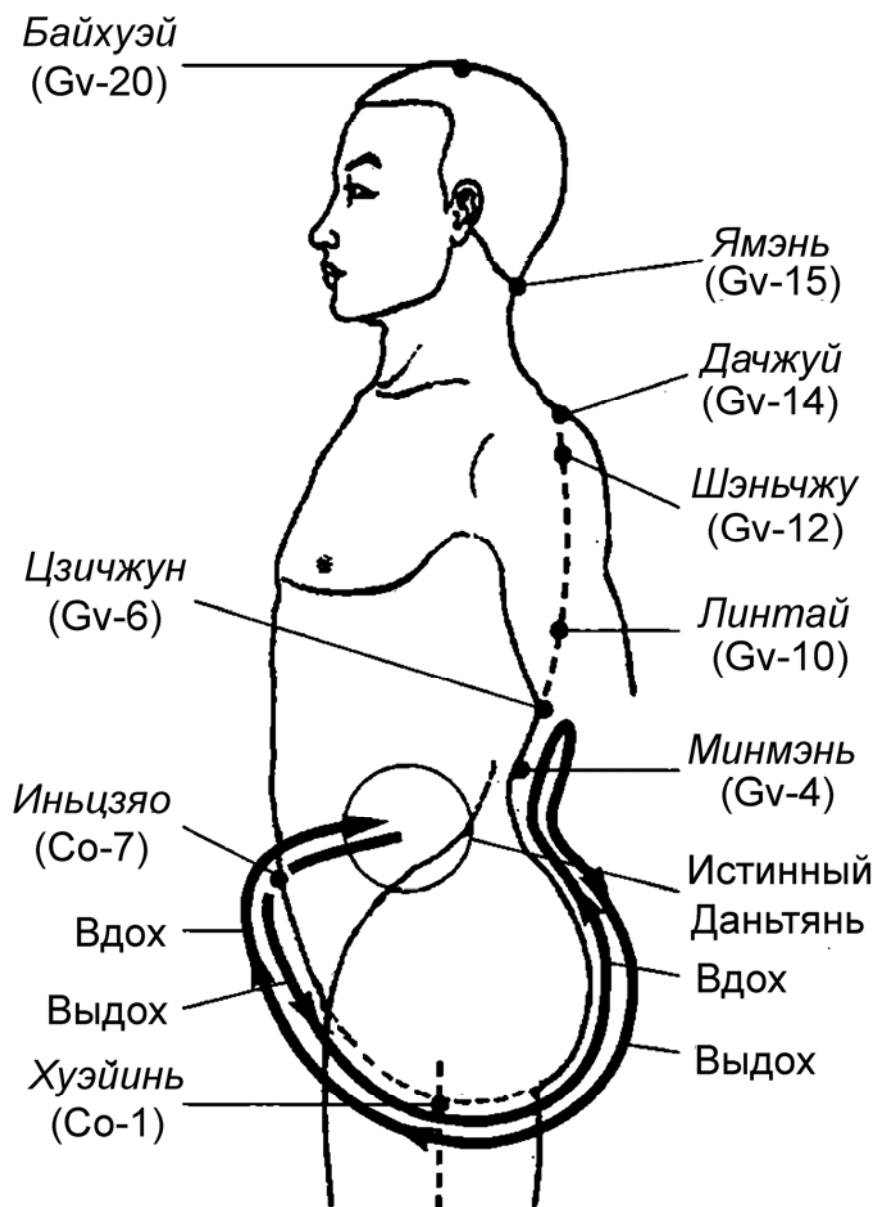


Рисунок 6-16. Истинный Даньтянь — иньцзяо — хуэйинь — цзичжун — хуэйинь — иньцзяо — Истинный Даньтянь

3. Шэньчжун (Gv-12) или дачжуй (Gv-14)

Опять же, немного поупражнявшись и научившись подводить *ци* к *цзичжун*, можно переходить к направлению ее к полостям *шэньчжун* или *дачжуй*. Эти полости выбраны в связи с тем, что возможный после занятий застой *ци* в них можно легко устранить отведением ее в руки и тем самым предотвратить возникновение

каких-либо проблем. Между *цзичжун* и этими двумя полостями находится опасная полость *линтай*. Ее лучше всего игнорировать. Чем сильнее вы будете фокусировать на ней внимание, тем больше *ци* войдет в нее и попадет в сердце. Сосредоточьтесь на полостях *шэньчжун* или *дачжуй*. Сперва выдохните и направьте *ци* к *хуэйинь*, а затем вдохните и направьте ее к *шэньчжун* или *дачжуй*. Выдохните и верните *ци* к *хуэйинь* и, наконец, вдохните и направьте *ци* обратно в *Даньтянь* (рис. 6-17).

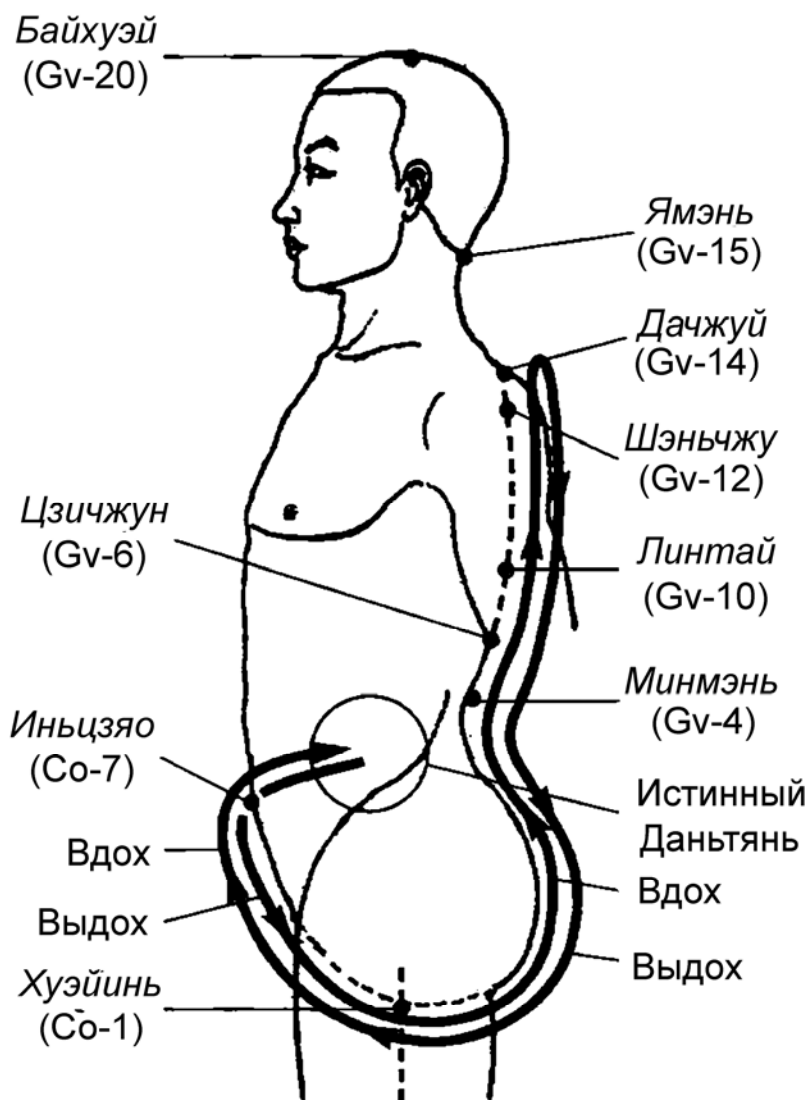


Рисунок 6-17. Истинный Даньтянь — иньцзяо — хуэйинь — дачжуй — хуэйинь — иньцзяо — Истинный Даньтянь

4. Ямэнь (Gv-15)

Следующий шаг заключается в направлении *ци* к *ямэнь*, или Бесшумной Двери, расположенной в центре задней части шеи. Шея находится в постоянном движении, поэтому любой застой *ци* в ней быстро рассасывается, не успев причинить вреда. Вначале выдохните и направьте *ци* к *хуэйинь*, затем вдохните и направьте ее вверх к *ямэнь*. Выдохните и направьте *ци* вниз к *хуэйинь* и, наконец, вдохните, возвращая ее обратно в *Даньтянь* (рис. 6-18).

