

СОФИЯ УМАА

ЦИГУН

изменения мышц и сухожилий
промывания костного и головного мозга
- СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ -

易筋经

ИЦЗИНЬ-ЦЗИН



ДА МО

洗髓经

СИСУЙ-ЦЗИН

離
ЛИ

ВАЙДАНЬ

ТИГР

РТУТЬ

ВЫДОХ

СУХОЖИЛИЯ

陽
ЯН

坎
КАНЬ

НЭЙДАНЬ

ДРАКОН

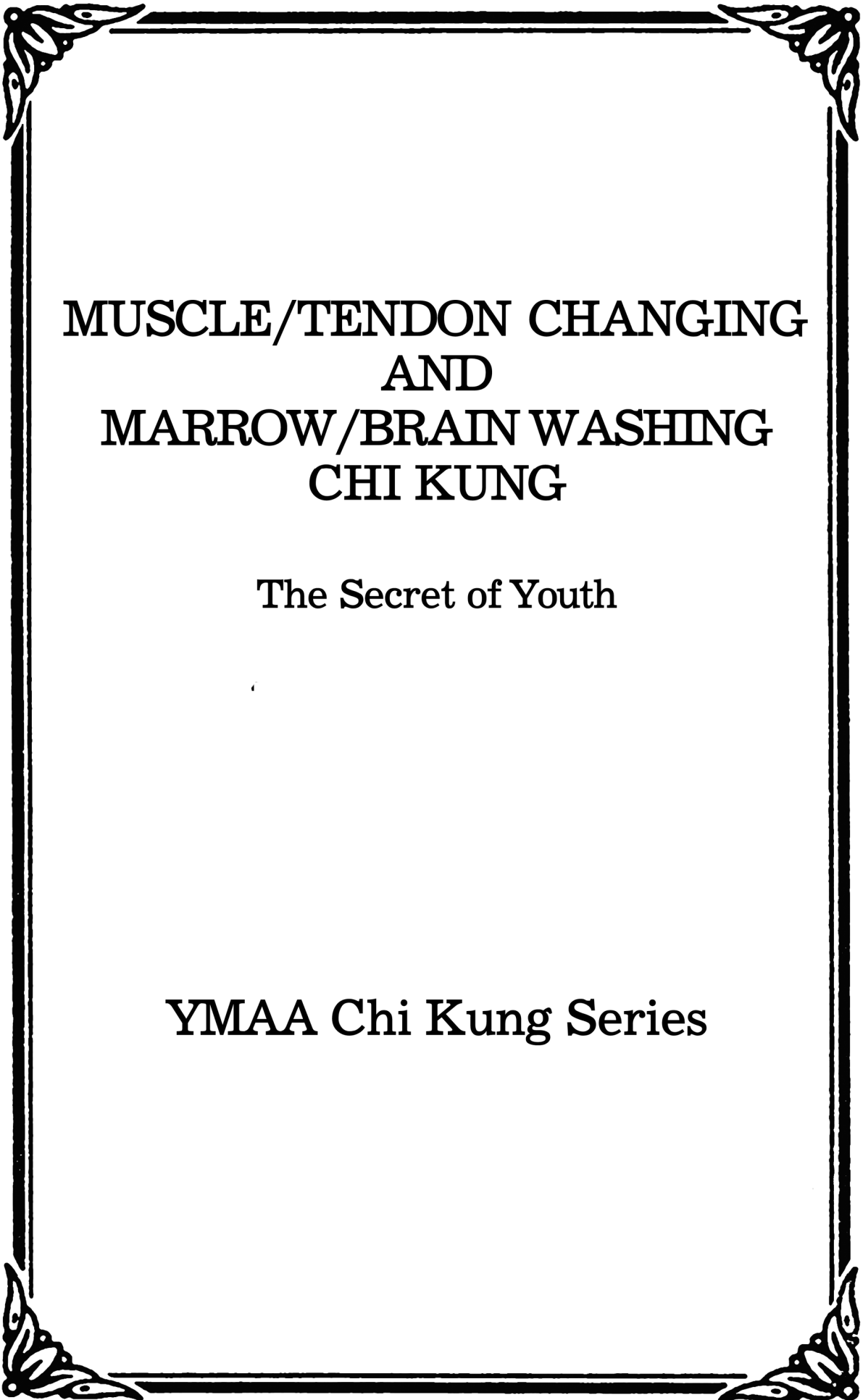
СВИНЕЦ

ВДОХ

КОСТНЫЙ
МОЗГ

陰
ИНЬ

Ян Цзюньмин



MUSCLE/TENDON CHANGING
AND
MARROW/BRAIN WASHING
CHI KUNG

The Secret of Youth

YMAA Chi Kung Series

Ян Цзюньмин

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Цигун изменения
мышц и сухожилий

Цигун промывания
костного и головного мозга



«СОФИЯ», КИЕВ, 1997

Перевод

главы 1–6: Н. Г. Шпет
главы 7–10: К. Семенов

Редактор

А. Костенко

Консультант

И. Старых

Обложка

С. Тесленко О. Бадьо

Эксклюзивное право издания книги на русском языке принадлежит фирме «София», LTD., Киев. Все права защищены. Любая перепечатка без разрешения издателя является нарушением авторских прав и преследуется по закону.

Ян Цзюньмин. Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга.

Пер. с англ. — К.: «София», LTD., 1997. — 272 с.

Практика *Цигуна изменения мышц и сухожилий* поможет вам укрепить свое тело и поддерживать равномерную циркуляцию *ци* в главных каналах и внутренних органах, что является ключом к сохранению здоровья и замедлению старения физического тела.

Обильные запасы сильной *ци* — ключ к здоровью вашего тела и продлению вашей жизни. Ваше тело по мере старения разрушается главным образом потому, что кровь утрачивает свою способность питать и защищать тело. Когда вы становитесь старше, костный мозг становится «грязным» и в результате производит все меньше полезных кровяных клеток. Однако, если вы сумеете «промыть» костный мозг, он опять начнет производить свежие, здоровые клетки крови. Ваше тело начнет омолаживаться и восстановит здоровье и бодрость, которым оно обладало в молодости.

Но важнее всего то, что человек, занимающийся *цигуном промывания костного и головного мозга*, способен направлять *ци* в свой мозг для того, чтобы обеспечивать его питание и поднимать свой дух. Для даосов и буддистов *цигун промывания костного и головного мозга* — это путь к достижению конечной цели — просветления, или «состояния буддовости». В *цигун промывания костного и головного мозга* входит и стимуляция половых органов, которые становятся мощным источником *ци*.

© YANG'S MARTIAL ARTS ASSOCIATION (YMAA), 1989

ISBN 5-220-00057-8 © «София», Киев, 1997

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ.....	12
ПРЕДИСЛОВИЕ. Ян Цзюньмин, доктор философии.....	16
ПРЕДИСЛОВИЕ. Мастер Мантэк Чиа.....	18
Вступление.....	21
Часть первая. Общие понятия.....	25
Глава 1. Введение.....	26
Глава 2. Исторический обзор.....	59
Глава 3. Цигун буддийский и даосский.....	90
Глава 4. Кань и Ли.....	113
Часть вторая. Цигун изменения мышц и сухо- жилий (ицзинь-цзин).....	139
Глава 5. Теория и принципы.....	140
Глава 6. Практика ицзинь-цзин-цигуна.....	212
Часть третья. Цигун промывания костного и го- ловного мозга (сисуй-цзин).....	323
Глава 7. Теория и принципы.....	324
Глава 8. Практика сисуй-цзин-цигуна.....	384
Часть четвертая. Вопросы и заключение.....	461
Глава 9. Вопросы.....	462
Глава 10. Заключение.....	470
Приложение. Словарь китайских терминов.....	471

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Автор и издатель этого материала **НЕ НЕСУТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** за какие бы то ни было телесные повреждения, которые могут быть получены в результате следования инструкциям данного руководства.

Вся деятельность, физическая и любая другая, описанная в этой книге, может оказаться для некоторых людей опасной или потребовать от них слишком большого напряжения, поэтому, прежде чем приступить к ней, читатель должен посоветоваться с врачом.

易筋經
洗髓經

梁彥鎔書



*Д-ру Томасу Дж. Гатхейлу,
доктору медицины, — с благодарностью за
постоянную поддержку*

Благодарности

Я хочу поблагодарить А. Резу Фарман-Фармайена за сделанные им фотографии, У Вэньцина и Рэймела Роунза за общую помощь, Майкла Уайдерхолда за типографский набор и Сьерру за рисунки и оформление обложки. Спасибо также Дэвиду Риппизи, Джеймсу О'Лири-Младшему и многим другим сотрудникам УМАА за чтение и обсуждение рукописи и внесение множества ценных предложений. Особо мне хочется поблагодарить Алана Дугалла за проделанную редакторскую работу и моего брата Ян Цинмина за его помощь в сборе информации о человеке, дожившем до 250 лет, — Ли Цинъюне. И особая благодарность — художнице Чжоу Лян Чэньин за ее прекрасную каллиграфию для этой книги.



Ли Цинъюнь — 250-летний долгожитель
(Фотография предоставлена *Internal Arts Magazine*)

Ли Цинъюнь

Ли Цинъюнь родился в 1678 г. в провинции Сычуань. Умер в 1928 году, в возрасте 250 лет. Когда ему исполнился 71 год (в 1749 г.), он вступил в войско Юэ Чжунци, главнокомандующего провинции. Большинство его жен умирали рано, так что за свою жизнь он женился четырнадцать раз.

Ли был знатоком лекарственных трав, прекрасно владел цигуном и много времени проводил в горах. В 1927 г. генерал Ян Сэнь пригласил Ли в свою резиденцию в Ваньсянь в провинции Сычуань. Именно тогда Ли был сфотографирован. В следующем году, возвратившись из этой поездки, Ли умер.

После его смерти генерал Ян занялся изучением биографии Ли, чтобы узнать правду о его жизни, и позднее по результатам своих исследований написал отчет, озаглавленный «Записки о 250-летнем счастливом человеке» (*Эрбай уши суй жэнь жуй шицзи*). Этот отчет был опубликован «Хранилищем китайской и всемирной литературы» (*Чжун вай вэнь ку*) в Тайбэе (Тайвань).

Вся дошедшая до нас информация говорит о правдивости этой истории. Для нас наследие Ли Цинъюня — это подтверждение факта, что человек, если он знает, как нужно жить, способен прожить больше 200 лет. Поэтому мы глубоко уверены в том, что наши скромные поиски и исследования помогут приблизить день, когда 200 лет станут обычной продолжительностью жизни каждого человека.

ОБ АВТОРЕ

Д-р Ян Цзюньмин, доктор
философии

Д-р Ян Цзюньмин родился на Тайване в 1946 году. В возрасте пятнадцати лет он начал заниматься *ушу* (*гунфу*) под руководством мастера шаолиньского стиля «Белый Журавль» (*Байхэ*) Чэн Цзиньцзао. После тринадцати лет занятий (1961–1974) под руководством Мастера Чэна д-р 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 и двумя короткими стержнями. Под руководством этого же мастера он освоил *циньна* «Белого Журавля», массаж и траволечение. В шестнадцать лет д-р Ян под руководством Мастера Гао Тао начал изучать тайцзи-цюань (стиль *Ян*). Закончив обучение у Мастера Гао, д-р Ян продолжил изучение и исследование тайцзи-цюаня у других мастеров в Тайбэе и вскоре получил право преподавания тайцзи. Он в совершенстве овладел одиночным комплексом тайцзи для пустой руки, «толкающими руками», парным боевым комплексом, мечом и саблей тайцзи, а также методами развития внутренней энергии.

Когда д-ру Яну исполнилось восемнадцать лет, он поступил в тайбэйский колледж Тамканг, чтобы изучать физику. В годы учебы (1964–1968) он посещал Клуб Гошу Колледжа Тамканг, где под руководством Мастера Ли Маоцина изучал традиционный шаолиньский «Длинный Кулак» (*чан-цюань*) и со временем стал инструктором-ассистентом Мастера Ли. В 1971 году окончил Национальный Тайваньский Университет, получив степень магистра наук, после чего с 1971 по 1972 год служил в тай-

ваньских ВВС. Во время службы д-р Ян преподавал физику в Академии тайваньских ВВС и преподавал *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 д-ра Яна северному стилю *ушу*, который включает как приемы безоружного боя (особенно удары ногами), так и многочисленные техники для самого разного оружия.

В 1974 году д-р Ян переехал в Соединенные Штаты, чтобы заняться изучением инженерной механики в Университете Пердью. По просьбе нескольких студентов д-р Ян начал проводить занятия по «кунфу», что весной 1975 года привело к основанию в Университете Пердью Клуба Изучения Китайского Кунфу. Кроме того, в период обучения д-р Ян вел оплачиваемые университетом курсы тайцзи-цюаня. В мае 1978 года он окончил университет и получил степень доктора философии по инженерной механике.

В настоящее время д-р 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, писательской деятельности и преподаванию в основанной им Ассоциации Боевых Искусств Яна (*УМАА*) в Бостоне. Эта организация, постепенно расширяясь, в июле 1989 года превратилась в одно из подразделений Ассоциации Восточных Искусств Яна (*УОАА*).

Доктор Ян больше двадцати лет занимается китайским *ушу* (*кунфу*). Из них он тринадцать лет посвятил изучению шаолиньского «Белого Журавля» (*бай хэ*), шаолиньского «Длинного Кулака» (*чан-цюаня*) и тайцзи-цюаня. Д-р Ян имеет более чем двадцатичетырехлетний опыт преподавания: семь лет на Тайване, пять лет в

Университете Пердью, два года в Хьюстоне и одиннадцать лет в Бостоне (штат Массачусетс).

Кроме этой книги, опубликованной в 1989 г., д-р Ян написал еще двадцать книг по боевым искусствам и цигуну:

1. *Шаолиньское циньна* (1980)
2. *Шаолиньское кунфу «Длинный Кулак»* (1981)¹
3. *Ян-стиль тайцзи-цюаня* (1981)
4. *Введение в древнее китайское оружие* (1985)
5. *Цигун — здоровье и боевые искусства* (1985)
6. *Северный шаолиньский меч* (1985)²
7. *Ян-стиль тайцзи-цюаня для продвинутых учеников, том 1: теория тайцзи и тайцзи-цзинь* (1986)³
8. *Ян-стиль тайцзи-цюаня для продвинутых учеников, том 2: боевые применения* (1986)⁴
9. *Анализ шаолиньского циньна* (1987)
10. *Восемь Кусков Парчи* (1988)
11. *Корень китайского цигуна: секреты цигун-тренировки* (1989)⁵
12. *Синьи-цюань: теория и практика* (1990)⁶
13. *Основы тайцзи-цигуна* (1990)
14. *Цигун против артрита* (1991)⁷

¹ В соавторстве с Джефффри Болтом.

² В соавторстве с Джефффри Болтом.

³ В конце 1996 г. вышло новое, переработанное издание под названием *Тайцзи: теория и боевая сила*.

⁴ В конце 1996 г. вышло новое, переработанное издание под названием *Тайцзи-цюань: боевые применения*.

⁵ В настоящее время издательство «София» готовит эту книгу к публикации. — *Прим. ред.*

⁶ В соавторстве с Лян Шоуюем. (Эта книга будет издана «Софией» в 1997 году.)

15. *Китайский цигун-массаж* (1992)
16. *Как защитить себя* (1992)
17. *Эмэйская школа багуа-чжан: теория и практика* (1994)⁸
18. *Основы шаолиньского «Белого Журавля»: боевая сила и цигун* (1996)
19. *Тайцзи-цинъюна: искусство захвата в тайцзицюане* (1996)
20. *Все применения шаолиньского цинъюна: самозащита при помощи китайского искусства захвата* (1996)



Доктор Ян Цзюньмин

⁷ В 1996 г. переиздана под названием *Артрит: китайские методы его лечения и профилактики*.

⁸ В соавторстве с Лян Шоуюем и У Вэньцином («София», Киев, 1997 г.)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ян Цзюньмин, доктор философии

После того как в 1974 году я приехал в США, моей мечтой стало познакомить Запад с традиционной китайской культурой. Я считаю, что каждая культура в этом мире обладает своими собственными, уникальными достоинствами, которые прошли испытание многовековой историей. В древние времена различные культуры и традиции были разобщены большими расстояниями и отсутствием надежной связи. Но в наши дни людям уже намного легче перемещаться по планете и связываться друг с другом, и я считаю, что пора уничтожить старые границы. Разные культуры должны искренне принять и обогатить друг друга. Если мы разделим опыт, накопленный различными человеческими культурами, мы всегда будем помнить боль, страдания, ненависть и любовь всего человечества и мы сумеем избежать повторения некоторых ошибок. Мы сумеем помочь самим себе в достижении более высоких стандартов умственной, духовной и физической жизни.

История Китая насчитывает более семи тысяч лет. Человечество может извлечь большую пользу, изучая эту историю, — оно может разделить те знания, которые были накоплены Китаем в области изучения *ци*. Этим будет внесен вклад в развитие медицины, религии, боевых искусств, а также методов поддержания здоровья и увеличения продолжительности жизни. Опыт и экспериментирование, насчитывающие тысячи лет, являются надежной гарантией того, что древние медицинские и духовные знания могут оказать реальную помощь человечеству.

Чтобы получать удовлетворение от жизни, мало просто поддерживать физическое существование своего те-

ла, — вы должны достичь умственного и духовного равновесия. Счастье — результат ваших чувств, а не просто наслаждения материальными благами. Сравнивая китайскую и американскую культуры, я вижу, что на Западе материалистические науки люди ставят выше духовных. Единственным местом, где большинство людей находит душевное успокоение, являются религиозные заведения. И лишь немногие умеют находить комфорт и душевное равновесие в самих себе. Вот почему западная культура никогда не уделяла большого внимания исследованию нашего внутреннего энергетического поля, так что эта внутренняя духовная наука никогда не имела возможности развиваться.

В Китае наукой о внутренней энергии занимались в течение тысячелетий. Китай является пионером в этой области, но теперь и для Запада пришло время принять эту науку — для того, чтобы увидеть, чему здесь можно научиться и какой вклад можно внести в нее в свою очередь. Я глубоко верю в то, что цигун способен помочь людям лучше понять себя, восстановить свое психическое равновесие и развить душевное спокойствие.

A handwritten signature in black ink, consisting of several large, fluid, overlapping loops and strokes, characteristic of a cursive style.

Ян Цзюньмин, д-р философии

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мастер Мантэк Чиа

Как в Китае, так и во всем остальном мире в настоящее время наблюдается все возрастающий интерес к цигуну. Одним из наиболее важных условий для изучения цигуна является наличие квалифицированного инструктора. К сожалению, существует слишком мало мастеров, которые действительно знают всю внутреннюю систему развития *ци*, и появляются они не часто.

Даже если кому-то повезет найти квалифицированного инструктора, это еще не значит, что он сумеет воспользоваться его инструкциями. Когда я в 1987 году был в Тайване, за десятичасовой курс «Нэйгуна костного мозга» (той части, которая посвящена изучению цигуна «Железная Рубашка») платили около двух тысяч долларов США. Кроме того, от учеников требовали, чтобы они давали клятву хранить все в полной тайне и не обучать никого этому искусству. Другие мастера, прежде чем открыть ученикам свои секреты, требовали от них, чтобы они долгие годы служили им верой и правдой, и даже после этого открывали им лишь немного из того, что знали. Мастер, посвящая ученика в свое учение, мог утаивать часть этого учения из страха, что ученик сумеет превзойти своего учителя в знаниях и умении и занять его место.

Но в наши дни мир изменился. В былые времена использование практик *Железной Рубашки* для укрепления тела, чтобы оно могло противостоять ударам, считалось важнейшей военной тайной и поэтому держалось в секрете. В двадцатом столетии, при наличии пушек, самолетов и бомб, необходимость в такой секретности отпала. Теперь на первое место выходят более глубокие

преимущества, которые дает обучение подобным искусствам, — такие, как омоложение и пробуждение энергии тела и ума для обеспечения здоровья, духовного развития, а также для избавления от болезней. Я считаю, **что пришло время полностью раскрыть эти сокровища, чтобы улучшить энергетическое и духовное состояние мира.**

Если китайские мастера традиционно хранили тайну при обучении настоящим методам своих китайских учеников, то еще больше они сопротивлялись обучению иностранцев. К счастью, несколько мастеров, в том числе д-р Ян Цзюньмин и я, сумели преодолеть это воздвигнутое разницей культур препятствие и предложили свои услуги по обучению людям, которые искренне интересуются этим вопросом, независимо от их национальности.

Д-р Ян провел значительные исследования *ицзинь-цзина* и цигуна «Железная Рубашка» как в историческом, так и в научном контекстах. Теперь читатели, не владеющие китайским языком, имеют возможность познакомиться с различными древними текстами, в которых описываются эти методы, и все они могут насладиться его анализом различных исторических задач, которые ставили перед *ицзинь-цзином* и Железной Рубашкой даосы и буддисты.

Кроме того, мы с д-ром Яном сходимся во мнении, что очень важно приложить все усилия к тому, чтобы стало возможным понять цигун в свете современной науки, сохраняя уважение к мудрости и находкам, которые мы получили в наследство от наших мастеров прошлого. Китайская медицина обладает глубоким пониманием *ци* и энергетической сети тела. Если нам удастся объединить эти знания со знаниями западной анатомии, физиологии и психологии, а также последними открытиями в области биоэлектричества, мы наверняка сможем вос-

пользоваться самым лучшим из того, что есть в обоих мирах.

Книга д-ра Ян Цзюньмина — существенный вклад в литературу о китайском цигуне. Я надеюсь, что и впредь будут появляться подобные работы, так что стандарты практики цигуна во всем мире не будут вырождаться за стеной секретности, но благодаря открытому обмену знаниями достигнут небывалого совершенства.

Mantak Chia
謝明敏

Мастер Мантэк Чиа

ВСТУПЛЕНИЕ

Цигун изменения мышц и сухожилий (*ицзинь-цзин-цигун*) и *цигун промывания костного и головного мозга (сисуй-цзин-цигун)* были известны в Китае еще во времена династии Лян (502 год н. э.). Но они долгое время держались в секрете, и только в последние пятьдесят лет эти знания постепенно стали открываться для широкой публики. В течение короткого периода времени эти два искусства не только стали повсеместно использоваться практикующими китайскими врачами, но ими заинтересовались также многие китайские ученые в области медицины и биологии.

Цигун изменения мышц и сухожилий имеет дело с циркуляцией *ци* в двенадцати главных каналах *ци* и двух основных сосудах *ци* (т. н. Сосуде Зачатия и Сосуде Управления). Практика этого цигуна поможет вам укрепить свое тело, включая мышцы и сухожилия, и поддерживать равномерную циркуляцию *ци* в главных каналах и внутренних органах, что является ключом к поддержанию здоровья и замедлению старения физического тела.

Обычно практикующий, познакомившись с *цигуном изменения мышц и сухожилий*, стремится проникнуть в более глубокую сферу *цигуна промывания костного и головного мозга*. Этот цигун учит, как заполнять энергией *ци* «восемь чудесных сосудов *ци*». В китайской медицине сосуды считаются резервуарами *ци*; они же регулируют циркуляцию *ци* в основных каналах и органах тела. Обильные запасы сильной *ци* — ключ к здоровью вашего тела и продлению жизни. Теоретически, ваше тело по мере старения разрушается главным образом потому, что кровь утрачивает свою способность питать и защищать тело. Ваш костный мозг продолжает производить красные и белые кровяные тельца, но когда вы станови-

тесь старше, костный мозг становится «грязным» и в результате производит все меньше полезных кровяных клеток. Однако если вы сумеете «промыть» костный мозг, он опять начнет производить свежие, здоровые клетки крови. Ваше тело начнет омолаживаться и восстановит здоровье и бодрость, которым оно обладало в молодости.

Но важнее всего то, что человек, занимающийся *цигуном промывания костного и головного мозга*, способен направлять *ци* в свой мозг для того, чтобы обеспечивать его питание и поднимать свой дух. Для даосов и буддистов *цигун промывания костного и головного мозга* — это путь к достижению конечной цели: просветления, или «состояния буддовости». В *цигун промывания костного и головного мозга* входит, как составная часть, стимуляция половых органов. Работая со всей присущей им добросовестностью, древние последователи *цигуна* обнаружили, что половые органы, кроме того что они производят гормоны, являются мощным источником *ци*, необходимой для данной практики.

Предлагаемая вам книга написана на основании множества публикаций, которые мне удалось собрать. Ознакомившись с ними, я отфильтровал все спорные моменты и, основываясь на своих собственных знаниях, добавил теоретические рассуждения и комментарии. Хотя я уверен, что настоящая книга дает глубокое описание этих двух видов искусств, возникает одна трудность, а именно, то, что мы обсуждаем обучение этим искусствам только мужчин. Для этого существует две причины. Первая состоит в том, что в имеющихся документах содержится слишком мало информации об обучении женщин. Вторая — это то, что я, будучи мужчиной, не обладаю необходимым опытом. Однако я уверен, что независимо от того, мужчина вы или женщина, теория обучения ос-

тается одной и той же. Читательницы, которые захотят получить больше информации об этих двух искусствах, могут обратиться к книге Мантэка Чиа и Мэниван Чиа «Нейгун — искусство омоложения организма»⁹.

В ближайшие несколько лет издательство *УМАА* продолжит публикацию книг из серии фундаментального цигуна для тех читателей, которые стремятся к более глубокому изучению теории и практики цигуна.

Вся серия будет состоять из следующих книг:

1. «Корень китайского цигуна: секреты цигун-тренировки» (опубликована в 1989 году)

2. «Секреты молодости: цигун изменения мышц и сухожилий и цигун промывания костного и головного мозга» (настоящая книга)

3. *Цигун-массаж* (техники туйна, акупрессуры, аньмо, дяньсюэ)¹⁰

4. *Цигун и здоровье* (методики лечения и оздоровления)

5. *Цигун и боевые искусства* (ключ к овладению высшими техниками боевых искусств *шаолинь, удан, эмэй* и др.)

6. *Буддийский цигун* (чань как корень дзэн)

7. *Даосский цигун* (*Дань-дин-дао-гун*)

8. *Тибетский цигун* (*Ми-цзун-шэнь-гун*).

Первый том, «Корень китайского цигуна», знакомит с историческими предпосылками и различными категориями цигуна, теорией и принципами цигуна, а также ключами к его изучению. Эта книга дает карту «мира цигуна».

Мы рекомендуем вам прочесть ее прежде всех остальных¹¹.

⁹ «София», Киев, 1995 г.

¹⁰ *Китайский цигун-массаж* (1992).

¹¹ В данное время эта книга готовится к печати в изд. «София» и будет опубликована через месяц после выхода данной книги.

В предлагаемом вашему вниманию втором томе, «Секреты молодости: цигун изменения мышц и сухожилий и цигун промывания костного и головного мозга», первая часть посвящена описанию общих концепций этих двух искусств. Во второй части обсуждаются теория и тренировочные принципы *цигуна изменения мышц и сухожилий*.

В третьей части обсуждаются теория и тренировочные принципы *цигуна промывания костного и головного мозга*. Наконец, четвертая часть содержит перечень вопросов, о которых я всегда помню, и заключительные замечания.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Общие понятия

ГЛАВА 1

Введение

Прежде чем вы приступите к чтению этой книги, мы советуем вам прочесть первый том этой серии: «Корни китайского цигуна: секреты цигун-тренировки». В нем рассказывается история китайского искусства цигун, объясняются важнейшие понятия и терминология, и что самое главное — там вы найдете базовые знания об общих принципах цигуна и его тренировочной теории. Не зная этих основ, вы можете запутаться и неправильно понять то, что излагается в этой и последующих книгах по цигуну, издаваемых *УМАА*.

1-1. Значение традиции

Вплоть до нашего столетия понимание человеком окружающей его природы было весьма ограниченным, еще не было развитой технологии. Общение не было столь легким, как в наши дни, и человеческий ум был еще слишком закрытым. Мышление человека ограничивалось традиционными, консервативными представлениями. В то время древние пути и сохранившиеся письменные источники считались абсолютными авторитетами для большинства сфер человеческой жизни. Каждый, кто сворачивал с традиционного пути, воспринимался как предатель.

В этом старом, консервативном обществе накопленный опыт являлся источником знаний и считался наиболее ценным из сокровищ. Младшие всегда уважали старших за их опыт. Если что-нибудь случалось с человеком в те времена, самой первой и самой важной вещью была его эмоциональная реакция на случившееся. Когда потом эти переживания находили свое объяснение с точки зрения «мудрости» (мудрого размышления и су-

ждения), количество накопленных знаний увеличивалось. Человек, обладающий большим опытом и знаниями, приобретал способность лучше чувствовать и понимать «великую природу», что, среди прочего, включало небесные ритмы (сезонные изменения), геомантию и человеческие взаимоотношения. К такому человеку относились с уважением, считая его мудрецом, праведником или святым. «Человеческая природа», которая в значительной степени определялась чувствами и суждениями, возникающими в результате контактов с природой и другими людьми, изучалась и исследовалась очень широко. Появлялись философские учения. Накопленный опыт привел к возникновению традиций и правил общественного поведения, которые явились основой для развития культуры.

Нетрудно понять, что традиция — это результат накопленного опыта, отфильтрованного человеческим сознанием. Различные расы исходят из различных исторических предпосылок, поэтому они придерживаются различных традиций и правил. Эти традиции отражают характерные особенности каждой расы, и развивались они тысячелетиями.

В наше время благодаря современной науке связь между различными уголками земного шара значительно упростилась. Обладающие широкими взглядами молодые люди стали подвергать сомнению все «традиционное» и вернулись на путь «проб и ошибок», уже давно пройденный предками. Однако, позволив себе отойти от традиций, они утратили опору, которую давали эти традиции. Не имея опыта, на который можно было бы положиться, они чувствовали себя потерянными и жизнь казалась им лишённой смысла. Это вызывало боль и растерянность. Чтобы убежать от них, молодежь обратилась к наркотикам и алкоголю, которые приносили временное

облегчение. Сейчас это стало всеобщей проблемой, масштабы которой продолжают расти, и я уверен, что причиной является то, что в последние два десятилетия мы стали полностью игнорировать свою культуру и традиции.

По мере развития материальных наук людей все больше влекут материальные удовольствия. Их сознание и чувство своей значимости стали определяться материальными вещами. Традиции и накопленный эмоциональный опыт стали главной причиной возникновения разрыва. Люди старшего поколения утратили уважение к молодежи и стали ненужными этому современному обществу. Духовность человека пришла в упадок, он утратил способность воспринимать культуру и классическое, прекрасное, зовущее к творчеству искусство.

Но в последнее время наше общество постепенно приходит к пониманию значения традиций и опыта. Это в первую очередь относится к тем знаниям и опыту, которые основаны на чувстве духовности. Новое общество начинает понимать: для того чтобы чувствовать себя счастливым, человек нуждается не только в материальных благах, но, что куда важнее, в обеспечении духовного мира и спокойствия. Многие начинают верить, что традиционные практики древних духовных сообществ являются ключом к решению многих душевных проблем и улучшению жизни. Пришло время вновь оценить по достоинству традиции и духовные учения. Особенно эта тенденция стала заметна в последние десять лет, когда культурный обмен между Востоком и Западом стал возрастать. Людям наконец предоставилась возможность увидеть, как решают свои проблемы жители других континентов.

Начался расцвет китайского цигуна на Западе. Все больше людей приходят к убеждению, что, кроме под-

держания здоровья и долголетия, цигун может стать одним из наиболее эффективных путей духовной жизни.

Цигун — одно из величайших китайских достижений. Он возник на основе опыта, накопленного множеством поколений мудрых людей. Эти мудрецы, изучив традиционные знания, модифицировали практику, дополняя ее тем, что они могли взять из своего опыта. Наконец это сокровище попало в наши руки. И теперь мы несем ответственность за то, чтобы сохранить его и дать ему возможность развиваться дальше.

Многие теории и тренировочные методы цигуна держались в тайне и лишь недавно стали доступны широкой публике. Для соблюдения тайны было много причин:

1. Каждый стиль цигуна считает свою теорию и методы настоящим сокровищем, которое дает нечто такое, чего нельзя купить за деньги, — здоровье и долголетие. А так как это то, что ценится выше всего, многие мастера не хотят делиться этим с чужими.

2. Многие тренировочные теории цигуна сложны для понимания, а неправильное пользование практиками опасно. Только самые продвинутые ученики достигают необходимого уровня понимания, и число их невелико.

3. Многие из тех, кто занимается цигуном, считают, что, чем больше знаний они хранят в тайне, тем ценнее и дороже их достижения.

4. Некоторые из практик цигуна, например *цигуи промывания костного и головного мозга*, включают стимулирование половых органов. В старом консервативном обществе это считалось аморальным.

Многие секреты цигуна передавались только нескольким ученикам или ближайшим родственникам по крови. В религиозном цигуне ограничения еще более строгие. Религиозные упражнения передавались только священнослужителям. Это в большей степени относится

к *цигуну промывания костного и головного мозга*. Фактически, эта техника традиционно передавалась только очень немногим ученикам, которые понимали теорию цигуна и достигали высокого уровня мастерства. Такие мастера скрытно существовали до начала нашего столетия, когда их постепенно стали обнаруживать непрофессионалы. Только в последние двадцать лет многие секреты стали доступными для широкой публики.

Никто не станет отрицать, что западная наука в том виде, в каком она существует в наше время, главным образом направлена на материальные ценности. Духовные науки приходят в упадок. Основная причина этого в том, что мир духовной энергии труднее увидеть и понять. Настоящая духовная наука все еще находится в зачаточной стадии. Недавно появилось сообщение, что даже сегодняшняя наука в состоянии понять лишь около 10 процентов функций человеческого мозга. Отсюда ясно, что, по сравнению с «великой природой», которая все еще ждет нашего понимания и объяснения, современная наука переживает младенческий возраст.

Поэтому не слишком разумно использовать такую науку для того, чтобы судить о накопленном опыте и явлениях прошлого. Я уверен, что если мы будем относиться с уважением к традициям и опыту прошлого и продолжать свои поиски и исследования, мы сможем в конце концов понять и научно объяснить все эти естественные явления.

Традиционная теория и тренировочные методы цигуна должны оставаться основным источником и авторитетом для вашего обучения. Правильное отношение к практике цигуна должно заключаться в уважении и понимании прошлого при одновременном рассмотрении всего, с чем вам приходится сталкиваться, с современной, научной точки зрения. Таким образом, вы сможете со-

вершенствоваться, опираясь на знания и опыт прошлого. «Секреты» должны быть раскрыты людям и признаны современной наукой, потому что секрет является секретом только тогда, когда вы его не знаете. Как только секрет становится общеизвестным, он перестает быть секретом.

У многих из вас это может вызвать недоумение: если в древности человек тратил пятьдесят лет своей жизни на то, чтобы достичь более высокого уровня, например просветления, какие шансы есть у нас? Слишком немногие в нашем занятом обществе могут потратить столько времени, сколько тратили древние. Дело в том, что, поскольку используемая при обучении теория сохранялась в тайне, большинству последователей цигуна для ее изучения и понимания требовалось очень много времени. Если же мы сначала изучим теории и основополагающие принципы, а потом приступим к тренировкам, мы сразу окажемся на правильном пути и сможем избежать долгих лет непонимания и путаницы. Если вы собрались поехать куда-то, где вы никогда не бывали, то, прежде чем искать самую короткую дорогу, лучше сначала изучить карту. Но если вы поведете свою машину, руководствуясь лишь туманным представлением о том, где находится место вашего назначения и как его достичь, вы можете никогда туда не попасть. Как сказано: «Если выразить Великое Дао словами, получится всего несколько слов, и цена им — полгроша». Это означает, что так называемые секреты содержат лишь некоторые простые теории и принципы. С помощью современной науки мы можем найти путь, который позволит сократить продолжительность обучения.

Поэтому мы должны с уважением относиться к прошлому и старательно учиться и тренироваться. Как только мы сумеем воспользоваться современной наукой для

объяснения некоторых вещей, мы сможем бросить вызов традиционным убеждениям и сделать их переоценку. Только таким образом можно понять древнюю науку и использовать ее в настоящем и в будущем.

Предлагаемая читателю книга делится на четыре части. В первой части после введения общих понятий приводится традиционная история *Ицзинь-цзина* («Трактата об изменении мышц и сухожилий») и *Сисуй-цзина* («Трактата о промывании костного и головного мозга») ¹². После этого мы поговорим о религиозных источниках тренировочной практики: буддизме и даосизме. Так как многие документы относятся к даосским источникам, в третьей главе дается сравнение различных даосских подходов к цигуну. И наконец, для того чтобы помочь читателю понять основные ключевые моменты всего обучения, четвертую главу мы посвятили общему обзору концепций *Кань* (Воды) и *Ли* (Огня), что позволит вам глубже понять, как регулировать и уравнивать свою *ци*.

Во второй части этой книги мы сначала излагаем теорию и принципы *ицзинь-цзина*, после чего подробно описываем традиционные методы обучения. Описание сопровождается большим количеством переведенных документов и комментариями к ним.

Третья часть книги посвящена теории и основным принципам и методам практики *сисуй-цзина*. Естественно, здесь также даются переводы документов и комментарии к ним. Наконец, в четвертой части приводится множество вопросов, которые возникли у автора относительно этих двух искусств.

¹² Исторически сложилось так, что названиями трактатов, приписываемых Да Мо, стали обозначать и сами описываемые в них практики. Чтобы не путать первые со вторыми, мы будем названия книг писать с заглавной буквы, а названия систем цигуна — со строчной.

1-2. Что такое *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин*?

Прежде чем вы продолжите читать дальше, очень важно, чтобы у вас было правильное понимание того, что такое *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин* и какую роль они могут сыграть в поддержании вашего здоровья и долголетия. Это краткое вступление даст вам общее представление о том, чего вы можете ожидать и к чему приведут ваши занятия. Во второй и третьей части книги эти вопросы обсуждаются значительно глубже.

И означает «изменять, заменять или переделывать», *ицзинь* означает «мышцы и сухожилия», а *цзин* — «классическая, каноническая книга». Сочетание этих слов может переводиться как «Канон (книга, трактат) изменения (преобразования, укрепления) мышц и сухожилий (связок, мышц и костей)». Мы будем употреблять название «Трактат об изменении мышц и сухожилий».

«Мышцы и сухожилия» в данном случае не означают буквально только мышцы и сухожилия. Это понятие относится ко всей физической системе, связанной с мышцами и сухожилиями, включая внутренние органы. *Ицзинь-цзин* дает описание теории цигун и практических методов, которые могут помочь вам улучшить свое физическое тело и из слабого сделать его сильным. Естественно, эти же методы очень эффективны и для поддержания физического здоровья.

Си означает «мыть, чистить». Понятие *суй* включает в себя *гу-суй*, что означает «костный мозг», и *нао-суй* — головной мозг, включая мозжечок и продолговатый мозг. О *цзин* мы уже говорили. *Сисуй-цзин* часто переводят как «Канон промывания костного мозга», но более точным нам кажется наш перевод: «Трактат о промывании костного и головного мозга». Первый вариант стал, очевидно, популярным из-за неправильного понимания всего объема работы, которая в течение длительного вре-

мени сохранялась в тайне. Кроме того, целью «промывания головного мозга» является достижение просветления, или «состояния буддовости», что, кроме трудности понимания, вызывает меньше интереса у мирян. Многие из секретных документов, которые позволяют яснее и полнее представить всю картину обучения, стали доступны широкой публике совсем недавно. Правильный перевод показывает, что *Сисуй-цзин* посвящен работе и с костным, и с головным мозгом. Однако практика не сосредоточена исключительно на физической стороне костного и головного мозга. Напротив, основным в этой технике является забота об энергии *ци* своего тела и обучение тому, как направлять *ци* в костный и головной мозг с тем, чтобы питать их и поддерживать их работу на оптимальном уровне.

Для того чтобы дать вам общее представление о том, как эти два искусства вписываются в общую картину китайского цигуна, мы хотим вкратце изложить основные понятия, которые обсуждались в первом томе этой серии, книге «Корни китайского цигуна». Сначала мы обсудим понятие здоровья, потом обратимся к различным категориям цигуна, которые были разработаны в Китае, и сделаем обзор тех задач, которые они перед собой ставят. Это подготовит вас к пониманию той роли, какую играют в китайском обществе трактаты *Ицзинь-цзин* и *Сисуй-цзин*. Наконец, мы обратим внимание на те различия, которые имеются между *ицзинь-цзином* и *сисуй-цзином*. Когда вам станут понятны эти основные представления, вы сможете приступить к изучению более глубоких аспектов цигуна, не теряясь среди мистических «тайн».

1. Что такое настоящее здоровье?

А. Ваше тело состоит из физической и психической частей. Согласно теории китайского цигуна, физическое

тело — это *Ян*, а психическое тело, которое ближе связано с *ци*, мышлением и духом, считается иньским. Только при гармоничном равновесии частей *Ян* и *Инь* вашего тела вы будете обладать настоящим здоровьем. Другими словами, для того чтобы иметь действительно хорошее здоровье, вы должны обладать сильным физическим телом, здоровым телом *ци* и устойчивой психикой. Когда у вас есть и то и другое, ваш дух получает возможность развиваться, и все ваше существо полно энергии.

В. Для того чтобы поддерживать сильной физическую часть тела, циркуляция *ци* в вашем теле должна быть плавной. *Ци* является источником энергии для всей деятельности тела. Кроме того, клетки вашей крови также должны быть здоровыми, чтобы успешно переносить по телу питательные вещества и кислород.

Согласно представлениям китайской медицины, клетки крови нуждаются в *ци* для того, чтобы оставаться живыми. Но клетки крови традиционно считаются еще и носителями *ци*. Они распределяют *ци* по всему телу и одновременно играют роль аккумулятора, накапливающего избыточную *ци* и отдающего ее в случае необходимости. Понятно, что, если клетки крови не обладают необходимым здоровьем, они не могут эффективно переносить питательные вещества и кислород и не в состоянии справляться со своей задачей регулирования *ци*.

С. Для поддержания здоровья психической части тела вы должны научиться сохранять здоровье своего мозга. Ваш мозг — это центр вашего мышления и орган управления вашей *ци*. Для того чтобы ваш мозг работал надлежащим образом, вы должны обеспечить для его питания большое количество *ци*. Когда ваш мозг здоров, появляется возможность для возрастания силы вашего духа и вашей жизнеспособности.

Д. Для обеспечения равномерной циркуляции *ци* в своем теле вы сначала должны правильно понимать сис-

тему циркуляции *ци*. Ваше тело содержит двенадцать основных каналов¹³ *ци*, которые связаны с двенадцатью внутренними органами, и восемь «чудесных сосудов»¹⁴, в которых накапливается *ци*. Двенадцать основных каналов *ци* иногда сравнивают с реками, которые несут *ци* к органам тела для поддержания их нормального функционирования, а восемь сосудов — с резервуарами *ци*, которые регулируют реки *ци*. Чтобы иметь здоровое тело и долгую жизнь, вы должны поддерживать плавную циркуляцию *ци* в двенадцати основных каналах и следить за тем, чтобы резервуары *ци* оставались полными и могли эффективно регулировать реки *ци*.

Эти знания, которые берут свое начало от древней китайской медицины, легли в основу множества направлений цигуна. Задачи у каждого из них свои. Все эти направления можно разделить на четыре основные категории.

2. Основные категории цигуна и их задачи

А. Цигуи для ученых. Направления этой категории разрабатывались учеными-философами, и их основная задача — поддержание здоровья. Они делают упор на обеспечение эмоционально нейтральной, здоровой психики и плавной циркуляции *ци*.

В. Врачевательный, медицинский цигун. Эта категория создавалась главным образом китайскими врачами. Были разработаны специальные упражнения для улучшения циркуляции *ци* в конкретных каналах для лечения конкретных заболеваний.

С. Боевой цигун. Эта категория ставит перед собой цель поднять энергию физического и энергетического тел до такого состояния, чтобы повысить боевые способности. Большинство упражнений этой категории соз-

¹³ Кит. *цзин*.

¹⁴ Кит. *май*.

давались теми мастерами цигуна, которые были одновременно и мастерами боевых искусств.

Д. Религиозный цигун. Этот тип цигуна разрабатывался, в основном, буддийскими и даосскими монахами. Изначальной целью религиозного цигуна является просветление, или достижение «состояния буддовости». Позднее, когда тренировочные методы открылись мирянам, было обнаружено, что этот вид цигуна можно очень эффективно использовать для достижения долголетия. Среди всех направлений цигуна теория и тренировочные методы этой разновидности являются наиболее сложными. Основное внимание уделяется направлению *ци* в костный мозг для поддержания его свежести и здоровья, а также в головной мозг — для его питания. Чтобы обеспечить необходимое для занятий обильное поступление *ци*, необходимо, чтобы она не только плавно циркулировала по всем двенадцати каналам, но этой энергией должны быть наполнены и восемь сосудов. Для монахов направление *ци* в головной мозг для поднятия *шэнь* — ключ к просветлению.

3. Общие цели *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*

Прежде чем обсуждать цель каждого учения, вам следует получить представление о некоторых основных моментах.

А. Оба эти классические направления созданы буддийской школой, а позднее непрерывно развивались как буддистами, так и даосами.

В. Изначальной целью учения являлось просветление. Для достижения этой конечной цели ученик прежде всего должен был обладать крепким физическим телом и обилием *ци*. Эта *ци* должна направляться в костный и головной мозг, чтобы обеспечить их питание. *Ицзинь-цзин* направлен на укрепление физического тела и соз-

дание энергетического тела (тела *ци*), тогда как *сисуй-цзин* имеет дело с использованием этой *ци* для питания костного мозга и для достижения цели взращивания духа (*шэнь*).

С. В последнее время секреты обучения были раскрыты для широкой публики и используются главным образом для достижения здоровья и долголетия.

В источниках есть раздел, где излагаются основные цели *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*. Ниже мы приводим отрывок из него. С более полным переводом и комментариями к нему вы сможете познакомиться во второй части этой книги.

***Ицзинь-гунфу* в состоянии изменять сухожилия и формы, *сисуй-гунфу* в состоянии изменять костный мозг и *шэнь* (дух). В частности, (они) могут повышать духовное мужество, духовную силу, духовную мудрость и духовный разум. Их тренировочные методы, по сравнению с даосскими *лянь цзин* (тренировкой семени), *лянь ци* (тренировкой *ци*) и *лянь шэнь* (тренировкой духа), различным образом взаимосвязаны, и цели этих практик полностью одни и те же.**

Однако (при буддийском подходе) тренируют внешнее, тогда как приверженцы Эликсира¹⁵ (то есть даосы) тренируют внутреннее. Совершенствование жизни (то есть физического тела) является основной опорой совершенствования Дао, это лестница и путь к буддизму. Оно служит той же цели, что и «методы» (совершенствования). Как только вы достигнете цели, от жизни и методов вы вынуждены будете отказаться; очень важно не колебаться.

Как только вы поймете основные цели *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*, вы поймете, как каждый из них вписывается в общую систему вашей практики.

¹⁵ Кит. *даньцзя*.

4. Цель *ицзинь-цзина*

Основной целью практики *ицзинь-цзина* является изменение физического тела и превращение его из слабого в сильное, из больного в здоровое. Для достижения этой цели необходимо стимулировать и упражнять физическое тело и регулировать *ци* энергетического тела. Основные задачи практики следующие.

А. Открыть каналы *ци* и поддерживать должный уровень плавной циркуляции *ци* в двенадцати основных каналах *ци*. Это обеспечит поддержание здоровья и правильное функционирование соответствующих органов. Кроме того, плавная циркуляция *ци* открывает возможность очень сильного укрепления физического тела.

В. Заполнить *ци* два основных резервуара *ци* — Сосуд Зачатия и Сосуд Управления (*жэнь май* и *ду май*). Сосуд Зачатия отвечает за регулирование шести каналов *Инь*, тогда как Сосуд Управления управляет шестью каналами *Ян*. Когда в обоих этих сосудах хранится обильное количество *ци*, обеспечивается эффективное регулирование всех двенадцати основных каналов.

С. Открыть малые каналы¹⁶ *ци*, ответвляющиеся от основных каналов к поверхности кожи, и поддерживать здоровое состояние мышц и кожи.

Д. Для тех, кто хочет практиковать *сисуй-цзин* и достичь более высокого уровня, практика *ицзинь-цзина* необходима для обеспечения требуемого уровня *ци*.

5. Цель *сисуй-цзина*

Основной целью практики *сисуй-цзина* является использование обильной *ци*, порожденной в результате практики *ицзинь-цзина*, для промывания костного мозга, питания головного мозга и пополнения *ци* в других шести сосудах. Основные задачи практики следующие.

¹⁶ Кит. ло.

А. Поддерживать высокий уровень *ци* и продолжать повышать этот уровень, пополняя *ци* из других источников. Обильное количество *ци* — ключ к успешному промыванию костного мозга и питанию головного мозга, что обеспечивает повышение духа. Опыт показывает, что важным источником дополнительной *ци* могут быть половые органы. Поэтому в качестве одной из своих основных задач практикующий *сисуй-цзин* должен научиться повышать образование семени-*цзин* и эффективность его преобразования в *ци*.

В. Для поддержания обильного снабжения *ци* необходимо сохранять, защищать и уплотнять топливо (исходное семя-*цзин*). Следовательно, второй задачей *сисуй-цзина* является регулирование использования исходного семени-*цзин*.

С. Научиться направлять *ци* в костный мозг — с целью поддержания его свежим, и в головной мозг — для поднятия своего духа и жизненной силы. Костный мозг — это фабрика, где производятся ваши красные и белые кровяные тельца. Когда костный мозг свежий и чистый, кровь будет здоровой. Когда такая кровь течет во все части вашего тела, она замедляет разрушение ваших клеток. Следовательно, практика *сисуй-цзина* может замедлить процесс старения. Когда есть достаточно *ци* для питания головного мозга, у вас появляется возможность поддерживать нормальное функционирование своего мозга и поднимать свой дух и жизненную силу. Когда дух поднимается, вы можете эффективно управлять *ци* в своем теле.

Д. Для убежденных буддийских и даосских монахов конечная цель *сисуй-цзина* состоит в достижении просветления, или «состояния буддовости». С их точки зрения, все перечисленные выше цели являются промежуточными и временными. Это лишь этапы процесса создания «духовного зародыша» (*лин тай*) и вскармливания его до обретения им независимости и вечной жизни.

Из этого краткого описания ясно, что как *ицзинь-цзин*, так и *сисуй-цзин* могут изменять ваши физические и духовные качества и переносить вас на более высокие уровни физической и духовной жизни. Но для того, чтобы по-настоящему понять, как эти две техники цигуна могут помочь вам в достижении этих целей, вы должны глубоко понимать взаимосвязь между своими *ци*, физическим телом и духовным телом. Только тогда вам удастся овладеть ключом к успеху. С этой целью мы советуем вам хорошо изучить первую книгу из специальной цигуновской серии издательства *УМАА*, «Корни китайского цигуна: секреты цигун-тренировки».

1-3. Влияние *Ицзинь-цзина* и *Сисуй-цзина* на китайскую культуру

Ицзинь-цзин и *Сисуй-цзин* со времени своего возникновения около 550 г. н. э., в течение более чем 1400 лет оказывают значительное влияние на всю китайскую культуру. Поскольку *Ицзинь-цзин* был доступным широкой публике, а *Сисуй-цзин* — более секретным, влияние первого, очевидно, было сильнее. Давайте рассмотрим, какое воздействие эти два трактата оказали на три различные сферы: религиозные круги, военно-политические круги и сообщество врачей.

1. Религиозные круги

А. Буддизм и религиозный даосизм существовали до появления двух наших «цзинов» уже около 500 лет. Все это время, хотя уже проповедовалась философия достижения просветления, или «состояния буддовости», и преподавались методы его достижения с помощью медитации и духовного совершенствования, основной упор делался на духовное совершенствование, а физическая сторона практики игнорировалась. Поэтому большинство

монахов отличались слабыми физическими телами и плохим здоровьем. Естественно, жизнь их была коротка, и очень немногие из них действительно достигали поставленной перед собой цели. И только после того, как Да Мо создал свои два трактата, монахи получили более полную теорию и более эффективные тренировочные методы, которые давали возможность развивать как физическое, так и духовное тела. Для китайских религиозных кругов это было революцией. Эти два трактата обеспечили монахам эффективный способ достижения здоровья и продления жизни, что позволило им продолжать свое духовное совершенствование.

В. Да Мо считают родоначальником чань-(дзэн-)буддийской медитации в Китае. Чаньская медитация оказала существенное влияние не только на китайское буддийское общество, но также на культуры нескольких азиатских стран, в том числе Японии и Кореи. Она входит как составная часть в практику *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*.

С. Методики Да Мо заставили китайский буддизм расколоться на две основные группы, которые придерживались различных представлений о практике, необходимой для достижения «состояния буддовости». Хотя *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин* родились в буддийском обществе, многие буддисты отказывались использовать эти методы. Основной причиной было то, что многие монахи не могли согласиться с тем, что, борясь за достижение «состояния буддовости», они должны придавать своему физическому телу такое же значение, как и духовному. Если духовное тело — это то единственное тело, которое они должны развивать для достижения вечной жизни, почему они должны тратить время на совершенствование своего физического тела? Еще одна важная причина состояла в том, что упражнения *ицзинь-цзина* и *си-*

суй-цзина в Шаолиньском монастыре, месте их возникновения, использовались для улучшения бойцовских качеств. Многие монахи считали, что борьба и убийство должны быть полностью запрещены и поэтому упражнения, которые вносят вклад в это дело, приносят зло. В большинстве своем буддийское сообщество считало Шаолиньский монастырь неправедным.

Д. Поскольку *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин* возникли в Китае, их тренировочные теории тесно переплетались с теориями традиционной китайской медицины. Так, например, в дошедших до нашего времени документах имеется много мест, где теория и тренировочные методы объясняются с точки зрения китайской медицинской теории *ци* — в частности, понятий основных каналов и сосудов *ци*. Такое сочетание давало лучшее научное и логическое объяснение того, как достичь просветления, или «состояния буддовости».

2. Военно-политические круги

А. До появления *ицзинь-цзина* техники и тренировочные методы китайских боевых искусств ограничивались совершенствованием мышечной силы. Шаолиньские монахи обнаружили, что упражнения *ицзинь-цзина* дают возможность существенно увеличить свою силу, и постепенно эти упражнения стали частью обычных занятий. Благодаря этому нововведению все китайское воинское сообщество вступило в новую эру работы с внутренней *ци*. Монастырь Шаолинь был признан одним из высших авторитетов в китайских боевых искусствах. В настоящее время шаолиньские боевые искусства получили самое широкое распространение не только в самом Китае, но и во всем мире.

В. Шаолиньский монастырь оказал большое влияние на множество других направлений боевых искусств, ко-

торые тоже стали уделять внимание совершенствованию внутренней силы. В первое столетие, последовавшее за открытием *ицзинь-цзина*, родилось несколько таких внутренних направлений, как *сяо цзю тянь* («Малые Девять Небес»), *хоутянь-фа* («Посленебесные техники»). Считается, что тайцзи-цюань, созданный в десятом столетии, основан на этих двух внутренних стилях. С тех пор было создано много внутренних направлений боевых искусств, таких, как *багуа*, *синьи* и *люхэбафа*.

С. Вероятно, наиболее важное влияние *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина* на китайские боевые искусства выразилось в совершенствовании таких эмоциональных качеств, как терпение, выносливость, упорство, сосредоточенность и дисциплинированность. Кроме того, благодаря практике «ментальной работы» моральный облик воинов обогащался такими качествами, как смирение, уважение и верность.¹⁷ Благодаря медитации и внутренней тренировке многие мастера боевых искусств научились понимать истинный смысл жизни и нашли свою истинную природу. Это понимание привело к переоценке и переориентации моральных представлений в боевых искусствах. Шаолиньские мастера боевых искусств повсюду признавались образцами праведности.

Д. Мастера боевых искусств, которые занимались *ицзинь-цзином* и *сисуй-цзином*, часто развивали и большую силу, что было жизненно важным в древние времена, когда еще не было изобретено огнестрельное оружие и исход борьбы зависел от личной силы и используемых техник. К тем, кто достигал самых высоких боевых качеств, относились как к героям и образцам для подражания.

¹⁷ В китайском учении о воинской морали (*юдэ*) одни качества относятся к «морали деяния» и эмоциональной сфере, а другие — к «морали ума» и ментальной сфере.

Е. Поскольку в древние времена искусные мастера боевых искусств были источником силы нации, они часто оказывали глубокое влияние на политику страны. Например, судьба династии Сун была решена маршалом Юэ Фэем. Он изучил шаолиньское *гунфу*, и ему приписывают создание внутреннего боевого стиля синъицюань, а также *Восьми Кусков Парчи*, популярного цигуна для достижения здоровья. Первый император китайской династии Тан, Ли Шиминь, во время революции, в результате которой он пришел к власти, несколько раз обращался за помощью к шаолиньским монахам. Позднее император Ли разрешил Шаолиньскому монастырю организовать свою собственную школу боевых искусств, чему раньше препятствовал закон, и содержать армию монахов-солдат (*шэнбинов*). Кроме того, чтобы выразить свою оценку их деятельности, он даровал им право есть мясо и пить вино. Однако другие буддисты почувствовали себя оскорбленными этими его действиями и исключили Шаолиньский монастырь из китайского буддийского сообщества.

Еще одним примером является генерал Ци Цзигуан, оказавший значительное влияние на будущее династии Мин. Техники боевых искусств, описанные в его книгах, основывались на шаолиньском стиле. Более поздним примером тесной связи между сферой боевых искусств и политикой может служить бедствие, которое обрушилось на Шаолинь во времена правления династии Цин. Поскольку шаолиньские монахи были вовлечены в борьбу против китайского режима, на Шаолиньский монастырь совершались нападения, он поджигался по меньшей мере три раза, и многие мастера боевых искусств были убиты. Многим священнослужителям удалось убежать, и они вернулись к светской жизни. Однако их желание продолжать сопротивление китайскому императору заставило их начать обучать мирян своему искусству, чтобы создать новую силу сопротивления.

В современном мире боевые искусства утратили свое первостепенное значение, но два наших классических трактата по-прежнему сохраняют свое влияние. Многие молодые люди до сих пор тренируются по их техникам, отдавая должное тем возможностям, которые они в результате приобретают.

3. Сообщество врачей

А. Хотя многие направления и упражнения цигуна были созданы еще до возникновения *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*, большинство из них служили только улучшению здоровья и излечению от некоторых болезней. Но после Да Мо люди начали осознавать, что практика *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина* может обеспечить им значительное увеличение продолжительности жизни.

В. С тех пор как в Китае появились *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин*, многие врачи и некоторые мастера боевых искусств начали сочетать их теории и методы с традиционной китайской медициной. В результате этого сочетания появились всевозможные терапевтические и профилактические упражнения цигуна, которые оказались более эффективными, чем традиционные оздоровительные упражнения цигуна. Так, например, знаменитая разновидность цигуна *Восемь Кусков Парчи* является плодом такого сочетания. За последнее время на основе этой комбинированной теории были разработаны оздоровительные упражнения, помогающие при некоторых видах рака.

1-4. Значение *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина* в современном мире

Из последнего раздела вы можете видеть, что трактаты *Ицзинь-цзин* и *Сисуй-цзин* оказали значительное влияние на китайскую культуру. Эти две классические системы являются плодом китайской культуры, который люди используют уже более тысячи лет. Сейчас мир из-

менился. Древние секреты раскрыты. Различные культуры разных народов получили наконец возможность узнать друг друга. Пришло время открыть свой ум другим культурам и воспользоваться лучшим, что есть в них. Эти два классических направления цигуна дают китайскому народу великолепный шанс улучшить свое здоровье. Я уверен, что западное общество, открыв свой ум для их приятия и изучения, получит от этого гораздо больше, чем можно предвидеть. Мне хотелось бы обсудить три аспекта этого.

1. Религия

С начала этого столетия, с улучшением средств связи, страны, которые привыкли держать свои ворота закрытыми для всего иностранного, постепенно начинают их открывать. Особенно возрос обмен культурой, знаниями и опытом за последние два десятилетия. Однако в области религии ситуация остается той же, что была в прошлом столетии. Религиозные группировки продолжают воздвигать стены, которые отделяют их от других религий, особенно от религий, принятых в странах с другими культурами.

В связи с этим религиозное образование продолжает стоять на месте или даже деградирует. Все меньше людей верят в Бога или Будду. Власть религии, которая привыкла доминировать в обществе и контролировать его мораль, постепенно ослабевает. Все больше и больше людей утрачивают ощущение и понимание смысла жизни. Ответственность за развитие духовных наук взяли на себя нерелигиозные группировки. Основная причина этого заключается просто в том, что почти все проповеди и религиозное воспитание все еще остаются на том же уровне, на каком они были до возникновения науки. Теперь, когда наука быстро движется впе-

ред и люди получают гораздо лучшее образование, чем когда бы то ни было, старые методы изучения, исследования и проповедования утрачивают свою способность убеждать людей. Старые представления о морали и методы убеждения, основанные на суевериях, больше не удовлетворяют современное общество.

Духовные вопросы всегда приводили людей в замешательство и вызывали множество сомнений. Я уверен, что развитие духовной науки никогда не было столь важным для человечества, как в наши дни. Сейчас огромное количество людей нуждается в том, чтобы найти смысл своей жизни, — но смысл, который можно было бы понять в свете современной науки. Они хотят получить современные ответы на современные вопросы. Я искренне верю в то, что если бы все религии смогли открыться друг другу, обменяться опытом и дальше двигаться вместе, они сумели бы найти современный путь для того, чтобы вернуть веру и поддержку людей и опять стать духовным лидером нашего общества.

Ицзинь-цзин и *сисуй-цзин* — это лишь небольшая часть китайской духовной науки. Как у буддизма, так и у даосизма было около двух тысяч лет для того, чтобы изучить внутренние ощущения человека и духовное просветление. Я уверен, что, если религии Запада откроются им, изучат их и выберут из них самые лучшие достижения, соединив их со своими собственными, можно ожидать нового переворота в религии.

2. Боевые искусства

Хотя традиционная практика боевых искусств уже не столь важна, как в древние времена, когда сила человека и боевые техники, которыми он владел, оказывались решающими факторами в битве, боевые искусства по-прежнему представляют большой интерес. В наши дни пе-

ред ними стоит много задач и, прежде всего, укрепление физического тела и поддержание здоровья. Хотя этим же целям служат многие другие виды спорта, китайские боевые искусства — это плод более чем тысячелетнего опыта, а лежащие в их основе теория и философия уходят своими корнями еще глубже. Тут совсем как в западной классической музыке: чем глубже вы погружаетесь, тем больше глубины вам открываются. Другая задача боевых искусств в наше время — самосовершенствование. Это объясняется тем, что они дают не только физическую тренировку. Для достижения более высоких уровней вы вынуждены преодолевать себя. Одной из основных причин того, что родители посылают своих детей в школы боевых искусств, является желание научить их самодисциплине. Благодаря тренировкам у детей вырабатывается чувство ответственности, терпение, упорство, уважение к культуре и традициям, и, что важнее всего, они развивают силу воли, совершенно необходимую для достижения любой цели.

Еще одной причиной того, что множество людей изучают боевые искусства, является их желание найти смысл жизни. Боевые искусства, подобно классической музыке и другим видам искусства, очень глубоки, потому что они возникли на основе накопленного людьми огромного опыта. Погрузившись в изучение любого из этих искусств, вы сможете обрести внутренний покой и проанализировать, что происходит в вашей жизни. Это особенно относится к тем, кто занимается внутренними боевыми искусствами.

Как видите, в наши дни китайские боевые искусства превратились в спорт, разновидность работы над собой и в способ достижения покоя. Поэтому понятно, почему внутренние духовные стили достигли такого высокого уровня в китайских боевых искусствах. Внутреннее ду-

ховное совершенствование — это часть этих искусств, и его невозможно отделить от них. Так было в Китае, начиная с 500 года н. э. В Китае, независимо от того какой из видов боевых искусств изучается, обучение должно включать как внешние техники, так и техники цигуна, направленные на развитие внутренней силы.

Однако теперь, когда восточные боевые искусства стали достоянием западного мира, из-за традиционной секретности, современного образа жизни и различия культур произошло отделение практики внешних техник от внутреннего совершенствования. Это привело к тому, что боевые искусства и обучение стали неполными. Многие западные мастера боевых искусств прошли только внешнее обучение, и значительная их часть использует свои знания только для зарабатывания денег. Необходимо восстановить истинный смысл и содержание этих искусств. Многие смотрят на восточные боевые искусства просто как на боевые техники и игнорируют внутреннее совершенствование. Это привело к пренебрежительному отношению к главному и умалению важности этих высокоэлегантных искусств. Такое положение особенно упрочилось начиная с 60-х годов.

Но в последние десять лет такое положение стало изменяться. С развитием связей и культурного обмена между Китаем и западным миром, на Западе наконец начали понимать смысл этих искусств. Многие поняли, что такое акупунктура и теория *ци*, и научились относиться с уважением к китайским боевым искусствам, особенно к тайцзи-цюаню, который проник во все уголки Земного шара. Пришло время для западных почитателей боевых искусств изменить свою точку зрения и сделать шаг вперед. Необходимо понять внутренние аспекты этих искусств и соединить их с внешним обучением. Я берусь утверждать, что любое направление в боевых искуст-

вах, за которое не возьмется прямо сейчас, в следующие десять-двадцать лет будет считаться устаревшим. Внутренние аспекты восточных боевых искусств долго держались в секрете, но теперь эти секреты раскрыты. Любой мастер боевых искусств, который не воспользуется этой возможностью их изучить, ограничивает свое искусство только внешней стороной. Внутренним аспектам практики китайских боевых искусств будет посвящена наша книга «Цигун и боевые искусства», которая готовится к публикации¹⁸ *Ицзинь-цзин-цигун и сисуй-цзин-цигун* — это основа внутреннего обучения боевым искусствам. Например, *Железная Рубашка* — это плод *ицзинь-цзина*. Внутреннее «гунфу света» — результат практики *сисуй-цзина*. Любой мастер боевых искусств, который хотел бы проникнуть во внутренние аспекты совершенствования, вначале должен понять эти два классических направления цигуна. Нетрудно заметить, что благодаря произошедшим за последние десять лет изменениям внутренние искусства сделали шаг вперед, тогда как внешние стали отставать. Я беру на себя смелость предсказывать, что в ближайшем будущем дела любой школы боевых искусств, которая не включит в свои занятия внутренние аспекты обучения, придут в упадок. Если вы ищете подходящего мастера для себя или своих детей, вы должны прежде всего определить, достаточно ли этот мастер знает. Обучает ли он только внешним аспектам или же и тем и другим? И каковы его моральные качества?

Я уверен, что серия книг по цигуну помогла бы людям понять тайну цигуна и внутренних искусств и выбрать правильный путь. Я собираюсь предложить читателю такую серию и искренне надеюсь, что своими знаниями по-

¹⁸ Права на перевод и публикацию этой книги на русском языке, очевидно, будут принадлежать «Софии». — *Прим. ред.*

делятся и другие люди, искушенные во внутренних искусствах.

3. Медицина

Два главных преимущества, которые можно извлечь из *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*, кроме улучшения здоровья, — это долголетие и углубление духовной жизни. Долгая жизнь — основное стремление человечества и основной объект современных медицинских исследований. Поскольку *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин* предлагают проверенную теорию и тренировочные методы, современной медицине разумно было бы заняться их исследованием и изучением. Естественно, что прежде всего современная наука должна достичь понимания внутренней энергии (*ци*) — понятия, которое для нее все еще остается новым. Только в последнее десятилетие под *ци* начали понимать биоэнергию. Вселяет надежду то, что современная наука способна находить более быстрые и легкие пути для достижения тех же результатов, что и *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин*.

Для того чтобы иметь спокойный и невозмутимый ум, у вас прежде всего должен быть здоровый мозг. Этого можно достичь, научившись направлять *ци* для питания мозга. Затем вы должны научиться регулировать свое эмоциональное состояние и удерживать свой психический центр. Обучение этому искусству — эффективный путь к тому, чтобы научиться справляться с психическими проблемами, избавлению от которых не может помочь современная наука.

Для нормального здорового человека обучение этим двум классическим видам цигуна является, вероятно, одним из самых эффективных способов поддержания и улучшения физического и психического здоровья. Эти методы способны обеспечить современную науку мно-

жеством полезных идей в области исследования долголетия и психических заболеваний.

1-5. Как следует работать с этой книгой

Для того чтобы правильно подойти к изучению этой древней науки, нужно обладать современным научным подходом. Это особенно важно для *ицзинь-цзина* и *си-суй-цзина* в связи с той тайной, которая всегда их окружала. Мне хотелось бы дать некоторые советы относительно того, как нужно относиться к изучению этих дисциплин.

1. Никаких предубеждений.

Все культуры и традиции, которым удалось сохраниться, должны обладать своими собственными преимуществами. Возможно, некоторые из них не вписываются в наш современный мир, и все же они заслуживают нашего уважения. Помните: избавляясь от своего прошлого, вы вырываете собственные корни. Естественно, вы не должны проявлять упрямства и утверждать, что традиционная культура абсолютно права во всем, или заявлять, что чужая культура лучше той, на которой вы выросли. Вы должны сохранять все хорошие традиции своей культуры и усваивать все лучшее из других культур.

2. Сохраняйте нейтральность своих суждений.

Прочтя любое новое утверждение, вы должны постараться оценить его как с точки зрения тех эмоций, которые оно у вас вызывает, так и с точки зрения здравого смысла. Всегда следует считаться со своими эмоциями, но в ваших оценках они никогда не должны быть доминирующими.

3. Ваш подход должен быть научным.

Хотя существует множество явлений, которые современная наука до сих пор не может объяснить, вы всегда

должны помнить, что надо стараться судить о них с научной точки зрения. Именно это поможет развитию новой науки. Для исследования явлений следует по возможности использовать современное оборудование.

4. Старайтесь быть логичными и проявлять здравый смысл.

Читая книгу или изучая техники, не забывайте мысленно спросить себя, есть ли в этом логика и имеет ли все это смысл. Если у вас в уме всегда будет этот вопрос, вы будете все обдумывать и понимать, вместо того чтобы слепо принимать на веру.

5. Относитесь с уважением к предыдущему опыту.

Предыдущий опыт лежит в основе любого исследования. Вы всегда должны сохранять искренность и с уважением относиться к изучению прошлого. Прошлое помогает нам понимать настоящее. А поняв настоящее, вы сможете создавать будущее. Накопленный опыт — лучший учитель. Необходимо уважать прошлое, бережно относиться к настоящему и бросать вызов будущему.

Китайской культуре более 7000 лет, и она насчитывает множество замечательных достижений. Цигун — лишь одно из них. За всю историю человечества никогда не существовало таких открытых связей между различными культурами, как в наши дни. И мы несем ответственность за то, чтобы вызвать у людей желание принять, изучить и исследовать другие культуры. Только таким образом человечество сможет использовать все лучшее, что есть в других культурах, чтобы жизнь стала более спокойной и содержательной.

Китайский цигун является частью традиционной китайской медицины. Он подарил китайцам тысячи лет здоровья, мира и счастья. Я уверен, что эта замечательная часть китайской культуры будет особенно полезна

жителям Запада для их духовного обучения. Следует всячески поощрять дальнейшие публикации на эту тему. Необходимо провести обширные традиционные и научные исследования, в частности, в университетах и медицинских учреждениях. Таким образом мы сможем за короткое время внедрить эту новую культуру в западный мир.

Я считаю, что изучение китайской медицины и внутреннего медитативного цигуна принесет существенные результаты уже в следующем десятилетии. Приглашаю вас присоединиться ко мне и стать пионерами в этой новой для западного мира области.

1-6. Об этой книге

Приступая к изучению лежащей перед вами книги, вам следует помнить о нескольких моментах.

1. Основная часть этой книги составлена на основании множества текстов, заимствованных из разных источников. Приведенные объяснения или комментарии к этим текстам основаны на моих собственных знаниях цигуна и на личном опыте. Поэтому вы должны подойти к ее изучению без всяких предубеждений и обращаться при этом также к другим книгам, которые имеют отношение к этому вопросу. В этом случае ваше восприятие не будет ограничиваться одной узкой областью цигуна.

Основными источниками, которые были использованы при написании этой книги, являются:

А. «Подлинный манускрипт *Ицзинь-цзина*» (*Чжэнь бэнь ицзинь-цзин*). Этот текст обнародовал г-н Цзян Чжучжуан, в семье которого он тайно передавался из поколения в поколение. Позднее такой же текст был найден в одной рукописи, хранящейся в даосской организации «Благоухающая Башня» (Хань Фэнь Лоу). После сравнения и редактирования двух версий Гунцзянь Лао-

жэнь (что означает «Смиренный Усердный Старый Человек») опубликовал этот документ в 1-м томе книги «Китайский шэньгун».

В. «Подлинный смысл китайского *сисуй-гуна*» (*Чжунго сисуй гунфу чжи чжэнь ди*). Этот текст был опубликован г-ном Чжай Чжанхуном. При сравнении этого документа с предыдущим видно, что, несмотря на некоторое отличие тренировочных методов, теория и принципы обучения остаются одними и теми же.

С. Выдержки из других текстов, собранных Гунцзянь Лаожэнем в книге «Китайский шэньгун», том 1. За последние пятнадцать лет кроме множества книг, раскрывающих секреты практики цигуна, Гунцзянь Лаожэнь опубликовал серию книг по цигуну, содержащую 21 том. Это имя, которое, безусловно, является псевдонимом, означает «Смиренный Усердный Старый Человек». Его настоящее имя неизвестно. Все, что мы о нем знаем, это то, что, будучи выходцем из богатой семьи, он смог скупить или собрать множество документов, которые объединил и опубликовал. Два названных выше источника также входят в его первый том.

Д. Множество других отдельных документов и упражнений, таких, как упражнения «Большой Циркуляции *вайдань*», которым я научился от своих учителей или которые мне удалось собрать за последние двадцать четыре года.

2. Эта книга основана на текстах, которые дошли до нас с древних времен. Хотя, как мне кажется, в них есть незначительные ошибки или концепции, с которыми я не могу согласиться, текст этих документов остается важным источником информации, которой автор воспользовался при написании настоящей книги. Так как сейчас появилось множество материалов и значительная их часть не имеет отношения к *Ицзинь-цзину* и *Сисуй-цзи-*

ну, здесь приводится перевод и комментарии только к той их части, которая связана с этими двумя классическими трактатами.

3. Хотя нам доступно очень много текстов, большинство из них было написано сотни лет назад, древним слогом, и переводить их очень трудно. Кроме того, они взяты из буддийских или даосских трактатов, и в них описывается только та часть практики, которая была необходима монахам для достижения просветления. Поскольку в большинстве своем буддийские каноны и трактаты — это глубокие философские тексты, даже в Китае не слишком много людей, способных понять их истинный смысл. Для полного понимания этих документов необходимо глубоко понимать буддизм и даосизм. Все это еще больше затрудняет перевод.

В связи с существенными отличиями в культурах, при попытках перевести эти стихи с китайского на любой другой язык очень трудно находить эквивалентные слова, понятные читателю. Многие выражения при буквальном переводе для западного читателя оказываются лишенными смысла. Часто необходимо знание соответствующих исторических условий. Читая эти отрывки, особенно в переводе, вам придется много передумать, почувствовать и взвесить, прежде чем удастся уловить их истинный глубокий смысл. Учитывая все эти трудности, я попытался как можно лучше отразить изначальный смысл китайского текста, основываясь на собственном опыте и понимании цигуна. Хотя полностью передать изначальный смысл на другом языке невозможно, я думаю, что мне удалось правильно выразить большинство важных моментов. Перевод был сделан по возможности ближе к китайскому оригиналу, включая такие вещи, как двойные отрицания и — иногда — идиоматическое построение фраз. Слова, которые подразумеваются, но

обычно в китайские тексты не включаются, взяты в скобки. Кроме того, после некоторых китайских слов в скобках приводятся их значения, например *шэнь* (дух).

4. *Ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин* — это только часть китайского цигуна, они считаются более глубокими по сравнению с другими практиками цигуна. Поэтому многое в терминологии или ее обсуждении может вас смутить. Если у вас появится такое чувство, вам следует обратиться к первой книге этой серии, «Корни китайского цигуна». В ней вы найдете стройную концепцию цигуна, и вам станет легче понять эту и последующие книги.

ГЛАВА 2

Исторический обзор

В первой книге выпущенной Ассоциацией Боевых Искусств *Ян* специальной «цигуновской» серии имеется краткое изложение истории китайского цигуна. Из него мы знаем, что религиозный цигун — это только одно из направлений, существует еще и ряд других. В этой книге мы расскажем только об истории религиозного цигуна в связи с *ицзинь-цзин-цигуном* и *сисуй-цзин-цигуном*.

Как следует из доступных нам источников, *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин* возникли в буддийском обществе. Хотя буддизм тогда уже был основной религией Китая, большинство его тренировочных методов цигуна и достижения «состояния буддовости» всегда держались в секрете. В течение более чем тысячи лет лишь незначительная часть секретных документов была доступна мирянам. Фактически, большинство документов и исторических обзоров по практикам *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*, которыми мы располагаем в настоящее время, пришли к нам не от буддистов, а из даосских религиозных кругов и от мастеров боевых искусств.

Почти все документы утверждают, что автором этих двух классических трактатов был буддист Да Мо¹⁹. Поэтому мы вначале приведем краткое изложение истории китайского цигуна и религии, которая была распространена в Китае перед появлением Да Мо, а затем поговорим о Да Мо, *ицзинь-цзине* и *сисуй-цзине*. В третьей части мы обсудим влияние *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина* на китайское общество после смерти Да Мо. Наконец, мы приведем перевод некоторых документов и преданий,

¹⁹ *ДаМо* — сокращенное *Пу Ти Да Мо*, что, в свою очередь, является китайской передачей санскр. имени *Бодхидхарма*.

которые имеют отношение к Да Мо и этим двум классическим направлениям цигуна.

2-1. До появления Да Мо

Хотя цигун был известен в Китае еще до династии Шан (1766–1154 г. до н. э.), исторические документы, написанные до начала правления Восточной династии Хань (58 г. до н. э.), очень скудны и из них трудно извлечь подробную информацию, особенно об используемых практиках. Из ограниченного числа публикаций становится ясно, что существовало два основных вида практики цигуна и что обучение почти не носило религиозной окраски. Один вид использовался конфуцианцами и даосами, которым он служил главным образом для поддержания здоровья. Другой вид цигуна использовался в медицинских целях, когда иглы, массаж или оздоровительные упражнения цигуна применялись для регулирования *ци* или лечения болезней. Вся тренировочная методика исходила из следования естественному пути улучшения и поддержания здоровья. Активное противодействие влиянию природы считалось невозможным.

Позднее, во времена Восточной династии Хань (начиная с 58 г. н. э.), в Китай был завезен буддизм, а также некоторые практики цигуна, возникшие в Индии. Буддизм был основан индийским принцем по имени Гаутама (558–478 г. до н. э.). Когда ему исполнилось 29 лет, он почувствовал неудовлетворенность своей удобной обеспеченной жизнью и покинул родную страну. Он отправился в мир и затерялся среди простых людей, чтобы испытать боль и страдания, которыми была полна их жизнь. Шесть лет спустя ему внезапно открылась Истина, и он начал путешествовать, проповедуя свою философию. Буддизм — это одна из мировых религий, основанная на вере в то, что Гаутама, или Будда (что на санскрите означает

«Пробудившийся»), достиг *нирваны*, или полного блаженства и свободы, в результате ряда рождений и смертей, и она учит тому, как достичь этого состояния. Для достижения этой цели буддийские монахи должны постичь путь духовного совершенствования, который является практикой цигуна высшего уровня.

Поскольку императоры династии Хань были убежденными буддистами, буддизм стал главной религией Китая. Естественно, монахи стали изучать некоторые методы буддийской духовной медитации. Однако, поскольку связь в те времена была затруднена, они не могли изучить всю систему. Например, известно, что до эпохи династии Лян (500 г. н. э.) за 500 лет, прошедшие после того, как в Китай был завезен буддизм, всего два индийских монаха посетили Китай для проповеди этой религии. А это значит, что в течение пяти столетий китайские монахи-буддисты могли изучать только ту теорию и философию, описание которой приводилось в буддийских рукописях. Они не имели возможности как следует освоить настоящие методы совершенствования и обучения, так как большинству из них можно научиться только непосредственно от опытного учителя.

В связи с этим, после пяти столетий поисков и рассуждений китайские монахи разработали способ достижения «состояния буддовости», отличный от способа, которому следовали индийские буддисты. Китайцы верили, что цель — «состояние буддовости» — может быть достигнута просто путем «совершенствования²⁰ духа». Однако, как свидетельствуют имеющиеся документы, такая переоценка духовного совершенствования привела к

²⁰ «Совершенствование» (кит. *сю*) — одно из ключевых понятий китайской религиозной терминологии. Оно означает приведение в порядок, исправление, украшение, культивирование чего-либо.

полному игнорированию физического тела. Они считали физическое тело лишь временным, потому что оно только служит лестницей для достижения *состояния буддовости*. Они даже насмеялись над ним, утверждая, что физическое тело — это только *чоу би нан*, что означает «зловонный кожаный мешок». Они считали, что, имея дух, который должен достичь «состояния буддовости», не стоит тратить время на тренировку физического тела. Поэтому основной упор делался на медитацию, а физическое тело игнорировалось. Естественно, большинство монахов были слабыми и не отличались крепким здоровьем. Положение отягощалось малопитательной, бедной белками диетой. Такой неправильный подход к совершенствованию сохранялся вплоть до приезда в Китай Да Мо.

В тот же период развивалась и другая религия — даосизм. Религиозный даосизм был основан даосским ученым по имени Чжан Даолин²¹, который объединил традиционную даосскую схоластическую философию с буддийской теорией «совершенствования духа» и создал «религиозный даосизм» (*Дао-цзяо*). Традиционный философский даосизм был основан Лао-цзы (Ли Эрм) в VI столетии до н. э. Он написал книгу, которая называлась *Дао дэ цзин* («Книга о Пути и Благости») и где обсуждались естественные принципы человеческой морали. Позднее его последователь Чжуан Чжоу в эпоху Воюющих Царств написал книгу, которая называется *Чжуан-цзы*. Философский даосизм занимался изучением духа и природы человека, но, согласно имеющимся источникам, он не считался религией.

Ко времени возникновения религиозного даосизма история философского даосизма уже насчитывала около

²¹ См. об этом: Е. Торчинов, *Даосизм*, Спб, «Андреев и сыновья», 1993.

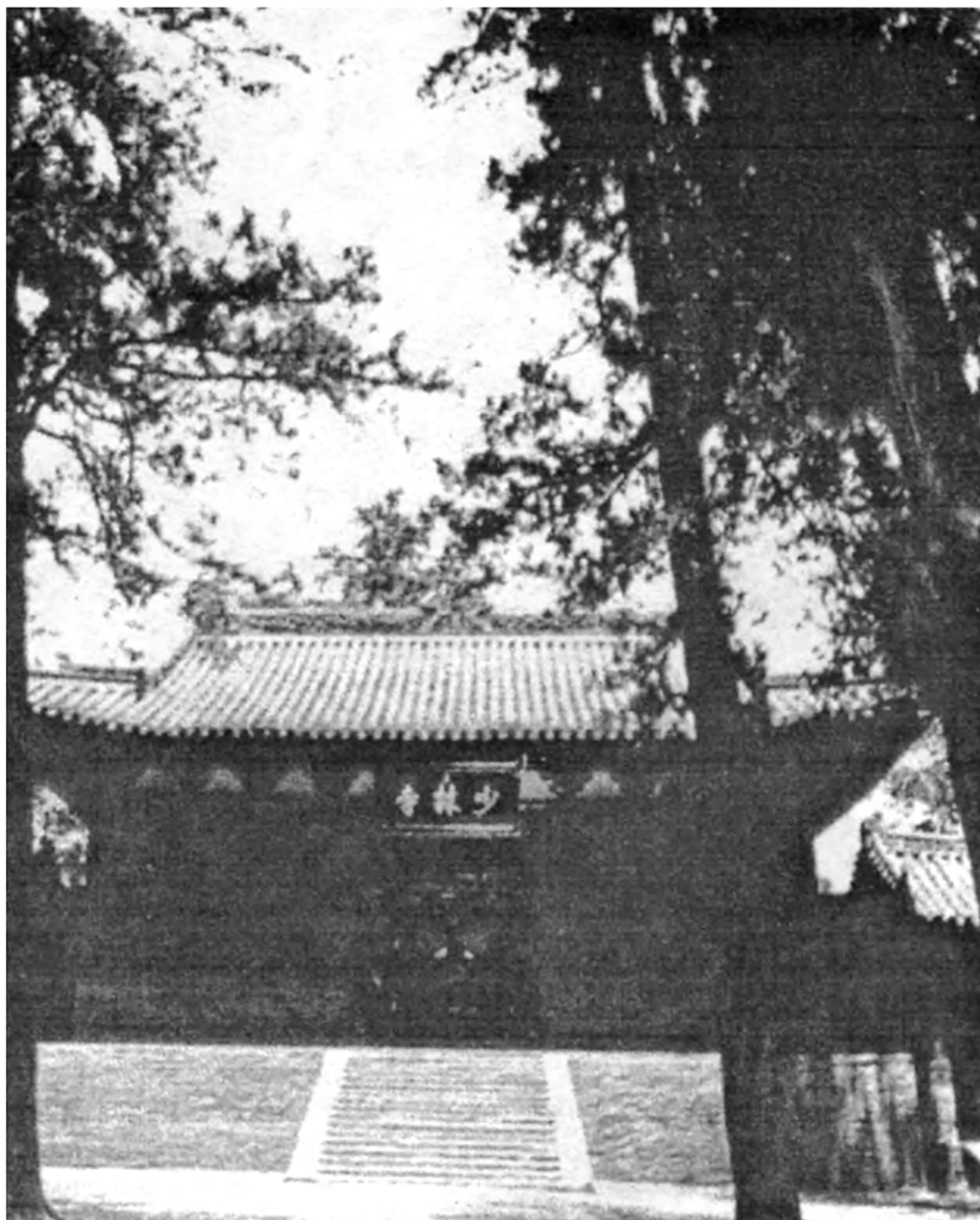


Рис. 2-1. Шаолиньский монастырь

семисот лет. Естественно, медитативные методы цигуна ученых-философов успели достичь высокого уровня. После объединения буддизма с научным даосизмом, несмотря на необходимость модификации некоторых методов медитации философского даосизма, существующие физические упражнения цигуна все еще игнориру-

вались. Тогда считали, что физические упражнения цигуна составляют часть медицинского цигуна и заниматься их разработкой должны главным образом врачи. Как можно видеть, до появления Да Мо как буддизм, так и даосизм делали упор на духовное совершенствование и не придавали никакого значения физическим тренировочным практикам цигуна.



Рис. 2-2. Счастливый Будда (Милэ Фо)

Теперь, когда вы имеете общее представление об исторических предпосылках возникновения буддизма и даосизма, давайте обратимся к буддийскому монастырю Шаолинь. Значение этого монастыря очень велико, потому что именно здесь Да Мо создал два классических направления цигуна и здесь он был похоронен.

Согласно дошедшим до нас документам, первый Шаолиньский монастырь (рис. 2-1) был сооружен в 495 г.

на горе Шаошишань, в округе Дэнфэн провинции Хэнань, по приказу императора Вэй Сяовэня. Монастырь был построен буддийским монахом из Индии по имени Бато для чтения проповедей и богослужений. Считается, что Бато был первым буддийским монахом, прибывшим в Китай для проповеди этой религии. Его прозвали «Счастливым Буддой» (Милэ Фо) (Рис. 2-2). В то время буддизм переживал пик своей популярности и процветания. Говорят, что тогда существовало тринадцать тысяч буддийских храмов и больше ста тысяч монахов. Однако вскоре эта религия стала подвергаться критике со стороны ученых и в течение каких-нибудь 30-ти лет утратила значительную часть своего влияния и популярности. Когда Да Мо в 527 г. прибыл в Китай, буддизм не был в особом почете.

2-2. Да Мо, ицзинь-цзин и сисуй-цзин

Да Мо (рис. 2-3), он же Бодхидхарма, был князем небольшого племени на юге Индии. Он принадлежал к буддийской школе махаяны, и многие считали его *бодхисаттвой*, или же просветленным, который ради спасения других отказался от *нирваны*. Фрагменты исторических записей позволяют считать годом его рождения 483 г. В это время китайцы считали Индию духовным центром, так как она являлась источником буддизма, влияние которого в Китае было очень велико. Многие из китайских императоров либо посылали своих священников в Индию для того, чтобы они изучали там буддизм и приносили в Китай буддийские рукописи, либо приглашали индийских монахов для чтения проповедей в Китае. Считается, что Да Мо был вторым из таких приглашенных священнослужителей²².

²² Автор излагает предельно упрощенную версию истории введения буддизма в Китае, но, поскольку эта история во всех своих версиях сильно мифологизирована, истину установить уже достаточно сложно. Это примечание справедливо и для последующего жизнеописания Да Мо.



Рис. 2-3. Да Мо

Да Мо был приглашен в Китай в качестве проповедника лянским императором У-ди в 527 г. Когда император решил, что буддийская теория Да Мо ему не по душе, монах удалился в Шаолинский монастырь. Прибыв туда и обнаружив, что тамошние монахи отличаются слабым здоровьем, он поспешил уединиться, чтобы обдумать ситуацию (рис. 2-4). Вернувшись через девять лет из уединения, он написал две книги: *Ицзинь-цзин* («Трактат об изменении мышц и сухожилий») и *Сисуй-цзин* («Трактат о промывании костного и головного мозга»).



Рис. 2-4. Вход в пещеру, где Да Мо предавался медитации в течение девяти лет

Ицзинь-цзин учит монахов тому, как добиваться здоровья и превращать свое физическое тело из слабого в сильное. После того как монахи начали делать упражнения из *Ицзинь-цзина*, они обнаружили, что не только значительно улучшилось их здоровье, но и в значительной степени возросла их сила. Когда этот вид тренировки был включен в боевые искусства, эффективность их техник тоже возросла. Это изменение ознаменовало новый шаг в развитии китайских боевых искусств — рождение боевого цигуна.

Сисуй-цзин учил монахов тому, как использовать энергию *ци* для очищения костного мозга и укрепления системы кровообращения и иммунной системы, а также как снабжать энергией головной мозг, что помогало им в достижении «состояния буддовости». Поскольку *Сисуй-цзин* труден для понимания и выполнения, тренировочные методы тайно передавались лишь очень небольшому количеству учеников каждого поколения.

В связи с отсутствием исторических документов, повествующих о Да Мо, никто в действительности не знает, что за человек он был. Однако сохранилось стихотворение, написанное Лу Ю, известным поэтом Южносунской династии (1131–1162), в котором описывается личная философия Да Мо:

Все бунтуют — я неподвижен; Охваченный страстями, — я неподвижен; Слушая мудрых, — я неподвижен; Я иду только своим собственным путем.

Мы, конечно, не можем судить о Да Мо по этому стиху, особенно учитывая то, что он был написан через 500 лет после смерти Да Мо. Философия, традиционно приписываемая ему, звучит так: «Не передавать учение людям, не состоящим в нашей религии; не записывать слов; обращаться непосредственно к уму человека; видеть и развивать личность и человечность и становиться

Буддой»²³. Похоже, его философия действительно хорошо отражена в стихотворении Лу Ю. Патриарх Да Мо был упрямым, гордым и мудрым человеком.

Как уже говорилось, в Китае до появления Да Мо основным методом тренировки для достижения «состояния буддовости» было «совершенствование духа» с помощью медитации. Методы, используемые в Индии, не были полностью известны китайским буддистам. Такое положение сохранялось вплоть до появления двух классических работ Да Мо. В Шаолинском монастыре есть рифмованное двустишие, которое звучит следующим образом: «От Западного Неба (то есть из Индии), от двадцати восьми предков, пришел в Восточную Землю (то есть в Китай), чтобы обосноваться в Шаолине». Это означает, что Да Мо принадлежал к двадцать девятому поколению чань-буддистов в Индии, а переехав в Шаолинь, стал основоположником китайского чань-буддизма.

Как видите, до появления Да Мо китайцы даже не были знакомы с чань-буддизмом. Более того, если Да Мо принадлежал к двадцать девятому поколению чань-буддистов в Индии, это значит, что там методы медитации *чань*²⁴ изучались и развивались уже достаточно долго. Есть все основания предполагать, что две классические работы Да Мо были написаны им на основании знаний чань-буддизма. В китайском буддизме эти две работы произвели переворот, подарив ему новый путь дости-

²³ Эти «четыре заповеди» Бодхидхармы приводятся чуть ли не в каждой книге о чань- и дзэн-буддизме. Здесь автор дает весьма необычную трактовку первой заповеди, поэтому мы считаем полезным привести общепринятые варианты ее перевода: «Основная передача — вне учения» (Г. Дюмулен, Н. Абаев), «Передавай традицию вне наставлений» (В. Малявин), «Быть вне учения и за пределами традиции» (А. Уотс).

²⁴ *Чань* — китайское произношение санскритского *дхьяна* (медитация).

жения «состояния буддовости». Подобно другим революционным идеям, эти идеи встретили упорное сопротивление со стороны китайских буддистов. И естественно, что основное сопротивление оказывали традиционные буддисты, которые более 500 лет назад разработали свою собственную систему «совершенствования».

Основным различием между двумя классическими системами Да Мо и традиционным китайским методом было утверждение Да Мо, что тренировка физического тела не менее важна, чем совершенствование духа. Трудно достичь конечной цели совершенствования духа, не обладая сильным и здоровым телом. Хотя многие буддисты активно сопротивлялись новой практике, многие другие поверили в нее и начали ей следовать. Шаолиньский монастырь стал центром этого учения, и вскоре после смерти Да Мо оно распространилось по всем уголкам Китая. Этот метод чань-медитации был завезен в Японию, где получил название *дзэн*.

Однако, несмотря на популярность этих методов, многие монахи продолжали настаивать на использовании традиционных методов совершенствования. После того как в Шаолине разработанные Да Мо методы цигуна стали использоваться в боевых техниках, это привело к еще большему сопротивлению сторонников традиционных методов. Хотя в те жестокие времена часто возникала потребность в самозащите, очень многие монахи были против обучения боевым искусствам. Они считали, что, будучи служителями Будды, они должны избегать любого насилия.

2-3. После Да Мо

В первой главе мы говорили о том большом влиянии, которое оказали *Ицзинь-цзин* и *Сисуй-цзин* Да Мо на китайскую культуру. Сейчас мы попытаемся поглубже ра-

зобратся в том, как они повлияли на китайские религиозные круги и на мастеров боевых искусств.

Да Мо считается основоположником *чань-цзун*, то есть чаньского (дзэнского) направления буддизма. Говорят, что перед смертью Да Мо передал чань-буддийскую философию и техники *сисуй-цзина* своему лучшему и самому верному ученику Хуэйкэ²⁵. В миру Хуэйкэ звался Цзи Гуаном. Это был ученый, который отказался от обычной жизни и стал монахом для того, чтобы преодолеть себя. Хуэйкэ передал буддийское знание Сэнцаню. Потом оно переходило к Даосиню, Хунжэню и Хуэйнэну. Этих пятерых патриархов вместе с Да Мо называют Шестью Основоположниками чань (*чань-цзун лю цзу*). Позднее китайские буддисты удостоили почитанием еще одного монаха, танского Шэньхуэя (713–742), и стали называть его Седьмым Основоположником чань (*чань-цзун ци цзу*).

Сидячая чаньская медитация, которая является составной частью сисуй-цзиновской практики достижения просветления, может перенести вас на высший уровень совершенствования духа. Мы уже знаем, что в Шаолиньском монастыре обучали техникам *ицзинь-цзина* Да Мо и что потом *сисуй-цзин* был передан Хуэйкэ. Однако, согласно моему пониманию имеющихся в наличии текстов, для достижения конечной цели — «состояния буддовости» — следует заниматься обеими этими классическими системами. Но при этом вызывает удивление то, что в

²⁵ Легенда о последнем разговоре Бодхидхармы с учениками тоже хорошо знакома всем, кто интересовался чань-буддизмом (см. раздел 2-4). Акт вручения Хуэйкэ «костного мозга» учителя обычно истолковывается в том смысле, что Хуэйкэ (второй после Бодхидхармы чаньский патриарх) получил самую сокровенную, эзотерическую часть учения *чань*. Автор же понимает под «костным мозгом» систему *сисуй-цзин*.

китайском чань- и японском дзэн-буддизме почти отсутствует практика *ицзинь-цзина*. Кроме того, очень любопытен тот факт, что в Шаолиньском монастыре в общем-то не практиковали *сисуй-цзин*. Фактически, об этих двух классических системах мы находим больше материалов в даосских и ушуистских документах, чем в буддийских. Поэтому очень интересно проанализировать, что произошло в этих сообществах после смерти Да Мо.

Сначала нам следует разобраться с ранней структурой религиозного даосизма. Религиозный даосизм не был похож ни на чистый, традиционный, консервативный, философский даосизм, ни на чистый буддизм, импортированный из Индии. Он возник как сочетание философских и теоретических представлений обоих этих направлений. Если посмотреть на историческую обстановку того времени, можно заметить один важный момент: в то время Китай был одной из самых могущественных стран азиатского континента и обладал наиболее развитой культурой. Маловероятно, чтобы Китай был настолько открыт, чтобы впитать в свою культуру буддизм, особенно в то время, когда китайское общество было столь консервативным, а люди так гордились своей долгой историей. Если бы ханьский император не обладал такими широкими взглядами, распространение буддизма в Китае, вероятно, задержалось бы еще на несколько столетий.

Религиозный даосизм возник именно в этот период. Он не только сохранил то лучшее, что было в традиционной даосской философии, но также вобрал в себя все полезное из завезенной из Индии буддийской культуры и ее методов совершенствования духа. В течение многих лет он сохранял эту свою непредвзятость и без колебаний использовал все полезное из других направлений.

Теперь давайте обратимся к фундаментальной теории и философии даосизма. Даосизм придает особое

значение *Дао* («Пути»), то есть пути, по которому идет природа. Даосы считают, что «то, что должно произойти, произойдет». Бессмысленно подчиняться традициям или доктринам, но столь же бессмысленно восставать против них. Даосские монахи не соблюдали всех тех правил, которые соблюдали буддисты. Они не стригли волос, подобно буддистам, им было разрешено употребление алкоголя и мяса. Им был разрешен даже секс и заключение браков, что категорически запрещалось буддистским монахам. Более широкие взгляды даосов по сравнению с буддистами отражались и в том, как они работали над достижением просветления.

Существует еще один важный момент. Поскольку и даосы, и буддисты стремились, по существу, к одной и той же цели и многие их практики и философские представления были одинаковыми — и те, и другие поклонялись одному и тому же Будде и в самых различных случаях следовали одной и той же философии, — даосские и буддийские монахи часто занимались вместе и были добрыми друзьями. В Китае часто говорят: *Фо дао и цзя*, что означает «буддизм и даосизм — одна семья». Еще до Да Мо даосам были знакомы многие буддийские методы совершенствования. Наконец, кроме традиционных даосских текстов, в даосских библиотеках также было значительное количество буддийских документов.

Благодаря *ицзинь-цзину* Да Мо шаолиньские монахи не на шутку увлеклись боевыми искусствами. В то время это было, кстати, даже необходимо для защиты монастырской собственности. Для китайских боевых искусств это знаменует начало новой эры: от концентрации на внешних техниках они перешли к совершенствованию внутренней *ци*, или духовной силы.

Естественно, несколько столетий спустя многие техники *ицзинь-цзина* стали изучаться также и даосами. Во времена династии Сун (960 г.) в горах Удан был создан

тайцзи-цюань, внутреннее боевое искусство, в котором основное внимание уделяется совершенствованию *ци*. С тех пор горы Удан стали центром даосизма и внутренних боевых искусств. Естественно, Шаолиньский монастырь всегда оставался авторитетом по внешним боевым искусствам.

