

Цзыцун

медитация

зародышевое дыхание

氣功
胎
息
論



Ян Цзюньмин

Qigong Meditation

Embryonic Breathing

Dr. Yang, Jwing-Ming

YMAA Publication Center
Boston, Mass. USA

Ци гун

«СОСИА»
2007

медитация

зародышевое дыхание



Ян Цзюньмин

УДК 615.85
ББК 75.6
Я60

Ян Цзюньмин

Я60 Цигун-медитация. Зародышное дыхание / Перев. с англ. под ред. А. Костенко — М: ООО Издательство «София», 2007. — 224 с.

ISBN 978-5-91250-353-5

Практики китайского цигун обычно делят на две категории: «внешний эликсир» (*вайдань*) и «внутренний эликсир» (*нэйдань*). Первый шаг на пути «внутреннего эликсира» известен как «Малая Циркуляция», «Микрокосмическая Орбита», «Малый Небесный Круг» и т. п. После овладения этим видом энергетической медитации практикующий переходит к «Большому», или «Макрокосмическому» Кругу. Цель такой практики — вновь открыть третий, «небесный» глаз и «объединить дух природы и человека», то есть достичь просветления. Так понимали смысл жизни китайские даосы и буддисты. Духовное развитие, таким образом, неразрывно связано с нэйдань-цигун, а ключом к этой практике является так называемое «Зародышевое дыхание». Оно укрепляет центральную нервную систему и способствует накоплению внутренней энергии *ци*. Доктор Ян Цзюньмин десятилетиями собирал и изучал старинные китайские документы, в том числе очень редкие, о нэйдань-цигун. В этой книге он дает их обобщение с комментариями, иллюстрациями и схемами, делая секреты монастырских практик *действительно* общедоступными. Работа выдающегося современного мастера цигун выводит понимание этого искусства на принципиально новый уровень.

УДК 615.85
ББК 75.6

© 2003 by Dr. Yang, Jwing-Ming Qigong meditation.
Embryonic breathing

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ.....	7
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	10
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ.....	15
1.1. ВВЕДЕНИЕ.....	20
1.2. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ ЦИГУН.....	20
1.2.1. ТРАДИЦИОННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦИ.....	20
1.2.2. ТРАДИЦИОННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦИГУН.....	25
1.2.3. ДИАПАЗОН ПРАКТИКИ ЦИГУН.....	33
1.2.4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВНЕШНЕГО И ВНУТРЕННЕГО ЭЛИКСИРОВ.....	36
1.2.5. ШКОЛЫ ПРАКТИКИ ЦИГУН.....	41
1.2.6. ТЕОРИИ ИНЬ-ЯН И КАНЬ-ЛИ.....	54
1.3. СЕТЬ КАНАЛОВ И СОСУДОВ ЦИ.	64
1.3.1. ДВЕНАДЦАТЬ ГЛАВНЫХ КАНАЛОВ И ВОСЕМЬ СОСУДОВ ЦИ.....	64
1.3.2. ДВЕНАДЦАТЬ ГЛАВНЫХ КАНАЛОВ ЦИ И ОТВЕТВЛЕНИЯ ОТ НИХ (ШИЭР ЦЗИН ЛО)	73
1.4. КОНЦЕПЦИИ БУДДИЙСКОГО И ДАОССКОГО ЦИГУН.....	87
1.5. ЧЕТЫРЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ.....	94
1.6. ПЯТЬ РЕГУЛЯЦИЙ.....	132
1.6.1. РЕГУЛЯЦИЯ ТЕЛА (ТЯО ШЭНЬ).....	134
1.6.2. РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ (ТЯО СИ).....	135
1.6.3. РЕГУЛЯЦИЯ УМА (ТЯО СИНЬ).....	155
1.6.4. РЕГУЛЯЦИЯ ЦИ (ТЯО ЦИ).....	162
1.6.5. РЕГУЛЯЦИЯ ДУХА (ТЯО ШЭНЬ).....	164
1.7. ИЗМЕНЕНИЕ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ. ПРОМЫВАНИЕ КОСТНОГО И ГОЛОВНОГО МОЗГА.....	168
1.8. МАЛАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ, БОЛЬШАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ.....	173
1 8.1. ТРИ МЕДИТАЦИОННЫХ ПУТИ.....	175
1 8 2. ЧТО ТАКОЕ БОЛЬШАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ?.....	177
1.9. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАРОДЫШЕВОГО ДЫХАНИЯ.....	182
1.10. ЗАРОДЫШЕВОЕ ДЫХАНИЕ И ПОСТИЖЕНИЕ ДАО.....	188
1.11. КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ.....	195

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАРОДЫШЕВОГО ДЫХАНИЯ.....	199
2.1. ВВЕДЕНИЕ.....	199
2.2. НАУКА ЦИГУН И ЧЕЛОВЕК.....	208
2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАРОДЫШЕВОГО ДЫХАНИЯ.....	247
2.4. ЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛИ МЕДИТАЦИИ.....	261
ГЛАВА 3. ОБОБЩЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ ДРЕВНИХ ДОКУМЕНТОВ.....	273
ГЛАВА 4. ПРАКТИКА ЗАРОДЫШЕВОГО ДЫХАНИЯ.....	283
4.1. ПРЕДИСЛОВИЕ.....	283
4.2. ПОДГОТОВКА К ЗАРОДЫШЕВОМУ ДЫХАНИЮ.....	284
4.3. ПРАКТИКА ЗАРОДЫШЕВОГО ДЫХАНИЯ.....	291
4.4. ВЫХОД ИЗ СОСТОЯНИЯ МЕДИТАЦИИ.....	315
ГЛАВА 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	320

ОБ АВТОРЕ

Ян Цзюньмин родился на Тайване 11 августа 1946 года. В возрасте пятнадцати лет он начал заниматься *ушу* под руководством мастера шаолиньского стиля «Белый Журавль» (*байхэ*) Чэн Цзиньцзао. После тринадцати лет (1961–1974) учебы у мастера Чэна молодой Ян стал специалистом по защите и нападению в стиле «Белого Журавля» как с пустыми руками, так и с различными видами оружия: саблей, палкой, копьем, трезубцем, двумя короткими стержнями и т. д. Под началом этого же мастера он освоил *цигун* «Белого Журавля», приемы *цинъна*, массаж *туйна* и *дяньсюэ*, а также траволечение.

В шестнадцать лет Ян Цзюньмин под руководством мастера Гао Тао начал изучать *тайцзи-цюань* (стиль Ян). Закончив обучение у мастера Гао, он занимался с другими мастерами этого искусства в Тайбэе, среди которых были Ли Маоцин и Уилсон Чэнь (Чэнь Вэйшэнь). Постепенно Ян овладел одиночным комплексом *тайцзи* без оружия, «толкающими руками», парным боевым комплексом, мечом и саблей *тайцзи*, а также техниками *тайцзи-цигун*.

Когда Ян Цзюньмину исполнилось восемнадцать лет, он поступил в тайбэйский колледж Тамканг (Даньцзян), чтобы изучать физику. В годы учебы (1964–1968) он посещал Клуб *гошу* («национального искусства», то есть *ушу*) при колледже, где под руководством Ли Маоцина изучал традиционный шаолиньский стиль «Длинный Кулак» (*чан-цюань*) и со временем стал инструктором-ассистентом мастера Ли. В 1971 году окончил Национальный Тайваньский университет, получив степень магистра физики, после чего с 1971 по 1972 год служил в тайваньских ВВС. Во время службы Ян Цзюньмин препода-

давал физику в Малой академии тайваньских ВВС, а также был инструктором по *ушу*. В 1972 году, после демобилизации, он вернулся в колледж Тамканг, где преподавал физику и возобновил занятия под руководством мастера Ли Маоцина. Мастер Ли научил Яна Северному стилю ушу, в котором применяются как приемы рукопашного боя (с акцентом на удары ногами), так и самое разное оружие.

В 1974 году Ян Цзюньмин переехал в Соединенные Штаты, чтобы заняться изучением инженерной механики в Университете Пердью. По просьбе нескольких студентов он начал проводить занятия по *гунфу*, а весной 1975 года основал при университете Клуб китайского *гунфу*. Кроме того, учась в Пердью, Ян Цзюньмин вел спонсируемые университетом курсы *тайцзи-цюаня*. В мае 1978 года он получил степень доктора философии по инженерной механике.

В настоящее время доктор Ян вместе со своей семьей живет в штате Массачусетс. В январе 1984 года он отказался от карьеры инженера, чтобы иметь возможность посвящать больше времени исследованиям *ушу* и *цигун*, работе над книгами и преподаванию в основанной им в 1982 году в Бостоне Ассоциации Боевых Искусств Яна (УМАА). Эта организация постепенно расширялась и с июля 1989 года является лишь одним из подразделений Ассоциации Восточных Искусств Яна (УОАА).

Итак, Ян Цзюньмин занимается китайским *ушу* с 1961 года, то есть уже более сорока лет. Из них он тринадцать лет посвятил изучению шаолиньского «Белого Журавля» (*байхэ*), шаолиньского «Длинного Кулака» (*чан-цюаня*) и *тайцзи-цюаня*. Доктор Ян имеет почти тридцатипятилетний опыт преподавания традиционных китайских искусств и на настоящий момент (конец 2003 года) является автором или соавтором 31 книги и 52 видеокассет по *ушу* и *цигун*.

НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ИЗДАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ:

- ◆ Корни китайского цигун
- ◆ Секреты молодости. Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга
- ◆ Эмэйская школа багуачжан: теория и практика (в соавторстве с Лян Шоуюем и У Вэньцином)
- ◆ Знаменитые стили цигун. Тайцзи-цигун. «Восемь Кусков Парчи»
- ◆ Синъи-цюань: теория и практика (в соавторстве с Лян Шоуюем)
- ◆ Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль». Боевая сила и цигун
- ◆ Китайский цигун-массаж. Общий массаж
- ◆ Тайцзи-цюань: классический стиль Ян. Полная форма и цигун
- ◆ Тайцзи: теория и боевая сила
- ◆ Цигун для здоровья и боевых искусств. Секреты успешной практики
- ◆ Цигун-медитация. Зародышевое дыхание

ГОТОВИТСЯ К ИЗДАНИЮ:

- ◆ Тайцзи-цинъна
- ◆ Теория тайцзи-цюаня

ПРЕДИСЛОВИЕ

Китайский цигун в целом можно разделить на методы Внешнего Эликсира (*вайдань*) и Внутреннего Эликсира (*нэйдань*). Практика цигун Внешнего Эликсира позволяет научиться повышать уровень *ци* в конечностях и у поверхности тела. Затем *ци* направляется вглубь тела для питания внутренних органов. Благодаря этой практике улучшается циркуляция *ци* в организме, в результате чего укрепляется и поддерживается здоровье.

В практике цигун Внутреннего Эликсира с помощью различных дыхательных и медитативных упражнений повышается уровень *ци* внутри человеческого тела. Когда *ци* накапливается в достаточном количестве, она распределяется вовне для питания и улучшения функционирования всего организма.

Как свидетельствует опыт, по сравнению с цигун Внутреннего Эликсира практика Внешнего Эликсира легче, проще и безопаснее. Однако выгоды от Внешнего Эликсира ограничиваются укреплением здоровья физического тела. А для достижения долголетия и духовного просветления требуется практика Внутреннего Эликсира.

Первый шаг в практике цигун Внутреннего Эликсира называется «Малой Циклической Небесной Медитацией» (*сяо чжоу тянь цзинцзо*), она же «Медитация Малой Циркуляции» и «Микрокосмическая Орбита». О ней многие слышали, но из-за сложности методики и опасностей, которыми чревато ошибочное выполнение, ее в наше время мало кто практикует. Тому имеется несколько простых объяснений:

1. Сегодня мало кто из опытных и квалифицированных учителей готов быть привлеченным к судебной ответственности из-за осложнений, которые могут возникнуть в ходе практики.

2. В условиях современной жизни намного труднее отыскать искреннего и прилежного ученика, внимательно прислушивающегося к наставлениям и достаточно терпеливого, чтобы пройти весь курс практики. Отношения между учителем и учеником стали намного более поверхностными, чем прежде, о полном взаимном доверии и говорить не приходится.
3. В современном обществе очень сложно обеспечить условия, необходимые для глубоких уровней медитации в упражнениях «Малой Циркуляции», «Большой Циркуляции» (*да чжоу тянь*) и «Медитации Просветления» (*сянь дао цзинцзо*).

Кроме того, широкой публике доступно лишь очень малое количество специализированных книг и руководств. Но еще труднее найти опытного учителя, способного объяснить всю практику с научной точки зрения.

Практика Медитации Малой Циркуляции позволяет добиться ровной циркуляции *ци* (т. е. биоэлектричества) в Сосуде Зачатия (*жэнь май*) и Сосуде Управления (*ду май*) — двух основных резервуарах *ци*, регулирующих циркуляцию *ци* в двенадцати главных каналах (*ши эр цзин*). Кроме того, эта медитация помогает научиться увеличивать уровень *ци* и накапливать ее в достаточном количестве в Истинном Нижнем *Даньтяне* (*чжэнь ся даньтянь*), нашем биоаккумуляторе. Большой запас жизненной энергии (*ци*) в теле, в свою очередь, укрепляет иммунную систему и увеличивает продолжительность жизни. Наконец, Медитация Малой Циркуляции помогает обрести душевное спокойствие и «духовную centeredness».

Успех в практике Внутреннего Эликсира зависит от умения повышать уровень *ци* (которая, собственно, и подразумевается под «Эликсиром») и накапливать ее в

теле. Для накопления достаточного количества *ци* надо уметь находить *Даньтяни* (иначе — «Поля Эликсира»). Необходимо хорошо усвоить теорию и овладеть техниками Зародышевого дыхания (*тай си*). В прошлом подобная информация обычно хранилась в строгом секрете. Широкая публика начала знакомиться с текстами по Зародышевому дыханию лишь во второй половине XX века. В настоящей книге я представляю мое собственное толкование доступных мне китайских документов — в том числе весьма редких. Я искренне надеюсь, что она окажется ценным руководством для всех, кто желает освоить и практиковать Зародышевое дыхание как неотъемлемую часть Медитации Большой Циркуляции и Медитации Духовного Просветления, конечной целью которых является возвращение бессмертного духа.

Для тех, кто интересуется цигун, но еще мало знаком с этим китайским искусством, в первой главе книги рассматриваются и обобщаются его важнейшие общие понятия. Затем следует теоретическое обсуждение Зародышевого дыхания. Учитывая многочисленные трудности перевода и основываясь на личном опыте практики цигун и собственном понимании вопроса, я постарался как можно точнее передать суть древних китайских документов. Адекватно перевести эти тексты практически невозможно, но, надеюсь, мне удалось передать большинство важнейших моментов. Наконец, в последней главе книги я подробно объясняю практические упражнения, основываясь на изученных мною документах, а также на личном опыте занятий и преподавания цигун. Здесь вы узнаете, как выполнять упражнения правильно, не причиняя вреда собственному здоровью.

Прозанимавшись Зародышевым дыханием некоторое время, вы обнаружите, что реально замечаете существование иного мира — духовного, недоступного воспри-

ятию обычных людей. Этот мир пока еще остается тайной для современной науки. Если вам удастся войти в него, вы имеете шанс стать одним из пионеров новой, *духовной* науки. Она пока еще сильно отстает от хорошо развитой материальной науки. Именно поэтому сейчас мы сталкиваемся с огромными проблемами. С одной стороны, наши достижения в материальной науке позволяют уничтожить весь мир, а с другой — мы все еще не в силах управлять человеческими желаниями и эмоциями.

По моему личному мнению, в вопросах духовной науки Восток намного обогнал Запад. Это отчасти связано с тем, что западная религия вовлечена в политику. Западные религиозные сообщества слишком интересуются величием, властью и богатством. Это есть и в некоторых восточных религиях, но не до такой степени. Кроме того, в Европе и Америке людей с врожденными духовными способностями часто обвиняли в колдовстве и сжигали на кострах. В Китае сложилась совершенно иная ситуация. Здесь духовно одаренные люди уходили в горы для духовного совершенствования. Многие из них записывали свои переживания, и эти документы частично сохранились до нашего времени. В Китае таких людей обычно называли «склонными к пути Будды» (*фо юань*) или «склонными к Дао» (*дао юань*). Как правило, для духовного совершенствования их отправляли в монастыри.

Я убежден, что для дальнейшего развития духовной науки в первую очередь необходимо перевести сохранившиеся тексты, написанные мастерами прошлого. Однако в настоящее время их появилось слишком много. Недавно я осознал, что мои сорокалетние труды по собиранию, переводу и истолкованию древних текстов обеспечили, пожалуй, не более 0,1 % искомого результата. Для ускорения исследования сферы духовного требуется хорошо финансируемая некоммерческая органи-

зация. Она должна заниматься переводом документов, которые позволили бы широкой публике Запада ознакомиться с духовной наукой и применять ее на практике.

В завершение этого предисловия хочу отметить один важный факт. Как бы долго любой человек ни занимался цигун, он не сможет до конца познать всю обширную и глубокую сущность этого искусства. Кроме того, никто не в состоянии овладеть абсолютно всеми практиками цигун. И, соответственно, ни один учитель не сможет научить вас *все*му. Мудрый практикующий всегда смиренно ищет все новые и новые источники знаний и возможности опыта. Только с открытым умом можно надеяться прикоснуться к Истине.

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

1.1. ВВЕДЕНИЕ

На протяжении всей истории людей интересовали первопричина и смысл их существования. Какую роль мы играем в этой вселенной? Каково наше предназначение? Что происходит после смерти? Эти вопросы всегда тревожат наши умы. Со времен глубокой древности человек пытается познать самого себя, понять свою подлинную внутреннюю сущность. (Что не мешало ему на внешнем уровне стремиться к физическому выживанию и получению материальных удовольствий.) Чтобы лучше понять самих себя и нашу окружающую среду, мы постоянно собираем информацию из внешнего мира с помощью пяти органов чувств: глаз (зрение), ушей (слух), кожи (осязание), языка (вкус) и носа (обоняние). Накапливая, анализируя и все лучше понимая эту информацию, мы постепенно находим ответы на вопросы и увеличиваем свое знание. Со времен первобытного человека этот процесс познания помог существенно улучшить нашу жизнь в материальном плане, но на пути развития нашего духа позволил нам лишь чуть-чуть продвинуться вперед.

Поиск человеком истины о самом себе и о Великой Природе вокруг него был долгим и болезненным. Мы часто становились рабами собственного *эмоционального ума*. Вся история человечества — это история уничтожения одних людей другими ради удовлетворения алчности, стремления к власти, жажды славы, гордости, ревности и других эгоистических чувств. Но при этом мы, люди, постепенно учились и любить друг друга!

В прошлом при возникновении сложных проблем люди обращались к старейшинам рода, полагаясь на их

мудрость и большой жизненный опыт. Почитание таких мудрецов-долгожителей в конце концов переросло в религию. Люди надеялись, что шаманы и жрецы облегчат их внутреннюю боль и привнесут смысл и порядок в их жизнь, помогут им лучше понять вселенную и самих себя. Эти мудрецы со временем сформулировали и систематизировали правила гармоничного сосуществования людей, а также их взаимоотношений с Природой. Благодаря их учениям мы кое-что поняли о Природе и человечестве. Наш дух постепенно поднялся до нового уровня, Мы научились быть более цивилизованными *духовно*.

Однако трезвые размышления о прошлом заставляют признать, что многие религии все-таки обманывали нас, побуждая продолжать убивать друг друга. Я глубоко уверен, что дошедшие до нас учения святых мудрецов ничего подобного не подразумевают. Но религии тысячами использовались для оправдания убийств и завоеваний. В любом европейском историческом музее можно увидеть, что около 80 % произведений искусств прошлого связаны с религией и войной. Религия воспитывала наш дух и направляла его на исполнение желаний властей предрержащих. Истинными богами религий были слава, величие, богатство и власть. Я считаю это уходом в сторону от истинного пути человеческой эволюции.

Многие духовные люди прошлого видели этот прискорбный обман человеческого духа и уединялись в горах, подальше от оков человеческого *эмоционального ума*. Они медитировали, размышляли и надеялись «воссоединить свой дух с Природой». Однако это нелегкая задача. Ведь с самого рождения нас приобщали к сложившемуся веками неверному образу мышления и учили скрывать свое лицо за маской, чтобы выжить в нашем обществе. Нам потребуются огромные усилия,

чтобы пробудиться, снять эту маску и взглянуть правде в лицо. Безусловно, в большой мере упомянутая маска обусловлена нашей зависимостью от эмоций и желаний. С годами она становилась все толще и тяжелее, и мы, сами того не осознавая, забыли свое подлинное лицо, скрытое за нею. Таким образом люди обособились от подлинной чистой Природы, неотъемлемой частью которой они когда-то являлись.

Духовные люди как Востока, так и Запада давно поняли, что для воссоединения с Духом Природы необходимо научиться успокаивать свои эмоциональные волнения, пропускать их через фильтр собственного разума и только затем подводить свой дух к более чистому, нейтральному и спокойному состоянию. Они обнаружили, что такое духовное очищение позволяет приблизиться к Духу Природы. Кроме того, они выяснили, что продолжительное размышление помогает найти ответы на многие наши вопросы. В связи с этим были разработаны различные методы медитации, позволяющие достичь спокойного духовного состояния, которые передавались из поколения в поколение в письменной или устной форме. Медитация развивает интуицию и «психические способности» (они же «экстрасенсорное восприятие», или ЭСВ). Даже сегодня такого рода особые умения и таланты пока еще не поддаются объяснению с позиции современной науки о человеке, которая находится на стадии становления. Это обусловлено попросту тем, что в последние несколько столетий люди уделяли больше внимания материальной науке, чем духовной. Духовная наука остается чем-то загадочным и непонятным. Как на Востоке, так и на Западе практикующие медитацию люди сходятся во мнении о том, что это лучший способ познать человеческий дух и воссоединить его с Духом Природы. Они считают местом нахождения нашего духа

мозг и убеждены в том, что, раскрыв Третий Глаз (в центре лба), мы сможем общаться с Духом Природы и воссоединиться с ним. В традиции духовного совершенствования посредством китайского цигун Третий глаз называется *тянь янь* (Небесное Око) или «верхний *Дань-тянь*» (Верхнее Поле Эликсира). Целью этого духовного совершенствования является дальнейший поиск смысла нашей жизни и установление контакта с Духом Природы, для чего китайцы изучают природную *ци*, в том числе *ци* Неба (нисходящую из космоса) и *ци* Земли. Следует отметить, что эту природную *ци* изучали не только китайские мастера духовного цигун, но и представители других культур. Например, в Индии природная энергия известна как *прана*, в Японии — *ки*, а в Древней Греции ее называли *пневмой*. В современном западном мире ее называют «энергией *оргон*» или просто «космической энергией».

Эта энергия существует повсюду и принимает множество различных форм. В живых существах она проявляется в виде тепла, биоэлектричества или свечения. Она поддерживает дух не только при жизни физического тела, но и после смерти его. В неодушевленных предметах она также может проявляться во множестве различных форм.

Духовную энергию можно ощутить, но нелегко постичь, поэтому с древних времен она остается тайной. Люди всегда были склонны заниматься тем, что им понятно. Поэтому, хотя духовная энергия их очень интриговала, люди продолжали развивать материальные науки и достигли в этой сфере очень высокого уровня.

В терминологии китайской философии материальный мир («мир цвета») называется *Ян*. И он есть лишь проявление духовного мира («бесцветного») — называемого *Инь*.

Эти два мира сосуществуют в тесной взаимосвязи и влияют друг на друга. Если мы сможем «построить мост», или наладить связь между ними, и плавно их гармонизировать, то лучше поймем нашу жизнь. Кроме того, с каждым возвращением к физической форме наше здоровье будет крепче, а продолжительность жизни — выше. В результате мы будем иметь больше времени для духовного совершенствования.

После нескольких столетий материального прогресса, несмотря на достигнутый высокий уровень понимания физического мира, мы все еще продолжаем оставаться в неизвестности относительно нашего духовного бытия. Теперь мы должны использовать наши знания о материальном мире и физических энергиях для изучения мира духовного. Пришло время шагнуть в этот *внутренний, тонкий* мир и понять его. **XXI век — это век духовности.**

Для постижения этой цели нам необходимо сначала самим ознакомиться с дошедшими до нас на Востоке и на Западе традиционными духовными учениями и практиками. Мы должны передать следующему поколению то, что нам известно о духовном мире, — мире, где люди не скованы цепями эмоциональности. Затем нам следует научить наших детей медитировать и отыскивать свое врожденное естественное духовное «Я». С помощью медитации они смогут распознавать свою изначальную духовную сущность и отличать чистый духовный мир от загрязненного физического. Если нам удастся научить их медитировать с самого детства, тем самым мы предоставим им прочную основу для духовного развития и роста. Только в этом случае через несколько поколений можно ожидать достижения прогресса в совершенствовании нашей духовной природы.

Для читателей, интересующихся цигун, но не имеющих ясного представления о нем, в первой главе этой

книги рассматриваются и обобщаются важнейшие общие понятия. Эта глава не откроет почти ничего нового читателям, знакомым с моими предыдущими работами по цигун. Ведь общие понятия цигун остаются неизменными. Но эта информация очень важна для тех, кто не читал моих (или даже вообще никаких) других книг об этой древней науке. Без материала первой главы невозможно построить фундамент для эффективной практики. Для тех же, кто знаком с основными понятиями, данная глава будет полезным повторением. Вооружившись базовыми знаниями, читатель сможет понять теоретическое обсуждение Зародышевого дыхания в главе 2.

Глава 3 познакомит вас с важнейшими положениями изученных мною древних текстов, посвященных цигун, медитации и духовному совершенствованию. Наконец, в главе 4 приводятся безопасные практические упражнения по Зародышевому дыханию.

1.2. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ ЦИГУН

В данном разделе мы сперва рассмотрим традиционную концепцию *ци* и цигун. Затем идет обсуждение диапазона практики цигун, различий между практиками Внешнего и Внутреннего Эликсира (*вайдань* и *нэйдань*) и особенностей разных школ цигун в китайской истории. Далее приводится объяснение теорий *Инь-Ян* и *Кань-Ли*, необходимых для понимания сути духовного совершенствования. В заключение мы обобщим взаимосвязь практики цигун со здоровьем, долголетием и духовным просветлением.

1.2.1. ТРАДИЦИОННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦИ

Для понимания практики цигун необходимо иметь четкое представление о том, что такое *ци*. В этом подразделе мы сперва дадим общее, а затем более узкое

определение этого понятия. После рассмотрения традиционных концепций мы в главе 2 обсудим и охарактеризуем современную научную концепцию *ци*.

ОБЩЕЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦИ

Ци — это природная энергия, пронизывающая всю Вселенную. Китайцы традиционно верят в существование во Вселенной трех основных сил. Эти Три Силы (*сань цай*) суть Небо (*тянь*), Земля (*ди*) и Человек (*жэнь*). Небу (то есть Вселенной) присуща Небесная *ци*, наиболее важная из трех. Ее составляют силы, воздействующие на Землю со стороны небесных тел, — такие, как солнечный и лунный свет, притяжение Луны и энергия звезд. В древности китайцы верили в то, что от Небесной *ци* зависят погода, климат и стихийные бедствия. Они до сих пор называют погоду «Небесной *ци*» (*тянь ци*). Каждое энергетическое поле стремится к состоянию равновесия, поэтому при всяком нарушении своего баланса Небесная *ци* старается восстановить его. И тогда для достижения нового энергетического равновесия Небесной *ци* дует ветер, идет дождь, а если необходимо — бушуют ураганы и образуются торнадо.

Следующей по значению является Земная *ци*. Она зависит от Небесной *ци*, которая оказывает на нее свое влияние. Например, длительные ливни вызывают наводнения или приводят к изменению русел рек, а без дождя гибнут растения. Китайцы считают, что Земную *ци* образуют энергетические силовые линии и контуры, магнитное поле Земли и внутреннее тепло нашей планеты. Эти энергии также должны находиться в равновесии, иначе происходят катастрофы вроде землетрясений. Когда *ци* Земли пребывает в гармонии и равновесии, растения и животные процветают и размножаются.

И наконец, в рамках Земной *ци* присутствует отдельное энергетическое поле *ци* каждого человека, животно-

го и растения. Это поле также всегда стремится к равновесию. Когда нарушается баланс *ци* любого живого существа, оно (существо) заболевает, умирает и разлагается. В природе все, включая человечество и Человеческую *ци*, развивается под влиянием естественных циклов Небесной и Земной *ци*. На протяжении всей истории практики цигун людей больше всего интересовала Человеческая *ци* и ее взаимосвязь с Небесной и Земной *ци*.

В китайской традиции *ци* определяется также как любой тип энергии, способный проявлять силу и оказывать воздействие. Такой энергией может быть электричество, магнетизм, тепло или свет. Электрический ток, например, называется «электрической *ци*» (*дянь ци*), а тепло — «тепловой *ци*» (*жэ ци*). Энергия тела живого человека известна как «человеческая *ци*» (*жэнь ци*).

Слово *ци* часто употребляется в значении энергетического состояния чего-либо, в особенности живых существ. Как упоминалось выше, погода называется «Небесной *ци*» (*тянь ци*), так как она отражает энергетическое состояние Неба. Живым существам присуща «жизненная *ци*» (*хо ци*), а мертвым — «мертвая *ци*» (*сы ци*) или «*ци* призрака» (*гуй ци*). О справедливом человеке, расходующем свою духовную силу на добрые дела, говорят, что у него «прямая» или «праведная» *ци* (*чжэнь ци*). Боевой дух армии называют ее «энергетическим состоянием» (*ци ши*).

Отсюда можно видеть, что слово *ци* имеет намного более широкое значение, чем полагает большинство людей. Это слово относится не только к энергии, циркулирующей в человеческом теле, а к энергии вообще и может даже использоваться для обозначения характера или состояния энергии. В практике цигун очень важно не ограничивать себя узким пониманием *ци*, ибо это будет мешать вашему дальнейшему развитию.

УЗКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦИ

Познакомившись с общим определением *ци*, давайте рассмотрим определение, принятое у тех, кто практикует цигун сегодня. Как отмечалось выше, из Трех Сил китайцев больше всего интересовала *ци*, влияющая на здоровье и долголетие. Поэтому после четырех тысячелетий повышенного внимания к Человеческой *ци* сейчас, когда упоминают *ци*, обычно подразумевается *ци*, циркулирующая в человеческом теле.

В древних китайских документах, касающихся медицины и цигун, слово *ци* обозначается иероглифом «炁», состоящим из двух элементов: «火» вверху и «灬» внизу. Эти элементы соответственно означают «ничто», «отсутствие» и «огонь».

Отсюда следует, что в древние времена слово *ци* на письме фактически представлял иероглиф со значением «отсутствие огня». Смысл данного выражения можно понять, познакомившись с историей китайской медицины и цигун.

В древности китайские врачи и мастера цигун в действительности добивались равновесия *Инь-Ян* циркулирующей в организме человека *ци*. Достижением данной цели обеспечивалось «отсутствие огня» во внутренних органах. Эта концепция очень проста. Согласно теории китайской медицины, каждому внутреннему органу для нормального функционирования требуется определенное количество *ци*. Если орган получает иное количество *ци* (обычно избыток, с вытекающим отсюда нарушением равновесия в сторону *Ян*, или воспалением), происходит расстройство его функционирования, и со временем возникает физическое повреждение органа. Поэтому целью врача или практикующего цигун было достижение состояния «отсутствия огня». и в конце концов

описывающий это состояние иероглиф стали использовать для обозначения слова *ци*.

Однако в более поздних текстах *ци* «отсутствия огня» заменил иероглиф 氣, также состоящий из двух элементов: 气 («воздух») и 米 («рис»). Это свидетельствует о том, что последующие адепты цигун осознали, что после рождения человека циркулирующая в его теле *ци* образуется главным образом благодаря вдыханию воздуха (кислорода) и принятию пищи (риса). В современном китайском языке воздух называется *кунци*, что буквально означает «энергия пространства (пустоты)».

Долгое время люди не были уверены в том, какого именно типа энергия циркулирует в организме человека. Одни считали ее тепловой. другие — электрической, а третьи — сочетанием тепла, электричества и света.

Такая неразбериха продолжалась до начала 1980-х годов, когда постепенно начала вырисовываться научная концепция *ци*. Тщательный анализ современных данных позволяет заключить, что в нашей вселенной, за исключением, возможно, силы гравитации, существует только один тип энергии — электромагнитный. Свет и тепло (инфракрасное излучение) также относятся к электромагнитной энергии. Отсюда совершенно ясно, что циркулирующая в человеческом теле *ци* в действительности является «биоэлектричеством», а само тело — «живым электромагнитным полем»¹. На это поле влияют наши мысли, чувства, деятельность, потребляемая нами пища, качество вдыхаемого воздуха, образ жизни, окружающая нас природная энергия. а также искусственно генерируемая энергия, на воздействие которой нас обрекла современная наука.

1. "Life's Invisible Current, by Albert L. Huebner, *East West Journal*, June 1986.

1.2.2. ТРАДИЦИОННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦИГУН

Получив некоторое представление о *ци*, давайте перейдем к традиционному определению цигун — сначала общему, а затем более узкому. В главе 2, после того как вы ознакомитесь с современной концепцией *ци*, мы обсудим значение цигун с точки зрения современной науки.

ОБЩЕЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦИГУН

Как уже объявлялось, *ци* — это энергия, присущая Небу. Земле и каждому живому существу. А слово *гун* («работа») в Китае часто употребляется как сокращенный вариант *гунфу* (в других транскрипциях — *кунфу* или *кунг-фу*). Под *гунфу* подразумевается любая работа (деятельность), требующая значительных затрат времени и сил. Данный термин применим ко всем умениям или искусствам, требующим длительной практики, энергии и терпения. Поэтому *цигун* правильно будет определить как «любой процесс тренировки или учебы, затрагивающий *ци* и требующий большого количества времени и усилий». Можно также сказать, что цигун — это наука, изучающая энергию в природе. Основное отличие от западной науки, изучающей энергию, заключается в том, что цигун фокусирует внимание на *внутренней* энергии человека, тогда как предметом изучения западной науки в большей мере выступает *внешняя* энергия. Тем не менее, изучая цигун, стоит также принимать во внимание современную научную точку зрения и не ограничиваться исключительно традиционными представлениями.

Китайцы изучали *ци* на протяжении многих тысячелетий. Некоторые их выводы о природных закономерностях и циклических процессах содержатся в старинных книгах, важнейшей из которых является «И-цзин» («Книга

перемен», ок. 1122 г. до н. э.). В период создания этого текста китайцы, как уже упоминалось, выделяли три природные энергии: Небо (*тянь*), Земля (*ди*) и Человек (*жэнь*). Называемые совокупно «Тремя Силами» (*сань цай*), они проявляются в трех типах *ци*: Небесной, Земной и Человеческой. Этим трем аспектам Природы присущи свои законы и циклические процессы. Законы остаются неизменными, а циклы регулярно повторяются. Понимание этих естественных принципов, отраженных в «И-цзине», позволяло китайцам рассчитывать изменения в природной *ци*. Основным инструментом расчета были так называемые «Восемь Триграмм» (*Багуа*). Триграммы — это фигуры из трех параллельных линий («черт»). Черты могут быть либо сплошными (*Ян*), либо с разрывом (*Инь*). Из Восьми Триграмм получаются 64 «гексаграммы». Каждая гексаграмма состоит из двух триграмм: 64 — это число всех возможных сочетаний. «И-цзин» можно считать первой китайской книгой о *ци* и ее различных типах в природе и человеке. Взаимосвязи Трех Природных Сил и присущих им *ци* позднее были подробно обсуждены в книге «Рассуждение о превращениях *ци*» («Цихуа-лунь»).

Понимание Небесной *ци* всегда вызывало серьезные затруднения, особенно в древности, когда наука только начинала развиваться. Но, поскольку в природе все повторяется, накопленный за многие годы опыт позволил обнаружить естественные закономерности. Ознакомление с законами и циклами «небесного расписания» поможет вам понять сезонные, климатические и погодные изменения, вызывающие дождь, снег, засуху и другие природные явления. При внимательном наблюдении вы сами сможете заметить многие из этих установившихся закономерностей и циклов, обусловленных уравниванием полей *ци*. В природе существуют циклы, повто-

ряющиеся каждый день, месяц или год, а также циклы с периодом в двенадцать и шестьдесят лет.

Земная *ци* является частью Небесной. Зная строение Земли и уяснив действующие здесь законы, вы сможете понять, как образовались горы и реки, как растут растения, как текут реки, в какой местности лучше жить, где построить дом, как выбрать наиболее выгодную для него ориентацию, и многое другое — все, что связано с землей. В Китае есть так называемые «мастера геомантии» (*дили-ши*) или «мастера ветра и воды» (*фэншуй-ши*), зарабатывающие себе этим на существование. Словосочетание «ветер и вода» (*фэн-шуй*) в настоящее время стало самым распространенным названием науки о Земной *ци*, поскольку сила и направление ветра, а также характер и расположение водоемов на местности — это действительно важнейшие критерии оценки любого земельного участка. Специалисты по фэн-шуй, основываясь на накопленных веками геомантических знаниях и теории «И-цзина», помогают людям принимать важные решения — такие, как выбор места для построения дома или для захоронения умерших, перепланировка и дизайн жилища, магазина или офиса. Методики фэн-шуй улучшают условия жизни и работы людей. Многие китайцы верят в то, что следование принципам фэн-шуй привлекает к ним удачу и процветание.

Из трех типов энергии *ци* Человеческая *ци*, пожалуй, изучена наиболее полно. Китайцы полагают, что на нее воздействуют и ею управляют Небесная и Земная *ци* и что именно они в действительности определяют нашу судьбу. Поэтому знание взаимосвязей в системе «Природа–человек» и человеческих взаимоотношений (*жэнь ши*) позволяет прогнозировать войны, предсказывать судьбы стран, предугадывать желания, темперамент и даже будущее любого человека. Люди, занимающиеся

этим, называются в Китае предсказателями судьбы (*суаньмин-ши*).

Однако наибольшие достижения в изучении *ци* касаются здоровья и долголетия. *Ци* — это источник жизни, поэтому понимание ее функционирования и умение правильно регулировать ее позволяют прожить долгую и здоровую жизнь. Помните: мы являемся частью природы и ее циклических процессов. Противодействуя естественному циклу, можно заболеть, поэтому в наших интересах идти Путем Природы (*Дао*).

Существует множество методов изучения различных аспектов Человеческой *ци*: акупунктура, акупрессура, массаж, траволечение, медитация и упражнения цигун. Использование акупунктуры, акупрессуры и траволечения для регулирования потока Человеческой *ци* стало основой китайской медицины. Медитация и цигун широко применяются китайцами в оздоровительных, а иногда и в лечебных целях. Кроме того, даосы и буддисты используют медитацию и упражнения цигун для достижения просветления.

Подводя итог, можно сказать, что цигун — это изучение любых аспектов Небесной, Земной и Человеческой *ци*. Однако сегодня данный термин обычно употребляется в связи с совершенствованием Человеческой *ци* с помощью медитации и упражнений, поэтому во избежание путаницы мы будем использовать его только в этом узком смысле.

УЗКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦИГУН

Как упоминалось выше, в более узком значении *ци* является «циркулирующей в человеческом теле энергией». Соответственно, цигун в узком определении — это «изучение или регуляция циркулирующей в человеческом теле *ци*». Наш организм является частью природы,

поэтому в узкое определение цигун следует также включить изучение взаимосвязи человеческого тела с Небесной и Земной *ци*. Сегодня китайский цигун состоит из нескольких различных областей: акупунктуры, траволечения, цигун боевых искусств, цигун-массажа, оздоровительного цигун, лечебного цигун и цигун для религиозного просветления. Естественно, эти области взаимосвязаны и во многих случаях неотделимы одна от другой.

В древние времена цигун еще называли *туна*. Это буквально означает «испускать и впускать», что подразумевает **выдох и вдох воздуха через нос**. Практика цигун действительно тесно связана с методами правильного дыхания. Чжуан-цзы, живший в период Борющихся Царств (403–222 гг. до н. э.), сказал: «Правильный вдох и выдох, изгнание старого и впускание нового, естественное (движение) медведя и птичье вытягивание (шеи) — все это способствует долголетию и привлекает тех, кто, желая жить так же долго, как Пэн-цзу практикует *даоинь* и вскармливает формы (т. е. совершенствует физическое тело)»². Пэн-цзу был легендарным мастером цигун эпохи императора Яо (2356–2255 гг. до н. э.) и, по преданию, прожил 800 лет. Из этой цитаты можно понять, что цигун называли также *даоинь* (букв. «направлять и вести»), что означает использование ума и физических движений для управления циркуляцией *ци*. Движения в некоторых упражнениях цигун имитируют естественные действия животных. Так, знаменитый комплекс упражнений «Игры пяти животных» (*уцинъси*) подражает движениям тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы.

Китайцы обнаружили, что в человеческом теле есть двенадцать главных каналов *ци* (*шиэр цзин*), называемых также «меридианами». Они разветвляются на бес-

2. 《莊子刻意》：“吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，為壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。”

численные каналы второстепенного значения (*ло*). Это очень напоминает кровеносную систему. Главные каналы (меридианы) подобны артериям и венам, а вторичные — капиллярам. Двенадцать главных каналов похожи на *реки*, а вторичные каналы — на ответвляющиеся от них *потоки*. По этой сети, соединяющей конечности (точнее, пальцы рук и ног) с внутренними органами и кожу с костным мозгом, *ци* распространяется по всему телу. Здесь следует отметить, что «внутренние органы» в китайской медицине не соответствуют «органам» западной медицины; скорее они представляют собой группы родственных физиологических функций.

Кроме того, в человеческом теле есть восемь сосудов (*ба май*). Эти сосуды, которые часто называют «чудесными», выполняют роль *резервуаров* и регулируют распределение и циркуляцию *ци* в организме. Знаменитый китайский даосский врач Ли Шичжэнь в своей книге «Исследование чудесных меридианов, или восьми сосудов» («Ци цзин ба май као») пишет: «Обычные меридианы (т. е. 12 главных каналов *ци*) подобны рекам, а необычные (т. е. восемь сосудов) — озерам. Когда обычные меридианы заполняются *ци*, она начинает перетекать в необычные меридианы»³. Более подробно мы будем обсуждать сеть каналов *ци* в следующем разделе настоящей главы.

Когда восемь резервуаров заполнены здоровой *ци*, тогда и каналы заполнены здоровой *ци*, которая хорошо поддается регуляции. Но если в одном из двенадцати каналов происходит застой, тогда направляющаяся к конечностям тела и внутренним органам *ци* будет некачественной, что может привести к заболеванию. Необходимо знать, что все каналы отличаются один от другого,

3. 李時珍《奇經八脈考》：“蓋正經猶夫溝渠，奇經猶夫湖澤，正經之脈隆盛，則溢于奇經。”

и каждому из них присуща своя собственная сила потока *ци*. Все эти различные уровни силы потоков *ци* подвержены влиянию сознания человека, погоды, времени суток, употребленной пищи и даже настроения. Например, в сухую погоду уровень *ци* в легких будет более высоким (преобладание *Ян*), чем при влажной погоде. Когда человек злится, нарушается циркуляция *ци* в канале печени. В течение дня сила потока *ци* в различных каналах изменяется в соответствии с определенным циклом, и в каждый определенный момент времени *ци* преобладает в каком-либо одном из них. Например, между 11:00 и 13:00 самым мощным будет поток *ци* в канале сердца. Кроме того, у разных людей отличается уровень *ци* в одном и том же органе.

Если нарушается циркуляция *ци* в двенадцати каналах, восемь резервуаров ее регулируют и приводят в норму. Например, в случае внезапного шока незамедлительно ослабевают потоки *ци* в канале мочевого пузыря. Обычно резервуар тут же восстанавливает уровень *ци* в этом канале и человек оправляется от шока. Однако если в резервуаре также не хватает *ци* или шок оказывается слишком сильным, а времени на восстановление уровня *ци* недостаточно, тогда мочевой пузырь резко сокращается и происходит непроизвольное мочеиспускание.

Когда человек болен, уровень *ци* у него будет слишком высоким (избыток *Ян*) или слишком низким (избыток *Инь*). В таких случаях китайский врач либо попытается восстановить равновесие *ци* траволечением, либо применит акупунктуру для замедления потока *ци* в одних каналах и ускорения его в других. Но существует еще одна альтернатива — использование для регуляции *ци* определенных физических и ментальных упражнений: другими словами, *цигун*.

Однако в среде ученых-конфуцианцев цигун трактуется несколько иначе. Здесь эта практика имеет целью управление эмоциональным состоянием. Если человек умиротворен и спокоен, его тело расслаблено, а это способствует ровной циркуляции *ци* в организме и общей гармонии. В результате укрепляется умственное и физическое здоровье.

Даосы и буддисты определяют цигун как метод направления *ци* от нижнего *Данъяня* («Поля Эликсира») к мозгу для достижения состояния Будды, или духовного просветления. Нижний *Данъянь* представляет собой участок в брюшной области, где может аккумулироваться *ци*. Таким образом, он является биоэлектрическим аккумулятором. Здесь теория и методы подготовки, безусловно, отличаются сложностью. Фактически «религиозный цигун» считается в Китае одним из высших уровней цигун.

И наконец, в мире боевых искусств под цигун подразумеваются методы использования *ци* для энергетизации физического тела с целью достижения максимальной его эффективности в проявлении силы. Однако значительная часть цигун боевых искусств заимствована из религиозного цигун («цигун изменения мышц и сухожилий» и «цигун промывания костного и головного мозга», кит. *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин*), поэтому неудивительно, что уровень подготовки в цигун боевых искусств очень высок.

В следующих разделах мы еще поговорим о различных категориях цигун. Желаящим подробно изучить лечебный цигун я советую обратиться к моим книгам «*Цигун для здоровья и боевых искусств*» и «*Корни китайского цигун*». Если вы хотите больше узнать о религиозном цигун, прочтите книгу «*Секреты молодости*». Если же вас интересует цигун боевых искусств, то

я настоятельно рекомендую мою работу «*Основы шао-линьского стиля "Белый Журавль"*». Более подробную информацию об этих книгах можно узнать на интернет-сайте Ассоциации Боевых Искусств Яна (УМАА) www.ytmaa.com.

1.2.3. ДИАПАЗОН ПРАКТИКИ ЦИГУН

Мне часто задают один вопрос: можно ли считать бег трусцой, оздоровительную ходьбу, поднимание тяжестей, а то и танцы — своего рода практикой цигун? Для ответа на него необходимо проследить историю цигун до времен, предшествующих династическим периодам Цинь и Хань (255 г. до н. э. — 220 г. н. э.), и мы увидим, что именно *танцы* дали начало многим упражнениям цигун! Танцы тренируют физическое тело и поддерживают его в здоровом состоянии. Кроме того, синхронизация танцевальных движений и музыки способствует гармонизации ума, в результате которой достигается либо активизация духа, либо его успокоение. Позднее, в период династии Хань (206 г. до н. э. — 220 г. н. э.) этот танцевальный цигун заимствовали японцы, и он превратился в особый тип очень элегантного медленного и утонченного танца при тамошнем императорском дворе. Такого рода танцы, напоминающие тайцзи-цюань, до сих пор практикуются в Японии.

Танцы коренных жителей Африки и Америки, в которых туловище «ходит» вверх и вниз, также способствуют улучшению подвижности суставов и циркуляции *ци*. Бег трусцой, поднятие тяжестей и даже ходьба в принципе тоже относятся к своего рода упражнениям цигун. Поэтому можно сказать, что любая деятельность, способная регулировать циркуляцию *ци* в организме, является практикой цигун. Безусловно, к такой деятельности можно также причислить питание, дыхание и даже мышление.

Физическое тело (Ян)

Ум (Инь)

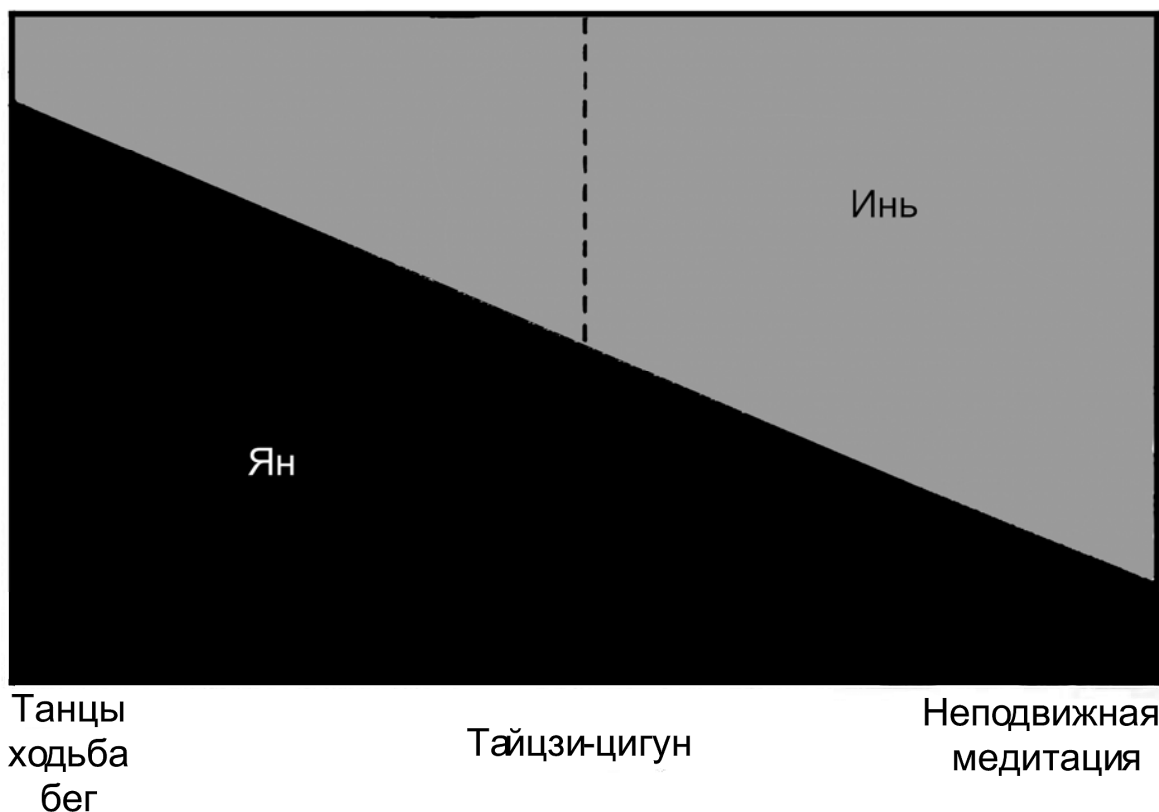


Рис. 1-1. Диапазон практик цигун

Давайте определим все это более четко. На рисунке 1-1 левая вертикальная линия отражает степень задействования физического тела (Ян), а правая — степень задействования ума (Инь). Из схемы видно, что чем больше физических усилий требует ваше занятие, тем меньше затрачивается умственных. Это справедливо по отношению к аэробике, бегу или ходьбе, где по сравнению с физическими движениями ум задействован сравнительно мало. Обычно для такого рода практики цигун не требуется специальной подготовки. Это «непрофессиональный» цигун. Центральная точка схемы отмечает равенство физической и умственной активности. Такое состояние характерно для широко распространенных стилей цигун с медленными движениями. Здесь *ци* направляется в нужную сторону с помощью умственного усилия в сочетании с физическими движениями. Когда

тело медленно и плавно движется, умственно направляемая *ци* проникает глубже и достигает внутренних органов, связок и костного мозга. В результате обостряется ощущение собственного внутреннего «я», которое тоже подпитывается энергией *ци*. Типичными стилями цигун, задействующими как тело, так и ум, являются, например, тайцзи-цигун, цигун Белого Журавля, цигун Змеи, цигун Дракона и многие другие. Они особенно широко практикуются в китайской медицине и боевых искусствах.

Однако с усложнением практики цигун все больше возрастает значение ума. На этом уровне работает ум, в то время как физическое тело остается неподвижным в состоянии полного расслабления в положении стоя или сидя.

В основном такого рода ментальный цигун практикуют на Востоке в философско-религиозной среде. Здесь допускается слабое физическое движение в нижней брюшной области. Однако *главная задача данной практики цигун заключается в успокоении и очищении ума, а конечная цель — в достижении состояния духовного просветления.* Такая практика цигун включает *чань-* (или *жэнь-*) медитацию (яп. *дзэн*), Медитацию Малой Циркуляции (*сяо чжоу тянь*), Медитацию Большой Циркуляции (*да чжоу тянь*) и Медитацию Просветления с Промыванием Головного Мозга (*си суй гун*).

Итак, различные практики цигун имеют различные цели. С теоретической точки зрения, чтобы прожить не обремененную болезнями, долгую и счастливую жизнь, требуются здоровые тело и ум. *Оздоровительный цигун* описывает центральная часть нашей схемы. Он позволяет научиться регулировать состояние как физического тела, так и ума. Разумеется, можно упражнять собственные *иньскую* и *янскую* составляющие по от-

дельности: первую — путем медитации в состоянии покоя, а вторую — посредством физических упражнений. Таким уравниванием *Инь* и *Ян* также можно добиться повышения уровня *ци* и ее равномерной циркуляции в организме. Из представленного выше можно заключить следующее:

1. Любая деятельность, способная улучшить циркуляцию *ци* в человеческом теле, называется *цигун*.

2. Те виды цигун, где упор делается на физическое тело, увеличивают физическую силу и улучшают циркуляцию *ци* в тех частях тела, которые задействованы в упражнениях. Обычно укрепляются мышцы, сухожилия, связки и кости.

3. Те виды цигун, где в равной мере задействуются тело и ум, увеличивают силу на более глубоком уровне и улучшают циркуляцию *ци* во всем теле. Обычно умственная концентрация в сочетании с расслаблением физического тела позволяет энергии *ци* достичь внутренних органов, суставов и даже костного мозга.

4. Те виды цигун, где упор делается на ментальную активность, позволяют достичь состояния глубокой медитации. Однако из-за отсутствия в данной практике физических движений здесь требуется дополнительная тренировка физического тела, в противном случае возможна потеря физической силы.

1.2.4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВНЕШНЕГО И ВНУТРЕННЕГО ЭЛИКСИРОВ

А теперь давайте рассмотрим традиционную классификацию цигун. Все виды цигун соответственно теоретическим основам и методам подготовки подразделяются на две самые широкие категории: цигун Внешнего Эликсира (*вайдань*) и цигун Внутреннего Эликсира (*нэй-*

дань). Понимание различий между ними позволит вам получить общее представление о большинстве существующих практик китайского цигун.

ВАЙДАНЬ (ВНЕШНИЙ ЭЛИКСИР)

Вай означает «внешний» или «наружный», а *дань* — «эликсир». Под словом «внешний» здесь подразумеваются кожный покров тела и конечности, в противоположность внутренней части туловища, вмещающей все жизненно важные органы. «Эликсир» — это гипотетическая субстанция, продлевающая жизнь, которую китайские даосы* ищут уже несколько тысячелетий. Первоначально они думали, что этот «эликсир жизни» представляет собой нечто физическое и его можно приготовить из трав или очищенных огнем химикалий. После многих веков поисков и экспериментов даосы пришли к выводу, что эликсир находится в самом теле человека. Другими словами, если вы хотите продлить свою жизнь, то должны отыскать эликсир в собственном теле и научиться беречь и приумножать его. По сути дела, под эликсиром подразумевается циркулирующая в организме внутренняя энергия, или *ци*!

Существует множество способов увеличения содержания эликсира, или *ци*, в организме. В практике вайдань-цигун можно просто упражнять конечности с помощью танцев или даже ходьбы. В ходе упражнения в руках и ногах будет повышаться уровень *ци*. Когда содержание *ци* в конечностях достигнет достаточно высокого уровня, она через двенадцать главных каналов, пробирая все «блоки», устремится в центр тела для питания внутренних органов. Именно поэтому люди, занимающиеся физическим трудом или тренировкой, обычно

* И западные алхимики тоже. — *Прим. ред.*

имеют более крепкое здоровье, чем те, кто ведет сидячий образ жизни.

Естественно, для увеличения количества *ци* можно просто массажировать тело. Посредством массажа клетки тела активизируются и переходят в новое энергетическое состояние, в результате чего возрастает концентрация *ци* и улучшается ее циркуляция. После массажа, когда тело расслабляется, *ци* из кожного покрова и мышц с повышенным ее содержанием устремляется к центру тела, и в итоге улучшается снабжение ею внутренних органов. Это составляет теоретическую основу цигун-массажа *туйна* (букв. «толкание и хватание»).

С помощью акупунктуры (*чжэньцзю*, букв. «иглы и прижигание») и акупрессуры (*дяньсюэ*, букв. «точечный массаж») также можно повысить уровень *ци* у поверхности кожи. Такая стимуляция опосредованно через каналы *ци* регулирует содержание *ци* во внутренних органах. Таким образом, эти методики тоже можно классифицировать как вайдань-цигун. Безусловно, к практике вайдань относится и траволечение.

Итак, любую стимуляцию или упражнение, в результате которых в конечностях или кожном покрове тела увеличивается уровень *ци*, которая затем направляется к центру тела, можно отнести к категории вайдань, или Внешнего Эликсира (см. рис. 1-2).

НЭЙДАНЬ (ВНУТРЕННИЙ ЭЛИКСИР)

Нэй означает «внутренний», а *дань*, как мы уже знаем, — «эликсир». Таким образом, *нэйдань* означает увеличение содержания эликсира-*ци* внутри туловища, а не на коже и в конечностях. При этом *ци* обычно накапливается в *сосудах*, а не в *главных каналах*. Если в вайдань обогащенная *ци* от конечностей или кожного покрова по главным каналам движется к центру тела, то

упражнения нэйдань увеличивают содержание *ци* внутри тела и направляют ее к конечностям (см. рис. 1-3). Обычно нэйдань-цигун заключается в специальных дыхательных упражнениях в процессе медитации. В практике нэйдань первый шаг заключается в повышении уровня *ци* в нижнем *Даньтяне* (т. е. в человеческом биоэлектрическом аккумуляторе). Затем пополненный запас *ци* распределяется по восьми сосудам, наполняя их. Только в этом случае возможна эффективная плавная регуляция циркуляции *ци* в двенадцати главных каналах.

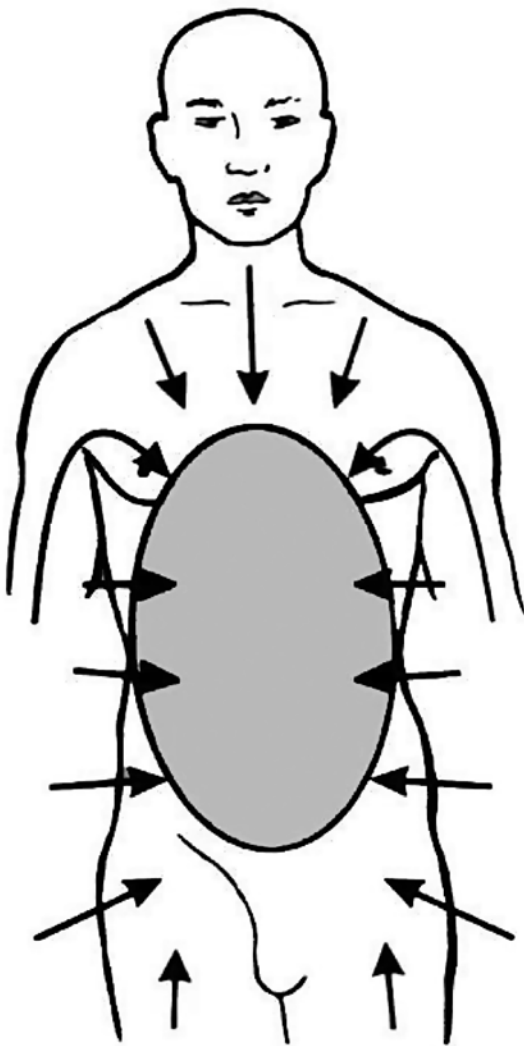


Рис. 1-2. Внешний эликсир (вайдань)

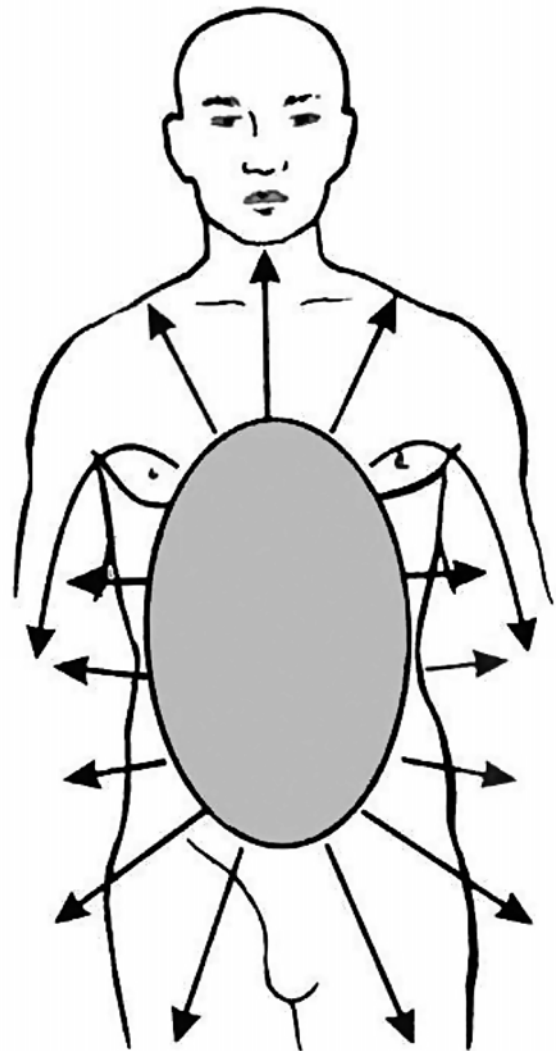


Рис. 1-3. Внутренний эликсир (нэйдань)

Для внутреннего накопления *ци* в первую очередь требуется тонкая чувствительность, позволяющая сознанию проникнуть в самые отдаленные уголки тела. Эта чувствительность есть язык, на котором ум общается с телом. Для совершенствования такого контакта необходимо максимально обострить ощущение собственного тела и циркулирующей в нем *ци*. Комплекс упражнений для увеличения этой чувствительности называется *нэй ши гунфу* (内視功夫), что означает «гунфу внутреннего видения». Действительно, видеть или наблюдать происходящее внутри тела фактически и значит ощущать это. А слово «гунфу» здесь подразумевает, что достижение высокого уровня точной чувствительности требует значительных затрат времени и усилий.

В целом теория *нэйдань* глубже, чем *вайдань*, и сложнее для понимания и практического применения. Большая часть упражнений *нэйдань-цигун* традиционно хранилась в более строгой тайне, чем приемы *вайдань-цигун*. В особенности это справедливо в отношении высших уровней *нэйдань* — таких, как Промывание Костного и Головного Мозга, — в тайны которых посвящались лишь избранные, заслужившие доверие ученики мастеров.

У даосов первый шаг в практике цигун Внутреннего Эликсира называется «Малое Циклическое Небо» (*сяо чжюу тянь*), «Медитация Малой Циркуляции» или «Микрокосмическая Медитация», а у буддистов — «Вращение Колеса Закона Природы» (*чжуань фа лунь*).

Малую Циркуляцию можно рассматривать как основу цигун Внутреннего Эликсира. Практика Медитации Малой Циркуляции способствует ровной циркуляции *ци* (биоэлектричества) в Сосудах Зачатия и Управления (*жэнь май* и *ду май*), двух основных резервуарах *ци*,

регулирующих циркуляцию *ци* в двенадцати главных каналах (*шиэр цзин*). После освоения Малой Циркуляции следует упражнение «Большое Циклическое Небо» (*да чжоу тянь*), «Медитация Большой Циркуляции», или «Макрокосмическая Медитация». Практика Медитации Большой Циркуляции позволяет научиться управлять циркуляцией *ци* в организме и обмениваться *ци* с партнерами или окружающей средой. Задача данного типа медитации состоит в раскрытии «Небесного Ока» (*тянь янь*) (иначе «Третьего Глаза») для объединения Духа Природы и человеческого духа (*тянь жэнь хэ и*). Это конечная цель духовного просветления как в даосизме, так и в буддизме.

Для достижения цели практики цигун Внутреннего Эликсира необходимо знать, как накопить достаточное количество *ци* в истинном нижнем *Даньтяне* (*чжэнь ся даньтянь*) (человеческом биоаккумуляторе), используя теорию и методы Зародышевого дыхания (*тай си*). В древности мастера цигун хранили их в строгом секрете. Широкая публика начала постепенно знакомиться с разъясняющими Зародышевое дыхание документами только во второй половине двадцатого столетия.

1.2.5. ШКОЛЫ ПРАКТИКИ ЦИГУН

Цигун можно также разделить на четыре основные категории в соответствии с назначением или конечной целью практики: А — лечение болезней; Б — укрепление здоровья; В — просветление, или достижение «состояния Будды»; Г — улучшение бойцовских качеств. Однако это всего лишь очень грубое деление, так как ни один из стилей цигун не служит исключительно одной из перечисленных выше целей. Например, боевой цигун предна-

значен для совершенствования искусства боя, но вместе с тем он укрепляет здоровье. Целью даосского цигун является продление жизни и просветление, однако для ее достижения необходимо иметь крепкое здоровье и уметь лечить болезни. Учитывая многоцелевой характер перечисленных категорий, проще будет обсудить историю их появления, чем конечную цель практики. Знание истории и основных принципов каждой категории поможет вам более ясно понять цигун.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦИГУН — ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Большинство императоров древнего Китая уважали ученых-конфуцианцев и прислушивались к их философии. А вот целителей не жаловали, поскольку те ставили свой диагноз, ощупывая тело пациента, что считалось низким. Хотя китайские врачи добились больших успехов в развитии медицины, на них обычно поглядывали свысока. Но они продолжали усердно заниматься своими исследованиями, передавая полученные результаты из поколения в поколение.

Из всех слоев китайского населения, изучавших цигун, врачи занимались этим дольше всего. Со времен открытия циркуляции в человеческом теле *ци* около четырех тысячелетий тому назад они посвящали большую часть собственных усилий на исследование поведения *ци*. Их старания привели к появлению акупунктуры, акупрессуры (точечного массажа) и траволечения.

Кроме того, многие китайские врачи использовали свои медицинские познания для создания различных комплексов упражнений цигун, направленных на укрепление здоровья и лечение определенных заболеваний. Китайские медики полагали, что для лечения болезней недостаточно медитировать в неподвижном сидячем положении, как это делали приверженцы «цигун ученых»

или чань-буддизма (в Японии известного как дзэн-буддизм) для регуляции состояния тела, ума и дыхания. Они считали, что для улучшения циркуляции *ци* необходимы движения. Хотя спокойный умиротворенный разум очень важен для сохранения здоровья, еще более важную роль здесь играют физические упражнения. Врачи заметили, что надлежащим образом упражняющиеся люди реже болеют и медленнее стареют, чем ведущие малоподвижный образ жизни. Они также обнаружили, что определенные телодвижения улучшают циркуляцию *ци* в определенных органах. Отсюда они сделали вывод, что такие упражнения можно использовать для лечения конкретных заболеваний и восстановления нормального функционирования органов.

Некоторые из этих движений напоминают повадки животных. Для выживания в условиях дикой природы каждое животное должно обладать инстинктивными навыками защиты собственного тела. Частично такие инстинкты связаны с повышением уровня *ци* в организме и предотвращением ее потерь. За многие годы обособления от природы человек утратил значительную часть этих инстинктов.

Многие врачи разрабатывали собственные упражнения цигун, направленные на укрепление здоровья и лечение болезней, копируя движения животных. Типичным, хорошо известным комплексом таких упражнений является *уцинъси* (Танец Пяти Животных), разработанный Хуа То почти две тысячи лет тому назад. (Существует также мнение, что создателем *уцинъси* является Цзюнь Цин, а Хуа То его просто обнародовал.) Другой популярный комплекс, основывающийся на сходных принципах, называется *бадуанъцзинь* (Восемь Кусков Парчи). Его во времена Южносунской династии (1127–1279) разработал военачальник Юэ Фэй, который, что довольно интересно, был философом и воином, а не врачом.

Но китайские врачи на этом не остановились: используя свои медицинские познания в области циркуляции *ци*, они продолжали исследования, пока не выяснили, какие именно движения помогают излечить ту или иную болезнь или решить определенные проблемы со здоровьем. Естественно, многие из них напоминали движения, использовавшиеся для укрепления здоровья, поскольку значительная часть заболеваний обусловлена нарушением равновесия *ци* в организме. Продолжительный дисбаланс отрицательно сказывается на органах тела и может привести к их физическому повреждению. Это подобно работе электроприбора с использованием для его питания неподходящего по своим параметрам электрического тока — со временем такой прибор сломается. Китайские врачи считают, что физическому повреждению органов тела больного предшествует нарушение равновесия и циркуляции *ци*. **Нарушение циркуляции *ци* является началом заболевания и поражения органов.** Когда в канале какого-то органа наблюдается избыток или недостаток *ци* (преобладание *Ян* или *Инь*), этот орган подвергается повреждению. Если не выровнять в нем циркуляцию *ци*, он начнет функционировать с перебоями и даже разрушаться. Здесь самый лучший способ лечения заключается в восстановлении равновесия и равномерности потока *ци* еще до возникновения каких-либо физиологических проблем. Поэтому коррективная или улучшение нормальной циркуляции *ци* в организме является основной целью акупунктуры и акупрессуры. Целебные травы и специальные диеты также считаются важными средствами регуляции движения *ци* в теле человека.

Если заболевание ограничивается застоем *ци* и физического повреждения органов не наблюдается, для корректировки циркуляции *ци* и решения проблемы

можно использовать оздоровительные упражнения цигун. Однако когда болезнь зашла слишком далеко и начинает проявляться нарушение функционирования органов, ситуация становится критической и заболевание требует специального лечения. Наравне с акупунктурой, траволечением и даже оперативным вмешательством оно может также включать особые упражнения цигун, предназначенные ускорить процесс исцеления. Например, лечению язв и астмы часто способствуют некоторые простые упражнения. А проведенные недавно в континентальном Китае и на острове Тайвань исследования продемонстрировали эффективность определенных упражнений цигун при лечении отдельных видов рака.

Тысячелетия наблюдения за природой и собственным организмом позволили некоторым адептам цигун пойти еще дальше. Они заметили, что циркуляция *ци* в теле человека подвержена сезонным изменениям, и возникла разумная идея помогать организму адаптироваться к таким периодическим изменениям. Кроме того, выяснилось, что в определенное время года различные внутренние органы испытывают одни и те же характерные проблемы. Например, в начале осени легким приходится приспособливаться к более холодному вдыхаемому воздуху. В процессе такой адаптации легкие уязвимы для всяких неблагоприятных воздействий, и человек может легко простудиться. Сезонным изменениям подвержена и система пищеварения. Может увеличиваться аппетит или наблюдаться диарея. С понижением температуры возможны проблемы с почками и мочевым пузырем. Например, при увеличении нагрузки на почки может появляться боль в пояснице. Сосредоточившись на этих сезонных нарушениях циркуляции *ци*, мастера цигун разработали ряд упражнений, способных ускорить адаптацию организма.

Наряду с военачальником Юэ Фэем в создании различных комплексов упражнений медицинского цигун принимали участие и многие другие, далекие от врачевания люди. Первоначально эти комплексы разрабатывались для укрепления здоровья, но впоследствии использовались и для лечения болезней.

«ЦИГУН УЧЕНЫХ» — ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

До династии Хань в Китае существовали две основные школы ученой мысли. Одну из них основал Конфуций (551–479 гг. до н. э.) в период Весны и Осени (722–484 гг. до н.э.). Позднее в период Борющихся Царств (403–222 гг. до н. э.) его философию развил и популяризировал Мэн-цзы (372–289 гг. до н.э.).

Последователей этой философии обычно называют конфуцианцами или, по-китайски, *жуцзя*. Главными добродетелями они считают Верность (*чжун*), Сыновнюю почтительность (*сяо*), Гуманность (*жэнь*), Доброту (*ай*), Доверие (*синь*), Справедливость (*и*), Гармонию (*хэ*) и Мир (*пин*). Основные предметы конфуцианства как науки — человечность и человеческие чувства. На философии *жуцзя* основываются многие аспекты китайской культуры.

Вторую крупнейшую школу ученой мысли основал в VI веке до н. э. Лао-цзы (604–531 гг. до н. э.). Это даосизм (*даоцзя*). Лао-цзы считается автором книги «Даодэ-цзин» («Канон о Добродетели Дао»). Позднее, в период Борющихся Царств (403–222 гг. до н. э.) его последователь Чжуан Чжоу написал книгу «Чжуан-цзы», положившую начало другой мощной ветви даосизма.

В доханьскую эпоху даосизм считался направлением философии, ученой мысли. Лишь в правление династии Восточная Хань (25–168 гг. н. э.) Чжан Даолин ввел в него некоторые элементы, заимствованные из индийского

буддизма, после чего даосизм постепенно превратился в религию.

Следует отметить, что с точки зрения вклада в цигун обе школы делали особый упор на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний. Их представители считали, что многие болезни являются следствием эмоциональных и умственных крайностей. В отсутствие душевного спокойствия, уравновешенности и миролюбивости перестают нормально функционировать внутренние органы. Например, депрессия может привести к несварению и язве желудка. Злость вызывает нарушение деятельности печени, огорчение приводит к застою и тяжести в легких, а страх может нарушать нормальное функционирование почек и мочевого пузыря. Ученые поняли, что для предотвращения болезней необходимо научиться расслабляться и уравновешивать собственные мысли и чувства. Это называется «регуляция состояния ума» (*тяо синь*).

По этому упор делался на умиротворение ума посредством медитации. Основная часть медитации в состоянии покоя заключается в избавлении от мыслей и успокоении. В состоянии покоя течение мыслей замедляется, проявление чувств ослабляется, и человек ощущает умственную и эмоциональную невозмутимость. Такой вид медитации можно рассматривать как эмоциональный самоконтроль. В состоянии «отсутствия мыслей» человек очень сильно расслабляется и может даже расслабить свои внутренние органы. Когда тело находится в таком расслабленном состоянии, *ци* циркулирует ровно и устойчиво. Неподвижная медитация была широко распространена в ученых кругах древнего Китая.

Для достижения спокойствия и умиротворенности ученые в своих упражнениях фокусировались на управлении дыханием, умственной деятельностью и состояни-

ем тела. По их убеждению, *регуляция дыхания, ума и тела* позволяла добиться ровной циркуляции *ци* и предупредить заболевания. Именно поэтому разработанный учеными *ци-тренинг* называется *сю ци*, то есть «совершенствование *ци*». Китайское слово *сю* означает «регулировать, совершенствовать, восстанавливать» или «поддерживать в надлежащем состоянии». Такая практика существенно отличается от религиозного даосского цигун, появившегося после династии Восточного Хань, который назывался *лян ци*, то есть «тренировка *ци*». *Лянь* означает «тренироваться», «упражняться» или «отрабатывать». Считалось, что тренировка *ци* позволяет укрепить эту внутреннюю энергию и продлить жизнь человека. В ученых кругах говорили: «В человеческой жизни семьдесят [лет] — редкость»⁴. Необходимо понимать, что в древние времена из-за недостатка здоровой пищи и современного медицинского обслуживания мало кто доживал до семидесяти лет. Говорили также: «Примиришься с Небом и радуйся своей судьбе» и «Совершенствуй тело и ожидай свою судьбу». Сравните это с позднейшей философией даосов, которые утверждали: «Умереть в сто двадцать лет — значит уйти из жизни молодым»⁵. Они не только верили в то, что можно сопротивляться судьбе, преодолеть ее и продлить человеческую жизнь, но и доказали это.

Конфуцианство и даосизм были двумя основными школами китайской ученой мысли, но существовало еще немало других школ, которые в большей или меньшей мере также занимались практикой цигун. Однако мы не будем обсуждать их здесь, поскольку после них осталось лишь очень незначительное количество документов, посвященных цигун.

4. 人生七十古來稀。

5. 一百二十謂之夭。

РЕЛИГИОЗНЫЙ ЦИГУН — ДЛЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ ИЛИ ДОСТИЖЕНИЯ СОСТОЯНИЯ БУДДЫ

Хотя религиозный цигун не столь популярен в Китае, как другие категории этого древнего искусства, считается, что именно здесь достигнуты самые большие успехи. Прежде сведениями о нем обладали исключительно монахи, и лишь в двадцатом столетии эта информация стала доступна мирянам. В Китае религиозный цигун имеет два главных варианта — даосский и буддийский. Основная цель их практики заключается в «просветлении» (*шэнь тун*), или достижении «состояния Будды» (*чэн фо*). Буддисты и даосы стремятся возвыситься над обычными человеческими страданиями и избежать цикла бесконечных перевоплощений. Они считают, что все человеческие страдания вызваны «семью эмоциями и шестью желаниями» (*ци цин лю юй*). Семь эмоций — это счастье (*си*), гнев (*ну*), печаль (*ай*), радость (*лэ*), любовь (*ай*), ненависть (*хэнь*) и вожделение (*юй*), а шесть желаний суть чувственные удовольствия, получаемые благодаря глазам, ушам, носу, языку, телу и уму. Подверженность этим эмоциям и желаниям влечет за собой реинкарнацию после смерти. Для избежания очередного перевоплощения необходимо совершенствовать свой дух до очень высокого уровня, где он станет достаточно сильным, чтобы обрести независимость после физической смерти. Такой дух попадет в небесное царство и обретет там вечный покой. Эта конечная стадия подготовки называется «объединение Неба и человека» (*тянь жэнь хэ и*). Добиться данной цели в современном мире довольно сложно, поэтому буддисты и даосы часто уединяются от общества в горах, где они могут сосредоточить всю свою энергию на самосовершенствовании.