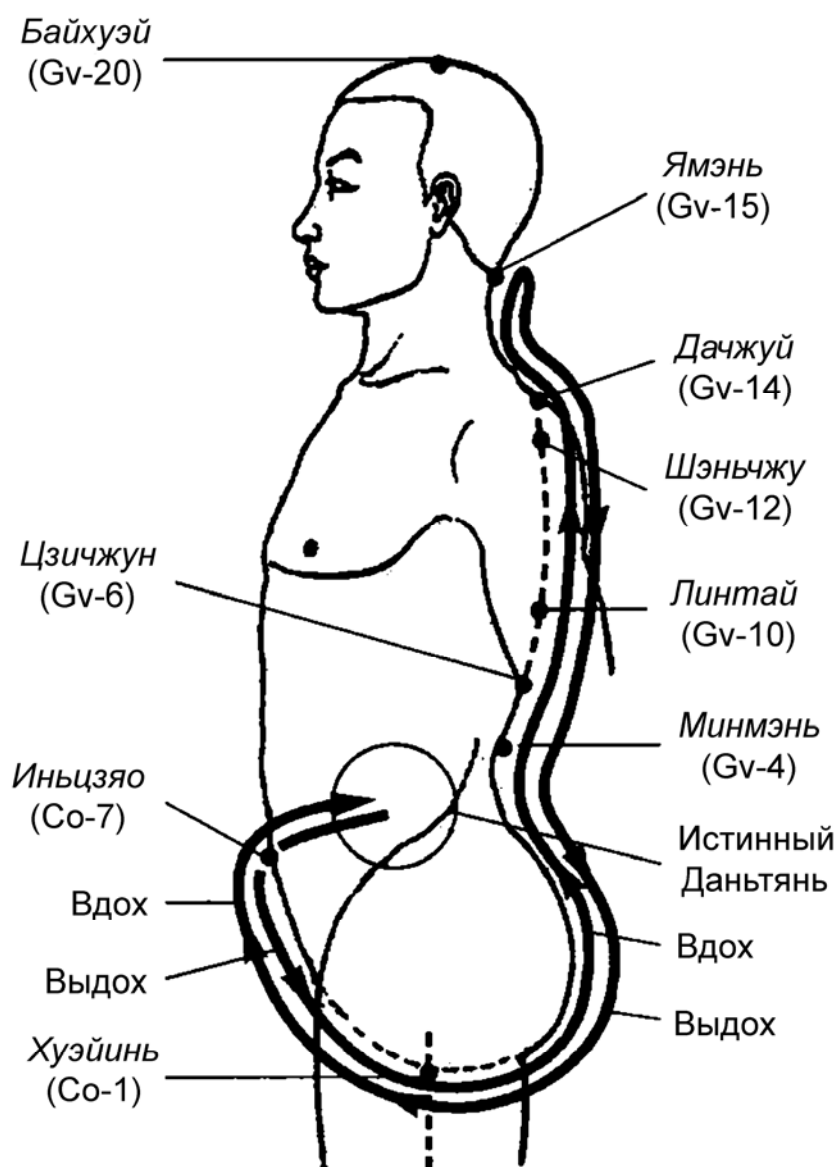


Рисунок 6-18. Истинный Даньтянь — иньцзяо — хуэйинь — ямэнь — хуэйинь — иньцзяо — Истинный Даньтянь

5. Байхуэй (Gv-20)

Над *ямэнь* находится *фэнфу* (Gv-16), или Нефритовая Подушка (*юйчжэнь*), третьи опасные врата, которые также следует игнорировать. Чем сильнее заострять на них внимание, тем больше будет застаиваться там *ци*. Просто ведите *ци* к *байхуэй*, месту «ста встреч». Эта полость связана с центральной энергетической магистралью. Когда в этой полости повышается уровень духа, появляется возможность эффективно

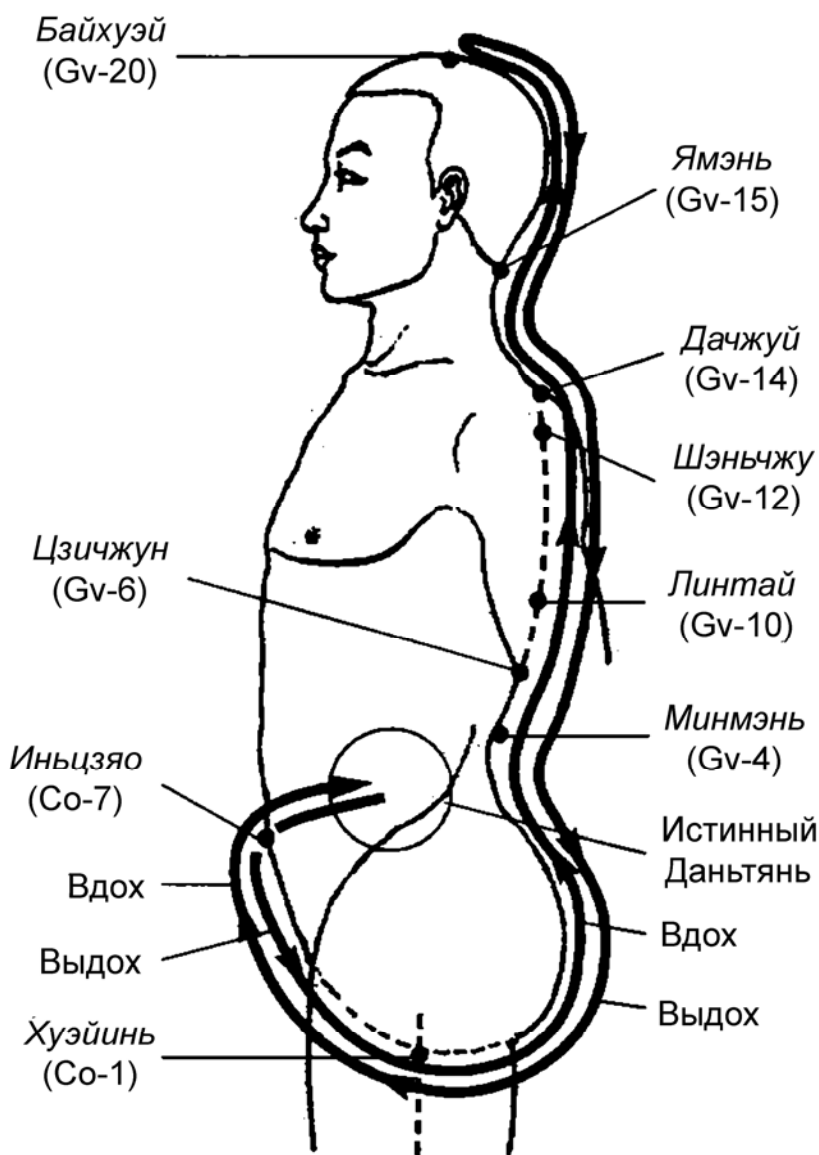


Рисунок 6-19. Истинный Даньтянь —
иньцзяо — хуэйинь — байхуэй — хуэйинь —
иньцзяо — Истинный Даньтянь

управлять циркуляцией *ци* во всем теле и легко устранять любые ее застои. Сперва выдохните и направьте *ци* к *хуэйинь*, а затем вдохните, направляя ее вверх к *байхуэй*. Выдохните. и направьте *ци* вниз к *хуэйинь* и, наконец, вдохните и верните ее обратно в *Даньтянь* (рис. 6-19).