В наше время многие ошибочно считают, что шаолиньские боевые искусства не содержат практики внутреннего цигуна, тогда как внутренние боевые искусства не уделяют внимания внешним практикам. На самом же деле внутренний цигун-тренинг родился именно в Шаолиньском монастыре и всегда составлял важную часть шаолиньской практики. Кроме того, если мастер внутренних боевых искусств обладает большой внутренней силой, но не владеет при этом хорошими боевыми техниками, ему легко нанести поражение. Поэтому в шаолиньской системе была традиция практики «от внешнего — к внутреннему», а в уданской системе — «от внутреннего — к внешнему». Только обучившись как «внутреннему», так и «внешнему», вы можете считать, что овладели китайскими боевыми искусствами.

Долгие годы считалось, что тренировочные методы цигуна *сисуй-цзин* вообще утеряны. Однако положение изменилось во времена династии Цин (1644–1912). В это время многие буддийские и даосские монахи занялись политикой, включившись в борьбу за свержение Цин. За это цинские солдаты несколько раз штурмовали и предавали огню главный Шаолиньский монастырь, а также его филиалы (такие, как фуцзяньский Цюаньдоу и хэбэйский Хунлун). Многие священнослужители вынуждены были бежать и стали обучать мирян техникам боевых искусств, чтобы продолжить борьбу. Некоторых мирян под большим секретом обучили также тренировочным методам *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*.

За последние двадцать лет, благодаря удобствам, которые обеспечивает современный транспорт и средст-

ва связи, люди стали придерживаться более широких взглядов, чем когда бы то ни было. Были опубликованы многие секретные материалы, что явилось началом новой эры в изучении цигуна. Однако из-за долгих лет соблюдения секретности информация является неполной и поступает случайными, отрывочными фрагментами.

2-4. Истории

В течение четырнадцати столетий после смерти Да Мо многие (в том числе буддийские монахи) даосские священнослужители и мастера боевых искусств утверждали, что владеют секретами *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*. Однако никто в действительности не знал, кто владеет «подлинными» секретами, полученными от Да Мо. Многие из документов, которыми мы располагаем, содержат предисловия или послесловия, объясняющие, каким образом автор узнал подлинные секреты. Интересно ознакомиться с этими материалами. Поскольку на самом деле никто не знает, что же является правдой, к ним следует относиться просто как к интересным историям.

Три приведенных ниже предисловия были написаны тремя разными людьми, к которым попал один и тот же документ в разное время. Позднее этот документ был опубликован даосской организацией «Благоухающая Башня» (Хань Фэнь Лоу). Данный текст содержит наиболее полное описание теории и методов тренировки, и значительная часть описываемого в настоящей книге *ицзинь-цзина* основана именно на этих материалах.

А. Предисловие к «Подлинному манускрипту *Ицзинь-цзина*»

Травник Ли Цзин (629 г.)

(Во времена) вэйского императора Сяомина в годы Тай Хэ великий учитель Да Мо прибыл в Вэй из

Лян и сидел лицом к стене в Шаолиньском монастыре. Однажды он обратился к своим ученикам и сказал: «Почему бы вам не описать то, что вы знаете, (а я) расскажу вам о том, чего вы достигли». (Тогда) каждый из учеников описал, что он практиковал. Учитель сказал: «Вы овладели моей кожей, вы овладели моим мясом, вы получили мои кости». Одному Хуэйкэ (он сказал): «Ты получил мой костный мозг». Позднее люди дали этому неправильное толкование и считали, что (он имеет в виду) глубину проникновения в Дао. (Они) не знали, что на самом деле (он) имел в виду нечто (особое). Это не было случайным замечанием.

Между 420 и 589 гг. (в течение 169 лет) Китаем правили несколько императоров, которые разделили страну на несколько отдельных государств. Это время названо «Эпохой Северных и Южных династий». Согласно сохранившимся документам, Да Мо был приглашен в Китай лянским императором в 527 г. и позднее перешел в царство Вэй, где поселился в монастыре Шаолинь. Даты, приведенные в этом документе, неверны. Вэйский Сяо-мин был императором с 516 по 528 гг., а период Тай Хэ продолжался с 477 по 500 гг. в царствование другого вэйского императора, Сяовэня. Из-за этих несовпадений и прочим приведенным датам слишком доверять не стоит.

Хуэйкэ был учеником Да Мо, которому тот передал секреты цигуна *сисуй-цзин* и который учил монахов тому, как достичь конечной цели — «состояния буддовости». Слова «костный мозг» относятся к техникам занятий, которым он обучал, а не к глубине его постижения Дао.

Через 9 лет постижение было достигнуто, (он) умер и был похоронен у подножия горы Медвежье Ухо. (Как говорится), «оставил свои туфли и ушел». Позднее ветер и дождь разрушили стену, перед ко-

торой он сидел. Шаолиньские монахи стали ремонтировать ее и обнаружили металлическую шкатулку. Шкатулка не была ни запечатана, ни заперта, (но) сотни способов не помогли ее открыть. Один из монахов сообразил (в чем дело) и сказал: «Все дело в прочности клея. Нам следует воспользоваться огнем». После этого шкатулка была открыта. Оказалось, что шкатулка была залита воском, из-за которого и не открывалась. (Из шкатулки) достали два трактата: один под названием *Сисуй-цзин*, другой — под названием *Ицзинь-цзин*.

Это единственный документ, который сообщает нам о том, где был похоронен Да Мо, хотя точное место его захоронения пока неизвестно. В Китае о человеке, достигшем «состояния буддовости», говорят, что он «ушел, оставив свои туфли». Это означает, что, несмотря на то что он ушел, какие-то из его достижений остались для тех, кто следует за ним. В древние времена для соединения предметов часто использовался воск. Опять-таки, неизвестно, действительно ли классические труды были найдены именно там, где Да Мо занимался медитацией. Вполне вероятно, что эта история вымышлена.

В *Сисуй-цзине* сказано, что человеческое тело подвержено действию любви и желания и образовано формой, загрязненной отложениями и грязью. Если хочешь совершенствоваться в буддизме в истинном смысле этого слова, по собственному желанию приводить в движение и останавливать (дух), (значит), пять внутренних органов и шесть кишок, четыре конечности и сотни костей должны быть полностью промыты, каждые по отдельности. (Когда они будут чистыми и сможешь видеть мир и покой, тогда сможешь развиваться и войти в состояние буддовости. Не будешь культивировать этот (способ), (обретение Дао) будет лишено основания и источника. Дочитав

до сих пор, я понял: (истинно) верующие считают, что «овладение костным мозгом» — это не метафора.

Сисуй-цзин учит тому, как очищать себя изнутри, включая внутренние органы, которые связаны с вашими мыслями. Только в том случае, если вы сумеете контролировать свои мысли и приводить свой ум в состояние покоя, вы сможете очистить свое физическое тело. После этого вы создадите фундамент для вхождения в Дао. Этот отрывок опять говорит о том, что «овладение костным мозгом» относится к тренировке костного и головного мозга, а не к глубине совершенствования Дао.

Ицзинь-цзин утверждает, что снаружи костей и костного мозга, под кожей и мясом (т. е. мышцами) нет ничего, кроме сухожилий и сосудов, которые соединяют между собой все части тела и переносят кровь и *ци*. Все они суть тело, приобретенное после рождения²⁶, (и) их следует поддерживать (т. е. тренировать); позаимствуй их на время для совершенствования истинного (Дао). Если не помогаешь им и не поддерживаешь их, сразу чувствуешь слабость и истощение. (Если) рассматриваешь (эту тренировку) как обыкновенную (тренировку), как тогда сможешь достичь конечной цели? Сдашься и не будешь их тренировать, — не будет силы для совершенствования и ничего не достигнешь. Дочитав до этого места, я знаю, что то, что было названо кожей, мясом и костями, — тоже не метафора и не случайное упоминание.

В этом фрагменте объясняется, что *ицзинь-цзин* применяют для тренировки физического тела, включая кожу, мышцы, сосуды и кости. Это физическое тело должно использоваться временно (быть «позаимствова-

²⁶ Кит. *хоутянь*.

но») для вашего внутреннего совершенствования, которое необходимо для достижения конечной цели. Следовательно, вы должны тренировать свое физическое тело и сохранять его здоровье. Если вы этого не делаете, вы не будете иметь крепкого, здорового тела для совершенствования своего духа. Поэтому, когда в первом отрывке делается ссылка на «овладение кожей, мясом и костями», речь опять же идет не о глубине постижения Дао, а о действительной тренировке.

(Трактат) *Сисуй-цзин* принадлежал Хуэйкэ, тайно переданный ему вместе с мантией и чашей (учителя). Следующие поколения редко видели его. Поддерживалась только (практика) *ицзинь-цзина*, и только он сохранился в Шаолине как память о благости²⁷ учителя. Все слова трактата были индийские, и ни один из монахов Шаолиня не мог их полностью перевести. Если переводили, то обычно одно-два слова из десяти (т. е. 10–20% текста). Поскольку никто не может проникнуть в тайну, каждый пользуется своими собственными объяснениями, методами тренировок и практиками. (Их) методы тренировок склонны уводить в сторону и «становиться ветвями и листьями». Следовательно, истинные техники вхождения в буддизм утеряны. До сих пор шаолиньские монахи могли использовать (этот тренинг) только для боевых искусств.

Хуэйкэ был самым лучшим учеником Да Мо, и считается, что именно ему был передан *сисуй-цзин*. Когда китайцы говорят о «благости» учителя, они имеют в виду его великие достижения и переданные им учения.

Оригинальный текст Да Мо был написан на каком-то языке Индии, поэтому мало кто мог по-настоящему его перевести. Хотя некоторые монахи и сумели перевести

²⁷ Кит. дэ.

его фрагменты, полностью понять его смысл они не могли. Методы обучения, разработанные на основании этих ограниченных данных, увели шаолиньцев в сторону. Так как то, что они изучили, было ветвями и листьями этого искусства, а не его корнями и истинным стволом всего дерева, они смогли применить все это только в боевых искусствах. Практикой, ведущей к настоящей конечной цели — достижению «состояния буддовости», — пренебрегали.

Среди них был один монах, у которого появилась единственная превосходная мысль. Если учитель Да Мо оставил трактат, как же он мог ограничиться только незначительными техниками? Пусть мы не можем сегодня его перевести, — должен же быть кто-то, кто сможет это сделать. Поэтому (он) взял трактат и отправился в дальний путь, посещая все горы. Однажды (он) достиг Шу, взошел на горы Эмэй и встретил святого индийского монаха *Бань Цзы Ми Ди*. Он рассказал об этом трактате и объяснил цель своего визита.

Шу находится в провинции Сычуань. Горы Эмэй — это еще один даосский и буддийский религиозный центр, расположенный в этой местности. Вполне вероятно, что сюда для чтения проповедей приглашались индийские монахи.

Святой монах сказал: «(Это) тайное наследие Основоположника буддизма, здесь содержится основание. Однако этот трактат невозможно перевести, потому что язык Будды совершенен и глубок. (Но если бы) смысл трактата удалось перевести и понять, можно было бы достичь святого места». И он подробно объяснил этот смысл. (Святой монах) не отпустил (шаолиньца) с горы и (помог ему) в его продвижении и совершенствовании. (За) сто дней его

тело стало крепким, за следующие сто дней (*ци*) наполнила все тело, еще за сто дней циркуляция (*ци*) стала плавной. Он получил то, что называют «стальным прочным основанием» (т. е. крепкое физическое тело). (Шаолинец) понял, что этот (индийский) монах обладает мудростью Будды и создал основу для силы сухожилий.

Поскольку буддизм пришел из Индии, неиндиец был не в состоянии понять многие термины и ассоциации. Дословный перевод текста был бы невразумителен. Однако, если вы поняли смысл классической книги, можно заново переписать ее на родном языке и вернуть ей изначальный смысл. Иначе говоря, текст, происходящий от Бань Цзы Ми Ди, не является дословным переводом оригинала.

(Шаолиньский) монах обладал сильной волей и не хотел возвращаться к мирским делам, поэтому он последовал за святым монахом, который путешествовал по морям и горам, проповедуя свое учение. Я не знаю, где он побывал. Купец Сюй Хун встретил его на берегу и получил тайное знание. Он передал его купцу Чжоу Жаню, а купец Чжоу Жань передал его мне. (Я) испытал его и получил подтверждение, и тогда я поверил, что сказанное в нем правда. К сожалению, я не получил секрета *сисуй*, чтобы отправиться во владения Будды. Опять-таки к сожалению, (моя) воля не была достаточно сильной и я не мог, подобно этому монаху, забыть о мирских делах. Я сумел воспользоваться лишь малыми ветками и цветами и использовать их для продления своей жизни. Я чувствую себя виноватым.

Однако чудесный смысл этого классического труда никогда не был услышан в этом мире, я могу только написать это предисловие и объяснить, отку-

да он пришел, и дать (вам) возможность узнать начало и конец. (Я) надеюсь, что читатель, который хочет достичь состояния буддовости, не будет непрерывно повторять дела этого мира. Если способен достичь состояния буддовости, то не будешь испытывать сожалений о (том, что не познакомился с) идеями великого учителя Да Мо. Если только говоришь о смелости и ждешь, что станешь известным в этом мире, то ведь есть множество людей, которые известны благодаря силе своей смелости. Как мы можем увековечить их всех?

В этом последнем фрагменте читатель получает совет не использовать этот трактат только для увеличения силы своего тела. Эта практика — основание для достижения «состояния буддовости», и вы должны преследовать более высокую цель самосовершенствования и в конечном счете достичь «святого города».

**В. Предисловие к
«Подлинному манускрипту *Ицзинь-цзина*»
Внутренняя и внешняя духовная смелость**

Генерал Хун И (1143 г.)

Я воин, мои глаза не могут прочесть ни единого слова. Хорошо играю длинным копьем и большим мечом, счастье для меня — скакать верхом и натягивать лук.

Автор этого текста — генерал Хун И, служивший под командованием маршала Юэ Фэя. Поскольку он был неграмотным, очевидно, предисловие писалось под его диктовку.

Это было время, когда центральная равнина (т. е. центральная часть Китая) была утрачена, и на Севе-

ре правили императоры Хуэй и Цинь. Забрызганный грязью конь пересек реку (Янцзы), много событий произошло к югу от реки. Поскольку я находился в штабе маршала Юэ, будучи одним из его помощников, я часто одерживал победы и наконец стал генералом.

Во времена династии Сун (1101–1127 гг.) императоры Хуэй и Цинь были захвачены народом цзинь и содержались на севере в плену. Чтобы расширить пределы империи Сун, новый император передвинул южную границу за реку Янцзы. Войны велись непрерывно. Выражение «забрызганный грязью конь» служит для описания тяжелой борьбы, потому что, когда дерутся «не на жизнь, а на смерть», в грязи оказываются и солдаты, и кони.

Я помню, как я помогал маршалу (Юэ Фэю) во время битвы и как потом армия вернулась в Э. На обратном пути я вдруг увидел одухотворенного монаха, необычного и странного на вид: он выглядел как Будда. Держа в руке письмо, он вошел в лагерь. (Он) попросил меня передать его Шао Бао (маршалу Юэ). Я спросил его зачем. Он ответил: «Знаете ли вы, генералы, что Шао Бао обладает духовной силой?» Я сказал: «Не знаю. Но я видел, что Шао Бао может натянуть лук в сто камней».

Э — это область древнего царства Сун, в нынешней провинции Хубэй. Шао Бао — прозвище маршала Юэ Фэя. В древние времена сила измерялась тем, какое количество камней вы можете поднять. Для измерения силы натяжения лука использовалась та же мера.

Монах спросил: «Дают ли духовную силу Нсбеса?» Я ответил: «Да». Монах сказал: «Нет, это не так. Этому научил его я. Когда Шао Бао был молод, он служил мне и учился до тех пор, пока не достиг успеха в (обретении) духовной силы. Я предложил ему

следовать за мной и войти в Дао, он не сделал этого и занялся делами людей. Хотя он и достиг укрепления своей репутации, он не способен осуществить свою волю. Это его судьба, предначертанная небесами, и его жребий. Что можем мы сделать? Час (его смерти) близок. Передай ему, пожалуйста, это письмо, и (он) сможет избежать ее».

Монах сообщает, что Юэ Фэй не захотел стать отшельником и уйти от повседневных человеческих дел, от поиска денег, славы и от удовлетворения своих желаний.

Услышав, что он сказал, я не мог справиться с испугом. Я спросил его имя, но он не ответил. Я спросил, куда он держит путь, и он сказал: «На запад, с визитом к учителю Да Мо». Я был испуган его духовной суровостью и не посмел его задерживать. Он милостиво удалился.

В то время Да Мо уже шестьсот лет как умер, так что монах имел в виду «духовный визит». Считалось, что Да Мо после смерти стал Буддой и его дух живет в Западном Святом Городе (т. е. в Индии), где, по преданию, живут все Будды.

Получив письмо, Шао Бао стал его читать и, не успев закончить, заплакал и сказал: «Мой учитель — духовный монах. Мне не придется ждать — моя жизнь подходит к концу». Потом он вынул из своего кармана книгу и отдал ее мне. (Он) сказал: «Заботливо храни эту книгу. Выбери человека и научи его. Нельзя допустить, чтобы методы вхождения во врата Дао перестали существовать. (Это было бы) неблагодарностью по отношению к духовному монаху». Как и было предсказано, всего лишь несколько месяцев спустя (Шао Бао) был убит коварным министром. Мне так жаль Шао Бао, я не могу избавиться от подавленности и негодования. Вся эта уважаемая

служба для меня — все равно что навоз и прах. Поэтому (у меня) нет больше привязанности к человеческой жизни. Я думаю о наставлениях, полученных от Шао Бао, и не могу идти против его воли. Я ненавижу себя за то, что я воин, что у меня нет больших глаз и я не знаю, кто в этом мире обладает сильной волей к буддовости, кто достоин того, чтобы получить эту книгу. Выбрать (подходящего) человека трудно, а учить без выбора — бесполезно. Сегодня (я) прячу этот свиток в каменной стене в горах Суншань и предоставляю человеку, которому суждено познать Дао, обнаружить и использовать его как способ вхождения во врата Дао. Я могу избежать греха злоупотребления, не обучая никого. И тогда я смогу встретиться на Небесах с Шао Бао без чувства вины. Сун, 12-й год Шао Шин. Великий генерал области Э при маршале Шао Бао (Юэ Фэе), Хун И.

Маршал Юэ Фэй был отравлен в тюрьме коварным министром Цинь Гуа. Когда маршал Юэ у мер, ему было всего 39 лет. Его считают создателем цигуна «Восемь Кусков Парчи» и внутреннего стиля боевых искусств «синъи». Кроме того, маршал Юэ Фэй считается создателем стиля «Орлиный Коготь». Последнее предложение в приведенном абзаце содержит полный титул и имя генерала.

С. Предисловие к «Подлинному манускрипту *Ицзинь-цзина*»

Рассказ путешественника по горам и морям

Когда я был молод, меня увлекали поэты и книги; пока я не стал старше, я любил заводить друзей среди людей «вне квадрата» (т. е. монахов). Когда у ме-

ня было свободное время, я любил путешествовать по морям и горам. Однажды мы вместе с моими друзьями, взяв корзинки и фляги, отправились к горе Чанбайшань, вышли на берег и расстелили циновку, чтобы сесть на нее. Вдруг я увидел человека из западного (племени) цзян, который шел с запада на восток. Он прошел мимо и (остановился) отдохнуть. На вид он был изысканным и культурным человеком, и я подошел к нему и предложил ему выпить.

В Китае о мирском обществе говорят, что оно находится «внутри квадрата»²⁸, потому что люди всегда заняты своими эмоциями и страстями, слишком жестки и негибки. Выражение «вне квадрата» (*фан вай*) обычно применяется к монахам, потому что они находятся вне влияний «мира сего». Чанбайшань — это знаменитая гора в китайской провинции Шаньдун. «Корзинки и фляги» указывают на запасы провизии и вина. Цзян — это небольшая народность, живущая у западной границы Китая, по соседству с Индией.

Я спросил: «Куда идете?» Он сказал: «Цзю Лао (собирается) проведать учителя своего учителя». Я опять задал вопрос: «Что он умеет делать?» Он ответил: «Духовная смелость». Я спросил: «Что такое духовная смелость?» Он сказал: «Сложенные пальцы могут проникнуть в желудок коровы, ребро ладони может отсечь корове голову, кулак способен рубить грудь тигра. (Если вы) не верите, попробуйте, пожалуйста, на моем животе». Тогда я предложил одному более сильному человеку нанести (чужестранцу) удары деревянным, каменным и металлическим стержнями. Казалось, ничего не произошло. Тогда я воспользовался длинной веревкой, чтобы

²⁸ В уместном здесь русском слове *ограниченность* содержится та же идея.

связать его яички и привязать их к колесу телеги. Он потащил телегу и пошел, будто побежал. Тогда я связал его ноги и попросил, чтобы пять или шесть сильных человек потащили его, но они не смогли сдвинуть (его). Все были потрясены и сказали: «Вот это да! Вы получили это от Неба или научились у человека?» Он сказал: «От человека, не от Неба».

Цзяо Лао — это, очевидно, имя путешественника. Поскольку смелость приходит в результате поднятия духа, ее можно назвать духовной смелостью (*шэнь юн*). Когда дух поднимается, физическое тело может стать очень сильным и оказывать сопротивление внешним силам. Это можно проверить, нанося удары по телу. Кроме того, развивается «корень». Даже гениталии можно укрепить настолько, что они смогут выдерживать значительный вес.

Я спросил, какая от этого (т. е. от духовной силы) польза. Он сказал: «Способность отгонять болезни — раз. Никогда не болеть — два. Всю жизнь быть сильным — три. Не бояться голода и холода — четыре. Больше мужских качеств, ума и красоты — пять. Сотни побед в постельных боях — шесть. Умение достать жемчужину из мутной воды — семь. Умение без страха встречать любое нападение — восемь. Успех в работе без задержки — это девять. Но это все малые выгоды. Использовать это как основание для вхождения в Дао буддовости — вот конечная цель.

«Способность отгонять болезни» означает, что, когда на вас обрушится болезнь, вы будете способны сопротивляться ей. «Никогда не болеть» означает, что, когда ваше тело достигло высшего уровня тренированности, вы никогда не заболите. Тренировка может сделать вас из слабого сильным, так что вы будете выглядеть и вести

себя как статный, сильный человек. «Постельные бои» относятся к сексуальной активности. «Достать жемчужину из мутной воды» означает утончение и очищение своего духа в этом нечистом обществе.

Я спросил, кто его учитель. Он сказал: «Мой учитель — монах, а его учитель — бессмертный²⁹. Они передали (науку) со всеми ее правилами». После этого он достал книгу и дал нам ее прочесть. Тогда мы узнали, что духовной смелости можно достичь, изменив сухожилия, а накопление *ли* начинается с накопления *ци*. Выпив, этот цзянец пожелал уйти. Мы не могли его больше удерживать. Он сказал: «Я вижу, что ваш дух и форма — не такие, как у других, мне хотелось бы отдать вам эту книгу. Эта наша встреча предопределена судьбой. Я (должен) посетить духовного монаха и собираюсь совершить путешествие во владения Будды, поэтому я не могу долго задерживаться». И он ушел, оставив эту книгу. В ней было предисловие знатока лекарственных трав Ли. Мог ли этот травник говорить безрассудно?

Предпоследняя фраза говорит о том, что документ уже был снабжен предисловием травника Ли, которое мы приводили выше.

В трактате сказано: используй это как основание для становления Буддой. В этом превосходство древнего индийского Учителя Дая. Это не то, что способны видеть люди центральной равнины. Как можем мы встретиться лицом к лицу с (Юэ) Уму, когда умрем и вместе с ним отправимся к духовному монаху за Небеса?

Династия Цин, 1644 г. Путешественник по горам и морям Чжан Юэфэн.

²⁹ В китайском оригинале — *шэнь* (божество, дух).

Об индийском учителе по имени Дай нет больше никакой информации. Мне кажется, имеется в виду Да Мо. «Центральная равнина» означает Китай. Из этого абзаца ясно, что документ, полученный автором, — это тот же документ, для которого генерал маршала Юэ Фэя написал предисловие и послесловие.

ГЛАВА 3

Цигун буддийский и даосский

Религиозный цигун, поскольку он всегда хранился в тайне, не имел в Китае такой популярности. Как другие виды цигуна, до прихода к власти династии Цин. Только в нашем столетии его секреты начали постепенно открываться для широкой публики, и религиозный цигун стал приобретать в Китае популярность. Религиозный цигун имеет, в основном, даосское и буддийское происхождение, и его главная цель — помочь стремящимся к просветлению, или к тому, что сами буддисты именуют «буддовостью». Они ищут способов подняться над обычными человеческими страданиями и выйти из цикла непрерывных перевоплощений. Они верят в то, что причиной всех человеческих страданий являются семь эмоций и шесть желаний. Пока вы сохраняете привязанность к этим эмоциям и желаниям, вы опять перевоплощаетесь после своей смерти. Для того чтобы избежать постоянных перевоплощений, вы должны тренировать свой дух и достичь очень высокой ступени, когда он станет достаточно сильным, чтобы после вашей смерти сохранить независимость. Этот дух сумеет войти в небесное царство и приобрести вечный покой. Такого состояния трудно достичь, ведя обычный образ жизни, поэтому люди, занимающиеся цигуном, часто уходили из общества и вели одинокую жизнь в горах, где они могли сосредоточить все свои энергии на саморазвитии.

Последователи религиозного цигуна занимались укреплением своей внутренней *ци*. чтобы заставить ее питать свой дух (*шэнь*), пока он не приобретет возможность пережить смерть физического тела. Многие монахи считают *ицзинь-цзин-цигун* необходимым этапом своих занятий, потому что он позволяет им добиться обилия *ци*.

Затем практикуется *сисуй-цзин*, чтобы направить *ци* в область лба, где обитает дух, и повысить энергетический уровень мозга. *Сисуй-цзин* когда-то использовался лишь немногими посвященными монахами, достигшими наиболее высокого уровня в практике цигуна. Тибетские буддисты также усиленно занимались подобными тренировками. В течение последних двух тысячелетий буддисты тибетских и китайских³⁰ сект, а также даосы следовали одним и тем же принципам; они положили начало трем главным школам религиозного цигуна в Китае.

Стремление к просветлению, или «буддовости», признается высшим и самым трудным уровнем цигуна. Многие из занимающихся цигуном отказываются от тягот этой религиозной борьбы и практикуют *ицзинь-цзин-цигун* и *сисуй-цзин-цигун* исключительно для продления своей жизни. Именно эти люди постепенно раскрывали секреты практики внешнему миру. *Ицзинь-цзин* мы будем рассматривать во второй части настоящей книги, *сисуй-цзин* — в третьей части.

Когда вы прочтете эту книгу, вы увидите, что основная часть документов пришла к нам от даосов. Поэтому нам хотелось бы дать краткое вступительное описание буддийского и даосского цигуна и сравнить их методы. Кроме того, мы назовем отличительные особенности буддийских и даосских тренировочных методов *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*. Чтобы помочь вам лучше понять даосский цигун, мы приведем описание двух основных направлений или методов практики даосского цигуна. Нам хотелось бы напомнить вам, что практика *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина* — это только часть даосского тренинга; существует множество других даосских практик цигуна, которые мы собираемся обсудить в следующей книге этой серии, которая будет называться «Даосский цигун».

³⁰ То есть ваджраянских и махаянских.

3-1. Цигун буддийский и даосский

Буддийский цигун

Три основные школы буддийского цигуна развивались в Азии на протяжении двух последних тысячелетий: индийская, китайская и тибетская. Поскольку буддизм возник в Индии и был основан индийским принцем по имени Гаутама между 558 и 478 гг. до н. э., индийский буддийский цигун имеет, естественно, самую длинную историю. В Китай буддизм был принесен во времена Восточной династии Хань (58 г. н. э.), после чего китайские буддисты начали постепенно осваивать его методы «духовного культивирования». На их занятия оказали влияние традиционные китайские «цигун для ученых» и медицинский цигун, которые развивались около двух тысячелетий. Это привело к возникновению уникальной практической системы, отличающейся от системы своих основателей.

Согласно тем отрывочным текстам, которыми мы располагаем, можно сделать вывод, что по меньшей мере в течение нескольких столетий после того, как в Китай был принесен буддизм, китайцы получали только его философские учения. Настоящие методы «культивирования» и буддийской цигун-тренировки не были известны. Этому было несколько причин:

1. Из-за трудностей передвижения и связи в те времена передача буддийских документов из Индии в Китай была ограниченной. Несмотря на то что в Китай приглашались из Индии монахи для проповеди, эта проблема оставалась.

2. Даже если тексты попадали в Китай, из-за глубины теории и философии буддизма лишь немногие были в состоянии сделать точный перевод документов с индийских языков на китайский. Эта проблема усиливалась

разницей культур. Даже в наши дни культурные различия являются основным препятствием для точного перевода с одного языка на другой.

3. Основная причина состояла, по-видимому, в том, что большинство настоящих методов практики можно было освоить только под непосредственным руководством опытного учителя. Мало чему можно научиться по книгам. Эта проблема усугублялась традиционной передачей секретной информации непосредственно от учителя к ученикам.

Как можно видеть, процесс передачи был очень медленным и болезненным, особенно в том, что касалось истинных методов тренинга. В течение нескольких столетий считалось, что, научившись очищать свой ум и искренне бороться за достижение «буддовости», рано или поздно вы обязательно добьетесь успеха. Как вы могли увидеть из предыдущей главы, эта ситуация не изменилась, пока Да Мо не написал два своих классических труда: *Ицзинь-цзин* и *Сисуй-цзин*, после чего наконец появилось твердое направление занятий, целью которых является достижение «буддовости».

До появления Да Мо методы китайского буддийского цигуна были очень похожи на методы китайского цигуна для ученых. Основная разница состояла в том, что, тогда как цигун для ученых ставил своей целью поддержание здоровья, буддийский цигун ставил своей целью достижение буддовости. Медитация — необходимая часть занятий монаха для достижения эмоциональной нейтральности. Буддисты считали, что причиной всех страданий человека являются семь страстей и шесть желаний (*цицин лю юй*). Семь страстей — это радость, гнев, печаль, страх, любовь, ненависть и вожделение. Желания возникают от шести корней, которыми являются глаза, уши, нос, язык, тело и ум (*синь*). Кроме того, буддисты воспи-

тывают в себе нейтральное состояние отделенности от четырех пустот земли, воды, огня и ветра (*сы да цзе кун*). Они верят, что такая практика обеспечит им возможность сохранять независимость своего духа, так что они смогут вырваться из цикла непрерывных перевоплощений.

Тибетские буддисты всегда оберегали свои секреты и были изолированы от внешнего мира. Поэтому очень трудно решить, когда именно возник тибетский буддизм. Поскольку Тибет находится рядом с Индией, разумно предположить, что тибетский буддизм возник раньше китайского. Настолько же логично считать, что на тибетский цигун Индия оказала большее влияние, чем на китайский. Однако более чем за тысячу лет поисков и исследований тибетцы разработали свое собственное уникальное направление цигун-медитации. Тибетских священнослужителей называют ламами, многие из них обучаются боевым искусствам. Из-за различных культурных предпосылок не только ламаистские медитативные техники отличаются от буддийских — китайских или индийских, — но и техники боевых искусств у них также различны. Тибетская цигун-медитация и боевые искусства хранились в секрете от внешнего мира, поэтому они были названы *ми-цзун*, что означает «тайный стиль». В связи с этим, а также в связи с отличием языков слишком мало документов существует на китайском языке. Вообще можно сказать, что тибетский цигун и боевые искусства не были распространены в китайском обществе почти до самой династии Цин (1644–1911). После этого, однако, их популярность очень возросла.

Хотя тибетские техники цигуна иногда отличаются от техник, которые используются китайскими и индийскими буддистами, они преследуют ту же цель — достижение «буддовости». Согласно сохранившимся документам,

методы тибетского цигуна делают основной упор на «культивирование духа», достигаемое с помощью неподвижной медитации, хотя они используют также множество физических упражнений цигуна, подобных индийской йоге.

Даосский цигун

Подобно буддистам, даосы верят, что, развив свой дух (*шэнь*) настолько, что он станет сильным и независимым, они смогут выйти из цикла непрерывных перевоплощений. Когда даос достигает этой стадии, он достигает основной цели — просветления. Он утверждает, что он достигает вечной жизни. Однако если даже до своей смерти он не сумеет сделать свой дух достаточно сильным, его душа или дух не отправляется в ад и он сам может выбирать свою судьбу: то ли остаться духом, то ли вновь родиться человеком. Даосы верят, что развить человеческий дух возможно только в человеческом теле, так что непрерывный цикл перевоплощений необходим для достижения просветления.

Даосские монахи обнаружили, что для усиления своего духа необходимо развивать *ци*, которая образуется из их *цзин* («семени»). Обычный процесс даосской цигун-практики включает следующие стадии.

1. Превращение семени-*цзин* в *ци* (*лянь цзин хуа ци*).
2. Вскармливание духа-*шэнь* энергией *ци* (*лянь ци хуа шэнь*).
3. Очищение духа и превращение его в Пустоту (*лянь шэнь хуань сюй*).
4. Сокрушение Пустоты (*фэньсуй сюйкун*).

Первый этап включает усиление и укрепление *цзин*, потом преобразование этой *цзин* в *ци* с помощью медитации или других методов. Потом эта *ци* направляется в верхнюю часть головы для питания мозга и поднятия

шэнь. Когда даос достигает этой стадии, это называется «Три Цветка встретились на вершине» (*сань цзюй дин*). Эта стадия необходима для обеспечения здоровья и достижения долголетия. Наконец даос может приступить к занятиям, которые ведут к просветлению. Однако основным препятствием для достижения этой цели являются эмоции, которые оказывают влияние на процесс мышления и нарушают духовное равновесие. Именно поэтому даосы скрываются в горах, подальше от других людей и всего, что отвлекает внимание. Часто они также воздерживаются от употребления мяса, чувствуя, что оно загрязняет мысли и усиливает эмоции, уводя дух в сторону и мешая саморазвитию.

Важной частью этих занятий, которые ведут к продлению жизни, являются *ицзинь-цзин-цигун* и *сисуй-цзин-цигун*. В то время как *ицзинь-цзин* способен усилить физическое тело, основной задачей *сисуй-цзина* является поддержание циркуляции *ци* в костном мозге, чтобы он оставался чистым и здоровым. Наш костный мозг производит большую часть клеток крови. Клетки крови несут питание к внутренним органам и всем клеткам тела и уносят прочь продукты жизнедеятельности. Когда ваша кровь здорова и кровообращение нормальное, все ваше тело получает хорошее питание и остается здоровым, сохраняя способность эффективно сопротивляться всем болезням. Когда костный мозг чистый и свежий, он производит огромное количество здоровых кровяных клеток, которые хорошо выполняют свою работу. Все ваше тело будет оставаться здоровым, и дегенерация внутренних органов будет существенно замедлена. Ваше тело не отличается от дорогого автомобиля: если вы используете высококачественное топливо, автомобиль будет долго служить вам верой и правдой, но если качество топлива низкое, его двигатель выйдет из

строая значительно скорее, чем хотелось бы. Для того чтобы достичь просветления, вы должны научиться направлять *ци* к мозгу, чтобы обеспечить его питание и поднять дух.

Хотя теория, лежащая в основе направленных на достижение долголетия занятий, проста, сами занятия очень трудны. Сначала вы должны научиться накапливать *ци* и заполнять ею свои восемь сосудов, а затем вы должны освоить искусство посылать эту *ци* в костный мозг для того, чтобы его «промыть». Существует очень мало людей, за исключением даосских монахов, которым удалось прожить более 150 лет. Причина этого в том, что для этого нужно заниматься очень долго и упорно. Вы должны иметь чистый ум и вести простой образ жизни, чтобы иметь возможность полностью сосредоточиться на занятиях. Если вы не ведете спокойную жизнь, от ваших занятий будет мало пользы.

Не следует заблуждаться, считая, что чань-буддийская (дзэн-буддийская) медитация стоит ниже даосского подхода к достижению просветления, или «буддовости». На самом деле, благодаря использованию неподвижной медитации буддистам часто удается достичь куда более значительного успеха на пути к просветлению, чем даосам. Кроме того, многие практики даосского цигуна берут свое начало от буддийских. Даосы их модифицировали, чтобы приспособить к своим условиям и целям, и некоторые практики, например *сисуй-цзин*, значительно шире используются даосами, чем буддистами.

Многие направления даосского цигуна основаны на теории культивирования как духовного, так и физического тела. В даосизме существует три основных направления практики: Большой Путь Золотого Эликсира (*цзинь-дань да дао*), Двойное Совершенствование (*шуан сю*) и Собираение Трав За Пределами Дао (*даовой цай яо*).

Большой Путь Золотого Эликсира учит внутренним способам практики цигун. Считается, что вы можете найти Эликсир долголетия или даже просветления внутри своего собственного тела.

При другом подходе, Двойном Совершенствовании, для более быстрого уравнивания *ци* используется партнер. У большинства людей *ци* недостаточно уравновешена. Некоторые люди слишком положительны, другие слишком отрицательны, отдельные каналы тоже могут быть положительными или отрицательными. Если вы умеете обмениваться *ци* со своим партнером, вы можете помочь друг другу и ускорить свое развитие. Ваш партнер может быть человеком одинакового с вами пола или противоположного.

Третий путь, Собираение Трав За Пределами *Дао*, для ускорения и регулирования практики использует травы. Роль трав могут играть растения типа женьшеня или животные продукты, например мускус мускусного оленя. Многие даосы под травами также понимают *ци*, которую можно получить в результате сексуальных практик.

В соответствии с используемыми методами занятий, даосский цигун можно разделить на два основных направления³¹: Направление Спокойного Совершенствования (*цзин сю пай*) и Направление Посадки и Прививания (*цзай цзе пай*). Такое разделение стало особенно четко выраженным после династий Сун и Юань (960–1367). Медитация, тренировочная теория и используемые методы школы Спокойного Совершенствования ближе к буддийским. Ее последователи убеждены, что единственным путем к достижению просветления является Большой Путь Золотого Эликсира, следуя которому, вы создаете Эликсир внутри своего тела. Использование для «культивирования» партнера считается аморальным

³¹ Кит. *пай*.

и приводит к эмоциональным проблемам, которые могут оказать значительное влияние на всю практику.

Однако сторонники школы Посадки и Прививания заявляют, что их подход, состоящий в использовании, кроме Большого Пути Золотого Эликсира, также Двойного Совершенствования и Собирания Трав За Пределами *Дао*, делает процесс практики более быстрым и реальным. Именно поэтому даосскую практику цигун часто называют также *даньдин даогун*, что означает «даосское делание в котле для Эликсира». Даосы сначала верили, что они могут сделать очищенный Эликсир из трав. Позднее они поняли, что настоящий Эликсир находится в их теле.

По-моему, основное отличие между двумя даосскими школами состоит в том, что путь достижения просветления, по которому идет школа Спокойного Совершенствования, подобен буддийскому устремлению к достижению «буддовости», тогда как практика школы Посадки и Прививания направлена на обеспечение нормальной, здоровой, продолжительной жизни. Мы рассмотрим эти две школы подробнее в третьей части настоящей главы.

Теперь вы видите, что даосизм существовал как религия и одновременно проводил научное изучение методов цигуна. Как современный последователь цигуна, использующий научный подход, вы должны выбирать только те методы цигуна, которые принесут вам пользу. Предрассудки должны быть отброшены. Однако для того, чтобы понимать происхождение и мотивировку используемых методов, вам необходимо знать историю их возникновения.

3-2. Разница между буддийским и даосским цигуном

Для того чтобы помочь вам лучше понять, что такое буддийский и даосский цигун, мне хотелось бы перечис-

лить и кратко обсудить основные отличия между этими двумя религиозными методами цигун-тренинга. Потом мы рассмотрим их различия по отношению к *ицзинь-цзину* и *сисуй-цзину*.

Общие различия между буддийским и даосским цигуном

1. С точки зрения философии практики, буддизм консервативен, тогда как даосизм восприимчив к изменениям. В предыдущей главе уже упоминалось, что благодаря тому, что религиозный даосизм возник в результате поглощения завезенной буддийской культуры традиционным научным даосизмом, его доктрину можно назвать открытой. Где бы ни находили даосы практический метод или теорию, которые могли помочь ускорению и повышению эффективности их практики и культивирования, они обязательно их использовали. Такое отношение было почти невозможно для буддистов, которые считали, что ни одна философия, кроме буддизма, не может быть правильной. В буддийском обществе к новым идеям культивирования относились как к предательству. Так, например, Шестой Чаньский Патриарх, Хуэйнэн, живший во времена династии Тан, ввел изменения в некоторые методы медитации и в философию, в результате чего долгое время его считали еретиком. Из-за этого чань разделился на Северное и Южное направления. Эта история памятна буддистам и называется у них «Разрушение Шестым Патриархом Передаваемого Метода» (*Лю цзу шо чуань фа*). Так что у даосов было больше возможностей изучать, сравнивать и испытывать на опыте. Естественно, что во многих отношениях они продвигались вперед быстрее буддистов. Например, даосская теория и методы практики цигун для здоровья и долголетия более систематизированы и эффективны, чем буддийские.

2. Несмотря на то что как буддисты, так и даосы в течение долгого времени сохраняли свои секреты, буддисты относились к этому строже, чем даосы. Особенно это можно сказать о буддистах Тибета. До династии Цин, хотя и буддийские, и даосские системы цигун были скрыты от мирян, даосские монахи могли легче обучаться у своих учителей, чем буддийские. В буддийских кругах только несколько особо доверенных учеников выбирались для изучения более глубоких аспектов цигуна.

3. Отношение к практике у даосов и буддистов разное. Вообще говоря, буддийские практики более консервативны, чем даосские. Так, например, в практике цигуна буддисты делают упор на «культивирование тела» (*сю шэнь*) и «культивирование ци» (*сю ци*). Под «культивированием» в данном случае понимается поддержание и сохранение. В отличие от них, даосы фокусируют внимание на «тренировке тела» (*лянь шэнь*) и «тренировке ци» (*лянь ци*). Под тренировкой понимается улучшение, создание, усиление. Они ищут пути сопротивления судьбе, избежания болезней и увеличения обычных пределов жизни конкретного человека.

4. Буддийский цигун направлен главным образом на то, чтобы занимающийся им стал Буддой, тогда как даосский цигун сосредоточивает свое внимание на продолжительности жизни и достижении просветления. Стремясь к достижению «буддовости», большинство буддийских монахов концентрируют все свое внимание на совершенствовании своего духа. Даосы же понимают, что, для того чтобы достичь конечной цели, нужно обладать здоровым физическим телом. Может быть, именно по этой причине среди даосов больше долгожителей, чем среди буддистов. За девятнадцать столетий постоянных поисков они нашли много путей укрепления тела и замедления вырождения органов, которые явились клю-

чом к достижению долголетия. Известно много даосов, проживших более 150 лет. В даосском обществе говорят: «Умереть в сто двадцать лет — значит умереть молодым». Это не значит, что буддисты вообще не уделяют внимания физическим занятиям. Они это делают, но, к сожалению, только те, кто занимается буддийскими боевыми искусствами, например шаолиньские священнослужители. Поэтому в наше время буддистов можно в целом разделить на две основные группы. Одну составляют буддийские мастера боевых искусств и те, которые развивают как дух, так и физическое тело. В другую группу входят те, кто все еще игнорирует физическое культивирование и все внимание уделяет только духовному.

5. Благодаря тому что основное внимание направлено, главным образом, на культивирование духа, буддисты достигли в этом более высокого уровня, чем даосы. Так, например, несмотря на то, что чаньская медитация представляет собой лишь ветвь буддийского культивирования духа, она достигла такого уровня, что здесь даосы могут многому научиться.

6. Почти все буддийские монахи против таких методов тренировки, как Двойное Совершенствование или Собираение Трав за Пределами *Дао*, из-за используемых ими сексуальных практик. Они считают, что использование чьей бы то ни было *ци* для питания вашего культивирования может привести к эмоциональным осложнениям и помешать вашему развитию. Ум не сможет сохранять чистоту, невозмутимость и спокойствие, которые необходимы для культивирования духа. Но так как целью занятий многих даосов является, главным образом, достижение здоровья и долголетия, а не просветления, они считают эти методы весьма полезными.

Теперь, когда вы имеете общее представление об установках и философии, которым следуют буддисты и

даосы в своих занятиях, давайте поговорим о том, что они думают о системах цигуна *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин*.

Основные различия между буддийскими и даосскими методами *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*

1. Хотя именно буддисты создали эти две системы практики, они держали их в большом секрете, лишая себя возможности развиваться. В противоположность им даосы, обучившись этим двум классическим направлениям, продолжали исследовать и развивать их. И в результате оказалось, что даосские тренировочные методы и теоретические представления более полны и более систематизированы, чем буддийские.

2. Даосы открыли больше своих методов широкому населению, чем это сделали буддисты. Поскольку даосские практики дают более быстрый результат и оказываются более эффективными при их использовании для улучшения здоровья и достижения долголетия, чем буддийские, их изучали и те миряне, которые не хотели отказываться от своего обычного образа жизни и уходить от мира. Именно поэтому было найдено больше даосских текстов, чем буддийских. Однако исходная теория, принципы и тренировочные методы записаны в буддийских книгах.

3. По этим причинам многие техники, разработанные даосами, оказываются более эффективными и позволяют быстрее достигать поставленной цели, чем буддийские методы. Это особенно относится к тем практикам, взятым из этих двух классических направлений, которые используются для улучшения здоровья и достижения долголетия. Однако, когда с помощью *сисуй-цзина* достигается высокий уровень культивирования духа, похоже, что буддийские способы оказываются более эффективными. Буддисты в своих занятиях фокусируются не на

настоящем, а на будущем, тогда как даосы больше внимания уделяют настоящему.

4. Даосами в помощь *сисуй-цзину* было разработано много таких техник, как Двойное Совершенствование или Собираение Трав за Пределами *Дао*. В буддизме они запрещены. У даосов некоторых школ разрешается или даже поощряется достижение равновесия *ци* у занимающегося с помощью медитации вдвоем или даже сексуальных практик. В буддийских монастырях сексуальный цигун всегда был запрещен. Это, возможно, наиболее существенное отличие в их методах.

5. Даосский цигун *сисуй-цзин* — практика одновременно физическая и духовная, тогда как буддийский подход — главным образом духовный. Даосы начинают свои занятия с множества физических упражнений, в том числе и таких, как массаж яичек. Физическое стимулирование способствует выработыванию спермы, которая преобразуется в *ци* с помощью физических или психических методов. В даосских текстах описывается множество физических техник, тогда как буддийские методы делают упор на медитацию.

6. Даосы обнаружили, что в практике цигуна им помогают травы, буддисты же никогда не уделяли большого внимания этой сфере. В даосских текстах содержится больше предписаний по использованию трав, чем в буддийских.

3-3. Два основных направления даосского цигуна

В этом разделе мы рассмотрим более подробно основы даосской практики цигуна. Как и в буддизме, более тысячи лет исследований позволили даосам разработать множество направлений, или стилей, цигуна. Каждое направление, или стиль, несмотря на одинаковую теорию занятий и конечную цель, располагает своей собственной теорией и методами достижения *Дао*.

Как уже упоминалось раньше, начиная с времен династий Сун и Юань (960–1368) среди всех этих различных ответвлений выделились два основных: школа Спокойного Совершенствования (*цзин сю пай*) и школа Посадки и Прививания (*цзай цзе пай*).

Кроме того, мы уже упоминали, что существует три основных способа практики, или «культивирования», разработанных даосами: Большой Путь Золотого Эликсира (*Цзиньдань да дао*), Двойное Совершенствование (*Шуан сю*) и Собираение Трав За Пределами Дао (*Дао-вай цай яо*). Методы медитации и теория школы Спокойного Совершенствования ближе к буддийским и предпочитают использование техник Большого Пути Золотого Эликсира. Школа Посадки и Прививания, которая утверждает, что ее методы действуют быстрее и более удобны, может использовать все три техники. Основное отличие между двумя даосскими школами состоит в том, что школа Спокойного Совершенствования ставит своей целью достижение просветления, подобно тому как буддисты стремятся к достижению «буддовости», тогда как занятия школы Посадки и Прививания направлены на обеспечение здоровой и долгой жизни. Ниже приводится краткое описание различий между этими двумя школами.

Школа Спокойного Совершенствования (*цзин сю пай*)

Цзин означает «ясный, чистый, спокойный»; *сю* — это «культивирование, совершенствование, практика»; *пай* переводится как «направление» или «школа». Основное правило школы Спокойного Совершенствования — следование традициям даосского канона. Вся учеба и практика основаны на основополагающих принципах, провозглашенных Лао-цзы: «Предметов много, каждый возвращается к своим корням. Когда он возвращается к

своим корням, (это) означает невозмутимость. Это (также) означает повторение жизни». Это значит, что все вещи имеют свое начало и в конце концов возвращаются к своему началу. Когда вещи возвращаются к своему началу, они становятся спокойными и невозмутимыми. Потом из этого состояния опять начинается жизнь. Он также говорил: «Сосредоточивай *ци*, чтобы достичь мягкости, и сможешь уподобиться ребенку». Как видите, оба эти высказывания Лао-цзы подчеркивают необходимость культивирования **НЕВОЗМУТИМОСТИ, СПОКОЙСТВИЯ, ГАРМОНИИ И МЯГКОСТИ**. Это основные правила традиционного китайского даосизма, которые возникли в результате наблюдений за естественным ростом и циклами. Считается, что вся жизнь берет свое начало и начинает развиваться из невозмутимости и спокойствия.

Все последователи даосской школы Спокойного Совершенствования подчеркивают, что «метод *Инь* и *Ян*, гармония чисел (согласно *И-цзину*) и форма должны следовать духу и соединяться». Это означает, что *Инь* и *Ян* должны находиться в гармонии и естественным образом уравнивать друг друга и что внешняя форма физического тела должна в конечном счете следовать руководству духа. Последователи этой школы верят, что чистое культивирование духа способно вывести их к конечной цели — просветлению. Поэтому сильное физическое тело не является основным объектом практики. Тело используется лишь на определенном этапе, как лестница, позволяющая достичь цели просветления. Соответственно, эти даосы уделяют больше внимания сидячей медитации, в ходе которой учатся «регулировать тело» (*тяо шэнь*), «регулировать эмоциональный ум» (*тяо синь*), «регулировать дыхание» (*тяо си*), «сгущать дух» (*нин шэнь*), «подчинять *ци*» (*фу ци*), «поглощать семя» (*шэ цзин*) и «открывать замок с секретом» (*кай цяо*). Все

это составляет «семь ступеней внутреннего *гунфу* (*нэй-гуна*)», или семь стадий даосской учебы, практики, «отыскания своего корня и истока» (т. е. нахождения внутри себя точки покоя) и, наконец, «культивирования» вечной духовной жизни. Посредством такого «культивирования» даосы этой школы стремятся достичь уровня бессмертия и просветления.

Легко заметить, что принципы и практические методы школы Спокойного Совершенствования похожи на принципы и методы чань-медитации в буддизме. Успокоив свой ум, даосы ищут корень и истинный смысл жизни, учатся быть эмоционально нейтральными и в конце концов достигают просветления.

Школа Посадки и Прививания (*цзай цзе пай*)

Цзай означает «сеять, сажать, выращивать». *Цзе* означает «стыковать, соединять, прививать». *Пай* — это «направление, школа». Даосы школы Посадки и Прививания выбрали направление, противоположное направлению школы Спокойного Совершенствования. Они придерживались мнения, что методы, используемые школой Спокойного Совершенствования, такие, как медитация в тишине и в одиночестве, дыхательные техники и глотание слюны, для того чтобы направить *ци* через «ворота» (полости *ци*), менее эффективны и менее удобны. Подтверждение такого отношения мы находим в *У чжэнь пянь* («Книге о пробуждении к истине»): «В пределах *Ян* качество сущности *Инь* не является крепким (прочным); развивать только что-то одно — расточительно; работать над формой (телом) или (только) направлять (*ци*) — это не *Дао*; укрощение *ци* (с помощью дыхания) и питание розовыми облаками в конце концов ведет к пустоте». В первой фразе речь идет о том, что неподвижная медитация — это иньская сторона культивирования. Эта сущ-

ность *Инь*, созданная в мире *Ян*, не является чистой. Кроме этого, вы должны использовать *Ян*-методы практики, отличные от чистой неподвижной медитации. Здесь подвергаются критике даосы школы Спокойного Совершенствования за то, что они пытаются достичь долголетия и просветления только с помощью медитации. Здесь также идет речь о том, что попытка направить *ци*, управляя дыханием во время медитации, подобна попытке превратить розовые облака в мясо — это пустое и бесполезное занятие.

В даосской книге *Баопу-цзы* («Объемлющий Простоту»; название книги повторяет даосское имя ее автора, Гэ Хуна) сказано: «Верхний Предел (то есть император) знает даосские мирские техники, (которых он) старательно придерживается и уважает, чтобы в совершенстве изучить конечную пустоту, вдохнуть жизнь во все вещи, а затем наблюдать за их повторением и наконец обрести *Дао* и взойти на небеса». Мирские техники — это те техники, которые использовались школой Посадки и Прививания. Когда достигнута конечная пустота, все вещи опять начинаются сначала и оживают. Когда вы поймете непрерывность этого цикла в природе, вы постигнете настоящее *Дао*. Эта фраза подчеркивает, что даже император, который использует мирские техники *Дао*, способен достичь конечного просветления.

В чем же заключаются мирские техники школы Посадки и Прививания? Сказано: «(Если) дерево не имеет корней, цветов на нем будет немного; (если) дерево старо и вы соедините его со свежим деревом, на иве вырастут персики, шелковица соединится со сливой; для передачи примеров людям, ищущим настоящее (*Дао*), (существует) древний бессмертный метод прививания растений; (тогда вы обнаружите, что) человек, ставший старым, обладает лекарством, чтобы излечиться. Отправ-

ляйтесь к известному учителю, попросите у него предписание, не мешкая приступайте к его изучению и немедленному использованию». Здесь идет речь о том, что, если вы постарели, занятия с партнером могут дать вам новую жизнь. Взаимная передача *ци* может быть осуществлена с помощью конкретных сексуальных практик или специальных видов медитации.

В цитируемом документе также сказано: «(Когда) одежды изнашивались, воспользуйтесь тканью для заплат; (когда) дерево дряхлое, используйте (хороший) грунт для подкормки; когда человек ослабел, что (нужно использовать) для заплат? (Используйте) Небо и Землю, чтобы создать возможность изменений». Здесь поставлен вопрос: как может ослабевший человек восстановить свою энергию, как не от другого человека? Как видите, задачей занятий Посадки и Прививания является «совместная работа подобных типов, духовная связь между разделенными телами». Подобные типы, или люди, работающие по одной системе, могут помочь друг другу. Духовная связь (*шэнь цзяо*) означает использование собственных чувств и чувств вашего партнера с целью направления его и вашего духа для стимулирования выработки гормонов, или семени. Это изначальный источник *ци*, которой можно обмениваться и использовать для общения со своим партнером. В сексуальных практиках для стимулирования выработки гормонов используются сексуальные чувства, а определенная сексуальная активность служит для защиты и накопления *ци*, которая может быть использована в качестве «травы» для воздействия на старение. При правильном выполнении сексуальных практик ни одна сторона не теряет своей *ци*, а выигрыш обоих партнеров — продление жизни.

Как видите, это направление даосизма поощряет правильную половую жизнь. При использовании надле-

жащих методов в выигрыше оказываются оба партнера. Однако при таком подходе трудно обеспечить эмоциональную нейтральность, а значит, очень трудно достичь просветления. Поэтому это направление делает упор главным образом на достижении долгой и счастливой жизни. В *Хань шу и вэнь чжи* («Ханьской книге искусства и литературы») сказано: «Активность в (спальных) покоях — основа личности и эмоций, основа достижения *Дао*. Сдерживать внешнее проявление радости, запрещать внутренние эмоции. Гармония между мужем и женой — азбука долголетия». Отсюда совершенно ясно, что правильная половая жизнь — путь к достижению долголетия, потому что она позволяет уравновесить свою *ци* и дух.

Кроме сексуального Двойного Совершенствования, серьезное внимание уделяется несексуальному Двойному Совершенствованию (*шуан сю*). Согласно этой теории, все люди обладают разными уровнями *ци* и ни у одного человека она не бывает полностью уравновешенной. Например, в подростковом возрасте ваша *ци* сильнее и ее количество больше, чем в другие годы. После сорока лет ваше снабжение *ци* ослабевает и ее становится недостаточно. Для того чтобы вы были здоровы, у вас не должно быть ни избытка, ни недостатка *ци*. Поэтому, если вы и ваш партнер научатся медитации Двойного Совершенствования или другим техникам, вы сможете помогать друг другу уравновешивать свою *ци*. Такое уравновешивание *ци* могут сделать двое мужчин, две женщины или мужчина и женщина. Сказано: «*Инь* и *Ян* — это не обязательно мужское и женское, сила и слабость *ци* в теле — это тоже *Инь* и *Ян*». И еще сказано: «Двое мужчин могут сажать и прививать, а пара женщин может поглощать и питать».

Даосы, принадлежащие к школе Посадки и Прививания, утверждают, что для достижения *Дао* необходимы

четыре вещи: «деньги, партнер, техники и место». Не имея денег, вы будете тратить время на то, чтобы заработать на жизнь, и у вас не останется времени для учебы и культивирования. Не имея партнера, вы не сможете найти «траву» и уравновесить свою *ци*. Не зная правильных техник, вы будете зря тратить свое время. И наконец, не имея подходящего места для занятий, вы не сможете заниматься медитацией и переваривать принятую траву.

Будучи последователем школы Посадки и Прививания, вы, уравновесив свою *ци* с помощью партнера, должны также уметь воспользоваться техниками удержания спермы, превращения ее в *ци* и использования этой *ци* для питания своего *шэнь*. Если вы сможете достичь этого уровня, вы сможете использовать свой получивший дополнительную энергию *шэнь* для направления *ци* в пять иньских органов (сердце, легкие, печень, почки и селезенку), чтобы они могли работать более эффективно. *Ци*, с помощью которой органы выполняют свои функции, называется *управляющей ци* (*ин ци*). Ваш *шэнь* может также направлять *ци* к коже, в результате чего усиливается энергетическое поле, защищающее вас от отрицательных внешних воздействий. Эта *ци* называется *защитной ци* (*вэй ци*). Кроме того, ваш *шэнь* может направить *ци* в ваш костный мозг. Это будет поддерживать чистоту и свежесть мозга, так что производимые им кровяные клетки будут свежими и здоровыми. Когда ваша кровь здорова, вы тоже здоровы и процесс старения замедляется. Даосы, достигшие этого уровня, живут долго и сохраняют здоровье. Но тем, кто хочет идти дальше и достичь просветления, этого недостаточно.

Если даос хочет достичь просветления, он должен использовать свою *ци* для того, чтобы создать в своем верхнем *Даньтяне* «*шэнь-зародыш*» (*шэнь тай* или

шэнь ин), или «духовный зародыш» (*лин тай*). Он должен кормить это дитя и научить его быть независимым. Только в том случае, если это дитя вырастет и станет независимым, даос может достичь просветления. Для достижения этого высшего уровня он должен освободиться от своих эмоций. Для этого чаще всего необходимо покинуть обычное общество и стать отшельником, чтобы найти спокойное и тихое место для культивирования ума.

Несмотря на то что техники Посадки и Прививания дают быстрые результаты, многие даосы и буддисты против них и даже относятся к ним с презрением. Для этого есть две основных причины. Во-первых, поскольку вы остаетесь человеческим существом, вам во время практики очень легко опять опуститься к нормальному состоянию эмоциональной зависимости. А это помешает вам очистить свой мозг и сконцентрироваться. Во-вторых, существует опасение, что множество людей, практикующих эти техники, будут использовать их не для уравновешивания *ци* для общей пользы обоих партнеров, а просто забирать *ци* у партнера, ничего не давая взамен. Это особенно легко проделать с партнером, который не владеет цигун. Такой вид эгоизма считается крайне аморальным.

Даосы школы Посадки и Прививания для того, чтобы помочь культивированию своей *ци*, используют также травы, считая, что помощь от них велика. Даосы школы Спокойного Совершенствования и буддисты тоже пользуются травами, но обычно только в лечебных целях.

ГЛАВА 4

Кань и Ли

4-1. Что такое *Кань* и *Ли*?

Понятия *Кань* и *Ли* часто встречаются в литературе по цигуну. В Восьми Триграммах *Кань* представляет «Воду», а *Ли* — «Огонь». Однако в цигуновской литературе часто используются и сами слова «Вода» и «Огонь». *Кань*- и *Ли*-практика долгое время считалась самым важным делом для всех, кто практикует цигун. Чтобы понять, почему это так, необходимо прежде всего уяснить смысл этих двух слов и скрывающуюся за ними теорию.

Сначала у вас должно быть ясное представление о том, что, несмотря на связь между *Кань-Ли* и *Инь-Ян*, *Кань* и *Ли* не есть *Инь* и *Ян*. *Кань* — это Вода, которая способна охладить ваше тело и сделать его более иньским, тогда как *Ли* — это Огонь, который нагревает ваше тело, делая его более янским. *Кань* и *Ли* — это методы или причины, тогда как *Инь* и *Ян* — это результаты. Когда *Кань* и *Ли* настроены или отрегулированы правильно, *Инь* и *Ян* уравновешены и их взаимодействие гармонично.

Те, кто занимается цигуном, считают, что тело человека всегда немного слишком *Ян*. Если же вы больны или долгое время не принимали пищи, ваше тело может стать больше иньским. Если ваше тело всегда янское, оно дегенерирует и сгорает. Именно в этом они видят причину старения. Если вы способны использовать Воду для охлаждения своего тела, вы можете замедлить процесс дегенерации и в результате продлить свою жизнь. Это основная причина того, что китайцы, занимающиеся цигуном, изучают пути улучшения качества Воды в своем

теле и уменьшения количества Огня. Я считаю, что, если вы занимаетесь цигуном, этот момент должен всегда находиться во главе перечня ваших занятий и поисков. Если вы все серьезно взвесите и проверите, вы сможете сообразить, каким образом их можно отрегулировать.

Если вы хотите научиться регулировать их, вы должны понять, что Вода и Огонь в вашем теле означают многие вещи. Во-первых, они имеют отношение к вашей *ци*. *Ци* может быть отнесена к Огню или к Воде. Если ваша *ци* не отличается чистотой и приводит к нагреванию вашего физического тела и неустойчивости (*Ян*) психического или духовного тела, такую *ци* называют *ци Огня*. Чистая *ци*, которая способна охладить как ваше физическое, так и ваше духовное тело (сделать их больше *Инь*), называется *ци Воды*. Однако ваше тело никогда не может быть только Водой. Вода может охладить Огонь, но она никогда не должна полностью его гасить, потому что это приведет к вашей смерти. Говорят также, что *ци Огня* способна возбуждать и стимулировать эмоции и из этих эмоций рождается «ум». Этот ум называется *синь* и считается умом Огня, умом *Ян*, или эмоциональным умом. С другой стороны, ум, порождаемый *ци Воды*, отличается спокойствием, устойчивостью и мудростью. Этот ум называется *И* и считается умом Воды, или умом мудрости. Если ваш дух питается *ци Огня*, то, несмотря на то, что он может быть высоким, он будет разбросанным и беспорядочным (дух *Ян*). Естественно, если дух питается и вырастает на *ци Воды*, он будет твердым и устойчивым (дух *Инь*). Если ваш *И* способен эффективно управлять вашим эмоциональным *синь*, ваша воля (твердое эмоциональное намерение) будет твердой.

Из этого краткого описания видно, что ваша *ци* — основная причина *Инь* и *Ян* вашего физического тела, ва-

шего ума и вашего духа. Для того чтобы регулировать *Инь* и *Ян* своего тела, вы должны научиться регулировать *ци Воды* и *ци Огня* своего тела, но чтобы делать это эффективно, вы должны знать их источники.

Методы регулирования Воды и Огня собственного тела в общей практике цигуна описываются в первой книге этой серии, «Корни китайского цигуна». Здесь нам хотелось бы обсудить обращение с Водой и Огнем в практиках *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*. Потом вы поймете, что описание, которое мы дадим, глубже тех, которые вам приходилось встречать в других книгах. Это объясняется тем, что, для того чтобы чувствовать, как отрегулированы Вода и Огонь, обычно нужно обладать некоторым уровнем понимания и опыта в цигуне. Несмотря на глубину этих техник и трудности обучения, вы сможете быстро добиться успехов, как только поймете и почувствуете ключи к ним.

4-2. Кань и Ли и современная наука

Для того чтобы четко понять, что такое *Кань* и *Ли*, и эффективно их отрегулировать, необходимо для их анализа воспользоваться современным научным подходом — посмотреть на них с точки зрения современной медицины. Это поможет вам соединить прошлое и настоящее, а также бросить взгляд в будущее.

Прежде чем продолжить обсуждение, мне хотелось бы обратить внимание на несколько моментов. Во-первых, вы должны понимать, что применение лекарств — наихудший способ избавления от болезни или создания здорового тела. Наилучший путь — решить проблему в корне. В древнем Китае не было химии, способной производить современные лекарства, поэтому необходимо было находить другие пути регулирования Воды и Огня в теле. Нам следовало бы многому у них научиться. На-

пример, в наши дни многие больные, страдающие артритом, обычно для снижения боли прибегают к лекарствам. И хотя эти лекарства действительно помогают на какое-то время уменьшить боль, они не могут излечить саму болезнь. Когда их действие прекращается, боли возобновляются. Согласно же представлениям китайской медицины и цигуна, для того, чтобы излечить артрит, необходимо восстановить прочность суставов. Поэтому там обучают пациента тому, как с помощью медленных, легких упражнений увеличить циркуляцию *ци* и как укрепить суставы с помощью массажа. Эти методы помогают отрегулировать равновесие *Инь* и *Ян*, что позволяет телу исправить нарушение и повысить прочность суставов. Такой подход дает возможность избавиться от самой причины проблемы.

Далее, если мы посмотрим внимательно, то увидим, что многие методы современной медицины вполне согласуются с теорией *Кань* и *Ли*. Например, если температура тела очень высокая, для ее снижения используются как лекарства, так и кубики льда. Точно так же, если ушибленное место распухает, для уменьшения опухоли используется лед. Какой бы медицине вы ни следовали — древней или современной, — основные теории лечения остаются теми же: регулирование *Кань* и *Ли*. Естественно, мы не станем отрицать, что современная химия дала нам удивительно много. Но нельзя отрицать и то, что лекарства, полученные химическим путем, принесли также множество проблем. Наилучшим решением, очевидно, было бы заимствовать все лучшее из обоих подходов и создать совершенно новую медицину.

Ключ к этой новой медицинской науке — понимание *ци*, или биоэлектрической циркуляции в человеческом теле. Управление этим процессом ведет к укреплению как физического, так и психического тел и поддержанию

здоровья, а также дает возможность врачам исправлять отклонения в циркуляции *ци* еще до появления физических симптомов. Вполне вероятно, что таким способом можно даже значительно увеличить продолжительность жизни конкретного человека.

С точки зрения современной биологической науки, *Инь* и *Ян* — это результат биоэлектрического дисбаланса, или ненормальной циркуляции в теле. Говоря на научном языке, для того, чтобы обеспечить электрическую циркуляцию, должна существовать электромагнитная сила (ЭМС). Без ЭМС электрический потенциал в контуре будет повсюду одинаковым, и течения электрического тока не будет. Тот же принцип применим к электрическому контуру человеческого тела. Следовательно, источником основных причин нарушения равновесия является электромагнитная сила, генерируемая в теле. Если эта сила слишком большая, ток, циркулирующий в теле, тоже будет слишком большим, в результате чего тело станет слишком янским. Когда ЭМС слишком мала, тело становится иньским.

Как можно видеть, для того, чтобы отрегулировать *Кань* и *Ли*, прежде всего необходимо найти корень, или источник, возникшей проблемы. Это означает, что сначала вы должны понять, как генерируется ЭМС и как она влияет на биоэлектрическую циркуляцию тела. Вообще говоря, существует четыре возможные причины для возникновения ЭМС в контуре человеческого тела:

1. Под влиянием естественной энергии. Это означает, что ЭМС, генерируемая в человеческом теле, может взаимодействовать с внешней энергией, например с энергией Солнца или Луны. С другой стороны, ваше тело может оказаться в области действия радиоактивного излучения или электромагнитного поля, что тоже повлияет на циркуляцию электрического тока в вашем теле.

2. При преобразовании *цзин* пищи и воздуха. Как только в ваш организм попадает пища или воздух, они с помощью биохимической реакции преобразуются в биоэлектрическую энергию. В результате возникает ЭМС, которая обуславливает циркуляцию *ци*.

3. В результате физических упражнений. Когда ваши мышцы движутся, часть *цзин*, накопленной в вашем теле, преобразуется в биоэлектрическую энергию, и в тех местах, где происходит это движение, возникает ЭМС.

4. Из ума и *шэнь* (духа). Ваш ум играет важную роль в генерировании ЭМС. Согласно традиционной теории цигуна, когда вы хотите пошевелить рукой, ваш *И* генерирует мысль, которая заставляет *ци* двигаться и перемещать вашу руку. Если *ци* — это биоэнергия, значит, когда в вашем уме возникает мысль, эта мысль приводит к возникновению ЭМС, которая, в свою очередь, перемещает биоэнергию. Точный ответ на вопрос о том, как это происходит, пока еще не получен.

Цигуновские методы регулирования *Кань* и *Ли* включают регулирование ЭМС с помощью правильного использования пищи и воздуха, цигун-тренировки и концентрации мыслей. В этой главе мы намерены обсудить вопрос о том, как использовать свой ум и стратегию для регулирования *Кань* и *Ли*, что является ключом к успешной практике *ицзинь-цзин-цигуна* и *сисуй-цзин-цигуна*.

4-3. Ключи к регулированию *Кань* и *Ли*

В этом разделе речь пойдет о некоторых ключевых моментах регулирования *Кань* и *Ли* в практике цигуна. Они помогут вам получить основу знаний, необходимых для понимания того, что будет сказано об *ицзинь-цзине* и *сисуй-цзине* во второй и третьей частях этой книги. Но прежде чем говорить об этих ключевых моментах, сначала хотелось бы дать общие представления о том, как

Кань и *Ли* связаны с вашим дыханием, умом и духом. Потом мы соединим их вместе, чтобы получить тайный ключ, который поможет вам войти в сокровищницу цигуна.

Кань и Ли дыхания

В *Цигуне* дыхание считается «стратегией», которая помогает вам эффективно направлять *ци*. Например, вы можете использовать дыхание для того, чтобы направить *ци* к коже или костному мозгу. Замедляя или ускоряя дыхание, можно сделать поток *ци* более спокойным или более сильным. Когда вы возбуждены, ваше тело становится *Ян* и ваш выдох больше вдоха, что дает вам возможность направить *ци* к коже, чтобы рассеять избыток этой энергии, передав ее окружающему воздуху. Когда вы грустите, ваше тело становится *Инь* и вы начинаете делать вдох больше выдоха, что дает вам возможность направить *ци* внутрь и там ее преобразовать. Как видите, дыхание может стать основной причиной изменения *Инь* и *Ян* вашего тела. Следовательно, дыхание содержит *Кань* и *Ли*.

Вообще говоря, при нормальном состоянии тела вдох считается действием Воды, потому что при этом вы направляете *ци* внутрь, в костный мозг, где она хранится. При этом уменьшается *ци* в мышцах и сухожилиях, в результате чего успокаивается *Ян* тела. Выдох считается действием Огня, потому что он несет *ци* наружу, к мышцам, сухожилиям и коже, снабжая их энергией и делая тело больше *Ян*. Когда тело больше *Ян*, чем среда, которая его окружает, *ци* из тела автоматически рассеивается наружу.

В нормальном состоянии *Инь* и *Ян* должны быть уравновешены, так чтобы тело могло функционировать гармонично. Использование стратегии дыхания позволя-

ет поддерживать это равновесие. Обычно вдохи и выдохи должны быть одинаковыми. Однако, когда вы возбуждены и ваше тело слишком *Ян*, вы можете делать вдох длиннее и глубже, что поможет вам успокоить свой ум и направить *ци* внутрь тела, чтобы сделать его более иньским.

В практике цигуна очень важно уловить хитрость правильного дыхания. Именно выдох направляет *ци* к пяти центрам (лицу, двум акупунктурным точкам («полостям») *лаогун* и двум точкам *юнцюань*) и к коже для осуществления обмена *ци* с окружающей средой. Вдох направляет *ци* вглубь тела, и она достигает внутренних органов и костного мозга. В таблице 4-1 показано, как различные способы дыхания влияют на всевозможные проявления *Инь* и *Ян* тела.

***Кань* и *Ли* мысли**

В цигуне прежде всего «ум мудрости» (*И*) должен овладеть ситуацией и породить мысль. Эта мысль — ЭМС, которая разрабатывает и осуществляет стратегию (дыхание), а также движет *ци*. Когда ваш ум взволнован, агрессивен и возбужден, стратегия (дыхание) становится более наступательной (больше внимания уделяется выдоху) и циркуляция *ци* становится более энергичной и несдержанной. Такой агрессивный ум считается умом Огня, так как он способен сделать ваше тело больше *Ян*. Однако, когда стратегия становится более защитной (больше внимания уделяется вдоху), циркуляция *ци* становится более спокойной и собирательной. Поэтому спокойный или угнетенный ум считается умом Воды, поскольку он делает ваше тело более иньским.

Как видите, *Кань* и *Ли* ума важнее дыхания. В конечном счете стратегией руководит именно ум. Поэтому регулирование ума и дыхания — две основных техники

управления *Инь* и *Ян* тела. Регулирование ума и дыхания нельзя разделить. Если вы управляете своим умом, вы можете управлять своим дыханием. Когда вы управляете дыханием, вы можете обеспечить более глубокий уровень спокойствия ума.

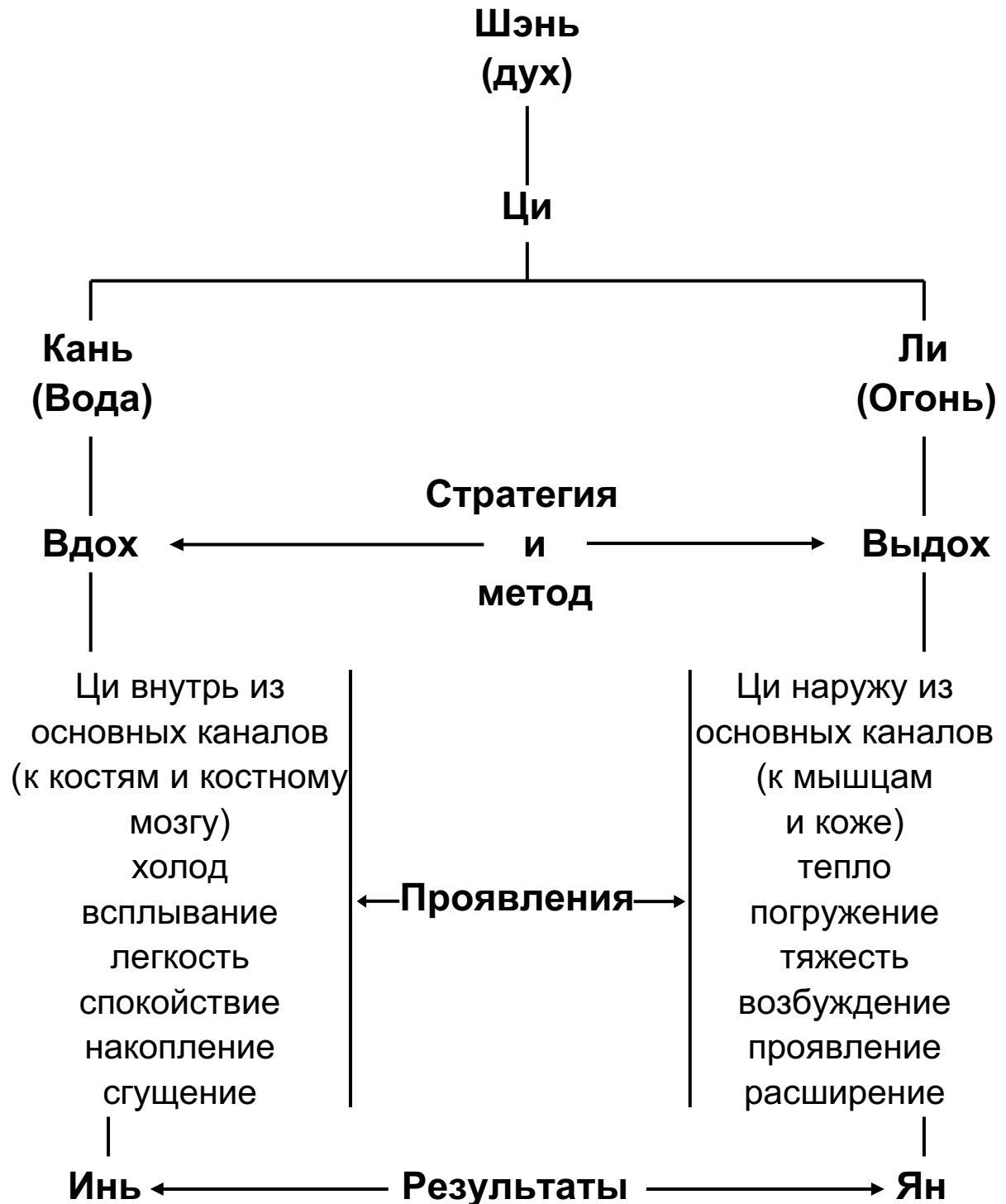


Таблица 4-1. Влияние стратегий дыхания на *Инь* и *Ян* тела и различные их проявления

Кань и Ли духа (шэнь)

Теперь пришло время рассмотреть последний элемент, от которого больше всего зависит победа, — *шэнь* (дух). *Шэнь* можно сравнить с боевым духом офицеров и солдат, подчиняющихся генералу. История знает много случаев, когда армии побеждали превышающего своей численностью противника только благодаря высокому боевому духу. При высоком боевом духе солдат может справиться с десятком противников.

То же можно сказать и о цигун-практике. Именно *шэнь* определяет успех ваших занятий. Ваш *И*, который является генералом, разрабатывающим эту стратегию, должен также заботиться о поднятии боевого духа (*шэнь*) солдат (*ци*). Когда боевой дух солдат высок, ими легче руководить, и разработанная стратегия будет выполняться более эффективно.

Нетрудно заметить, что знание того, как использовать *И* для поднятия *шэнь*, — это ключ к успешному цигун-тренингу. С точки зрения теории цигуна, *шэнь* — это штаб, который руководит *ци*. Фактически, *ци* руководят *И* и *шэнь*. Они очень тесно взаимосвязаны, так что их нельзя разделить.

Вообще говоря, как только энергия поступает в мудрый ум (*И*), *шэнь* также поднимается на более высокий уровень. Необходимо понимать, что, практикуя цигун, вы должны стремиться поднять свой *шэнь*, но не давать ему возбуждаться. Когда *шэнь* поднимается, стратегия соблюдается. Однако при возбужденном *шэнь* тело становится слишком *Ян*, что в практике цигуна нежелательно. Занимаясь цигуном, вы должны стремиться все время поддерживать высоким свой *шэнь* и использовать его для направления стратегии и *ци*. Это даст вам возможность эффективно регулировать свою *Кань* и *Ли*.

Шэнь — это крепость, из которой вы можете регулировать *Кань* и *Ли*, но это не сами *Кань* и *Ли*. Однако в некоторых практиках цигуна поднятый на высокий уровень *шэнь* считается *Ли* (Огнем), а спокойный *шэнь* — *Кань* (Водой).

Секрет регулирования *Кань* и *Ли*

Теперь вы уже сами можете понять, в чем состоит секрет регулирования *Кань* и *Ли*. Прежде чем приступить к его обсуждению, позвольте сначала сделать несколько выводов из приведенного описания.

А. *Кань* (Вода) и *Ли* (Огонь) — это не *Инь* и *Ян*. *Кань* и *Ли* — это методы, с помощью которых можно повлиять на *Инь* и *Ян*.

В. Сама по себе *ци* — это только форма энергии и она не обладает *Кань* и *Ли*. Когда *ци* в избытке или ее недостает, это может привести к тому, что тело станет слишком *Ян* или слишком *Инь*.

С. Когда вы регулируете в своем теле *Кань* и *Ли*, в этом прежде всего принимает участие ум. Ум может быть *Кань* или *Ли*. Он определяет стратегию (дыхание) для изъятия *ци* (*Кань*) или ее расширения (*Ли*).

Д. Дыхание обладает *Кань* и *Ли*. Обычно вдох, который делает тело больше *Инь*, является *Кань*, тогда как выдох, который делает тело больше *Ян*, является *Ли*.

Е. *Шэнь* (дух) не обладает *Кань* и *Ли*. *Шэнь* является ключом к успешному и эффективному регулированию *Кань* и *Ли*.

Если вы поняли смысл этих выводов, давайте поговорим о секретах регулирования *Кань* и *Ли*. Эти секреты постоянно упоминаются в древних текстах. Первый заключается в том, что *шэнь* и дыхание (*си*) взаимосвязаны друг с другом. Второй — это то, что *шэнь* и *ци* взаимосочетаемы. Мы обсудим эти секреты, или ключи к занятиям, разделив их на две части: теорию и практику.

1. Теория

А. Шэнь и дыхание взаимосвязаны (*шэнь си сян и*) — Методы

Мы уже знаем, что дыхание — это стратегия, которая позволяет различным образом направлять *ци* и, следовательно, контролировать и регулировать *Кань* и *Ли*, которые, в свою очередь, регулируют *Инь* и *Ян* тела. Мы также знаем, что *шэнь* — это крепость, из которой осуществляется руководство наиболее эффективным выполнением стратегии. Следовательно, *шэнь* непосредственно руководит стратегией, управляя также косвенно *Кань* и *Ли* и *Инь* и *Ян* тела. Как видите, успех вашего регулирования *Кань* и *Ли* зависит от вашего *шэнь*.

Когда *шэнь* соответствует вашему вдоху и выдоху, он может непосредственно заставлять уплотняться и расширяться *ци* наиболее эффективным образом. Ваш *шэнь* должен соответствовать дыханию, чтобы подниматься и успокаиваться, и дыхание должно зависеть от *шэнь*, чтобы эффективно выполнять стратегическую работу. В этом случае кажется, что *шэнь* и дыхание зависят друг от друга и разделить их невозможно. В практике цигуна такое состояние называется *шэнь си сян и*, что означает «*шэнь* и дыхание зависят друг от друга». Когда ваш *шэнь* и дыхание согласованы друг с другом, это называется *шэнь си*, или «дыхание духа», так как кажется, что на самом деле дыхание осуществляет ваш *шэнь*.

Отсюда ясно, что *шэнь си сян и* — это техника, или метод, которая позволяет объединить *шэнь* и дыхание, и тогда *шэнь* способен более непосредственно управлять *ци*.

В. Взаимное объединение *шэнь* и *ци* (*шэнь ци сян хэ*) — Результат

Когда вам удастся согласовать свой *шэнь* и дыхание настолько, чтобы они стали одним целым, появляется

возможность непосредственно направлять *ци* и, следовательно, *шэнь* и *ци* становятся одним целым. В практике цигуна это называется «*шэнь ци сян хэ*», что означает: «*шэнь* и *ци* объединены друг с другом». Когда это происходит, *шэнь* обретает возможность управлять *ци* непосредственно и более эффективно. Отсюда видно, что объединение *шэнь* и *ци* является результатом взаимозависимости *шэнь* и дыхания.

2. Практика

Обсуждение практики начнем с ряда моментов, связанных с *Кань* и *Ли*, а затем перейдем к ключам и собственно тренингу.

А. Дыхание и циркуляция *ци*

Сначала давайте посмотрим, как циркуляция *ци* связана с дыханием. Как объясняется в первой книге этой серии, «Корни китайского цигуна», в человеческом теле существует восемь сосудов³² *ци* (которые функционируют как резервуары) и двенадцать основных каналов³³ (которые подобны рекам). Поток *ци* в Сосуде Зачатия и Сосуде Управления, а также в двенадцати основных каналах связан с временем дня. В Сосуде Зачатия и Сосуде Управления основная сила потока *ци* направлена вверх по спине и вниз по передней части тела в соответствии с временем суток, при этом продолжительность каждого цикла — 24 часа. В двенадцати основных каналах *ци* основная сила потока *ци* переключается с канала на канал каждые 2 часа. Этот цикл также завершается за 24 часа.

Кроме восьми сосудов и двенадцати основных каналов имеются миллионы мельчайших каналов, которые

³² Кит. *май*.

³³ Кит. *цзин*.

ответвляются от двенадцати каналов и идут к поверхности кожи, чтобы создать там экран *защитной ци* (*вэй ци*). Эта *ци* отвечает за рост волос и защиту от отрицательных внешних воздействий. Эти мельчайшие каналы входят также в костный мозг, чтобы поддерживать его здоровье и способность производить клетки крови.

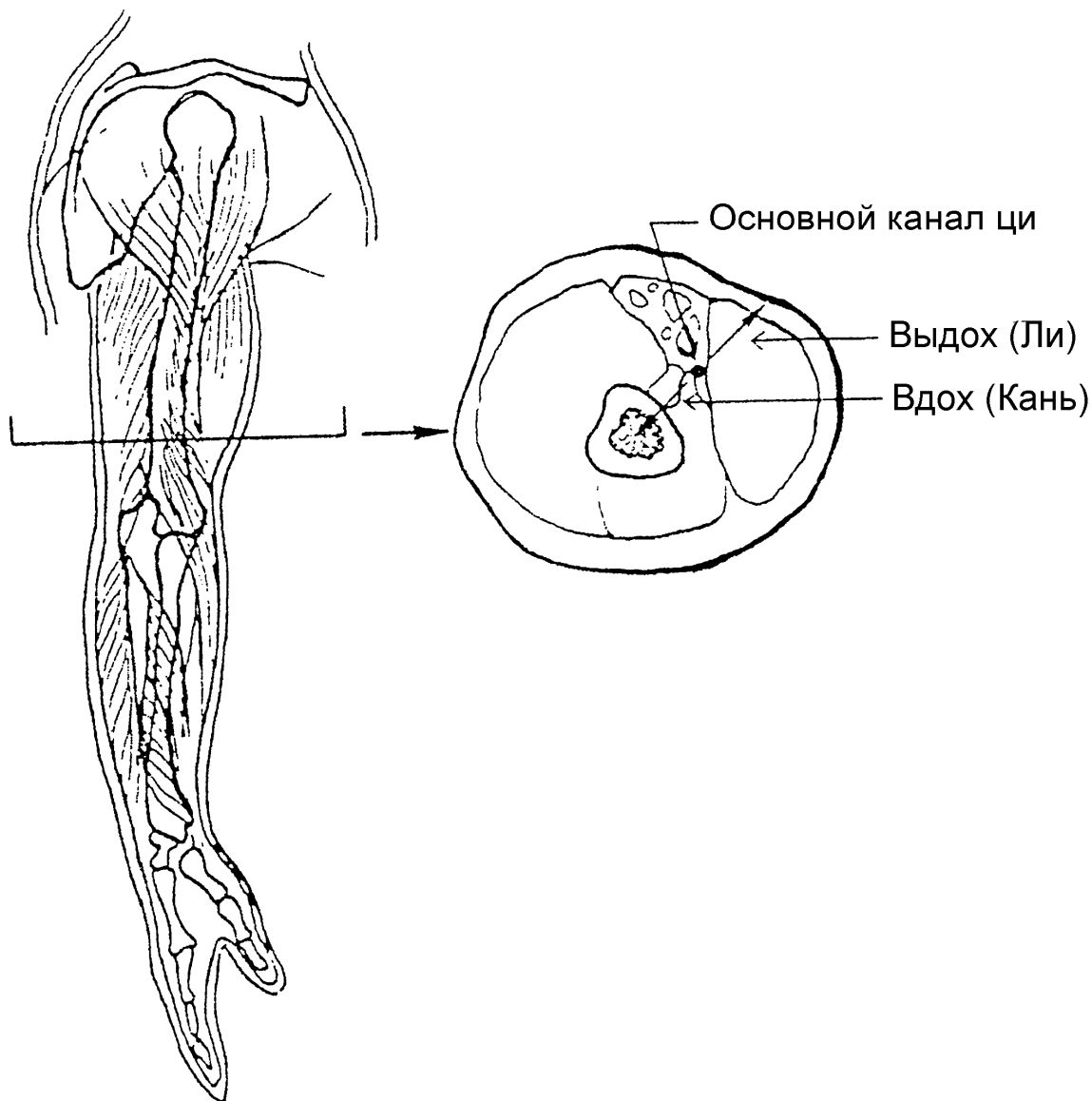


Рис. 4-1. Расширение и сжатие *ци* в процессе дыхания

Вообще говоря, эта циркуляция у людей, не занимающихся цигуном, осуществляется естественным путем, автоматически. Однако опытные мастера цигуна приобретают способность использовать свой ум для соз-

дания ЭМС, управляющей циркуляцией *ци*. Когда обычный человек делает выдох, он естественным путем расширяет свою *ци* и направляет ее из основных каналов к коже, в результате чего тело становится больше *Ян*. Делая вдох, он втягивает *ци*, направляет ее из основных каналов в костный мозг, и тело становится больше *Инь* (рис. 4-1). Когда вдох и выдох уравновешены, будут уравновешены и *Инь* с *Ян*.

По мере того как вы становитесь старше, продолжительность вдоха и выдоха становится все меньше и меньше, в результате чего к коже и к костному мозгу направляется меньше *ци*. Возникает застой *ци* в коже и в костном мозге, кожа становится морщинистой, волосы седеют и начинают выпадать. Кроме того, сокращается количество производимых клеток крови, а те, которые производятся, не так здоровы, как были в молодости. Так как клетки крови разносят по всему телу пищу и кислород, начинают возникать всевозможные проблемы. Другими словами, вы начинаете чаще болеть, и процесс старения идет быстрее.

Как видите, первый ключ, или секрет, сохранения молодости — это научиться регулировать свое дыхание. Научившись регулировать дыхание, вы сможете управлять *Кань* и *Ли*, а следовательно — *Инь* и *Ян* своего тела.

В. Путь Огня, Путь Воды, Путь Ветра

Наиболее эффективный метод регулирования *Кань* и *Ли*, применяемый в самых продвинутых практиках цигуна, — это использование различных путей циркуляции *ци*. Как уже объяснялось в первой книге этой серии, «Корни китайского цигуна», существуют три основных пути, которые наиболее продвинутые мастера цигуна могут использовать для управления скоростью течения *ци*: *Путь Огня*, *Путь Ветра* и *Путь Воды*.

При циркуляции по *Пути Огня*, создав избыток *ци* в своем *нижнем Даньтяне*, вы направляете поток *ци* вверх к Сосуду Управления и вниз к Сосуду Зачатия. В результате эти два сосуда, наиболее важные из восьми, заполняются энергией *ци*, что дает вам возможность регулировать циркуляцию *ци* в двенадцати основных каналах, которые связаны с двенадцатью внутренними органами. Это ведет к укреплению вашего тела. Но, несмотря на то что теперь ваше тело стало сильным и здоровым благодаря избытку циркулирующей *ци*, процессы разрушения в нем также будут проходить быстрее, потому что тело стало слишком *Ян*. Для того чтобы уравновесить *Ли* (Огонь) с помощью *Пути Огня*, вам необходимо использовать также методы *Кань* (Воды): *Путь Ветра* и *Путь Воды*. Формирование *Пути Огня* мы опишем во второй части этой книги.

На *Пути Ветра* *ци* *Воды*, накопленная в *нижнем Даньтяне*, направляется вверх в *средний Даньтянь* (солнечное сплетение), чтобы охладить накопившуюся здесь *ци* *Огня*. *Ци* *Огня* вы получаете из преобразующегося *цзин* съеданной пищи и вдыхаемого воздуха, тогда как *ци* *Воды* образуется из вашего изначального *цзин*. Смешение *ци* *Воды* с *ци* *Огня* обеспечит охлаждение вашего тела, даже если количество циркулирующей в нем *ци* велико. Нетрудно понять, что для уравновешивания *Кань* и *Ли* в своем теле вам необходимо изучить *Путь Огня* и *Путь Ветра*. Это поможет вам также уравновесить и гармонизировать *Инь* и *Ян* своего тела.

Путь Воды — самый сложный, но и самый эффективный способ уравновешивания *Кань* и *Ли*. Этот способ применяется, главным образом, в *сисуй-цзин-цигуне*. При формировании *Пути Воды* единый поток *ци* из *нижнего Даньтяня* в точке *хуэйинь* (рис. 4-2) делится на два потока. Один направляется по *Пути Огня* и прохо-

дит через Сосуды Зачатия и Управления, другой направляется вверх по спинному мозгу для питания головного мозга. Циркуляция *Кань* (Воды) по спинному мозгу используется для уравнивания циркуляции *Ли* (Огня) в Сосудах Зачатия и Управления. В *сисуй-цзин-цигуне* для увеличения количества *ци*, поступающей в костный и головной мозг, используются специальные техники, которые позволяют увеличить производство *цзин* и улучшить преобразование *цзин* в *ци*. Эти методы мы рассмотрим в третьей части настоящей книги.

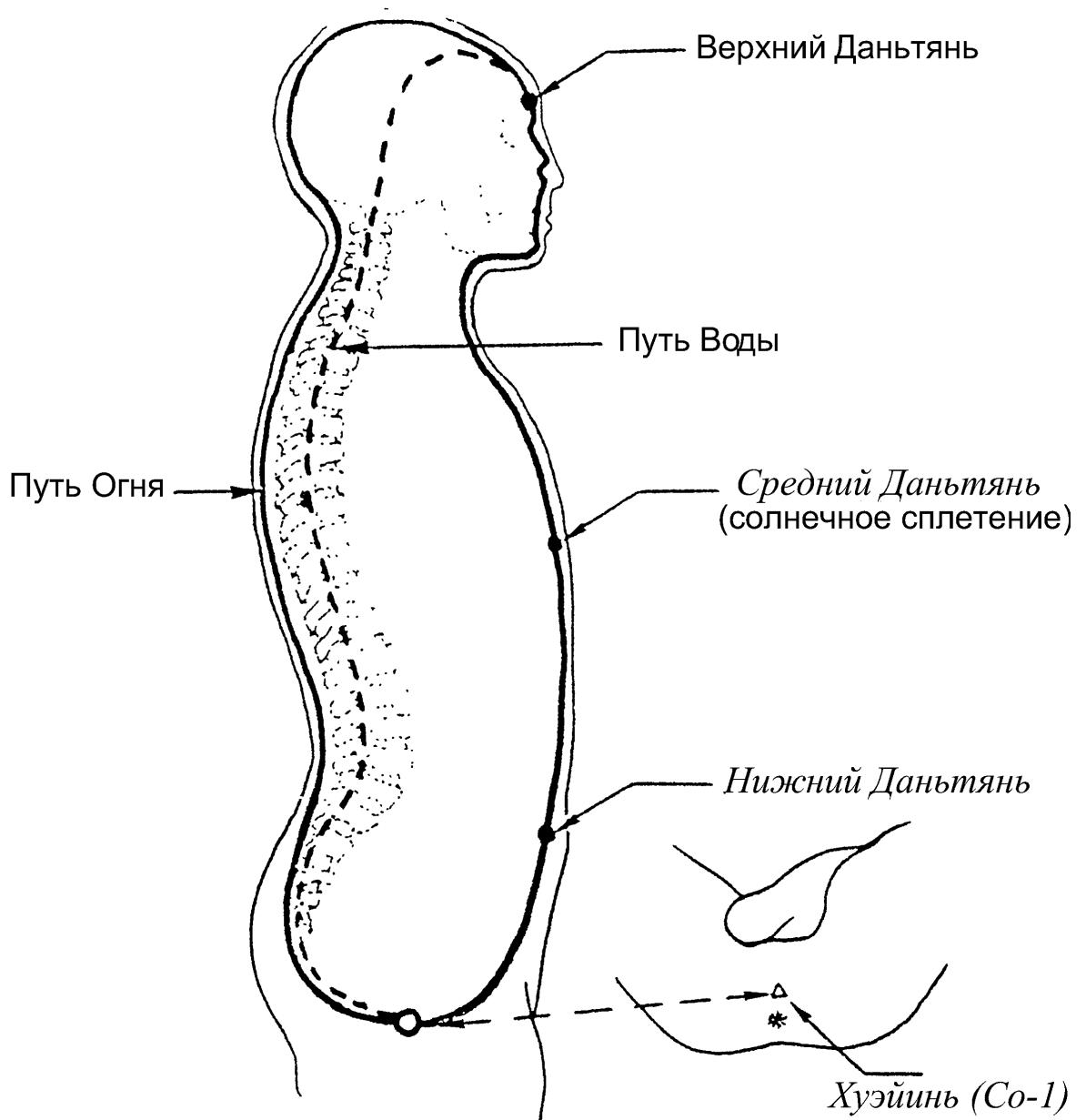


Рис 4-2. Водный и Огненный пути циркуляции *ци*

Когда вы используете в своей практике регулирование *Кань* и *Ли*, независимо от того какую из трех его частей вы практикуете, помните, что наиболее важные ключи находятся в вашей точке *хуэйинь* и анусе. Формируя *Путь Огня*, вы, скоординировав точку *хуэйинь* и анус со вдохом и выдохом, сможете направить *ци* из *нижнего Даньтяня* в копчик, а оттуда вверх к голове и прилежащей области. Если вы не владеете секретом координации точки *хуэйинь* и ануса, *ци* будет накапливаться и застаиваться в *хуэйинь*.

При использовании *Пути Ветра* координация точки *хуэйинь* и ануса может замедлить циркуляцию *ци* на *Пути Огня*, так что ваш ум сможет направить *ци* вверх по передней части тела в *средний Даньтянь*.

При использовании *Пути Воды* координация точки *хуэйинь* и ануса позволяет регулировать течение *ци* на *Пути Огня* и *Воды*. Проходя по *Пути Воды*, поток *ци* входит в крестец (рис. 4-2) и через спинной мозг направляется к головному мозгу. Китайцы называют крестец «бессмертной костью» (*сянь гу*), потому что здесь находится ключ к успеху в *сисуй-цигуне* и к достижению просветления и бессмертия.

Естественно, что во всех трех случаях методы, используемые для координации *хуэйинь* и ануса, различны. Ключевая точка — это ум. В конечном счете именно ум генерирует ЭМС, которая заставляет двигаться *ци*. Теперь мы познакомим вас с некоторыми примерами практик *Кань* и *Ли*. Надеемся, что они помогут вам приобрести опыт, который потребуется вам для перехода к более продвинутым практикам *Кань* и *Ли*. Но несмотря на то, что приведенные ниже практики более простые, они могут все же оказаться трудными для тех, кто еще не очень опытен в *нэйдань-цигуне*.

С. Методы практики

Прежде чем приступать к следующим упражнениям, вы должны понять пять основных ключей общей практики цигуна, которые обсуждались в книге «Корни китайского цигуна». Эти пять ключей: регулирование тела, регулирование дыхания, регулирование ума, регулирование *ци* и регулирование *шэнь*. Важнейшим из всех пяти является регулирование ума. В конце концов, именно ум регулирует положение в целом.

Кроме того, вам следует научиться координировать *шэнь*, дыхание и *ци*, о чем мы говорили в первой части этой книги, а именно: *шэнь* и дыхание зависят друг от друга, а *шэнь* и *ци* необходимо объединить друг с другом.

Дыхание — это стратегия регулирования *Кань* и *Ли* тела и определения *Инь* и *Ян* тела. Именно поэтому методы дыхания являются важнейшей темой цигуновских исследований и практики. Нам хотелось бы обсудить некоторые из хорошо известных способов регулирования дыхания. Это поможет вам лучше понять нэйданьские *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин*.

Ниже методы дыхания и использования ума приводятся в порядке возрастания их сложности. Если вам удастся ухватить суть каждого из них, вы должны будете посвятить всем им вместе взятым около трех лет. Будьте терпеливы и, прежде чем приступать к следующему, хорошо осваивайте предыдущий. Только тогда вы сможете глубоко понять лежащую в их основе теорию.