Адепты религиозного цигун учатся укреплять собственную внутреннюю *ци* и с ее помощью питать свой

шэнь (дух), чтобы он смог пережить смерть физического тела. Для достижения данной стадии необходимо овладеть цигун Промывания Костного и Головного Мозга (*си суй гун*). Он позволяет направлять *ци* к мозгу, где находится *шэнь*, и активизировать клетки мозга до более высокого энергетического уровня. Его упражнения, как правило, были известны лишь немногим избранным монахам, достигшим значительных успехов в самосовершенствовании. Серьезно занимались такой практикой и тибетские буддисты. На протяжении последних двух тысячелетий буддисты Тибета и Китая, а также даосы следовали одним и тем же принципам, в результате чего образовались три крупнейшие школы религиозного цигун.

Религиозная практика достижения просветления, или состояния Будды, считается самым высоким и сложным уровнем цигун. Многие мастера этого искусства отказались от жесткого религиозного подхода и практиковали цигун Промывания Костного и Головного Мозга исключительно с целью продления жизни. Именно они в конце концов открыли остальному миру тайны *си суй гун*. Более подробно об этой практике можно прочесть в нашей книге «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга».

БОЕВОЙ ЦИГУН — ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВ

Можно считать, что китайского боевого цигун не существовало до появления «Трактата об изменении мышц и сухожилий» и «Трактата о промывании костного и головного мозга» («*Ицзинь-цзин*» и «*Сисуй-цзин*»), которые во времена династии Лян (502–557 гг.) написал в Шаолиньском монастыре чань-буддийский патриарх Да Мо. Практикуя цигун Изменения Мышц и Сухожилий Да Мо, шаолиньские монахи обнаружили, что он помогает

им не только улучшить здоровье, но и значительно увеличить эффективность приемов рукопашного боя. С тех пор во многих стилях боевых искусств разработаны свои комплексы упражнений цигун, повышающие их эффективность. Кроме того, целый ряд единоборств изначально формировался на основе теории цигун. Мастера боевых искусств сыграли очень важную роль в мире китайского цигун.

Применительно к боевым искусствам первоначально цигун использовался для увеличения силы и эффективности работы мышц. Сама теория очень проста — разум (*И*) направляет *ци* к мышцам, активизирует их и заставляет функционировать более результативно. Максимальная эффективность, с которой обычный человек использует свои мышцы, равняется примерно 40 %. Умея сосредотачиваться и обладая сильным и ясным умом-*И*, человек может направлять *ци* к мускулатуре, активизировать мышцы до более высокого энергетического уровня и тем самым улучшать свои бойцовские качества.

По мере развития теории акупунктуры совершенствовались также *приемы* рукопашного боя. Мастера боевых искусств научились наносить удары в определенные части тела противника, где расположены жизненно важные акупунктурные точки. Тем самым они нарушали циркуляцию *ци* в организме врага и создавали энергетический дисбаланс, который приводил к серьезным повреждениям и даже к смерти. Чтобы добиться этого, необходимо знать пути и временные особенности циркуляции *ци* в человеческом теле, уметь точно нанести удар и рассчитать его силу. Эта техника нанесения ударов по акупунктурным точкам называется *дянь сюэ* («точечные удары») или *дянь май* («удары по сосудам»).

Большинство комплексов упражнений боевого цигун способствуют укреплению здоровья. Но есть и ряд дру-

гих вариантов этого искусства, которые, помогая развить определенный полезный боевой навык, вредят при этом здоровью самого бойца. Примером может служить система «Ладонь Железного Песка» (*те ша чжан*). Используемые здесь приемы тренировки позволяют развить поразительную разрушительную силу, но они могут также привести к повреждению кистей рук и нарушению циркуляции *ци* в верхних конечностях и внутренних органах.

Многие боевые стили, созданные после VI столетия, основываются на теории и методах цигун Да Мо. Условно их можно разделить на «внешние» и «внутренние».

Во внешних стилях главный упор делается на накопление *ци* в конечностях и координацию ее участия в проведении боевых приемов. Они основываются на теории вайдань-цигун (цигун Внешнего Эликсира), где с помощью специальных упражнений, как правило, увеличивается содержание *ци* в конечностях. В ходе их выполнения концентрированным умственным усилием осуществляется активизация *ци*. Это значительно увеличивает мышечную силу и в результате повышает эффективность проведения боевых приемов. С помощью цигун можно также тренировать тело выдерживать различные удары. В этом случае *ци* направляется к кожному покрову и мускулатуре, позволяя им выдерживать удар без каких-либо повреждений. Такой тренинг широко известен как «Железная Рубашка» (*те бу шань*), или «Покров Золотого Колокола» (*цзинь чжунь чжао*). Единоборства с применением вайдань-цигун обычно называются внешними стилями (*вайцзя*), а подготовка с использованием жесткого цигун известна как *жесткий гун* (*ингун*). Типичным примером стиля с привлечением боевого вайдань-цигун является шаолиньское гунфу.

Вайдань-цигун помогает знатоку боевых искусств увеличить собственную силу, но он имеет определенные

недостатки. В вайдань-цигун внимание акцентируется на тренировке внешней мускулатуры, что может привести к чрезмерному ее развитию. В результате с возрастом у человека возникает проблема «рассеивания энергии» (*саньгун*). Чтобы ее избежать, знатоку единоборств внешнего стиля по достижении высокого уровня мастерства в занятиях внешним цигун необходимо приступить к упражнениям внутреннего цигун, направленным на предотвращение рассеивания энергии. Именно поэтому сказано: «В шаолиньском гунфу переходят от внешнего к внутреннему».

Внутренний боевой цигун основывается на теории нэйдань (Внутреннего Эликсира). Здесь содержание *ци* увеличивается не в конечностях, а в туловище, а затем обогащенная *ци* направляется к конечностям для увеличения их силы. Для направления *ци* к конечностям используются мягкие движения с минимальным привлечением мускулатуры. Теория и практика боевого нэйдань-цигун гораздо сложнее, чем в боевом вайдань-цигун. Читателям, которых заинтересовали эти стили, я рекомендую ознакомиться с моими книгами «Тайцзи: теория и боевая сила» и «Теория тайцзи-цюаня».

Несколько внутренних стилей боевых искусств было создано в горах Удан и Эмей. Особой популярностью пользуются такие единоборства, как тайцзи-цюань, багуа-чжан, люхэбафа-цюань и синьи-цюань. Однако следует понимать, что даже во внутренних стилях боевых искусств, которые обычно называются Мягкими (*жуань цюань*), в отдельных случаях во время поединка требуется применение мышечной силы.

Чтобы обладать достаточной силой в бою, необходимо уметь направлять *ци* к мускулатуре и добиваться ее внешнего проявления. Поэтому знаток внутреннего боевого стиля, достигнув определенной степени совершен-

ства в практике внутреннего цигун, должен дополнительно овладеть более жесткими внешними приемами. В связи с этим в Китае говорится: «Во внутренних стилях следует переход от внутреннего к внешнему и от мягкого к жесткому».

Таким образом, можно видеть, что, несмотря на активное изучение цигун специалистами из области боевых искусств, первоначально основной упор здесь ставился на улучшение боевых характеристик, а не на здоровье. Крепкое здоровье считалось побочным результатом тренировок. И только в двадцатом веке оздоровительный аспект боевого цигун начал постепенно привлекать к себе все больше и больше внимания. Это особенно справедливо в отношении внутренних стилей единоборств. Подробнее узнать о боевом цигун можно из наших книг «Основы шаолиньского стиля "Белый Журавль": боевая сила и цигун», «Эмэйская школа багуа-чжан» и «Синъи-цюань».

Эти краткие сведения позволяют составить общее представление о классификации цигун, которое всегда поможет вам понять, каким именно видом цигун вам предлагают заниматься.

1.2.6. ТЕОРИИ ИНЬ-ЯН И КАНЬ-ЛИ

Чтобы правильно практиковать цигун, необходимо знать не только теорию, но и надлежащие методы подготовки. Истинное знание теории дает в руки точную карту, которая ведет к цели за кратчайшее время. Без такой карты на поиски верного пути могут уйти многие годы.

Двумя важнейшими концепциями практики цигун являются теории *Инь-Ян* и *Кань-Ли*. Эти две концепции часто путают даже в Китае. Ясное их понимание представляет важный ключ к практике цигун.

Что такое *Кань* и *Ли*? В практике цигун тренировке *Кань* и *Ли* издавна придается очень большое значение. Чтобы понять, почему это так, необходимо познакомиться со стоящей за ними теорией. Эти два термина часто встречаются в древних документах о цигун. В Восьми Триграммах *Кань* представляет Воду, а *Ли* — Огонь.

В первую очередь следует понимать, что, несмотря на взаимосвязь *Кань-Ли* с *Инь-Ян*, это различные понятия. *Кань* есть Вода, способная охладить тело человека и сдвинуть его состояние в сторону *Инь*, тогда как *Ли* — это Огонь, согревающий тело и сдвигающий его состояние в сторону *Ян*. *Кань* и *Ли* выступают методами или причинами, а *Инь* и *Ян* являются следствиями. Когда *Кань* и *Ли* надлежащим образом отрегулированы, *Инь* и *Ян* находятся в равновесии и гармонично взаимодействуют.

Адепты цигун считают, что человеческое тело обычно отличается преобладанием *Ян*, а преобладание *Инь* наблюдается в случае заболевания или длительного голодания.

Когда для организма характерно постоянное преобладание *Ян*, он разрушается и «сгорает». Именно это считается причиной старения. Умение использовать Воду для охлаждения тела позволяет замедлить процесс разрушения и тем самым увеличить продолжительность жизни. Это главная причина изучения адептами цигун способов улучшения качества Воды и ослабления Огня в теле человека. По моему мнению, в практике цигун всегда следует уделять данному вопросу первостепенное внимание. Научиться управлять Водой и Огнем помогут глубокие размышления и эксперименты.

Здесь необходимо также понимать, что Вода и Огонь связаны со многими вещами в организме человека. В первую очередь это *ци*. Она бывает «Огненной» или

«Водной». Огненной считается загрязненная *ци*, которая приводит к нагреванию физического тела и нестабильности ментального или духовного тела (преобладание *Ян*). Водной считается чистая *ци*, способная охладить как физическое, так и духовное тело человека (сдвинуть равновесие в сторону *Инь*). Однако абсолютное преобладание Воды в организме недопустимо. Вода может ослабить Огонь, но она никогда не должна полностью гасить его, иначе человек умрет. Считается также, что *ци* Огня способна пробуждать и усиливать эмоции, формирующие особое состояние ума. Пребывающий в таком состоянии ум называется *Синь* и считается умом Огня, умом с преобладанием *Ян* или эмоциональным умом. С другой стороны, *ци* Воды способствует спокойному, уравновешенному и рассудительному состоянию ума. Ум в таком состоянии называется *И*; он считается умом Воды, или умом мудрости. Если дух человека питает *ци* Огня, то, несмотря на его возвышенность, он будет беспорядочным и суетливым (*шэнь* с преобладанием *Ян*), а если *ци* Воды — то твердым и устойчивым (с преобладанием *Инь*). Когда *И* способен эффективно управлять эмоциональным *Синь*, человек отличается своей силой воли (постоянством эмоциональных устремлений).

Отсюда можно видеть, что в основе *Инь* и *Ян* физического тела, ума и духа лежит *ци*. Чтобы регулировать *Инь* и *Ян* тела, следует научиться регулировать *ци* Воды и Огня в теле, а для этого необходимо знать их истоки.

Чтобы ясно понимать и эффективно регулировать *Кань* и *Ли*, используйте для анализа этих концепций современную научную медицинскую точку зрения. Это позволит вам соединить прошлое с настоящим и шагнуть в будущее.

КАНЬ И ЛИ В СВЯЗИ С ДЫХАНИЕМ, УМОМ И ДУХОМ

Здесь мы изложим общие концепции взаимосвязи *Кань* и *Ли* с дыханием, умом и духом (*шэнь*). Затем мы их объединим и создадим тайный ключ, который приведет вас к сокровищу цигун.

Дыхание Кань и Ли. В цигун дыхание считается «стратегией», позволяющей эффективно направлять *ци*. Например, его можно использовать для направления *ци* к кожному покрову или костному мозгу. Спокойное дыхание замедляет поток *ци*, а учащенное ускоряет его». В состоянии возбуждения в теле человека наблюдается преобладание *Ян*, и выдох оказывается продолжительнее вдоха. В результате *ци* направляется к коже, начинается потоотделение и избыток *ци* рассеивается в окружающем воздухе. В состоянии уныния в теле наблюдается преобладание *Инь*, и вдох оказывается продолжительнее выдоха. В результате *ци* направляется внутрь, для аккумуляции, и возникает ощущение холода. Отсюда видно, что дыхание может выступать основной причиной изменения *Инь* и *Ян* в организме человека и характеризоваться как *Кань* или *Ли*.

В целом в нормальном состоянии вдох отличается активностью Воды (*Кань*), поскольку здесь *ци* направляется внутрь к костному мозгу, где она аккумулируется. В итоге снижается содержание *ци* в мышцах и сухожилиях, что ослабляет влияние *Ян* в теле человека. А выдох отличается активностью Огня (*Ли*), поскольку здесь *ци* направляется наружу к мышцам, коже и сухожилиям, энергетизируя их и усиливая влияние *Ян* в организме. Когда *Ян* тела преобладает над *Ян* окружающей его среды, *ци* тела автоматически рассеивается вовне.

Для нормального гармоничного функционирования организма требуется равновесие *Инь* и *Ян*. Такой баланс можно поддерживать с помощью дыхательной

стратегии. Обычно продолжительность вдоха должна равняться продолжительности выдоха. Однако в случае возбуждения тело отличается преобладанием *Ян*, поэтому для успокоения и направления *ци* внутрь тела для сдвига его состояния в сторону *Инь* желательно вдыхать дольше и глубже.

В практике цигун очень важно освоить приемы правильного дыхания. Выдох направляет *ци* к пяти центрам (голове, двум точкам Лаогун в центре ладоней и двум точкам Юнцюань в центре стоп) и к кожному покрову для обмена *ци* с окружающей средой. А вдох направляет *ци* вглубь тела к внутренним органам и костному мозгу. На схеме 1-1 обобщенно представлено влияние различных дыхательных стратегий на *Инь* и *Ян* тела вместе с их проявлениями.

Кань и Ли ума. Согласно китайской традиции человек имеет два ума *Синь* (心) и *И* (意). *Синь* буквально переводится как «сердце» и считается умом, обусловленным эмоциональным волнением. Поэтому *Синь* можно назвать «Эмоциональным Умом». Китайский иероглиф *И* состоит из трех элементов. Верхний означает «устанавливать» (立), средний — «разговор» (言) и нижний — «сердце» (心). Это значит, что во время разговора эмоциональный ум находится под контролем. Поэтому *И* можно назвать «Умом Мудрости» или «Рациональным Умом». Эмоциональный Ум волнует и нарушает душевное спокойствие, что приводит к возбуждению тела (преобладание *Ян*), поэтому он считается умом *Ли*. Ум Мудрости успокаивает, умиротворяет и позволяет ясно мыслить (преобладание *Инь*), поэтому он считается умом *Кань*.

В практике цигун ум рассматривается как «генерал», который руководит всем сражением. Именно генерал выбирает стратегию боя (дыхания) и управляет переме-

щением солдат (*ци*). Поэтому, как генералу, вам необходимо контролировать свой *Синь* (Эмоциональный Ум) и использовать свой *И* для оценки ситуации и выбора надлежащей стратегии.

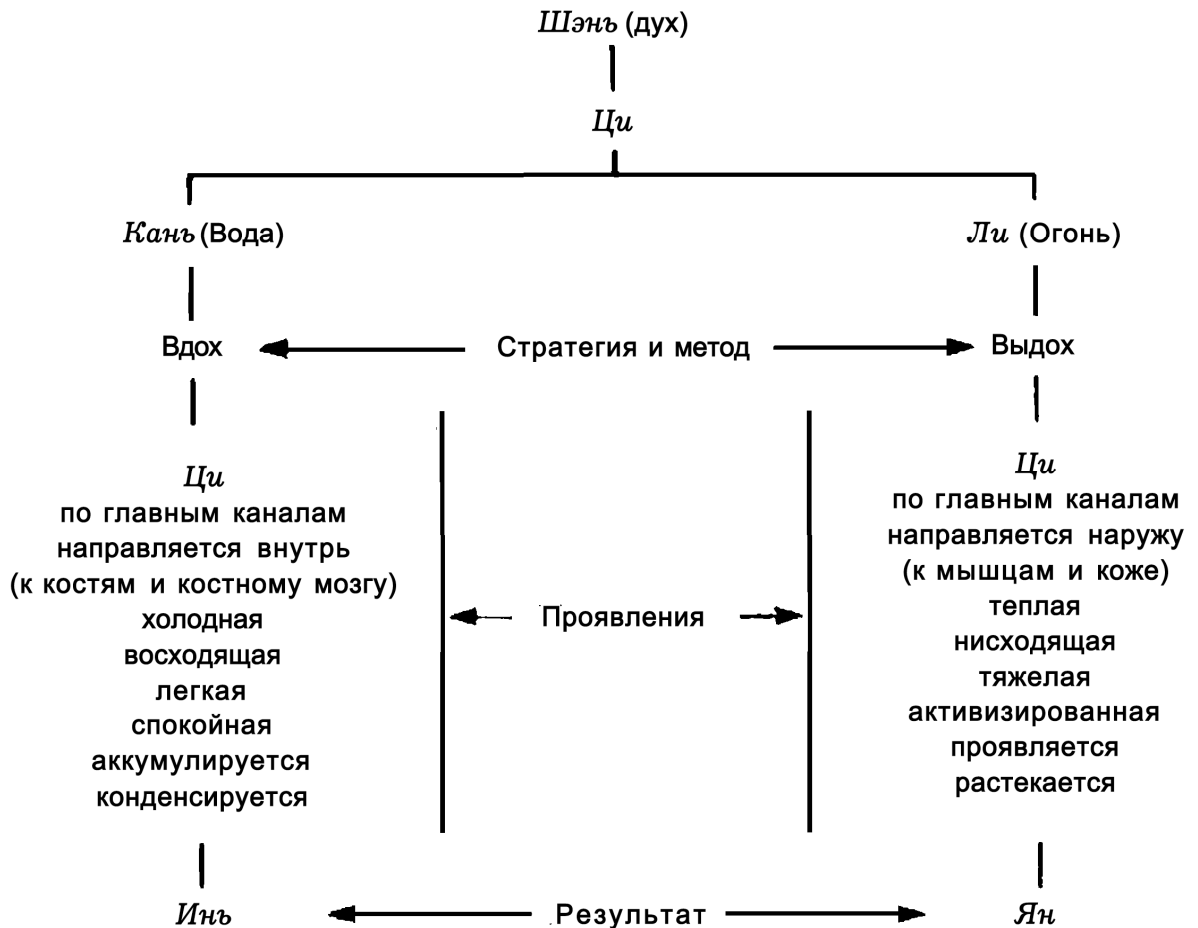


Схема 1-1. Влияние дыхания на Инь и Ян тела в их различных проявлениях.

В цигун Ум Мудрости в первую очередь должен взять ситуацию под свой контроль и генерировать идею. На этой идее основывается выбор стратегии (дыхания) и ее реализация. Кроме того, она является движущей силой, направляющей *ци*. В целом, когда ум возбужден, агрессивен и энергетизирован, стратегия (дыхание) в большей мере наступательна (с упором на выдох), ускоряется и расширяется циркуляция *ци*. Поэтому такой агрессивный ум считается умом Огня, поскольку он способствует пре-

обладанию в теле *Ян*. А в случае защитной стратегии (с упором на вдох) циркуляция *ци* замедляется и сужается. Поэтому спокойный и невозмутимый ум считается умом Воды, поскольку он способствует преобладанию в теле *Инь*.

Отсюда видно, что *Кань* и *Ли* ума имеют большее значение, чем *Кань* и *Ли* дыхания. В конце концов, именно ум вырабатывает стратегию. Регуляция дыхания и регуляция ума являются двумя основными методами управления *Инь* и *Ян* тела человека. Они неотделимы одна от другой. Когда контролируется ум, возможна регуляция дыхания. А когда контролируется дыхание, можно достичь более спокойного состояния ума.

КАНЬ И ЛИ ДУХА (ШЭНЬ)

Пришло время рассмотреть последний, решающий для победы в сражении элемент — *шэнь*. *Шэнь* можно сравнить с боевым духом солдат и офицеров генерала. В истории существует множество примеров, когда армии побеждали превосходящие силы противника благодаря высокому боевому духу своих солдат. Если боевой дух воина достаточно высок, он может одолеть десяток врагов.

Аналогичным образом обстоит дело и в практике цигун. Именно *шэнь* определяет, насколько успешной она будет. *И* (Ум Мудрости), выполняющий роль генерала и разрабатывающий стратегию, должен также позаботиться о поднятии боевого духа (*шэнь*) солдат (*ци*). Когда боевой дух солдат высок, ими можно эффективнее управлять и в результате более эффективно реализовать стратегию.

Отсюда видно, что умение использовать *И* для поднятия духа (*шэнь*) является ключевым для достижения успеха в практике цигун. В цигун *шэнь* считается «шта-

бом», который руководит *ци*. В действительности *ци* управляют *И* и *шэнь*. Они тесно взаимосвязаны и неотделимы друг от друга.

Вообще говоря, когда активизируется Ум Мудрости (*И*), повышается и дух (*шэнь*). Следует понимать, что в практике цигун поднять *шэнь* не означает возбудить его. Высокий уровень *шэнь* позволяет эффективнее реализовать стратегию. Однако если *шэнь* возбужден, в теле наблюдается преобладание *Ян*, что нежелательно в практике цигун. Занимаясь цигун, необходимо все время поддерживать высокий уровень *шэнь* и использовать его для реализации выбранной стратегии и управления *ци*. Это даст возможность эффективно корректировать или регулировать *Кань* и *Ли* в организме.

Шэнь — это штабной пункт, откуда осуществляется управление *Кань* и *Ли*, но в нем самом нет ни *Кань*, ни *Ли*. Однако некоторые адепты цигун относят приподнятый *шэнь* к *Ли* (Огню), а спокойный — к *Кань* (Воде).

А теперь давайте сделаем несколько важных заключений из представленного выше обсуждения:

1. Понятия *Кань* (Вода) и *Ли* (Огонь) отличны от понятий *Инь* и *Ян*. Первые являются причинами, вторые — следствиями.

2. Сама *ци* является только формой энергии и не имеет ни *Кань*, ни *Ли*. Избыток или недостаток *ци* может приводить соответственно к преобладанию *Ян* или *Инь*.

3. В регуляции *Кань* и *Ли* тела первостепенную роль играет ум. Ум может быть *Кань* или *Ли*. Он определяет стратегию (дыхание) для ослабления (*Кань*) или усиления (*Ли*) циркуляции *ци*.

4. Дыхание характеризуется как *Кань* или *Ли*. Обычно вдох, способствующий увеличению в теле доли *Инь*, считается *Кань*, а выдох, способствующий увеличению доли *Ян*, считается *Ли*.

5. *Шэнь* не имеет ни *Кань*, ни *Ли*. Но он является ключевым элементом, необходимым для их эффективной регуляции.

КЛЮЧЕВЫЕ СЕКРЕТЫ РЕГУЛЯЦИИ КАНЬ И ЛИ

А теперь в свете сделанных выводов давайте обсудим ключи к регуляции *Кань* и *Ли*. Эти ключи неоднократно упоминаются в древних документах. Первый ключ заключается во взаимоподдержке *шэнь* и дыхания. Второй состоит в объединении и гармонизации *шэнь* и *ци*.

ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ ШЭНЬ И ДЫХАНИЯ (ШЭНЬ СИ СЯН И)

Мы знаем, что дыхание представляет собой стратегию, определенным образом направляющую *ци* и тем самым контролирующую и регулирующую *Кань* и *Ли*, которые, в свою очередь, контролируют *Инь* и *Ян* в теле. Нам также известно, что *шэнь* выступает штабным пунктом, позволяющим наиболее эффективно реализовать выбранную стратегию. *Шэнь* прямо руководит стратегией и опосредованно контролирует *Кань* и *Ли* и *Инь* и *Ян* тела. Отсюда видно, что успешная регуляция *Кань* и *Ли* зависит от *шэнь*.

Шэнь может наиболее эффективно прямо управлять циркуляцией *ци*, когда он согласуется со вдохом и выдохом. *Шэнь* должен активизироваться и успокаиваться соответственно дыханию, а дыхание должно опираться на *шэнь* в эффективной реализации выбранной стратегии. Здесь *шэнь* и дыхание взаимозависимы и неразделимы. В практике цигун такой тренинг называется *шэнь си сян и*, что означает «*шэнь* и дыхание поддерживают друг друга», Согласованность *шэнь* с дыханием называется *шэнь си* (т. е. дыхание *шэнь*), потому что кажется, будто фактически дышит сам *шэнь*.

Отсюда можно видеть, что *шэнь си сян и* представляет собой технику или методику где объединение *шэнь* с дыханием позволяет *шэнь* в большей мере прямо контролировать *ци*.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ШЭНЬ И ЦИ (ШЭНЬ ЦИ СЯН ХЭ)

Когда *шэнь* и дыхание согласуются друг с другом как единое целое, *шэнь* может прямо управлять *ци*, и в результате *шэнь* становится единым целым с *ци*. В практике цигун это называется *шэнь ци сян хэ*, что означает «объединение и гармонизация *шэнь* и *ци*». Когда такое происходит, *шэнь* может прямо и более эффективно управлять *ци*. Отсюда видно, что слияние *шэнь* и *ци* является результатом взаимозависимости *шэнь* и дыхания.

Да Мо считал, что для долгой и спокойной жизни требуется координация и гармонизация *шэнь* и *ци*. Он говорил: «Если человек не может примирить мать (*ци*) с сыном (*шэнь*), когда *ци* внутренне управляется дыханием, а *шэнь* все же мучится и жаждет внешнего, в результате чего всегда оказывается развращенным и грязным, тогда *шэнь* человека нечист. Когда *шэнь* нечист, изначальная гармоничная *ци* постепенно рассеивается и невозможно примирить *шэнь* и *ци*»⁶. Отсюда видно, насколько важен *шэнь*. Регуляция *шэнь* считается одним из высших уровней практики цигун. Это объясняется тем, что для достижения существенной гармонии необходимо сперва научиться управлять эмоциональным умом, что довольно нелегко для обычного человека в современном обществе.

6. 《達摩大師住世留形內真妙用訣》：“若不知子母相守，氣雖呼吸於于內，神常勞役于外，遂使神常穢濁而神不清，神既不清，即元和之氣漸散，而不能相守也。”

1.3. СЕТЬ КАНАЛОВ И СОСУДОВ ЦИ

Как уже упоминалось, человек имеет два тела — физическое и биоэлектрическое (состоящее из *ци*). Физическое тело можно вадеть, а «тело *ци*» — только чувствовать. Оно служит источником жизненной силы для физического тела (т. е. для всех клеток организма) и основой нашей жизни.

Тело *ци* связано не только с клетками организма, но и с нашим мышлением и *шэнь*, поскольку оно выступает источником энергии, поддерживающей функционирование мозга. Поэтому любой дисбаланс или застой *ци* оказывается причиной какого-либо физического заболевания или расстройства умственной деятельности.

Западная медицина уже давно изучает физическое тело, однако тело, состоящее из *ци*, в значительной мере оставалось без внимания. На протяжении последних двух десятилетий ситуация начала изменяться. Наука о биоэлектрическом теле человека, его влиянии на здоровье и продолжительность жизни до сих пор находится на стадии становления. В таких обстоятельствах нам остается удовлетвориться знаниями древних китайцев о сети *ци* в организме человека.

1.3.1. ДВЕНАДЦАТЬ ГЛАВНЫХ КАНАЛОВ И ВОСЕМЬ СОСУДОВ ЦИ

Согласно теории китайской медицины, система циркуляции *ци* в человеческом теле включает восемь сосудов (*ба май*), двенадцать главных каналов (*шиэр цзин*) и тысячи ответвляющихся от них вторичных каналов (*ло*). На два сосуда (Управления и Зачатия) (*жэнь май* и *ду май*) и двенадцать главных каналов приходится свыше семисот акупунктурных точек, позволяющих кор-

ректировать и регулировать уровень *ци* в каналах. Такая корректировка позволяет добиться гармоничной циркуляции *ци* в теле человека, особенно во внутренних органах, укрепить здоровье и лечить болезни. Ниже представлено краткое описание трех составляющих циркуляторной системы *ци*. Если вы желаете узнать более подробно о системе *ци* в организме человека, обратитесь к китайским руководствам по акупунктуре или к нашей книге «Корни китайского цигун».

1. ВОСЕМЬ СОСУДОВ (БА МАЙ)

а. Из восьми сосудов четыре являются *янскими* и четыре *иньскими*. Они уравнивают друг друга.

б. Четыре Ян-сосуда:

Управляющий сосуд, или сосуд Управления (*думай*, Gv) (рис. 1-4)

Опоясывающий (или Поясничный) сосуд (*дай май*) (рис. 1-5)

Пяточный Ян-сосуд (*янцзяо май*) (рис. 1-6)

Связывающий Ян-сосуд (*янвэй май*) (рис. 1-7)

Четыре Инь-сосуда:

Сосуд Зачатия (*жэнь май*, Co) (рис. 1-8)

Пронизывающий сосуд (*чун май*) (рис. 1-9)

Пяточный Инь-сосуд (*иньцзяо май*) (рис. 1-6)

Связывающий Инь-сосуд (*иньвэй май*) (рис. 1-7)

в. Согласно теории китайской медицины, сосуды функционируют как резервуары, соединяющие двенадцать главных каналов *ци* и регулирующие уровень циркулирующей в них *ци*. Когда уровень *ци* в каком-либо из каналов становится слишком высоким, избыток *ци* быстро впитывают один или несколько резервуаров, а если уровень *ци* существенно понижается, ее недостаток незамедлительно из них восполняется. Это позволяет поддерживать гармоничную циркуляцию *ци*.

г. Два Ян-сосуда (Управляющий и Опоясывающий) и два Инь-сосуда (Зачатия и Пронизывающий) являются одиночными и располагаются в туловище. Остальные четыре сосуда парные и располагаются в нижних конечностях. В верхних конечностях нет сосудов *ци*.

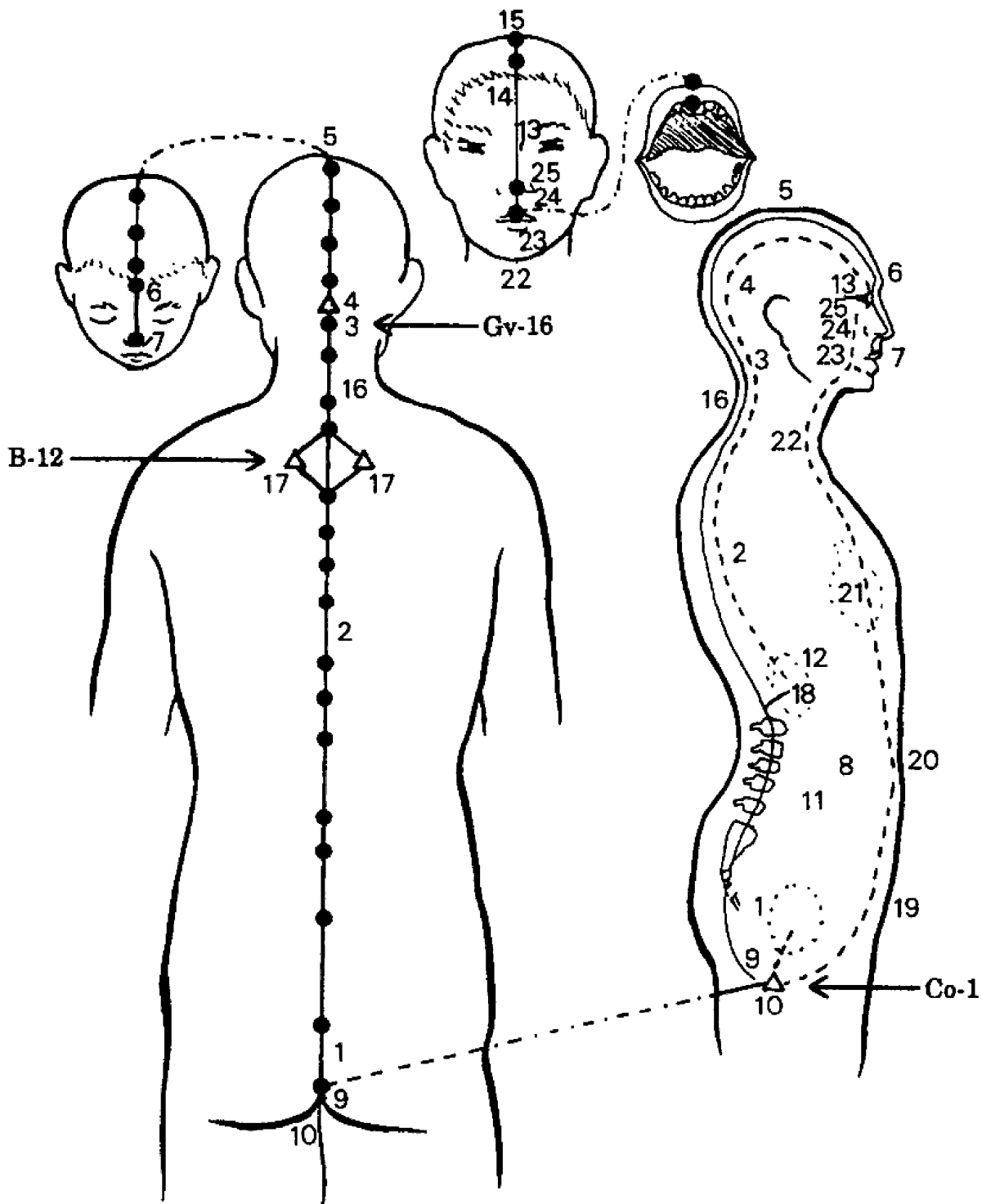


Рис. 1-4. Управляющий сосуд (ду май)

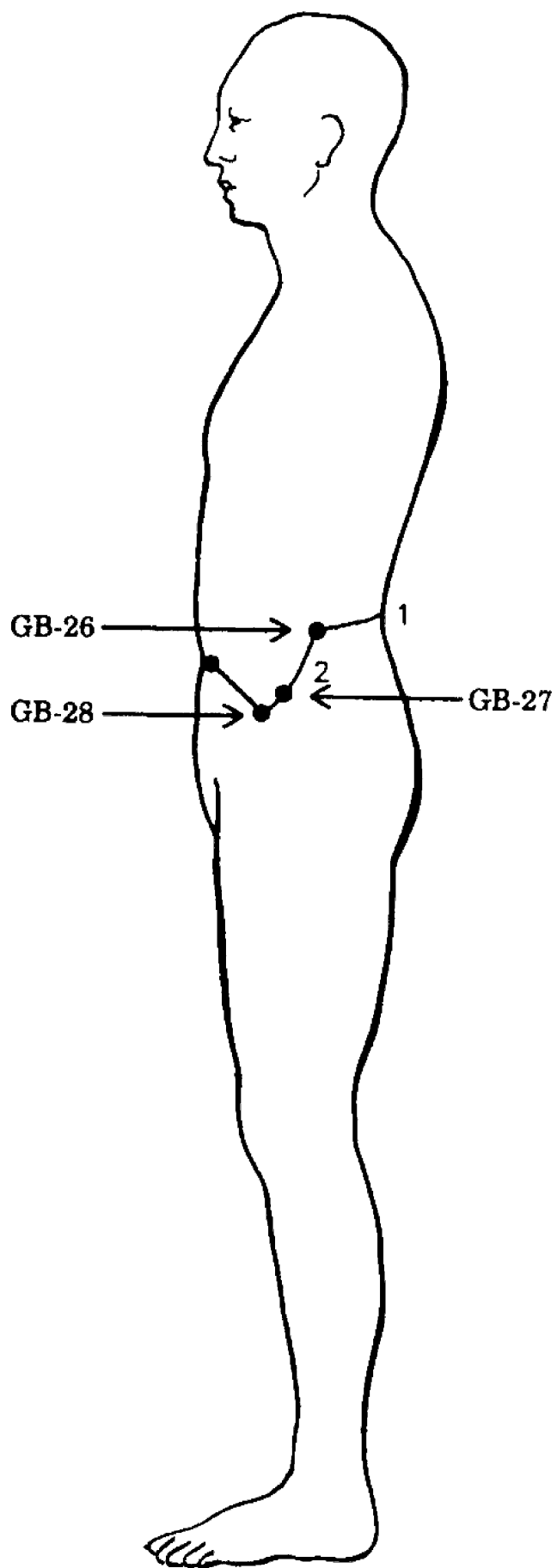


Рис. 1-5. Опоясывающий сосуд (дай май)

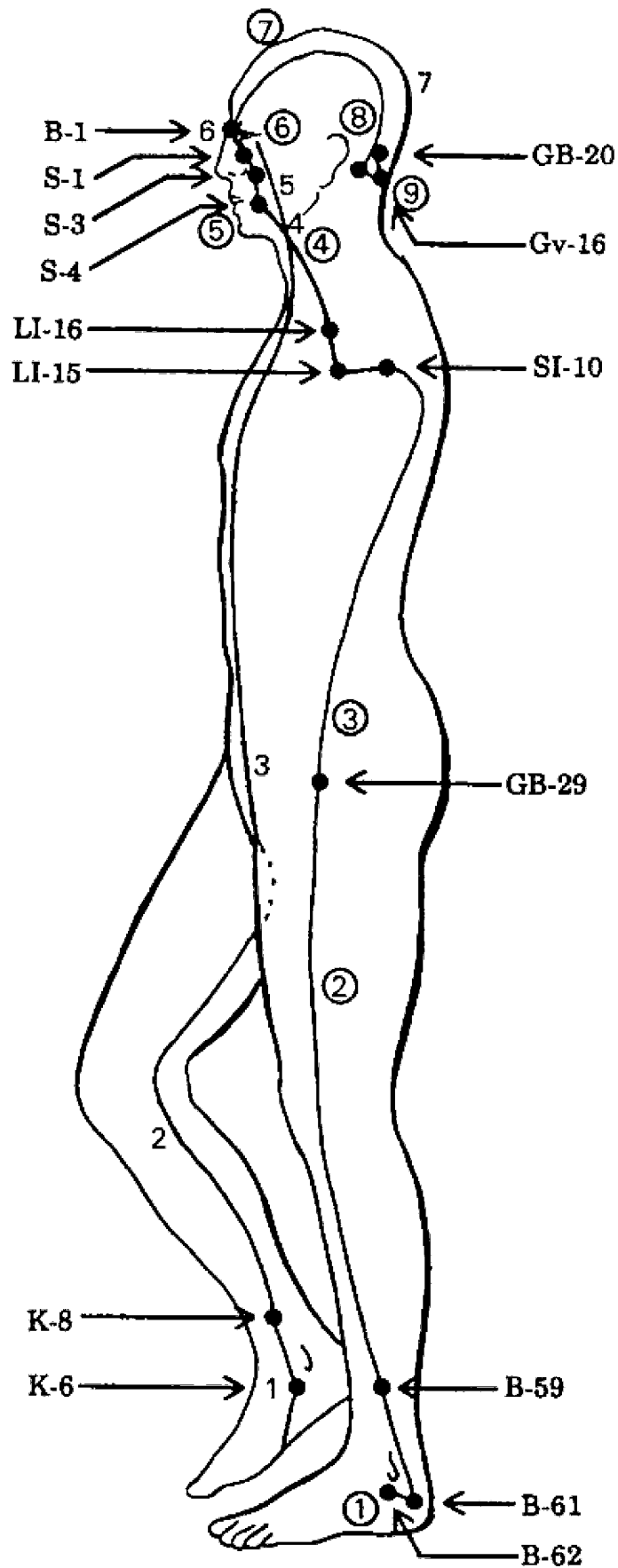


Рис. 1-6. Пяточный Ян-сосуд (янцзяо май) и Пяточный Инь-сосуд (иньцзяо май)

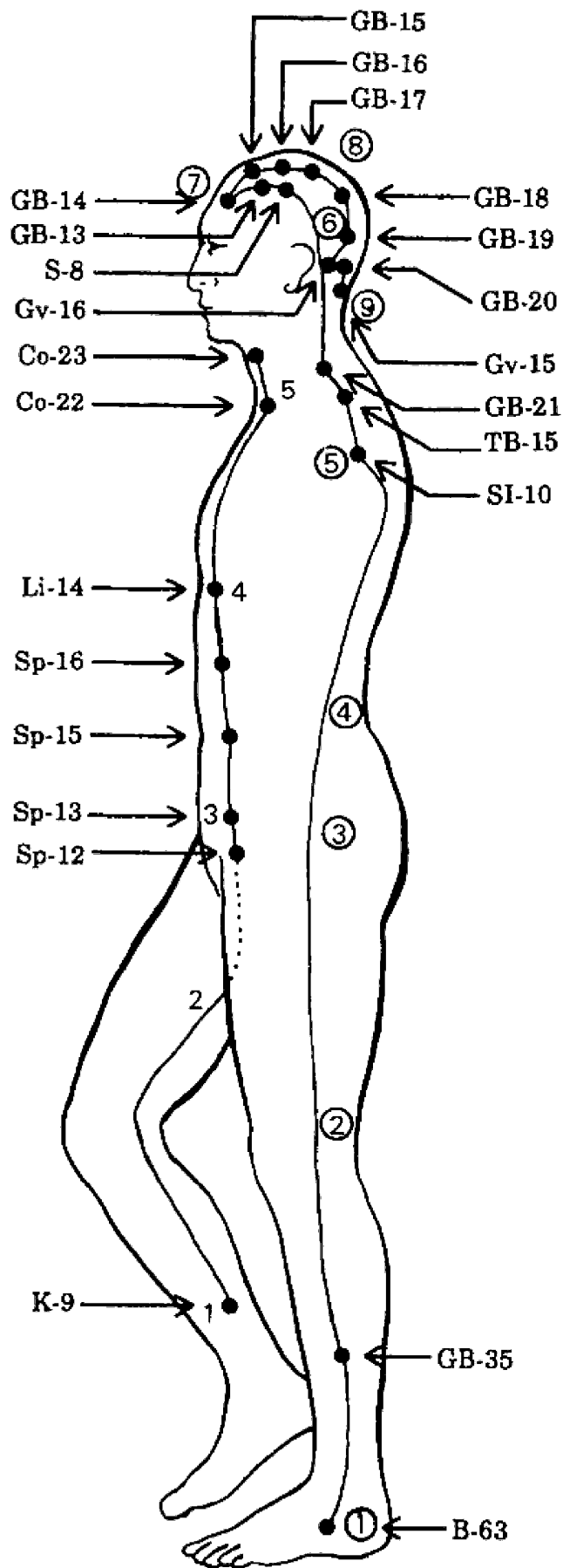


Рис. 1-7. Связывающий Ян-сосуд (янвэй май) и Связывающий Инь-сосуд (иньвэй май)

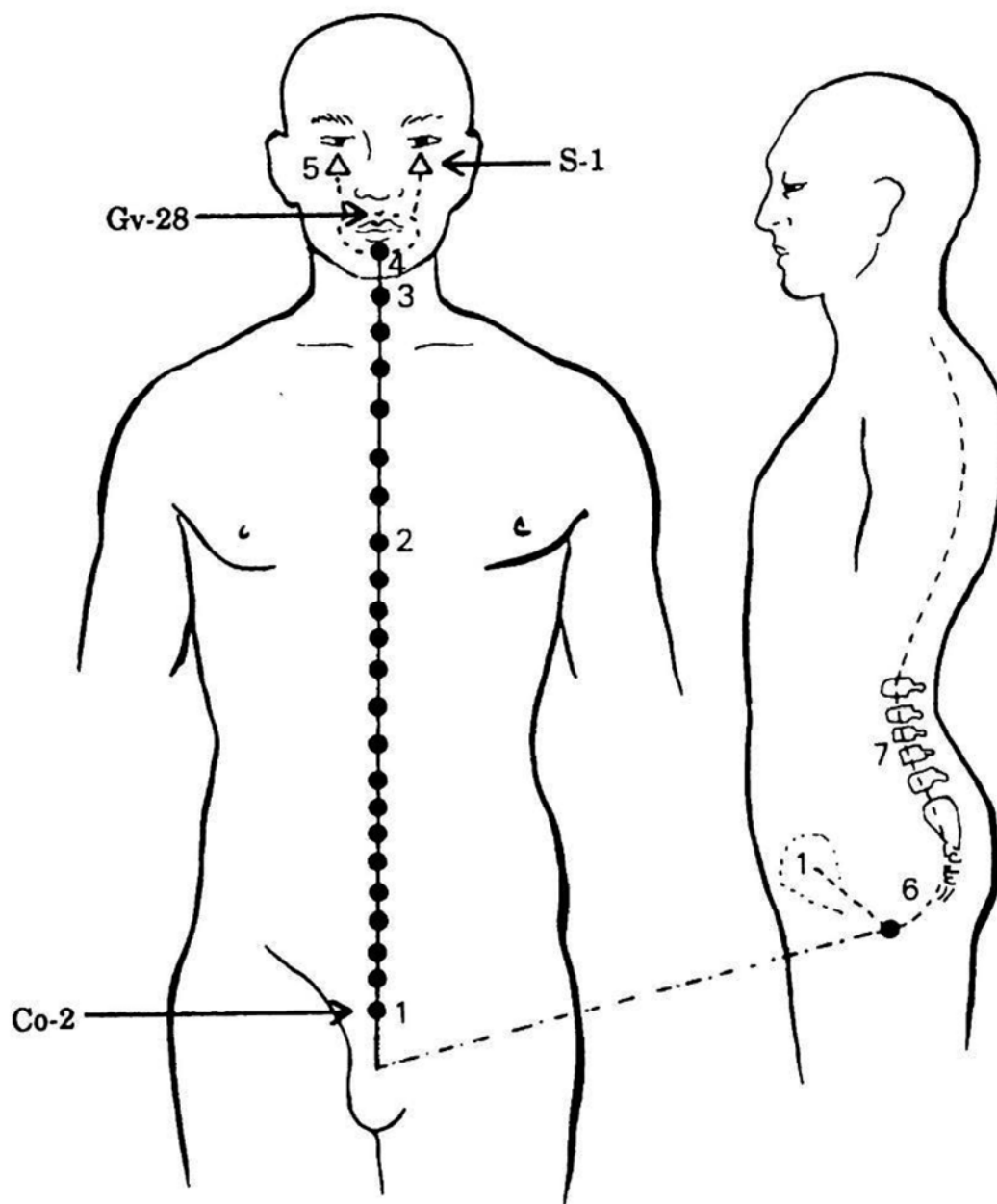


Рис. 1-8. Сосуд Зачатия (жэнь май)

е. В китайской медицине из восьми сосудов наиболее важными считаются сосуды Управления и Зачатия, поскольку именно они выступают главными резервуарами, регулирующими уровень *ци* в двенадцати главных каналах. Управляющий сосуд контролирует циркуляцию *ци* в шести главных *Ян*-каналах, а сосуд Зачатия — в шести главных *Инь*-каналах. В области этих двух сосудов, в отличие от остальных шести, есть связанные с ними акупунктурные точки. Однако в области остальных шести сосудов есть множество акупунктурных точек, связан-

ных с двенадцатью главными каналами. Эти акупунктурные точки считаются воротами, позволяющими *ци* переходить из резервуаров в каналы и наоборот.

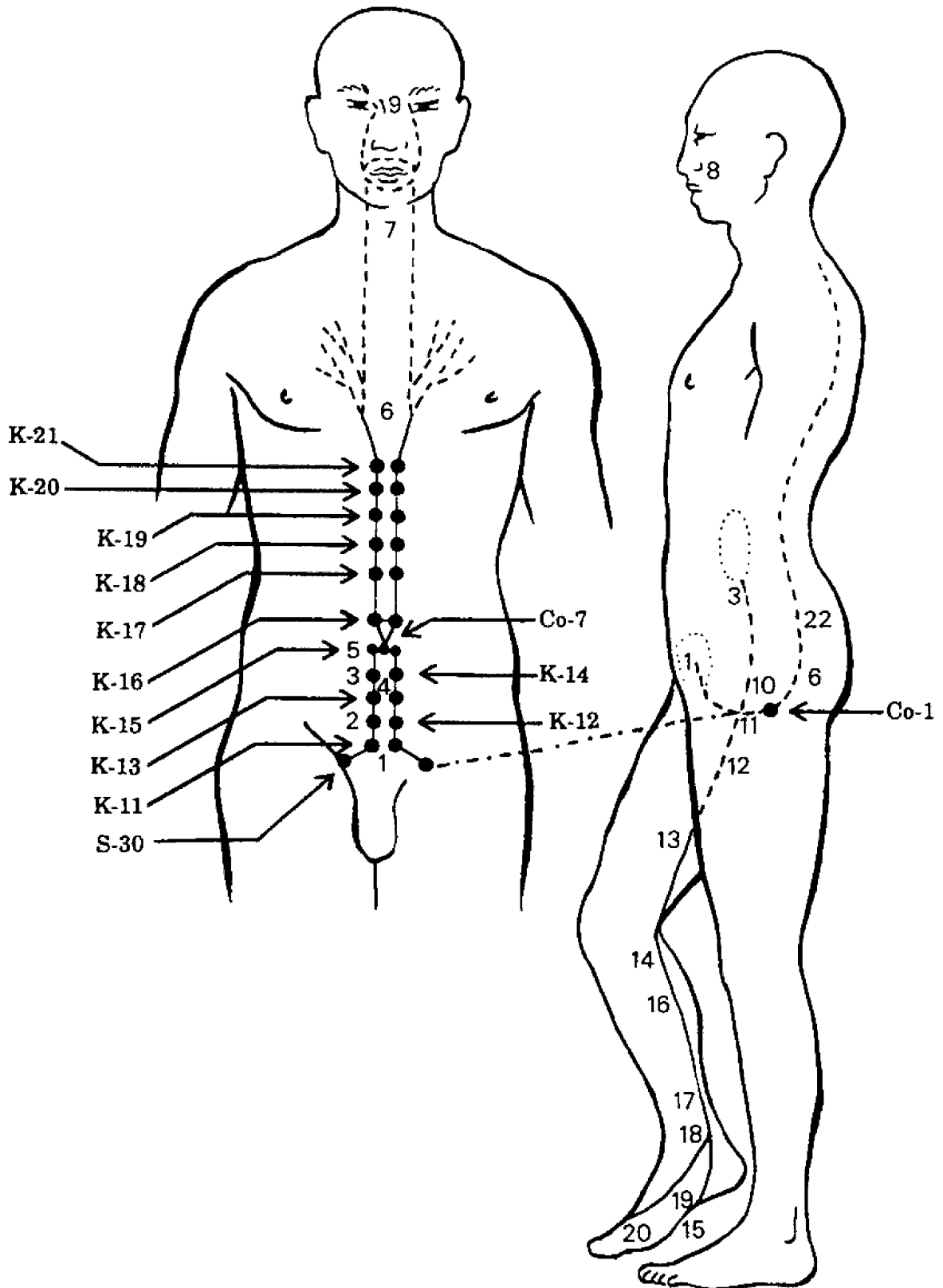


Рис. 1-9. Пронизывающий сосуд (чун май)

ж. В практике китайского оздоровительного цигун очень важны методы увеличения количества *ци* в сосудах. Это объясняется тем, что восемь сосудов служат резервуарами *ци*. Достаточное количество *ци* в этих резервуарах обеспечивает эффективную регуляцию уровня *ци* в главных каналах. Из восьми сосудов наиболее важными являются сосуды Управления и Зачатия, так как они контролируют уровень *ци* и двенадцати главных каналах. В течение дня *ци* циркулирует в этих двух сосудах и распределяется по двенадцати главным каналам.

з. В медитационной практике религиозного цигун, целью которого служит просветление, очень важную роль играет Пронизывающий сосуд (т. е. спинной мозг), соединяющий головной мозг и промежность. В полночь в нем наблюдается высокий уровень *ци*. Обычно в это время люди спят, и тело находится в расслабленном состоянии. В таких условиях физическому телу для поддержания его функционирования много *ци* не требуется, и она в достаточных количествах свободно циркулирует по спинному мозгу, питая головной мозг и половые органы. Поэтому ночью увеличивается секреция гормонов шишковидной железой, гипофизом, надпочечниками и семенниками или яичниками. Когда *ци* обильно питает головной мозг и его функционирование активизируется, повышается *шэнь*, и можно достичь просветления. Если вас заинтересовала данная тема, прочтите нашу книгу «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга».

и. Управляющий сосуд, идущий вдоль центральной линии спины, является основным резервуаром, обеспечивающим *ци* ответвляющиеся от спинного мозга нервные волокна. Нервные волокна состоят из физических клеток, для нормального функционирования которых требуется *ци* (биоэлектричество). Отсюда видно, что *ци*

является основой деятельности нервной системы. Наличие достаточного количества *ци* в Управляющем сосуде существенно зависит от физического состояния. Любое физическое повреждение в области его прохождения приводит к застою и нарушению обеспечения нервной системы *ци*. Кроме того, для поддержания надлежащего уровня *ци* и ее нормальной циркуляции в сосуде Управления необходимо научиться увеличивать запас *ци* в Истинном Нижнем *Даньтяне* (*чжэнь ся даньтянь*) — основном резервуаре *ци* или биоэлектрическом аккумуляторе тела человека.

к. Опоясывающий *Ян*-сосуд является единственным резервуаром, где *ци* циркулирует горизонтально. В практике цигун этот сосуд играет очень важную роль. Здесь *ци* имеет характеристики *Ян* и распространяется отсюда по телу. Именно этот сосуд обеспечивает нам чувство равновесия. Адепты цигун и мастера боевых искусств упражняют его и заставляют *ци* дальше растекаться по организму человека, усиливая тем самым равновесие и устойчивость как физического, так и ментального тела. Это аналогично ситуации с самолетом или канатоходцем: чем шире размах крыльев самолета или длиннее шест канатоходца, тем легче достичь равновесия и сохранить его. Добившись увеличения равновесия и устойчивости, можно отыскать свой центр. Нахождение физического и ментального центра позволяет «укорениться». Укоренившись, можно поднять *шэнь* до более высокого уровня.

1.3.2. ДВЕНАДЦАТЬ ГЛАВНЫХ КАНАЛОВ ЦИ И ОТВЕТВЛЕНИЯ ОТ НИХ (ШИЭР ЦЗИН ЛО)

а. Двенадцать главных каналов *ци* включают шесть *Ян*-каналов и шесть *Инь*-каналов, которые, таким образом, уравнивают друг друга.

б. Шесть Ян-каналов:

* Ручной Янмин-канал толстого кишечника (*шоу янмин да чан цзин*) (рис. 1-10)

* Ножной Янмин-канал желудка (*цзу янмин вэй цзин*) (рис. 1-11)

* Ручной Тайян-канал тонкого кишечника (*шоу тайян сяо чан цзин*) (рис. 1-12)

* Ножной Тайян-канал мочевого пузыря (*цзу тайян гуан цзин*) (рис. 1-13)

* Ручной Шаоян-канал тройного обогревателя (*шоу шаоян сань цзяо цзин*) (рис. 1-14)

* Ножной Шаоян-канал желчного пузыря (*цзу шаоян дань цзин*) (рис. 1-15)

Шесть Инь-каналов:

* Ручной Тайинь-канал легких (*шоу тайинь фэй цзин*) (рис. 1-16)

* Ножной Тайинь-канал селезенки (*цзу тайинь пи цзин*) (рис. 1-17)

* Ручной Шаоинь-канал сердца (*шоу шаоинь синь цзин*) (рис. 1-18)

* Ножной Шаоинь-канал почек (*цзу шаоинь шэнь цзин*) (рис. 1-19)

* Ручной Цзюэинь-канал перикарда (*шоу цзюэинь синь бао ло цзин*) (рис. 1-20)

* Ножной Цзюэинь-канал печени (*цзу цзюэинь гань цзин*) (рис. 1-21)

в. Из приведенных иллюстраций видно, что каждый из каналов связывает какую-то из конечностей тела с определенным внутренним органом. По ходу каналов имеется множество акупунктурных точек, с помощью которых можно управлять уровнем циркулирующей в них *ци*. В этом заключается теоретическая основа акупунктуры.

г. От каждого главного канала ответвляются тысячи вторичных каналов (*ло*). По ним *ци* поступает к поверхности кожи и к костному мозгу. Все это очень похоже на систему кровообращения с ее артериями и капиллярами,

только здесь вместо крови по циркуляторной системе распределяется *ци*.

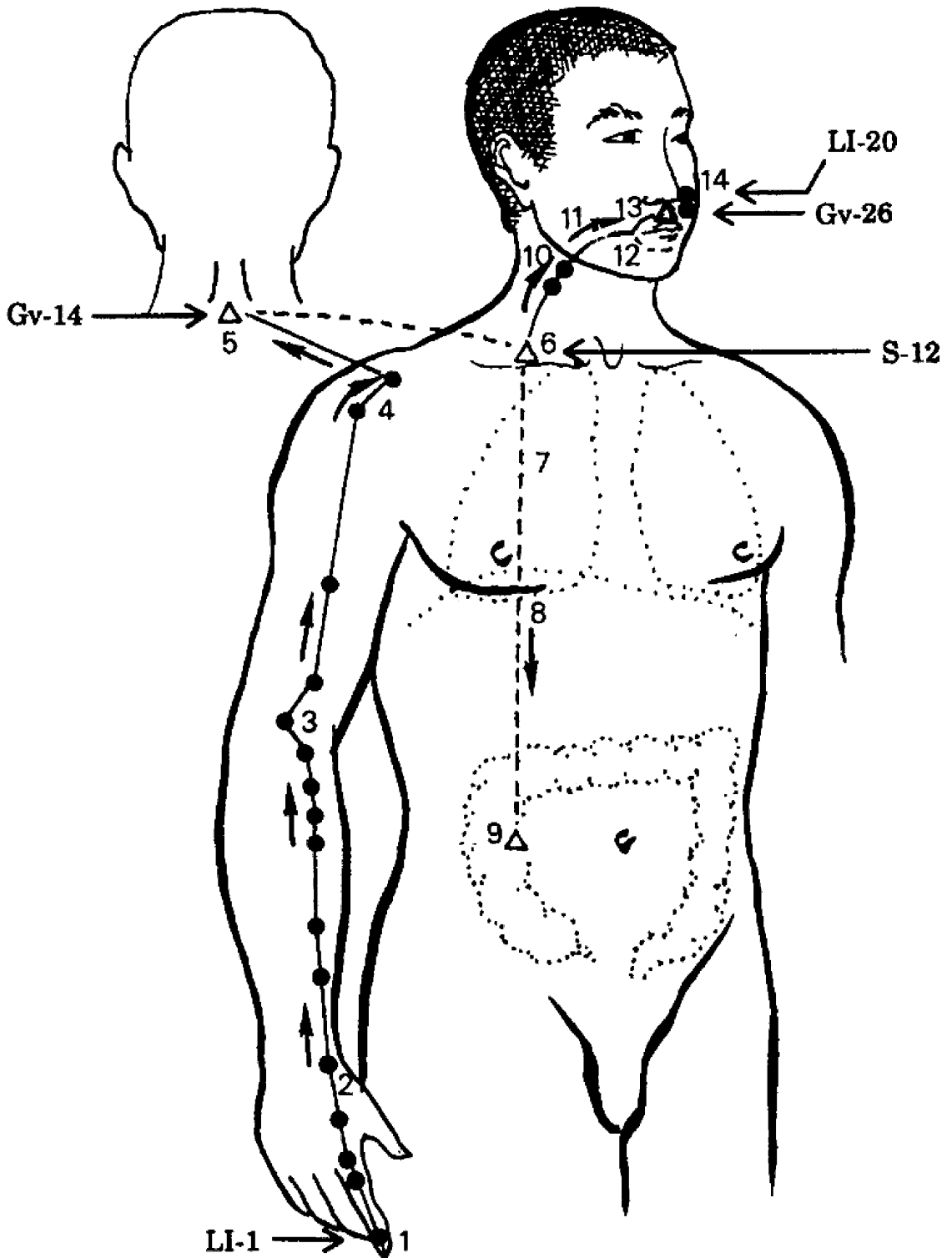


Рис. 1-10. Ручной Янмин-канал толстого кишечника (Шоу янмин да чин цзин)

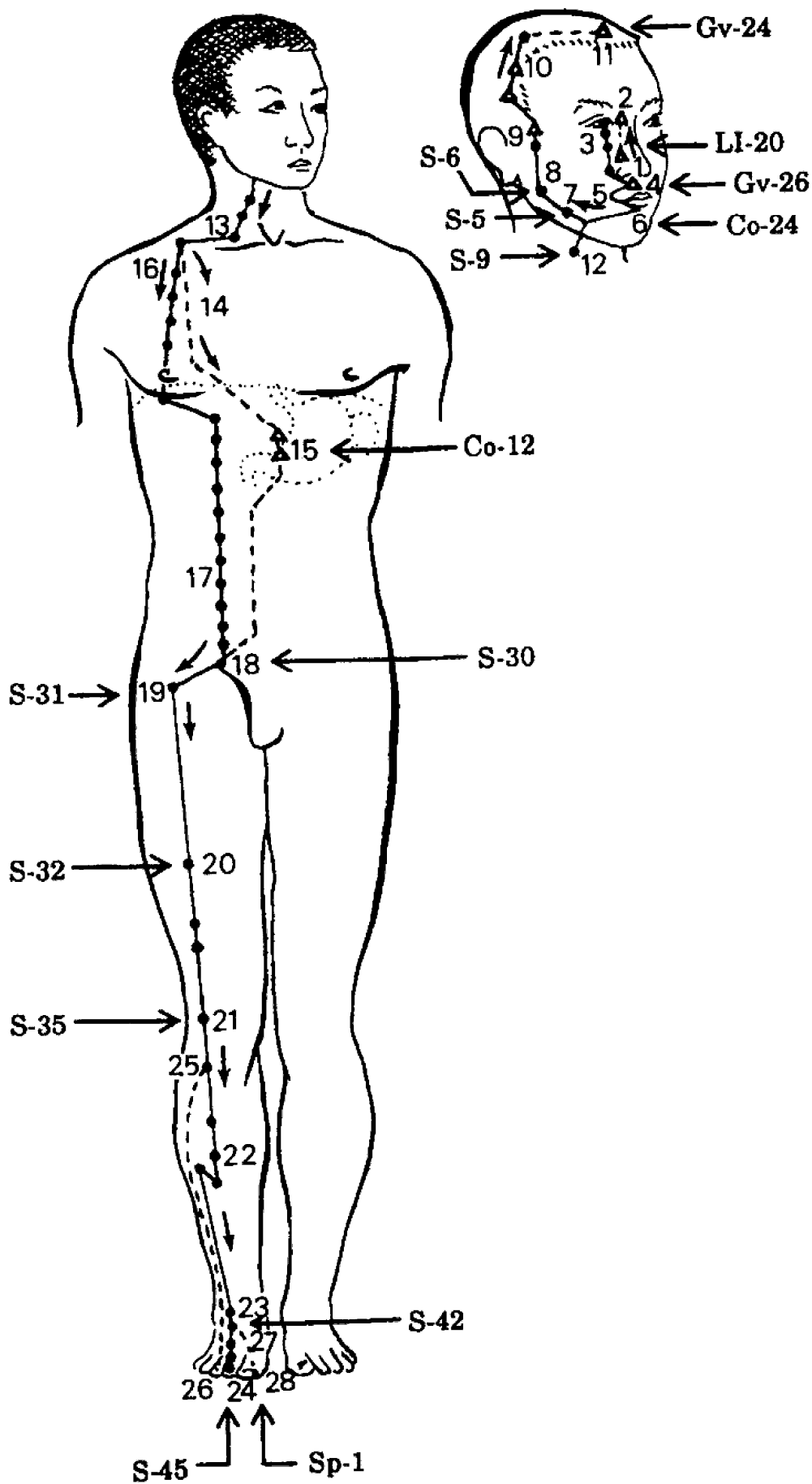


Рис. 1-11. Ножной Янмин-канал желудка
(Цзу янмин вэй цзин)

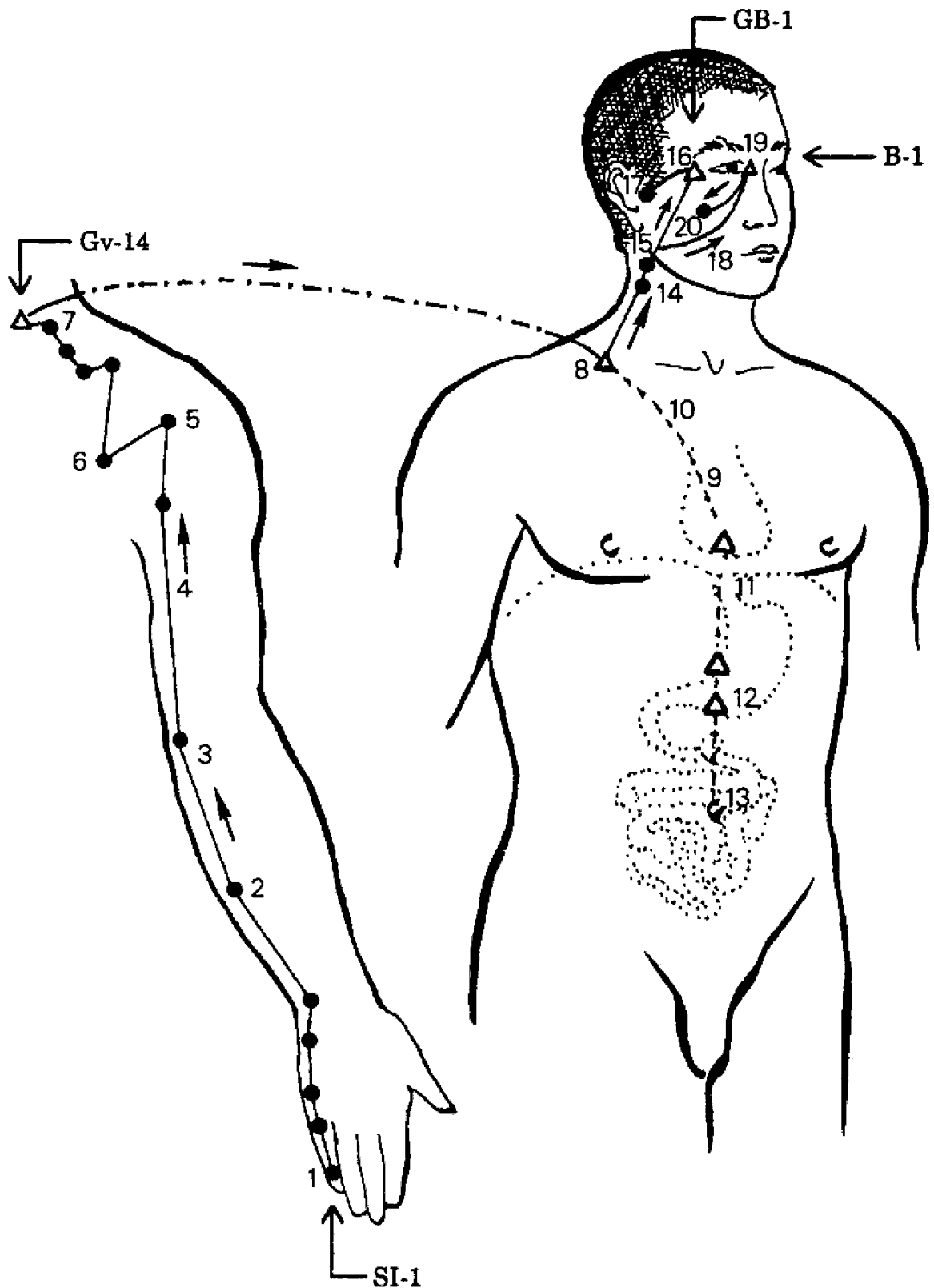


Рис. 1-12. Ручной Тайян-канал тонкого кишечника (Шоу тайян сяо чин цзин)

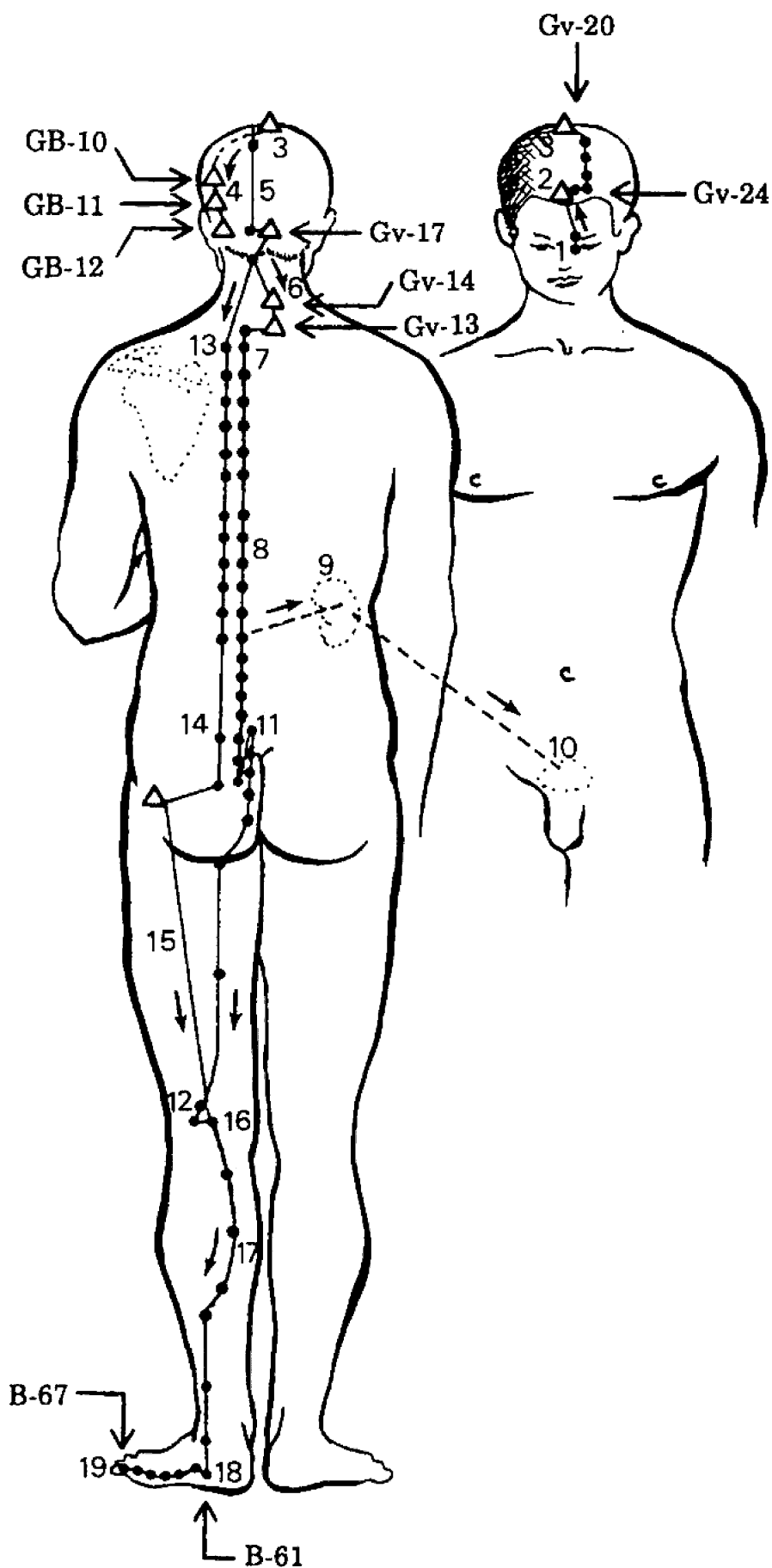


Рис. 1-13. Ношной Тайян-канал мочевого пузыря
(Цзу тайян гуан изин)

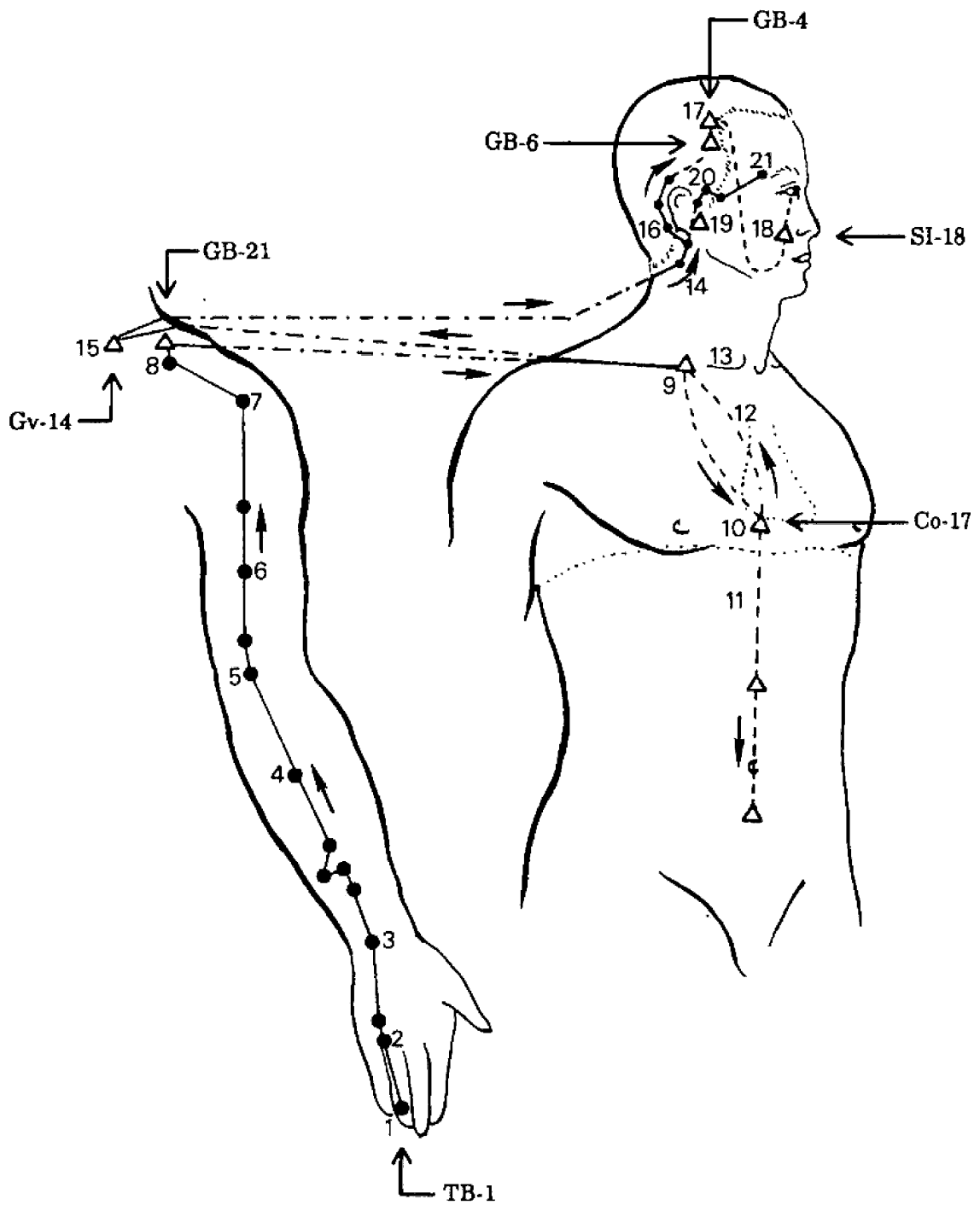


Рис. 1-14. Ручной Шаоян-канал тройного обогревателя (Шоу шюян синь цзяо цзин)