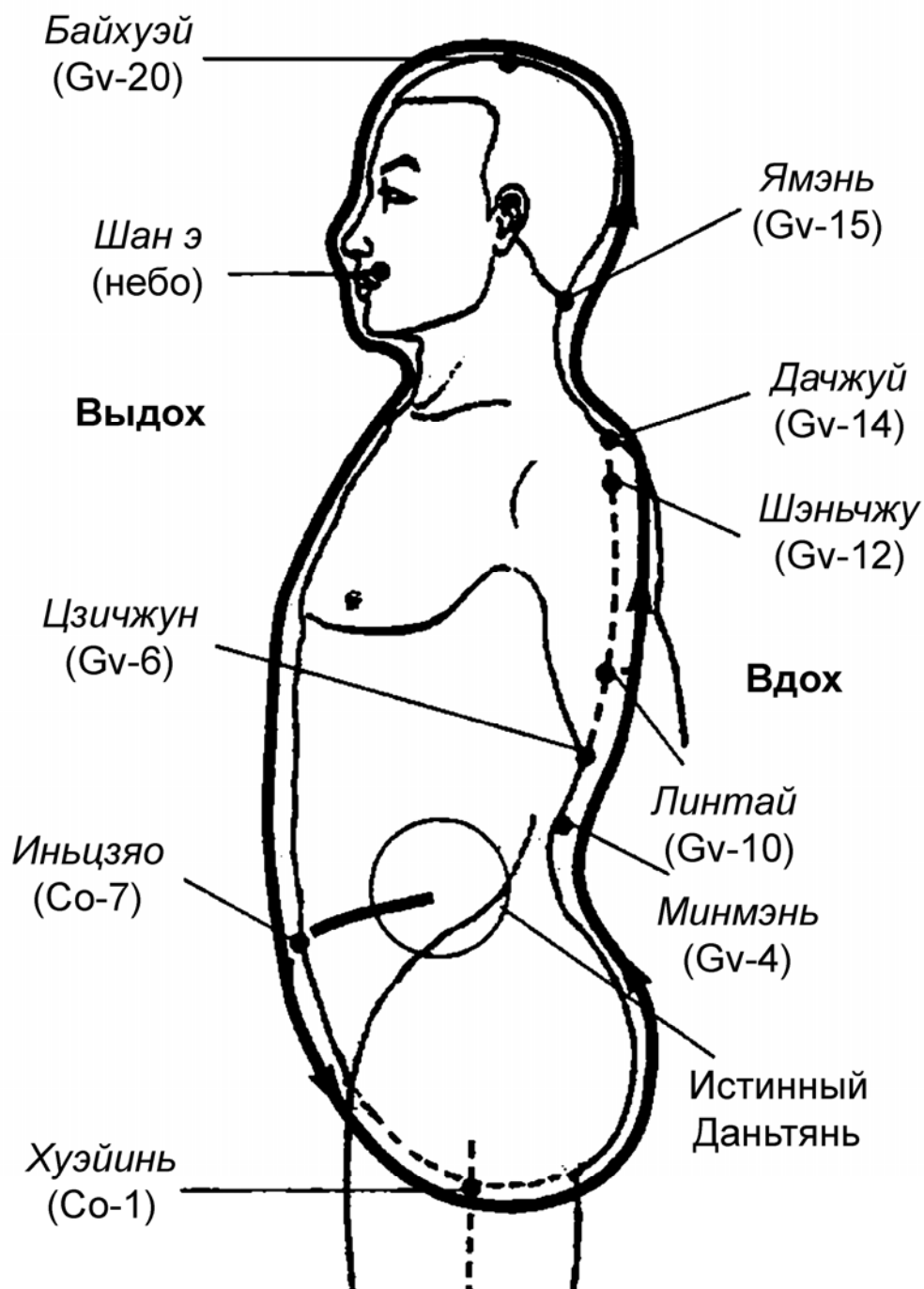


Рисунок 6-20. Малая Циркуляция

6. Не́бо (шан э)

Не́бо является местом соединения иньского Сосуда Зачатия и янского Управляющего Сосуда. В ротовой полости вдох переходит в выдох и *ци* направляется по фронтальной части тела в *хуэйинь* для завершения цикла. Вначале выдохните и направьте *ци* к *хуэйинь*, а затем вдохните для направления ее через *байхуэй* вниз к не́бу. Выдохните и направьте *ци* вниз по фронтальной части тела к *хуэйинь* (рис. 6-20). Когда вы направляете *ци* вниз через *иньцзяо* (Со-7), дополнительное ее количество выходит из Ложного или Истинного *Даньтяня* для усиления циркуляции *ци*.

Теперь круг Малой Циркуляции пройден. В зависимости от своего состояния продолжайте перемещать по нему *ци* на протяжении двадцати минут или даже дольше. Как быстро может перемещаться управляемая умом *ци*? Это зависит от применяемой методики. В древних документах описывается три способа направления *ци* по кругу Малой Циркуляции. Они называются *хэ чэ* (речные суда). Путь от *вэйлюй* к *цзяцзи* известен как *ян чэ* («судно овцы») и *ци* по нему должна двигаться медленно, от *цзяцзи* к *юйчжэнь* — как *лу чэ* («судно оленя») и *ци* по нему должно двигаться быстро, а от *юйчжэнь* к *нивань* (*байхуэй*) — как *ню чэ* («судно быка») и по нему должен циркулировать мощный поток *ци*. Данные три пути транспортировки *ци* обычно называют *сань чэ* (три судна). Эта информация приводится для общего развития. Важнее всего ваши ощущения.

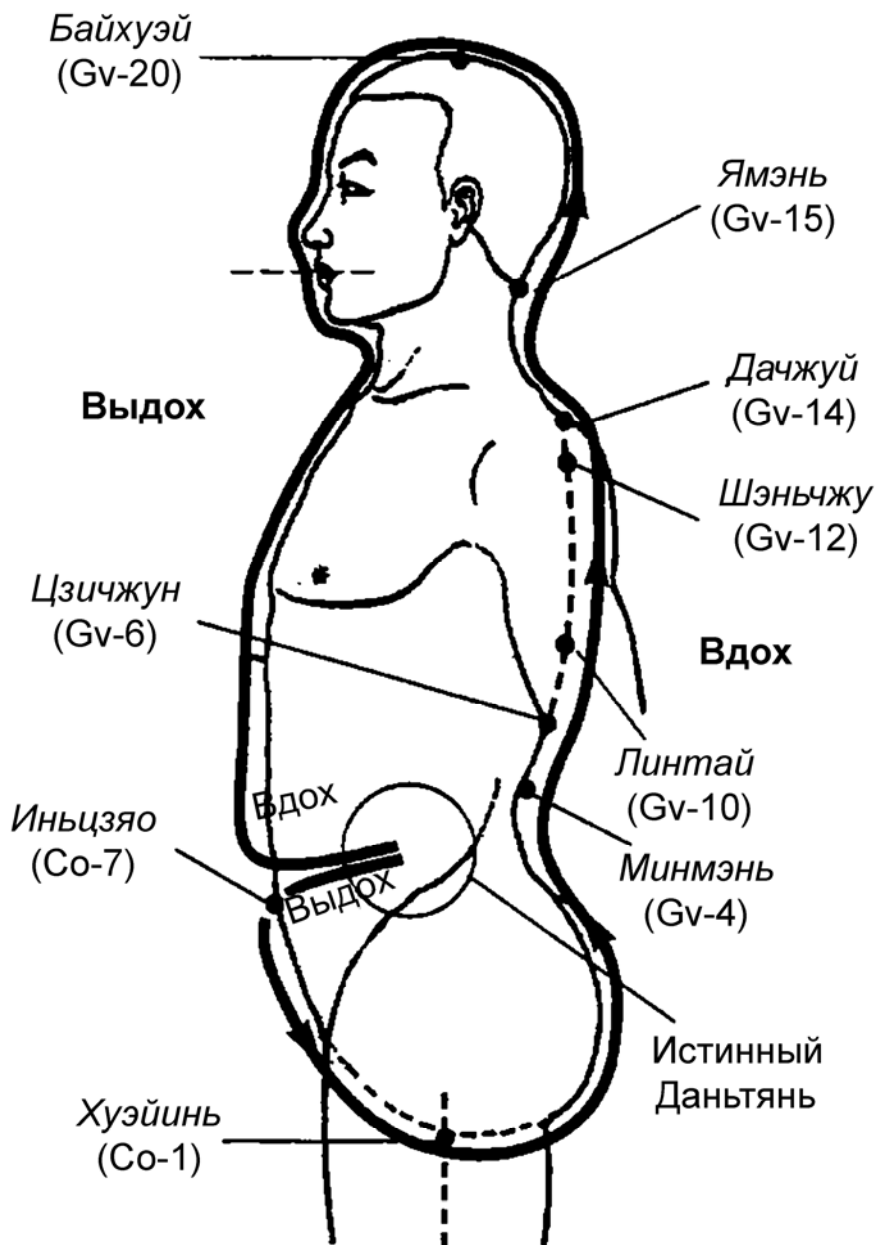
Если вам нравится упражняться и вы нормально себя чувствуете, можете медитировать несколько часов. Однако даже при кратковременном ощущении неудобства следует прекратить занятия и вернуться к ним позже. Нельзя заставлять себя продолжать сидеть, ес-

ли у вас возникло чувство дискомфорта и напряжения. Хочу напомнить вам несколько важных моментов.

Направляя *ци* в полость, не сосредоточивайтесь на ее точном местоположении. Просто обратите внимание на область ее расположения. Цигун отличается от акупунктуры, где очень важна точность иглоукалывания. В медитации чрезмерное внимание к точному местоположению приводит к застою ума и *ци*. Просто обращайтесь внимание на нужную область, и *ци* будет циркулировать равномерно.

Сосуд Зачатия считается *иньским*, а Управляющий Сосуд — *янским*. Они независимо регулируют уровень *ци* в шести *иньских* и шести *янских* основных каналах. Чтобы *иньский* сосуд не стал чрезмерно *иньским*, направляя в него *ци*, для уравнивания энергии *Инь* выдыхайте (*Ян*). Аналогичным образом, направляя *ци* в Управляющий Сосуд, вдыхайте (*Инь*), чтобы он не стал слишком *янским*. Таким образом уравнивается статус *ци* во время медитации. Когда выдох меняется на вдох, в качестве поворотного пункта используется *хуэйинь*, а когда вдох на выдох — нёбо.

Зачастую, чтобы сделать дыхание более ровным и естественным, учитель советует своим ученикам использовать два цикла дыхания. Если один цикл для Малой Циркуляции оказывается слишком поспешным и неудобным, можно добавить еще один вдох и выдох. На основании личного опыта я рекомендую сделать дополнительный цикл предваряющим и на выдохе направлять *ци* от нёба вниз не прямо к *хуэйинь*, а к *иньцзяо* (Со-7). Затем вдохнуть и направить *ци* к Истинному Нижнему Даньтяню. И, наконец, выдохнуть снова и направить ее к *хуэйинь* для завершения цикла (рис. 6-21).



*Рисунок 6-21. Малая Циркуляция
(два дыхательных цикла)*

Помните простое правило. Практикуя Малую Циркуляцию, не задерживайте дыхание. Вдыхайте и выдыхайте ровно и естественно. Задержка дыхания приводит к напряжению тела и ума с вытекающим отсюда застоем *ци*.