а. Грудное дыхание (обычное дыхание)

Сначала вам следует научиться регулировать свое обычное грудное дыхание, расслабив легкие и делая плавный вдох и выдох, пока дыхание не станет нейтральным, тихим и спокойным. Потом вы обнаружите, что дыхание может быть продолжительным и

глубоким, а тело при этом будет оставаться расслабленным. Когда вы этого добьетесь, частота сердечных сокращений уменьшится. Заниматься можно в любом удобном положении. Занимайтесь по 10 минут каждый день утром и вечером, пока не заметите, что ваш ум больше не уделяет внимания грудной клетке. Тогда можете сконцентрировать свое внимание на ощущении результатов тренировки. А результатом может быть, например, то, что, выдыхая, вы будете ощущать, как поры вашей кожи раскрываются, а вдыхая — как они закрываются. Будет казаться, что все поры дышат вместе с вами. Это нижний уровень дыхания кожи, или тела. Ощущение очень приятное, можно сказать, даже поразительное. Когда вы добьетесь полного автоматизма и приятных ощущений при обычном грудном дыхании, вашу цель — регулирование этого дыхания — можно считать достигнутой.

в. Буддийское дыхание

Научившись описанному выше дыханию, вы должны переходить к обучению управлению мышцами живота и координации их с дыханием. Когда вы делаете вдох, живот расширяется, когда вы выдыхаете, он втягивается. Заниматься следует до тех пор, пока весь процесс станет плавным, а тело будет оставаться расслабленным. Естественно, что сначала ваш ум, для того чтобы управлять мышцами живота, должен концентрироваться на этой области. Но позанимавшись некоторое время, вы обнаружите, что весь процесс дыхания стал плавным и естественным. Это означает, что теперь вы готовы к накоплению *ци* в нижнем Даньтяне.

Когда вы достигнете этого уровня, вы должны приступить к координации своего дыхания с движениями вашего *хуэйинь* и ануса. Делая вдох, расслаб-

ляйте *хуэйинь* и анус, делая выдох, подтягивайте. При этом помните, что делать это надо осторожно, не напрягая *хуэйинь* и анус. Когда вы их подтягиваете, они остаются расслабленными, но если вы их будете напрягать, это будет затруднять циркуляцию *ци*. Напрягая *хуэйинь* и анус, вы будете также вызывать напряжение в брюшной полости и желудке, что может привести к другим проблемам. Сначала вам будет казаться, что для подтягивания *хуэйинь* и ануса вам необходимо использовать мышцы, но после некоторой практики вы обнаружите, что в этом более важную роль играет не движение мышц, а ваш ум, ваше сознание. Когда вы достигнете этой стадии, у вас появится удивительно приятное ощущение в области *хуэйинь* и ануса. Кроме того, вы почувствуете более сильный поток *ци* к коже, чем во время грудного дыхания. У вас появится ощущение, как будто вместе с вами дышит все ваше тело.

с. Даосское дыхание

Освоив «буддийское дыхание», переходите к «даосскому», которое называют также «обратным дыханием». Такое название оно получило потому, что в этом случае движения живота противоположны движениям, который он совершает во время «буддийского дыхания», т. е. живот во время вдоха втягивается, а во время выдоха выпячивается.

Начиная обучаться «даосскому дыханию», сначала не обращайте внимания на координацию *хуэйинь* и ануса, пока вы не научитесь выполнять этот вид дыхания плавно и естественно. Затем возобновите координацию *хуэйинь* и ануса, только теперь во время вдоха подтягивайте точку *хуэйинь* и анус, а во время выдоха расслабляйте.

Позанимавшись некоторое время, вы вдруг обнаружите, что вы теперь на выдохе можете направлять *ци* к коже более эффективно, чем в процессе «буддийского дыхания».

d. Дыхание *шэнь*

Овладев «даосским дыханием», вы должны научиться объединять свой *шэнь* и дыхание. Делая вдох, переводите внимание на свой *верхний Даньтянь*, делая выдох, ослабляйте концентрацию. Помните, что для достижения концентрации не следует прилагать усилий. Просто переводите внимание, оставляя расслабленными физическое тело и ум. Однажды вы осознаете, что ваш *шэнь* и дыхание стали одним целым. Эта стадия называется «дыханием *шэнь*».

Когда вы научитесь «дыханию *шэнь*», ваш *шэнь* поднимется настолько высоко, что сможет очень эффективно управлять вашей *ци*. Достигнув этого уровня, вы создадите прочный фундамент для *ицзинь-ицзин-* и *сисуй-ицзин-ицзуна*.

e. Дыхание Пяти Ворот

Достигнув уровня «дыхания *шэнь*», вы можете начать учиться тому, как регулировать течение *ци* к Пяти Воротам, или центрам: голове (включая *верхний Даньтянь* и *байхуэй*), двум точкам *лаогун*, расположенным на кистях, и двум точкам *юнцюань*, которые находятся на подошвах ног. Начинающие вначале используют *ворота байхуэй* на голове, потому что через них легче поддерживать связь с окружающей *ци*. Потом, когда эти ворота откроются, вместо них используется *верхний Даньтянь*.

При таком дыхании во время вдоха *ци*, поступившая через Пять Ворот, направляется в *нижний Даньтянь*, а во время выдоха *ци* направляется к воротам, где происходит ее обмен с окружающей *ци* (рис. 4-3).

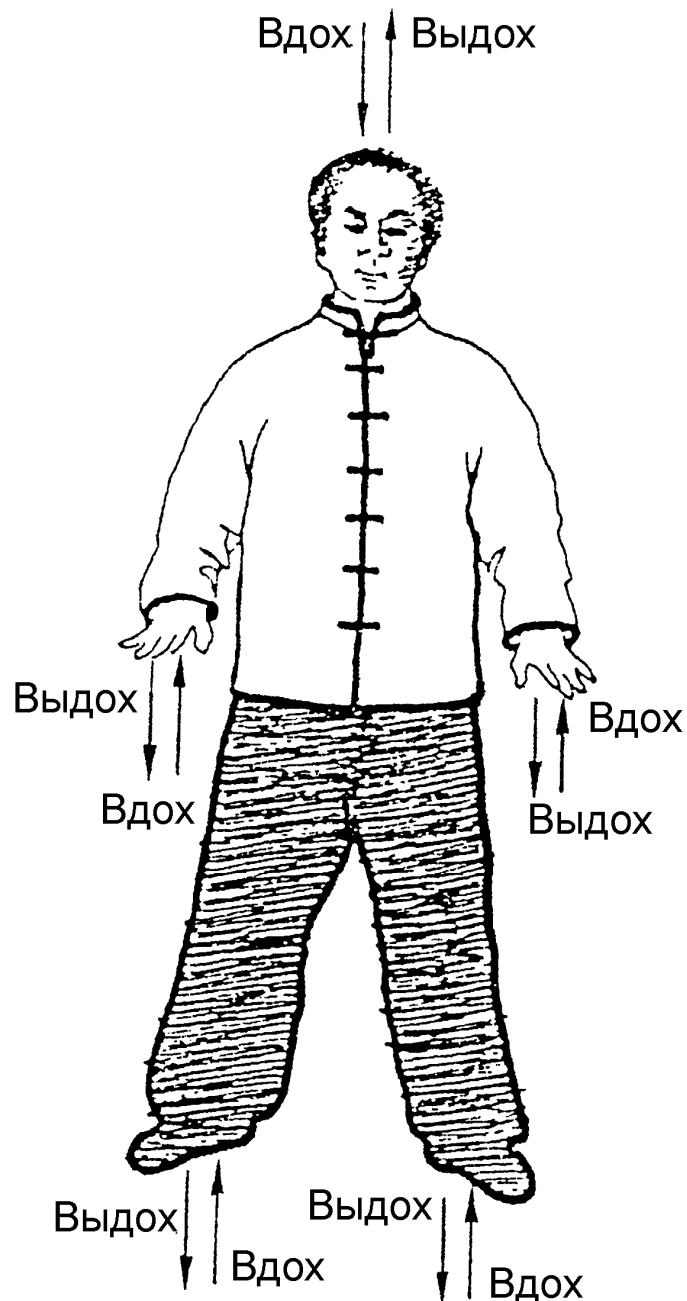


Рис. 4-3. Дыхание Пяти Ворот

f. Телесное дыхание

«Телесное дыхание» иногда называют «кожным дыханием». На самом же деле телесное дыхание включает дыхание всем телом, а не только кожей. Делая выдох, вы направляете *ци* к мышцам и коже, а при вдохе вы направляете *ци* к костному мозгу и внутренним органам. Возникает чувство, что все ваше тело стало для *ци* прозрачным.

Когда вы этому обучаетесь, наибольшую роль играют ум и *шэнь*. Когда вы делаете вдох, вы втягиваете *ци* в свое тело из окружающей среды и направляете ее в *нижний Даньтянь*. При этом вы также ощущаете, как *ци* направляется внутрь ко всем внутренним органам и костному мозгу. Делая выдох, вы направляете эту *ци* из *нижнего Даньтяня* наружу, к своим мышцам, сухожилиям, коже и даже за пределы кожи. И опять основным ключом к успешному освоению метода является координация *хуэйинь* и ануса. Когда вы дышите таким образом, вам кажется, что вы раздуваетесь, как большой надувной мяч, который используют на пляже. Когда вы вдыхаете воздух, мяч уменьшается, когда вы выдыхаете, он увеличивается (рис. 4-4). Течение *ци* внутри мяча плавное, обильное

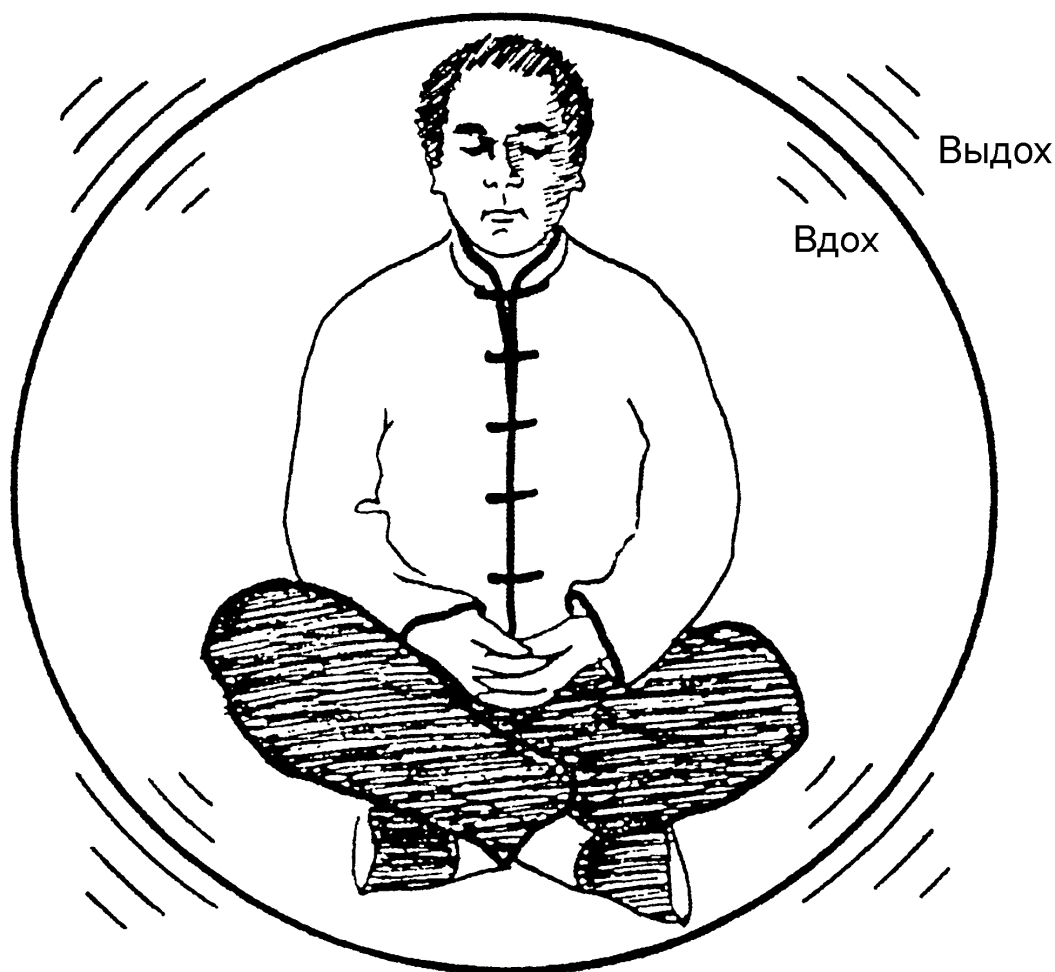


Рис. 4-4. Телесное, или кожное, дыхание

и естественное. Все ваше тело кажется прозрачным для *ци*. Когда вы делаете вдох, вы чувствуете, как тело становится легче, когда вы делаете выдох, вы чувствуете, как оно становится тяжелее.

4-4. Кань и Ли в ицзинь-цзине и сисуй-цзине

Теперь вы должны хорошо понимать важность того, что при практике любого вида цигуна необходимо уравновешивать *Инь* и *Ян* с помощью управления *Кань* и *Ли*. Например, практикуя тайцзи-цюань, вы обучаетесь медленным медитативным движениям, которые являются движениями *Ли* и могут сделать ваше тело слишком янским. Поэтому вам необходимо научиться также такому виду медитации, который является *Кань* и нейтрализует излишнее качество *Ян*. Но и в подвижных формах тайцзи происходит регулирование *Кань* и *Ли*. Тогда как движение является *Ли*, что вызывает увеличение *Ян*, спокойный ум есть *Кань* и он может нейтрализовать *Ян*. Покой, в который вы погружаетесь во время спокойной медитации, есть *Кань*, и он вызывает *Инь*, поэтому *ци* при этом должна циркулировать, и эта циркуляция есть *Ли* и уравновешивает *Инь*. Это означает, что во всех практиках цигуна, если они *Инь*, должна присутствовать *Ян*, чтобы уравновесить эту *Инь*, и наоборот.

То же можно сказать об *ицзинь-цзин-* и *сисуй-цзин-тренинге*. Они также основаны на представлениях об *Инь* и *Ян*. *Ицзинь-цзин* является *Ли*, потому что он способствует генерированию *ци* и возникновению качества *Ян*, тогда как *сисуй-цзин* — *Кань*, потому что он способствует утилизации и запасанию *ци*, что вызывает усиление *Инь*. *Ицзинь-цзин* имеет дело с мышцами и кожей, тем, что видно снаружи, тогда как *сисуй-цзин* имеет дело с костным и головным мозгом, что должно ощущаться внутренне. В то время как *ицзинь-цзин* уделяет основное

внимание совершенствованию физического тела, практика *сисуй-цзина* сосредоточена на духовном теле. Следовательно, *Инь* и *Ян* уравниваются и гармонично сосуществуют.

В *ицзинь-цзине* физическое стимулирование и всеупражнения считаются *Ли* и ведут к тому, что тело становится *Ян*, тогда как спокойная медитация, обеспечивающая *Малую циркуляцию*, является *Кань*, что успокаивает *Ли* и делает тело больше *Инь*. Точно так же, во время физических занятий, которые стимулируют *Ли*, внешняя сила является *Ли*, тогда как внутренняя сила является *Кань*. О том, что такое внешняя и внутренняя сила, мы поговорим во второй части этой книги. Во время спокойной медитации физическое тело спокойно, и оно *Кань*, тогда как движущаяся внутри *ци* есть *Ли*.

Та же теория лежит в основе *сисуй-цзина*. Физическая стимуляция, ведущая к увеличению выделения *изначального цзин*, есть *Ли*, в то время как техники внутреннего совершенствования, которые используются для направления *ци* к костному и головному мозгу, есть *Кань*.

Из этого обсуждения вам должно стать ясно, что основной ключ к успешной практике цигуна — это поддержание равновесия *Инь* и *Ян*, и секрет, позволяющий достичь поставленную цель, — это регулирование *Кань* и *Ли*. Как только вы поймете эту основополагающую теорию, для вас не составит большого труда понять и все остальное в этой книге.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ
Цигун изменения мышц и
сухожилий (*ицзинь-цзин*)

ГЛАВА 5

Теория и принципы

5-1. Введение

Для правильного и приятного обучения всегда необходимо знать основные теоретические положения и принципы. Эти знания дадут вам ответы на вопросы «Что?», «Как?» и «Почему?», что является ключом к успешной практике. Мы вам советуем внимательно прочесть эту главу, обдумать и постараться понять ее.

Прежде чем приступить к обсуждению этого вопроса, вам следует знать, что, несмотря на то что имеется множество документов по *ицзинь-цзину*, на самом деле очень немногие из них дают ясное и глубокое описание теоретических положений этого направления цигуна. Считается, что большинство теоретических положений и принципов, которые являются ключом к успешным занятиям, традиционно передаются устно от мастера к ученику. В некоторых текстах все же приводятся некоторые теоретические положения и тренировочные методы, во многих других, хотя и описывающих некоторые простые виды занятий, речь идет, главным образом, об истории и о том, чего позволяют достичь эти методы цигуна. Есть еще и такие, где описание методов *ицзинь-цзина* смешано с буддийскими теоретическими представлениями.

Однако основные теоретические положения, лежащие в основе всех этих документов, независимо от того, насколько глубоко или поверхностно они рассматриваются, остаются одними и теми же. Если вы уделите им достаточно внимания и будете возвращаться к ним снова и снова, вы сможете понять основные положения и представить себе тот фундамент, на котором построено обучение. Тогда все эти тексты превратятся для вас в от-

дельные части единого целого. Как только вы отбросите все ненужное, а полезное соберете вместе, вы сможете увидеть картину в целом.

Я всего лишь тот, кто пытается решить головоломку цигуна и кому удалось собрать вместе достаточно большое количество отдельных кусочков. Хотя я обладаю некоторой глубиной понимания и опытом практики цигуна, многие части этой головоломки оказываются для меня новыми, и я до сих пор не знаю, куда поместить некоторые из них. Поскольку эта загадка цигуна так глубока и обширна, я могу пропустить некоторые эпизоды и важные моменты. И все же, предлагая вам настоящую книгу, я надеюсь, что вы получите возможность представить картину в целом. Она содержит много деталей, которые помогут довести до конца другие. Обладая другими знаниями и опытом, вы можете собрать кусочки этой картинки-загадки как-нибудь совсем иначе, чем это удалось сделать мне. Однако, поскольку картина в целом правильная, рано или поздно, по мере накопления вами опыта, будут проясняться сотни других кусочков и добавляться к общей картине.

В настоящей главе мы обсудим теорию и основные принципы *ицзинь-цзина*. Для того чтобы вы смогли получить традиционное восприятие *ицзинь-цзина*, во втором разделе дается перевод некоторых документов и комментарии к ним. После того как вы познакомитесь с этими сокровищами, мы в третьем разделе книги перейдем к обсуждению целей, достоинств и недостатков *ицзинь-цзина*. В четвертом разделе вы найдете описание основных положений *вайдань* и *нэйдань* — двух стержней, на которых держатся занятия *ицзинь-цзин*. Это подготовит нас к обсуждению *вай чжуан* (внешней силы) и *нэй чжуан* (внутренней силы), которые приводятся в разделе пятом этой главы. Поскольку многие читатели уже

имеют некоторое представление о цигуне «Железная Рубашка», в шестом разделе мы рассматриваем разницу между этим видом цигуна и *ицзинь-цзином*. И наконец, в седьмом и восьмом разделах описываются истинные ключи к обучению и теоретические основы *ицзинь-цзина*.

Во второй главе части 2 рассматриваются различные традиционные методы *ицзинь-цзина*. Поскольку *ицзинь-цзин* изучается и практикуется уже более четырнадцати столетий, обсудить все методы невозможно. Вместо этого мы ограничимся приведением нескольких типичных и популярных методов для каждой категории этого направления.

5-2. Общие понятия, которые содержатся в древних трактатах

В настоящем разделе мы собираемся привести перевод некоторых отобранных текстов и комментарии к ним. Это позволит вам получить общее представление об *ицзинь-цзине* и почувствовать особую прелесть древних источников. В отобранных отрывках основное внимание уделяется теории этого искусства.

1. Задачи *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*

Ицзинь-гунфу способно изменять сухожилия и форму, *сисуй-гунфу* способно изменять костный мозг и *шэнь*. Особенно (они) могут увеличить духовное мужество, духовную силу, духовную мудрость и духовный разум. Их тренировочные методы, подобно даосской группе *лянь цзин* (тренировка *цзин*), *лянь ци* (тренировка *ци*) и *лянь шэнь* (тренировка духа), взаимосвязаны самым различным образом и *И* (то есть конечная цель) их практик полностью совпадает.

Практика *ицзинь-цигуна* (Изменение мышц и сухожилий) и *сисуй-цигуна* (Промывание костного и головного мозга) требует массу времени и огромного терпения. Именно поэтому они носят название *гунфу* (что в буквальном переводе означает «энергия-время»). *Ицзинь-цигун* способен изменять силу и «форму» физического тела. «Форма» включает внешний вид как физического тела, потому что помогает развить мышцы, так и духовного тела, потому что вы будете выглядеть здоровее и ваша энергия заметно увеличится. *Сисуй-цзин-цигун* способен изменить состояние костного мозга, который, согласно представлениям китайской медицины, включает также головной мозг. Завершив эти два комплекса, вы сумеете увеличить свое мужество, силу, мудрость и разум. А эти качества тесно связаны с совершенствованием духа (*шэнь*), что является конечной целью этих упражнений, и именно поэтому их называют «духовной смелостью» и т. п. Буддийский способ обучения во многом подобен даосскому: вы должны работать над своим *цзин*, эффективно преобразуя его в *ци*, и научиться направлять *ци* в мозг для питания головного мозга и духа. Хотя тренировочные методы и не полностью совпадают, конечная цель и у буддистов, и у даосов одна.

Однако (буддийский подход заключается во) внешней тренировке, тогда как искатели Эликсира (то есть даосы) практикуют внутреннюю тренировку. Совершенствование жизни (то есть физического тела) — основная опора культивирования *Дао*, это лестница и путь к буддовости. Оно служит той же цели, что и «методы» (совершенствования). Как только вы достигли цели, вы должны отказаться и от жизни, и от методов; важно, чтобы при этом не было колебаний.

Основное различие в тренировочных методах буддистов и даосов состоит в том, что первые сосредоточива-

ют свое внимание на внешней тренировке, тогда как вторые начинают изнутри. «Внешняя тренировка» означает, что вы начинаете с практики *вайдань*, «внутренняя» же означает практику *нэйдаиь*. Как следует из других документов, обе религии уделяют внимание как внешнему, так и внутреннему. Обе верят, что для достижения конечной цели — просветления, или «буддовости», — вы должны сначала обладать крепким физическим телом (жизнью). Для них тело является лишь временным местом обитания духа. Жизнь служит лестницей, путем, инструментом для достижения конечной цели — «буддовости». Как только вы достигли этой цели, вы больше не нуждаетесь ни в своем физическом теле, ни в методах занятий, и вы должны от них отказаться. Однако если вы будете настаивать, ваш дух останется в физическом теле и будет удерживать вас от становления Буддой.

В этом трактате не слишком много сказано о «как» и «что» в тренировочной теории. Однако он точно указывает, что цель *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина* — изменение вашего тела, как физическое, так и духовное, что ведет вас на более высокий уровень физической и духовной жизни. Для того чтобы разобраться «как» и «что», вы должны вначале понять, в чем заключаются ключевые моменты цигун-практики. Эти ключевые моменты — научиться регулировать свое тело, дыхание, эмоциональное состояние, *ци* и *шэнь*. Для этого мы вам советуем обратиться к первой книге нашей специальной серии о цигуне — «Корни китайского цигуна».

2. Секрет практики *ицзинь-цзина* из Хань Фэнь Лоу («Благоухающей Башни»)

Человек живет между небом и землей, боясь холода и боясь жары, поэтому он не может (жить) дол-

го в этом мире. (Это) не является подлинной природой сотворенной вещи (то есть человека). Это (происходит) только (потому, что) человек принуждает себя.

В древнем Китае верили, что Земля плоская и что человеческий род живет между небом и землей. Когда человек появляется на свет, его пугает сильный холод и жара, поэтому он ищет пути защитить себя от них. Постепенно он утрачивает контакт со своей подлинной природой, а также свою врожденную способность приспосабливаться к окружающей среде и защищать себя от болезней и стихий. Из-за этого его тело становится слабым и не может жить долго. Это не тот путь, который был ему предначертан, это не есть «подлинная природа» человека. Подлинная природа сотворенного существа, называемого человеком, состоит в крепости тела и ума, способности повернуться к природе лицом и приспособиться к ней. Как только мы научились защищать себя от природных воздействий, одевшись в одежды и поселившись в домах, мы постепенно утратили свою природную защитную способность. Наши тела стали слабыми, поэтому болезни легче стали убивать людей. Всего этого мы добились собственными усилиями.

Поэтому тот, кто ищет *Дао*, прежде всего защищает *цзин шэнь* (дух жизненной силы), питает *ци* и кровь, направляет (то есть правильно развивает) сухожилия и кости. Когда *цзин* и *шэнь* полны, *ци* и кровь будут обильными; когда *ци* и кровь обильны, *ли* (силы мышц) также достаточно. Когда сухожилия и кости направляются, *ци* и кровь передаются плавно и сотней болезней не возникает.

Если вы ищете *Дао* (естественный путь), не существует другого пути, как сначала научиться защищать свои *цзин* (семя) и *шэнь* (дух), питать свою *ци* и кровь, а также

правильно тренировать свои сухожилия и кости, чтобы они стали сильными. *Цзин* является источником *ци*, а *шэнь* — органом управления *ци*, так что, когда *цзин* полно, а *шэнь* находится на высоте, *ци* и кровь будут обильными. *Ци* и кровь нельзя отделить друг от друга. *Ци* поддерживает жизнь кровяных клеток, а кровь — основной носитель *ци*. Они всегда связаны друг с другом. Там, где есть кровь, есть и *ци*. Только в том случае, когда вы обладаете кровью и *ци* в изобилии, они могут эффективно снабжать энергией и укреплять ваши мышцы.

Имея достаточно *ци* и крови, вы должны тем не менее тренировать свои мышцы (сухожилия) и кости. Только тогда, когда они будут сильными и здоровыми, ваша *ци* и кровь смогут плавно циркулировать по телу и поддерживать ваше здоровье.

Люди сегодня знают только то, что, когда кровь здорова, *ли* тоже будет крепкой. Но (они) не знают, что кровь несет *ци* (и что, когда) *ци* достаточно, *ли* может быть крепкой. Следовательно, когда жизнь человека получает кровь и *ци*, (она) получает *ли*. (Когда) они используются — они существуют, (когда) ими пренебрегают — они умирают. Нет другого пути, кроме занятий. Чтобы построить фундамент, используйте приспособления из свинца.

В то время, когда был написан этот документ, большинство людей знали, что, пока у них будет много крови, их *ли* (сила) будет крепкой. Однако существование крови зависит от *ци*. Следовательно, для того чтобы сделать крепким свое физическое тело (которое создает *ли*), вы должны уделять внимание не своей крови, а своей *ци*. Когда у вас будет достаточно *ци* и крови, вы будете обладать *ли* и здоровьем. *Ци* и кровь должны использоваться непрерывно. Чем больше вы их используете, тем обильнее будет их поток и тем плавнее циркуляция. Если

вы не будете обращать на них внимания, не будете их тренировать и использовать, они ослабеют и начнут быстро дегенерировать, в результате чего наступит застой. Это путь к смерти. Как же нам поддерживать обильный и плавный поток *ци* и крови? Для этого существует единственный путь — соответствующие занятия. Для создания фундамента для этих занятий используются приспособления из свинца.

Приведенный фрагмент объясняет, что *ци* — наиболее важный фактор в занятиях, ведущих к укреплению физического тела. Для того чтобы поддерживать *ци* сильной, а поток крови обильным, необходимо использовать некоторые приспособления. Поскольку этот отрывок был написан в древние времена, когда были известны лишь несколько металлов, он рекомендует применить свинец. Для использования свинца было несколько причин. Во-первых, его легко было получить. Во-вторых, он считается материалом *Инь*, который обладает способностью во время занятий поглощать избыток *ци* (*Ян-ци*). В-третьих, свинец тяжелее других металлов, и значит, размеры изготовленных из него приспособлений могут быть меньше. В-четвертых, он обладает низкой температурой плавления, так что обрабатывать его легче, чем другие металлы. Позже мы рассмотрим некоторые виды приспособлений, которые используются во время тренировок.

Дао (путь) для построения фундамента начинается в *цзы* (полночь), *у* (полдень), между *цзы-у* (на восходе солнца); или (он) начинается в *у-цзы* (на закате), когда (происходит) много перемен, обмен между *Инь* и *Ян*, они взаимодействуют и объединяются. Если (вы) сможете (заниматься) день и ночь непрерывно, не пропуская ни единой секунды, Небеса и человек станут единым целым. Если вы будете заниматься

семь седмиц (сорок дсвятъ дней), *ци* и крови будет достаточно и (поток их) будет обильным. Если вы будете заниматься десять десятков (100 дней), вы постепенно достигнете бессмертия.

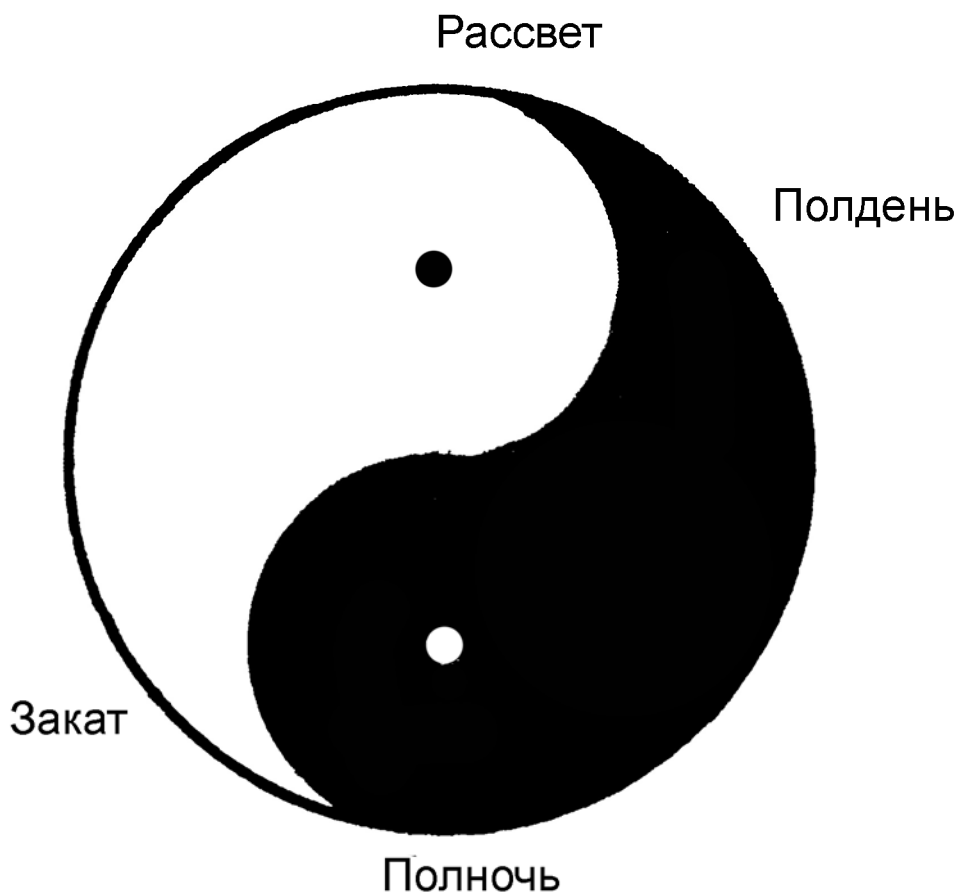


Рис. 5-1. *Инь* и *Ян* и время суток

В этом отрывке речь идет о времени для занятий. Если вы занимаетесь *ицзинь-цзином*, вы можете начинать свои занятия в полночь, в полдень, на рассвете или на закате, потому что именно в это время происходит взаимодействие между *Ини* и *Ян* (рис. 5-1). Согласно *Ицзину* («Книге Перемен»), в полночь *Инь* обладает наибольшей силой и *Ян* начинает расти; в полдень максимальной силой обладает *Ян* и расти начинает *Инь*. Кроме того, на рассвете слабый *Ян* начинает превращаться в более сильный *Ян* и *Инь* исчезает. В это время все

растения переходят от поглощения кислорода к поглощению углекислого газа. На закате сильный *Ян* превращается в слабый *Ян*, а *Инь* начинает усиливаться, растения, поглощавшие углекислый газ, опять начинают поглощать кислород. Эти четыре времени суток — наилучшее время для занятий, потому что они дают вам возможность воспользоваться преимуществами изменений и обмена между *Инь* и *Ян* — изменения обеспечивают непрерывное изменение степени *Инь* и *Ян* вашего тела, а обмен происходит, когда ваше тело смещается от крайней *Инь* к крайнему *Ян* или наоборот.

По прошествии некоторого времени вы сможете заниматься в любое время суток и в любом месте. Это должно стать вашей естественной привычкой и не будет требовать от вас слишком большого внимания. Когда вы, например, начинаете заниматься бегом трусцой, вам всякий раз приходится себя принуждать. Но когда это входит в привычку, заставить себя заниматься становится намного легче. Когда у вас войдет в привычку практика *ицзинь-цзина*, вы сможете «объединиться с Небом». Это значит, что ваше тело сможет автоматически настраиваться на природу и объединяться с ней.

Самое важное для занятий — находить движение в покое, искать покой в движении. (Движения должны быть) мягкими и непрерывными, постепенно входить в чувствительную область. (Когда ищешь) движение в покое, лучше всего мирно сиять, потому что в состоянии покоя легко незаметно уснуть. Когда ищешь покой в движении, лучше всего сконцентрировать (свой *шэнь*), потому что движение легко поддается распространению.

Самая важная вещь, которой вы должны научиться, это находить во время занятий движение, когда вы неподвижны. В процессе медитации *нэйдань*, которая яв-

ляется частью *ицзинь-цзина*, в то время, когда ваше тело и ум спокойны и неподвижны, вы должны следить за движением *ци* в своем теле. В этом состоянии покоя вам легко плавно направлять свою *ци*. С другой стороны, выполняя физически активную часть практик *ицзинь-цзина*, вы должны следить за тем, чтобы ваш ум не был возбужден или взволнован. Во время тренировки ваши движения должны быть мягкими и непрерывными, и вы постепенно начнете ощущать, что происходит внутри вашего тела.

Во время медитации, благодаря тишине и спокойствию, очень легко незаметно уснуть. Если вы «мирно сияете» (поднимаете свой *шэнь*), вы можете очистить свой ум и сохранить состояние бодрствования. Когда вы выполняете активную часть практики — *вайдань*, — очень трудно удержать свой ум от рассеяния. Если вы сконцентрируете свой *шэнь* и будете держать его на месте, вы сможете оставаться спокойным и сдерживать свое тело от перевозбуждения.

Секрет мирного сияния — это секрет возвращения Огня. Секрет концентрации — это секрет добавления Воды. (Если) Огонь не возвращать, он улетит. (Если) не добавлять Воду, можно засохнуть.

«Возвращение Огня» означает возвращение вашему телу более огненного (янского) состояния, когда тело становится слишком иньским. Во время спокойной медитации сердечные сокращения замедляются, продолжительность вдоха и выдоха увеличивается, ум успокаивается и ненужная активность тела постепенно замедляется и останавливается. Когда это происходит, очень легко незаметно уснуть. Секрет сохранения состояния бодрствования заключается в том, чтобы так поднять свой *шэнь* («мирно сиять»), чтобы Огонь в теле увеличился.

Во время занятий *вайдань* секрет «добавления Воды» для охлаждения возбужденного тела и огненного

ума (*синь*) состоит в уплотнении *шэнь* и укреплении ума. Во время спокойной медитации *нэйдань*, если вы не сумеете вернуть Огонь и уснете, ваш тренинг «улетит» и пользы от него не будет никакой. Но если вы, занимаясь *вайдань-ицзинь-цзином*, не знаете, как добавлять Воду для охлаждения возбужденного ума и тела, ваше физическое тело будет разрушаться и ослабевать.

Как видите, во время практики *ицзинь-цзина* вы должны научиться регулировать свои *Инь* и *Ян*, или Воду и Огонь (*Кань* и *Ли*). Только тогда вы сможете достичь поставленной цели.

Метод состоит в «поддержании небесных ворот» и «стабилизации земной оси». Поддержание небесных ворот — это практика *у-цзы* (захода солнца), секрет возвращения Огня. Стабилизация земной оси — это практика *цзы-у*, секрет добавления Воды. Обе они взаимосвязаны, заниматься нужно долго и терпеливо. У них (то есть у Воды и Огня) есть тысячи вариаций и миллионы ответвлений, нет ничего, что бы не брало свое начало из этих источников.

Что такое методы возвращения Огня и добавления Воды? Ответ вы получите, научившись «поддерживать небесные ворота» и «стабилизировать земную ось». Небесные ворота означают точку (полость) *байхуэй* (или то, что даосы называют *ниваньгун*). Считается, что верхняя часть вашей головы — это ворота, через которые поступает небесная энергия. Когда вы можете направить *ци* таким образом, чтобы она достигла этой точки, вы направляете *ци* к мозгу и питаете его, что способствует также поднятию *шэнь*. Наилучшее время для занятий, поднимающих *шэнь*, — это заход солнца, когда *Инь* становится сильнее, а *Ян* ослабевает. Если вы занимаетесь именно в это время, вы получаете возможность вернуть Огонь в свое тело. Обычно на закате, после целого дня,

посвященного труду и размышлениям, ваше тело устает и ум становится рассеянным. Если вы медитируете в это время, когда тело стало более *Инь*, вы легко можете уснуть. Для того чтобы этому помешать, вы должны вернуть своему телу Огонь.

Под земной осью подразумевается область *нижнего Даньтяня*, где находится центр тяжести, а также центр вашего тела. Секрет охлаждения Огня тела состоит в добавлении *ци Воды* в *нижний Даньтянь* на рассвете. В это время сильнее становится *Ян*, а *Инь* ослабевает. Ваше тело хорошо отдохнуло и опять обладает большим запасом энергии. Теперь вы должны научиться накапливать *ци Воды* в *нижнем Даньтяне*. Когда вы будете использовать эту *ци* для питания своего мозга и *шэнь*, вы сможете уплотнить свой *шэнь* и успокоить возбужденные тело и ум.

Инь и *Ян* (или *Кань* и *Ли*) взаимосвязаны. Когда вы поймете секрет управления и регулирования своих *Инь* и *Ян* (*Кань* и *Ли*), что дает продолжительная и терпеливая тренировка, вы сможете, как говорят китайцы, генерировать тысячи и даже миллионы вариаций *Инь* и *Ян* и добиваться всего, чего пожелаете.

Опять воспользуйся приспособлениями из свинца, чтобы постепенно избавиться от застоя (*ци* и крови). Слева плавно перемещай вправо. Справа плавно перемещай влево. (Это) позволит встретиться левому и правому, *Ци* и кровь будет в изобилии. (В этом случае) как (может человек) бояться холода и умереть молодым? Тот, кто ищет *Дао*, (должен) придерживаться этих замечательных техник, они связаны одной нитью; практикуй искренне и непрестанно, тогда войдешь в дверь большого *Дао* и познаешь секреты Небес. Практикуй усердно! Практикуй усердно!

Кроме иньского и янского тренинга, в который входит неподвижная медитация и упражнения *вайдань-ицзинь-цзина*, вы должны также использовать свинцовые приспособления для нанесения ударов по своему физическому телу. Это позволит постепенно устранить застой в циркуляции вашей *ци* и крови. Начинать нужно с боков тела и перемещаться к центру. Это направит к центру *ци* и кровь и обеспечит их изобилие.

Если вы будете тренировать свое тело, используя описанные методы, то как вы сможете бояться холода или жары и умереть молодым? Вы должны тренироваться постоянно и терпеливо, и тогда однажды вы сможете войти в область большого *Дао*.

Этот текст содержит несколько важных моментов:

1. Ключом к поддержанию здоровья и укреплению физического тела является защита вашего *цзин*, поднятие вашего *шэнь*, обеспечение обилия *ци* и крови и тренировка физического тела (мышц и сухожилий и костей).

2. Лучшее время для занятий: полночь, восход солнца, полдень и закат солнца.

3. Вы должны искать движения во время покоя и искать покоя во время движения. Хитрость состоит в том, чтобы научиться возвращать *Огонь* и *Воду*.

3. Основные положения теории *ицзинь-цзина*

В переводе сказано: основной смысл сказанного Буддой заключается в том, что у того, кто продвигается вперед и проверяет результаты (буддийского развития), есть два основных фундамента: один — Чистота и Пустота, второй — Сбрасывание и Замена.

Этот манускрипт сначала был переведен индийским монахом, а потом отредактирован китайским даосом. Хотя я и понимаю, что перевод может в чем-то исказить

начальный смысл, общая концепция мне кажется правильной.

В этом первом абзаце ясно сказано, что для того, чтобы стать Буддой, у вас должно быть два основных фундамента. Один из них заключается в том, чтобы ум был ясным (чистым и спокойным) и пустым (от желаний и эмоциональных привязанностей). Второй — вы должны «сбросить» свое слабое тело и заменить его сильным. Развитие как физического, так и духовного тела называется *син мин шуан сю* (Двойное Культивирование человеческого тела и природы). Следовательно, для достижения основной цели — «буддовости» — вы должны обладать сильным и здоровым телом, которое бы обеспечивало уравновешенную физическую основу для вашей духовной работы.

(Если) можешь быть чистым и пустым, для тебя не существует пределов. (Если) можешь умереть и измениться, для тебя не существует препятствий. (Если) нет пределов и нет препятствий, можешь входить в «устойчивость» и можешь выходить из «устойчивости». Если знаешь это, — обладаешь основанием для приближения к *Дао*. То, что подразумевается под Чистотой и Пустотой, есть Промывание костного и головного мозга; Сбрасывание и Замена — это Изменение мышц и сухожилий.

Если ваш ум чист, спокоен и свободен от эмоциональных возмущений, ничто не мешает вашему культивированию духа. Если ваше тело сможет превратиться из слабого в сильное, вы не должны будете беспокоиться о слабости и болезнях своего физического тела. Следовательно, не будет препятствий для вашей практики. Только когда вы сможете выполнить эти два требования, вы будете способны вводить свой духовный ум в состояние устойчивости и выводить его из этого состояния.

«Устойчивость» означает состояние спокойной медитации, необходимое для развития духа. Это два основания, которые вы должны себе обеспечить прежде, чем вы войдете в *Дао*.

Текст о Промывании костного и головного мозга гласит: когда человек появляется на свет, (на него) оказывают влияние эмоциональные желания, которые отражаются на форме тела. Кроме того, внутренние органы, кишечник, конечности и кости загрязняются и (их) необходимо полностью промывать и очищать, пока не (останется) ни мельчайшего пятнышка грязи, тогда (он) способен войти в дверь, где кончается поглощенность земными заботами и начинается святость. Никакого (другого) основания для вхождения в *Дао*, кроме этого, не существует.

Буддисты верят в то, что до рождения человеческий дух изначально чист, безупречен и лишен формы. Когда вы появляетесь на свет, ваш ум подвергается воздействию эмоциональных желаний, что определяет форму вашего физического тела. Это физическое тело загрязняется грязью, которая содержится в пище и воздухе. Для того чтобы войти в царство святости, вы должны сначала очистить свой ум и физическое тело до такого состояния, чтобы в них не осталось ни малейшего следа грязи.

Для того чтобы очистить свое духовное тело, вы должны очистить свой мозг. «Очистить» означает направить *ци* к мозгу, чтобы он получил питание, промыть его и поддерживать в здоровом состоянии. Только в этом случае вы сможете использовать свой ум для того, чтобы создать независимый дух и стать Буддой. Чтобы очистить свое физическое тело, сначала нужно очистить кровь. Так как клетки крови производятся в костном мозге, вы должны также очистить свой костный мозг и поддерживать его в здоровом состоянии.

Сказано: Промывание костного и головного мозга — это внутреннее очищение; Изменение мышц и сухожилий — это внешнее укрепление. Если можешь быть чистым и спокойным изнутри, сильным и крепким снаружи, (тогда) подняться в святой город будет так же просто, как перевернуть свою ладонь. Зачем (продолжать) беспокоиться о мышцах и сухожилиях?

В *сисуй-цзине* вы ведете *ци* глубоко внутри своего тела. *Ицзинь-цзин* более внешний, и его результаты видимы. Если вы практикуете оба метода, то подготовите все свое тело, и дальнейшая духовная практика для достижения «буддовости» будет для вас не сложнее, чем движение рукой. Когда вы достигнете «буддовости», у вас больше не будет ни потребности, ни заинтересованности в дальнейшей тренировке внешних частей своего тела.

Сказано также: что такое Изменение мышц и сухожилий? Сказано, что, с момента образования мышц и сухожилий и костей человеческого тела в самом начале эмбрионального состояния, некоторые мышцы и сухожилия не натянуты, некоторые мышцы и сухожилия тощие, некоторые мышцы и сухожилия сморщенные, некоторые мышцы и сухожилия слабые, некоторые мышцы и сухожилия провисшие, некоторые мышцы и сухожилия крепкие, некоторые мышцы и сухожилия поддаются растягиванию, некоторые мышцы и сухожилия пружинистые, некоторые мышцы и сухожилия гармоничны, все виды, а не (просто) один. Все это (определяется) главным образом водой. Если мышцы и сухожилия не натянуты, потом (они становятся) больными; очень мелкие мышцы и сухожилия становятся тощими; сморщенные мышцы и сухожилия становятся слабыми; слабые мышцы и сухожилия становятся небрежными;

спазмированные мышцы и сухожилия потом погибают; крепкие мышцы и сухожилия становятся мощными; поддающиеся растягиванию мышцы и сухожилия становятся растяжимыми; пружинистые мышцы и сухожилия становятся сильными; гармоничные мышцы и сухожилия становятся здоровыми. Если человек не может стать чистым и пустым изнутри и имеет пределы, а также не может стать сильным и крепким снаружи и имеет препятствия, как (он) может войти в *Дао*? Следовательно, вхождение в *Дао* — это прежде всего изменение мышц и сухожилий для укрепления тела, и укрепление внутреннего для поддержания внешнего. Без этого трудно достичь *Дао*. Когда говорят об Изменении мышц и сухожилий, (теория) «изменения»³⁴ замечательна.

В этом фрагменте речь идет о том, что мышцы и сухожилия нашего тела находятся в самых различных состояниях, и все эти состояния оказывают влияние на наше здоровье. Мышцы и сухожилия могут быть ненатянутыми, тощими, морщинистыми, слабыми, спазмированными, крепкими, растяжимыми, пружинистыми или гармоничными. Китайцы считают, что все эти состояния возникают еще в утробе матери. Задачей *ицзинь-цзин-цигуна* является «изменение» всего плохого и превращение его в хорошее. Только после того, как вы превратите свое физическое тело из слабого в сильное и очиститесь изнутри, вы сможете устранить препятствия на пути к своему внутреннему развитию. Как видите, «изменение» — первый шаг на пути к истинному *Дао*.

«Изменение» — это *Дао* (или путь) *Инь* и *Ян*. Изменение — это трансформация³⁵. Трансформируются друг в друга *Инь* и *Ян*; и в человеке *Инь* и *Ян* сме-

³⁴ Кит. *И*.

³⁵ Кит. бьяньхуа.

няют друг друга. (Человек) может управлять Солнцем и Луной в горшке, играть *Инь* и *Ян* на ладони. Таким образом, когда и то и другое в человеке согласовано, ничего изменить нельзя.

Инь и *Ян* — название двух крайних состояний, между которыми находится все в мире. Постоянное изменение заложено в природе всех вещей, так что то, что постоянно движется и изменяется, составляет континуум между этими двумя крайними состояниями. Можно представить себе Вселенную в виде большой коробки, одна стенка которой — *Инь*, а противоположная — *Ян*. Все, что есть во Вселенной, находится в этой коробке и постоянно перемещается в заключенном в ней пространстве, иногда приближаясь к одной из ее сторон, иногда к противоположной. Если дальше углубиться в эту философию, то, поскольку крайняя *Инь* становится крайним *Ян* и наоборот, можно также сказать, что коробка имеет форму пончика, подобно тому, как представлял Вселенную Эйнштейн, и вы можете перемещаться непосредственно из одного ее конца в другой.

То же можно сказать о человеческом теле. Но, хотя состояние тела постоянно изменяется, вы можете управлять этими изменениями. Вы можете контролировать в своем теле *Инь* и *Ян* (Луну и Солнце) — от самого нутра, котла (или «горшка»), где совершаются все алхимические или духовные трансмутации, и до конечностей (ладони). Иногда вместо *Инь* и *Ян* используются другие термины, например: *Кань* и *Ли*, Вода и Огонь, Свинец и Ртуть. Даосы, когда регулируют *Инь* и *Ян* Эликсира, пользуются терминами «Свинец» и «Ртуть».

Поэтому слишком пустое или слишком полное — измени; слишком холодное или слишком горячее — измени; слишком твердое или слишком мягкое — измени; слишком спокойное или слишком возбуж-

денное — измени. Высокое или низкое можно изменить, подняв или опустив; первое или последнее можно изменить, замедлив или ускорив; плавное или застойное можно изменить, передвинув. Опасность превращается в безопасность; беспорядок превращается в порядок; мертвое превращается в живое; *ци*, время которой сочтено (то есть ограниченную жизнь), можно изменить и спасти. Изменив Небо и Землю, можно поменять их местами. Почему же тогда нельзя изменить мышцы и сухожилия человека?

Обычно крайности в организме уравнивают друг друга, так что, если существует избыток, существует также и недостаток. Следовательно, изменение — это всегда приведение в состояние равновесия. В приведенном абзаце подчеркивается то, что состояние можно изменить. Когда *ци* измерена или ограничена, она называется *ци шу*. Обычно, когда живое существо здоровое и сильное, *ци* у него в изобилии и жить оно может долго. Образование *ци* безгранично и *ци* измерить невозможно. Однако если живое существо слабое или больное, состояние его *ци* ослабляется и тогда она может быть измерена. Это означает, что жизнь также ограничена. Небо и Земля представляют естественные силы *Ян* и *Инь*.

Однако мышцы и сухожилия (связаны с) *цзин* и *ло* человека. (Эти каналы находятся) снаружи костных суставов и внутри мышц. Четыре конечности и сотни костей — нигде нет места без мышц и сухожилий, (если там) нет *цзин*, должен быть *ло*. Они связывают и соединяют все тело, переносят и перемещают кровь и являются внешней помощью для *цзин шэнь* (духа жизненной силы). Подобно тому, как плечо человека способно нести, руки способны хватать, ноги способны идти, все тело способно быть оживленным и подвижным только благодаря работе

мышц и сухожилий. Так как же (мы) можем позволить им вырождаться и ослабевать; и как тот, кто болен и слаб, может встать на путь *Дао*?

Точно так, как мышцы и сухожилия распределены по всему телу, по всему телу распределены *цзин* и *ло*. *Цзин* — это двенадцать основных каналов *ци*, а *ло* — миллионы мелких каналов *ци*, которые отходят от основных каналов и идут к поверхности кожи и внутрь — к костному мозгу. *Цзин* и *ло* распределены по всему телу между мышцами и сухожилиями. Они образуют контур *ци*, который соединяет все тело и питает энергией мышцы и сухожилия. Кроме того, они отвечают за перенос крови и поднятие духа, определяющего жизненную силу. Так что они абсолютно необходимы для жизни и движения; как же мы можем позволить им вырождаться?

Будда использовал метод, (позволяющий) изменить ситуацию, сделав иссохшие мышцы способными растягиваться, слабые мышцы способными превращаться в сильные, напряженные мышцы способными стать гармоничными, съежившиеся мышцы способными удлиняться и вырождающиеся мышцы способными стать сильными. Так даже ватное мягкое тело можно сделать (крепким, как) металл или камень. (Все это) — не что иное, как результат изменения. (В этом источник) пользы для тела и основа святости. В этом одна из причин.

Китайские буддисты считали Да Мо буддой и именно ему приписывается этот текст. Да Мо учил людей методам и теории *Инь* и *Ян*, так, чтобы они могли изменять свое физическое тело. Даже если ваше тело мягкое, как вата, вы можете сделать его крепким, как металл или камень. Если вы хотите продвинуться в своем духовном совершенствовании, вы должны иметь эту прочную основу.

Следовательно, человек может поддерживать (то есть контролировать) *Инь* и *Ян*. Если *Инь* и *Ян* не контролируются и остаются сами по себе, человек будет человеком. Человеком (не должны) управлять *Инь* и *Ян*, он должен использовать тело из крови и *ци* и превращать его в тело из металла и камня. (Если) нет никаких внутренних границ и никаких внешних препятствий, (человек) может входить в состояние неподвижности и выходить из него. (Вы должны) старательно (изучить) причину этого *гунфу*. У него есть свой порядок занятий, его методы включают внутренние и внешние, *ци* должна переноситься и использоваться, движение начинается и прекращается. Даже травы и оборудование для занятий, расписание, диета и образ жизни — все это дает возможность проверить правильность занятий. Тот, кто входит в эту дверь, сначала должен укрепить свое доверие, потом добиться искренности, продвигаться вперед решительно и смело; никто, (если) он не будет непрестанно следовать методу занятий, не сможет попасть во владения святости.

Если вы не знаете, как регулировать свои *Инь* и *Ян*, вы навсегда останетесь человеком и никогда не достигнете бессмертия. Вы должны использовать свою *ци* и кровь для того, чтобы изменить свое физическое тело, превратив его из слабого в сильное. Это значит, что вы должны изучать его и тренировать как изнутри, так и снаружи. Только тогда вы сможете войти в состояние неподвижности, что является необходимым путем поднятия своего духа и достижения просветления. Для занятий должно быть отведено надлежащее время и должны использоваться соответствующие методы в правильной последовательности. Вам необходимо научиться тому, как переносить свою *ци* и как использовать травы и при-

способления для занятий. Если вы будете все это выполнять, достигнутые вами результаты покажут, правильно ли вы проводили свои занятия. Заниматься следует усердно и терпеливо, иначе вы никогда не достигнете конечной цели — святости.

Бань Цзы Ми Ди сказал: «В этом документе обсуждается изначальное представление учителем Да Мо общей концепции *ицзинь*. В этой статье (я) дал его перевод, не отважившись добавить ни малейшей собственной мысли или даже слова».

Этот документ был переведен индийским монахом Бань Цзы Ми Ди и отредактирован Путешественником по горам и морям Чжан Юэфэном.

Далее в этой статье обсуждаются методы практики. В следующей главе мы обсудим все эти методы, упоминаемые в приведенном документе. Хотя в нем и дается объяснение некоторой общей теории, многие моменты все же остаются туманными и неясными. Однако если вы уже имеете некоторое представление о китайском цигуне, особенно о теории и методах «изменения» (*Инь* и *Ян*, *Воды* и *Огня*, *Кань* и *Ли*), у вас не будет проблем и с пониманием этого манускрипта.

4. Значение *ицзинь-цзина*

Из *Хань фэнь лоу* («Благоухающей Башни»)

Между Небом и Землей Человек наиболее драгоценен. (Человек имеет) пять внутренних органов внутри, пять органов (чувств) снаружи. Если не управлять пятью органами (чувств), это причинит вред внутренним органам. Если слишком долго смотреть, это причиняет вред печени, если слишком долго слушать, это причиняет вред почкам, если слишком много смотреть, это причиняет вред селе-

зенке, если слишком много беспокоиться, это причиняет вред сердцу. Очень мало людей в мире знают (это), поэтому предлагается этот трактат. (Таково) истинное достижение практики «направления пяти *ци* к истокам».

Небо, Земля и Человек считаются тремя наиболее сильными вещами в природе и вместе называются *Сань Цай*, или «Три Силы». Из этой тройки Человек считается наиболее совершенным. Из человеческих органов наиболее важными в китайской медицине и цигуне считаются пять внутренних органов (Янь-органов). К ним относятся: Сердце, Печень, Почки, Легкие и Селезенка. Китайцы считают, что эти пять органов связаны с пятью органами чувств: языком, глазами, ушами, носом и ртом. Китайская медицина считает пять органов чувств отверстиями соответствующих внутренних органов. Поэтому, если не регулируются пять органов чувств, это наносит вред внутренним органам. Однако некоторые из приведенных в этом абзаце примеров не соответствуют обычно признаваемым китайской медициной связям. Но если не считать этих отклонений, можно сказать, что ключевой момент этого отрывка — подчеркнуть важность соответствия между внутренними органами и органами чувств. Одной из задач упражнений цигуна является регулирование *ци* пяти *Инь*-органов, пока они не вернуться к своему начальному здоровому состоянию. Эта техника называется *у ци чао юань* («пять *ци* возвращаются к своему истоку»). Первый шаг в регулировании пяти *Инь*-органов — регулирование ваших пяти органов чувств.

Когда приступаешь к практике, сначала ляг лицом вверх, чтобы стабилизировать *шэнь*, ограничив поле зрения и не глядя (ни на что), (тогда) не будет растрачиваться *ци* печени. Откажись от использования ушей и не слушай, тогда не будет растрачиваться *ци*

почек. Дыши спокойно через нос и не пыхти, тогда не будет растрачиваться *ци* легких. Массируй руками область желудка и расширяй *ци*, (это поможет) сохранить *ци* селезенки.

Практика *ицзинь-цзина* начинается с массажа, который сопровождается шлепками, разминанием, постукиванием и нанесением ударов. Многие из этих упражнений выполняются лежа на спине. Первое, что вы должны сделать, это стабилизировать свой *шэнь*, о чем идет речь в первой книге цигуновской серии *УМАА*, «Корни китайского цигуна». Глаза должны быть закрыты или полужакрыты для ограничения поля зрения. Это поможет вам переключить свой ум с внешнего мира на свое тело и приведет вашу печень в состояние мира и покоя. Не обращайтесь внимания ни на какие из окружающих вас звуков. Просто успокойтесь и переведите внимание на свое тело, стараясь почувствовать его изнутри. Если вы не прислушиваетесь ни к чему, что находится вне вашего тела, ваши эмоции ничто не беспокоит, и это дает возможность регулировать *ци* почек. Эти две техники китайской медитации называются *шоу ши фань тин* («втянуть взгляд и слушать внутри»). Кроме этих двух моментов, необходимо также регулировать свое дыхание. Когда вы регулируете свое дыхание, легкие расслабляются, что дает возможность эффективно использовать *ци*, получаемую из воздуха. Наконец, вы должны массировать область желудка, в том числе и область печени и селезенки. Это увеличивает циркуляцию *ци* и защищает эти три органа.

Приведенный отрывок учит тому, как начинать *ицзинь цзин*-массаж и дыхательные упражнения. С помощью этих упражнений вы сначала должны отрегулировать свое тело, дыхание и ум и стабилизировать свой *шэнь*. Только после этого ваш ум приобретет способность кон-

центрироваться на практике и направлять *ци* в те области, над которыми вы работаете. Это ключ к созданию внутренней силы (*нэй чжуан*). Техники *нэй чжуан* мы будем обсуждать ниже в этой же главе.

Важнее всего концентрироваться на центре, (это) и есть путь. После массажа разомни. После разминания похлопай. После похлопывания побей. После ста дней такого *гунфу* пять *ци* будут обильными, *шэнь* уплотнен и *цзин* полон, (сможешь) победить болезни и продлить годы (жизни), никогда не испытывать ни голода, ни холода. Завершив эту практику, приступай к тренировке Сосуда Зачатия спереди и Сосуда Управления сзади, пока они не будут полными и *ци* (в них) не будет в изобилии. (Это) основа для достижения бессмертия и для того, чтобы стать Буддой. (Если) не начать культивирование и продвижение с этого, не будет корней для науки *Дао*.

При выполнении этого массажа и похлопываний важнее всего держать свой ум сконцентрированным на области желудка. Область желудка — это именно то место, откуда начинается практика *ицзинь-цзина*, и она считается «центром» всей тренировки. Прежде всего вы должны накопить здесь как внутреннюю, так и внешнюю силу, а потом постепенно расширять область, пока не будет охвачено все тело. Понятие «центра» мы обсудим в следующей главе, когда будем говорить о массаже. Если во время практики ваш ум не сосредоточен на этом центре и находится где-то в другом месте, стремясь избежать ощущения боли, значит, ваш ум не способен создать *ци* и силу изнутри.

Существуют четыре этапа *ицзинь-цзина*, которым посвящается первый год практики: 1) массаж; 2) разминание, 3) похлопывание и 4) поколачивание. Массаж должен расслабить область желудка («центр») и обеспечить

спокойную циркуляцию *ци*. Кроме того, массаж может помочь накоплению *ци* в этой области. Закончив массаж, вы переходите к разминанию с применением специальных приспособлений. При разминании энергия не проникает в более глубокие слои. Целью этого этапа является накопление *ци*, стимулирование мышц и сухожилий и уплотнение кожи. После того как вы стимулировали кожу и мышцы и сухожилия, обеспечив их высокое энергетическое состояние, боль должна уменьшиться. Тогда вы начинаете использовать более тяжелые приспособления. Похлопывания обеспечивают лучшее проникновение энергии и накопление силы глубже внутри тела. Закончив похлопывания, переходите к ударам. Поколачивание включает нанесение полновесных ударов даже по жизненно важным областям. Когда вы дойдете до этого этапа, вы сможете накопить силу как изнутри, так и снаружи. Это основной этап Железной Рубашки. Укрепив область желудка, вы постепенно расширяете свою *ци* по более обширной области и увеличиваете область нанесения ударов до грудной клетки, чтобы завершить работу над Сосудом Зачатия, потом переходите на спину, чтобы завершить работу над Сосудом Управления. Только заполнив Сосуды Зачатия и Управления, вы создадите основу для практики *ицзинь-цзина*. Обильное количество *ци*, накопленное в Сосудах Зачатия и Управления, считается «корнем» всей практики для достижения «буддовости». Наконец для завершения *Большой циркуляции* необходимо подключить конечности. Подробно эта методика будет обсуждаться в следующей главе.

Да Мо отправился на Восток, чтобы научить этим двум классическим методам — *ицзинь* и *сисуй*, и это поистине наша большая удача. Такая птица, как журавль, может жить долго, такое животное, как лиса, может быть бессмертным, человек, который не мо-

жет научиться этим двум классическим методам, хуже птиц и животных. (Если) получил, но не практикуешь (по этим двум трактатам), значит, либо подозреваешь, что они подделаны, либо боишься, что практика окажется слишком долгой; (все это) исходит от самого человека. Если способен поверить и заниматься, через три года (увидишь, что твоя) храбрость стала подобной храбрости царя Сяна, а твоя сила, хотя и осталась старой, может соперничать с силой У Хо. Укрепив все свое существо, ты никогда не будешь бояться голода и холода, будешь победителем в спальне и сможешь находить жемчуг в мутной воде, и (это) лишь небольшая часть (полученной) пользы. Культивировать, чтобы стать бессмертным, стать Буддой, и никем иным. Тот, чья судьба predeterminedена и кто использует эти методы, потом увидит результаты, так ты увидишь: сказанное мною — не шутка.

Считается, что Да Мо был одним из тех, кто принес из Индии в Китай знание *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*. Китайцы верят в то, что журавли могут жить очень долго, потому что они умеют регулировать и внутренне тренировать свою *ци*. Китайцы также верят, что даже лиса, если ее обучить правильной практике, сможет достичь бессмертия. Существует множество древних китайских историй, которые рассказывают о том, как лиса сумела достичь бессмертия и превратиться в человека.

Если птицам и животным под силу достичь этой цели совершенствования, почему же этого не может сделать человек? Причина заключается в отсутствии доверия и терпения. А если это так, значит, люди хуже птиц и животных. Если вы сможете усердно и терпеливо заниматься, через три года вы будете таким же храбрым, как царь Сян. Царь Сян, он же Сян Юй, был великим воином,

который оспаривал трон у императора Лю Баня, основателя династии Хань. У Хо был вождем племени, жившего недалеко от Тибета и совершавшего частые набеги на Китай в эпоху Троецарствия. Жемчужины находят в моллюсках, которые обитают в мутной воде. Эта метафора означает, что вы сможете добиться ценных результатов даже в этом загрязненном мире. Но все это лишь незначительные достижения. Великое достижение — это то, что с помощью этих методов вы можете стать бессмертным, или Буддой.

В этом отрывке речь идет о том, как начинать практику. Здесь ясно сказано, что для закладки фундамента вам необходимо 100 дней практики, когда вы должны делать массаж, пошлепывание, похлопывание и нанесение ударов. Для завершения всего курса вам потребуется по меньшей мере три года.

5-3. Задачи, достоинства и недостатки

Прежде чем перейти к теории *ицзинь-цзина*, нам хотелось бы обсудить задачи, которые ставит перед собой *ицзинь-цзин-цигун*, а также его достоинства и недостатки. Хотя мы уже говорили об этом в первой части книги, обсудим теперь этот же вопрос глубже. Чем лучше вы будете понимать это искусство, тем больше вы будете доверять своей практике и тем лучше сможете предсказать ожидаемые результаты.

1. Задачи *ицзинь-цзин-цигуна*

А. Укрепление физического тела и поддержание здоровья. Это наиболее общая цель для большинства практикующих. Многие техники цигуна основаны на тех же принципах и ведут к той же цели, например Восемь Кусков Парчи или Укрепляющий Цигун Да Мо (*Да Мо чжуан цигун*). Большинство этих техник являются чис-

тым *вайдань*, и они делают основной упор на накопление *ци* в конечностях, а не во всем теле. Они дают людям возможность укрепить свое тело и поддерживать здоровье с помощью простых, специально для этого предназначенных движений. Для них не требуется глубокого, подробного знания функций *ци* и того, как она движется в пределах тела.

В. Увеличение количества накопленной *ци* и усиление ее циркуляции в Сосуде Управления и Сосуде Зачатия (Малой циркуляции). Эта цель — более высокая, чем предыдущая. Это *нэйдань-цигун*, и большинство тех, кто им занимается, продолжают свой путь до *Большой циркуляции*. Сосуд Зачатия отвечает за иньские каналы *ци*, тогда как Сосуд Управления руководит янскими каналами. Открытие и заполнение этих двух сосудов — это первый шаг в практике *нэйдань-цигуна*.

С. Устранение застоя в двенадцати основных каналах. После того как вы наполнили *ци* Сосуды Зачатия и Управления, вы должны научиться направлять *ци* в двенадцать основных каналов, которые связаны с двенадцатью органами. Когда вы достигнете этой стадии (которая носит название *Большой циркуляции*), практика будет вести не только к укреплению ваших конечностей, но и к улучшению состояния внутренних органов.

Д. Укрепление защитной *ци*. После того как вы сможете обеспечить плавную циркуляцию *ци* по двенадцати основным каналам, вы должны научиться расширять свою *ци* из этих каналов к поверхности кожи, так, чтобы в конечном счете она достигла волос, ногтей и даже вышла за пределы вашей кожи. Это обеспечит усиление и увеличение вашего экрана *защитной ци* и вашу защиту от любых отрицательных влияний окружающей *ци*.

Е. Улучшение бойцовских качеств. Вскоре после того, как практики *ицзинь-цзина* были освоены монахами,

их стали применять в боевых искусствах. Принципы и упражнения этого направления были использованы для создания техники Железной Рубашки и для тренировки воинов, чтобы они могли эффективно использовать свою *ци* для повышения уровня энергии мышц.

Ф. Создание прочной основы для практики *сисуй-цзин-цигуна*. В системе цигуна, созданной Да Мо, *ицзинь-цзин* считается практикой янской, в которой основное внимание уделяется физическому телу и накоплению обильной *ци*, тогда как *сисуй-цзин* считается практикой иньской, которая использует эту *ци* для питания костного и головного мозга. Эти две практики цигуна должны быть уравновешены. Одна создает *ци* — вторая ее использует. Одна делает тело янским, а другая — иньским. Следовательно, для того чтобы заниматься *сисуй-цзином* и достичь конечной цели — просветления, вы сначала должны иметь *ци* в изобилии, что достигается с помощью практики *ицзинь-цзина*.

Теперь, когда вы узнали об основных задачах *ицзинь-цзина*, вы должны получить некоторое представление о том, чего вы можете ожидать от своей практики. Ниже мы приведем описание некоторых достоинств и недостатков практики *ицзинь-цзина*.

2. Преимущества *ицзинь-цзина*

А. Понять и практиковать *ицзинь-цзин* легче, чем *сисуй-цзин*. Теория этого направления проще, а обучение легче, поэтому оно доступнее среднему человеку.

В. Практикуя *ицзинь-цзин*, вы очень скоро увидите результаты. Это привлекает к практике большее количество желающих.

С. По нему имеется множество документов и, так как это направление пользуется большой популярностью, относительно легко найти мастера, который

будет вами руководить. Поскольку *ицзинь-цзин* легче понять и освоить, чем *сисуй-цзин*, его практикует больше людей, больше написано пособий и, следовательно, больше тех, кто его преподает.

Д. Практика *ицзинь-цзина* безопаснее, чем *сисуй-цзина*. Поскольку имеется больше текстов и больше людей им занимаются, накоплен большой опыт, которым они могут поделиться с новичками. Кроме того, практика *ицзинь-цзина* направлена на внешнее физическое тело и не затрагивает непосредственно жизненно важных органов, чего нельзя сказать о *сисуй-цзине*.

3. Недостатки *ицзинь-цзина*

А. Это янская техника. Хотя она дает возможность улучшить здоровье, возможности увеличения долголетия ограничены. Мы уже говорили о том, что *ицзинь-цзин* учит тому, как укрепить тело и накопить *ци* изнутри. Все эти усилия приводят ваше тело в состояние *Ян*. И хотя в результате укрепляется физическое тело и *защитная ци*, это одновременно вызывает более быстрое разрушение тела. Для того чтобы существенно увеличить продолжительность своей жизни, вы должны научиться утилизировать накопленную *ци* с помощью *сисуй-цзина*.

В. Практика *ицзинь-цзина* может привести к перенапряжению физического тела и вызвать *саньгун*. Это часто случается с практикующими *ицзинь-цзин* мастерами боевых искусств, когда они с помощью усиленного дыхания направляют *ци* к конечностям. Это обеспечивает эффективное снабжение мышц энергией, но одновременно приводит к наращиванию мышц и перенапряжению легких. Мышцы часто получают развитыми выше всяких норм. К сожалению, с возрастом мышцы этих людей утрачивают свою гибкость и эластичность, и процесс их дегенерации происходит скорее, чем у обычных

людей. Это явление в теории боевых искусств носит название *саньгун* («рассеивание энергии»). Однако практикуя *ицзинь-цзин* в целях улучшения здоровья, люди обычно не уделяют слишком много внимания совершенствованию своих мышц, и подобных проблем, как правило, не возникает.

Как видите, достоинств у этой практики больше, чем недостатков. Кроме того, зная теорию этого направления, большинство указанных недостатков можно легко контролировать. Доказано, что *ицзинь-цзин* — один из наиболее эффективных способов изменения качества физического тела.

5-4. Вайдань- и нэйдань-ицзинь-цзин

Вайдань означает «внешний Эликсир», *нэйдань* — «внутренний Эликсир». *Вайдань-цигун* (часто называемый также *вайдань-гун*) и *нэйдань-цигун* (*нэйдань-гун*) — это два основных направления в практике цигуна. Так как оба эти понятия обсуждались в наших предыдущих книгах — «Цигун — здоровье и боевые искусства» и «Корень китайского цигуна» — здесь мы приведем лишь краткий обзор данных там определений.

Во время практики *вайдань-цигуна* вы учитесь накапливать *ци* в конечностях с помощью специальных упражнений, тренировок или воздействий, после чего вы учитесь тому, как накопленную *ци* направить назад в ваше тело и органы, в результате чего обеспечивается питание органов и плавная циркуляция *ци*. Это значит, что *ци* накапливается на поверхности тела или в конечностях, а потом течет «внутри» в тело. Обычными практиками *вайдань-цигуна* являются упражнения для конечностей, массаж и акупунктура. Так как с помощью *вайдань* вы накапливаете *ци* (или эликсир) снаружи, эта *ци* называется «внешним Эликсиром».

Во время практики *нэйдань-цигуна ци* (эликсир) капливается в теле, а потом направляется наружу, к внешним участкам тела. Поэтому она называется *нэйдань* («внутренний Эликсир»). Практика *нэйдань* включает принятие трав для внутреннего производства *ци*, генерирование *ци* с помощью различных методов в *нижнем* и *верхнем Даньтянях*, регулирование в солнечном сплетении *ци* *Огня*, накопление *ци*, а потом ее циркуляцию сначала в Сосудах Зачатия и Управления (*Малую циркуляцию*) и, вслед за этим, — распространение *ци* по всему телу (*Большую циркуляцию*), а также техники, которые позволяют направить *ци* к костному и головному мозгу для их питания (*сисуй-цзин*).

Согласно имеющимся документам, практика *ицзинь-цзина* уделяет внимание в равной степени как *вайдань*, так и *нэйдань*. Занимаясь *ицзинь-цзином*, вы не будете тренировать что-то одно и игнорировать другое. Техника *вайдань* считается янской, тогда как *нэйдань* — иньской. В то время как *вайдань-ицзинь-цзин* сосредоточивает внимание на тренировке физического тела, *нэйдань-ицзинь-цзин* ставит своей целью накопление *ци*. Обе эти практики должны взаимодействовать и уравнивать друг друга. При пренебрежении одной из сторон практики равновесие утрачивается, и в результате могут возникнуть различные проблемы. Так, например, многие боевые искусства внешнего стиля делают упор только на *вайдань-ицзинь-цзин*, из-за чего их адепты и страдают от *саньгуна* (рассеивания энергии). Для того чтобы избежать подобных ошибок, вы должны сначала понять эти два предмета и изучить их взаимосвязь.

1. Вайдань-ицзинь-цзин

Задачей *вайдань-ицзинь-цзина* является укрепление физического тела, то есть кожи, мышц, сухожилий, фас-

ций и костей. Хотя правильная тренировка должна привести также к значительному улучшению состояния внутренних органов, воздействие на эти органы не является первоочередной задачей этой практики. Технически совершенствование внутренних органов осуществляется с помощью *нэйдань* вместе с *Большой циркуляцией*, что представляет собой сочетание практик *вайдань* и *нэйдань*. Об этом мы поговорим позже.

Разработано множество методов, задачей которых является укрепление физического тела. Наиболее распространенными являются массаж, пошлепывание, разминание, похлопывание и нанесение ударов. Кроме этих техник, рассчитанных на стимулирование, существует много упражнений *вайдань*, которые предназначены специально для накопления *ци* в конечностях. Часто для выполнения этих упражнений используются специальные приспособления.

Обычно в первый год практики внимание сосредотачивается на центральной части тела: начинают с массажа области желудка, затем постепенно вводят пошлепывание, разминание, похлопывание и нанесение ударов. За этот год вы должны освоить *нэйдань-ицзинь-цзин*, который научит вас накапливать *ци* в *нижнем Даньтяне*, после чего вы должны будете заставить ее циркулировать в Сосудах Зачатия и Управления (*Малая циркуляция*). Только через год, когда полностью будет закончена работа над центральной частью тела, можно начинать специальные упражнения *вайдань* и тренировку мышц конечностей. Все это займет около двух лет. Эти два года практики *нэйдань* научат вас распространять к конечностям *ци*, которую вы накопили в центральной части своего тела, для того чтобы завершить *Большую циркуляцию*.

Теперь вы можете яснее представить себе ту роль, которую играет *вайдань-ицзинь-цзин* во всей системе

практики. Как видите, описанная выше стимулирующая практика *вайдань* помогает перевести энергию вашего тела на более высокий уровень, или в состояние *Ян*.

2. *Нэйдань-ицзинь-цзин*

Задачей *нэйдань-ицзинь-цзина* является внутреннее накопление *ци* в центре тела. Потом эта *ци* направляется к конечностям и по всему телу. Причина этого проста: для того чтобы обеспечить более высокий уровень энергии тела с помощью практики *вайдань*, *ци* должна быть полной и обильной. Физическое тело подобно механизму, а *ци* — питающей его электроэнергии. Только в том случае, когда механизм находится в хорошем состоянии, а энергия подается в достаточном количестве, механизм способен нести максимальную нагрузку. Одна из важнейших задач практик *ицзинь-цзина* состоит в направлении *ци* на поддержание хорошего состояния физического тела и обеспечение его способности сохранять и укреплять здоровье.

Другая задача *нэйдань-ицзинь-цзина* — регулировать *ци* во внутренних органах. Когда вы завершите *Малую циркуляцию*, вы будете знать, как заполнять *ци* Сосуды Зачатия и Управления и обеспечивать ее плавную циркуляцию в этих сосудах. Сосуд Зачатия — это резервуар *ци*, который регулирует шесть органов *Инь*, тогда как Сосуд Управления предназначен для регулирования шести органов *Ян*. Когда эти два сосуда заполнены *ци* и циркуляция ее плавная, это обеспечивает эффективное регулирование двенадцати внутренних органов, а также возможность поддержания и улучшения их здоровья. Кроме того, если вы хотите также завершить *Большую циркуляцию*, вы должны научиться направлять и обеспечивать плавную циркуляцию *ци* в двенадцати основных каналах. В этом случае вы сможете использовать упраж-

нения *вайдань* для укрепления органов и улучшения их состояния.

Обычно к практике *нэйдань-ицзинь-цзина* приступают после четырех месяцев практики *вайдань-ицзинь-цзина*. Для завершения *Малой циркуляции*, как правило, требуется от трех до восьми месяцев. Однако все зависит от человека. Для того чтобы как следует это понять, необходимо очень тщательно изучить все техники *нэйдань-ицзинь-цзина*, о чем речь пойдет ниже. Завершив *Малую циркуляцию*, вы можете приступать к *Большой циркуляции*, на освоение которой вам потребуется очень короткое время или вся оставшаяся жизнь — в зависимости от того, насколько всерьез вы хотите этим заниматься.

Обычно *нэйдань-ицзинь-цзин* заключается в спокойной медитации. Во время спокойной медитации расслабляется как ваше физическое, так и ваше психическое тело, ваш ум спокоен и невозмутим. Следовательно, ваше тело становится больше иньским по сравнению с его состоянием во время практики *вайдань*. Только находясь в подобном медитативном состоянии, вы способны сконцентрировать свой ум на накоплении *ци* в *Даньтяне* и на направлении этой *ци* туда, куда вы пожелаете.

Из этого описания ясно, почему так важно в равной степени практиковать как *вайдань*-, так и *нэйдань-ицзинь-цзин*. Для того чтобы помочь вам это упорядочить, я хочу в заключение отметить следующие важные моменты:

А. Практика *вайдань* стимулирует и повышает энергию вашего физического тела — следовательно, это янская практика. *Нэйдань* имеет дело с внутренним полем *ци*, тело расслабляется, ум становится спокойным и невозмутимым, — следовательно, это иньская практика.

В. Для правильной и безопасной практики *ицзинь-цзина* необходимо, чтобы *вайдань* и *нэйдань* были правильно скоординированы и уравновешены.

С. Время, необходимое для практики *вайдань*, относительно короче, чем время, необходимое для *нэйдань*. Заниматься *нэйдань* можно всегда, особенно если сочетать этот *нэйдань* с *сисуй-цзином*.

Д. Как теория, так и практика *нэйдань* сложнее, чем теория и практика *вайдань*.

5-5. Вай чжуан и нэй чжуан

Прежде чем приступить к практике, вам необходимо познакомиться с такими понятиями, как *вай чжуан* и *нэй чжуан*. Оба они относятся к результатам практики. *Вай чжуан* означает «внешняя сила», а *нэй чжуан* — «внутренняя сила». Когда вы обладаете *вай чжуан*, вы выглядите сильным и мускулистым, но это не значит, что вы так же сильны внутренне. Например, культурист внешне может выглядеть более мускулистым и сильным, чем профессиональный тяжелоатлет, но это вовсе не значит, что он может поднять больший вес. Иногда мы встречаем людей, не слишком сильных на вид, но способных проявить недюжинную силу. Это объясняется тем, что уровень мышечной силы, которую вы можете развить, зависит от эффективности снабжения мышц *ци*. Если человек способен эффективно направлять *ци* в свои мышцы для того, чтобы обеспечить более высокий уровень их энергии, он всегда может развить большую силу, чем тот, кто этого не делает.

Быть сильным по-настоящему означает обладать как внешней, так и внутренней силой. Без внутренней силы внешняя сила долго не сохраняется, без внешней силы внутренняя сила не может эффективно проявить себя. Естественно, что, когда человек достиг внутренней силы, его внутреннее физическое тело — внутренние органы — также будет сильным. Внутреннее физическое тело и внутренняя *ци* связаны друг с другом и оказывают друг на друга благотворное действие.

В китайских ушуистских кругах часто считают, что *вай чжуан* — это *вайдань-ицзинь-цзин*, а *нэй чжуан* — это *нэйдань-ицзинь-цзин*. На самом деле, хотя они и тесно связаны между собой, это совсем разные вещи. Если говорить коротко, *нэй чжуан* можно достичь как в результате практики *нэйдань-*, так и в результате практики *вайдань-ицзинь-цзина*. Обычно *нэй чжуан*, полученная в результате практики *вайдань ицзинь-цзина*, представляет собой местную внутреннюю силу, которая поддерживается местным накоплением *ци*, тогда как в результате *нэйдань-ицзинь-цзина* развивается настоящая внутренняя сила, когда *ци* может накапливаться в резервуарах *ци* и стимулировать переход на более высокий уровень.

Для того чтобы вы могли лучше понять все, что я вам говорил, я хочу привести перевод отрывка из документа, описывающего *ицзинь-цзин*, где речь идет о развитии *нэй чжуан*. Этот отрывок поможет вам понять, что такое *нэй чжуан* и почему она необходима для практики *ицзинь-цзина*.

Нэй чжуан гун

Внутреннее и внешнее суть противоположности. Сильное и слабое суть противоположности. Сильное, по сравнению со слабым, способно существовать дольше. Сравнивая внутреннее с внешним, нельзя игнорировать внешнее. Внутренняя сила способна быть сильной, внешняя сила может быть храброй. Сильный и одновременно храбрый — действительно храбрый. Храбрый и одновременно сильный — действительно сильный. Сильный и храбрый, храбрый и сильный — значит, тело может стать таким, что даже миллионы несчастий не смогут вывести его из строя. Следовательно, (это) тело из стали.

Нэй чжуан (внутренняя сила) и *вай чжуан* (внешняя сила) во многом противоположны друг другу, хотя они и взаимосвязаны друг с другом. *Нэй чжуан* — *Инь*, тогда как *вай чжуан* — *Ян*. *Нэй чжуан* относится к *ци*, тогда как *вай чжуан* относится к физическому телу. Они подобны двум поверхностям вашей ладони. Только когда они скоординированы и взаимодействуют друг с другом, они могут быть сильными как изнутри, так и снаружи. Внутренняя *ци* — основной источник создания внешней силы тела, которая позволяет вам продемонстрировать свою физическую силу. Когда это происходит, вы можете быть храбрым. Под храбростью здесь подразумевается способность продемонстрировать свою силу. Только когда вы можете быть сильным изнутри и храбрым снаружи, вы можете развить по-настоящему здоровое и сильное тело, подобное металлу и камню. Вы должны развивать *нэй чжуан*. Без *нэй чжуан* *вай чжуан* не сможет быть сильной и не сможет сохраняться.

Существует три правила тренировки *нэй чжуан*:

Первое гласит: «Сохраняй *Дао* центра».

Сохранение «центра» направлено на накопление *ци*. Накапливая *ци*, концентрируй внимание на (своих) глазах, ушах, носе, языке, теле и *И*.

Существует три правила для работы над *нэй чжуан*. Наиболее важным периодом практики являются первые 100 дней. В течение этого периода вы должны научиться тому, как создать основу *нэй чжуан* для поддержки дальнейшей практики. Этот отрывок открывает секрет достижения этой цели.

Первое правило — это концентрировать свой ум на «центре» так, чтобы вы могли накапливать там *ци*. Под «центром» понимается область желудка, между солнечным сплетением и пупком. Именно в этой области начинается тренировка, и именно здесь должна накопиться

ци с самого начала. Для накопления *ци* в этой области на протяжении всего сеанса практики ваш ум должен находиться здесь. Для того чтобы это сделать, вы должны ограничить свое поле зрения, перестать слышать звуки, которые возникают вне вашего тела, не обращать внимания на запахи, забыть ощущение вкуса, расслабить тело и контролировать свой *И*. Если вы сможете это сделать, ваш ум не будет отвлекаться внешним миром и вы сможете сконцентрировать свой *И* на том месте, которое вы тренируете. Только после этого вы сможете использовать свой *И* для того, чтобы направить сюда *ци* и начать ее здесь накапливать.

Когда начинаешь практику, важнее всего — массаж, техники которого будут подробно описаны ниже. Когда выполняется массаж, (верхняя часть тела) должна быть раздета и (ты должен) лежать лицом вверх. Место, куда (нужно) поместить ладонь, находится на расстоянии ширины одной ладони вниз от грудной клетки и вверх от брюшной области. (Оно) называется «центром». Так что этот «центр» служит местом накопления *ци*, держать (и защищать) его нужно очень упорно.

Этот абзац содержит два основных момента. Во-первых, для того чтобы накопить *нэй чжуан*, нужно начинать с массажа. Во-вторых, место, с которого нужно начинать, находится между грудной клеткой и брюшной полостью. Это место названо «центром», потому что именно здесь начинает накапливаться *ци*. Потом *ци* из этого центра распространяется по всему телу. В связи с этим вы должны научиться концентрировать внимание на этом центре и старательно его защищать.

Для того чтобы держать (центр), нужно ограничить зрение, перестать слушать, обеспечить плавность дыхания, закрыть рот, расслабить усталое те-

ло, запереть быстрый *И*, сохранять неподвижность четырех конечностей (и) глубокого ума. Сначала направь свой ум на место «центра», потом останови все разнообразные мысли, постепенно достигая устойчивого, сконцентрированного (состояния) ума, это и называется «держатъ» (центр). Это правильный путь. Где производится массаж, там нужно держать (ум). Тогда весь *цзин*, *ци* и *шэнь* тела сконцентрируются здесь. Чтобы накопить, (практикуй) больше и больше, гармония распространится по всему телу. Если есть разнообразные мысли и ум спешит думать о мирских делах, (даже если) *шэнь* и *ци* следуют, но не уплотняются, значит, массаж будет напрасным, как же он может принести пользу?

Этот фрагмент учит тому, как держать свой центр. Во время выполнения массажа вы должны перенести свои как физическое, так и психическое тело в медитативное состояние, что позволит вам изолировать себя от внешнего мира. Только тогда вы сможете сконцентрировать свой *И* на практике. Умение удерживать свой *И* на том месте, где производится массаж, — вот секрет накопления *ци* в этом месте.

Второе гласит: «Не думать о других местах».

Цзин, *шэнь* и *ци* в человеческом теле не могут быть независимыми, и кровь не может быть независимой, — все прислушивается к *И*. (Когда) движется *И*, (они) тоже движутся. (Когда) *И* останавливается, (они) тоже останавливаются. Когда держишь свой ум на центре, *И* размещается под ладонью. Это правильный путь. Если позволяешь *И* перемещаться вокруг конечностей, за ним будет следовать *цзин*, *шэнь* и *ци*, перемещаться и рассеиваться в конечностях. Значит, практика вместо внутренней силы приведет только к внешней силе. Массаж без накопления

(ци) бесполезен. Как же можно получить (от него) пользу?

Второе правило практики состоит в том, что, после того как вы изолировали свой ум от внешнего мира, вы не должны останавливать его нигде, кроме центра. Ваши *цзин*, *шэнь* и *ци* направляются и управляются вашим *И*: куда направляется *И*, туда же направляются и они. Следовательно, если ваш ум во время практики уходит от центра, вы направляете накопленную *ци* к другим местам и она никогда не сможет собраться в центре. Например, если вы во время массажа думаете о своих конечностях, вы направляете накопившуюся *ци* из центра к конечностям и там ее используете. В этом случае вы поддерживаете наращивание мышц; однако вы прекращаете накопление *ци* в центре, что необходимо для дальнейшей практики. В этом случае вы получаете *вай чжуан* вместо *нэй чжуан*. Строго говоря, в течение первого года практики упражнения *ицзинь-цзина* фактически запрещены. Если вы выполняете массаж, но не можете накапливать *ци* в центре, от всего вашего массажа не будет никакой пользы.

Третье гласит: «Используй ее (ци) для полноты».

Когда выполняешь массаж и держишь (центр), накапливается *ци*. Когда накапливается *ци*, — *цзин*, *шэнь*, кровь и сосуды — все наполняется ею. (Когда) сдерживаешь их, они не бегут бесконтрольно. При длительном массаже в них накапливается *ци* и не переливается через край. (Когда) *ци* накапливается, автоматически накапливается *ли*. Когда *ци* в изобилии, автоматически (становится) обильной и *ли*. Это та *ци*, которую Мэн-цзы назвал «величайшей и лучше всего снимающей напряжение, заполняющей (пространство) между Небом и Землей, нашей всепоглощающей *ци*». Если *ци* не достигает полноты, ум не-

преодолимо бежит от центра. Когда она рассеивается на конечностях, не только внешняя сила оказывается неполной, но и внутренняя сила будет некрепкой. То есть оба места не получают ничего.

После того как вы накопили достаточное количество *ци* в центре, вы можете распространить эту *ци*, чтобы она заполнила все тело. Этот центр служит органом управления и «центром» подачи *ци*. Обычно для того, чтобы научиться держать этот центр и накапливать обильное количество *ци*, требуется по меньшей мере 100 дней (или 4 месяца). В течение следующих 100 дней вы научитесь распространять эту *ци*, чтобы она заполнила переднюю часть тела. И еще 100 дней вам понадобятся для того, чтобы продвинуться дальше и научиться распространять *ци* к спине. Если вы сможете это сделать, вы заполните *ци* Сосуды Зачатия и Управления и завершите *Малую циркуляцию*. Но потребуется еще два года практики, чтобы эта *ци* распространилась в конечности для завершения *Большой циркуляции*. Когда вы этого добьетесь, вы почувствуете, что все ваше тело переполнено *ци*, которая может сделать вас сильным и крепким, как сталь. Вот знаменитая фраза Мэн-цзы — великого китайского ученого и философа, который жил после Конфуция: «Эта *ци*, самая великая и сильная, заполняющая пространство между небом и землей, называемая всепоглощающей *ци*». Человек представляет собой Небо и Землю в миниатюре. Если вы хотите завершить свою *Большую циркуляцию*, вы должны заполнить свое тело безграничной *ци*.

Как можно видеть из приведенных отрывков, центр — наиболее важная точка во всей практике, это корень и источник обучения. Он служит ключом к накоплению *нэй чжуан*. Если вы не следуете трем приведенным правилам, вы теряете как *нэй чжуан*, так и *вай чжуан*.

Бань Цзы Ми Ди сказал: Как только человек рождается, изначально (ум у него) здоровый (то есть чистый и неиспорченный). Когда его начинают прельщать чувственные желания и разнообразные мысли, всеизначальные достоинства (чистота, непорочность) стираются. Кроме того, (если этот чистый ум) делится на части и ему наносится вред с помощью глаз, ушей, носа, языка, тела и *И*, мудрая природа духовного центра (*линтай*) оказывается затемненной. Следовательно, она не может постигнуть *Дао*. Поэтому великий учитель Да Мо девять лет сидел, обратившись лицом к стене Шаолиньского храма, чтобы ограничить желания ушей и глаз. (Если уши и глаза не прельщаются желаниями, обезьяна (эмоциональный ум) и конь (мудрый ум) автоматически соединяются и связываются. В результате Да Мо смог узнать истинный путь (*Дао*) и вернуться на Запад (где обитает Будда) (то есть он стал Буддой). (Этот параграф — прежде всего ум и творение Да Мо, Будды-предка). Настоящий метод (то есть секрет) заключается в выражении «держат центр», а его применение (то есть метод обучения) — в седьмом изречении: «ограничить поле зрения». Глупый, если сумеет воспользоваться этими методами, станет смышленным, слабый станет сильным, мир полного счастья станет вполне достижимой целью.

Бань Цзы Ми Ди был буддийским монахом из Индии, который перевел этот документ с индийского языка на китайский. Последний параграф был добавлен им для того, чтобы подвести краткий итог описанию всего метода. Сначала он отмечает, что человек рождается с чистым и простым умом. Но так как этот ум заполняется чувственными желаниями, человек не может понять настоящего *Дао*. Мудрая часть вашей природы сосредото-

чена на вашем *линтай*, что означает «духовный узел», или «духовный центр», который находится в *верхнем Даньтяне*. В акупунктуре известна точка, которую тоже называют *линтай*, но она находится на спине напротив сердца.

Как следует из сохранившихся источников, книги *Ицзинь-цзин* и *Сисуй-цзин* были написаны Да Мо после девяти лет медитации, которые он просидел, обратившись лицом к стене. Перед стеной он сидел для того, чтобы ограничить свои зрение и слух. Когда он это делал, он мог контролировать как эмоциональный ум (обезьяну), так и мудрый ум (коня). Именно поэтому Да Мо смог стать Буддой и войти в Западный Мир. Западный Мир означает Индию, которая находится к западу от Китая. Поскольку буддизм был завезен из Индии, Индия считалась святой землей, где обитают Будды. Только тот, кто достиг истинного *Дао*, становится способным войти в этот святой мир.

Бань Цзы Ми Ди также дважды обращает внимание на то, что секрет практики *нэй чжуан* состоит в том, чтобы «держать центр», и путь к достижению этой цели указан в седьмом изречении: «ограничить зрение, перестать слушать, обеспечить плавность дыхания, закрыть рот, расслабить усталое тело, запереть быстрый *И*, сохранять неподвижность четырех конечностей (и) глубокого ума».

Этот документ, хотя он и озаглавлен *Нэй чжуан гун*, содержит основы успешной практики *ицзинь-цзина*. Для того чтобы это стало окончательно ясно, нам хотелось бы обратить внимание на следующие наиболее важные моменты:

1. Без *нэй чжуан* (внутренней силы) практика *вай чжуан* бесполезна. *Нэй чжуан* — это корни *вай чжуан*, а *вай чжуан* — это ствол, ветви и цветы. *Нэй чжуан* и

вай чжуан тесно связаны между собой и должны взаимодействовать.

2. Чтобы развить настоящую *вай чжуан*, сначала необходимо развить *нэй чжуан*.

Для этого существует три правила. Вот эти правила: «Держать центр», «Не думать о других местах» и «Использовать обилие *ци*».

3. Из этих трех правил самое важное — «держатель центр». Достичь этого можно ограничивая свои эмоции и желания.

4. Не тренировать конечности, пока не будет накоплена *нэй чжуан* в центре.

5-6. Железная Рубашка и Покров Золотого Колокола

Многие китайцы, особенно те, кто занимаются боевыми искусствами, ошибочно считают, что *ицзинь-цзин* — это то же, что цигуновские практики «Железная Рубашка» и «Покров Золотого Колокола». Сейчас мы попробуем прояснить это недоразумение.

Название «Железная Рубашка» (кит. *те бу шань*) дословно переводится как «рубашка из железной ткани», а «Покров Золотого Колокола» (кит. *цзинь чжун чжао*) — как «покров (чехол) золотого (металлического) колокола». Почему эти техники получили такие названия? После того как вы их полностью освоите, ваше тело станет таким сильным, что никакие внешние атаки не смогут причинить вам вреда, как будто вы одеты в железную рубашку или накрыты металлическим колоколом. Различные названия отражают различные достижения. Существует два места, которые представляют наибольшую опасность во время практики. Одно из них — это глаза, другое — пах. При соответствующей тренировке можно научиться втягивать яички в брюшную полость для того, чтобы обеспечить их защиту. Когда человек, занимаю-

щийся цигуном «Железная Рубашка» обретает способность направлять *ци* для защиты всей головы, включая глаза, говорят, что он достиг Покрова Золотого Колокола. Как видите, Покров Золотого Колокола — это более высокий уровень, достигаемый в результате практики цигуна «Железная Рубашка».

Основные отличия между *ицзинь-цзином* и Железной Рубашкой следующие:

1. *Ицзинь-цзин* возник первым. Техника Железной Рубашки была разработана позднее китайскими мастерами боевых искусств для того, чтобы сделать тело более жестким. Она основана на теории и методах *ицзинь-цзина*.

2. Изначально метод *ицзинь-цзина* предназначался для оздоровительных целей и использовался для укрепления физического тела и накопления обильного количества *ци* для практики *сисуй-цзина*. Практика *ицзинь-цзина* — это первый шаг на пути к достижению просветления, или «буддовости». Железная Рубашка предназначена для обеспечения защиты во время практики боевых искусств.

3. Метод *ицзинь-цзина* предназначен для укрепления физического тела, тогда как цель Железной Рубашки — сопротивление ударам, наносимым извне. Поэтому тренировочные методы несколько отличны. Так, например, в Железной Рубашке важным остается развитие сопротивляемости жизненно важных областей или точек, тогда как в *ицзинь-цзине* этому не уделяется столь серьезного внимания.

Цигун «Железная Рубашка» делится на два основных направления: Внутренняя Железная Рубашка и Внешняя Железная Рубашка. Основное различие между ними заключается в следующем:

1. Внутренняя Железная Рубашка создается, главным образом, с помощью внутренних направлений ки-

тайских боевых искусств, тогда как для Внешней Железной Рубашки используются внешние направления.

2. В связи с тем, что цели практик различны, используются различные методы тренировок. Во Внутренней Железной Рубашке основной частью практики является *нэйдань-ицзинь-цзин*, в то время как *вайдань-ицзинь-цзину* уделяется гораздо меньше внимания. Естественно, при практике Внешней Железной Рубашки *вайдань-ицзинь-цзину* уделяется больше внимания, чем *нэйдань*. Другими словами, Внутренняя Железная Рубашка делает основной упор на накопление *ци* в центре, тогда как практика Внешней Железной Рубашки направлена на физическое тело и некоторую локальную *ци*.

3. Практика Внутренней Железной Рубашки для достижения поставленной перед нею цели требует значительно больше времени, чем практика Внешней Железной Рубашки. Для Внешней Железной Рубашки обычно требуется около трех лет, в то время как Внутренняя может занять больше десяти.

4. При практике Внешней Железной Рубашки может быть сделан слишком большой упор на развитие мышц, и существует опасность «саньгуна» (рассеяния энергии), тогда как при практике Внутренней Железной Рубашки подобных проблем не возникает.

5. Практика Внутренней Железной Рубашки делает тело похожим на полностью надутый мяч, так что если вы ударите по нему, то сразу получите ответный удар. Внешняя Железная Рубашка направлена, главным образом, на тренировку и уплотнение физического тела.

Хотя между двумя техниками Железной Рубашки существуют различия, в китайских обществах боевых искусств хорошо известно, что, независимо от принятого подхода, мастер боевого искусства, если он хочет достичь высокого уровня в своем искусстве, должен освоить обе. Точно так же, практикуя *ицзинь-цзин*, вы должны практиковать как *нэй чжуан*, так и *вай чжуан*. Подроб-

ное описание цигуна «Железная Рубашка» дается в следующей книге нашей цигуновской серии, «Цигун и боевые искусства».

5-7. Практическая теория

У вас уже, очевидно, сложилось некоторое представление о практике *ицзинь-цзина*. Ниже приведены три момента, которые можно считать наиболее важными:

А. *Ицзинь-цзин* учит тому, как укрепить физическое тело. *Ицзинь-цзин* используется в качестве первого шага для достижения основной цели — просветления, или «буддовости». Вторым шагом является *сисуй-цзин*, который обучает ваше духовное тело. *Ицзинь-цзин* считается янским методом практики, тогда как *сисуй-цзин* относится к иньским. Завершив практику *ицзинь-цзина*, вы можете переходить к практике *сисуй-цзина*.

В. Практика *ицзинь-цзина* включают практику *вайдань*, которая относится к *Ян*, а также практику *нэйдань*, которая является иньской. Обе они должны проводиться согласованно.

С. Цель практики — достижение *вай чжуан* (внешней силы) и *нэй чжуан* (внутренней силы). Хотя основным методом практики развития *вай чжуан* является *вайдань-ицзинь-цзин*, *вайдань* не является единственным путем к достижению этой цели. И хотя основным методом для развития *нэй чжуан* является *нэйдань-ицзинь-цзин* — это не единственный путь.