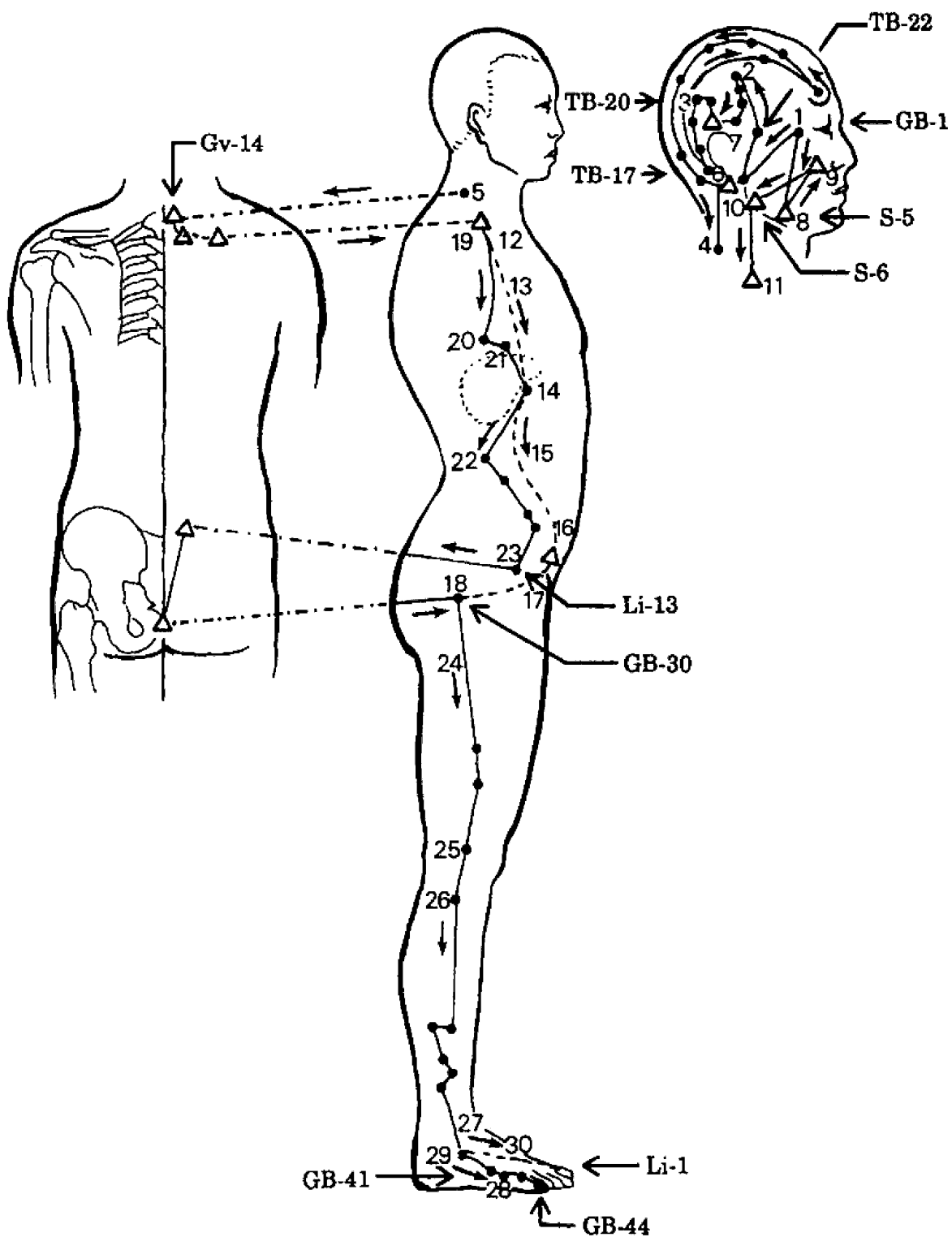
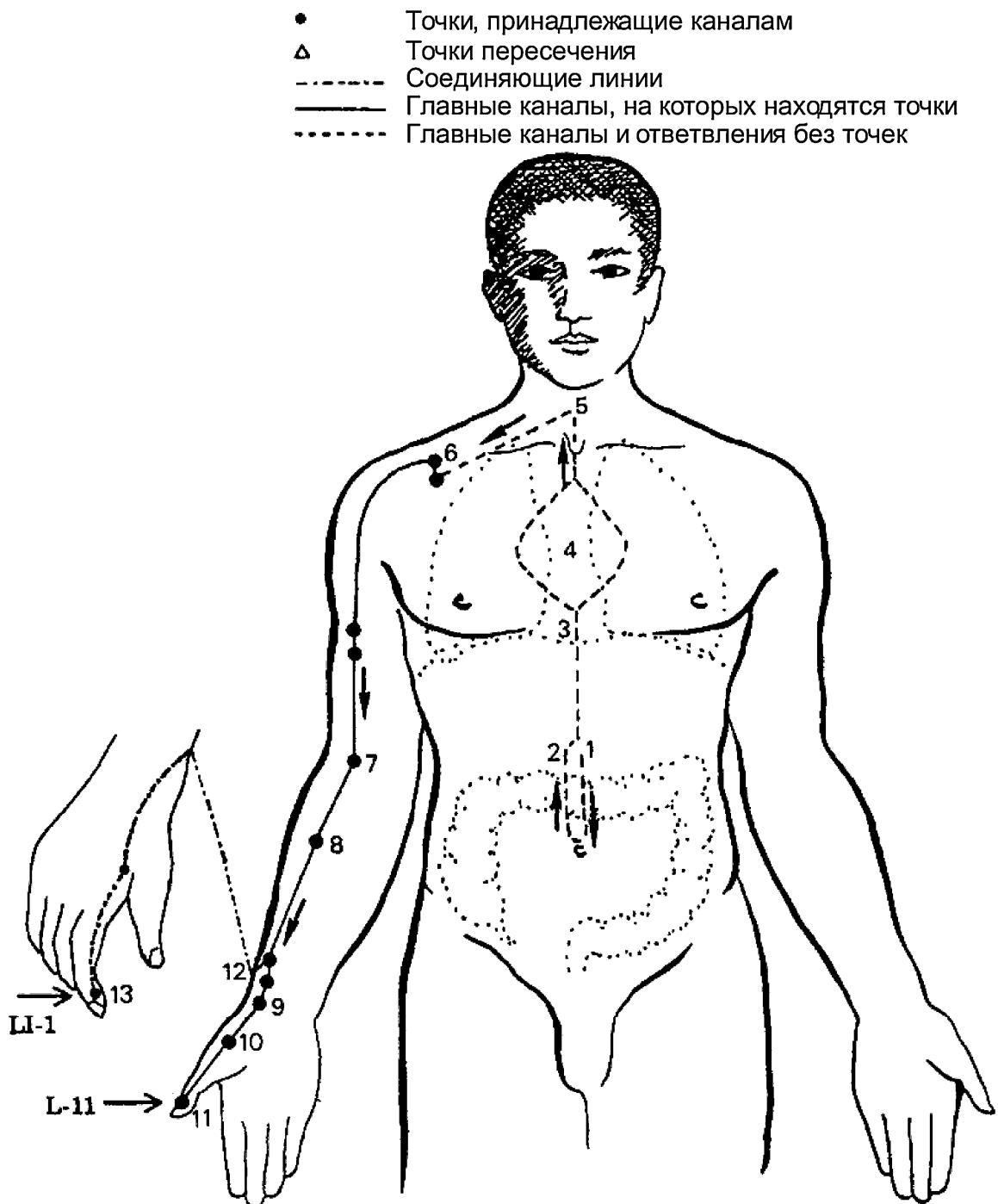


Рис. 1-15. Ножной Шаоян-канал желчного пузыря
(Цзу шаоян дань цзин)



*Рис. 1-16. Ручной Тайинь-канал легких
(Шоу тайинь фэй изин)*

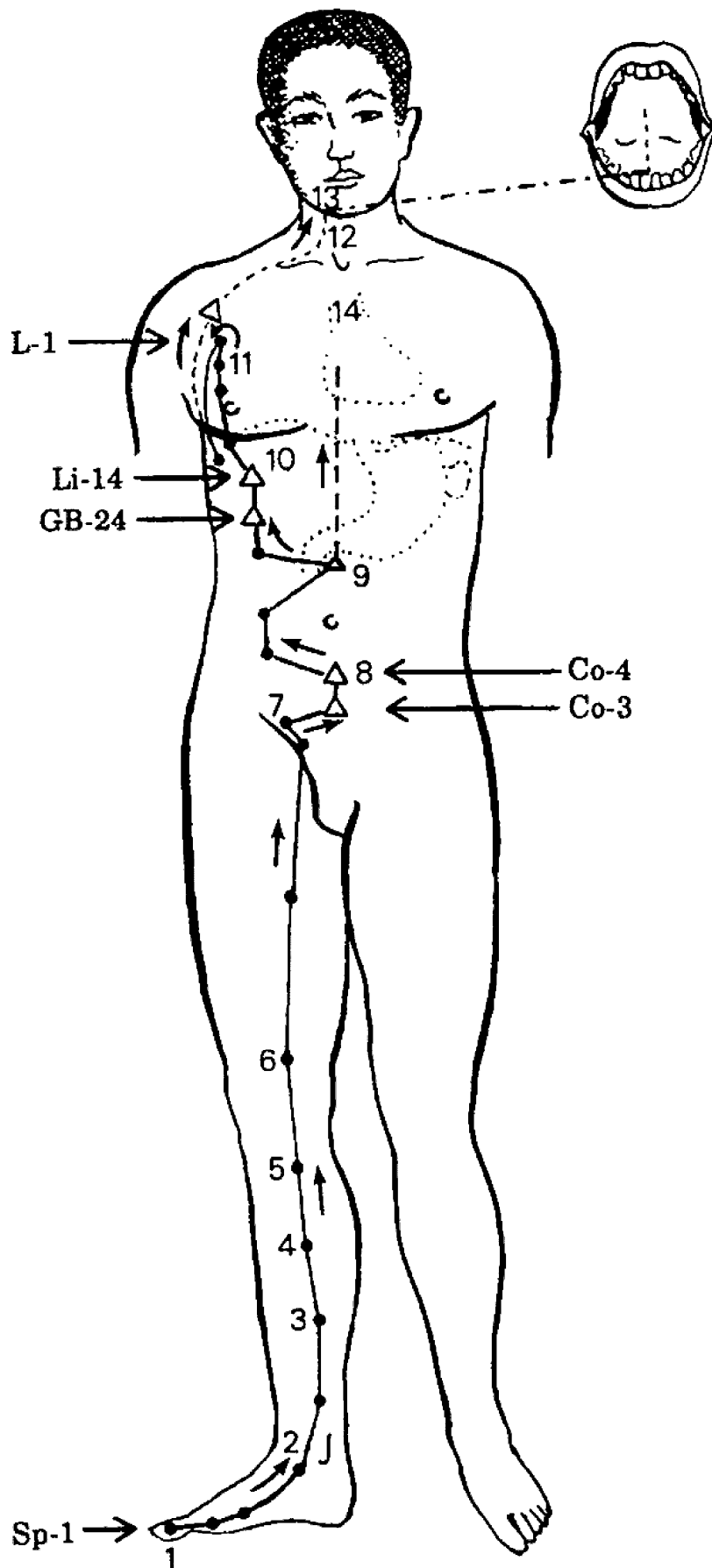
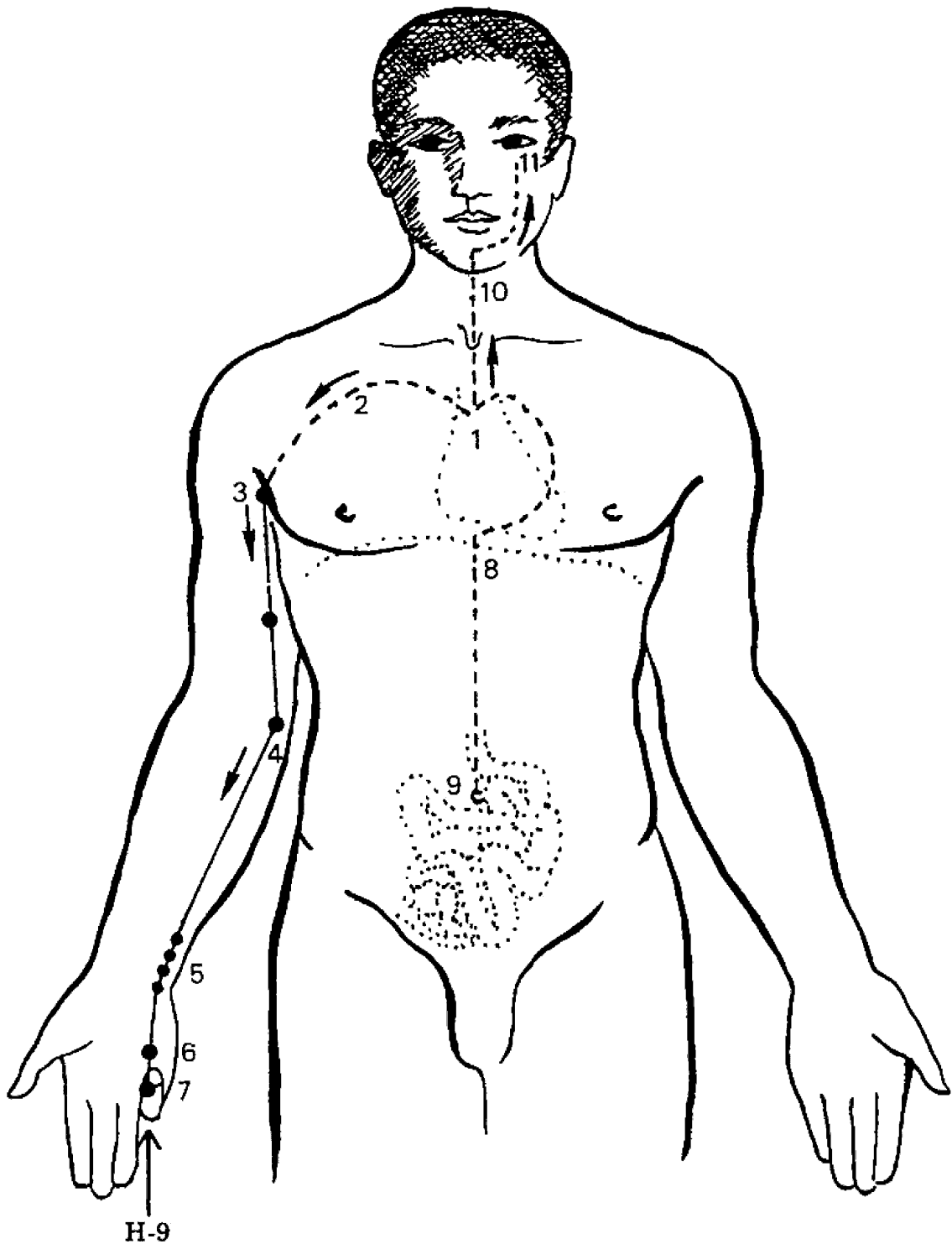


Рис. 1-17. Ножной Тайинь-канал селезенки
(Цзу тайинь пи цзин)



*Рис. 1-18. Ручной Шаоинь-канал сердца
(Шоу шаоинь синь цзин)*

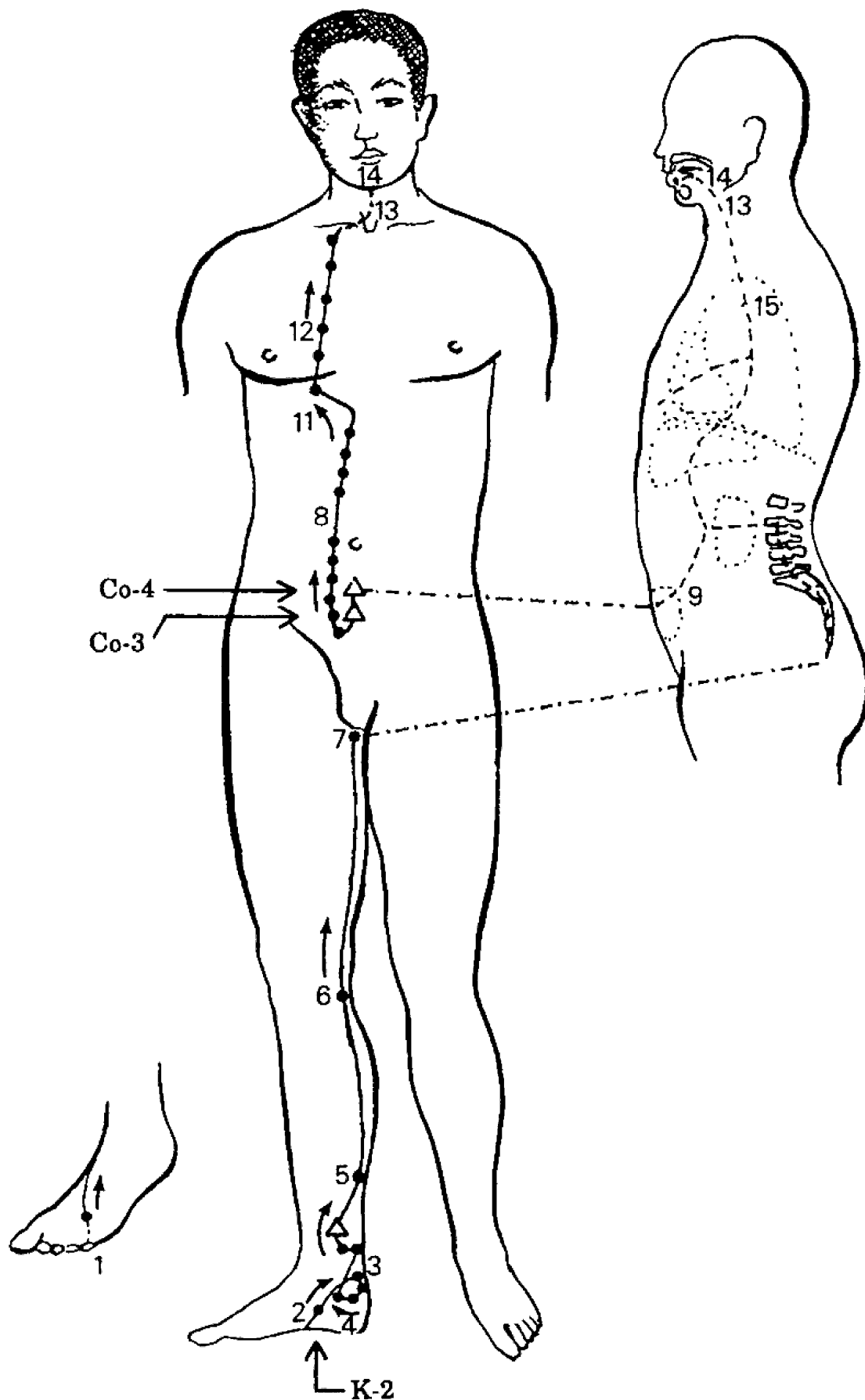
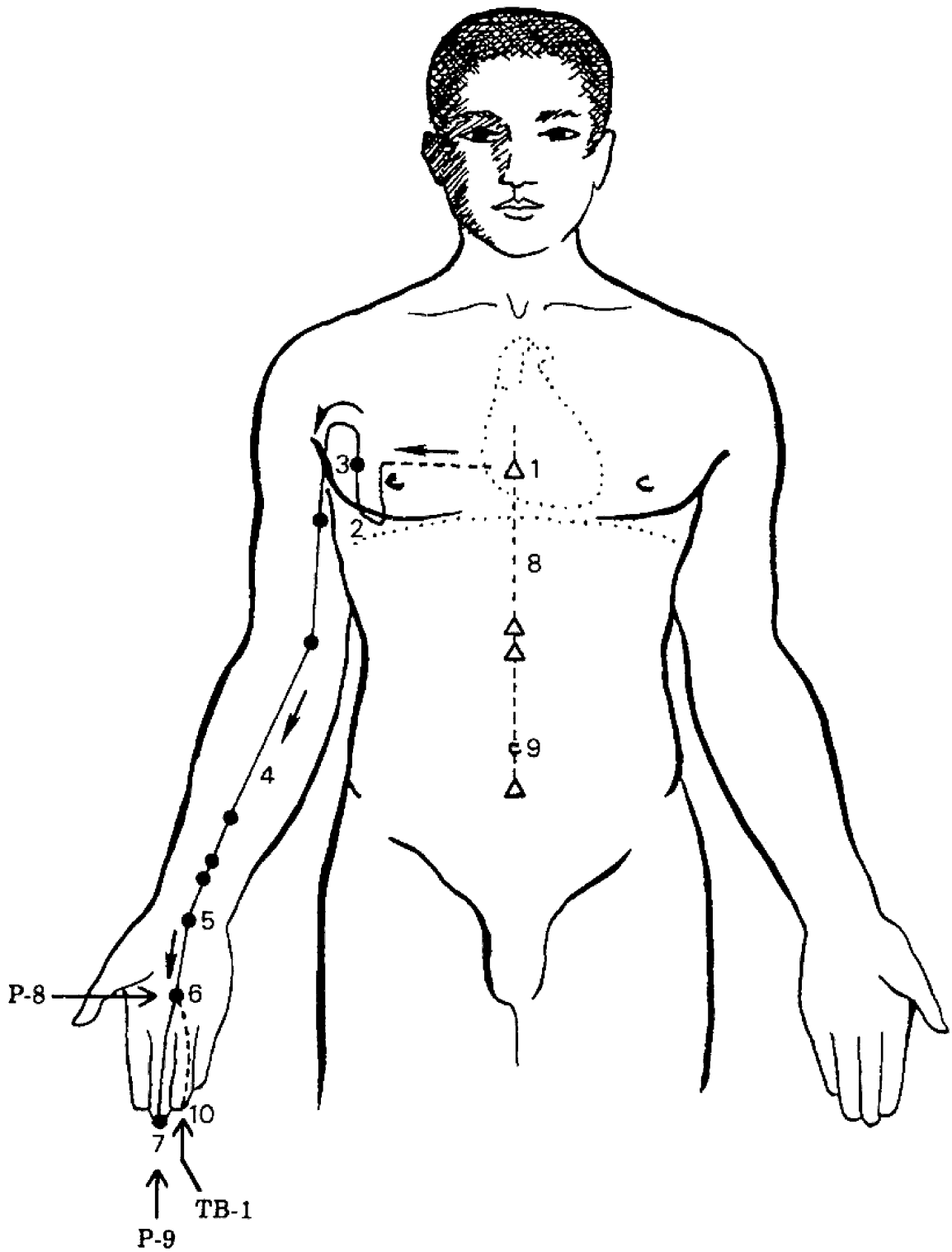


Рис. 1-19. Ножной Шаоинь-канал почек
(Цзу шаоинь шэнь цзин)



*Рис. 1-20. Ручной Цзюэинь-канал перикарда
(Шоу цзюэинь синь бао ло цзин)*

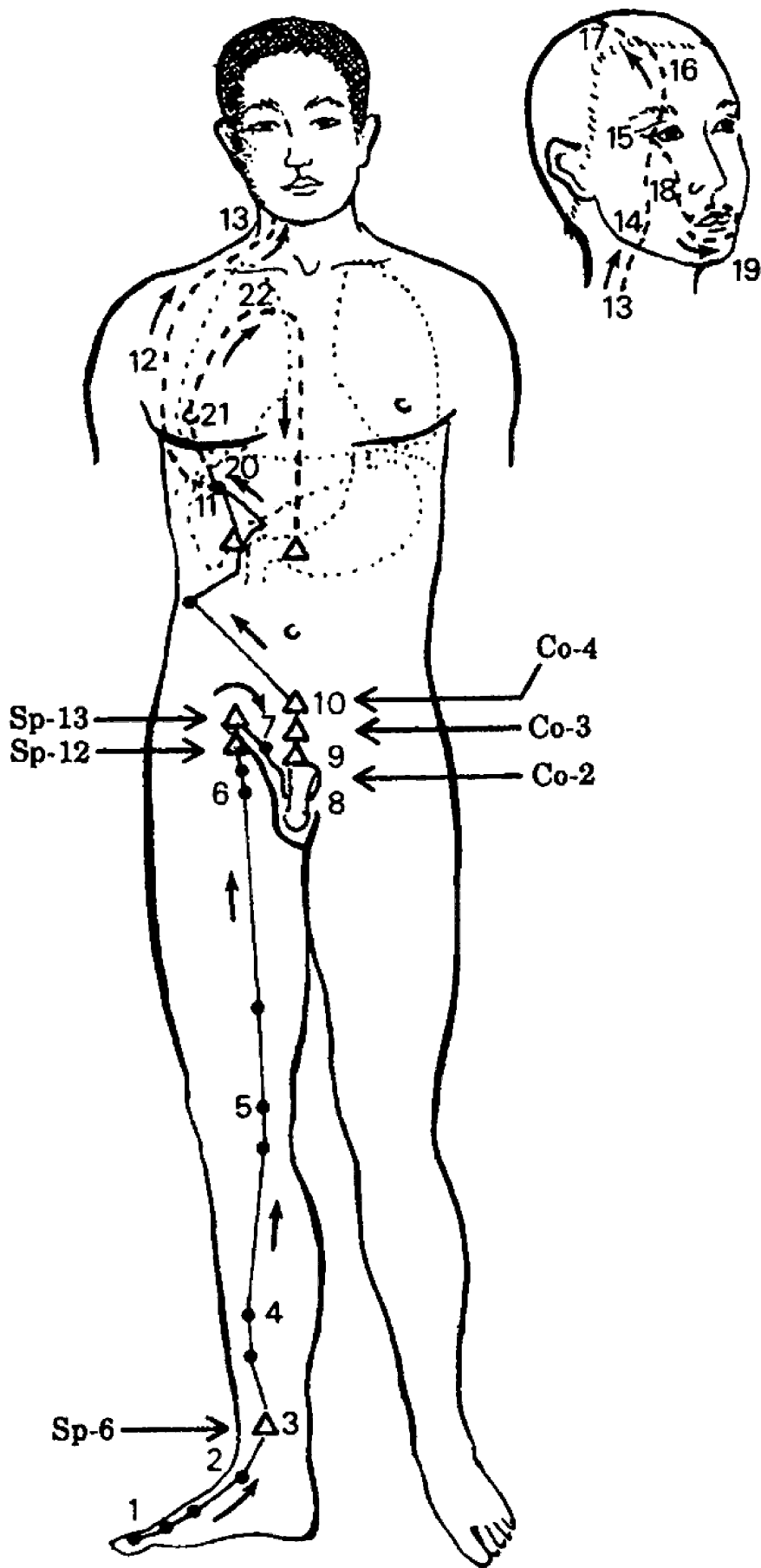


Рис. 1-21. Ножной Цзюэинь-канал печени
(Цзу цзюэинь гань цзин)

1.4. КОНЦЕПЦИИ БУДДИЙСКОГО И ДАОССКОГО ЦИГУН

Практика религиозного цигун хранилась в строжайшей тайне, поэтому до династии Цин (1644–1912) он не был так же широко распространен в Китае, как другие категории этого древнего искусства. Религиозный цигун начал приобретать популярность только в двадцатом столетии, когда его секреты постепенно стали становиться достоянием широкой публики. Существует два основных варианта религиозного цигун: даосский и буддийский. А его главная цель — помочь достичь просветления, или «состояния Будды».

Чтобы облегчить понимание теории и методов практики цигун буддистов и даосов, я кратко ознакомлю вас с историей буддийского и даосского цигун и проведу сравнение использующейся в них подготовки.

БУДДИЙСКИЙ ЦИГУН

На протяжении последних двух тысячелетий в Азии сформировались три основные школы буддийского цигун: индийская, китайская и тибетская. Буддизм был основан в Индии индийским принцем Гаутамой примерно в 558–478 гг. до н. э., поэтому индийский буддийский цигун имеет наиболее древнюю историю. Китайцы заимствовали буддизм у индийцев в период Восточной Ханьской династии (58 г. н. э.) и постепенно начали осваивать его методы духовного совершенствования. На их практику оказали свое влияние традиционные китайские категории цигун философов и медиков, развивавшиеся уже около двух тысячелетий. В результате возникла единственная в своем роде система подготовки, отличавшаяся от своих прародителей.

Согласно имеющимся в наличии фрагментам документов, первые несколько столетий после появления

буддизма в Китае китайцы знали только его философию и доктрины, а фактические методы совершенствования и практика буддийского цигун оставались для них неизвестными. Этому есть несколько объяснений:

1. Из-за существовавших в то время трудностей со средствами передвижения и сообщения в Китай из Индии попадало лишь ограниченное количество буддийских документов. Несколько индусских священников, приглашенных в Китай проповедовать, проблемы не решали.

2. Буддизм отличается весьма глубокой теорией и философией, поэтому очень немногие люди были достаточно компетентными для того, чтобы точно перевести появлявшиеся в Китае документы с индийского языка на китайский. Задача осложнялась исторически сложившимися культурными различиями, которые даже сегодня остаются главной проблемой при переводе с одного языка на другой.

3. Но основная причина, вероятно, заключалась в том, что фактические методы подготовки требовали личного руководства опытного учителя. Документы позволяли освоить лишь ограниченное число упражнений. Эту проблему осложняла традиция тайно передавать информацию от учителя ученикам.

Отсюда можно видеть, что процесс заимствования был довольно медленным и болезненным, в особенности в отношении фактических методов подготовки. В течение нескольких столетий считалось, что искреннее стремление к просветлению и умение очистить свой ум рано или поздно приведут к успеху. Ситуация оставалась без изменения до написания книг Да Мо (Бодхидхармы) «Канон изменения мышц и сухожилий» и «Канон промывания костного и головного мозга» («Ицзинь-цзин» и «Сисуй-цзин»). Только после этого в конце концов появилось устойчивое направление подготовки, способствующее достижению состояния Будды.

До появления системы Да Мо китайский буддийский цигун был во многом сходен с китайским «цигун ученых». Основное различие заключалось в том, что конечной целью буддийского цигун было не укрепление здоровья, а становление Буддой. Неотъемлемой частью буддийской практики является медитация, помогающая достичь нейтрального в эмоциональном отношении состояния. В буддизме считается, что основными причинами всех человеческих душевных страданий выступают «семь эмоций и шесть желаний» (*ци цин лю юй*). Как упоминалось ранее, семь эмоций — это счастье (*си*), гнев (*ну*), печаль (*ай*), радость (*лэ*), любовь (*ай*), ненависть (*хэнь*) и вожделение (*юй*), а шесть желаний суть чувственные удовольствия, получаемые благодаря глазам, ушам, носу, языку; телу и уму. Кроме того, буддисты культивируют в себе «нейтральное состояние», отделенное от «четырех пустот» (*сы да цзе кун*) — земли, воды, огня и ветра. Они считают, что такой тренинг позволяет человеку добиться независимости духа и выйти из цикла повторяющихся реинкарнаций.

Тибетский буддизм всегда хранили в тайне от окружающего мира. Поэтому очень трудно точно определить, когда именно он сформировался. Так как Тибет находится рядом с Индией, разумно предположить большую долю индийского влияния на практику тибетского цигун, чем китайского. Однако за несколько тысячелетий исследования и изучения тибетцы разработали свой собственный стиль медитации в цигун. Многие из тибетских священников-*лам* изучали боевые искусства. Из-за исторически сложившихся культурных различий методика ламаистской медитации отличается от таковой у индийских и китайских буддистов. И не только медитации — у лам имеет свои особенности и техника боевых искусств. Упражнения тибетского цигун и приемы ведения боя

держались в тайне от окружающего мира и поэтому получили название *ми цзун*, что означает «тайный стиль». Китайцы начали постепенно знакомиться с тибетскими единоборствами и цигун только в период династии Цин (1644–1912). С тех пор они становятся все более популярными.

ДАОССКИЙ ЦИГУН

Даосы, как и буддисты, считают, что, укрепив *шэнь* и добившись его независимости, можно выйти из цикла повторяющихся реинкарнаций. Достигнув этой стадии, даос приближается к конечной цели — просветлению — и якобы обретает вечную жизнь. Однако если при жизни ему не удастся достичь достаточно высокого уровня *шэнь*, его душа не попадает в ад и он способен управлять своей собственной судьбой, возродившись человеком или оставаясь духом. Даосы считают, что человеческий дух можно развивать только в теле, поэтому для достижения просветления требуется цикл повторяющихся реинкарнаций.

В прошлом даосские монахи обнаружили, что для укрепления *шэнь* необходимо увеличить уровень *ци*, которая образуется из «семени-сущности» (*цзин*). Практика даосского цигун включает: 1) преобразование *цзин* в *ци* (*лянь цзин хуа ци*); 2) подпитывание *шэнь* с помощью *ци* (*лянь ци хуа шэнь*); 3) совершенствование *шэнь* и возвращение его к пустоте (*лянь шэнь фань сюй*); 4) крушение пустоты (*фэнь суй сюй кун*).

Первый этап заключается в укреплении *цзин* и преобразовании ее с помощью медитации или других приемов в *ци*. Затем эта *ци* направляется к темени для питания головного мозга и повышения уровня *шэнь*. Даосы называют данную стадию «встречей трех цветков на вершине» (*сань хуа цзюй дин*), где под цветками под-

разумеваются *цзин*, *ци* и *шэнь*. Она необходима для укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни. Затем даосы переходят к упражнениям, целью которых является достижение просветления. Самым большим препятствием на пути к нему выступают эмоции, затрагивающие мышление и нарушающие равновесие *шэнь*. Именно поэтому даосы уединялись в горах, вдали от людей и мирской суеты. Обычно они также воздерживались принимать в пищу мясо, считая, что оно мешает ясно мыслить и усиливает эмоции, сбивая *шэнь* с пути к самосовершенствованию.

Важной частью цигун, направленного на увеличение продолжительности жизни, являются практики *ицзинь-цзин* (Изменение Мышц и Сухожилий) и *сисуй-цзин* (Промывание Костного и Головного Мозга). *Ицзинь-цзин* помогает аккумулировать *ци* в нижнем *Даньтяне* и укрепить физическое тело, а *сисуй-цзин* позволяет направить *ци* к головному мозгу для повышения уровня *шэнь* и обеспечивает циркуляцию *ци* в костном мозге, необходимую для его надлежащего функционирования. Костный мозг продуцирует большую часть клеток крови, которые доставляют питательные вещества к органам и всем остальным клеткам тела, а также участвуют в удалении продуктов жизнедеятельности. Нормально функционирующая система кровообращения хорошо обеспечивает питанием все тело, укрепляет здоровье и помогает организму эффективно сопротивляться заболеваниям. Чистый и здоровый костный мозг продуцирует большое количество клеток крови, которые существенно замедляют старение физического тела.

Теория увеличения продолжительности жизни очень проста, но отличается своей сложностью ее практическое применение. Сперва необходимо освоить умение накапливать *ци* в нижнем *Даньтяне* (человеческом

биоаккумуляторе) и заполнять ею восемь резервуаров, а затем научиться направлять *ци* к костному мозгу для его «промывания». За исключением нескольких даосских монахов, мало кто из людей прожил больше 150 лет. Это объясняется продолжительностью и сложностью процесса тренировки. Чтобы полностью на нем сосредоточиться, требуется ясный ум и простой образ жизни. Без спокойствия и умиротворенности тренировка будет неэффективной.

Многие стили даосского цигун основываются на теории совершенствования *шэнь* и физического тела. «Нужно улучшать как человеческий темперамент (т. е. *шэнь*), так и физическое существование. Необходимо «объединить свинец (*Инь*) и ртуть (*Ян*)», то есть добиться их гармоничного взаимодействия. Это наставление достаточно сложно понять. Совершенствовать человеческий темперамент означает облагораживать бытие «я», а совершенствовать жизнь означает возвращать сущность (преобразовывать сущность в *ци*). *Синь* (ум) служит обителем *шэнь*, а тело — вместительницей *ци*. Жизнь — это *ци*. Совершенствующим человеческий темперамент необходимо объединить тело и *Синь*, а *цзин* (сущность), *ци* и *шэнь* должны стать единым целым. Затем можно приступать к совершенствованию жизни»⁷. В этом отрывке подчеркивается, что для достижения просветления необходимо улучшать как человеческий темперамент, так и физическое существование. Ключ к нему предоставляет гармонизация *Инь* и *Ян*. *Инь* представляет духовное тело, связанное с человеческим темпераментом, а *Ян* — физическое существование, связанное с

7. 《性天風月通玄記·師徒傳道》：“論性命，要雙修，將鉛汞，兩下投，這消息，難參透，修性即煉己，修命即還丹。心是神之舍，身是氣之宅。命即氣也，修性之人，把身心混作一家，精氣神打成一片。修命之能事備矣。”

физическим состоянием человека. Добиться просветления можно, только когда *Инь* и *Ян* пребывают в гармонии, а три сокровища (*цзин*, *ци* и *шэнь*) достигают вершины (*головного мозга*).

В даосизме есть три основных метода тренировки: **Большой Путь Золотого Эликсира** (*цзинь дань да дао*), **Двойное Совершенствование** (*шун сю*) и **Собирание Трав Вне Дао** (*дао вай цай яо*). Двойное Совершенствование имеет две интерпретации: повышение уровня *ци* вместе с партнером и одновременное совершенствование человеческого темперамента и физического тела.

Большой Путь Золотого Эликсира включает внутреннюю тренировку. Этот подход предполагает, что эликсир долголетия, и даже просветления, можно отыскать в собственном теле.

В случае второго подхода, Двойного Совершенствования, ускорения уравнивания *ци* добиваются с помощью партнера. У большинства людей наблюдается небольшой избыток или недостаток *ци* и отсутствует равновесие уровней *ци* в отдельных каналах. Научившись обмениваться *ци* с партнером, можно помочь друг другу и ускорить процесс подготовки. Пол партнера значения не имеет.

Третий метод, Собирание Трав Вне Дао, предполагает использование трав для облегчения повышения и регуляции уровня *ци*. К травам относятся растения, такие как женьшень, и продукты животного происхождения, такие как мускус кабарги. Многие даосы связывают с травами *ци*, которая образуется во время занятий сексом.

Соответственно используемым методам подготовки даосский цигун можно разделить на два основных направления: **Школу Спокойного Совершенствования** (*цин сю пай*) и **Школу Посадки и Прививания** (*цзай цзе пай*). Такое разделение стало особенно выраженным в период

после династий Сун и Юань (960–1367). Медитация, теория и методы подготовки первого направления сходны с буддийскими. Его приверженцы полагали, что достичь просветления позволяет только Большой Путь Золотого Эликсира, где эликсир продуцируется внутри тела человека. Они считали, что привлечение партнера для собственного развития безнравственно и приведет к возникновению эмоциональных проблем, которые могут существенно повлиять на совершенствование.

Приверженцы второго направления утверждали, что их подход с использованием Двойного Совершенствования и Собирания Трав Вне Дао, в дополнение к Большому Пути Золотого Эликсира, ускоряет совершенствование и делает его более практичным. Поэтому такая практика даосского цигун широко известна как *дань дин дао гун*, что означает «Даосская обработка в Правильном Тигле Эликсира». Первоначально даосы думали, что смогут выделить эликсир из трав и очистить его. Но позднее они поняли, что единственный подлинный эликсир находится в теле человека.

1.5. ЧЕТЫРЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

Прежде чем приступить к практике цигун, необходимо ясно усвоить концепции *цзин* (семени-сущности), *ци* (внутренней энергии, или биоэлектричества) и *шэнь* (духа).

Понимание *цзин*, *ци* и *шэнь* совершенно необходимо для достижения успеха в практике. Они лежат в корне человеческой жизни и поэтому составляют основу системы цигун. *Цзин*, *ци* и *шэнь* называют *сань бао* («Три Сокровища»), *сань юань* («Три Истока») и *сань бэнь* («Три Основания»). Занимающийся цигун обучается «укреплять свою *цзин*» (*гу цзин*; *гу* означает укреплять,

уплотнять и сохранять) и преобразовывать ее в *ци*. Это называется *лянь цзин хуа ци*, что означает «упражнять *цзин* и превращать ее в *ци*». Затем необходимо научиться направлять *ци* к голове и преобразовывать ее в *шэнь* (питать ею энергию *шэнь*). Это называется *лянь ци хуа шэнь*, что означает «упражнять *ци* и превращать ее в *шэнь*». И наконец, требуется овладеть умением использовать энергетизированный *шэнь* для управления эмоциональной частью личности. Это называется *лянь шэнь ляо синь* или «упражнять *шэнь* для прекращения (человеческой эмоциональной) природы».

Именно эти процессы преобразования позволяют укрепить здоровье и увеличить продолжительность жизни. Во время занятий цигун необходимо постоянно уделять внимание этим трем элементам. Сильные и активные *цзин*, *ци* и *шэнь* обеспечат крепкое здоровье и долгую жизнь. А пренебрежение ими или неправильное их использование приведет к частым заболеваниям и быстрому старению. Каждый из этих элементов имеет свои собственные истоки. Их следует знать, чтобы уметь приумножить и сберечь свои три сокровища.

ЦЗИН (СЕМЯ-СУЩНОСТЬ)

Китайское слово *цзин* имеет целый ряд значений, зависящих от того, где, когда и в качестве какой части речи оно употребляется. *Цзин* может быть глаголом, прилагательным или существительным. В качестве глагола оно означает «улучшить». Например, «очистить жидкость» — *цзин лянь*. В качестве прилагательного это слово употребляется для обозначения чего-то «очищенного», «усовершенствованного» и «не содержащего примесей». Так, прекрасное произведение искусства характеризуется как *цзин си*, что означает «изысканное и старательно созданное» (буквально — «чистое и утон-

ченное»), или как *цзин лян*, что означает «превосходного качества» (буквально — «чистое и хорошее»). Применительно к уму или характеру человека *цзин* означает «живой» и «проницательный». Например, сообразительного или мудрого человека называют *цзин мин*, что означает «находчивый и умный». В случае описания мысли оно означает «глубокая» или «проницательная» и указывает на тщательную и детальную продуманность идеи или плана. В качестве существительного *цзин* означает «сущность» или «основу». А когда оно употребляется для обозначения энергетической стороны существования, то означает «дух» или «призрак». В китайской традиции мужская сперма, или семя, считается самым совершенным и существенно важным продуктом жизнедеятельности человека, поэтому *цзин* также используется для обозначения спермы, или семени.

В значении «сущности» *цзин* присутствует во всем. Ее можно назвать первичным источником или изначальной субстанцией, которая образует что-то и отражает его подлинную природу. В случае животных или людей *цзин* означает основной первоисточник жизни и развития. *Цзин* выступает истоком *шэнь*, который делает живых существ отличными от растений. Человек наследует свою *цзин* от родителей. На китайском языке сперма называется *цзин цзы*, что означает «сыновья сущность». Когда эта отцовская *цзин* (сперма) объединяется с материнской (яйцеклеткой), рождается новая жизнь, которая в определенных фундаментальных аспектах представляет собой сплетение *цзин* обоих родителей. Появляется ребенок, в нем циркулирует *ци* и развивается *шэнь*. Унаследованная от родителей *цзин* называется *юань цзин*, что означает «Изначальная Сущность».

После рождения человека Изначальная *цзин* становится источником и основой его жизни. Именно она дает

ему возможность расти и развиваться. После появления на свет человек начинает извлекать *цзин* из пищи и воздуха и преобразовывать ее в *ци*, которая удовлетворяет потребности организма. Следует понимать, что при упоминании *цзин* в связи с цигун обычно подразумевается *юань цзин* (Изначальная *цзин*). Адепты цигун считают Изначальную *цзин* наиболее важной частью человека, потому что она выступает источником его *ци* и *шэнь*. Количество и качество Изначальной *цзин* отличаются от человека к человеку и существенно зависят от здоровья и образа жизни родителей на момент зачатия ребенка. Вообще говоря, количество унаследованной Изначальной *цзин* особого значения не имеет. При умении ее сохранять Изначальной *цзин* оказывается более чем достаточно на всю жизнь человека. Согласно теории китайской медицины, увеличить имеющееся ее количество нельзя, но занятия цигун позволяют улучшить ее качество.

Способность беречь и укреплять Изначальную *цзин* имеет первостепенное значение в практике цигун. Беречь означает воздерживаться от злоупотребления ею. Например, чрезмерное увлечение половой жизнью увеличивает расходование Изначальной *цзин* и приводит к ускорению старения тела. А укрепить *цзин* означает оберегать ее. Например, необходимо иметь здоровые почки. Они считаютсяместилищем Изначальной *цзин*. Когда здоровы почки, *цзин* будет прочной и не будет расходоваться понапрасну. Укрепление Изначальной *цзин* называется *гу цзин*, что переводится как «уплотнить, укреплять сущность». Только научившись сохранять (беречь и укреплять) Изначальную *цзин*, можно приступить к поиску путей улучшения ее качества. Поэтому первым шагом подготовки является освоение сохранения собственной *цзин*. Необходимо знать истоки

Изначальной *цзин*, место ее нахождения в организме и способ обращения в *ци*.

Первоисточником Изначальной *цзин* до появления человека на свет выступают его родители, а после рождения она остается в почках, которые теперь становятся ееместилищем и источником. Здоровые почки обеспечивают для организма богатый запас Изначальной *цзин*.

ЦИ (ВНУТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ)

Поскольку в начале настоящей главы *ци* уже в общих чертах обсуждалась, теперь мы рассмотрим ее в человеческом теле и в практике цигун. Следует отметить, что сейчас пока еще нет ясного объяснения взаимосвязи различных систем организма с системой циркуляции *ци*. Современной науке известны кровеносная, нервная и лимфатическая системы, а благодаря Китаю западный мир узнал о существовании системы циркуляции *ци*. Но как, к примеру, связаны между собой нервная система и система *ци*? Откуда в нервную систему поступает необходимая для ее функционирования энергия, если расположение нервных узлов и волокон не совпадает с сетью каналов *ци*? Каким образом связана с системой циркуляции *ци* лимфатическая система? Для ответа на все эти вопросы требуются исследования с использованием современных научных методов и оборудования. Здесь мы можем только изложить несколько теоретических предположений, основывающихся на результатах уже проведенных на настоящий момент исследований.

Китайские медики уверены, что *ци* и кровь тесно взаимосвязаны. Кровь следует за потоком *ци*. Именно поэтому в китайских текстах по медицине часто употребляется термин *ци-сюэ* (*ци* и кровь). Считается, что *ци* обеспечивает клетки крови необходимой для их жизнедеятельности энергией, а кровь способна ее депониро-

вать и помогает доставлять *ци* воздуха ко всем клеткам тела.

При внимательном рассмотрении можно увидеть, что элементы физического тела, такие как органы, нервы, кровь и даже каждая крошечная клетка, подобны самостоятельным машинам, каждая из которых выполняет свою собственную специфическую функцию. В отсутствие питания они перестают работать, как электромоторы при отключении подачи электрического тока. Расположение нервных волокон, сосудов кровообращения и лимфатической системы во многом совпадает с сетью каналов *ци*. Это объясняется тем, что *ци* является энергией, необходимой для функционирования нервной, кровеносной и лимфатической систем.

А теперь давайте рассмотрим тело человека в целом. Оно состоит из двух составляющих: физического тела и требующегося для его нормальной жизнедеятельности запаса энергии. Организм человека подобен фабрике, а его многочисленные внутренние органы соответствуют машинам, необходимым для переработки сырья и производства готовой продукции. Часть поступающего на фабрику сырья используется для производства энергии, с помощью которой другая часть сырья перерабатывается в готовую продукцию. Сырьем для тела человека служат пища и воздух, а конечным продуктом является жизнь.

Ци тела аналогична электрическому току, вырабатываемому на электростанции при сжигании угля или нефтепродуктов. На фабрике имеется изобилие проводов электроснабжения машин и других соединений внешней и внутренней телекоммуникационной связи и компьютерной сети. Кроме того, здесь есть множество ленточных транспортеров, грузоподъемников, рельсовых путей и вагонеток для перемещения различных материа-

лов из одного места в другое. Сходная ситуация наблюдается и в организме человека, где кишечник и разветвленные сети кровеносных сосудов, нервных волокон и каналов *ци* обеспечивают весь организм питательными веществами, сенсорной информацией и энергией. Однако в отличие от пищеварительной, кровеносной и нервной систем, все вспомогательные коммуникации которых являются материальными структурами тела, каналы *ци* нельзя рассматривать как физические элементы. Сети кровеносных сосудов, нервных волокон и каналов имеют сходную конфигурацию и довольно равномерно охватывают тело человека.

На фабрике для работы различных машин требуется электрический ток различной силы и напряжения. Аналогичным образом обстоит дело и с органами тела, для которых необходимы различные уровни *ци*. Когда параметры электропитания машины не соответствуют требующимся, она перестает нормально работать и может даже сломаться. То же самое наблюдается и в случае с органами тела.

Их обеспечение слишком высоким или слишком низким уровнем *ци* приводит к повреждению и ускорению изнашивания органов.

Для равномерной и продуктивной работы фабрики требуются не только высококачественные машины, но и надежное энергоснабжение. То же самое справедливо и в отношении организма человека. Качество внутренних органов в значительной мере определяется наследственностью. А для поддержания их в здоровом состоянии и обеспечения нормального функционирования в течение длительного времени требуется надлежащий запас *ци*. В его отсутствие человек заболевает.

На *ци* оказывает влияние качество вдыхаемого воздуха, характер употребляемой пищи, образ жизни и даже

эмоциональный склад характера. Воздух и пища аналогичны топливу или энергоснабжению, образ жизни — режиму эксплуатации машин, а характер — управлению фабрикой.

Изложенное выше проясняет роль, которую играет *ци* в теле человека. Однако следует отметить, что используемая метафора представляет собой большое упрощение. Поведение и функции *ци* значительно сложнее, а управлять ее циркуляцией намного труднее, чем энергоснабжением фабрики. Человек является наделенным чувствами и эмоциями живым существом, а не фабрикой или роботом. Его ощущения оказывают существенное влияние на циркуляцию *ци*. Например, если человека ущипнуть, это приводит к нарушению потока *ци* в затрагиваемой части тела, которое улавливается нервной системой и интерпретируется головным мозгом как боль. Кроме того, человек, в отличие от машины, инстинктивно или сознательно реагирует на такое внешнее раздражение. Человеческие чувства и мышление воздействуют на циркуляцию *ци* в его организме, тогда как машина не может влиять на свое энергоснабжение. Чтобы иметь представление о собственной *ци*, следует использовать не только интеллект, но и свои ощущения, необходимо чувствовать ее поток и, исходя из этого, судить о нем.

А теперь поговорим немного об источнике человеческой *ци*. Как уже упоминалось, китайские медики и адепты цигун считают, что в человеческом теле присутствует два типа *ци*. К первому типу относится Пренатальная, или Изначальная *ци* (*юань ци*). Изначальную *ци* называют также *сянь тянь ци*, что в буквальном переводе означает «Прежде небесная *ци*». Под небесами здесь подразумевается небо, а прилагательное «Прежде небесная» указывает на время до того момента, когда ре-

бенок впервые увидел небо, другими словами — на период до его рождения. Изначальная *ци* образуется в результате преобразования Изначальной *цзин* (*юань цзин*), которую человек наследует от родителей еще до своего появления на свет. Именно поэтому Изначальную *ци* называют также Пренатальной *ци*. *Ци*, образуемая из *цзин*, аккумулируется в нижнем *Даньтяне*, который становится ееместилищем.

Ко второму типу относится Постнатальная *ци*, или *хоу тянь ци*, что означает «Посленебесная *ци*». Эта *ци* образуется из *цзин* (т. е. сущности) вдыхаемого воздуха и употребляемой пищи. Как уже отмечалось,местилищем Постнатальной *ци* служит средний *Даньтянь*. В ходе циркуляции эта *ци* смешивается с Пренатальной, или Изначальной *ци* (*юань ци*) из нижнего *Даньтяня*. Вместе они опускаются вниз в Управляющий Сосуд (*ду май*), а оттуда распределяются по всему телу.

Пренатальную *ци* обычно называют «*ци* Воды» (*шуй ци*), так как она способна охладить Постнатальную *ци*, известную как «*ци* Огня» (*хо ци*). Обычно *ци* Огня способствует сдвигу состояния тела в сторону *Ян*, что приводит к усилению эмоций, рассеиванию внимания и путанице в мыслях. А когда *ци* Воды «охлаждает» тело, внимание концентрируется, а мышление становится беспристрастным и ясным. Адепты цигун считают, что *ци* Огня поддерживает эмоциональную часть личности, а *ци* Воды — рациональную.

Ци, которая образуется после смешения *ци* Огня и *ци* Воды, в ходе циркуляции после Управляющего Сосуда заполняет Пронизывающий Сосуд (*чун май*), откуда вдоль спинного мозга она направляется прямо вверх для питания головного мозга и энергетизации *шэнь* и души. Насколько важны в практике цигун активизация головно-

го мозга и повышение уровня *шэнь* мы обсудим позднее.

Согласно выполняемым функциям циркулирующую в теле человека *ци* можно разделить на две категории. К первой категории относится Управляющая *ци* (*ин ци*), получившая свое название в связи с тем, что она контролирует функционирование тела, включая деятельность головного мозга, внутренних органов и даже телодвижения. *Ин ци*, в свою очередь, подразделяется на два типа. К первому типу относится *ци*, отвечающая за функционирование органов. Снабжение органов и конечностей *ци* осуществляется автоматически до тех пор, пока в резервуарах имеется ее достаточное количество, а тело находится в хорошем состоянии. Второй тип *ин ци* непосредственно связан с *И* (умом-намерением). Когда появляется намерение что-то предпринять, например поднять ящик, этого типа *ци* автоматически направляется к мышцам, которые требуются для выполнения работы. Такая *ци* управляется мыслями, и поэтому она тесно связана с чувствами и эмоциями.

Ко второй категории относится Защитная *ци* (*вэй ци*). Она образует на поверхности тела защитный экран, предохраняющий человека от пагубных внешних воздействий. Кроме того, эта *ци* участвует в процессе роста волос, в заживлении повреждений кожи и выполнении многих других функций, связанных с кожным покровом. *Вэй ци* из главных каналов через миллионы вторичных каналов направляется к поверхности кожи. Она может даже выходить за пределы тела. Когда в теле преобладает *Ян*, уровень *вэй ци* повышается и открываются поры на поверхности кожи. А если в теле преобладает *Инь*, уровень *вэй ци* понижается, а поры на поверхности кожи закрываются для предотвращения утечки *ци*.

В летнюю пору равновесие сдвинуто в сторону *Ян*, уровень *ци* высок, поры широко открыты и защитный эк-

ран простирается за пределы тела. Зимой же наблюдается сравнительное преобладание *Инь* и приходится беречь свою *ци* для того, чтобы сохранить тепло тела и предохраниться от болезнетворных микроорганизмов. В это время защитный экран меньше и почти не выступает за пределы кожного покрова.

Вэй ци автоматически реагирует на изменения в окружающей среде, но на нее могут существенно влиять чувства и эмоции. Например, когда человек радуется или злится, его защитный экран *ци* больше, чем в состоянии уныния.

Для того чтобы тело было здоровым и нормально функционировало, требуется ровная циркуляция *ин ци* и высокий уровень *вэй ци*, защищающей от пагубных внешних воздействий, таких как холод. Китайские медики и адепты цигун считают, что ключевую роль здесь играет *шэнь*. *Шэнь* рассматривается как штаб, руководящий поведением *ци*. Поэтому в практике цигун необходимо понимать, что такое есть *шэнь*, и уметь повышать его уровень. Из смертельно больных людей очень часто выживают те, кто имеет крепкий *шэнь*, свидетельствующий о сильной воле к жизни. Апатичные или подавленные обычно не в состоянии долго бороться с недугом. Сильная воля к жизни укрепляет *шэнь*, который энергетизирует телесную *ци* и поддерживает нормальную жизнедеятельность организма.

Для повышения уровня *шэнь* необходимо сперва подпитать головной мозг *ци*. Эта *ци* активизирует мозг, что позволяет более эффективно сосредоточиваться. В результате стабилизируется мышление, укрепляется сила воли и повышается уровень *шэнь*.

В практике цигун наряду с уделением внимания качеству вдыхаемого воздуха и употребляемой пищи важно научиться генерировать и более эффективно использо-

вать *ци* Воды. *Ци* Воды охлаждает *ци* Огня и тем самым замедляет старение тела. Кроме того, *ци* Воды помогает успокоиться и сосредоточиться. Это позволяет объективно оценивать ситуацию, чувствовать свою *ци* во время занятий цигун и управлять ее потоком.

Для того чтобы генерировать и эффективно использовать *ци* Воды, необходимо знать, где она образуется. *Ци* Воды получается в результате преобразования Изначальной *цзин*, поэтому ее истоком являются почки. Образовавшаяся *ци* Воды собирается в нижнем *Дань-тяне*, расположенном ниже пупка. Для того чтобы иметь достаточный запас *ци* Воды, требуются сильные и здоровые почки.

ШЭНЬ (ДУХ)

Очень трудно подобрать слово, точно передающее значение понятия *шэнь*. Как и в большинстве случаев, его перевод определяется контекстом, в котором оно употребляется. *Шэнь* может переводиться как дух, бог, душа, разум, нечто бессмертное, божественное и сверхъестественное.

При жизни человека *шэнь* выступает духом, которым руководит разум. О неуравновешенности мышления говорят *синь шэнь бу нин*, что означает «разногласие между (эмоциональным) умом и духом». Для активизации *шэнь* и энергетизации его до более высокого уровня можно использовать эмоциональный ум, который одновременно необходимо сдерживать с помощью рационального ума (*И*). Контроль *И* над *Синь* обеспечивает сосредоточенность мышления в целом и позволяет рациональному уму управлять *шэнь*. Однако возбужденный *шэнь* неподконтролен *И*, и в таких случаях говорится *шэнь чжи бу цин*, что означает «отсутствие ясности духа и волеизъявления (со стороны *И*)». В цигун очень

важно натренировать рациональный *И* эффективно управлять эмоциональным *Синь*. Для этого буддисты и даосы учатся избавляться от эмоций. Только таким образом можно сформировать крепкий *шэнь*, который всецело находится под контролем сознания.

Здоровый человек может с помощью *И* оберегать и удерживать свой *шэнь* в его обители: верхнем *Дань-тяне*. Даже энергетизированный *шэнь* остается под контролем. Однако если человек болен или при смерти, его *И* ослабеваает, *шэнь* покидает свое постоянное место нахождения и блуждает вокруг. А когда человек умирает, его *шэнь* полностью отделяется от физического тела. В этом случае его называют *хунь* (душа). Часто используется термин *шэнь хунь*, поскольку именно *шэнь* дает начало *хунь*. Иногда слово *шэнь хунь* употребляется для обозначения духа умирающего человека, так как его дух находится в промежуточном состоянии между *шэнь* и *хунь*.

Китайцы уверены, что с укреплением и достижением более высокого уровня *шэнь* обостряется чувствительность, проясняется и улучшается мышление. Обычно мир живых существ считается *янским*, а загробный мир духов — *иньским*. Когда повышается чувствительность и *шэнь* переходит на более высокий уровень, совершенствуются умственные способности, становятся доступными пониманию ранее непостижимые идеи, и можно развить в себе умение ощущать мир *Инь* и даже контактировать с ним. Такой сверхъестественный *шэнь* называется *лин*. Словом *лин* характеризуют человека умного, проницательного, находчивого, способного быстро и глубоко проникаться чувствами других людей. Предполагается, что сверхъестественный *шэнь* не умирает одновременно с физической смертью человека. Именно сверхъестественный *шэнь* (*лин шэнь*) продолжает

объединять энергию тела в форме «призрака», или *гуй*. Поэтому призрака называют также *лин гуй* («духовный призрак») или *лин хунь* («духовная душа»).

Отсюда можно видеть, что *лин* является сверхъестественной частью духа. Предполагается, что достаточно сильная сверхъестественная духовная душа еще долго живет после физической смерти тела и имеет массу возможностей перевоплотиться. Китайцы считают, что после смерти человека, достигшего при жизни просветления, или состояния Будды, его сверхъестественный дух выходит из цикла реинкарнаций и живет вечно. Такой дух называется *шэнь мин* («духовно просветленное существо») или просто *шэнь*, что подразумевает здесь его божественность. Обычно после смерти человека у недостаточно сильного духа есть лишь короткий период времени на поиски новой оболочки, в которой он мог бы возродиться до того, как рассеется его энергия. В этом случае такой дух называется *гуй*, что означает «призрак».

Буддисты и даосы считают, что при жизни человек может использовать свои *цзин* и *ци* для «питания *шэнь*» (*ян шэнь*) и укрепления *лин*. Когда *лин шэнь* развивается до достаточно высокого уровня, можно научиться отделять его от физического тела даже при жизни. После достижения данной стадии физическое тело способно существовать многие сотни лет. Людей, добившихся такой возможности, называют *сянь*, что означает «боги», «бессмертные» или «утонченные». Основой *сянь* служит *шэнь*, поэтому иногда *сянь* называют *шэнь сянь*, что означает «бессмертный дух». Словом *сянь* характеризуют живого человека, *шэнь* которого достиг стадии просветления, или состояния Будды. После смерти его дух будет называться *шэнь мин*.

Основная цель практики буддийского и даосского цигун заключается в укреплении *шэнь*, его подпитывании и

развитии до стадии, на которой он может отделиться от физического тела, Для ее достижения необходимо знать место нахождения *шэнь*, уметь удержать его на месте, оберегать, подпитывать и упражнять. Кроме того, очень важно знать истоки *шэнь*.

Шэнь человека находится в верхнем *Даньтяне* (т. е. головном мозге). *Шэнь* можно укрепить, сосредоточившись на Третьем Глазе. Укрепить здесь означает удерживать на месте и оберегать. В случае рассеянного и путаного мышления *шэнь* человека блуждает. Это называется *шэнь бу шоу шэ*, что означает «дух покинул свою обитель».

Согласно теории цигун, *Синь* (эмоциональный ум) способен поднять дух человека до более высокого уровня, однако он может также и привести его в замешательство, в результате чего *шэнь* покидает свое вместилище. Необходимо постоянно контролировать и удерживать *шэнь* в его обители с помощью *И* (рационального ума).

В практике цигун умение направить *ци* к *шэнь* и эффективно его подпитывать позволяет энергетизировать *шэнь* до более высокого уровня, в результате чего он, в свою очередь, сам начнет управлять циркуляцией *ци*. *Шэнь* является силой, поддерживающей жизнь человека, и «штабом», контролирующим поведение *ци*. Сильный *шэнь* обеспечивает надлежащий уровень *ци* и позволяет эффективно направлять ее поток. При слабом *шэнь* наблюдается недостаток *ци*, и тело быстрее стареет. Аналогичным образом *ци* содействует *шэнь*, энергетизируя и укрепляя его, поддерживая его активность и чистоту. В случае нехватки *ци* в теле будет слабым и *шэнь*.

Зная место нахождения *шэнь*, необходимо разобраться в его истоках и научиться подпитывать и разви-

вать. Мы уже обсуждали Изначальную Сущность (*юань цзин*), выступающую унаследованной от родителей основой жизни. После рождения человека Изначальная Сущность служит для него важнейшим источником энергии. Из Изначальной Сущности образуется Изначальная *ци* (*юань ци*). Последняя смешивается с *ци*, которая извлекается из вдыхаемого воздуха и употребляемой пищи. Вместе они обеспечивают энергию, необходимую для функционирования и развития организма. Безусловно, эта смешанная *ци* питает также и *шэнь*. В то время как *ци* Огня энергетизирует *шэнь*, *ци* Воды укрепляет рациональный ум, что помогает ему контролировать энергетизированный *шэнь*. *Шэнь*, удерживаемый в своей обители с помощью *И*, который питает Изначальная *ци*, называется Изначальным *шэнь* (*юань шэнь*). Таким образом, истоки Изначального *шэнь* прослеживаются обратно к Изначальной Сущности. Энергетизированный, но сдерживаемый Рациональным Умом *шэнь* называется *цзин шэнь* (буквально «*шэнь* сущности»), что обычно переводится как «дух жизненности».

Изначальный *шэнь* считается центром человеческого существа. Он может успокоить, прояснить мышление и укрепить силу воли. Когда человек мысленно на чем-то концентрируется, это называется *цзюй цзин хуэй шэнь*, что означает «подготавливать *цзин* для встречи с *шэнь*» и подразумевает необходимость направить Изначальную Сущность к Изначальному *шэнь* и повысить его уровень для успокоения, уравнивания и сосредоточения мышления. Поскольку этот *шэнь* питает Изначальная *ци*, которая относится к *ци* Воды, Изначальный *шэнь* считается *шэнь* Воды.

Для тех, кто достиг высокого уровня в практике цигун, совершенствование *шэнь* становится наиболее важной задачей. У буддистов и даосов конечной целью совер-

шенствования *шэнь* является формирование из него Священного Зародыша (*сянь тай*), который необходимо подпитывать до тех пор, пока не родится и не станет независимым духовное дитя. Однако в занятиях цигун обычного человека конечная цель совершенствования *шэнь* состоит в повышении его уровня при помощи подпитывания *ци* с одновременным сохранением контроля *И* над *шэнь*. Этот *шэнь* повышенного уровня будет эффективно управлять циркуляцией *ци*, укрепляя тем самым здоровье и продлевая жизнь человека.

В заключение хочется отметить, что *шэнь* и головной мозг неотделимы друг от друга. *Шэнь* является духовной частью человеческого существа, которая формируется и контролируется умом. Ум порождает силу воли, поддерживающую твердость *шэнь*. Обычно китайцы употребляют слова *шэнь* (дух) и *чжи* (воля) вместе в словосочетании *шэнь чжи* в связи с тесной взаимосвязью этих понятий. Необходимо также понимать, что твердый высокий дух укрепляет силу воли. Они взаимосвязаны и поддерживают друг друга. Отсюда видно, что материальной основой духа служит головной мозг. Когда говорится «подпитывайте свой *шэнь*», это означает «подпитывайте свой головной мозг». Как указывалось ранее, первичным питающим источником выступает *цзин*. Эта *цзин* преобразуется в *ци*, которая направляется к головному мозгу для его питания и энергетизации. В практике цигун данный процесс называется *фань цзин бу нао*, что означает «возвращение *цзин* для питания головного мозга».

* * *

Теперь, получив ясное представление о *цзин*, *ци* и *шэнь*, вы можете понять характер взаимодействия этих трех сокровищ в практике даосского и буддийского цигун.

А теперь мы приступим к рассмотрению даосских и буддийских методов подготовки и использования этих трех сокровищ для прохождения конечного дао духовного просветления.

После более чем четырнадцати столетий занятий медитацией и накопления опыта китайские буддисты и даосы пришли к единому мнению, что для достижения просветления, или состояния Будды, необходимо пройти четыре этапа подготовки:

А. Упражнение сущности и превращение ее в *ци* (*лянь цзин хуа ци*) Сто дней закладки фундамента (*бай жи чжу ци*)

Б. Упражнение *ци* и превращение ее в *шэнь* (*лянь ци хуа шэнь*) Десять месяцев беременности (*ши юэ хуай тай*)

В. Упражнение *шэнь* и возвращение его к пустоте (*лянь шэнь хуань сюй*)

Три года воспитания (*сань нянь бу жу*)

Г. Крушение пустоты (*фэнь суй сюй кун*)

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

Отсюда видно, что путь достижения просветления, или становления Буддой, занимает годы подготовки. Он включает четыре этапа. Первый из них заключается в формировании «зародыша духовного младенца» (сто дней закладки фундамента), который обычно называется *шэн тай* (Священный Зародыш) или *лин тай* (Духовный Зародыш). Далее следует десять месяцев вскармливания и развития, три года воспитания и, наконец, девять лет обучения до момента созревания младенческого *шэнь* и обретения им независимости. В даосской и буддийской практике цигун считается, что для достижения просветления, или состояния Будды, требуется сперва построить независимое духовное энергетическое

тело. После смерти физического тела оно выходит из цикла реинкарнаций и продолжает жить вечно.

Когда секреты *сисуй-цзин* стали известны мирянам, сама подготовка претерпела определенные изменения. Многие люди, увлекшиеся практикой *сисуй-цзин*, не ставили своей конечной целью достижение просветления, или состояния Будды, к тому же последний этап подготовки был сложен для понимания и завершения. Они стремились лишь увеличить продолжительность жизни и принимали во внимание только три первых этапа тренировки, игнорируя последний. Поэтому сохранилось очень мало документов, подводящих к конечному этапу. Указанные четыре этапа подготовки обсуждаются в нижеследующих четырех подразделах.

УПРАЖНЕНИЕ ЦЗИН И ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЕЕ В ЦИ

Первый этап называется «Сто дней закладки фундамента» (*бай жи чжу цзи*). Даосы всегда представляли себе достижение просветления в виде последовательного процесса формирования «Духовного Зародыша» (*лин тай*), или «Священного Зародыша» (*шэн тай*), его вскармливания, воспитания и обучения до обретения им независимости. Многие люди, занимающиеся *сисуй-цзин* только ради увеличения продолжительности жизни, рассматривают духовное дитя как «младенческий эликсир», который может привести их к долголетию. Предполагается, что для формирования духовного ребенка требуется здоровое и гармоничное взаимодействие иньской и янской *ци*. *Инь* считается матерью, а *Ян* — отцом. Для достижения успеха необходимы довольно высокие уровни иньской и янской *ци* наряду с равновесием матери (*Инь*) и отца (*Ян*). Чтобы добиться достаточного количества *Инь*- и *Ян*-*ци* в теле, надо научиться повышать их уровень. А для гармоничного взаимодей-

ствия *Инь* и *Ян* требуется также освоить умение регулировать *Кань* (Воду) и *Ли* (Огонь). На данной стадии янская и иньская *ци* направляются в *хуантин* («Желтый Двор»), где они гармонично взаимодействуют. Этот процесс называется «*Кань* и *Ли*» (рис. 1-22).

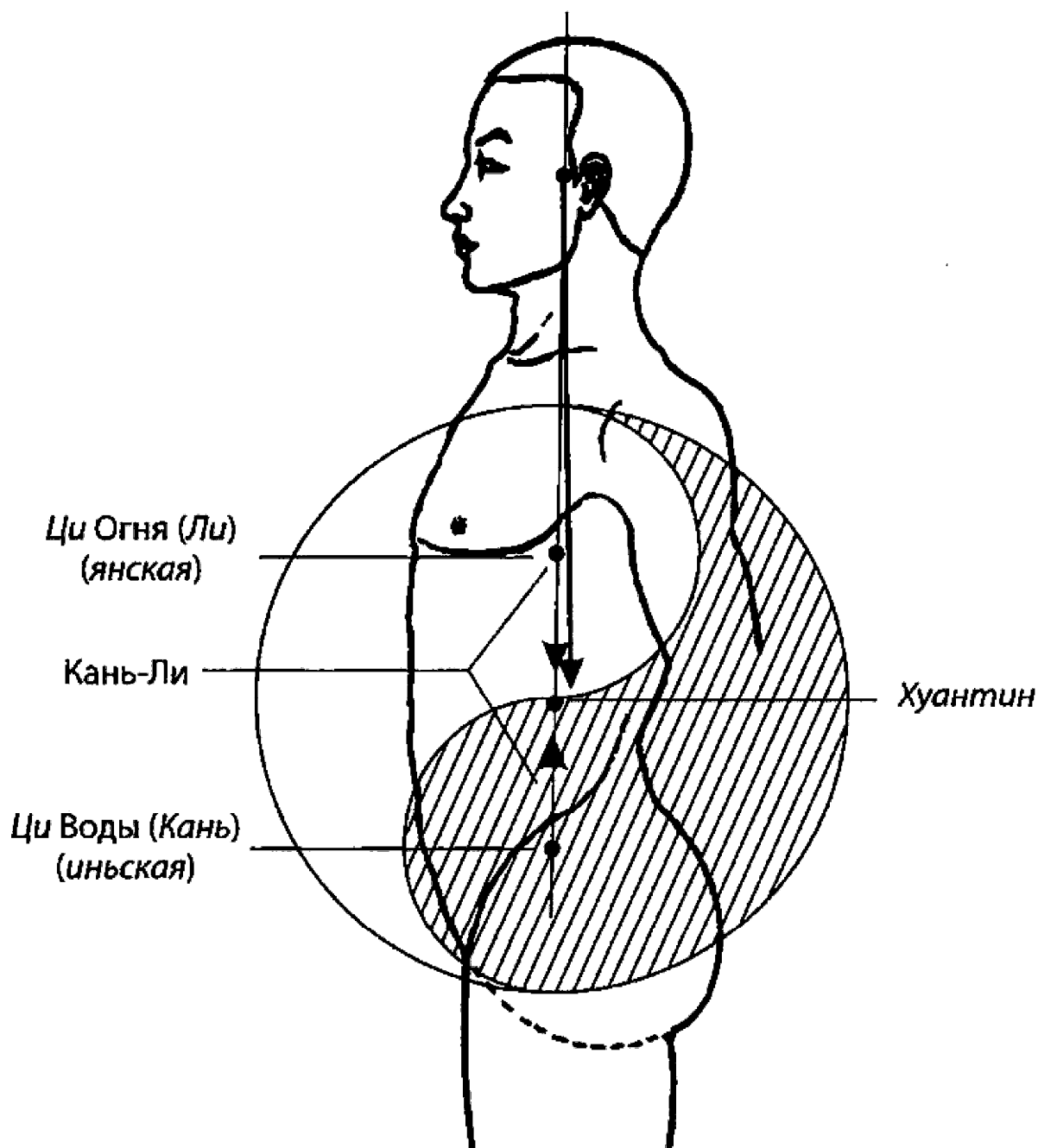


Рис. 1-22. Взаимодействие Кань и Ли

Что же представляет из себя Священный, или Духовный Зародыш? Согласно одному даосскому тексту, «под

Зародышем подразумевается золотой эликсир. Получить золотой эликсир означает выносить Зародыш»⁸. Эликсир — это *ци*, способная продлить человеческую жизнь.

А «золотым» его обычно называют потому, что он очень драгоценный. Создать Зародыш означает увеличить уровень *ци* и аккумулировать ее в полости *хуан-тин*. Даос Сюэ Даогун пишет: «Что такое ребенок? Это эликсир. Он уникален и является единственной истинной *ци*. Это *ци* матери неба и земли. Чтобы получить *ци* ребенка, мать вдыхает воздух и становится частью пяти внутренних органов. Это напоминает кошку, удерживающую мышь, которая не может убежать. *Ци* матери и сына любят друг друга в чреве, объединяются и производят ребенка. Поэтому сказано: "Истинную *ци* вмещает лишь Великая Монада. Единственная истинная *ци* содержится так же, как вынашивается человеческое дитя — по истечении десяти месяцев происходит рождение"»⁹. В данном отрывке подразумевается, что для зарождения жизни требуется небесная *ци* (*Ян-ци*) и земная *ци* (*Инь-ци*). Объединением и взаимодействием этих двух типов *ци* можно добиться возникновения жизни. Человек подобен небу и земле, которым требуется взаимодействие янской и иньской *ци* для создания Зародыша. Это означает, что для получения золотого эликсира необходимо научиться извлекать *ци* из пищи и воздуха (янской *ци*, или *ци* Огня), а также из Изначальной Сущности (*юань цзин* — иньской *ци*, или *ци* Воды). Затем следует аккумулировать *ци* до высокого уровня ее содержания в теле и тем самым заложить основу долголетия.

8. 胎指金丹，產金丹喻為懷胎。

9. 薛道光《悟真篇》註：“嬰兒者，即丹也。丹是一，一是真一之氣，天地之母氣也。以母咽氣歸五內，以伏子氣，猶貓伏鼠而不走也。子母之氣相戀于胞胎之中，結成嬰兒之一。故曰：太一含真氣。言含真一之氣。如人懷胎，十月滿足，然後降生。”

С научной точки зрения, в данном случае происходит накопление электрического заряда (т. е. *ци*) в *хуантине*, который считается «вторым мозгом» человека и способен накапливать заряд^{10,11}. Спинной мозг (Пронизывающий Сосуд) связывает этот второй мозг с головным мозгом. Спинной мозг относится к центральной нервной системе человека и состоит из ткани, обладающей высокой электропроводностью. Поэтому верхний мозг и нижний мозг функционируют как единое целое, хотя физически являются двумя отдельными элементами. Верхний мозг отвечает за мышление (электродвижущую силу, или ЭДС), а нижний работает как аккумулятор и обеспечивает зарядом все тело. Всякий раз, когда генерируется ЭДС, для активизации физического тела направляется заряд (*ци*), и в конце концов функционирование ума и *ци* проявляется физическим действием.

Для нормальной циркуляции *ци* и наличия ее достаточного запаса требуется сосредоточенное и ясное мышление (мощная ЭДС), обеспечиваемое верхним мозгом, и хороший аккумулятор, способный своим зарядом поддерживать надлежащий уровень *ци*, роль которого выполняет нижний мозг. Если эти два мозга здоровы и слаженно функционируют, человек может использовать собственный ум, с тем чтобы перестроить свою иммунную систему и значительно продлить жизнь.

Имея достаточный запас *ци* в *хуантине*, можно направить ее к головному мозгу для питания и активизации

10. "Complex and Hidden Brain in the Gut Makes Stomachaches and Butterflies," by Sandra Blakeslee, *The New York Times*, Science, January 23, 1996.

11. *The Second Brain: The Scientific Basis of Gut Instinct and a Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine*, Michael D. Gershon, New York: Harper Collins Publications, 1998.

дополнительного количества клеток мозга и в результате повысить уровень *шэнь*. Именно это подразумевается под формированием и развитием «Священного Зародыша» в *хуантине* с дальнейшим его направлением в головной мозг для созревания. Это второй этап подготовки на пути к просветлению, который будет обсуждаться в следующем подразделе.

Чтобы ответить на вопрос о том, каким образом в *хуантине* аккумулируется *ци* и вынашивается Духовный Зародыш, давайте проанализируем сам *хуантин*. Эта акупунктурная точка («полость») называется также *юйхуань сюэ* (полость Нефритового Кольца). Это обозначение впервые употребляется в книге доктора Ван Вэйи «Схема точек иглоукалывания и прижигания, нанесенная на медный манекен» («*Тунжэнь шу сюэ чжэньцзю ту*»). В даосской книге «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»¹². 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»¹³. Под «дверью

* Т.е. «плотных» и «полых» внутренних органах. — *Прим. ред.*

12. 王錄識餘云：「銅人針灸圖，載臟腑一身俞穴有玉環，余不知玉環是何物。」

13. 張紫陽玉清金華祕文，論神仙結丹處曰：「心上腎下，脾左肝右，生門在前，密戶居後，其連如環，其白如綿，方圓徑寸，密裹一身之精粹，此即玉環。」

жизни» (*шэн мэнь*) здесь подразумевается «пупок», являющийся дверью к жизни зародыша, а под «запертой дверью» (*ми ху*) — точка *минмэнь* (Gv-4), расположенная между вторым и третьим поясничными позвонками.

С точки зрения китайской медицины, *хуантин* соединяется через *иньцзяо* (Co-7) с Сосудом Зачатия и Пронизывающим Сосудом. А Пронизывающий Сосуд связывает его с верхним мозгом и Управляющим Сосудом в точке *хуэйинь* (Co-1). Расположенный в брюшной полости *хуантин* считается мозгом, аналогичным по своей структуре головному. В этой области может накапливаться значительный заряд (*ци*)^{14,15}. Кроме того, *хуантин* («Желтый Двор») находится между диафрагмой (средним *Даньтянем*), где аккумулируется *ци* Огня (янская), и нижним *Даньтянем*, где аккумулируется иньская *ци* (*ци* Воды). Кроме того, из практики *ицзинь-цзин* нам известно, что фасции в области *хуантина* способны накапливать большое количество *ци*. Это увеличивает доступный для «Священного Зародыша» запас *ци*.

Хотя расположенный в брюшной полости *хуантин* считается вторым мозгом, сходным по своей структуре с головным, остается вопрос, каким образом этому нижнему мозгу удастся сформировать духовный зародыш? Сегодня ученые допускают, что второму мозгу присуща память, но они не уверены, может ли он мыслить. Если

14. "Complex and Hidden Brain in the Gut Makes Stomachaches and Butterflies," by Sandra Blakeslee, *The New York Times*, Science, January 23, 1996.

15. *The Second Brain: The Scientific Basis of Gut Instinct and a Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine*, Michael D. Gershon, New York: Harper Collins Publications, 1998.

второй мозг не способен выполнять функцию мышления, значит, он не может генерировать ЭДС. Это означает, что здесь невозможно развитие *шэнь* и данная область используется только для облегчения взаимодействия иньской и янской *ци* и повышения их уровня. Естественно, мы пока еще не знаем, можно ли посредством этого взаимодействия *Инь* и *Ян* получить «семя» «Священного Зародыша».

В системе *ицзинь-цзин* упражняющийся генерирует *ци* преобразованием Изначальной Сущности во «внутренних почках». Однако этот процесс не обеспечивает достаточного количества *ци* для занятий *сисуй-цзин*. Чтобы восполнить нехватку, необходимо с помощью стимуляции извлечь дополнительное количество Сущности из «внешних почек» (яичек или яичника) и преобразовать ее в *ци*.