Если вы пока еще не в состоянии контролировать брюшную область, не пробуйте управлять *ци*. Ваш ум все еще занят регуляцией брюшного дыхания. В про-

тивном случае живот окажется напряженным и возникнет ощущение неудобства. Это будет мешать процессу медитации. Займитесь брюшным дыханием. Оно должно стать естественным и равномерным.

Во время медитации обращайтесь внимание на область спины. Спустя некоторое время после начала занятий там может появиться ощущение напряжения. Сперва отрегулируйте тело, а затем дыхание. Только после этого создаются благоприятные условия для управления *ци* с помощью ума. Не торопитесь и ведите себя естественно. Когда тело напряжено, в циркуляции *ци* возникает застой.

6-6. Регуляция духа

Регуляция духа — последняя стадия регуляций в цигун. В различных школах отличаются и цели духовной регуляции. Например, в лечебном цигун *шэнь* регулируется просто для повышения уровня духа жизнеспособности с целью излечения. В цигун ученых он регулируется до достижения максимального покоя и умиротворенности. А в цигун боевых искусств регуляция повышает осознание окружающего и боевой дух.

Для достижения такого состояния покоя практикующие цигун ученых стремятся избавиться от эмоциональной зависимости. В главе 1 «*Даодэцзина*» сказано: «Всегда сохраняй состояние отсутствия желаний, и увидишь его красоту». А в главе 16 говорится: «Достигни нематериального предела и сохраняй подлинное спокойствие». Что такое нематериальный предел? Это то, что называется духом. В работе «*Все секреты использования истинного священного зародышевого духа*» сказано: «Что такое дух? Это использование нематериального и пустоты». Дух невидим, пуст и не-

осязаем. Он является владельцем сущности человека, пребывающим в его физической форме.

Однако в религиозном цигун дух регулируется для зарождения Духовного Зародыша, открытия Третьего Глаза и достижения просветления, или состояния Будды. Буддисты и даосы добиваются также эмоциональной пустоты или свободы от эмоциональных уз. В классическом буддийском труде *«Алтарная сутра шестого патриарха»* сказано: «Изначально нет никакого дерева Бодхи, как нет и никакого сверкающего зеркала. Природа сознания изначально чиста. Откуда же взяться пыли мирской (желаниям)?». Под Бодхи буддисты подразумевают предельную мудрость, которая достигается на высоком уровне духовного развития. Дерево означает все окружающие нас физические объекты, а зеркало — эмоциональные реакции на происходящие события. Если ум не отвлекают ни физические объекты, ни эмоциональные раздражители, то как же эмоциональная пыль или грязь может беспокоить вас?

Дух называют *юань шэнь* (Изначальный дух). Изначально он рождается в физической форме и находится в головном мозге. В книге *«Подробное описание основных трав»* четко указано: «Головной мозг являетсяместилищем Изначального духа». У даосов головной мозг известен как Верхний Даньтянь (*шан даньтянь*). В работе *«Наблюдение за сосудами»* сказано: «Головной мозг является Верхним Даньтянем, местом нахождения Изначального духа. Если укрепить Изначальный дух и удерживать его в изначальномместилище, повышается уровень золотой *ци* и автоматически выравнивается истинное дыхание. Говорят, когда раскрывается один секрет, раскроется и сотня других. Когда открываются большие врата, откроется и сотня других». Изначальный дух пребывает во Дворце Грязе-

вой Пилюли, в центре головного мозга, где находятся гипофиз и шишковидная железа, имеющие форму небольших грязевых шариков. В даосской книге *«Дальнейшее изучение Цань тун ци»* говорится: «Следите за вдохами и выдохами истинного дыхания, дайте истинной *ци* возможность свободно восходить и нисходить. С утра до вечера Изначальный дух должен постоянно находиться в Грязевой Пилюле». Опять же, в первую очередь необходимо прочитать и понять мою книгу *«Цигун-медитация. Зародышевое дыхание»*.

Изначальный дух известен также как Дух Долины (*гу шэнь*). Пространство между двумя полушариями головного мозга образует резонирующую «долину», в которой зарождается эхо. Оно называется Долиной Духа (*шэнь гу*). В главе 6 *«Даодэцзина»* сказано: «Неумирающий Дух Долины называется *сюань пинь*. Ключом к *сюань пинь* является корень Неба и Земли. Он одновременно как будто существует и не существует, а при использовании не растрачивается». Даосы считают, что дух не умирает вместе с физическим телом. Он находит новое тело и вселяется в него для реинкарнации. *Сюань пинь* означает зарождение жизни в результате соединения физического объекта и невидимой духовной энергии. От него берут свое начало миллионы жизней. Поэтому *сюань пинь* является истоком физического мира. Если знать, как поддерживать высокий уровень этой духовной силы, она будет существовать вечно. Дух называют Изначальным духом или Духом Долины, и он пребывает в головном мозге, в Верхнем Даньтяне, в Духовной Долине или во Дворце Грязевой Пилюли.

Для буддистов и даосов конечная цель регуляции духа состоит в открытии Третьего Глаза, позволяющем духу контактировать с внешним духовным миром. Это называется объединением неба и человека (*тянь*

жэнь хэ и). Третий Глаз известен также как небесное око (*тянь му*). В даосской книге «Уданское пояснение о постижении истины» говорится: «Место за *минтан* напротив середины линии, соединяющей брови, откуда излучается духовный свет, называется небесным оком». Словом *минтан* обозначается лобная кость. В китайской медицине Третий Глаз известен как *иньтан* (М-НН-3), а в народе его называют небесным двором (*тянь тин*).

Третий Глаз является дверью, через которую дух покидает Духовную Долину и возвращается в нее. В даосской книге «Семь бамбуковых табличек» сказано: «Место между двумя бровями является (драгоценными) нефритовыми воротами Грязевой Пилюли». Третий Глаз служит дверью во Дворец Грязевой Пилюли, обитель Изначального духа.

Существует древний документ, описывающий совершенствование духа в процессе Малой Циркуляции.

Антология даосской деревни

Малую Циркуляцию следует практиковать после вхождения истинного семени в печь, когда только начинает разгораться янский Огонь (образовываться ци). Воспользуйся благоприятной возможностью (временем) этого возгорания и используй дыхание для раздувания пламени. Когда огонь управляется духом и раздувается дыханием, он естественным образом разгорается сильнее. Однако не следует строго придерживаться схем для прорицания (из Багуа) и ограничивать себя во времени. Когда появляется возможность для восхождения, направляй ее вверх. Когда есть возможность для

уравновешенности, оставь ее в покое. Любым образом всегда направляй, когда наблюдается движение (ци) и обеспечивай устойчивость в состоянии покоя. При отсутствии движения направлять бесполезно. При отсутствии покоя обеспечивать устойчивость вредно. Будь то движение или покой, всякую благоприятную возможность необходимо использовать. В данном случае это согласование с естественным (Дао). Используя дух для управления, не следует сосредоточиваться. Используя дыхание для раздувания, избегай застоя. Когда ци начинает двигаться и восходить, Изначальный дух концентрируется в сюань гуань (у хитроумных ворот, в Истинном Нижнем Даньтяне). Затем используй часть духа (ума) для направления восходящего янского Огня и дыхание для раздувания его. Это не потому, что дыхание может направить (ци) вверх, вслед за восходящим янским Огнем. Просто здесь используется функция вдоха (для направления ци вверх). Выдыхая, следуй естественным путем. Хотя функция выдоха связана с нисхождением, когда янский Огонь получает поддержку истинного дыхания, он повернет обратно и начнет восходить. Такое возможно только при использовании духа и дыхания. Я слежу за восхождением и нисхождением (ци). Таким образом, янский Огонь выходит из сюань цяо (хуэйинь) и заканчивает свой путь в сюань цяо, завершая цикл. Это называется небесным циклом.

В практике Малой Циркуляции вначале с помощью брюшного дыхания повышается уровень ци (разжигает-

ся Огонь). Ум и дух фокусируются на Ложном Нижнем Даньтяне для разжигания Огня семени. Приступайте к брюшному дыханию, и через некоторое время у вас аккумулируется богатый запас *ци*. Сперва в области живота появится ощущение тепла, а затем она начнет спонтанно вибрировать. Такое состояние называется *чань яо*. Затем эта *ци* направляется для циркуляции по сосудам. Данная стадия называется *цай яо*, что означает «собрание травы». Под травой здесь подразумевается *ци* или эликсир. На этой стадии у *ци* появляется стремление к движению. Используйте свой ум и дух для направления *ци* к *хуэйинь*, а затем вверх по Управляющему Сосуду к Верхнему Даньтяню. Мысленное управление *ци* следует координировать с дыханием. В практике цигун дыхание считается стратегией, которая существенно повышает эффективность управления циркуляцией *ци*.