В этом разделе мы рассмотрим практическую теорию *ицзинь-цзина*, разделив ее на два основных направления: *вайдань* и *нэйдань*.

1. Вайдань-ицзинь-цзин

Основной задачей *вайдань-ицзинь-цзина* является укрепление физического тела, к которому относятся: кожа, мышцы, сухожилия, фасции и кости. Теория, на кото-

рой основана практика *вайдань*, — это стимулирование и тренировка тела до тех пор, пока оно не станет сильнее. Поскольку ваше тело — это живой объект, **ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ЕГО ТРЕНИРУЕТЕ И СТИМУЛИРУЕТЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОНО НАСТРАИВАЕТСЯ НА СООТВЕТСТВИЕ НОВОЙ СИТУАЦИИ.** Следовательно, принцип обучения — создание новой ситуации для вашего тела, к которой оно бы постепенно приспосабливалось, а после длительной практики сила вашего психического и вашего физического тела, когда они приспособятся к новым условиям, возрастет. Следовательно, существуют две основных области приспособления или настраивания: ваше психическое тело и ваше физическое тело.

Практикуя *вайдань*, вы тренируете и координируете свой ум и функционирование своего тела. Так как ваш ум управляет движениями вашего тела, то, если вы хотите иметь более сильное тело, вы должны подготовить и укрепить свой ум. Когда это произойдет, более сильный ум будет направлять более сильную *ци* к той части вашего тела, которую вы в данный момент тренируете. Именно поэтому так важна концентрация. Во время практики ваш ум должен осознавать новую ситуацию и пытаться настроиться на нее. После этого ваш подготовленный ум направит *ци* для перестройки или регулирования вашего физического тела, так, чтобы оно соответствовало новой ситуации.

Перейдем к описанию теории тренировки для каждой части тела.

А. Кожа

Основная цель *ицзинь-цзина* — увеличение силы мышц, сухожилий, фасций и костей путем их стимулирования с помощью массажа, разминания, похлопывания и нанесения ударов. Для того чтобы тренировать физическое тело как можно глубже, прилагаемая сила должна иметь возможность проникать через кожу и достигать

мышц и костей. Если кожа мягкая и нежная, ее легко повредить, что помешает более глубокому проникновению.

Практика *вайдань* включает превращение мягкой кожи в плотную. Вообще говоря, кожа, в зависимости от места тела, может быть иньской или янской. Янская кожа обладает относительно более высоким сопротивлением к внешним воздействиям, чем иньская. Согласно теории акупунктуры, под янской кожей расположены каналы и сосуды *Ян-ци*. Естественно, под иньской кожей находятся каналы и сосуды *Инь-ци*. Так, например, передняя поверхность тела и внутренние поверхности рук и ног — это области *Инь*, тогда как спина и наружные поверхности рук и ног — области *Ян*.

Тренируя свою кожу, вы можете сделать иньскую кожу плотной, а янскую — еще плотнее. Основной секрет этого состоит в том, чтобы научиться направлять *ци* к коже, чтобы обеспечить поступление энергии к тканям кожи. А для того чтобы это сделать, вы должны научиться расширять свой экран *защитной ци* и укреплять его. Когда ваша кожа получает энергию и ваша *защитная ци* достаточно сильна, вы сможете так воздействовать на свою кожу, чтобы она стала более плотной.

Ум (сознание) в этом играет очень большую роль, потому что именно он направляет *ци*. Во время практики вы должны держать свое сознание на той области, которую вы тренируете. По мере привыкания ума и улучшения концентрации вы сможете направлять сюда больше *ци* и скорее будете продвигаться к успеху.

Важно помнить, что, стараясь сделать свою кожу способной принимать сигналы изнутри вашего тела, вы не должны жертвовать чувствительностью кожи или допускать, чтобы застаивалась *ци*.

Существует много методов тренировки кожи. Однако когда вы с помощью различных внешних техник трени-

руете мышцы, сухожилия и фасции, вы будете также постепенно тренировать свою кожу. Поэтому, кроме внутреннего направления *ци* с помощью сознания по методу *нэйдань*, не применяется никаких специальных внешних техник, предназначенных только для тренировки кожи.

При практике *нэйдань* один из методов усиления *защитной ци* и поддержания плавного течения *ци* к коже — это представить себе, что ваше тело подобно надутому мячу, и научиться распространять *ци* к коже с помощью дыхательных упражнений. Этот метод называется «ти си» (телесное дыхание) или «фу си» (кожное дыхание). Подробнее мы обсудим его в следующей главе.

В. Мышцы и сухожилия

Когда вы тренируете мышцы и сухожилия, вы стремитесь укрепить и развить их, а также увеличить их выносливость и эластичность. Первый шаг — это избавиться от жира, который собрался в мышцах и сухожилиях или вокруг них. Потом вы должны научиться направлять к мышцам и сухожилиям *ци*. Когда вы прочтете следующую главу, вы обнаружите, что многие упражнения подобны тем, которые в наше время выполняются во время тренировок по поднятию тяжестей. Однако существуют некоторые отличия. Первое — это использование сознания. Во время тренировки мышц и сухожилий по методу *ицзинь-цзина* сознание играет самую важную роль. Без его правильной концентрации невозможно эффективно направлять *ци* в тренируемые области тела для снабжения мышц и сухожилий энергией. Кроме того, во время тренировки мышцы и сухожилия должны быть максимально расслаблены. Если вы будете намеренно напрягать мышцы и сухожилия, вы не только замедлите циркуляцию *ци* в этой области, но это вызовет перенапряжение и чрезмерное развитие мышц и сухожилий. А это сделает ваше тело слишком янским, и ваши мышцы

и сухожилия потеряют свою естественную упругость, особенно если вы немолоды. Это и есть основной симптом *саньгуна* (рассеивания энергии). Поэтому, когда вы тренируете мышцы и сухожилия, хотя и необходимо некоторое напряжение, следует следить за тем, чтобы избежать чрезмерного развития. Внутреннее (*Инь*) и внешнее (*Ян*) должны быть взаимно уравновешены.

Существует множество способов тренировки мышц и сухожилий. Общая схема практики следующая: 1) массаж; 2) разминание; 3) похлопывание; 4) упражнения *вайдань-цигуна*; 5) упражнения со специальными приспособлениями.

Основная цель массажа — усиление циркуляции *ци* в фасциях между мышцами. Кроме того, массаж обычно используется непосредственно после других тренировок для усиления циркуляции крови и *ци* и устранения любых застоев, которые могли быть вызваны тренировкой.

При разминании используются специальные приспособления типа пестика, ими легко разминать мышцы и сухожилия. Это стимулирует мышцы и сухожилия, и постепенно развивается их способность сопротивляться разминанию. Естественно, сознание при этом всегда должно быть сосредоточено на тренируемом участке тела, так, чтобы сюда могла поступать *ци* для помощи массажу.

Для похлопывания применяются более тяжелые инструменты, так, чтобы сила удара могла проникать к тем мышцам и сухожилиям, которые расположены глубже. Естественно, сначала необходимо длительное время посвятить разминанию и только потом постепенно переходить к похлопываниям.

Упражнения *вайдань* — это ряд специальных движений, которые предназначены для тренировки координации сознания и мышц и сухожилий. Вы обучаетесь во

время выполнения упражнения эффективно направлять *ци* к конечностям. Эти упражнения позволяют развить до желаемого состояния мышцы и сухожилия и значительно увеличить силу мышц. Упражнения *вайдань* широко применяются ушуистами, которые используют их для увеличения своей мышечной силы, как внутренней, так и внешней. Упражнения со специальными приспособлениями обычно используются для наращивания мышц и сухожилий. Для этого используются такие специальные инструменты, как гантели и гири различной конструкции. Во время тренировки ум должен быть сконцентрирован, а мышцы и сухожилия как можно больше расслаблены. Вообще говоря, мышцы и сухожилия можно развить быстрее с помощью приспособлений, чем просто с помощью упражнений *вайдань*. Однако в этом случае легче перестараться, что приведет к проблемам рассеяния энергии.

С. Фасции

Работа с фасциями — это, возможно, наиболее важный секрет успешной практики *ицзинь-цзина*. Фасции имеются в любом месте нашего тела. Они есть между кожей и мышцами, между мышечными оболочками, между костями и мышцами. Основное назначение фасций — обеспечить плавное относительное перемещение соединяющихся частей тела: кожи и мышц, различных слоев мышц, мышц и костей. Не имея фасций, вы не могли бы двигаться так свободно, как вы двигаетесь. Например, мышцы, которые вы используете для того, чтобы поднять руку, отличаются от мышц, предназначенных для отведения руки в сторону. Если бы между ними не было фасций, каждая из мышц мешала бы работе соседних.

Естественно, что чем больше вы занимаетесь, тем легче вам совершать движения и тем больше уменьшаются накопления жира в фасциях. Считается, что застой

ци в теле обычно происходит именно в фасциях. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваша *ци* циркулировала плавно, вы должны заниматься.

Практикуя *ицзинь-цзин*, вы должны тренировать фасции. Сначала для увеличения подвижности фасций и избавления от жира и других нежелательных отложений используется массаж. Начинать следует с области желудка, потом расширять массируемую область, переходя к грудной клетке, спине и, наконец, ко всему телу. Часто подвижность фасций можно увеличить с помощью простых упражнений на скручивание. Следующий шаг — стимулирование фасций с помощью разминания и похлопывания для усиления циркуляции *ци* и накопления ее в этом месте. Эти упражнения дадут вашим мышцам и сухожилиям некую внутреннюю основу, а следовательно, внутреннюю силу (*нэй чжуан*). Теоретически, с точки зрения современной науки, фасции образованы тканью, обладающей низкой электропроводимостью, тогда как ткань мышц, сухожилий и даже костей обладает более высокой электропроводимостью. В практике *вайдань-ицзинь-цзина* фасции используются в качестве электрических емкостей для накопления заряда. Следовательно, с помощью специальной тренировки можно развить способность фасций накапливать большое количество *ци*. Эта *ци* затем используется для питания мышц, сухожилий, костей и кожи. Для того чтобы облегчить дальнейшее понимание, мы приведем перевод отрывка из древнего документа, который имеет отношение к тренировке фасций.

Гун фасций

Внутри человеческого тела имеются пять плотных внутренних органов и шесть полых внутренностей, снаружи имеются четыре конечности и сотни

костей скелета; внутри есть (также) *цзин*, *ци* и *шэнь*, а снаружи — сухожилия, кости и мясо (то есть мышцы), и все они в совокупности образуют тело. Снаружи плотных внутренних органов и полых внутренностей самыми важными являются сухожилия и кости; снаружи сухожилий и костей самыми важными являются мышцы. Внутри мышц самыми важными являются кровеносные сосуды. Все тело, сверху до низу, движущееся, трясущееся, энергично движущееся, управляется *ци*.

В этом фрагменте речь идет о частях тела, от самых внутренних до самых наружных. Самыми внутренними являются внутренние органы, поскольку они находятся в самой центральной части тела. Китайская медицина делит их на «внутренние органы»³⁶ и «внутренности»³⁷, которые являются соответственно *Инь* и *Ян*. Пять внутренних органов — это сердце, легкие, печень, почки и селезенка, а шесть внутренностей — это толстая кишка, тонкая кишка, желчный пузырь, мочевой пузырь, желудок и «Тройной Обогреватель». Иногда к внутренностям относят и «перикард»³⁸, но обычно он считается частью системы сердца.

Если внутренние органы и внутренности считаются внутренними, то скелет и конечности — внешними. С другой точки зрения, более внутренними считаются менее материальные *цзин* (семя), *ци* (энергия) и *шэнь* (дух), тогда как кости, сухожилия и мышцы — более

³⁶ Они же — «плотные внутренние органы», или «плотво» (кит. *цзан*).

³⁷ Они же — «полые внутренние органы», или «полво» (кит. *фу*).

³⁸ Тройной Обогреватель и перикард — органы условные, не имеющие анатомических соответствий. Впрочем, и остальные «внутренние органы» и «внутренности» китайской медицины являются не столько анатомическими, сколько физиологическими понятиями.

внешними. Для того чтобы получилось тело, необходимы все эти составляющие.

Таким образом, документ просто утверждает, что внутренние органы и внутренности являются наиболее внутренними частями тела, что они окружены костями и сухожилиями и что последние, в свою очередь, окружены мышцами. *Ци* вливает жизнь в каждую часть тела и управляет ею. Без *ци* все они оставались бы мертвыми.

Следовательно, совершенствование и тренировка полностью (зависят от) мастерства занимающегося и питания *ци* и кровью. Когда Небо создает живое существо, нет ничего, кроме взаимодействия *Инь* и *Ян*, и рождаются тысячи жизней. Как же может это происходить иначе в человеческой жизни? Какая еще может быть разница в совершенствовании?

Все, чего вы достигаете благодаря своему внутреннему совершенствованию и тренировке, осуществляется за счет совершенствования и вскармливания вашей *ци* и крови. В китайской медицине кровь считается *Ян*, тогда как *ци* — *Инь*. Когда кровь и *ци* питают друг друга, все становится возможным. Основой всех явлений служит взаимодействие *Инь* и *Ян*. Создавая все живое, небеса использовали взаимодействие *Инь* и *Ян*. Подобным образом, все, созданное небесами, функционирует благодаря взаимодействию *Инь* и *Ян*. Как же оно может функционировать иначе? Если мы хотим изменить свое тело, мы должны научиться согласовывать свои *Инь* и *Ян*.

Однако *цзин*, *ци* и *шэнь* — вещи, не имеющие формы. Тело — сухожилия, кости и мясо (то есть мышцы) — имеет форму.

Цзин, *ци* и *шэнь* — внутренние составляющие, они не имеют формы и не являются физической субстанцией. Они считаются иньскими. Сухожилия, кости и мышцы — внешние составляющие, они обладают формой и являются физической субстанцией. Они считаются янскими.

Только в том случае, когда вы развиваете внутреннее и тренируете внешнее, вы сможете согласовать их, что даст вам возможность достичь цели — изменения.

Метод заключается в том, что (вы) должны сначала тренировать то, что имеет форму, и сотрудничать с тем, у чего нет формы; развивать то, что не имеет формы, в качестве помощника тому, что обладает формой. Это одно, но их два, и их два, но это одно. Сосредоточившись на совершенствовании того, что лишено формы, невозможно (достичь успеха). Сосредоточившись на тренировке того, что имеет форму, и отказавшись от того, что лишено формы, опять-таки невозможно (достичь успеха). Следовательно, тело, имеющее форму, должно получать лишённую формы *ци*, (они должны) взаимно доверять (друг другу) и не противопоставляться, (это приведет) к созданию неразрушимого тела. Если они противостоят и не доверяют (друг другу), тогда то, что имело форму, тоже станет бесформенным.

Здесь, прежде чем перейти к обсуждению тренировки фасций, опять подчеркивается тот факт, что внутренние бесформенные части (*цзин*, *ци* и *шэнь*) и внешние видимые части (сухожилия, кости и мышцы) должны доверять и помогать друг другу. Они кажутся совершенно отделёнными друг от друга вещами, но в действительности их нельзя отделить. Это особенно справедливо для тренировок. Но кажущийся парадокс состоит в том, что они кажутся одним, но в действительности это две вещи. Если вы тренируете только сухожилия, кости и мышцы — то, что обладает формой, — значит, ваша тренировка приведет только в *вай чжуан* (внешней силе). Если вы работаете только над *цзин*, *ци* и *шэнь*, не имеющими формы, ваше физическое тело будет слабым и практика долго не продлится. Следовательно, правильный путь

заключается в том, чтобы тренировать и то, и другое, и научиться использовать одно для помощи другому.

Следовательно, для того чтобы изменить сухожилия, (вы) должны тренировать фасции. Для того чтобы тренировать фасции, (вы) должны тренировать *ци*. Однако тренировать сухожилия легко, тренировать фасции трудно. (Хотя) тренировать фасции трудно, тренировать *ци* еще труднее. Нужно начинать с самого тяжелого и самого неорганизованного места, чтобы стабилизировать фундамент, (потом двигаться) к тому месту, которое не двигается и дрожит. Понять правильный метод, развивать *изначальную ци*, держать центр *ци*, защищать добродетельную *ци*, защищать *ци* Почек, питать *ци* Печени, согласовать *ци* Легких, отрегулировать *ци* Селезенки, поднять чистую *ци*, понизить грязную *ци*, не допускать злую и нечестивую *ци*. Не получить вреда от *ци*, не идти против *ци*, не волноваться, не огорчаться, не быть печальным и злым, что ослабляет *ци*; очистить *ци* и (после этого) быть спокойным, спокойным — (потом) гармоничным, гармоничным — (потом) плавно переносить; (потом *ци*) может быть перенесена в сухожилия, соединить фасции, пока все тело не станет подвижным; нет места, куда бы (она) не могла быть перенесена, нет места, которого (она) не могла бы достичь. (Когда) *ци* прибывает, фасции поднимаются, (когда) *ци* переносится, фасции расширяются; будучи способны подниматься и расширяться, фасции и сухожилия станут сильными и плотными.

Этот фрагмент объясняет, что секрет *нэй чжуан* состоит в тренировке фасций. Например, для того чтобы превратить слабые сухожилия в сильные, вы сначала должны тренировать фасции. Хотя тренировка фасций сложнее тренировки самих сухожилий, тренировка *ци*

еще труднее, чем тренировка фасций. Конечной целью тренировки фасций является развитие способности направлять свою *ци* к фасциям и поднимать или расширять их, подобно надувному мячу. Если фасции наполнены *ци*, поступающая к сухожилиям энергия может сделать их сильнее. В этом случае *ци* больше не будет застойной и слабой.

Тренировка должна начинаться с «центра», который упоминался в предыдущих текстах о *нэй чжун*. Вы должны научиться держать свой центр, защищать добродетельную *ци* (то есть *ци*, которая может быть вам полезна) и регулировать и питать *ци*, связанную с пятью иньскими органами. Кроме того, вы должны научиться поднимать свою чистую *ци* и понижать грязную *ци*, генерируемую эмоциональным умом. Следовательно, вы должны научиться регулировать свой эмоциональный ум, чтобы контролировать гнев, печаль, волнение, грусть. Только тогда ваше физическое и психическое тело станут чистыми и прозрачными и смогут передавать *ци*, так что она будет попадать в любое место, куда вы пожелаете ее направить.

Как видите, для того чтобы заниматься *нэй чжун*, вы должны тренировать фасции. Для того чтобы тренировать фасции, вы должны тренировать *ци*. Для того чтобы тренировать *ци*, вы должны регулировать свой ум. Только в том случае, когда ваш ум спокоен, он может направлять *ци* к фасциям для их тренировки.

Если (вы) тренируете сухожилия, не тренируя фасции, фасции не могут увеличиваться. (Если вы) тренируете фасции, но не тренируете сухожилий, фасциям не на что опереться. (Если вы) тренируете сухожилия и фасции, но не тренируете *ци*, сухожилия и фасции будут вялыми и не смогут увеличиваться. При тренировке *ци* без тренировки сухожилий и фас-

ций *ци* становится бессильной и не может распространяться, обеспечивая непрерывную и плавную циркуляцию в *цзин* и *ло* (то есть в каналах *ци* и ответвлениях). (Если) *ци* не может циркулировать плавно и непрерывно, значит, сухожилия не могут быть сильными и крепкими. Вот почему говорят: взаимный обмен и взаимное использование есть *Дао* взаимозависимости. Тренироваться до тех пор, пока сухожилия увеличатся, (затем вы) должны тренироваться еще упорнее и обеспечить возможность увеличения фасций всего тела и сделать фасции такими же сильными, как сухожилия, тогда (тренировка) будет завершена. В противном случае, (даже если) сухожилия сильны, (вы) не получите помощи (*ци*). Подобно растениям, не имеющим (хорошего) грунта для развития, как можете вы говорить о завершенности практики?

Если вы тренируете только сухожилия, хотя вы и увеличиваете их силу, вы не накапливаете большого количества *ци*, необходимого для обеспечения их энергией. Чтобы сделать это, вы должны тренировать свои фасции, которые подобны аккумулятору для хранения *ци*. Первый шаг в тренировке фасций — заставить их увеличиться и подняться. Однако если вы тренируете только фасции, не тренируя при этом мышц и сухожилий, то, даже если вы будете иметь *ци* в изобилии, у вас не будет того, к чему нужно подводить энергию. Если ваша машина находится в плохом состоянии, не имеет значения, насколько хорош источник питания — машина все равно не будет хорошо работать. Следовательно, для того, чтобы ваша практика увенчалась успехом, вы должны иметь хорошую машину (сухожилия), аккумулятор (фасции) и электроэнергию (*ци*). Все три составляющих должны иметь возможность поддерживать друг дру-

га, прежде чем можно будет сказать, что практика завершена.

Я хочу напомнить вам, что, поскольку сухожилия являются окончаниями мышц, китайцы часто для обозначения и того, и другого используют либо слово «сухожилия», либо слово «мышцы».

Бань Цзы Ми Ди сказал: «В этом параграфе сказано, что для того, чтобы заниматься Изменением мышц и сухожилий, (вы) должны сначала тренировать фасции. Для тренировки фасций основной задачей является тренировка *ци*. Однако об этих фасциях многие люди не знают. Это не фасции для жира, а фасции для сухожилий. Жирные фасции — материал в пустой полости. Фасции сухожилий — материал непосредственно снаружи костей. Сухожилия соединяют и связывают кости скелета, а фасции окружают кости скелета. (Когда) сухожилия сравнимы с фасциями, *цзин* (то есть сила) фасций больше, чем мяса (то есть мышц и сухожилий). Фасции располагаются под мясом и снаружи костей; они являются материалом, используемым для завертывания костей и изоляции мяса (мышц и сухожилий). (Поскольку) дело обстоит таким образом, (когда вы) занимаетесь этим видом *гун*, (вы) должны заставить *ци* соединить фасции, защитить кости, укрепить сухожилия; если все это будет объединено, можно будет сказать, что практика завершена.

Это заключение первого переводчика, индийского монаха Бань Цзы Ми Ди. В этом фрагменте он еще раз подчеркивает, как важна для практики *ци* тренировка фасций. Вообще говоря, в теле человека есть три места, где имеются фасции. Первое находится непосредственно под кожей, где накапливается также и жир. В практике *ицзинь-цзина* эти фасции не играют роли. Так как в этих

подкожных фасциях накапливается жир, они считаются «пустыми полостями», которые не слишком используются во время практики. Второе место расположения фасций — между мышцами. Роль этих фасций в практике *ицзинь-цзина* более важная и полезная. Именно в этих фасциях вы должны научиться накапливать *ци* для обеспечения мышц энергией и совершенствования физического тела. Но самыми важными фасциями, на которых должна быть сосредоточена тренировка, являются фасции между костями и мышцами. Тренировка этих фасций особенно важна вокруг мест соединений, где находится большая часть сухожилий. Именно эти фасции могут хранить *ци*, необходимую для промывания костного мозга.

Тренируя фасции по методу *ицзинь-цзина*, вы делаете это так, что фасции наполняются *ци* и эта *ци* может соединяться и плавно передаваться между различными слоями фасций. Это предохраняет *ци* от застоя, и она связывает кости, сухожилия и мышцы таким образом, что они становятся одним целым. Когда вы достигнете этого уровня, вы можете сказать, что вы завершили свою практику.

Как видите, тренировка фасций очень важна. По сути, это основа и центральный момент всей практики *ицзинь-цзина*. Это ключ к получению как *нэй чжуан*, так и *вай чжуан*. Естественно, что самыми важными для тренировки фасций являются первые 100 дней практики по системе *ицзинь-цзина*. В следующей главе мы расскажем об этом подробнее.

D. Кости

Кости можно сравнить со стальным каркасом здания. Крепкие кости обеспечивают крепкое тело. Тренировка костей по системе *ицзинь-цзина* преследует две основных цели: во-первых, укрепление структуры костей и, во-

вторых, устранение причин застоя *ци* в местах между каналами *ци* и костным мозгом. Для достижения этих целей вы должны выполнять определенные упражнения, которые помогают увеличить прочность костей, а также тренировать фасции, которые окружают кости и разделяют мышцы. Когда эти фасции смогут увеличиваться и наполняться *ци*, *ци* будет помогать развитию внешней прочности костей, и структура костей значительно улучшится. Однако основной смысл тренировки фасций — удаление всех причин застоя *ци*. Это обеспечивает обильное поступление *ци* для питания костного мозга, что готовит дорогу для практики *сисуй-цзина*.

Обычно *ицзинь-цзин*, кроме упражнений для тренировки фасций с целью развития *нэй чжуан*, включает и другие упражнения, для которых часто требуются специальные приспособления. Например, обычная поза коня увеличивает прочность костей ног, особенно коленных суставов. Поднятие тяжестей увеличивает силу костей рук, особенно плечевых суставов и локтей. Естественно, что во время практики необходима концентрация и использование ума для направления *ци* к тренируемой области с целью накапливания *нэй чжуан*. Однако для других частей тела, таких, как ребра и голени, используются другие методы тренировки. Например, чтобы усилить упругость ребер, вдавливаются и прокатываются металлический стержень или шарик. Это вызывает напряжение в ребрах и постепенно увеличивает их упругость. Естественно, для достижения успеха в практике критическим моментом является тренировка фасций вокруг ребер.

2. Нэйдань-ицзинь-цзин

Китайский цигун использует много практик, которые считаются нэйданьскими. Здесь мы будем обсуждать только те нэйданьские практики, которые имеют отноше-

ние к *ицзинь-цзину*, особенно *Малую циркуляцию* и *Большую циркуляцию*. Хотя прием трав для повышения уровня *ци* тела тоже считается *нэйдань*, мы поговорим об этом в отдельном разделе. Прежде чем перейти к описанию теории тренировки, очень важно понять цели этой тренировки.

А. Цели *нэйдань-ицзинь-цзина*

а. Накопление в теле обильного количества *ци*. Это первый этап практики *ицзинь-цзина*. Обычно *ци* накапливается в нижнем *Даньтяне*, а потом используется для наполнения и циркуляции в Сосудах Зачатия и Управления. Сосуд Зачатия отвечает за регулирование уровня *ци* в иньских органах, а Сосуд Управления — за регулирование *ци* в янских органах. Для поддержания плавной и мощной циркуляции *ци* в двенадцати основных каналах вы должны усилить плавную циркуляцию и накопление *ци* в своих Сосудах Зачатия и Управления. Если вы это сделали, значит, вы обеспечили «Малую циркуляцию». *Малая циркуляция* — ключ к тренировке фасций *нэй чжуан*, что является основой тренировки тела *вай чжуан*.

б. Направление *ци* к конечностям. Завершив *Малую циркуляцию*, вы начинаете учиться направлять *ци* к конечностям, чем завершаете циркуляцию *ци* по всему телу. Это называется «Большая циркуляция». На этом этапе вы уже можете избавиться от застоев *ци* в двенадцати основных каналах и значительно улучшить состояние своих двенадцати внутренних органов. Обычно в течение второго и третьего года практики *ицзинь-цзина* ученик учится распространять свою *ци* к конечностям и начинает практику *вай чжуан* конечностей. На этом этапе наиболее важной для накопления *нэй чжуан* в конечностях является *Большая циркуляция*.

с. Создание прочного фундамента для практики *сисуй-цзина*. Практика *ицзинь-цзина* считается янской и обеспечивает генерирование обильного количества *ци*, тогда как практика *сисуй-цзина* считается иньской и ее целью является накопление *ци* для питания костного и головного мозга. Если вы не накопили очень большого количества *ци* в результате практики *нэйдань-ицзинь-цзина*, вам будет ее недостаточно для поддержания практики *сисуй-цзина*.

Как видите, практика *нэйдань* — основной источник *нэй чжуан*. Без этой прочной внутренней основы *ицзинь-цзин* будет оставаться только *вай чжуан* и результаты его не сохранятся надолго. Теперь давайте рассмотрим общую теорию *нэйдань-ицзинь-цзина*.

В. Общая теория

Ци — это энергия тела. Без нее нет жизни. Без достаточного количества *ци* тело не может расти. Для поддержания здоровья и силы физического тела необходимо поддерживать *ци*. Для того чтобы сделать тело сильнее, нужно обеспечить большее количество *ци*, чтобы костный мозг получал питание, необходимое для производства здоровых кровяных клеток. Кровяные клетки — основные переносчики *ци*. Там, где есть кровь, есть и *ци*. *Ци* также помогает клеткам переносить по всему телу кислород и питательные вещества. *Ци* — первоисточник жизни и творения.

Для того чтобы свое слабое тело сделать сильным, вы должны сначала поработать со своей *ци*. Без хорошего снабжения *ци*, как бы упорно вы ни тренировали свое физическое тело, все ваши усилия будут тщетными. Поэтому вы должны найти источник *ци* и возможность увеличить ее количество и улучшить качество.

Теперь мы уже знаем, что в человеческом теле есть восемь сосудов *ци*, которые служат резервуарами для

регулирования двенадцати основных каналов *ци*. Эти каналы подобны рекам, которые несут *ци* к органам, а также разносят ее по всему телу и к конечностям. Кроме того, существуют миллионы мелких каналов, которые ответвляются от двенадцати основных. Эти мелкие каналы отвечают за перемещение *ци* между органами, к коже и к костному мозгу. Сосуды (*май*), основные каналы (*цзин*) и малые каналы (*ло*) образуют совершенную сеть *ци* для поддержания здоровья и нормального функционирования тела.

Для увеличения количества *ци* необходимо найти ее источник. Было установлено, что существует два основных источника *ци*. Один — это пища и воздух, которые вы используете. *Ци*, поступающая из этих источников, считается *ци Огня*. Вторым источником — *изначальная цзин* (*юань цзин*), которую вы унаследовали от своих родителей. *Ци*, полученная из этого источника, считается *ци Воды*. Исследователи изучают качество пищи и воздуха и ищут пути повышения эффективности преобразования *изначальной цзин* в *ци*. Так как контролировать качество пищи и воздуха относительно легко, большинство исследований направлено на увеличение количества и улучшение качества *ци Воды*.

После долгих лет изучения и поисков исследователи пришли к выводу, что для увеличения количества *ци Воды* нужно имитировать дыхание ребенка. Когда ребенок дышит, его живот естественным образом выпячивается и втягивается. Наконец те, кто занимался цигун, обнаружили, что в нижней части брюшной области существует пятно, где может накапливаться неограниченное количество *ци* сразу же после ее получения из *изначальной цзин*, которая находится в почках. Секрет повышения эффективности преобразования *изначальной цзин* в *ци* — упражнения для брюшной области.

Место, где может накапливаться и храниться *ци*, называется *Даньтянь*, что переводится как «поле Эликсира». Кроме того, китайские врачи обнаружили, что здесь находится полость, где может в избытке образовываться *ци*. Они назвали эту полость «цихай», что означает «океан ци». Так как *Даньтянь*, или *цихай*, расположен в месте нахождения Сосуда Зачатия и связан с Сосудом Управления, образовавшаяся *ци* может храниться в этих двух резервуарах. Эти два сосуда регулируют *ци* в двенадцати каналах, которые распределяют ее по всему телу. Сосуд Зачатия и Сосуд Управления считаются наиболее важными из восьми сосудов.

Вооруженные этими знаниями, практики цигун занялись исследованием того, как накапливать и хранить *ци* в сосудах. Некоторые мастера способны доходить в своей практике до такого уровня, который среднему человеку даже трудно понять. Они пришли к выводу, что для того, чтобы развивать *ци* изнутри, нужно научиться регулировать свое тело, дыхание, ум, *ци* и *шэнь*. Каждый, кто хочет войти в область цигун *нэйдань*, должен учиться этим пяти регуляциям.

Созданный Да Мо *нэйдань-ицзинь-цзин* — пожалуй, самый популярный метод внутреннего накопления *ци*. Он состоит, в основном, из двух главных техник: «Малой циркуляции» и «Большой циркуляции». В практике *Малой циркуляции* вы накапливаете *ци* в *Даньтяне*, а затем направляете ее в Сосуды Зачатия и Управления. Поскольку существует некоторая опасность того, что техника будет осуществлена неправильно, цигуну *Малой циркуляции* обучают не каждого ученика. Когда ученик завершил практику *Малой циркуляции*, он учится направлять *ци* по двенадцати основным каналам *ци* к конечностям, что является *Большой циркуляцией*.

Как вы могли заметить, в *вайдань-ицзинь-цзине* «центром» для практики считается желудок, тогда как в *нэй-*

дань-ицзинь-цзине этот «центр» располагается в брюшной области. Причина очень проста. *Вайдань-* и *нэй-дань-ицзинь-цзин*, хотя и связаны между собой, представляют два независимых курса практики. Один из них янский, второй иньский. Если бы они использовали один и тот же центр, генерируемые в каждом из них *ци* взаимодействовали бы друг с другом, что оказывало бы влияние на циркуляцию *ци*. Лучше в каждом виде практики накапливать *ци* в своем центре, а потом их соединить.

Так как многие теории тренировки тесно связаны с методами практики, мы приведем их в следующей главе. Этот же вопрос рассматривается в нашей публикации «Цигун — здоровье и боевые искусства».

5-8. Другие аспекты

1. Внутренние органы

Внутренние органы упоминались несколько раз в связи с методами *ицзинь-цзина*. Состояние ваших внутренних органов — один из решающих факторов для вашего здоровья. При сильных внутренних органах вы будете здоровы, и, естественно, если эти органы слабые, вы будете слабым и болезненным. Следовательно, в процессе практики вы всегда должны следить за состоянием своих внутренних органов и учиться укреплять их. Люди, которые очень интенсивно тренируются, нередко перегружают свое тело, что вызывает повреждения внутренних органов. Например, если человек, который несколько десятилетий не занимался бегом, без подготовки пробежит за день двадцать миль, у него может случиться сердечный приступ. То же можно сказать о практике *ицзинь-цзина*. Вы должны готовить и укреплять свое тело постепенно. Это позволит вашим внутренним органам пройти необходимую перестройку, чтобы соответствовать новым условиям.

В процессе практики *ицзинь-цзина* вы укрепляете как свое физическое тело, так и свое тело *ци*. Когда *ци* станет более обильной, она потечет к внутренним органам. Это укрепит их и заставит постепенно приспособливаться к возросшему потоку *ци*. Для того чтобы увеличить поток *ци* во внутренних органах, необходимо сначала научиться наполнять Сосуды Зачатия и Управления, а затем увеличивать и регулировать *ци* в двенадцати каналах внутренних органов.

Другой общеизвестный путь увеличения потока *ци* во внутренних органах состоит в непосредственном массаже этих органов. Проводились также исследования использования диет и некоторых трав для увеличения и улучшения циркуляции *ци*. Наконец, поскольку эмоции человека тесно связаны с циркуляцией *ци* в его органах, необходимо научиться регулировать свой эмоциональный ум. Поскольку некоторые из этих вопросов обсуждались в книге «Корни китайского цигуна», а другие будут обсуждаться в книге «Цигун и здоровье», здесь мы не будем уделять им слишком много внимания.

Травы

Травы считаются важным фактором для успешной практики *ицзинь-цзина*. Используются два основных типа трав — наружные и внутренние. Наружно травы обычно применяются для избавления от ушибов и увеличения циркуляции *ци* вблизи поверхности. Эти травы чаще всего готовятся на воде или вине, и к коже прикладывается теплый отвар. Кроме того, применяются настойки трав на спирту. Для повышения эффективности воздействия трав к этому лечению добавляется массаж. Применяемые наружно травы обычно ядовиты, и их нельзя принимать внутрь или прикладывать к поврежденной коже.

Внутренний прием трав преследует две основные цели. Первая — избавление от внутренних кровоподтеков и

застоев *ци*, вызванных тренировкой. Вторая цель — это увеличение количества *ци*, что оказывает существенную поддержку практике *нэй чжуан*. Обычно, если вы достаточно осторожны, внутренних повреждений типа кровоподтеков не происходит. Однако если это все же случится, например возникнет кровоподтек на внутренней стороне ребер, избавиться от него помогут травы, принятые внутрь. В Китае те, кто занимаются боевыми искусствами, считают, что избавиться от внутренних кровоподтеков помогает употребление сырого лука и сушеного китайского редиса (турнепса). Естественно, чрезмерное их количество тоже может оказать вредное воздействие.

ГЛАВА 6

Практика ицзинь-цзин-цигун

Теперь, когда вы прочли предыдущую главу, вы имеете представление о том, «что такое» *ицзинь-цзин-цигун* и «почему» его практикуют. В этой главе мы обсудим, «как» это делается. Мне хотелось бы напомнить вам, что в процессе тренинга вы всегда должны будете все взвешивать и сочетать теорию и практику; только таким образом вам удастся избежать сомнений и не утратить доверия, необходимого для успешной практики. Только так вы сможете учиться у прошлого и готовиться к будущему. Помните: мы обязаны сохранить эти сокровища и продолжать изучать и исследовать их, используя современный научный подход.

Первые шесть разделов этой главы мы посвятим обсуждению важных правил практики, основных секретов обучения, вопросов, когда заниматься, кому можно и кому нельзя заниматься, а также практик *вайдань* и *нэйдань*. В седьмом разделе приводится описание режима практик, а два последних посвящены обсуждению ряда связанных с ними тем.

6-1. Правила, которые необходимо соблюдать во время тренировок

Существует несколько правил, которым вы должны следовать, чтобы избежать травм. Большинство из них являются выводами, сделанными на основании приобретенного опыта. Во время тренировок вы всегда должны помнить о них.

1. Опасно прекращать практику, не доведя ее до конца. Вы начинаете с увеличения фасций с помощью массажа, разминания, похлопываний и нанесения ударов. После того как фасции увеличились, вы учитесь на-

полнению их *ци*. Если вы прекратите практику прежде, чем вам удастся довести ее до конца, перенапряженные фасции быстро ослабеют и им будет трудно вернуться в свое первоначальное состояние. Это подобно воздушному шару: если его на время надуть, то после того, как вы выпустите из него воздух, он не вернется в свое первоначальное упругое состояние. Если вы начали тренировать фасции, вы должны научиться тому, как поддерживать их наполненными *ци*. Если вы не в состоянии этого сделать, фасции не смогут работать так, как они работали раньше, потому что они будут «повреждены» в результате тренировки.

2. Всегда знать «что» и «почему». Это поможет установиться вашему доверию, направит вас по верному пути и предотвратит путаницу и отклонения от выбранного пути. Путаница и отклонения всегда являются основными препятствиями для практики. Если вы знаете «что» и «почему», у вас не возникнет сомнений и ваше доверие и упорство будут крепнуть.

3. Всегда начинать с самого простого и потом переходить к более сложному. Когда вы освоите легкие элементы, вы приобретете опыт, который поможет вам понять более сложные и, что важнее всего, позволит вашему телу постепенно приспособливаться и настраиваться на практику. Это способ избежать травм.

4. Всегда начинать с легкого и потом переходить к тяжелому. В практиках *вайдань-ицзинь-цзина* есть упражнение, которое включает массаж и похлопывание тела. Выполняя это упражнение, вы должны сначала прилагать небольшие усилия и постепенно их увеличивать. Естественно, что при выборе инструментов для тренировки надо начинать с более легких и постепенно переходить к более тяжелым. Если вы будете проявлять нетерпение, это только нанесет вред вашему телу и за-

медлит достижение успеха. Вот отрывок из одного текста, где речь идет о силе, используемой при массаже и похлопываниях.

Легкое и тяжелое во время тренировки

Когда начинаешь практику, следует использовать в основном легкую (силу). Большинство используют услуги детей, их сила как раз соответствует. Через месяц, когда *ци* постепенно станет обильной, следует обратиться к услугам более сильного человека, постепенно наращивая силу. Не следует (массировать) слишком сильно и вызывать рост Огня. Не следует совершать движения вокруг и вызывать повреждение кожи. Будь осторожен, будь осторожен!

В этом тексте объясняется, что, начиная свою практику, вы должны для выполнения массажа обратиться к услугам ребенка, потому что он не обладает большой силой. Потом, когда ваше тело благодаря тренировкам постепенно накопит силу, вы должны постепенно увеличивать и прилагаемую силу. Если вы не будете следовать этому правилу, вы можете сделать свое тело сверхреактивным, что приведет к увеличению Огня (тело станет янским). Кроме того, вы должны хорошо защищать свою кожу, потому что, если ее повредить, вы не сможете продолжать свою практику, пока она не заживет.

5. Всегда начинать с поверхности, постепенно передвигаясь вглубь. При практике *вайдань-ицзинь-цзина*, когда вы с помощью массажа, похлопываний или прокатывания стимулируете свое физическое тело, вы должны следить за прилагаемым усилием и начинать с кожи. Через какое-то время вы постепенно начинаете прилагать большую силу, проникая глубже, пока не достигнете мышц, фасций и костей. Вот отрывок из документа на эту тему.

Поверхностное и глубокое в практике

В начале практики используйте массаж, потому что (сила его) поверхностная. Постепенно увеличивайте силу (массажа), потому что *ци* становится сильнее. Потом переходите к большой силе, (однако) все еще поверхностной. В следующем упражнении используйте разминание, потом можете (воздействовать) глубже. Потом используйте нанесение ударов. Хотя удары еще принадлежат к поверхностному (воздействию), вызываемые ими внутри вибрации принадлежат к глубокому. Только (когда) будет крепким внутреннее и внешнее, достигнешь (результата).

В начале практики вы должны использовать массаж, потому что прилагаемая при этом сила не проникает глубоко. Только после того, как с помощью концентрации вы усилите свою внутреннюю *ци*, вы можете переходить к разминанию, которое проникает глубже, чем массаж. Внутренняя *ци* (*нэй ци*) — это *ци*, генерируемая при концентрации ума. Внешняя *ци* (*вай ци*) генерируется при внешнем физическом стимулировании. Обычно *нэй ци* накапливается в результате практики *нэйдань*, тогда как *вай ци* является результатом практики *вайдань*. *Вай ци* способна развить *вай чжуан*, тогда как *нэй ци* способна укрепить *нэй чжуан*. Когда внешнее стимулирование становится более сильным, *нэй чжуан* тоже должна стать более сильной, чтобы противостоять внешнему стимулированию. И внешнее, и внутреннее должно быть уравновешено и гармонично согласовано. Когда вы используете похлопывание или удары, то, хотя сила удара остается поверхностной, вызванные им вибрации могут проникать в тело очень глубоко.

6. Всегда держать «центр» практики. *Нэйдань ицзинь-цзин* отличается от *вай-дань-ицзинь-цзина* тем, что

вы начинаете накапливать и заставлять циркулировать *ци* внутри и постепенно распространять ее к наружным частям тела. В *нэйдань-ицзинь-цзине* «центром», где создается и накапливается *ци*, считается *нижний Дань-тянь*. В *вайдань-ицзинь-цзине* таким «центром» является желудок. Когда внутренняя *ци* в избытке, вы можете постепенно распространять ее к грудной клетке, спине и, наконец, к конечностям. Соблюдение этого порядка во время тренировки крайне важно. Это помогает вам создать фундамент *ци* в своем теле, а не в конечностях. Когда *ци* накопится в теле, она будет полной и сильной в двух основных сосудах *ци*.

7. Всегда знать состояние своего тела. Не практикуйте, если циркуляция *ци* в вашем теле не является нормальной. Отклонение от нормы циркуляции *ци* может быть вызвано болезнью, слабостью, истощением или нарушением эмоционального равновесия, например гневом или чрезмерной радостью. Наиболее критическими являются первые сто дней практики. В этот период, когда вы накапливаете *ци* в своем «центре», вы должны воздержаться от секса, иначе вы будете терять ту *ци*, которую вам удалось накопить. По прошествии этих ста дней вы должны будете регулировать свою половую жизнь. Кроме того, необходимо помнить, что нельзя проводить тренировку в течение 24-х часов до и в течение 24-х часов после половой связи. Многие древние тексты даже настаивают на трех сутках воздержания до и четырех после этого акта. Мне лично кажется, что легкая тренировка за 24 часа и через 24 часа не принесет особого вреда. Нельзя приступать к тренировке с полным желудком или слишком проголодавшись. Нельзя тренироваться сразу после принятия алкоголя. Необходимо воздерживаться от наркотиков и курения.

8. Сознать возможность получения травмы и избегать этого. Это особенно важно для *нэйдань*, пото-

му что во время этой тренировки можно нанести себе серьезное повреждение. Необходимо полностью понимать теорию и тренироваться осторожно.

9. Не злоупотреблять травами. Люди часто начинают использовать травы прежде, чем поймут, как их нужно использовать. Травы могут принести вред, особенно те из них, которые принимаются внутрь. Травы, которые предназначены для наружного применения, менее опасны. Применять травы следует только в соответствии с предписаниями квалифицированного травника. С большинством слабых травм тело справляется само.

10. Следовать расписанию тренинга. Не форсировать практику, потому что это вместо пользы приносит вред. Состояние тела должно улучшаться постепенно. Это требует времени и терпения. Те, кто собираются пройти как курс *ицзинь-цзина*, так и курс *сисуй-цзина*, не должны начинать практику *сисуй-цзина* раньше, чем после годичной практики *ицзинь-цзина*. Об этом мы поговорим еще в третьей части книги.

Существует еще множество других важных правил, которые необходимо соблюдать практикующим цигун. Они описаны в книге «Корни китайского цигуна». Мы рекомендуем вам прочитать эту книгу, прежде чем приступить к изучению лежащей перед вами.

6-2. Кто может заниматься практикой?

В этом разделе мы собираемся обсудить, какие люди могут заниматься этой практикой, а также достоинства и недостатки практики в различном возрасте.

Вы должны понимать, что для завершения курса вы должны обладать достаточными знаниями, временем, желанием, терпением и деньгами. Если уж вы решили практиковать, очень важно принять обязательство довести дело до конца и отрегулировать свою жизнь таким

образом, чтобы вы могли выполнить это обязательство. Если вы не завершите программу или если вы будете несколько раз начинать и бросать практику, вы нарушите эластичность фасций. Успеха можно добиться только в результате регулярной тренировки. Каждый день вы будете на шагок продвигаться вперед, и каждый такой шаг будет опираться на достижения предыдущего дня. Если вы пропустите один день, вы должны продлить свои тренировки на два дня, чтобы его компенсировать.

Воля, терпение и выносливость — вот основной секрет успеха. Для того чтобы убедиться, что вы достаточно подготовлены к практике, сначала проверьте себя с помощью очень простого теста: в течение по меньшей мере шести месяцев медитируйте каждый день рано утром и поздно вечером хотя бы по 40 минут за один раз. Утро и вечер — наилучшее время для практики *ицзинь-цзина*. *Ицзинь-цзин* требует по меньшей мере трех лет непрерывных ежедневных усилий. Если же вы не в состоянии каждый день в течение шести месяцев даже медитировать, значит, психически и духовно вы не готовы к практике. В этом случае, приступив к тренировкам, вы только нанесете вред своему телу.

Большинству людей очень трудно тренироваться ежедневно. Каждый день мы занимаемся зарабатыванием денег на жизнь. Если ваш ум постоянно занят тем, как обеспечить свое существование, как же вы можете стабилизировать его во время тренировки? Вот почему время и деньги — это следующее решающее требование для того, чтобы приступить к практике.

Еще вы можете задать вопрос, **предназначена ли эта практика только для мужчин, или женщины могут заниматься ею тоже**. Если вы посмотрите, в чем заключается тренировка, вы увидите, что здесь нет элементов, которые не могли бы выполнять женщины. Однако, так

как в древние времена большинство практиковавших *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин* были мужчинами, почти все дошедшие до нас тексты написаны для мужчин. Если этими искусствами захочет овладеть женщина, она должна будет все техники несколько приспособить для себя, однако, если она поняла основную концепцию, у нее при этом не возникнет никаких трудностей. Помните: основная теория и принципы остаются теми же.

Следующий вопрос, который нам хотелось бы обсудить, это то, **какой возраст можно считать наилучшим для практики *ицзинь-цзина***. Это предмет постоянных споров в китайском обществе цигун. Однако, если вы хорошо подумаете, ответ вам самому станет ясен. Давайте рассмотрим три различных группы: от 14 до 18, от 19 до 30 и от 31 до 45 лет.

Мы не обсуждаем практику в возрасте до 14 лет и после 45, потому что до 14 лет физическое тело ребенка еще слишком слабое и тренировка может повлиять на его естественный рост, а после 45 состояние мышц уже начинает ухудшаться. Это не означает, что люди этих двух возрастных групп вообще не могут практиковать *ицзинь-цзин*. Они тоже могут практиковать, но при этом должны соблюдать большую осторожность и точно знать, что можно делать и чего нельзя. Некоторые виды тренировок могут причинить им вред. Однако, если они правильно построят свою практику, они еще могут успеть завершить.

1. Возраст от 14 до 18 лет

Преимущества:

А. В этом возрасте происходит быстрый рост физического тела. Организм выделяет большое количество гормонов, энергия *ци* сильная и *Ян* увеличивается. Легко укрепляется *защитная ци*.

В. Поскольку в этом возрасте *ци* сильная и ее циркуляция плавная, полученные во время тренировок травмы легко исцеляются.

С. Так как физическое тело растет, тренировки настраивают тело как раз во время роста. Поскольку тело растет во время тренировок, их эффект сохраняется дольше.

Недостатки:

А. Людям этого возраста труднее понять и почувствовать *ци*, и у них недостаточно терпения для практики *нэйдань-ицзинь-цзина*. Поэтому им легче достичь хороших результатов в *вай чжуан*, но гораздо труднее в *нэй чжуан*.

В. Если эти молодые люди, развив свою *вай чжуан* в этом возрасте, до тридцати лет не займутся развитием *нэй чжуан*, они не достигнут достаточного успеха и могут пострадать от рассеяния энергии.

С. Люди этого возраста обычно отличаются слабой волей и недостаточным упорством. Кроме того, им гораздо труднее контролировать свои сексуальные желания.

2. Возраст от 19 до 30 лет

Преимущества:

А. Эта группа обладает зрелым физическим телом, и их *защитная ци* достигает своего максимума. Занятия *вай чжуан* могут быть очень эффективными и можно ожидать хороших результатов.

В. Обладая более зрелым умом, они проявляют больше терпения, им легче понять теорию, на которой основана практика, — особенно в том, что касается *нэй чжуан*. Поэтому они могут гармонично сочетать практику *нэйдань* с практикой *вайдань*.

Недостатки:

А. В этом возрасте люди заняты своей карьерой и у них не хватает времени. Ограниченность во времени — основное препятствие для этой группы.

В. В этом возрасте люди обычно активно вовлечены в жизнь общества, многие женятся. В связи с этим их ум неустойчив и труднее поддается управлению. Кроме того, трудно воздерживаться от секса в тот период, когда этого требует практика.

3. Возраст от 31 до 45 лет

Преимущества:

А. В этом возрасте карьера уже обычно определена и ум более устойчив. Это наилучший возраст для практики *нэйдань*. Люди в этом возрасте обладают относительно более крепкой волей, большим терпением и знают, чего они хотят, поэтому они не приходят в замешательство, как молодые люди.

В. Благодаря своему возрасту они обладают большим жизненным опытом и зрелым мышлением. Они обычно значительно лучше понимают весь смысл практики, чем люди двух других возрастных групп.

Недостатки:

А. Хотя эти люди обладают более сильной волей, терпением, устойчивым умом и более обширными знаниями, их тело, к сожалению, находится не в самом лучшем состоянии. Оно начинает ухудшаться, оно слабее, чем в двух других группах. Им трудно достичь высокого уровня в практике *вай чжуан*.

В. Много времени у людей этой группы занимает семья.

Все это общие заключения и они не обязательно применимы к каждому отдельному человеку. У каждого есть свои собственные проблемы, и многие недостатки,

если знать, как это сделать, можно обратить в преимущества. Если делать окончательный вывод, то можно сказать, что *ицзинь-цзин* может практиковать каждый, если он знает «как» и «почему» и если он сумеет отрегулировать свою жизнь таким образом, чтобы приспособить ее к практике.

6-3. Ключевые моменты практики

Хотя некоторые из этих моментов уже обсуждались в первой части книги, в разделе о регулировании *Кань* и *Ли*, мы повторим их здесь, чтобы освежить в вашей памяти, а также добавим к ним новые.

1. Внутреннее и внешнее должны взаимодействовать между собой

В предыдущей главе мы объясняли, что для того, чтобы сделать физическое тело более сильным, вы должны поддерживать как внешнюю силу, так и внутреннюю энергию. Это подобно мячу, которому необходима крепкая кожа и воздух. Следовательно, даже во время практики *вайдань-ицзинь-цзина* ваш ум должен играть основную роль в процессе тренировки. Он должен концентрироваться на тренируемой области, чтобы эффективно направлять сюда *ци*, обеспечивая это место энергией. Вы должны согласовывать внутреннее с внешним для того, чтобы иметь *вай чжуан* и *нэй чжуан* и уравновешивать *Инь* и *Ян*.

2. Координация дыхания

Дыхание — это ключ и стратегия любого вида цигуна. Когда вы делаете выдох, вы можете расширять свою *защитную ци*, направляя ее к коже и даже за ее пределы. Это дает вам также возможность обеспечивать энергией мышцы и сухожилия, переводя их в более высокое

энергетическое состояние. Делая вдох, вы обеспечиваете энергии возможность проникать вглубь вашего тела. Выдох считается *Ян*, а вдох — *Инь*. Занимаясь *вайдань-ицзинь-цзином*, вы тренируете мышцы и сухожилия на различной глубине. Поэтому ваше дыхание становится важным ключевым моментом, позволяющим регулировать глубину проникновения внешней силы в ваше тело. Если ваш ум и дыхание не скоординированы, вы сможете развить только *вай чжуан*.

3. Взаимодействие *И* и *ци*

Как уже упоминалось выше, в практике *вайдань-ицзинь-цзина* большую роль должен играть ваш *И*. Только в этом случае вы сможете направлять *ци* в те области, которые вы тренируете, для накопления в них *нэй чжуан*. Кроме того, когда вы с помощью внешнего стимулирования типа массажа, похлопывания, прокатывания или разных физических упражнений тренируете *вай чжуан*, происходит местное накопление *ци*. Вы должны использовать свой ум для того, чтобы почувствовать ее, понять ее и, что самое главное, научиться использовать ее в сочетании с *ци*, генерируемой в результате практики *нэйдань*. Как видите, *И* и *ци* должны объединиться и составить одно целое. Это упражнение называется *И ци сян хэ*, что означает «*И* и *ци* взаимно сочетаются».

4. Взаимодействие *шэнь* и *ци*

Среди множества людей, которые усердно занимаются *ицзинь-цзином*, некоторые быстро достигают успеха, тогда как у других это происходит значительно медленнее. В чем причина такого различия? Кроме *ци*, дыхания и правильного выполнения всех техник, одним из важнейших факторов является *шэнь*. Согласно китайской теории цигуна, *шэнь* — это главнокомандующий, который

руководит *ци*. Так как *ицзинь-цзин* — это цигун, этот главнокомандующий является одним из основных секретов успешной практики. Когда *шэнь* находится высоко, *ци* может быть сильной и плавно циркулировать, а *И* будет alertным. В таком состоянии вы сможете ощущать то, чего не могут ощутить другие люди. В результате вы глубже других поймете смысл своей практики, и она пойдет быстрее и эффективнее.

5. Координирование *Инь* и *Ян*

Одним из самых важных вопросов в практике китайского цигуна является вопрос о том, как регулировать *Инь* и *Ян* в процессе тренировки. Хотя *Инь* и *Ян* — это не совсем то же, что *Кань* и *Ли*, *Инь* часто называют Водой (*Кань*), свинцом или драконом, а *Ян* — Огнем (*Ли*), ртутью или тигром. При соответствующем взаимодействии *Инь* и *Ян* возможны миллионы вариаций. Следовательно, вам необходимо научиться регулировать во время практики цигуна свои *Инь* и *Ян*. Например, *вайдань-ицзинь-цзин* считается янским, а *нэйдань-ицзинь-цзин* — иньским. Вы должны изучить и тот и другой и, правильно сочетая их, уравнивать *Инь* и *Ян*. В некоторых текстах по *ицзинь-цзину* обсуждаются *Инь* и *Ян*, или Вода и Огонь. Один из таких отрывков мы рассматривали во второй части предыдущей главы, а сейчас обратимся еще к одному, который связан с массажными техниками.

Способ уравнивания *Инь* и *Ян* при практике *ицзинь-цзина*

Небо и Земля — одно большое *Инь* и *Ян*. *Инь* и *Ян* взаимодействуют, и тогда рождаются миллионы жизней. Человеческое тело — малое *Инь* и *Ян*. (Когда) *Инь* и *Ян* взаимодействуют, уходят сотни болез-

ней. (Когда) *Инь* и *Ян* используются вместе, устанавливается взаимная гармония между *ци* и кровью. Естественно, не будет болезней. (Там, где) нет болезней, есть сила. Причина этого ясна.

Человек — это Небо и Земля в миниатюре. Голова называется Небом, а нижняя часть живота — Землей. Если вы знаете, как плавно и гармонично координировать и уравнивать *Инь* и *Ян*, вы никогда не будете болеть.

Когда практикуешь этот гун (то есть *ицзинь-цзин*), ты должен заимствовать смысл взаимодействия *Инь* и *Ян* и незаметно овладевать изначальными хитростями миллионов объектов на Небесах и Земле. Вот способ оттолкнуть болезни.

Здесь объясняется, что, практикуя *ицзинь-цзин*, вы должны одновременно суметь узнать, как заставить взаимодействовать *Инь* и *Ян*, и понять хитрость, с помощью которой можно их уравнивать. Другими словами, вы должны научиться согласовывать свои *Кань* и *Ли*.

Тот, у кого слаб *Ян* тела, обычно становится чахлым, слабым, хилым и усталым, он должен обратиться к юной девушке, владеющей методами массажа. Потому что женщина иньская снаружи и янская внутри. Заимствование ее *Ян* помогает моей слабости. Это естественный путь.

Здесь идет речь об использовании массажа в *ицзинь-цзине*, когда человек обладает слабым *Ян* по причине старости либо болезни. Хитрость уравнивания *Инь* и *Ян* здесь заключается в том, чтобы массаж делала юная девушка. Считается, что женщина, хотя и выглядит внешне слабой и иньской, внутренне — сильная и янская.

Тот, у кого сильный *Ян* и слабая *Инь*, обычно болеет болезнями огня. Вы должны обратиться к юно-

ше. Потому что мужчина янский снаружи и иньский внутри. Заимствование его *Инь* для подавления избытка моего *Ян* — тоже ловкий прием.

Ян может быть сильным по молодости или из-за болезни. При сильном *Ян* *Инь* относительно слаба. Обычно, если вы ничем не больны, вы обладаете сильным *Ян* начиная с подросткового возраста и примерно до тридцати лет. Когда тело слишком янское, оно получает слишком много энергии и ум становится неустойчивым. У вас часто портится настроение, вы легко возбуждаетесь, бываете нетерпеливы и беспокойны. Если вы действительно замечаете за собой эти качества, вам следует обратиться к молодому человеку, который сделает вам массаж. При этом результат будет противоположен предыдущему. Мужчины выглядят сильными и янскими снаружи, но они иньские внутри. Поэтому, если вам делает массаж юноша, вы можете использовать его *Инь* для того, чтобы уравновесить *Ян* своего тела. Уравновешивание *Инь* и *Ян* с помощью партнера носит в цигун название «взаимного совершенствования» (*шуан сю*).

Что касается того, кто не болен, то, занимаясь этим цигуном (*ицзинь-цзином*), (он должен) поступать как обычно. Если есть возможность попеременно пользоваться для массажа услугами мальчика и юной девушки, это чудесно.

Тот, кто здоров и чьи *Инь* и *Ян* уже сбалансированы, должен постараться прибегнуть к попеременному массажу, осуществляемому молодым человеком и юной девушкой. Это поможет поддерживать равновесие и гармонию *Инь* и *Ян*.

6-4. Когда тренироваться

Вообще говоря, наилучшим временем года для начала практики *ицзинь-цзина* является весна. Для этого есть несколько причин:

1. Весной ваше тело постепенно меняется с *Инь* на *Ян*. Оно становится сильнее, и сильнее становится его *Ян*, так что это наилучшее время для накапливания *ци* изнутри как с помощью *вайдань*, так и с помощью *нэйдань-ицзинь-цзина*.

2. Практика *ицзинь-цзина* включает массаж и похлопывание тела, а для этого вам нужно частично раздеться. В зимнее время, так как ваше тело и окружающий воздух *Инь*, вы можете легко простудиться, даже находясь внутри помещения. Но когда приходит весна, эти проблемы исчезают.

3. Весной усиливается циркуляция в теле *ци* и крови, они становятся более активными, а их количество более обильным. Это уменьшает вероятность повреждений, а в случае их получения обеспечивает быстрое выздоровление.

Не рекомендуется начинать практику летом, потому что окружающая среда в это время слишком янская и ваше тело тоже настраивается на *Ян*. Начинаящий, приступивший к практике в это время года, обнаружит, что ему очень легко удастся накопить большое количество Огня, что может привести к определенным проблемам. Теоретически, если вы умеете искусно согласовывать *Кань* и *Ли*, для практики *нэйдань* хорошим временем является осень. Однако для начинающего, который не умеет чувствовать *Инь* и *Ян* своего тела и не знает, как согласовать *Кань* и *Ли*, практика *нэйдань* может привести к сильному повышению его *Инь*.

Теперь давайте выберем наилучшее время дня для практики. В «Секрете практики *ицзинь-цзина*», манускрипте, отрывки из которого мы приводили в предыдущей главе, есть отрывок, который ясно отвечает на этот вопрос. Там сказано:

Дао (путь) построения фундамента начинается во время *цзы* (в полночь), *у* (полдень), между *цзы* и *у* (во время восхода солнца); или (он) начинается во время *у-цзы* (на заходе солнца), когда (происходит) много изменений, *Инь* и *Ян* обмениваются между собой, поворачиваются друг к другу и взаимодействуют. Когда (человек) может (заниматься) день и ночь непрерывно, не прекращая ни на секунду, Небо и Человек могут стать одним целым. Если заниматься семь седмиц (49 дней), *ци* и кровь будут обильными и в достаточном количестве. Если заниматься десять декад (сто дней), можно постепенно достичь бессмертия.

Как видите, существуют четыре времени суток, наиболее благотворные для практики: полночь, полдень, время восхода и захода солнца. В это время вы можете воспользоваться преимуществами, которые дает вам обмен между *Инь* и *Ян*. Естественная смена времени оказывает влияние на ваше тело — пора года или время суток. Если *Инь* и *Ян* вашего тела не могут плавно следовать естественным изменениям, вы будете восприимчивы к болезням и ваше тело будет скорее разрушаться. Ваше тело является частью природы и должно плавно и гармонично настраиваться на нее. Большинство мастеров цигуна предпочитают посвящать практике эти четыре времени суток, которые позволяют им изменять свои *Инь* и *Ян* в соответствии с природными изменениями. То же можно рекомендовать для практики *цзинь-цзина*. Однако, когда вы создадите прочный фундамент, вы сможете тренироваться в любое удобное для вас время.

В действительности очень немногие из тех, кто занимается *вайдань-ицзинь-цзином*, тренируются четыре раза в сутки. Обычно они пропускают полуночные тренировки, чтобы дать телу возможность восстановить свои

силы после практики. Другая причина заключается в том, что в полночь ваше тело слишком иньское. А это означает, что ваша *защитная ци* в это время самая слабая и вам легче всего получить травму. Однако некоторые утверждают, что тренировки в полночь наиболее важны. Они мотивируют это тем, что, так как тело в это время наиболее *Инь*, то при правильной тренировке увеличение силы будет больше, чем в любое другое время суток. Интересно отметить, что для практики *сисуй-цзин-цигуна* наиболее важными являются тренировки именно в полночь. В третьей части книги мы обсудим это подробнее.

Из приведенного фрагмента становится ясно, что, если вы будете заниматься в течение 49 дней, *ци* и кровь у вас будут в изобилии, а если вы прозанимаетесь 100 дней, вы создадите фундамент для достижения «буддистости». Это называется «сто дней для построения фундамента». Поэтому в первые 100 дней практики вы должны хорошо спать, есть питательную мясную пищу и, что самое важное, полностью прекратить половую жизнь. Именно в эти 100 дней вы накапливаете *нэй чжюан ци*, что определяет, сможет ли ваша практика у венчаться успехом. Если вы соблюдаете режим тренировок, у вас есть хороший шанс успешно завершить весь курс *ицзинь-цзина*.

6-5. Практика *вайдань-ицзинь-цзина*

1. Приспособления для практики

Существует несколько текстов, в которых приводится описание, как изготовить приспособления для практики, используемые в *вайдань-ицзинь-цзине*. Однако, если вы поймете теорию, на которой они основаны, вы можете разработать свои собственные приспособления из более подходящих или даже лучших материалов. Например, в

древние времена для изготовления многих инструментов использовался свинец просто потому, что он был легко доступен и легко плавился. Однако в связи с опасностью свинцового отравления, эти инструменты перед использованием необходимо обрабатывать травами в соответствии со специальными предписаниями. В наши дни для тех же целей можно использовать нержавеющую сталь, которая будет выполнять эти функции так же хорошо или даже лучше. Мне кажется, что проще и лучше использовать доступные в наше время приспособления, чем пытаться изготовить их на старинный манер. Поэтому мы ограничимся рекомендацией лишь нескольких способов изготовления необходимых инструментов. Они могут натолкнуть вас на мысль, как сделать инструменты, которые будут больше соответствовать вашим личным потребностям.

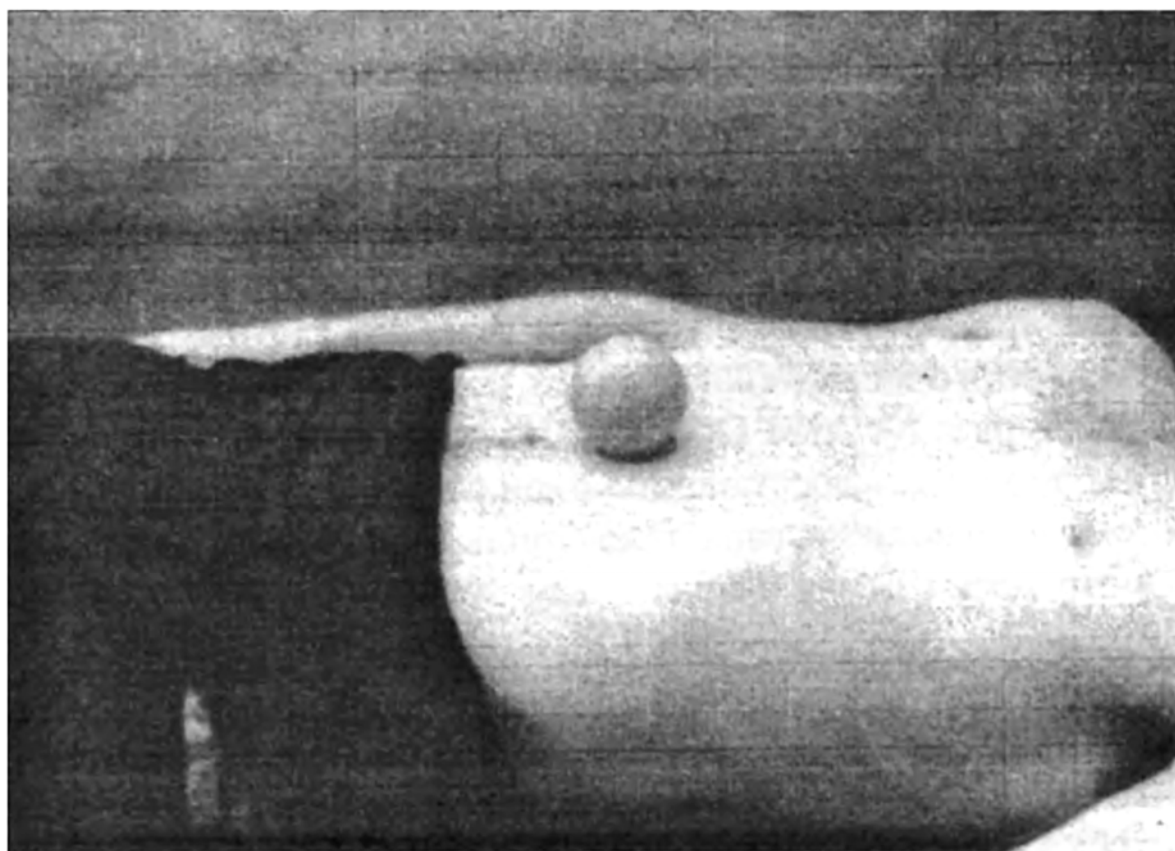


Рис. 6-1. Большой резиновый шарик для катания в области желудка

А. Резиновый шарик

Резиновый шарик весит немного, но когда вы с его помощью нажимаете на кожу, сила нажатия проникает глубоко. Вы можете катать шарик, нажимая на него ладонью, по таким различным участкам тела, как область желудка, ребра, суставы, ноги или руки. Это первый шаг в подготовке кожи и находящихся под нею мышц и сухожилий к реакции на внешнюю силу. Кроме того, такое воздействие уплотняет кожу.

В древние времена резиновых шариков не существовало, тогда использовались шарики, сделанные из хлопковой нити. Для разных участков тела изготавливались шарики разных размеров. Так, например, размер шарика для воздействия на область желудка отличался от размера шарика для ребер, размеры которого были меньше, чтобы он мог проникнуть в пространство между ребрами (рис. 6-1 и 6-2). Естественно, техники, использующие шарики, сочетались с массажем.

В. Металлический шарик

Металлический шарик служит для тех же целей, что и резиновый, но это уже следующий шаг. Он тяжелее, так что при нажатии он проникает глубже, чем резиновый. Естественно, прежде чем переходить к металлическому шарiku, следует тренироваться с резиновым. Традиционно в качестве моста для перехода от хлопкового шарика к металлическому использовались деревянные шарики.

В старину металлические шарики изготавливались из свинца. Сегодня вы можете купить шарики из нержавеющей стали любых размеров промышленного изготовления. Они чистые и на них не бывает ржавчины (Рис. 6-3).

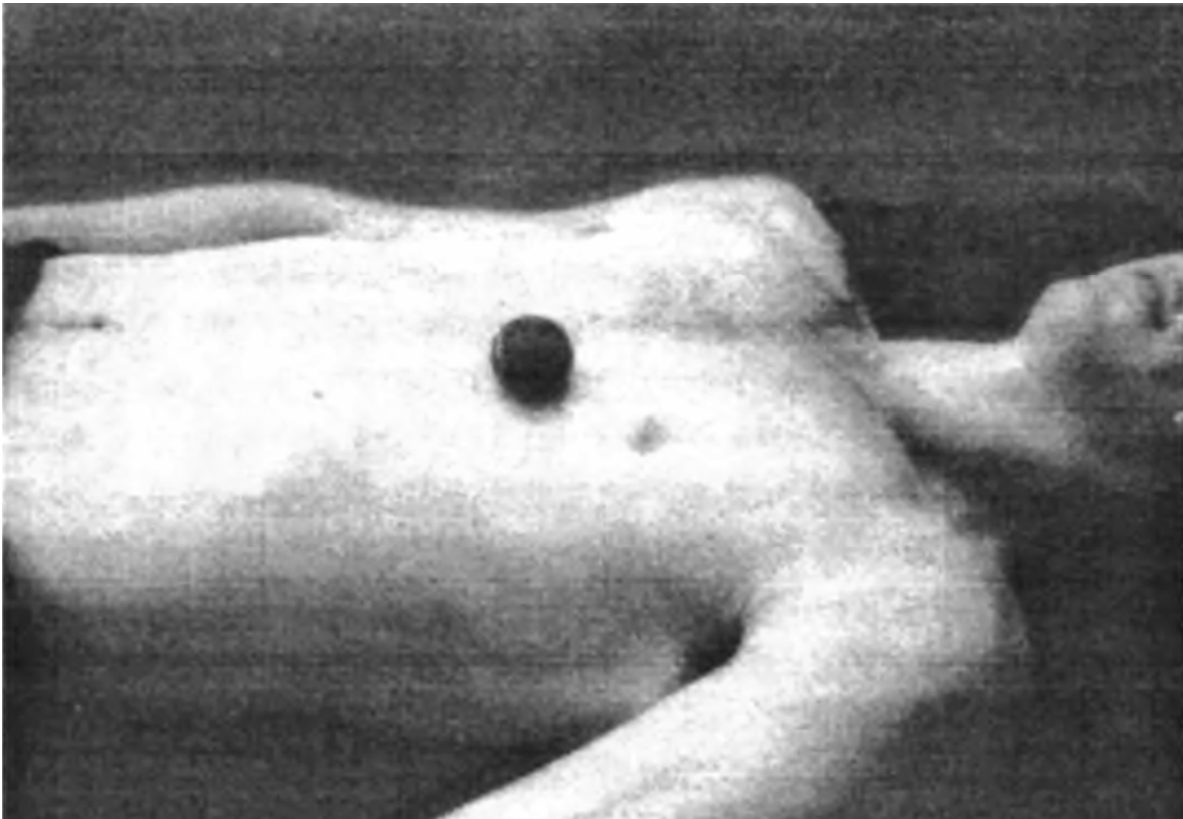


Рис. 6-2. Маленький резиновый шарик
для катания в области ребер

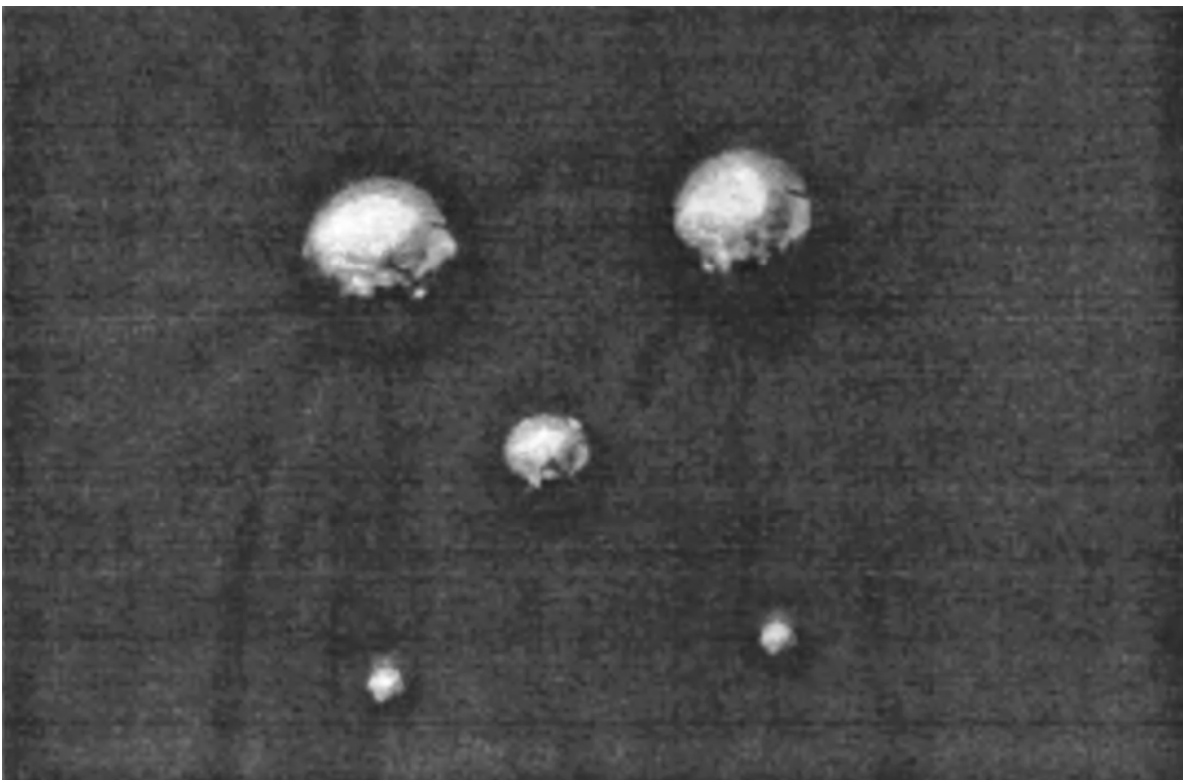


Рис. 6-3. Различные размеры
металлических шариков

С. Деревянный или металлический брусок

Завершив тренировку с металлическими шариками, вы переходите к использованию круглых деревянных или металлических брусков (рис. 6-4). В то время как металлические шарики воздействуют на маленькие участки, деревянные или металлические бруски соединяют эти небольшие участки и охватывают область большего размера. При воздействии на такую область можно накопить большее количество *ци*.

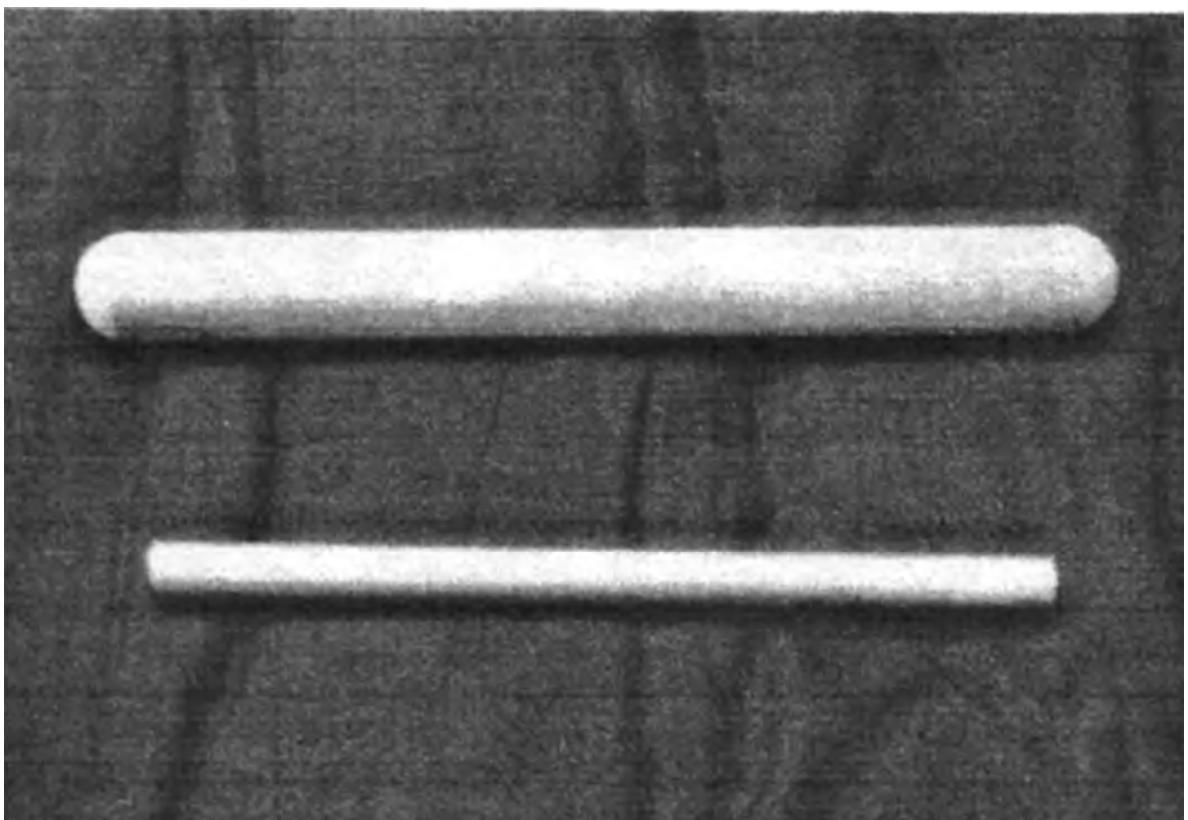


Рис. 6-4. Круглые бруски для прокатывания

Естественно, что для областей различных размеров используются различные размеры брусков.

Д. Мешочки с металлическим песком

Для нанесения шлепков по телу, особенно по области ребер, используются мешочки с металлическим песком. Когда вы ударяете по телу, вы обучаете ваши мышцы и

фасции получать энергию *ци* и мгновенно отскакивать назад. Сделайте несколько прочных удлиненных мешочков разных размеров и заполните их мелкими кусочками металла (рис. 6-5). Часто вместо свинцовых гранул используется обычный песок. Для нанесения шлепков по различным участкам тела используются мешочки различных размеров.

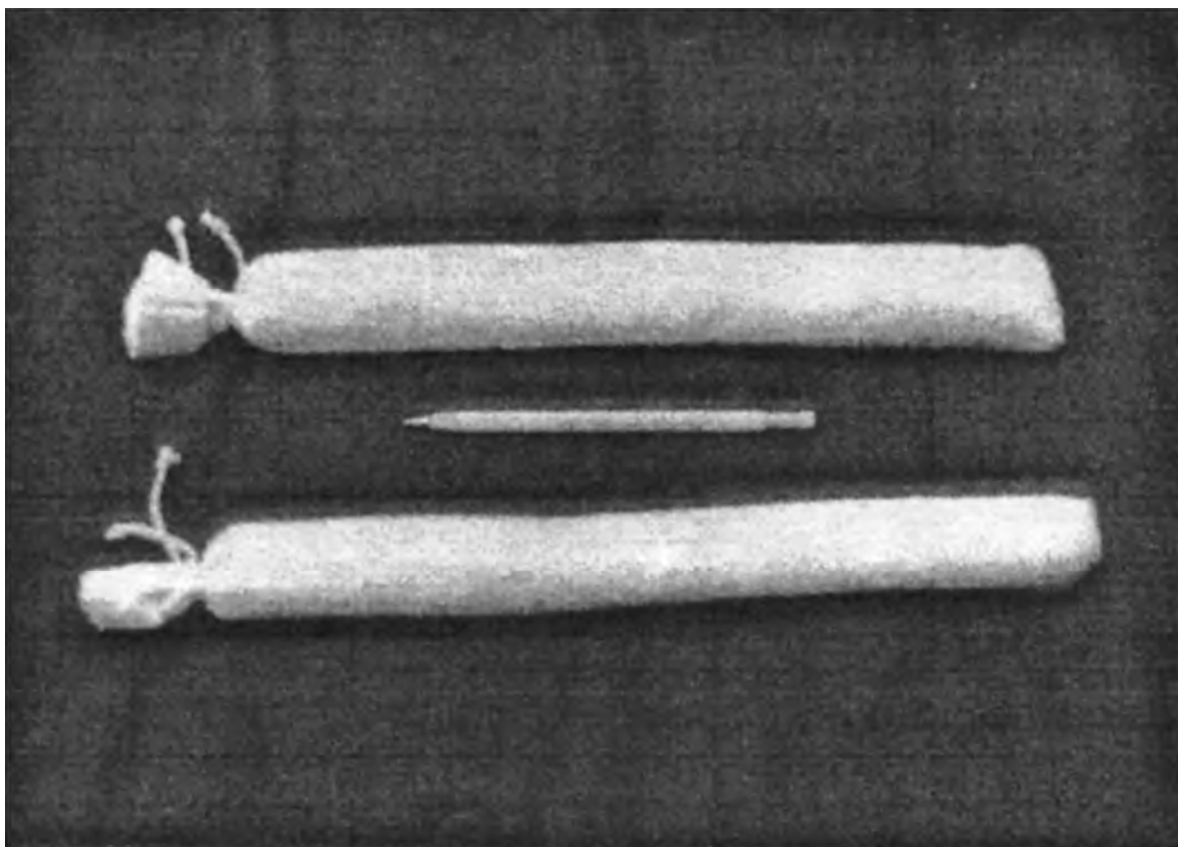


Рис. 6-5. Различные размеры используемых во время тренировок мешочков с песком

Е. Мешочки, заполненные шариками для шарикоподшипников

Эти мешочки изготавливаются по тому же принципу, что и мешочки с металлическим песком, только на этот раз они заполняются шариками для шарикоподшипников (рис. 6-6). Часто вместо шариков используется круглая галька, которую всегда можно найти на дне ручьев. Счи-

тается, что галька со дна ручья больше *Инь* и, следовательно, больше подходит для тренировок. Размер шариков выбирается от самого маленького до размера шарика для пинг-понга. Такие мешочки получаются тяжелее и будут сильнее тренировать вашу *ци* и способность мышц отскакивать.

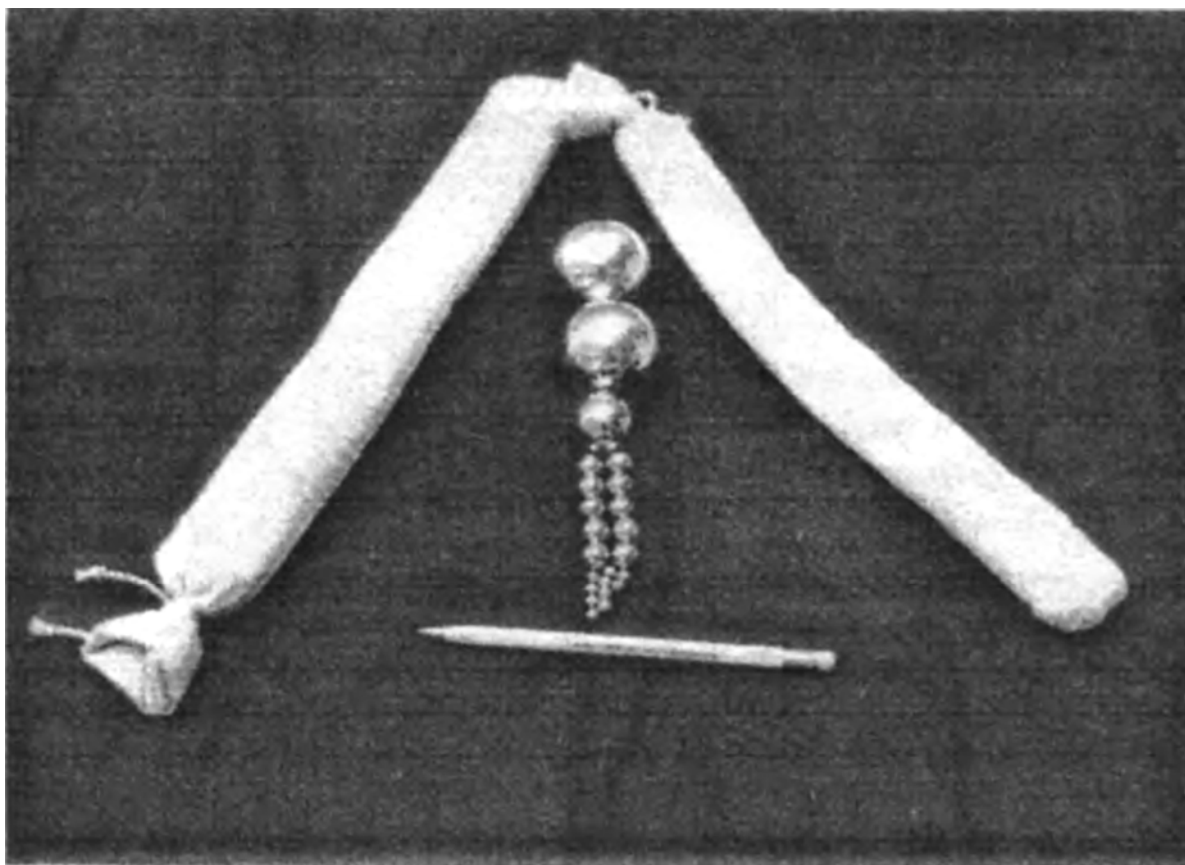


Рис. 6-6. Различные размеры шариков и мешочков

Г. Проволочная плетъ

После воздействия на тело с помощью мешочков с шариками для подшипников вы начинаете ударять по всему телу плетью, сделанной из пучка проволоки. Это помогает направить накопленную внутри *ци* к коже и, следовательно, увеличить снабжение, или питание, кожи энергией *ци*. В древние времена плетъ обычно делалась из бамбука или из ротанговой пальмы. В наше время многие практикующие *ицзинь-цзин* обнаружили, что для

этой цели значительно больше подходит пучок нержавеющей стальной проволоки (рис. 6-7). Три основные причины заключаются в следующем: 1) пучок проволоки из нержавеющей стали тяжелее бамбука, поэтому его сила проникает глубже; 2) нержавеющая стальная проволока обладает большей гибкостью, и удар получается более пружинящим, лучше отскакивающим; 3) действие удара сохраняется дольше.

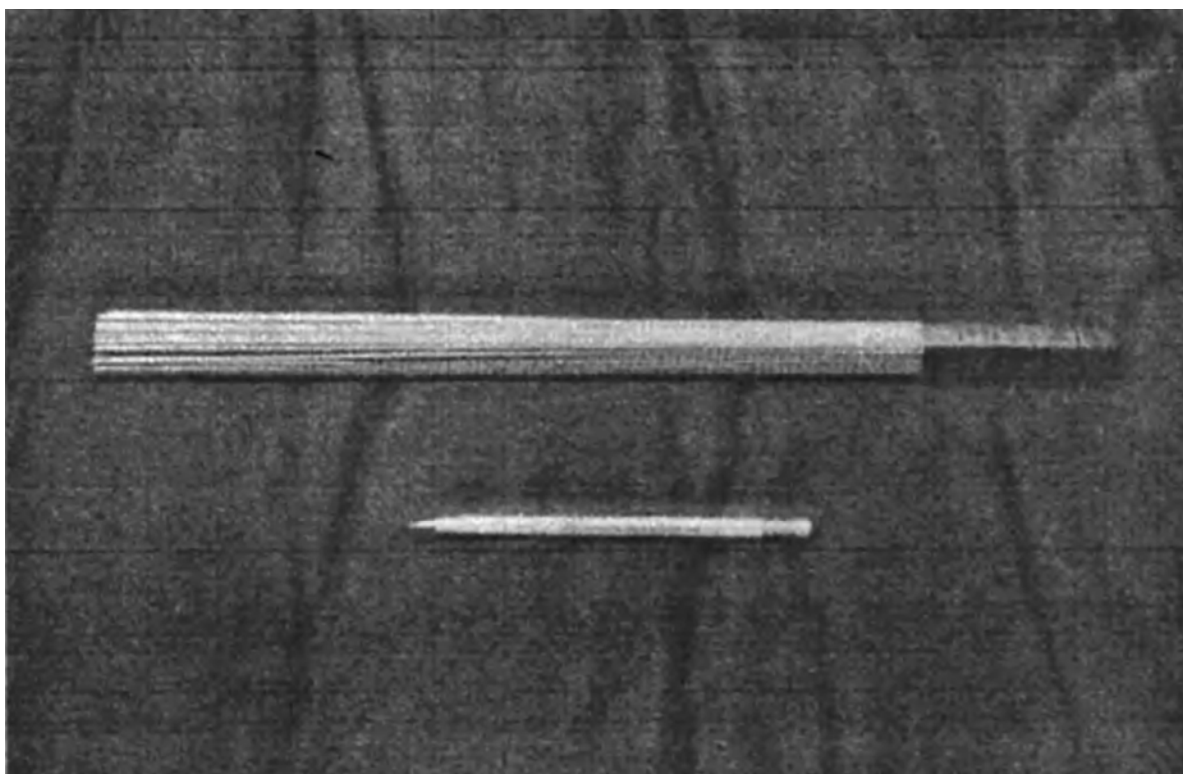


Рис. 6-7. Проволочная плетть

Г. Пестик

«Пестик» обычно используется для поднятия фасций с помощью разминания. Он также помогает развить силу отскакивания мышц, что необходимо для практики боевых искусств, в частности цигуна «Железная Рубашка». Пестик делается из тяжелого красного дуба или подобной древесины (рис. 6-8). Начинать следует с участка, где больше всего мышц, и постепенно переходить к участкам с меньшим количеством мышц.

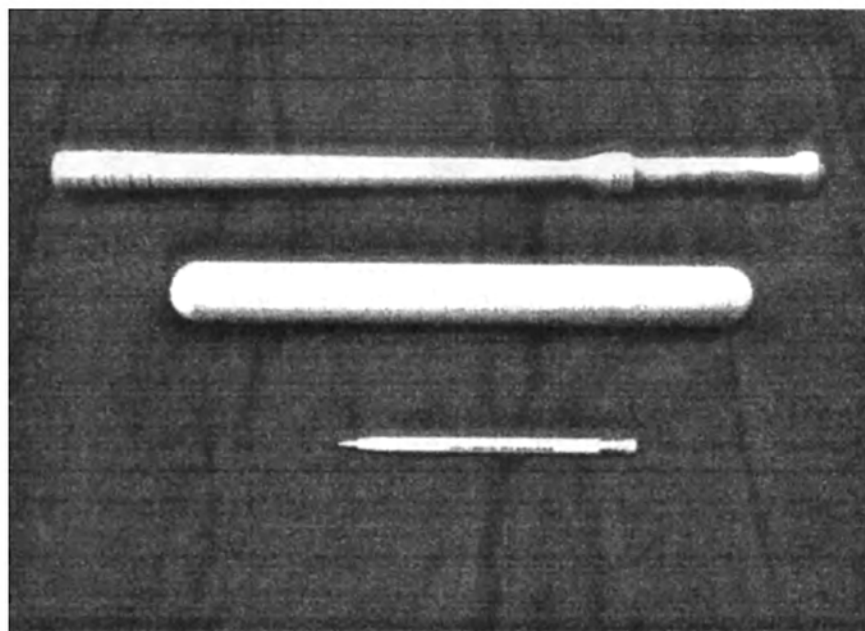
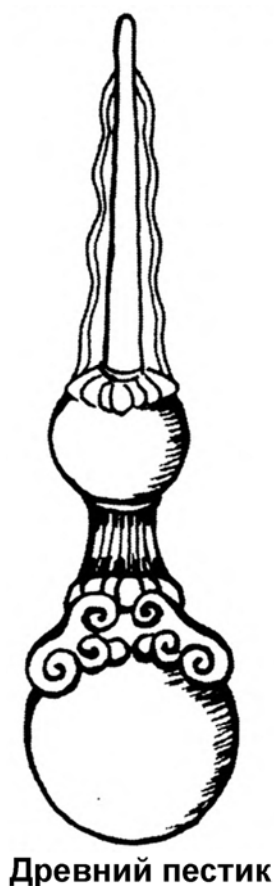


Рис. 6-8. Пестик и деревянный брусок

Н. Деревянный молоток

Мягкие участки тела для поднятия фасций в этом месте разминаются с помощью деревянного молотка (рис. 6-9). Обычно это делается после того, как массаж наполовину завершен. В хозяйственном магазине вы можете приобрести резиновый молоток, который еще больше подойдет для этих целей.

I. Металлический диск

Металлические диски находят два применения. Во-первых, благодаря своему весу диск может использоваться в качестве инструмента для поднятия тяжестей с целью наращивания и укрепления мышц, сухожилий, суставов и костей. По мере продвижения в практике, тяжесть дисков может увеличиваться. Во-вторых, диск может использоваться для шлифования и уплотнения кожи

при практике цигуна «Железная Рубашка». Традиционный металлический диск действительно имеет форму диска, но вы вполне можете использовать груз из набора грузов для штанги (рис. 6-10).



Древний деревянный
молоток

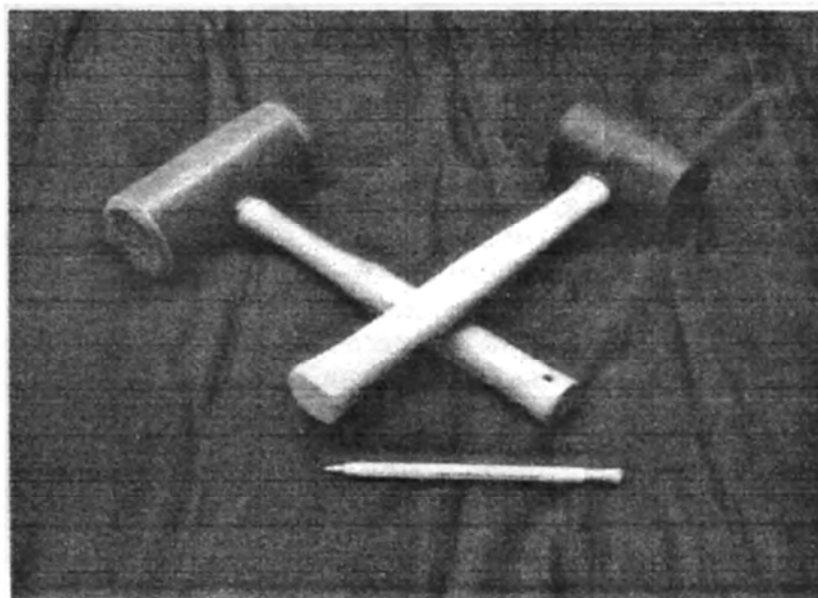


Рис. 6-9. Резиновый и деревянный молоток

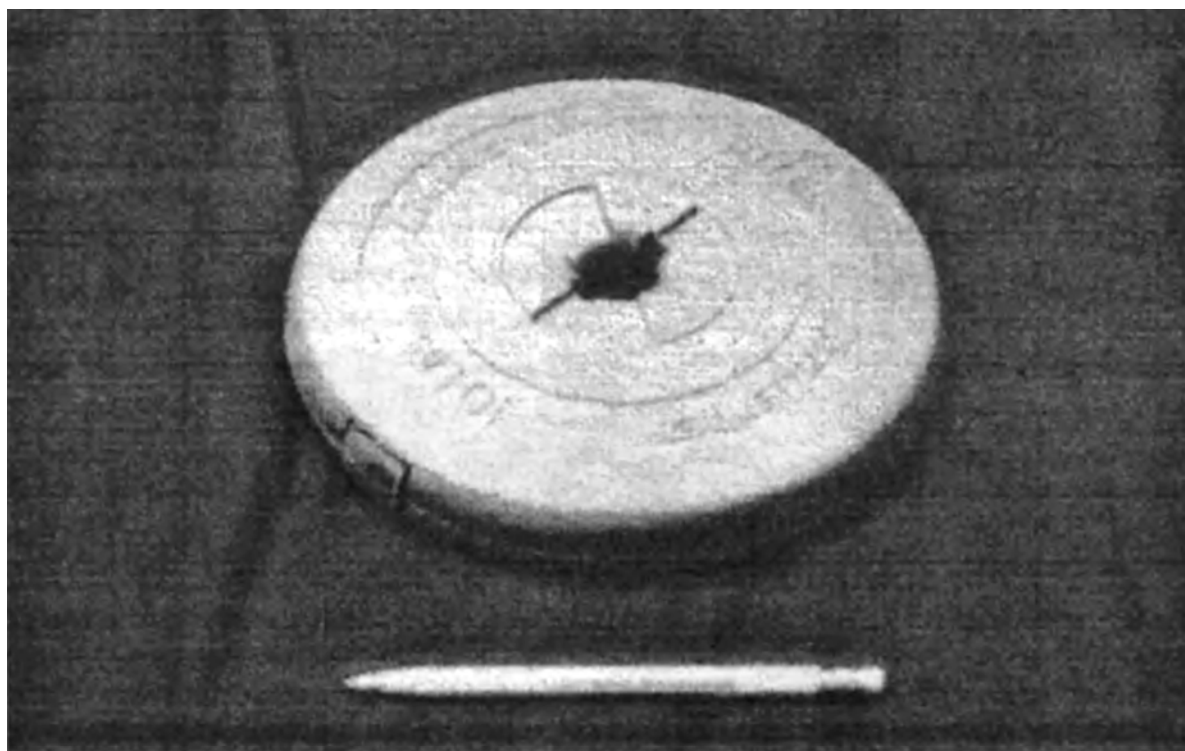


Рис. 6-10. Груз из набора грузов для штанги

Ж. Металлический молоток

В упражнениях с нанесением ударов металлический молоток не используется. Его применяют во время тренировок с поднятием тяжестей для усиления мышц, сухожилий, суставов и костей. Вы можете сами придумать множество способов его использования.

Теперь вы получили представление о тех приспособлениях, которые применяются во время практики. Если вы поняли смысл тренировок, вы можете разработать для себя новые приспособления.

2. Практические техники

А. Массаж

Характер китайского массажа можно описать двумя словами: «мягкий» и «ручной». Это означает, что самым важным в технике массажа является ее мягкость. Причина очень проста. Когда человек, которому делают массаж, ощущает, что к его телу прикладывается большая сила, он напрягается и, кроме того, оказывает психическое сопротивление. Он не в состоянии сосредоточиться на практике, и эффективность практики в связи с возникшим напряжением падает.