С точки зрения современной науки, часть благотворного влияния упражнений *сисуй-цигун* на здоровье обусловлена наблюдающейся здесь самостимуляцией, увеличивающей выработку гормонов. 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 деятельность; они напрямую связаны с уровнем жизненной силы человека. Гормоны определяют здоровье человека, склонность к заболеваниям и продолжительность жизни. Они усиливают положительные ощущения и поднимают настроение или физически и эмоционально угнетают. Если заглянуть достаточно глубоко, то гормоны являются первым фактором, стимулирующим мышление человека 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 гормоны производятся искусственно. Однако следует понимать, что прием синтезированных гормонов аналогичен приему витаминов; это неестественный и временный процесс. А секреция гормонов в собственном теле естественна и непрерывна. К тому же внутренняя выработка гормонов позволяет организму приспособиться к постепенному увеличению их концентрации. А когда гормоны поступают извне, состояние организма претерпевает резкое изменение, что может привести к побочным результатам. Многие гормоны можно экстрагировать из определенных видов продуктов. Однако такие гормоны не обеспечивают достаточного для заполнения сосудов количества *ци*. Даосы говорят: «Лучше питать тело, употребляя пищу, чем принимая лекарства; но употребление пищи уступает питанию тела с помощью *ци*»¹⁶.

Отсюда видно, что сисуй-цигун является способом стимуляции секреции гормонов в теле. Затем эти гормоны используются для увеличения количества *ци*, которая, в свою очередь, употребляется для питания головного мозга и повышения уровня *шэнь* жизнеспособности.

Здоровое «духовное дитя» можно создать только при наличии достаточного количества *ци*. Для формирования зародыша требуется по меньшей мере сто дней надлежащего режима питания, нужного соотношения *Кань* и *Ли*, правильной стимуляции полового органа для увеличения количества Сущности (семени) и воздержания от половых сношений для построения прочного энерге-

16. 藥補不如食補，食補不如氣補。

тического тела, сочетающего в себе *Инь* и *Ян*. В сисуй-цзин-цигун процесс совершенствования Сущности (семени) и преобразования ее в *ци* на протяжении первых ста дней подготовки называется «сто дней закладки фундамента» (*бай жи чжу ци*). Духовный Зародыш будет здоровым только при наличии этого крепкого 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 расходами семени нарушается, человек теряет свою эмоциональную уравновешенность. Это приводит к угнетению ментального тела и вытекающему отсюда ускорению старения физического тела. В случае нормальной секреции семени или гормонов у человека имеется достаточно Сущности для стимуляции повседневной деятельности, мышления и развития. В упражнениях *сисуй-цзин* часть данной Сущности преобразуется в *ци* и затем транспортируется к головному мозгу. Эта *ци* стимулирует мозг к мышлению и энергетизирует тело для осуществления деятельности. Когда семени вырабатывается мало, мозг получает недостаточное для своего питания количество *ци* и ослабевает способность *шэнь* управлять циркуляцией *ци* в теле. Это приводит к заболеванию.

Поэтому в упражнениях *сисуй-цзин* для мужчин первый шаг состоит в увеличении секреции семени и освоении умения быстрее и эффективнее обычного преобразовывать его в *ци*. У среднего взрослого мужчины запас семени пополняется естественным образом без какой-либо стимуляции. Для восстановления израсходованного запаса семени обычно требуется от двух до трех недель. Как только запас семени полностью восстано-

ливаются, гормон стимулирует мозг и пробуждает половое влечение. Иногда этот гормон может энергетизировать человека и вызвать у него подавленность, нетерпеливость или вспыльчивость.

Требующееся для восстановления запаса семени время варьирует у разных индивидуумов. Например, у часто занимающегося сексом мужчины запас семени пополняется быстрее. А у мужчины, который длительное время воздерживается от половых сношений, яичники начинают функционировать медленнее. Частые занятия сексом приводят к тому, что уровень его содержания в организме большую часть времени оказывается низким, а это влияет на преобразование гормонов в *ци*, которая направляется к головному мозгу для его питания. Кроме того, четыре ножных сосуда *ци* получают большую часть имеющейся в них *ци* от преобразования семени. Поэтому чрезмерное увлечение сексом приводит к недостатку *ци* в ножных сосудах и вытекающей отсюда слабости ног. В связи с этим рекомендуется контролировать свою сексуальную активность.

У развивающегося мальчика семя образуется 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. (*Байхуэй* и *хуэйинь*, соединяемые Пронизывающим Сосудом, являются важнейшими точками потока *ци* в полночь.) Когда циркуляция *ци* достигает *хуэйинь*, поступившая *ци* стимулирует гениталии, взаимодействует с Изначальной *ци* из *Даньтяня* и образует Семенную *ци* (*цзин ци*).

По утрам у юношей и здоровых мужчин обычно наблюдается эрекция. Но у маленьких мальчиков, безусловно, сперма не вырабатывается, и они не имеют поло-

вого влечения. Однако китайские медики считают, что семя яички начинают непрерывно секретировать сразу же после формирования мальчика. Оно взаимодействует с находящейся в *Данъяне* Изначальной *ци* (*юань ци*), и образуется Семенная *ци* (*цзин ци*), которая направляется к головному мозгу (в том числе и к гипофизу) и стимулирует рост ребенка. Если *юань ци* мальчика активна и здорова, эффективным будет и ее взаимодействие с семенем, в результате и ребенок нормально развивается и растет сильным и крепким. Когда мальчик достигнет возраста 13–14 лет, его яички начнут вырабатывать и сперму. Обычно ее образуется больше, чем требуется для развития, и в теле будет достаточно *ци*, а организм будет крепким и здоровым.

Интересно отметить, что где-то с полуночи, когда человек спит, а все его тело расслаблено. Семенная *ци* из яичек (или яичника) начинает питать головной мозг и восстанавливать его энергетическое равновесие. Именно это восстановленное равновесие является причиной сновидений.

В практике *сисуй-цзин* существует два основных метода стимуляции продукции семени: *вайдань* (физическая стимуляция) и *нэйдань* (ментальная). Чем сильнее стимулируется паховая область, тем больше будет образовываться семени и тем дольше будут нормально функционировать половые железы. Необходимо также научиться преобразовывать семя в *ци* более эффективно, чем это автоматически происходит в организме. Если не преобразовывать излишнее семя в *ци*, не направлять эту *ци* к головному мозгу и не распределять ее по двенадцати каналам, чрезмерное количество семени приведет к усилению полового влечения и нарушению эмоционального равновесия.

Теоретически метод преобразования Сущности в *ци* очень прост. *Ци* из четырех ножных сосудов направля-

ется вверх в полость *хуантина*, а оттуда — к головному мозгу. В результате в четырех ножных сосудах образуется нехватка *ци*, и для пополнения ее запаса требуется преобразовать больше Сущности. В этом случае человек «усваивает» или «поглощает» дополнительную Сущность. Процесс направления *ци* вверх называется *лянь ци шэн хуа*, что означает «подготовка *ци* к сублимации». *Ци* является формой энергии, и ее восхождение напоминает сублимацию (испарение) молекул воды с поверхности льда. Когда *ци* направляется вверх и используется для питания головного мозга, это называется *хуань цзин бу нао*, что означает «возврат Сущности для питания мозга».

Вначале эффективное преобразование семени в *ци* может не удаваться, но с приобретением опыта этот процесс будет протекать более результативно. Вообще говоря, существует два основных способа преобразования семени: буддийский и даосский. Буддисты придают особое значение *вайдань*-преобразованию, которое осуществляется намного медленнее, чем практикуемое даосами. Последние в дополнение к *нэйдань*-преобразованию используют и *вайдань*. Буддийским священникам не разрешается вступать в брак.

Однако половое влечение у них остается, поскольку его естественным образом вызывают вырабатываемые в теле гормоны и семя. Чтобы избавиться от него, они разработали способ преобразования семени в *ци* и использования этой *ци* для энергетизации мозга и достижения состояния Будды. В тренировке *нэйдань*-преобразования ключевую роль в направлении *ци* вверх играют *И* и дыхание. Сочетание позы с определенными контролируемыми движениями в области *хуэйинь* и ануса позволяет направить *ци* вверх к *хуантину* и головному мозгу.

Даосы, в дополнение к практике *нэйдань*, используют также ряд методов вайданьского преобразования. Теория остается та же: направление *ци* из сосудов нижних конечностей к *хуантину* и головному мозгу. Вообще говоря, методы *вайдань* позволяют быстрее добиться результата. Как уже упоминалось, даосы, главным образом, прибегают к вайданьским методам стимуляции яичек для увеличения секреции семени и к вайданьскому преобразованию Сущности в *ци*. Упражнение для стимуляции продукции семени называется *гао вань юнь дун* (Упражнения для Яичек) или *чи лао хуань цзи юнь дун* (Упражнения Замедления Старения и Восстановления Функционирования). Помните, преобразовывать семя в *ци* можно только при наличии его достаточного количества. Чем больше имеется семени, тем больше *ци* можно из него получить.

УПРАЖНЕНИЕ ЦИ И ПРЕВРАЩЕНИЕ ЕЕ В ШЭНЬ

Это так называемые Десять месяцев беременности (*ши юэ хуай тай*). После 100 дней закладки фундамента первого этапа в *хуантине* формируется Духовный Зародыш. Это семя, из которого вырастает ребенок. Второй этап занимает десять *лунных* месяцев беременности (по 28 дней в каждом). В течение этого времени необходимо продолжать обеспечивать ребенка очищенной *ци*, точно так же как мать обеспечивает зародыш питательными веществами и кислородом. На протяжении этих десяти месяцев непрерывного развития Духовного Зародыша требуется научиться более результативно преобразовывать семя в *ци*. Если процесс превращения будет малоэффективным, зародыш зачахнет и умрет еще до своего рождения или ребенок появится на свет больным и не будет нормально развиваться. На данном этапе вы возвращаете Зародыш до полноценного младенца с его собственной жизнью.

На предшествующем этапе человек обучается направлять иньскую и янскую *ци* к *хуантину* и добиваться их гармоничного взаимодействия. В результате этого взаимодействия формируется Духовный Зародыш. На втором этапе необходимо продолжать аккумулировать *ци* в *хуантине*. Обычно на накопление богатого запаса *ци* уходит десять месяцев. Только затем, на третьем этапе подготовки, у вас будет достаточно *ци* для активизации дополнительного количества клеток мозга и улучшения его функционирования. После этого можно повысить уровень *шэнь*.

Вынашивая Духовный Зародыш, следует помнить еще об одной вещи. В процессе развития Зародыша в нем формируется *шэнь*. Поэтому на втором этапе подготовки в дополнение к подпитыванию зародыша *ци* к нему требуется также направлять свой *шэнь*. Для того чтобы родился духовно здоровый ребенок, «родительское» внимание и *шэнь* должны быть сосредоточены на развивающемся зародыше. На этом этапе к ребенку переходят привычки и мысли «родителя».

Это означает, что на данной стадии Духовный Зародыш с помощью «родителя» будет развивать свой собственный *шэнь*. Именно поэтому она называется «Совершенствование *ци* и преобразование ее в *шэнь*». Помните, здоровым ребенок появится на свет только в том случае, если его Зародыш будет иметь свой собственный *шэнь*. Даос Ли Цинъань пишет: «*Шэнь* и *ци* объединяются для образования высшего духовного качества. *Синь* и дыхание взаимозависимы в процессе формирования Священного Зародыша»¹⁷. Это означает, что для возвращивания Священного Зародыша необходимо сперва научиться объединять *шэнь* и *ци* в *хуан-*

17. 李清菴詩云：「神氣和合生靈質，心息相依結聖胎。」

тине. Только тогда Священному Зародышу будет при-
суще сверхъестественное духовное качество. *Синь* —
это эмоциональный ум человека, а дыхание — стратегия
тренинга. Священный Зародыш сможет вырасти и со-
зреть, только если вы сосредоточите на нем все свои ко-
ординированные с дыханием эмоции.

Многие адепты цигун считают, что по окончании про-
цесса формирования Зародыш для дальнейшего разви-
тия следует направить к верхнему *Даньтяню*. Факти-
чески место развития Зародыша значения не имеет.
Сперва следует аккумулировать необходимое количест-
во *ци*, затем научиться использовать ее для вскармли-
вания Зародыша и, наконец, помочь ему сформировать
свой собственный *шэнь*. Если вы способны создать за-
пас *ци*, достаточный для активизации и энергетизации
клеток мозга и повышения уровня *шэнь*, тогда место
развития Зародыша значения не имеет. В даосском тек-
сте «Подлинные комментарии по поводу золотого элик-
сира» говорится: «Когда по истечении десяти месяцев
заканчивается образование эликсира, Священный Заро-
дыш оказывается полностью сформированным. В это
время появляется подлинная личность»¹⁸. После десяти
месяцев медитации и накопления достаточного количе-
ства *ци* в *хуантине* эта *ци* направляется вверх для
питания головного мозга. Когда это происходит, с обли-
чья человека спадает маска и он остается лицом к лицу с
истиной и своим подлинным «я». Это этап самопознания.

УПРАЖНЕНИЕ ШЭНЬ И ЕГО ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПУСТОТЕ

Для этой стадии требуются Три года воспитания
(*сань нянь бу жу*). После десяти месяцев вынашива-
ния Духовный Зародыш оказывается достаточно со-

18. 《金丹真傳·溫養》：「丹成十月聖胎完，自有真人出現。」

зревшим для рождения. Это означает, что в *хуантине* имеется требующийся запас *ци*, а *шэнь* «родителя» помог ему сформировать свой собственный *шэнь*.

На данном этапе подготовки Зародыш направляется к верхнему *Даньтяню* для рождения. Согласно опыту многих людей, благодаря расположенной в верхнем *Даньтяне* (головном мозге) точке *иньтан* (внемеридианной), или Третьему Глазу, человек может ощущать природную энергию и общаться с миром духов. В цигун это место называется *шэнь гу* (Духовная Долина), поскольку по своей физической структуре оно напоминает вход в глубокую долину, расположенную между двумя полушариями головного мозга. Кроме того, контакт с природной энергией кажется осуществляющимся в глубокой долине, которая ведет к центру мышления человека и намного дальше того, что он способен увидеть.

По данным современной науки, нам понятно лишь менее 12 % механизмов функционирования головного мозга. Это означает, что он хранит в себе множество загадок, которые наука пока еще не в состоянии объяснить. Я считаю, что образованная двумя полушариями головного мозга долина является ключом к длине волн электромагнитной активности мозга. В этой долине энергия резонирует и излучается наружу подобно радиоволнам, которые транслируются в эфир с помощью антенны радиостанции. По моему мнению, верхний *Даньтянь*, или Третий Глаз, является воротами, позволяющими человеку передавать свои мысли другим людям и поддерживать связь с природой.

Активизируя с помощью цигун дополнительный процент клеток головного мозга, человек, вероятно, увеличивает его чувствительность к волнам более широкого диапазона длин. В результате проясняется его понимание мира и существенно усиливается восприимчивость к

природной энергии. Он может даже улавливать электромагнитные колебания мозга других людей и распознавать их мысли без словесного общения с ними. На данном уровне достаточное количество *ци* и высокая степень сосредоточения позволяют также использовать свой ум и *ци* для лечения людей. Это этап самоосознания и пробуждения.

Если моя теория верна, тогда после освоения умения направлять *ци* для активизации клеток мозга важнейшей составляющей дальнейшего успеха в занятиях является способность открывать **ворота Третьего Глаза**. В физическом отношении под кожным покровом головы расположен череп, а за костями черепа находятся лобные пазухи. Череп и кожа блокируют значительную часть энергии, излучаемой или воспринимаемой мозгом. Поэтому ворота считаются закрытыми. Нам известно, что костная ткань является полупроводником. Это означает, что с помощью медитации (т. е. сосредоточения) можно добиться существенной разницы потенциалов (ЭДС) между головным мозгом и окружающим голову пространством. Если разница потенциалов достигает «пороговой» величины, кость становится проводником. Когда это происходит, энергия мозга начинает беспрепятственно сообщаться с внешним миром. На высших стадиях духовного цигун эти ворота называются *сюань гуань*, что означает «магические ворота». Процесс сосредоточения для накопления *ци* в области ворот с целью их открытия называется *кай цяо*, или «открытие магических ворот». Китайские адепты цигун считают, что после открытия эти ворота остаются раскрытыми.

Другие ворота находятся на макушке головы. В акупунктуре они называются *байхуэй* (Gv-20), а в цигун — *ниваньгун*. Эти ворота известны также как *гу шэнь*, что означает «Дух Долины». Это еще одно место, через

которое мозг может контактировать с природной энергией. Однако в китайском цигун оно не считается духовным центром и рассматривается как ворота, позволяющие обмениваться *ци* с окружающей средой. Обычно их используют для поглощения небесной *ци* (энергии солнца и звезд) и земной *ци* (энергии магнитного поля земли) для питания тела.

Если вы разобрались с тем, что обсуждалось до сих пор, тогда вам будет понятен и третий этап просветления в практике цигун. На нем обогащенная *ци* направляется к головному мозгу для активизации его незадействованных клеток и увеличения работоспособности. В дополнение обогащенная *ци* с помощью сосредоточения и медитации используется для открытия ворот. Это означает, что в верхнем *Данъяне* рождается духовное дитя.

После открытия ворот и рождения духовного ребенка его необходимо выходить, т. е. присматривать за ним, заботиться о нем и постоянно подкармливать. Этот процесс в практике цигун просветления или промывания головного мозга называется *ян шэнь*, или «вскармливание *шэнь*». На этой стадии осуществляется постоянный уход за ребенком, который становится все сильнее и сильнее. Другими словами, вы увеличиваете уровень *ци* в области его нахождения, с тем чтобы легче ощущать природу. По достижении данного этапа в результате постоянной тренировки *шэнь* чувствовать природу он постепенно привыкнет к контакту с природной энергией и начнет забывать физическое тело. Поскольку естественный дух невидим, он рассматривается как пустота. Словом «пустота» можно также характеризовать отсутствие эмоций и желаний. Именно поэтому данный этап подготовки называется «Упражнение *шэнь* и возвращение его к пустоте». Поскольку духовное тело появляется из фи-

зической и эмоциональной пустоты, здесь вы снова возвращаете его в пустоту. Буддисты называют это *сы да цзе кун*, или «Опустошение Четырех Больших», что указывает на очищение ума от четырех элементов (земли, огня, воды и воздуха) и вытекающее отсюда полное безразличие человека к земным искушениям.

После рождения духовного младенца за ним следует ухаживать по меньшей мере три года. Как и настоящего ребенка, его необходимо защищать и воспитывать до тех пор, пока он не станет самостоятельным. Чтобы оставаться живым, духовный ребенок должен находиться возле тела своего «родителя», поэтому он не может слишком далеко отлучаться от него. Подобно обычному двух- или трехлетнему ребенку, духовный тоже постепенно знакомится со своим новым окружением. Как правило, с достижением этого этапа человек делает первый шаг к просветлению, или состоянию Будды.

КРУШЕНИЕ ПУСТОТЫ

Следующая стадия — Девять лет лицом к стене (*цзю нянь мянь би*). Человек начинает видеть духовный мир более отчетливо. «Крушение пустоты» означает уничтожение иллюзии, связывающей физический мир с духовным планом бытия. Согласно учению буддизма, дух не может полностью отделиться от физического тела, потому что его продолжают связывать с миром людей эмоции и желания. Ваш *шэнь* сможет освободиться от физической оболочки и стать независимым, только если вам удастся избавиться от уз человеческих эмоций и желаний.

Конечная цель монаха — достичь просветления, стать Буддой. Для этого он должен продолжать развивать свой *шэнь* до тех пор, пока тот не станет независимым и не сможет существовать даже после смерти фи-

зического тела. По достижении данного уровня монах способен настолько сильно энергетизировать *ци* своего мозга, что тот начинает взаимодействовать с энергией воздуха (электрическими зарядами), а вокруг головы возникает свечение. Такое свечение, или ореол, может появляться и на предшествующих этапах подготовки. Свечение вокруг головы часто можно видеть на изображениях Будды, в особенности когда он представлен медитирующим в темноте. Оно аналогично сиянию, или ореолу, наблюдаемому на изображениях западных святых.

Для достижения данного уровня духовный ребенок должен окрепнуть и стать безучастным. Это называется «Девять лет лицом к стене». Будучи обращенным лицом к стене, человек преодолевает мирские искушения и быстрее успокаивается. На протяжении девяти лет медитации духовный ребенок обучается жить в условиях естественной энергии и продолжает развиваться даже после смерти физического тела.

Данный этап называется *лянь шэнь*, или «тренировка *шэнь*». В это время духовный ребенок получает знания естественной энергии. Безусловно, обычно такое обучение занимает более девяти лет. Буддисты считают даже, что оно, как правило, требует нескольких жизней! Продолжая тренироваться и укреплять *шэнь* своего ребенка в течение каждого жизненного цикла, однажды вы сможете достичь просветления. Впрочем, многие буддисты и даосы считают также, что успех всей практики зависит от индивидуального понимания. По их мнению, человек, действительно постигший суть процесса тренировки, может достичь просветления практически моментально. Я склонен согласиться с ними, поскольку обнаружил, что буквально в любой области деятельности человек, который знает действующие принципы и изучает

их, намного быстрее находит путь к конечной цели, чем те, кто не задумывается над тем, что они делают.

В заключение этого раздела хочу отметить, что в настоящей книге изложено прохождение первых двух этапов практики цигун «просветления», или «промывания мозга». Такая подготовка обеспечивает долгую и здоровую жизнь. Существует множество документов с описанием этих двух этапов тренировки, но очень мало известно о последних двух. Однако, по моему мнению, искреннее желание и целеустремленность помогут вам понять, что требуется сделать для достижения следующего уровня. Помните: *никто не может вас понять лучше вас самих.*

1.6. ПЯТЬ РЕГУЛЯЦИЙ

Обычно достижение конечной цели практики любого типа цигун, как Внутреннего Эликсира (*нэйдань*), так и Внешнего Эликсира (*вайдань*), включает пять процессов регуляции (*у тьяо*):

- 1) регуляцию тела (*тьяо шэнь*);
- 2) регуляцию дыхания (*тьяо си*);
- 3) регуляцию эмоционального ума (*тьяо синь*);
- 4) регуляцию *ци* (*тьяо ци*);
- 5) регуляцию духа (*тьяо шэнь*).

Перед их обсуждением необходимо объяснить значение понятия *тьяо*, которое я перевожу как «регуляция». Иероглиф *тьяо* (詔周) состоит из двух элементов: *янь* (言), означающего «разговаривать» или «договариваться», и *чжоу* (周), означающего «законченность», «совершенство» или «закругленность». Отсюда *тьяо* означает регулировку или настройку до завершенности и гармоничности с остальными составляющими. Это напоминает настройку фортепьяно до его гармоничного звучания с другими инструментами. *Тьяо* означает постоянную коорди-

нацию, взаимодействие и гармонизацию с остальными. Это значит, что все пять составляющих — тело, дыхание, ум, *ци* и *шэнь* — необходимо согласовать друг с другом для достижения конечного гармоничного состояния.

Ключом к регуляции является самоощущение. *Ощущения — язык, на котором разговаривают тело и ум.* Без них человек не знал бы о различных нарушениях в своем организме. Чем глубже и острее чувствительность, тем основательнее умение регулировать. И наоборот, эффективная регуляция повышает чувствительность. Безусловно, для обострения чувствительности и достижения тончайшей регуляции необходимо долго и усиленно заниматься.

Такого рода упражнение внутреннего ощущения называется *гунфу* внутреннего самонаблюдения (*нэй ши гунфу*) (т. е. внутреннего самоощущения, или самоосознания). Чем выше уровень *гунфу*, тем эффективнее способность добиться глубокой и тонкой гармонизации составляющих.

В начале регуляции мышление сосредоточено на самом процессе регуляции. Поэтому такую регуляцию нельзя назвать естественной и плавной. А на конечной стадии она протекает без участия мышления. Китайские адепты цигун говорят: «Истинная регуляция происходит без регуляции»¹⁹. Когда человек учится водить машину, его внимание сосредоточено на дороге, рулевом колесе, педали акселератора, переключателе сцепления и т. д. Это стадия регуляции. Однако с приобретением большого опыта вождения мышление перестает участвовать в управлении автомобилем. На этой стадии человек ведет ее автоматически. Все происходит естественно и плавно.

19. 真調為無調而自調。

Аналогичным образом обстоит дело и со всеми пятью регуляциями в цигун. Необходимо упражняться до тех пор, пока сознательная регуляция не станет излишней. Когда это происходит, существенно улучшается чувствительность.

Ниже кратко рассматриваются пять регуляций и отмечается важность взаимной координации и гармонизации всех составляющих. Более подробно пять регуляций объяснены в нашей книге «Корни китайского цигун».

1.6.1. РЕГУЛЯЦИЯ ТЕЛА (ТЯО ШЭНЬ)

Неправильная поза во время медитации вызывает появление напряженности в теле, что приводит к нарушению плавной циркуляции *ци* и беспокоит ум. «Когда форма (т. е. поза) неправильна, нарушается равномерность циркуляции *ци*. Если *ци* циркулирует неравномерно, утрачивает умиротворенность *И* (Ум Мудрости). А когда отсутствует спокойствие в *И*, нарушается циркуляция *ци*»²⁰.

Отсюда видно, что цели регуляции тела заключаются в следующем:

1. Подбор наиболее естественной, расслабленной и удобной позы или положения тела для медитации. Это обеспечит свободную циркуляцию *ци*, естественное и ровное дыхание, расслабленность и сосредоточенность ума, что позволит поднять *шэнь* до более высокого уровня.

2. Обеспечение наилучших условий для внутреннего самоощущения. Когда физическое тело надлежащим образом регулируется, в свою очередь углубляется и обостряется чувствительность, укрепляется интеллект и увеличивается взаимосвязь тела и ума. А благодаря по-

20. 形不正，則氣不順。氣不順，則意不寧。意不寧，則氣散亂。

вышенной чувствительности ум обеспечивает более эффективную циркуляцию *ци* в теле.

3. Координация и гармонизация физического и ментального центров. С помощью *И* (Ума Мудрости), основывающегося на точных ощущениях, можно достичь более высокого уровня координации и гармонии физического и ментального центров.

1.6.2. РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ (ТЯО СИ)

Когда тело расслаблено до состояния *регуляции без регуляции*, необходимо переключить внимание на дыхание. В практике цигун дыхание классифицируется как стратегия. При надлежащем дыхании ум может эффективно направлять *ци*. Поэтому дыхательные методики цигун изучаются и практикуются с древних времен. Во многих случаях они держались в глубокой тайне. Например, «Зародышевое дыхание» (*тай си*) существенно необходимо для накопления *ци* в истинном нижнем *Даньтяне* (*чжэнь ся даньтянь*). Однако описание фактических методов необходимой подготовки передавалось только из уст в уста. Поскольку дыхание является основной темой настоящей книги, я более подробно остановлюсь в этом подразделе на общих концепциях регуляции дыхания, включая его теорию, цели и некоторые методики.

ЦЕЛИ РЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЯ

1. Достаточное и равномерное обеспечение кислородом и эффективное удаление двуокиси углерода. В организме здорового человека ежедневно погибает примерно один триллион (десять в двенадцатой степени) клеток²¹. Для замедления этого процесса старения каждый день должно появляться такое же количество новых здоровых

21. *A Study of Anatomic Physiology* (解剖生理學), 李文森編著。華杏出版股份有限公司。Taipei, 1986

клеток. Нам также известно, что кислород является одним из элементов, необходимых для продукции новых клеток. Без достаточного запаса кислорода новые образующиеся клетки будут неполноценными или больными. Кроме того, во избежании различных проблем отмершие клетки требуется удалить из организма. Всю работу по обеспечению достаточного количества кислорода и удалению отмерших клеток (точнее, одного из продуктов их разложения — двуокиси углерода) выполняет респираторная система человека. И именно умение глубоко вдыхать и выдыхать позволяет добиться равномерного замещения клеток в организме.

2. Выполнение в практике цигун стратегической роли регуляции *Инь* и *Ян* тела. Хорошо известно, что в дыхании есть *Кань* (Вода) и *Ли* (Огонь), поэтому с его помощью можно регулировать *Инь* и *Ян* тела. Вдох может сдвинуть их баланс в сторону *Инь*, а выдох — в сторону *Ян*. Вот почему адепты цигун придают такое важное значение методикам правильного дыхания.

3. Координация и гармонизация с телом, умом, *ци* и *шэнь*. Регуляция дыхания входит в пятерку регуляций, где упражняющийся должен достичь высокого уровня мастерства, поэтому она играет важную роль в координации и гармонизации. Например, умственная концентрация в период глубокого вдоха успокаивает человека и упрочивает *шэнь*. А при сосредоточении во время выдоха увеличивается количество энергии в теле, активизируется мышление и повышается уровень *шэнь*. К тому же в случае надлежащего дыхания ум более эффективно направляет *ци* в необходимое место.

ДЫХАНИЕ И ЦИГУН

Сперва давайте проанализируем, как дыхание связано с циркуляцией *ци*. Как упоминалось ранее, в организ-

ме человека есть восемь сосудов *ци* (*май*), функционирующих в качестве резервуаров, и двенадцать главных каналов *ци* (*цзин*), функционирующих наподобие рек. В дополнение имеются миллионы крошечных вторичных каналов, называемых *ло*, которые ответвляются от двенадцати главных каналов, идут к поверхности кожи и образуют экран из Защитной *ци* (*вэй ци*). Эта *ци* участвует в процессе роста волос и защите от отрицательных внешних воздействий. Кроме того, крошечные вторичные каналы идут к костному мозгу (*суй ци*) и поддерживают его нормальное функционирование, обеспечивая тем самым надлежащую продукцию клеток крови.

Вообще говоря, у людей, не занимающихся цигун, циркуляция *ци* осуществляется естественным образом, автоматически. Но опытный адепт цигун может использовать свой ум в сочетании с дыханием для генерации ЭДС (электродвижущей силы), что позволяет ему более эффективно управлять потоком *ци*. Как правило, у обычного человека во время выдоха *ци* устремляется изнутри наружу и по главным каналам направляется к кожному покрову, а соотношение *Инь* и *Ян* в теле сдвигается в пользу *Ян* (*Ли*), а во время вдоха *ци* устремляется вовнутрь и по главным каналам направляется к костному мозгу, а упомянутое соотношение сдвигается в пользу *Инь* (*Кань*) (рис. 1-23). Когда продолжительность и глубина вдоха и выдоха одинаковы, в теле наблюдается равновесие *Инь* и *Ян*. С возрастом дыхание становится менее глубоким, и все меньше и меньше *ци* поступает к кожному покрову и костному мозгу, где она начинает застаиваться. В результате кожа начинает покрываться морщинами, волосы седеют или выпадают, а костный мозг продуцирует меньшее количество клеток крови, которые оказываются не такими здоровыми, как в молодости. Поскольку клетки крови обеспечивают питательными веществами и кислородом все тело, появля-

ются проблемы. Короче говоря, человек чаще болеет и начинает быстрее стариться.

Отсюда видно, что первый секрет сохранения молодости заключается в освоении умения регулировать дыхание. Это позволяет контролировать соотношение *Кань* и *Ли* в теле, а следовательно, и соотношение *Инь* и *Ян*. Ниже обобщенно представлено, как *Кань* и *Ли* влияют на *Инь* и *Ян* тела.

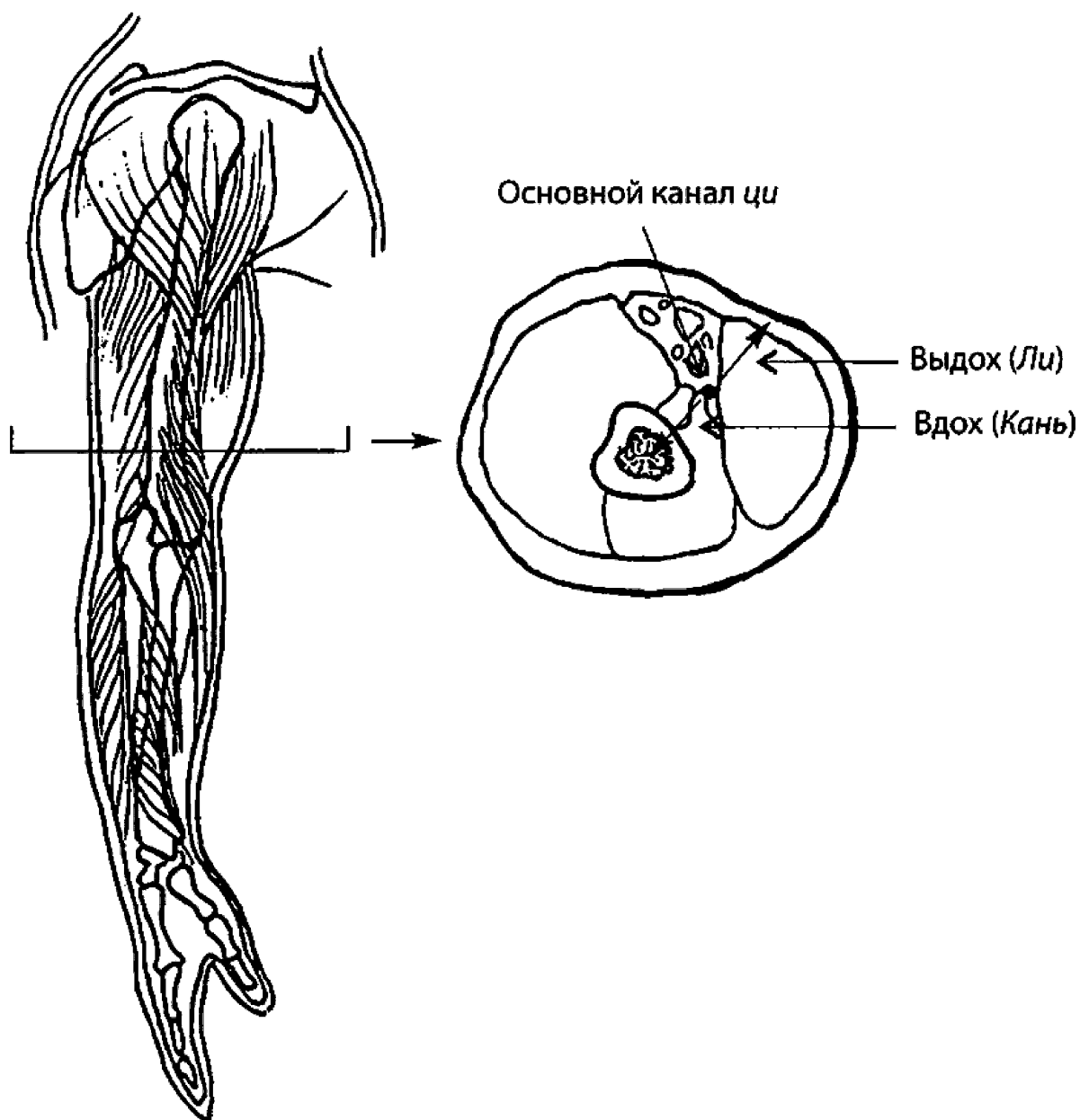


Рис. 1-23. Распространение и возвращение *ци* во время дыхания

ВЗАИМОСВЯЗЬ КАНЬ-ЛИ И ИНЬ-ЯН В ДЫХАНИИ

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	Тяжелое, учащенное и неглубокое дыхание	Ян
Кань	Нормальное брюшное дыхание (буддийское дыхание)	Инь
Ли	Обратное брюшное дыхание (даосское дыхание)	Ян

Инь и *Ян* — понятия относительные, а не абсолютные. Их можно сравнивать друг с другом только после определения системы отсчета. *Инь*: холод, спокойствие, расслабленность физического тела и энергетизация *ци* тела. *Ян*: тепло, возбуждение, напряженность и энергетизация физического тела.

СПОСОБЫ ДЫХАНИЯ

1. Нормальное дыхание (*пинь чан си*)

«Нормальное дыхание» называют также «Грудным дыханием» (*сюн бу хуси*). Оно подвержено влиянию со стороны эмоций. В первую очередь необходимо научиться регулировать нормальное грудное дыхание, плавно вдыхать и выдыхать с расслабленными легкими. Ум сосредоточен на выполнении упражнения до полной безучастности, успокоения и умиротворенности. И тогда ды-

хание становится глубоким и продолжительным, а тело остается расслабленным. В результате замедляется сердцебиение. Тренироваться можно в любой удобной позе.

Упражняться необходимо до достижения стадии «истинной регуляции», т. е. «регуляции без регуляции». В результате вырабатывается естественная привычка, и человек дышит равномерным грудным дыханием постоянно. Необходимо понимать, что наилучшие результаты практика цигун дает, когда выполняемое упражнение превращается в привычку и становится частью образа жизни.

2. Нормальное брюшное дыхание (*чжэн фу хуси*)

«Нормальное брюшное дыхание» также широко известно как «Буддийское дыхание» (*фо цзя хуси*). После освоения предшествующего упражнения необходимо научиться контролировать брюшные мышцы и координировать их работу 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. Безусловно, вначале для контролирования брюшной мускулатуры ум должен быть сосредоточен на области живота. После определенного периода занятий весь дыхательный процесс станет естественным и плавным. Это означает, что теперь вы готовы аккумулировать *ци* в нижнем *Даньтяне* (*ся даньтянь*, или точка *цихай*, Со-6).

Достигнув данного уровня, необходимо научиться координировать дыхание с движениями точки *хуэйинь* (Со-1, промежность) и ануса. На вдохе *хуэйинь* и анус расслабляются, а на выдохе слегка приподнимаются (рис. 1-24). Помните, *хуэйинь* и анус следует приподнимать мягко, без усилия. Даже в приподнятом состоянии они могут оставаться расслабленными.

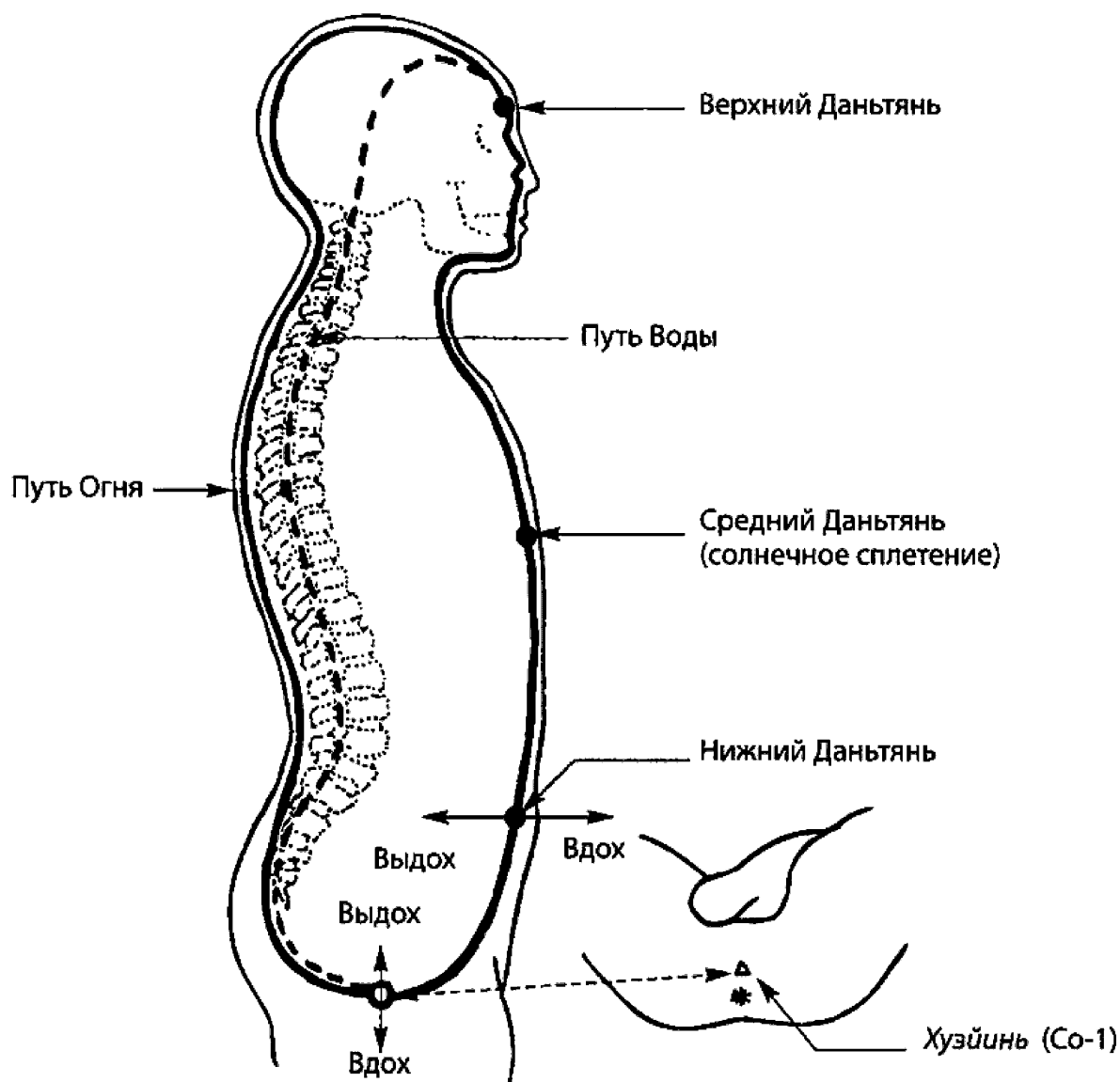


Рис. 1-24. Нормальное брюшное дыхание

Их напряжение затрудняет циркуляцию *ци*, а также вызывает напряжение в области живота, что может привести к возникновению других проблем. Естественно, вначале брюшную мускулатуру необходимо контролировать с привлечением ума. Однако с накоплением опыта вы обнаружите, что участия ума для осуществления такого дыхания уже не требуется. Это означает, что вы регулируете его без регуляции. По достижении данной стадии в области *хуэйинь* и ануса возникает удивительно приятное ощущение. Вы также почувствуете, что *ци* более активно направляется к кожному покрову, чем в случае Грудного дыхания. Появится ощущение, будто вместе с вами дышит все ваше тело.

Нормальное брюшное дыхание

Равновесное состояние (вдох и выдох одинаковой продолжительности)

Инь — вдох (живот выпячивается вперед, *хуэйинь* слегка припускается)

Ян — выдох (живот втягивается, *хуэйинь* слегка приподнимается)

Тело Инь (вдох продолжительнее выдоха)

— вдох (живот выпячивается вперед, *хуэйинь* слегка припускается)

— выдох (живот втягивается, *хуэйинь* расслаблена)

Тело Ян (выдох продолжительнее вдоха)

— вдох (живот выпячивается вперед, *хуэйинь* слегка припускается)

— выдох (живот втягивается, *хуэйинь* сильно приподнимается)

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

«Обратное брюшное дыхание» часто называют также «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. Иными словами, на вдохе живот втягивается, а на выдохе выпячивается (рис. 1-25). В сравнительном отношении Буддийское дыхание является более расслабленным, чем Даосское, которое энергичнее. В результате последнее сдвигает равновесие в сторону *Ян* (возбужденное и напряженное тело), а первое — в сторону *Инь* (спокойное и расслабленное тело).

Сегодня многие люди ошибочно полагают, что способ обратного дыхания противоречит Дао, или естественному пути. Это не так. Если внимательно наблюдать за

своим дыханием, то можно заметить, что обратное дыхание мы используем в ситуациях двух типов.

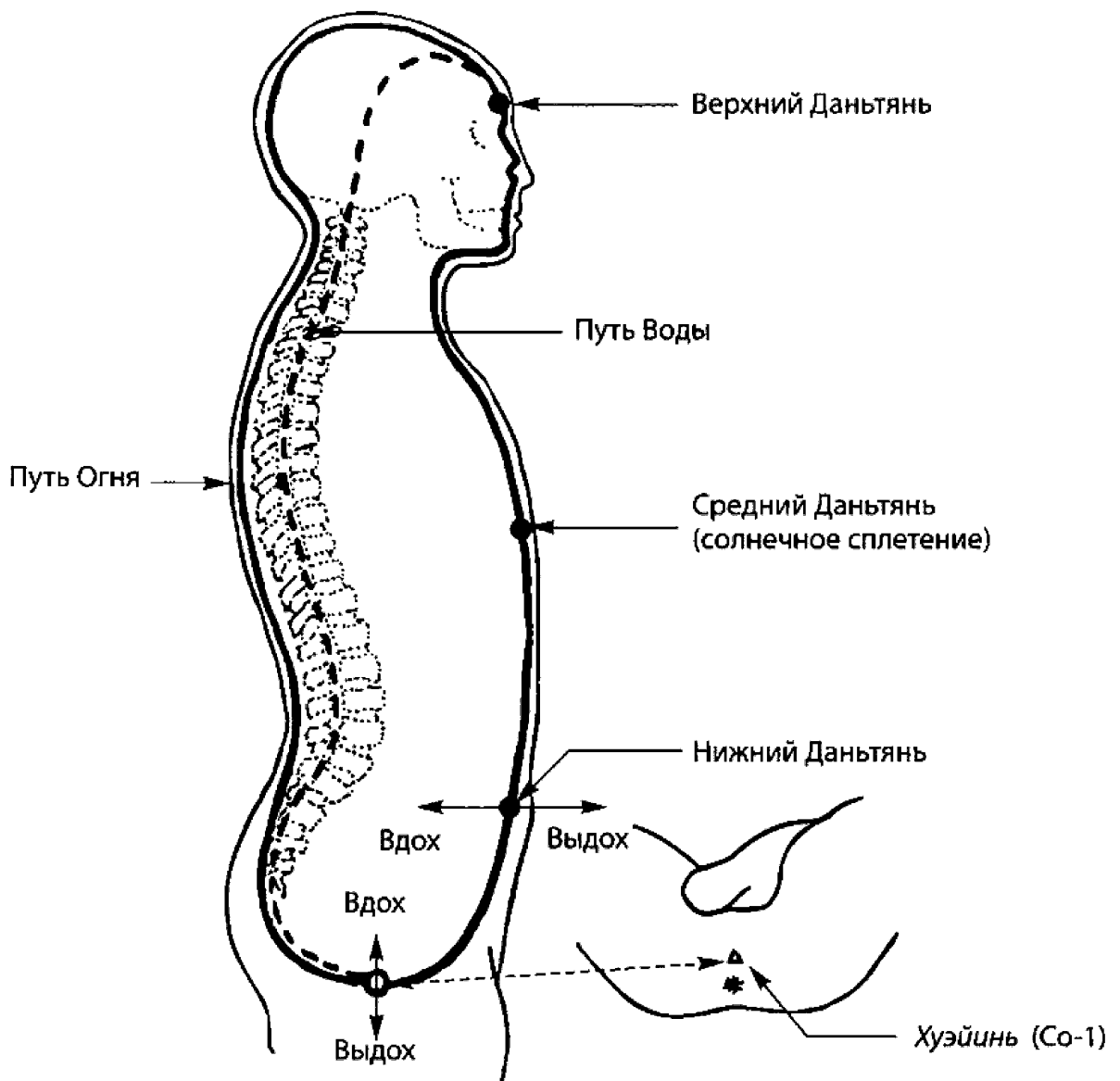


Рис. 1-25. Обратное брюшное дыхание

Во-первых, к обратному дыханию человек часто прибегает в случае эмоционального возбуждения, например если он счастлив и смеется, издавая звуки «Ха» (哈). Когда раздается такой звук, живот или брюшная область выдвигается вперед, а выдох продолжительнее вдоха. При этом ощущается тепло в теле, появляется потливость и Оберегающая *ци* устремляется вовне. Это естественный способ высвобождения избытка энергии в те-

ле, образовавшегося в результате эмоционального возбуждения.

Кроме того, когда человек опечален и плачет, издавая звуки «Хэн» (哼), на вдохе его брюшная область втягивается. При этом вдох продолжительнее выдоха, появляется ощущение холода и Оберегающая *ци* отступает назад. Это естественный способ предотвращения утечки энергии из тела, поскольку в угнетенном состоянии ослабевает *шэнь* и падает уровень энергии в теле.

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, а затем, на выдохе, выполняет необходимую работу. Если быть внимательным, можно заметить, что здесь тоже наблюдается обратное дыхание.

Из сказанного выше можно заключить, что при эмоциональном возбуждении или в случае появления целенаправленного намерения энергетизировать свое физическое тело, человек естественным образом прибегает к обратному дыханию.

После небольшого периода занятий вы заметите, что можете направлять на выдохе *ци* к кожному покрову более эффективно, чем при Буддийском дыхании. И не только, вы обнаружите, что способны направлять *ци* к костному мозгу. Чтобы прояснить ситуацию, давайте сравним Нормальное брюшное дыхание с Обратным брюшным дыханием и посмотрим, как в случае этих двух дыхательных стратегий циркулирует *ци*.

При Нормальном брюшном дыхании большая часть *ци* циркулирует по главным каналам (*цзин*), соединяющим внутренние органы с конечностями. И только меньшая часть *ци* по вторичным каналам (*ло*) достигает кожного покрова и костного мозга (рис. 1-26). Поскольку

большая часть *ци* остается в главных каналах, физическое тело не энергетизируется и остается расслабленным. Следовательно, Нормальное брюшное дыхание может помочь начинающему достичь состояния глубокого расслабления. Нормальное брюшное дыхание (*Кань*) сдвигает равновесие в сторону *Инь*, тогда как Обратное брюшное дыхание (*Ли*) сдвигает его в сторону *Ян*.

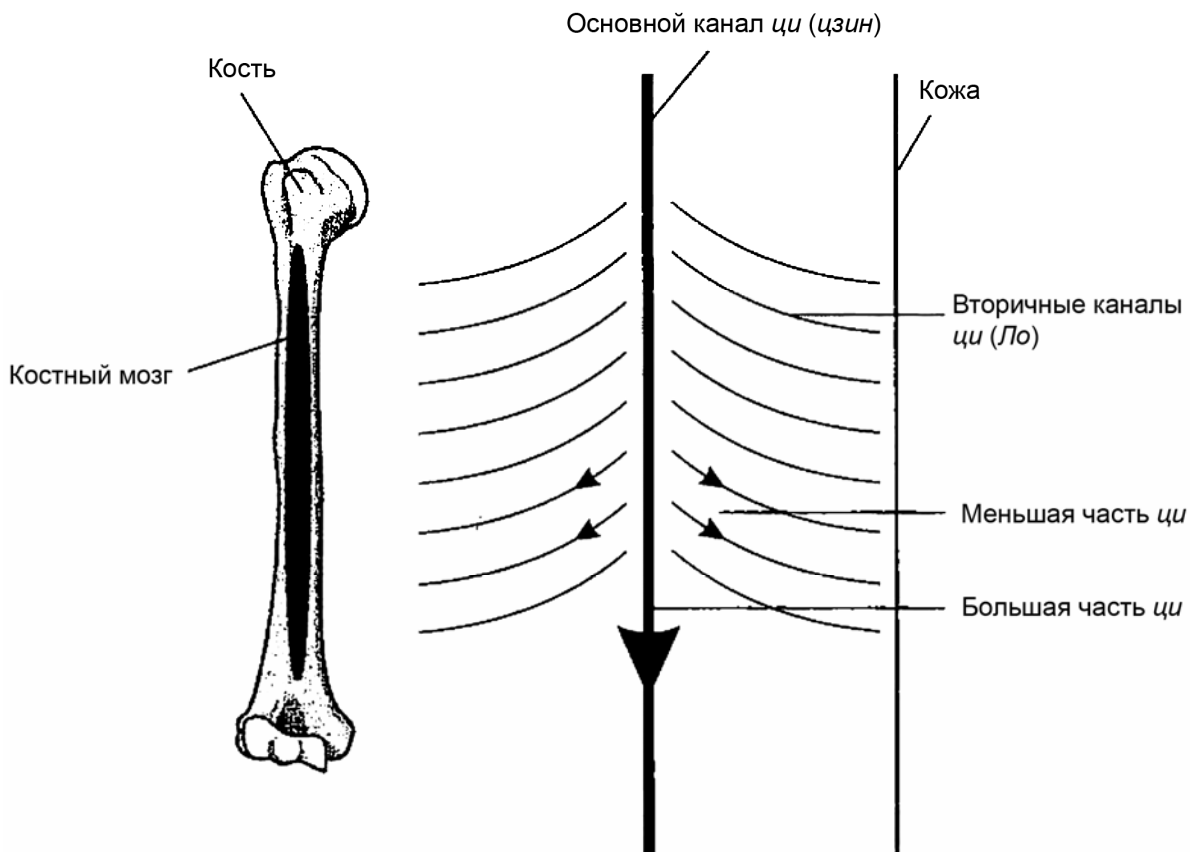
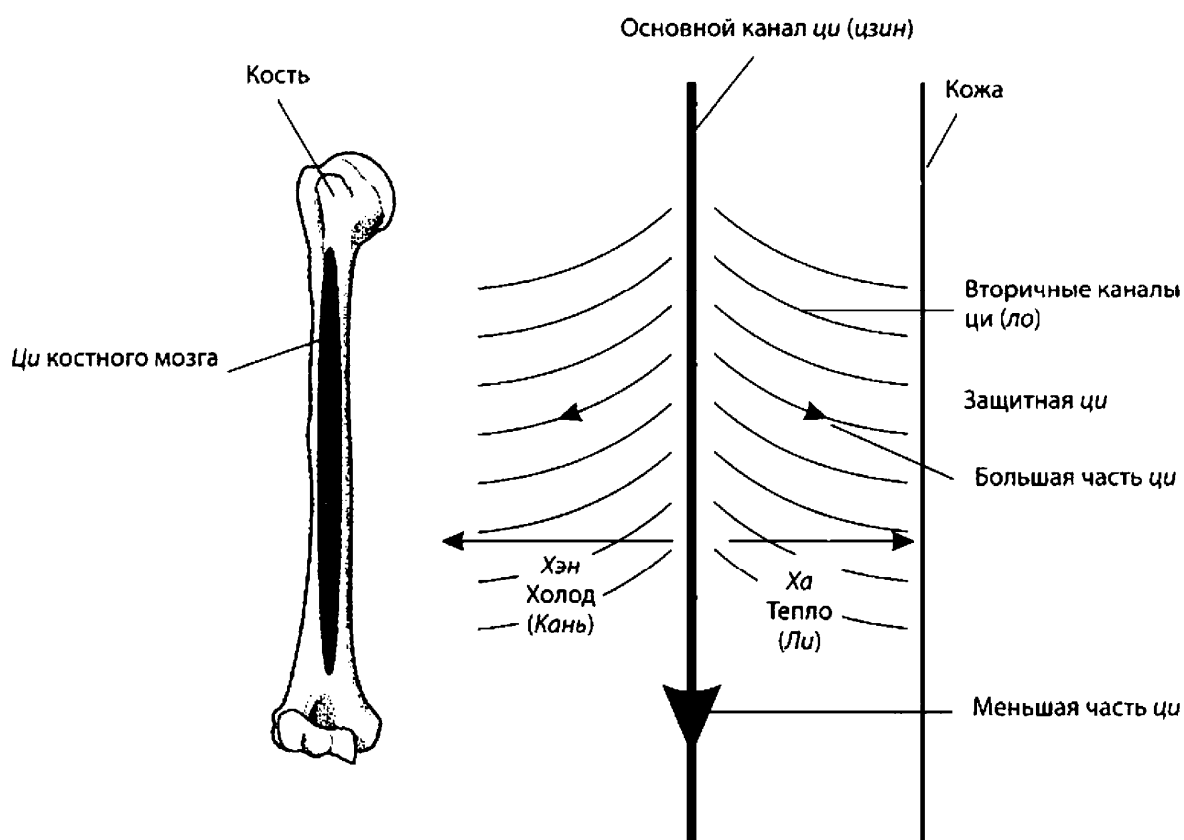


Рис. 1-26. При нормальном брюшном дыхании большая часть ци циркулирует по основным (главным) каналам ци

В случае же Обратного брюшного дыхания большая часть *ци* по вторичным каналам направляется к кожному покрову и костному мозгу, тогда как по первичным каналам циркулирует ее меньшая часть (рис. 1-27). Как упоминалось ранее, на циркуляцию *ци* оказывает влияние либо эмоциональный ум, либо рациональный ум. Обыч-

но характер циркуляции *ци* можно определить по типу дыхания и эмоциональному поведению. Когда человек возбужден и издает звук «Ха» (смеется), выдох оказывается продолжительнее вдоха, *ци* из главных каналов направляется к поверхности кожи, энергетизируются мышцы, начинается потоотделение, возрастает количество Защитной *ци*, и в результате тело характеризуется преобладанием *Ян*.



*Рис. 1-27. При обратном брюшном дыхании большая часть **ци** направляется к поверхности кожи или костному мозгу*

Но если человек испуган или опечален и издает звук «Хэн» (плачет), тогда вдох оказывается продолжительнее выдоха, *ци* из главных каналов направляется внутрь к костному мозгу, уровень Защитной *ци* падает, и возникает ощущение холода. Безусловно, в результате равновесие сдвигается в сторону *Инь*.

Из предшествующего краткого обсуждения можно видеть, что Обратное брюшное дыхание позволяет намного более эффективно обеспечить дыхание кожи (или тела) (*ти си, фу си*). Кроме того, оно позволяет более энергично осуществлять дыхание костного мозга (*суй си*). А теперь давайте обобщим важнейшие характеристики Обратного брюшного дыхания.

Обратное брюшное дыхание

(В состоянии эмоционального возбуждения или при возникновении сознательного намерения)

Равновесное состояние (вдох и выдох одинаковой продолжительности)

Инь — вдох (живот втягивается, *хуэйинь* слегка приподнимается)

Ян — выдох (живот выпячивается вперед, *хуэйинь* слегка припускается)

Тело Инь (вдох продолжительнее выдоха)

— вдох (живот втягивается, *хуэйинь* сильно приподнимается)

— выдох (живот выпячивается вперед, *хуэйинь* расслаблен)

Тело Ян (выдох продолжительнее вдоха)

— вдох (живот втягивается, *хуэйинь* слегка приподнимается)

— выдох (живот выпячивается вперед, *хуэйинь* сильно опускается)

4. Зародышевое дыхание (*тай си*)

Зародышевое дыхание всегда имело первостепенное значение в практике цигун, так как данный способ дыхания позволяет аккумулировать *ци* в истинном нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*). Иными словами, с помощью Зародышевого дыхания можно увеличить заряд

человеческого биоаккумулятора. В результате чего повышается уровень жизненной энергии, укрепляется иммунная система и появляется возможность восстановить физическое тело. Однако самым важным аспектом Зародышевого дыхания является то, что с увеличением запаса, *ци* можно направить вверх по спинному мозгу (*чун май*) для питания головного мозга и повышения уровня *шэнь*. Это главный ключ к духовному просветлению. Кроме того, Зародышевое дыхание является ключевым для дыхания кожи и костного мозга, которое тесно связано с иммунной системой человека и долголетием. Эту тему мы будем подробно обсуждать в главе 6.

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

«Дыхание кожи» (*фу си*) иногда называют «Дыханием тела» (*ти си*). В действительности дыхание тела подразумевает дыхание всем телом, а не только дыхание кожи. Это означает, что на выдохе *ци* направляется к мышцам и кожному покрову, а на вдохе — к костному мозгу и внутренним органам. По достижении достаточно высокого уровня подготовки вы начнете ощущать полную проницаемость всего вашего тела для *ци*, т. е. у вас появится чувство, что ваше физическое тело исчезло.

Фактически Дыхание кожи и костного мозга тесно связано с Зародышевым дыханием. Когда *ци* направляется к истинному нижнему Даньтяню, она также подводится и к костному мозгу, а когда *ци* направляется к Опоясывающему сосуду, она также подводится и к кожному покрову. Поскольку Дыхание кожи и костного мозга связано с Зародышевым дыханием, мы будем обсуждать их вместе в главе 6.

6. Дыхание пяти ворот (*у синь хуси*)

К «пяти воротам» (энергетическим центрам) относятся: голова (включая верхний Даньтянь, или Третий Глаз,

и байхуэй, (Gv-20) (рис. 1-28), две полости лаогун (P-8) на ладонях (рис. 1-29) и две полости юнцюань (K-1) на ступнях (рис. 1-30). Начинающие используют ворота

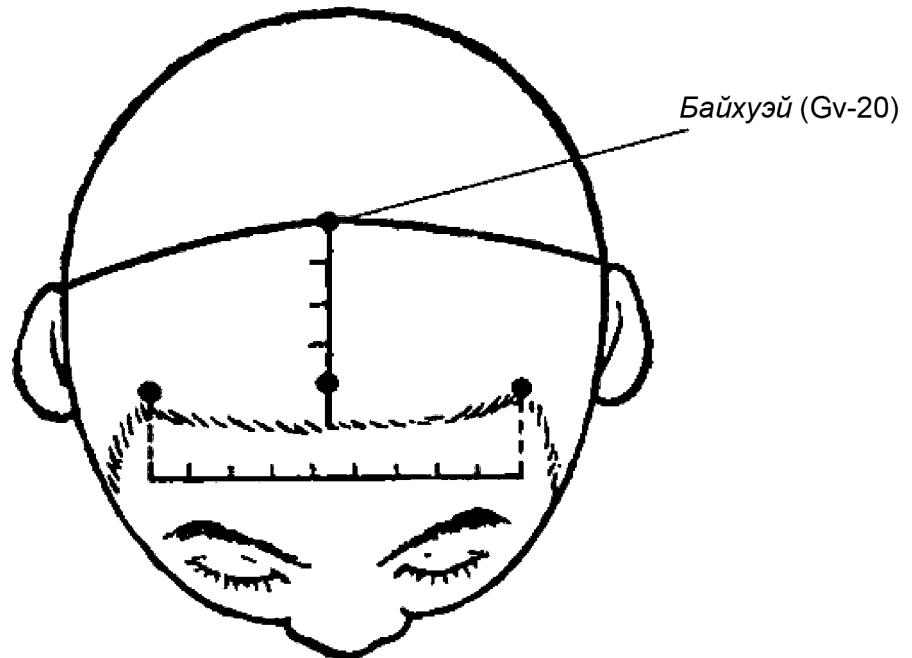


Рис. 1-28. Полость Байхуэй (Gv-20)

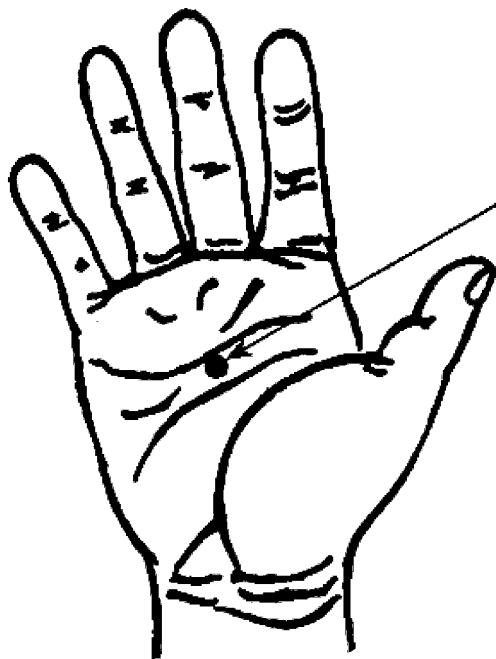


Рис. 1-29. Полость Лаогун (P-8)

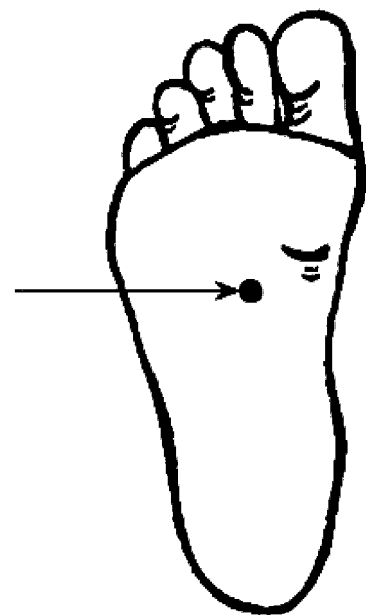


Рис. 1-30. Полость Юнцюань (K-1)

байхуэй на макушке головы, через которые легче контактировать с природной *ци*. Позднее вместо них используется верхний Даньтянь (Третий Глаз). В ходе тренировки вначале осваивается дыхание *юнцюань*, а затем в придачу к нему осваивается дыхание *лаогун*, и в результате получается Дыхание четырех ворот. Когда к дыхательному процессу подключается *байхуэй*, он уже классифицируется как один из типов Духовного дыхания.

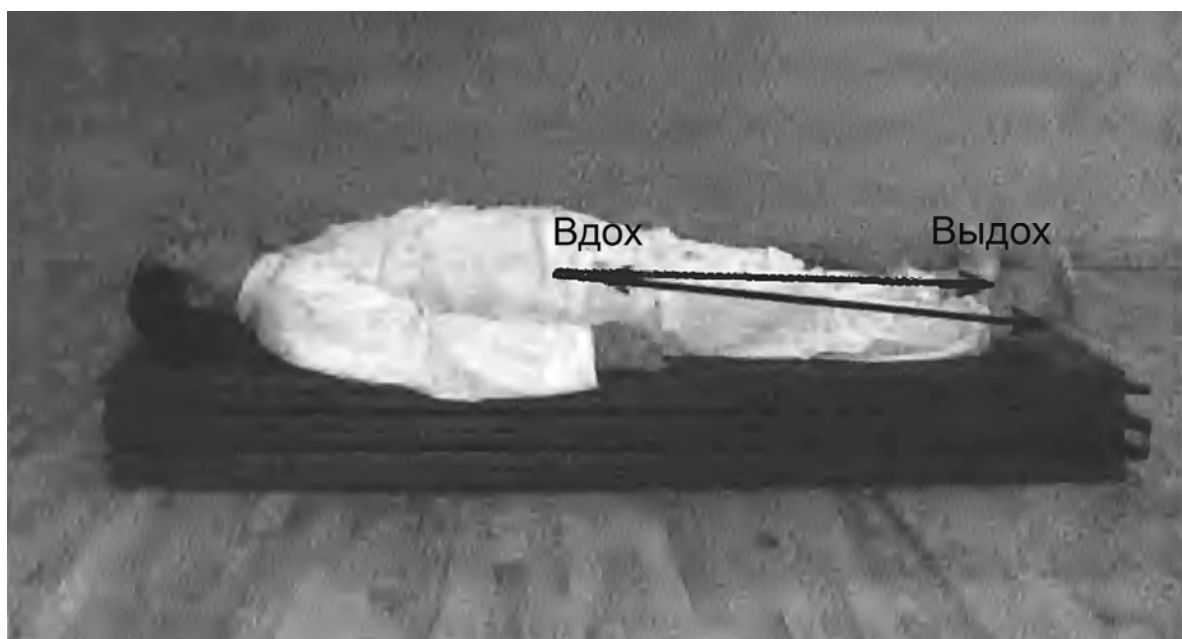


Рис. 1-31. Дыхание Юнцюань совместно с нормальным брюшным дыханием

После освоения накопления *ци* в нижнем Даньтяне необходимо научиться координировать дыхание и направлять *ци* к полостям *юнцюань* в ступнях. Данное упражнение можно выполнять в любой удобной позе. При желании практиковать дыхание *юнцюань* в более расслабленном положении можно просто лечь и использовать Нормальное брюшное дыхание. На вдохе *ци* мысленно направляется от *юнцюань* к нижнему Даньтяню, а на выдохе — от нижнего Даньтяня к полостям *юнцюань* (рис. 1-31). Безусловно, на вдохе живот вы-

двигается вперед, а полость *хуэйинь* (Со-1) слегка припускается, тогда как на выдохе живот втягивается, а полость *хуэйинь* слегка приподнимается. Хотя в выполнении упражнения задействован ум, его участие в управлении потоком *ци* нельзя назвать агрессивным, и основное внимание уделяется расслаблению.

А при желании энергичнее направить *ци* к *юнцюань* ум задействуется сильнее, и более эффективным, естественно, оказывается Обратное брюшное дыхание. Такую подготовку предпочитают даосские адепты цигун и китайские мастера боевых искусств. Данное упражнение лучше всего выполнять в положении стоя. Вначале вдохните и мысленно направьте *ци* от полостей *юнцюань* к нижнему Даньтяню, а на выдохе слегка присядьте, представьте себе, что вдавливаете ступни в землю и мысленно направьте *ци* к полостям *юнцюань* (рис. 1-32). Безусловно, в данном упражнении на вдохе живот втягивается, а полость *хуэйинь* приподнимается, тогда как на выдохе живот выдвигается вперед, а полость *хуэйинь* припускается.

Дыхание *юнцюань* известно также как «Пяточное дыхание» (*чжун си*), описанное знаменитым даосским философом Чжуан-цзы в период Борющихся Царств (403–222 гг. до н. э.). Он пишет: «Дыхание подлинных людей (постигших Дао) было глубоким и основательным. Они дышали пятками, в отличие от мирян, дышащих горлом»²². Отсюда следует, что Дыхание *юнцюань* практикуется уже свыше двух тысячелетий. Оно является наиболее эффективным методом регуляции аномального уровня *ци* в трех иньских органах: печени, почках и селезенке.

22. 《莊子·大宗師》：“古之真人，．．．其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。”

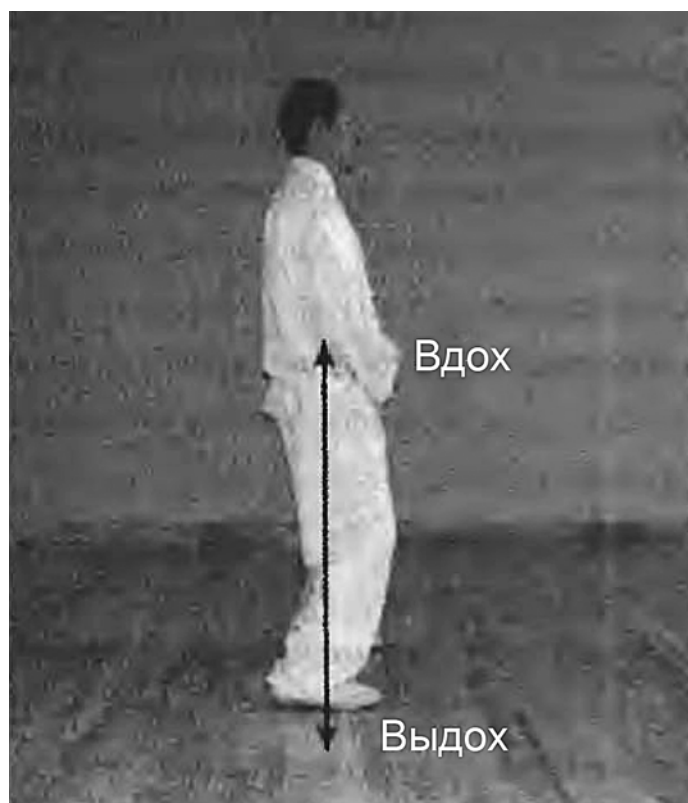


Рис. 1-32. Дыхание Юнцюань совместно с обратным брюшным дыханием

После длительного периода занятий и достижения уровня истинной регуляции необходимо начинать подключать к дыхательному процессу Дыхание *лаогун* в центре ладоней. Эти двое ворот используются для регуляции сердца и легких. Опять же можно прибегнуть либо к Нормальному брюшному дыханию, либо к Обратному брюшному дыханию. На вдохе *ци* направляется от четырех ворот к нижнему Даньтяню, а на выдохе — от нижнего Даньтяня к четырем воротам (рис. 1-33).

К настоящему моменту вы должно быть поняли, что Дыхание четырех ворот фактически является обычным дыхательным методом в случае Большой циркуляции *ци* (*да чжоу тянь*). После достижения достаточно высокого мастерства в Дыхании четырех ворот необходимо начинать подключать к дыхательному процессу пятое ворота. Такое дыхание широко известно как «Духовное дыхание». Оно обсуждается ниже.



Рис. 1-33. Дыхание четырех ворот ци

7. Духовное дыхание (*шэнь си*)

Существует два определения Духовного дыхания. Согласно первому, это гармонизация и объединение *шэнь* и дыхания в Зародышевом дыхании для формирования Духовного зародыша. Согласно же второму определению, это так называемое «Дыхание пятых ворот», которое используется для повышения Жизненного Духа и достижения максимальной эффективности Дыхания четырех ворот. Первый тип дыхания обычно применяется для Промывания костного и головного мозга и достижения духовного просветления. А второй широко используется в боевых единоборствах для укрепления физического тела в практике Изменения мышц и сухожилий. Зародышевое дыхание будет обсуждаться в следующих главах, поэтому в данном подразделе мы на нем останавливаться не будем, а кратко рассмотрим только «Дыхание пятых ворот».

«Дыхание пятых ворот» (*ди у синь хуси*) называют также «Дыханием *байхуэй*» или «Дыханием верхнего Даньтяня» (*шан даньтянь хуси*). Это означает Дыхание Третьим Глазом, существенно необходимое для повышения Духа жизненной силы. Достигнув высокого уровня в Дыхании четырех ворот, необходимо научиться направлять *ци* вверх по спинному мозгу (Пронизывающий сосуд, *чун май*) для питания и дополнительной энергетизации головного мозга. После этого можно повысить уровень *шэнь* и существенно увеличить энергетический потенциал (рис. 1-34), в результате чего проявление физической силы достигает своего максимума эффективности. Если вас заинтересовал этот тренинг, обратитесь к нашей книге «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга».

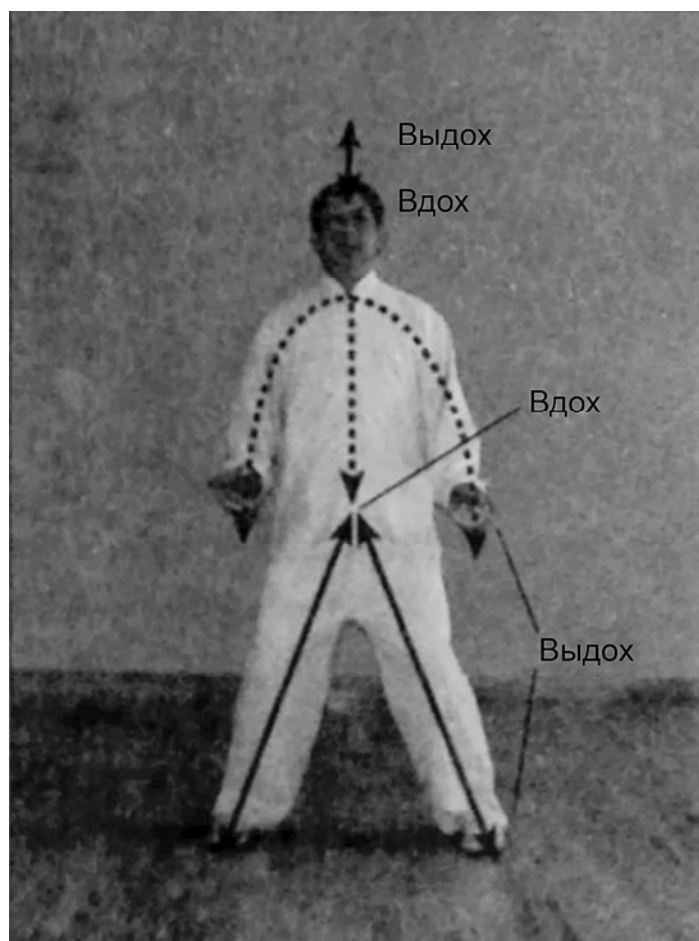


Рис. 1-34. Дыхание пяти ворот *ци*

Достижение уровня Духовного дыхания подразумевает умение регулировать тело, дыхание, ум и *ци* и переход к процессу регуляции *шэнь*. Это означает достижение конечной стадии практики цигун и поисков духовного просветления. В «Полной книге основного содержания человеческой жизни и характера» говорится: «Что такое духовное дыхание? Оно означает зрелость совершенствования»²³. Это подразумевает, что развитие взаимодействия *Кань* (Воды) и *Ли* (Огня) достигло стадии «регуляции без регуляции» и все совершенствования стали естественными.

В даосском цигун практикуются и некоторые другие дыхательные методы, такие как Дыхание черепахи (*гуй си*) и Дыхание спячки (*дун мянь си*), но мы их здесь обсуждать не будем.

1.6.3. РЕГУЛЯЦИЯ УМА (ТЯО СИНЬ)

Регуляция ума подразумевает регуляцию и контролирование Эмоционального ума (*Синь*). В практике *нэй-дань-цигун* данная подготовка всегда была самой сложной для понимания и освоения. Здесь вы имеете дело с собственным умом. Каждому человеку присуще индивидуальное мышление и своя эмоциональность. Поэтому данная тема является наиболее сложной для объяснения.

Методы регуляции ума широко изучались, обсуждались и практиковались представителями всех направлений китайского цигун, включая медицинский и религиозный цигун, цигун философов и боевых искусств. В настоящем подразделе рассматриваются выводы этих че-

23. 《性命圭旨全書·火候》：“神息者，火候也。”指文火安神定息，任其自如，謂之神息。即“不得勤，不得怠者，是皆神息之自然火候之微旨也。”

тырех школ. Мы определим понятие ума и цели его регуляции, а затем обсудим процесс мышления с буддийской точки зрения. И в заключение здесь приводится анализ методов регуляции ума.

ДВА УМА — УМ–СИНЬ И УМ–И

Регуляция ума фактически является регуляцией «сердца» (*тяо синь*). Китайцы считают, что «сердце» тесно связано с нашим эмоциональным мышлением и реагированием.

Как уже отмечалось, в Китае широко распространено мнение, что человеку присущи два ума. Один из них связан с эмоциями и называется *Синь* (心, 心) (букв. «сердце»). Это *янский* ум. Он приводит человека в замешательство, делает его рассеянным, подавленным и возбужденным. Другой ум, отвечающий за логическое и рациональное мышление, называется *И* («намерение»). Этот ум — *иньский*, он успокаивает, позволяет сосредоточиться и глубоко задуматься. Китайский иероглиф *И* состоит из трех элементов: верхнего 𠄎, означающего «устанавливать», среднего 言, означающего «говорить», и нижнего 心, означающего «сердце». Отсюда видно, что *И* подразумевает «установление контролируемого контакта с эмоциональным умом». Это означает логическое мышление и рассудительность.