При использовании ума для направления *ци* не нужно сосредотачиваться. Просто обращайтесь на циркуляцию внимание и мягко ведите *ци*. Когда дыхание активизирует циркуляцию *ци*, оно должна быть равномерным и естественным. В противном случае возможны застои *ци*. Хотя ум используется для управления *ци*, не забывайте, что ум и дух всегда должны быть сфокусированы на Истинном Нижнем Даньтяне. Это можно сравнить с путешествием или командировкой. Даже вдали от дома никогда не следует забывать об оставшихся там членах семьи.

Сюань гуань означает Нижний Даньтянь, а *сюань цяо* — Верхний Даньтянь. На вдохе *ци* поднимается вверх, а после достижения Верхнего Даньтяня в координации с естественным выдохом опускается вниз по Сосуду Зачатия, завершая круг Малой Циркуляции.

Достигнув состояния глубокой медитации, человек оказывается в полудреме. Вы вроде бы спите, но в го-

ловном мозге наблюдается высокий уровень *ци* и ваш сознательный ум все еще продолжает бодрствовать. В даосском документе «*Сравнительное исследование Чжоу И*» говорится: «Когда благочестивый достигает стадии постижения красоты, то кажется, будто она есть и ее нет. Ее можно сравнить с огромным глубоким заливом, который внезапно осушается, а затем снова наполняется водой. Когда вода отступает, она раздается вширь и остается на месте».

Когда после долгих и упорных занятий вы достигнете данной стадии, у вас откроется Третий Глаз и придет просветление. Более подробно все это будет обсуждаться в моих следующих книгах.

6-7. Регуляция сущности

В цигун и китайской медицине *цзин* (сущность), *ци* и *шэнь* (дух) считаются тремя драгоценными сокровищами жизни. Сохраняя Изначальную сущность (*юань цзин*), унаследованную от родителей, и правильно поглощая Постнатальную сущность (из пищи и воздуха), человек имеет прочную основу для создания богатого запаса *ци*. Когда эта *ци* питает головной мозг, значительно повышается уровень духа, что способствует здоровой и продолжительной жизни. Данный процесс необходим для достижения просветления или состояния Будды.

Что такое Изначальная сущность? Это основа человеческой жизни. Она образуется из Изначальной *ци* природы. В материнском теле зарождается новая жизнь, которой передается Изначальная сущность. В документе «*Обсуждение удивительного равновесия*» говорится: «Небеса естественным образом наделены Изначальной *ци*; когда человек впитывает ее, она становится Изначальной сущностью». В работе «*Срав-*

нительное изучение древних документов» сказано: «Улучшенная Изначальная *ци* называется Изначальной сущностью».

Под Изначальной сущностью подразумеваются также гормоны или сперма в яичках мужчин. Когда мужчина злоупотребляет половой активностью, он теряет слишком много Изначальной сущности. Это ослабляет функцию почек, поскольку в них хранится запас Изначальной сущности. Почки с надпочечниковыми железами называются внутренними почками, а яички — внешними почками. Внутренние и внешние почки тесно взаимосвязаны. Понижение уровня *ци* в одних затрагивает и другие. Поэтому одной из основных задач в практике цигун является сбережение спермы и контролирование эякуляций. В «*Книге основного содержания человеческой жизни и сущности*» говорится: «Улучшать сущность, означает улучшать Изначальную сущность. Это означает черпать Изначальный *Ян* из *Кань*. Когда Изначальная сущность укрепляется, во время полового акта семя не извергается». Область паха считается *иньской*, как и вода, и называется *Кань* (Вода). А пенис рассматривается как участок *Ян* в *иньской* области паха.

Один из способов укрепления сущности сразу же после медитации описывается в нижеследующем отрывке из древнего документа.

Изначальное объяснение неиспользования трав (Секреты Золотого Эликсира)

Потирать и держать, меняя правую и левую руки. После девятью девяти (81 раза) истинный Ян не будет растрачиваться. В периоды суй (19:00 — 21:00) и хай (21:00 — 23:00), когда

Инь крепнет, а Ян слабеет, одна рука приподнимает внешние почки, а другая поглаживает область под пупком. Руки меняются. Каждой рукой проделать указанное по восьмидесяти одному разу. Рот приоткрыт, сперма укрепляется. Чем дольше, тем лучше.

Одной рукой возьмитесь за яички. На протяжении всего процесса *хуэйинь* должен быть приподнят. В состоянии глубокого расслабления нормально вдыхайте и выдыхайте. Затем другой рукой начните круговыми движениями поглаживать область между пупком и пахом. После восьмидесяти одного круга поменяйте руки и проделайте то же поглаживание в обратном направлении. Так укрепляется сущность и увеличивается секреция гормонов.

В цигун особое внимание уделяется методам увеличения секреции гормонов надпочечниками, половыми железами, гипофизом и шишковидной железой. Когда продуцируется достаточное количество здоровой Изначальной сущности (гормонов), высоки и уровни *ци* жизненной силы и духа. Методы увеличения секреции гормона роста и мелатонина я опишу в другой книге. А о способах активизации функционирования надпочечников см. в книге «*Корни китайского цигун*».

6-8. Выход из состояния медитации

Очень важно также правильно возвращаться в нормальное состояние. В противном случае возможно появление головной боли (нарушение ментального равновесия) или физической напряженности, особенно в области спины. Надлежащие методы выхода из состояния медитации позволяют устранить образовавшиеся в ходе занятий застои *ци*.

Выход из состояния медитации включает как ментальные, так и физические компоненты. В целом он заключается в обратном порядке выполнения регуляционных приемов подготовки к медитации. Вначале регулируется ум, затем дыхание и, наконец, тело. Ниже я опишу общие методы возвращения в нормальное состояние, почерпнутые из древних документов или разработанные на основании личного опыта.

Регуляция ума, ци и дыхания

Первый шаг в выходе из состояния медитации заключается в сохранении спокойствия ума. Медленно выходите из полугипнотического состояния. Это похоже на пробуждение от глубокого сна, в котором сознательный ум продолжал контролировать ситуацию.

Сфокусируйте ум на Истинном Нижнем Даньтяне. Это очень важно. Вы мысленно возвращаете туда *ци* из круга Малой Циркуляции во избежание ее застоя. Истинный Нижний Даньтянь являетсяместилищем *ци*, поэтому первый шаг состоит в возвращении ее туда для предотвращения нарушения равновесия.

Удерживайте внимание на Истинном Даньтяне и на несколько минут возобновите Зародышевое дыхание (до тех пор, пока не почувствуете, что *ци* вернулась). Затем можете на некоторое время переключиться на кожное дыхание, если вы хорошо освоили его технику. Старайтесь, чтобы выдох был продолжительнее вдоха. Это направит *ци* к поверхности кожи и поможет пробудить физическое тело от пассивности.

После чего сосредоточьтесь на Верхнем Даньтяне и поднимите *шэнь* к духовному центру. Посидите так в течение нескольких минут. Это позволит вам полностью безболезненно пробудиться.

Помните, ментальный выход из состояния медитации нельзя форсировать. Он должен быть неторопли-

вым, естественным и не вызывать неприятных ощущений. Такое возвращение в норму обеспечит вам огромное удовлетворение, покой и гармонию.

Регуляция тела

После восстановления осознания реального мира необходимо приступить к регуляции тела и вывести его из полусонного состояния. С помощью надлежащих движений следует устранить возможные застои *ци*, вызванные длительным сидением или неправильной позой. Затем рекомендуется выполнить ряд полезных упражнений и растяжек.

Вытягивание туловища вверх

Вначале разминается туловище. Переплетите пальцы ладоней и поднимите руки вверх (рис. 6-22). Это упражнение позволяет избавиться от мышечных спазмов

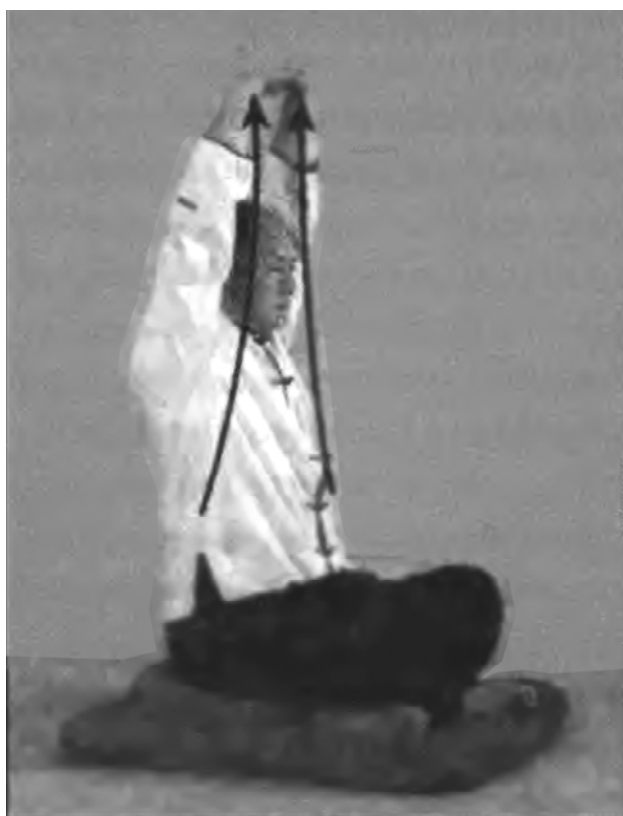


Рисунок 6-22

в области груди или спины, обусловленных длительным пребыванием в положении сидя. После того как руки достигнут наивысшей точки, остановитесь, глубоко вдохните и выдохните. Снова вдохните и опустите руки. Повторите все дважды.