Массаж — один из первых этапов практики *ицзинь-цзина*, в первые 100 дней практики его значение можно назвать решающим. Массаж начинают в области желудка, который является «центром» в этом виде практики, и, по мере продолжения тренировок, распространяют на более обширную область. При этом преследуется несколько целей:

- a) Расслабить фасции между кожей и мышцами, а также между мышцами и костями.
- b) Освободиться от жира, скопившегося в фасциях.
- c) Возобновить и усилить циркуляцию *ци* и крови в фасциях.

д) Заполнить фасции *ци*. Направлять во время массажа и похлопываний *ци* к фасциям, используя для этого сознание, что является ключом к накоплению *нэй чжун*.

е) Устранить любые кровоподтеки и застои *ци*.

Выполняя массаж, следует постепенно переходить от мягких надавливаний к более твердым, от поверхностных — к более глубоким. В китайском цигуне существует множество способов выполнения массажа. Однако в практике *ицзинь-цзина* обычно используется ладонь одной руки (рис. 6-11) или обе ладони (рис. 6-12), с помощью которых выполняются легкие надавливания или круговые движения. Естественно, использование обеих ладоней обеспечивает более длительный эффект и более глубокое проникновение. При этом усилие, прилагаемое каждой из рук, будет меньше, чем при выполнении массажа одной рукой. Поэтому использование обеих рук позволяет сделать массаж более мягким, расслабление у



Рис. 6-11. Выполнение массажа с помощью одной руки

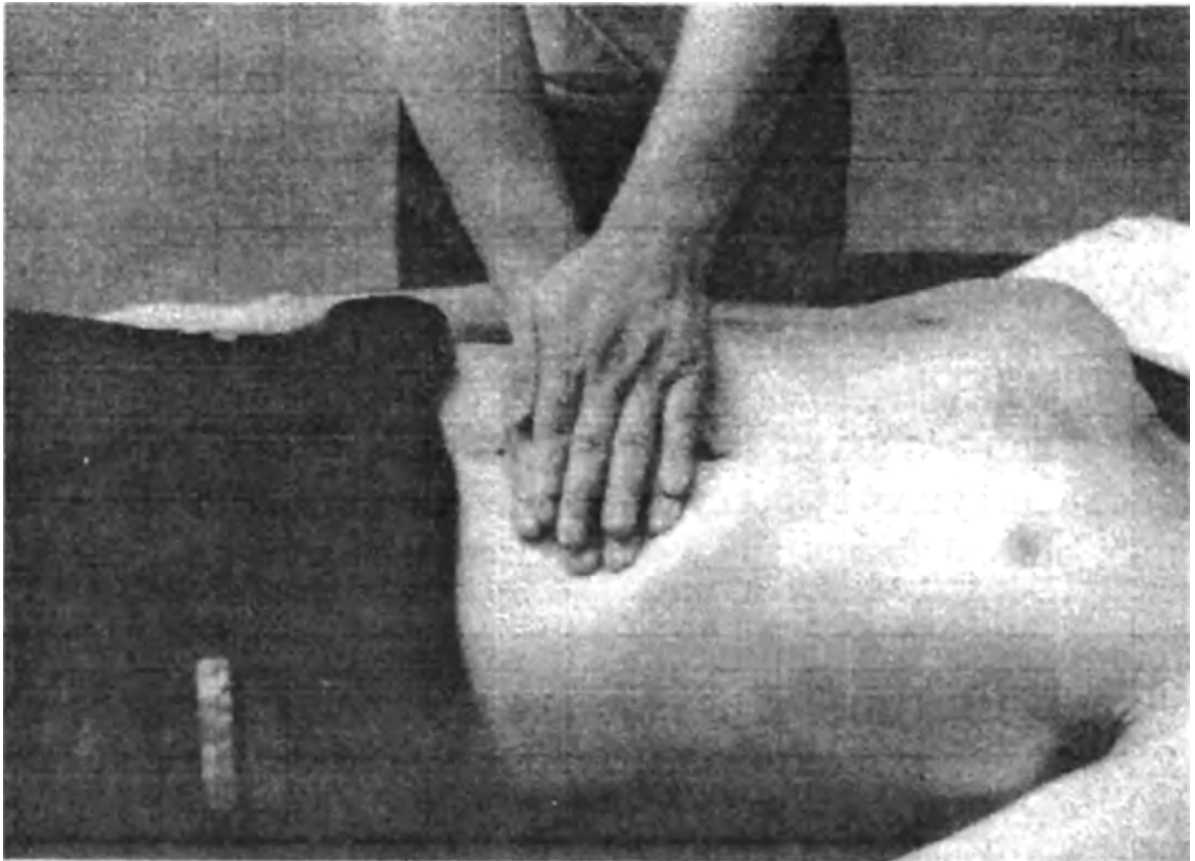


Рис. 6-12. Выполнение массажа с помощью обеих рук

вашего партнера будет более сильным, а энергия будет проникать глубже.

Существует множество техник массажа, обычно используемых в *ицзинь-цзине*. Вам необходимо их тщательно изучить. Потренировавшись некоторое время, вы приобретете достаточно опыта для того, чтобы найти другие техники массажа, которые тоже могут оказаться эффективными. Помните: **ВЫПОЛНЯЯ МАССАЖ СВОЕМУ ПАРТНЕРУ, ВЫ НЕ ТОЛЬКО ОБСЛУЖИВАЕТЕ ЕГО, ОДНОВРЕМЕННО ВЫ ОБУЧАЕТЕСЬ САМИ.** Массируя другого человека, вы изучаете строение человеческого тела, вы узнаете по опыту уровень усилия, которое можно использовать для различных областей, и вы учитесь тому, как понимать и чувствовать накопление *ци* вашим партнером во время практики. Поэтому, когда вы

делаете массаж другому человеку, вы должны быть терпеливы, сосредоточены и всегда интересоваться, что партнер при этом чувствует. **МАССАЖ БУДЕТ ЭФФЕКТИВНЫМ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВАШ ПАРТНЕР БУДЕТ С ВАМИ СОТРУДНИЧАТЬ.**

Естественно, когда массаж делают вам, вы должны расслабиться и сконцентрировать свое сознание на ладони вашего партнера. **ПОМНИТЕ: ВАШЕ СОЗНАНИЕ НАПРАВЛЯЕТ ЦИ В МАССИРУЕМУЮ ОБЛАСТЬ ДЛЯ НАКОПЛЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ.** Если вы не в состоянии это сделать, ваша практика даст вам только внешнюю силу. Кроме того, когда вы сосредоточены, вы можете лучше ощущать, сознавать и понимать состояние своего тела.

Прежде чем продолжить описание техник массажа, мне хотелось бы привести перевод нескольких отрывков о массаже из старинных документов.

Гун массажа

Делать массаж означает делать *мо-ли* для сухожилий и костей. *Мо-ли* — это то, что называют массажем. Его методы содержат три раздела, и каждый раздел (включает) сто дней.

Мо-ли в переводе с китайского означает «заострять, уплотнять, тренировать, придавать твердость». Это подобно затачиванию ножа. Для этого требуется много времени и терпения. Конечная цель массажа — уплотнить сухожилия и кости. Однако начинать нужно с массажа фасций. Только когда фасции поднимутся и заполнятся *ци*, можно использовать эту *ци* для уплотнения сухожилий и костей. Результатом такой практики будет достижение как *нэй чжуан*, так и *вай чжуан*.

Первое правило гласит: для массажа важен сезон.

Если начинать практику в ранние весенние месяцы, во время практики можешь подхватить весеннюю простуду. Трудно быть голым, можно раздеть только верхнюю часть. Практику нужно начинать в середине второго месяца (в марте или апреле по западному календарю), когда погода постепенно становится более теплой и вы можете предоставить свое тело для тренировок. (Когда) постепенно становится тепло, (ци и кровь) во время практики переносятся легче и более плавно.

Вы должны начинать свою практику весной, когда погода умеренно теплая. В этом случае вы сможете избежать простуды. Кроме того, в это время начинается более обильная и плавная циркуляция *ци* и крови. Китайский год обычно начинается в феврале или марте, так что вторым месяцем является март или апрель.

Второе правило гласит: массаж должен сопровождаться закрепляющими методами.

Во всем теле человека *ци* справа, кровь слева. Выполняя массаж, правильно начинать с правой стороны тела и продвигаться влево. При этом *ци* подталкивается к крови, и они гармонично сочетаются. К тому же, желудок расположен справа, массаж (справа) дает возможность увеличить желудок, позволяя ему впускать больше воздуха. Кроме того, у того, кто делает массаж, правая рука сильнее, при (ее) использовании он не так легко устает.

В этом отрывке содержится несколько моментов, которые у меня вызывают сомнение или с которыми я не согласен. Первое — это то, что *ци* находится в правой, а кровь в левой части тела. По тому, как распределены каналы *ци*, можно считать, что *ци* и кровь по меньшей мере должны быть распределены равномерно и уравнове-

ны с обеих сторон. Второе — это утверждение, что желудок расположен справа. Но если вы посмотрите в анатомический атлас, то увидите, что желудок скорее смещен влево. И третье — это то, что желудок с помощью массажа можно увеличить.

Но несмотря на это, я считаю, что сама техника правильная, потому что она основывается скорее на опыте, чем на теории. Лично я считаю, что причиной того, что массаж нужно начинать справа и перемещаться влево, является необходимость следовать по направлению кишечника — так же, как движется *ци* внутри тела.

Третье правило гласит: массаж должен быть соответствующей силы и глубины.

Методы массажа, хотя они и даны человеком, должны следовать небесному смыслу (природе). (Если) живые существа на Небесах и на Земле последовательны и организованы без неожиданностей, их *ци* генерируется автоматически. (Когда приходит время), существа должны получить форму. Массаж должен имитировать этот метод. Надавливай и встряхивай вокруг, медленно (перемещаясь) туда-сюда, не сильно и не глубоко. (Делай это) долго-долго и автоматически получишь результат. Это гармония и правильный путь. Если (массаж) слишком сильный, можно повредить кожу. В результате может попасть инфекция и заболеешь. (Если массаж) слишком глубокий, он причиняет вред связкам, костям, сухожилиям и фасциям. Будут развиваться горячие (внутренние) вздутия. Следует соблюдать осторожность.

В этом отрывке речь идет о двух важных моментах. Во-первых, когда вы начинаете массаж, прилагаемое усилие должно быть слабым и постепенно увеличиваться. Это естественный путь, по которому протекает рост

всех живых существ. Неправильно выполненный массаж может привести как к внешним, так и к внутренним повреждениям. Второй момент касается техники массажа: «надавливать и встряхивать вокруг». Надавливания можно выполнять по прямой линии или по кругу. Однако, когда вы производите встряхивания, ваша ладонь как бы прилипает к коже и слегка вибрирует.

Хотя в приведенных отрывках обсуждается несколько важных моментов, касающихся техники массажа, остается еще очень много неясных деталей, которые необходимо обсудить. Ниже мы опишем техники массажа, которые следует использовать для различных участков тела.

а. Желудок

Область желудка считается «центром» тренировки. Этот «центр» охватывает область, которая расположена ниже солнечного сплетения и выше пупка (рис. 6-13). Свой массаж вы должны начинать с этого места. Обычно, если вы занимаетесь ежедневно по три раза в день, вы должны работать над этой областью по меньшей мере 100 дней.

Существует три общепринятых метода массажа: надавливания по прямой, круговые движения и крепкие встряхивания. При выполнении прямых надавливаний ваша рука движется справа налево (рис. 6-14). Массируя по кругу, вы должны совершать движения по часовой стрелке, чтобы следовать направлению толстой кишки (рис. 6-15). Это поможет выровнять движение *ци* в теле.

Традиционный *ицзинь-цзин* требует, чтобы массаж этой области осуществлялся в течение 90 минут (время, которое необходимо для сгорания двух ароматических палочек) ежедневно на рассвете, в полдень, на закате солнца и в полночь. Если вы не можете делать это четыре раза в сутки, вы должны заниматься по меньшей мере

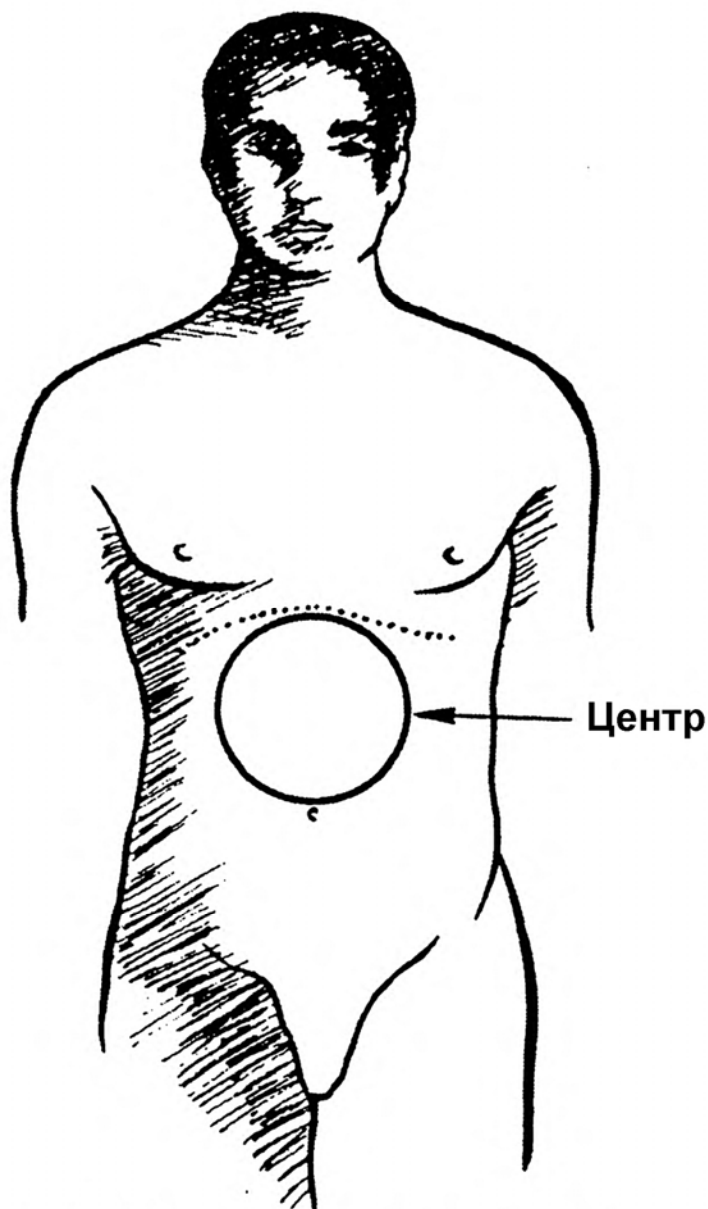


Рис. 6-13. «Центр» для выполнения массажа

на рассвете и на закате солнца. Естественно, если вы ограничитесь только этими двумя тренировками, продолжительность тренировок следует увеличить.

в. Ребра и спина

После 100-дневного массажа желудка ваша *ци* будет полной и обильной. Теперь вам потребуется еще 200 дней практики, чтобы распространить *ци* к передним ребрам и ребрам спины. Это обеспечит также начало заполнения *ци* Сосуда Зачатия и Управления.

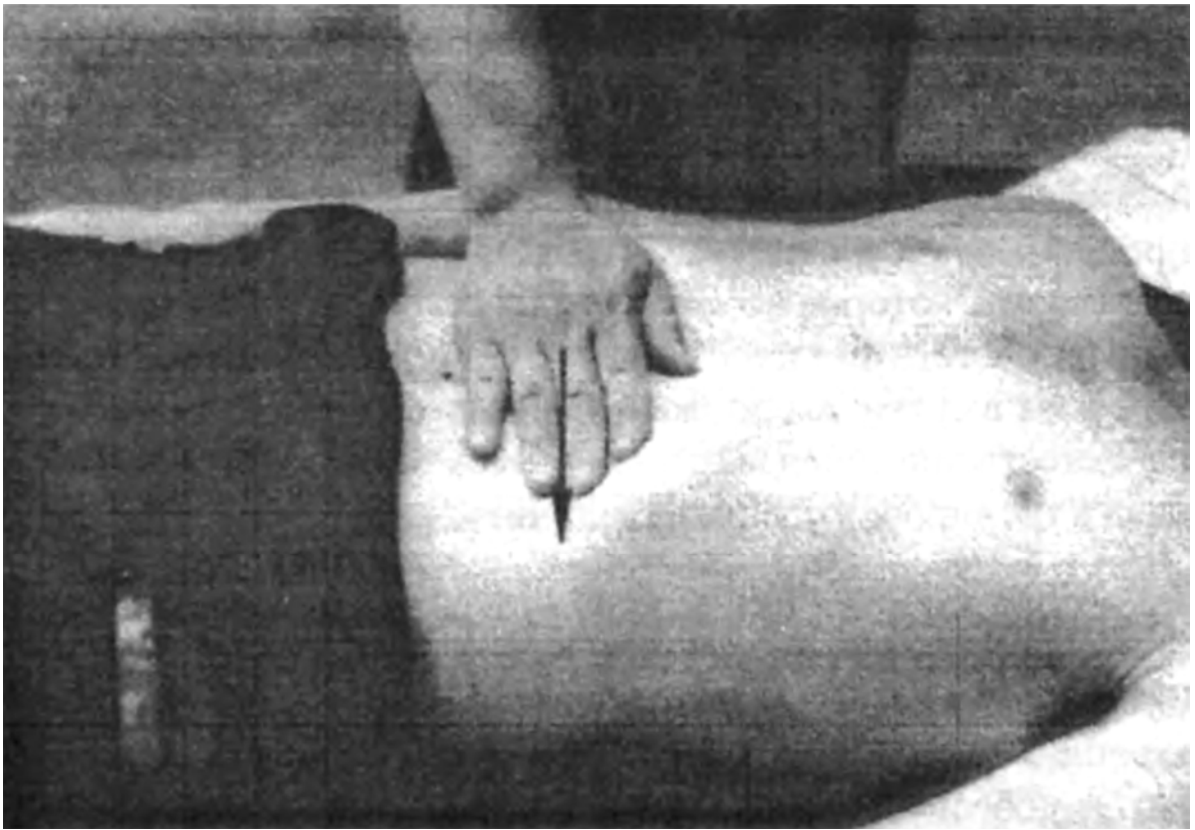


Рис. 6-14. Выполнение массажа по прямой линии

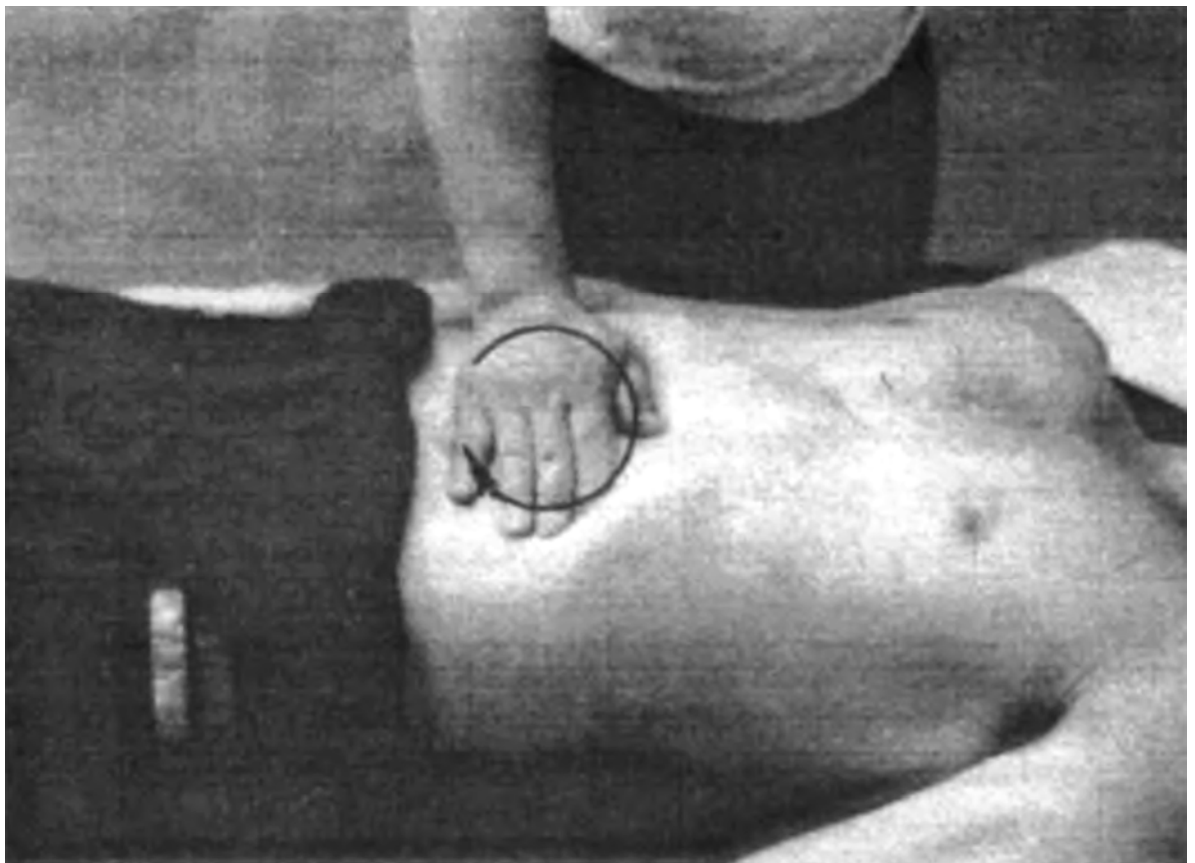


Рис. 6-15. Круговой массаж



Рис. 6-16. Массаж ребер



Рис. 6-17. Массаж спины

Техника массажа ребер несколько отличается от той, которая используется при массаже желудка, потому что здесь вы имеете дело с костями под тонким слоем мышц.

В целом, используются те же методы прямого надавливания и кругового массажа. Разница состоит лишь в том, что вы должны располагать пальцы между ребрами таким образом, чтобы туда могла проникнуть сила вашего надавливания (рис. 6-16).

Массируя нижнюю часть спины, вы должны осуществлять надавливания, следуя вниз по позвоночнику, а также с боков спины к центру, чтобы обеспечить питание Сосуда Управления (рис. 6-17). При выполнении кругового массажа спины движения должны быть направлены против часовой стрелки (рис. 6-18).



Рис. 6-18. Круговой массаж спины

с. Конечности

После того как вы прозанимаетесь 300 дней и завершите работу над туловищем, вы должны распространить свою *ци* к конечностям. В *ицзинь-цзине* массаж обычно используется не для того, чтобы увеличить количество *ци* в конечностях. Чаще всего он применяется для выравнивания и усиления циркуляции *ци* и крови. Нередко во время тренировок конечностей *ци* и кровь накапливаются и застаиваются. Наилучший способ справиться с этой проблемой — массаж.

Основная техника, которая используется при массаже мышц конечностей, это прямые надавливания, прилагаемые по направлению мышечных волокон, от корпуса к окончанию конечностей (рис. 6-19). Для суставов используются круговые движения вокруг сустава (рис. 6-20).

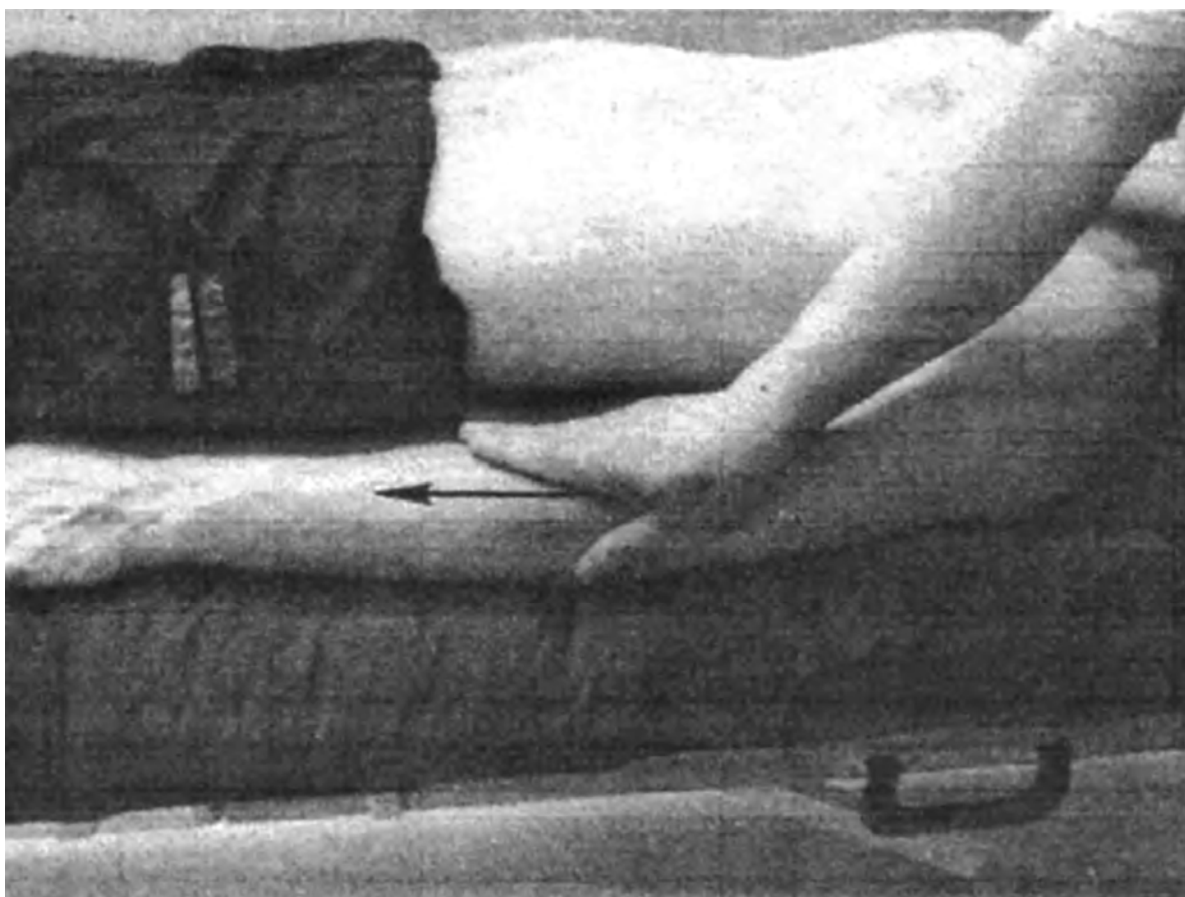


Рис. 6-19. Массаж руки

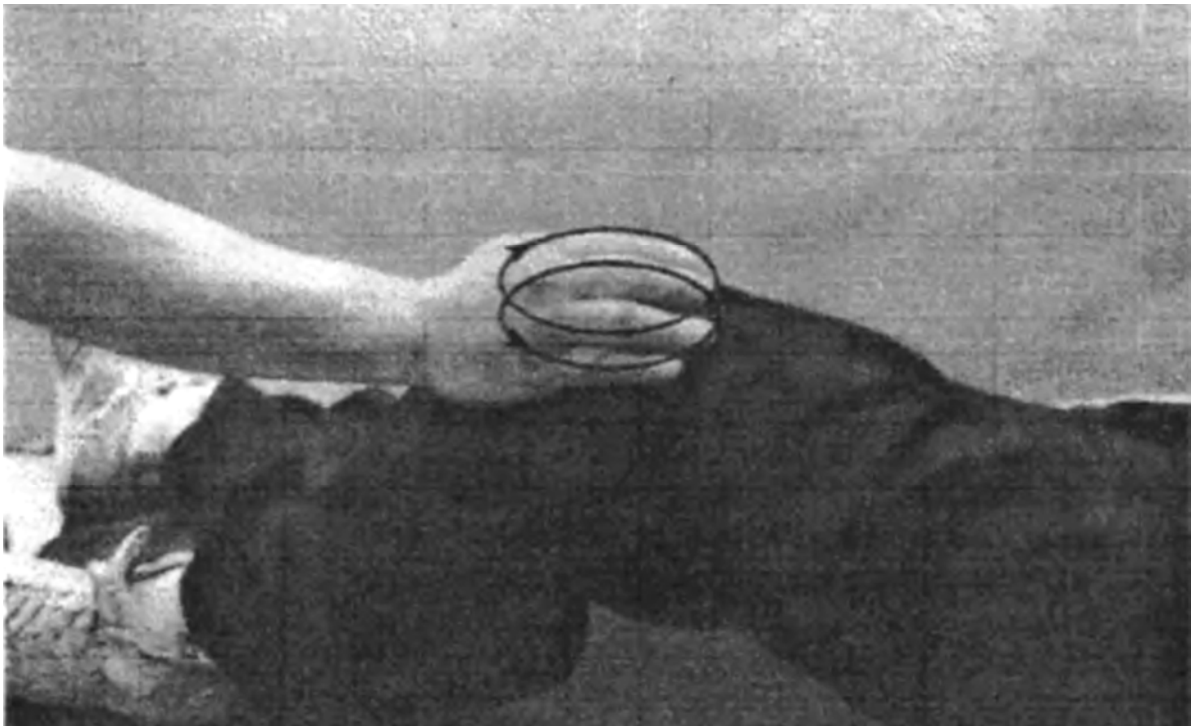


Рис. 6-20. Массаж суставов

В. Прокатывание

Для прокатывания используются шарики и бруски различных размеров, которые катают по телу с различной силой надавливания. Это позволяет постепенно развить внутреннее сопротивление внешним воздействиям. К сильному воздействию обычно не приступают раньше чем через 100 дней массажа. Прокатывание начинают с корпуса, а после завершения 300-дневного курса массажа включают также конечности и суставы.

Для осуществления этого вида воздействия вы или ваш партнер надавливают на шарик или круглый брусок и катают его по определенным участкам вашего тела. Прилагаемая сила проникает внутрь тела и достигает тех областей, куда нельзя добраться с помощью других приспособлений, например между ребрами.

Катание шарика можно осуществлять по прямой или по кругу. Прямая линия обычно используется при воздействии на конечности (рис. 6-21), круговые движения — для области желудка (рис. 6-22).



Рис. 6-21. Катание небольшого резинового шарика в области ребер

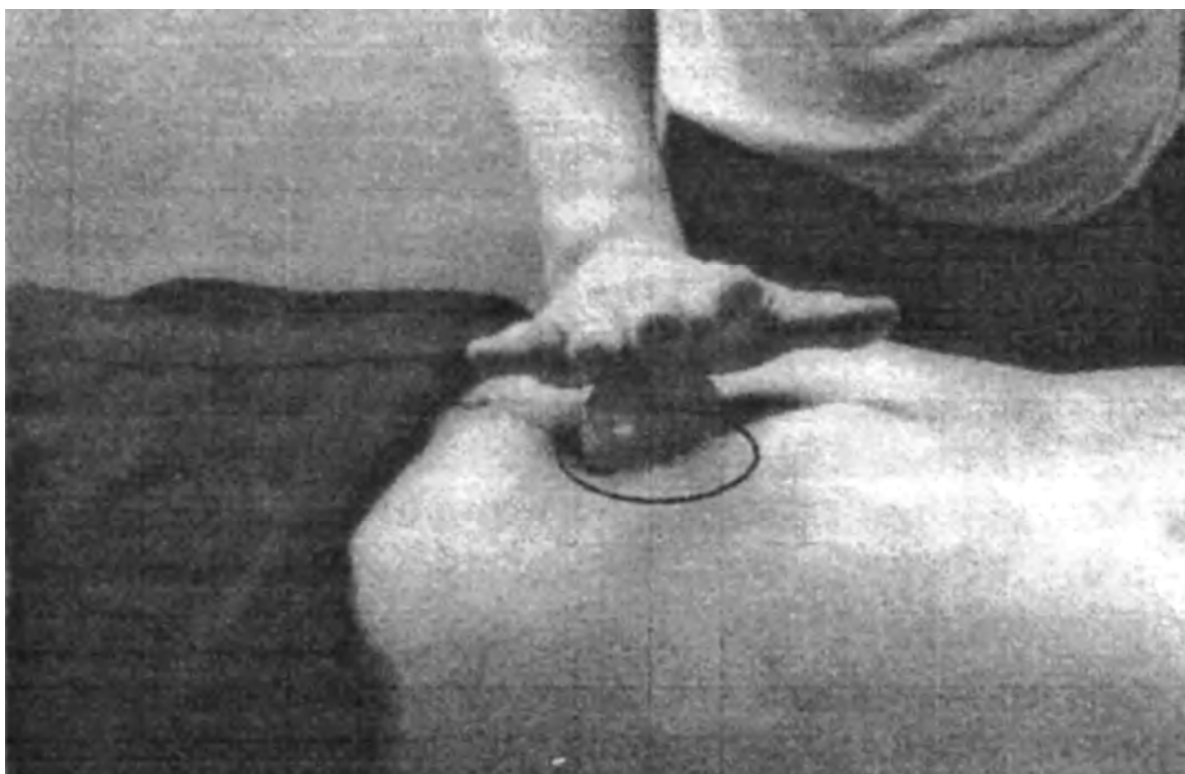


Рис. 6-22. Катание большого резинового шарика по области желудка



Рис. 6-23. Различные размеры металлических шариков

С. Шлепки

В процессе этой тренировки вы наносите удары по своему телу с помощью мешочков различных размеров, заполненных шариками величиной от горошины до шарика для пинг-понга (рис. 6-23). К нанесению ударов приступают после 100 дней массажа. Сначала это легкое похлопывание, при самом небольшом размере шариков, с постепенным увеличением силы удара и размера шариков. В течение первых 300 дней массажа шлепки наносятся только по туловищу, а затем постепенно распространяются на конечности. В тот момент, когда мешочек ударяет по вашей коже, концентрируйте на этой области свое сознание, чтобы туда поступала *ци*, обеспечивая ее энергией и повышая сопротивление.

Д. Разминание и похлопывание

Для разминания используется деревянный молоток или подобный инструмент, с помощью которого наносят-

ся удары по различным участкам тела, включая область желудка, брюшной полости, талии, ребер и их окончаний, что способствует поднятию фасций. Это тренировка средней тяжести, и приступать к ней следует после 100-дневного массажа. Постепенно увеличивайте силу удара и в конечном счете переходите к похлопыванию.

Для похлопывания обычно используются плети, сделанные из пучка проволоки, хотя иногда применяют и сплошной металлический стержень. Такое воздействие укрепляет мышцы, сухожилия и кости. Обычно его не начинают, не завершив 200-дневного массажа. Поскольку сила, развиваемая при похлопывании, проникает глубже, вы должны научиться более эффективно направлять свою *ци*, пока ваша внутренняя сила не приобретет способность отбрасывать силу удара.

Е. Нанесение ударов

Нанесение ударов особенно важно для людей, занимающихся боевыми искусствами, которые используют техники *ицзинь-цзина* для практики цигуна «Железная Рубашка» или «Покров Золотого Колокола». При этом виде тренировки вы наносите удары по своему телу с помощью специальных инструментов или собственных кулаков, используя *цзинь* (пружинистую силу) для более глубокого проникновения энергии. Обычно вибрации, производимые в результате нанесения такого рода ударов, заставляют энергию достигать костей. Поскольку применяемые для этого инструменты изготовлены из тяжелых материалов, нельзя ударять непосредственно по костям или суставам. Вместо этого воздействие оказывается на фасции, мышцы и сухожилия. Тренировку вы начинаете внутри тела, используя свою внутреннюю силу для того, чтобы создать экран для защиты жизненно важных областей и отталкивания внешних ударов. Начи-

нать надо с тех участков тела, которые не имеют жизненно важного значения, и постепенно охватывать жизненно важные полости. Естественно, на этом этапе ученик должен заниматься под руководством мастера, который знает возможности ученика и может контролировать его энергию.

Ф. Упражнения

Ицзинь-цзин включает также ряд упражнений *вайдань*, которые предназначены для того, чтобы научить учеников использовать свой *И* для направления *ци* к конечностям с целью снабжения мышц энергией. Обычно ученик не приступает к этим упражнениям, пока не завершит свой 300-дневный курс массажа и похлопываний. После 300 дней тренировки тела ученик развивает *Большую циркуляцию* в достаточной степени и начинает тренировать конечности. За последние четырнадцать столетий было разработано множество различных комплексов упражнений. Когда пойдет речь о вайданьской *Большой циркуляции*, мы опишем два наиболее распространенных вида — с использованием кулака и с использованием ладони. Другие комплексы упражнений, в частности предназначенные для цигуна «Железная Рубашка», описываются в следующем томе нашей серии: «Цигун и боевые искусства».

6-6. Практика *нэйдань-ицзинь-цзина*

Существует много направлений цигуна, которые классифицируются как *нэйданьские*. Теоретически, любая практика цигуна, которая приводит к образованию Эликсира (*ци*) внутри туловища и последующему распространению его к конечностям, называется *нэйдань* (что означает «внутренний Эликсир»). Обычные практики *нэйдань* — это внутреннее у потребление трав для образованию *ци*, *сисуй-цзин* и *Малая циркуляция ци*, перехо-

дящая в *Большую циркуляцию ци*, которая уже является частью *ицзинь-цзина*.

В этом разделе мы рассмотрим только *Малую* и *Большую циркуляцию*, что является основной частью практики *нэйдань-ицзинь-цзина*. Теории и практикам *си-суй-цзина* будет посвящена третья часть этой книги. Хотя тренинг *пути ци Ветра Кань и Ли* часто считается частью создания *Малой циркуляции*, в действительности существует много других видов цигуна, которые развивают *Кань* и *Ли* даже без завершения *Малой циркуляции*.

То, что мы обозначаем термином *Малая циркуляция*, по-китайски звучит *сяо чжэоу тянь* и дословно переводится как «Небо малого круга» или «Малый небесный круг». Согласно представлениям китайской медицины и теории цигуна, вне человеческого тела существуют большие Небо и Земля. Внутри человеческого тела также есть Небо и Земля в миниатюре. Голова считается Небом, а нижняя часть живота — Землей (кстати, самая нижняя точка туловища, *хуэй-инь*, называется также *хайди*, что означает «морское дно»). Когда между Небом и Землей происходит взаимодействие *Инь* и *Ян*, происходят миллионы изменений и возникает жизнь. То же и в человеческом теле. Когда происходит гармоничное взаимодействие *Инь* и *Ян*, возникает жизненная сила, что может обеспечить здоровье и долгую жизнь. *Малая циркуляция* — это первый шаг в объединении иньской и янской *ци* для их гармоничного взаимодействия.

То, что мы обозначаем термином *Большая циркуляция*, по-китайски звучит *до чжэоу тянь* и дословно переводится как «Небо большого круга» или «Большой небесный круг». Когда вы можете распространять *ци* к конечностям, область малого Неба и Земли увеличивается и становится большим Небом и Землей. Вот почему циркуляция *ци* через конечности носит название *Большой циркуляции*.

Прежде чем перейти к обсуждению *Малой* и *Большой циркуляции*, необходимо понять несколько вещей:

1. Кроме *ицзинь-цзин-цигуна* существует много других направлений цигуна, которые тоже практикуют создание *Малой* и *Большой циркуляции*. Так как основной задачей любой практики *нэйдань* является заполнение Сосуда Зачатия и Сосуда Управления энергией *ци* и приобретение умения распределять ее по двенадцати основным каналам *ци*, еще до возникновения *ицзинь-цзина* существовало много направлений цигуна, преследующих те же цели.

2. *Нэйдань* — это не единственный путь обеспечения *Малой* и *Большой циркуляции*. Фактически многие мастера внешних боевых искусств сумели завершить их просто в результате вайданьских практик, например *вайдань-ицзинь-цзина*.

3. Поскольку *Малая* и *Большая циркуляция* — чрезвычайно важные составляющие китайского цигуна, было разработано множество методов практики *нэйдань*. Но несмотря на их различия, основная цель и теоретическое обоснование остаются теми же. Я считаю, что ни один из них не лучше других. В любом случае, основным фактором является то, насколько занимающийся понимает теорию и сколько времени он способен посвящать практике.

4. *Малая* и *Большая циркуляция* считаются корнями внутренней *ци*, которая необходима для создания *нэй чжуан* в результате практики *ицзинь-цзина*. Многие практикующие цигун считают, что, только развив *Малую* и *Большую циркуляцию нэйдань*, можно достичь более высоких уровней и создать действительно прочный фундамент из внутренней *ци*. Это включает регулирование тела, дыхания, сознания, *ци* и *шэнь*.

Я хочу привести вам песню о *Малой* и *Большой циркуляции*, которая также называется «Устный секрет *нэй чжжуан*». Иногда ее также называют «Бань Цзы Ми Ди», по имени создавшего ее индийского монаха.

Песня о перенесении Небесной циркуляции

Ицзинь-цзин — это секрет подготовки *ци*. (Позвольте мне) ясно его выделить и рассказать вам во всех подробностях. Основатель передал этот метод укрепления тела. Перед (наступлением) полуночи и после полудня ты не должен ошибаться. Стабилизируй свою *ци* и уплотняй *шэнь*, чтобы запереть обезьяну эмоционального ума. Возьмись рукой за руку и сядь, скрестив ноги. Осознай первоисточник Прежде небесного *Тайцзи*. Это место — путь к оживлению тела.

Под Небесной циркуляцией обычно понимается *Малая циркуляция*. «Основатель» — это Да Мо. В этом отрывке из песни речь идет о том, что работать над *Малой циркуляцией* следует перед полуночью и после полудня. Считается, что, когда время приближается к полуночи, *Инь* вашего тела достигает предела, так что, занимаясь медитацией в это время, вы можете поддерживать свою *ци* и предохранять тело от того, чтобы оно стало слишком иньским. Это поможет вам сделать более плавным переход вашего тела от *Инь* к *Ян*, который происходит в полночь. Когда вы медитируете после полудня, ваше тело как раз проходит через экстремальное количество *Ян*. Так что во время медитации вы можете быстрее охладить свою *ци* *Огня*, чем это происходит естественным образом. Это помешает вашему телу стать слишком *Ян*. Одна из основных целей практики цигуна — это как можно лучшее согласование своих Воды и Огня и поддержа-

ние равновесия *Инь-Ян* своего тела. Важнее всего заниматься именно в эти два упомянутых времени суток.

Занимаясь, вы должны так уплотнить свой *шэнь*, чтобы вы были в состоянии контролировать свой эмоциональный ум, который часто сравнивают с одичавшей обезьяной. Правильная поза для практики — сидячая, со скрещенными ногами и сложенными перед животом руками. *Нижний Даньтянь* — основной источник нашей жизни, и именно здесь начинается *Тайцзи* (взаимодействие *Инь* и *Ян*). Здесь начинается ваша работа по оздоровлению своего тела.

Закрой глаза и регулируй дыхание, миллионы связей пусты. Все мысли уходят и (ты) принадлежишь Чистой Земле. Ци пронизывает все Небо и достигает холодной почвы. Не важно, если (дух) выходит и входит на протяжении одного вдоха. Накачивается океан *ци* и тысячи рядов волн. Эта Вода *Кань (ци Воды)* способна достигнуть Севера. Реки могут повернуть вспять, направить свой путь вверх к *Куньлунь*. Голову окутывают белые облака и выпадает сладкая роса.

Занимаясь, вы должны закрыть глаза, чтобы вас не отвлекал внешний мир, и регулировать свое дыхание. В этом случае миллионы мыслей, которые соединяют вас с внешним миром, будут пустыми и ваш ум придет в спокойное мирное состояние, или в «Чистую Землю»³⁹. Когда вы способны достичь такого состояния, ваша *ци* может достичь Неба (вашей головы) и холодного грунта (нижней части живота). Ваш *шэнь* свободно выходит из тела и входит в него в процессе дыхания. Если вы способны использовать *шэнь* для управления своей *ци*, *ци* может стать такой же сильной, как тысячи катящихся

³⁹ «Чистая Земля» (санскр. *Сукхавати*, кит. *Цзинту*) — рай буддийской мифологии.

волн. *Кань* — одна из Восьми Триграмм (*Багуа*), представляющая Воду. Когда вы завершите *Малую циркуляцию*, вы будете использовать *ци Воды*, образующуюся в *нижнем Даньтяне*, для питания своей головы. Куньлунь — одна из высочайших горных вершин Китая; здесь она упоминается для обозначения верхней части тела: головы или мозга. Когда к мозгу для его питания поступает *ци Воды*, он чувствует себя как гора Куньлунь, вершина которой увлажняется, когда вокруг нее собираются облака и на ее поверхности выпадает роса.

Немедленно откроются трое ворот за спиной. Золотой свет озарит ворота жизни и смерти. Ци должна переноситься в изобилии и поступать к вершине. (Тогда сможешь) соединиться с Небом и направить ее обратно, чтобы вернуться в долину *шэнь*. В это время происходит подъем и опускание Огня и Воды. Белый тигр заперт в пещере зеленого дракона. (Когда) дракон встречается с тигром, поднимаются *шэнь* и *ци*. Снова переноси — шестью шесть — тридцать шесть. Тридцать шесть, (это) знают немногие. Замечательный ключ — это, конечно, *Кань* и *Ли*. Обрати, согласуй и сочetaй (их), и достигнешь (сферы) магического. (Когда) это приходит, оно твердо, как металл, а когда уходит, оно мягкое, как хлопок.

Когда вы развиваете *Малую циркуляцию*, то сталкиваетесь с тремя «воротами» (акупунктурными точками), где *ци* застаивается. Чтобы пополнить *ци* и заставить ее плавно течь в Сосудах Зачатия и Управления, вы сначала должны открыть эти трое ворот, о чем мы будем говорить ниже. Когда эти ворота открыты, у вас открыта дверь, за которой начинается путь, уводящий вас от смерти. Таким образом, вы должны завершить первый этап практики, ведущий вас в область бессмертия.

Во время спокойной медитации, в какой-то момент, когда вы сможете направить *ци* вверх для питания своего мозга, вы внезапно почувствуете в мозгу «вспышку света». Это может быть вызвано чрезмерным возбуждением неактивных клеток мозга избыточным количеством *ци*. Ваш мозг воспринимает это как «золотой свет». Если вы ощущаете этот свет — значит, в ваш мозг поступает очень много энергии. Теперь вы способны направить *ци* к *шэнь*, который находится в «долине *шэнь*», чтобы поднять свой дух. Поскольку считается, что *шэнь* — это источник вашей жизни, можно сказать, что теперь вы «вернулись» в «долину *шэнь*».

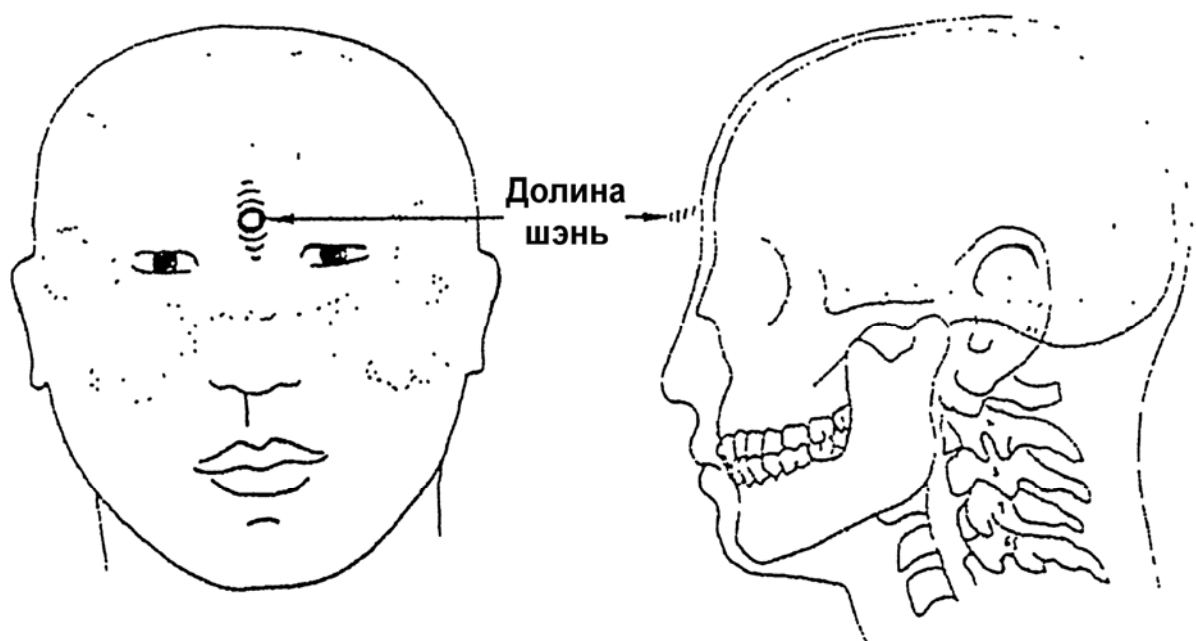


Рис. 6-24. «Шэнь гу» («долина *шэнь*») и мозг

Согласно теории цигуна, *шэнь* пребывает в *верхнем Даньтяне* (в «Третьем Глазе»), который находится посередине лба. Словосочетание «долина *шэнь*» имеет два смысла. Во-первых, физически *верхний Даньтянь* находится на выходе из ложбинки («долины»), образованной двумя долями мозга (рис. 6-24). Некоторые практикующие цигун считают, что *шэнь* в *верхнем Даньтяне* в свя-

зи со строением мозга способен воспринимать сверхъестественное. *Верхний Даньтянь* расположен в своего рода «долине», способной резонировать на различные виды энергии. Во-вторых, когда вы находитесь в медитативном состоянии, возникает ощущение, как будто *шэнь* живет в глубине долины, которая простирается вперед дальше, чем вы можете увидеть.

Когда вы достигаете состояния, в котором вы видите свечение, вы приобретаете способность контролировать равновесие между Огнем и Водой. Белый тигр — это *Ян* вашего тела, тогда как зеленый дракон — это *Инь*. Когда *Инь* и *Ян* встречаются и начинают взаимодействовать, *шэнь* и *ци* поднимаются. Во время каждой медитации вы должны практиковать это взаимодействие *Инь* (*Кань*) и *Ян* (*Ли*) тридцать шесть раз. Это ключевой момент тренировки. Под тигром, запертым в пещере дракона, подразумевается, что *Ян* направляется в место нахождения *Инь*, где они встретятся.

Да Мо передал травы для совершенствования тела; вверх до *нивань* и вниз до *юнцюань*. (Когда) *ци* достигает пупка, взлетает Белый Журавль. Когда, обратив образ и начиная тренировку, во время которой ты сидишь неподвижно, скрестив ноги, перемещаешь (*ци*), живешь, сидишь и лежишь, помни: *цзин* должно быть в изобилии и *шэнь* должен быть полным, тогда *ци* естественно будет круглой (плавной). (Когда) *шэнь* и *ци* в изобилии, свечение не погаснет. Это не похоже на другие направления. Если кто-нибудь способен понять эту информацию, (он сможет) стать твердым, как золотой камень, и быть упругим, как металл. Ты должен при каждом движении и каждом шаге сохранять alertность. Вот настоящий словесный секрет бессмертной волшебницы. Ты должен прочно помнить *ицзинь-цзин*, тренировать

все свое тело, чтобы оно стало подобным железу. Только тогда сможешь заставить его перелететь в золотой дворец.

Нивань — общепринятое название мозга в китайской теории цигуна. *Юнцюань* — точки на подошвах ног. Благодаря практике цигуна по системе Да Мо вы можете создать в своем теле «траву» (*ци*), от головы до основания ног. Когда происходит накопление *ци* в *нижнем Даньтяне*, который находится в области пупка, Белый Журавль способен перенести вас в святой город. Когда человек достигает просветления, или «буддовости», его дух может отделиться от тела и взлететь, подобно журавлю. В Китае, когда человек умирает, это называется «цзя хэ си гуй», что означает «сев на журавля, вернуться на Запад». Под Западом подразумевается Индия, где, как считается, пребывают все будды. Это означает, что, когда человек умирает, его дух входит в святой мир (западные Небеса).

Если вы еще новичок и в процессе медитации или своей повседневной деятельности сохраняете безмолвие, «обратив образ» (то есть глядя внутрь, чтобы понять себя), вы должны помнить, что вам необходимо сохранять свое семя-*цзин* и поддерживать его изобилие и крепость. Вы также должны не забывать поднимать свой *шэнь* на более высокий уровень, тогда ваша *ци* будет плавно и легко циркулировать по всему вашему телу самым естественным образом.

1. Малая циркуляция

Малая циркуляция обычно достигается с помощью неподвижной медитации *нэйдань*. Однако существует еще несколько техник *вайдань*, которые можно использовать для того, чтобы помочь развитию *Малой циркуляции*. Такие техники *вайдань* для развития *Малой цирку-*

ляци обычно используют занимающиеся шаолиньскими внешними боевыми искусствами, те, кто в течение первых пяти лет делает основной упор на практику *вайдань*.

Развитие *Малой циркуляции* преследует две основные цели. Первая — наполнить *ци* Сосуды Зачатия и Управления. Вторая — обеспечить плавную циркуляцию *ци* в этих двух сосудах.

Мы уже объясняли, что в человеческом теле существует восемь сосудов, которые играют роль резервуаров для *ци* и регулируют ее уровень в двенадцати основных каналах *ци*. Среди этих восьми сосудов Сосуд Зачатия отвечает за шесть каналов *Инь*, тогда как Сосуд Управления регулирует шесть каналов *Ян*. Для эффективного регулирования *ци* в двенадцати основных каналах, сосуды должны содержать эту энергию в изобилии. Кроме того, *ци* в этих двух сосудах должна иметь возможность плавно циркулировать. При наличии любого застоя *ци* эти сосуды не смогут обеспечить эффективного ее регулирования в каналах и органы не смогут функционировать нормально.

Нетрудно понять, что *Малая циркуляция* — это первый шаг практики *нэйдань-цигуна*. Практика *Малой циркуляции* поможет вам создать прочный фундамент для дальнейших практик *нэйдань* — таких, как *Большая циркуляция* и *сисуй-цзин*.

Практика Малой циркуляции

Существует пять важных процедур, которым вы должны обучиться для достижения более глубоких стадий спокойной медитации *нэйдань*: регулирование тела, регулирование дыхания, регулирование ума, регулирование *ци* и регулирование *шэнь*. Кроме того, вам необходимо знать, где находится *Даньтянь* и какую роль играют Сосуд Зачатия и Сосуд Управления в практике ци-

гуна. Все это подробно обсуждается в первой книге нашей цигуновской серии — «Корни китайского цигуна». Прежде чем приступить к выполнению описанных здесь упражнений, мы рекомендуем вам изучить эту книгу. Поскольку нэйданьская *Малая циркуляция* была описана в нашей книге «Цигун — здоровье и боевые искусства», здесь мы приведем лишь краткое описание этих техник.

А. Упражнения для живота

Развитие *Малой циркуляции* начинается с накопления *ци* в *нижнем Даньтяне*. Это достигается с помощью упражнений для живота. Вначале вы должны научиться управлять мышцами живота, чтобы они могли выпячиваться и втягиваться. Это упражнение называется *фань тун* («возвращение к детству»). Начиная с рождения и примерно до восьмилетнего возраста ваш живот естественным образом выпячивается и втягивается в ритме вашего дыхания. Эти движения необходимы зародышу для получения питательных веществ и кислорода через пуповину, когда он еще находится в утробе матери. Однако, появившись на свет, мы начинаем получать пищу через рот, а кислород через нос, и движения живота постепенно сходят на нет. Взрослые люди вообще не пользуются этими движениями при дыхании. Упражнение «возвращение к детству» поможет вам вернуть тот тип дыхания, который был у вас в детстве.

Когда вы восстановите контроль над своим животом, то, продолжая делать это упражнение, вы почувствуете, что живот становится теплее. Это говорит о накоплении *ци* и называется *ци хо*, или «зажигание огня». Эти упражнения помогают направить *ци*, которая образовалась из *изначального цзин*, в почки и в *нижний Даньтянь*, где она должна находиться. Чем больше вы занимаетесь, тем легче это сделать и тем сильнее вы сможете расслабить тело и почувствовать *ци*.

В. Дыхание

Дыхание считается «стратегией» цигуна. В *Малой циркуляции* вы должны использовать либо буддийское, либо даосское дыхание. Буддийское дыхание называют также *чжэнху си* (обычное дыхание), тогда как даосское дыхание носит название *фаньху си* (обратное дыхание). Выполняя буддийское дыхание, вы расширяете живот во время вдоха и втягиваете его во время выдоха. Даосское дыхание выполняется прямо противоположным образом (рис. 6-25).

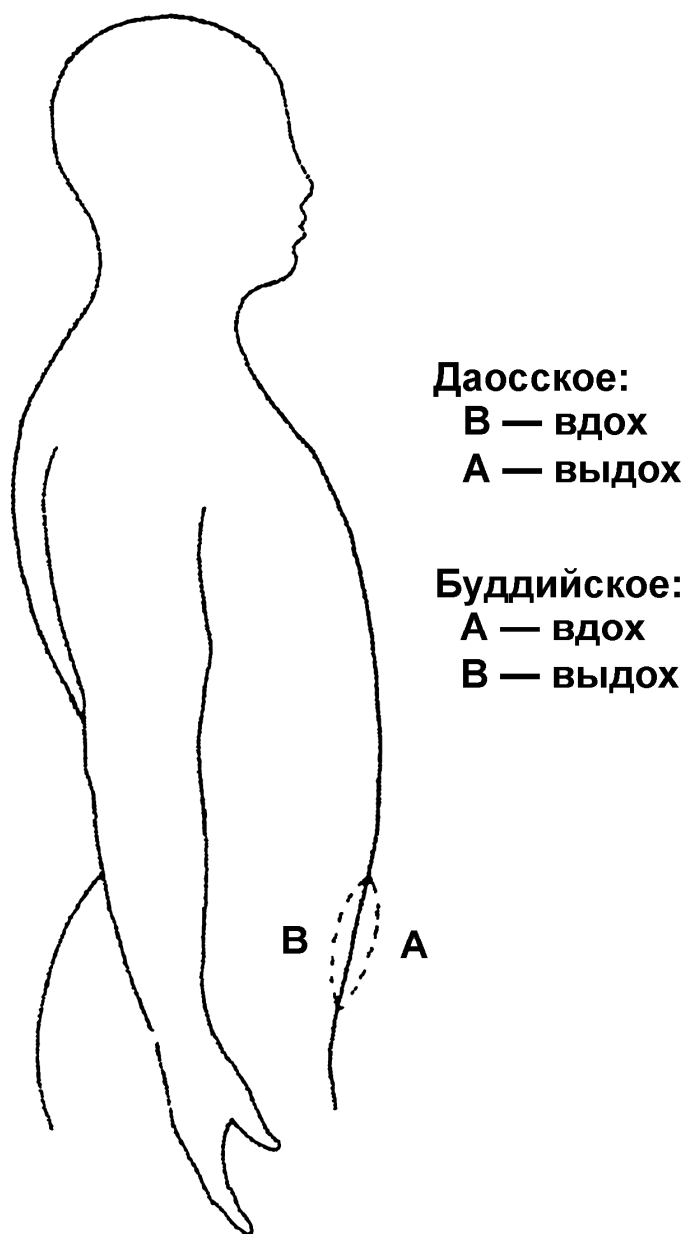


Рис. 6-25. Даосское и буддийское дыхание

Вообще говоря, буддийское дыхание требует большего расслабления, чем даосское. Но хотя даосское дыхание более напряженное и сложное для освоения, оно оказывается более эффективным применительно к расширению *защитной ци* и боевым искусствам. Это станет ясно, если вы обратите внимание на движения своего живота во время своей повседневной практики. Вы обнаружите, что обычно, если вы расслаблены или не выполняете никакой тяжелой работы, вы пользуетесь буддийским дыханием. Однако при выполнении тяжелой работы или когда от вас требуется большое усилие, например, когда вы подталкиваете автомобиль или поднимаете тяжелый ящик, вы напрягаете и расширяете свой живот в тот момент, когда делаете толчок или рывок вверх.

Попробуйте проделать простой эксперимент. Положите руку на живот, а другую держите перед собой. Делая выдох, представляйте себе, что вы толкаете что-то очень тяжелое. (Выдох потому, что процесс выдыхания — *Ян* и позволяет вам проявить свою силу вовне.) При этом вы обнаружите, что во время выдоха ваш живот расширяется. Именно таким образом в цигуне уравнивается *ци*: когда один поток *ци* направлен наружу, другой поток направлен внутрь, в *Даньтянь*. Тяжелоатлеты во время тренировок часто надевают широкие пояса, чтобы усилить равновесие *ци* в брюшной полости. Это помогает им поднимать тяжести гораздо большего веса.

Как видите, оба метода дыхания — буддийский и даосский — представляют собой вполне естественные способы дыхания, и то, каким из них вы пользуетесь, зависит от обстоятельств. Буддийское дыхание более расслабленное и менее активное, тогда как даосское дыхание более выразительно и активно демонстрирует силу *ци*. Начинающим лучше сначала освоить буддийское ды-

хание. После этого вы можете приступать к даосскому дыханию. Здесь нет никакого противоречия. После непродолжительной практики вы обнаружите, что вы легко можете переключаться с одного вида дыхания на другой.

С. Координация *хуэйинь* и ануса

После того как вы будете делать упражнения для живота в течение 3–5 недель, вы можете почувствовать, что живот с каждой тренировкой становится все теплее и теплее. После завершения этих упражнений живот должен дрожать и встряхиваться всякий раз, когда вы начинаете гореть. Это означает, что в *Даньтяне* накопилась *ци* и он близок к переполнению. В этот момент вы должны начинать координировать свое дыхание и движения животом с движениями своей точки *хуэйинь* (это название дословно переводится как «встреча *Инь*») и ануса, чтобы направить *ци* к копчику (точке *вэйлюй*).

Техника этого упражнения очень проста. Выполняя буддийское дыхание, всякий раз, когда вы делаете вдох, мягко расширяйте свою точку *хуэйинь* и анус, а на выдохе так же мягко придерживайте. При выполнении даосского дыхания движения *хуэйинь* и ануса должны быть прямо противоположными: на вдохе мягко придерживайте их, а на выдохе мягко выпячивайте. Эти упражнения с втягиванием-расширением ануса носят название *сун ган* и *би ган* (ослабление ануса и закрывание ануса). Двигая *хуэйинь* и анусом, вы должны быть расслаблены и избегать любых напряжений. Если вы будете напрягать эти места, *ци* там будет застаиваться и плавность ее течения нарушится.

Этот секрет подбирания и отпускания *хуэйинь* и ануса очень важен для *нэйдань-цигуна*. Это первый ключ к трансформации тела из иньского в янское и из янского в иньское. Основание вашего тела находится там, где

встречаются Сосуд Зачатия (*Инь*) и Сосуд Управления (*Ян*). Это также путь открытия первых ворот, о чем мы будем говорить дальше.

Д. Трое ворот

Трое ворот в китайской медитации носят название *сань гуань*. На пути *Малой циркуляции* имеются три места, где чаще всего застаивается *ци*. Прежде чем заполнять Сосуды Зачатия и Управления, необходимо открыть эти трое ворот. Вот они.

а. Копчик (*вэйлюй* в цигуне и *чанцян* в акупунктуре)

Поскольку копчик покрыт лишь тонким слоем мышц, сосуд *ци* здесь узкий и легко может быть заблокирован. Когда вы накопили большое количество *ци* в *нижнем Даньтяне* и готовы начать ее циркуляцию, копчиковая точка должна быть открыта, иначе *ци* может направиться в ноги. Поскольку вы только начинающий, вы еще можете не знать, как вернуть *ци* на ее начальный путь. Если *ци* застоится в ногах, у вас могут возникнуть проблемы, вплоть до паралича ног. Это можно предотвратить, если вы в процессе медитации, сидя со скрещенными ногами, сузите проход для *ци* из вашего *Даньтяня* к ногам и помешаете избыточному течению *ци* вниз.

Чтобы избежать такого рода проблем, вы должны знать один из важнейших приемов, который носит название *И и инь ци*, что означает «использовать свой *И* для направления *ци*». Обратите, пожалуйста, внимание на слово **НАПРАВЛЕНИЕ**. Поведение *ци* подобно поведению воды — ее можно направить с помощью сознания, но ее нельзя подтолкнуть. Чем больше вы будете стараться подтолкнуть *ци*, тем больше вы будете напрягаться и тем хуже будет циркулировать ваша *ци*. Поэтому секрет заключается в том, чтобы **ВСЕГДА ПОСЫЛАТЬ СВОЙ *И* ВПЕРЕДИ СВОЕЙ *ЦИ***. Если вы поймете

эту хитрость, вы обнаружите, что *ци* уже через несколько дней начнет проходить через копчиковую точку.

Так как за Сосудом Управления имеется две большие группы мышц, при прохождении через него избыточного количества *ци* эти мышцы получают какое-то количество энергии. Вы ощущаете тепло в этой области и небольшое напряжение. Иногда можно почувствовать слабое онемение. Все это является подтверждением того, что поступает *ци*.

в. «Узкое место» спины (*цзяцзи* в цигун, *минмэнь* в боевых искусствах и *линтай* в акупунктуре)

Ворота *цзяцзи* находятся между шестым и седьмым грудными позвонками, позади сердца. Если ворота *цзяцзи* заблокированы и вы направите туда *ци*, часть *ци* потечет к сердцу и вызовет его перенапряжение. Обычно это заставляет сердце чаще биться. Если вы при этом испугаетесь и обратите внимание на сердце, этим вы используете свой *И* для того, чтобы направить сюда еще больше *ци*. Это ухудшит положение и может даже вызвать сердечный приступ.

Секрет направления *ци* через эту полость состоит в том, чтобы **НЕ** направлять внимание на свое сердце, хотя вы будете и осознавать его. Вместо этого направьте свой *И* на несколько дюймов выше *цзяцзи*. Так как *ци* следует за *И*, она без особых усилий пройдет через это место.

По ощущению онемения, напряжения или тепла в мышцах вы легко можете определять, через какой участок корпуса между копчиком и шеей проходит *ци*.

с. «Нефритовая Подушка» (*юйцзинь* в цигуне и *фэнфу* в акупунктуре)

Полость «Нефритовая Подушка» — последние ворота, которые вы должны открыть. Эта точка названа так

потому, что она находится в той части тела, которая покоится на подушке, которую китайцы любили делать из нефрита. Мышц в этой области немного, поэтому проход для Сосуда Управления узкий и легко может оказаться сжатым. Это отсутствие мышц создает еще и другую проблему. Поскольку большая часть позвоночного столба окружена слоями мышц, легко определить, где находится *ци*, просто по реакции мышц. Однако начиная от «Нефритовой Подушки» и дальше вверх на поверхности головы мышц очень мало, и поэтому труднее сказать, что происходит с *ци*. Это особенно часто сбивает с толку начинающих, но если вы отнесетесь к этому спокойно и будете продолжать старательно практиковать, вы скоро научитесь находить новые ключи к разгадке. У некоторых людей при прохождении *ци* через «Нефритовую Подушку» возникает ощущение, как будто по голове ползают насекомые. Другие чувствуют онемение или покалывание.

Проводя *ци* через эту область, нужно быть очень внимательным. Если вы не направите ее по правильному пути, *ци* может распространиться по всей голове. Если не держать ее у поверхности, она может проникнуть в мозг и повлиять на ваше мышление. Считается, что это может надолго повредить мозг.

Е. Дыхание и циркуляция *ци*

Дыхание в цигуне считается вашей стратегией. Хотя цель одна, стратегий может быть множество. Это похоже на игру в шахматы. Хотя вы со своим партнером преследуете одну и ту же цель и стремитесь поставить мат королю противника, существует много разных способов это сделать. В китайском цигуне разработано по меньшей мере 13 различных стратегий, или методов тренировки. Трудно сказать, какая из дыхательных стратегий являет-

ся наилучшей. Это зависит от индивидуальных представлений, глубины практического освоения цигуна и тех целей, которые человек перед собой ставит.

Когда вы во время практики используете дыхание для направления *ци*, есть несколько моментов, на которые всегда следует обращать внимание. Во-первых, кончик языка должен касаться вашего нёба. Это обеспечивает соединение *Инь* (Сосуда Зачатия) и *Ян* (Сосуда Управления). Этот процесс носит название *да цяо*, что означает «построение моста», и обеспечивает плавную циркуляцию *ци* между сосудами *Инь* и *Ян*. Кроме того, создание такого моста способствует выделению во рту слюны, что поддерживает влажность гортани во время медитации. Область под языком, где выделяется слюна, носит название *Тянь Цзыэр* (небесный пруд).

Второй момент, на который вы должны обратить внимание, — это укрепление своего *И* и то, насколько эффективно он направляет *ци*. Третье — насколько ваш *шэнь* может следовать за дыхательной стратегией? Сказано: *шэнь си сян и*, что означает «дух и дыхание взаимосвязаны». До тех пор пока вы, расслабив тело и сохраняя спокойствие ума, можете эффективно направлять *ци* и активно поднимать свой *шэнь*, вашу дыхательную стратегию можно считать эффективной.

Нам хотелось бы рекомендовать несколько дыхательных стратегий, которые обычно используются для направления *ци* во время *Малой циркуляции*.

а. Даосская дыхательная стратегия

Как уже говорилось, даосы используют *обращенное* дыхание, когда живот втягивается во время вдоха и расширяется во время выдоха. Этот тип дыхания отражает и увеличивает распространение и оттягивание *ци*. Когда вы делаете выдох, *ци* может распространяться к конеч-

ностям, к коже или даже за пределы кожи; на вдохе *ци* может втягиваться глубоко в костный мозг. Обращенное дыхание — естественный способ дыхания вашего тела, когда вы хотите дать энергии выйти наружу. Мастера боевых искусств используют именно эту стратегию — выдох при выпяченном животе. Недостатком обращенного дыхания является то, что его труднее освоить начинающему. Если вы будете делать это неправильно, вы будете чувствовать тяжесть в брюшной полости и нарастание давления в области солнечного сплетения. А это оказывает существенное влияние на внутреннюю циркуляцию *ци*. Чтобы избежать этого, мы настойчиво рекомендуем начинающим вначале освоить буддийское дыхание. Только тогда, когда вы почувствуете, что вам дышится легко, естественно и удобно, переходите к обращенному даосскому дыханию.

Существует два наиболее распространенных способа использования даосского дыхания для направления *ци* во время «Малой циркуляции»: один с двумя вдохами и выдохами за цикл и другой — с одним вдохом и выдохом.

і. Цикл с двумя вдохами и выдохами (рис. 6-26)

Делая первый вдох, направляйте *ци* в *нижний Даньтянь*; делая выдох, направляйте *ци* из *нижнего Даньтяня* к копчику. Во время следующего вдоха направляйте *ци* от копчика вдоль позвоночника до уровня плеч; во время выдоха направляйте *ци* вокруг головы к носу, завершая цикл.

іі. Цикл с одним вдохом и выдохом (рис. 6-27)

Делая вдох, направляйте *ци* от носа к копчику; делая выдох, направляйте *ци* от копчика к носу, завершая цикл.

в. Буддийская дыхательная стратегия

Буддисты обычно используют только один дыхательный цикл, но это не значит, что вы не можете использовать два. Если вы не будете отступать от правил, вы можете попробовать применить самые разные дыхательные стратегии.

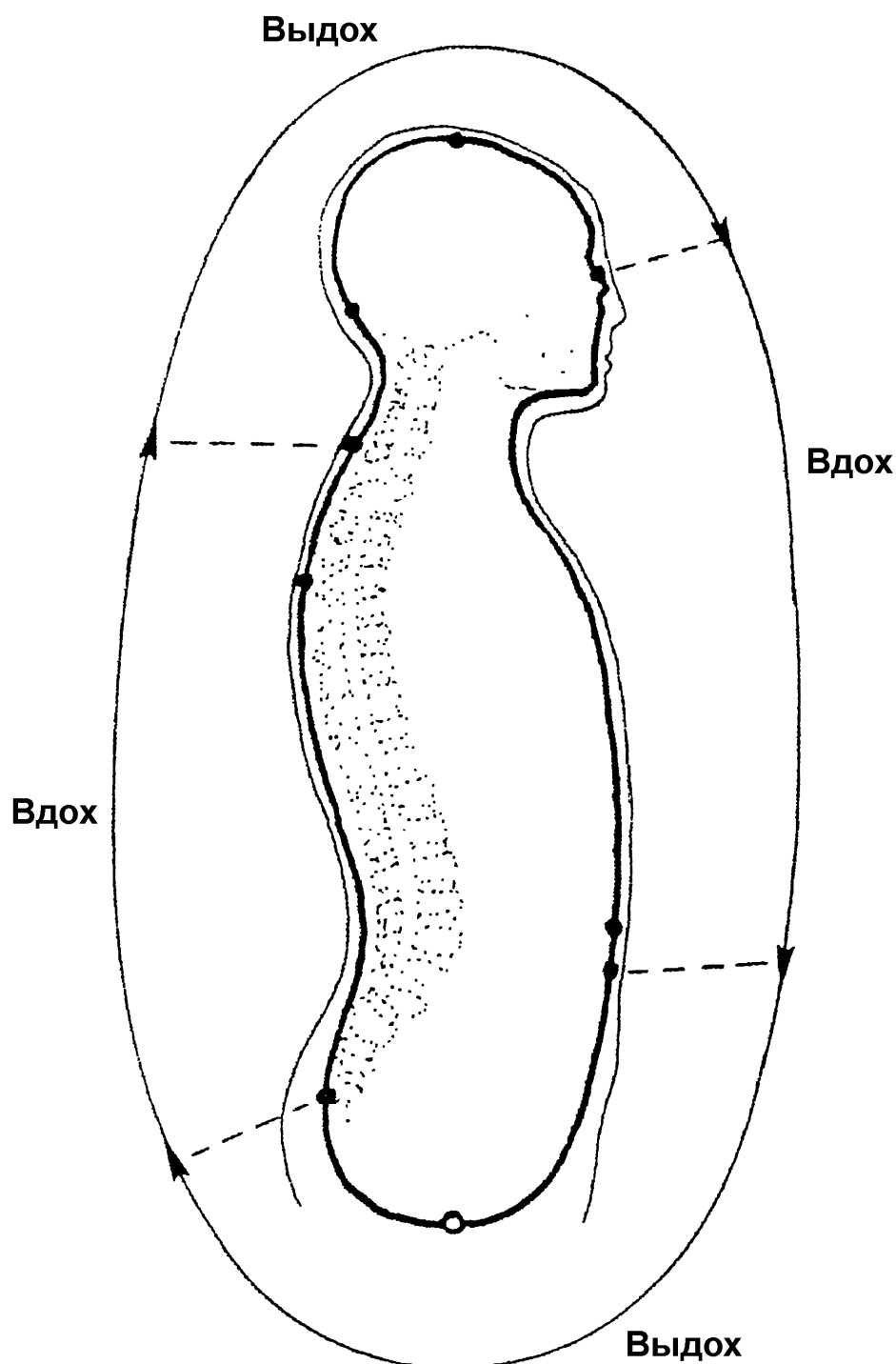


Рис. 6-26. Даосский дыхательный цикл с двумя вдохами и выдохами

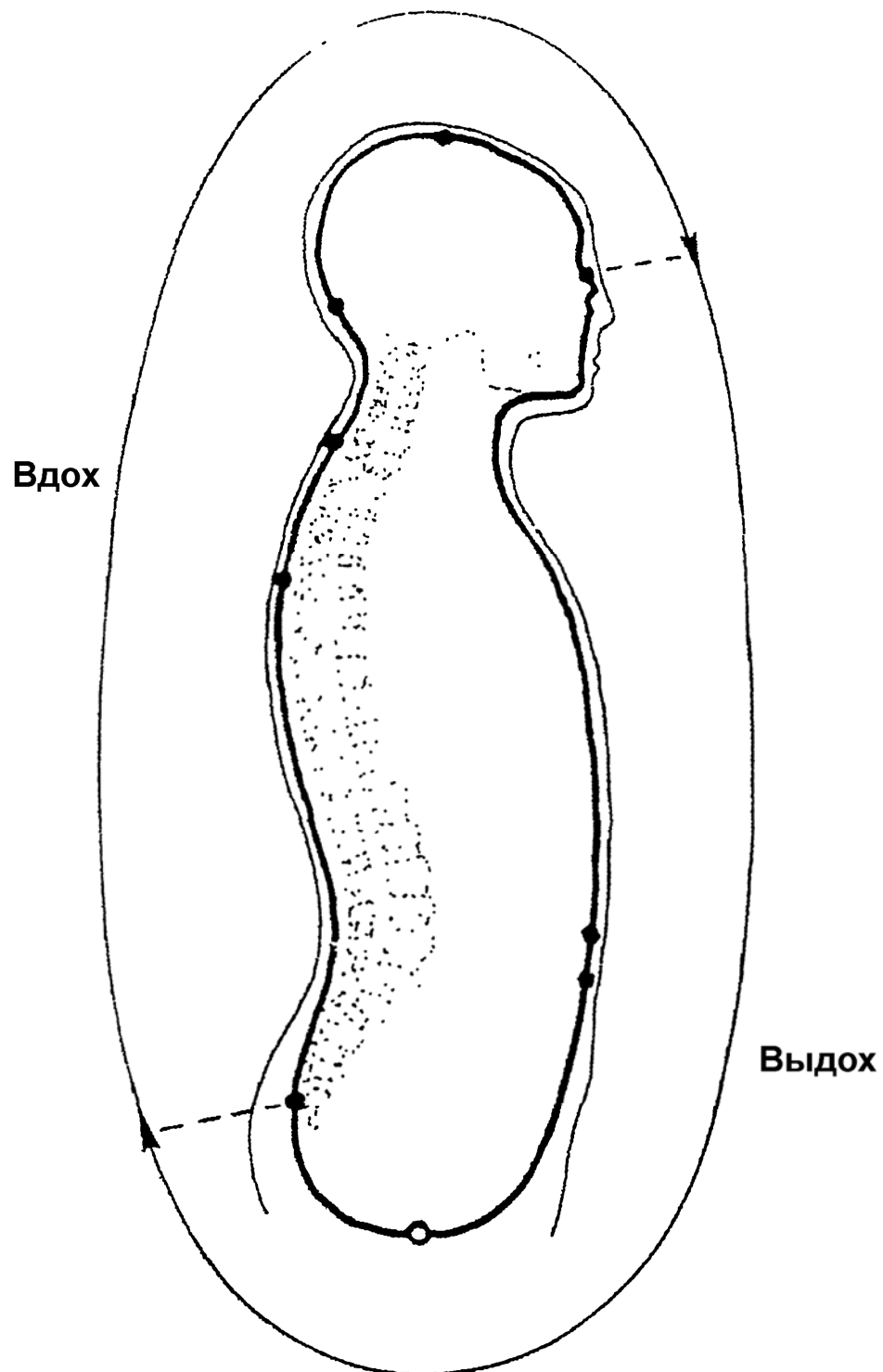


Рис. 6-27. Даосский дыхательный цикл с одним вдохом и выдохом

і. Цикл с одним вдохом и выдохом (рис. 6-28)

Когда вы делаете вдох, ваше сознание направляет *ци* от носа к копчику; во время выдоха оно направляет *ци* от копчика к носу, завершая цикл.

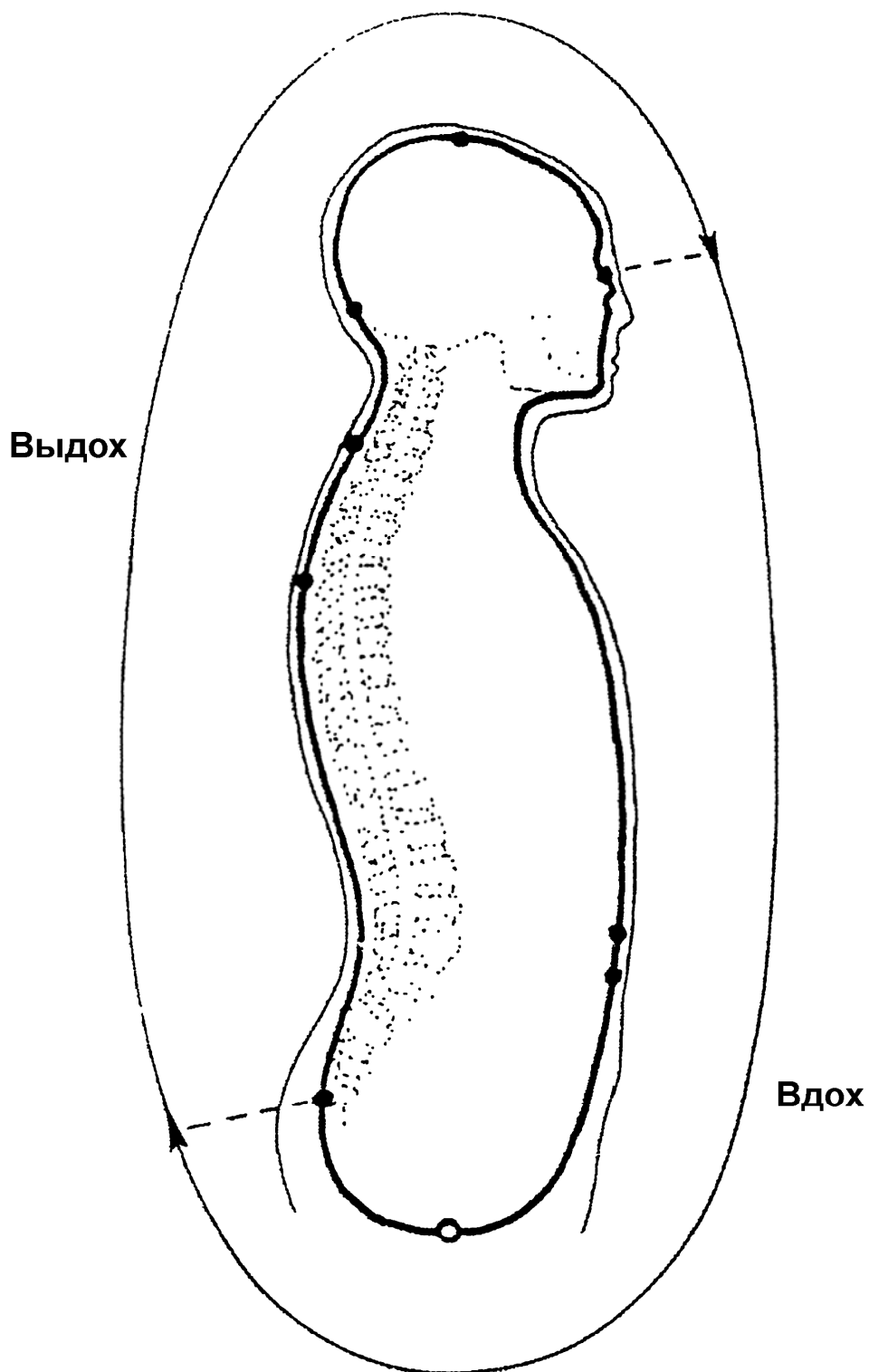


Рис. 6-28. Буддийский дыхательный цикл
с одним вдохом и выдохом

Г. Когда практиковать

Согласно дошедшим до нас документам, три времени суток считаются наиболее подходящими для практики: перед наступлением полуночи, на рассвете и после по-

лудня (между часом и двумя). Если вы не можете медитировать три раза в день, вы должны делать это утром и вечером, пропуская послеполуденные тренировки.

Г. Позы для практики

Если вы занимаетесь медитацией утром и после полудня, рекомендуется сесть лицом на восток, чтобы вы могли поглощать солнечную энергию и согласовывать свои действия с вращением Земли. Вечером следует обратиться лицом на юг, чтобы воспользоваться преимуществами магнитного поля Земли.

Поза для медитации — сидя со скрещенными ногами, на циновке или на диванной подушечке толщиной около трех дюймов. Язык должен касаться верхнего нёба, чтобы соединить сосуды *Инь* и *Ян* между собой.

После того как вы откроете трое ворот и добьетесь плавной циркуляции *ци* через Сосуд Зачатия и Сосуд Управления, вы должны продолжать медитацию для того, чтобы сделать *ци* более сильной и научиться накапливать ее в этих двух резервуарах. Открытие ворот может занять всего два месяца, но для накопления обильного количества *ци* могут потребоваться годы непрерывной практики. Чем больше вы будете заниматься на этом этапе, тем больше *ци* вы сможете накопить. Помните: **ОБИЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО НАКОПЛЕННОЙ ЦИ — ЭТО ОСНОВА ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПРАКТИКИ ЦИГУНА.** Это необходимое требование для развития *Большой циркуляции*, что будет темой следующего нашего раздела.

2. Большая циркуляция

Практика *Большой циркуляции* также может быть как нэйданьской, так и вайданьской. В процессе *Большой циркуляции* нэйдань *ци* накапливается в теле и распространяется к конечностям и коже. Это обычно достигается с помощью неподвижной медитации.

В процессе *Большой циркуляции вайдань*, вначале осуществляется местное накопление *ци* в конечностях с помощью специальных упражнений. Сюда обычно входит напряжение мышц и фасций. Потом для завершения *Большой циркуляции* эта местная *ци* соединяется с внутренней *ци* тела.

Третий, наиболее эффективный метод развития *Большой циркуляции* состоит в одновременном использовании *нэйдань* и *вайдань*. В этом случае во время выполнения упражнения ваше сознание направляет *ци* из живота к конечностям. Этот метод завершения *Большой циркуляции* используется многими направлениями внутренних боевых искусств.

А. Большая циркуляция *нэйдань*

а. Дыхание через пять ворот

Первый шаг в освоении *Большой циркуляции нэйдань* — научиться дыханию *ци* через пять ворот. Пять ворот включают голову (в том числе — *верхний Даньтянь* и *байхуэй*), две точки *лаогун* в центральных частях ладоней и две точки *юнцюань* на подошвах ног. В разделе 4-3 мы ввели понятие дыхания через Пять Ворот. Здесь мы надеемся предоставить вам более глубокий уровень понимания и практики.

Согласно китайской медицине, двое ворот *лаогун*, расположенные в центрах ладоней, принадлежат *каналу перикарда* и могут быть использованы для регулирования Огня сердца. Как только *ци* в сердце становится слишком янской, она направляется к воротам *лаогун* и сбрасывается из тела. Сердце — очень чувствительный орган, и его уровень *ци* всегда должен быть таким, как нужно. Если ваше сердце слишком янское, у вас может произойти сердечный приступ.

То же можно сказать о точках *юнцюань* на подошвах ног. Их можно использовать для регулирования другого жизненно важного органа — почек. Почки классифици-

руются как Вода, и их уровень *ци* также является критическим для вашего здоровья.

Последние ворота находятся на голове. Для начинающего такими воротами является *байхуэй* на верхней части головы. Для продвинутого адепта цигуна это *верхний Даньтянь*. Использование *верхнего Даньтяня* для дыхания *ци* называется «шэнь си», или «дыхание духа». Перечисленные пять ворот обычно называют *у синь*, или «пять центров».

Когда вы во время практики делаете вдох, вы направляете *ци* из пяти центров, или ворот, к *нижнему Даньтяню*, а во время выдоха вы направляете *ци* к пяти воротам (рис. 6-29). Естественно, секрет эффективного

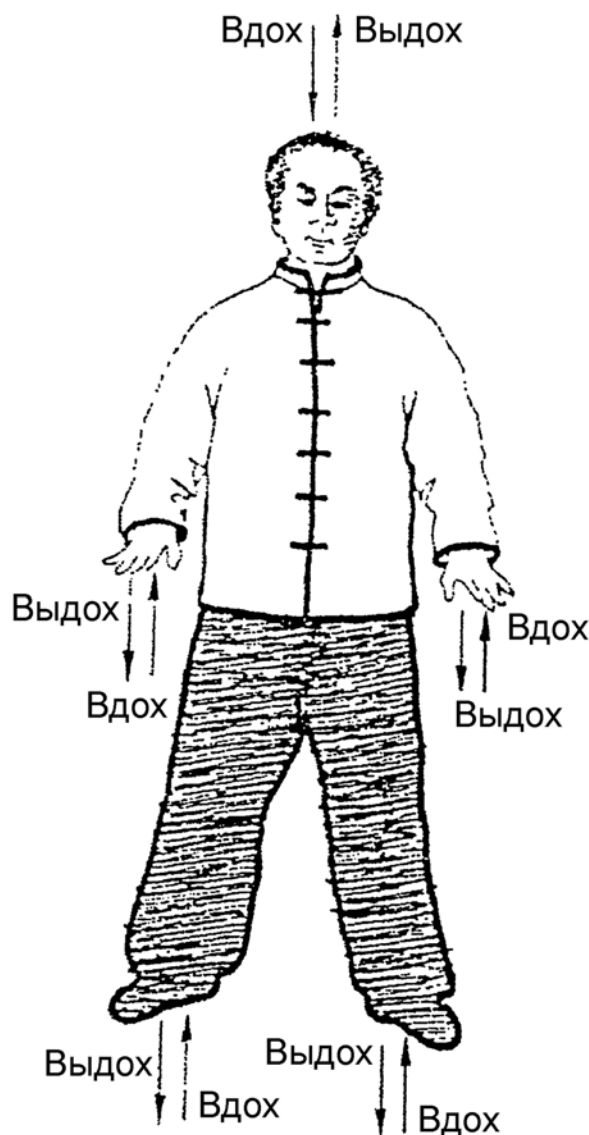


Рис 6-29. Дыхание через пять ворот

направления *ци* внутрь и наружу заключается в координации *хуэйинь* и ануса. Обычно начинающие занимаются только с двумя точками *лаогун* или двумя точками *юн-цюань* и только потом сочетают их вместе. Учитывая свой личный опыт, я могу сказать, что даосская стратегия обращенного дыхания может помочь более быстрому и эффективному тренингу.

Эти упражнения можно выполнять лежа, сидя или стоя. Если тело расслаблено и *ци* имеет возможность плавно поступать к воротам, поза не имеет значения.

в. Дыхание расширения тела

Этот вид дыхания называют также *ти си* (телесное дыхание) или *фу си* (кожное дыхание). После того как вы научитесь дыханию через пять ворот, вы должны освоить телесное дыхание. Эти техники учат вас направлять *ци* по всем порам своей кожи. Освоив их, вы сможете эффективно направлять *ци* для снабжения мышц энергией, что позволит им развить максимальную силу.

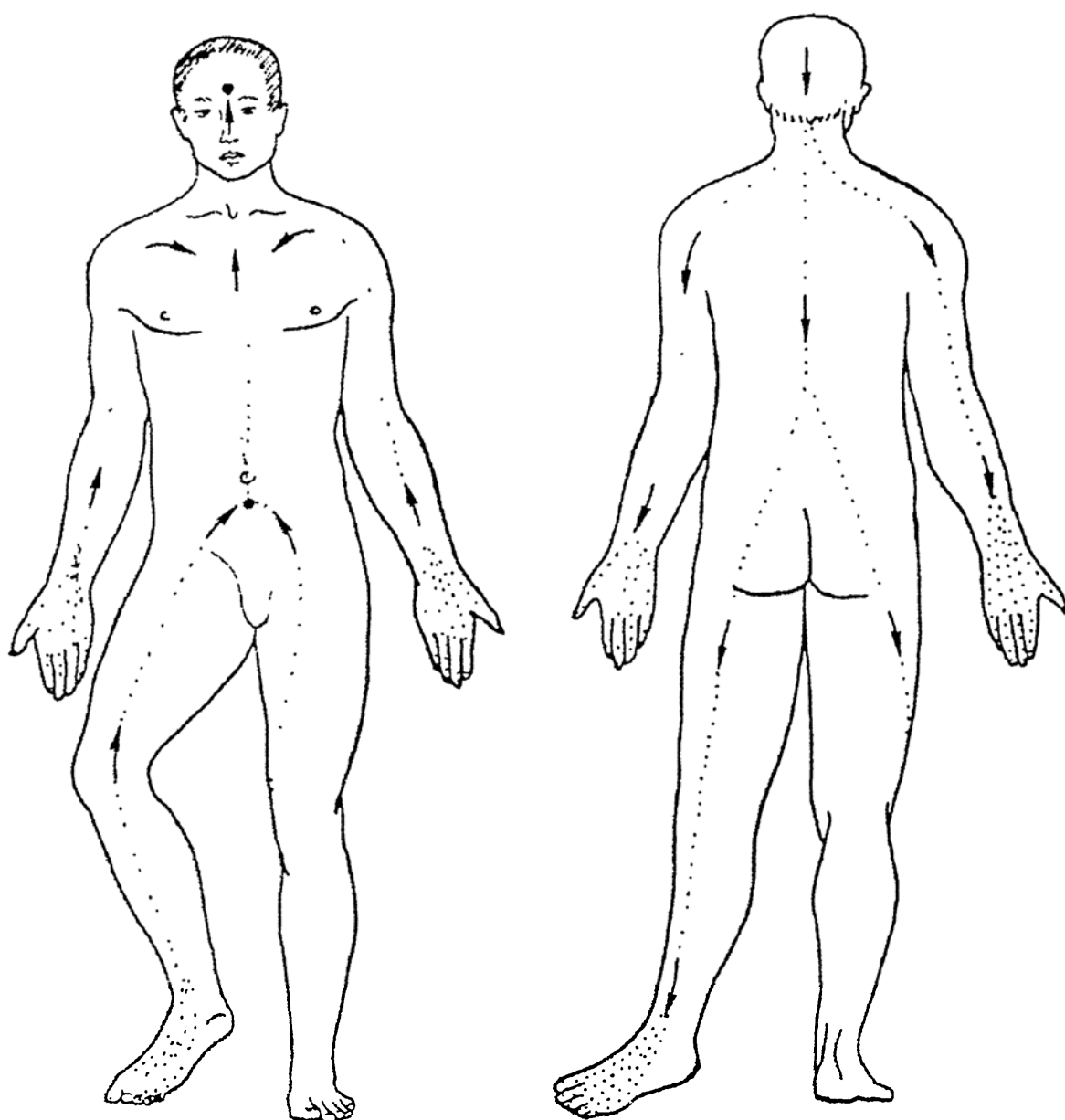
Так как телесное дыхание мы обсуждали в четвертой главе, остановимся здесь только на основных моментах практики. Представьте себе, что вы — это надувной мяч. Когда вы делаете вдох, вы направляете *ци* в *нижний Даньтянь*, а во время выдоха вы распространяете *ци* к поверхности кожи, так, чтобы у вас возникло ощущение, будто вы надуваете свое тело. Поза должна быть легкой и удобной.

с. Дыхание через каналы *Инь* и *Ян*

После того как вы освоите секрет дыхания через пять ворот, а также телесное дыхание, вы должны приступить к последнему этапу дыхания *Большой циркуляции нэй-дань*. На этом этапе происходит включение расположенных на голове ворот — от *байхуэй* до *верхнего Даньтяня*. Цель этой практики — обеспечить циркуляцию *ци* по

каналам *Инь* и *Ян* с помощью дыхания, сознания и согласования *хуэйинь* и ануса.

Во время этого упражнения на вдохе вы направляете *ци* от внутренней части ног (каналов *Инь*) к *нижнему Даньтяню* (рис. 6-30). Если вы будете правильно выполнять упражнение, вы почувствуете мощный поток *ци*, который собирается в *верхнем Даньтяне*. Подтверждением того, что вы все делаете правильно, будет слабое ощущение напряжения и тепла в *верхнем Даньтяне*.



Дыхание через каналы Инь

Дыхание через каналы Ян

Рис. 6-30. Дыхание *ци* через каналы *Инь* и *Ян*

Во время выдоха вы должны расслабить *верхний Даньтянь* и направить *ци* от верхней части головы вверх, а затем к наружным поверхностям рук и ног. *Ци* проходит через пальцы рук и ног к центральным частям ладоней и подошв. Когда вы это делаете, *нижний Даньтянь* расширяется (обращенное дыхание) и слегка расширяются *хуэйинь* и анус. Вы должны почувствовать сильный поток *ци* на поверхности спины и на внешних поверхностях своих конечностей.

В. Большая циркуляция *вайдань*, разработанная Да Мо

Упражнения *Большой циркуляции вайдань* из курса *ицзинь-цзина* Да Мо хорошо известны. За последние годы на основании той же теории и с соблюдением тех же правил было создано много других комплексов упражнений. Здесь мы рассмотрим только два комплекса: Комплекс для кулака, который считается исходным, и Комплекс для ладони, который был создан позднее. Выполняя эти упражнения, вы вначале напрягаете части своих конечностей, одновременно концентрируя на них свое сознание. В упражняемой области постепенно накапливается *ци*. Хотя упражнения Да Мо начинаются с напряжения мышц и сухожилий, после того, как вы позанимаетесь некоторое время, вы начнете постепенно их расслаблять. Это позволит *ци* накапливаться в конечностях и соединяться с *ци*, которую вы успели накопить в своем теле во время *Малой циркуляции*.

а. Комплекс упражнений для кулака

Этот комплекс упражнений первоначально был предназначен для второго и третьего года практики *ицзинь-цзина*. Однако в связи с его высокой эффективностью, многие стали использовать его для поддержания здоро-

вья и увеличения *ци* в руках, даже не завершив первый год практики *ицзинь-цзин*. Далее, изучив программу практики *ицзинь-цзина*, вы поймете, что все же не следует приступать к этим упражнениям, не завершив первый год обучения. Когда вы начнете выполнять этот комплекс, вы должны будете переходить от одного упражнения к следующему, не останавливаясь. Вы накапливаете *ци* сначала в запястье, а потом последовательно перемещаете ее в предплечья, плечи и грудную клетку. Если вы не будете соблюдать этот порядок, накопленная в руках *ци* не поступит в тело. Если вы ставите своей целью нарастить мышцы рук, всякий раз во время выдоха вы должны напрягать разрабатываемую область. Однако, если вы не хотите перенапрячь и слишком сильно увеличить свои мышцы, вы должны расслабиться и создать сильный *И*, чтобы направить *ци* к тренируемым участкам. Каждое упражнение следует повторить пятьдесят раз. Весь комплекс занимает около девяноста минут. Начинающие могут почувствовать головокружение и слабость уже после пяти упражнений. В этом случае нужно приостановить тренировку и отдохнуть. После непродолжительной практики вы обнаружите, что вы постепенно можете увеличивать количество выполняемых упражнений, пока, наконец, не начнете выполнять весь комплекс полностью. Как альтернативный вариант, начинающему можно рекомендовать выполнять все двенадцать упражнений, постепенно увеличивая число повторений каждого, пока не достигнете пятидесяти раз для каждого упражнения.

Упражнение 1 (рис. 6-31)

Руки вдоль туловища ладонями вниз, большие пальцы отведены по направлению к туловищу. Локти слегка согнуты. На выдохе мысленно толкаете ладони вниз, на



Рис. 6-31. Поза 1
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)



Рис. 6-32. Поза 2
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)



Рис. 6-33. Поза 3
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)



Рис. 6-34. Поза 4
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)

вдохе ладони расслабляются. Это упражнение позволяет накапливать *ци* в запястьях, после 50-ти повторений вы почувствуете тепло в запястьях и ладонях.

Упражнение 2 (рис. 6-32)

Не перемещая предплечий, сожмите руки в кулак, оставляя ладони направленными вниз, а большие пальцы отведенными по направлению к туловищу. На выдохе мысленно сожмите кулаки и подтолкните большие пальцы назад, делая выдох, расслабьтесь. Кулаки держите отогнутыми назад для сохранения энергии, накопленной в запястьях во время первого упражнения.

Упражнение 3 (рис. 6-33)

Опять не перемещая рук, разверните кулаки ладонями друг к другу и положите большие пальцы на кулаки, так, как вы это делаете обычно, сжимая кулак. На выдохе мысленно сжимайте кулаки, на вдохе расслабляйте. Это стимулирует мышцы и нервы рук, и в них накапливается энергия.

Упражнение 4 (рис. 6-34)

Поднимите вытянутые руки прямо перед собой, ладонями друг к другу. Продолжая сохранять нормальную форму кулаков, мысленно напрягайте их на выдохе и расслабляйте на вдохе. Это помогает накопить энергию в плечах и грудной клетке.

Упражнение 5 (рис. 6-35)

Продолжая держать ладони в кулаках, поднимите руки вверх ладонями друг к другу. На вдохе мысленно напрягайте кулаки, на выдохе расслабляйте. Это упражнение позволяет накопить энергию в плечах, шее и по бокам туловища.