ЦЕЛИ РЕГУЛЯЦИИ УМА

Регуляция ума преследует множество различных целей. Они варьируются от одной школы к другой. Например, в практике медицинского цигун и цигун философов это успокоение, умиротворенность и гармоничное состояние ума, не позволяющие эмоциональному уму нарушать циркуляцию *ци* в теле. Как уже отмечалось, считается, что мышление может серьезно влиять на нор-

мальную здоровую циркуляцию *ци* в организме. Когда человек бурно радуется и возбужден, *ци* сердца отличается избытком *Ян*, что может привести к развитию сердечного приступа. А в гневе устанавливается аномальный уровень *ци* в печени, что затрагивает ее нормальное функционирование. Аналогичным образом циркуляция *ци* в почках связана с чувством страха, а в легких — с ощущением подавленности. Поэтому умение регулировать эмоциональный ум до гармоничного и умиротворенного состояния позволяет оставаться здоровым.

Однако 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 ум мудрости, они размышляют о природе в поисках смысла жизни.

И наконец, те, кто занимается цигун боевых искусств, стараются укрепить Жизненный Дух, достичь высокой сосредоточенности ума и научиться чувствовать врага. Это имеет решающее значение в сражении. Когда ум спокоен и ясен, необходимо поднять дух до состояния высокой боевой готовности.

Однако, независимо от целей, преследуемых различными школами, основные принципы и правила подготовки остаются неизменными. Для достижения намеченного все упражняющиеся должны следовать по одному и тому же тренировочному пути. В заключение хочу отметить следующие цели регуляции ума:

1. Гармонизация тела и ума

Для спокойного медитационного состояния ума необходимо сперва научиться регулировать состояние физического тела. Если тело напряжено и энергетизировано, ум будет возбужденным, а дыхание учащенным. Поэтому

необходимо добиться координации и гармонизации тела и ума. Это называется «Равновесие тела и *Синь*» (*шэнь синь пин хэн*). В «Полной книге основного содержания человеческой жизни и характера» говорится: «Если тело неподвижно, спокоен и *Синь*. Когда тело не движется, *шэнь* умиротворен»²⁴. Поэтому первый шаг в регуляции ума заключается в успокоении тела. В спокойном теле — спокойный ум. Если эмоциональный ум умиротворен, эффективнее функционирует ум мудрости. Дух жизненной силы можно поднять, только когда спокоен ум.

2. Гармонизация дыхания и ума

Как упоминалось ранее, регуляция эмоционального ума означает умение использовать ум мудрости для контроля функционирования эмоционального ума. Китайские адепты цигун сравнивают эмоциональный ум (*Синь*) с обезьяной, а ум мудрости (*И*) — с лошадью. Принято говорить: «*Синь* — обезьяна, а *И* — лошадь» (*синь юань и ма*). Обезьяна слаба, неуравновешенна и беспокойна, создает сумятицу и вносит смуту. А лошадь сильна, но спокойна, уравновешенна и контролируема.

Тысячелетия изучения метода регуляции ума в китайском цигун позволили понять, что, дабы заманить обезьяну в клетку и обуздать, требуется банан. Под этим бананом подразумевается контролирование дыхания. Если человек способен мысленно сосредоточиться на дыхании, то рано или поздно его эмоциональный ум будет укрощен и успокоен. Это означает спокойствие ума в случае глубокого, мягкого и ровного дыхания. Безусловно, такое дыхание, в свою очередь, требует спокойствия ума. Дыхание и ум взаимно влияют друг на друга. Для

24. 《性命圭旨全書·亨集》：“身不動而心自安，心不動而神自守。”

достижения высокого ментального уровня медитации они должны гармонично взаимодействовать. Поэтому считается, что «Синь и дыхание поддерживают друг друга» (*синь си сян и*).

В «Полной книге основного содержания человеческой жизни и характера» говорится: «В глубоком дыхании подлинного человека (постигшего истину, или Дао) Синь и дыхание взаимно поддерживают друг друга. Когда регулируется дыхание, Синь умиротворен»²⁵. Из данного короткого отрывка ясно видно, что для наличия спокойного эмоционального ума необходимо сперва отрегулировать дыхание, используя дыхательные методы подлинного человека. Под «подлинными людьми» (*чжэнь жэнь*) подразумеваются те, кто уже постиг истину Дао.

В книге «Вопросы буддийского гостя о выслушивании сердца» объясняется: «Синь длительное время зависел от различных явлений; будучи обособленным от своего места нахождения, он теряет независимость. Поэтому для сдерживания Синь необходимо использовать гунфу регуляции дыхания. Синь и дыхание должны взаимно поддерживать друг друга без участия И с единственной мыслью о вдохе и выдохе. Будучи обособленным от своего места нахождения, Синь освобождается от других и самого себя.

В этом случае нет дыхания, требующего регуляции. Просто продолжай ровно и мягко дышать, существуя без существования (регулируя без регуляции). Спустя некоторое время умение так дышать станет естественным»²⁶. В данном отрывке говорится, что на эмоциональный ум

25. 《性命圭旨全書·蟄藏氣穴，眾妙歸根》：“合真人深深之息，則心息相依，息調心靜。”

26. 《聽心齋客問》：“心依著事物已久，一旦離境，不能自立。所以用調息功夫，拴系此心，便心息相依。調字亦不是用意，只是一呼一吸系念耳。至心離境，則無人無我，更無息可調，只綿綿若存，久之，自然純熟。”

человека оказывают воздействие дела мирские и окружающие предметы, которые привлекают его. Когда это происходит, он приходит в замешательство, становится неустойчивым и в результате теряет независимость. Для сдерживания эмоционального ума необходимо регулировать дыхание до тех пор, пока они не будут взаимозависеть друг от друга. Регулировать дыхание следует без сознательного намерения (без участия *И*), поскольку в противном случае возникает напряженность дыхания. Обращайте внимание исключительно на дыхание, и после определенного периода занятий вы естественным образом станете постоянно мягко и ровно дышать. По достижении данной стадии *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 повышения уровня *ци* и ее накопления в истинном нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*) используется Зародышевое дыхание (*тай си*). Ключевым моментом в таком дыхании является мысленное сосредоточение на данном центре и вместилище *ци*. Когда внимание отвлекается от него, *ци* оттуда уходит и расходуется, в результате чего оказываются невозможным повышение уровня ее содержания в теле и аккумуляция. Поэтому говорится: «Держите *И* сосредоточенным на Даньтяне». Такова практика накопления *ци*.

Аккумулировав достаточное количество *ци*, необходимо научиться мысленно направлять ее поток: «Используйте *И* для управления *ци*» (*и и инь ци*). Обычно в практике *нэйдань* в первую очередь требуется освоить

умение контролировать поведение *ци* в рамках Малой циркуляции (*сяо чжоу тянь*) и направлять ее поток к сосудам Зачатия и Управления (*жэнь май* и *ду май*). После чего необходимо научиться контролировать поведение *ци* в рамках Большой циркуляции (*да чжоу тянь*) и направлять ее к конечностям, кожному покрову, костному и головному мозгу. Поскольку этот вопрос является главной темой настоящей книги, мы не будем сейчас на нем останавливаться.

4. Поднятие Духа жизненной силы для просветления

Для буддистов и даосов основная цель практики цигун состоит в достижении просветления, или состояния Будды. Научившись аккумулировать *ци* в истинном нижнем Даньтяне, вы направляете ее по Пронизывающему сосуду (*чун май*, спинному мозгу) вверх к головному мозгу для питания *шэнь*. Задача заключается в открытии Третьего Глаза. Тысячелетия мы учились хитрить, лгать и скрывать под маской свои секреты. Чтобы другие не смогли разглядеть правду, мы закрыли свой Третий Глаз. Таким образом нами была утрачена способность к телепатии и связь с природной *ци* и естественным *шэнь*. Чтобы вновь его открыть, необходимо, в первую очередь, быть искренним и абсолютно ничего не скрывать. Только тогда придет умение аккумулировать *ци* в передней части головного мозга. Как показывает прошлый опыт, Третий Глаз можно открыть снова.

На практике, для того чтобы совершенствовать *шэнь* до уровня просветления, необходимо сперва добиться полнейшего спокойствия *Синь*. В таком состоянии наблюдается ясность и сосредоточенность ума. В даосском писании сказано: «*Синь* — хозяин всего тела, командир сотен духов. Если он спокоен, появляется мудрость, а когда он пробуждается к действию, возникает неразбериха.

Его умиротворенность (устойчивость) и взволнованность зависят от покоя и активности»²⁷.

1.6.4. РЕГУЛЯЦИЯ ЦИ (ТЯО ЦИ)

В различных школах цигун регуляция *ци* осуществляется в своих собственных целях. Для адептов медицинского цигун регуляция *ци* означает: 1) улучшение циркуляции *ци* с вытекающим отсюда укреплением здоровья; 2) устранение застоя *ци* в теле (лечение); 3) достижение гармоничной и равномерной циркуляции *ци* во внутренних органах.

В школе цигун философов регуляцию *ци* проводят для: 1) успокоения возбуждения, обусловленного проявлением *ци*; 2) достижения гармоничного и уравновешенного состояния *ци* во внутренних органах.

Для тех, кто занимается цигун боевых искусств, регуляция *ци* означает: 1) улучшение притока *ци* к желаемой области для увеличения эффективности ее функционирования и усиления физического проявления; 2) повышение уровня циркуляции *ци* для улучшения эффективности ее проявления (силы); 3) увеличение запаса *ци* в нижнем Даньтяне и сосудах *ци*.

Однако в школе религиозного цигун регуляция *ци* включает намного больше целей: 1) генерирование дополнительной *ци* в ложном нижнем Даньтяне (*цзя ся даньтянь*); 2) накопление *ци* в истинном нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*); 3) управление потоком *ци* в сосудах Зачатия и Управления (т. е. в рамках Малой циркуляции); 4) повышение уровня *ци* в сосудах *ци*; 5) увеличение силы Защитной *ци* и уплотнение оберегающего экрана (т. е. укрепление иммунной системы); 6)

27. 《道藏·坐忘論》：“夫心者一身之主，百神之帥，靜則生慧，動則生昏，欣迷動靜之中。”

промывание костного мозга и поддержание его нормального функционирования (т. е. увеличение продолжительности жизни); 7) обеспечение Большой циркуляции (*да чжоу тянь*) в двенадцати главных каналах *ци* (*цзин*) для обострения чувствительности во всем теле; 8) обмен *ци* с партнерами и окружающей средой (т. е. включение в рамки Большой циркуляции природы); 9) направление *ци* по Пронизывающему сосуду (*чун май*) вверх для питания головного мозга и духовного просветления: и, наконец, 10) воссоединение человеческого духа и *ци* с естественным духом и *ци* (т. е. объединение Неба с Человеком).

Отсюда видно, что в практике религиозного цигун, в особенности даосского, регуляция *ци* в зависимости от уровня достигнутого мастерства преследует очень широкий диапазон целей. Именно поэтому религиозный цигун считается наиболее сложным. В его практике Зародышевое дыхание позволяет научиться продуцировать *ци* в ложном нижнем Даньтяне и аккумулировать ее в истинном нижнем Даньтяне. К следующим упражнениям по регуляции *ци* можно переходить только после глубокого освоения теории и методов Зародышевого дыхания. Именно поэтому оно считается ключевым для практики Внутреннего Эликсира (*нэйдань*).

Безусловно, как теоретически, так и практически для достижения высокого уровня эффективной регуляции *ци* необходимо хорошо уметь регулировать тело, дыхание и ум. Как уже отмечалось, регуляция тела, дыхания и ума неотделимы друг от друга. Они взаимозависимы и взаимосвязаны. Только при их гармоничной координации ясный и спокойный ум может управлять потоком *ци*.

Поскольку регуляция *ци* является основной задачей в практике цигун, каждая из перечисленных выше ее целей может служить обширной темой для обсуждения.

Например, для описания управления *ци* в какой-либо из школ (медицинского цигун, цигун философов или боевых искусств) потребовалось бы несколько книг. А тема регуляции *ци* в религиозном цигун вообще намного глубже и объемнее. Поэтому необходимо придерживаться широких взглядов и продолжать знакомиться с новыми теоретическими и практическими методами подготовки. Таков путь Дао. Китайцы называют идущих по нему людей *сюнь дао чжэ*, что означает «искатели Дао».

В настоящей книге мы рассмотрим только упражнения, связанные с Зародышевым дыханием. Благодаря им вы сможете заложить прочную основу для всей остальной подготовки.

1.6.5. РЕГУЛЯЦИЯ ДУХА (ТЯО ШЭНЬ)

В целом регуляция духа включает четыре основные задачи: 1) умение повышать уровень духа; 2) укрепление духа и удержание в месте его постоянного нахождения; 3) координация духа с дыханием; 4) и, наконец, использование *шэнь* для управления *ци* и ее эффективного проявления. Даосские адепты цигун называют все это *лянь шэнь*. *Лянь* означает совершенствовать, тренировать или дисциплинировать. В религиозном цигун конечная цель регуляции *шэнь* иная. Она заключается в его тренировке до обретения независимости и способности покинуть физическое тело (т. е. до достижения духовного бессмертия).

1. Повышение уровня духа (*ян шэнь*)

Ян 養 означает поднимать, растить или вскармливать. *Ян шэнь* является основной задачей философов и буддистов в их практике регуляции *шэнь*.

Дух 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. Использовать для поднятия духа *И*, который питает *ци* Воды, сложнее, но при этом *шэнь* оказывается крепче и более сосредоточенным. В практике цигун человек обучается взаимодействию *Синь* и *И* для повышения уровня *шэнь*. Умение надлежащим образом их использовать позволяет поднять дух без его излишнего возбуждения, и он остается на своем собственном месте.

Правильное повышение уровня *шэнь* подобно воспитанию ребенка и требует большого терпения и настойчивости. Ребенку можно помочь сдерживать свои семь эмоций и шесть желаний, а можно и позволить сохранить контакт с собственным человеческим естеством, но одновременно развивать его мудрость и добиваться ясности суждений. Это длительный процесс, требующий глубокого понимания и большого терпения. В практике цигун поднятие духа не означает повышения эмоционального возбуждения, которое делает *И* рассеянным, сбивает с толку *шэнь* и лишает его уравновешенности. Подготовка *ян шэнь* позволяет построить более устойчивый центр для *шэнь* и помогает ему взять контроль над большей частью человеческой жизни.

2. Удержание *шэнь* в месте постоянного пребывания и его тренировка (*шоу шэнь юй лян шэнь*)

После поднятия духа необходимо научиться удерживать *шэнь* на своем месте и тренировать его. Это напоминает ситуацию с ребенком определенного возраста, которого необходимо приучить к дому и не дать ему убежать и заблудиться, после чего можно приступать к его

воспитанию. В практике цигун удержание *шэнь* и его тренировка включают четыре основных этапа.

А. Защита *шэнь* (*шоу шэнь*)

Шоу означает «удержать и защитить». В самом начале подготовки необходимо научиться удерживать *шэнь* на своем месте. Поднять дух относительно легко, намного сложнее не дать ему покинуть постоянное место пребывания. В подготовке *шоу шэнь* для удержания духа на своем месте следует своим уравновешенным умом присматривать за *шэнь*, направлять и воспитывать его. Необходимо быть терпеливым и контролировать свой характер (регулировать ум). Отсюда видно, что первый шаг в регуляции *шэнь* заключается в регуляции *Синь* (эмоционального ума) и *И* (ума мудрости). Если потерять терпение и выйти из себя, ребенок лишь снова захочет уйти из дому. Только имея управляемые *Синь* и *И*, можно эффективно защищать и удерживать на своем месте *шэнь*.

Б. Укрепление *шэнь* (*гу шэнь*)

Гу означает «укреплять и упрочивать». Научившись удерживать *шэнь* в месте постоянного пребывания, необходимо научиться укреплять и упрочивать его. *Гу шэнь* подразумевает тренировку *шэнь*, в результате которой он добровольно будет оставаться на своем месте. Научившись заставлять ребенка не отлучаться из дому, следует приучить его оставаться здесь по собственному желанию, только тогда его ум будет спокойным и уравновешенным. Безусловно, для достижения данной стадии и понимания ребенком необходимости оставаться дома и расти нормальным и здоровым, в его воспитание приходится вложить много любви и здоровья. Аналогичный принцип действует в практике цигун. Для того чтобы *шэнь* мог спокойно оставаться на своем месте, требуется умение управлять всем эмоциональным мышлением.

В. Стабилизация *шэнь* (*дин шэнь*)

Дин означает «стабилизировать и успокаивать». После достижения состояния покоя, ребенка уже не будут так сильно возбуждать и привлекать внешние эмоциональные раздражители. В регуляции *шэнь* необходимо научиться успокаивать его, так чтобы он не возбуждался при энергетизации, и тогда ум будет умиротворенным, а мышление — устойчивым.

Г. Сосредоточение *шэнь* (*нин шэнь*)

Нин означает «концентрировать, сосредоточивать, фокусировать, улучшать и усиливать». Из описанных выше трех этапов можно видеть, что процессы удержания, укрепления и стабилизации являются основой совершенствования *шэнь*. Это напоминает ребенка, способного добровольно оставаться дома в состоянии умиротворенности и уравновешенности. Только тогда его можно обучать чему-то и воспитывать. В цигун после освоения упомянутых трех этапов необходимо научиться сосредоточивать и фокусировать *шэнь* в крошечную точку. На стадии «концентрации *шэнь*» можно с помощью тренировки поднять его до более высокого духовного уровня. Сосредоточенный до крошечной точки *шэнь* подобен фокусируемому посредством линз солнечному лучу. Чем меньше точка, тем мощнее луч.

3. Объединение *шэнь* и дыхания

После достижения достаточно высокого уровня *шэнь*, можно привлекать его к выполнению определенной работы. Первая задача *шэнь* заключается в координации с дыханием. Помните, в практике цигун дыхание реализует вашу стратегию. Когда стратегией руководит *шэнь*, она приносит максимальные результаты. Это называется *шэнь си сян и*, что означает «взаимозависимость *шэнь* и дыхания», известную в практике цигун как

шэнь си, или «Дыхание *шэнь*. На данной стадии *шэнь* и дыхание объединяются в единое целое, что позволяет очень эффективно направлять *ци*. Естественно, это не легкая задача, и для ее выполнения необходимо регулировать тело, дыхание и ум.

4. Объединение *шэнь* и *ци*

Последний этап регуляции *шэнь* включает необходимость научиться использовать его для наиболее эффективного управления циркуляцией и распределением *ци*. Адепты цигун называют данную стадию *шэнь ци сянь хэ*, что означает «Объединение *шэнь* и *ци*». В сражении высокий боевой дух солдат позволяет им лучше воевать и полнее реализовывать задуманную стратегию.

Для достижения успеха и конечной цели в практике Зародышевого дыхания, наряду с регуляцией дыхания и ума, «регуляция *шэнь*» играет важнейшую роль.

1.7. ИЗМЕНЕНИЕ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ. ПРОМЫВАНИЕ КОСТНОГО И ГОЛОВНОГО МОЗГА

Зародышевое дыхание является ключевым в цигун Внутреннего Эликсира (нэйдань-цигун). Оно позволяет совершенствовать и развить физическое тело (*Ян*) и тело, состоящее из *ци* (*Инь*). Физическое тело включает кожу, мышцы, сухожилия, связки, кости, костный мозг и т. д. А тело, состоящее из *ци*, снабжает физическое тело энергией, необходимой для поддержания жизни. Это включает питание головного мозга, обеспечивающее процесс мышления.

Однако китайцы часто рассматривают *Инь*-тело не как энергетическое, а как ментальное. В этом случае *ци* считается нейтральной, снабжающей энергией физическое тело и головной мозг, обеспечивая тем самым его

ментальную активность. Мысль связана и ассоциируется с духовным совершенствованием, поэтому в китайских религиозных обществах духовное тело обычно рассматривается как *Инь*-тело. Физическое тело называется *мин*, что означает «жизнь», а духовное — *син*, что означает «человеческий характер». Человеческий характер (или человеческое естество) подразумевает природный дух, с которым мы рождаемся.

Изменение мышц и сухожилий и Промывание костного и головного мозга относятся к практике религиозного цигун, получившей известность благодаря индийскому монаху Да Мо (китайский вариант имени «Бодхидхарма»), уединившемуся в китайском буддийском Шаолиньском монастыре. В своих классических трудах Да Мо подчеркивает, что для достижения духовного просветления требуется здоровая и долгая физическая жизнь, предоставляющая больше времени для духовного развития. Поэтому цигун Изменения мышц и сухожилий учит, как привести в порядок физическое тело. Наряду с этим для достижения конечной цели духовного просветления требуется также иметь достаточное количество *ци*, необходимое для питания головного мозга и активизации его деятельности до более высокого уровня. Только тогда можно достичь просветления. В одном из предисловий к классической книге Да Мо по этому поводу сказано следующее:

Сисуй-цзин утверждает, что тело человека подвержено любви и желанию. На его форму пагубно воздействуют грязь и осадок. Если хочешь постичь подлинную суть буддизма, по собственному желанию пробуждать и останавливать *шэнь*, тогда необходимо начисто промыть по отдельности пять плотных органов, шесть полых органов, четыре конечности и сотни костей. Когда они очистятся, придут покой и

умиротворенность, и тогда сможешь совершенствоваться и достичь состояния Будды. Не будешь совершенствоваться таким образом — не будет фундамента и начала для постижения Дао. Это и называют «овладением костным мозгом».

洗髓經者，謂人之生，感於愛慾，一落有形，悉皆滓穢；欲修佛諦，動障真如，五臟六腑，四肢百骸，必先一一洗滌淨盡，純見清虛，方可進修，入佛智地，不由此經進修，無基無有是處；讀至此，然後知向者所謂得髓者，非譬喻也。

Ицзинь-цзин говорит, что под кожей и мышцами вокруг костей с их костным мозгом находятся сухожилия, связывающие все тело, и сосуды, снабжающие его кровью и *ци*. Из всего этого состоит рожденное тело, требующее совершенствования для постижения истины (Дао). Если его не совершенствовать, оно увядает и стареет. Считая такую подготовку обычным упражнением, к конечной цели не прийти. Если перестанешь тренировать все составляющие своего тела, не будет сил для совершенствования, и ничего не достигнешь.

易筋者，謂髓骨之外，皮肉之內，莫非筋聯絡周身，通行血氣，凡屬後天，皆其提挈，借假修真，非所贊勸，立見頹靡，視作泛常，曷臻極至？舍是不為，進修不力，無有是處；讀至此，然後知所謂皮肉骨者，非譬喻，亦非漫語也。

Из данных двух отрывков видно, что Изменение мышц и сухожилий затрагивает физическую жизнь, а Промывание костного и головного мозга — духовную. Это очень важная концепция медитационного религиозного цигун. Основная конечная цель как буддийских, так

и даосских исследований заключается в достижении состояния Будды, или просветления. Согласно их теории, для совершенствования *шэнь* и постепенного приближения к заветной цели обычно требуются сотни жизней. Долгая жизнь в каждом перевоплощении предоставляет больше времени для развития. Это очень важно, поскольку самый лучший период для духовного совершенствования наступает по достижении сорокалетия. Как правило, до тридцати лет человек все еще ищет смысл жизни, продолжает адаптироваться к своему новому окружению и учится выживать в нем. В этот период ваш *шэнь* в новой жизни еще недостаточно созрел для установления контакта с Пренатальным *шэнь*. В случае смерти до достижения тридцатилетия у человека оказывается очень мало времени для совершенствования *шэнь* до более высокого уровня. А увеличение продолжительности жизни позволяет увеличить данный период. Это означает, что чем дольше вы проживете, тем больше сможете совершенствовать свой *шэнь*. Естественно, в дополнение вы станете мудрее.

Из сказанного выше представляется, что даосы хорошо понимали концепцию долголетия, в отличие от буддистов. Они считали, что физическое и духовное тела важны в равной мере и их необходимо развивать вместе. Даосы называют это «двойным совершенствованием духовной добродетели (человеческого характера) и физической жизни» (*син мин шуан сю*). В случае буддистов дело обстоит иначе. В действительности многие из них считают, что наше физическое тело используется только временно в качестве оболочки для *шэнь*. Для них духовное совершенствование важнее физического развития, которое они рассматривают как пустую трату времени.

КАНЬ И ЛИ В СИСТЕМАХ ИЦЗИНЬ-ЦЗИН И СИСУЙ-ЦЗИН

В практике любого стиля цигун требуется достичь равновесия *Инь* и *Ян* посредством регуляции *Кань* и *Ли*. Например, занимаясь тайцзи-цюанем, вы изучаете медленные медитационные физические движения, классифицирующиеся как *Ли* и способные сдвинуть равновесие в сторону *Ян*. Поэтому необходимо также освоить медитацию в состоянии покоя, классифицирующуюся как *Кань* и нейтрализующую избыток *Ян*. Кроме того, в подвижных формах тайцзи-цюаня также существует регуляция *Кань* и *Ли*. Движение характеризуется как *Ли* и сдвигает равновесие в сторону *Ян*, тогда как спокойный ум считается *Кань* и способен нейтрализовать *Ян*. А при медитации в состоянии покоя неподвижность физического тела характеризуется как *Кань* и сдвигает равновесие в сторону *Инь*, поэтому с помощью ума необходимо активизировать циркуляцию *ци* в теле, что классифицируется как *Ли*, сдвигает соотношение в сторону *Ян* и уравнивает *Инь*. Это означает, что во всех упражнениях цигун наличие *Инь* должно уравниваться присутствием *Ян* и наоборот.

Аналогичным образом обстоит дело в занятиях цигун по системам ицзинь-цзин и сисуй-цзин. Они основываются на концепции *Инь* и *Ян*. Ицзинь-цзин характеризуется как *Ли*, поскольку здесь производится *ци*, проявляющаяся в форме физической силы (изменение мышц и сухожилий), в результате чего равновесие сдвигается в сторону *Ян*. Тогда как сисуй-цзин классифицируется как *Кань*, поскольку здесь *ци* аккумулируется в костном и головном мозге, в результате чего равновесие сдвигается в сторону *Инь*. Ицзинь-цзин затрагивает видимые внешне кожу, мышцы и сухожилия, тогда как сисуй-цзин имеет дело с костным и головным мозгом, которые необ-

ходимо ощущать внутренне. В практике ицзинь-цзина акцентируется физическое тело, а в занятиях сисуй-цзином основное внимание уделяется духовному телу. В итоге *Инь* и *Ян* уравниваются и гармонично сосуществуют.

В ицзинь-цзине физическая стимуляция и упражнения считаются *Ли*. Они сдвигают равновесие в сторону *Ян*. А Медитация Малой Циркуляции в состоянии покоя считается *Кань*. Она сдвигает равновесие в сторону *Инь* и нейтрализует избыток *Ли*. В упражнениях физической стимуляции *Ли* внешняя сила классифицируется как *Ли*, а внутренняя ментальная сила — как *Кань*. При медитации в состоянии покоя физическое тело неподвижно и рассматривается как *Кань*, тогда как *ци*, движением которой внутри тела управляет ум, считается *Ли*.

Аналогичная теория действует и в практике сисуй-цзина. Здесь физическая стимуляция увеличения продуцирования Изначальной сущности классифицируется как *Ли*, а упражнения внутреннего совершенствования, использующиеся для направления потока *ци* к костному и головному мозгу, характеризуются как *Кань*.

Из сказанного выше можно видеть, что основным ключом к успеху в занятиях цигун является равновесие *Инь* и *Ян*, а путем его достижения служит регуляция *Кань* и *Ли*. После усвоения этой фундаментальной теории у вас не будет возникать больших трудностей в понимании основ практики цигун.

Если вас заинтересовал цигун Изменения мышц и сухожилий и Промывания костного и головного мозга, советуем обратиться к нашей книге «Секреты молодости».

1.8. МАЛАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ, БОЛЬШАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Для понимания взаимосвязи Зародышевого дыхания с различными духовными медитациями, описываемыми в

следующем разделе, я предлагаю рассмотреть три важнейших даосских способа медитации: Малую Циклическую Небесную Медитацию (*сяо чжоу тянь*) (Малую Циркуляцию, или Микрокосмическую Медитацию), Большую Циклическую Небесную Медитацию (*да чжоу тянь*) (Большую Циркуляцию, или Макрокосмическую Медитацию) и Медитацию Божественного Просветления (*сянь дао у чжэнь цзин цзо*).

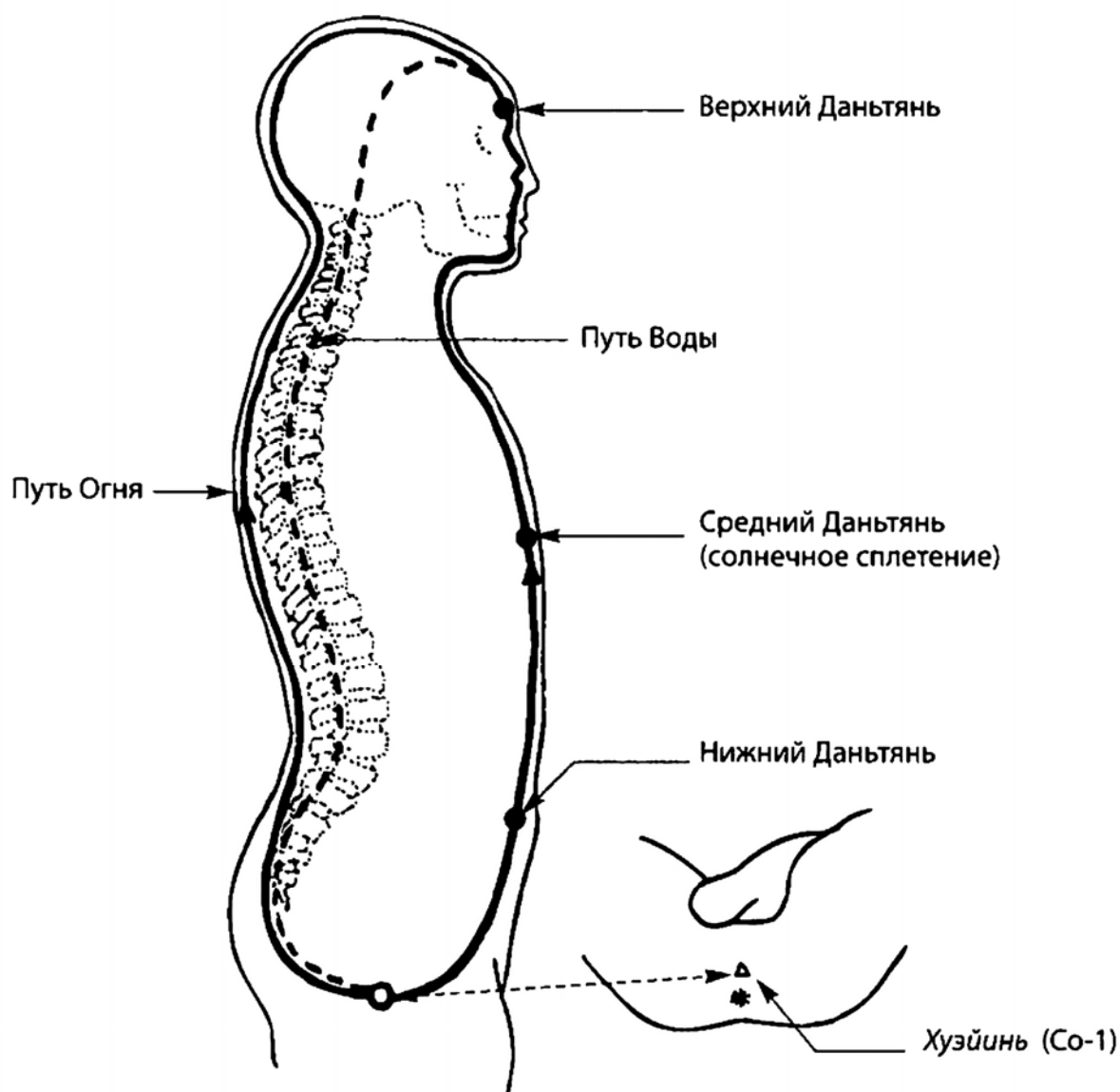


Рис. 1-35. Пути Огня, Воды и Ветра в циркуляции ци

Вначале давайте обсудим три общих пути ци в медитационной практике духовного цигун (рис. 1-35). Это об-

легчит понимание определений Малой Циркуляции, Большой Циркуляции и Медитации Просветления. Естественно, для каждого из этих трех путей характерны свои собственные теории тренировки, цели и методы.

1.8.1. ТРИ МЕДИТАЦИОННЫХ ПУТИ

ПУТЬ ОГНЯ – МЕДИТАЦИЯ МАЛОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ (СЯО ЧЖОУ ТЯНЬ)

Путь Огня широко известен как Малая Циклическая Небесная Медитация, или Малая Циркуляция. В случае циркуляции по пути Огня после накопления с помощью Брюшного дыхания богатого запаса *ци* в истинном нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*), эта *ци* мысленно направляется вниз по Сосуду Зачатия к точке *хуэйинь* (Co-1), а затем вверх вдоль позвоночника по Сосуду Управления (*ду май*). И наконец, *ци* направляется вниз для завершения цикла.

Целью такой медитации является повышение уровня *ци* в упомянутых двух резервуарах и улучшение циркуляции *ци*. Активная и равномерная циркуляция *ци* в этих двух сосудах позволяет эффективнее управлять ее потоком в двенадцати главных каналах (*цзин*). В результате повышается уровень Защитной *ци* (*вэй ци*) и укрепляется физическое тело. Однако одновременно происходит его энергетизация и сдвиг равновесия в сторону *Ян*. Это обусловлено тем, что Путь Огня является естественным путем циркуляции *ци*. Когда с помощью ума поток *ци* направляется по этому естественному пути, в результате усиливается циркуляция *ци*. Отсюда можно видеть, что медитация Пути Огня является *Ли* (Огненной). Она генерирует жизненную силу в теле и огонь. Эту тему мы будем обсуждать в следующей книге, «Медитация Малой Циркуляции».

ПУТЬ ВОДЫ — МЕДИТАЦИЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ (СЯНЬ ДАО У ЧЖЭНЬ ЦЗИН ЦЗО)

Те, кто медитирует с целью достижения просветления, или состояния Будды, считают Путь Воды ключевым в своей медитационной практике. Хотя этот путь рассматривается также как одна из составляющих практики Большой Циркуляции, подготовка здесь гораздо глубже многих других упражнений Большой Циркуляции. Для облегчения ее понимания я обобщу основные упражнения Большой Циркуляции в данном разделе позднее.

Путь Воды является самым трудным, но наиболее эффективным *Кань* (Водным) способом нейтрализации *Ян* тела. В цигун он называется методом Промывания костного и головного мозга (*сисуй-цзин*). В нем подготовка сосредоточена на «Центральной энергетической линии», известной как Пронизывающий сосуд (*чун май*, спинной мозг). Здесь ум направляет *ци* по Пронизывающему сосуду прямо вверх для питания головного мозга. Подпитанный до нового энергетического состояния мозг позволяет повысить уровень *шэнь* с целью просветления. Отсюда можно видеть, что Путь Воды успокаивает физически и ментально, направляет *ци* внутрь (к костному мозгу), а также к головному мозгу для его питания. Костный мозг является продуцентом белых и красных кровяных телец, поэтому богатое снабжение его энергией *ци* обеспечивает нормальную продукцию здоровых клеток крови. Красные кровяные тельца служат переносчиками кислорода и питательных веществ, необходимых для клеточного метаболизма. Равномерное замещение отмерших клеток новыми замедляет процесс старения физического тела. Поэтому цигун промывания костного мозга является ключом к долголетию. А достаточное количество здоровых белых кровяных телец укрепляет иммунную систему. В практике цигун медитация Пути Воды направлена на достижение просветления, или состояния Будды. Эту тему мы будем обсуждать в следующей книге: «Большая Циркуляция и Медитация Просветления».

ПУТЬ ВЕТРА — МЕДИТАЦИЯ КАНЬ-ЛИ (КАНЬ ЛИ ЦЗИН ЦЗО)

Путь Ветра считается прямо противоположным направлением Малой Циркуляции. Здесь ум направляет аккумулированную в истинном нижнем Даньтяне *ци* по пути, следующем в направлении, обратном движению *ци* по Пути Огня. Циркуляция *ци* по Пути Ветра служит многим целям. Во-первых, противоположный естественному поток *ци* позволяет успокоить чрезмерно возбужденное ментальное и физическое тела. Это обусловлено тем, что циркуляция *ци* по Пути Ветра замедляет ее естественную циркуляцию. Во-вторых, она позволяет направить *ци* Воды из истинного нижнего Даньтяня вверх для охлаждения *ци* Огня, аккумулировавшейся в среднем Даньтяне (*чжун даньтянь*) (в области диафрагмы). Таким образом также можно успокоить ментальное и физическое тела. Этот процесс обычно называется *Кань-Ли*. Вместе с тем для практикующих медитацию с целью просветления Путь Ветра является решающим в процессе формирования Духовного Зародыша в полости *хуантин*, расположенной между средним Даньтянем и истинным нижним Даньтянем. Как упоминалось ранее, здесь *ци* Воды направляется вверх, а *ци* Огня из среднего Даньтяня — вниз. Оба типа *ци* встречаются в *хуантине*. Данный процесс известен также как *Кань-Ли*. Он приводит к взаимодействию *Инь* и *Ян*, в результате которого при участии сосредоточенного внимания *шэнь* формируется новый Духовный Зародыш.

1.8.2. ЧТО ТАКОЕ БОЛЬШАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ?

В изначальном значении Большая Циркуляция подразумевает естественную циркуляцию *ци* между небом и землей. Однако впоследствии это понятие было адапти-

ровано к практике цигун и стало означать Медитацию Большой Циркуляции, где голова считается «небом», брюшная область — «землей», а точка в промежности *хуэйинь* (Со-1) — «морским дном» (*хай ди*). Пока человек жив, в его теле постоянно осуществляется как Малая Циркуляция, так и Большая. Медитация Большой Циркуляции направлена на усиление циркуляции *ци*, преследующее различные цели. Ниже мы рассмотрим ряд общих концепций Большой Циркуляции. Ее подробная теория и практические методы будут обсуждаться в книге «Большая Циркуляция и Медитация Просветления».

МЕДИТАЦИЯ БОЛЬШОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ В СОБСТВЕННОМ ТЕЛЕ

Основная цель Медитации Большой Циркуляции в собственном теле заключается в освоении умения использовать ум для транспортировки *ци* в любую часть тела. Безусловно, сперва необходимо развить в себе высокую чувствительность в отношении всего тела, от поверхности кожи до костного мозга. В отсутствие способности ощущать свое тело невозможно направить *ци* к какой-либо его части. Чем глубже состояние медитации, в которую может погрузиться ум, тем существеннее достижения.

Ясно и точно ощущая собственное тело, вы можете направить *ци* к самым отдаленным его уголкам для самоисцеления. При наличии богатого запаса *ци* ее можно также использовать для лечения или подпитывания других людей. Такого рода лечение широко известно как «*ци-массаж*» (*ци ань мо*), или «Внешнее лечение *ци*» (*вай ци ляо фа*). Китайские мастера боевых искусств используют Медитацию Большой Циркуляции для освоения умения направлять *ци* для энергетизации тела с це-

лью достижения его максимально эффективного состояния. В результате повышается боевая готовность *шэнь* и возрастает проявление физической силы.

Ниже мы кратко рассмотрим несколько общеизвестных медитационных упражнений Большой Циркуляции в собственном теле.

А. Медитация Циркуляции в главных каналах *ци*

Основная цель этого упражнения заключается в усилении циркуляции *ци* в 12 главных каналах, что приводит к укреплению и оздоровлению 12 внутренних органов. В дополнение увеличивается приток *ци* к конечностям, в результате чего физическое тело становится сильнее.

Б. Медитация Циркуляции в суставах

Данное упражнение учит использовать ум в сочетании с дыханием для направления циркуляции *ци* между суставами. Это включает циркуляцию *ци* в главных каналах и костном мозге. Освоив данное умение, вы будете по собственному желанию перемещать *ци* из одной части тела в другую. Естественно, вы также сможете направлять *ци* к костному мозгу для его питания (промывание костного мозга).

В. Циркуляция с Дыханием четырех ворот

Как уже упоминалось. Дыхание четырех ворот является одним из упражнений Большой Циркуляции в практике цигун. Его цель — научить ум в сочетании с дыханием направлять *ци* из истинного нижнего Даньтяня к четырем воротам: двум полостям *лаогун* (Р-8) и двум полостям *юнцюань* (К-1). Этот способ дыхания можно эффективно практиковать при медитации в состоянии покоя.

Из китайской медицины известно, что упомянутые четыре полости являются основными воротами, регулирующими уровень *ци* в сердце и почках. Энергичный и равномерный приток *ци* к этим четырем воротам не только оздоравливает тело, но и увеличивает силу конечностей. Поэтому Медитация четырех ворот стала одним из важнейших методов подготовки в практике цигун боевых искусств, и в особенности единоборств внутреннего стиля. Упражнения Дыхания четырех ворот обсуждаются в наших книгах «Основы тайцзи-цигун», «Секреты молодости» и «Основы шаолиньского стиля "Белый Журавль"».

Г. Циркуляция с Дыханием кожи и костного мозга

Здесь медитация способствует направлению значительного потока *ци* к поверхности кожи, повышению уровня «Защитной *ци*» (*вэй ци*) и аккумуляции дополнительного количества *ци* в костном мозге для увеличения запаса «*ци* костного мозга» (*суй ци*). Высокий уровень Защитной *ци* обеспечивает эффективное функционирование иммунной системы и увеличивает сопротивляемость организма заболеваниям. А высокий уровень *ци* костного мозга обеспечивает его нормальное функционирование и достаточную продукцию здоровых клеток крови, что замедляет процесс старения. Подробно эта тема раскрывается в нашей книге «Секреты молодости»,

МЕДИТАЦИЯ БОЛЬШОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ С ПАРТНЕРОМ

Умея аккумулировать богатый запас *ци* в истинном нижнем Даньтяне и мысленно усиливать ее циркуляцию в собственном теле, вы можете использовать свою *ци* для подпитывания или лечения других людей. В дополнение к этому данное упражнение позволяет двум здоровым людям подпитывать друг друга и существенно по-

высить уровень *шэнь* в ходе тренировки. В практике даосского цигун такой обмен *ци* называется «Двойным совершенствованием» (*шуан сю*). Это наиболее эффективный способ ускорить процесс духовного просветления. Адепты цигун, занимающиеся врачеванием, используют двойное совершенствование для тренировки способности обмениваться *ци* с другим человеком. Фактически, двойное совершенствование лежит в основе лечения посредством *ци*.

Существует множество способов обмена *ци*, от простейшего, с использованием ладоней, до глубокого и основательного общего обмена. Более подробно эта тема будет обсуждаться в нашей книге «Большая Циркуляция и Медитация Просветления».

МЕДИТАЦИЯ БОЛЬШОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ С ВЕЛИКОЙ ПРИРОДОЙ

А. Медитация Большой Циркуляции с Землей

Главная цель данного упражнения состоит в распространении *ци* за пределы тела и в обмене *ци* с природной средой и ее составляющими: землей, деревьями, животными и даже воздухом. Считается, что все, что окружает человека, также наделено *ци*. В особенности это касается живых существ. Нужно только уметь использовать свое окружение для регуляции и гармонизации циркуляции *ци* в собственном теле. К тому же вы можете впитать в себя *ци* из природной среды и таким образом повысить свой уровень *ци*. В Китае для регуляции *ци* чаще всего используют деревья.

Различие между таким обменом *ци* и обменом *ци* с партнером заключается том, что в данном случае у объекта обмена отсутствует ум, поэтому объект не может использовать ум для управления своей *ци* в обмене энергией с вами.

Б. Медитация Большой Циркуляции с Небом

Такая медитация известна также как медитация «Пятых ворот». Ее цель состоит в попытке достижения окончательного духовного объединения человека со вселенной. Это называется *тянь жэнь хэ и* (объединение человека с Небом). Для достижения данной стадии необходимо сперва научиться направлять *ци* по Пронизывающему сосуду (*чун май*) вверх к головному мозгу для его питания и энергетизации до более высокого уровня. Для этого необходимо освоить ранее упоминавшийся Путь Воды, совершенствовать свой *шэнь* и открыть Третий Глаз. Данная стадия называется «просветление» (*у чжэнь*). После открытия Третьего Глаза уже не будет никаких препятствий для контакта человеческого мозга с окружающей энергией. Внезапно вы сможете постичь многое из того, что непонятно другим. Восстановится ваша способность к телепатии, и вы сможете без слов общаться с другими людьми или животными. Благодаря этой медитации вы постигнете сущность природы и смысл жизни.

1.9. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАРОДЫШЕВОГО ДЫХАНИЯ

Перед переходом к изучению теории и практики Зародышевого дыхания необходимо сперва ознакомиться с тем, что это такое, как оно определяется и каким образом связано с духовным совершенствованием в цигун. Только тогда вы сможете лучше понять, к какой цели стремитесь. Без этих знаний все занятия напрасны и бессмысленны.

Согласно имеющимся древним документам, 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. 1-36). Таким образом человек возвращается к стадии жизни *Уцзи* (к началу жизни). Поскольку в

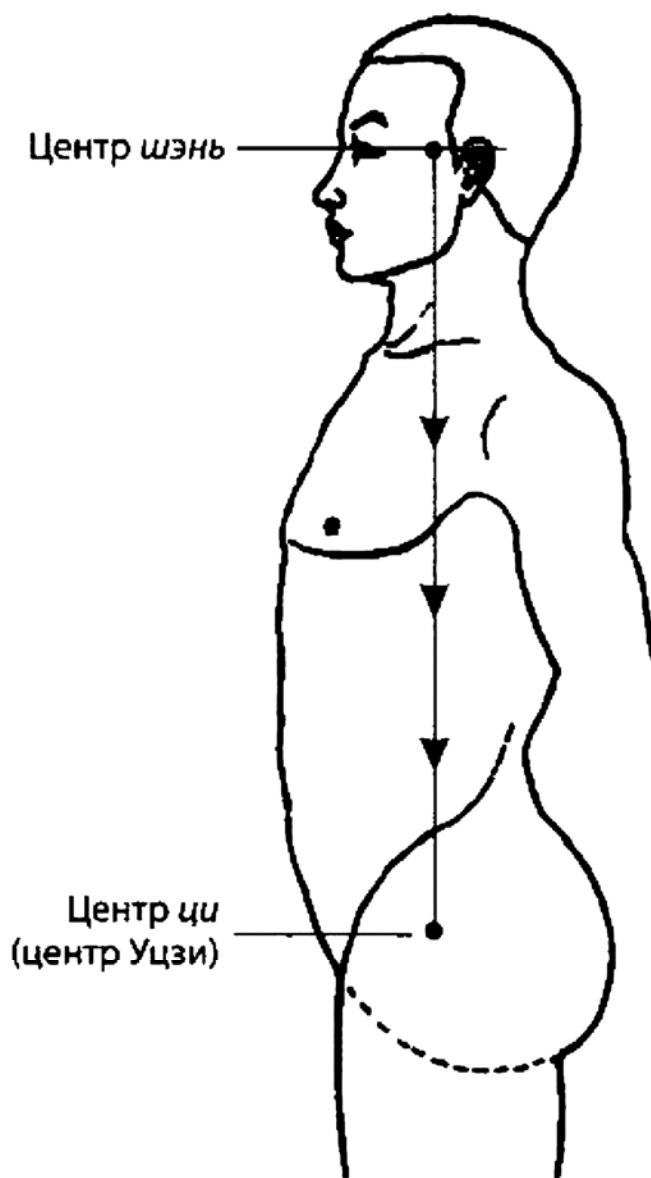


Рис. 1-36. Объединение Шэнь и ци в центре Уцзи

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 «Даодэ-цзин» («Канон о Добродетели Дао»), приписываемый Лао-цзы. В его главе 16 говорится:

Достигнув предела пустоты, блюдя покой и умиротворение, взирая на взаимопорождение сущего, я буду созерцать лишь постоянное сго 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^{28*}.

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

28. 《道德經·十六章》：“致虛極，守靜篤；萬物并作，吾以觀其復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常。”

* Здесь и далее «Даодэ-цзин» цитируется в переводе Е. А. Торчинова, если не указано иначе.

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 «Даодэ-цзина»: «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»^{29*}. *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

29. 《道德經·六章》：“谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根，綿綿若存，用之不勤。”

* Перевод автора.

долголетия и духовного просветления необходимо также научиться увеличивать количество *ци*, аккумулирующей-ся 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 «Даодэ-цзина» 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?»^{30*} 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»³¹.

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.

30. 《道德經·十章》：“載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能如嬰兒乎？滌除玄鑿，能無疵乎？”

* Перевод автора.

31. 胎息者，抱一守中之法也。

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

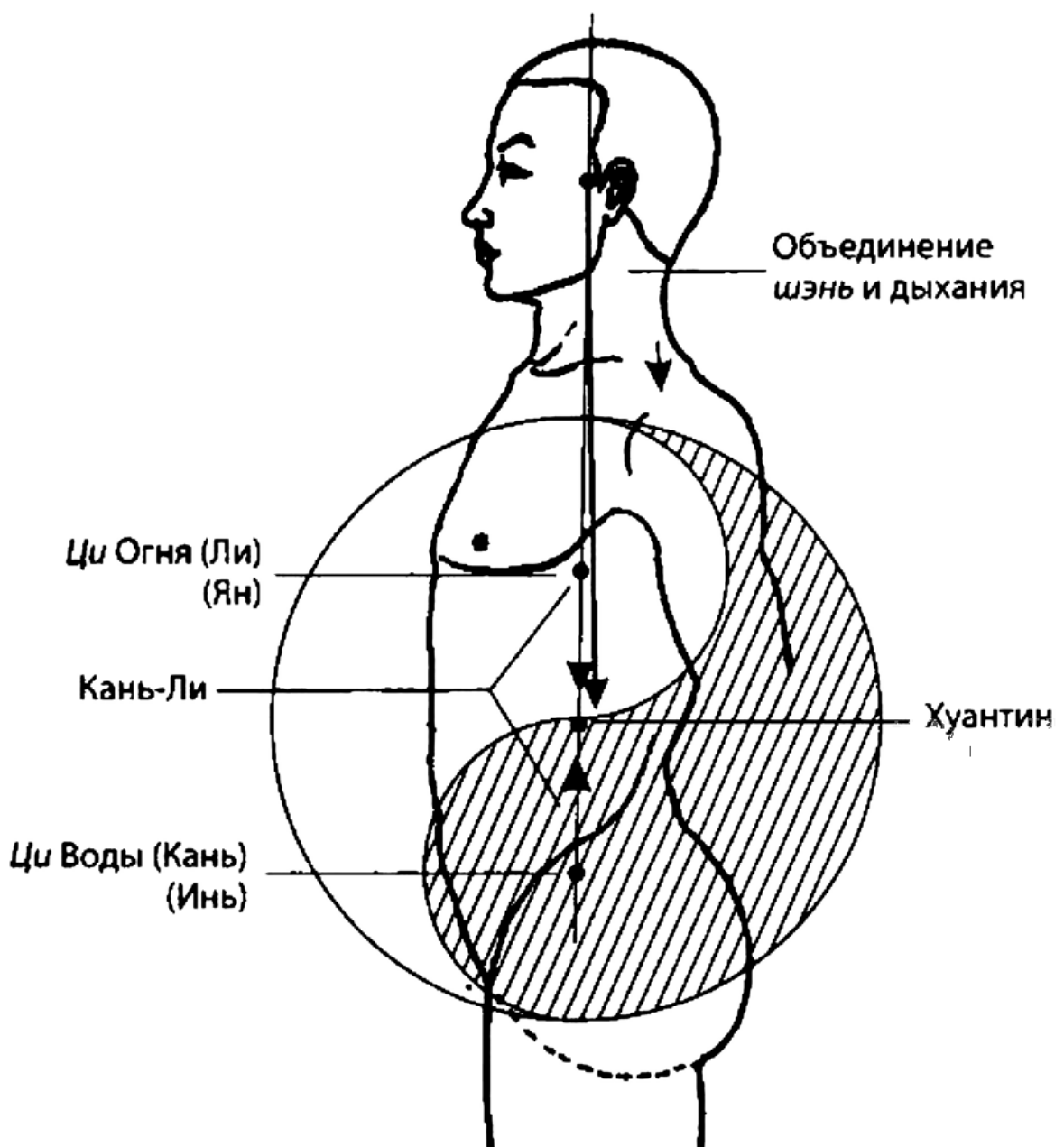


Рис. 1-37. Формирование Духовного зародыша

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. 1-37).

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).

1.10. ЗАРОДЫШЕВОЕ ДЫХАНИЕ И ПОСТИЖЕНИЕ ДАО

В данном разделе я представлю мое личное понимание взаимосвязи Зародышевого дыхания и взращивания духа в виде двух схем. Почти все используемые концепции заимствованы из древних документов, которые я собрал и изучил. Не расстраивайтесь, если не разберетесь в этих схемах с первого раза. Они приводятся здесь для обобщения всех взаимосвязей и приемов духовного развития. К ним необходимо будет вернуться после прочтения всей книги. Со временем вы увидите, что все в них имеет логическое обоснование. Я же настоятельно рекомендую обращаться к этим двум схемам в ходе чтения всей книги.

А. С помощью Зародышевого дыхания в истинном нижнем Даньтяне аккумулируется богатый запас *ци*. Он используется для проявления физической жизни и *шэнь* и поэтому характеризуется как *Ян*, а место его накопления называется «Янский центр *Уцзи*». Цель достигается

благодаря направлению сфокусированного *шэнь* вниз к истинному нижнему Даньтяню и сосредоточению на Даньтяне ума. Это называется «гармонизация *шэнь* и *ци*». В результате успокаивается ум, уплотняется *шэнь* и накапливается *ци*. Аккумулированный богатый запас *ци* можно использовать для промывания костного и головного мозга (*Инь*), а также для приведения в порядок физического тела (*Ян*).



Схема 1-2. Схема физического (Янского) совершенствования

Б. С помощью промывания костного и головного мозга можно достичь как духовного просветления (*Инь*), так и долголетия. Направление *ци* по спинному мозгу (*чун май*) вверх к головному мозгу позволяет повысить энергетический статус последнего. В результате увеличивается чувствительность к духовной вибрации (духовной резонирующей энергии). А направление *ци* внутрь к костному мозгу (фабрике клеток крови) способствует долголетию.

В. С помощью изменения мышц и сухожилий укрепляется физическое здоровье и увеличивается сила. Сюда входит практика Малой циркуляции (*сяо чжоу тянь*) с направлением потока *ци* по сосудам Зачатия и Управления (*Инь*). *Ци* направляется по двенадцати главным каналам (*шиэр цзин*) для питания внутренних органов, а также по бесчисленным Вторичным каналам (*ло*) (*Ян*) для питания кожи (*Ян*, «*ци* вовне») и костного мозга (*Инь*, «*ци* внутрь»). Помните, что при направлении *ци* из главных каналов к коже увеличивается уровень Защитной *ци* (*вэй ци*) (укрепляется иммунная система). А когда *ци* направляется из главных каналов внутрь к костному мозгу (*суй ци*), увеличивается продукция клеток крови.

Г. Дворец Грязевой Пилюли (*ни вань гун*), расположенный в центре Духовной долины (*шэнь гу*), т. е. в области расположения гипофиза и шишковидной железы, является духовным *Инь*-центром и местом нахождения *шэнь*. Когда *шэнь* удерживается на своем месте, его можно сфокусировать, а ум — успокоить и сосредоточить. А если *шэнь* покинет этот центр, проявится *ци* и *шэнь* станет характеризоваться преобладанием *Ян*. Более подробно об этом рассказано в главе 2.

Д. Истинный нижний Даньтянь является центром янской *ци*, где она продуцируется и аккумулируется. По-

глощая энергию из пищи и упражняя брюшную область, в теле можно генерировать *ци*. Когда *ци* удерживается в этом центре, она не проявляется и физическое тело остается расслабленным.

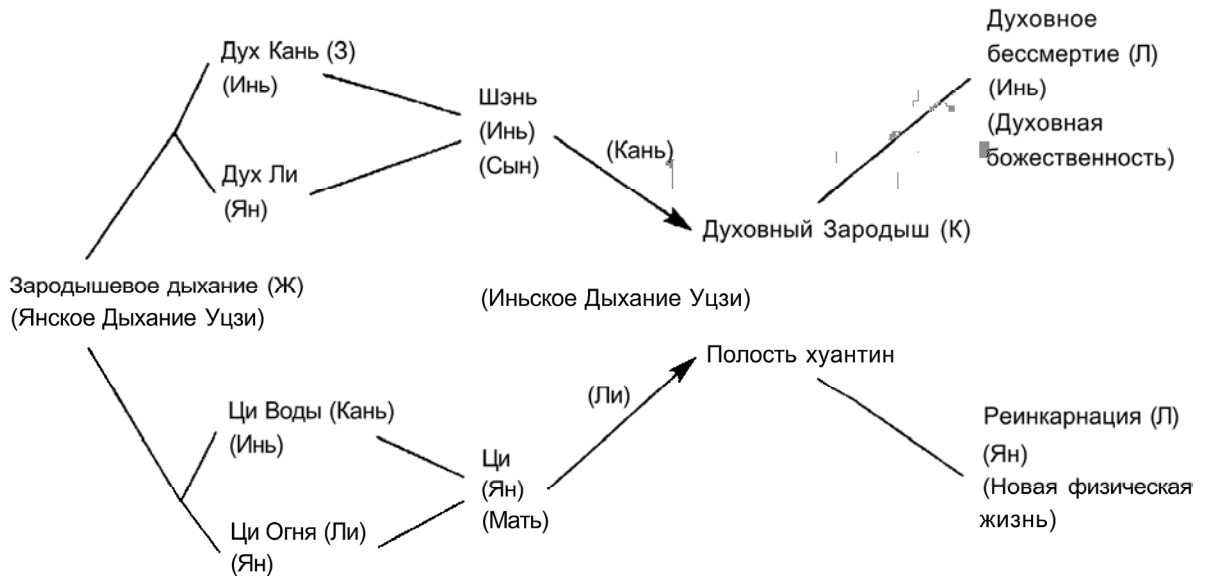


Схема 1-3. Схема Духовного (Иньского) совершенствования

Е. В трубчатой кости центральная часть костного мозга считается *Инь*, а конечные его части — *Ян*. Обычно вследствие проявления *ци* в конечных частях кости (в области сочленений) *ци* здесь расходуется быстрее и раньше стареет костный мозг. Однако, с точки зрения физического проявления, центральные части костей и мышц являются *Ян*, а связки и сухожилия в области суставов считаются *Инь*. Электрическая проводимость связок и сухожилий выше, чем средней части мышц. Кроме того, центральная часть кости (*Ян*) прочнее, чем ее конечные части (*Инь*) (рис. 1-38). Это можно видеть по структуре трубчатой кости, центральная часть которой компактнее конечных.

Ж. С переходом к Зародышевому дыханию (янскому Дыханию *Уцзи*) успокаивается ум, фокусируется *шэнь*,

расслабляется физическое тело и *ци* остается на своем месте (в истинном нижнем Даньтяне). Человек возвращается к началу жизни.

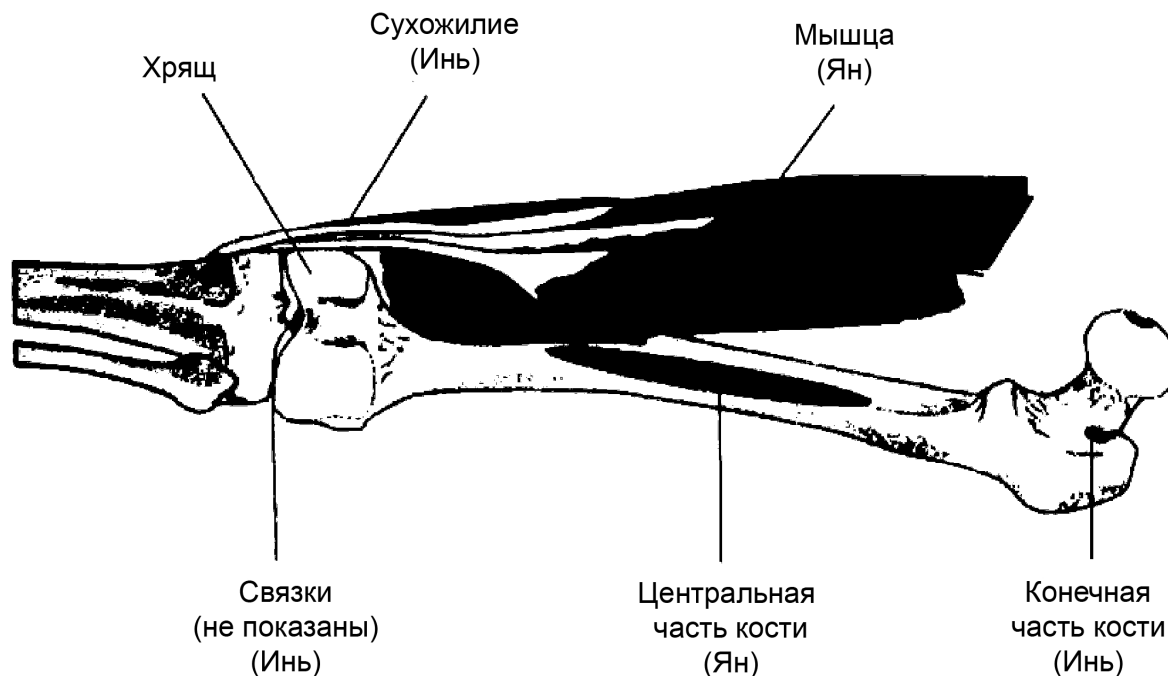


Рис. 1-38. Инь и Ян в анатомии конечностей

3. Для зачатия Духовного Зародыша необходимо сперва совершенствовать и гармонизировать *Ян-шэнь* и *Инь-шэнь*. В случае преобладания *Инь-шэнь* (*Кань*), несмотря на сконцентрированность духа, наблюдается слабость физического проявления жизни и ментальная подавленность. При преобладании же *Ян-шэнь* (*Ли*) активное проявление *ци* укрепляет физическую жизнь, но вместе с тем оказывается рассеянным, возбужденным и эмоционально взволнованным ум. Ключ к наличию хорошо контролируемого *шэнь* состоит в том, чтобы дух был крепким и сфокусированным. Это подразумевает необходимость гармонизации и уравнивания *Инь-* и *Ян-шэнь*.

И. Кроме того, для зачатия Духовного Зародыша требуется также иметь богатый запас *ци*. Для зарождения

новой духовной жизни необходимо добиться взаимодействия *ци* Воды (*шуй ци*) из истинного нижнего Даньтяня с *ци* Огня (*хо ци*) из среднего Даньтяня. *Ци* Воды называют также «Изначальной *ци*» (*юань ци*) или «Прежде-небесной *ци*» (*сянь ци*), а *ци* Огня известна как «Посленебесная *ци*» (*хоу тянь ци*). Направление *ци* Огня вниз, а *ци* Воды вверх и их объединение в полости *хуантин* (внутренняя область за пупком) называется «*Кань* и *Ли*» или «Малый треножник и Печь» (*сяо дин лу*), где под треножником подразумевается *хуантин*, а под печью — истинный нижний Даньтянь (рис. 1-39).

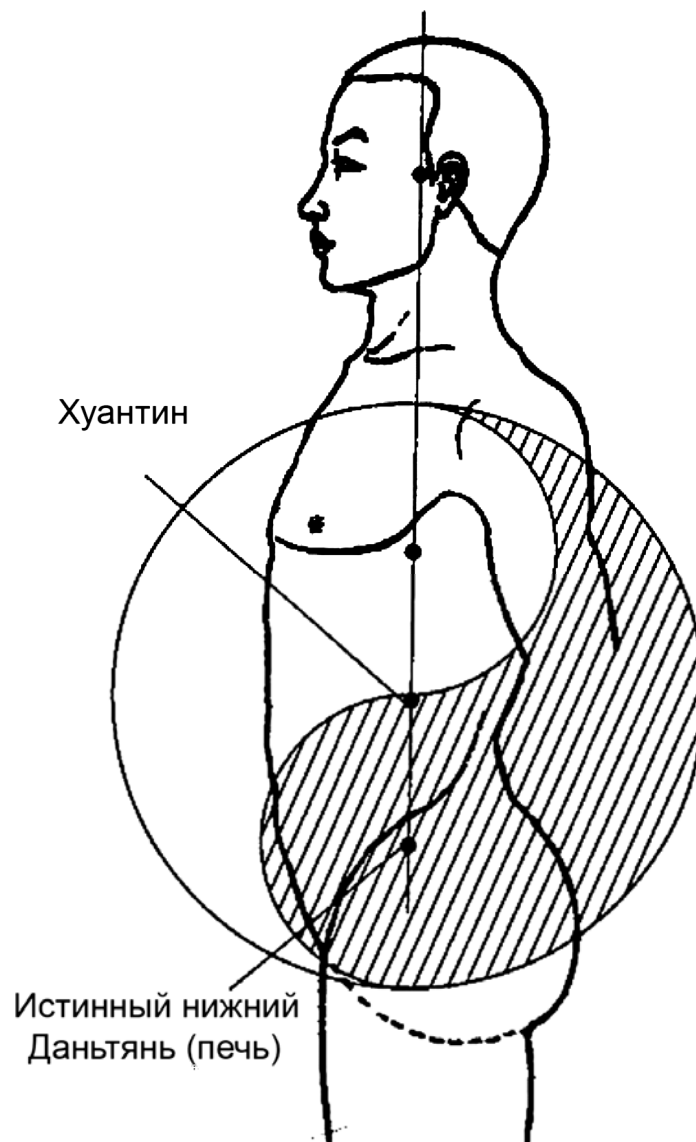


Рис. 1-39. Малый треножник и печь

К. Конечная стадия Духовного Зародыша в полости *хуантин* заключается в объединении там *шэнь* и *ци*. Для этого *шэнь* из верхнего Даньтяня направляется вниз. Данный процесс также называется «*Кань* (Вода) и *Ли* (Огонь)». Здесь *Кань* означает *шэнь* (сына) из верхнего Даньтяня, а *Ли* — *ци* (мать) в полости *хуантин*. Этот процесс известен также как «Большой треножник и Печь» (*да дин лу*) (рис. 1-40).

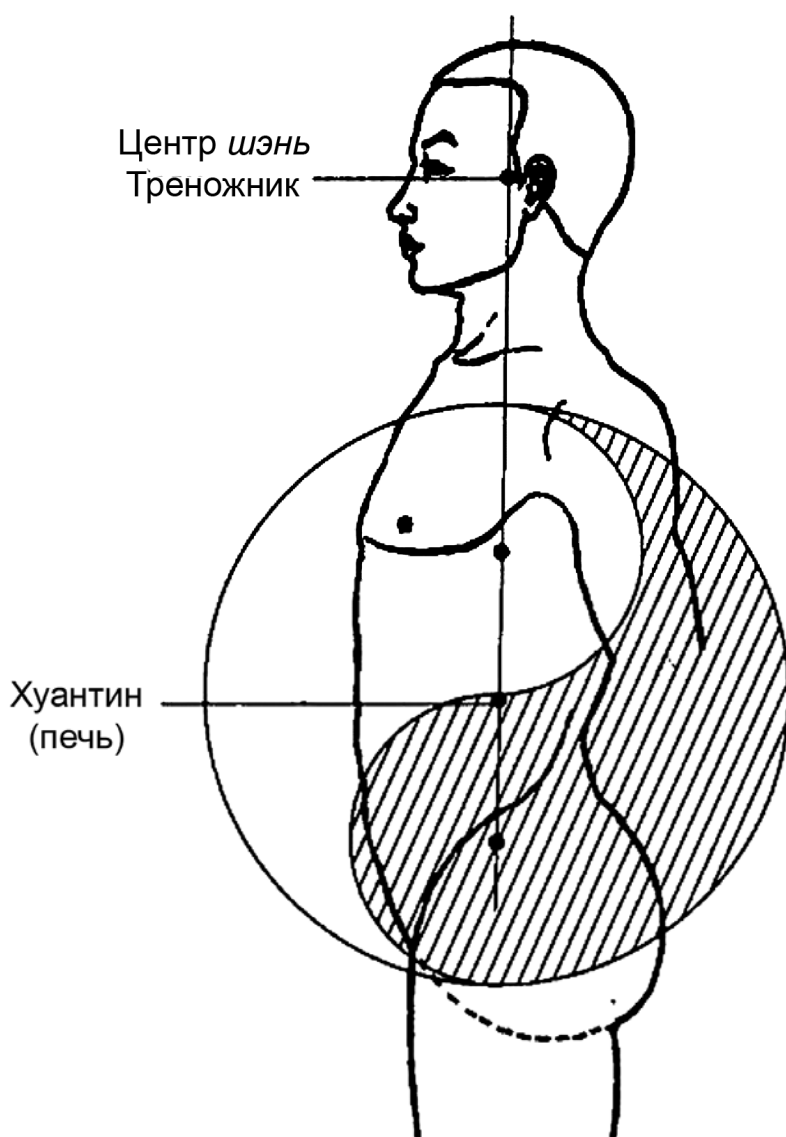


Рис. 1-40. Большой треножник и печь

Л. После зачатия Духовного Зародыша следуют девять месяцев беременности. После чего он направляется

вверх для рождения через Небесное Око (*тянь янь*), или Третий Глаз. После рождения духовного младенца требуется «три года воспитания» и «девять лет лицом к стене» (тренировка духовной независимости). После достижения независимости *шэнь* человек обретает вечную духовную жизнь. Эта духовная жизнь может как оставаться в духовной форме, так и снова входить в физический мир посредством реинкарнации.

1.11. КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

Наука цигун подобна огромному саду, где есть все — и материальное, и духовное. Поскольку у нас никогда не было подробной карты этого сада, мы постоянно раздумываем о себе и о природе. В прошлом каждый адепт цигун благодаря собственному опыту и размышлениям на протяжении всей жизни находил какую-то тропинку, ведущую к новому пониманию чудесного сада. Таким образом постепенно обнаружилось множество скрытых таинственных мест, открывающих истину и демонстрирующих красоту природы. Свои знания и опыт древние мудрецы либо передавали ученикам, либо отображали письменно. Хотя каждый из документов предоставляет нам лишь незначительную часть информации о том, как добраться до какого-то крошечного участка сада, на ее получение уходила вся жизнь одного из адептов цигун. Это означает, что каждый отрывок письменной информации является дорожным указателем, способным направить нас на путь к достижению нашей цели — увидеть истинное лицо этого сада. Объединив разрозненные знания в единое целое, мы получим карту сада цигун.

С помощью размышлений о структуре природы и почерпнутой из карты информации мы сможем вывести ве-

роятную теорию, которая приведет нас к тем уголкам сада цигун, где еще никто никогда не бывал. Вероятно, для составления подробной карты такого рода людям потребуются многие тысячелетия напряженных усилий.

До сих пор нам удалось получить лишь ограниченную информацию о материальной природе, а о духовной известно очень и очень мало. По этой причине мы остаемся в замешательстве и продолжаем гадать о смысле жизни и сущности природы. Безусловно, человек еще очень далек от полного понимания природы.

Для физического и духовного совершенствования требуется широта взглядов, которая позволяет избежать традиционного «промыывания мозгов» и освободиться из сети общепринятых представлений. Нам *не следует бояться принять вызов, и мы должны быть готовы признать истину и уже совершенные ошибки.* Только тогда человек сможет правильно реализовать свою мечту о будущем.

Выработав нужную позицию, мы станем мыслить непредубежденно. Нам необходимо отважиться делать предположения, выдвигать объяснения и выработать вероятную теорию, даже если ее нельзя доказать. Естественно, большая часть всего этого будет строиться на домыслах. Но затем мы попытаемся доказать предполагаемую теорию. Если она окажется ошибочной, нам придется вернуться назад и скорректировать ее. Так было с Энштейном и многими другими великими физиками, которые выдвигали свои теории, а уже затем их последователи пытались доказать их. В изучении и исследованиях необходимо придерживаться позиции *не бояться принять вызов, не бояться фантазировать и не бояться признать факт или истину.*

В какой бы культуре вы ни были воспитаны, это не должно мешать вам при чтении настоящей книги. Если

вас интересует совершенствование ума и *шэнь*, она предоставит вам надежный и прочный фундамент, необходимый для достижения конечной цели — духовного просветления.

Читая эту книгу, вы обнаружите, что многие объяснения в ней основываются на моих научных познаниях и собственном понимании. Я не могу гарантировать справедливость всех своих теоретических предположений, но они позволяют предложить вам логическое научное объяснение прошлого опыта. Вполне возможно, что после лучшего понимания данной темы кто-то внесет изменения в мою теорию или даже полностью переформулирует ее. Таков естественный ход и характер научных исследований. Выяснить, где истина, а где заблуждение, позволяет только неоднократная проверка предполагаемой теории. Когда теория будет доказана как справедливая, прояснится карта, опираясь на которую мы сможем двигаться дальше.

Кроме того, необходимо помнить, что вся теория и практические методы подготовки, изложенные в этой книге, основываются только на моем изучении китайских первоисточников. Я рекомендую проявить благоразумие и изучить эту же тему в контексте других культур. Прийти к правильной оценке явления позволяет только возможность взглянуть на него с нескольких точек зрения. Это особенно справедливо в отношении духовного развития. Мы все еще находимся на начальной стадии понимания этой темы. Любой источник или прошлый опыт могут предоставить дополнительную информацию и указать лучший путь к достижению цели. Поэтому настоящую книгу нельзя назвать авторитетным трудом по этому вопросу. В ней просто предлагается отдельная точка зрения на обсуждаемую тему.

Необходимо помнить, что невозможность доказать существование духа в нашей вселенной современной

зарождающейся наукой не означает его отсутствия. Необходимо придерживаться широты взглядов и продолжать исследования и размышления. Только таким образом мы сможем развязать узел и открыть ворота духовной науки, известной людям различных культур минувших времен.

Постигнув изложенные здесь теорию и практику, необходимо сделать их частью собственного мышления и образа жизни. Только тогда можно будет воссоединить восприятие материального и духовного.

Во второй главе я предлагаю вашему вниманию возможное научное теоретическое обоснование Зародышевого дыхания. Читая эту главу, необходимо помнить, что здесь теоретическая основа подобна карте, способной привести к конечной цели. Поэтому вначале следует хорошо изучить и понять эту карту. Поспешив приступить к практическим занятиям без должного предварительного освоения теории, можно пойти по ложному пути и зайти в тупик. Затем, **в главе третьей**, обобщаются важные древние документы, касающиеся обсуждаемой темы, которые выведут вас на правильный путь в ваших размышлениях и практике. И наконец, **в главе четвертой** описывается собственно методика Зародышевого дыхания.

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАРОДЫШЕВОГО ДЫХАНИЯ

2.1. ВВЕДЕНИЕ

Перед обсуждением данной теории цигун давайте сначала остановимся на китайской концепции Дао. Слово *Дао* обычно переводится как «Естественный Путь». Что под этим подразумевается?

Во-первых, в «И-цзине» («Книге Перемен») сказано: «То *Инь*, то *Ян* — это называется *Дао*»^{1*}. Итак, Дао есть сосуществование иньского и янского аспектов природы. Позднее эту идею заново сформулировал Лао-цзы (604–531 гг. до н. э.). В главе 42 своего «Даодэ-цзина» он говорит: «Дао рождает Одно. Одно Двоих рождает. Двое рождают Трех, Трое рождает все сущее»². Иными словами, Дао является *естественной первопричиной*, или *силой*, которая создает из густоты первое единичное *нечто*. Позднее это нечто (*Уцзи* — букв. «неразделенное состояние») проявляет два аспекта и дает начало миллионам объектов и жизней. Кроме того, в главе 25 «Даодэ-цзина» сказано:

Вот Вещь, в Хаосе свершившаяся, прежде Неба и Земли родившаяся! О безмолвная! О безвидная! Одинокое стоишь и не меняешься, окружаешь все сущее и не гибнешь! Тебя можно назвать Матерью Поднебесной. Я не знаю твоего имени, но, обозначая знаком, называю тебя Путем-Дао³.

1. 《易》曰：“一陰一陽之謂道。”

* «Си цы чжуань». 1:4, перевод В. Е. Еремеева.

2. 《道德經·四十二章》：“道生一，一生二，二生三，三生萬物。”

3. 《道德經·二十五章》：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，強字之曰道。”

Итак, Дао было еще до возникновения Неба и Земли. Оно существует спокойно и одиноко, не меняя своей изначальной сущности. Когда Дао разделило *Уцзи* (состояние единства) на *Инь* и *Ян*, появился набор противоположных сил, или аспектов (полярностей), и сформировались естественные циклы. Разделение *Уцзи* на *Инь* и *Ян* дало начало миллиону вещей и является матерью всему живому.

Лао-цзы считал Дао ответственным за возникновение жизни вообще. в главе 1 «Даодэ-цзина» он называет Дао «Сокровенным» и «вратами всех тайн»⁴. В главе 51 он пишет: «Когда появляется Дао, рождаются природные добродетели, формируются разные вещи и приближается к завершенности естественное состояние»^{5*}. Это подразумевает, что Дао дает начало миллионам природных вариаций. Когда созидание совокупности природных составляющих заканчивается, устанавливаются и повторяются естественные циклы. По мнению Лао-цзы (глава 25), люди вписываются в этот порядок вещей следующим образом: «Человек берет за образец Землю. Земля берет за образец Небо. Небо берет за образец Дао. А Дао берет за образец свою самоестественность»⁶. Здесь подразумевается, что огромное Небо, маленький человек и всякое крошечное насекомое подчиняются одним и тем же энергетическим законам и следуют одному и тому же пути Дао. А само Дао следует пути Природы.

Из вышесказанного можно заключить, что Дао является важнейшей силой природы, создающей из пустоты нечто и разделяющей это нечто на *Инь* и *Ян*. А гармо-

4. 《道德經·一章》：“玄之又玄，眾妙之門。”

5. 《道德經·五十一章》：“道生之，德畜之，物形之，勢成之。”指萬物變化。

* Перевод автора.