Повороты туловища в стороны

После вытягивания туловища вверх переходите к поворотам в стороны. Повернитесь вначале влево, правой рукой подтяните левое бедро и отведите левое плечо назад (рис. 6-23). Оставаясь в этом положении, вдохните и выдохните. Повторите то же самое с поворотом туловища вправо, подтягиванием левой рукой правого бедра и отведением назад правого плеча.



Рисунок 6-23



Рисунок 6-24

Волнообразное сгибание спины

Отдел за отделом разомните сочленения всех позвонков позвоночного столба от крестца к шее. Положи-

те ладони на колени и подтягивайте руками ноги, волнообразно изгибая спину (рис. 6-24). Когда вы начинаете подтягивать ноги, нижняя часть туловища выдается вперед и делается глубокий вдох. Когда волнообразное движение достигнет верхнего отдела позвоночника, делается выдох. Спину необходимо изгибать естественно и свободно, как во время вдоха. В угнетенном или эмоционально возбужденном состоянии человек часто глубоко вдыхает и издает звук *Хэн*. Это сопровождается начинающимся в нижней части спины волнообразным сгибанием позвоночника. Когда движение достигает верхней части туловища, следует выдох. Это самый естественный способ расслабить туловище и высвободить избыток эмоциональной энергии.

Расслабление области плечевого пояса

Затем разминается плечевой пояс и устраняется любой возможный там застой *ци*. Медленно выполните плечами вращательное движение по большому кругу по часовой стрелке по меньшей мере шесть раз (рис. 6-25). При движении плеч вперед глубоко вдыхайте, а при движении назад — выдыхайте. После чего повторите то же упражнение шесть раз с вращением плеч против часовой стрелки. Однако сейчас глубокий вдох делается при движении плеч назад, а выдох — при их движении вперед. Чтобы направить застоявшуюся *ци* и расслабить туловище, рекомендуется вращать одно плечо вперед, а другое — назад (рис. 6-26). Повторите шесть раз, а затем поменяйте направление вращения плеч. В данном случае можно координировать дыхание по вашему усмотрению.

Повороты головы

Для расслабления мышц шеи используются повороты головы в стороны (рис. 6-27). Глубоко вдохните и

выдохните, при возвращении головы в исходное положение. Выполните повороты головы вправо и влево по меньшей мере по шесть раз.



Рисунок 6-25



Рисунок 6-26



Рисунок 6-27

Массаж головы

После расслабления мышц шеи разотрите ладони до появления ощущения теплоты (рис. 6-28). Затем двадцать четыре раза проведите ладонями по лицу сверху вниз (рис. 6-29). Такой массаж называется умыванием лица (*си лянъ*). Он омолаживает кожу, активизируя циркуляцию крови и *ци*.



Рисунок 6-28



Рисунок 6-29

Сразу же после «умывания лица» двадцать четыре раза пригладьте ладонями волосы ото лба к затылку (рис. 6-30), Это называется причесыванием волос (*шу тоу*). Данное упражнение укрепляет и оздоравливает волосы.

Затем снова разотрите ладони до появления ощущения теплоты и накройте глаза основаниями больших пальцев рук (рис. 6-31). Этот прием называется глажением глаз (*тан янь*). Он подпитывает слабеющие глаза. Кроме того, для улучшения циркуляции *ци* рекомендуется помассажировать глаза круговыми движениями.



Рисунок 6-30



Рисунок 6-31



Рисунок 6-32

После чего в течение нескольких минут большим и указательным пальцами помассажируйте уши (рис. 6-32). Различные участки ушных раковин связаны с раз-

личными органами (рис. 6-33) и их массаж улучшает состояние внутренних органов. Затем накройте уши ладонями и выполните десять вращательных движений (рис. 6-34). Это улучшает циркуляцию крови и *ци* внутренней части ушных раковин. И наконец, несколько раз надавите ладонями на уши и резко отведите ладони (рис. 6-35). Данное упражнение стимулирует барабанные перепонки и улучшает в них циркуляцию. Это простые способы поддержания нормального функционирования ушей.

Затем большим и указательным пальцами с нажимом проведите вдоль крыльев носа сверху вниз и в стороны (рис. 6-36). Это позволяет понизить возросшее во фронтальных носовых пазухах давление.

И наконец, в течение нескольких минут кончиками пальцев постукивайте по голове ото лба к затылку и от макушки к вискам (рис. 6-37). Такое упражнение помогает направить аккумуляировавшуюся в голове *ци* к каждому покрову. После постукивания несколько раз мягко проведите ладонями по голове спереди назад (рис. 6-38).

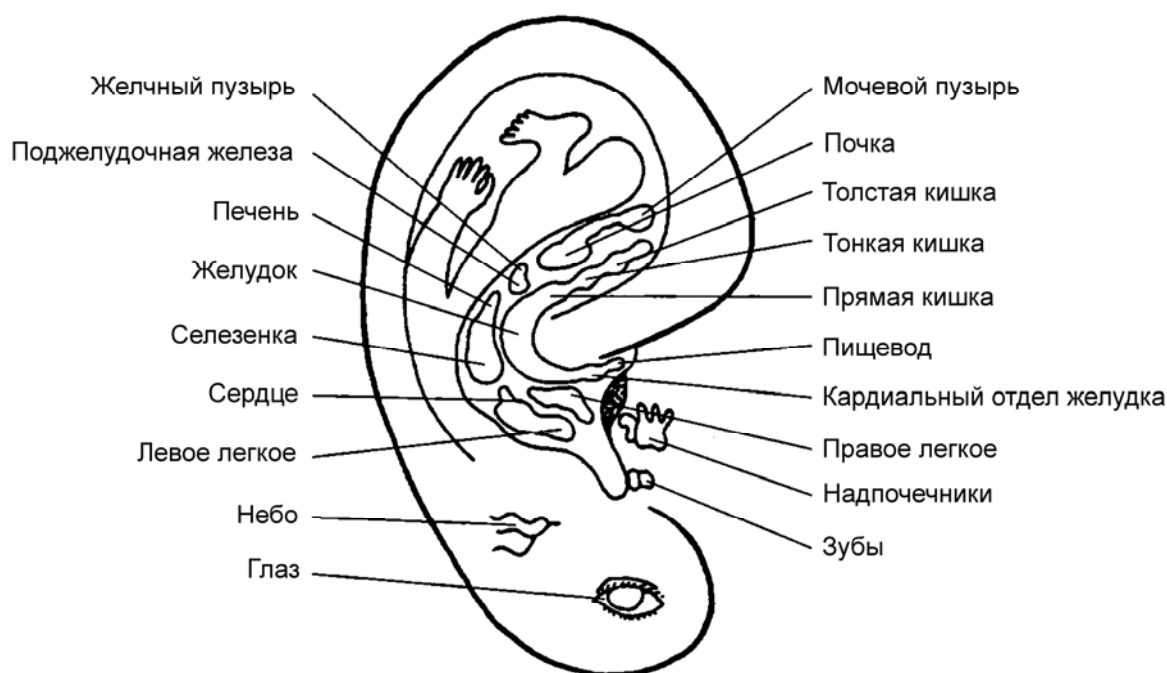


Рис. 6-33. Связь уха с различными органами тела



Рисунок 6-34



Рисунок 6-35



Рисунок 6-36



Рисунок 6-37



Рисунок 6-38



Рисунок 6-39

Массаж трех иньских ножных каналов (селезенки, печени и почек)

Продолжительное сидение может привести к застою крови и *ци* в области колен и бедер. Чтобы его ликвидировать, выпрямите ноги и наклонитесь вперед (рис. 6-39). Промассажируйте в течение нескольких минут ноги от бедер до стоп, особенно с внутренней стороны, где проходят три *иньских* канала. Затем большими пальцами рук надавите на полость *саньиньцзяо* (соединение трех *иньских* канала, Sp-6, рис. 6-40 и 6-41). Эта полость является местом соединения трех *иньских* каналов (селезенки, печени и почек). Надавливайте на протяжении пяти секунд, а затем отпустите. Повторите три раза. Такое надавливание отводит *ци* от бедер вниз.

Затем помассажируйте внутреннюю часть стоп, где заканчиваются два *иньских* сосуда (Пяточный и Связывающий, рис. 6-42). И наконец, на протяжении нескольких минут помассажируйте полость *юнцюань* (рис. 6-43).