Упражнение 6 (рис. 6-36)

Опустите руки так, чтобы верхние части рук были параллельны полу, локти согнуты, а кулаки находились возле ушей, ладонями вперед. На выдохе мысленно напрягайте кулаки, на вдохе расслабляйте. При этом накапливается энергия по бокам, в грудной клетке и в верхней части рук.



Рис. 6-35. Поза 5
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)



Рис. 6-36. Поза 6
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)

Упражнение 7 (рис. 6-37)

Разведите руки в стороны, ладонями вниз. Мысленно напрягайте кулаки во время выдоха и расслабляйте во время вдоха. При этом вы накапливаете энергию в плечах, грудной клетке и спине.\

Упражнение 8 (рис. 6-38)

Руки перед собой ладонями друг к другу, локти слегка согнуты, то есть руки как бы закругляются. На выдохе мысленно напрягайте кулаки и направляйте накопленную энергию через руки к кулакам, на вдохе кулаки расслабляются.



Рис. 6-37. Поза 7
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)



Рис. 6-38. Поза 8
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)



Рис. 6-39. Поза 9
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)



Рис. 6-40. Поза 10
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)

Упражнение 9 (рис. 6-39)

Согнув руки в локтях, подтяните кулаки ближе к корпусу. Кулаки теперь находятся прямо перед вашим лицом, ладонями вперед. На выдохе мысленно напрягайте кулаки, на вдохе расслабляйте. Это упражнение подобно упражнению 6, но кулаки при этом расположены ближе друг к другу и больше выведены вперед, поэтому напрягаются другие группы мышц. Упражнение усиливает поток энергии через руки.

Упражнение 10 (рис. 6-40)

Поднимите предплечья вертикально вверх, кулаки обращены вперед, верхние части рук — в стороны параллельно полу. Мысленно напрягайте кулаки на выдохе и расслабляйте на вдохе. Это упражнение обеспечивает циркуляцию накопленной энергии в области плеч.

Упражнение 11 (рис. 6-41)

Держа локти согнутыми, опускайте кулаки, пока они не окажутся на уровне нижней части живота, ладони направлены вниз. Мысленно напрягайте кулаки и направляйте энергию в руки, когда делаете выдох, и расслабляйте, когда делаете вдох. Это первое упражнение для восстановления.

Упражнение 12 (рис. 6-42)

Поднимите руки прямо перед собой, ладони выпрямлены и направлены вниз. Во время выдоха представляйте себе подъем, во время вдоха расслабление. Это второе восстановительное упражнение.

Закончив упражнения, постоит некоторое время, опустив расслабленные руки по бокам. Дышите плавно, расслабьтесь и несколько минут понаблюдайте за тем, как за это время происходит перераспределение энергии. Можно медленно походить по кругу, пока вы не почувствуете себя полностью отдохнувшим.



Рис. 6-41. Поза 11
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)



Рис. 6-42. Поза 12
(комплекс упражнений
Да Мо для кулака)

в. Комплекс упражнений для ладони

Хотя этот комплекс упражнений также считается частью практики *ицзинь-цзина*, в действительности, он был разработан позднее на основании той же теории, что и предыдущий комплекс. Считается, что после того, как вы завершили Комплекс упражнений для кулака, вы должны продолжить практику, освоив Комплекс для ладони и научившись направлять *ци* через ладони и пальцы за пределы своего тела. Проще говоря, первый комплекс увеличивает накопление *ци* в теле, тогда как Комплекс для ладони учит направлять эту *ци* для взаимодействия с окружающей вас *ци*.

Упражнение 1 (рис. 6-43)

Ладони направлены к полу, пальцы отведены в стороны. Во время выдоха мысленно подталкиваете ладони вниз, во время вдоха — расслабляете.

Упражнение 2 (рис. 6-44)

Ладони направлены к туловищу, пальцы вниз. Во время выдоха мысленно подталкиваете ладони внутрь, во время вдоха расслабляете.



Рис. 6-43. Поза 1
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)



Рис. 6-44. Поза 2
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)

Упражнение 3 (рис. 6-45)

Руки разведены в стороны на уровне плеч, ладонями вверх. На выдохе мысленно подталкиваете их вверх, на вдохе расслабляете.

Упражнение 4 (рис. 6-46)

Согнуть руки перед грудью, ладонями друг к другу, пальцы вверх. На выдохе мысленно подталкивать руки друг к другу, на вдохе расслаблять.

Упражнение 5 (рис. 6-47)

Руки разведены в стороны, ладонями наружу, пальцы направлены вверх. На выдохе мысленно подталкиваете руки наружу, на вдохе расслабляете.



Рис. 6-45. Поза 3
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)



Рис. 6-46. Поза 4
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)



Рис. 6-47. Поза 5
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)

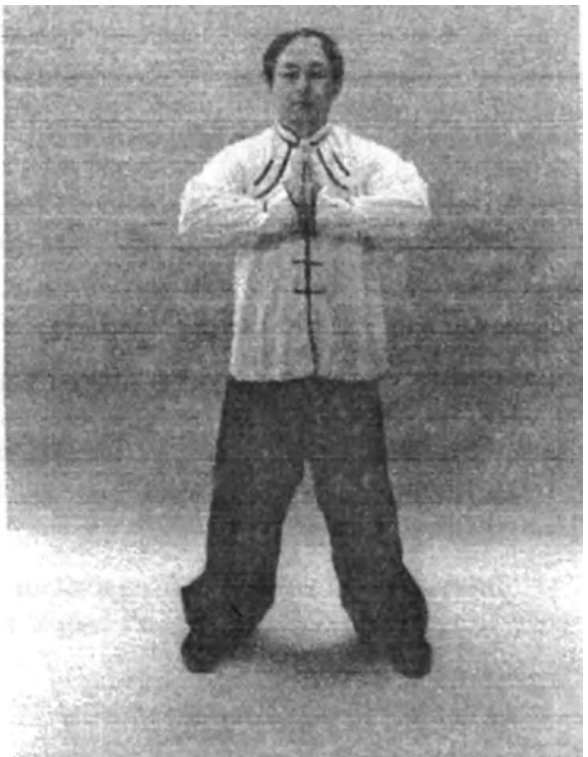


Рис. 6-48. Поза 6
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)

Упражнение 6 (рис. 6-48)

Руки согните и расположите перед грудью так, чтобы ладони касались друг друга, а пальцы были направлены вверх. Мысленно подталкивайте их внутрь при выдохе и расслабляйте при вдохе.

Упражнение 7 (рис. 6-49)

Вытяните руки перед грудью ладонями вперед, пальцы направлены вверх. На выдохе мысленно делайте толчок вперед, на вдохе расслабляйтесь.

Упражнение 8 (рис. 6-50)

Поднять руки над головой ладонями вниз, пальцы направлены друг к другу. На выдохе мысленно подталкивать их вверх, на вдохе расслаблять.



Рис. 6-49. Поза 7
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)



Рис. 6-50. Поза 8
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)

Упражнение 9 (рис. 6-51)

Опустить руки вниз, держа их перед грудью, согнуть локти, ладони направлены вверх, пальцы друг к другу. Делая выдох, мысленно поднимать их вверх, делая вдох, расслаблять.

Упражнение 10 (рис. 6-52)

Вытянуть руки прямо перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены вперед. На выдохе мысленно подгалкивать вверх, на вдохе расслаблять.

Упражнение 11 (рис. 6-53)

Опять разместить руки перед грудью, но ладонями вниз, пальцы держать по одной линии. На выдохе мысленно подталкивать их вниз, на вдохе расслаблять.

Упражнение 12 (рис. 6-54)

Руки развести в стороны, локти согнуть, ладони смотрят вверх и слегка наклонены внутрь. Делая выдох, мысленно поднимать вверх и внутрь, делая вдох, расслаблять.

Так же как и после первого комплекса упражнений, завершив тренировку, постоит некоторое время со свободно свисающими по сторонам руками. Дышите плавно, расслабьтесь и почувствуйте, как в течение нескольких минут происходит перераспределение энергии.

Хотя существует много других комплексов упражнений, которые основаны на комплексе Да Мо для кулака, разработанного в системе *ицзинь-цзина*, большинство из них предназначены только для поддержания здоровья. Наиболее известные из них — это комплекс подвижных упражнений Да Мо, *чжуан-цигун* Да Мо и Восемь Кусков Парчи. *Чжуан-цигун* Да Мо мы рассмотрим в следующем томе, два других комплекса упражнений уже описаны в предыдущих публикациях *УМАА*. Читатели, которых это заинтересует, могут обратиться к нашим книгам «Цигун — здоровье и боевые искусства» и «Восемь кусков парчи».



Рис. 6-51. Поза 9
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)



Рис. 6-52. Поза 10
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)



Рис. 6-53. Поза 11
(комплекс упражнений
Да Мо для ладони)



Рис. 6-54. Поза 12 (ком-
плекс упражнений Да
Мо для ладони)

С. Развитие Большой циркуляции через тренировку мышц

Основной целью тренировки мышц по системе *ицзинь-цзина* является наращивание мышц. Многие упражнения, по сути, похожи на современные упражнения, которые выполняют тяжелоатлеты. Обычно при выполнении некоторых движений в руках держат специальные грузы или инструменты. Поскольку такого типа упражнения описаны во многих пособиях, мы здесь не будем на них останавливаться. Однако, если вы захотите ими воспользоваться, всегда следует помнить, что одновременно вы должны учиться концентрации и использованию *И* для направления *ци* к тренируемым участкам тела. Кроме того, вы должны научиться, как, доведя состояние тела до определенного уровня, расслабляться и постепенно увеличивать поток *ци* для повышения количества энергии, поступающей к мышцам. Помните, что во время мышечной тренировки *ицзинь-цзина* вы должны развивать как свое внешнее физическое тело, так и свое внутреннее тело *ци*.

Д. Комбинированная Большая циркуляция *вайдань* и *нэйдань*

Существует множество комбинированных упражнений *Большой циркуляции*, сочетающих методы как *вайдань*, так и *нэйдань*. Теория здесь очень простая, и научиться этим упражнениям нетрудно. Мы попытаемся познакомить вас с несколькими типичными методами тренировок. Понимая теорию и основные принципы, вы сможете разрабатывать другие движения, которые будут служить тем же целям. Однако при выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила. Во-первых, во время всех движений мышцы и сухожилия должны быть расслаблены. Если они не будут расслаблены, *ци* не сможет плавно поступать из тела к конечностям. Во-вторых, поскольку ваша *ци* направляется с по-

мощью *И*, то, создавая новые движения, вы должны сначала убедиться в том, что эти движения развивают также *И*. Помните, что только при сильном *И* вы сможете уверенно направлять *ци*. Представьте себе, например, что вы толкаете автомобиль. Намерение толкнуть автомобиль — это *И*, который может направить *ци* к кистям рук. И в-третьих, вы должны скоординировать свое дыхание, сознание и *шэнь*. Если вы будете следовать этим трем правилам, вы сможете эффективно направлять *ци* к своим конечностям. Ниже мы приведем несколько характерных примеров.

а. Толкание вперед

Вдохните и поднимите руки до уровня груди (рис. 6-55), затем выдохните и сделайте ладонями толчок вперед (рис. 6-56). Представляйте себе, что вы толкаете что-то тяжелое, но тело при этом должно оставаться расслабленным. Делая вдох, живот втягивайте, чтобы накопить *ци* в *нижнем Даньтяне*. На выдохе живот расширяется, чтобы направить *ци* в руки и в ноги.

б. Толкание в стороны

Вдыхая воздух, поднимайте руки до уровня груди (рис. 6-57), выдыхая, делайте толчки ладонями рук в обе стороны (рис. 6-58). При вдохе живот втягивается для накопления *ци* в *нижнем Даньтяне*. При выдохе представляйте, что вы что-то отталкиваете в стороны, но тело при этом должно оставаться расслабленным. Когда вы делаете выдох, живот расширяется и направляет *ци* к внешним поверхностям тела.

с. Сдавливание мяча

Представьте, что вы обеими руками держите мяч. Делая вдох, втяните живот и разведите руки в стороны, как будто вы при этом растягиваете пружину (рис. 6-59), а на выдохе направляйте *ци* к конечностям и сводите руки вместе, как будто вы сдавливаете мяч (рис. 6-60).



Рис. 6-55. Делая вдох, поднимайте руки вверх



Рис. 6-56. Выдыхая воздух, делайте руками толчок вперед



Рис. 6-57. Делая вдох, поднимайте руки вверх



Рис. 6-58. Выдыхая воздух, делайте руками толчок в стороны



Рис. 6-59. На вдохе растягивайте пружину в стороны



Рис. 6-60. На выдохе сжимайте мяч

6-7. Схема практики *ицзинь-цзина*

Практика обычно рассчитана на три года. Это называется «три года совершенствования». Наиболее ответственный период — это первые 100 дней. Он называется «сто дней закладывания фундамента». Во время этих ста дней непрерывных тренировок вы должны полностью отказаться от половой жизни. В этот период происходит накопление *ци* в теле за счет техник *вайдань*: массажа, разминания, похлопывания и нанесения ударов. В следующие 100 дней к техникам *вайдань* добавляются техники *нэйдань-ицзинь-цзина*, которые позволяют накапливать *ци* внутри. Когда вы закончите 300-дневный курс тренировки тела, вы сможете приступить к развитию *Большой циркуляции* и дальнейшей работе над телом, которая продлится еще два года. Согласно дошедшим до нас документам, завершив 300-дневный курс *ицзинь-цзина*, ученик должен приступить к практике *сисуй-цзина*.

В этом разделе мы приведем краткое описание традиционных методов практики. Если вы увидите, что вы не можете придерживаться предложенной схемы практики, вам следует как-то приспособить ее для себя. Помните: **ПРАВИЛЬНАЯ ПРАКТИКА ГОРАЗДО ЛУЧШЕ, ЧЕМ БЫСТРАЯ, НО НЕПРАВИЛЬНАЯ.**

1. Первый год практики

Расписание первого года практики, с которым я собираюсь вас познакомить, было найдено в документе, известном как «Подлинный манускрипт *Ицзинь-цзина*». Говорят, будто бы этот документ был обнаружен в стене Шаолиньского храма и написан он на индийском языке. Позднее один шаолиньский монах принес его в горы Эмэй, где он был переведен на китайский язык индийским монахом по имени Бань Цзы Ми Ди. Потом перевод был отредактирован неким Путешественником по Морям и Горам. После того как этот документ в течение сотен лет переходил из рук в руки, окончательный его вариант был открыт публике в *Хань фэнь лоу* («Благоухающей Башне»). Документ предварен несколькими вступлениями, перевод которых мы дали в части первой настоящей книги. Он дополнен теорией, на которой основана практика (некоторые отрывки из этой теории были приведены в части второй), и расписанием первого года практики. К сожалению, хотя здесь и объясняется, что практика должна продолжаться по меньшей мере три года, описание найдено только для первого года. Поэтому расписание практики для второго и третьего года я составил на основании своего собственного понимания теории и принципов, которые положены в основу этих техник. Кроме того, я пользовался множеством других источников, где описывается тренировочный режим.

Далее этот исходный документ переходит к описанию *сисуй-цзин-цигуна*. Часть текстов, приведенных в части третьей настоящей книги, также взята из этого источника.

В некоторых дошедших до нас текстах приводятся предписания по использованию трав для помощи в развитии *Малой циркуляции* в течение первого года практики, а также *Большой циркуляции* в процессе второго и третьего года практики *ицзинь-цзина*. Так как у меня не было возможности проверить на себе эти травы, я не могу дать вам никаких рекомендаций относительно того, каким из источников лучше всего воспользоваться. Я думаю, что любые из них могут принести пользу, потому что все они применяются вот уже тысячу лет.

А. С первого месяца по четвертый

а. Первые 30 дней (гун массажа)

Приступая к массажу, выбери молодых юношей, (чтобы они) делали массаж по очереди. Одна (причина в том), что сила меньше, а массаж и толчки не должны быть сильными. Вторая (причина в том), что молодая кровь и ци сильны и обильны.

Поскольку каждый сеанс продолжается по меньшей мере 90 минут, для массажа обычно требуется несколько мальчиков. Когда один устанет, его сможет сменить другой. Сила ребенка невелика, но его *ци* и кровь сильны и изобильны, так что вы можете воспользоваться их *ци* для того, чтобы питать собственную и таким образом сделать сеанс более эффективным.

Перед массажем прими таблетку из травы. Когда трава растворится, приступай к массажу. Сила массажа и травы передаются и работают вместе, значит, сможешь получить замечательный результат.

Прежде чем приступить к массажу, вы должны принять травяную таблетку. Эта таблетка должна поднять уровень *ци* вашего тела изнутри, и вам будет легче накопить *нэй чжуан* (внутреннюю силу).

Во время массажа снимите верхнюю одежду и ляг лицом вверх. Твой центр находится как раз между сердцем и пупком. Надави ладонью и начинай массаж справа налево. Медленно массируй туда-сюда, (движения) должны (быть) плавными. Не слишком легкими, (чтобы) не пропустить кожу. Не слишком тяжелыми, чтобы не достичь костей. Не делай беспорядочных движений вокруг. Тогда это будет правильный способ.

Важно «держать свой центр», который находится ниже солнечного сплетения и выше пупка. Помните, что задача массажа — это, прежде всего, избавиться от накопившегося в фасциях жира, потом расслабить их и, наконец, поднять эти фасции. Так как в области вашего центра имеется много слоев фасций, вы должны начинать со слабого усилия и постепенно его увеличивать, так чтобы дойти до более глубоких слоев фасций. Массаж не должен быть грубым. Прилагаемая сила не должна быть такой, чтобы достигать костей. Одновременно рука выполняющего массаж должна быть твердой, прилагаемое усилие плавным, руки не должны растирать кожу. Кроме того, рука массажиста должна сохранять контакт с кожей.

Во время массажа сердце (то есть сознание) должно смотреть внутрь, помести свой *И* на «центре» и держи его (там). Не забывай и не помогай. (Если) *И* не блуждает снаружи, значит, *цзин*, *ци* и *шэнь* держатся вместе и собираются под ладонью; (это правильный) способ. Когда пройдет время, если научишься «держать центр», массаж и толчки станут

плавными и чистыми. Во время массажа можно даже уснуть. Когда проснешься, (опять) держи «центр». Всякий раз делай это хотя бы (пока не сгорят) две ароматические палочки.

Когда вам делают массаж, вы прежде всего должны настроить свое сознание и «держать центр». Делая это, вы должны не забывать о своем центре, но в то же время не должны усиленно концентрировать на нем свое сознание. Это заставит вас напрягаться, и циркуляция *ци* будет вялой. Хитрость состоит в том, чтобы держать сознание как раз под массирующей вас ладонью. После некоторого времени практики вы сумеете ухватить эту хитрость — как держать сознание именно в этом месте. Во время массажа вы постепенно расслабляетесь и можете даже заснуть. Когда вы проснетесь, опять продолжайте держать центр. Весь массаж занимает около 90 минут — время, которое необходимо для сгорания двух ароматических палочек. В древние времена, когда не существовало часов, это был общепринятый способ измерения времени.

Утро, полдень и вечер — всего практикуют три раза. Практикуй каждый день, и (это) станет заведенным порядком. Если у помогающих мальчиков огонь в изобилии, достаточно заниматься два раза — утром и вечером. (Потому что есть) опасность слишком положительного и возникновения других проблем. После массажа некоторое время спокойно спи. Когда проснешься, приступай к повседневным делам без нарушений. (Если) нет мальчиков для массажа, можешь делать массаж сам себе.

В одном из текстов, который упоминался в части первой, утверждается, что заниматься следует четыре раза в день, но в этом отрывке рекомендуется заниматься три раза в день: утром в полдень и вечером. В течение пер-

вых 30 дней вы должны делать массаж ежедневно, не пропуская ни одного сеанса. Назначением массажа является расслабление фасций и наполнение их *ци*. Если вы пропустите хотя бы один раз, режим практики будет нарушен и вам придется удвоить усилия и продлить срок практики, чтобы возместить пропущенное. Если мальчики, которые делают вам массаж, очень янские и обладают слишком большой силой, нужно сократить количество сеансов до двух в день. Окончив массаж, на некоторое время расслабьтесь, пока ваш ум и тело не отдохнут от тренировки. Если нет мальчиков, которые могли бы сделать вам массаж, выполняйте его сами. Естественно, лучше, если это делает кто-нибудь другой,— просто потому, что вы можете при этом больше расслабиться и более эффективно концентрировать свое сознание на возникающих у вас чувствах и ощущениях.

Вот краткое описание первых 30 дней практики согласно тексту, который мы цитировали выше:

- i. Включается только практика массажа.**
- ii. Рекомендуется прием трав.**
- iii. Массируется только «центр». Центр находится ниже солнечного сплетения и выше пупка.**
- iv. Сознание — важный фактор для успешного развития *нэй чжуан*. Вы не должны применять усилий для направления своего сознания на «центр», потому что это вызовет напряжение.**
- v. По возможности, для выполнения массажа следует прибегать к услугам юных мальчиков или девочек. Если вы не можете этого сделать, делайте массаж сами.**
- vi. Каждый сеанс массажа должен длиться 90 минут. Если вы не располагаете таким временем для одной тренировки, вы должны пропорционально увеличить их общую продолжительность.**
- vii. Массаж производится справа налево с приложением соответствующей силы.**

в. Следующие 30 дней

После первого месяца практики *ци* уплотняется и накапливается, (область) желудка ощущается расширенной и увеличенной. Кроме желудка, увеличиваются два сухожилия, каждое шириной больше дюйма. Используй *ци* для захвата, (они) твердые, как дерево или камень, и это будет подтверждением. Между этими двумя сухожилиями, от сердца до пупка, мягкие и утопляемые, именно здесь находятся фасции. (Когда тренируешься), они становятся лучше сухожилий. (Если) ладонь не может до них добраться, (они) не могут подняться. В этом случае нужно массировать область на расстоянии одной ладони в сторону от того места (то есть центра), где ладонь массировала до этого. Массируй и расширай область, следуя тому же методу, массируй медленно. В мягкой области для того, чтобы размять глубже, используй пестик. Потом фасция поднимется к коже и станет крепкой, как сухожилия, не мягкой или утопляемой, и это будет окончанием тренировок. Когда делаешь массаж и разминание, также должны (сгореть) две ароматические палочки. Три раза в день (должны стать) заведенным порядком. После этого не нужно беспокоиться о слишком большом количестве Огня.

После 30 дней массажа сухожилия по сторонам вашего желудка поднимутся. При этом у вас возникнет ощущение, как будто ваш желудок увеличился. Если вы надавите или захватите такое сухожилие, оно вам покажется твердым, как камень. Это служит подтверждением того, что сухожилие поднялось. После этого вы должны найти фасции и поднять также их. Они расположены в нижней части между двумя сухожилиями, на ощупь они мягкие. Массаж обычно недостаточно сильный, чтобы

достичь этих фасций, поэтому вы должны воспользоваться пестиком или деревянным молотком для того, чтобы размять и поднять их. В этот период практики вы должны также увеличить в обе стороны массируемую область, на расстояние одной ладони от центра. Мягкие участки разминайте также с помощью деревянного молотка или пестика. Этот период тренировки длится до тех пор, пока у вас не останется мягких или «утопляемых» областей (тех, куда ваша рука может проникнуть глубоко).

Если говорить кратко, вторые 30 дней практики включают:

i. Подтверждение результатов первых 30 дней практики — сухожилия с обеих сторон желудка должны быть увеличенными и совсем твердыми.

ii. Расширение массируемой области на ширину одной ладони в обе стороны от «центра».

iii. Разминание мягких и «утопляемых» участков с помощью пестика или деревянного молотка, пока фасции тоже не поднимутся.

с. Третьи 30 дней

В эти 30 дней массируемая область увеличивается еще больше, а основным видом воздействий становится разминание и похлопывание. В тексте сказано:

(Когда) завершены два месяца практики (60 дней), впалые места в этой области слегка поднимаются. После этого используй деревянный молоток для легкого разминания. Массируемое место на расстоянии одной ладони от центра следует разминать подобным образом. Кроме того, рядом с двумя сухожилиями на расстоянии одной ладони разминай тем же способом. Сеанс продолжается две ароматические палочки. Практикуй три раза в день.

Третьи тридцать дней практики посвящаются тому же массажу, разминанию и похлопыванию, а обрабатываемая область увеличивается еще на величину одной ладони по сравнению с предыдущей.

d. Четвертые 30 дней

Это последний этап массажа центра и прилежащих к нему областей. Теперь мы расширяем обрабатываемую область до талии.

Практика продолжается три месяца, (область) в три ладони от центра, используется деревянный молоток для похлопываний; (область) в две ладони сначала разминают, потом бьют. Практикуй три раза в день, давая (сгореть) только двум ароматическим палочкам. (Если) после 100 дней практики *ци* будет полной, сухожилия крепкими, фасции выросшими (к поверхности), значит, практика была успешной.

В течение четвертых 30 дней практики вы должны продолжать тот же массаж, разминание и похлопывание, расширив при этом область до трех ладоней от «центра». В результате область, на которую вы воздействуете, достигнет талии.

В. Пятый–восьмой месяцы

В этот период массаж распространяется на грудь, боковые поверхности ребер и нижнюю часть живота. Фактически, можно сказать, что на протяжении этих четырех месяцев вы работаете над передней частью тела. Вы должны в это время кроме практики *вайдань* начать работу над *Малой циркуляцией ицзинь-цзина*, что поможет вам поднять *нэй чжуан* на достаточно высокий уровень.

a. Вайдань

Этому периоду практики посвящены два следующих отрывка текста.

1. Внутренняя и внешняя тренировка двух сухожилий

(Когда) пройдет 100 дней практики, *ци* будет полной и обильной. Подобно воде, достигшей уровня грунта и верхушки плотины. Если вал слегка поврежден, она хлынет через верх, ни одного скрытого места она больше не сможет достичь, потому что больше она не ограничена руслом. В этот момент не следует использовать *И* для направления ее к конечностям. Кроме массажа, не следует использовать деревянный молоток для нанесения ударов или пестик для разминания. Если направишь ее (даже) слегка, (она) войдет в конечности и станет внешней храбростью и больше не вернется. (В этом случае *ци*), передающаяся в кости и мясо, не становится внутренней силой.

В отличие от западного календаря, каждый месяц китайского календаря вместо 30 или 31 дня содержит 28. Следовательно, четыре месяца практики составят только 112 дней. Если вы будете регулярно заниматься в течение всего этого времени, вы накопите *ци* в области желудка и распространите ее в грудную клетку. На этом этапе *ци* ощущается такой полной, как вода, переливающаяся через плотину, и если в ней окажется малейшая брешь, она хлынет через нее сплошным потоком. Это наиболее важный период практики. Вы должны защитить накопившуюся *ци*, как если бы вы были маленьким ребенком. Необходимо ограничить половую активность и не терять накопившуюся *ци*. В это время вы можете направить *ци* вглубь своего тела, где она превратится в *нэй чжуан*.

Необходимо помнить, что, достигнув этой стадии, нельзя выполнять тяжелых физических упражнений,

поднимать тяжести, разминать или наносить удары по конечностям. Если вы будете делать что-либо подобное, вы направите накопившуюся *ци* к конечностям и она превратится в *вай чжуан* и не вернется к центру вашего тела для того, чтобы вы могли развивать *нэй чжуан*. Следующий отрывок учит тому, как направлять накопившуюся *ци* вглубь тела для создания *нэй чжуан*.

(Для направления) внутрь используйте мелкую гальку и поместите ее в мешочек, начинай от устья сердца (солнечного сплетения) к концам ребер. Разминай плотно, используйте также массаж и похлопывания. (Продолжай) подобным образом долго, тогда накопившаяся *ци* последует (по пути) и войдет в кости (ребра). (Если) сделаешь это, (*ци*) не перетечет через край и в конечном счете превратится во внутреннюю силу. Внутреннее и внешнее здесь делится на две части. Необходима большая осторожность и умение различать. При неправильном использовании или невнимательном использовании различных позиций (то есть методов) (*ци*) хлынет к внешнему и никогда не вернется к внутреннему. Будь осторожен, будь осторожен!

Для того чтобы направить *ци* внутрь тела, следует область «центра» (область желудка) похлопывать мешочком, заполненным мелкой галькой. Начинайте от солнечного сплетения и перемещайтесь к боковым поверхностям ребер. Кроме того, используется массаж, разминание и нанесение ударов. Когда вы выполняете эти процедуры, помните, что всегда следует начинать от солнечного сплетения и перемещаться к бокам, а не какими-то другими путями. Правильно выполненная процедура поможет соответственно направить *ци* так, чтобы она поступила в ребра. С этого начинается направление *ци* в тело для накопления *нэй чжуан*.

Этот период считается наиболее ответственным в практике *ицзинь-цзина*. Вы накапливаете *нэй чжуан* (*Инь*) для уравнивания *вай чжуан* (*Ян*). Если вы не поймете того, как это происходит, и воспользуетесь не теми методами, накопившаяся *ци* будет направлена в конечности и вы не сможете накопить в своем теле *нэй чжуан*. Поэтому до тех пор, пока вы не завершите этот период практики, вы не должны делать никаких тяжелых физических упражнений или заниматься практиками *Большой циркуляции вайдань* или *нэйдань*, так как это может способствовать направлению *ци* в конечности.

2. Метод тренировки

(Когда) пройдет 100 дней практики, (от) сердца вниз к бокам к концам ребер, уже использовал мешочки с камнями для нанесения ударов и массажа. Это место соединения костей и мяса, и в этом месте разделяется внутренняя сила и наружная сила. (Если) не направлять и не посылать к бокам, накопившаяся *ци* войдет в промежутки между костями (ребрами). *Ци* движется по пути нанесения ударов. Нанесение ударов следует начинать от устья сердца (солнечного сплетения) к шее. Кроме того, наносятся удары по сухожилиям от концов к плечам. Закончив, начни сначала. Нельзя менять направление нанесения ударов на обратное. Три раза в день, всего (должны) сгореть шесть ароматических палочек, и не прекращать. Подобным образом 100 дней, тогда *ци* будет полной спереди тела, Сосуд Зачатия будет полным и *ци* (в нем) будет в избытке, тогда цель будет наполовину достигнута.

Этот отрывок очень похож на предыдущий, только теперь вы должны продолжать массаж, разминание и

нанесение ударов до тех пор, пока не будет охвачена вся передняя поверхность тела.

Из этих двух отрывков видно, что второй период практики *вайдань-ицзинь-цзина* включает те же техники, что и первый, только теперь они применяются ко всей передней части тела. Самый ответственный момент для этого периода — научиться создавать *нэй чжуан* в результате практики *вай чжуан*.

В этот период обычно обучаются *Малой циркуляции* из *ицзинь-цзина*. Эти техники мы рассмотрим ниже.

в. Нэйдань

Необходимо также практиковать *нэйдань*, чтобы ваша практика *ицзинь-цзина* проходила успешно. Для этого существует несколько причин:

1. Практика *нэйдань* обеспечит вам прочную основу и изобилие внутренней *ци*, необходимые для практики *вайдань*. Под внутренней *ци* (*нэй ци*) подразумевается *ци*, которая генерируется внутри в результате практики *нэйдань*, а внешняя *ци* (*вай ци*) — это *ци*, генерируемая в результате внешнего стимулирования, или практики *вайдань*. Без этого фундамента внутренней *ци* ваша практика *вайдань-ицзинь-цзина* останется на уровне *вай чжуан*.

2. Практика *нэйдань* является иньской, а *вайдань* — янской. Без занятий *нэйдань* тело становится слишком *Ян* и равновесие между *Инь* и *Ян* утрачивается. Это может вызвать проблемы, связанные с перегревом и рассеянием энергии.

3. Практика *нэйдань-ицзинь-цзина* более эффективна для пополнения *ци* в Сосуде Зачатия и Сосуде Управления и последующего направления этой *ци* к каналам. Тогда как в *вайдань* основное внимание уделяется физическому телу, *нэйдань-ицзинь-цзин* концентрируется на снабжении *ци*.

В зависимости от конкретного человека, процесс завершения *Малой циркуляции* может занимать от 90 дней до многих лет. Лучше всего ее закончить до начала второго года практики. Тогда вы сможете работать над *Большой циркуляцией*, и параллельно с практикой *вайдань* сможете распространить циркуляцию *ци* на свои конечности. Согласно графику, приведенному в цитированных документах, вы должны завершить *Малую циркуляцию* за восемь месяцев. Если этого времени вам недостаточно, мы советуем вам продолжать эту практику одновременно с практикой *вайдань* до тех пор, пока она не увенчается успехом. В этом случае, когда вы на второй год практики приступите к тренировке конечностей, у вас будет достаточное количество внутренней *ци* для поддержания практик *вайдань* для конечностей.

Обычно, когда ученик обучается *ицзинь-цзину* у учителя, у него не возникает проблем с завершением *Малой циркуляции*. Но если у вас нет квалифицированного учителя, отнеситесь к этому спокойно и не проявляйте поспешности. Поспешность — не лучший способ изучения цигуна.

С. Девятый — двенадцатый месяцы

Эти последние четыре месяца — завершающий этап 300 дней, или одного года практики *ицзинь-цзина* для тела. Теперь мы переходим к тренировке спины и Сосуда Управления с помощью методов *вайдань*, продолжая в то же время *Малую циркуляцию нэйдань*.

а. Вайдань

Об этом периоде в цитируемом тексте сказано:

Тренируйся до 200 дней, *ци* спереди грудной клетки будет полной и Сосуд Зачатия будет полным и изобилующим, потом нужно перейти к позвоночни-

ку со стороны спины, чтобы наполнить Сосуд Управления. Перед этим *ци* достигла плеч и шеи, теперь используй тот же метод нанесения ударов от шеи до плеч, а также примени технику массажа. Верхнюю часть до Нефритовой подушки, центральную до *цзяцзи* (точка «узкого места спины») и снизу до *вэйлюй* (копчика). Наноси удары всюду, закончи и повтори сначала. Нельзя менять (путь) на обратный. Для массирования мягких мест рядом с позвоночником используй кисть руки, кроме того, для нанесения ударов при желании воспользуйся деревянным молотком или пестиком. Каждый день должно сгорать шесть ароматических палочек, и тренировки должны проводиться три раза в день. Вверх или вниз, влево или вправо массируй и наноси удары циклически. Так (продолжай) 100 дней, *ци* позади позвоночника станет полной, способной предотвратить сотни болезней, и Сосуд Управления будет полным и изобилующим. Как только закончишь один цикл нанесения ударов, тщательно помассируй рукой, (это) сделает *ци* плавной.

Когда вы закончите второй период практики *вайдань-ицзинь-цзина*, Сосуд Зачатия и передняя часть тела должны изобиловать *ци*. После этого вы переходите к тренировке спины и Сосуда Управления. При этом вы в целом используете те же методы, что и раньше: массаж, разминание и нанесение ударов, пока *ци* со стороны спины также не будет обильной.

в. Нэйдань

В этот период вы должны продолжать свою практику *Малой циркуляцией нэйдань*. Завершив *Малую циркуляцию*, не переходите сразу к *Большой*. Еще продолжается воздействие на ваше тело практики *вайдань*, а *Большая циркуляция* направит *ци* к конечностям, лишая Сосуд

Управления его источника *ци* как раз в то время, когда вы над ним работаете. Если вы завершили *Малую циркуляцию*, продолжайте ее практиковать для увеличения источника *ци*.

Однако, если вы к концу этого периода не завершите *Малую циркуляцию нэйдань*, вы не должны приступать к следующему периоду. Вместо этого продолжайте *Малую циркуляцию нэйдань* и в то же время не прекращайте тренировки *вайдань*, чтобы побольше накопить внешней *ци*.

2. Второй год практики

К концу первого года практики *ицзинь-цзина* вы должны завершить практику *вайдань* для тела и *Малую циркуляцию нэйдань*. Теперь в вашем теле *ци* будет в избытке, как изнутри, так и снаружи. Вы должны помнить, что не следует начинать практику по программе второго года, пока вы не завершите практику *вайдань* и *нэйдань* первого года. Благодаря им вы сможете развить как *нэй чжуан*, так и *вай чжуан*.

Второй год практики *ицзинь-цзина* преследует следующие цели:

- А. С помощью методов *вайдань* и *нэйдань* распространить накопленную в теле *ци* в конечности.** Это позволит вам завершить *Большую циркуляцию*, в результате чего откроются все двенадцать основных каналов *ци*, что окажет благотворное воздействие на внутренние органы.
- В. Уплотнить мышцы, сухожилия и кости конечностей.** Этот вид тренировки особенно важен для тех, кто занимается боевыми искусствами, так как роль конечностей в борьбе очень велика.
- С. Увеличить силу и работоспособность мышц.** Именно на этом этапе вы научитесь создавать бо-

лее сильный *И*. Это важно как для здоровья, так и для практики боевых искусств, потому что именно *И* направляет *ци*. При сильном *И* циркуляция *ци* будет плавной и сопротивляемость болезням возрастет. Мастера боевых искусств, обладая сильным *И*, могут направлять больше *ци* к мышцам, увеличивая их силу и работоспособность.

Д. Приступить к размягчению тела. Физическая тренировка, подвергая тело воздействию силы, делает его напряженным, тело становится более янским. Завершив тренировку физического тела, вы должны начать постепенно укреплять свою внутреннюю *ци* и добиться того, чтобы тело опять стало мягким и расслабленным. Если вы этого не сделаете, мышцы и сухожилия останутся напряженными. Это состояние чрезмерного *Ян* приводит к ускорению разрушения и старения вашего тела. Когда вы станете старше, ваши перенапряженные мышцы и сухожилия быстрее потеряют свою гибкость и эластичность, чем это происходит естественным путем, и у вас могут возникнуть проблемы, связанные с «рассеиванием энергии». Поэтому в этот период практики вы должны не забывать о восстановлении естественной гибкости и эластичности своих мышц и сухожилий, продолжая в то же время тренировать фасции с помощью внутренней *ци* для того, чтобы увеличить их способность накапливать *ци*. Вы должны быть похожи на хорошо надутый мяч. Ваша *ци* внутри должна двигаться плавно, без застоев; снаружи вы должны отбрасывать назад любую предпринятую против вас атаку.

Е. В этот период важнее всего начать также практику *сисуй-цзина*. Прежде чем вы сможете направить *ци* вглубь своего тела к костному мозгу, вы должны

научиться быть расслабленным и мягким как изнутри, так и снаружи. Если вы будете продолжать напрягать свое тело, *ци* будет застаиваться в мышцах и сухожилиях, и это помешает перенести *ци* к поверхности тела, а также вглубь к костному мозгу.

Как следует из приведенных пунктов, целью второго года практики *ицзинь-цзина* является размягчение тела при одновременном уплотнении конечностей. В этот период работы над *Большой циркуляцией* практику опять можно разделить на *вайдань* и *нэйдань*.

а. Вайдань

і. Туловище

Продолжать похлопывания. Однако теперь тренировки направлены на размягчение физического тела и использование избыточной внутренней *ци* для того, чтобы заставить отскакивать наносимые шлепки. Постепенно вы обнаружите, что вы можете легко отбрасывать удары, не напрягая мышц и сухожилий.

іі. Конечности

Для обработки рук от плеч до ладоней и ног от бедер до ступней опять используется массаж, разминание, похлопывания и нанесение ударов. В то же время вы приступаете к выполнению комплекса упражнений *ицзинь-цзина*. Начинаете с Комплекса упражнений для кулака и работаете над ним, пока не освоите все упражнения. Затем продолжаете выполнять эти упражнения еще три месяца. После этого следующие шесть месяцев посвящаете Комплексу для ладони. Если вы, кроме того, хотите нарастить свои мышцы и сухожилия, вам следует воспользоваться грузами или специальными приспособлениями для того, чтобы усилить и ускорить тренировки.

в. Нэйдань

i. Продолжаете накапливать *ци* и обеспечивать ее циркуляцию через Сосуды Зачатия и Управления.

ii. Учитесь направлять *ци* к конечностям, в частности к точкам *лаогун* на ладонях и *юнцюань* на подошвах ног. Эти четыре точки — ворота, через которые внутренняя *ци* может сообщаться с окружающей *ци*. Во время этих упражнений все ваше тело должно оставаться расслабленным. Для направления *ци* используете дыхание и сознание.

3. Третий год практики

Задачи третьего года практики:

А. Продолжать накапливать *ци* изнутри для поддержания практики *сисуй-цзина*. В этот год вы постепенно переносите основной упор своей практики с *ицзинь-цзина* на *сисуй-цзин*. *Ицзинь-цзин* считается янским, а *сисуй-цзин* — иньским. На этом этапе вы постепенно отказываетесь от внешней практики *вайдань-ицзинь-цзина* и также постепенно заменяете их внутренней практикой *нэйдань-ицзинь-цзина*. Вы продолжаете накапливать *ци* в Сосуде Зачатия и Сосуде Управления, а также в конечностях, что необходимо для практики *сисуй-цзина*. Это позволит продолжить накопление *Ян*, требуемого для *сисуй-цзина*.

В. Размягнуть мышцы и сухожилия в конечностях. В этот период практика *вайдань-ицзинь-цзина* постепенно вытесняется практикой *нэйдань-ицзинь-цзина*. Мышцы и сухожилия начинают размягчаться и не остаются все время напряженными, что имело место тогда, когда основное внимание уделялось практике *вайдань-ицзинь-цзина*. Это помогает предотвратить проблемы, связанные с «рассеиванием энергии».

С. Распространить *ци* к поверхности тела и за его пределы. Этот вид практики носит название «ти си» (телесное дыхание) или «фу си» (кожное дыхание). В этот период вы также учитесь направлять *ци* к каждой клеточке своего тела. Кроме того, одновременно вы должны тренировать дыхание через канал *Инь-ци* и *Ян-ци*, о котором мы рассказали в предыдущем разделе. Когда вы достигнете этого этапа, ваше тело станет прозрачным для *ци* и вы завершите создание прочного фундамента для практики *сисуй-цзина*. Теперь вы сможете вырастить «Шэнь-младенца» и в конечном счете достичь просветления.

За эти три года вы должны завершить курс практики *ицзинь-цзина*. Все оставшееся время жизни вашего физического тела вы должны поддерживать рост *ци* с помощью *нэйдань-ицзинь-цзина* и использовать эту *ци* для промывания костного мозга и питания головного. Без фундамента, созданного с помощью *ицзинь-цзина*, практика *сисуй-цзина* не может быть успешной.

6-8. Прочие соображения

Теперь, если вы поняли теорию и методы практики *ицзинь-цзина*, осталось рассмотреть еще несколько понятий. Как я уже говорил в начале Второй части, существует еще много кусочков составной картинке-головоломки, которые ждут, чтобы их собрали вместе. Я совершенно уверен, что многие неясные кусочки этой картинке *ицзинь-цзина* начнут проясняться после того, как вы накопите некоторый практический опыт.

Здесь мне хотелось бы привести перевод одного отрывка из старинного документа, в котором обсуждается, что делать в том случае, если ваше тело в результате практики *ицзинь-цзина* стало слишком янским. Эта тех-

ника может оказаться очень полезной всегда, когда вы почувствуете, что ваше тело слишком янское.

Уменьшение *гун* Огня

Когда делаешь массаж в самом начале (тренировки), (это) может усилить Огонь снаружи, (если) принимаешь травы внутрь, и (кроме того) *ци* накапливается в центре, (когда) там собираются вместе три *ци*, тогда (внутренний) Огонь начинается автоматически. Когда начинает двигаться внутренний Огонь, в ушах шумит и щеки припухают. Когда этот объединенный Огонь переносится (в тело), на теле появляется ядовитая сыпь и внезапная слабость. (Когда) внутренний Огонь сгорает, ночью теряется *Ян*-Огонь (сперма), ты спишь и думаешь о разных странных явлениях, разных переменах (то есть переключаешься с одного сновидения на другое). Если у тебя есть эти расстройства, скрести ноги и сядь лицом на восток. Руки держи крепко или помести рядом с талией и вдыхай воздух, чтобы наполнить брюшную полость. Сделай три, семь или девять подобных дыхательных циклов. Чем больше, тем лучше. Плотно удерживай «Путь Зерна» (то есть анус), затем хорошо выгони воздух. Подожди немного, опять вдохни чистый воздух в брюшную полость, повтори в том же порядке.

В начале своей практики *ицзинь-цзина* вы делаете массаж для того, чтобы вызвать образование *ци* снаружи, и одновременно принимаете внутрь травы, чтобы увеличить внутреннюю *ци*. Когда эти две *ци* встречаются с той *ци*, которая уже есть в вашем теле, они все вместе могут образовать сильную *ци*, и ваше тело станет слишком янским. Существует ряд симптомов, которые свидетельствуют о том, что это произошло, например: шум в ушах, покраснение лица, головокружение или красная

сыпь на теле. У вас также могут появиться ночные поллюции, и вы вдруг обнаружите, что ваш ум неустойчив и вы видите во сне многие странные вещи. Если у вас появились подобные симптомы, вы должны уметь охладить Огонь в своем теле. Это можно сделать, если вы сядете скрестив ноги, лицом на восток, соединив руки в зажим перед животом или держа их на талии по бокам своего тела. Успокойте свой ум. Глубоко вдохните, направив вдох в брюшную полость и как можно дольше задержите дыхание, потом дайте воздуху медленно выйти. Повторите три раза, пять раз, семь раз или, если нужно, девять раз. Чем больше раз вы это сделаете, тем лучше вам удастся направить *ци* внутрь, чтобы охладить свое тело и сделать его больше *Инь*. При этом очень важно удерживать анус и точку *хуэйинь*. В этом заключается хитрость направления *ци* внутрь к костному мозгу. Об этом мы подробнее поговорим в разделе, посвященном *сисуй-цзину*. «Путь зерна» означает анус.

6-9. Заключение

Прежде чем закончить описание практики *ицзинь-цзина*, мне хотелось бы привести перевод отрывка, написанного даосом Цзы Нином, который рассказывает о том, что древний мастер думал о практике *ицзинь-цзина*.

Комментарий к *Ицзинь-цзину*

Даос Цзы Нин

Я прочел перевод смысла *ицзинь-цзина* (и) повторил еще три раза. Я увидел нравственное совершенствование и достижения в нем, связанные вместе одной теорией. Когда я закрыл свиток, мне осталось только сказать: «(Какое) величие скрыто в этой книге! (Это) драгоценный плот на пути к настоящему бессмертию и волшебству». Однако с

древних времен и до наших было много тех, кто искал *Дао*, но на протяжении поколений (мы) не можем увидеть даже одного, кто вошел в *Дао*. Это не потому, что *Дао* находится слишком высоко, чтобы его достигнуть, просто это подобно вхождению в воду на лодке без умения грести, восхождению на гору без знания тропы. Несмотря на желание достигнуть другого берега и подняться на вершину, это сделать трудно. Поэтому общество буддистов использует мудрость как альтернативу вхождению в дверь. Даже Лао-цзы говорил, что, как только знания получены, (ум) может быть спокойным и устойчивым.

Если говорить коротко, для достижения эффективности вначале нужно разобраться в методах практики. Если не можешь понять методов, то в процессе практики запутаешься и не сможешь отличить (правильный путь). Если сначала практика, а понимание — потом, то, потеряв из виду начало, будешь надеяться на конец. Тренировки должны проходить позже, потому что, если поспешишь поскорее начать, возникнет проблема продвижения прыжками. (Поскольку это так), как можно списывать все это на трудности вхождения в *Дао* и утверждать, что именно поэтому не найдено преемников среди многих поколений?

Следовательно, для того чтобы измерить, холодные или теплые Небеса и Земля, нужно обдумать и исследовать погоду. Чтобы увидеть полноту и пустоту Солнца и Луны, нужно проверить и обратить внимание на свет. Поскольку (мы) беспокоимся о том, слишком длинные или слишком короткие инструменты, широкие или узкие, легкие или тяжелые, острые или тупые, и трудно получить соответствующие размеры, то (мы) устанавливаем правила

стандартизации размеров. Учитывая, высокие они или низкие, когда применяешь (их), (знаешь) преимущества и недостатки. Тогда (мы) боимся потерять их преимущества. Думая выбрать самую благородную и самую лучшую траву, следует также побеспокоиться, чтобы она была в соответствующем количестве. Когда она используется для обмываний и тренировок, существует опасность, что люди утратят контроль. (Следовательно), для них приведенные предписания должны быть стандартом. (Если существуют) слабые отличия, (они) подробно разъясняются.

Что же касается всего тела, сверху донизу, внутри и снаружи, слева и справа, спереди и сзади, ничего не пропуская, кожу и фасции, сухожилия и кости, кровь и *ци*, *цзин* и *ло* и подобные вещи, подробно и полностью объясняется тренировка всего этого, поверхностная и глубокая и (ее) последовательность. Когда откроешь свиток и прочтешь, (все это станет) ясно, как твоя ладонь и пальцы. Следуя порядку и неотступно соблюдая его, сможешь спокойно войти в святую область и еще останется достаточно места. Следовательно, *ци* будет обильной, а *ли* сильной. Кости будут крепкими и фасции упругими. Чудесные мужчины и женщины способны использовать это святое ученичество и воинские результаты (то есть укрепление тела) для таких великих дел, как поднятие Неба и повышение Земли (то есть поднятие духа и улучшение тела), это сделать (так же просто, как) опустить свои руки. Когда (мы) говорим о развитии обычной личности и нравственных достижениях, (не существует) другого пути, кроме использования единой (теории), чтобы соединиться с ними.

После этого (этапа), чем больше будешь продвигаться вперед, тем больше будешь совершенство-

вать достижения. Тогда, войдя в воду, не намокнешь, войдя в огонь, не сгоришь. Небо и земля (то есть природа) не смогут причинить (тебе) вреда, не будешь страдать от холода и жары. Я смогу строить свою собственную жизнь, не ограничиваясь таким пределом, как Небо. Подумай, о чем говорит великий учитель Да Мо, используй это (*ицзинь-цзин*) в качестве основы, чтобы стать буддой и бессмертным, это не ложь. Господа из следующих (поколений), верьте этому и превзойдите (нас) в изучении. Благодаря этому вы завершите великое достижение и добьетесь полной эффективности. Поэтому (они) не стыдились этого наследства святых людей, которое должно вести людей к *Дао*. (Поэтому) я не могу не возлагать твердых надежд (на вас).

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
**Цигун промывания костного и
головного мозга (*сисуй-цзин*)**

ГЛАВА 7

Теория и принципы

7-1. Введение

Как уже говорилось в первой части, *сисуй-цзин* включает в себя две основные практики, позволяющие увеличивать продолжительность жизни и, возможно, даже достичь просветления. Первая практика заключается в том, чтобы направить достаточное количество *ци* в костный мозг и поддерживать его чистым, здоровым и правильно функционирующим; вторая практика позволяет обильно подпитывать *ци* головной мозг. Хотя практики религиозного цигуна более тысячелетия хранились в тайне, большинство из них к настоящему времени в той или иной степени открыты общественности. Однако для сохранения в секрете *сисуй-цзина* предпринималось намного больше усилий, и почти все непосвященные считали, что эта практика утеряна. Так продолжалось вплоть до нашего столетия, когда были опубликованы данные о нем, а людей начали открыто ему обучать. Однако тексты по практике *сисуй-цзина* все еще скудны, особенно по сравнению с обилием доступной информации о практике *ицзинь-цзина* и других форм цигуна. В первой части мы обсуждали причины того, почему многие практики цигуна долгое время хранились в тайне. Давайте теперь проанализируем, почему практика *сисуй-цзина* сохранялась в большей секретности, чем любая другая практика. Вообще говоря, было несколько причин:

1. Теория *сисуй-цзина* намного сложнее для понимания, чем теория *ицзинь-цзина* или любой другой практики цигуна. Обычно она преподавалась лишь ученикам при монастырях и монахам, достигшим высокого уровня понимания.

2. Эти упражнения сложны, а окончательной цели очень трудно достичь. Те, кто занимается *ицзинь-цзином*

или другой практикой цигуна, могут отметить результаты практики намного быстрее, обычно уже после одного-трех лет тренировок. Однако для получения результатов практики *сисуй-цзина* может потребоваться более десяти лет правильных тренировок.

3. Достижение высокого уровня в практике *сисуй-цзина* требует, чтобы ваш разум был хладнокровным и спокойным. Это означает отстранение от эмоциональных возмущений повседневной жизни, возможно, даже превращение в отшельника. Большинству людей очень трудно принять такие условия.

4. Чтобы достичь высокого уровня в практике *сисуй-цзина*, необходимо вначале освоить практику *ицзинь-цзина*, позволяющую вырабатывать достаточные объемы *ци*. Хотя многие люди опускают этот первый шаг и достигают определенных результатов в увеличении срока своей жизни, они сталкиваются с огромными трудностями в достижении окончательной цели просветления.

5. В практике *сисуй-цзина* для повышения количества Водной *ци* (Прежде небесной, пренатальной или изначальной *ци*), и усовершенствования эффективности преобразования семени-*цзин* в *ци* стимулируются половые органы. В консервативном китайском обществе обучать этому было сложно, и эти секреты преподавались только проверенным ученикам.

Хотя общественности было открыто огромное число секретов практики *сисуй-цзина*, достижение окончательной цели все еще остается столь же трудным. Остается множество вопросов. Например, как можно определить «просветление»? Как можно объяснить просветление с научной точки зрения? Как становится возможным то, что люди, занимающиеся отдельными практиками *сисуй-цзина*, способны впадать в «спячку», подобно некоторым животным? Как дух способен покидать физическое тело?

Чтобы решить вопросы такого рода, нам следует обратиться к тем, кто обладает этими знаниями, и попросить их открыться и поделиться ими с нами. В то же время мы сами должны оставаться скромными, открытыми и использовать ограниченные знания современной науки в качестве помощи в наших исследованиях. К сожалению, я еще не слышал о ком-либо, кто достиг просветления и при этом остался в мирском обществе, а не укрылся в уединенном месте.

Прежде чем перейти к серьезному освоению практики *сисуй-цзина*, следует проанализировать свои намерения и цели. Вы можете доверять самому себе и быть жестким по отношению к себе, только если осознаете цель своей практики; цели следует выбирать до того, как вы начнете достигать их. Традиционно в практике *сисуй-цзина* выделяются три различные цели. Первая представляет собой здоровье и долголетие. Вторая заключается в совершенствовании мастерства в боевых искусствах, а третья — в просветлении, или «буддовости». Эта книга подробно рассказывает о том, как достичь первой цели, а третьей касается лишь поверхностно из-за недостатка документов. Вторая цель будет подробнее описана в другой книге, которая будет называться «Цигун — здоровье и боевые искусства». Вероятно, большинство людей интересуются первой целью — вопросом здоровья и долголетия. Для достижения этой цели вам следует понять теорию и практические методы. Однако еще более важными требованиями являются терпение и настойчивость. Хотя эта подготовка сложна, вы можете увидеть в ней привлекательный вызов и постепенно придете к лучшему пониманию смысла своей жизни.

В течение курса обучения следует ясно понять различие между практиками *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*. Необходимо также знать, как они соотносятся друг с дру-

гом; это требуется для уравнивания *Кань* и *Ли*. Как упоминалось выше, если вы хотите достичь более высокой эффективности своей практики, вам следует вначале достичь определенного уровня в *ицзинь-цзине* и лишь потом приступать к занятиям *сисуй-цзином*. Хотя многие люди опускают этот первый шаг и накапливают свою *ци* исключительно путем стимуляции половых органов, их *ци* не получает достаточной поддержки, и они способны достичь лишь ограниченного успеха. Самой большой проблемой такого «ускоренного» подхода является то, что эти люди не учатся регулировать свой разум, что является важным результатом практики *ицзинь-цзина*, и, когда они стимулируют свои половые органы, они увеличивают также свои сексуальные желания. Отрегулированный разум является главным ключом к направлению *ци* в костный и головной мозг. Если вы приступаете к практике *сисуй-цзина* без необходимого самообладания, то можете оказаться в ловушке мира сексуальных фантазий.

Часть подготовки, требуемой от буддистов, заключается в использовании разума и определенных техник для направления *ци* в костный и головной мозг. Это была основная методика, которую монахи использовали для подавления сексуального желания. Поскольку направление *ци* в головной мозг поднимает *шэнь*, оно является частью подготовки к просветлению и для буддистов, и для даосов. Хотя практика *сисуй-цзина* возникла среди буддистов, она разделилась на буддистский и даосский стили. Поскольку нам доступно больше даосских документов по этой практике, мы сосредоточимся, в основном, на их стиле подготовки, а буддистскую методику обсудим только в целях сравнения.

Эта глава будет посвящена теориям и принципам практики *сисуй-цзина*. Для увеличения глубины вашего

понимания этой практики мы сначала проведем обзор того, как с ней соотносятся восемь сосудов *ци*. За этим последует обсуждение общей теории *сисуй-цзина*. Следующий раздел подведет итоги по концепциям этой практики, а в последнем разделе мы обсудим четыре шага процесса занятий.

После того как вы уловите ключевые моменты и общие положения практики, в восьмой главе мы поговорим о методике занятий. Эта глава начнется с ряда важных соображений, например с вопроса о том, кто может заниматься этой практикой, после чего вы ознакомитесь со списком правил занятий. В четвертом разделе вам будут предложены переводы и комментарии существующих документов о методике практики *сисуй-цзина*. Наконец мы обсудим в четырех отдельных разделах четыре основные тренировочные процедуры.

7-2. Восемь сосудов и практика *сисуй-цзин-цигуна*

Мне бы хотелось начать с обзора некоторых существенных моментов, связанных с целью практики цигуна.

1. Чтобы поддерживать в своем теле здоровье и обрести долгую жизнь, вам следует научиться тому, как согласовывать *Кань* и *Ли* таким образом, чтобы *Инь* и *Ян* вашего организма были уравновешены и взаимодействовали гармонично. Сторона *Ян* является вашим физическим телом, а сторона *Инь* — телом разума и духа. Эти два тела взаимосвязаны и соединяются посредством *ци*. Таким образом, *ци* является центром и корнем здоровья всего тела.

2. Чтобы понять, как *ци* способна воздействовать на *Инь* и *Ян* вашего тела, необходимо вначале понять систему циркуляции *ци*. Существует двенадцать основных каналов⁴⁰ *ци*, связанных с органами тела; они считаются

⁴⁰ Кит. *цзин*.

подобными рекам, распределяющим *ци* по всему организму. Существует также восемь сосудов⁴¹ *ци*, подобных резервуарам, хранящим и регулирующим *ци*, которая циркулирует по двенадцати основным каналам. Есть, кроме того, миллионы малых ручьев⁴² *ци*, благодаря которым *ци* циркулирует от основных каналов к поверхности тела и за ее пределы, а также в костный мозг, очищая его.

3. Чтобы поддерживать плавную циркуляцию *ци*, сосуды (резервуары) должны быть в изобилии наполнены *ци*. Практика *сисуй-цзина* обучает тому, как достичь этой цели. Вам необходимо знать, как работают эти сосуды, как они связаны с двенадцатью основными каналами и как они соотносятся между собой.

В одном из документов существует раздел, который гласит:

Проведи (*ци* по) чудесным каналам (т. е. по двенадцати основным каналам), пройди сквозь восемь сосудов, и каждая часть тела встретится с источником (*ци*). Чем больше оттачиваешь свою подготовку, тем дальше продвигаешься (и в будущем) войдешь в дверь *Большого Дао*.

Этот отрывок ясно говорит о том, что путь движения к *Дао* заключается в изучении того, как проводить *ци* по двенадцати каналам и восьми сосудам. Это означает, что *ци* должна плавно циркулировать во всех каналах и сосудах, чтобы они могли поддерживать друг друга.

Представьте, что *ци* в вашем теле подобна воде, текущей по сети, состоящей из множества рек (основных каналов *ци*) и ручьев (малых каналов *ци*) и питающей ваше тело. Чтобы эта вода текла плавно, реки и ручьи должны быть чистыми и не иметь застоявшихся участ-

⁴¹ Кит. *май*.

⁴² Кит. *ло*.

ков. Вам необходимо обеспечить обилие воды, чтобы поток был непрерывным и плавным. Для этого необходимо держать наполненными резервуары, которые хранят и регулируют поток рек и ручьев.

К сожалению, несмотря на существование множества текстов, описывающих восемь сосудов, относительно их все еще существует много неясных вопросов. Вот почему эти сосуды часто называются «Загадочными Сосудами» (*ци цзин ба май*). На Западе их обычно именуют «Чудесными Сосудами». В этом разделе мы сперва обратимся к существующим документам, чтобы подвести краткий итог описаниям предназначения и функций каждого сосуда, после чего побеседуем о том, как они соотносятся друг с другом, и о том, как они связываются и регулируют каналы *ци*. Если вы захотите достичь более глубокого понимания работы восьми сосудов, обратитесь к любой связанной с этой темой книге по акупунктуре.

Восемь Чудесных Сосудов

1. Сосуд Управления (*ду май*)

Сосуд Управления состоит из четырех отделений и является местом слияния всех каналов *Ян*; по этой причине и говорится, что он ими «управляет». Поскольку он контролирует все каналы *Ян*, его называют «океаном янских каналов». Это вполне очевидно связано с его положением, поскольку он расположен на срединной линии спины, в области *Ян*, и в центре по отношению ко всем янским каналам (за исключением канала Желудка, пролегающего в передней части тела). Сосуд Управления управляет всеми янскими каналами; это означает, что его можно использовать для увеличения энергии *Ян* в организме.

Поскольку Сосуд Управления является «океаном янских каналов» и контролирует заднюю сторону тела, эта

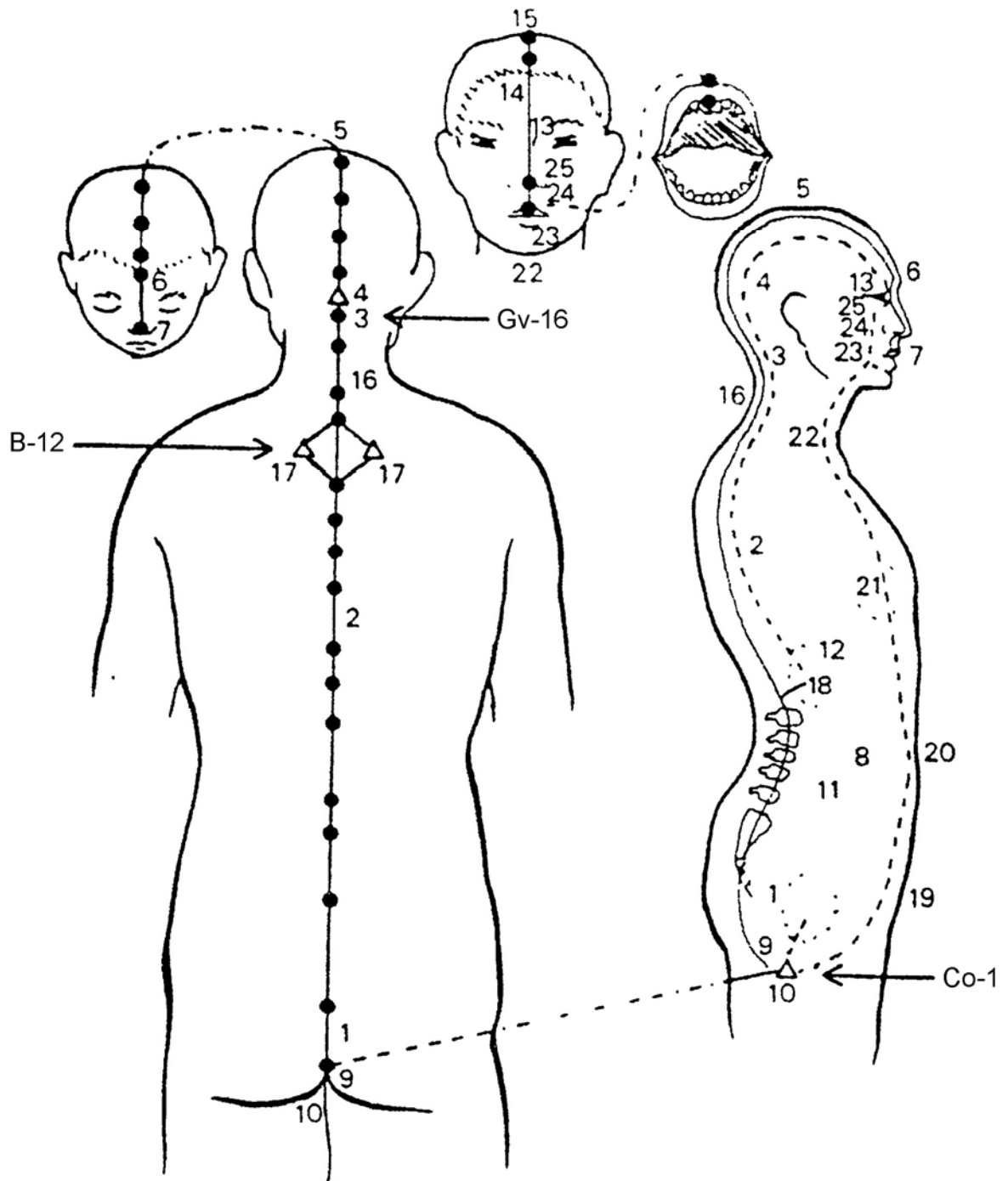


Рис. 7-1. Сосуд Управления (ду май)

область наиболее богата *защитной ци* (вэй ци) и, кроме того, ответственна за циркуляцию *защитной ци* в организме, что предохраняет его от вредных внешних воздействий. Циркуляция *защитной ци* начинается с точки *фэнфу* (Gv-16) и продолжается вниз, к Сосуду Управления, к точке *хуэйинь* (Co-1).

Согласно китайской медицинской науке, *защитная ци* является *Ян-ци* и, таким образом, представляет собой «Огонь» организма. Ее ускоренная и повсеместная циркуляция поддерживает в организме течение Огня и контролирует расход тепла в теле. *Защитная ци*, кроме того, неразрывно связана с жидкостями, протекающими вне каналов, в коже и плоти. Следовательно, посредством дыхания (под управлением Легких), *защитная ци* управляет раскрытием и запечатыванием пор, а также потоотделением.

Сосуд Управления отвечает, кроме того, за питание пяти «родовых» органов, в число которых входят головной и спинной мозг. Это один из способов, которыми, как принято считать в китайской медицине, Почки «управляют» головным мозгом.

По причине их важности для здоровья, Сосуд Управления и Сосуд Зачатия считаются двумя наиболее важными сосудами *ци*, которые следует развивать с помощью цигуна, особенно методами *нэйдань*. Практика, связанная с этими двумя сосудами, включает упражнения, позволяющие:

1) наполнять их *ци* так, чтобы ее было достаточно для регуляции двенадцати каналов;

2) раскрывать застойные области в этих двух сосудах, чтобы поток *ци* был плавным и сильным;

3) эффективно управлять *ци* для питания мозга и подъёма *шэнь*;

4) эффективно управлять *ци* в двенадцати каналах и питать ею органы тела;

5) использовать поднятый *шэнь* для направления *защитной ци* к коже и укрепления щита *защитной ци*, покрывающего тело.

В практике *нэйдань-цигун*, после того как вы наполнили эти два сосуда *ци* и умеете эффективно управлять

циркуляцией *ци* в них, достигается «Малая циркуляция». Чтобы добиться этого, вам следует знать, как преобразовывать в *ци* семя-*цзин*, хранящееся в Почках, как управлять циркуляцией *ци* в Сосудах Управления и Зачатия и, наконец, как направлять *ци* к голове, чтобы питать ею головной мозг и *шэнь* (дух).

Сосуд Управления пересекает *фэнмэнь* (В-12) и соединяется с Сосудами Зачатия и Поддерживающим Сосудом в точке *хуэйинь* (Со-1); с Сосудом «Хранителем Ян» в точках *ямэнь* (Gv-15) и *фэнфу* (Gv-16); и с Пяточным Ян-Сосудом — в точке *фэнфу* (Gv-16).

2. Сосуд Зачатия (*жэнь май*)

Слово «*жэнь*» означает в китайском языке «направление, ответственность». *Жэнь май*, «Сосуд Зачатия», играет главную роль в циркуляции *ци*, направляя ее и управляя ею во всех иньских каналах (а также в канале Желудка).

Этот сосуд включает два отдела, которые питают матку (один из пяти родовых органов) и всю половую систему. В книге *Нэй-цзин* сказано, что Сосуд Зачатия и Поддерживающий Сосуд содержат как кровь, так и семя-*цзин*, поднимают их вверх, к лицу, и проводят вокруг рта.

В *Сувэнь*⁴³ говорится, что как Сосуд Зачатия, так и Поддерживающий Сосуд контролируют жизненные циклы, которые традиционно считаются равными: для женщин — семи годам, а для мужчин — восьми. Именно те изменения, которые происходят в этих сосудах через указанные периоды времени, являются причиной важнейших поворотов нашей жизни.

⁴³ *Сувэнь* («Простые вопросы») — часть книги *Нэй-цзин*, построенной в виде диалога императора Хуан-ди и его легендарного наставника Си Бо.

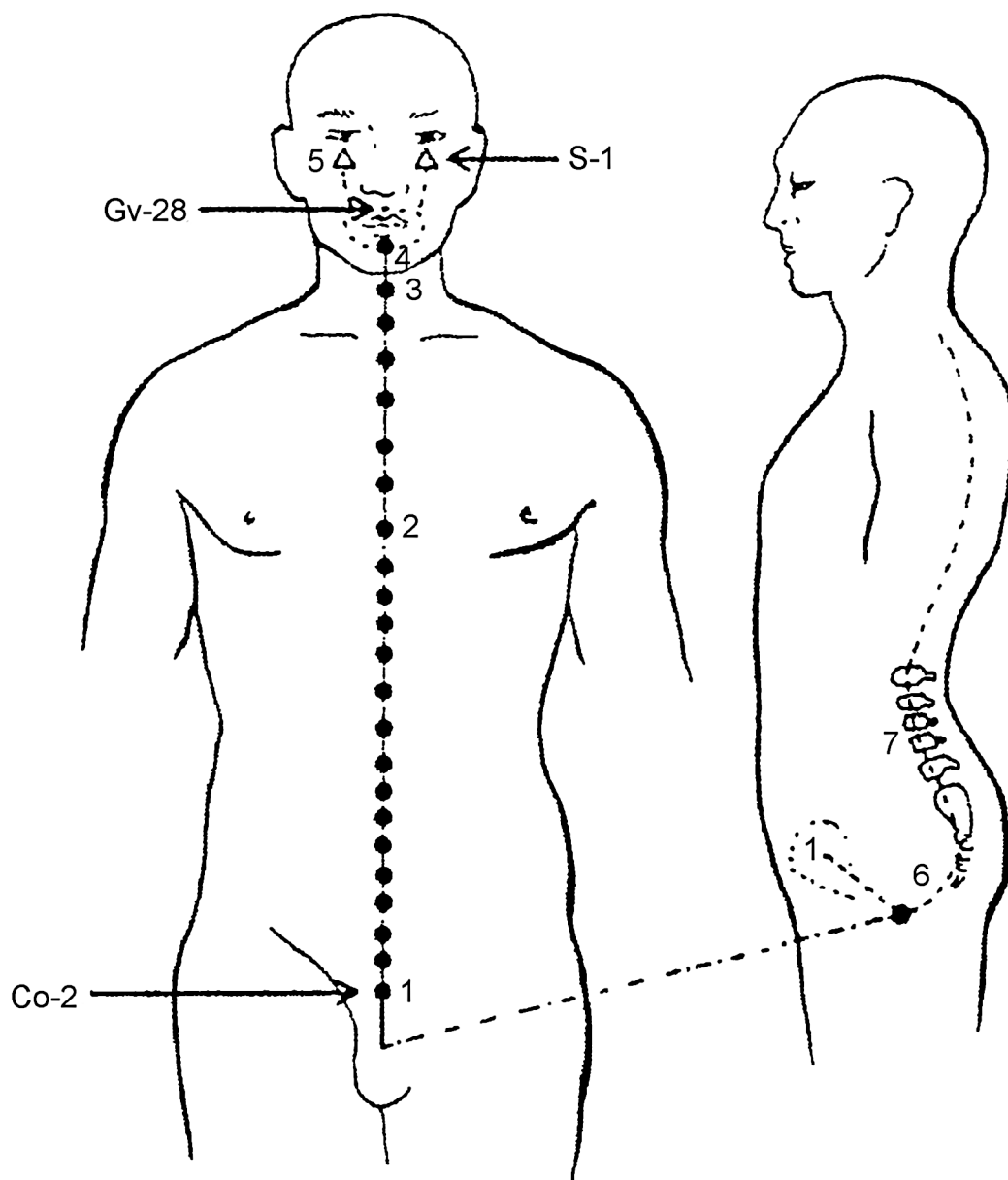


Рис. 7-2. Сосуд Зачатия (*жэнь май*)

Кроме того, Сосуд Зачатия контролирует распределение и «рассеивание» *защитной ци* по всей брюшной полости и грудной клетке посредством множества малых «ручьев» *ци* (они называются *ло*). Этот сосуд играет также важную роль в распределении телесных жидкостей в брюшной полости.

Как уже упоминалось, в традиции цигуна этот сосуд и Сосуд Управления считаются наиболее важными из всех каналов и сосудов *ци*, и их развитием следует заниматься в первую очередь. Считается, что в Сосуде Зачатия

обычно не возникает существенных застоев *ци*. Однако очень важно увеличивать тот объем *ци*, который вы способны сохранять, — это повышает вашу способность регулировать работу иньских каналов.

Сосуд Зачатия пересекается с *чэнци* (S-1) в канале Желудка и соединяется с Сосудом Управления в точках *иньцзяо* (Gv-28) и *хуэйинь* (Co-1), с Сосудом «Хранителем Инь» в точках *тяньту* (Co-22) и *ляньцюань* (Co-23), а с Поддерживающим Сосудом — в точках *хуэйинь* (Co-1) и *иньцзяо* (Co-7).

3. Поддерживающий Сосуд (*чун май*)

Этот сосуд состоит из пяти отделов. Одной из важнейших функций Поддерживающего Сосуда является соединение, сообщение и взаимная поддержка с Сосудом Зачатия. Благодаря такой взаимопомощи в обмене *ци*, оба сосуда способны эффективно регулировать *ци* в канале Почек. Почки являются обителью *изначальной ци* и считаются одним из наиболее важных для жизни иньских органов.

Поддерживающий Сосуд считается одним из важнейших и имеющих решающее значение для практики цигуна сосудов, особенно для практики *сисуй-цзина*, что объясняется множеством причин. Прежде всего, этот сосуд пересекает две полости Сосуда Зачатия: *хуэйинь* (Co-1) и *иньцзяо* (Co-1). *Хуэйинь* означает «встреча с Инь»; это акупунктурная точка (или, как говорят китайские врачи, «полость»⁴⁴), куда переносятся *Ян-ци* и *Инь-ци*. *Иньцзяо* означает «соединение Инь»; она расположена чуть выше точки *цихай* (Co-6), которая называется в цигуне *нижним Даньтянем*. В этой полости *изначальная ци* (*Водная ци*, или *Инь-ци*) взаимодействует с *Огненной ци*, получаемой из пищи и воздуха. Поддержи-

⁴⁴ Кит. сюэ.

вающий Сосуд соединяется также с одиннадцатью полостями на канале Почек. Почки считаются обителью «изначального семени» (*юань цзин*), которое преобразуется в *изначальную ци* (*юань ци*).

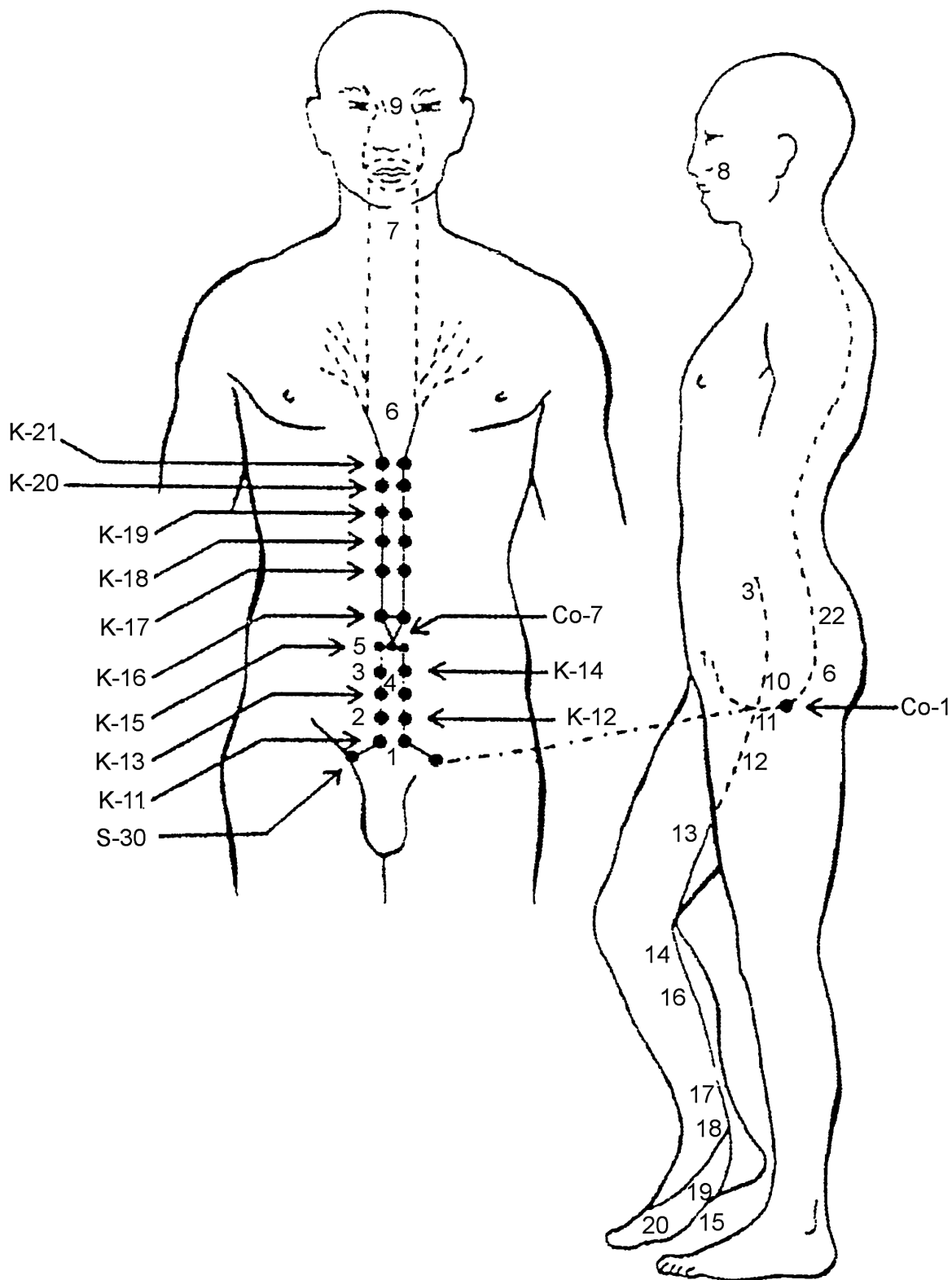


Рис. 7-3. Поддерживающий Сосуд (*чун май*)

Вторая причина важности Поддерживающего Сосуда для практики цигуна заключается в том, что он непосредственно соединяется с костным мозгом спинного мозга и достигает через него головного мозга. Основная цель практики *сисуй-цзин-цигуна* заключается в том, чтобы направить *ци* в костный мозг и затем далее, к голове, для подпитывания головного мозга и духа (*шэнь*).

И, наконец, третья причина открывается при реальной практике цигуна. Существует три наиболее распространенных пути практики: Путь Огня, Путь Воздуха и Путь Воды. В цигуне Огня основное внимание уделяется циркуляции Огня, или *Ян-ци*, в Сосуде Управления и, следовательно, укреплению физической силы мышц и органов тела. Путь Огня является главным направлением работы с *ци* в практике *ицзинь-цзин-цигуна*. Однако Путь Огня может также привести к тому, что в теле станет слишком много *Ян*, что может ускорить процесс старения. Чтобы уравновесить Огонь на должном уровне, необходимо практиковать *сисуй-цзин-цигун*. Эта практика использует Путь Воды, в котором *ци* отклоняется от маршрута Пути Огня в полости *хуэйинь* (Со-1), входит в спинной мозг, поднимается вверх и, наконец, достигает головы. Путь Воды обучает тому, как применять *изначальную ци* для охлаждения тела и как использовать эту *ци* для питания головного мозга и развития духа. Наука о согласовании в организме циркуляции *Огненной ци* и *Водной ци* называется *Кань-Ли*, что означает «Вода-Огонь». Отсюда становится понятным, что Поддерживающий Сосуд играет чрезвычайно важную роль в практике цигуна.

Поддерживающий Сосуд пересекается с каналом Почек в точках *хэнгу* (К-11), *дахэ* (К-12), *цисюэ* (К-13), *сымань* (К-14), *чжунчжу* (К-15), *хуаншу* (К-16), *шанцю* (К-17), *шигуань* (К-18), *иньду* (К-19), *тунгу* (К-20) и *юмэнь* (К-21), а с каналом Желудка — в точке *цичун* (S-30). Кроме того, он соединяется с Сосудом Зачатия в точках *хуэйинь* (Со-1) и *иньцзяо* (Со-7), а с Сосудом Управления — в точке *хуэйинь* (Со-1).

4. Опясывающий Сосуд (*дай май*)

Основным назначением Опясывающего Сосуда является регулирование *ци* в Желчном Пузыре. Он отвечает также за горизонтальный баланс *ци*. Если этот баланс

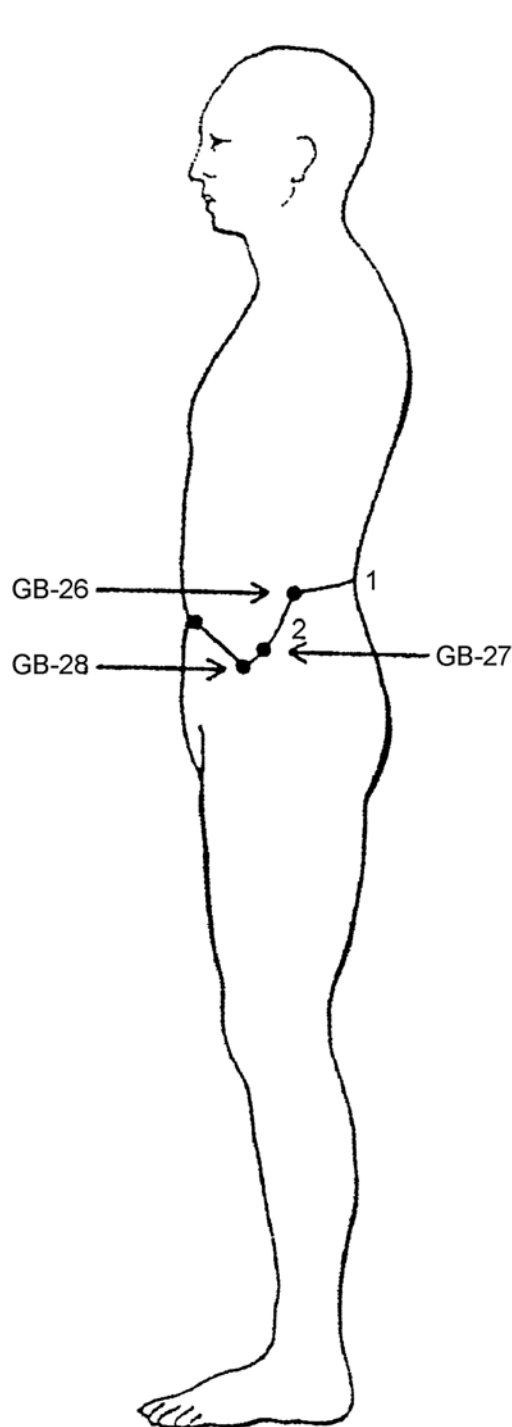


Рис 7-4. Опясывающий Сосуд (*дай май*)

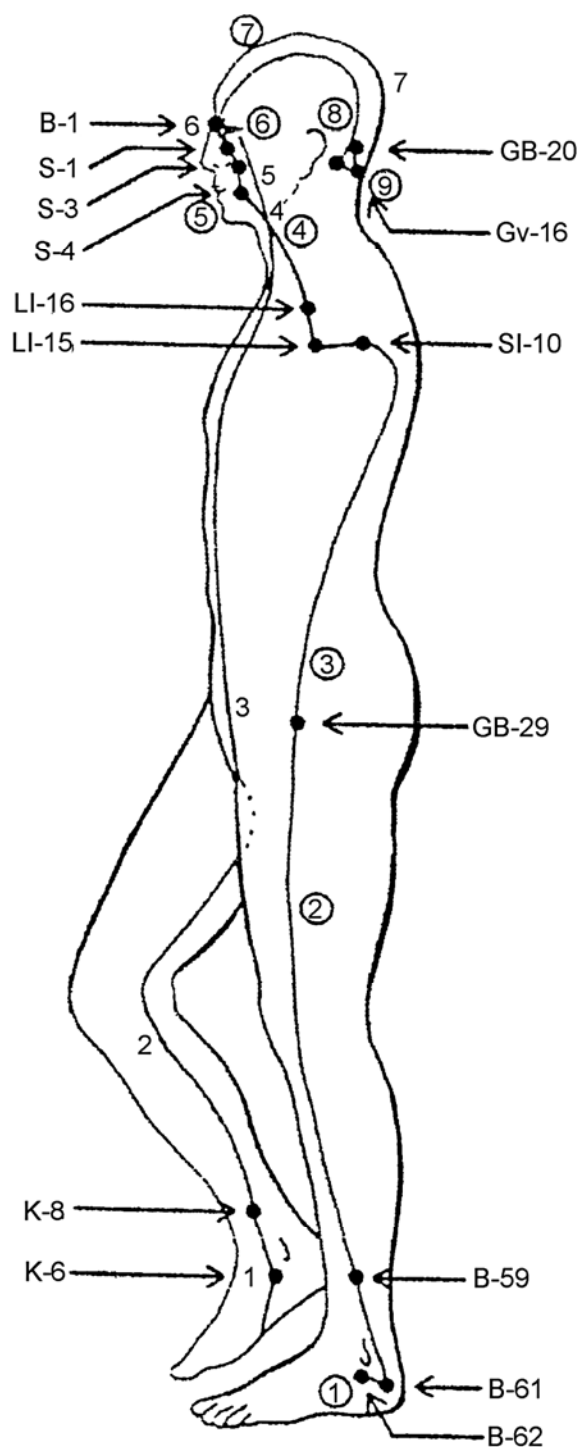


Рис 7-5. Пяточный Ян-Сосуд (*янъяо май*) и Пяточный Инь-Сосуд (*инъяо май*)

нарушается, человек как умственно, так и физически теряет уравновешенность и способность к сосредоточенности.

С точки зрения цигуна, Опясывающий Сосуд отвечает, помимо прочего, за физическую силу в области поясницы. Когда *ци* много и она циркулирует плавно, исчезают боли в пояснице. Кроме того, поскольку рядом расположены Почки, этот сосуд ответствен за циркуляцию *ци* в области Почек и поддерживает их здоровье. Важнейшим же в отношении Опясывающего Сосуда является то, что в этой области расположен *нижний Даньтянь*. Чтобы направлять *изначальную ци* от Почек к *нижнему Даньтяню*, поясничная область должна быть здоровой и расслабленной. Это означает, что течение *ци* в поясничной области должно быть плавным.

Опясывающий Сосуд пересекается с каналом Желчного Пузыря в точках *даймай* (GB-26), *ушу* (GB-27) и *вэйдао* (GB-28).

5. Пяточный Ян-Сосуд (*янциао май*)

Описанные выше четыре сосуда (Сосуд Управления, Сосуд Зачатия, Поддерживающий Сосуд и Опясывающий Сосуд) расположены в туловище, тогда как Пяточный Ян-Сосуд и остальные три сосуда проходят по туловищу и ногам (кроме того, оставшиеся четыре сосуда можно сгруппировать парами). В течение миллионов лет человек использует ноги для ходьбы, и они принимают на себя намного более тяжелую физическую нагрузку, чем руки. Я уверен, что именно поэтому в ногах в процессе эволюции постепенно возникли эти сосуды, обеспечивающие поддержку *ци* и регуляцию ее течения в каналах. Если это так, то может случиться, что со временем, в следующие несколько миллионов лет, по мере того как человек все меньше и меньше будет использовать свои ноги, эти сосуды так же постепенно исчезнут.

Наполняющая эти сосуды *ци* поступает главным образом благодаря упражнению ног, которые преобразуют *цзин* из пищи, или жир, откладывающийся в ногах. Затем эта *ци* направляется вверх и питает янские каналы. Поскольку этот сосуд также связан с головным мозгом, в цигуне используются определенные упражнения для ног. Головная боль вызывается избытком *ци* в голове; поэтому упражнения для ног оттягивают эту *ци* вниз, к мышцам ног, и снижают ее давление голове.

Основной практикой, связанной с Пяточным Ян-Сосудом, являются методы *вайдань*. Считается, что методы *вайдань-цигуна* относятся к Ян и специализируются по работе с янскими каналами, тогда как методы *нэйдань-цигуна* связаны с Инь и поэтому уделяют больше внимания иньским каналам.

Пяточный Ян-Сосуд пересекается с каналом Мочевого Пузыря в точках *цзинмин* (В-1), *фуян* (В-59), *пушэнь* (В-61) и *шэньмай* (В-62); с каналом Желчного Пузыря в точках *фэнчи* (GB-20) и *цзюйляо* (GB-29); с каналом Тонкого Кишечника в точке *наошу* (SI-10); с каналом Толстого Кишечника в точках *цзяньюй* (LI-15) и *цзюйгу* (LI-16); и с каналом Желудка — в точках *чэнци* (S-1), *цзюйляо* (S-3) и *дицан* (S-4). Кроме того, он непосредственно соединяется с Сосудом Управления в точке *фэнфу* (Gv-16) и связывается с Сосудом «Хранителем Инь» по каналу Мочевого Пузыря в точке *цзинмин* (В-1), а с Сосудом Зачатия — по каналу Желудка в точке *чэнци* (S-1).

6. Пяточный Инь-Сосуд (*иньцяо май*)

Пяточный Инь-Сосуд пересекается с каналом Почек в точках *чжаохай* (K-6) и *цзяосинь* (K-8), а с каналом Мочевого Пузыря — в точке *цзинмин* (В-1). Он непосредственно сообщается с Пяточным Ян-Сосудом на канале Мочевого Пузыря (В-1). Этот сосуд поднимается прямо к головному мозгу. Одним из основных источников *ци* в этом сосуде является преобразование *цзин* Почек в *ци*.

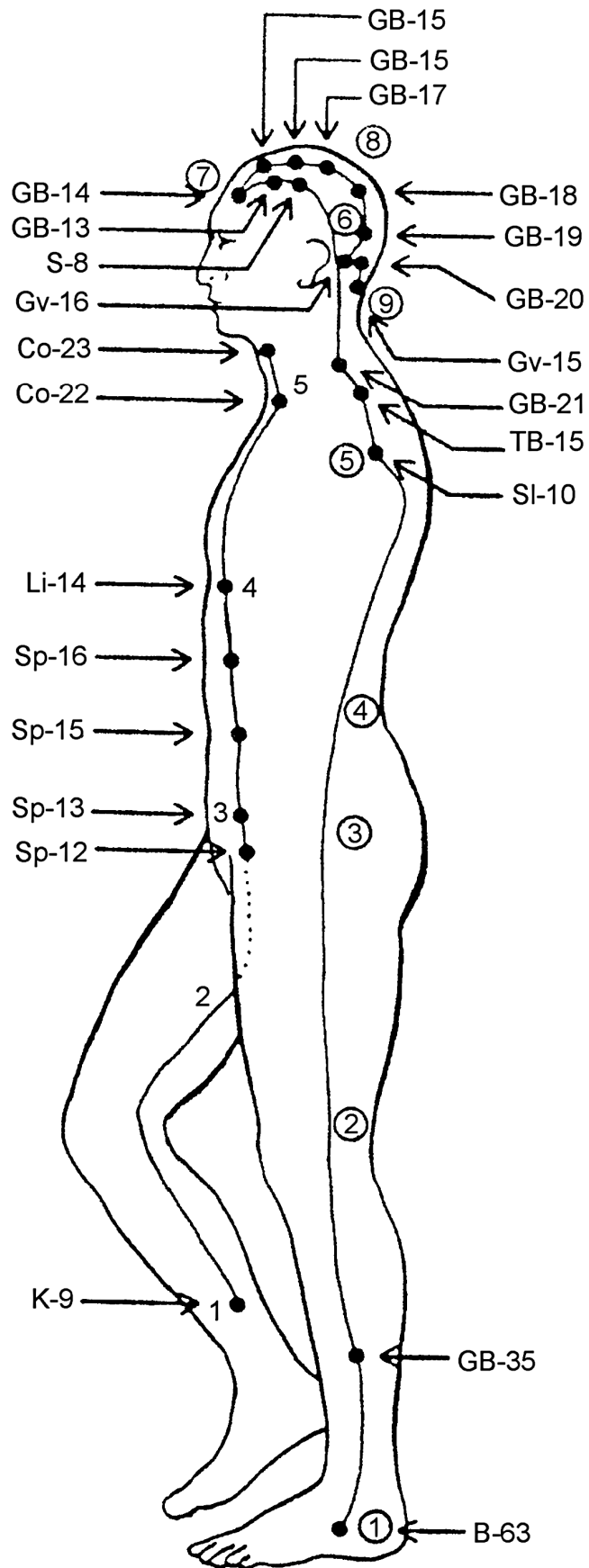


Рис. 7-6. Сосуд «Хранитель Ян» (янвэй май) и Сосуд «Хранитель Инь» (иньвэй май)

В традиции цигуна считается, что вторым важным источником *ци* для этого сосуда является семя-*цзин* внешних Почек (яичек). Одна из методик *сисуй-цзин-цигуна* заключается в стимуляции яичек, повышающей их гормональную деятельность и усиливающей преобразование *цзин* в *ци*. В то же время необходимо научиться направлять *ци* из этого сосуда к голове для питания головного мозга и духа (*шэнь*). Благодаря такой подпитке возможно достичь «буддовости», или просветления. С точки зрения здоровья и долголетия, возвышенный дух может эффективно управлять *ци* всего организма и поддерживать в теле здоровье.

7. Сосуд «Хранитель Ян» (*янвэй май*)

Этот сосуд пересекается с каналом Мочевого Пузыря в точке *цзиньмэнь* (В-63); с каналом Желчного Пузыря в точках *бэньшэнь* (GB-13), *янбай* (GB-14), *головная-линьци* (GB-15), *мучуан* (GB-16), *чжэньин* (GB-17), *чэнлин* (GB-18), *наокун* (GB-19), *фэнчи* (GB-20), *цзяньцзин* (GB-21) и *янцзяо* (GB-35); с каналом Трех Обогревателей в точке *тяньляо* (ТВ-15); и с каналом Тонкого Кишечника — в точке *наошу* (SI-10). Кроме того, он непосредственно соединяется с Сосудом Управления в точках *ямэнь* (Gv-15) и *фэнфу* (Gv-16) и сообщается с Сосудом «Хранителем Инь» по каналу Желудка в точке *тоувэй* (S-8), а с каналом Желчного Пузыря — в перечисленных выше полостях пересечения.

По этим связям можно увидеть, что Сосуд «Хранитель Ян» регулирует *ци* в основном в *Ян*-каналах: в каналах Мочевого Пузыря, Желчного Пузыря, Трех Обогревателей, Тонкого Кишечника и Желудка. Этот сосуд и Пяточный *Ян*-Сосуд не очень выделяются в практике цигуна, за исключением методов «Железной Рубашки», развивающих эти два сосуда и Сосуд Управления.

8. Сосуд «Хранитель Инь» (*иньвэй май*)

Этот сосуд пересекается с каналом Почек в точке *чжубинь* (К-9); с каналом Селезенки в точках *чунмэнь* (Sp-12), *фушэ* (Sp-13), *дахэн* (Sp-15) и *фуай* (Sp-16); и с каналом Печени — в точке *цимэнь* (Li-14). Он непосредственно соединяется с Сосудом Зачатия в точках *тяньту* (Co-22) и *ляньцюань* (Co-23) и сообщается с Сосудом «Хранителем Ян» по каналу Желудка и каналу Желчного Пузыря. В практике цигуна этому сосуду не уделяется большого внимания.

Связи между Сосудами

По приведенным выше описаниям можно заметить, что, за исключением Опясывающего Сосуда, соединяющегося с остальными сосудами посредством канала Желчного Пузыря, все остальные семь сосудов *ци* соединяются друг с другом либо непосредственно, либо через «ворота» каналов. Эти ворота обычно используются сосудами для регуляции течения *ци* в каналах. Сосуды всегда обеспечивают друг другу поддержку в тех случаях, когда в каком-либо из них снижается уровень *ци*. Таким образом, в практике цигуна можно сначала выбрать лишь некоторые сосуды (обычно выбираются Сосуды Зачатия и Управления) и сохранять в них всю *ци*, вырабатываемую в процессе занятий; тогда эта *ци* будет автоматически перетекать к остальным сосудам.

На рис. 7-7 показано, как сосуды соединяются друг с другом. Сплошная линия указывает на существование прямой связи между сосудами, а пунктирная обозначает те связи, которые осуществляются по каналам посредством ворот *ци*. Изучение этой диаграммы приводит к нескольким важным выводам:

1. Полость *хуэйинь* (Co-1) является главной точкой пересечения трех основных сосудов: Сосуда Управления, Сосуда Зачатия и Поддерживающего Сосуда. Естественно, эта полость является ключевой точкой в

согласовании течения *ци* между этими тремя сосудами. *Хуэйинь* является одной из ключевых полостей и в этом качестве именуется *сюань гуань*, или «магическими воротами». В китайском цигуне (особенно в методах *нэйдань*) считается, что если эта полость настроена точно, можно эффективно управлять *Кань* и *Ли* и, следовательно, регулировать *Инь* и *Ян* в организме.