6. 《道德經·二十五章》：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”指以自然為法。

ничное взаимодействие *Инь* и *Ян* порождает миллионы жизней. В книге «Хуайнань-цзы» говорится: «Дао начинается с единицы, но она не порождает, а разделяется на *Инь* и *Ян*. Когда наступает гармония *Инь* и *Ян*, на свет появляются миллионы вещей»⁷.

Кроме того, Лао-цзы отмечает обратимость перехода от *Уцзи* к *Инь* и *Ян*. Это означает, что *Уцзи* дает начало двум полюсам, *Инь* и *Ян*, а те, в свою очередь, могут объединиться и стать *Уцзи*. В первой главе «Даодэ-цзина» сказано: «Пустота (небытие) есть начало Прежде небесного состояния (*Уцзи*); бытие есть мать миллионов вещей (*Инь* и *Ян*). Всегда осознавай небытие, чтобы видеть красоту природы. Всегда осознавай бытие, чтобы наблюдать повторение (начало и конец) миллионов вещей»^{8**}. Это означает, что Дао идет от небытия к бытию и от бытия к небытию, циклически переходя от одного к другому. Дао выступает естественной силой, ответственной за все явления. Вот почему позднее Дао определили как «противоположные неизменные законы, которые разделяют одно на два и снова объединяют двойку в одно»⁹.

Самой древней книгой в истории китайской философии, в которой впервые излагается подробное и ясное обсуждение развития природы и человека, является «И-цзин» («Канон перемен»). Именно из нее китайцы узнали о Дао Природы (или Естественном Пути).

В «И-цзине» говорится:

В древности Бао-Си был ваном Поднебесной. Глядя вверх, наблюдал образы (*сян*), исходящие от

7. 《淮南子·天文訓》：“道始于一，一而不生，故分為陰陽，陰陽和合而萬物生。”

8. 《道德經·一章》：“無，名先天之始；有，名萬物之母。常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其微。”指事物正在變化之中。

** Перевод автора.

9. 指事物一分為二，合二而一的對立統一規律。

Неба. Глядя вниз, наблюдал способы (*фа*) [их проявлений], исходящие от Земли. Наблюдал узоры-знаки (*вэнь*) птиц и зверей. Следовап земным порядкам (*и*). То, что близкое, находил в себе. То, что далекое, находил у других существ. Исходя из этого, он изобрел восемь триграмм (*гуа*), которые показывают сполна добродетели (*дэ*) просветленного духа и располагают по родам свойства тьмы вещей*.

易大傳曰：“古者包羲氏之王天下也。仰則觀象於天，俯則觀法於地。觀鳥獸之文，與地之宜。近取諸身，遠取諸物。於是始作八卦，以通神明之德，以類萬物之情。”

Бао-Си, или Фу-Си, по легенде, правил Китаем в 2852–2737 гг. до н. э. Согласно «И-цзину», после тщательного наблюдения за природными циклическими процессами и жизнью растений и животных Бао-Си построил Восемь Триграмм (Багуа), позволяющих интерпретировать и проследивать существующие в природе закономерности. В дальнейшем его теория триграмм оказала значительное влияние на китайскую культуру.

Таким образом, «И-цзин» был написан на основании понимания природы, обретенного в ходе наблюдения за повторяющимися в ней циклами. В результате была сформулирована теория *Инь* и *Ян*.

Об этом тоже сказано в самом «И-цзине»:

В Переменах есть Великий Предел (*тай цзи*). Он рождает двоицу образов (*и*). Двоица образов рождает четыре символа (*сян*). Четыре символа рождают восемь триграмм (*гуа*). Восемь триграмм определяют

* «Си цы чжуань» 2:2. Все цитаты из «И-цзина» даются здесь в переводе В. Е. Еремеева.

счастье и несчастье. Счастье и несчастье рождают великое деяние**.

是故易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大業。

Из данного отрывка понятно, что именно благодаря *Тайцзи* (Великому Пределу) происходят перемены. С помощью *Тайцзи* из *Уцзи* (состояния отсутствия противоположностей) получаются Два Образа (*лян и*). Под влиянием опять же *Тайцзи* Два Образа дают начало Четырем Символам (*сы сян*). А из Четырех Символов вытекают Восемь Триграмм (*ба гуа*), позволяющие рассчитать естественные циклические закономерности, знание которых дает возможность прогнозировать удачу или невезение. Чтобы добиться успеха в бизнесе, необходимо придерживаться природных закономерностей, приносящих удачу, и избегать тех, что сулят невезение. Отсюда видно, что истоком всего выступает *Тайцзи*. Таким образом, *Тайцзи* и является Дао, или естественной силой, которая делает возможным разделение и объединение.

В классической даосской книге «Результаты последних раздумий» сказано:

Уцзи порождает *Тайцзи*; когда *Тайцзи* приходит в движение (инициирует действие), появляется *Инь*. Когда движение завершается, наступает покой и появляется *Ян*. Когда подходит к концу покой, снова начинается движение. Вместе движение и покой являются первоисточником созидания. *Инь* и *Ян* обособляются, и образуются две полярности.

無極生太極，太極動而生陽，動極復靜；靜而生陰，靜極復動。一動一靜，互為其根，分陰分陽，兩儀至焉。

** Там же, 1:11.

Благодаря действию повторяющегося цикла *Инь* и *Ян* появляются на свет миллионы жизней. Изначальная сила, вызывающая разделение *Инь* и *Ян*, называется *Тайцзи*. В книге «Классифицированные речи учителя Чжу» говорится: «То, что называется *Тайцзи*, есть источник тьмы вещей на Небе и на Земле»¹⁰.

Позднее понятие *Тайцзи* еще раз интерпретировал и прояснил Ван Цзуньюэ (ок. 1750 г. до н. э.). В «Книге тайцзи-цюаня» он пишет:

Тайцзи — это то, что рождается от *Уци* и является матерью *Инь* и *Ян*. В движении разделяется, в покое соединяется.

太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。

Отсюда можно видеть, что *Тайцзи* — это и не *Уци*, и не *Инь-Ян*, а естественная сила (Дао), обуславливающая разделение и объединение (рис. 2-1). Это первопричина и исток происхождения жизни и смерти. И это сам путь естественного цикла.

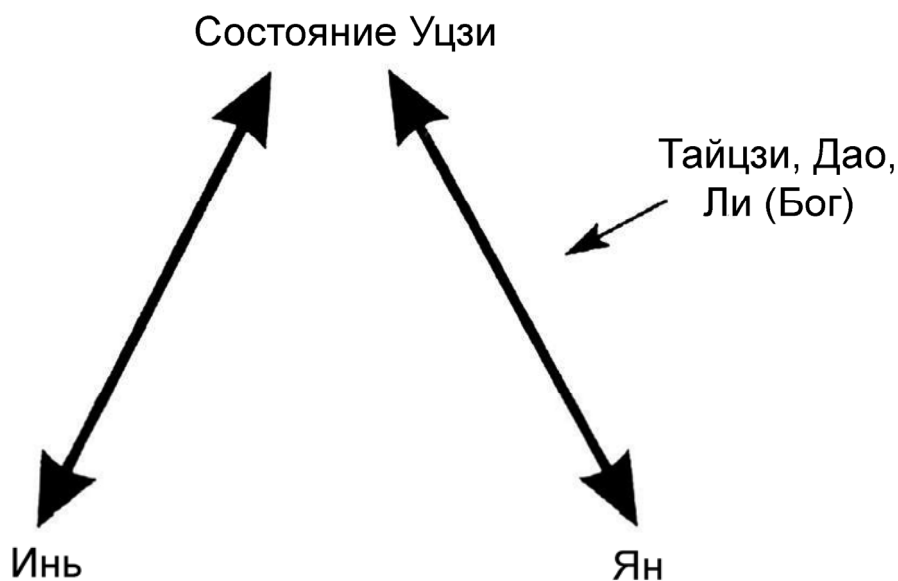


Рис. 2-1. Значение понятия *Тайцзи*

10. 《朱子語類》：“謂之太極者，所以指天地萬物之根。”

В философии *Тайцзи* и *Инь-Ян* коренится вся китайская культура, включая, конечно, и цигун.

Применительно к цигун теория *Инь* и *Ян* определяет первой важной целью практики гармонию и равновесие *Инь* и *Ян* (*инь ян се тiao*). Для достижения этой стадии гармоничного равновесия необходимо знать способ регуляции *Инь* и *Ян*, то есть теорию и практику *Кань* (Воды) и *Ли* (Огня). В связи с этим требуется глубоко понимать значение понятий *Инь-Ян* и *Кань-Ли*, обсуждавшихся в главе 1.

Согласно теориям *Инь-Ян* и *Кань-Ли* применительно к человеку, физическое тело считается *Ян*, а ментальное и духовное тела — *Инь*. Здоровье и долголетие требуют внимания не только к физическому телу, но и к духовности. Ментальное и духовное состояния служат основой жизни. Их нельзя увидеть, но именно они определяют ее физическое проявление. Твердая и прочная основа обеспечивает нормальное проявление жизни. Поэтому способ укрепления здоровья и достижения долголетия заключается в совершенствовании как ментального тела, так и физического. Он называется «двойное совершенствование человеческого естества и жизни» (*син мин шуан сю*). Человеческое естество (характер) здесь означает внутреннюю сущность, или изначальное человеческое восприятие и дух (ментальный ум), которые присущи нам с самого рождения, а жизнь — ограниченное физическое существование.

Гармоничное состояние внешнего и внутреннего содержания называется «равновесием тела и ума» (*шэнь синь пин хэн*). Достижение такого равновесия обеспечивает долголетие, предоставляющее больше времени для духовного совершенствования. А духовное совершенствование считается способом приближения к конечной цели — к достижению просветления, или состояния Будды, и постижению смысла жизни.

Нам повезло, что за последние столетия развитие материальной науки достигло уровня, который сегодня позволяет проверить и объяснить многие непостижимые в прошлом явления. Вместе с тем осталось еще много загадок и неизвестного. Мы до сих пор ожидаем их понимания с научной точки зрения. Сейчас наступила волнующая и захватывающая эра, когда современная наука наконец-то сможет объяснить древние тайны.

Теория подобна карте города, способной указать верный путь к конечной цели. А практика — это действие, позволяющее ее достичь. Отсюда видно, что правильная теория является ключевой в достижении цели. Если теория ошибочна, все предпринимаемые действия оказываются тщетными.

К счастью, дошедшие до нас и написанные на основании жизненного опыта тысяч адептов цигун документы предоставляют нам множество дорожных указателей. Каждый из них содержит незначительную часть информации об общей карте. Сбор всех фактов воедино позволит отбросить бесполезные, а остальные использовать для составления точной карты.

Я похож на человека, решающего головоломку, состоящую из тысяч элементов, касающихся практики цигун. Одни из них являются очень полезными и ценными, а многие другие могут направить по неверному пути. Я старался принять правильное решение и выбрать те из них, которые имеют непосредственное отношение к интересующей меня теме. В конечном итоге благодаря многолетнему накоплению, изучению и сопоставлению фактов я смог составить карту цигун. Хотя она не такая детальная, как хотелось бы, но тем не менее указывает ясное направление к достижению цели, и с ней я не боюсь заблудиться или зайти в тупик.

После многих лет исследований я ясно осознаю насколько необходима подробная карта тем, кого интере-

сует изучение Дао (путь) цигун. Однако проделать такую огромную работу по ее составлению мне одному не по силам даже за всю мою жизнь. Это объясняется рядом причин:

1. Имеются тысячи древних документов, которые необходимо перевести, истолковать и объяснить. Для этого требуется группа квалифицированных китайских ученых, не только знакомых с практикой цигун, но и хорошо знающих древний китайский письменный язык. Человек, не отвечающий какому-либо из этих требований, не сможет понять специальную терминологию, используемую древними адептами цигун.

2. Потребуется группа опытных практиков цигун, которые смогли бы перевести древние документы на другие языки, не исказив их содержания. Безусловно, это нелегкая задача, поскольку в китайском языке слова в зависимости от того, когда, где и как они употребляются, имеют различные значения.

3. Наконец, потребуется группа непредубежденных современных ученых и медиков, способных дать справедливую оценку древним методам подготовки. Они должны будут не только проверить опыт древних адептов цигун, но и предложить возможное научное объяснение неразгаданных загадок. Для достижения искомой цели необходима организация, имеющая прочную финансовую поддержку. Ее эксперты должны собираться вместе для обсуждения каждого вопроса практики цигун. Результаты таких заседаний необходимо записывать, изучать, проверять и потом представлять широкой публике. Несомненно, это огромный труд. Без правительственной поддержки и заинтересованности со стороны научного сообщества реализовать этот масштабный проект в одиночку весьма затруднительно и практически невозможно.

В настоящей главе я пытаюсь объяснить многие тайны цигун, исходя из моих личных ограниченных научных познаний. Естественно, все предлагаемые объяснения требуют тщательной проверки.

Во втором разделе данной главы излагается возможное научное объяснение и определение *ци* и цигун, а также обсуждается взаимосвязь между дыханием, цигун и здоровьем. Чтобы помочь начинающим понять документы по Зародышевому дыханию, я привожу определение трех Даньтяней. В разделе 2.3 я представляю свое теоретическое и научное понимание Зародышевого дыхания. И наконец, в разделе 2.4 обобщаются значение и цели медитации.

2.2. НАУКА ЦИГУН И ЧЕЛОВЕК

В этом разделе я бы хотел попробовать истолковать китайский цигун с научной точки зрения. Однако современная западная наука только недавно начала признавать концепции восточного цигун, поэтому ей предстоит пройти еще долгий путь до глубокого понимания этого вопроса. Все изложенные здесь объяснения основываются на моем личном понимании науки и на уже опубликованной информации. Их обоснованность подкрепляется целым рядом теоретических предположений. Естественно, читая данный раздел для разумной оценки его содержания и понимания вопроса, необходимо оставаться непредвзятым и опираться на логическое мышление и собственные научные познания. Всегда подвергайте сомнению все предположения и объяснения. Только в будущем после подтверждения обсуждающихся здесь теорий можно будет полностью доверять им.

Прежде всего я хочу объяснить концепцию *ци* и цигун с современной научной точки зрения. Затем для сравне-

ния с древней китайской концепцией будет представлена гипотетическая электрическая сеть в организме человека. После чего мы дадим определение человеческому биоаккумулятору как согласно традиционной китайской теории, так и в свете западных научных открытий.

СОВРЕМЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦИ

Очень важно знать о прогрессе, достигнутом современной наукой в изучении *ци*. Это не позволит вам заикнуться на старых концепциях и застрять на прошлом уровне их понимания.

В древнем Китае очень мало знали об электричестве. Лишь из практики акупунктуры было известно, что при введении иглы в определенные точки на теле человека выделяется какого-то рода энергия, которая отличается по своей природе от тепловой и часто вызывает ощущение жжения или покалывания. Только в последние несколько десятилетий китайцы ближе познакомились с электромагнетизмом и начали понимать, что циркулирующая в теле человека энергия, которую они называют *ци*, может быть тождественна известному современной науке «биоэлектричеству».

Сейчас известно, что тело человека состоит из множества тканей, имеющих различную электропроводность, которые образуют живую электрическую цепь и электромагнитное поле. В человеческом организме в результате биохимических реакций ассимиляции пищи и поглощения кислорода воздуха постоянно вырабатывается электромагнитная энергия, циркулирующая под воздействием генерируемой в теле электродвижущей силы (ЭДС).

Кроме того, на человека постоянно воздействуют различные внешние электромагнитные поля, такие, как собственное поле Земли или поля, генерируемые облаками. Занимаясь китайской медициной или цигун, необходимо

знать об этих внешних факторах и принимать их во внимание.

В Китае, Японии и других странах проводится масса экспериментов по изучению влияния внешних магнитных и электрических полей на поле *ци* в теле человека. Многие специалисты по акупунктуре используют для лечения магниты и электрический ток. Они прикладывают на определенное время магнит к коже над активной точкой, и его поле постепенно влияет на циркуляцию *ци* в прилежащем канале. Другой метод заключается во введении иглы в акупунктурную точку и пропускании через нее электрического тока, который непосредственно воздействует на канал *ци*. Многие исследователи заявляли об определенных успехах в своих экспериментах, однако никто из них не опубликовал подробных и убедительных доказательств полученных положительных результатов и не представил приемлемого объяснения теории, лежащей в основе их исследований.

Как бы мы ни пытались объяснить различные «как» и «почему» акупунктуры, всегда остается много неразрешенных вопросов. Конечно, эта теория достаточно нова, и для ее подтверждения и полного понимания потребуется намного больше исследований и экспериментов. В настоящее время многие консервативно настроенные иглотерапевты относятся к ней скептически.

Чтобы развязать этот гордиев узел, необходимо взглянуть на достижения современной науки в области биоэлектромагнитной энергии. На данный момент опубликовано много научных отчетов, касающихся биоэлектричества. Изложенные в них данные нередко тесно связаны с результатами практики цигун и китайской медицины. Например в 1960-х годах в ходе электрофизиологических исследований несколько ученых обнаружили пьезоэлектрические свойства костной ткани человека, то

есть способность превращать механическую энергию давления в электрическую¹¹. Это может служить объяснением результатов упражнений цигун Промывания костного мозга, когда для улучшения циркуляции *ци* используется определенное увеличение напряжения мышц и костей.

Важное исследование в этой области провел доктор Роберт Бекер. В его книге «Электричество тела»¹² сообщается о многих исследованиях электрического поля человека. В настоящее время считается, что пища и воздух являются топливом для биохимических реакций, в результате которых в теле генерируется электричество. Это циркулирующее по электропроводным тканям организма электричество является одним из основных источников энергии, поддерживающим жизнедеятельность клеток физического тела.

В случае травмы или заболевания нарушается циркуляция тока в организме. А когда циркуляция тока прекращается вообще, человек умирает. Однако биоэлектрическая энергия не только поддерживает жизнь, но и ликвидирует физические повреждения. Многие исследователи искали пути использования внешних электрических и магнитных полей для ускорения восстановления после физических травм. Ричард Левитон сообщает, что «исследователи Медицинской школы при университете Лома Линда в Калифорнии в результате наблюдения за более чем 1000 больными в 16 странах пришли к выводу о возможности успешного применения слабого низкочастотного электромагнитного излучения для облегчения связанных с ишемией тканей хронических болей и уско-

11. "Life's Invisible Current," by Albert L. Huebner, *East West Journal*, June 1986.

12. *The Body Electric*, by Robert O. Becker, M.D. and Gary Selden, Quill, William Morrow, New York, 1985.

рения затягивания плохо поддающихся лечению язв, при этом у 90 % больных наблюдалось значительное улучшение кровообращения»¹³.

Кроме того, Левитон сообщает, что каждая клетка организма функционирует подобно электрическому аккумулятору и способна накапливать электрический заряд. Он пишет: «Другие исследователи биомагнетизма предприняли еще более глубокий анализ происходящего на уровне крови, органов и отдельных клеток, которые они считают «маленькими электрическими аккумуляторами»¹³. Это утвердило меня в мысли, что все тело человека представляет собой большой аккумулятор, состоящий из миллионов маленьких. Совместно все эти аккумуляторы генерируют электромагнитное поле человека.

Многие исследования электрического поля организма связаны с акупунктурой. Например, доктор Бекер приводит сведения о значительном повышении электропроводности кожи в области акупунктурных точек, измеряя которую можно более точно находить их месторасположение (рис. 2-2)¹⁴.

Значительная часть научных сообщений подтверждает разумность и научную обоснованность акупунктуры, которая практиковалась в Китае тысячелетиями.

Некоторые исследователи используют теорию электричества тела для объяснения многих древних «чудес», которые приписывались практике цигун. Так, в сообщении доктора Альберта Л. Хюбнера говорится: «Эти доказательства существования телесного электричества в организме человека могут служить новым объяснением древней практики целительства. Если слабые внешние

13. "Healing with Nature's Energy," by Richard Leviton, *East West Journal*, June 1986.

14. *The Body Electric*, by Robert O. Becker, M.D. and Gary Selden, Quill, William Morrow, New York, 1985.

поля оказывают сильное физиологическое воздействие, то вполне возможно, что энергетические поля тканей тела одного человека способны оказывать терапевтическое воздействие на другого человека. Короче говоря, такой метод лечения, как мануальная терапия, вполне может быть разновидностью тонкой электростимуляции»¹⁵.

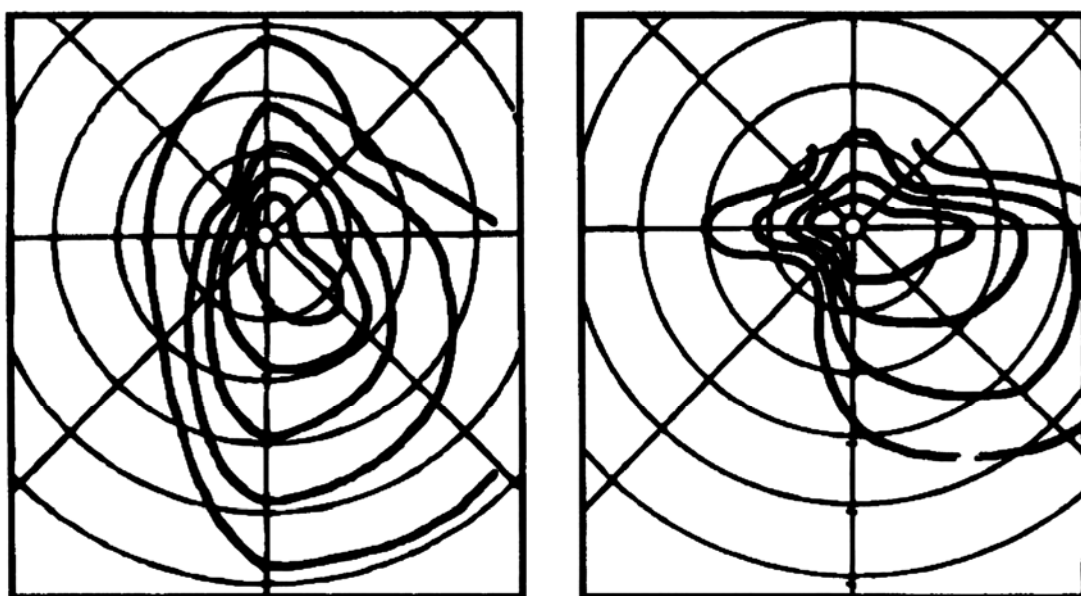


Рис. 2-2. Карты электропроводности поверхности кожи в области акупунктурных точек

Другим часто описываемым феноменом является появление сияния вокруг головы медитирующего опытного адепта цигун. Такие ореолы можно часто видеть на изображениях Иисуса Христа, Будды и различных восточных божеств. Нередко свечение окружает все тело. Это явление также можно объяснить с привлечением теории телесного электричества. При высоком уровне *ци* (электричества) в организме ее можно направить к голове и там аккумулировать. Затем эта *ци* взаимодействует с

15. "Life's Invisible Current," by Albert L. Huebner, *East West Journal*, June 1986.

молекулами кислорода в воздухе и ионизирует их, вызывая свечение.

Связь между теорией телесного электричества и китайской теорией *ци* получает все большее признание и новые подтверждения, однако остается еще много неразрешенных вопросов. Например, как фактически ум генерирует ЭДС (электродвижущую силу), обеспечивающую циркуляцию биоэлектричества в теле? Какого рода эта циркуляция — постоянного или переменного тока? Как влияет на электромагнитное поле человека множество окружающих его других электрических полей, генерируемых, к примеру, радиосвязью или электроприборами? Может ли человек адаптировать свое электромагнитное поле к жизни в открытом космосе или на других планетах, где магнитное поле абсолютно отличается от земного? Отсюда можно видеть, насколько захватывающее и интересное будущее ожидает цигун и науку о биоэлектричестве. Пришло время использовать современную технологию для понимания мира внутренней энергии, который большей частью игнорировался западным сообществом.

СОВРЕМЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦИГУН

Если вы согласны с тем, что циркулирующая в теле человека внутренняя энергия (*ци*) является биоэлектричеством, тогда мы можем сформулировать определение цигун на основе принципов электричества.

Давайте предположим, что изображенная на рисунке 2-3 электрическая цепь аналогична энергетической сети тела. Благодаря акупунктуре в настоящий момент мы имеем какое-то представление об этой сети, но до сих пор, к сожалению, точно не знаем, как она выглядит. Нам известно о существовании в теле человека двенадцати главных «каналов», или «рек», *ци* и восьми сосудов

(«резервуаров» ψ). Имеются также тысячи крошечных вторичных каналов (λ), позволяющих ψ достигать кожного покрова и костного мозга. И наконец, есть Даньтянь (биоаккумулятор), где генерируется и накапливается ψ .

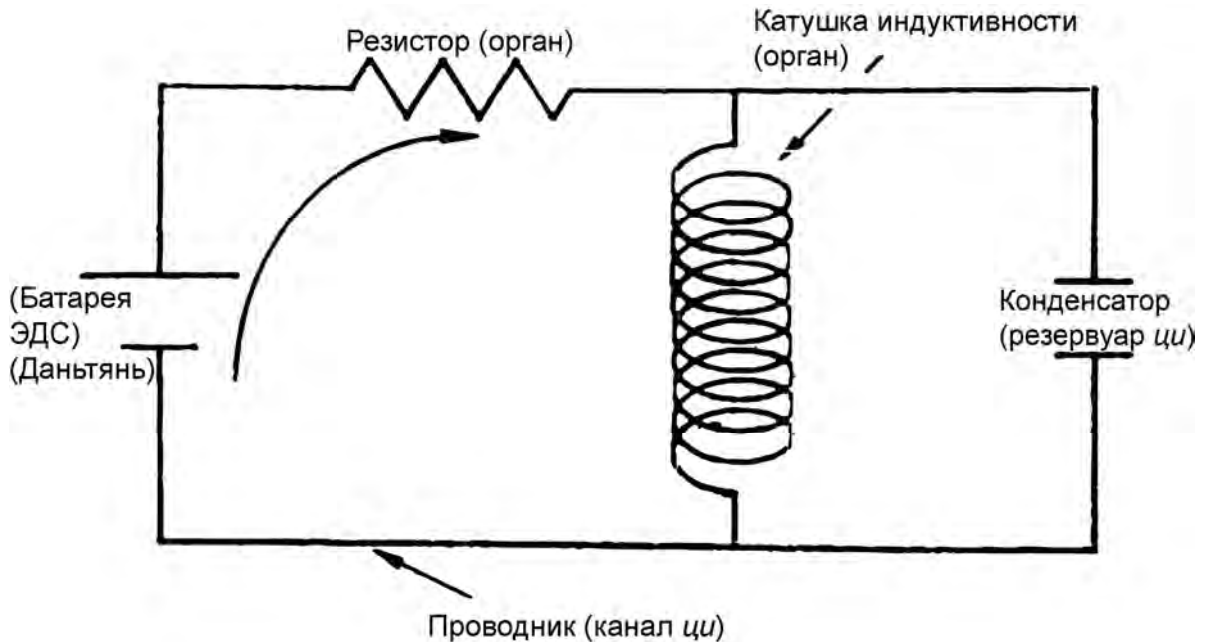


Рис. 2-3. Биоэлектрическая сеть в теле человека аналогична электрической цепи

Взглянув на электрическую цепь, изображенную на рисунке, можно видеть, что:

1. Каналы ψ подобны проводникам.
2. Внутренние органы подобны электродеталям, таким, как сопротивления и соленоиды.
3. Сосуды ψ подобны конденсаторам, регулирующим циркуляцию тока в цепи.
4. Даньтянь подобен аккумулятору, накапливающему заряд и обеспечивающему ЭДС в цепи.

Как обеспечить наиболее эффективное функционирование этой сети? Вначале необходимо обратить внимание на сопротивление токнесущего провода. В электроприборах применяются провода с высокой электропроводностью и низким сопротивлением; в противном

случае проводка будет нагреваться и плавиться. Поэтому используются такие материалы, как медь, а иногда даже и золото. В теле человека также должна поддерживаться нормальная циркуляция биоэлектричества. Это означает, что первая задача состоит в устранении всех препятствий, мешающих потоку *ци* и вызывающих ее застой. Жир характеризуется низкой проводимостью, поэтому с помощью диеты и физических упражнений следует избавиться от излишних жировых отложений в организме. Необходимо также научиться расслаблять физическое тело, так как при этом открываются все каналы *ци*. Вот почему релаксация является начальной целью тайцзи-цюань и многих упражнений цигун.

Работа электрической цепи не должна отрицательно сказываться на ее компонентах — внутренних органах. Необходимо поддерживать надлежащий уровень *ци* во внутренних органах, в противном случае они либо сгорят из-за избытка *ци* (*Ян*), либо произойдет нарушение их функционирования, если уровень *ци* будет слишком низким (*Инь*). В электроприборах во избежание возникновения таких проблем применяются конденсаторы, регулирующие параметры электрического тока. Когда сила тока в цепи повышается, конденсатор поглощает и аккумулирует избыточный электрический заряд, а когда сила тока понижается, конденсатор поддерживает ее на нужном уровне за счет своего заряда. В теле человека функцию конденсаторов выполняют восемь сосудов *ци*. Одной из задач практики цигун является освоение умения увеличивать уровень *ци* в этих сосудах с тем, чтобы они могли при необходимости восполнять из своих запасов недостаток *ци* в сети и поддерживать нормальное функционирование внутренних органов. Это становится особенно важным с приближением старости, когда уровень *ци* обычно понижается.

Кроме того, чтобы иметь нормально функционирующую энергетическую сеть, необходимо позаботиться о ее составляющих. Если какая-нибудь из них будет с дефектом, может дать сбой вся сеть. Это означает, что следующей задачей практики цигун является поддержание или восстановление здоровья внутренних органов. Прежде чем продолжить дальше, следует отметить важное отличие между показанной на рисунке электрической цепью и энергетической сетью в организме человека. Оно заключается в том, что человек является живым существом и при надлежащем обеспечении *ци* все его клетки можно обновить и улучшить состояние здоровья. Например, если сегодня вы способны пробежать три мили, но будете продолжать регулярно бегать, постепенно увеличивая дистанцию, то со временем вы свободно сможете пробегать пять миль. Это объясняется тем, что организм перстраивается и адаптируется к новым обстоятельствам.

Отсюда следует, что, умея увеличить поток *ци* через внутренние органы, можно укрепить и оздоровить их. Безусловно, повышение уровня *ци* должно быть медленным и постепенным, позволяющим органам адаптироваться. Для увеличения потока *ци* необходимо поработать над ЭДС (электродвижущей силой) в своем теле. Если вы не знаете, что такое ЭДС, представьте себе два заполненных водой и соединенных трубкой сосуда. Если уровень воды в них одинаковый, никакого движения воды не наблюдается. Однако когда уровень воды в одном сосуде будет выше, чем в другом, тогда вода из первого сосуда потечет во второй. В электричестве подобная разница называется разницей потенциалов или электродвижущей силой. Естественно, чем больше ЭДС, тем выше сила тока.

Из сказанного выше видно, что наряду с удалением препятствий из каналов *ци* ключом к достижению успеха

в практике цигун является увеличение ЭДС в организме. А теперь давайте рассмотрим источники ЭДС в теле человека, чтобы их можно было использовать для усиления потока биоэлектричества. Вообще говоря, существует шесть основных источников ЭДС:

1. Природная энергия

Тело человека состоит из электропроводящих тканей, поэтому на его электромагнитное поле постоянно воздействуют солнце, луна, облака, магнитное поле земли и другие окружающие нас энергии.

Основное влияние оказывают солнечное излучение, гравитационное поле Луны и магнитное поле Земли. Они существенно затрагивают характер циркуляции *ци* в теле человека с самого его рождения. Кроме того, сейчас на нас значительно воздействуют энергии продуктов современной технологии — радио, телевидения, микроволновых печей, компьютеров и т. п.

2. Пища и воздух

Для поддержания жизнедеятельности человек принимает пищу и вдыхает воздух. Затем их *сущности* в результате биохимических реакций, протекающих в дыхательной и пищеварительной системах (известных в китайской медицине под общим названием Тройной Обогреватель), преобразуются в *ци*. В процессе преобразования *сущности* в *ци* генерируется ЭДС, ответственная за циркуляцию *ци* в организме. Поэтому значительная часть цигун посвящена правильному питанию и дыханию свежим воздухом.

3. Мышление

Человеческий ум является самым важным и наиболее эффективным источником биоэлектрической ЭДС. Выполнение любого действия предваряет возникновение мысли (*И*). Эта мысль генерирует ЭДС и направляет *ци*

по нервной системе для энергетизации мускулатуры, задействованной в выполнении задуманного действия. Чем глубже сосредоточенность человека, тем больше генерируемая ЭДС и мощнее поток *ци*, который он может направить в нужное место. Естественно, чем мощнее направляющийся к мускулатуре поток, тем сильнее она энергетизируется. Поэтому ум считается наиболее важным фактором в практике цигун.

4. Упражнения

Упражнения способствуют преобразованию аккумулярованной в теле *сущности* пищи (жировых отложений) в *ци*, в результате чего возрастает ЭДС. Во многих стилях цигун разработаны физические упражнения, направленные на достижение данной цели.

5. Преобразование Пренатальной сущности в *ци*

В китайской медицине вырабатываемые эндокринными железами гормоны называются «Пренатальной» или «Изначальной сущностью» (*юань цзин*). Они используются для регуляции биохимических реакций (метаболизма) преобразования пищи или телесного жира в *ци* и выполняют роль катализаторов. Таким образом гормоны стимулируют функционирование физического тела и тем самым повышают его жизнеспособность. Уравновешивание продуцирования гормонов в молодости и его увеличение с приближением старости — важные аспекты китайского цигун.

6. Искусственная стимуляция

Усиление и изменение циркуляции *ци* могут осуществляться и искусственно. Фактически на этом основываются такие области китайской медицины, как акупунктура и цигун-массаж. Искусственная стимуляция позволяет добиться равновесия *ци* и тем самым предотвратить заболевание или излечить его.

Из сказанного выше видно, что в человеческом теле есть энергетическая сеть. Для поддержания циркуляции по ней биоэлектричества требуется аккумулятор (или источник питания), накапливающий заряд и восполняющий недостаток энергии. Где же в теле человека находится такой аккумулятор?

Китайские адепты цигун называют место, способное накапливать *ци* (биоэлектричество), Даньтянем (Полем Эликсира). Считается, что в теле человека имеется три Даньтяня. Первый из них расположен в брюшной области на один или два дюйма ниже пупка и называется «нижним Даньтянем» (*ся даньтянь*). Второй расположен у нижней части грудины, соединяется с диафрагмой и называется «средним Даньтянем» (*чжун даньтянь*). А третий находится в центре головного мозга, соединяется с нижней центральной частью лба (или Третьим Глазом) и называется «верхним Даньтянем» (*шан даньтянь*). Фактически зачастую к верхнему Даньтяню относят весь головной мозг.

Нижний Даньтянь считается местом нахождения *ци* Воды, или *ци*, которая образуется из «Изначальной сущности» (*юань цзин*). Поэтому находящаяся здесь *ци* называется «Изначальной *ци*». Согласно китайским медикам, в этой же области находится полость под названием *цихай* (Со-6), что означает «океан *ци*». Это согласуется с выводами адептов цигун, которые называют данное место «нижним Даньтянем» (Нижним Полем Эликсира). И те и другие сходятся во мнении, что эта область способна, как поле, возвращать *ци*, и здесь имеется богатый запас эликсира — целый океан.

В практике цигун широко известно, что для повышения уровня *ци* в нижнем Даньтяне необходимо посредством брюшного дыхания приподнимать и опускать брюшную область (нижний Даньтянь). Это упражнение называется *ци хо*, что означает «разжигание огня». Его также называют «возвращением к детскому дыханию»

брюшную область, человек мысленно управляет мышцами. Когда сокращается и расслабляется мускулатура, жир медленно преобразуется в биоэлектричество, которое натывается на сопротивление со стороны фасций и трансформируется в тепло. Отсюда видно, насколько простой может быть теория образования *ци*. Согласно нашим современным знаниям жировая и соединительная ткани плохо проводят электричество, тогда как мускулатура является сравнительно хорошим электропроводником^{16,17,18}. При чередовании материалов с высокой и низкой электропроводностью получается аккумулятор. Вот почему движения брюшной области вверх и вниз позволяют временно аккумулировать энергию и сопровождаются выделением тепла.

Однако разобраться с такими структурами, как Даньтяни, довольно нелегко. Фактически они намного сложнее, чем предполагает большинство людей. Ниже мы обсудим «три Даньтяня» более подробно.

Верхний Даньтянь (*шан даньтянь*)

Обычно к верхнему Даньтяню относят весь головной мозг. Мы уже знаем, что головной и спинной мозг образуют центральную нервную систему, имеющую самую высокую электропроводность в теле. Головной мозг покрыт твердой, паутинной и мягкой мозговыми оболочками (рис. 2-5). Разумно предположить, что они имеют низкую электропроводность. Если материал с высокой электропроводностью перемежается с материалом, имею-

16. "Life's Invisible Current," by Albert L. Huebner, *East West Journal*, June 1986.

17. *The Body Electric*, by Robert O. Becker, M.D. and Gary Selden, Quill, William Morrow, New York, 1985.

18. "Healing with Nature's Energy," by Richard Leviton, *East West Journal*, June 1986.

щим низкую электропроводность, значит, система способна аккумулировать какой-то электрический заряд. Однако нам известно, что головной мозг не продуцирует *ци*. Благодаря западной науке мы знаем, что каждая клетка головного мозга потребляет по меньшей мере в двенадцать раз больше кислорода, чем другие клетки тела. Поскольку количество участвующего в биохимических реакциях кислорода пропорционально количеству энергии (*ци*), разумно предположить, что каждая клетка мозга потребляет также по меньшей мере в двенадцать раз больше *ци*, чем обычные клетки.

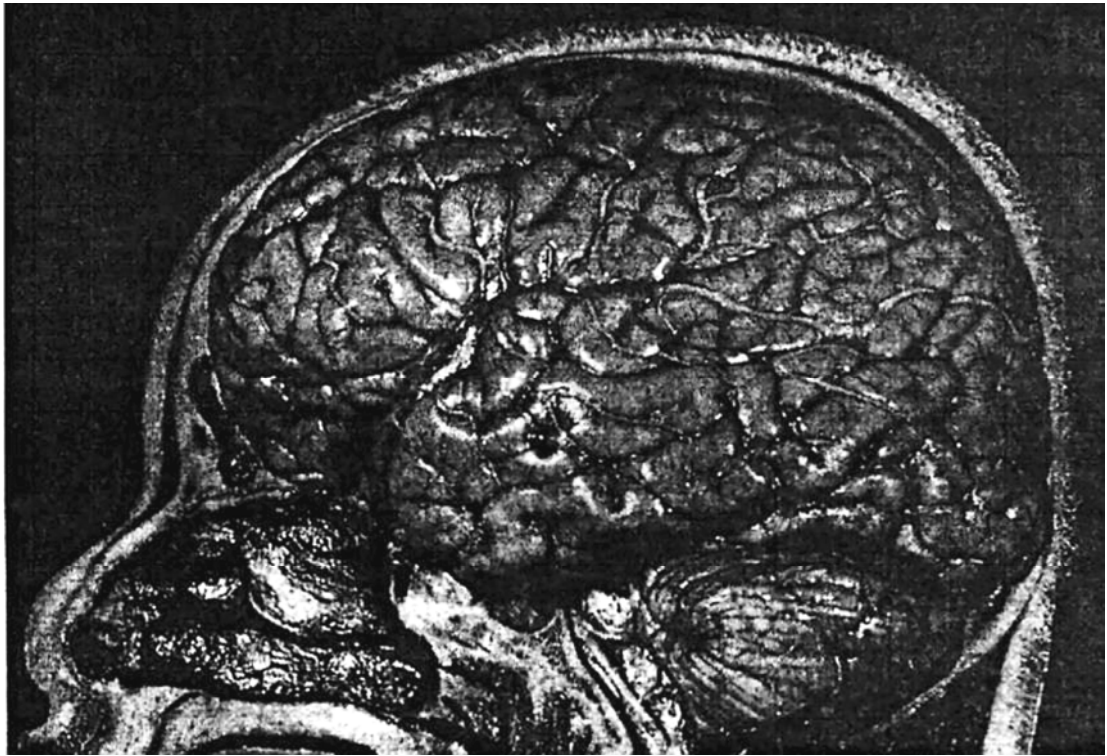


Рис. 2-5. Верхний даньтянь – головной мозг человека

Средний Даньтянь (*чжун даньтянь*)

А сейчас рассмотрим строение области среднего Даньтяня. Он находится у нижней части грудины, соединяющейся с диафрагмой (рис. 2-6). Мы знаем, что диафрагма является сухожильно-мышечной перегородкой,

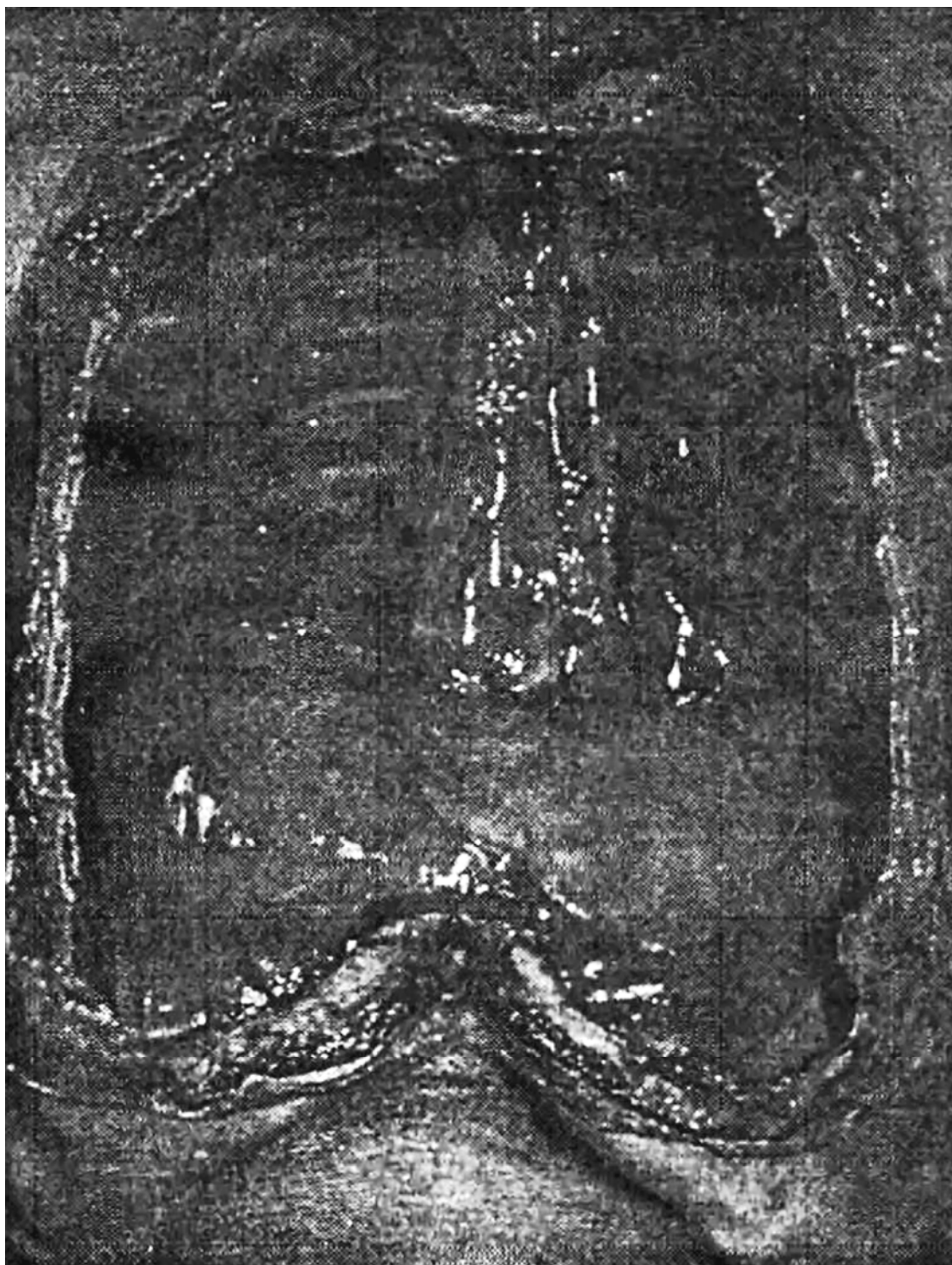


Рис. 2-6. Средний дантянь соединяется с диафрагмой

отделяющей грудную полость от брюшной. Она участвует в дыхании и состоит из материала, имеющего высокую электропроводность. Сверху и снизу диафрагма покрыта фасциями, отделяющими ее от внутренних органов. Здесь мы снова видим изоляцию хорошего провод-

ника электричества плохим. Это означает, что система способна аккумулировать электрический заряд или *ци*. Поскольку она находится между легкими и желудком, которые поглощают Постнатальную сущность (из пищи и воздуха) и преобразуют ее в энергию, аккумулирующаяся в среднем Даньтяне *ци* классифицируется как *ци* Огня (*хо ци*). Другими словами, получаемая из пищи и воздуха *ци* характеризуется как *Ян*. Безусловно, эта *ци* Огня способна возбудить эмоциональный ум человека.

В некоторых документах утверждается, что средним Даньтянем является сердце. Однако разумнее считать средним Даньтянем диафрагму, так как она может аккумулировать *ци*. Лично я полагаю, что «сердце» в них упоминается в связи с эмоциями. Эмоции ассоциируются с поглощаемой пищей и вдыхаемым воздухом. Таким образом, сердце связано со статусом *ци* в среднем Даньтяне, а не с самим средним Даньтянем.

Ложный нижний Даньтянь и истинный нижний Даньтянь (*цзя ся, чжэнь даньтянь*)

На протяжении почти двух тысячелетий даосы утверждали, что передняя часть брюшной области является не истинным, а «ложным Даньтянем» (*цзя даньтянь*). Свою точку зрения они аргументировали тем, что данный Даньтянь, несмотря на способность генерировать *ци* и повышать ее уровень, не может длительное время сберечь *ци*. Это обусловлено тем, что он находится на пути Сосуда Зачатия (*жэнь май*), и всякий раз, когда в нем накапливается достаточный запас *ци*, данная *ци* поступает в Сосуды Зачатия и Управления (*жэнь* и *ду май*). Так что данный нижний Даньтянь не может быть аккумулятором в нашем понимании этого слова. Настоящий аккумулятор должен накапливать богатый запас *ци* и сохранять его. Где же тогда находится «истинный

нижний Даньтянь» (*чжэнь ся даньтянь*)? Истинный нижний Даньтянь мы обсудим позднее. А сейчас давайте сперва проясним функцию ложного нижнего Даньтяня (*цзя ся даньтянь*).

Ложный нижний Даньтянь (*цзя ся даньтянь*)

Как упоминалось ранее, с помощью координируемых с дыханием движений брюшной области можно преобразовать имеющиеся там жировые отложения в *ци*. Такое упражнение называется «возвращение к детскому дыханию» (*фань тун ху си*). В результате можно увеличить количество *ци* в организме. Здесь мы видим нечто расходящееся с древними учениями. Говорится, что с помощью брюшного дыхания Изначальную Сущность (*юань цзин*) можно преобразовать в Изначальную *ци* (*юань ци*). Сегодня нам известно, что Изначальной Сущностью являются гормоны. И если присмотреться, то видно, что фактически в *ци* преобразуются жировые отложения в брюшной области, представляющие собой дополнительную сущность пищи, которая откладывается в организме про запас на крайний случай. Жир проходит очистку в печени и отличается высокой калорийностью. Поэтому его можно эффективно преобразовывать в *ци*.

В глубокой древности, до того как люди начали выращивать скот и заниматься земледелием, человек ничем не отличался от животных. Люди вдоволь ели, когда была еда, и голодали, если ее не было. Но, подобно другим животным, человек не умирал от непродолжительного голодания. Это объясняется тем, что в теле человека в различных местах откладывается дополнительная сущность пищи (жир). В отсутствие еды она естественным образом преобразуется в энергию и удовлетворяет потребности организма. Брюшная область является основным местом накопления жира. Здесь шесть слоев

мышц чередуются с шестью слоями фасций. В местах расположения фасций наблюдается застой *ци* и крови. В результате появляется возможность отложения жира. Упражнения, задействующие брюшную область, позволяют эффективно преобразовывать этот жир в *ци*.

Отсюда видно, что в *ци* преобразуется не Изначальная Сущность (гормоны). Однако именно благодаря функции гормонов сущность пищи, или жир, преобразуется в *ци* более эффективно. Гормоны действуют как катализаторы в биохимических реакциях организма. А одной из возможных причин увеличения продукции гормонов в результате движения брюшной области вверх и вниз может быть стимуляция островков Лангерганса в поджелудочной железе.

Истинный нижний Даньтянь (*чжэнь ся даньтянь*)

Даосы утверждают, что истинный нижний Даньтянь занимает центральную часть брюшной области и находится в центре тяжести человеческого тела, расположенном в районе толстого и тонкого кишечника (рис. 2-7). А теперь давайте проанализируем данное заявление с двух различных точек зрения.

Во-первых, рассмотрим зарождение жизни. Она начинается с проникновения в яйцеклетку матери сперматозоида отца. Так образуется изначальная человеческая клетка (рис. 2-8)¹⁹. Затем эта клетка делится на две, потом на четыре и т. д. Когда данная группа клеток прикрепляется к внутренней стенке матки, начинает развиваться пуповина. Через пуповину из тела матери поступают питательные вещества и энергия, необходимые для дальнейшего увеличения количества клеток. Зародыш продолжает развиваться и созревать. В этот период его

19. *A Child is Born*, by Lennart Nilsson, A DTP/Seymour Lawrence Book, 1990.

животик расширяется и сокращается, действуя как насос, всасывающий питательные вещества и энергию. Позднее, сразу же после рождения пища и воздух поступают в тело через рот и нос. С возрастом ребенок постепенно забывает естественные движения брюшной области вверх и вниз. Вот почему они называются «возвращением к детскому дыханию».

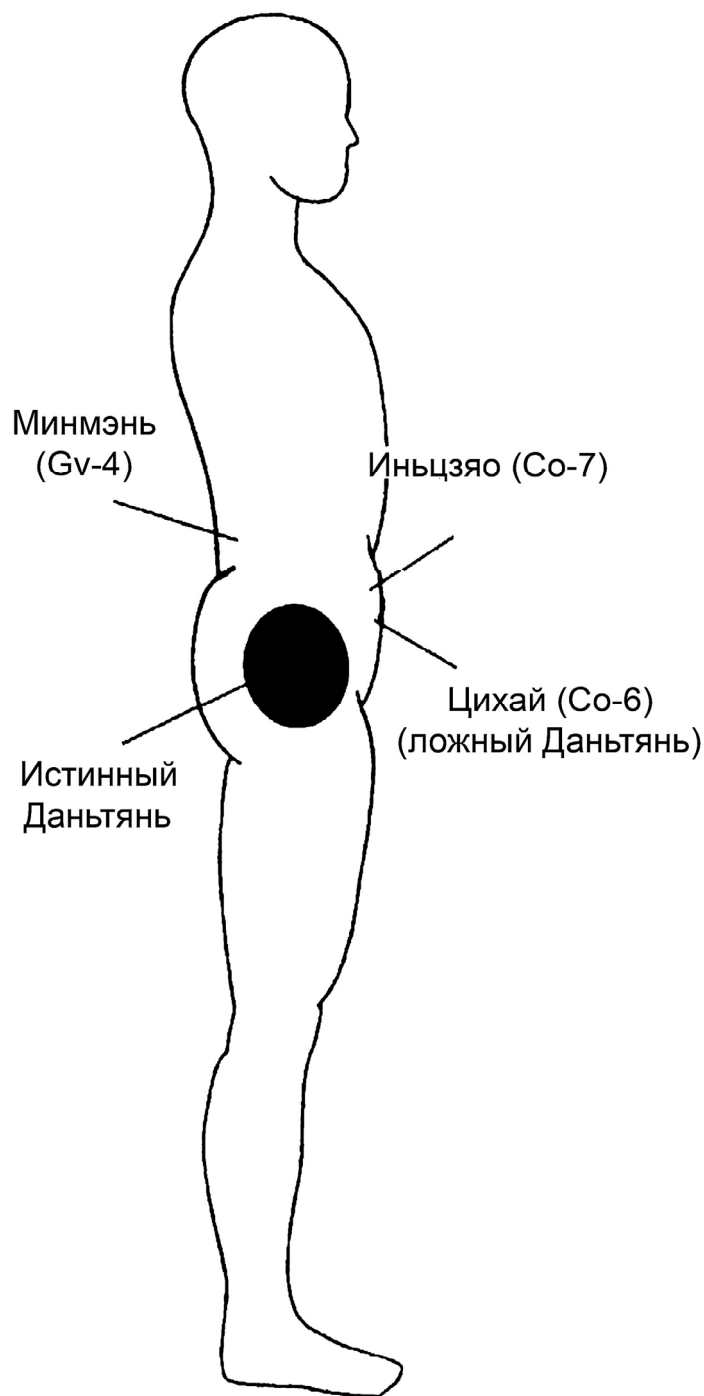


Рис. 2-7. Истинный нижний Даньтянь и ложный нижний Даньтянь

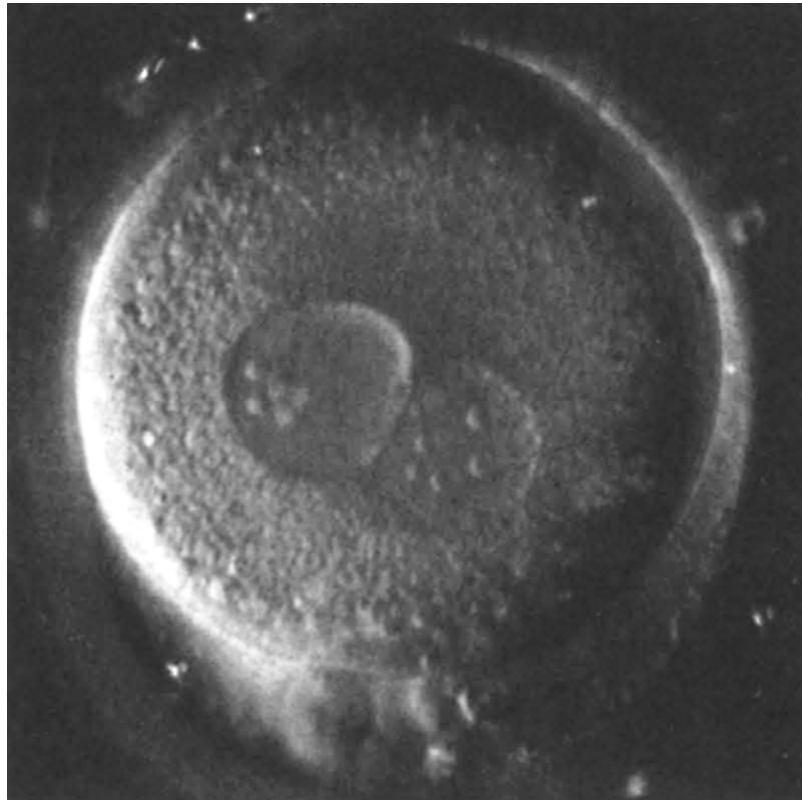


Рис. 2-8. Изначальная первая клетка человека

А теперь подумайте хорошенько: если бы ваша первая человеческая клетка продолжала жить, то где бы она находилась? Естественно, она давным-давно прекратила свое существование. Известно, что в теле человека ежедневно отмирает около одного триллиона (десять в двенадцатой степени) клеток²⁰. Однако если предположить, что первая клетка осталась жить, то она должна располагаться в физическом центре человека, т. е. в центре тяжести человеческого тела. Именно из этого центра происходит равномерное наращивание клеток до полного формирования зародыша. Для физического поддержания равномерного наращивания клеток от центра необходимо, чтобы тут находился также энергетический центр и его *ци* радиально расходилась в стороны. Таким образом, здесь расположен центр тяжести и энергетиче-

20. *A Study of Anatomic Physiology* (解剖生理學), 李文森編著。華杏出版股份有限公司。Taipei, 1986.

ский центр зародыша. Этот центр остается и после рождения человека.

Изложенный выше довод основывается исключительно на традиционном представлении о физиологическом развитии тела человека. А теперь давайте проанализируем обсуждаемый центр с другой точки зрения.

Всю область центра тяжести тела занимает толстый и тонкий кишечник (рис. 2-9). Мы знаем, что в организме человека имеется три типа мышц. Давайте рассмотрим их в порядке способности человека управлять ими. К первому типу относится сердечная мышца. Ее электропроводность выше, чем у остальных групп мышц.

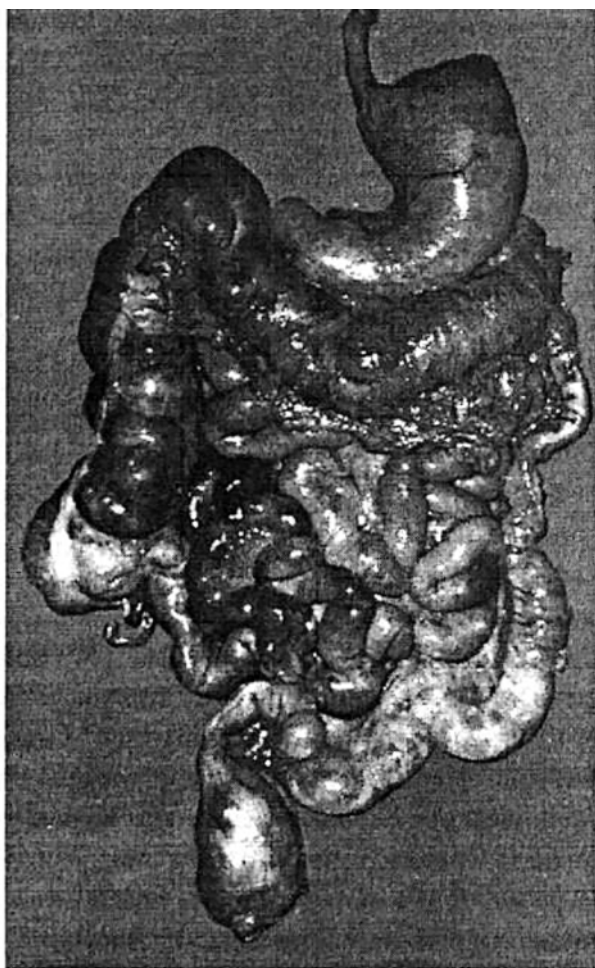


Рис. 2-9. Анатомическое строение истинного нижнего Даньтяня – второго мозга

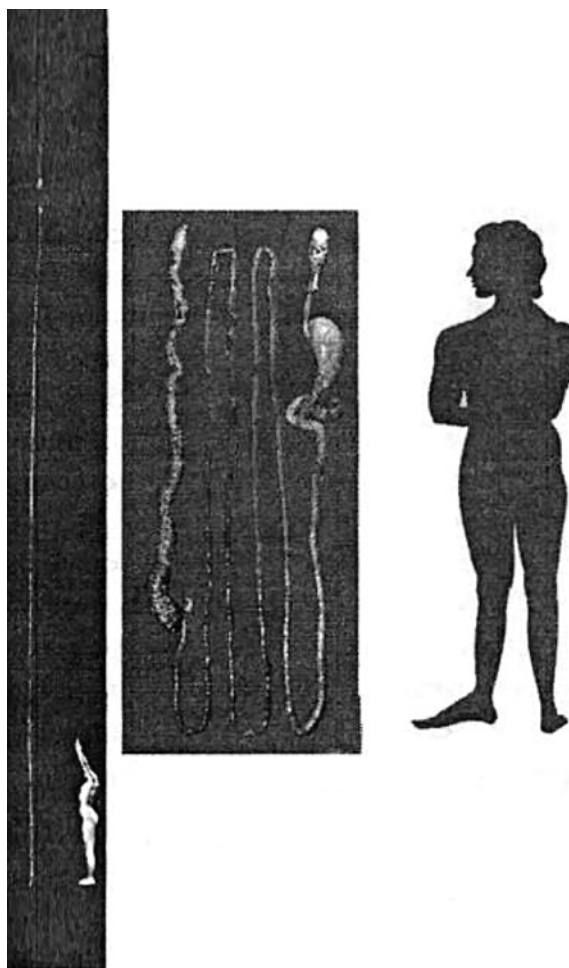


Рис. 2-10. Общая длина тонкого и толстого кишечника примерно в шесть раз превышает рост человека

Сердце сокращается непрерывно, и упражнения позволяют научиться только изменять частоту сердцебиений, но никак не останавливать и не запускать его работу. Если пропускать электрический ток даже через крошечное волокно сердечной мышцы, оно будет сокращаться как сердце. Ко второму типу мускулатуры относятся мышцы, которые сокращаются автоматически, но приложив определенные усилия, мы можем существенно влиять на их работу. Сюда, к примеру, относится мускулатура участвующей в дыхании диафрагмы, мышцы, отвечающие за движение век и определенные половые реакции. Их электропроводность ниже, чем в первой группе. К третьему типу мускулатуры относятся мышцы, которые прямо контролируются сознанием человека. Они имеют самую низкую электропроводность из всех трех групп мышц.

При взгляде на строение толстого и тонкого кишечника в первую очередь бросается в глаза их протяженность. Общая длина тонкого и толстого кишечника примерно в шесть раз превышает рост человека (рис. 2-10). Такой протяженности токопроводящая ткань, перемежающаяся с массой брыжейки, выстилки и тканевой жидкости (имеющих низкую электропроводность), функционирует как огромный аккумулятор в теле человека (рис. 2-11)²¹. Отсюда можно видеть, что с логической и научной точек зрения истинным аккумулятором в человеческом теле является его центр тяжести, а не ложный Даньтянь

Кроме того, как утверждает одна статья в «Нью-Йорк таймс» за 1996 год, можно считать, что человек имеет два мозга^{22,23}. Один из них находится в голове, а другой

21. *Grant's Atlas of Anatomy*, James E. Anderson, 7th Edition, Williams & Wilkins Co., 9-92, 1978.

22. *Complex and Hidden Brain in the Gut Makes Stomachaches and Butterflies*, by Sandra Blakeslee, The New York Times, Science, January 23, 1996.

— в брюшной полости (т. е. в пищеварительной системе). В физическом отношении они представляют собой две отдельные структурные единицы, но благодаря связующему звену спинного мозга, или Пронизывающего Сосуда (ткани с высокой электропроводностью), функционируют как единое целое (рис. 2-12).

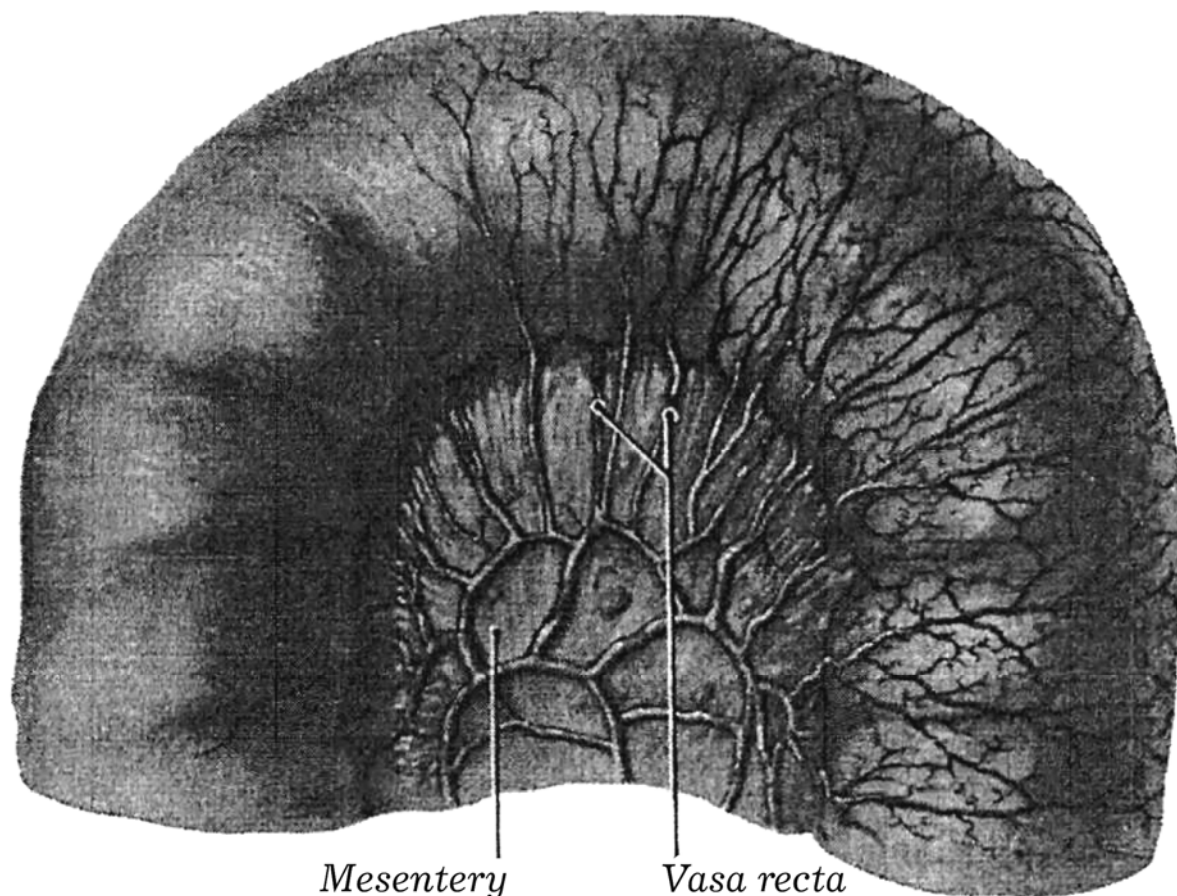


Рис. 2-11. Имеющие низкую электропроводность материалы, такие, как брыжейка, внешняя оболочка и тканевая жидкость внутри и вокруг кишечника, делают всю эту область подобной аккумулятору

23. *The Second Brain: The Scientific Basis of Gut Instinct and a Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine*, Michael D. Gershon, New York: Harper Collins Publications, 1998.

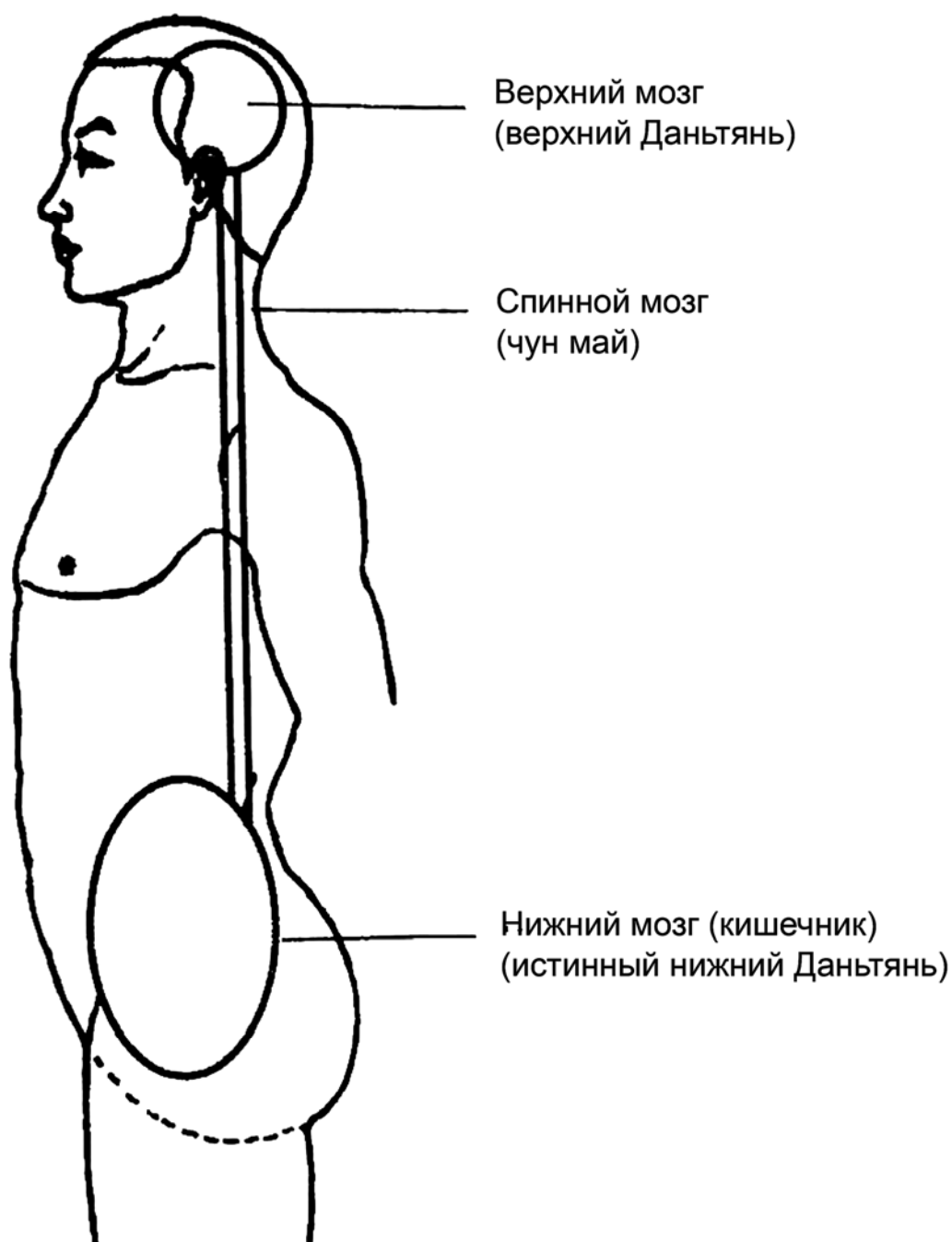


Рис. 2-12. Два полюса (мозга) человеческого тела

В статье говорится, что верхний мозг отвечает за мышление и обладает памятью. (В нем в виде электрохимических зарядов записывается и хранится информация.) Нижнему мозгу также присуща память, но он не способен выполнять функцию мышления. Это открытие подтверждает представления китайцев о том, что в истинном нижнем Даньтяне (толстом и тонком кишечнике) аккумулируется *ци*, тогда как верхний Даньтянь управ-

ляет мышлением и направляет поток *ци*. Теоретически, если верхний мозг отвечает за мышление, значит, он должен уметь генерировать ЭДС, тогда как нижнему мозгу должна быть присуща способность накапливать большой заряд. Другими словами, нижний мозг является человеческим аккумулятором, хранилищем жизненной силы. Когда в верхнем мозге возникает мысль (генерируется ЭДС), из нижнего мозга по спинному мозгу и нервной системе к нужной области тут же направляется заряд для активизации физического тела к действию²⁴.

Согласно закону Ома в физике:

$$V=I \times R,$$

где V — разность потенциалов, или ЭДС, I — сила тока, а R — сопротивление²⁵.

Из данной формулы видно, что при постоянном сопротивлении чем выше разница потенциалов, или ЭДС, тем больше сила тока. Если предположить, что сопротивление тела остается постоянным, тогда чем глубже человек способен сосредоточиться (генерировать более высокую ЭДС), тем мощнее будет поток *ци*. Это согласуется с концепцией китайского цигун — *чем сильнее человек сосредоточивается, тем выше у него уровень энергии*. В практике цигун глубокого сосредоточения позволяет достичь медитация в состоянии покоя. А предполагаемая постоянная ЭДС подразумевает постоянство концентрации ума. Тогда чем ниже R (сопротивление), тем выше сила тока. Из прошлого же опыта цигун

24. *The Second Brain: The Scientific Basis of Gut Instinct and a Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine*, Michael D. Gershon, New York: Harper Collins Publications, 1998.

25. *Fundamentals of Physics*, Holliday and Resnick, pp. 512-514. John Wiley & Sons, Inc. 1972.

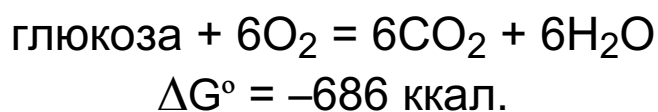
известно, что чем больше расслаблено тело, тем сильнее поток *ци*.

Здесь необходимо также отметить возможность получения *ци* непосредственно из пищи и трав с дальнейшей ее аккумуляцией в истинном нижнем Даньтяне. Причем из различных продуктов получается разное количество отличающейся по своему качеству *ци*. Поэтому в прошлом китайские знатоки трав собирали и изучали те виды растений, из которых в теле образуется больше *ци*. К примеру, женьшень считается дающим больше *ци*, если его употреблять орально.

Замещение клеток. Из сказанного выше складывается более ясное представление о том, как можно связать древний опыт с современным научным пониманием. Дабы в большей степени прояснить научную концепцию цигун, давайте посмотрим на него с другой научной точки зрения, на этот раз с химической.

Функция дыхания заключается в поглощении кислорода на вдохе и удалении из организма двуокиси углерода на выдохе (рис. 2-13). Таким образом, каждую минуту из тела выводится значительное количество углерода. Углерод является имеющим физическую форму видимым материалом. Откуда же он берется в теле человека? И какое количество углерода на самом деле удаляется из организма в процессе дыхания?

Первым источником углерода выступает употребляемая человеком пища (глюкоза). В процессе повседневной деятельности питательные вещества с помощью биохимических реакций преобразуются в энергию и образуется двуокись углерода²⁶.



26. *Bioenergetics*, by Albert L. Lehninger, pp. 5–6, W. A. Benjamin, Inc. Menlo Park, California, 1971.

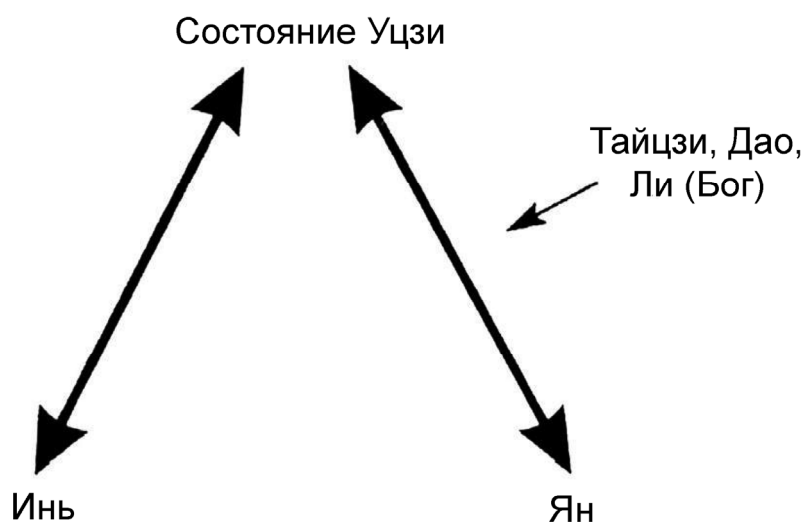


Рис. 2-13. Вдыхая, человек из воздуха поглощает кислород, а выдыхая выводит из организма двуокись углерода

Вторым источником углерода являются отмершие клетки тела. Как известно, углерод, водород, кислород и азот составляют большую часть человеческого тела (96 %), тогда как другие элементы, такие как кальций (Ca), фосфор (P), хлор (Cl), сера (S), калий (K), натрий (Na), магний (Mg), йод (I) и железо (Fe), присутствуют в нем в намного меньших количествах. Это означает, что в клетках тела содержится много углерода.

Каждая клетка человеческого тела имеет свою продолжительность жизни. Ежедневно в организме человека отмирает около триллиона клеток (десять в двенадцатой степени)²⁷. Например, известно, что время существования клеток кожи составляет 28 дней. Естественно, клеткам костной ткани, костного мозга, печени и т. д. присуща своя собственная продолжительность жизни. Дыхание позволяет удалить из организма углерод отмерших клеток и снабдить кислородом живые клетки, а продукты питания обеспечивают новые источники поступления угле-

27. *A Study of Anatomic Physiology* (解剖生理學), 李文森編著。華杏出版股份有限公司。Taipei, 1986.

рода, воды и минеральных веществ. Все это способствует формированию новых клеток и продолжению жизни.

Из сказанного выше можно заключить, что процесс замещения клеток (метаболизм) продолжается в течение всей жизни. От скорости и равномерности протекания данного процесса зависит здоровье человека. Когда на смену старым клеткам приходит большее количество новых, организм живет и развивается. Если замещающие клетки такие же здоровые, как отмершие, человек остается молодым, но если новых клеток продуцируется меньше или они уже не такие здоровые, как прежние, тогда человек стареет. А теперь давайте проанализируем цигун с точки зрения замещения клеток.

Вначале давайте обратим внимание на материалы, необходимые для продукции нормальных здоровых клеток. Исходя из клеточного состава мы знаем, что для этого требуются водород, кислород, углерод, азот и другие элементы, которые мы можем получить из пищи или воздуха. Поэтому в вопросах здоровья и долголетия решающими факторами становятся чистота воздуха, качество воды и выбор продуктов питания. Безусловно, это является одним из основных компонентов практики цигун.

Однако нам известна современная загрязненность воды и воздуха. В особенности она выражена в больших городах и промышленных районах. А качество употребляемой пищи зависит от ее источника и способа приготовления. Естественно, трудно найти такое же нетронутое окружение, как в древние времена. Однако необходимо научиться приспосабливаться к новой обстановке и разумно выбирать свой образ жизни.

Поскольку доля углерода в составе человеческого тела столь значительна, то важным моментом для поддержания здоровья в современных условиях является

ассимиляция углерода хорошего качества. Углерод можно получить из продуктов животного или растительного происхождения. В целом углерод растений считается более чистым, чем углерод животных.

Как показывает прошлый опыт и проведенный анализ, красное мясо загрязнено больше белого. Оно способно взбудоражить эмоциональный ум и затруднить мышление. Другим источником продуктов животного происхождения служит рыба и морепродукты. Но опять же, одни из них хороши, а другие не очень. В креветках, например, несмотря на их низкую калорийность, содержится много холестерина, увеличивающего риск заболевания гипертонией.