Рисунок 6-40

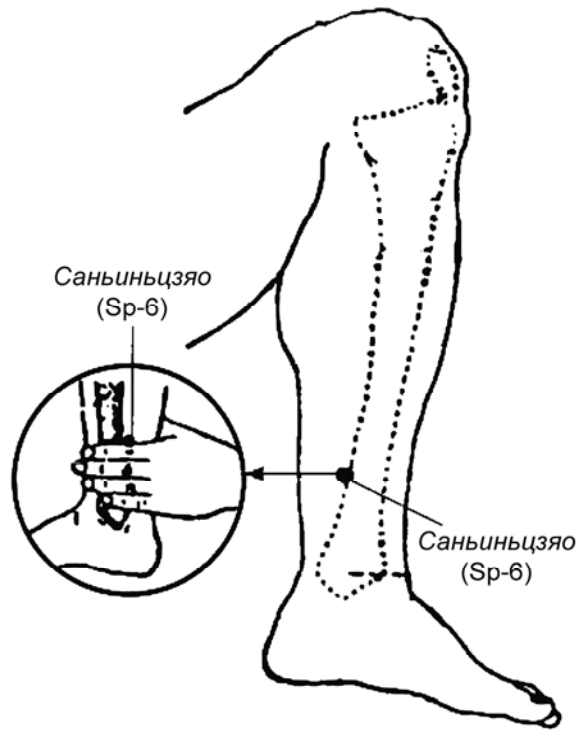


Рисунок 6-47. Полость саньиньцзяо (Sp-6)



Рисунок 6-42



Рисунок 6-43

Распевание

Часто сразу же после медитации практикуется монотонное произнесение определенных звуков. Это позволяет направить *ци* вниз к Нижнему Даньтяню. Такое монотонное произнесение обычно используется также в лечебных целях. Чаще всего произносят звуки *Ань*, *А* и *Хун**. Они упоминаются в классической буддийской работе, выдержка из которой приводится ниже.

Канон приведения образа в состояние абсолютного спокойствия

После произнесения этих истинных (классических буддийских) слов представь себе совершенство лика Будды. Затем наложи слова "Ань" "А" и "Хун" на его образ: "Ань" — на макушку головы, "А" — на уста и "Хун" — на сердце.

Буддисты часто мысленно представляют себе образ Будды, а затем монотонно произносят ряд слов или медитируют. Это позволяет им достичь высокого уровня покоя и умиротворенности. После глубокой медитации или прочтения буддийских сутр обычно произносятся три слова: *Ань*, *А* и *Хун*.

Для направления *ци* вниз к Нижнему Даньтяню многие используют также четвертое слово. Оно беззвучно и в действительности его нет. Это слово появляется в воображении сразу же после произнесения третьего слова, когда человек направляет *ци* обратно вниз в ееместилище в Нижнем Даньтяне. Это предполагает возвращение человеческой сущности в состояние *уцзи*.

Вначале глубоко вдохните, поднимая от боков руки ладонями вверх (рис. 6-44). Когда руки достигнут наи-

* Санскритский вариант — *Ом*, *Ах* и *Хум*.

высшей точки, начните выдыхать в сочетании с произнесением слова *Ань*, опуская руки ладонями вниз (рис. 6-45). При звучании слова *Ань* в затылочной части головного мозга ощущается сильная вибрация. Продолжайте выдыхать, опуская руки до уровня рта. Затем произнесите звук *А* и продолжайте опускать руки (рис. 6-46). При звучании звука *А* сильно вибрирует шея. Продолжайте опускать руки до тех пор, пока они не достигнут грудины (рис. 6-47). После чего произнесите слово *Хун* и в верхней части грудной клетки появится ощущение сильной вибрации. Далее молча продолжайте выдыхать, мысленно направляя *ци* к Нижнему Даньтяню и завершая данное упражнение. Весь цикл можно повторить трижды.

Переключения на очередное слово осуществляются в точках *иньтан* (М-НН-3, Верхний Даньтянь), *тяньту* (Со-22), *цзювэй* (Со-15) и *цихай* (Со-6, рис. 6-48), где расположены полости с четырьмя из семи основных ворот тела.

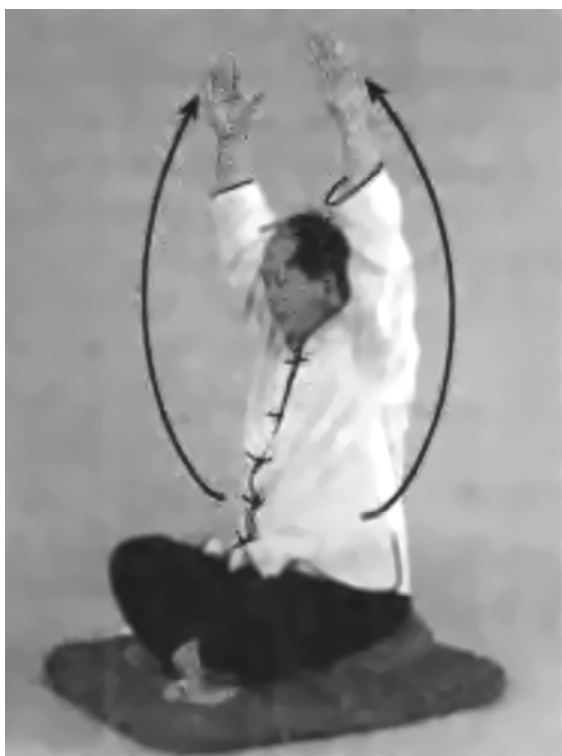


Рисунок 6-44



Рисунок 6-45



Рисунок 6-46



Рисунок 6-47

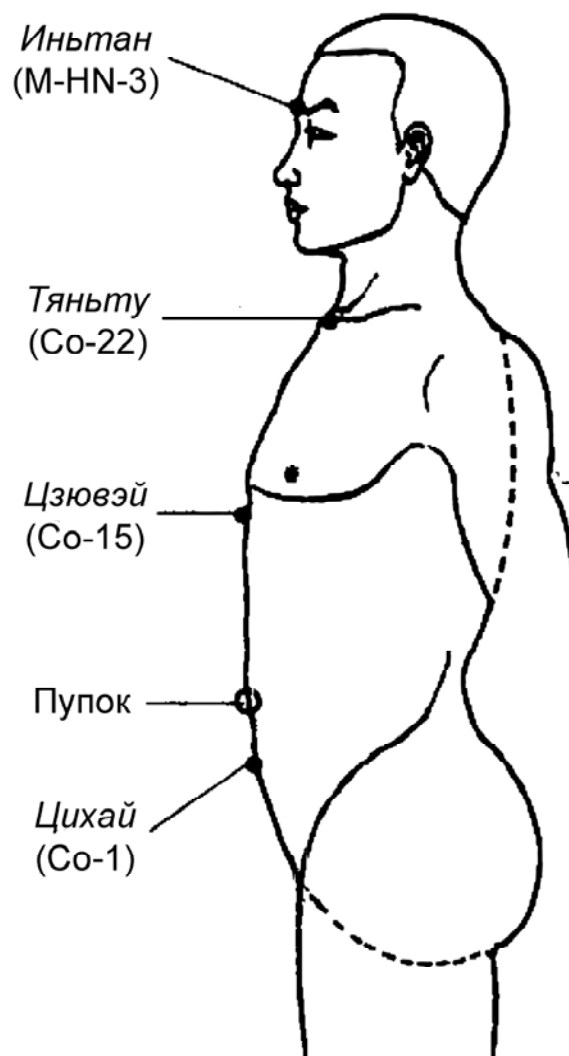


Рисунок 6-48. Иньтан (М-НН-3), тяньту (Со-22), цзювэй (Со-15) и цихай (Со-6)

Короткая прогулка

При желании после восстановительных упражнений и массажа можно на несколько минут прилечь отдохнуть или просто прогуляться.

6-8. Медитация и целительство

Существует несколько древних документов, в которых описывается использование Малой Циркуляции для эффективного самолечения. Теория очень проста. Поскольку ум способен ощутить пораженную область и сосредоточиться на ней, значит, он может направить туда *ци* для улучшения циркуляции крови и *ци*. Это ничем не отличается от физического массажа, который также улучшает циркуляцию крови и *ци*, но гораздо сложнее. Эффективное управление *ци* с целью лечения заболеваний требует глубокого уровня медитации. Ниже приводится перевод нескольких древних документов, затрагивающих данную тему. Первый из них касается опечатывания дыхания (*би ци*).

Наблюдение за сосудами

Опечатывание дыхания не подразумевает его задержку. Оно означает уравновешенный дух и гармоничную ци, отсутствие мыслей и забот, не привлекающее внимания естественное и равномерное дыхание носом.

В этом документе нас заверяют, что регуляция дыхания никоим образом не подразумевает его задержки, а саму регуляцию необходимо осуществлять до тех пор, пока оно не станет естественным и равномерным.