————— ПРЯМОЕ СОЕДИНЕНИЕ СОСУДОВ
 - - - - - СОЕДИНЕНИЕ ПОСРЕДСТВОМ КАНАЛОВ

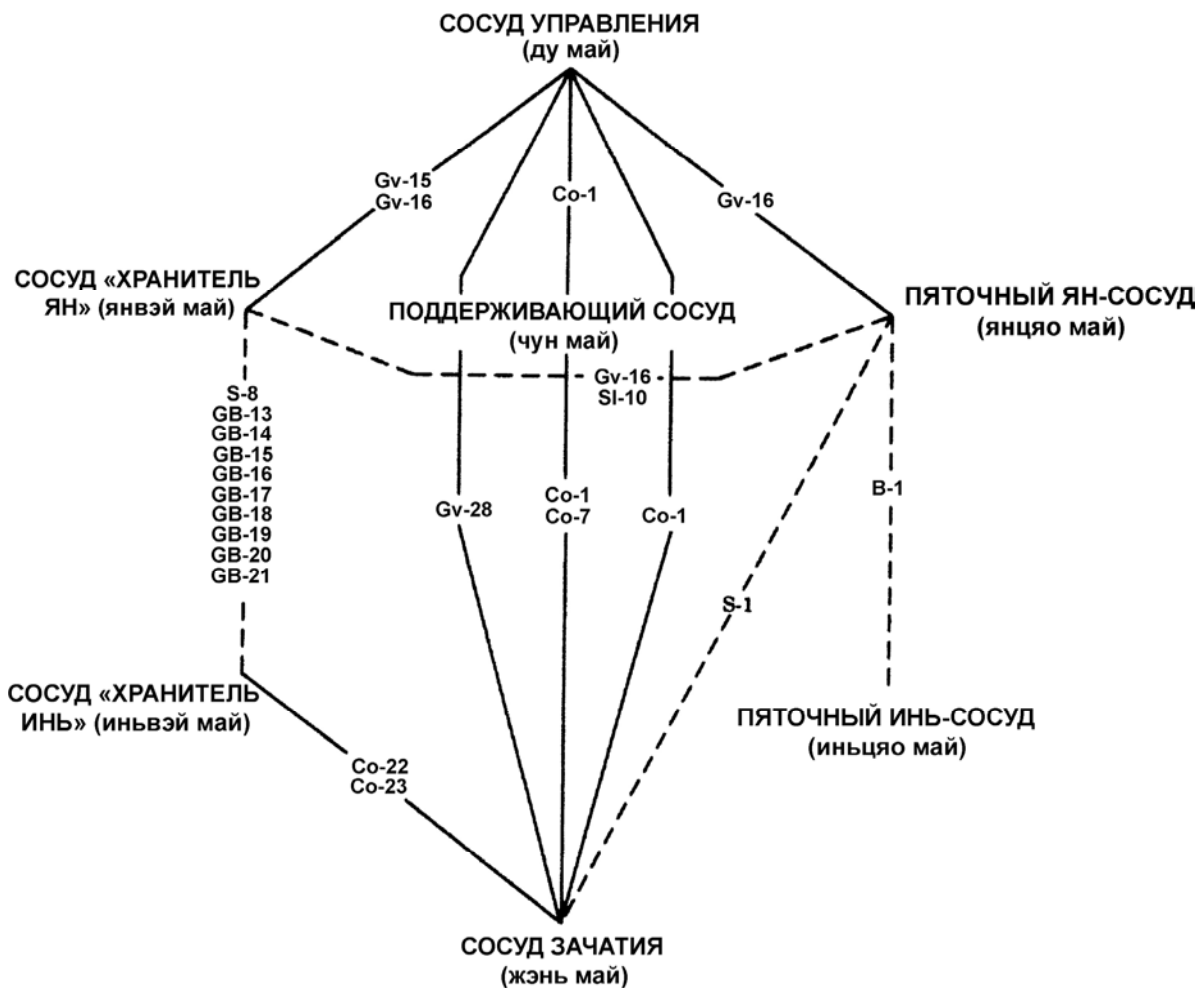


Рис 7-7. Связи между сосудами

2. Поддерживающий Сосуд соединяется с Сосудом Зачатия не только в *хуэйинь* (Co-1), но и в *иньцзяо* (Co-7). *Иньцзяо* означает «соединение с *Инь*»; считается,

что в этом месте соединяются *Инь* и *Ян*. *Иньцзяо* расположена чуть выше полости *нижний Даньтянь*, или *цихай* (Co-6), которая является обителью *Водной ци*. Именно эта полость используется в цигуне для согласования *Кань* и *Ли* в *ци* и, следовательно, для регуляции *Инь* и *Ян* в организме.

3. Существует еще одна полость под тем же названием *иньцзяо* (Gv-28) Хотя их названия произносятся одинаково, это разные иероглифы, и значение *иньцзяо* (Gv-28) отличается от упомянутой выше *иньцзяо* (Co-7). *Иньцзяо* (Gv-28) представляет собой место соединения Сосудов Управления и Зачатия. В практике цигуна этой полости не уделяется большого внимания.

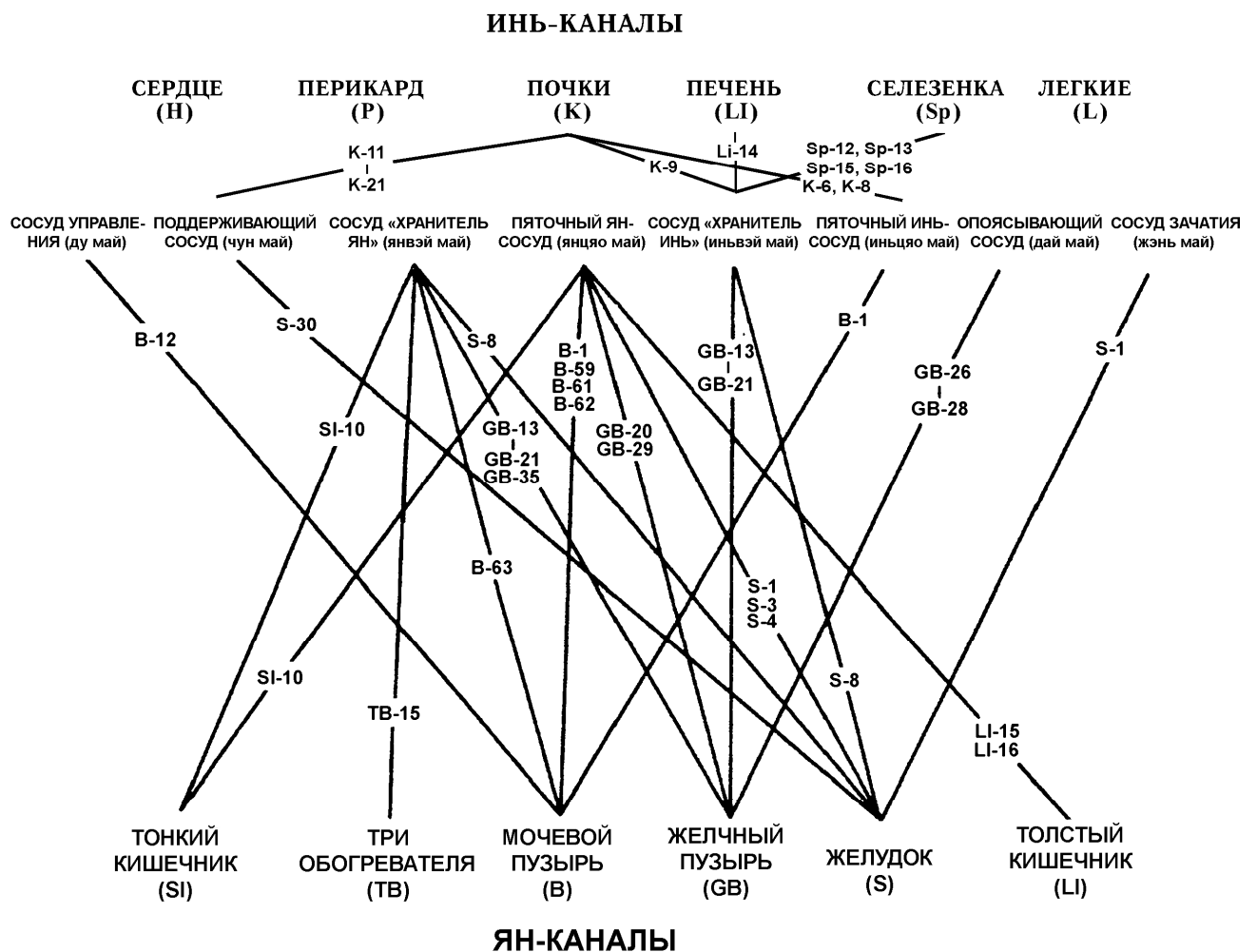


Рис 7-8. Взаимосвязи восьми сосудов и двенадцати основных каналов

4. Полость *фэнфу* (Gv-16) в Сосуде Управления расположена в задней части головы и является точкой пересечения Сосуда Управления, Пяточного *Ян*-Сосуда и Сосуда «Хранителя *Ян*». Таким образом, посредством этой полости происходит взаимная поддержка этих трех сосудов.
5. Сосуд «Хранитель *Инь*» непосредственно соединяется с Сосудом Зачатия, и они регулируют друг друга.
6. Сосуд «Хранитель *Ян*» и Сосуд «Хранитель *Инь*» не соединяются непосредственно, однако связываются друг с другом посредством каналов Желудка и Желчного Пузыря.
7. Пяточный *Ян*-Сосуд и Сосуд «Хранитель *Ян*» соединены посредством Сосуда Управления, но, кроме того, используют для взаимодействия друг с другом канал Тонкого Кишечника.
8. Пяточный *Ян*-Сосуд и Сосуд Зачатия соединены каналом Желудка. Пяточный *Ян*-Сосуд взаимодействует также с Пяточным *Инь*-Сосудом посредством канала Мочевого Пузыря.

Давайте теперь рассмотрим общую диаграмму на рис. 7-8, показывающую взаимосвязи восьми сосудов и двенадцати каналов. На этой иллюстрации ясно видно, как сосуды *ци* регулируют каналы *ци*. В верхней части диаграммы показаны шесть *Инь*-каналов, а в нижней — парные *Ян*-каналы. К примеру, канал Сердца относится к *Инь*, а среди *Ян*-каналов ему соответствует канал Тонкого Кишечника. В средней линии перечислены восемь сосудов. Из этой диаграммы можно вывести несколько важных заключений.

1. Вас может удивить, что ни один из сосудов не соединяется с каналами Сердца, Перикарда и Легких. Внимательное размышление позволит понять, почему это так. Сердце и Перикард являются двумя самыми

важными жизненными органами тела, и уровень *ци* в них должен быть очень точным. Если бы они соединялись с сосудами, то в тех случаях, когда организму приходится реагировать на чрезвычайные ситуации, их мог бы переполнять избыточный поток *ци*, а это вызвало бы значительные нарушения функций этих органов. Следовательно, уровень *ци* в этих двух каналах регулируется посредством соответствующих им *Ян*-каналов (каналов Тонкого Кишечника и Трех Обогревателей), которые соединены с Сосудом «Хранителем *Ян*» и Пяточным *Ян*-Сосудом. Поскольку парные каналы уравнивают друг друга, то, когда поток *ци* в одном из них слишком силен или слишком слаб, второй канал его регулирует. Таким образом, уровень *ци* в каналах Сердца и Перикарда опосредованно регулируется Сосудом «Хранителем *Ян*» и Пяточным *Ян*-Сосудом.

Далее, если вас удивляет отсутствие связи между каналом Легких и сосудами, следует задуматься о функции Легких. Легкие являются органом, поглощающим *ци* из воздуха. Это центр снабжения организма *ци*, следовательно, в нем никогда не возникает проблемы недостатка *ци*. Кроме того, уровень *ци* в этом канале также может регулироваться соответствующим *Ян*-каналом, т. е. каналом Толстого Кишечника.

2. Поддерживающий Сосуд, Сосуд «Хранитель *Инь*» и Пяточный *Инь*-Сосуд непосредственно связаны с Почками. Почка является обителью *изначальной Сущности*. Если уровень *ци* в каком-то из этих сосудов становится низким, *изначальная Сущность* в Почках преобразуется в *изначальную ци* и пополняет этот сосуд. Двумя основными сосудами в практике *сисуй-цзина* являются Поддерживающий Сосуд и Пя-

точный *Инь-Сосуд*. В результате занятий *ци* направляется из Пяточного *Инь-Сосуда* вверх по каналу Почек к Поддерживающему Сосуду и, далее, к головному мозгу.

7-3. Теория

В этом разделе мы обсудим фундаментальную теорию *сисуй-цзин-цигуна*. Мы рассмотрим эту теорию в двух частях. Первая часть будет посвящена тому, как практика *сисуй-цзина* питает и очищает костный мозг, а вторая — тому, как она промывает головной мозг.

Сисуй-цзин и костный мозг

Прежде чем мы перейдем к обсуждению того, как практика *сисуй-цзина* очищает костный мозг, мне хотелось бы вкратце рассказать о взаимосвязи между костным мозгом и нашим здоровьем. Затем мы обсудим отношения между практикой *сисуй-цзина* и костным мозгом.

1. Костный мозг и здоровье

А. Костный мозг является фабрикой кровяных телец

Чтобы понять, как костный мозг связан с нашим здоровьем, следует сначала осознать ту роль, какую он играет в нашей жизни. Сегодня нам известно, что костный мозг является живой фабрикой, вырабатывающей большую часть красных и белых кровяных телец. Для эффективной работы этой фабрике необходимо обильное снабжение *ци*. Когда человек молод и продолжает расти, снабжение *ци* вполне достаточно, и костный мозг вырабатывает огромное количество новых и здоровых кровяных телец, полностью удовлетворяющее потребности

организма. Кровяные тельца переносят питание и кислород по всему телу и являются основным источником питания организма. Когда кровяные тельца здоровые, тело функционирует нормально и продолжает расти. Человеческий организм подобен автомобилю: для нормального передвижения ему нужно хорошее топливо. Когда человек становится старше и возникает недостаток снабжения *ци*, часть костного мозга превращается в жир. Костный мозг начинает функционировать медленнее и вырабатывает все больший процент нездоровых кровяных телец. Когда эти тельца циркулируют по организму, его органы и мышцы начинают вырождаться.

С точки зрения китайской медицины, кровяные тельца являются также основным носителем *ци*. *Ци* в кровяных тельцах не только поддерживает в них жизнь, но и переносится к каждой части тела. Считается, что причина того, что поранившийся ребенок излечивается намного быстрее, чем взрослый, заключается в том, что в его костном мозге циркулируют большие объемы *ци*. Итак, можно понять, что обильное снабжение костного мозга *ци* необходимо как для поддержки его функций, так и для достаточного обеспечения кровяных телец энергией *ци*.

В. Костный мозг является резервуаром *ци*.

Последние биоэлектрические исследования человеческого организма привели к заключению о том, что костный мозг может являться той плазмой, которая способна хранить большие электрические заряды. Если так, то костный мозг играет роль батареи, т. е. не только вырабатывает кровяные тельца, но и, подобно сосудам, регулирует *ци*. Это означает, что, когда в костном мозге возникает недостаток *ци*, тело начинает стареть и разрушаться.

Из описанных соображений видно, что первым шагом к сохранению здоровья и достижению долголетия явля-

ется обучение тому, как повысить циркуляцию *ци* в костном мозге и вновь активировать вырождающийся костный мозг. Это позволит предотвратить костный мозг от превращения в жир. Естественно, прежде чем заняться этим, необходимо иметь достаточный объем *ци*. Теперь давайте посмотрим, как практика *сисуй-цзин* способна промывать костный мозг.

2. Как *сисуй-цзин* промывает костный мозг

В отношении прочистки костного мозга в практике *сисуй-цзина* существуют два требования. Во-первых, следует вырабатывать намного больше *ци*, чем обычно необходимо организму. В отсутствие такого излишка *ци* запасов организма не хватит для прочистки костного мозга. Во-вторых, нужно изучать методы, направляющие *ци* в костный мозг. Если вы развили достаточный уровень *ци*, но не знаете, как его использовать, избыточная *ци* может отклонить ваш организм в сторону *Ян* и заставить тело вырождаться быстрее, чем обычно. Ранее мы уже упоминали, что для того, чтобы повысить свой уровень *ци*, следует освоить, помимо практики *ицзинь-цзина*, и то, как получать больше *ци* другими методами, например путем стимуляции половых органов. Такие занятия повысят ваш уровень *ци*, но одновременно начнут отклонять ваш организм в сторону *Ян*. *Сисуй-цзин* является практикой, которая позволяет использовать избыточность *ци* и направлять тело в сторону *Инь*, что уравнивает *Ян*. Повышение уровня *ци* посредством *ицзинь-цзина* обсуждалось во второй части, а к стимуляции половых органов мы обратимся позже. Далее мы отдельно рассмотрим спинной мозг, костный мозг конечностей и костный мозг ребер.

А. Спинной мозг

Прочистка спинного мозга является, вероятно, важнейшей частью практики *сисуй-цзина*. Поскольку спинной

мозг непосредственно соединяется с головным мозгом, эта практика обучает тому, как направлять *ци* из нижних частей тела вверх, к голове, и при этом прочищать спинной мозг. Подробнее мы обсудим это в разделе «Как *сисуй-цзин* питает мозг».

В. Костный мозг конечностей

В целом, существует две основные техники прочистки костного мозга конечностей. Однако эти техники можно использовать и для других частей тела. Если вы понимаете теорию и принципы методике, то можете применять эти знания в отношении других частей тела.

а. Костное дыхание

Техника костного дыхания классифицируется как *нэй-дань-сисуй-цзин*. В цигуне считается, что существует два пути, которыми *ци* может войти в костный мозг при костном дыхании. Один путь — проникновение через суставную часть костей. Поскольку центр сустава является самой слабой частью кости, считается, что *ци* легче всего войти через нее (рис. 7-9). Второй путь — проникновение *ци* в кости сбоку, через миллионы малых каналов *ци* (рис. 7-10). Считается, что фасции между костью и мышцами являются ключом к питанию костного мозга. Чем больше *ци* сохраняется в фасциях, тем обильнее снабжение костного мозга.

В методе костного дыхания вы обучаетесь тому, как использовать *И* и дыхание для направления *ци* из основных каналов в глубину костного мозга. В первой части мы объясняли, как следует использовать *И* и дышать для согласования *Кань* и *Ли*. Вдох, представляющий собой *Кань*, позволяет направить *ци* глубоко внутрь тела и наполнить его *Инь*. По этой причине перед началом практики *сисуй-цзина* вам необходимо вначале накопить *ци* и сделать свое тело янским.

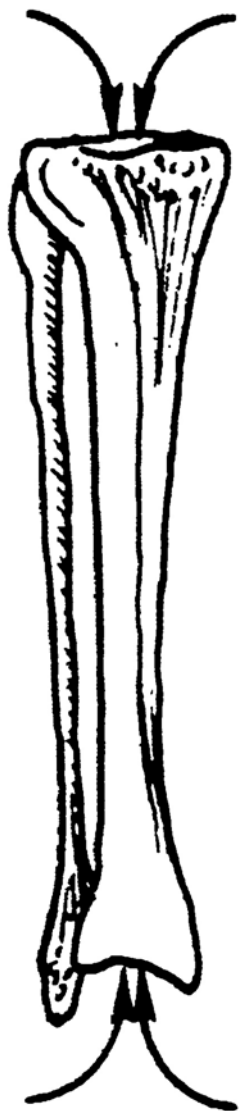


Рис 7-9. Проникновение *ци* в кость через суставную часть

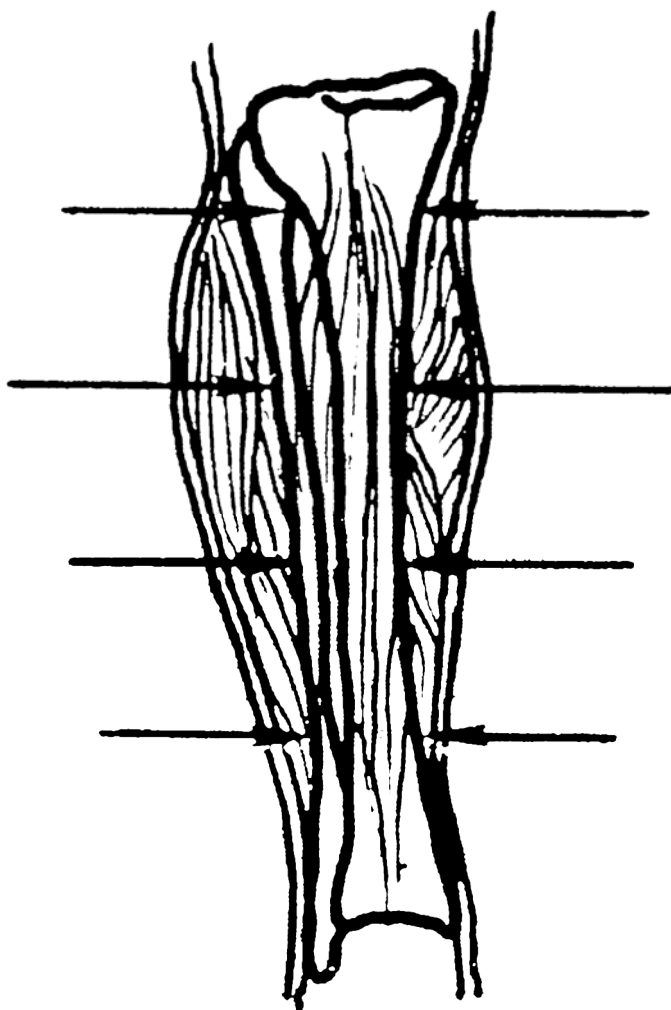


Рис 7-10. Проникновение *ци* в кость сбоку через малые каналы *ци*

Во время практики дыхания костей разум должен быть спокоен, устойчив и восприимчив к ощущению глубочайшего проникновения *ци* в тело. По мере практики глубокого вдоха в сочетании с подниманием *хуэйинь* и ануса вы постепенно научитесь направлять *ци* все глубже, пока она не достигнет костного мозга. Эта практика действительно настолько же сложна, как выглядит в описании. Для того чтобы ощущать глубинные процессы организма, необходимо достичь очень высокого уровня в занятиях цигуном.

в. Стимуляция постукиванием

Вторым методом снабжения костного мозга *ци* является практика «постукивания». Это хорошо известное упражнение *вайдань*, повышающее эффективность обмена *ци* в костном мозге. Для постукиваний по костям, суставам и мышцам используется специальный пестик или пучок стальной проволоки; это повышает потенциал фасций для запасаания *ци*. Упражнения начинаются с легких постукиваний, но их сила постепенно увеличивается. Постукивание стимулирует циркуляцию *ци* между костным мозгом и поверхностью тела (рис. 7-11). Не следует прилагать чрезмерные усилия, иначе вы можете пораниться.

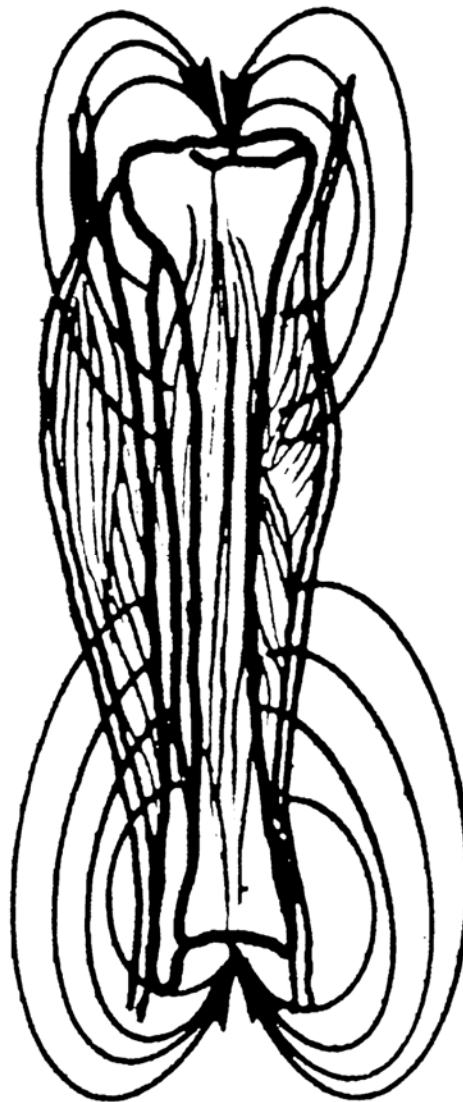


Рис. 7-11. Костное дыхание при стимуляции постукиванием

Очевидно, что второй метод намного проще. Однако первый считается более эффективным. Нэйданьское Промывание Костного Мозга всегда рассматривалось как жизненно важный ключ к долголетию и просветлению.

С. Костный мозг ребер

Для прочистки костного мозга ребер используются те же методы, что и для прочистки костного мозга конечностей. Однако направить *ци* с помощью костного дыхания *нэйдань* в костный мозг ребер намного сложнее, чем в костный мозг конечностей. Методы постукивания *вайдань* остаются эффективными, поскольку ребра расположены очень близко к поверхности тела. Таким образом, рекомендуется продолжать применять постукивание даже по завершении практики *ицзинь-цзина*.

Сисуй-цзин и головной мозг

Прежде чем мы обсудим этот вопрос, поговорим о том, как головной мозг связан с нашим здоровьем.

1. Головной мозг и здоровье

- А. Головной мозг является центром всего человеческого существа. Он вырабатывает мысли, которые управляют нашим мышлением, духом и самим полем *ци* нашего организма. Когда головной мозг дегенерирует, мы стареем, а нормальное функционирование нашего тела нарушается.
- В. Головной мозг является главным источником ЭМС (электромагнитной силы), необходимой для циркуляции *ци*. Чем выше способность человека к концентрации, тем сильнее ЭМС, тем мощнее и плавнее поток *ци*, управляемый головным мозгом.
- С. Когда головной мозг здоров, человек способен возвысить свой дух к более высокому уровню, сохраняя

его в духовном центре. Когда это происходит, ментальное и физическое тела человека наполняются энергией, а дух витальности возрастает. Возросший уровень духа витальности является ключом к долгой жизни.

D. Когда клетки головного мозга активируются на более высоком уровне, повышается восприимчивость человека к природе и происходящим вокруг него событиям. Это приносит мудрость и понимание природы. Обычный человек использует примерно 30–35 процентов своего головного мозга. Если научиться использовать большую область головного мозга, чем мы используем сейчас, мы станем сообразительнее, будем более эффективно управлять *ци* в своем организме и значительно поднимем свой дух. Все эти факторы способствуют здоровью и долголетию.

Давайте обсудим, как можно поднять функционирование головного мозга на более высокий уровень. Это обеспечит нас ключами к пониманию последующего описания практики *сисуй-цзина*.

2. Как *сисуй-цзин* питает головной мозг и поднимает *шэнь*

В цигуне макушка головы (*байхуэй*) называется также *гушэнь*, что означает «дух долины», тогда как *верхний Даньтянь* («третий глаз») часто именуется *шэньгу*, то есть «долина духа». Изучая структуру головного мозга (рис. 7-12), можно заметить, что на макушке головы две доли мозга образуют глубокую долину, или желоб. *Небесная ци* способна достичь головного мозга через макушку головы. Считается, что *байхуэй*, или *гушэнь*, является тем местом, или воротами, через которое *ци* организма сообщается с *небесной ци*. Используя в качестве питания *небесную ци*, человек становится мудрее и

даже получает новые способности. Теперь обратите внимание на область «третьего глаза», или *верхнего Даньтяня*, где обитает *шэнь*: легко заметить, что *шэнь* обитает у самого входа в долину, образованную двумя долями головного мозга. Лично я считаю, что эта структура в форме желоба образует резонансную камеру энергии, позволяющую нам общаться и ощущать природу более ясно и просто.

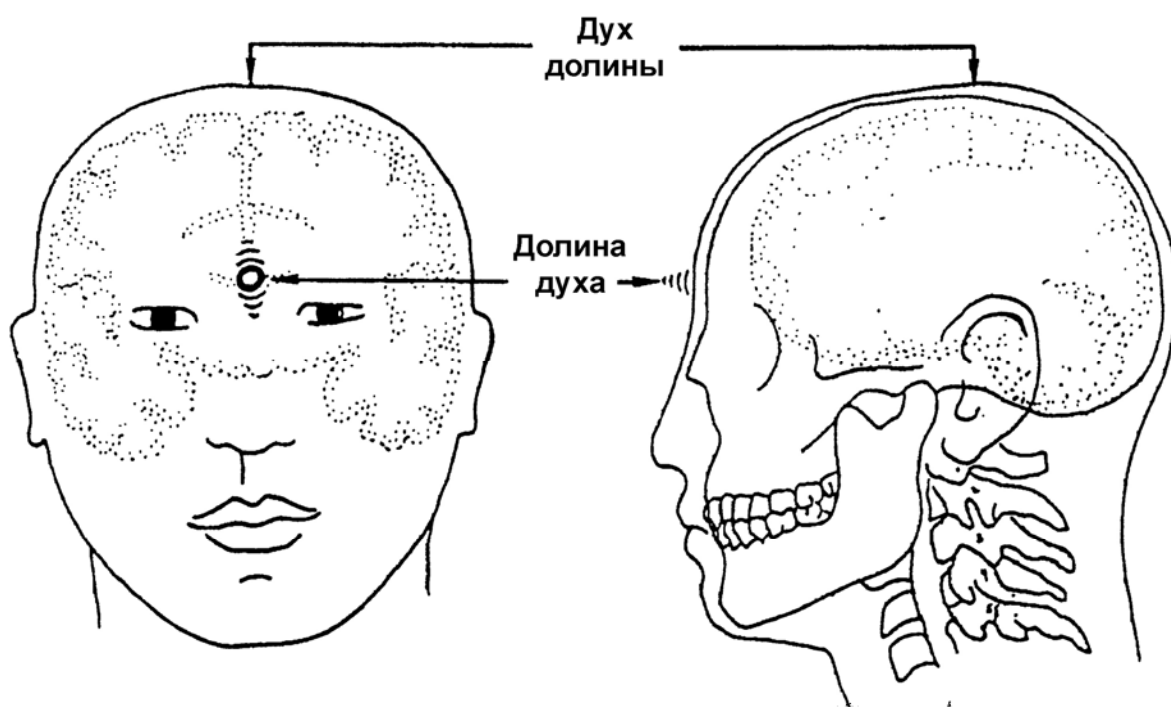


Рис. 7-12. «Дух долины» (*гушэнь*) и «долина духа» (*шэньгу*)

Мастера китайского цигуна считают, что, если настойчиво направлять *ци* к *верхнему Даньтяню*, можно полностью открыть «третий глаз», а это приносит человеку намного более высокую восприимчивость к окружающему миру. Этот процесс называется *кай цяо*, или «открытие замка с секретом». Современная наука обнаружила, что кости являются полупроводниками. Таким образом, если вы обладаете большим объемом *ци*, или биоэлектричества, вы можете активировать кость в области «третьего глаза», и она станет проводником.

Из этого краткого описания можно понять, что для того, чтобы повысить эффективность головного мозга и открыть ворота *верхнего Даньтяня*, необходимо предварительно накопить обильное количество *ци*. Следующий шаг заключается в том, чтобы надлежащим образом направить эту *ци* к голове. Теперь мы рассмотрим некоторые практики цигуна, помогающие подпитывать головной мозг.

А. Улучшение снабжения головного мозга кислородом

Чтобы поддерживать нормальное функционирование головного мозга, необходимо сначала обеспечить его достаточным объемом кислорода. Современная наука говорит, что клетки головного мозга потребляют в десять раз больше кислорода, чем клетки любого другого органа. Это означает, что, если в организме возникает недостаток кислорода, головной мозг становится первым органом, ощущающим это, и у человека начинается головокружение. Если состояние кислородного голодания продолжается, клетки головного мозга повреждаются раньше, чем любые другие клетки. Когда человек стареет, его вдохи становятся обычно все более короткими, а организм страдает от недостатка кислорода. Этим можно объяснить то, что потеря памяти является одним из первых симптомов старения.

Тренировка дыхания является жизненно важным требованием цигуна. Она называется *дяо си*, то есть «регулирование дыхания». Целью регуляции дыхания является умение повышать приток кислорода, сохраняя при этом расслабленность тела. В продвинутой практике цигуна необходимо также научиться понижать расход кислорода во время медитации. Это достигается погружением сознания в очень глубокое и расслабленное медитативное состояние.

В. Активация большего числа клеток головного мозга

Обычно мы используем только 30–35 процентов общего числа клеток головного мозга, т. е. упускаем 65–70 процентов потенциала головного мозга, как если бы мы обладали мощным компьютером, но использовали его только на треть. Практика цигуна помогает увеличивать объем используемой части головного мозга. Это позволит вам чувствовать то, что не способны ощущать обычные люди, воспринимать то, что они не могут воспринимать, а также более ясно видеть и оценивать будущее. Когда головной мозг достигает высших уровней чувствительности, он способен действовать как радиостанция и сообщаться с энергией природы и мозгом других человеческих существ. Теоретически достичь этой цели очень просто. Если повысить объем *ци* (или биоэлектричества), протекающей в головном мозге, в работу включится большее число его клеток. Считается, что, если незадействованные ранее клетки были однажды активированы, они продолжают сохранять активность.

Поскольку клетки головного мозга требуют в десять раз больше кислорода, чем другие клетки организма, естественно предположить, что им требуется и в десять раз больше *ци*. Если это так, то вам необходимо знать, как вырабатывать в организме большие объемы *ци*.

Считается, что по мере того, как активизируется все большее число клеток головного мозга, в нем повышается энергетический уровень. Разумеется, это повышает чувствительность головного мозга, а также возвышает дух. Когда человек достигает высших уровней, он вырабатывает в своем мозгу во время медитаций огромный электрический заряд. Это воздействует на атмосферу вокруг его головы, создавая эффект нимба, заметного в темноте.

Возвысив свой дух до достаточно высокого уровня, можно использовать его для более эффективного управления циркуляцией *ци*. В этом — главный ключ к долголетию.

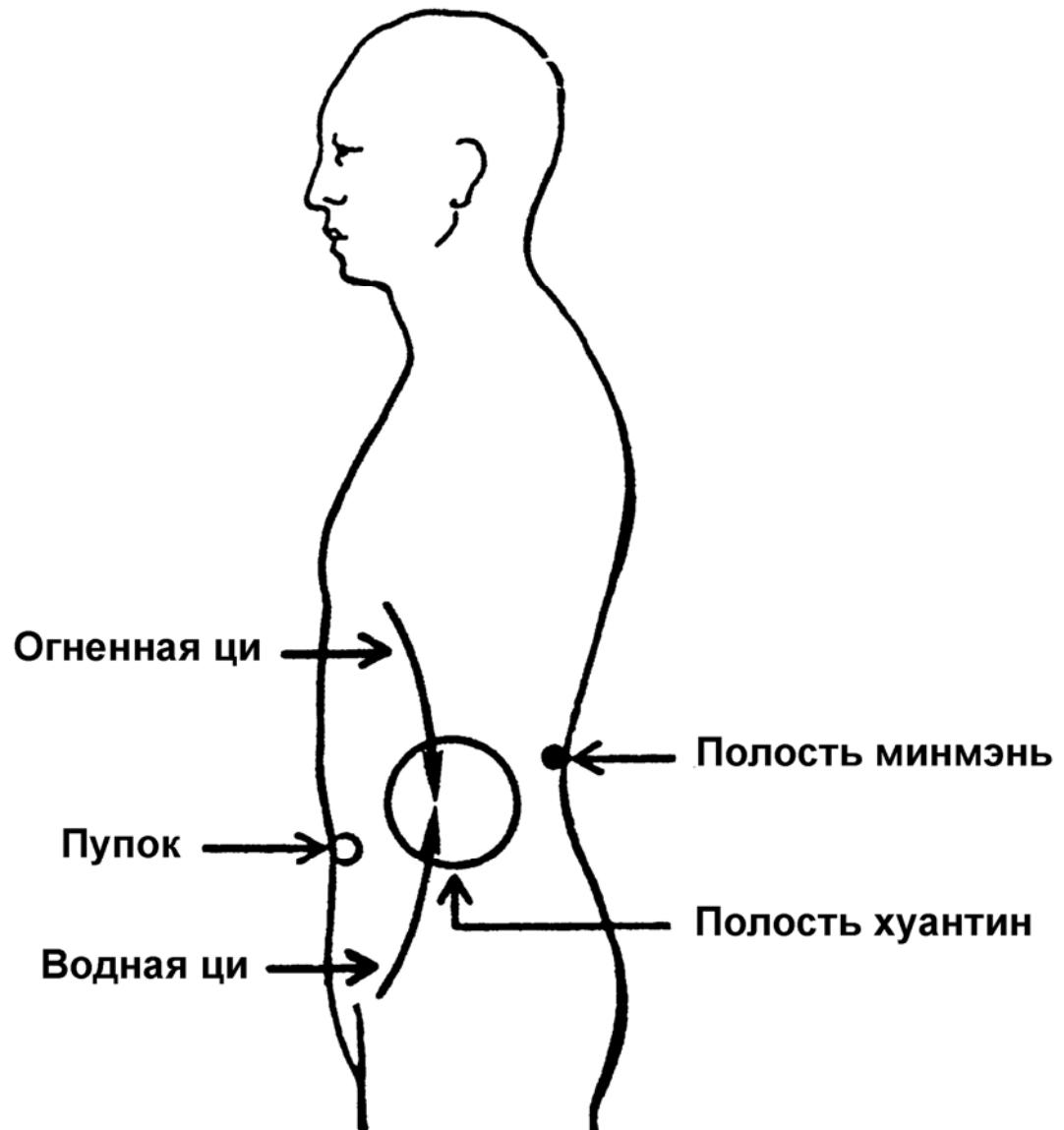


Рис. 7-13. Взаимодействие *Инь-ци* (*Водной ци*) и *Ян-ци* (*Огненной ци*) в полости *хуантин*

Чтобы в изобилии вырабатывать *ци* и подпитывать и активировать головной мозг, необходимо научиться тому, как сохранять *ци* и как повышать объемы ее производства, а также знать, как взаимодействуют *Инь-ци* (*Водная ци*) и *Ян-ци* (*Огненная ци*) в полости *хуантин* (рис. 7-13). В даосском цигуне полость *хуантин* считает-

ся тем местом, где создается зародыш эликсира. Обычно, если правильно использовать практику *сисуй-цзина* для того, чтобы накопить *ци* в *хуантин*, требуется 100 дней (это называется «сто дней закладывания фундамента»), после чего необходимо десять месяцев повышать уровень *ци* до необходимой высоты («десять месяцев вынашивания плода»), прежде чем человек сможет направить эту *ци* к голове и взрастить в *верхнем Даньтяне* «святого младенца». «Взрачивание святого младенца» означает постепенную активацию клеток головного мозга до тех пор, пока они не достигнут достаточно высокого энергетического уровня. В практике *сисуй-цзина* эта стадия называется «три года вскармливания». Как только головной мозг и дух проходят эту стадию, человек начинает учиться отделять свой дух от физического тела.

С. Развитие концентрации для очищения спокойного разума

Современная наука утверждает, что каждую секунду в нашем мозге проносится по меньшей мере двенадцать мыслей, хотя обычно мы осознаем лишь некоторые из них. Разум человека редко сосредоточен в такой степени, чтобы осознавать, о чем он думает, и снижать число излишних мыслей. Большинство людей способны делать это только под гипнозом. Этим объясняется факт, что, когда человек пребывает под гипнозом, его разум способен воспринимать ситуацию на более высоком уровне, чем обычно. Медитация является формой самогипноза и развивает в человеке способность направлять свой разум к высшему медитативному состоянию и достигать высокого уровня концентрации. Считается, что чем выше способность человека концентрироваться, тем выше он способен возвысить свой дух. Нетрудно понять, что, помимо повышения объема *ци*, необходимого для актива-

ции клеток головного мозга, необходимо также учиться концентрации и эффективному использованию активированных клеток. Лишь тогда человек способен поднять свой дух.

D. Развитие восприимчивости к себе и к природе

После того как человек в течение трех лет вскармливал своего святого духовного младенца, этот младенец начинает учиться жить самостоятельно. Следовательно, его следует воспитывать. Эта стадия называется «девять лет лицом к стене» и означает девятилетний период воспитания младенца-*шэнь*. Целью является возвращение духа к самому его источнику (туда, где он пребывал до рождения в человеческой форме) и его обучение чувствованию и ощущению природы. В процессе этого младенец вновь становится самостоятельной формой жизни. Я не обнаружил ни одного сохранившегося текста, в котором бы говорилось, зачем и как нужно делать это. Мне кажется, люди, достигшие этого уровня, просто не хотят затруднять себя описыванием его на бумаге, поскольку они пребывают в эмоционально нейтральном состоянии.

7-4. Принципы практики

В этом разделе мы обсудим общую теорию и принципы, которые используются для проникновения в самое сердце практики *сисуй-цзина*. Необходимо понимать, что, независимо от того, следуете вы даосскому или буддийскому подходу, вам нужно придерживаться этих фундаментальных теоретических положений и практических процедур. Этот раздел поможет вам выработать твердое понимание практики, которую мы обсудим в следующей главе.

После четырнадцати столетий существования практики *сисуй-цзина* считается, что для достижения оконча-

тельной цели просветления, или «буддовости», нужно придерживаться следующих необходимых шагов:

- A. Очищение семени-*цзин* и его преобразование в *ци* (*юань цзин хуа ци*) — «Сто дней закладывания фундамента» (*бай жи цзю цзи*).
- B. Очищение *ци* и ее преобразование в *шэнь* (*юань ци хуа шэнь*) — «Десять месяцев беременности» (*ши юэ хуа тай*).
- C. Очищение *шэнь* и его возвращение в Пустоту (*юань шэнь хуань сюй*) — «Три года вскармливания» (*сань нянь бу жу*).
- D. Сокрушение Пустоты (*фэньсуй сюйкун*) — «Девять лет лицом к стене» (*цзю нянь мянь би*).

Легко заметить, что *Дао* достижения просветления, или превращения в будду, требует долгих лет практики. Оно включает четыре основные стадии различных практик, которые представляют собой образование «эликсирного младенца» (сто дней основания), которого обычно называют *шэн тай* («святой зародыш») или *лин тай* («духовный зародыш»), десять месяцев его вынашивания и развития, три года вскармливания и, наконец, воспитание этого ребенка-духа до тех пор, пока он не окрепнет и не станет самостоятельным. В даосской и буддийской практиках цигуна считается, что для достижения окончательной цели просветления и «буддовости» необходимо сначала создать самостоятельное духовное энергетическое тело. После смерти физического тела это духовное тело продолжает жить вечно и уже не вступает на путь перерождений.

После того как практика *сисуй-цзина* была открыта всем желающим, в ней произошло определенное изменение. Поскольку окончательная цель просветления и «буддовости» в большинстве случаев перестала быть основной целью занятий, а также потому, что завер-

шающие эту практику шаги были трудными для понимания и выполнения, многие люди, занимающиеся *сисуй-цзином* и нацеленные только на долголетие, считали, что для достижения их цели достаточно лишь первых трех шагов практики, и опускали последний шаг. По этой причине существует очень мало текстов, которые помогли бы сделать этот завершающий шаг. Сейчас мы обсудим четыре стадии практики более подробно.

А. Очищение семени-цзин и его преобразование в ци (юань цзин хуа ци) — «Сто дней закладывания фундамента» (бай жи цзю цзи)

В Китае даосы обычно представляют достижение просветления в терминах образования «духовного зародыша» (*лин тай*) или «святого зародыша» (*шэн тай*), его вынашивания, вскармливания и воспитания до тех пор, пока он не станет самостоятельным. Многие люди, занимающиеся практикой *сисуй-цзина* только ради долголетия, рассматривают это дитя-дух как «эликсирного младенца», ведущего к долгой жизни. Считается, что для образования этого духовного младенца необходимо здоровое и гармоничное взаимодействие *Инь-ци* и *Ян-ци*. *Инь* считается его матерью, а *Ян* — отцом. Чтобы произошло зачатие, объемы *Инь* (Воды) и *Ян* (Огня) должны быть обильными, и отец (*Ян*) и мать (*Инь*) должны быть достаточно сильными и способными уравнивать друг друга. Чтобы в организме появилось обильное количество *Инь-ци* и *Ян-ци*, необходимо изучить методы создания этих двух форм *ци*. Для того чтобы *Инь* и *Ян* взаимодействовали гармонично, следует научиться согласовывать *Кань* (Воду) и *Ли* (Огонь). Поэтому на этой стадии человек направляет *Инь-цы* и *Ян-цы* в полость *хуантин* (рис. 7-13) и приводит их к гармоничному взаимодействию. Этот процесс обычно называют «*Кань* и *Ли*».

С научной точки зрения это означает сохранение электрических зарядов в полости *хуантин*, которую можно рассматривать как батарею. Накопив достаточные объемы *ци*, человек способен активировать большее число клеток головного мозга и последовательно возвысить свой дух до более высокого уровня. Таким образом, «святой зародыш» образуется и созревает в *хуантин*, после чего направляется в головной мозг для дальнейшего роста.

Как использовать *хуантин* для накопления *ци* и вынашивания зародыша? Давайте проанализируем работу *хуантин*. Эта полость называется также *юйхуань-сюэ* — «Полость Нефритового Кольца». Название «Нефритовое Кольцо» было впервые использовано в труде *Тунжэнь шу сюэ чжэньцзю ту* («Схема точек иглоукалывания и прижигания, нанесенная на медный манекен») ⁴⁵ медика Ван Вэйи. В даосской книге *Ван лу ши юй* говорится: «В книге *Схема точек иглоукалывания и прижигания* записано, что среди полостей тела во внутренностях и кишках ⁴⁶ существует Нефритовое Кольцо (*юйхуань*), (но) мне не известно, что такое Нефритовое Кольцо». Позже даос Чжан Цзыян объяснил, что это то место, которое бессмертные используют для образования Эликсира: «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 семя-*цзин* и очищение всего тела. Это — Нефритовое Кольцо». Дверь жизни впереди означает дверь *ци*, открываемую спереди и, естественно, запирающуюся сзади. Из этого следует вывод о том, что, если вы решили направить в кольцо *Инь-ци* и *Ян-ци* и управлять их взаимодействием, их следует вводить в эту полость спереди.

⁴⁵ 1026 г.

⁴⁶ Т. е. «плотных» и «полых» внутренних органах.

С точки зрения китайской медицинской науки, *хуантин* соединяется с Сосудом Зачатия и Поддерживающим Сосудом в точке *иньцзяо* (Со-7). Кроме того, посредством Поддерживающего Сосуда она сообщается с Сосудом Управления через точку *хуэйинь* (Со-1). Благодаря таким связям, эта полость способна накапливать огромные запасы *ци*. Более того, *хуантин* расположена между солнечным сплетением (*средним Даньтянем*), то есть тем местом, где сохраняется *Ян-ци* (*Огненная ци*), и *нижним Даньтянем*, где хранится *Инь-ци* (*Водная ци*). Таким образом, она является тем центром, где возможно взаимодействие *Инь* и *Ян*. Помимо этого, из практики *ицзинь-цзин* известно, что фасции в области *хуантин* способны сохранять обильные объемы *ци*. Это повышает количество *ци*, доступной «святому зародышу».

Практикуя *ицзинь-цзин*, вы вырабатываете *ци* путем преобразования изначальной *цзин* во внутренних Почках. Однако этот процесс не обеспечивает достаточного для практики *сисуй-цзин* объема *ци*. Чтобы восполнить ее недостаток, необходимо привлечь *цзин* из внешних Почек (яичек), преобразуя ее в *ци* путем стимуляции.

С точки зрения современной медицины оздоровительный эффект практики *сисуй-цзин* частично обусловлен тем, что она использует самостимуляцию для повышения производства гормонов. Гормоны представляют собой секреты эндокринных желез, к которым относятся, в частности, и яички. Эти сложные химические соединения переносятся кровью или лимфой и оказывают мощное и специфическое воздействие на функции организма.

Гормоны способны стимулировать активность, мышление и рост; они непосредственно связаны с мощностью жизненной силы. Гормоны определяют продолжительность жизни человека, его здоровое и больное со-

стояние. Они стимулируют эмоции и поднимают настроение или, наоборот, подавляют человека физически и эмоционально. Гормоны, если достаточно глубоко проанализировать их влияние, представляют собой изначальный источник, стимулирующий человеческие идеи и мышление; они даже создают энтузиазм к энергичной деятельности. Если вам известно, как вырабатывать гормоны, вы можете создавать в себе объемы энергии, недостижимые для обычного человека.

Сегодня многие важные гормоны можно создавать искусственно. Однако следует понимать, что использование синтетических гормонов подобно приему витаминов: это неестественно и непостоянно, но если человек вырабатывает гормоны в своем организме, это естественный и продолжительный процесс. Кроме того, когда мы самостоятельно вырабатываем гормоны, тело способно настроиться на них и приспособиться к постепенному повышению их производства. Однако когда гормоны привносятся в организм извне, тело подвергается внезапным изменениям, а это приводит к побочным эффектам. Многие гормоны можно извлекать из определенной пищи, но этого количества не хватит для того, чтобы наполнить сосуды тела достаточным объемом *ци*. Даосы говорят: «Для улучшения здоровья полезнее пища, чем лекарства. Но использование *ци* для улучшения здоровья полезнее, чем пища».

Легко увидеть, что *сисуй-цзин-цигун* является способом стимуляции увеличения гормонов в организме. Затем гормоны используются для увеличения объемов *ци*, которая, в свою очередь, используется для питания головного мозга и подъема жизненного духа.

Здоровое духовное дитя можно развить только при достаточном объеме *ци*. Для образования зародыша необходимо по меньшей мере сто дней надлежащей диеты,

точного согласования *Кань* и *Ли*, правильной стимуляции половых органов для увеличения количества *цзин* (семени) и воздержания от секса с целью создания сильного тела *ци*, сочетающего *Инь* и *Ян*. В практике *сисуй-цзин-цигуна* процесс очищения *цзин* (семени) и его преобразования в *ци* в первый стодневный период считается созданием фундамента. Этот процесс так и называется: «Сто дней закладывания фундамента». Духовный зародыш будет здоровым лишь в том случае, если у него есть такой фундамент.

Цзин (семя) яичек является одним из основных источников человеческой энергии. Когда семя человека полное, он обладает высокой жизненной энергией и мощной жизненной силой. Если человек теряет равновесие между производством и расходом семени, его эмоции также выходят из равновесия; это подавляет тело разума и приводит к быстрому вырождению физического тела. Когда у человека нормальное производство семени или гормонов, у него будет достаточно *цзин* для стимуляции роста, мышления и повседневной деятельности. В процессе практики *сисуй-цзина* часть этого *цзин* преобразуется в *ци*, а затем переносится в головной мозг. Эта *ци* стимулирует головной мозг и мышление и наполняет тело энергией, необходимой для деятельности. Когда человек вырабатывает недостаточное количество семени, его головной мозг не получает необходимого питания *ци*, а дух слабеет и плохо управляет циркуляцией *ци* во всем организме. Это приводит к недомоганиям.

Таким образом, первым шагом практики *сисуй-цзина* является повышение уровня производства семени и изучение способов преобразования семени в *ци* быстрее и эффективнее, чем организм делает это обычно. У обычного зрелого мужчины количество семени увеличивается без какой-либо внешней стимуляции. Обычно необходи-

мо две-три недели на то, чтобы полностью восполнить опустошенные запасы семени. Когда хранилища семени и спермы наполняются, этот гормон стимулирует головной мозг и вызывает сексуальные желания. Иногда этот гормон способен вызывать у человека прилив энергии и делает его нетерпеливым, подавленным и склонным к несдержанности.

Следует понимать, что время, необходимое для восполнения запасов семени, различно для каждого человека. К примеру, при частых занятиях сексом запасы семени пополняются быстрее. Однако при воздержании от сексуальной активности в течение продолжительного времени яички начинают функционировать медленнее. Если человек занимается сексом слишком часто, то большую часть времени уровень его семени будет низким, а это повлияет на преобразование гормона в *ци*, которая затем переносится в головной мозг. Помимо этого, большую часть *ци*, выработанной в результате преобразования семени, получают четыре сосуда *ци* в ногах. При слишком частых занятиях сексом можно обнаружить, что ноги слабеют; это связано с дефицитом *ци* в этих сосудах. Таким образом, рекомендуется контролировать свою сексуальную активность.

Тело подрастающего мальчика вырабатывает семя во время сна, с полуночи до утра, потому что циркуляция *ци* начинается в голове (*байхуэй*) и опускается по передней части тела к Сосуду Зачатия и достигает полости *хуэйинь* в промежности около полуночи (*хуэйинь* и *байхуэй*, связанные с Поддерживающим Сосудом, являются двумя важнейшими точками потока *ци* в полночь). Когда циркуляция *ци* достигает *хуэйинь*, она стимулирует гениталии, взаимодействует с *изначальной ци* из *Даньтяня* и вырабатывает *семенную ци* (*цзин ци*).

Обычно по утрам мальчики просыпаются с эрекцией, и это начинается очень быстро, сразу после рождения.

Конечно, в этом возрасте мальчики еще не вырабатывают сперму и не испытывают полового возбуждения. Китайская медицинская наука считает, что сразу после рождения мальчика его яички начинают непрерывно вырабатывать семя. Оно взаимодействует с *изначальной ци* (*юань ци*), обителью которой является *Даньтянь*, и образует *семенную ци* (*цзин ци*). Последняя переносится в головной мозг (включая гипофиз) и стимулирует рост ребенка. Если *юань ци* мальчика здорова и сильна, взаимодействие семени и *юань ци* тоже эффективно, и ребенок растет нормальным и здоровым. Когда мальчик достигает возраста полового созревания, его яички начинают вырабатывать сперму. Обычно ее производится больше, чем необходимо для роста, поэтому у подростков много *ци* и они чаще всего здоровы и сильны.

Интересно отметить, что, начиная с полуночи, когда мы спим и все наше тело расслаблено, *семенная ци* из яичек естественным образом начинает подпитывать головной мозг и восстанавливает в нем энергетическое равновесие. Именно это возвращение к равновесию вызывает сновидения.

В практике *сисуй-цзина* существуют два основных метода стимуляции производства семени. Один из них — *вайдань*, метод физической стимуляции, а второй — *нэйдань*, метод умственной стимуляции. Чем сильнее стимуляция паховой области, тем больше семени вырабатывается и тем дольше этот орган будет функционировать нормально. Следует также научиться тому, как преобразовывать семя в *ци* более эффективно, чем это происходит обычно при автоматических процессах организма. Если не преобразовывать обильное семя в *ци*, не направлять ее в головной мозг и не распределять по двенадцати меридианам, избыток семени будет вызывать усиление сексуальных желаний, а ваши эмоции выйдут из равновесия.

Теоретически, метод преобразования *цзин* в *ци* очень прост. Человек направляет *ци* из четырех сосудов в ногах вверх, к полости *хуантин*, а также в головной мозг. Это вызывает дефицит *ци* в четырех сосудах, после чего становится необходимым дополнительное преобразование *цзин* для восполнения запаса *ци*. В этом случае человек «переваривает» или «поглощает» излишки вырабатываемого *цзин*. Процесс направления *ци* вверх называется *лянь ци шэнхуа*, что означает «тренируя *ци*, сублимировать ее». Поскольку *ци* является формой энергии, процесс ее подъема подобен возгонке молекул воды от поверхности льда в виде водных паров. Процесс направления *ци* вверх и ее использования для питания головного мозга называется *хуань цзин бу нао*, то есть «возвращение семени-*цзин* для питания головного мозга».

Вначале у вас может не получаться эффективное преобразование семени в *ци*. Однако чем больше вы занимаетесь, тем больших успехов добьетесь. Вообще говоря, существуют два основных стиля преобразования семени: буддийский и даосский. Буддисты уделяют основное внимание процессу преобразования *нэйдань*, и их стиль в целом более продолжителен, чем даосский, который, помимо *нэйдань*, использует преобразование *вайдань*. Буддийским монахам запрещается вступать в брак. Однако у них по-прежнему существуют сексуальные желания, возникающие естественным образом, поскольку организм вырабатывает гормоны и семя. Пытаясь уничтожить свое половое влечение, они открыли способ преобразования семени в *ци* и использования этой *ци* для наполнения головного мозга энергией и достижения «буддовости». Ключевыми моментами практики преобразования *нэйдань*, позволяющими направить *ци* вверх, являются *И* и дыхание. В сочетании со специаль-

ными позами тела и определенными контролирующими движениями в областях *хуэйинь* и ануса, *ци* можно направить вверх, к *хуантин* и головному мозгу. Мы подробнее обсудим эти практические методы в следующей главе.

В дополнение к практике *нэйдань*, даосы обнаружили несколько методов преобразования *вайдань*. Теория остается той же — необходимо поднять *ци* из сосудов в ногах к *хуантин* и головному мозгу. Вообще говоря, методы *вайдань* приносят результаты быстрее. Как уже упоминалось, даосы используют, прежде всего, методы *вайдань*, связанные со стимуляцией яичек, с целью повышения производства семени и ускорения преобразования *цзин* в *ци* методами *вайдань*. Упражнение по стимуляции производства семени называется *гаовань юньдун* («Упражнения с яичками») или *чжи лао хуань цзи юньдун* («Упражнения для замедления старения и возвращения к нормальному функционированию»). Помните, что только при условии существования достаточных объемов семени вы сможете преобразовывать его в *ци* эффективнее, чем это делает обычный человек. Чем больше у вас семени, тем большее количество *ци* вы можете получить.

В. Очищение *ци* и ее преобразование в *шэнь* (*юань ци хуа шэнь*) — «Десять месяцев беременности» (*ши юэ хуа тай*)

Считается, что через сто дней первой стадии закладывания фундамента в *хуантин* образуется духовный зародыш. Это то семя, из которого вырастает младенец. После этого, на второй стадии, человеку необходимо десять месяцев вынашивания плода (в китайском месяце 28 дней). В течение этих десяти месяцев необходимо продолжать обеспечивать зародыш очищенной *ци*, по-

добно тому как мать обеспечивает питание и кислород вынашиваемому плоду. В эти десять месяцев следует развивать способность эффективного преобразования семени в *ци*, поскольку духовный зародыш непрерывно растет. Если процесс преобразования окажется недостаточным, дитя либо умрет до рождения, либо родится больным и будет плохо расти в дальнейшем. На этой стадии вы выращиваете зародыш до уровня настоящего ребенка, который сможет обрести собственную жизнь.

Теоретически, на предыдущей стадии вы должны были научиться тому, как направлять *Инь-ци* и *Ян-ци* в *хуантин* и делать их взаимодействие гармоничным. На второй стадии вы продолжаете наращивать *ци* в *хуантин*. Обычно для достижения высшего уровня *ци* в этой полости требуется десять месяцев. Лишь затем, на третьей стадии практики, у вас будет достаточно *ци* для того, чтобы активировать незадействованные клетки головного мозга и повысить производительность мозга. Сделав это, вы способны также поднять свой дух на более высокий уровень.

Вынашивая духовный зародыш, вы должны, кроме того, делать очень важную вещь. По мере развития зародыша в нем возрастает и дух. Поэтому на второй стадии практики, помимо питания *ци*, вам следует направлять в зародыш и свой дух, подобно матери, чей дух должен быть сосредоточен на растущем плоде, чтобы у нее родился духовно здоровый ребенок. На этой стадии привычки матери и то, о чем она думает, передаются ребенку.

Это означает, что на второй стадии, пользуясь помощью со стороны матери, возрастает и собственный дух святого зародыша. Вот почему эта стадия называется «Очищение *ци* и ее преобразование в *шэнь*». Помните, что лишь тогда, когда зародыш обладает собственным

духом, он может родиться как здоровое и целостное существо. Даос Ли Цинань сказал: «*Шэнь* и *ци* соединяются, чтобы породить сверхдуховное качество. *Синь* и дыхание взаимосвязаны в процессе создания святого зародыша». Это означает, что для того, чтобы вырастить духовный зародыш, необходимо сначала научиться соединять свои *шэнь* и *ци* в полости *хуантин*. Лишь тогда святой зародыш обретет сверхъестественное, духовное качество. *Синь* представляет собой эмоциональный разум, а дыхание является стратегией практики. Только когда вы сосредоточите все свои эмоции и соедините их с дыханием, святой зародыш сможет вырасти и окрепнуть.

Многие люди, занимающиеся цигуном, считают, что, как только зародыш образовался, его нужно перемещать для дальнейшего роста в *верхний Даньтянь*. На самом же деле, не имеет никакого значения, где именно вынашивается зародыш. Сначала следует накопить обильную *ци*, потом научиться тому, как использовать эту *ци* для питания зародыша, и, наконец, помочь зародышу выработать его собственный дух. Если вы способны накапливать обильную *ци* для активации и питания энергией клеток головного мозга и возвышения духа, то, где именно растет зародыш, не имеет значения.

С. Очищение *шэнь* и его возвращение в Пустоту (юань *шэнь хуань сюй*) — «Три года вскармливания» (*сань нянь бу жу*)

После того как вы в течение десяти месяцев вынашивали духовный зародыш, он становится достаточно зрелым для рождения. Это означает, что *ци*, которую вы накопили в *хуантин*, достаточно сильна, а ваш *шэнь* помог зародышу создать его собственный *шэнь*. На этой, третьей стадии практики зародыш необходимо направить для рождения в *верхний Даньтянь*. По опыту многих

людей, *верхний Даньтянь*, который в западном мире называют «третьим глазом», является тем местом, посредством которого человек способен воспринимать и сообщаться с энергией природы и духовным миром. Как упоминалось ранее, в цигуне это место называется *шэньгу* («долина духа»), потому что физическая форма этой области выглядит подобно входу в глубокий желоб, образуемый двумя долями головного мозга. Другой причиной является то, что, когда человек воспринимает или общается с энергией природы, это ощущается как нечто, происходящее в глубокой долине, которая проникает в центр мышления и простирается так далеко, как человек способен видеть.

По представлениям современной науки, нам известно менее 10 процентов функций головного мозга. Это означает, что с головным мозгом связано множество тайн, которые современная наука еще не способна объяснить. Я верю, что желоб, образуемый двумя долями мозга, является ключом к вопросу о длине волн мозга. Энергия резонирует в этой долине и передается вовне, подобно волнам, исходящим от антенны радиостанции. Я считаю, что *верхний Даньтянь*, или «третий глаз», является воротами, позволяющими нам передавать свои мысли другим людям и сообщаться с природой.

Если с помощью цигуна человек способен задействовать больший процент клеток своего головного мозга, то он, вероятно, повышает при этом чувствительность мозга к более широкому диапазону волн. Он сможет воспринимать многие вещи более ясно и выработать в себе невероятно высокую чувствительность к энергии природы. Он сможет даже ощущать волны мозга других людей и видеть то, о чем они думают, без устного общения. На таком уровне, когда у человека огромный объем *ци* и он обладает высокой концентрацией, возможно также использовать свой разум и свою *ци* для исцеления других.

Если мое предположение верно, то величайшей трудностью на пути развития в процессе практики, по мере того как человек учится направлять *ци* для активации клеток головного мозга, является изучение того, как открывать ворота *верхнего Даньтяня*. С физической точки зрения, в этом месте под кожей скрывается черепная кость, а за ней — лобная пазуха. И кость, и кожа способны поглощать большую часть энергии, излучаемой или получаемой головным мозгом. Вот почему эти ворота считаются закрытыми. Теперь известно, что кости являются полупроводниками. Это означает, что, если через кость проходит достаточно сильный электрический ток, эта область может быть активирована и стать проводником. На высших ступенях духовного цигуна эти ворота называются *сюань гуань*, что означает «магические ворота». Для того чтобы их открыть, в них путем концентрации сгущается *ци*; это называют *кай цяо*, то есть «открытие замка с секретом». По мнению мастеров китайского цигуна, если эти ворота были однажды открыты, они остаются открытыми навсегда.

Еще одни ворота расположены на макушке головы. В акупунктуре они называются *байхуэй*, а в цигуне — *ниваньгун*. Иначе эти ворота называются *гушэнь*, что означает «дух долины». Это еще одно место, посредством которого головной мозг способен сообщаться с энергией природы. Однако китайский цигун не считает эти ворота духовным центром и рассматривает их просто как ворота, позволяющие обмениваться *ци* с природой. Эти ворота обычно используются для поглощения *небесной ци* (энергии Солнца и звезд) и *земной ци* (энергии магнитного поля Земли) и питания ими организма.

Если вы разобрались с описанным выше, то у вас не возникнет трудностей в понимании третьей стадии практики *сисуй-цзина*. На третьей стадии необходимо напра-

вить обильную *ци* в головной мозг для того, чтобы активировать как можно больше незадействованных клеток головного мозга и повысить производительность работы мозга. Кроме того, обильная *ци* направляется путем концентрации, фокусирования и медитации на активацию клеток кости в области *верхнего Даньтяня* для раскрытия этих ворот. Это означает, что духовное дитя рождается в *верхнем Даньтяне*.

После того как эти ворота открыты и вы даровали жизнь духовному младенцу, его необходимо вскармливать. Вскармливание означает непрерывную заботу, опеку и подпитывание. В *сисуй-цзине* этот процесс называется *ян шэнь*, то есть «пестование *шэнь*». На этой стадии человек непрерывно заботится о младенце, и тот становится все сильнее и крепче. Иными словами, человек повышает объем *ци* в этой области, чтобы легче чувствовать природу. Когда человек достигает этой стадии и постоянно направляет свой дух на восприятие природы, дух постепенно привыкает к пребыванию в энергии природы и медленно забывает о физическом теле. Поскольку дух природы незрим, он пуст. Пустота означает также отсутствие эмоциональных ощущений и желаний. Вот почему эта стадия практики называется «Очищение *шэнь* и его возвращение в Пустоту». Поскольку наше духовное тело произошло из физической и эмоциональной Пустоты, то в процессе практики мы возвращаемся к Пустоте. Буддисты называют это *сы да цзе кун*, или «Четыре Больших — Пусты». Это означает, что разум ускользает от Четырех Элементов (Земля, Огонь, Вода и Воздух), и тогда человек становится равнодушным к мирским искушениям.

Когда духовный младенец рождается, необходимо нянчить («пестовать») его по меньшей мере в течение трех лет. Как и обычного ребенка, его следует защищать

и питать, пока он не станет самостоятельным. Чтобы выжить, духовный младенец должен оставаться рядом с телом матери, поэтому если он и путешествует, то не заходит далеко. Этот процесс похож на то, как двух-трехлетний ребенок постепенно знакомится с неизвестным ему окружением. Обычно, когда человек достигает этой стадии, он уже совершает первый шаг к просветлению, или «буддовости».

Д. Сокрушение Пустоты (*фэньсуй сюйкун*) — «Девять лет лицом к стене» (*цзю нянь мянь би*).

На этой стадии человек начинает видеть духовный мир более реально, чем мир физический. «Сокрушение Пустоты» означает разрушение иллюзии, связующей физический мир с духовным планом. Согласно буддизму, дух не способен полностью отделиться от физического тела, пока он привязан к человеческому миру эмоциональными ощущениями и желаниями. Только если человек способен освободиться от всех оков человеческих эмоций и желаний, его дух сможет отделиться от физического тела и стать независимым. Девять лет медитации предоставляют духу время на то, чтобы испытать мир энергии природы и научиться жить в нем самостоятельно. По завершении этих девяти лет духу исполняется двенадцать лет, и он способен отделиться от физического тела и продолжить жизнь после того, как это тело умрет.

Окончательная цель монаха заключается в том, чтобы достичь просветления, или стать буддой. Чтобы стать буддой, ему следует продолжать развитие своего *шэнь*, пока тот не станет самостоятельным и не сможет продолжить существование после смерти физического тела. Когда монах достигает такого уровня, его *ци* способна настолько сильно наполнять головной мозг, что человек

начинает взаимодействовать с энергией (электрическими зарядами) воздуха и вокруг его головы возникает свечение. На самом деле, это свечение, или нимб, может возникать и на более ранних стадиях практики. Свечение вокруг головы часто показано на иконах Будды, особенно когда он изображен во время медитации в темноте. Такое же свечение, или нимб, имеется на изображениях западных святых. Я считаю, что если эти картины показывают то, что художник действительно видел, то изображаемые на них люди, несомненно, достигли просветления.

Чтобы достичь такого уровня, духовное дитя должно стать намного сильнее и нейтральнее. Этот процесс называется «Девять лет лицом к стене». Когда человек обращен лицом к стене, его не задевают многие искушения, и так ему легче достичь спокойствия. В течение этих девятилетних медитаций духовное дитя учится тому, как жить в энергии природы и продолжать расти даже после того, как физическое тело умрет.

Эта стадия называется *юань шэнь*, или «тренировка духа». В этот период дух обучается у энергии природы. Разумеется, обычно этот процесс занимает намного больше двенадцати лет. На самом деле, буддисты верят, что на это требуется много последовательных жизней. В каждой новой жизни человек укрепляет своего младенца-*шэнь*, и если он продолжает практику, то в один прекрасный день сможет достичь уровня просветления. Однако существует также множество буддистов и даосов, которые считают, что практика целиком опирается на уровень понимания человека. Они верят, что, если человек способен по-настоящему осознать процесс практики, он может достичь просветления за любой, даже самый короткий срок. Я склонен согласиться с этим мнением. Я обнаружил, что практически в любой сфере за-

нятий человек, понимающий принципы и старательно изучающий их, обязательно найдет способы достичь своей цели намного быстрее, чем тот, кто плохо осознает и понимает, чем он занимается.

В завершение этого раздела мне хотелось бы особо подчеркнуть, что эта книга позволит вам освоить лишь первые две стадии практики *сисуй-цзин-цигуна*, которые обеспечат вам долгую и здоровую жизнь. Существует множество документов, рассказывающих об этих первых стадиях практики, но о последних двух стадиях достижения просветления написано очень мало. Однако я уверен, что если ваше стремление искренне, а ваш разум сосредоточен на этой окончательной цели, вы сами поймете, что вам необходимо для достижения более высокого уровня. Помните: **НИКТО НЕ СПОСОБЕН ПОНЯТЬ ВАС ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЫ САМИ.**

7-5. Методы *вайдань* и *нэйдань* в практике *сисуй-цзина*

Во второй части этой книги мы объяснили общее различие между методами *вайдань* и *нэйдань*. В этом разделе нам хотелось бы подробнее описать использование теории *вайдань* и *нэйдань* в практике *сисуй-цзина*.

Теория относит любые внешние практические методы, связанные с накоплением и перераспределением *ци*, к *вайдань*. Это подразумевает, что методы *вайдань-сисуй-цзина* представляют собой, в первую очередь, физическую стимуляцию, вызывающую выработку и перераспределение *ци*. Но если производство и перераспределение *ци* вызывается сосредоточением разума в сочетании с дыханием, то метод классифицируется как *нэйдань-сисуй-цзин*. Ниже мы для ознакомления кратко перечислим некоторые методы *вайдань* и *нэйдань*. Подробному обсуждению этих практических методов посвящена следующая глава.

Вайдань-сисуй-цзин

Стадия 1: Очищение семени-цзин и его преобразование в ци (юань цзин хуа ци)

- A. Физическая стимуляция яичек и пениса для увеличения производства *цзин*.
- B. Прием или передача *ци* партнеру по занятиям в «Двойном Развитии» с целью достижения нового равновесия *ци* в организме. Это может включать также методы обмена *ци* с сексуальным партнером и поглощения его *ци* для повышения уровня *ци* в организме.

Стадия 2: Очищение ци и ее преобразование в шэнь (юань ци хуа шэнь)

- A. Работа с грузом, подвешенным в паху, для направления *ци* вверх, к *хуантин* и голове.
- B. Надавливание пальцами на *хуэйинь* для управления воротами, через которые *ци* выводится на *Путь Огня* или *Путь Воды*.
- C. Сжатие паха руками для направления *ци* вверх, к *хуантин* и голове.
- D. Усиление циркуляции *ци* в костном мозге путем стимуляции постукиванием.

Стадия 3: Очищение шэнь и его возвращение в Пустоту (юань шэнь хуань сюй)

- A. «Постукивание в Небесный Барабан» для очищения разума и усиления концентрации.
- B. Массирование или разминание *верхнего Даньтяня* для усиления фокуса силы в этой области.

Стадия 4: Сокрушение Пустоты (фэньсуй сюйкун)

Информации о методах *вайдань* на этой стадии не имеется.

Нэйдань-сисуй-цзин

Для направления *ци* к тренируемому месту *нэйдань-сисуй-цзин* использует *И* в сочетании с дыханием. Для достижения этого высокого уровня практики *нэйдань* человек обычно должен уже в той или иной мере осознать и испытать некоторые из пяти необходимых шагов практики *нэйдань*: 1) регулирование тела; 2) регулирование дыхания; 3) регулирование разума; 4) регулирование *ци*; и наконец, 5) регулирование духа. Прежде чем приступить к практике *нэйдань-сисуй-цзина*, необходимо овладеть практиками регулирования тела, дыхания и разума и иметь определенный опыт в регулировании *ци* и духа. Регулирование *ци* и духа — это главная цель практики *нэйдань-сисуй-цзина*. В первой книге нашей цигуновской серии, которая называется *Корни китайского цигуна*, мы подробно обсуждали эти пять шагов практики. Если вы чувствуете, что в вашем понимании этой темы нет полной ясности, вам следует вновь обратиться к соответствующим разделам первой книги.

Далее мы обсудим некоторые существующие методы *нэйдань-сисуй-цзина*. Известно, что когда человек достигает третьей и четвертой стадий духовного развития, практика *нэйдань-сисуй-цзина* становится жизненно важным ключом к успеху. К сожалению, мы не сможем предложить очень глубокого обсуждения этого уровня, поскольку существует очень мало документов, описывающих эти стадии. Несмотря на это, я считаю, что те люди, которые стремятся достичь окончательных стадий просветления, смогут осознать последующие шаги без дальнейших внешних указаний. Если вы не можете понять, к какой практике следует обратиться на новых стадиях, это означает, что вы еще не готовы к этим стадиям.

Стадия 1: Очищение семени-цзин и его преобразование в ци (юань цзин хуа ци)

- А. Метод накачивания *ци* дыханием. Посредством дыхания и под руководством *И* можно направлять *ци* в пах для стимулирования производства семени.
- В. Метод полостного дыхания. Полостное дыхание включает дыхание полостей *хуантин* и *хуэйинь*. Эта техника также использует *И* в сочетании с дыханием для направления *ци* в эти полости. Это прочищает застойные области и повышает эффективность преобразования *цзин* в *ци*.

Стадия 2: Очищение ци и ее преобразование в шэнь (юань ци хуа шэнь)

- А. Дыхание *шэнь*. На этой стадии дыхание *шэнь* сосредоточено на духовном младенце в полости *хуантин*. Оно помогает ребенку обрести собственный дух и направляет его на правильный путь.
- В. Костное дыхание. На этой стадии координация *И* и дыхания используется для направления *ци* к спинному и костному мозгу для его прочистки и поддержания в нем надлежащих функций.

Стадия 3: Очищение шэнь и его возвращение в Пустоту (юань шэнь хуань сюй)

- А. Дыхание *шэнь*. Это дыхание *шэнь* развивает дух младенца, пребывающий в *верхнем Даньтяне*. Духовный младенец должен иметь свой собственный дух, чтобы быть независимым.
- В. Тренировка фокусирования *шэнь*. На этой стадии необходимо питать свой дух и помогать ему расти. Кроме того, следует научиться фокусировать свой дух в крошечную точку и усиливать его до тех пор, пока не откроются «магические ворота». Естественно,

важнейшим ключом к успеху в этом является практика регулирования ума.

- С. Тренировка разделения духа и физического тела. Когда ворота открываются, дух следует уводить от физического тела. Однако этот дух-дитя пока не способен отдаляться от физического тела слишком далеко.

Стадия 4: Сокрушение Пустоты (*фэньсуй сюйкун*)

- А. Тренировка *шэнь*. На этой стадии человек воспитывает свой дух и все больше отдаляет его от тела.
- В. Практика «спячки». Чтобы позволить духу покинуть физическое тело, человеку необходимо уметь достигать глубокой медитации. Сердцебиение замедляется, а потребление кислорода сводится к минимуму. Только когда физическое тело достигло такой стадии *Инь*, дух способен покинуть его. Для этого необходима практика «спячки». Говорят, что, как только монах достиг этого уровня, его дух способен покидать физическое тело на несколько месяцев, а затем вновь возвращаться в тело и пробуждать его.

В завершение этого раздела нам хотелось бы напомнить вам, что для того, чтобы достичь высокого уровня в практике *сисуй-цзина*, важны как методы *нэйдань*, так и методы *вайдань*. Они представляют собой *Инь* и *Ян*. Обе группы методов должны помогать и уравнивать друг друга. Как уже упоминалось, практики *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина* являются одним целым, и их не следует разделять. Практика *ицзинь-цзина* есть *Ли*, *сисуй-цзина* — *Кань*. Занимаясь и тем, и другим, вы сможете уравновесить *Инь* и *Ян* в своем организме.

ГЛАВА 8

Практика *сисуй-цзин-цигуна*

8-1. Введение

Предыдущая глава должна была дать вам основы теории и принципы практики *сисуй-цзин-цигуна*. Хотя некоторые из этих теоретических положений и принципов очень глубоки, и большинство людей испытывают сложности в их понимании, многие практические методы очень просты. В древнем Китае ученика сначала обучали тому, *как* выполнять практические упражнения. *Почему* их нужно выполнять, он узнавал намного позже, если это вообще преподавалось. Чаще всего рассуждения о том, что кроется за практическими методами, были занятием исключительно мастеров.

Сегодня никто не может назвать эту теорию и принципы большим секретом. Если у вас есть желание погрузиться в них, вы обязательно сможете обнаружить реальное значение и теоретическое обоснование практики *сисуй-цзина*. Как только вы уловите ключевые моменты и осознаете теорию, вам станет легче следовать процессу практики.

В этой главе я расскажу о методах практических занятий, описанных в существующих буддийских и даосских документах, и, по мере возможности, буду добавлять к ним теоретические объяснения. Прежде чем продолжить чтение, следует понять, что в основе буддийской и даосской версий этой практики кроются одни и те же теория и принципы, хотя подход к практическим занятиям может выглядеть несколько различным.

В первой части этой книги мы указали основное различие между буддийской и даосской практикой *ицзинь-цзина* и не будем вновь говорить об этом здесь. Однако нам хотелось бы напомнить вам о том, что обычно буд-

дийская практика более консервативна, мягка, постепенна, медленна; она больше сосредоточена на духовных свершениях, чем на физическом развитии. Даосская практика более открыта, напориста, ускоренна; она стремится к быстрым результатам. Это особо справедливо в отношении процесса преобразования *цзин* в *ци*, для которого даосы используют физическое стимулирование.

Большая часть упражнений, обсуждаемых в этой книге, взята из даосских документов, хотя первоначально они могли возникнуть в буддийском направлении. Когда это будет возможным, я буду переводить и комментировать исходные стихи, фрагменты или песни, которые связаны с упражнениями. Я надеюсь, что благодаря этому вы сможете понять и по-настоящему почувствовать самое сердце этой практики. Как уже упоминалось, практика *сисуй-цзин-цигуна* является для меня новой областью и, хотя я чувствую, что осознал большую часть ее ключевых моментов и принципов, в этой книге все еще существуют большие пробелы. Такова природа личного опыта. Таким образом, я надеюсь, что те немногие, кого можно считать опытными мастерами практики *сисуй-цзина*, поделятся с нами своим опытом и заполнят эти пробелы. Естественно, ни один мастер цигуна не способен объяснить все неясности в одиночку. Искусство цигуна является результатом экспериментирования в течение более чем тысячи лет, и для полного объяснения этого опыта требуется работа многих, очень многих настоящих мастеров.

В этой главе мы сначала обсудим, кто может практиковать *сисуй-цзин*. Чтобы заложить основы дальнейшего обсуждения самих упражнений, я приведу переводы и комментарии двух важнейших текстов, взятых из различных источников. Наконец я опишу четыре основных тренировочных процесса *сисуй-цзина*, и это обсуждение завершит данную главу.

8-2. Для кого предназначена тренировка

Чтобы понять, кто может практиковать *сисуй-цзин*, обсудим сначала цели этой практики.

Из предыдущих описаний понятно, что практика *сисуй-цзина* была создана монахами, которые стремились к просветлению. Для достижения этой цели монаху вначале необходимо было практиковать *ицзинь-цзин* для увеличения количества и повышения качества *ци*. Кроме того, он должен был вырабатывать и очищать *семя-цзин* и преобразовывать его в *ци* для наполнения «резервуаров» *ци* (т. е. восьми сосудов-*май*). Из этих сосудов *ци* могла распространяться в «реки» *ци* (двенадцать каналов-*цзин*) и достигать конечностей и внутренних органов. Помимо прочего, обильные количества *ци* могли использоваться для промывания костного мозга. Когда человек осваивал этот уровень, он обретал отличное здоровье и мог увеличить срок своей жизни. Однако для того, чтобы монах достиг просветления, ему необходимо было направлять *ци* в головной мозг и в *верхний Даньтянь* для питания мозга и подъема *шэнь*.

В практике *сисуй-цзина* важнейшим резервуаром *ци* считается Поддерживающий Сосуд, поскольку именно через него пролегает путь *ци*, направляемой вверх для питания головного мозга. Когда головной мозг наполняется *ци*, он получает прилив энергии и начинает функционировать более эффективно, используя больше клеток, чем те 30–35 процентов, которые задействуются обычно. Это повышает чувствительность головного мозга, делает мышление более активным, наполняет энергией и возвышает дух. В результате практики сгущенная энергия поднимает дух, позволяет ему отделяться от физического тела и продолжать жить даже после смерти физического тела. Чтобы достичь такого уровня, монах должен вначале избавиться от своих обычных мыслей и

эмоций, которые привязывают его к этому миру, включая сексуальные желания.

Хотя практика *сисуй-цзина* предназначалась для достижения просветления, или «буддовости», многие из тех, кто занимался цигуном, открыли, что она представляет собой самый эффективный способ поддержания отличного здоровья и увеличения срока жизни. Кроме того, было обнаружено, что эта практика может существенно улучшить половую жизнь. Естественно, людям, нацеленным исключительно на долголетие или усиление сексуальных способностей, не требовалось достигать высших уровней духовного развития.

Теперь можно понять, что вопрос о том, кому можно практиковать *сисуй-цзин*, достаточно спорен. Ответ зависит от целей конкретного человека. Довольно противоречивы и представления о том, когда можно начинать практику *сисуй-цзина*. В провинции Хэнань, где расположен монастырь Шаолинь, сохранились свидетельства о том, что этой практике обучались даже подростки, — особенно в округах Цзюньсянь, Аньян и Уань. В богатых семьях было принято отдавать сыновей-подростков в обучение первой ступени *сисуй-цзин-цигуна* для повышения их сексуальных способностей перед женитьбой, чтобы брак был счастливым. В те времена юноши обычно женились в возрасте около шестнадцати лет. Первая стадия практики *сисуй-цзин-цигуна* помогает ускорять процесс возмужания.

Однако в других текстах говорится, что практикой *сисуй-цзина* не следует заниматься до тридцати пяти лет, поскольку до этого возраста человеку очень трудно достичь глубокого уровня понимания теории и практики цигуна. Таким образом, эти документы утверждают, что, прежде чем приступать к практике *сисуй-цзина*, человеку следует сначала понять и достичь определенного уровня в практике *ицзинь-цзина*. Существуют записи, рассказы-

вающие о людях, начавших практику *сисуй-цзина* в возрасте шестидесяти лет; эти люди становились моложе, их волосы из седых превращались в черные, сексуальная активность возобновлялась, а организм становился более здоровым.

Из всего сказанного можно заключить, что, если человека интересует улучшение половой жизни, он может заниматься первой стадией практики *сисуй-цзина*. Это увеличит производимые объемы семени и спермы, а также повысит сексуальную «выносливость». Если вы преследуете эту цель, то заниматься можно в любом возрасте, от момента наступления половой зрелости до преклонных лет.

Однако если вы целитесь выше и стремитесь к отличному здоровью и долголетию, вам необходимо научиться преобразовывать семя в *ци* и наполнять ею сосуды, направлять ее в головной мозг и распределять по всему организму. Чтобы добиться этого, следует знать теорию и практические методы этого преобразования. В самом начале может не удаваться преобразовывать в *ци* большую часть семени, но с практикой, благодаря физическим или медитативным методам, вы обнаружите, что способны преобразовывать семя все более эффективно.

Если вы хотите достичь этого уровня, вам необходимо начать следить за своим питанием, контролировать свои сексуальные мысли и желания и, насколько это возможно, устранять из своей жизни стресс и раздражение. Вы должны воспитывать в себе отсутствие таких чувств, как гнев, радость или волнение. Тогда ваши мысли станут нейтральными, и ничто не будет вас беспокоить.

Поскольку для безопасной практики *сисуй-цзина* требуются расширенное понимание и глубокое ощущение *ци*, эта практика является чрезвычайно сложной для де-

тей и юношей. Большинство людей не достигают необходимых зрелости и опыта, по меньшей мере, до тридцати лет.

Однако если вы стремитесь к практике *сисуй-цзина* ради достижения просветления, то обнаружите, что это долгий путь, требующий огромного терпения. Считается, что после десяти месяцев преобразования *ци* в *шэнь* (дух) требуется не меньше трех лет медитаций для защиты духовного младенца и обеспечения его роста. Затем требуется еще по меньшей мере девять лет медитации («лицом к стене») для достижения уровня отсутствия чувств, после чего вы сможете отделять свои дух и душу от физического тела. Достигнув этого уровня, человек обретает бессмертие, поскольку смерть уже не властна над ним.

8-3. Стихотворные тексты

Согласно имеющимся в нашем распоряжении документам, существуют два произведения, которые считаются источниками практики *сисуй-цзина*. Прежде чем мы начнем обсуждать упражнения, мне хотелось бы представить переводы отрывков из обоих этих текстов, связанных с практическими методами.

Документ 1

Этот текст был опубликован в китайской книге «Подлинное значение китайского *гунфу* промывания костного и головного мозга» (*Чжунго сисуй-гунфу чжэнь ди*), написанной Чжао Чанхуном.

Духовное *гун-(фу)* промывания костного и головного мозга сначала использует инструменты, (заставляет) *ци* достигать четырех окончаний: языка, зубов, ногтей и волос. Ударяй лопаткой для защиты костного мозга.

Поскольку промывание костного и головного мозга представляет собой *гунфу*, которое специализируется на развитии духа (*шэнь*), эта практика называется «духовным *гун*» (*шэньгун*). Слово *гун* часто используется в китайском языке как сокращение от *гунфу* и обозначает нечто требующее времени и энергии для своего развития. В самом начале ваш *И* (ум) все еще слаб, поэтому вам следует использовать для выполнения упражнений инструменты, помогающие *ци* достичь четырех «окончаний»⁴⁷ — языка, зубов, ногтей и волос. Позже, после того как вы научитесь использовать свой *И* для эффективного направления *ци*, с инструментами можно расстаться. Кроме того, вы сможете направлять *ци* к своей голове, чтобы питать энергией головной мозг и возвышать свой дух. Когда дух возвышен, он способен управлять течением *ци* и направлять его по всему организму наиболее эффективным образом. Китайские врачи очень часто диагностируют состояние здоровья по указанным в тексте четырем окончаниям. Если вы сможете заставить свою *ци* достигать этих окончаний, вы способны направить ее и в любое другое место тела и обладаете хорошим здоровьем.

Кроме того, в начале обучения вам необходимо использовать прут или лопатку для постукиваний или похлопываний по телу вдоль каналов *ци*. Раньше это делали с помощью *чу*, песта, использовавшегося обычно для отделения зерен от мякины или для отбивания белья во время стирки. Такие удары по телу направляют *ци*, циркулирующую в костном мозге, к поверхности тела, что служит двум основным целям. Первая цель заключается в том, чтобы открыть миллионы малых каналов *ци*, по которым *ци* покидает основные каналы и которые связы-

⁴⁷ Кит. *шао*.

вают костный мозг с поверхностью тела. Вторая цель — направить *ци* к поверхности тела и образовать щит *ци* (*вэй ци*, или *защитной ци*), защищающий тело от вредных внешних воздействий.

(Если) не продвигаешься и не культивируешь это, в твоём даосском обучении нет корня. (Когда) тренируешься семь седмиц (т. е. сорок девять дней), пять *ци* (сердца, печени, селезенки, легких и почек) возвращаются к (своим) источникам.

Считается, что для закладывания фундамента в практике *сисуй-цзин-цигуна* необходимо по меньшей мере сто дней. Этот фундамент является основанием всей вашей практики. Если заложенное основание слабое и нездоровое, вы просто потратите время и энергию, поскольку ваша практика не принесет плода. В начале сто-дневного периода закладывания фундамента необходимо в течение сорока девяти дней вернуть пять *ци* из пяти основных органов к их источникам.

В повседневной жизни *ци* различных органов склонна покидать то место, которому она принадлежит, а ее уровень в этих органах либо избыточен, либо недостаточен. Это означает, что функции органов нарушены. Для органов очень важно, чтобы их *ци* вернулись к своему должному уровню и восстановили в органах их нормальные функции. Когда эти пять *ци* смешиваются и не циркулируют так, как им надлежит, человек болеет, а его органы вырождаются быстрее. Когда *ци* пяти органов циркулируют по нужным каналам, а их объем пребывает на правильном уровне, органы получают необходимое снабжение *ци* и выздоравливают.

Существует еще одно объяснение фразы о пяти *ци*, возвращающихся к своим источникам. Некоторые люди считают, что слово «источник» означает здесь *изначальный дух* (*юань шэнь*), который пребывает в *верхнем*

Даньтяне. Когда *ци* направляется к духовному центру (*верхнему Даньтяню*), дух можно поднять до сильного, энергичного состояния. Тогда дух становится центром управления *ци* и способен эффективно контролировать ее течение. Эта *ци* включает в себя *управляющую ци* и *защитную ци*. *Управляющая ци* связана с функциями органов тела. Таким образом, фраза о пяти *ци*, возвращающихся к своим источникам, означает, что *шэнь* эффективно контролирует функции органов.

(Когда) срок практики достигает десяти декад (ста дней), Три Цветка достигают вершины.

После ста дней практики вы заложили фундамент и постепенно становитесь способным направлять Три Сокровища, или Три Цветка, к макушке головы. Когда китайцы говорят о трех сокровищах, они имеют в виду *цзин* (семя), *ци* (энергию) и *шэнь* (дух). Достигнув этой стадии, вы сможете преобразовывать семя-*цзин* в *ци*, переносить ее в головной мозг, питать его этой энергией и поднимать свой *шэнь* (дух). Теперь вы «посадили семя» *шэнь*-младенца (*шэнь ин*), и началось образование духовного зародыша.

Пронеси (*ци* по) чудесным каналам (т. е. по двенадцати основным каналам), пройди сквозь восемь сосудов, и каждая часть тела встретится с источником (*ци*). Чем больше оттачиваешь свою подготовку, тем дальше продвигаешься (и в будущем) войдешь в дверь Великого Дао.

Когда Три Сокровища способны достигать макушки головы, они смогут наполнить головной мозг энергией и перевести его к высшему, более сосредоточенному состоянию. Вы сможете провести *ци* по двенадцати каналам и восьми сосудам. Когда это произойдет, ваша *ци* достигнет всех частей тела. Чем больше вы занимаетесь, тем больше продвигаетесь вперед.

(Среди) практических методов этого *гун-(фу)* один связан с яичками (*чжу лунь*), а другой — с пенисом (*хэн мо*).

Здесь в стихах используются эвфемизмы: яички именуются «жемчужными колесами» (*чжулуунь*), а пенис — «цилиндрическим жерновом» (*хэн мо*). В этом предложении утверждается, что практику *сисуй-цзина* следует начинать с яичек и пениса.

Нанизывай вместе, чтобы получилось одно, скажем, И, скажем, си.

В этой фразе применяется очень образный разговорный китайский язык. Первая часть выражает идею нанизывания китайских монет на нить (в древности китайские монеты имели отверстия, позволяющие носить их на нитях). Таким образом, монеты соединяются вместе, хотя все еще остаются отдельными монетами. Когда китайцы перечисляют несколько предметов, они иногда используют слово «скажем» перед названием каждого предмета. *И* здесь означает практику *ицзинь-цзина*, а *си* — упражнения *сисуй-цзина*. Данная фраза означает, что в процессе занятий следует совмещать обе методики, вместо того чтобы заниматься одной и не обращать внимание на другую. Как объяснялось в первой части, *ицзинь-цзин* является практикой *Ли* (Огня), а *сисуй-цзин* представляет собой практику *Кань* (Воды). При совмещении они приводят к равновесию *Инь* и *Ян*. Таков путь *Дао*.

Для яичек тайные слова практики таковы: скажем, Выskalзьывание (*чжэн*), скажем, Массирование (*жоу*), скажем, Полирование (*цо*), скажем, Подвешивание (*чжуй*), скажем, Похлопывание (*пай*).

Слово *чжэн* означает борьбу в попытках освободиться. К примеру, если некто схватил вас за запястье и вы применяете силу, чтобы освободиться, это называется-

ся *чжэнкай*, т. е. «вырывание». Таким образом, *чжэн* означает метод, в котором вы захватываете яички рукой и позволяете им выскользнуть. Естественно, вначале это следует делать мягко, чтобы не поранить их. *Жоу* означает «массировать». Когда вы занимаетесь *жоу*, палец или пальцы остаются на одном месте и совершают круговые движения по коже. Поскольку кожа эластична, вы можете массировать подкожную область, не потирая пальцами саму кожу. *Цо* означает «потирать» или «полировать». Занимаясь *цо*, вы используете ладони и пальцы для потирания кожи и вызываете тепло. *Чжуй* означает подвесить нечто и позволить ему свободно упасть вниз. Последнее слово, *пай*, означает хлопок. Имеется в виду, что вы мягко похлопываете рукой по яичкам. *Чжуй* (подвешивание) используется для преобразования семени в *ци*, а остальные четыре слова обозначают распространенные способы стимуляции яичек. Мы обсудим все эти техники в следующем разделе.

Для пениса тайные слова практики таковы: скажем, *Обхватывание (во)*, скажем, *Обвязывание (шу)*, скажем, *Вскармливание (ян)*, скажем, *Заглатывание (янь)*, скажем, *Втягивание и Поглощение (шэ)*, скажем, *Поджимание (ти)*, скажем, *Закрывание (би)*, скажем, *Раскачивание (шуай)*.

Во означает удерживание чего-либо рукой. *Шу* означает «обвязывать» или «перевязывать». *Ян* означает «вскармливать», «улучшать», «вращивать», «пестовать». *Янь* означает «глотать». *Шэ* употребляется в значениях «втягивать», «поглощать», «вбирать». *Ти* означает «поджимать», «приподнимать». *Би* означает «закрывать», а *Шуай* — «раскачивать из стороны в сторону». Все эти слова характеризуют техники стимулирования или тренировки пениса, хотя на самом деле не все они связаны непосредственно с пенисом.

Кроме этих тринадцати тайных слов, во всей этой практике существует еще одно тайное слово *ган* (твердость).

Тринадцать тайных слов соответствуют методам, используемым для выработки семени и преобразования семени в *ци*. Однако самым важным фактором успеха во всем процессе практики являются не процедуры или практические упражнения. Важнейшим фактором успеха является обладание сильным и твердым, как сталь, разумом и духом. Разум должен быть жестким, сосредоточенным, настойчивым, но одновременно и расслабленным. Обладая сильным разумом и высоким духом, вы сможете перемещать *ци* и достичь успеха в этой практике.

За исключением *Закрывания, Заглатывания, Вскармливания, Подвешивания, Втягивания и Поглощения* и *Обвязывания*, остальные семь слов связаны с использованием руки. От легкого к тяжелому, от насильственного к спокойному; завершай цикл и повторяй снова, не считай повторений. Немного практики — немного достижений, большая практика — большие достижения.

За исключением указанных шести (*Закрывание, Заглатывание, Вскармливание, Подвешивание, Втягивание и Поглощение* и *Обвязывание*), в остальных семи методах применяется рука. Сначала вам необходимо заставить себя заниматься. Вы начинаете мягко и постепенно усиливаете воздействие, пока не будете чувствовать себя легко и спокойно. Чем больше упражняетесь, тем большего достигаете.

Поджимают* точку в «магических воротах» (*сюань гуань*). *Закрывание* означает замедление старения и восстановление функций (органов). *Заглатывание* есть дыхание в полостях (*сюэ*). *Обхватывание

представляет собой подтягивание вверх почек (здесь имеются в виду яички), *Вскармливание* означает использование печи или сосуда для нагревания и подпитывания, *Обвязывание* представляет собой использование мягкого хлопка для перевязывания корня (пениса), *Подвешивание* означает очищение риее сублимацию. *Втягивание и Поглощение* представляет собой питание тела (посредством) сидения и переноса *ци*.

«Поджимание» применяется к одной точке, а именно — к «магическим воротам» (*сюань гуань*), или полости *хуэйинь*, расположенной между промежностью и анусом. В предыдущей главе объяснялось, что полость *хуэйинь* является точкой пересечения трех основных сосудов: Сосуда Зачатия, Сосуда Управления и Поддерживающего Сосуда. Это главные ворота, которые согласуют *Кань* и *Ли* и воздействуют на *Инь* и *Ян* организма. Это место также является точкой-ключом преобразования семени в *ци*. *Поджимание* может выполняться с помощью пальца или мысленно.

Закрывание является ключевым моментом замедления процесса старения и возвращения выродившихся органов к нормальному функционированию. *Закрывание* является одним из методов *нэйдань*; оно стимулирует яички и пенис и повышает производство семени. *Заглаживание* связано с полостным дыханием. Здесь «полость» означает *хуантин* («желтый двор»), расположенный под пупком и над *нижним Даньтянем*. *Обхватывание* означает обхватывание обоих яичек. Китайцы считают, что яички и почки очень тесно связаны. По этой причине яички иногда называют внешними почками. При выполнении *Обхватывания* яички захватываются двумя руками и приподнимаются. *Вскармливание* представляет собой промывание и стимуляцию пениса с целью его подпитывания.

Обвязывание заключается в использовании мягкой хлопковой веревки для перевязывания корня (пениса). *Подвешивание* является еще одним ключевым методом, который используется для очищения и возгонки *ци*. Возгонка представляет собой процесс, во время которого под воздействием нагревания твердое тело превращается в пар непосредственно, без предварительного превращения в жидкость (подобно тому, как лед может возгоняться в виде водного пара). В даосском преобразовании *ци* это означает преобразование материи (семени) в энергию (*ци*) и подъем последней к небесам (к голове). *Втягивание и Поглощение* также является одним из важнейших процессов. С его помощью вы научитесь тому, как сохранять *ци* в своем организме и как втягивать, поглощать *ци* природы и партнера для питания собственного тела.

Чудесный секрет этих восьми слов (позволяет) украдкой преодолеть (т. е. ускользнуть от влияния) (цикл) сотворения и преобразования, управляемый Небом и Землей. Их (т. е. восьми слов) сила способна промыть костный и головной мозг и покорить волосы. Слабый человек (становится) сильным, мягкое (становится) твердым, согнутое (становится) длиннее, больной (становится) здоровым, великим мужем.

Восемь тайных слов «чудесны», потому что помогают избежать судьбы, уготовленной нам Небом и Землей (природой). Наша естественная судьба заключается в том, чтобы родиться, состариться, болеть и наконец умереть. Если вы занимаетесь практикой этих восьми слов, вы можете сохранить свой костный мозг очищенным, а головной мозг — бодрым, и даже заставить свою *ци* проникнуть повсюду, вплоть до волос. Поскольку костный мозг является источником крови, вы сможете со-

хранить свою кровь свежей и здоровой. Тогда эта кровь, циркулирующая в вашем организме, поможет поддержать здоровье во всем теле и замедлит процесс старения. Практика в соответствии с этими восемью словами способна сделать слабого человека сильным, то, что было мягким, твердым, а то, что было коротким, — длинным. Если вы больны, то выздоровеете, а ваши сексуальные возможности возрастут.

Используй это (тренированное тело) для ударов (в сражении); деревянного, каменного, железного молота как могу я устраситься?

После завершения описанной выше практики, сражаясь в бою, мне не нужно бояться ударов различным оружием (деревянным, каменным или железным). Надлежащим образом развитое тело неподвластно повреждениям.

Используй это (тренированное тело) в мужской работе (т. е. в сексе); тысяча сражений — без истощения.

Практика *сисуй-цзин-цигуна* развивает в человеке сексуальную выносливость.

(Если я) следую (пути природы, я дарую) рождение человеческому существу. Тигр лишен драконьей слюны; (если я иду) против (природы, я) становлюсь бессмертным, дракон проглатывает костный мозг тигра. Подлинная тайна заключена только (в выборе) одного или другого пути. Удержание или высвобождение зависят от меня, чему следовать и кому дарить — я выбираю человека.

В Китае половое сношение часто называют *лун-ху цзяогоу*, т. е. «совокупление дракона и тигра». Дракон, вырабатывающий слюну (семя), олицетворяет мужчину, а тигр — женщину. Если у женщины дурной нрав, ее называют *му лао ху*, что означает «старая тигрица». Ес-

ли тигр получает драконью слюну (женщина получает семя мужчины), может родиться ребенок. Однако когда мужчина отклоняется от пути природы и удерживает семя во время сношения, он может стать бессмертным, если способен преобразовывать семя в *ци* и наполнять энергией свой головной мозг. Мужчина способен также поглощать энергию из глубин женского тела, т. е. на самом деле, из ее костного мозга. Тайна смерти и бессмертия заключается в выборе между семяизвержением и удержанием семени. Высвобождение или удержание зависят от меня. Я выбираю, кому дарить свое семя и *ци*.

Используй это для обретения великого достижения, тогда волосы будут подобны алебардам с крюками; *ци* и кровь (подобны) гремящему барабану (и) могут быть услышаны как воинская смелость.

Алебарда — опасное оружие. Алебарда, оборудованная крюком, — еще более мощное и опасное оружие. Если вы достигаете успеха в практике цигуна, ваша *ци* будет полноводной и широкой и сможет достичь кончиков ваших волос. Человек, знающий, как оценивать состояние здоровья по состоянию волос, сможет распознать ваше выдающееся достижение. Энергия вибрирует, и чем выше энергия, тем выше частота этих вибраций. Успех в практике *сисуй-цзина* наполнит вашу кровь и *ци* такой энергией, что она будет вибрировать, словно гудящий барабан. Люди смогут ощутить, что вы обладаете силой героя-воина, и вы сможете исполнить все, что только захотите.