Из-за загрязненности большинства продуктов животного происхождения адепты цигун с древних времен предпочитают усваивать белок растительного происхождения, в особенности из бобов или гороха. Одним из богатейших источников белка является соя. Она отличается своей дешевизной и простотой выращивания. Однако если изначально вы не вегетарианец, то вашему организму трудно будет сразу перестроиться на исключительно растительную пищу и вырабатывать необходимое для ее переваривания количество ферментов. Человек развивался как существо всеядное, и у него остается сильная тяга к мясу. Даже сегодня у нас сохранились клыки, которые в древности использовались, чтобы рвать на куски сырое мясо. Поэтому ферменты, естественным образом вырабатывающиеся в организме человека, больше приспособлены для усвоения мясной пищи. Если проделать эксперимент и погрузить в желудочный сок человека кусочек мяса и несколько зерен кукурузы, можно видеть, что мясо рассосется за несколько минут, тогда как для переваривания кукурузы потребуются много часов. Это означает, что обычно человеку легче исполь-

зовать в качестве источника белка мясо, а не растительную пищу.

Однако сказанное выше не подразумевает, что человек абсолютно не способен эффективно усваивать белок растительного происхождения. *Выработку ферментов в организме можно увеличить*, но на это уйдет определенное время. Например, если вы плохо усваиваете молоко из-за недостатка лактазы в желудочном соке, можно начать с ежедневного употребления небольших, постепенно увеличивающихся его количеств. Спустя шесть месяцев вы обнаружите, что молоко усваивается нормально. Это означает, что при желании стать вегетарианцем необходимо постепенно уменьшать прием мясных продуктов и дать организму возможность адаптироваться к этому, в противном случае может образоваться недостаток белка в организме.

Требуется также учесть те элементы, доля которых в составе организма невелика, но вместе с тем по-своему они даже более важны, чем углерод. Мы знаем, что кальций необходим для костной ткани, а железо — для клеток крови (гемоцитов). Поэтому нужно разнообразить свой рацион питания. Поглощение питательных веществ из пищи является важной частью цигун.

Помимо материальной стороны для продукции здоровых клеток требуется энергия. Необходимо понимать, что быстрое старение не всегда обусловлено плохим питанием. Зачастую его причиной бывает уменьшение запаса *ци* и ослабление ее циркуляции. Без богатого запаса *ци* (биоэлектричества) невозможно эффективно регулировать ее циркуляцию. В результате истощается жизненная энергия и стареет физическое тело. Для того чтобы иметь достаточный запас *ци*, необходимо заниматься цигун и увеличивать уровень *ци* в восьми ее сосудах, а также управлять циркуляцией *ци* в теле. Такого

рода практика цигун включает упражнения *вайдань* (Внешнего Эликсира) и *нэйдань* (Внутреннего Эликсира).

После материалов и *ци*, требующихся для воспроизводства клеток, следует задаться вопросом, как осуществляется процесс замещения клеток. Он полностью зависит от клеток крови. Из западной медицины нам известно, что гемциты по системе кровообращения снабжают весь организм кислородом, водой и питательными веществами. По артериям и капиллярам компоненты для новых клеток поступают в самые отдаленные уголки тела. Старые клетки всасывают все необходимое из потока крови и затем делятся, продуцируя новые клетки. А продукты разложения отмерших клеток по венам поступают к легким, откуда в виде двуокиси углерода выводятся в процессе дыхания.

Однако здесь следует упомянуть еще об одном важном моменте — о *ци* (биоэлектричестве), которая требуется для биохимических реакций деления клеток. Доказано, что каждая клетка в действительности подобна диполю или маленькому аккумулятору, способному накапливать и поставлять биоэлектричество²⁸. Это означает, что каждый гемцит фактически выступает переносчиком *ци*. Это хорошо понимают китайские врачеватели. В китайской медицине кровь и *ци* неразрывно взаимосвязаны. Крови всегда сопутствует *ци*, а *ци* всегда сопутствует крови. Поэтому в китайской медицине часто употребляется термин *ци-сюэ* («*ци* и кровь»).

Если взглянуть на строение системы кровообращения, можно видеть, что артерии расположены в глубине под мышцами, тогда как вены находятся ближе к поверх-

28. "Life's Invisible Current," by Albert L. Huebner, *East West Journal*, June 1986.

ности кожи. В артериях из-за присутствия кислорода кровь алого цвета, тогда как в венах из-за отсутствия кислорода и наличия двуокиси углерода она имеет темно-красный цвет. Это подразумевает, что замещение клеток фактически идет изнутри тела к его поверхности. Отсюда следует, что с увеличением напряжения тела затрудняется циркуляция крови и замедляется процесс замещения клеток. Можно также заключить, что в основном процесс замещения клеток осуществляется ночью, когда во время сна тело человека находится в максимально расслабленном состоянии. Это еще раз подтверждает важность здорового сна.

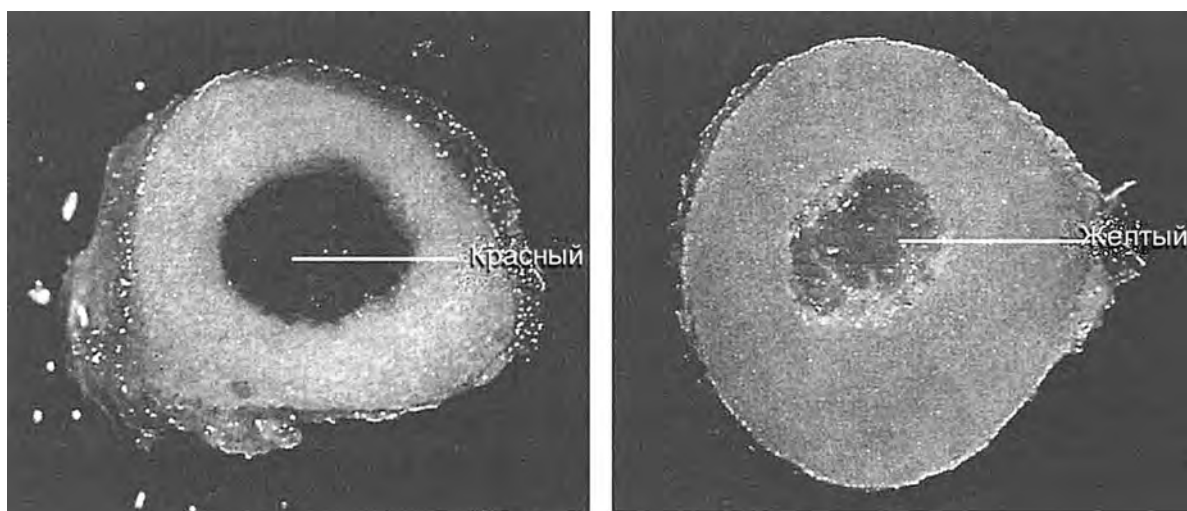
Если мы согласны, что гемоциты выступают переносчиками всего необходимого для замещения клеток, тогда необходимо принять во внимание и нормальное состояние самих клеток крови. Когда человек здоров и имеет достаточное количество гемоцитов, тогда питательные вещества и *ци* эффективно доставляются ко всем частям тела и тем самым поддерживается его здоровье. Но если клеток крови недостает или их состояние заставляет желать лучшего, тогда тормозится весь процесс замещения клеток. Естественно, при этом человек быстро стареет.

Гемоцитам также присуща своя продолжительность жизни. Отмершие старые должны замещаться новыми, которые продуцирует костный мозг, являющийся основной фабрикой крови в теле человека. Медикам известно, что обычно по достижении тридцатилетия костный мозг у концов костномозгового канала желтеет. Это свидетельствует о накоплении там жира, а также о прекращении образования гемоцитов в области желтого костного мозга (рис. 2-14)²⁹. Китайские адепты цигун считают, что перерождение костного мозга обусловлено недостаточно-

29. *A Study of Anatomic Physiology* (解剖生理學), 李文森編著。華杏出版股份有限公司。Taipei, 1986.

стью снабжения *ци*. В связи с этим был разработан цигун Промывания костного мозга (*сисуй гун*). Из опыта нам известно, что практика цигун Промывания костного мозга позволяет укрепить здоровье и существенно увеличить продолжительность жизни. Если вас заинтересовала эта тема, обратитесь к нашей книге «Секреты молодости».

Следующим важным моментом жизнедеятельности человека является продукция гормонов в организме. Из современной медицины нам известно, что гормоны выполняют роль катализаторов в биохимических реакциях. Чем выше уровень содержания гормонов, тем больше энергетизировано тело и тем равномернее и быстрее осуществляется замещение клеток. Когда продукция гормонов уменьшается, замедляется замещение клеток и человек быстро стареет. Только два десятилетия тому назад ученые обнаружили, что повышением уровня содержания гормонов в теле можно существенно увеличить продолжительность жизни³⁰.



*Рис. 2-14. Строение трубчатой кости.
Красный и Желтый костный мозг*

30. "Restoring Ebbing Hormones May Slow Aging," by Jane E. Brody, *The New York Times*, July 18, 1995.

Поддержание в норме механизма выработки гормонов также является одной из важнейших задач практики китайского цигун. В китайской медицине железы, продуцирующие гормоны, известны с давних пор. Вместе с тем древние не имели никакого представления о гормонах, но тысячелетия практики и опыта позволили им прийти к выводу о том, что в почках («внутренних почках») собирается сущность жизни. Сегодня известно, что этой сущностью в действительности являются гормоны, вырабатываемые надпочечниками. Китайцы также полагали, что стимуляция яичек и яичника, которые в китайской медицине и в цигун считаются «внешними почками» (*вай шэнь*), позволяет увеличивать жизненную силу. Кроме того, занимаясь медитацией в состоянии покоя, они научились направлять *ци* к головному мозгу и повышать уровень «Духа Жизнеспособности». Было также обнаружено, что с помощью определенных упражнений можно направлять *ци* к гипофизу для увеличения продукции гормонов. Все это считалось надежным путем к долголетию.

Из медицины нам известно, что в возрасте 29–30 лет, когда полностью заканчивается процесс формирования костей, уровень содержания гормонов в организме существенно снижается. Теоретически можно предположить, что с завершением формирования тела организм каким-то образом сам запускает механизм уменьшения количества гормонов. Отсюда видно, что поддержание содержания гормонов в теле на постоянном уровне может быть ключом к достижению долголетия.

И наконец, для предупреждения заболеваний необходимо также позаботиться об иммунной системе. Согласно теории китайской медицины и цигун, имея богатый запас *ци*, человек реже болеет. Белые кровяные тельца, или лейкоциты, подобны сражающимся солда-

там. Недостаточное снабжение этой «армии» *ци* отрицательно сказывается на ее боеспособности. Солдату для поддержания сил требуется пища, а лейкоциту — энергия. Высокий уровень *ци* служит гарантией нормального функционирования иммунной системы. В связи с этим было разработано упражнение дыхания кожи, позволяющее направить *ци* к поверхности тела для укрепления «Защитной *ци*» (*вэй ци*), или энергетического компонента иммунной системы.

Я надеюсь, что все изложенное выше заставит вас задуматься и подтолкнет к дальнейшим исследованиям. Большая часть представленных выводов основывается на моем собственном опыте и требует дальнейшего изучения и подтверждения. Я глубоко убежден, что широта взглядов и взаимный обмен мнениями могут сделать нашу жизнь более здоровой и осмысленной.

ДЫХАНИЕ, ЦИГУН И ЗДОРОВЬЕ

Согласно китайским адептам цигун, человеческую *ци* можно разделить на «*ци* верхнего уровня» (*шэн цэн ци*), или «внешнюю *ци*» (*вай ци*), и «*ци* нижнего уровня» (*ся цэн ци*), или «внутреннюю *ци*» (*нэй ци*). Эти два уровня *ци* разделяет диафрагма. На верхнем уровне происходит обмен внешней *ци*, а на нижнем генерируется и аккумулируется внутренняя *ци* (рис. 2-15). *Ци* верхнего уровня поступает внутрь и выходит наружу через нос; диафрагма функционирует как насос, а легкие видоизменяют эту *ци*. Живот и *хуэйинь* (Co-1) действуют как поршневой насос в процессе генерации и накопления внутренней *ци* в истинном нижнем Даньтяне (кишечнике).

Вы уже наверняка догадались, что «внешней *ци*» фактически является воздух. Воздух называют *кун ци*, что означает «*ци* пространства». Здесь под *ци* подразуме-

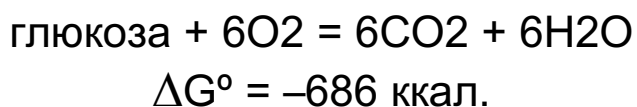
меваются существующая в пространстве энергия. Биоэлектричество, которое аккумулируется в нижнем Даныэтяне и циркулирует в теле, называется внутренней *ци* (*нэй ци*).



Рис. 2-15. Ци верхнего и нижнего уровней

С научной точки зрения, эти два вида *ци* разделять нельзя, хотя прямо они не взаимосвязаны. Необходимо

понимать, что вся внутренняя *ци* тела образуется в результате биохимических реакций преобразования пищи в энергию³¹. Вспомните формулу:



Получаемая таким образом энергия затем преобразуется в другие формы энергии — тепловую, световую или в биоэлектричество (*ци*). Для завершения процесса трансформации глюкозы в энергию существенно необходим кислород.

Вот почему перед приложением значительного усилия, например чтобы подтолкнуть машину или поднять тяжелый груз, человек всегда глубоко вдыхает. Только большее поглощение кислорода позволяет сильнее проявиться внутренней энергии.

Даосы считают область над диафрагмой камерой, где происходит обмен внешней *ци*. Нос служит входом и выходом из нее, а диафрагма выполняет роль насоса. А область вниз от диафрагмы до паха (истинный нижний Даньтянь) считается камерой внутреннего *ци*. Здесь с помощью надлежащих движений брюшной области и полости *хуэйинь* (Со-1, промежности) можно увеличивать уровень *ци* и аккумулировать богатый ее запас.

Отсюда видно, почему дыхание имеет столь важное значение в практике цигун. Поверхностное дыхание не обеспечивает достаточного поглощения кислорода и выделения углекислого газа легкими. Естественно, при этом тормозится процесс замещения клеток. Это одна из основных причин заболеваемости и старения.

31. *Bioenergetics*, by Albert L. Lehninger, pp. 5–6, W. A. Benjamin, Inc. Menlo Park, California, 1971.

2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАРОДЫШЕВОГО ДЫХАНИЯ

Из раздела 1.3 мы уже знаем о циркуляторной сети *ци* в теле человека. 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*).

ВОСЕМЬ СОСУДОВ

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 контролирующую 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 су-

хожилия 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 (рис. 2-16).

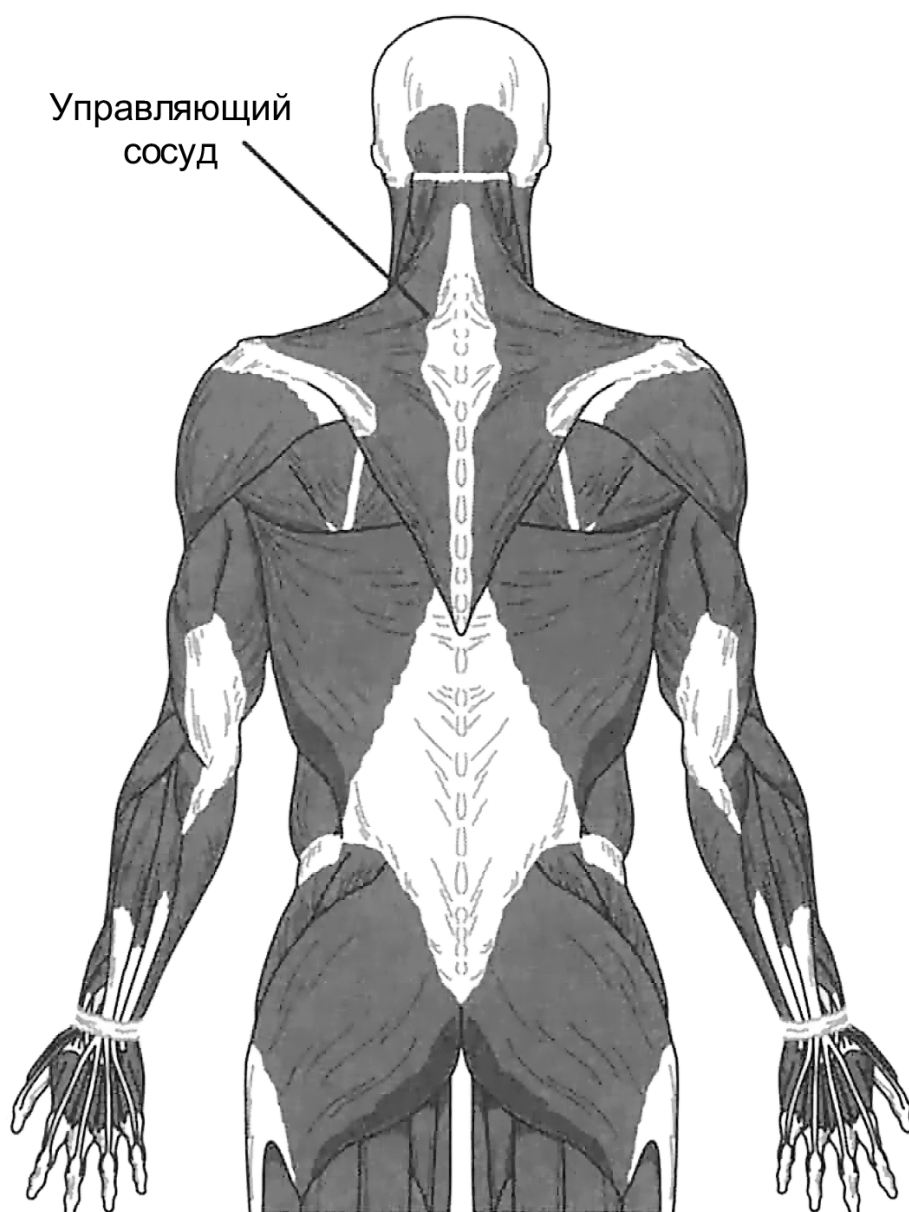


Рис. 2-16. Анатомическое строение управляющего сосуда

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 удерживает физическое и ментальное тела в состоянии равновесия (рис. 2-17).

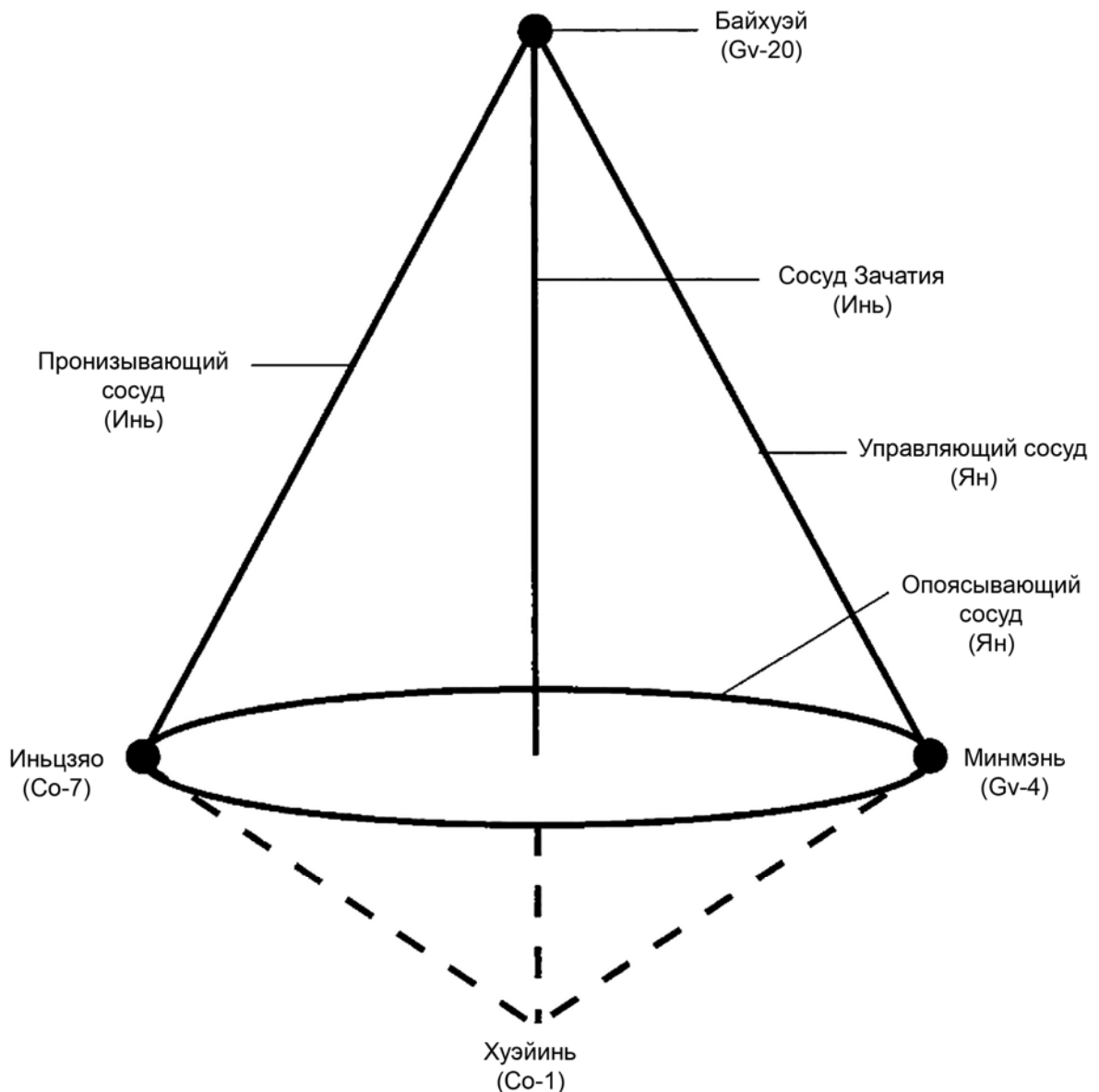


Рис. 2-17. Пронизывающий и Управляющий сосуды

Эти два сосуда являются наиболее важными из всех входящих в сеть циркуляции *ци*. Когда *ци* распространяется по Опясывающему сосуду, активно про-

является 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 обсуждаться в нашей следующей книге — «Медитация духовного просветления».

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 Циклическая Циркуляция). С приходом ночи человек засыпает. Все его тело расслабляется, и вдох становится продолжительнее выдоха. В результате *ци* направляется внутрь к центральной энергетической линии, и Защитная *ци* оставляет свои передовые позиции. Эпифиз, гипофиз, надпочечники и яички (или яичник) начинают активнее вырабатывать гормоны. Увеличивается снабжение головного мозга *ци*. А адаптация клеток мозга к своему новому энергетическому статусу может быть причиной возникновения сновидений. Такой же цикл циркулирования *ци* характерен и для рыб. В дневное время мощный поток *ци* идет вдоль спинной и брюшной линий рыбы. Это

обеспечивает активное движение плавников и хвоста. Но с наступлением ночи такая циркуляция ослабевает, и *ци* сосредоточивается у средней линии. Третий Глаз рыбы излучает электромагнитные волны, позволяющие ей избежать столкновения с другими рыбами или различными препятствиями (рис. 2-18)³². 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. 2-19). Необходимо помнить, что все живые существа являются частью Дао. А Дао едино для всей природы. Ясно понимая одно живое существо, можно легко разобраться с другими.

7. Остальные четыре сосуда — парные. Это Пяточный Инь-сосуд (*иньцзяо май*), Связывающий Инь-сосуд (*иньвэй май*), Пяточный Ян-сосуд (*янцзяо май*) и Связывающий Ян-сосуд (*янвэй май*). Два Инь-сосуда соединяются в полости *хуэйинь* (Со-1) (т. е. в промежности), куда подходят другие два Инь-сосуда, сосуд Зачатия и Прониэывающий 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 приотпускает промежность (т. е. откры-

32. *Animal Magnetism, The Strange Senses of Other Species*, p. 32, IEEE Spectrum, March, 1996.

вает 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.

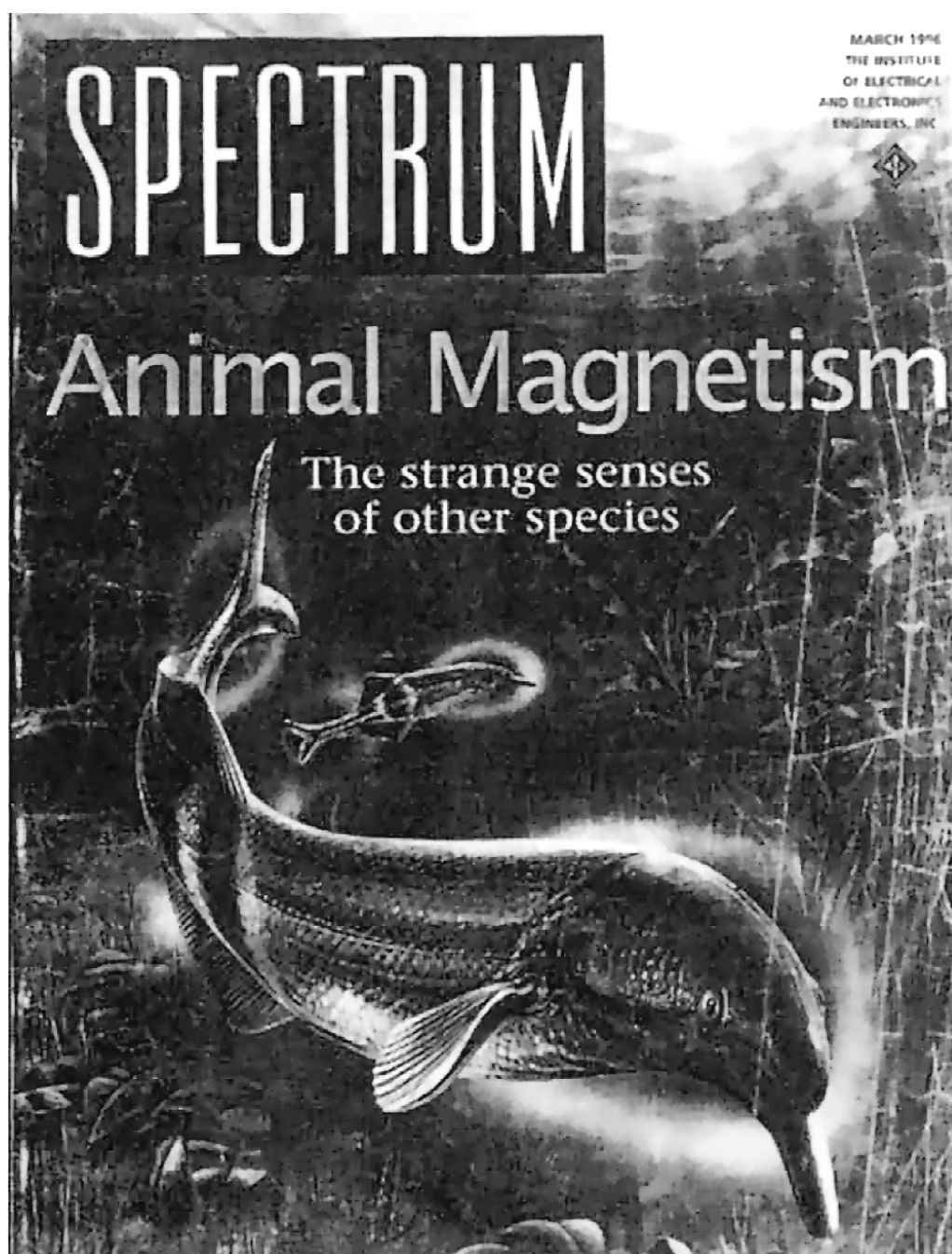


Рис. 2-18. Как рыбы видят в темноте

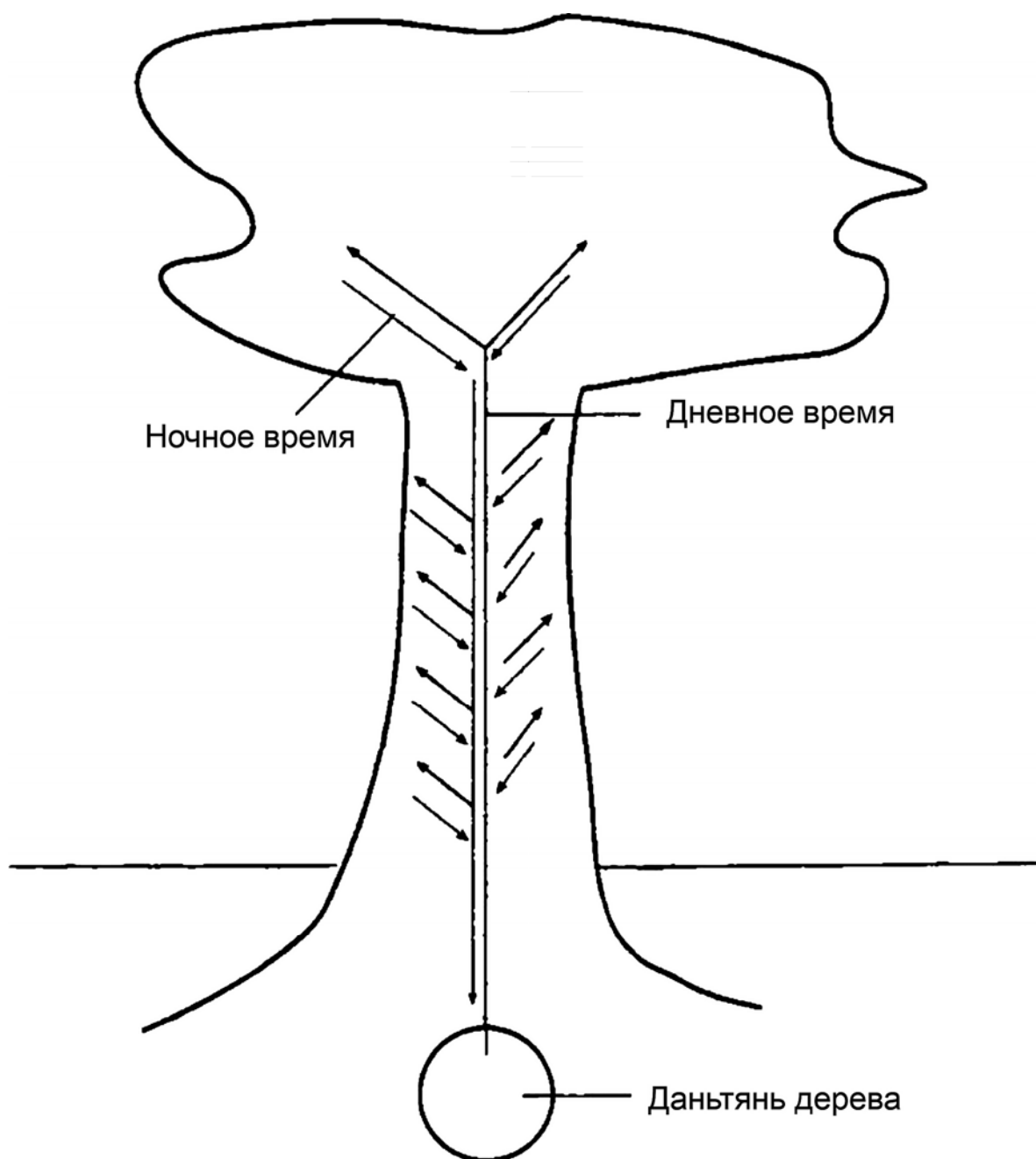


Рис. 2-19. В дневное время энергия дерева направляется вверх к коре и кроне, а в ночное к сердцевине и вниз

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*. Мы будем обсуждать это более подробно в следующей книге — «Медитация малой циркуляции».
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,местилищу *ци*, способному аккумулировать *ци* Воды. Когда *ци* остается в своемместилище, физическое тело будет спокойным и расслабленным. Однако если *ци* покидает своеместилище для проявления, тело и ум возбуждаются, а *шэнь* отвлекается. Таким образом расхо-

дуется *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 рассредоточенным. 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*).

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. 2-20). Вместе с Опоясывающим сосудом (самым янским) и

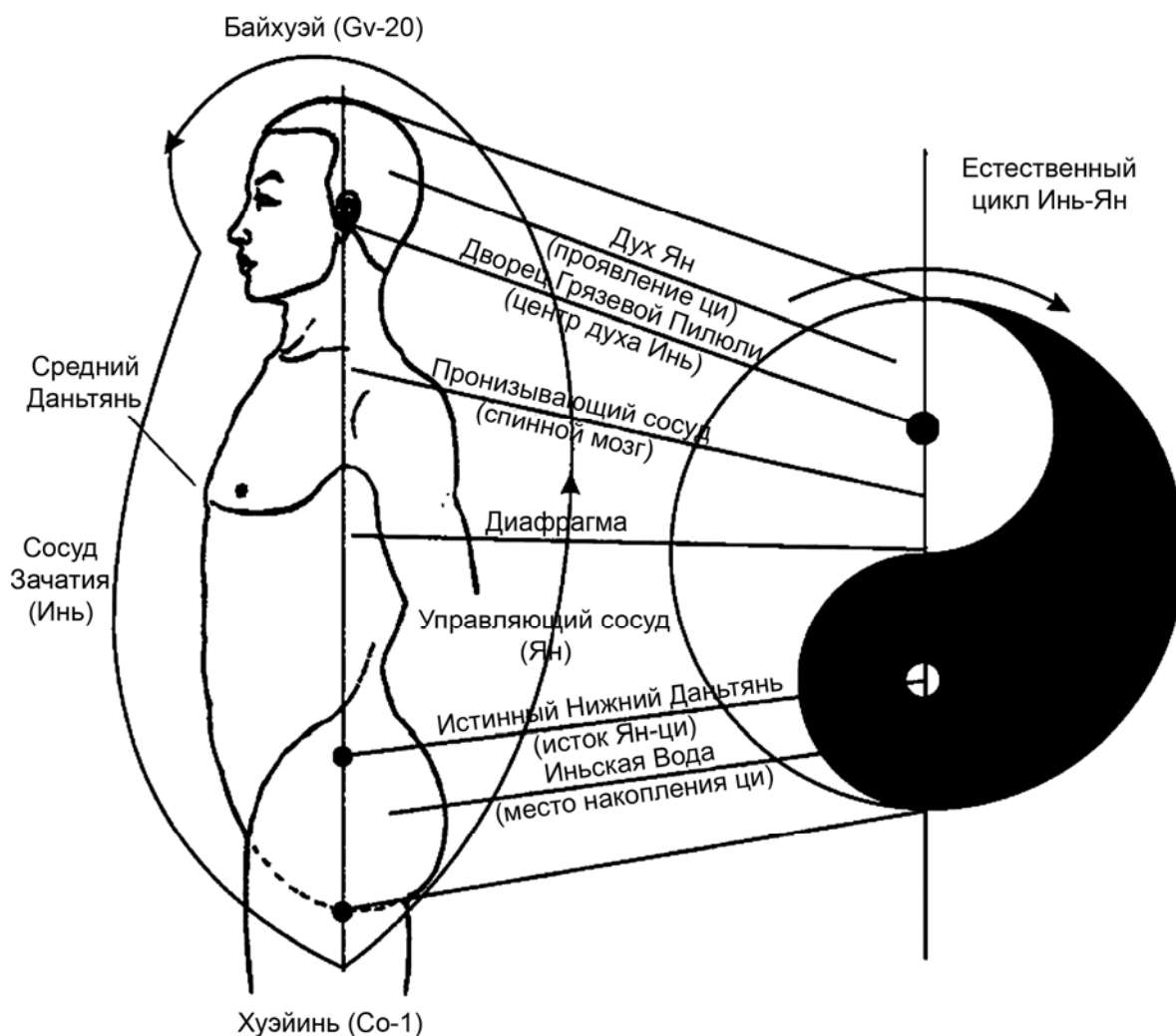


Рис. 2-20. Инь и Ян в теле: два центра полярности

Пронизывающим сосудом (самым иньским) они образуют «треугольник духовного совершенствования» (рис. 2-21). Чем больше запас ци (высокий уровень Защитной ци), тем выше можно поднять шэнь. Основание треугольника представляет физическую жизнь, а вершина — духовную.

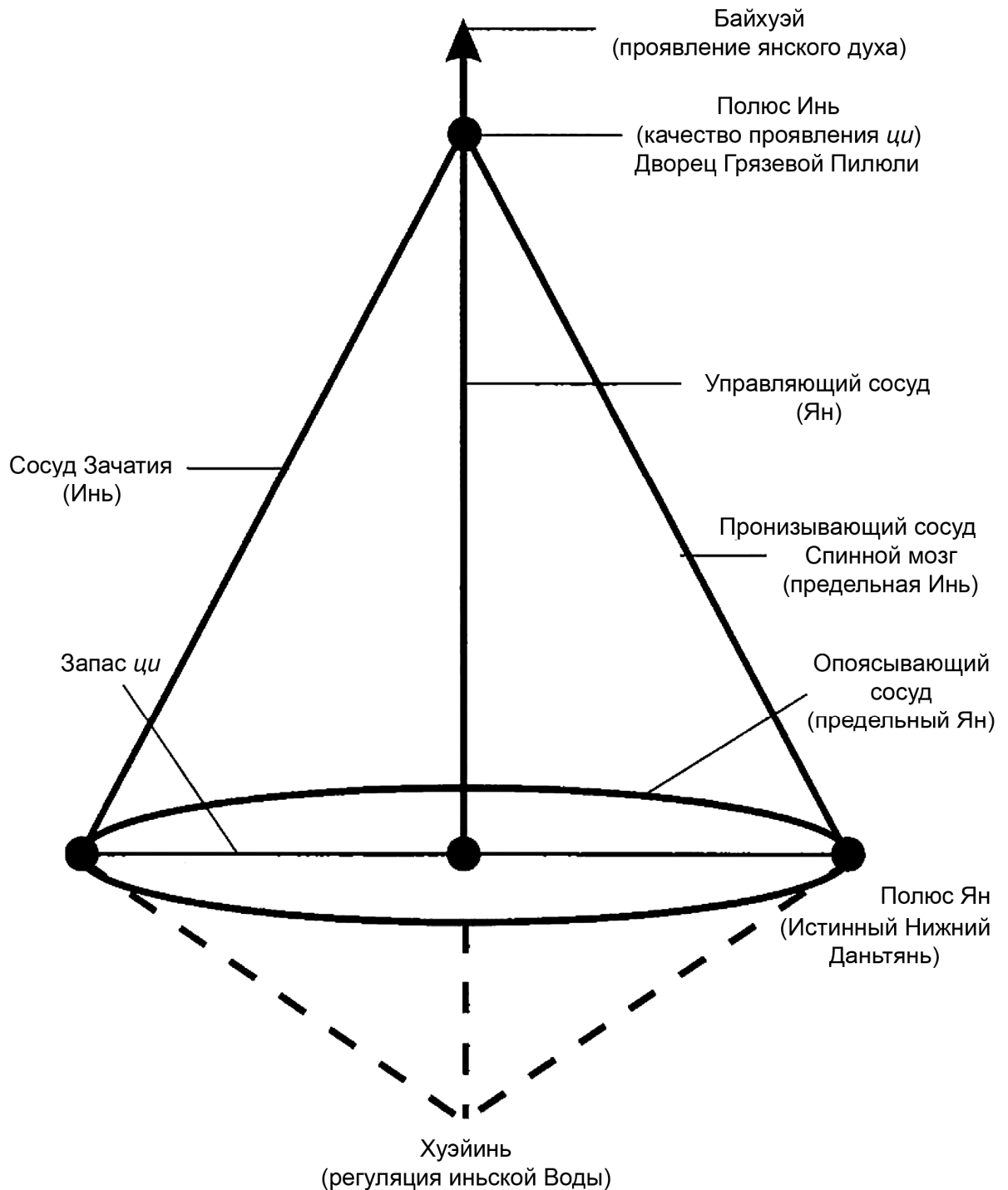


Рис. 2-21. Духовный треугольник

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.

В главе 1 упоминалось, что 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. 2-22). 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. 2-23). 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.

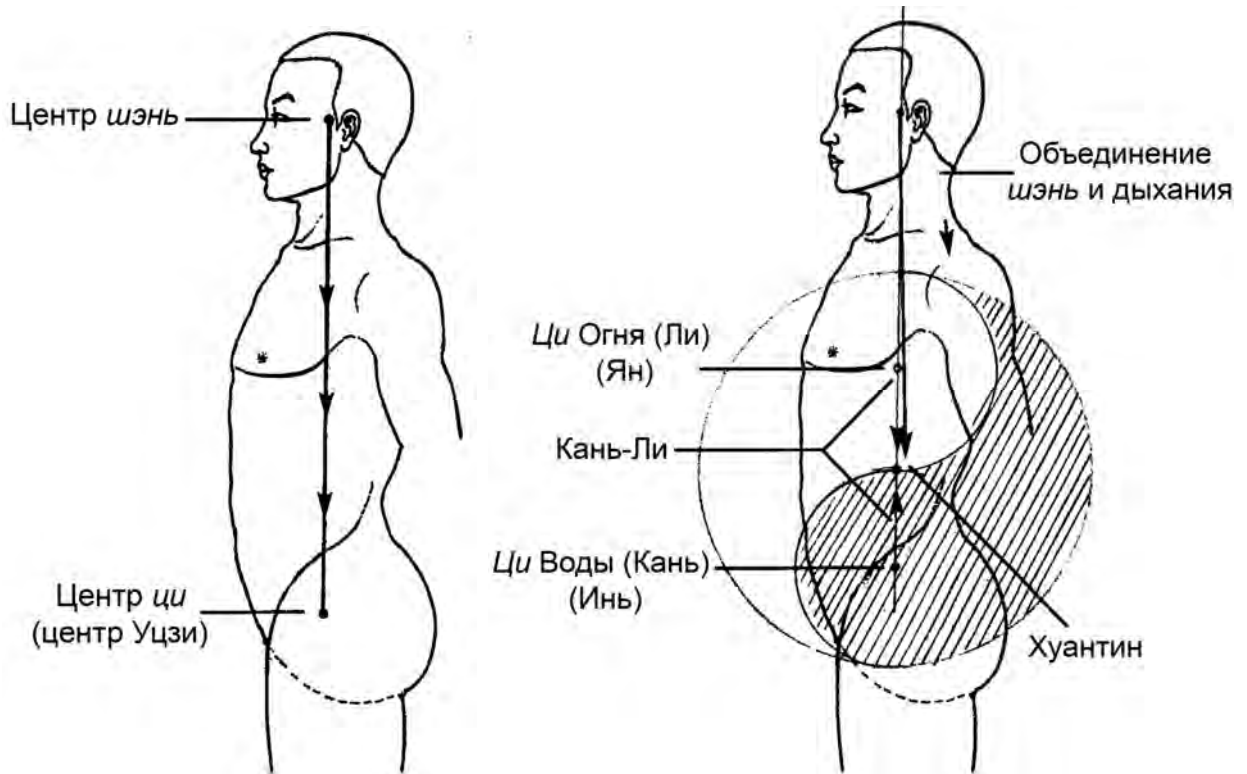


Рис. 2-22. Объединение шэнь и ци в центре Уцзи

Рис. 2-23. Формирование Духовного зародыша

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В даосском тексте «Полная книга основного содержания человеческой жизни и характера. О большом и малом треножниках и о печи» 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 полостями *хуантин* и *цисюэ* густа *Изначальная ци* (*юань ци*). Это место называется "Печью малого треножника" (*сяо дин лу*). Когда говорят "место *Цянь* (головной мозг) есть треножник, а место *Кунь* (брюшная область) есть печь", подразуме-

мевают, что треножник — это *ни вань* (верхний Дянь-тянь, или головной мозг), а печь — нижний Даньтянь. Это и называется "Печью большого треножника" (*да дин лу*)»³³. 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. 2-24 и 2-25).

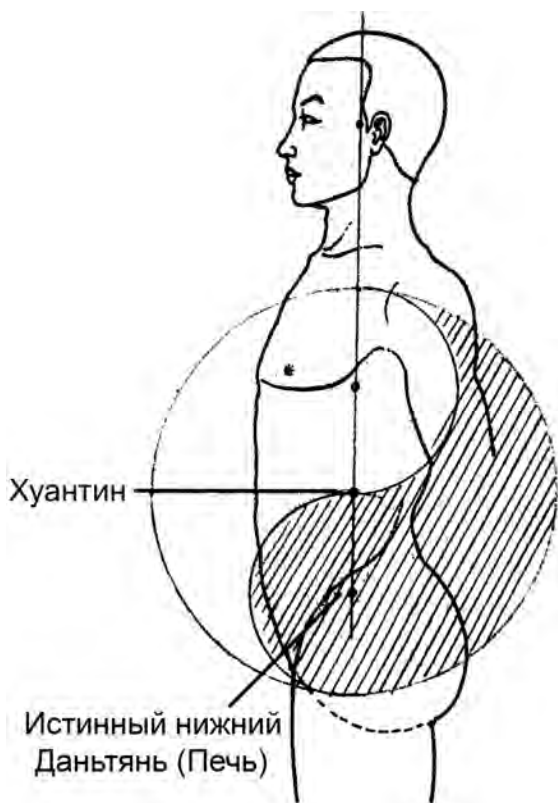


Рис. 2-24. Малый треножник и печь

Рис. 2-25. 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 взаимодей-

33. 《性命圭旨全書》(大小鼎爐說): “黃庭為鼎, 氣穴為爐。黃庭正在氣穴上, 縷絡相連, 乃人身百脈交會之處。”元氣氤氳二穴之間, 謂之“小鼎爐。”“乾位為鼎, 坤位為爐。”即泥丸宮為鼎, 下丹田為爐, 謂之“大鼎爐。”

ствия там. Это процесс взаимодействия *Инь-Ян*, или соития Тигра и Дракона. Для формирования в *хуан-тине* 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».

2.4. ЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛИ МЕДИТАЦИИ

Внимательный анализ позволяет увидеть, что медитация практиковалась почти во всех культурах мира и была особенно распространена в религиозных сообществах. Существует множество способов медитации. В зависимости от целей отличаются и методы подготовки. В данном разделе излагаются возможное значение и цели медитации. Затем я обобщу способы медитации в китайском цигун.

ОБЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛИ МЕДИТАЦИИ

1. Достижение спокойствия ума

Первой и наиболее распространенной целью медитации является, вероятно, достижение расслабленного, спокойного, умиротворенного и гармоничного состояния ума. Обычно человеческий ум эмоционально возбужден

окружающей обстановкой. В таком состоянии мышление становится рассеянным и сбивчивым. Медитация и глубокое дыхание позволяют успокоить и прояснить ум³⁴.

С помощью электроэнцефалографических измерений было выделено четыре типа волн биоэлектрической активности головного мозга. Исследования позволили связать их с различными уровнями активности. В зависимости от частоты колебаний в секунду (измеряется в герцах) и длины волны различают следующие четыре типа волн (рис. 2-26)³⁵:

1. Бета-ритм (свыше 13 гц): регистрируется вспышками в передней части головного мозга и связан с ментальной активностью.
2. Альфа-ритм (8–13 гц): наблюдается в состоянии расслабления, с пробуждением внимания исчезает.
3. Тета-ритм (от 4 до 8 гц): регистрируется в состоянии сонливости и во время сна.
4. Дельта-ритм (менее 4 гц): наблюдается в состоянии глубокого сна или комы.

Из данной классификации можно видеть, что состояние бодрствования или интенсивного мышления (бета) характеризуется высокой активностью и слабым сигналом (т. е. низкой амплитудой). В среднем в головном мозге человека рождается от 13 и выше мыслей в секунду. В состоянии расслабления (альфа) частота колебаний существенно уменьшается и увеличивается их амплитуда. То есть здесь ум успокаивается и проясняется мышление. Это подразумевает увеличение сосредоточения. В случае сонливости или во время сна частота

34. 《阿含經》：「坐禪思惟，莫有懈怠。」

35. *The New Encyclopedia Britannica*, Vol. 4, Encyclopedia Britannica Inc., 1993.

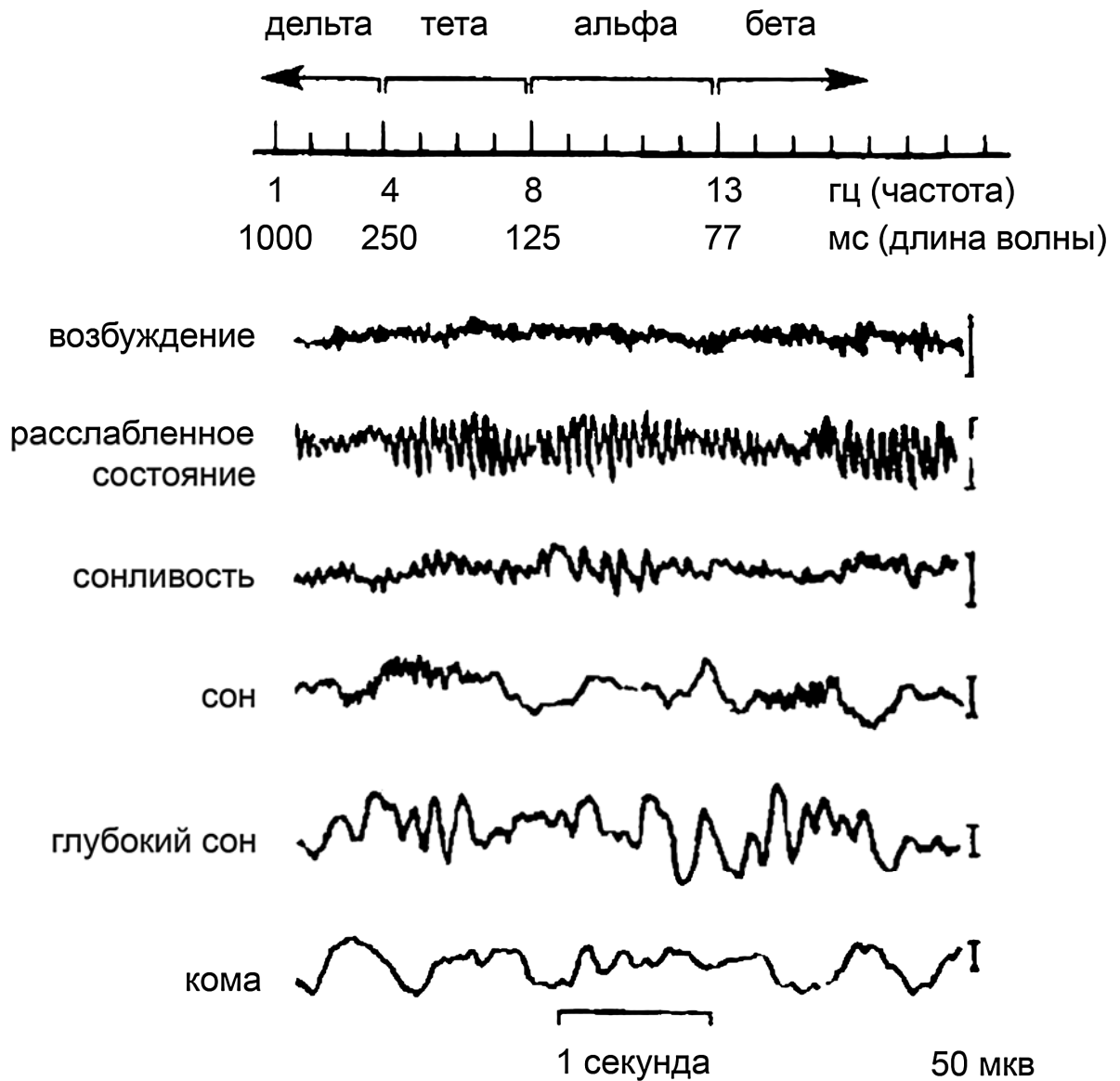


Рис. 2-26. Типичные примеры электромагнитных волн головного мозга от состояния возбуждения до глубокой комы

колебаний снова сокращается, и они становятся менее регулярными (тета). А в состоянии глубокого сна количество колебаний сокращается до нескольких в секунду и значительно увеличивается их амплитуда. Как известно, сила колебаний рассчитывается следующим образом³⁶:

36. *Fundamentals of Physics*, David Holliday and Robert Resnick, p. 308, John Wiley & Sons, Inc. New York, NY, 1970.

$$P = \text{частота}^2 \times \text{амплитуда}^2$$

Это означает, что в условиях глубокого сна, несмотря на слабую задействованность сознательного ума в мышлении (снижение частоты колебаний), клетки мозга хорошо обеспечиваются питательными веществами, кислородом и *ци*. В таком спокойном состоянии головной мозг меньше подвержен отвлекающим влияниям. Умение оставаться в сознании в условиях максимального расслабления и спокойствия позволяет лучше настроиться на энергию внешнего мира. Достижение этого состояния является одной из целей занятий медитацией. Другие состояния отвечают иным целям медитации.

В медитации человек пытается достичь стадии, когда биоэлектрическая активность его мозга находится в промежутке между тета-ритмом и бета-ритмом. Это означает, что, несмотря на кажущийся сон, сознательный ум продолжает управлять существованием человека. В китайской медицине это называется полусном или полугипнотическим состоянием. В таком состоянии достигает пика чувствительность мозга к биоэлектрической активности других людей и к естественным вибрациям. Именно в таких условиях медитирующий пытается установить контакт между своей духовной сущностью и духом природы.

2. Укрепление здоровья и лечение болезней

Когда расслаблен и спокоен ум, расслабляется и успокаивается физическое тело. Из прошлого опыта мы знаем, что чем глубже в состояние медитации погружается ум, тем больше расслабляется тело. Когда расслаблены ментальное и физическое тела, *ци* естественно и равномерно циркулирует в теле. Таким образом можно вернуть к норме нарушение циркуляции *ци*, обусловленное заболеванием или какой-либо иной причиной. Согласно теории китайской медицины, это является

одним из важнейших способов сохранения здоровья и лечения болезней. Кроме того, в состоянии полного расслабления и глубокой медитации эффективно осуществляется связь между телом и умом. В этом случае человек способен мысленно направить *ци* в нужное место и нормализовать ее уровень. Сосредоточенность ума обеспечивает усиление циркуляции *ци*, и в результате ускоряется процесс выздоровления. К тому же в состоянии глубокой медитации углубляется и выравнивается дыхание, вследствие чего эффективнее поглощается кислород и выводится из организма двуокись углерода. Из западной науки нам известно, что каждая клетка мозга потребляет по меньшей мере в двенадцать раз больше кислорода, чем другие клетки. Это подразумевает, что обеспечение кислородом является решающим для поддержания нормального функционирования головного мозга. Глубокое дыхание позволяет также удалить двуокись углерода из самых удаленных уголков тела. Это очень важно для успешного протекания процесса замещения клеток в организме человека.

3. Нахождение центра собственной сущности

Обычно когда человек успокаивается, его ум проясняется и становится логичным мышление. Но следует воздерживаться от фантазирования. Как только воображение начинает уводить вас от мира реальности, необходимо продолжать возвращаться мыслями к действительности. Иначе можно глубоко погрузиться в фантазию. В таком случае человек ступает на путь дьявола. В китайской медитации это называется «хождением к дьяволу» (*жу мо*). Проще всего избежать фантазирования можно, сосредоточив внимание на дыхании и оставаясь честным и искренним.

Обычно в буддийской и даосской религиях процесс медитации, способствующей достижению конечной цели духовной свободы, состоит из четырех этапов. Первый из

них называется «самознанием» (*цзы ши*). Здесь с лица человека начинает спадать маска, что позволяет ему яснее видеть собственную духовную сущность. Бессознательное постепенно напоминает сознанию о всех совершенных ошибках и былой лжи. Китайские адепты цигун считают, что бессознательный ум всегда правдив и связан с духовной сущностью человека. Когда маска спадет, вы увидите свое истинное «я». Необходимо будет честно заглянуть в прошлое и проанализировать его. Кроме того, для обретения постоянного эмоционального равновесия требуется отыскать способ избавиться от укоренившегося глубоко внутри чувства вины. Этот процесс сделает вас скромнее, позволит лучше себя понять и поможет найти центр собственной сущности.

Следующим шагом является «самоосознание» (*цзы цзюэ*). На этом этапе человек осознает свою духовную сущность и имеющиеся внутренние проблемы. Кроме того, он начинает распознавать существование других духовных сущностей. Вы медленно и постепенно начнете больше обращать внимание на собственное мышление и поведение, а также на поступки окружающих. Это поможет лучше осознать свое существование и проблемы, позволит понять роль, которую вы должны сыграть в нашем обществе. Благодаря медитационному процессу «самоосознания» достигается спокойное и умиротворенное состояние ума, дающее возможность жить в гармонии с другими людьми и с природой.

4. Поиски и постижение смысла жизни

От самоосознания начинается плавный переход к третьему этапу совершенствования. Он называется «самопробуждением» (*цзы син, цзы у*). На предшествующем этапе повышенное внимание позволило собрать информацию, понять себя и свое окружение. Теперь же вы постепенно начинаете пробуждаться и видеть все с

другой позиции. Одни после пробуждения замечают уродство духовной сущности окружающих, решают оградить себя от мирской суеты и становятся отшельниками или монахами. Другие меняют свои представления о смысле жизни. А третьи обретают уверенность в себе и делают свое существование более содержательным.

5. Поиски духовной свободы

Многие люди после пробуждения осознают, насколько нами злоупотребляют политические и духовные лидеры, как физически, так и духовно. Они начинают искать способ избавиться от дурного влияния. Данный этап «свободы от духовной зависимости» заключается в поисках освобождения от политических и духовных рабских уз. Это поиски «духовной независимости». После ее обретения ваша духовная сущность становится независимой и перестает опираться на кого-либо другого. Естественно, в этом случае вас уже нелегко будет обмануть.

6. Постигание значения вселенной

Даже многие китайцы, не исповедующие никакой религии, пытаются с помощью медитации разобраться в сущности, значении и происхождении природы. Другими словами, они ищут истину Дао. Первым шагом в достижении данной цели является поиск истоков человеческой жизни. Поскольку наша жизнь является частью природы, понимание ее истоков позволит постичь значение природы. Поиск этих истоков называется «Постиганием начала» или «Постиганием единичности» (*бао юань*, *бао и*). Постичь здесь означает отыскать, объять и лелеять.

Для отыскания истоков духовной и физической жизни человека китайские адепты цигун обращают внимание на три первопричины: Изначальную сущность (*юань цзин*), Изначальную *ци* (*юань ци*) и Изначальный дух (*юань*

шэнь). Предполагается, что понимание и совершенствование этих трех первопричин позволяет увидеть истину нашей жизни. Из них Изначальный дух считается истоком двух остальных первопричин, поскольку он существовал еще до физической жизни. Поэтому поискам и совершенствованию духовной основы все китайцы приписывают первостепенное значение. Даосы говорят: «Для улучшения человеческого характера совершенствуйте Синь (Эмоциональный ум). Ищи центр и постигай единичность (бао и) (самое начало)»³⁷. Философы говорят: «Для развития человеческого характера обращай внимание на Синь. Постигай центр через единицу (истоки)»³⁸. Буддисты говорят: «Для ясного понимания Синь, отвечающего человеческому характеру, существует миллион методов, которые возвращают к единице»³⁹. Врачи говорят: «Для стабилизации человеческого характера усмиряй ум, постигай истоки и единичность»⁴⁰. В «Каноне Великого Благоденствия» («Тайпин-цзин») сказано: «Размышляй для постижения единичности. Что такое единичность? Это начало числового ряда, Дао зарождения, исток появления ци и первопричина Неба и Земли (вселенной)»⁴¹. Отсюда видно, что единица есть источник происхождения всего сущего, даже энергии. Согласно «Канону перемен» («И-цзин»), единица представляет состояние Уци (отсутствия различий). В даосской «Полной книге основного содержания человеческой жизни и характера» поясняется: «Под "постижением через единицу" философы подразумевают использование изна-

37. 道家：修心養性，守中抱一。

38. 儒家：存心養性，執中貫一。

39. 佛家：明心見性，萬法歸一。

40. 醫家：虛心定性，抱元守一。

41. 《太平經》：“以思守一，何也？一者，數之始也；一者，生之道也；一者，元氣所起也；一者，天地之綱紀也。”

чального тела для понимания человеческой природы»⁴². Даосы также говорят: «Для постижения Дао используй единицу»⁴³.

В Китае медитацию практикуют почти во всех слоях общества. В религиозных и философских кругах ее обычно называют *цзин цзо*, что означает «сидеть спокойно». Здесь медитацию используют для достижения спокойного, умиротворенного, безмятежного и гармоничного состояния ума. Считается, что эмоциональная взволнованность ума служит причиной многих заболеваний и душевной боли. Поэтому способность восстановить равновесие эмоционального ума позволяет устранить причины болезней и душевной боли. Такого рода медитация обычно считается медитацией непрофессионалов. Она остается на уровне регуляции ума, и регуляции духа здесь активно не добиваются.

В сфере боевых искусств медитация нацелена не только на регуляцию эмоционального ума. Китайские мастера единоборств используют ее также для постижения смысла жизни и повышения уровня *шэнь*. Повышение уровня *шэнь* позволяет эффективно направлять *ци* к физическому телу для проявления силы (янские проявления). Размышления о смысле жизни и его постижение в ходе медитации успокаивают и умиротворяют ум (иньское спокойствие). Такое равновесие *Инь* и *Ян* дает возможность достичь высокого мастерства в боевых искусствах, а также глубоко познать гармонию и покой. Здесь я хочу отметить один важный факт. Большинство китайских стилей единоборств (*шаолинь*, *тайцзи*, *удан*, *эмэй*, *тяньшань*, *цинчэн*, *куньлунь*, *кундун* и т. д.) сформировалось в религиозных монастырях. Поэтому на

42. 《性命圭旨全書·大道說》：“儒之一貫者，以此本體之一而貫之也。”

43. 道，一以貫之。

способы и цели практикующейся в них медитации оказала существенное влияние религиозная медитация. Во многом они даже неразличимы.

В буддизме религиозная медитация называется *цзо чань*, что означает «сидеть для *чань*», а в даосизме — *да цзо*, что означает «заниматься сидением». *Чань* – 禪 (禪) подразумевает приверженность буддизму и включает стремление достичь состояния Будды. В буддийской книге «Ахань-цзин» говорится: «Сядь для *чань* и размышляй об истоках. Не будь беззаботным и ленивым»⁴⁴. Это означает, что с помощью медитации *чань* человек ищет первоисточник духовной жизни.

Конечная цель религиозной медитации состоит в достижении просветления (даосизм) или состояния Будды (буддизм). В Китае религиозная медитация считается медитацией высочайшего уровня. Монахи стремятся не только добиться умиротворенного и гармоничного состояния ума посредством нейтрализации Эмоционального ума, но и пытаются объединить человеческий дух с естественным (*тянь жэнь хэ и*). Для достижения этой цели требуется богатый запас ци в истинном нижнем Дяньтяне (человеческом биоаккумуляторе). Он используется для укрепления физического тела, с одной стороны, и для энергетизации головного мозга до просветленного состояния — с другой. Крепкое физическое тело обеспечивает долгую физическую жизнь и предоставляет больше времени для духовного совершенствования. Энергетизация мозга до более высокого уровня позволяет снова открыть Третий Глаз. И тогда человеческий дух воссоединится с духом природы, и станет понятным смысл жизни.

44. 《阿含經》：「坐禪思惟，莫有懈怠。」

Из сказанного выше можно видеть, что различные группы людей преследуют различные цели. Во-первых, прежде чем заняться медитацией, спросите себя: зачем мне нужна медитация? Для успокоения? Для боевых искусств? Или для просветления? Во-вторых, задайтесь вопросом достижения намеченной цели. Знаете ли вы, как это сделать? Как выбрать правильный путь? Сколько времени и усилий вы готовы затратить? Хватит ли у вас терпения, настойчивости и силы воли для достижения цели?

Если вас интересует духовное совершенствование с помощью практики цигун Внутреннего Эликсира (*нэй-дань*), первым вашим шагом должно быть освоение Зародышевого дыхания (*тай си*). Правильное Зародышевое дыхание помогает отыскать духовный центр и центр *ци*. Позднее необходимо будет объединить дух и *ци* в истинном нижнем Даньтяне и достичь состояния «постижения единичности» (*бао и*). Это состояние *Уцзи*, состояние возвращения жизни к ее началу. Кроме того, Зародышевое дыхание позволяет увеличить количество *ци* и накопить ее богатый запас в нижнем Даньтяне. Это существенно необходимо в практике цигун Изменения мышц и сухожилий и Промывания костного и головного мозга.

Для достижения целей Изменения мышц и сухожилий требуется освоить «Малую Циклическую Небесную» (*сяо чжоу тянь*) Медитацию (Медитацию Малой Циркуляции). Она позволяет мысленно усиливать циркуляцию *ци* в двух основных сосудах *ци*: Зачатия и Управления (*жэнь май, ду май*). В результате выравнивается и усиливается циркуляция *ци* в двенадцати главных каналах, укрепляется и восстанавливается физическое тело.

Для достижения духовного просветления необходимо освоить Большую Циркуляцию Промывания Головного

Мозга. Она позволяет направить *ци* из истинного нижнего Даньтяня по Пронизывающему сосуду (*чун май*) к мозгу для активизации дополнительного количества клеток мозга и их энергетизации до более высокого уровня. В результате появляется возможность снова открыть Третий Глаз. Это и есть состояние «просветления».

Настоящая книга, «Цигун-медитация. Зародышевое дыхание», описывает лишь первую ступень к достижению данной цели. Изложенные в ней упражнения существенно необходимы для долголетия и просветления. Внимательно и вдумчиво прочтите ее, а затем приступайте к упражнениям. Когда занятия медитацией войдут в привычку, вы обнаружите, что танцуете в духовном саду, который трудно описать другим людям.

ГЛАВА 3. ОБОБЩЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ ДРЕВНИХ ДОКУМЕНТОВ

В этой главе представлены важнейшие результаты моего изучения древних текстов, имеющих отношение к цигун-медитации. Надеюсь, что этот материал поможет вам в ваших практических занятиях, о которых мы будем говорить в следующей главе.

ДВА ПОЛЮСА ЦИ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ

Как отмечалось в главе 2, в теле человека имеется три Даньтяня. Верхний Даньтянь и истинный нижний Даньтянь образуют двухполюсную систему, определяющую центральную энергетическую линию человеческого тела. Эти два полюса, один из которых характеризуется как *Ян*, а другой — как *Инь*, синхронно функционируют в гармонии друг с другом. Они подобны неотъемлемым один от другого полюсам магнита. Истинный нижний Даньтянь (кишечник человека, или «второй мозг») считается «северным полюсом», где аккумулируется *ци*, необходимая для поддержания жизнедеятельности всего тела. Верхний Даньтянь (головной мозг) считается «южным полюсом». Он управляет характером проявления *ци*.

При сравнении этих двух полюсов с символом *Тай-цзи* (*Инь-Ян*) можно видеть, что дух (*шэнь*), располагающийся в верхнем Даньтяне, классифицируется как *Ян*. Он обеспечивает активное проявление *ци*. Поэтому в китайском цигун этот дух называется *Ян-шэнь*. А область истинного нижнего Даньтяня называется «Морским Дном» (*хайди*). Здесь аккумулируется богатый запас *ци*, известной как *Инь шуй*, или «иньская Вода» (рис. 3-1). Считается, что иньская Вода образуется из Изначальной сущности (*юань цзин*), находящейся во «внутренних

почках» (*нэй шэнь*) и «внешних почках» (*вай шэнь*). Внешними почками являются яички или яичник. Фактически под Изначальной сущностью подразумеваются гормоны, вырабатываемые надпочечниками внутренних почек, а также железами яичек и яичника. Поэтому образующаяся в этих железах *ци* Воды часто называют «почечной водой» (*шэнь шуй*).

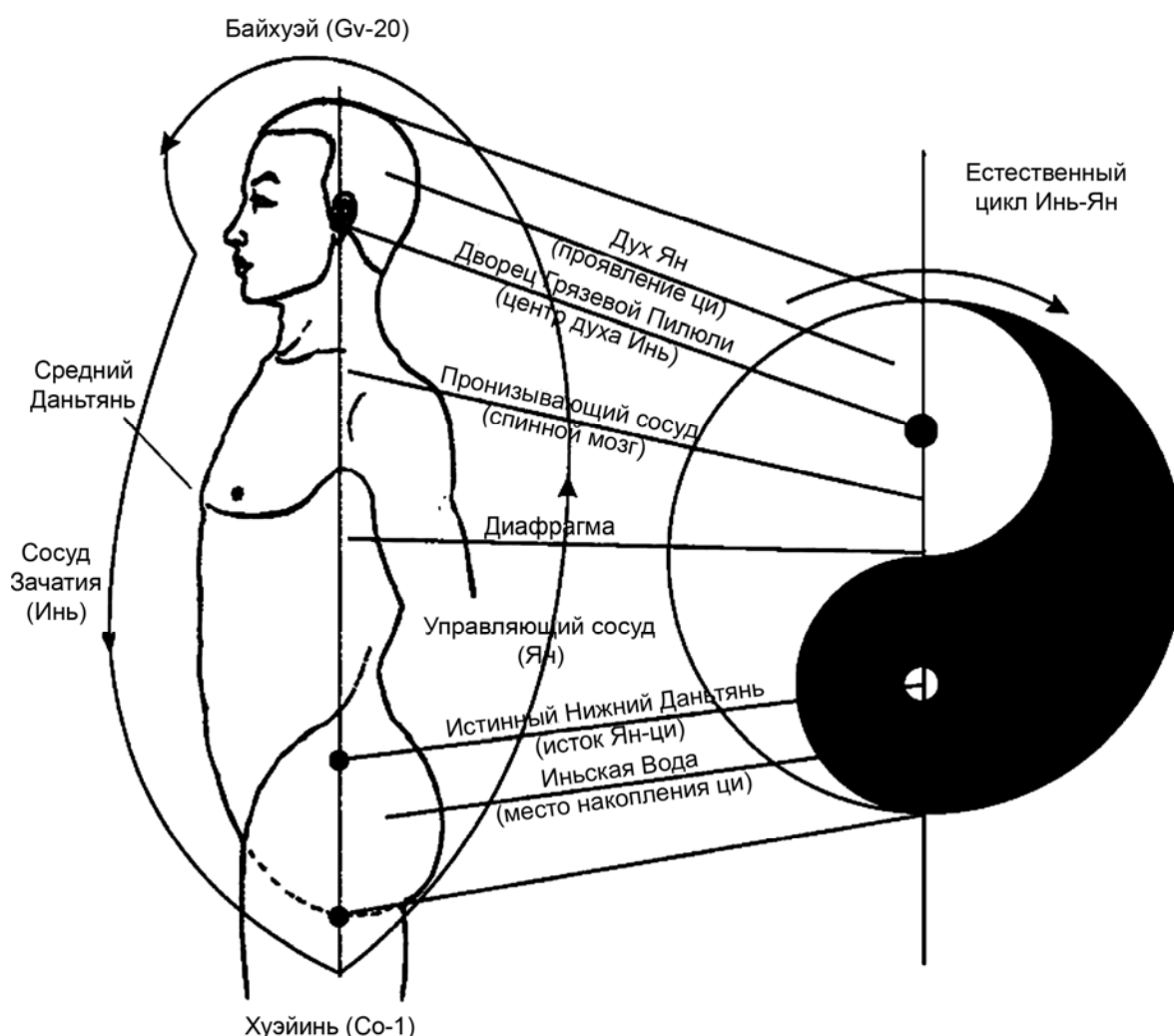


Рис. 3-1. Инь и Ян как два полюса тела

Но, с другой стороны, истинный нижний Даньтянь, обеспечивающий запас *ци*, может классифицироваться как *Ян*, а дух, который управляет характером проявления *ци*, можно считать *Инь*. Отсюда видно, как определяются *Инь* и *Ян* с различных позиций.

Если внимательно взглянуть на символ *Тайцзи* (*Инь-Ян*), можно увидеть скрытый источник *Ян* (*Ян цюань*) в центре иньской Воды, тогда как в центре янского духа обнаруживается иньский дух (*Инь шэнь*). Фактически в практике Зародышевого дыхания осуществляется тренировка скрытых полюсов *Инь* и *Ян*. Например, если вы способны сосредоточиться на центре скрытого *Ян* в иньской Воде, то в истинном нижнем Даньтяне будет продолжаться аккумуляция и сохраняться *ци*. Это напоминает родник, постоянно обеспечивающий свежей водой. Кроме того, умение удерживать дух в его центре (скрытой *Инь*) позволяет добиться более эффективного проявления *ци*.

Речь идет о двух скрытых полюсах, один из которых находится в центре головы (во Дворце Грязевой Пиллюли), а другой — в центре кишечника. Они являются двумя отдельными элементами, но функционируют как единое целое. Умение сосредоточиться на этих двух полюсах позволяет удержать дух и *ци* в надлежащих им местах. Данный процесс называется «Постижением Единства» (*бао и*).

ДУХ — ХОЗЯИН ТЕЛА

Дух напрямую связан с умом, который является *Тайцзи* (Великим Пределом) в человеческом микрокосме. Надлежащая деятельность ума позволяет поднять уровень духа, а любое нарушение его работы дезорганизует дух и уменьшает эффективность проявления *ци*. Для фокусировки и сосредоточения духа необходимо сперва добиться регуляции ума. Для этого следует отвлечься от людских забот, эмоций и желаний. Необходимо постичь ту истину, что материальный мир является всего лишь временным. Для достижения бессмертия или просветления следует повышать уровень своего духа, добиваться

его независимости, чтобы он мог сохраниться даже после смерти физического тела. В этом заключается концепция бессмертия (вечности духа).

В практике Зародышевого дыхания регуляция ума и духа в верхнем Даньтяне более важна, чем регуляция *ци*. В конечном итоге именно дух и ум управляют вашей жизнью и контролируют эффективность проявления *ци*. Сосредоточенный ум и крепкий дух позволяют аккумулировать богатый запас *ци*. Однако в случае рассеянности ума дух начинает характеризоваться как *Ян*, уровень духовного развития понижается, а *ци* расходуется менее эффективно.

Но регуляция ума и духа представляет собой очень сложный и длительный процесс. Использование ума с целью его регуляции подобно попытке заставить себя заснуть. Чем больше усердствуешь, тем меньше шансов достичь желаемой цели. Вот почему почти в половине имеющихся документов обсуждается регуляция ума и духа. А ключом к ней служит регуляция дыхания.

ДЕРЖИТЕ УМ–И СОСРЕДОТОЧЕННЫМ НА ДАНЬТЯНЯХ

Основной секрет Зародышевого дыхания заключается в концентрации ума-*И* на скрытом центре *Инь*, расположенном во «Дворце Грязевой Пилюли» (*ни вань гун*) в верхнем Даньтяне, а также на скрытом центре *Инь* в истинном нижнем Даньтяне (*чжэнь ся даньтянь*). Это упражнение называется «сосредоточением *И* на Даньтянях» (*и шоу даньтянь*). Оно позволяет удержать дух в надлежащем ему месте (*шэнь ши* — духовном вместилище, или верхнем Даньтяне) и аккумулировать *ци* в центре *ци* (*ци шэ* — вместилище *ци*, или истинном нижнем Даньтяне).

Чтобы удержать сфокусированный дух во Дворце Грязевой Пилюли, требуется сперва добиться регуляции

ума. Необходимо успокоиться, отвлечься от мирских забот и волнений. Это подразумевает регуляцию эмоционального ума обезьяны с помощью предварительной регуляции дыхания. Дыхание подобно банану, которым можно заманить *Синь* обезьяны в клетку. В случае мягкого, ровного и глубокого дыхания расслабляется физическое тело и успокаивается ум. В результате дух фокусируется и удерживается в надлежащем ему месте. С приобретением опыта дыхание и дух гармонизируются и станут поддерживать друг друга. Это начальная стадия Постижения Единства (*бао и*).

ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ ШЭНЬ И ДЫХАНИЯ

По достижении данной стадии посредством дыхания устанавливается тесная связь между *шэнь* и *ци*. Такого рода дыхание называется «Полостным дыханием» (*сюэ вэй ху си*) или «Даньтянь-дыханием» (*даньтянь ху си*). Суть его в том, что *шэнь* и *ци* остаются в своих «вместилищах».

Затем *шэнь* из верхнего Даньтяня направляется к истинному нижнему Даньтяню для объединения с *ци*. Это состояние «Взаимозависимости духа и дыхания» (*шэнь си сян и*) или «Взаимозависимости Сына и Матери», где под «Сыном» подразумевается *шэнь*, а «Матерью» выступает *ци*. В результате человек возвращается к истокам своей жизни — к состоянию *Уцзи*. Поэтому я называю такое дыхание «дыханием *Уцзи*» (*уцзи ху си*) (дыханием в отсутствие полярностей) или «дыханием второго мозга». В случае дыхания *Уцзи* исчезает деление *шэнь* и *ци* на *Инь* и *Ян*.

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ ШЭНЬ И ЦИ ВМЕСТЕ

Ключом к направлению *шэнь* вниз для объединения с *ци* служит правильное дыхание. Существует два мне-

ния относительного приемлемого здесь способа дыхания. В одних древних текстах утверждается, что для удержания *шэнь* и *ци* в истинном нижнем Даньтяне необходимо мысленно сосредоточиться на нем, глубоко вдохнуть и как можно дольше задержать дыхание. Задержка дыхания после максимально глубокого вдоха обеспечивает максимальное объединение *шэнь* и *ци*. Нечто подобное наблюдается в случае подталкивания машины. Вначале вы глубоко вдыхаете для поглощения богатого запаса кислорода, необходимого для биохимических реакций, а затем на выдохе толкаете. Задержка дыхания после максимально глубокого выдоха обеспечивает наиболее эффективное проявление *ци*. При Зародышевом дыхании наблюдается обратный процесс. Вначале вы выдыхаете, расслабляетесь и успокаиваетесь, а затем идет глубокий мягкий вдох. После максимально глубокого вдоха в условиях мысленного сосредоточения на истинном нижнем Даньтяне следует задержка дыхания. Это позволяет сконцентрировать *шэнь* и аккумулировать *ци* в истинном нижнем Даньтяне.