Хуань Чжэнь. Секрет внутреннего возвращения Изначальной ци

Если в процессе индивидуального совершенствования неожиданно возникнет неприятное

ощущение или недомогание, немедленно отправляйся в тайную комнату. С помощью надлежащего способа дыхания взрасти ци. Накопив достаточный запас, остановись, отрегулируй ее и сглотни. Опечатай дыхание, максимально сосредоточься на больном месте и атакуй его своим И. На пике вдоха произноси, а затем снова сглотни. Продолжай нападать таким же образом. Когда дыхание станет принудительным, остановись. Отрегулировав дыхание, снова атакуй. Может потребоваться от двадцати до пятидесяти атак больного места, до покраснения и потоотделения. После него остановись. Если улучшения нет, выполняй упражнение каждую полночь или ранним утром. Упражняйся днем и ночью и используй для нападения И. Место заболевания значения не имеет. Будь то голова, лицо, руки или ноги, атакуй.

Под заболеванием здесь подразумеваются обычные неприятные ощущения, начало простуды, боль в суставах, вызванные застоем крови и ци внутренние расстройства или незначительные травмы. Как правило, медитация позволяет справиться с подобными проблемами.

Вначале с помощью брюшного дыхания аккумулируйте запас ци в Нижнем Даньтяне или в Истинном Нижнем Даньтяне с помощью Зародышевого дыхания. Затем равномерно и плавно вдохните и сглотните (Ян) слюну, используя И для направления ци к пораженному участку. Максимально задержите дыхание и медленно выдохните, используя ум для отведения ци от пораженного участка. Продолжайте повторять упражнение. Если дыхание станет принудительным, переключитесь на обычное дыхание до его возвращения к норме. По-

вторите весь процесс. Возможно, потребуются многократное выполнение упражнения. Продолжайте до покраснения и начала потоотделения, после чего остановитесь. Если боль не унимается, повторяйте упражнение днем и ночью до ее устранения.

Важная тайная песнь о Зародышевом дыхании

В случае повреждения, неожиданного заболевания или недомогания сконцентрируй свой И и отправляйся в комнату отдыха (отдельную тайную комнату). Разденься и ложись на кровать лицом вверх. Положи обе руки на Нижний Даньтянь. Стисни зубы и зажги фимиам. После тридцати шести глотаний слюны ци в Даньтяне минует нормальную стадию. Постоянно следи за Синь, направляющим ци. Подведи ци к пораженному участку. Не обращай внимания на потоотделение. Данное упражнение позволяет избежать обращения к лекарю.

Руки на области Нижнего Даньтяня (во гу) помогают сосредоточить на нем ум и эффективно аккумулировать ци. Смыкание челюстей (коу чи) пробуждает ум и повышает уровень духа. Воскурение фимиама (фэнь сянь) успокаивает и фокусирует ум. Другие предписания, касающиеся выполнения данного упражнения, аналогичны представленным в этом ценном документе.

В приведенных выше переводах двух документов описывается использование медитации для самолечения. Здесь самым важным для достижения успеха является практика и накопленный опыт. Постоянно упражняясь и размышляя, вы скоро постигнете секрет самолечения.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ АКУПУНКТУРНЫХ (БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ) ТОЧЕК

Точки, принадлежащие к основным каналам и сосудам:

Co	Сосуд Зачатия
Gv	Управляющий Сосуд
L	Легкие
H	Сердце
P	Перикард
K	Почки
SI	Тонкий кишечник
TB	Тройной Обогреватель
B	Мочевой пузырь
GB	Желчный пузырь
S	Желудок
LI	Толстый кишечник
Li	Печень
Sp	Селезенка

Дополнительные (внемеридианные) точки:

M-NH	Шея и голова
M-CA	Грудь и руки
M-BW	Спина и поясница

ИЕРОГЛИФИЧЕСКИЕ НАЗВАНИЯ КИТАЙСКИХ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ, УПОМИНАЕМЫХ В ЭТОЙ КНИГЕ

- ◆ *«Алтарная сутра шестого патриарха»*
- ◆ *«Антология даосской деревни»*
- ◆ *«Большое собрание о Золотом Эликсире»*
- ◆ *«Важная рукопись о взаимозависимости»*
- ◆ *«Великое Учение»*
- ◆ *«Все секреты использования истинного священного зародышевого духа»*
- ◆ *«Вхождение в травяное зеркало»*
- ◆ *«Дальнейшее изучение Цань тун ци»*
- ◆ *«Даосское Писание»*
- ◆ *«Запись о постижении мистического посредством небесной сущности ветра и луны»*
- ◆ *«Изучение практики китайского медицинского цигун»*
- ◆ *«Изучение чудесных меридианов и восьми сосудов»*
- ◆ *«Канон Вэй Мо»*
- ◆ *«Канон о Желтом Дворе»*
- ◆ *«Канон толони»*
- ◆ *«Книга для принимающего даосизм»*
- ◆ *«Книга об акупунктуре и прижигании»*
- ◆ *«Книга основного содержания человеческой жизни и сущности»*
- ◆ *«Костный мозг Красного Ветра»*
- ◆ *«Легкое понимание слов даоса»*
- ◆ *«Наблюдение за сосудами»*
- ◆ *«Надлежащая теория становления небесным магом. Откровенное обсуждение укрощения дыхания»*
- ◆ *«Наньцзин»*

- ◆ «Нэйцзин» («Канон о внутреннем»)
- ◆ «Обсуждение удивительного равновесия»
- ◆ «Подробное описание основных трав»
- ◆ «Положение об установлении подлинности Золотого Бессмертного»
- ◆ «Рассуждение о Земле Будды»
- ◆ «Семь бамбуковых табличек»
- ◆ «Совокупность нейтральной гармонии»
- ◆ «Сравнительное изучение древних документов»
- ◆ «Сравнительное исследование Чжоу И»
- ◆ «Схема точек иглоукалывания и прижигания, нанесенная на медный манекен»
- ◆ «Тайные сведения о подпитывании жизни»
- ◆ «Теория оценки мудрости»
- ◆ «Трактат об изменении мышц и сухожилий»
- ◆ «Трактат о внешней сущности хуантина»
- ◆ «Трактат о внутренней сущности хуантина»
- ◆ «Трактат о причинах и симптомах различных болезней»
- ◆ «Трактат о промывании костного и головного мозга»
- ◆ «Транслитерация Сада Мудрости»
- ◆ «Тысяча золотых советов для непредвиденных случаев»
- ◆ «Углубленное понимание Ван Лу»
- ◆ «Уданское пояснение о постижении истины»
- ◆ «Цань тун ци»

Содержание:

От американского издателя.....	3
Предисловие.....	5
Предисловие автора.....	7
Глава 1. Четыре преобразования.....	12
1-1. Введение.....	12
1-2. Улучшение Сущности и преобразование ее в ци.....	28
1-3. Улучшение ци и преобразование ее в шэнь..	38
1-4. Улучшение шэнь и возвращение его в пус- тоту.....	39
1-5. Крушение пустоты.....	44
Глава 2. Пять регуляций.....	46
2-1. Вступление.....	46
2-2. Регуляция тела (тяо шэнь).....	47
2-3. Регуляция дыхания (тяо си).....	51
2-4. Регуляция ума (тяо синь).....	77
2-5. Регуляция ци (тяо ци).....	99
2-6. Регуляция духа (тяо шэнь).....	112
Глава 3. Теоретические основы медитации Малой Циркуляции.....	152
3-1. Введение.....	152
3-2. Малая Циркуляция: прошлое и настоящее....	156
3-3. Малая Циркуляция и система циркуляции ци	166
3-4. Теория медитации Малой Циркуляции.....	199
3-5. Трое Ворот.....	217
3-6. Различные пути для Малой Циркуляции.....	226
3-7. Иллюстрация к медитации Внутреннего Эликсира времен династии Тан.....	234
Глава 4. Зародышевое дыхание.....	249
4-1. Теория Зародышевого дыхания.....	249
4-2. Практика Зародышевого дыхания.....	268

Глава 5. Важные указания по медитации.....	285
5-1. Введение.....	285
5-2. Подготовка.....	286
5-3. Выбор благоприятной для медитации мест- ности.....	290
5-4. Время для медитации.....	290
5-5. Ориентация во время медитации.....	292
5-6. Распространенные реакции новичков.....	294
5-7. Наиболее распространенные явления, на- блюдающиеся при неподвижной медитации...	302
5-8. Отклонения и их коррекция.....	307
5-9. Двадцать четыре правила практики цигун.....	320
Глава 6. Практика медитации Малой Циркуляции.....	329
6-1. Введение.....	329
6-2. Регуляция тела.....	331
6-3. Регуляция дыхания.....	339
6-4. Регуляция эмоционального ума.....	346
6-5. Регуляция ци.....	350
6-6. Регуляция духа.....	365
6-7. Регуляция сущности.....	371
6-8. Выход из состояния медитации.....	373
6-8. Медитация и целительство.....	388
Приложение 1. Условные обозначения акупунктур- ных (биологически активных) точек.....	391
Приложение 2. Иероглифические названия китайских первоисточников, упоминаемых в этой книге.....	392