Согласно другим текстам, «задержка дыхания» в действительности не означает «остановки дыхания». Предпочтительнее ровное и мягкое дыхание, которое становится просто незаметным. А фактическая остановка дыхания вызывает напряжение физического и ментального тел. В результате возбуждается ум, что мешает эффективному удержанию духа и *ци* в истинном нижнем Даньтяне.

По моему мнению, обе точки зрения справедливы. Лучше всего вдыхать медленно, плавно, спокойно и мягко, почти неуловимо. Но после максимального вдоха следует задержать дыхание. Начните с нескольких секунд. Продолжительность задержки можно будет увеличить только с приобретением опыта, когда она станет естественной и не будет вызывать дискомфорта.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ШЭНЬ И ЦИ

Есть две конечные цели «объединення *шэнь* и *ци*» (*шэнь ци сян хэ*). В первом случае ум удерживается в истинном нижнем Даньтяне, и человек возвращается к истокам собственной жизни, как объяснялось в предшествующем подразделе. Здесь объединение осуществляется в истинном нижнем Даньтяне. Это путь к долголетию. Во втором случае добиваются образования Духовного зародыша (*шэнь тай*) в *хуантине*. Затем Духовный зародыш направляется вверх для открытия Третьего Глаза. Это первый шаг на пути к достижению просветления.

Для формирования Духовного зародыша необходимо сперва научиться направлять «*ци* Огня» (*хо ци*), или «Посленебесную *ци*» (*хоу тянь ци*), из среднего Даньтяня вниз, а «*ци* Воды» (*шуй ци*), или «Прежде небесную *ци*» (*сянь тянь ци*), — вверх для их встречи в полости *хуантин*. Это процесс *Кань-Ли* (Воды-Огня), известный также как «соитие дракона и тигра» (*лун ху цзяо гоу*). В результате формируется «Мать Воды» (*шуй му*), обеспечивающая *шэнь* всем необходимым для его роста и развития.

Поэтому вниз к *хуантину* следует также направить *шэнь*. Этот *шэнь* считается Сыном, а сам процесс называется «Взаимозависимостью Матери и Сына» (*му цзы сян и*). В результате формируется Духовный зародыш. После созревания Духовный зародыш направляют к верхнему Даньтяню для его рождения (открытия Третьего Глаза). Это необходимый шаг для духовного просветления.

В заключение хочу напомнить важнейшие ключевые теории и практические приемы:

1. Успокоение ума и физического тела

Первый этап в практике Зародышевого дыхания заключается в достижении максимального спокойствия

ума. Для этого необходимо отвлечься от всех эмоциональных забот, волнений и желаний окружающего мира, В результате появляется возможность сконцентрировать дух во Дворце Грязевой Пилюли в центре верхнего Даньтяня. Постепенно затихает деятельность головного мозга, успокаивается ум и расслабляется физическое тело. Это путь к Постижению Единства (*бао и*).

Чтобы еще больше успокоить ум и расслабить физическое тело, необходимо мысленно сосредоточиться на истинном нижнем Даньтяне и направить *ци* к нижней части тела. В результате ослабевают активность клеток головного мозга и достигается полная умиротворенность ума. Вспомним главу 16 «Даодэ-цзина»: «Достигнув предела пустоты, блюди покой и умиротворение». Здесь подразумевается полная расслабленность тела и умиротворенность ума. Это первый шаг в процессе направления *ци* к истинному нижнему Даньтяню и ее аккумуляции там.

2. Совершенствование истинного нижнего Даньтяня (биоаккумулятора) и его способности накапливать запас *ци*

Для увеличения энергетической емкости биоаккумулятора истинный нижний Даньтянь необходимо упражнять. Способ его тренировки будет кратко изложен в следующей главе. В древних документах по Зародышевому дыханию он не поясняется, но совершенствование истинного нижнего Даньтяня детально обсуждается в классических трактатах «Изменение мышц и сухожилий» и «Промывание костного и головного мозга» (см. в нашей книге «Секреты молодости»).

3. Накопление богатого запаса *ци* в истинном нижнем Даньтяне

Это процесс зарядки биоаккумулятора. Богатый запас *ци* в истинном нижнем Даньтяне позволяет выполнять

упражнения Изменения мышц и сухожилий и Промывания костного и головного мозга. Ключом к повышению уровня аккумулированной *ци* служит правильное дыхание.

4. Стимуляция секреции гормонов (образования Изначальной сущности) надпочечниками и яичками (или яичником)

Гормоны действуют как катализаторы в биохимических реакциях в организме человека. Надлежащий уровень содержания гормонов обеспечивает нормальное протекание биохимических реакций и образование достаточного количества *ци*. Сегодня хорошо известно, что поддержание здоровой концентрации гормонов в теле является ключом к долголетию.

5. Укрепление физического тела и здоровья (изменение мышц и сухожилий)

Богатый запас *ци* в истинном нижнем Даньтяне поддерживает высокий уровень *ци* в восьми сосудах (*ба май*), что позволяет эффективно регулировать циркуляцию *ци* в двенадцати главных каналах (*ши эр цзин*). Это решающий ключ к здоровому функционированию и совершенствованию физического тела.

6. Долголетие и просветление (промывание костного и головного мозга)

Снабжение костного мозга богатым запасом *ци* обеспечивает нормальное образование гемоглобина в нем. А достаточное количество здоровых клеток крови в теле является ключом к замедлению процесса старения. Это объясняется тем, что гемоглобин является основными переносчиками кислорода и питательных веществ, необходимых для нормального протекания метаболизма в ор-

ганизме человека. А умение направить вверх по спинному мозгу (*чун май*) мощный поток *ци* для питания головного мозга позволяет повысить уровень Духа Жизне-способности и открыть Третий Глаз (*тянь янь*). Это путь к достижению состояния Будды, или просветления.

ГЛАВА 4. ПРАКТИКА ЗАРОДЫШЕВОГО ДЫХАНИЯ

4.1. ПРЕДИСЛОВИЕ

Из предшествующих глав мы узнали о значении Зародышевого дыхания в практике цигун Внутреннего Эликсира (*нэйдань*). Независимо от преследуемой вами цели — укрепление здоровья, долголетие или духовное просветление — без Зародышевого дыхания достигнутые в ходе ваших упражнений результаты будут поверхностными, а в некоторых случаях успех вообще окажется невозможным.

В настоящей главе я излагаю доступный способ Зародышевого дыхания. Он основывается на моем личном пятнадцатилетнем опыте и ознакомлении с сотнями древних текстов. Необходимо понимать, что почти все имеющиеся сегодня в наличии документы стали доступны широкой публике только в течение последних двух десятилетий. В процессе занятий при принятии решений используйте логическое мышление и здравомыслие. Зачастую одни и те же упражнения у различных людей приводят к различным результатам. Для одних они подходят, а для других нет. Необходимо изучить теорию, лежащую в основе подготовки, и надлежащим образом скорректировать рекомендуемые методы.

Прежде чем перейти к практической стороне вопроса, мне хотелось бы подчеркнуть еще один момент. Весь процесс Зародышевого дыхания основывается на внутреннем самонаблюдении (*нэй ши*). Здесь подразумевается ощущение происходящего у вас внутри, с помощью которого ваш ум поддерживает связь с физическим телом, *ци* и *шэнь*. В зависимости от того, насколько вы можете управлять собственным умом и успокаивать его, оно может быть поверхностным или глубоким. Остроту

данного ощущения обычно ограничивает только уровень развития ума и самоосознания. Естественно, ложные и нереальные ощущения или ментальные восприятия способны ввести в заблуждение и пробудить фантазии (*жу мо*). Это ведет к состоянию эмоционального возбуждения и сбивает с правильного пути совершенствования циркуляции *ци* (*цзоу хо*).

Поэтому во время занятий очень важно игнорировать собственное сомнение и даже конкретно не планировать свое продвижение вперед. Это всего лишь серьезно отвлечет ваш ум и к тому же может вызвать застой *ци*. Если вы сомневаетесь в выборе надлежащего метода подготовки, то лучше проконсультироваться у опытного учителя. Зачастую несколько советов позволяют направить вас по верному пути. Однако, честно говоря, сегодня имеется очень мало таких опытных мастеров цигун.

При чтении настоящей главы будьте логичным и терпеливым. Старайтесь понять ее содержание. При необходимости всегда возвращайтесь к древним документам, изучайте их и размышляйте над ними. Нередко вы сможете отыскать в них новый ценный ключ, который выведет вас из тупика.

В следующем разделе я обобщенно излагаю необходимые приготовления как физического, так и психологического характера. А практические упражнения будут обсуждаться в разделе 4.3.

4.2. ПОДГОТОВКА К ЗАРОДЫШЕВОМУ ДЫХАНИЮ

Подготовку к Зародышевому дыханию можно разделить на две части, физическую и психологическую. Обычно понять лежащую в основе подготовки теорию довольно легко. Трудности возникают при осуществлении практической стороны. Понимание может прийти быстро, но практика требует большого терпения и преодо-

ления самого себя. При желании быстро увидеть результаты своего труда вы, вероятнее всего, бросите упражняться после нескольких недель или месяцев занятий. Поэтому здесь психологическая подготовка более важна, чем физическая.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Положение сидя. Для практики Зародышевого дыхания лучше всего подходит положение сидя (рис. 4-1).



Рис. 4-1. Медитация в положении сидя

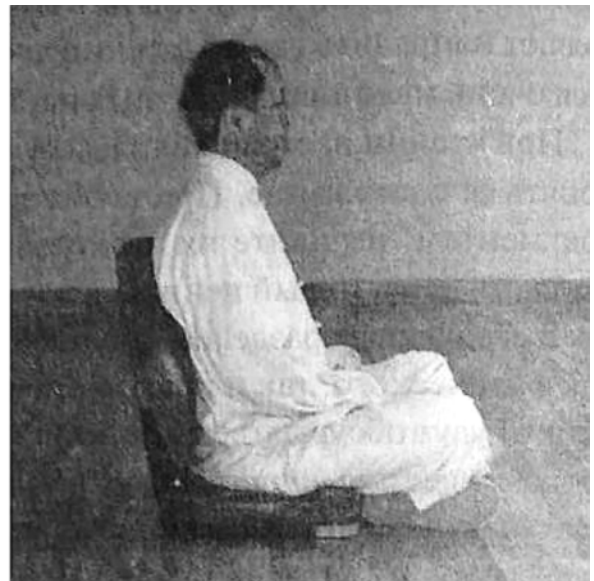


Рис. 4-2. Медитация в положении сидя на сиденье со спинкой

Оно позволяет легко определить центральную энергетическую линию и местонахождение верхнего Даньтяня и истинного нижнего Даньтяня. Зародышевое дыхание без задержки дыхания не грозит никакой опасностью, но включение данного элемента в упражнение требует сознательного ума, который должен следить за ходом его выполнения и за всем происходящим; в противном случае может очень легко возникнуть напряжение физического тела. Если положение сидя вызывает у вас ощущение неудобства и напрягается поясница, позаботьтесь об упоре для спины (рис. 4-2). Состояние полной рас-

слабленности во время занятий может обеспечить мягкое кресло с подлокотниками (рис. 4-3).

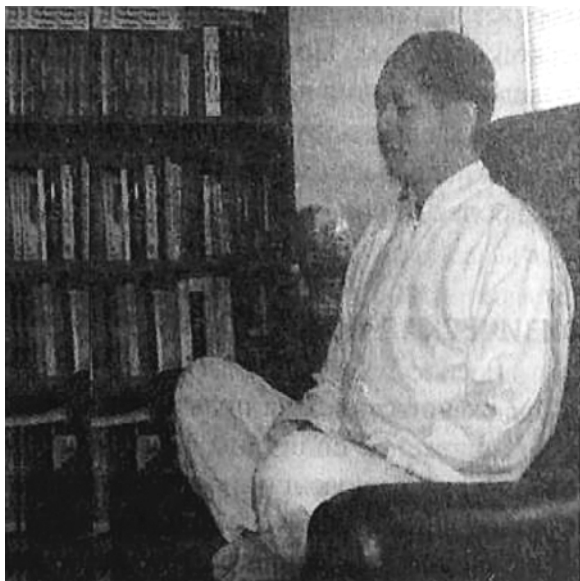


Рис. 4-3. Медитация в положении сидя на мягком кресле

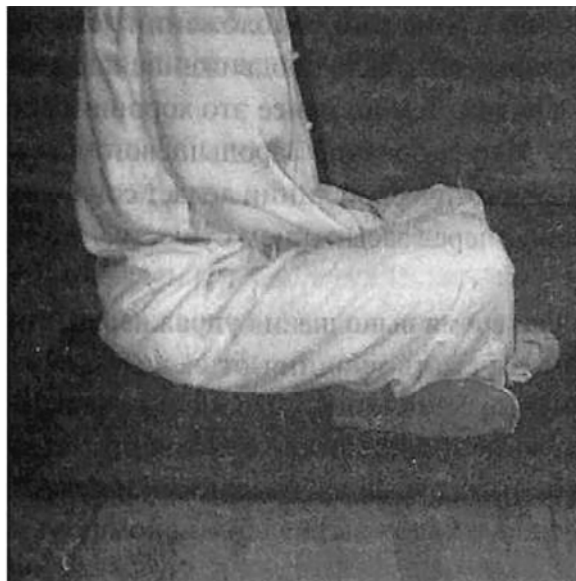


Рис. 4-4. Подушечка на коврике для медитации

2. **Скрещивание ног.** При скрещивании ног их сгибание в тазобедренных суставах предотвращает отток *ци* к нижним конечностям. Однако если у вас мало опыта, это может привести к появлению ощущения онемения в ногах, нарушить ваше спокойствие и ослабить концентрацию ума, требующуюся для выполнения упражнения. Поэтому подберите подушку для сидения подходящей лично для вас высоты. Попробуйте посидеть на ней в течение десяти минут и посмотрите, удобно ли вам. Вы не должны испытывать какого-либо дискомфорта на протяжении тридцати минут сидения. Кроме того, причиной ощущения онемения в ногах может быть пол, на котором вы сидите. В случае твердого деревянного или цементного пола увеличивается нагрузка на ступни. Поэтому рекомендуется сидеть на мягком материале (рис. 4-4). Однако следует избегать синтетических материалов, таких, как полиэстер, которые в зимнее время склонны ак-

кумулировать большой заряд статического электричества. Всегда предпочтительнее природные материалы, такие как хлопчатобумажная ткань или шелк, поскольку человеческое тело привыкло к ним с глубокой древности. Кроме того, в области голени ноги должны быть несколько раздвинуты. В этом случае уменьшается давление верхней части ноги на стопу, и сидеть намного удобнее.

3. Положение лежа. Для Зародышевого дыхания вполне приемлемо и положение лежа. Во время выполнения упражнения ум сосредоточен на верхнем Даньтяне и истинном нижнем Даньтяне и не используется для управления циркуляцией *ци* в теле. Это напоминает зарядку аккумулятора неподвижно стоящего автомобиля. Однако не следует ложиться на бок. В этом случае теряется ощущение равновесия и отличается нагрузка на левую и правую стороны тела. Лучше всего лежать лицом вверх. Занимаясь Зародышевым дыханием в положении лежа, следует помнить один важный момент. В отсутствие достаточного опыта теряется ощущение точного места нахождения верхнего Даньтяня и истинного нижнего Даньтяня. Кроме того, в положении лежа легче заснуть. Это не опасно, но сон будет тормозить ваше продвижение вперед и мешать достижению конечной цели занятий. Тем не менее это хороший способ заснуть, если вы желаете отдохнуть. Использование Зародышевого дыхания для направления *ци* к центральной энергетической линии делает сон более эффективным, поскольку непосредственно перед засыпанием существенно успокаивается ум.

4. Окружающие условия во время выполнения упражнений. Выберите тихую и уютную комнату. Чтобы избежать влияния отвлекающих ум факторов, повесьте на двери табличку «не беспокоить», отключите телефон и приглушите освещение. Важное значение имеет также

хорошая проветриваемость помещения. Воздух должен быть надлежащей влажности и комнатной температуры. Спертый воздух, духота и холод вызывают дискомфорт и отвлекают ум.

5. Питание. Не следует приступать к занятиям на пустой желудок или после обильного приема пищи. Несколько кусочков печенья или стакан молока утолят голод, и никакие неприятные ощущения в желудке не будут отвлекать ум. В отношении подходящей для Зародышевого дыхания диеты следует отметить, что чрезмерное употребление красного мяса обычно делает ум легко возбудимым. Лучше всего использовать в качестве источника белка куриное мясо, рыбу и сою. Зимой желательно принимать в пищу больше мяса, чем летом, когда предпочтительнее есть больше овощей и фруктов. Это обусловлено тем, что в летний период *ци* в теле человека и так уже характеризуется как *Ян*, и дополнительное употребление красного мяса еще больше сдвинет равновесие в сторону *Ян*. Зимой можно есть больше куриного мяса и рыбы, которые обеспечат необходимый для вашей иммунной системы белок.

6. Одежда. Лучше всего заниматься Зародышевым дыханием обнаженным. В этом случае ничто не стесняет физическое тело. Естественно, в зимний период медитировать обнаженным затруднительно. Зимой во время практики Зародышевого дыхания, когда спокойный ум сосредоточен на Даньтяне, а физическое тело расслаблено, Защитная *ци* (*вэй ци*) слабее и можно легко простудиться. В этом случае рекомендуется легкая одежда.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Необходимо успокоить ум, дать ему возможность постичь теорию и практику подготовки. В противном случае взволнованность, замешательство и рассеянность ума

сделают ваши достижения поверхностными. Поэтому перед началом занятий требуется добиться ясного психологического понимания. Ниже перечислены общие препятствия на пути к достижению успеха.

1. Отсутствие уверенности. Обычно для начинающего наибольшей помехой является недостаток уверенности в себе. Он сомневается в своей способности подчинить себе свой ленивый ум, довести занятия до конца и достичь намеченной цели. Он не убежден в правильности теории и практических методов.

В первую очередь для решения этих проблем необходимо ответить на следующие вопросы: для чего вам нужна практика Зародышевого дыхания? Сколько времени вы хотите заниматься? Ясно ли вы понимаете теорию и практические методы? Что вы ожидаете достичь в конечном итоге? Если у вас нет ответов на перечисленные вопросы, то вам следует пересмотреть свои побуждения.

2. Замешательство. Зачастую замешательство возникает при столкновении с непонятными явлениями, которые не объясняются в книге. В этом случае необходимо хорошо разбираться в теории. Статус *ци*, эмоциональный ум и образ жизни каждого индивида отличаются, поэтому трудно точно следовать изложенным в книге рекомендациям. Необходимо научиться адаптировать представленные методы применительно лично к себе и к своей жизни. Причиной замешательства может также служить отсутствие уверенности в себе или взволнованность эмоционального ума.

3. Нарушение равновесия эмоционального ума обезьяны. Эмоциональное волнение является одной из основных помех в практике Зародышевого дыхания. Именно поэтому существует так много документов, где обсуждается способ регуляции ума и духа. Если вы не способны

справиться с серьезным эмоциональным беспокойством, которое всегда мешает уму сосредоточиться, то ничего не достигнете. Эмоциональный ум волнуют «семь эмоций и шесть желаний» (*ци цин лю юй*). Семь эмоций — это счастье (*си*), гнев (*ну*), печаль (*ай*), радость (*лэ*), любовь (*ай*), ненависть (*хэнь*) и вожделение (*юй*), а шесть желаний суть чувственные удовольствия, получаемые благодаря глазам, ушам, носу, языку, телу и уму. Кроме того, необходимо развивать в себе безучастность ума, способность абстрагироваться от «пустоты земли, воды, огня и ветра» (т. е. от материального мира).

Первый неотъемлемый шаг в практике Зародышевого дыхания заключается в регуляции эмоционального ума. Безусловно, это нелегкая задача, особенно в современном обществе. Если эмоциональный ум не поддается регуляции, нарушается устойчивость *шэнь* и дух не может спокойно находиться в надлежащем ему месте. В этом случае *ци* также покидает свое вместилище, истинный нижний Даньтянь, и подготовка не дает никакого результата.

Нельзя себя принуждать к занятиям, поскольку это пробуждает эмоциональный ум. Когда угасает энтузиазм начального периода, начинаются трудности. Но ум может оставаться спокойным, только если длительное сидение доставляет вам удовольствие. Поэтому необходимо психологически подготовить себя наслаждаться сидением. Не следует ставить перед собой определенной цели, включающей желание, которое запускает в действие эмоциональный ум. Намеченная цель подразумевает ожидание и самооценку, волнующие эмоциональный ум. Просто упражняйтесь и наслаждайтесь занятиями. Сосредоточьтесь на настоящем и не позволяйте отдельным неудачам заставить вас бросить занятия. Продолжайте размышлять и корректировать подходящий лично для вас способ подготовки. Придерживайтесь рекомендаций

относительно порядка выполнения упражнений. Исходя из моего личного, более чем десятилетнего опыта обучения Зародышевому дыханию, я убежден, что предложенные методики эффективны и помогут вам постепенно достичь высокого уровня подготовки.

4.3. 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 следующей книге: «Большая Циркуляция и Медитация Просветления».

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 макси-

мально янская, и Зародышевое дыхание позволяет направлять 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.

ОРИЕНТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

В практике Зародышевого дыхания необходимо использовать преимущества естественной *ци*. Наибольшее значение имеет *ци* Солнца, Луны и Земли (т. е. магнитного поля Земли). Поэтому, по возможности, соответственно выбирайте свою ориентацию на время медитации (табл. 4-1). Более подробно об этом рассказывается в нашей книге «Корни китайского цигун».

Время занятий	Цель	Ориентация	Естественный источник <i>ци</i>
Рассвет	Подпитывание	Лицом на восток	Солнце
	Удаление*	Лицом на запад	Солнце
Полдень	Успокоение	Любое направление	—

* Здесь подразумевается удаление некоторой части *ци* из организма, для сдвига статуса тела в сторону *Инь*.

Сумерки	Предотвращение утечки	Лицом на восток	Солнце
	Удаление	Лицом на запад	Солнце
Ночь**	Подпитывание	Лицом на юг	Магнитное поле Земли
	Удаление	Лицом на север	Магнитное поле Земли

Таблица 4-1. Время медитации и ориентация

ОСОЗНАНИЕ ЦЕНТРА ИНЬ В ВЕРХНЕМ ДАНЬТЯНЕ И ЦЕНТРА ЯН В ИСТИННОМ НИЖНЕМ ДАНЬТЯНЕ

Первый шаг в Зародышевом дыхании заключается в осознании центра *Инь* в верхнем Даньтяне и центра *Ян* в истинном нижнем Даньтяне. Как отмечалось ранее, верхний центр *Инь* стабилизирует и контролирует статус проявления *Ян* (*шэнь*), тогда как нижний центр *Ян* является местом образования иньской Воды (см. рис. 2-20). 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*) (см. рис. 3-2), где находятся шишковидная железа и гипофиз. Это центральная часть Дворца Грязевой Пилюли (*ни вань гун*) и центральная часть вместилища духа (*шэнь ши*) (верхний Даньтянь).

** При желании впитать *ци* Луны необходимо медитировать за два-три дня до полнолуния лицом в сторону Луны. После полнолуния такая медитация не рекомендуется, иначе Луна сама может забрать у вас часть вашей собственной *ци*.

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 место нахождения. 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, т. е. 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 нашего 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) и анус. 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, т. е. увеличить энергетическую 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» из-

вестно, 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 нашей 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 там некоторые редкие травы стоят очень дорого.

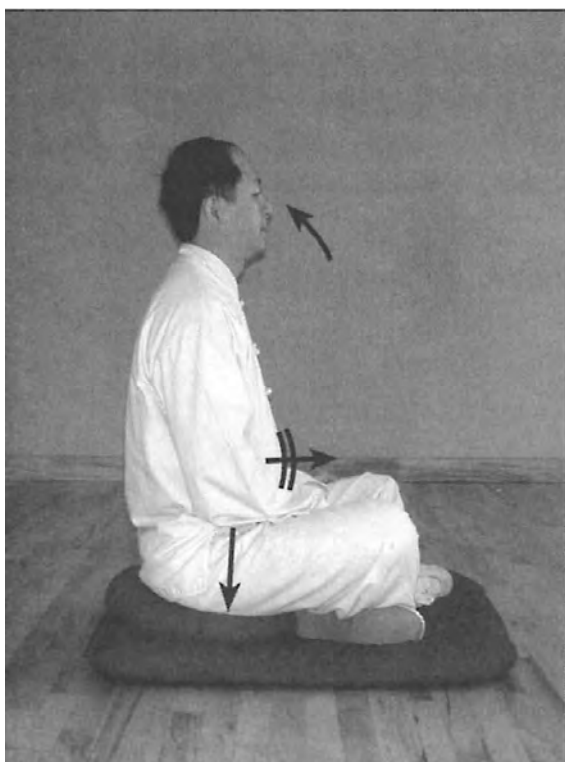
Если вы хотите прибегнуть к методам массажа, вам потребуется партнер. К тому же вам обоим необходимо будет знать правильную технику массажа и уметь регулировать прилагаемую на каждом этапе силу. При использовании дыхательных упражнений также требуется знать теорию и практику, с тем чтобы занятия оказались

эффективными и не привели к возникновению каких-либо проблем. Если вы хотите больше узнать об увеличении количества *ци* с применением трав и методов массажа, опять же обратитесь к нашей книге «Секреты молодости».

А здесь я хочу изложить известные способы дыхания, способствующие увеличению количества *ци* в теле. Существует два метода, которые еще в прошлом широко практиковали буддийские и даосские монахи. К ним относятся: **Нормальное, или буддийское, брюшное дыхание** (*чжэн фу ху си, фо цзя ху си*) и **Обратное, или даосское брюшное дыхание** (*фань* (или *ни*) *фу ху си, дао цзя ху си*). Если вы будете знать теорию и терпеливо заниматься, эти два метода позволят вам преобразовать жировые отложения в брюшной области в дополнительную *ци*. Лежащая в основе этих методов теория обсуждалась в предшествующих главах.

А. Нормальное (буддийское) брюшное дыхание

В случае Нормального брюшного дыхания на вдохе живот мягко выдвигается вперед, а на выдохе втягивается (рис. 4-5 и 4-6). Кроме того, для повышения уровня *ци* в нижней части живота (Печь эликсира, или Поле эликсира) на вдохе необходимо также мягко приопустить полость *хуэйинь* (Co-1) (и анус), а на выдохе мягко приподнять обратно. Помните, данную область нельзя напрягать ни на вдохе, ни на выдохе (это делается только при выполнении специальных упражнений, например в практике жесткого цигун). При Нормальном брюшном дыхании движения брюшной области позволяют преобразовать сущность пищи (жир) в *ци*. Кроме того, благодаря движениям живота и полости *хуэйинь* в поджелудочной железе (островках Лангерганса) и половых железах образуется Изначальная сущность (*юань цзин*), то есть вырабатываются гормоны.



*Рис. 4-5. Нормальное
брюшное дыхание (вдох)*

*Рис. 4-6. Нормальное
брюшное дыхание (выдох)*

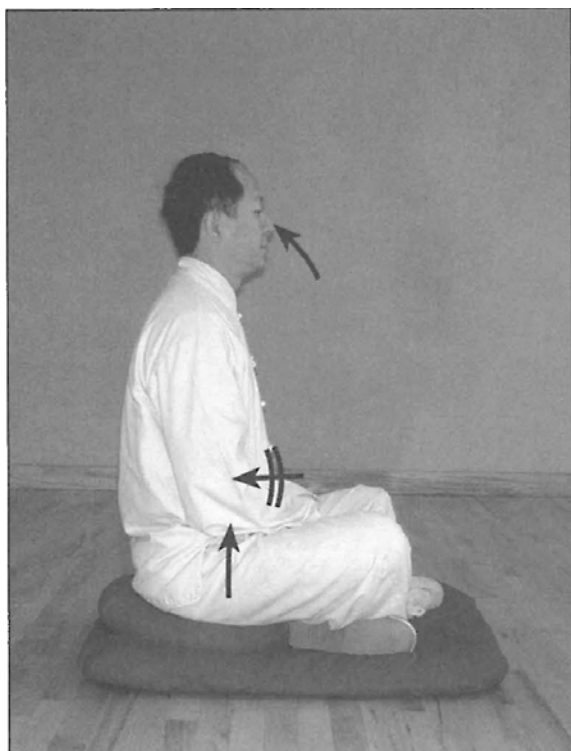
После нескольких недель занятий вы начнете ощущать в брюшной области потепление и даже некоторое подрагивание. Это признаки увеличения здесь количества *ци*.

Как начинающему, вам потребуется упражняться в Нормальном брюшном дыхании по меньшей мере в течение шести месяцев, пока ваш ум не научится эффективно контролировать мышцы брюшной области. Помните, это спокойный и естественный способ дыхания, и у вас не будет возникать никакого неприятного напряжения в районе живота.

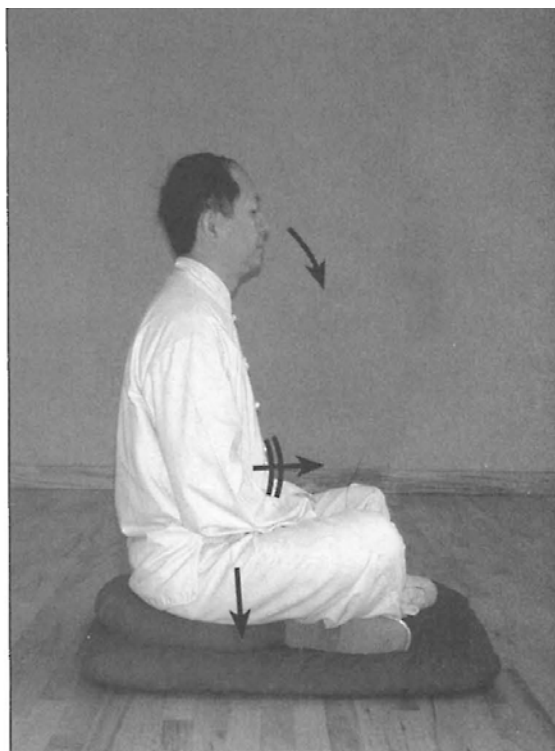
Б. Обратное (даосское) брюшное дыхание

После по меньшей мере шестимесячной практики Нормального брюшного дыхания можно приступать к Обратному брюшному дыханию. В Обратном брюшном дыхании на вдохе живот мягко втягивается, а на выдохе

мягко выдвигается вперед (рис. 4-7 и 4-8). Здесь также очень важна координация с движениями полости *хуэйинь* (Со-1, в районе ануса). Полость *хуэйинь* служит основными воротами, регулирующими четыре иньских сосуда, в результате чего она контролирует статус *ци* в теле. При данном способе дыхания также нельзя напрягать область живота ни на вдохе, ни на выдохе (за исключением специальных упражнений, таких как в практике жесткого цигун). Обычно учитель не раскрывает ученику секрет управления *хуэйинь* до тех пор, пока тот не заслужит полного его доверия.



*Рис. 4-7. Обратное
брюшное дыхание (вдох)*



*Рис. 4-8. Обратное
брюшное дыхание (выдох)*

Зачастую начинающие заниматься цигун или боевыми искусствами сталкиваются с проблемой напряженности мышц брюшной области. Это объясняется тем, что в Обратном брюшном дыхании на вдохе диафрагма оттягивается вниз одновременно со втягиванием живота. Во

избежание данной проблемы необходимо предварительно хорошо освоить Прямое брюшное дыхание и уметь эффективно контролировать мышцы живота. Но можно начинать практиковать Обратное брюшное дыхание с малой амплитудой движений и с возрастанием эффективности управления мышцами живота постепенно ее увеличивать. Безусловно, на это потребуется время.

ЗАРОДЫШЕВОЕ ДЫХАНИЕ (ПОЛОСТНОЕ ДЫХАНИЕ, ДЫХАНИЕ УЦЗИ)

Два представленных выше способа дыхания позволяют 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 своеместилище. Это главный 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 *шэнмэн*, что означает «Дверь жизни», а дорсальная область поясницы, включающая полость *минмэн* (Gv-4) между вторым и третьим поясничными позвонками, называется *биху*, что означает «Закрытая дверь» (рис. 4-9). Гармоничные движения этих двух участков тела помогают лег-

ко 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.

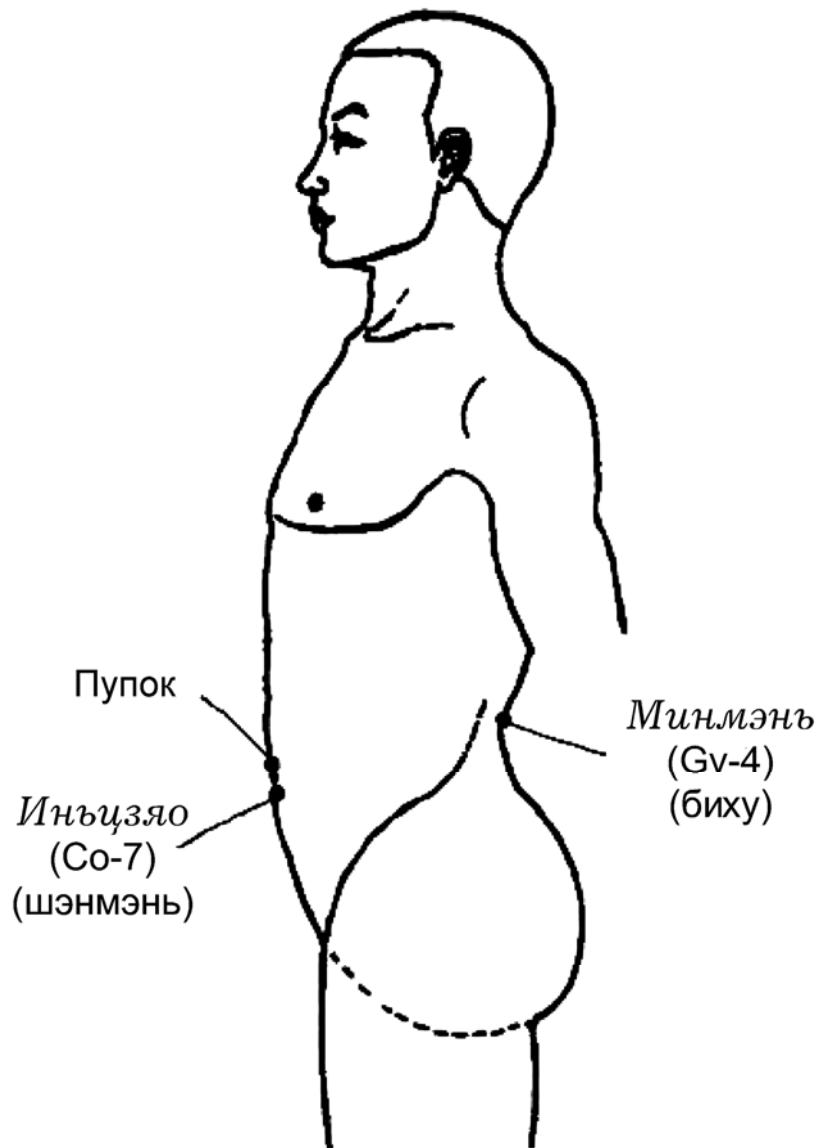


Рис. 4-9. Шэнмэнь (дверь жизни) и биху (закрытая дверь)

Это означает, что первый шаг в практике Зародышевого дыхания заключается в отыскании указанных выше дверей и их одновременном приподнятии 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. 4-10).

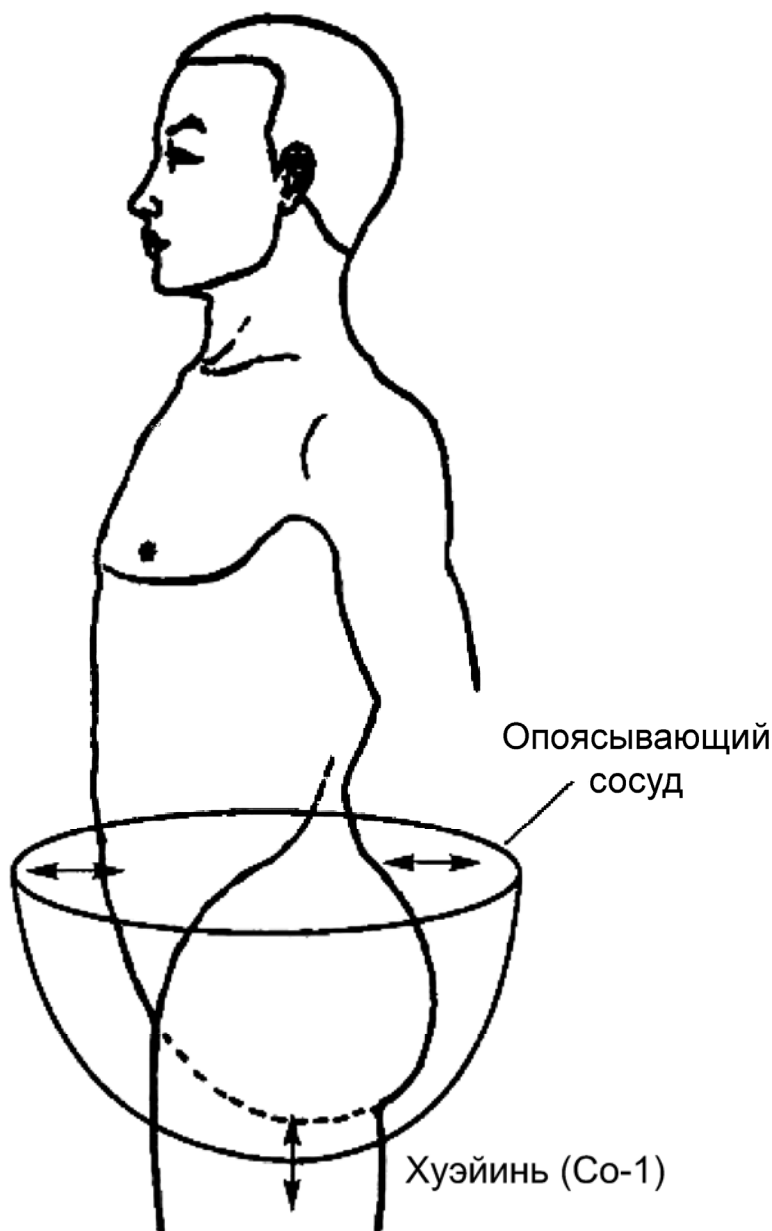


Рис. 4-10. Зародышевое дыхание

Самая удивительная часть практики состоит в том, что указанные движения позволяют регулировать и даже 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 Зароды-

шевого 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. 4-11). Это позволяет направить вниз существенное количество *ци* и удержать ее в своемместилище. Чем больше вы будете упражняться, тем эффективнее будет протекать данный процесс. Такой способ дыхания можно использовать для снижения кровяного давления, успокоения возбужденного ума (ментального тела) и сниже-

ния частоты сердцебиений. Буддийское дыхание очень эффективно для физического и ментального расслабления.

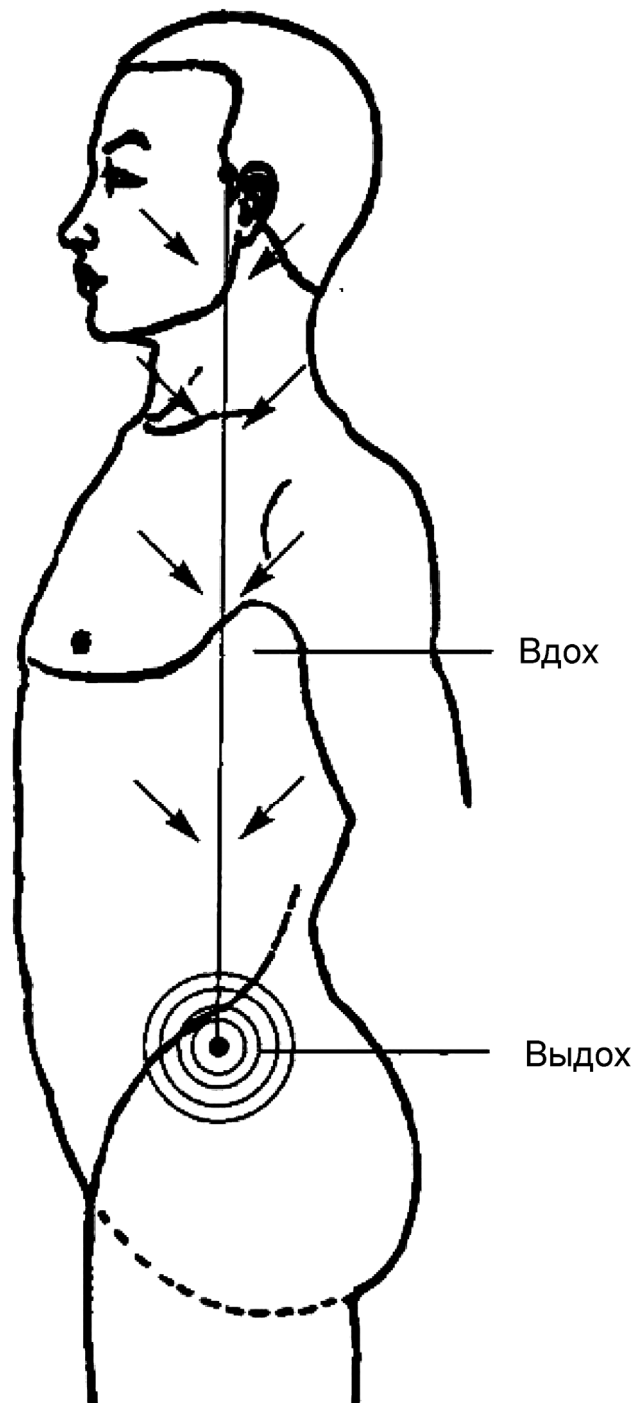


Рис. 4-11. Буддийский способ направления ци вниз к истинному нижнему Данътяню

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 4-12). На выдохе живот

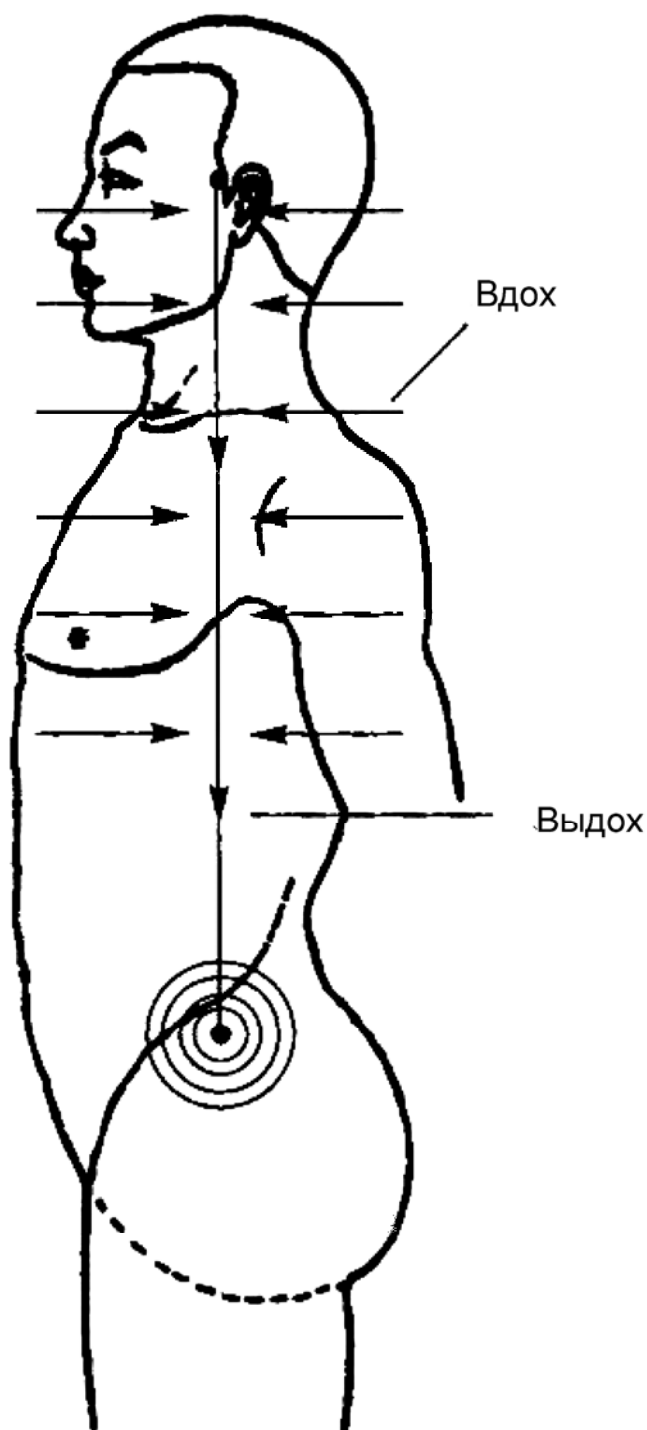


Рис. 4-12. Даосский способ направления *ци* вниз к истинному нижнему Данъяню

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 сосредотачиваться 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 Опясывающего сосуда вовне. При этом живот выдвигается вперед с од-

новременным мягким приопусканием точки *хуэйинь* (вместе с анусом) (рис. 4-13). Ум продолжает направлять *ци* горизонтально на расстояние в несколько футов или даже ярдов. В результате равновесие сдвигается в сторону *Ян*, и расширяется область действия Защитной *ци*.

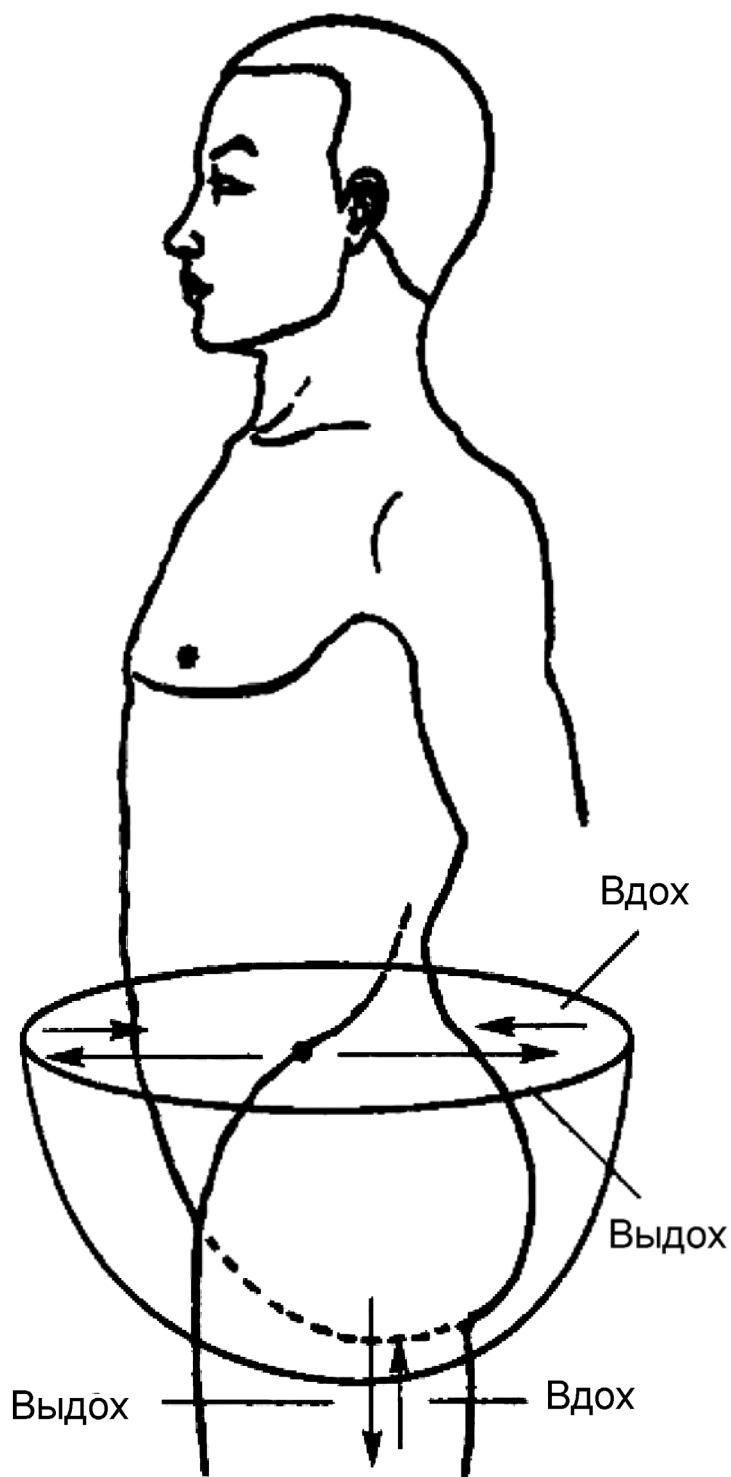


Рис. 4-13. Дыхание Опоясывающего сосуда

При желании увеличить радиус защитного экрана необходимо просто на несколько секунд задержать дыхание на 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. 4-14). 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*.

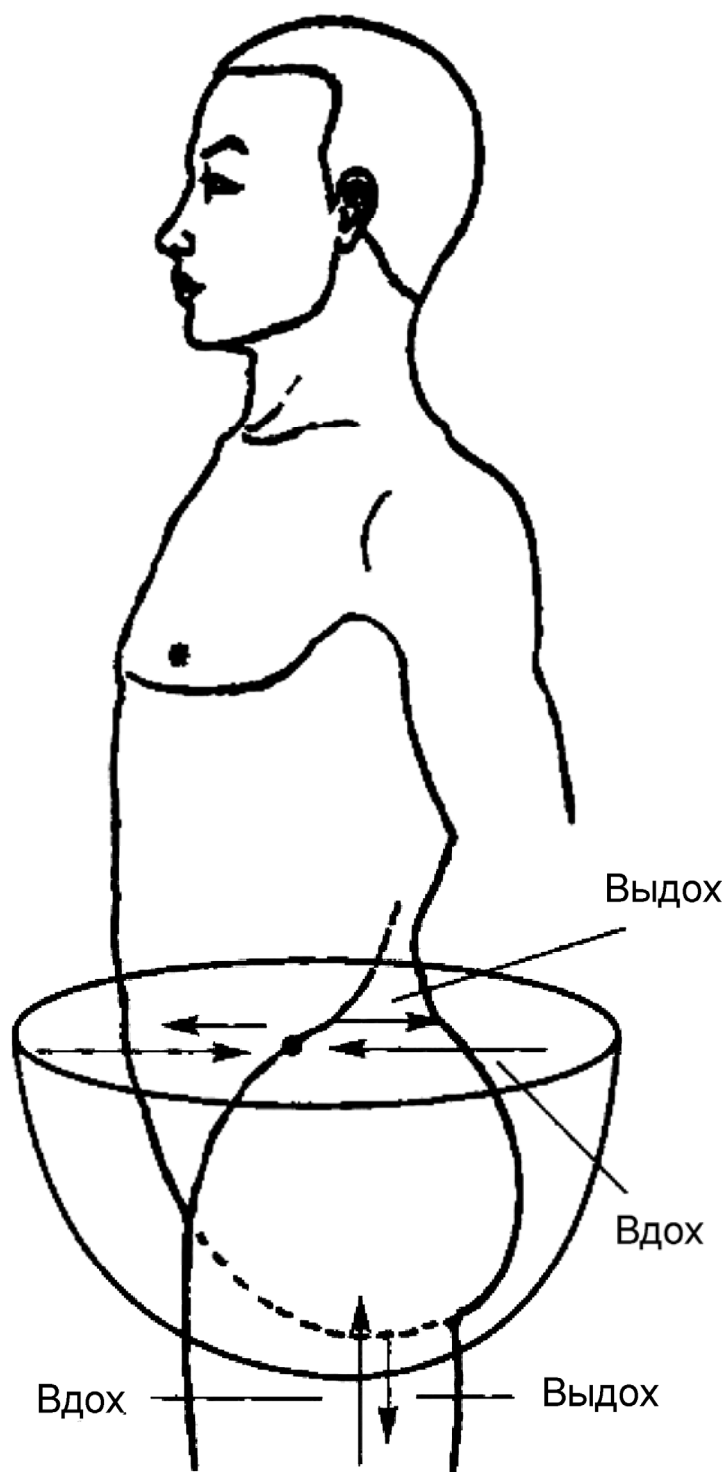


Рис. 4-14. Дыхание костного мозга

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 моей следующей книге — «Медитация духовного просветления».

Первый шаг в формировании Духовного зародыша заключается в направлении *ци* Огня (*хо ци*, Посленебесной *ци*) вниз из среднего Даньтяня (*чжун даньтянь*) и *ци* Воды (*шуй ци*, Преждебесной *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*.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ ДУХОВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ПРАКТИКЕ ЦИГУН

Как уже упоминалось, у даосов существует четыре стадии духовного развития:

1) упражнение Сущности и превращение ее в *ци* (*лянь цзин хуа ци*);

2) упражнение *ци* и превращение ее в *шэнь* (*лянь ци хуа шэнь*);

3) упражнение духа и возвращение его к пустоте (*лянь шэнь фань сюй*);

4) крушение пустоты (*фэнь суй сюй кун*).

Зародышевое дыхание позволяет осуществить первую стадию духовного развития и предоставляет возможность сформировать Духовный зародыш в истинном нижнем Даньтяне. Только это обеспечит вам прочную основу для успешного прохождения следующих этапов.

1. Малая Циркуляция

Следующий шаг после освоения Зародышевого дыхания и приобретения умения аккумулировать богатый запас *ци* — научиться использовать эту *ци* для восстановления физического тела, укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни. В практике цигун данный процесс называется «Малой Циклической Небесной Медитацией» (*сяо чжоу тянь*) или просто «Медитацией Малой Циркуляции». Он позволяет научиться направлять *ци* к сосудам Зачатия и Управления (*жэнь и ду май*) и активизировать в них ее циркуляцию. Данные два сосуда регулируют уровень *ци* в двенадцати главных сосудах, которые в «цигун изменения мышц и сухожилий» (*ицзинь-цзин-цигун*) участвуют в совершенствовании физического тела. Помните: только здоровая и долгая физическая жизнь предоставит вам достаточное количество времени для духовного развития. «Медитация Малой Циркуляции» будет обсуждаться в отдельной книге, которая появится в скором будущем.

2. Большая Циркуляция

«Большая Циклическая Небесная Медитация», или просто «Медитация Большой Циркуляции» (*да чжоу тянь*), включает: большую внутреннюю циркуляцию в

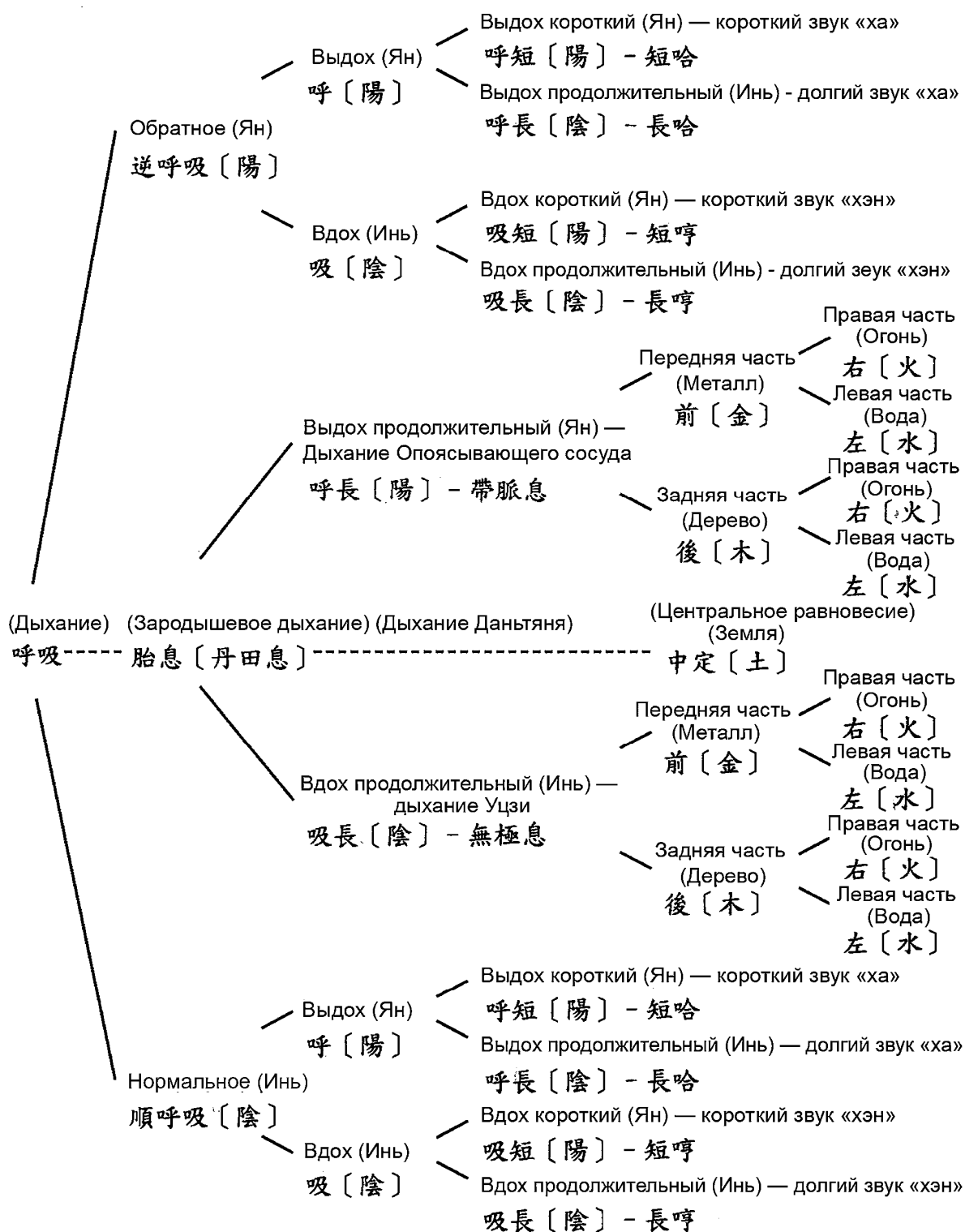


Рис. 4-15. Инь и Ян в дыхании

собственном теле; большую циркуляцию двойного обмена *ци* с партнером; и большую циркуляцию обмена *ци* с природой. Большая Циркуляция подразумевает умение управлять циркуляцией *ци* в двенадцати каналах и направлять поток *ци* к любой части тела. Она также вклю-

чает способность направлять *ци* вверх по Пронизывающему сосуду для «промывания головного мозга» (*сисуй*) с целью достижения духовного просветления. Последний процесс называется «совершенствованием *ци* и преобразованием ее в *шэнь*» (*лянь ци хуа шэнь*). Само направление *ци* вверх по Пронизывающему сосуду называется «совершенствованием *ци* с целью ее сублимации» (*лянь ци шэнь хуа*). Медитация Большой Циркуляции будет обсуждаться в отдельной книге.

3. Духовное просветление

У буддийских и даосских адептов цигун конечная цель духовного развития состоит в «объединении Неба и Человека» (*тянь жэнь хэ и*). На данной стадии исчезает различие между человеческим духом и естественным. В этом случае человеческий дух обретает вечную жизнь и выходит из цикла реинкарнаций.

Для достижения этой цели необходимо сперва сформировать священный Духовный зародыш в *хуантине*. После созревания Священный зародыш следует направить к верхнему Даньтяню для его рождения там. Здесь требуется вновь открыть «небесное око» (*тянь янь*, Третий Глаз). В этом случае духовная энергия человека воссоединяется с духом природы, в результате чего приходит неожиданное понимание всех естественных явлений, восстанавливаются способность к телепатии и ясновидение. Таков процесс «духовного просветления». Для достижения данной цели следует сперва «совершенствовать дух и вернуть его к пустоте» (*лянь шэнь фань сюй*). Это подразумевает необходимость отвлечься от человеческого образа мышления и избавиться от рабской зависимости от эмоций и желаний. Требуется стать таким же искренним как сама природа. Только тогда можно ожидать открытия Третьего Глаза.

Однако для обретения независимой внешней духовной жизни необходимо тренировать и укреплять духовное дитя. Сюда входят такие процессы, как «три года воспитания» (*сань нянь бу жу*), «девять лет лицом к стене» (*цзю нянь мянь би*) и «крушение ничто» (*фэнь суй суй кун*). Когда духовная жизнь окрепнет и обретет независимость, физическая жизнь потеряет всякое значение для человека. Это конечный процесс «объединения небесного и человеческого».

4.4. ВЫХОД ИЗ СОСТОЯНИЯ МЕДИТАЦИИ

Необходимо также уметь правильно возвращаться к нормальной активности. В противном случае возможно появление головной боли (нарушение ментального равновесия) или физической напряженности, особенно в области спины. Надлежащие методы выхода из состояния медитации устраняют любой застой *ци*, который образуется и ходе занятий. Поэтому они считаются одной из важнейших составляющих практики медитации.

Выход из состояния медитации включает как ментальные, так и физические компоненты. В целом он заключается в возвращении к нормальному состоянию посредством обратной последовательности процессов подготовки к медитации. Это подразумевает предварительную регуляцию ума, затем дыхания и, наконец, тела. Ниже представлены общие методы выхода из состояния медитации, которые я почерпнул из древних документов и проверил на своем личном опыте.

РЕГУЛЯЦИЯ УМА, ЦИ И ДЫХАНИЯ

Первый шаг возвращения к нормальному состоянию состоит в сохранении спокойствия ума. Медленно выйдите из полусонного или полугипнотического состояния.

Это похоже на пробуждение от глубокого сна, но здесь сознательный ум продолжает контролировать ситуацию.

Затем, если вы хорошо освоили технику Дыхания кожи и костного мозга, можете на протяжении нескольких минут дышать данным способом. Старайтесь, чтобы выдох был продолжительнее вдоха. Это направит *ци* к поверхности кожи и поможет пробудить физическое тело от пассивности.

После чего необходимо сместить сосредоточенность ума к верхнему Даньтяню (Третьему Глазу) и поднять *шэнь* к духовному центру. Посидите так в течение нескольких минут. В скором времени вы без каких-либо отрицательных последствий полностью вернетесь в норму.

Помните, ментальный выход из состояния медитации нельзя форсировать. Он должен быть спокойным, естественным и не вызывать неприятных ощущений. Покой и гармония доставят вам огромное удовлетворение.

РЕГУЛЯЦИЯ ТЕЛА

После возвращения ума в реальный мир необходимо приступить к регуляции тела и вывести его из полусонного состояния. Кроме того, следует научиться с помощью соответствующих движений устранять застой *ци*, который может образоваться в результате длительного сидения или неправильной позы. Ниже представлен ряд эффективных способов физического выхода из состояния медитации.

1. Вытягивание туловища вверх

Первый шаг в возвращении тела к норме заключается в вертикальном вытягивании туловища. Просто переплетите пальцы рук и поднимите их ладонями вверх (рис. 4-16). Это движение очень похоже на потягивание после пробуждения. Оно позволяет избавиться от воз-

можных мышечных спазмов в области груди или спины, обусловленных долгим сидением. Когда ладони достигнут наивысшей точки, глубоко вдохните и выдохните. Еще раз вдохните и опустите руки. Повторите два раза.

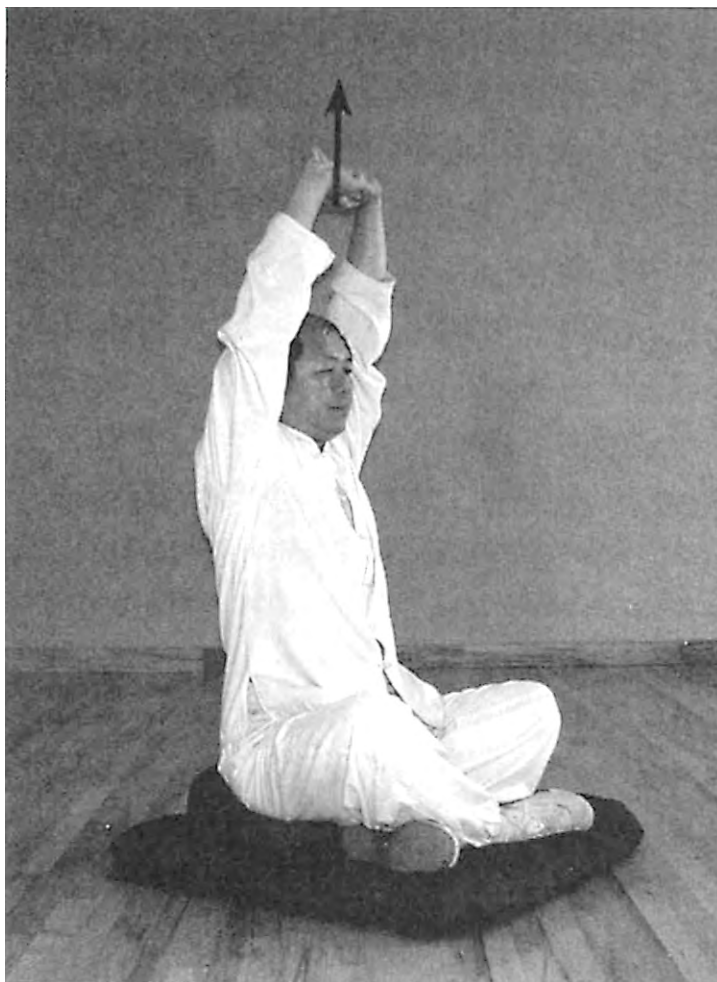


Рис. 4-16. Вытягивание тела вверх

2. Повороты туловища в стороны

После вытягивания туловища вверх просто повернитесь влево. Правой рукой подтягивайте левое бедро и отведите левое плечо назад (рис. 4-17). Оставаясь в данном положении, вдохните и выдохните. Затем выполните аналогичные движения с поворотом вправо.

3. Волнообразное сгибание спины

После вытягивания туловища вверх и поворотов в стороны отдел за отделом разомните сочленения всех

позвонков позвоночного столба. Следуйте от крестца вверх к шее. Положите ладони на колени и подтягивайте руками ноги, волнообразно изгибая спину (рис. 4-18). Когда вы начинаете подтягивать ноги, нижняя часть грудной клетки припускается. В это время необходимо глубоко вдохнуть. Когда волнообразное движение достигнет верхнего отдела позвоночника, следует выдохнуть. Спину необходимо сгибать свободно и естественно. Аналогичное волнообразное движение наблюдается во время вдоха. Если человек находится в угнетенном состоянии и его переполняют эмоции, обычно он делает глубокий вдох, вместе с которым в нижней части спины начинается волнообразное движение. Когда данное движение достигает грудного отдела позвоночника, следует выдох, и человек вздыхает, производя звук «хэн». Это самый естественный способ расслабить грудную клетку и высвободить избыток эмоциональной энергии.

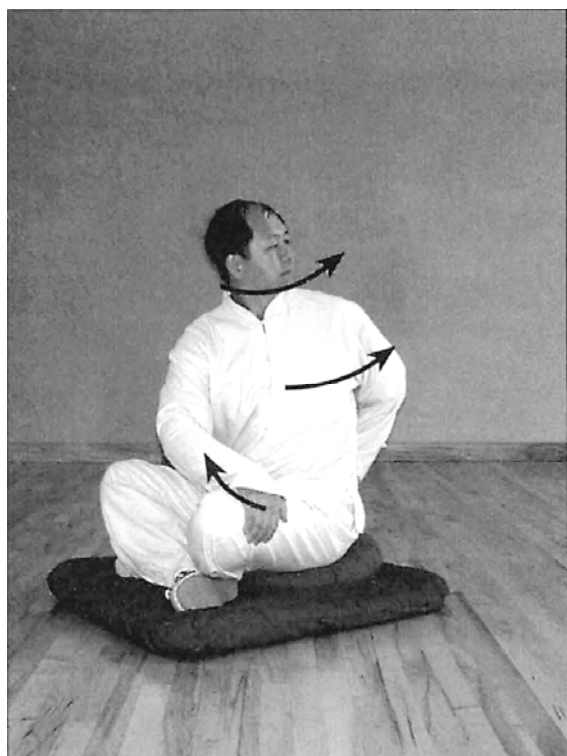


Рис. 4-17. Повороты туловища в стороны

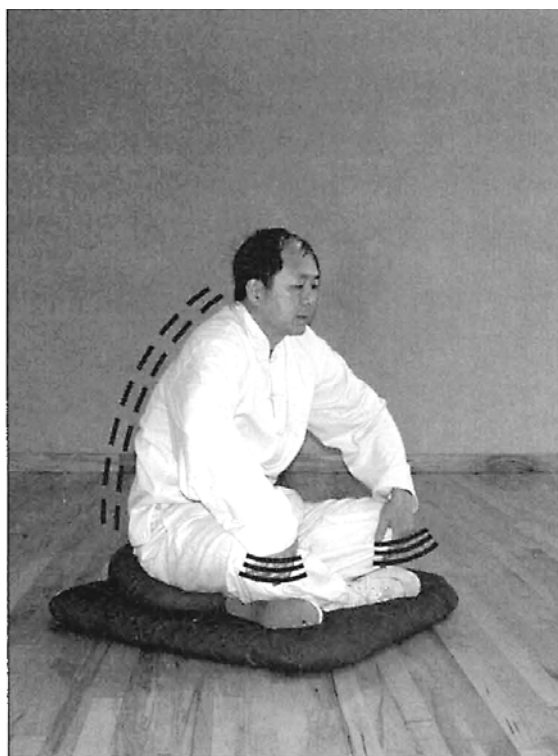


Рис. 4-18. Волнообразное сгибание спины

4. Постукивание по голове

Затем в течение нескольких минут кончиками пальцев постукивайте по голове от лба к затылку и от макушки к вискам (рис. 4-19). Такое постукивание помогает направить аккумулярованную в голове *ци* к поверхности кожи. Затем несколько раз мягко проведите ладонями по голове спереди назад (рис. 4-20).

5. Короткая прогулка

После выполнения описанных выше восстановительных упражнений, при желании, можно немного пройтись или на несколько минут просто прилечь отдохнуть.

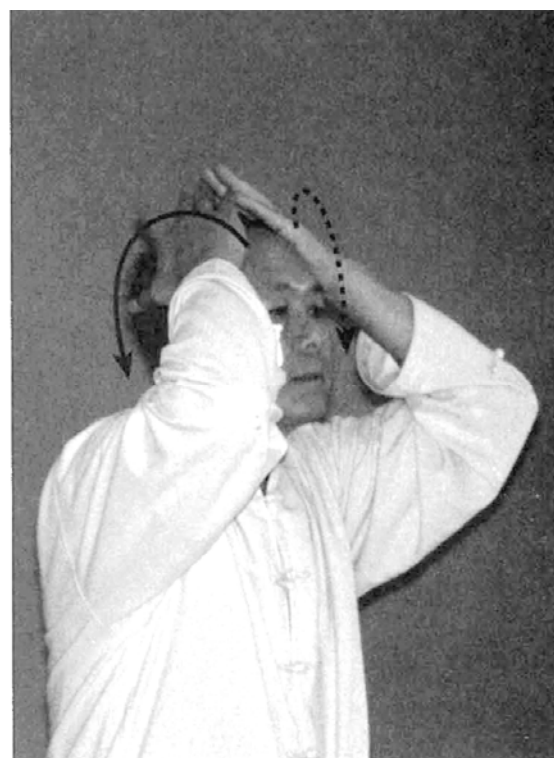
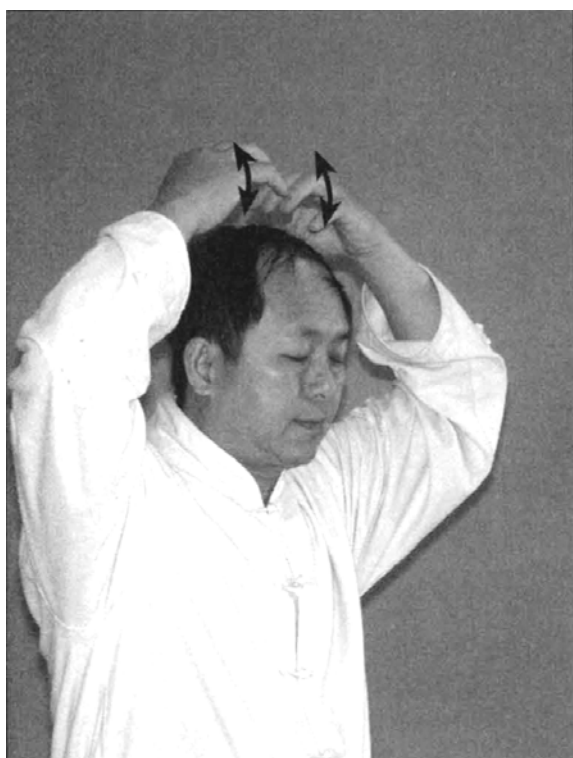


Рис. 4-19. Постукивание кончиками пальцев по голове

Рис. 4-20. Поглаживание волос

ГЛАВА 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение настоящей книги мне хотелось бы повторить несколько важных положений:

1. Самым древним документом по Зародышевому дыханию является классическая китайская книга «Даодэцзин», написанная Лао-цзы (604– 531 гг. до н. э.). В этом первоисточнике излагается философская концепция Дао, которая стала теоретической основой цигун Внутреннего Эликсира (*нэйдань*).

2. Из сохранившихся до нашего времени древних документов по Зародышевому дыханию можно видеть, насколько важна и существенно необходима эта подготовка в практике цигун Внутреннего Эликсира.

3. Хотя лежащую в основе древних документов теорию понять не сложно, исключительно трудно использовать ее на практике, в особенности в отношении совершенствования человеческого характера, которое позволяет понять истоки и смысл существования человека. Дополнительные серьезные осложнения вызывают условия современной жизни.

4. Многие люди считают, что освоить Зародышевое дыхание по книге невозможно. Но все зависит от индивидуальных особенностей каждого человека. Чтобы выбрать верный способ подготовки, исключительно важно изучить и понять теорию. Усвоение теории аналогично наличию у вас карты, которую вы можете читать. В этом случае вам не понадобится учитель, направляющий вас шаг за шагом. Он лишь укажет вам нужное направление и поделится своим личным опытом.

5. Вы должны знать, что каждый прочитанный документ или книга, каждое услышанное утверждение или высказывание отражают лишь отдельное индивидуальное мнение. Их необходимо сравнивать и сопоставлять,

а не слепо верить им. Сказанное, безусловно, справедливо и в отношении настоящей книги. Вам необходимо научиться быть логичным и принимать взвешенные решения. Обдумайте прочитанное и осторожно приступайте к занятиям. Очень скоро придет ясное понимание всей изложенной здесь практики.

Прозанимавшись Зародышевым дыханием некоторое время, вы обнаружите, что реально замечаете существование иного мира — духовного, недоступного восприятию обычных людей. Этот мир пока еще остается тайной для современной науки. Если вам удастся войти в него, вы имеете шанс стать одним из пионеров новой, *духовной* науки. Она пока еще сильно отстает от хорошо развитой материальной науки. Именно поэтому сейчас мы сталкиваемся с огромными проблемами. С одной стороны, наши достижения в материальной науке позволяют уничтожить весь мир, а с другой — мы все еще не в силах управлять человеческими желаниями и эмоциями.

По моему личному мнению, в вопросах духовной науки Восток намного обогнал Запад. Это отчасти связано с тем, что западная религия вовлечена в политику. Западные религиозные сообщества слишком интересуются величием, властью и богатством. Это есть и в некоторых восточных религиях, но не до такой степени. Кроме того, в Европе и Америке людей с врожденными духовными способностями часто обвиняли в колдовстве и сжигали на кострах. В Китае сложилась совершенно иная ситуация. Здесь духовно одаренные люди уходили в горы для духовного совершенствования. Многие из них записывали свои переживания, и эти документы частично сохранились до нашего времени. В Китае таких людей обычно называли «склонными к пути Будды» (*фо юань*) или «склонными к Дао» (*дао юань*). Как правило, для духовного совершенствования их отправляли в монастыри.

Я убежден, что для дальнейшего развития духовной науки в первую очередь необходимо перевести сохранившиеся тексты, написанные мастерами прошлого. Однако в настоящее время их появилось слишком много. Недавно я осознал, что мои сорокалетние труды по собиранию, переводу и истолкованию древних текстов обеспечили, пожалуй, не более 0,1 % искомого результата. Для ускорения исследования сферы духовного требуется хорошо финансируемая некоммерческая организация. Она должна заниматься переводом документов, которые позволили бы широкой публике Запада ознакомиться с духовной наукой и применять ее на практике.

Практики китайского цигун обычно делят на две категории «внешний эликсир» (вайдань) и «внутренний эликсир» (нэйдань). Первый шаг на пути «внутреннего эликсира» известен как «малая циркуляция», «микрокосмическая орбита» «малый небесный круг» и т. п. После овладения этим видом энергетической медитации практикующий переходит к «большому», или «макрокосмическому» кругу. Цель такой практики — вновь открыть третий, «небесный» глаз и «объединить дух природы и человека», то есть достичь просветления. Так понимали смысл жизни китайские даосы и буддисты. Духовное развитие, таким образом, неразрывно связано с нэйдань-цигун, а ключом к этой практике является так называемое «зародышевое дыхание». Оно укрепляет центральную нервную систему и способствует накоплению внутренней энергии ци. Доктор Ян Цзюньмин десятилетиями собирал и изучал старинные китайские документы, в том числе очень редкие, о нэйдань-цигун. В этой книге он дает их переводы с обширными комментариями и многочисленными иллюстрациями и схемами, делая секреты монастырских практик действительно общедоступными. Работа выдающегося современного мастера цигун выводит понимание этого искусства на принципиально новый уровень.



Ян Цзюньмин родился на Тайване в 1946 году. Заниматься ушу начал в возрасте пятнадцати лет у мастера шаолиньского стиля. Еще через год начал изучать стиль тайцзи-цюань. В 1974 году эмигрировал в США, где поступил в университет. Основал в 1982 году в Бостоне Ассоциацию Боевых Искусств Яна (YMAA). Эта организация постепенно расширялась и с июля 1989 года является лишь одним из подразделений Ассоциации Восточных Искусств Яна (YOGA). Доктор Ян имеет 35-летний опыт преподавания ушу и цигун и является автором или соавтором более 30 книг и более 50 видеокассет и DVD по этим дисциплинам.