Используй эту (практику) для предотвращения старения, тогда возможно устанавливать свою жизнь самому, без крайностей, как Небо. Я не знаю, существует ли на Небе и на Земле другая лекарственная трава лучше этой. Существует ли в человеческом мире что-нибудь важнее этого?

Как уже обсуждалось в предыдущем разделе, упражнения *сисуй-цзина* использовались даосскими монахами в их стремлении к просветлению. В этой практике существует четыре стадии. Первые две из этих стадий могут помочь обычному человеку достичь здоровой и долгой жизни. Это готовит его к более духовным третьей и четвертой стадиям, на которых он выходит за пределы противоположностей и крайностей, которые обычно причиняют нам беспокойство. К сожалению, эти дальнейшие стадии здесь не обсуждаются. В конце концов, не так уж много людей действительно заинтересованы в освобождении от человеческих эмоций и достижении просветления будды. Почти все документы, которые сохранились до нашего времени, подробно описывают первые две стадии, но не уделяют практически никакого внимания двум последним стадиям.

Этого рода тренировочный метод — вне даосской традиции; если нет исконного согласия, удачи и добродетели — не учи. Старайся, старайся.

В даосизме существует много различных школ и множество практических методов. Практика *сисуй-цзина* не входит в традиционный курс обучения ни одной из этих школ. Этот афоризм утверждает, что этой практике следует учить только особых людей. Большинство китайцев верят, что люди живут не один раз. Прошлые жизни часто определяют события и взаимоотношения жизни настоящей. Слова «исконное согласие» (*су юань*) относятся к очень тесным дружеским отношениям, которые могут предопределяться опытом прошлой жизни. Это такая дружба, когда можно беседовать всю ночь, совершенно не уставая. В стихах говорится о том, что следует преподавать практику *сисуй-цзина* только тому человеку, по отношению к которому учитель ощущает подобную близость и который проявил свои высокие мо-

ральные качества. «Удача», о которой здесь упоминается, означает, что, помимо прочего, человеку должна выпасть удача встречи с учителем, который хочет и может научить его.

Документ 2

Этот текст был опубликован в первом томе книги *Чжунго шэньгун* («Китайский шэньгун»), написанной Гунцзянь Лаожэнем.

(После) собирания *ци* более трехсот дней передний и задний Сосуды Зачатия и Управления совершенно полны, тогда занимайся *гунфу* нижней (части тела). В материнском лоне эти два сосуда, Зачатия и Управления, были соединены. После рождения пища, входящая внутрь и выходящая наружу, (вызывает) разделение переднего и заднего. Их путь таков: Сосуд Управления начинается в *шанинь* (т. е. в полости *иньцзяо*), проходит через макушку и по позвоночнику, спускаясь к *вэйлюй* (копчик, полость *чанцян*). Сосуд Зачатия начинается в *чэньцзян*, проходит по груди и спускается к *хуэйинь*. (Эти) два (сосуда) не связаны. Теперь занимайся *гунфу* нижней (части тела), тогда *ци* достигнет (того уровня, на котором она) начинает связывать и обмениваться.

В этом документе говорится, что после того, как вы в течение по меньшей мере трехсот дней занимались практикой *ицзинь-цзин-цигуна*, вы удалили закупорки в Сосудах Зачатия и Управления и наполнили их *ци*. Теперь можно приступить к «*гунфу* нижней части тела», т. е. к практике *сисуй-цзин-цигуна*, которая начинается с тренировки паховой области.

Даосы верят, что у человеческого зародыша Сосуды Зачатия и Управления изначально соединены. Эта связь

разрывается при рождении, после того как пища начинает поступать через рот. Зародыш получает питание и кислород от матери через пуповину, и его живот (*Дань-тянь*) двигается наружу и внутрь, как насос, помогая при этом втягивать питание. Благодаря этим движениям живота полость *хуэйинь*, которая соединяет Сосуд Зачатия, Сосуд Управления и Поддерживающий Сосуд, открыта. Как только ребенок рождается, он начинает принимать пищу через рот, а кислород — через нос. Поскольку дыхание животом уже не является необходимым, ребенок начинает дышать грудью. Полость *хуэйинь* становится неактивной и поэтому постепенно запечатывается, а связь между Сосудами Зачатия и Управления слабеет. Таким образом, первое упражнение, необходимое для медитации и особо отмечаемое буддистами и даосами, представляет собой дыхание животом, цель которого заключается в том, чтобы вновь открыть эту полость. После этого вы должны продолжать практику *сисуй-цзина* для того, чтобы сохранить обилие *ци* и не допустить запечатывания полости *хуэйинь*.

При практике этого *гунфу* его методы — в двух местах. Оно включает одиннадцать названий. Два места: одно — яички, второе — Нефритовый Ствол (т. е. пенис).

Это означает, что в практике *сисуй-цзин-цигуна* существует одиннадцать важных ключей к занятиям, применяемых к двум частям тела: к яичкам и пенису.

Для яичек, скажем, *Собирание (цзань)*, скажем, *Выскальзывание (чжэн)*, скажем, *Полирование (цо)*, скажем, *Похлопывание (пай)*.

Собирать что-то вместе называется *цзань*. Это слово имеет то же значение, что и *Обхватывание (во)* в предыдущем документе. *Цзань* означает обхватывание или собирание яичек руками. *Чжэн*, *цо* и *пай* означают то

же, что и в предыдущем документе. Можно заметить, что во втором тексте не упоминаются два слова: *Растирание*⁴⁸ (жоу) и *Подвешивание* (чжуй). Однако *цзань* (Собираение) можно назвать соединением *Обхватывания* и *Растирания*. Я считаю практические ключи обоих документов одинаковыми во всем, за исключением метода *Подвешивания* (чжуй). Поскольку *Подвешивание* является ключевым моментом преобразования семени в *ци*, я не сомневаюсь, что это слово было удалено из второго документа преднамеренно и передавалось далее только устно с целью сохранения в тайне.

Для Нефритового Ствола (т. е. пениса), скажем, *Заглатывание* (янь), скажем, *Раскачивание* (шуай), скажем, *Поглаживание* (фу), скажем, *Промывание* (си), скажем, *Обвязывание* (шу), скажем, *Вскармливание* (ян), скажем, *Полирование* (цо).

В этом документе встречаются три слова, которых не было в первом: *Поглаживание* (фу), *Промывание* (си) и *Полирование* (цо). *Поглаживание* означает легкое растирание, прикосновение и массажирование руками. Оно предназначено только для стимуляции пениса и наполнения его энергией. *Промывание* означает здесь промывание пениса в особых травах. К документу прилагается множество рецептов из трав, предписанных для этих целей. Но в предыдущем документе это слово не упоминалось. *Полирование* фигурировало в прошлом документе как процедура для яичек, но не для пениса. Здесь оно означает растирание пениса обеими руками.

Особо хочу подчеркнуть, что четыре слова — *Обхватывание* (во), *Втягивание* и *Поглощение* (шэ), *Поджимание* (ти) и *Закрывание* (би) — встречаются в первом документе, но отсутствуют во втором. Эги слова тоже связаны с очищением, сохранением и преобразо-

⁴⁸ То же, что *Массирование*.

ванием семени. Я уверен, что они были удалены из второго документа для сохранения в тайне самой сердцевины всего процесса.

Из этих одиннадцати слов, за исключением *Заглатывания (янь)*, *Промывания (си)*, *Обвязывания (шу)*, *Вскармливания (ян)*, в практике оставшихся семи слов используются руки. Все от легкого к тяжелому, от свободного к тугому, от насильственного к естественному; (когда) цикл завершен, повторяй сначала, не считай, сколько раз, каждый день шесть курящихся палочек, занимайся три раза (в день).

Можно заметить, что этот афоризм выражает идеи, подобные высказанным в предыдущем документе. В древнем Китае не было часов, поэтому время измерялось сгорающими ароматическими палочками. Такая палочка горела около 40 минут. Это означает, что заниматься нужно три раза в день, примерно по полтора часа.

Сотня дней, практика закончена, тогда *ци* полна; (эта *ци*) выше десяти тысяч предметов.

В первом документе выражена сходная мысль. Для создания духовной основы, или *шэнь*-младенца, необходимо по меньшей мере сто дней. Через сто дней практики ваше тело наполняется *ци*. Эта *ци* более ценна, чем какой-либо материальный предмет, которым человек может обладать.

***Собирание, Выскальзывание, Полирование, Похлопывание, Раскачивание, Заглатывание*, шесть слов, все используют руки для проведения (занятий), постепенно перемещаясь от легкого к тяжелому.**

В этом предложении повторяются уже высказанные ранее идеи.

О *Заглатывании*: в начале тренировки сперва вдохни полный рот свежего воздуха, используй *И*,

чтобы проглотить его, молча отправляй его в грудь. Затем вновь вдохни полным ртом воздух, отправь его в пупок, вновь проглоти полный рот и отправь его вниз, к тренируемому месту.

Хотя в первом документе о *Заглатывании* говорилось очень коротко, этот документ в точности описывает, как его проводить. В прошлом документе под *Заглатыванием* имелось в виду полостное дыхание, особенно дыхание полости *хуантин* («желтый двор»). Однако во втором документе подразумевается, что полость — это паховая область, включающая полость *хуэйинь*, или «магические ворота» (*сюань гуань*). В этом методе кроется ключ к повторному раскрытию этой полости.

Затем проводи практики *Собирания*, *Выскальзывания* и другие.

Это означает, что *Заглатывание* — первая выполняемая вами практика.

Для *Обхватывания* (во) всегда используй лукообразную ци для достижения вершины и (упражняйся, пока это) не станет привычным.

Обхватывание является еще одним тайным словом, позволяющим вашей *ци* достичь макушки головы. Это слово ранее не встречалось в данном тексте, что может указывать на то, что отдельные его части уничтожены — возможно, преднамеренно. Во время практики *Обхватывания* ваш разум должен быть натянутым, как лук, а воля должна быть сосредоточенной и направленной. Идея лукообразной *ци* аналогична идее *Твердости*, используемой в первом документе. Направление *ци* к макушке головы требует решимости и сосредоточенности. Чтобы с легкостью делать это, необходимо много упражняться.

О *Промывании*: используй травяную воду для промывания дважды в день. Одна (цель) — плавная

циркуляция крови и *ци*, другая — (уход за) старой кожей.

Промывание означает использование настоев трав для промывания пениса два раза в день. Травы помогают циркуляции *ци* и кровообращению, а также предотвращают вырождение кожи. Это слово вообще не упоминается в первом документе.

Об *Обвязывании (шу)*: после (описанных выше) практик, (после того, как) промывание закончено, используй мягкий хлопок, чтобы сделать веревку, обвяжи ствол и корень, расслабь и затяни, чтобы было впору, цель в том, чтобы он был постоянно вытянут и не сгибался.

Шу означает «обвязывать» или «затягивать» что-то. Здесь это означает, что во время эрекции пениса его обвязывают мягкой хлопковой веревкой по всей длине с надлежащей жесткостью — не очень свободно и не очень туго. Затем необходимо использовать *И*, чтобы напрягать и расслаблять его. Это упражнение помогает сохранять эрекцию пениса.

О *Вскармливании (ян)*: тренировка завершена и объект велик и силен, в любой войне (ты сможешь) одолеть других, (в этом) его изначальная обязанность. Но (если ты) боишься, (что он станет) ленивым, или (у тебя есть) иные беспокойства, сначала используй старый сосуд, вскармливай его иногда.

Это и следующее предложения выражают идею, о которой упоминалось и в предыдущем документе, а именно о том, что всегда следует использовать для стимуляции пениса теплую и холодную воду (или настой трав). Это поможет сохранить его сильным, крупным и здоровым. После того как вы закончите эту практику, вы можете счесть полезным или необходимым время от времени повторять эти упражнения, так что сможете использовать «старый сосуд» для согревания новых трав.

О Вскармливании (ян): оно означает использование тепла (т. е. теплой воды или теплого настоя трав) для его спокойного вскармливания. Не ослабляй и не напрягай резко. Должен заставить (его) привыкнуть к войне, тогда (ты) не потерпишь поражения. (Занимайся) этой практикой в течение ста дней, чем дольше, тем лучше. Слабый (становится) сильным. Мягкий — твердым. Короткий — длинным. Больной — здоровым. Стань сильным мужем. Даже деревянного, каменного, железного молота как могу я испугаться? Используй это в сражениях, в мире нет полководца сильнее. Используй его, чтобы подбирать и собирать волшебную жемчужину с легкостью, используй его, чтобы передавать поколениям, тогда и столетний будет мальчишкой. Я не знаю, существует ли нечто более счастливое и великое, чем это, на небе и на земле.

Та же идея выражается в последних афоризмах предыдущего документа. После чтения обоих документов можно заметить следующее:

1. Обсуждение практики очень кратко и неясно. Вот почему в древности были необходимы устные указания.
2. Информация, приведенная в документах, совпадает примерно на 70 процентов. Второй документ неполон, записи о некоторых ключевых техниках в нем отсутствуют.
3. Второй документ включает описание техники *Промывания*, о которой не упоминалось в первом документе. *Промывание* в травах могло стать развитием метода *Вскармливания*. Оба процесса очень похожи, за исключением того, что при *Вскармливании* используется вода, а при *Промывании* — настой трав.

8-4. Очищение семени-цзин и его преобразование в ци (лянь цзин хуа ци)

Это первая стадия, стадия стодневного «закладывания фундамента». На этой стадии вы учитесь тому, как

повышать производство *цзин* и преобразовывать его в *ци*. Хотя вы уже накопили большие запасы *ци* благодаря практике *ицзинь-цзина*, этого все еще недостаточно для практики *сисуй-цзина*. Было обнаружено, что преобразование *цзин* в *ци* можно очень сильно увеличить путем стимулирования гениталий. Этот метод особенно важен для тех, кто начал заниматься практикой *сисуй-цзина* без предварительной практики *ицзинь-цзина* и не накопил больших запасов *ци*. Если такой человек не выработает достаточно *ци*, его тело станет слишком отклоненным в сторону *Инь* и пострадает. Те же, кто не практиковал *ицзинь-цзина*, обнаружат, кроме того, что практика *сисуй-цзина* позволяет им развиваться лишь до определенного уровня.

Наиболее распространенным способом повышения производства *цзин* (семени) является стимуляция. Стимулировать можно методами *вайдань* или *нэйдань*. Среди мастеров китайского цигуна стимуляция методами *вайдань* считается более эффективной и быстрой, и она становится все более популярной. Хотя практика *нэйдань* более медленна и ее результаты не заметны в короткие сроки, она считается лучшим методом стимуляции, поскольку не нарушает спокойствия и хладнокровия человека и не мешает воспитанию разума. По этой причине буддисты предпочитают методы *нэйдань*.

Теоретически, для того чтобы выработать больше *ци* для практики *сисуй-цзина*, вам необходимо сначала производить больше семени, чем обычно требуется. Хотя доступные документы перечисляют множество способов стимуляции гениталий, сработать может любой метод, на котором вы будете сосредоточены, пока вашей целью будет повышение производства семени. Это в особенности справедливо для стимуляции методами *вайдань*. В одном документе есть строфа, описывающая эту стадию занятий.

В сосуде *иньцяо май ци* туманна. Как много подлинных изначальностей (скрыты) в ней; (если сможешь) собрать (их) и (направить их) ко входу в пустоту и очищению в *ци*, (даже) в Пэнлай, что в десяти тысячах миль от тебя, открыт (тебе) путь.

При стимуляции паховой области и производстве семени *ци* наполняет сначала сосуд *иньцяо май*. Она называется туманной, потому что тяжела как густой туман. Эта *ци* считается *семенной ци*, поскольку она получена преобразованием из семени. Семя считается частью *изначальной цзин*. «Изначальности» означают здесь *изначальную цзин* (*юань цзин*), *изначальную ци* (*юань ци*) и *изначальный дух* (*юань шэнь*). Если человеку известно, как собирать (использовать) и направлять эту *ци* и как очищать ее в своем *шэнь* (духе), он сможет жить вечно, подобно бессмертным. Пэнлай — это остров древнекитайских народных легенд, на котором, как считалось, живут бессмертные люди.

Выше уже упоминалось, что после того, как выработаны обильные объемы семени, его необходимо преобразовать в *ци*. Если человек не делает это эффективно, избыток семени вызовет у него очень сильное сексуальное желание. Следовательно, после того, как вы завершили процесс стимуляции паховой области, следует приступить к процессу преобразования. Уловкой, повышающей эффективность преобразования, является направление *ци* из четырех сосудов в ногах вверх, к *хуантин* и к голове. Это особенно важно в отношении сосуда *иньцяо* (Пяточного *Инь-Сосуда*). Причину мы объясним позже, при описании практики *нэйдань*. Когда *ци* из четырех сосудов в ногах направлена вверх, преобразование семени в *ци* ускоряется, чтобы заполнить недостаток *ци* в этих четырех сосудах.

Следующая стадия практики *сисуй-цзина*, во время которой *ци* направляется в *хуантин* и в головной мозг,

называется *лянь ци шэн хуа*, что означает «тренировка и сублимирование (возгонка) *ци*». Она именуется также *хуань цзин бу нао*, т. е. «возвращение *цзин* для питания головного мозга».

Далее в этом разделе мы обсудим некоторые вайданьские и нэйданьские методы производства семени. Сначала мы поговорим о стимуляции яичек, а потом — о тренировке пениса.

Практика *вайдань*

1. *Гун Жемчужных Колес (чжу лунь сингун)* — методы стимулирования яичек

Чжу означает «жемчужина», а *лунь* — «колесо» или «вращение». *Син* означает «делать», «выполнять», а *гун* — это сокращение от *гунфу*, что означает «практика». Стимуляция яичек представляет собой метод повышения производства семени путем прямой работы с фабрикой семени. Эти методы эффективны и просты. Вы сможете с легкостью выполнять все описанные ниже вайданьские методы стимуляции, принимая душ или ванну. Перед выполнением тех техник, в которых используются руки, следует сначала убедиться, что они чистые. Кроме того, если ваши руки холодны, необходимо растереть их друг о друга, пока они не согреются. В занятиях этими методами можно начинать примерно с двадцати повторений каждого упражнения и постепенно повышать их количество и интенсивность выполнения упражнений.

Об этой практике упоминают оба документа, которые мы обсуждали в предыдущем разделе:

Для яичек тайные слова практики таковы: скажем, *Выскальзывание (чжэн)*, скажем, *Массирование (жоу)*, скажем, *Полирование (цо)*, скажем, *Подвешивание (чжуй)*, скажем, *Похлопывание (пай)*.

Для яичек, скажем, *Собирание (цзань)*, скажем, *Выскальзывание (чжэн)*, скажем, *Полирование (цо)*, скажем, *Похлопывание (пай)*.

Все эти техники используются для повышения производства семени, за исключением *Подвешивания (чжуй)*, которое применяется на второй стадии, в практике возгонки *ци*. О *Подвешивании* мы поговорим в следующем разделе, а сейчас обратимся к остальным техникам, перечисленным в двух документах.

А. Выскальзывание (чжэн) (прилагать усилия; высвободиться; выскальзывать)

Чжэн означает «высвободиться, прилагая усилия». В этом упражнении вы мягко обхватываете или захватываете яички руками, после чего позволяете им выскользнуть.

а. Гун Драконьей Жемчужины и Пальцев (лун чжу чжи гун)

Расположите обе руки под яичками с ладонями, обращенными вверх. Мягко захватите и прижмите яички всеми пятью пальцами. Затем сделайте несколько круговых движений по яичкам большими пальцами рук, и позвольте яичкам выскользнуть (рис. 8-1).

б. Гун Выскальзывания из Ладоней (чжан чжэн гун)

В этом упражнении используются обе руки. Зажмите яички между ладонями. Мягко прижмите их и позвольте им выскользнуть (рис. 8-2).

В. Массирование (жоу)

Жоу означает «массировать». Во время массажирующей руки двигаются по кругу вместе с кожей, при этом руки и кожа не трутся друг о друга.

а. Гун Драконьей Жемчужины и Ладоней (лун чжу чжан гун)

Это упражнение очень похоже на технику *Выскальзывания* из ладоней. Единственное отличие заключается в том, что вы просто растираете яички круговыми движениями обеих ладоней. Держите ладони горизонтально, параллельно друг другу и зажмите яички между ними. Расположите пенис так, чтобы он не мешал круговым движениям рук (рис. 8-3).

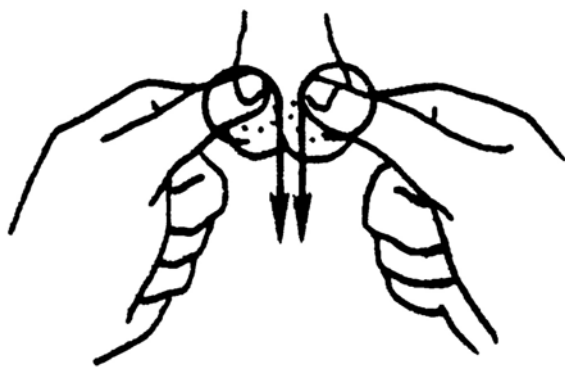


Рис. 8-1. Гун Драконьей Жемчужины и Пальцев
(лун чжу чжи гун)



Рис 8-2. Гун Выскальзывания из Ладоней
(чжан чжэн гун)



Рис 8-3. Гун Драконьей Жемчужины и Ладоней
(лун чжу чжан гун)

б. Цигун Растягивания Сухожилий Дракона (лун цзинь шэнь цигун)

Прижмите *vas deferens* (канал, по которому выходит сперма из яичек) большими и указательными пальцами рук. Протирайте их между пальцами, двигаясь вниз вдоль трубок, от корня пениса к яичкам (рис. 8-4). Это прочищает канал от закупорок.

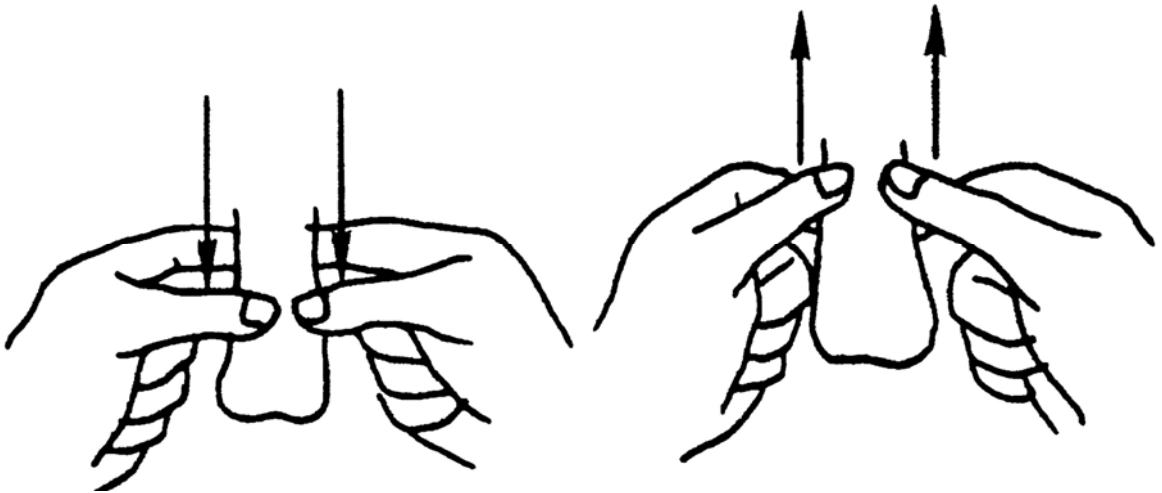


Рис 8-4. Цигун Растягивания Сухожилий Дракона (лун цзинь шэнь цигун)

с. Цигун Развития Сухожилий Дракона (лун цзинь чжань цигун)

Зажмите *vas deferens* большими и указательными пальцами и двигайте их в стороны, разводя и оба канала (рис. 8-5). Это стимуляция каналов, а не самих яичек, и она также очищает каналы от блоков.

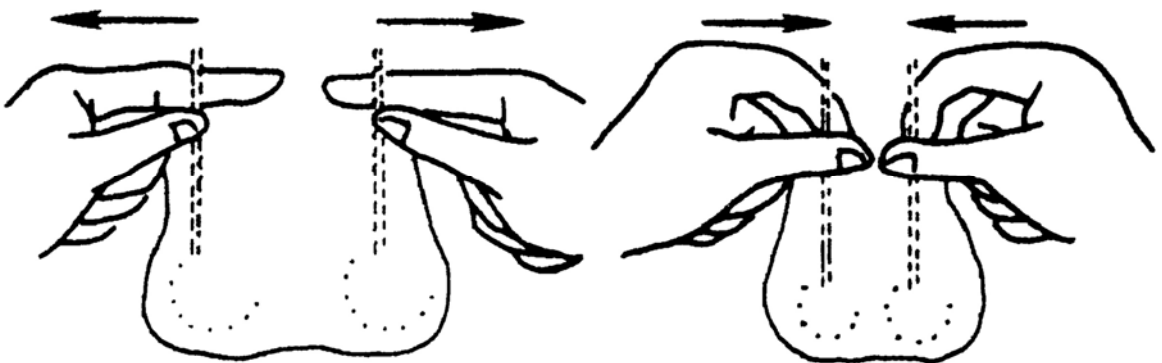


Рис. 8-5. Цигун Развития Сухожилий Дракона (лун цзинь чжань цигун)

С. Полирование (цо) (растирать; полировать)

Цо означает «полировать» или «растирать». Во время выполнения *цо* руки растирают кожу до возникновения тепла. *Цо* используется также для пениса, но об этом мы поговорим позже.

а. Гун Руки-Ножа (шоу дао гун)

Растирайте и полируйте верхнюю часть мошонки ребрами обеих ладоней (рис. 8-6). Это упражнение преследует две цели. Первая цель заключается в стимуляции и прочистке *vas deferens*, а вторая — в повышении жесткости кожи в качестве подготовки к упражнениям *Подвешивания*, которые описываются ниже.

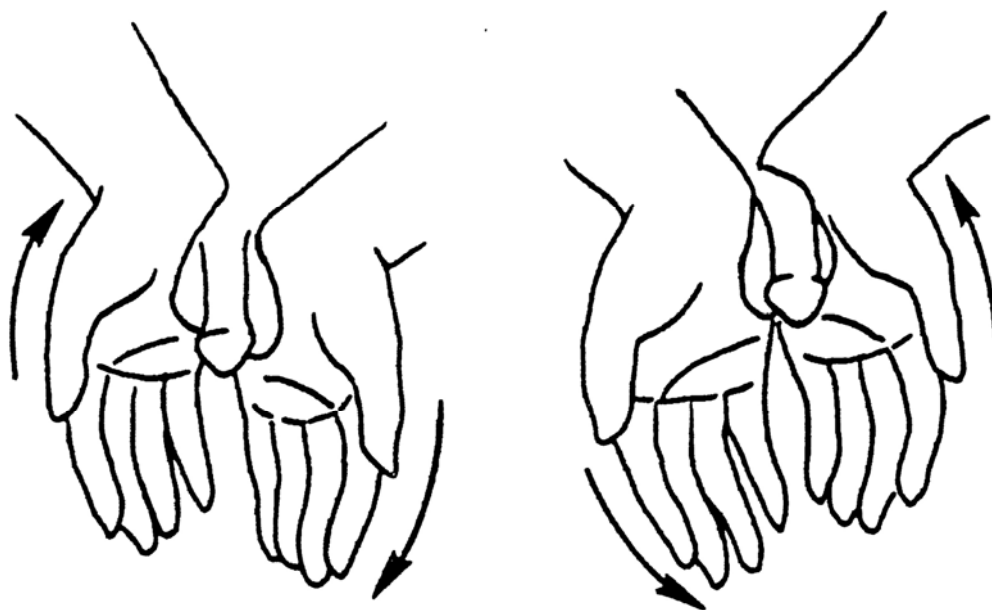


Рис. 8-6. Гун Руки-Ножа (шоу дао гун)

Д. Похлопывание (пай) (похлопывать; шлепать)

а. Гун Похлопывания Рукой (шоу пай гун)

Это упражнение следует выполнять по утрам, после того как вы посетили туалет. Выполняя упражнение, повернитесь лицом к востоку, слегка прикройте глаза и примите «стойку всадника». Захватите пенис левой рукой и похлопывайте по мошонке правой ладонью.

Начинайте с легких похлопываний и постепенно усиливайте их. С каждым ударом делайте вдох, втягивайте анус, открывайте глаза и смотрите вдаль (рис. 8-7).



Рис 8-7. Гун Похлопывания Рукой (*шоу пай гун*)



Рис 8-8. Гун Вращения Жемчужин (*чжуань чжу гун*)

Е. Собираение (*цзань*)

а. Гун Вращения Жемчужин (*чжуань чжу гун*)

Цзань означает «собирать» или «удерживать нечто вместе». Захватите оба яичка одной рукой и катайте их по кругу, как два небольших шарика, затем повторите это столько же раз другой рукой. Катая яички, не прижимайте их, а просто двигайте по кругу в ладони (рис. 8-8).

2. Гун Нефритового Ствола (*юй цзин гун*), или гун Цилиндрического Жернова (*хэн мо сингун*), — методы стимулирования пениса

Юй означает «нефрит» и подразумевает нечто драгоценное, а *цзин* означает «ствол», под которым понимается пенис. *Хэн* в китайском языке означает «поперечный», а *мо* — «жернов». Вместе два последних слова означают цилиндрический жернов, а даосы словами *хэн мо* очень часто обозначают пенис. *Сингун* переводится как «практика».

Пенис — очень чувствительный орган. Его стимуляция повышает сексуальное желание, а также производство семени. Описанная здесь практика поможет вам привыкнуть к стимуляции и повысит вашу выносливость в половых сношениях. В практике *сисуй-цзин-цигуна* вы должны достичь такого уровня, при котором сможете сами выбирать, будете эякулировать или удержите семя. Именно это имеют в виду, когда говорят: «Удержание или высвобождение зависят от меня, за кем следовать и кому дарить — я выбираю человека».

В каждом из документов, которые мы рассматривали в предыдущем разделе, была строфа, перечисляющая упражнения для пениса:

Для пениса тайные слова практики таковы: скажем, *Обхватывание (во)*, скажем, *Обвязывание (шу)*, скажем, *Вскармливание (ян)*, скажем, *Заглатывание (янь)*, скажем, *Втягивание и Поглощение (шэ)*, скажем, *Поджимание (ти)*, скажем, *Закрывание (би)*, скажем, *Раскачивание (шуай)*.

Для Нефритового Ствола (т. е. пениса), скажем, *Заглатывание (янь)*, скажем, *Раскачивание (шуай)*, скажем, *Поглаживание (фу)*, скажем, *Промывание (си)*, скажем, *Обвязывание (шу)*, скажем, *Вскармливание (ян)*, скажем, *Полирование (цзо)*.

Все эти техники используются для повышения производства семени, за исключением *Обхватывания* и *Поджимания*, которые применяются в практике возгонки *ци*. *Обхватывание* и *Поджимание* будут описаны в следующем разделе. Оставшиеся методы можно разделить на две группы: *Заглатывание*, *Втягивание* и *Поглощение* и *Закрывание* считаются техниками *нэйдань*, а все остальные — стимулирующими упражнениями *вайдань*. Сначала мы обсудим техники *вайдань*, а потом обратимся к методам *нэйдань*.

А. Вскармливание (ян) (вскармливать; питать); Промывание (си)

Ян означает «вращивать», «вскармливать». *Си* означает «мыть». Я поставил эти два слова рядом, потому что считаю, что они означают одну и ту же практику. Эта техника упоминается в документах несколько раз. Один из них гласит:

***Вскармливание* означает использование печи или сосуда для нагревания и питания.**

Это означает, что необходимо опустить пенис в сосуд с теплой водой или настоем трав и подпитывать его. Второй документ описывает эту технику более подробно:

О *Промывании*: используй травяную воду для промывания дважды в день. Одна (цель) — плавная циркуляция крови и *ци*, другая — (уход за) старой кожей.

О *Вскармливании (ян)*: тренировка завершена и объект велик и силен, в любой войне (ты сможешь) одолеть других, (в этом) его изначальная обязанность. Но (если ты) боишься (что он станет) ленивым или (у тебя есть) иные беспокойства, сначала используй старый сосуд, вскармливай его иногда.

О *Вскармливании (ян)*: оно означает использование тепла (т. е. теплой воды или теплого настоя трав)

для его спокойного вскармливания. Не ослабляй и не напрягай резко. Должен заставить (его) привыкнуть к войне, тогда (ты) не потерпишь поражения.

Из этих описаний понятно, что при *Промывании* и *Вскармливании* пенис вкладывается в сосуд, наполненный настоем трав или обычной теплой водой. Основная цель этой практики в том, чтобы повысить циркуляцию крови и *ци*, а также выносливость пениса к стимуляциям. Некоторые другие источники упоминают, что *Промывание* и *Вскармливание* означают попеременное воздействие на пенис теплой и холодной воды для его стимуляции. В другом документе утверждается, что под сосудом подразумевается женское влагалище, а *Вскармливание* означает получение *ци* от женщины.

В. *Обвязывание (шу)* (обвязывать; перевязывать)

В одном документе говорится:

***Обвязывание* представляет собой использование мягкого хлопка для перевязывания корня (пениса).**

Другой гласит:

Об *Обвязывании (шу)*: после (описанных выше) практик, (после того, как) промывание закончено, используй мягкий хлопок, чтобы сделать веревку, обвяжи ствол и корень, расслабь и затяни, чтобы было впору, цель в том, чтобы он был постоянно вытянут и не сгибался.

Шу означает «обвязывать» или «перевязывать». Перед тем как заняться этой практикой, стимулируйте пенис, пока он не натянется. Затем обвяжите корень пениса веревкой, сделанной из мягкой ткани. Вдыхайте и втягивайте живот и анус, затем выдыхайте, выталкивая живот наружу и расслабляя анус. Во время выдоха используйте свой разум для увеличения пениса. Эта практика предназначена для того, чтобы повысить контроль разума над пенисом.

С. *Раскачивание (шуай)* (раскачивать; размахивать)

Шуай означает «раскачивать» или «размахивать». Занимаясь этой практикой, примите стойку наездника. Захватите корень пениса большим и указательным пальцами одной руки и раскачивайте им из стороны в сторону. Сделайте пятьдесят взмахов, затем повторите это упражнение еще пятьдесят раз, используя другую руку.

Д. *Поглаживание (фу)*

Фу означает «прикасаюсь» или «легко потирать рукой». Занимаясь этой практикой, крепко зажмите пенис одной рукой, так чтобы головка пениса выступала наружу. Ладонью и пальцами другой руки поглаживайте и слегка трите головку пениса круговыми движениями. Сделайте это пятьдесят раз, после чего поменяйте руки и повторите упражнение еще пятьдесят раз.

Е. *Полирование (цо)*

Цо означает «тереть одно о другое». Занимаясь этой практикой, зажмите пенис с двух сторон ладонями и потрите между ними, двигая ладони вперед-назад. Выполните это упражнение пятьдесят раз.

Практика *нэйдань*

Методы увеличения производства семени путем физической стимуляции (*вайдань*), описанные выше, являются быстрыми и эффективными. Однако они также стимулируют увеличение производства гормонов, что повышает сексуальное желание. Таким образом, следует контролировать свой разум, чтобы прекращать думать о сексе. Если вы допустите ошибку и будете предаваться сексуальным фантазиям, вся ваша практика пропадет впустую.

Некоторые люди, занимающиеся *сисуй-цзином*, считают, что производство семени можно повысить, используя свое воображение. Проблема заключается в том, что, когда вы стимулируете производство семени путем воображения, эти фантазии обычно усиливают ваше сексуальное желание. Это будет беспокоить ваш разум и нарушать его сосредоточенность, что повлияет на качество занятий. Однако, если вы обладаете сильной волей и способны сдерживать свои эмоции, умственная стимуляция станет для вас одним из наиболее эффективных методов. Что касается умственной стимуляции, то у каждого из нас есть свои фантазии и мечтания, и они могут стать лучшим способом достижения цели практики.

Хотя умственная стимуляция является эффективным способом производства семени, китайские буддисты считают ее неуместной формой практики. Они верят, что человеку следует избавляться от эмоций и освобождаться от оков желаний.

Несмотря на то что в буддийских документах о цигуне иногда упоминается физическая стимуляция, считается, что большинство буддистов, занимающихся цигуном, предпочитают вырабатывать семя путем практики *нэйдань*. С точки зрения теории, в практике *нэйдань* для направления *ци* в паховую область и наполнения энергией одновременно пениса и яичек используются разум и различные дыхательные техники. Естественно, эти методы более трудны, чем техники *вайдань*, и вряд ли вы сможете быстро заметить их результаты. Однако при достаточно продолжительной практике и после того, как вы уловили основную идею направления *ци* в паховую область, вы можете проводить упражнения где угодно и когда угодно. Важнее всего то, что ваш разум станет намного спокойнее и хладнокровнее и не будет подвержен эмоциональным возмущениям. Согласно доступным до-

кументам, существуют три техники, наиболее часто используемые теми, кто занимается практикой *нэйдань*: *Заглатывание*, *Втягивание* и *Поглощение* и *Закрывание*.

А. Заглатывание (янь)

Чтобы понять основную идею этой техники, обратимся сначала к тому, что говорится о ней в документах. Первый документ гласит:

***Заглатывание* есть дыхание в полостях (сюэ).**

Во втором документе говорится:

О *Заглатывании*: в начале тренировки сперва вдохни полный рот свежего воздуха, используй *И*, чтобы проглотить его, молча отправляй его в грудь. Затем вновь вдохни полным ртом воздух, отправь его в пупок, вновь проглоти полный рот и отправь его вниз, к тренируемому месту.

В первом документе говорится о том, что техника *Заглатывания* задействует полостное дыхание. Здесь под полостями понимаются *хуантин* («желтый двор»), *нижний Даньтянь* и *хуэйинь*. После определенной тренировки вы сможете направлять *ци* вниз и смешивать *Огненную ци* с *Водной ци* в *хуантин*. Затем эта *ци* направляется в *хуэйинь* и паховую область для наполнения энергией пениса и яичек. Когда с помощью дыхательных техник *ци* направляется в *хуэйинь* и паховую область, все эти полости расширяются и сжимаются, что напоминает процесс дыхания. Вот почему *Заглатывание* называют иначе полостным дыханием.

Второй документ указывает, как следует проводить технику *Заглатывания*. Необходимо принять стойку всадника, прижать кулаки к передней части бедер, вдохнуть и сосредоточить внимание на *Огненной ци* в *среднем Даньтяне* (в солнечном сплетении), а затем плавно

выдохнуть. Вновь вдохните и используйте свой разум, чтобы направить *Огненную ци* в *хуантин* и, одновременно, *Водную ци* — из *нижнего Даньтяня* в *хуантин*. Выдыхая, расслабьте разум и тело и позвольте *Огненной* и *Водной ци* смешиваться (взаимодействовать). Вдохните еще раз и используйте свой *И*, чтобы направить эту *ци* в *хуэйинь* и паховую область. Выдыхая, расправьте пах (рис. 8-9). Во время выполнения упражнения



Рис. 8-9. Поза для тренировки *Заглатывания*

необходимо постоянно поджимать анус и *хуэйинь* («магические ворота»). Это предотвратит *ци* от входа в копчик и «магические ворота» и направит ее в паховую область. Если вы будете заниматься ежедневно, то очень скоро обнаружите, что способны направлять *ци* в паховую область и наполнять ее энергией, когда это потребуется.

В. *Втягивание и Поглощение (шэ)*

Втягивание и Поглощение представляет собой технику, которая позволяет поглощать или обмениваться *ци* с природой или партнером по занятиям. Строго говоря, буддисты, занимающиеся цигуном, предпочитают поглощение или обмен *ци* с природой, в то время как даосы используют как природу, так и партнера. Даосы говорят: *Инь* и *Ян* не всегда разделяются мужским и женским, *Инь* и *Ян* могут означать просто силу и слабость тела». Они говорят также: «Двое мужчин могут сажать и прививать, а две женщины могут приспосабливать и вскармливать». Это означает, что при получении *ци* от партнера его пол не имеет значения. К примеру, мальчик-подросток может быть очень сильным и отклоненным в сторону *Ян*, а старик — слабым и отклоненным в сторону *Инь*. Следовательно, взаимообмен *ци* между этими двумя людьми уравнивает их *ци* и принесет пользу обоим. Даосы также изучали, как мужчины и женщины способны переносить *ци* и подпитывать друг друга в половых процессах. Естественно, эти техники не перенимались буддистами. В буддийской практике *Втягивания и Поглощения* используется поглощение *ци* у природы, а также у партнера во время безмолвной медитации. Ниже мы рассмотрим методы поглощения *ци* природы, а затем обсудим несексуальные методы обмена *ци* с партнером во время безмолвной медитации.

а. *Втягивание и Поглощение из Природы*

Основными источниками энергии, из которых ее можно поглощать, являются Солнце, Луна и Земля. Солнце и Луна излучают электромагнитную энергию, которая падает на поверхность Земли. Если вы умеете поглощать эту энергию и использовать ее для питания своего тела, вы быстро обнаружите, что это ускоряет вашу

практику. Зимой, когда ваше тело становится более иньским, полезно подставлять тело Солнцу и поглощать его излучение. Однако, следует понимать, что при этом очень важна правильная продолжительность. К примеру, в летнее время и ваше тело, и Солнце — очень янские, поэтому вам следует поглощать солнечную *ци* только ранним утром. Однако практикуя *Втягивание и Поглощение*, вы не просто поглощаете энергию своей кожей, но и используете *И* в сочетании с дыханием для ее втягивания в глубину тела. Как только вы научитесь делать это, вы сможете использовать эту энергию природы для подпитывания, практически, любого участка вашего организма. Например, вы можете направить ее в паховую область для стимуляции производства *цзин*, или в костный мозг для его прочистки, или в головной мозг — для его подпитывания. Разумеется, вам следует также знать, как уравнивать *Инь* и *Ян*, поскольку обилие такой энергии может слишком сильно сместить ваш организм в сторону *Ян* и вызвать различные проблемы.

Поглощение земной энергии, или *ци*, означает поглощение магнитной энергии, создаваемой в центре Земли. Если вы умеете делать это, то можете использовать эту магнитную *ци* для сглаживания циркуляции *ци* в вашем организме и уравнивания разума. К примеру, если вы живете в Северном полушарии, во время сна и медитации вам следует обращать лицом к югу. Это выравнивает ваше тело с магнитным полем Земли и помогает вам наиболее эффективно поглощать магнитную *ци*. Эта идея подробно обсуждалась в четвертой главе книги «Корень китайского цигуна».

Прежде чем мы перейдем к дальнейшему обсуждению того, как поглощать энергию природы для стимуляции производства *цзин*, нам хотелось бы предложить вам перевод отрывка из одного документа.

1. Гун Поглощения Эссенции⁴⁹ (Природы)

Эссенция предельного *Ян* и предельной *Инь* — (когда) две *ци* взаимодействуют гармонично, они проникают внутрь и дают рождение миллионам живых существ. Древние люди, которые хорошо владели собиранием и глотанием (т. е. поглощением этой эссенции), — (после) долгого, долгого (поглощения) все становились бессмертными⁵⁰. Их методы держались в тайне, люди в мире (их) не знали. Если кто-то и знал, ему не хватало настойчивости и сильной воли, а также терпения, и потому бесполезным было это знание, и мало кто достиг (успеха).

В предыдущих документах несколько раз упоминалось, что гармоничное взаимодействие *Инь* и *Ян* порождает миллионы живых существ. Методы поглощения *Инь* и *Ян* природы способны сделать человека «бессмертным». Поглощение часто называется *цай янь*, т. е. «собираание и глотание». Однако одного только знания этих методов недостаточно, поскольку без сильной воли, настойчивости и терпения нельзя добиться успеха.

Кто бы ни занимался внутренним (цигуном), от начала практики до успешного (окончания) и, наконец, до смерти, независимо (от того, пребывает он) в лени или занятости, нельзя останавливаться. Если практика собирания и глотания не прекращается, тогда не трудно стать бессмертным или Буддой. Целью

⁴⁹ То, что в переводе данного текста и комментариях к нему передается как «эссенция», в китайском оригинале обозначается словами *цзин*, *хуа* или *цзинхуа*. Хотя используется тот же иероглиф *цзин*, который в других контекстах переводится как «семя», в данном случае речь идет не о семени, а о *ци* как тонкой сущности (эссенции) природных объектов.

⁵⁰ Кит. *сянь*

собираения и глотания является усвоение эссенции *Инь* и *Ян* и (ее использование) для пользы (т. е. для подпитывания) моих *шэнь* и мудрости, что позволяет (мне) постепенно устранять сжатость и застойность и (помогает) ежедневно расти чистому Духу⁵¹; миллионы недомоганий не будут возникать. Это приносит величайшую пользу.

Под эссенцией *Инь* и *Ян* подразумевается эссенция Солнца и Луны, двух основных источников *ци* в природе. Эта практика очень важна для тех, кто занимается внутренним *гунфу*. Заниматься нужно непрерывно. Тот, кто способен постоянно заниматься, сможет использовать *ци* природы для питания и подъема своего духа, а также для питания головного мозга и возрастания мудрости. Более того, такой цигун устраняет сгустившуюся и застойную *ци*.

Метод для Солнца: выбери первый день лунного месяца. Сказано, что в начале Луны у нее новая *ци*, поэтому хорошо собирать солнечную эссенцию. Для лунной эссенции выбери пятнадцатый день Луны (т. е. лунного месяца). Сказано: «Золотые воды полны, и *ци* в избытке — хорошо поглощать эссенцию Луны».

Если вы хотите поглощать эссенцию Солнца, то рекомендуется заниматься этим в первый день лунного месяца. Китайцы пользовались лунным календарем и использовали слово «Луна» как синоним слова «месяц». Считалось, что в начале месяца *ци*, излучаемая Солнцем, свежая и мягкая. *Ци* Солнца относили к *Ян* (Огню), а *ци* Луны — к *Инь* (Воде).

Для поглощения эссенции Луны следует заниматься этой практикой примерно на пятнадцатый день, т. е. в

⁵¹ Кит. *лин*.

середине месяца, когда Луна полная и ее *Водная ци* тоже полна и обильна.

Если облачно или дождливо в первый и пятнадцатый или если занят делами, выбирай второй или третий, шестнадцатый или семнадцатый. Все еще можешь сгустить *шэнь* и поглощать (эссенцию). Если проходит шесть дней, тогда Солнце слабеет, а Луна смягчается; (тогда эссенции) недостаточно и ее не следует поглощать.

При неблагоприятной погоде или загруженности делами занятия можно отложить на один-два дня, но, если человеку приходится ждать дольше, то не следует заниматься этой практикой вообще, потому что энергия уже не пойдет на пользу. Для эффективного поглощения во время занятий необходимо сосредоточить разум и сгустить *шэнь*.

(Когда) поглощаешь солнечную эссенцию в начале Луны (т. е. лунного месяца), следует делать это между пятью и восемью часами, когда (Солнце) только что вошло. Стой на возвышенном месте и молча обратись лицом к Солнцу. Равномерно управляй дыханием через нос, поглощая эссенцию света при вдохе, пока не наберешь ее полный рот. Задержи дыхание и сгусти свой *шэнь*. Затем проглоть ее очень нежно. Используй *И*, чтобы отправить ее к Центральному Дворцу (т. е. в *нижний Даньтянь*). Это один глоток. Подобных этому (сделай) семь глотков, сохраняй при этом спокойствие, затем уходи и заботься о (своих) ежедневных делах без волнений.

Лучшее время для поглощения солнечной эссенции — как только Солнце вошло. В это время Солнце мягкое, свежее и становится все сильнее. Если вы будете делать это, когда Солнце уже высоко, его эссенция будет

слишком янской и может повредить, если вы ее проглотите. Во время занятия нужно сидеть или стоять тихо, повернувшись лицом к Солнцу. Регулируйте свой разум и дыхание. Следует выбрать место повыше, потому что там больше свежего воздуха. Когда вдыхаете, представляйте, что вы вбираете солнечную эссенцию и удерживаете ее во рту. Затем задержите дыхание и сплотите свой дух, проглотите эссенцию и направьте ее в *нижний Даньтянь*. Это следует сделать семь раз. Затем немного постоит в тишине и в полном спокойствии возвращайтесь к своим повседневным делам.

(Когда) поглощаешь лунную эссенцию на пятнадцатый день (лунного) месяца, используй тот же метод. Должно быть от восьми до двенадцати часов вечера. Собери и проглоти семь раз — это есть природное благо от Неба и Земли. Только тот, у кого настойчивое сердце, способен насладиться им. Только те, у кого есть уверенность, смогут взять его. Это одна из великих практик среди методов, запомни, чтобы не позабыть ее и не упустить ее.

Для поглощения лунной эссенции используется тот же метод, что и для поглощения солнечной эссенции, с той лишь разницей, что практика проводится в период от восьми часов вечера до полуночи. Считается, что в это время *Водная ци* Луны набирает наибольшую силу.

Легко заметить, что эти практические методы довольно просты. Будет ваша практика успешной или неудачной — зависит от вашей воли, терпения и настойчивости. Этот документ дает нам общую идею о том, как поглощать энергию природы. После определенного периода практики и ощущения этих методов вы поймете, что способны поглощать *ци* практически из всего, что вас окружает. К примеру, если вы чувствуете, что ваше тело слишком отклонилось в сторону *Ян*, то можете обвить

руками дерево и позволить ему отрегулировать вашу *ци* и поглотить ее излишек. *Ци* воздуха возле ручья можно использовать для прочистки легких и придания бодрости разуму. Помните, что ключом к успеху является умение координировать свой *И* и дыхание для того, чтобы направить *ци* в глубину своего организма, высвободить из тела излишки *ци* и достичь равновесия *Инь* и *Ян*.

Далее мы поговорим о методах *Поглощения*, которые можно использовать для подпитывания паховой области и накопления *ци* в *хуантин*. Эту технику описывает только один документ. В нем говорится:

***Втягивание и Поглощение* представляет собой питание тела (посредством) сидения и переноса *ци*.**

Сядьте на стул (рис. 8-10) или на пол (рис. 8-11) лицом к Солнцу или Луне и сложите руки на *нижнем Даньтяне*. Слегка разверните носки наружу, чтобы предотвратить утечку *ци* через ворота «бурлящего родника» (*юнцюань*⁵²) на подошвах стоп. Затем вдохните и представьте, что вы поглощаете *ци* Солнца или Луны через *байхуэй*, лицо и кожу. Одновременно слегка подожмите *хуэйинь* и анус. Помните, **КОГДА ВЫ ПОДЖИМАЕТЕ ХУЭЙИНЬ И АНУС, НЕ НАПРЯГАЙТЕ ИХ. ПРОСТО ПОДТЯНИТЕ ИХ ВВЕРХ, ИСПОЛЬЗУЯ, СКОРЕЕ МЫСЛЕННОЕ, ЧЕМ ФИЗИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**. Если вы не уловили идею того, как следует поджимать *хуэйинь* и анус, *ци* в них начнет сгущаться. Более того, мышечное напряжение в этих местах заставит сжаться и ваш желудок, что вызовет проблемы с системой пищеварения. Худшим результатом, к которому могут привести напряженные *хуэйинь* и анус, является то, что в них возникнет застой *ци* и вы не сможете плавно направить ее в *хуантин*. Полость *хуэйинь* находится в воротах, которые называются «магическими воротами» (*сюань гуань*), потому что правильность вашей работы с ними определяет успех всей вашей практики.

⁵² *Юнцюань* — акупунктурная точка К-1.



Рис. 8-10. *Втягивание и Поглощение ци Природы* сидя на стуле



Рис. 8-11. *Втягивание и Поглощение ци Природы* сидя на полу

Вдыхая, используйте свой *И*, чтобы направить *ци* в *хуантин*; выдыхая, направьте *ци* из *хуантин* в паховую область и на несколько секунд задержите дыхание. При этом представляйте себе, как *ци* заполняет всю паховую область и наполняет ее энергией. Разумеется, ключ к успеху вновь кроется в управлении *хуэйинь* и анусом. При выполнении этого упражнения следует поджимать *хуэйинь* и анус как при вдохе, так и при выдохе. Если вы не будете делать это, *ци* пройдет через *хуэйинь* в Сосуд Управления и вы не достигнете своей цели.

В. Взаимная Передача *ци* между партнерами

Существует множество методов обмена *ци* с партнером. Мы обсудим только два наиболее распространенных способа. Первый из них используется для подпитывания паховой области, а второй — для взаимопомощи в завершении *Малой циркуляции*.

Метод 1

Расположитесь лицом друг к другу так, чтобы ваши тела соприкасались, словно при объятиях. Ваш разум должен быть хладнокровным и спокойным, чтобы он позволил вам полностью сосредоточиться. Согласуйте свои дыхания так, чтобы, когда один вдыхал, другой выдыхал. После того как вы потратили на это некоторое время и добились того, что ваши дыхания согласованы и равномерны, вы почувствуете, что *ци* ваших тел объединились в одно. Когда это произойдет, вы ощутите себя прозрачными, словно ничто не разделяет вас и не препятствует циркуляции *ци* между вами. После этого, выдыхая, используйте свой *И*, чтобы направить *ци* из своего тела в тело партнера с тем, чтобы она достигла паховой области. Разумеется, при этом ваш партнер должен сделать вдох и направить эту *ци* в свою паховую область. После того как этот процесс завершен, ваш партнер выдыхает, а вы вдыхаете, и вы оба направляете *ци* для подпитывания вашей паховой области. Помните, что важнейшим ключом этой практики является то, что вы оба должны легко поджимать анус и *хуэйинь* на протяжении всего занятия. Продолжительность занятия определяется вашим желанием.

Метод 2

Эта практика взаимной передачи часто используется для того, чтобы помочь друг другу завершить или усилить циркуляцию *ци* между Сосудами Зачатия и Управления (*Малую циркуляцию*). Она предназначена только для тех, кто знаком с методами практики *Малой циркуляции*. Если они вам не известны, обратитесь к нашей книге «Цигун — здоровье и боевые искусства».

Сядьте со скрещенными ногами, прислонившись друг к другу спиной. Прежде чем вы начнете обмениваться

ци, вам обоим следует успокоить разум и сделать дыхание размеренным. Путь, в котором вы будете помогать друг другу, проходит от копчика (точка *чанцян*, Gv-1) к верхней части спины. Вы можете переносить *ци* в эту область спины либо вдыхая, либо выдыхая; оба способа допустимы, но вы оба должны использовать один и тот же метод, чтобы суметь помочь друг другу.

С. Закрывание (би)

Закрывание означает остановку, или задержку, дыхания для того, чтобы удержать *ци* в паховой области. Это один из наиболее эффективных способов стимуляции паховой области.

Закрывание означает замедление старения и восстановление функций (органов).

При стимуляции паховой области возрастает производство *цзин*. Это поддерживает в человеке сексуальную активность и замедляет старение. Повышенное производство *цзин* увеличивает выработку *ци* и возрождает внутренние органы.

Чтобы выполнить *Закрывание*, сделайте глубокий вдох и направьте *ци* в полость *хуантин*. Затем выдохните и направьте *ци* в паховую область, после чего старайтесь не дышать так долго, сколько сможете. Сделав это, вы почувствуете, словно у вас в паху начинает надуваться воздушный шар. Во время занятия постоянно слегка поджимайте *хуэйинь* и анус.

Выдохните весь воздух, который вы задержали, пятью короткими выдохами. Это позволит вам еще немного задержать воздух в паховой области. Если у вас во рту скопилась слюна, проглотите ее и направьте *ци* в *нижний Даньтянь*. После занятия некоторое время не ходите в уборную. Если вы сделаете это, вся *ци*, скопившаяся в паховой области, будет потеряна. Собственно говоря, при любой практике цигуна желательно не ходить в туалет по меньшей мере в течение часа после занятий.

8-5. Очищение *ци* и ее преобразование в *шэнь* (*лянь ци хуа шэнь*)

Это вторая стадия, стадия десятимесячного вынашивания духовного зародыша. На этой стадии вы очищаете *ци*, полученную в результате преобразования, и направляет ее вверх, к *хуантин* и к голове. Этот процесс называется *лянь ци шэнхуа*, то есть «тренировка и сублимация *ци*». Есть песня об этой стадии практики:

Шэнь и *ци* взаимодействуют и входят в темное и скрытое. Золотая печать иажимает на «магические ворота» (*сюань гуань*); пять *ци* двигаются к своим источникам и окружают их, покоряют волосы и промьгаают костный мозг, положись на (этот) подлинный документ.

Когда *ци* направляется к макушке и встречается с *изначальным духом* (*изначальньт шюнь*), эта *ци* и *изначальный ионь* начинают взаимодействовать. Согласно теории китайского цигуна, *верхний Даньпянь* является обителью *шэнь*. Эта обитель темна и закрыта (скрыта). Обильную *ци* следует направить в эту обитель, чтобы она взаимодействовала с *шэнь* и открыла эти ворота. Когда это происходит, говорят о *кай цяо*, что означает «открыгоание замка с секретом». Чтобы направить *ци* вверх, необходимо научиться использовать Золотую Печать (средний палец) для нажатия на точку, которая называется «магическими воротами» (*сюань гуань, шихуэйинь*).

Направляя *ци* в *верхний Даньтянь*, можно поднять дух. Этот поднятый дух сможет эффективно управлять и регулировать циркуляцию *ци* в организме. Если вы добьетесь этого, циркуляция *ци* в пяти иньских органах (сердце, печени, селезенке, легких и почках) вернется к своему изначальному уровню. Как только вы достигнете этой стадии, вы сможете также направить *ци* в костный мозг, чтобы прочистить его, и к поверхности кожи, чтобы

«покорить волосы». Это означает прекращение старения, которое обычно явно проявляется в коже и волосах.

Эту стадию практики тоже можно разделить на методы *вайдань* и *нэйдань*. Независимо от того, какой метод используется, основная цель заключается в том, чтобы добиться возгонки *ци* вверх, к головному мозгу, для его подпитывания и подъема духа.

Вайданьская сублимация *ци*

А. Подвешивание (*чжуй*) (падать; ронять; подвешивать)

В документе говорится:

***Подвешивание* означает очищение *ци* и ее сублимацию.**

Чжуй означает «подвешивать что-то на веревке». В даосской практике *сисуй-цзин-цигуна* метод *чжуй* является одним из важнейших процессов. Именно *Подвешивание* позволяет человеку направить *ци* вверх от сосудов в ногах и постепенно увеличить эффективность преобразования *цзин* в *ци*. Этот метод применялся в основном даосами. Буддисты обычно использовали для этого преобразования *И* и некоторые малые формы управления телом. Вообще говоря, практика *Подвешивания* является более быстрым и эффективным способом для тех, чьи способности к медитации все еще поверхностны. Преобразование с помощью *И* довольно сложно и требует большого опыта и глубоких способностей к медитации.

В основном эта практика заключается в том, что к гениталиям подвешивается груз, после чего необходимо раскачивать его вперед и назад. Поскольку вес оттягивает гениталии вниз, необходимо обладать *И* (намерением) их поджимания вверх. Такое намерение подтягивания вверх вырабатывает *ци*, необходимую для того, что-

бы удерживать груз и уравновесить две силы, тянущие вверх и вниз. Когда вы используете свой разум, чтобы скоординировать эти движения, вы направляете *ци* вверх, к *хуантин*, а также, через Поддерживающий Сосуд, — к головному мозгу. Этот процесс называется *хуань цзин бу нао* («возвращение семени и подпитывание головного мозга»).

Прежде чем вы начнете практику подвешивания и раскачивания, вам следует освоить два упражнения, усиливающие паховую область.

Подготовка

а. Гун Руки-Ножа (*Шоу дао гун*)

Это упражнение описывалось в разделе, посвященном первой стадии. Используйте ребра обеих ладоней для растирания основания гениталий. Это усиливает область, которой предстоит удерживать груз.

б. Гун Укрепления Сухожилий Дракона (*лун цзинь жэнь гун*)

Сложите большой и указательный пальцы кольцом и захватите верхнюю часть гениталий у самого живота (рис. 8-12). Сделайте около восьмидесяти потягиваний

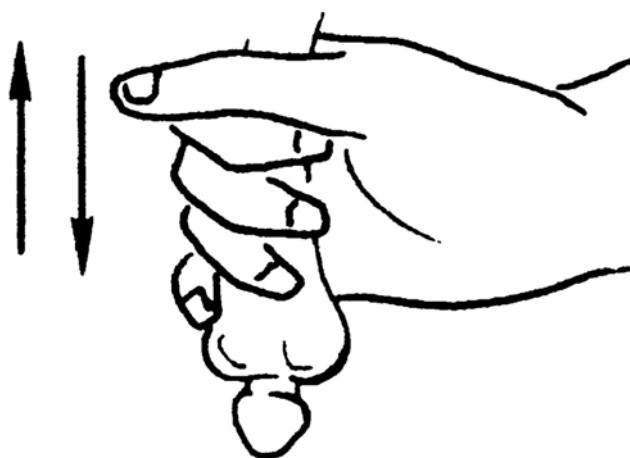


Рис. 8-12. Гун Укрепления Сухожилий Дракона
(*лун цзинь жэнь гун*)

вниз, затем поменяйте руку и повторите это еще примерно восемьдесят раз. Это также усиливает область, к которой подвешивается груз.

Материалы, необходимые для *Подвешивания*

- a. Лоскут шелковой или атласной ткани длиной в четыре с половиной ступни, отмеренных вашей ногой. Края ткани должны быть обшиты, чтобы избежать износа. Перед применением лоскут скручивается в веревку. Атласная ткань используется потому, что она мягкая и не будет натирать паховую область во время занятий. Вы можете заметить также, что узлы из атласной ткани намного легче развязывать, чем, к примеру, из хлопковой.
- b. Грузы. В большинстве спортивных магазинов можно купить «блины» для сборных гантелей. В каждом таком блине есть отверстие, позволяющее продевать сквозь него веревку; он плоский и легко помещается между ногами. К тому же, вес каждого такого груза помечен на нем, и вам будет точно известно, какую тяжесть вы поднимаете.

Последовательность тренировки

- a. Снимите одежду и белье. Можно сесть на пол или встать перед стулом и положить груз перед собой. Обвяжите атласную веревку вокруг гениталий, ближе к животу.
- b. Проденьте атласную веревку сквозь отверстие в грузе и свяжите ее концы. Убедитесь, что веревка достаточно коротка для того, чтобы груз не касался пола, когда вы встанете (рис. 8-13).
- c. Встаньте и примите *Ма-бу* (стойку наездника); расставьте ноги на ширину плеч.
- d. Раскачивайте груз вперед и назад, пока не почувствуете неудобства. Начинайте с легкого веса и постепенно увеличивайте число раскачиваний и вес груза.

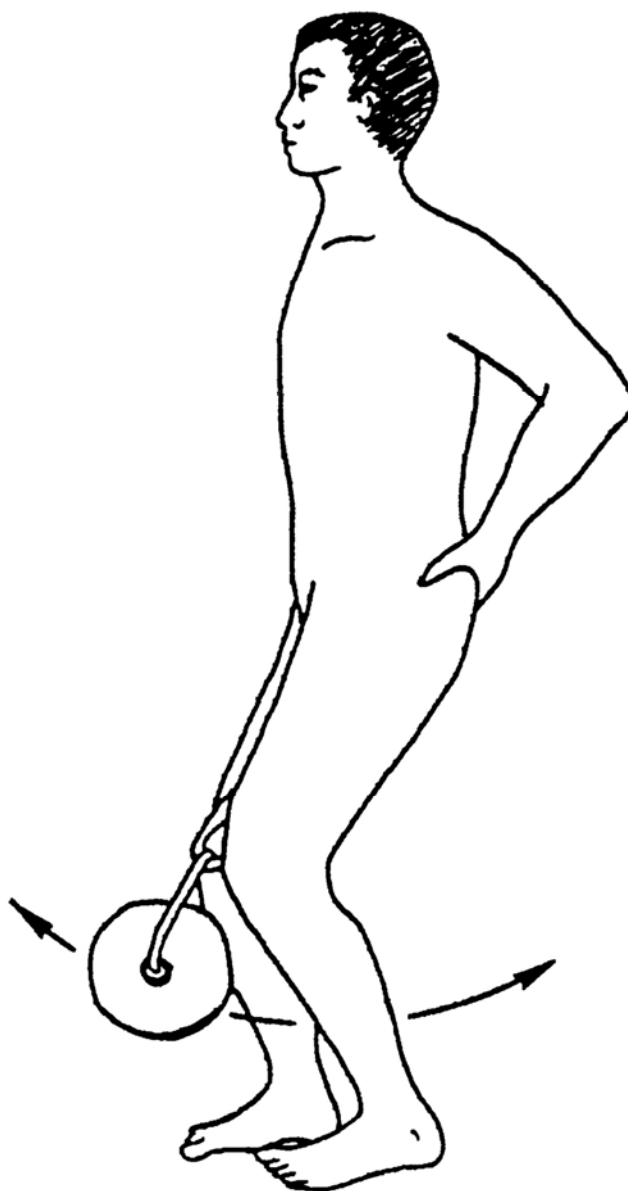


Рис. 8-13. Выполнение *Подвешивания*

Полезные советы

1. Держите рот закрытым.
2. Кончик языка должен касаться верхнего нёба.
3. Сжимайте зубы.
4. Сжимайте руки перед собой.
5. Поджимайте анус и втягивайте пенис.
6. Дышите равномерно, в обычном ритме.
7. Тело должно быть выпрямлено.
8. Верхняя часть тела должна быть расслаблена.
9. Смотрите прямо перед собой.

10. Сосредоточьте свой *И* на *хуантин* и *нижнем Дяньтянь*.

11. Поджигайте полость *хуэйинь* («магические ворота»).

Питание в период занятий

1. Воздерживайтесь от очень холодной пищи и напитков. Они задерживают *ци* в нижней части пищеварительной системы и препятствуют ее движению вверх.
2. Не употребляйте спиртного; это может повлиять на вашу сосредоточенность, рассудительность и восприимчивость.
3. Воздерживайтесь от пищи с резким вкусом, то есть от кислой, острой, горячей еды и кофе. Такое питание обычно вызывает беспокойство *ци* в пищеварительной системе. Оно также препятствует выведению *ци* вверх.

Время занятий

Опыт прошлого показывает, что лучшее время для практики *Подвешивания* — сразу после полуночи. Этот период называется *хо цзы ши*, что означает «время живой полуночи», поскольку сразу после полуночи в паховой области накапливается *ци* и стимулирует производство семени. Считается, что если заниматься в это время и направить *ци* от сосудов в ногах вверх, то можно повысить эффективность преобразования семени в *ци*. Даосы называют выведение *ци* вверх, к *хуантин* и к головному мозгу, *цай яо*, или «собираанием эликсира». Если вы умеете собирать эликсир в полночь, это называется *дан лин*, что означает «своевременный» или «уместный» — подразумевается «правильно выбранное время».

Особо важные замечания

1. Никакого секса в течение ста дней. Когда вы начинаете практику *сисуй-цзина*, не следует заниматься сексом в течение первых ста дней. Причина очень проста. В первые сто дней вам необходимо накопить в *хуантин* избыточный уровень *ци*. Если вы будете заниматься сексом до того, как накопили *ци* до необходимого уровня, вы растратите все, что накопили. При каждой эякуляции теряется огромное количество семени и *ци*.
2. Поджимайте пенис, анус и *хуэйинь* («магические ворота») от начала до самого конца занятий *Подвешиванием*. Это единственный способ удержать поднимающуюся *ци* от попадания в Сосуд Управления (*ду май*) и перехода на *Путь Огня*. Когда вы поджимаете пенис, анус и *хуэйинь*, *ци* последует по *Пути Воды* и войдет в Поддерживающий Сосуд (*чун май*), который соединяется с *хуантин* и головным мозгом.
3. После занятия не следует посещать туалет, по меньшей мере в течение часа. *Ци* продолжает двигаться вверх даже по окончании занятия. Если вы сходите в туалет, то направите *ци* вниз и она покинет ваш организм. Таким образом, полезно пользоваться уборной перед началом занятия.
4. Вес груза, который вы используете, не особенно важен. Для успешного направления *ци* вверх совсем необязательно использовать тяжелый груз. Вы можете обнаружить, что большее число раскачиваний легким весом эффективнее, чем меньшее число раскачиваний тяжелым грузом.
5. Для завершения кругооборота *ци* после *Подвешивания* следует выполнять *Постукивания*. Это направляет *ци* в костный мозг и к поверхности тела. Такая стимуляция наполнит энергией *ци* весь ваш организм.

6. Не проводите занятия при эрекции пениса. Многие мастера рекомендуют не заниматься *Подвешиванием* при эрекции, иначе существует риск причинить себе повреждения. Однако это зависит от веса используемого груза и вашей осторожности.
7. Не занимайтесь *Подвешиванием* во время болезни или восстановления сил после недомогания. Если вы заболели, необходимо прервать практику и не возобновлять ее до тех пор, пока вы полностью не поправитесь. Во время болезни ваша *ци* ослаблена и возмущена, и *Подвешивание* принесет вашему организму больше вреда, чем пользы.
8. Если во время *Подвешивания* вы поранили кожу, прервите занятия, пока она не заживет.

В. Обхватывание (во)

В документах есть две фразы, описывающие это ключевое слово:

***Обхватывание* представляет собой подтягивание вверх почек (здесь имеются в виду яички).**

Для *Обхватывания (во)* всегда используйте *лукообразную ци* для достижения вершины и (упражняйся, пока это) не станет привычным.

Во означает «сжимать рукой». Существует два способа *во*. В первом способе сядьте на край стула так, чтобы гениталии свободно опускались вниз. Потрите руки друг о друга, чтобы они стали теплыми. Дышите равномерно и плавно. Обхватите пенис одной рукой так, чтобы ладонь была обращена вниз. Сделайте вдох, втягивая при этом живот, и одновременно сжимайте пенис все крепче. Вдыхая, втягивайте пенис и поджимайте *хуэйинь* и анус. Это называется «*гун* вынимания меча» (*шоу цзянь гун*) или «*гун* вынимания черепахи» (*шоу гуй гун*). Вдохните столько воздуха, сколько сможете, и выдыхай-

те его медленно, одновременно ослабляя обхватывание, пока оно не станет совсем свободным; в то же время расслабляйте анус. Сделайте это, по меньшей мере, десять раз, а потом повторите упражнение такое же число раз другой рукой.

Второй способ выполнения *во* заключается в обхватывании обеими руками обоих яичек и пениса; ладони при этом обращены вверх. Во время занятия необходимо расставить ноги на ширину плеч. Успокойте и сосредоточьте свой разум, затем сядьте. Держите колени согнутыми, опирайтесь о пол бедрами и поднимите стопы вверх. Разотрите руки друг о друга, чтобы они стали теплыми. Наконец подожмите обеими руками яички и надавливайте и растирайте их большими пальцами рук (рис. 8-14). Во время занятия необходимо поджимать полость «магических ворот» (*хуэйинь*) в промежности и втягивать пенис и анус. Сохраняйте спокойствие разума, дышите глубоко и размеренно.

Теперь, когда вы представляете себе общую идею занятия, мне хотелось бы использовать для объяснения этого ключевого слова древние стихи:

Руки обхватывают жемчужные колеса, поднимают к Куньлунь (название знаменитой горы); спускаются, удерживают, поглощают и сильно надавливают; *цзин*, *ци* и *шэнь* сгущаются. *Ци* (способна) достичь четырех окончаний: языка, зубов, ногтей, волос; человек и небо сливаются в одно, ни смерти, ни старения. Он обхватывает, он растирает, справа и слева меняет руки; числом девятью девять (то есть восемьдесят один раз), и подлинный *Ян* (*ци*) не уйдет (прочь). Великая практика *Дао*, (ее) достижения включают творение и изменение; сядь, медитируй в глубинах, возвратись, старый, к детству.

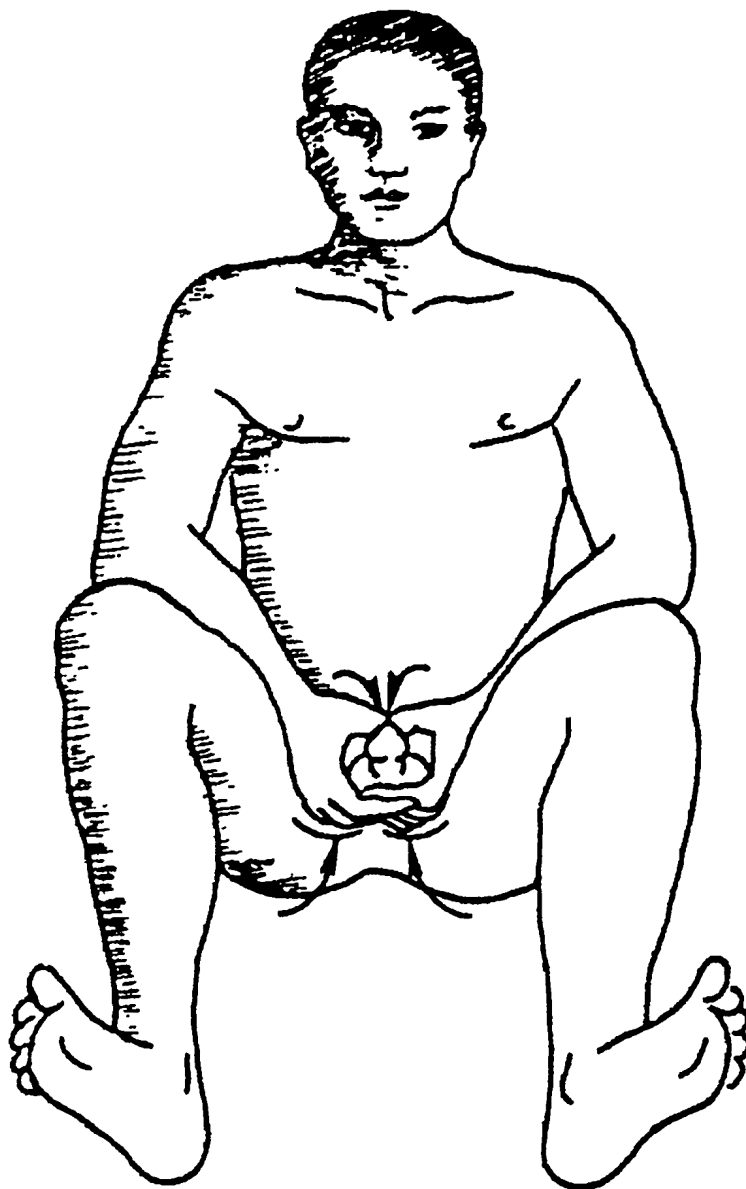


Рис. 8-14. Практика *Обхватывания*

Занимаясь тайной практикой *Обхватывания*, захватите яички обеими руками и поднимите их так высоко, как только можете. Куньлунь⁵³ — одна из самых высоких гор в Китае. Китайцы обычно используют название этой горы для указания огромной высоты. Здесь это соответствует идее о том, что следует не только высоко приподнять яички, но и поднять разум до макушки головы. Во время

⁵³ Великая гора Куньлунь китайской мифологии имеет, по-видимому, лишь косвенное отношение к реальному горному хребту Куньлунь.

тренировки не имеет значения, поднимаете вы, опускаете, удерживаете или нажимаете и растираете яички ладонями; в любом случае ваши *цзин*, *ци* и *шэнь* будут сгущаться.

Рано или поздно ваша *ци* сможет достичь «четырех окончаний»: языка, зубов, ногтей и волос. Тогда *ци* объединится с энергией природы (неба), и вы не будете стареть.

Во время тренировки подтягивайте яички одной рукой, а второй прижимайте и растирайте их. Сделав это 81 раз, поменяйте руки и повторите процесс. Эта процедура также является способом преобразования семени в *ци*, который сохраняет вырабатываемую *Ян-ци* и не позволяет ее потерять.

Достигнув этого «Большого *Дао*», вы сможете улучшить свою жизнь и здоровье. Во время занятий ваш разум должен быть спокойным и пребывать в глубокой медитации; тогда вы сможете преобразовать семя (гормон) в *ци* и достичь цели возвращения юности.

С. Прижимание (дянь)

В документе есть строфа, которая считается устно передаваемым секретом, рассказывающим об этом ключевом слове. Она гласит:

Рука поднимает Золотую Печать для обращения вспять; (прижми) одну точку (на) Желтой Реке, воды обратятся вспять. (Если ты) способен использовать этот метод для поворота Воды (*Кань*) и Огня (*Ли*), (твоя *ци* сможет) достичь вершины горы Куньлунь и остаться там.

«Золотая Печать» означает средний палец руки. Использование этого пальца для прижиманий или надавливаний подобно приложению печати, которую китайцы применяли для оттиска своих имен. Эта техника настоль-

ко эффективна, что его называют «Золотой» Печатью. Желтая Река (Хуанхэ) — одна из крупнейших рек в Китае. Здесь эти слова означают *ци*, протекающую по сосудам. Если вы умеете использовать *Прижатие* точки пальцем, вы сможете обратить вспять поток *ци*, перевести его с *Пути Огня* на *Путь Воды*. *Путь Огня* представляет собой циркуляцию *ци* в Сосудах Зачатия и Управления, а *Путь Воды* проходит от Сосуда Зачатия через Поддерживающий Сосуд к головному мозгу. Гора *Куньлунь* — одна из величайших гор Китая. Здесь под этим названием подразумевается головной мозг.

Эти передаваемые устно тайные стихи ясно подчеркивают, что если вы хотите эффективно контролировать *Кань* и *Ли*, вам необходимо сначала научиться использовать палец для перевода потока *ци* с *Пути Огня* на *Путь Воды*. Давление одним пальцем прилагается к полости *хуэйинь* («магическим воротам»). Это заставляет ворота слегка напрягаться и, таким образом, запечатать проход *Пути Огня*.

Прижатие используется новичками, еще не добившимися легкости в использовании *И* для контроля над «магическими воротами». Как только вы уловите это ощущение один раз, вы сможете использовать свой *И* для мягкого поджимания этой области, что позволяет достичь того же результата. Это называется *Поджиманием (ти)*, и мы обсудим его в следующем разделе.

Обычно не стоит приступать к занятиям *Прижатием* раньше чем через двадцать дней практики *Подвешивания*. К этому времени вы уже начнете понимать, как направлять *ци* из сосудов в ногах вверх, к нижней части живота. Тогда вы можете дополнить эту практику техникой *Прижатия*, чтобы воспрепятствовать течению *ци* к задней стороне тела и ее попаданию в Сосуд Управления.

Занимаясь *Прижиманием*, вы можете стоять, сидеть и даже лежать. Подожмите анус и приложите кончик языка к верхнему нёбу. Затем слегка прижмите *хуэйинь* средним пальцем, одновременно сделайте вдох и используйте свой разум, чтобы направить *ци* вверх, к *хуантин* и далее, к голове. Повторяйте это несколько раз в день и пытайтесь уловить внутренние ощущения, возникающие во время этой практики.

Сублимация *ци* в практике *нэйдань*

А. Поджимание (*Туї*) (поднимать; приподнимать)

Документ гласит:

***Поджимание* означает точку в «магических воротах» (*сюань гуань*).**

В одном из даосских классических текстов говорится:

«Магические ворота» (*хуэйинь*) являются единственной точкой, (в которой) *изначальная ци* обращается вспять. Преврати *Ян-цзин* в бесформенную пренатальную подлинную *ци*. Верни свет, сияющий в тебе, семь раз, что означает: собери травы. Это означает также двойное культивирование *син* (личности) и *мин* (тела, жизни); таково достижение Золотого Эликсира и Большого *Дао*.

«Магические ворота» означают единственную точку, полость *хуэйинь*. Как уже разъяснялось ранее, полость *хуэйинь* представляет собой место, где соединяются и взаимодействуют три основных сосуда *ци*: Сосуд Зачатия, Сосуд Управления и Поддерживающий Сосуд. Это место является воротами, позволяющими регулировать уровень *ци* в этих трех сосудах. Семя (сперма) — это *Ян-цзин*, которое способно создавать жизнь. Из этого *цзин* можно вырабатывать *ци*. Согласно китайской медицине, существуют два места, накапливающих *изначальную цин* и, таким образом, способных вырабатывать *изначальную ци* из *пренатальной ци*. Одно из них представ-

ляет собой почки (которые называют иначе внутренними Почками), а второе — яички (которые именуют внешними Почками).

В китайском цигуне считается, что, когда избыточная *ци* направляется в головной мозг, вы почувствуете и ощутите внутреннее просветление, подобное молнии в мозгу. С научной точки зрения можно сказать, что, когда в головной мозг направляется избыточное электричество, оно активизирует клетки головного мозга, и этот прилив энергии воспринимается как нечто вроде молнии или видимой вспышки света в мозгу. Согласно китайскому цигуну, человеку следует практиковаться до тех пор, пока он не почувствует такой молнии в головном мозге семь раз. Когда вы достигаете той стадии, говорят, что вы «собрали травы» (Золотой Эликсир). Ваш дух может быть поднят на более высокий уровень, что обеспечит вас более ясным пониманием себя и своей природы (*син*). Этот поднятый дух способен также эффективнее управлять циркуляцией *ци* и, следовательно, принести вам физическое здоровье (*мин*). Вот что понимается под «двойным культивированием» — развитие как духа, так и физического тела.

Из этих двух документов ясно, что «магические ворота» являются ключевым моментом в процессе направления *ци* вверх и последовательного усиления преобразования *цзин* в *ци*. Считается также, что *ти* «магических ворот» способно заставить «Три Цветка (*цзин*, *ци* и *шэнь*) достичь макушки» (*сань хуа цзюй дин*), а «пять *ци* (*ци* сердца, печени, селезенки, легких и почек) — вернуться к истокам» (*у ци чао юань*).

Теоретически *ти* можно практиковать в любое время и в любом месте. Положение тела при этом не является особо важным. Однако следует понимать, что ваше тело должно быть расслаблено, особенно его нижняя часть. Лишь в таком расслабленном состоянии вы сможете использовать свой *И*, чтобы эффективно приподнять «ма-

гические ворота». На личном опыте я убедился, что лучшей позой для восприятия и ощущения сублимации *ци* является положение сидя слегка отклонившись назад и оперевшись на спинку стула. Поставьте ноги на пол и слегка приподнимите носки (рис. 8-15). Закройте глаза и используйте свой *И*, чтобы поджимать *хуэйинь* и анус в течение всего занятия. Дышите глубоко и каждый раз, когда делаете вдох, используйте *И*, чтобы направить *ци* вверх, через Поддерживающий Сосуд, и одновременно сосредоточьтесь на *верхнем Даньтяне* («третьем глазе»). Это направит *ци* вверх для подпитывания духа. Можно также направлять *ци* к *байхуэй* (Gv-20) и использовать ее для подпитывания головного мозга.

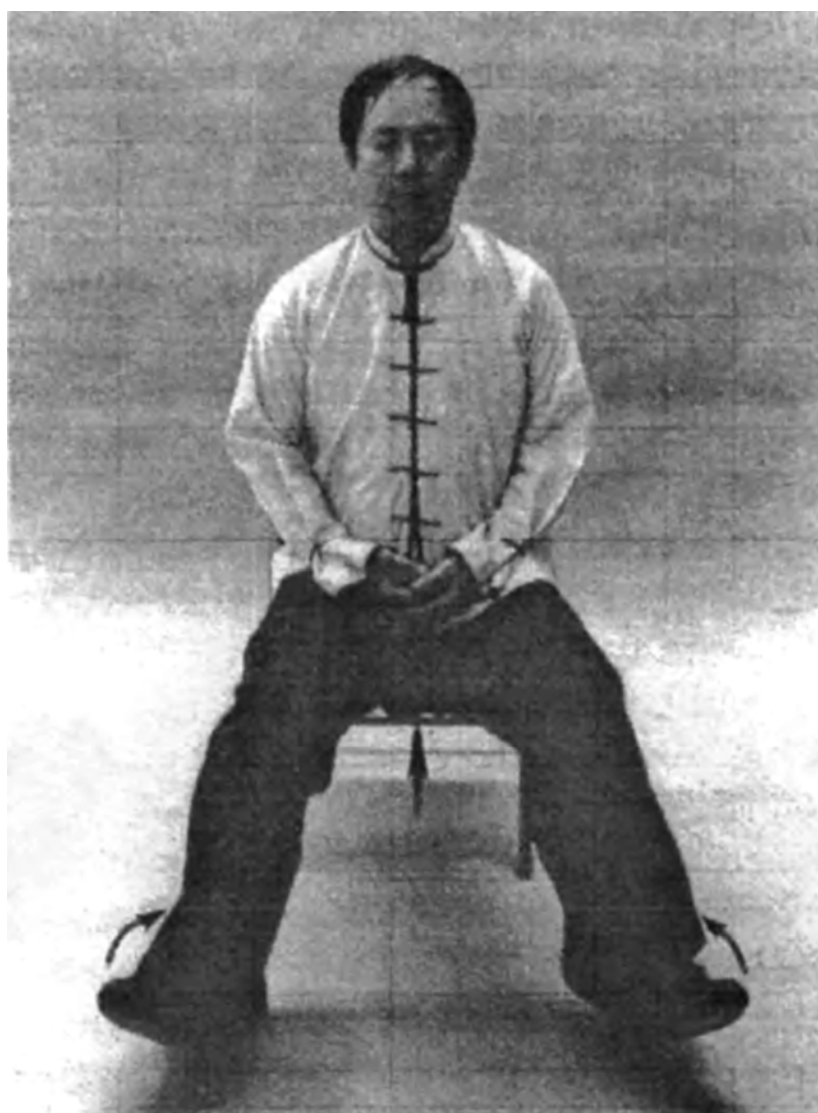


Рис. 8-15. Практика сублимации *ци*

Некоторые люди, занимающиеся цигуном, утверждают, что лучшей позой для этой практики является поза зародыша (рис. 8-16). По этой теории, эта поза позволяет образующемуся и растущему зародышу направлять *ци* внутрь, чтобы она способствовала его росту. Возможно, именно поэтому мерзнущий человек прижимает руки и ноги к телу, сохраняя энергию.

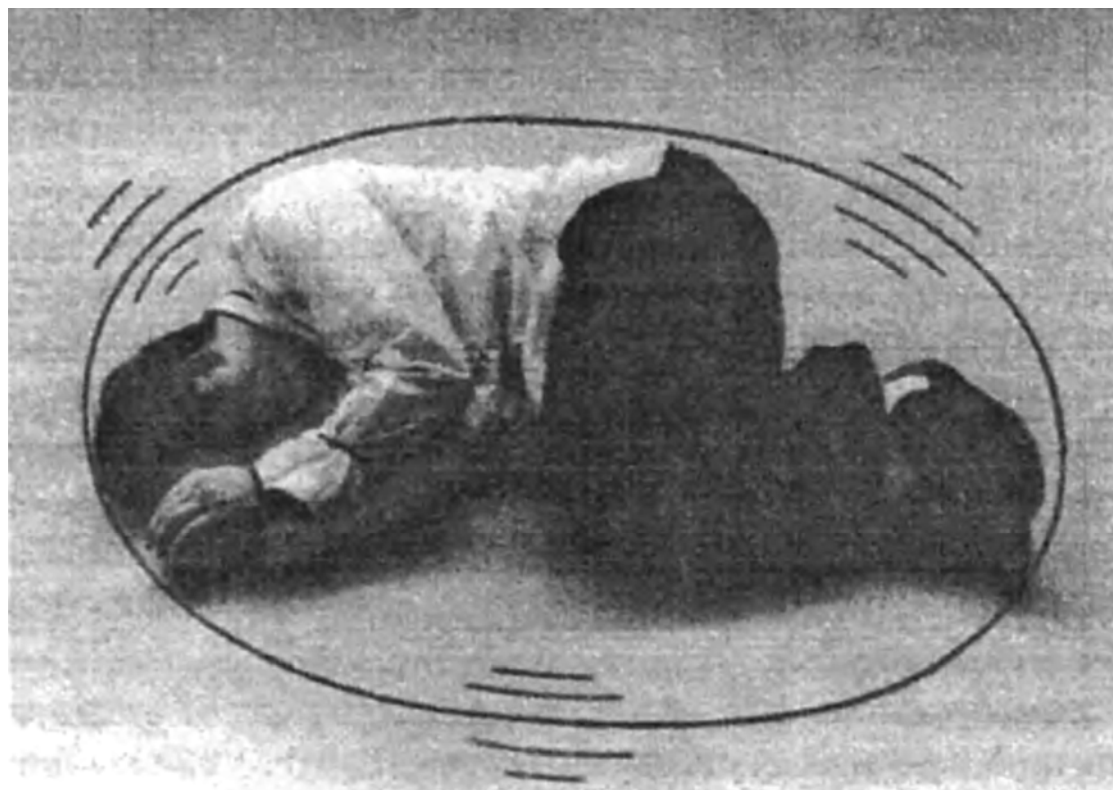


Рис. 8-16. Поза зародыша

Вполне вероятно, что вы найдете какую-нибудь другую позу, которая лучше всего подойдет именно вам. Если вы будете выполнять это упражнение правильно, у вас появится очень необычное ощущение в лодыжках и области *хуэйинь*. Вы почувствуете себя очень легким, словно ваше тело парит в воздухе; одновременно вы будете ощущать, как в вашу голову прибывает *ци*. Когда вы направляете *ци* вверх к головному мозгу через Поддерживающий Сосуд, она движется очень быстро, поскольку проходит по позвоночнику, лишенному мышц, которые

могли бы напрягаться и замедлять ее течение. Это чувство, возникающее, когда *ци* следует по *Пути Воды*, очень отличается от ощущений движения *ци* по *Пути Огня*.

8-6. Промывание костного мозга и покорение волос (си суй фа мао)

Многие люди интересуются практикой *сисуй-цзина* только до второй стадии, стадии подпитывания *шэнь* и головного мозга. К третьей и четвертой стадиям, к уровням духовного просветления и превращения в Будду, обычно стремятся лишь монахи, желающие отстраниться от человеческого общества. Обычные люди, завершив вторую стадию, достигают существенного улучшения здоровья и срока жизни. Для этого необходимо научиться направлять *ци* в костный мозг, чтобы возобновить в нем животворные процессы, и к коже, чтобы сохранить ее здоровье и молодость. Документ гласит:

Духовное гун-(фу) промывания костного и головного мозга сначала использует инструменты, (заставляет) ци достигать четырех окончаний: языка, зубов, ногтей и волос. Ударяйте лопаткой для защиты костного мозга.

Этот афоризм показывает, что для того, чтобы направить *ци* в костный мозг и к поверхности тела, необходимо использовать технику *Постукивания*. На самом деле, техника *Постукивания* представляет собой вайданьский метод достижения этой цели. Для того, кто еще не достиг высокого уровня в нэйданьских методах, этот подход намного проще и эффективнее.

Но если человек овладел методикой *нэйдань-цигуна*, он может использовать для достижения той же цели свой *И* в сочетании с дыханием. В этом разделе мы лишь кратко обсудим практику *Постукивания*, поскольку мы уже уделяли ей большое внимание во второй части. Од-

нако мы более подробнее остановимся на костном дыхании, потому что этот метод является ключевым методом *нэйдань* при промывании костного мозга в практике *си-суй-цзина*.

Вайданьское промывание костного мозга

А. Практика *Постукивания*

Теория этой тренировки очень проста; она заключается в стимуляции мышц постукиваниями, которые направляют *ци* к поверхности тела. Они также усиливают побочное движение *ци*, вызывая циркуляцию *ци* в ткани отдельной кости (рис. 8-17). Торцы кости являются ее

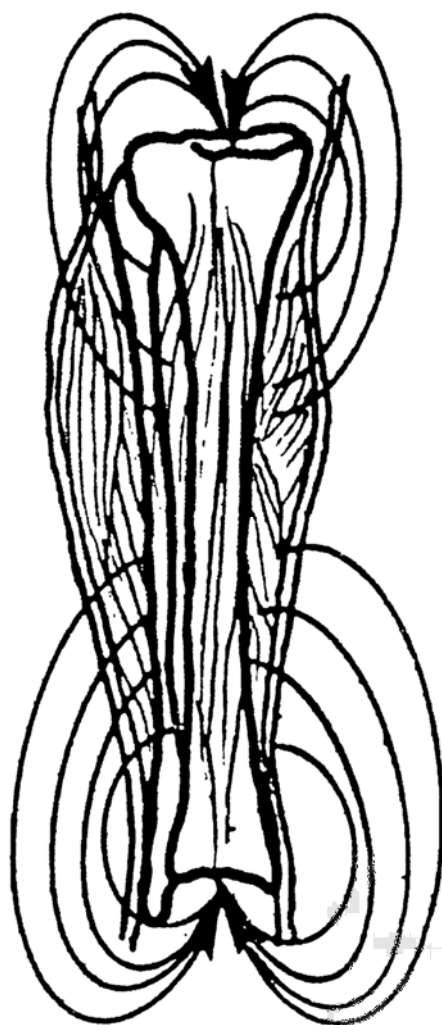


Рис 8-17. Костное дыхание при стимуляции *Постукиванием*

слабейшими частями, но являются также и воротами, посредством которых *ци* костного мозга сообщается с сухожилиями, окружающими суставы. *Постукивание* усиливает циркуляцию *ци*, которая прочищает костный мозг и направляет *ци* к поверхности тела. Многие мастера цигун подчеркивают, кроме того, важность *Постукивания* по суставам, утверждая, что это ускоряет обмен *ци* через ворота на концах костей. Естественно, следует делать это осторожнее, чтобы не повредить суставы.

Более подробное описание приведено во второй части.

В. Практика *Покусывания*

В практике *Покусывания* ваш партнер по занятиям слегка покусывает ваши суставы и кости, расположенные у поверхности тела. Это очень сильно стимулирует *ци* и повышает ее циркуляцию в костном мозге. Разумеется, можно найти или сделать какое-нибудь устройство, позволяющее вызывать подобный эффект самому. Обычно при такой стимуляции суставов в глубине костей возникает прохладное, но изумительное ощущение. Очевидными объектами такой практики являются колени и лодыжки.

Согласно учению о биоэлектричестве, стимуляция костей, прилегающих к поверхности кожи, повышает в этом месте биоэлектрический ток, а также усиливает циркуляцию *ци* из костей. Очевидными объектами такой стимуляции являются голени и кости бедер.

Занимаясь этой практикой, будьте осторожны и не пораньте кожу и мышцы. Кроме того, не повторяйте занятия слишком часто. Это может слишком отклонить ваше тело в сторону *Инь*, а также подействовать на нервную систему. Достаточной частотой занятий, позволяющей эффективно стимулировать обмен *ци* в костном мозге, можно считать один-два раза в неделю.

Нэйданьское промывание костного и головного мозга

При обсуждении *Кань* и *Ли* в первой части этой книги мы упоминали, что дыхание является стратегией практики цигуна. Во время вдоха вы можете уплотнить *ци* в основных каналах *ци* и направить ее внутрь, а во время выдоха — расширить *ци* в основных каналах и направить ее вовне, к поверхности тела. Дыхание позволяет согласовывать *Кань* и *Ли* и отклонять свой организм в сторону *Инь* или *Ян*. Достигнув этого уровня, в процессе дыхания вы ощущаете, что дышит все ваше тело *ци*. Чем больше вы упражняетесь, тем лучше и эффективнее вы можете направлять *ци* внутрь и вовне.

Ключами к успеху в нэйданьской практике промывания костного и головного мозга являются *И*, дыхание и *хуэйинь*. Во время занятий следует сидеть так, чтобы ноги свободно покоились на полу, а носки были слегка приподняты. Сосредоточьте разум и дышите размеренно. По моему личному опыту, даосское «обратное дыхание» более эффективно, чем буддийское «прямое дыхание».

Когда ваш разум успокоен, а дыхание стало размеренным, можно начинать практику дыхания костей. Используйте *И*, чтобы поджимать *хуэйинь* и анус во время вдоха, и расслабляйте их, когда делаете выдох. Помните: **РАБОТА И ВАЖНЕЕ, ЧЕМ РЕАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ХУЭЙИНЬ И АНУСА**. Хотя они действительно немного подтягиваются, в целом они остаются расслабленными. Вдыхая, втягивайте *ци* в окончания костей, а при выдохе проводите циркуляцию *ци* по бокам костей и наружу, к поверхности кожи.

В нэйданьской технике введения *ци* в головной мозг ключевые моменты те же, что и в практике костного дыхания, за тем лишь исключением, что *хуэйинь* и анус

следует поджимать в течение всего занятия. Во время вдоха *И* должен сосредоточиваться либо на макушке головы (*байхуэй*), либо в *верхнем Даньтяне*. Выдыхая, расслабляйте разум, и *ци* сама собой будет циркулировать плавно. Через некоторое время вы начнете постепенно осознавать эту практику и ощущать, как *ци* возгоняется к голове. Занимайтесь по тридцать минут в день. Со временем вы заметите, что вам все легче направлять *ци* в головной мозг.

8-7. Очищение *шэнь* и его возвращение в Пустоту (*лянь шэнь хуань сюй*)

Это стадия трехлетнего вскармливания. Она предназначена для тех, кто стремится достичь просветления, или «буддовости». На этой стадии *ци* используется для того, чтобы открыть ворота обители *шэнь* и вызвать появление на свет *шэнь*-младенца. Чтобы укрепить, этому духовному младенцу необходимы три года вскармливания. Человеку следует регулировать свой разум и избавляться от человеческих эмоций и желаний. Поскольку все человеческие эмоции и желания заканчиваются ничем и не имеют значения после смерти, их называют «Пустотой». Только когда разум способен достичь стадии Пустоты, духовный младенец может вырасти сильным и постепенно отделиться от физического тела. В китайских религиозных кругах этот процесс называется также *лянь шэнь ляо син*, что означает «тренировать дух и покончить с человеческой природой».

В документе есть строфа, которая рассказывает об этой стадии практики: **Каждое утро переноси *ци* в *нивань*, увлажняя сладкой слюной кончик языка; это вызывает смачивание Трех Полей и рождение сотен сосудов для развоплощения и превращения в бессмертного.**

Лучшее время для практики подпитывания головного мозга в *сисуй-цзине* — от часа ночи до шести часов утра. *Нивань* — это цигуновский термин, означающий макушку головы, где находится *тянь лин гай* (Небесный Покров, или *байхуэй*). Вам следует научиться вырабатывать сладкую слюну. Когда вы очень спокойны и ваше дыхание размеренно, рот выделяет слюну, которая слаще обычной слюны, не так наполнена *Ян* и слегка кисловата на вкус. Эта техника *Кань* увлажняет три *Даньтяня* («Три Поля»⁵⁴) и не позволяет им стать слишком янскими. Если *ци* в одном из *Даньтяней* становится слишком янской, она может жечь вас, и тогда тело разрушается намного быстрее, чем обычно. Влага, или слюна, вырабатываемая во время медитации, является ключом к успокоению Огня в трех *Даньтянях*. Когда три *Даньтяня* увлажнены, *Инь* и *Ян* в них уравниваются. Такая *ци* способна пройти по всем сосудам *ци* организма.

Каналы и сосуды *ци* называются *ци май*. Помимо двенадцати каналов и восьми сосудов, существуют тысячи малых каналов *ци*, проникающих в глубину костного мозга и пронизывающих кожу. Многие из этих каналов «запечатываются» или сужаются, и циркуляция *ци* в них останавливается или становится вялой. В процессе занятий цигуном вы можете вновь открыть и оживить их. Как только вы добились этого, ваша *ци* сможет достичь любого места организма, включая такие его оконечности, как волосы, зубы, язык и ногти. Это позволяет, кроме того, сделать свое тело из слабого сильным.

Если глубоко обдумать приведенную строфу, можно заметить, что она написана даосом, который стремился лишь к долголетию и телесному здоровью. В стихах нет никакого упоминания о Будде.

⁵⁴ В слове *Даньтянь* иероглиф *тянь* означает «поле», а *дань* — «Эликсир». Каждый из этих иероглифов может служить сокращенным вариантом слова *Даньтянь* («поле Эликсира»).

В существующих документах очень мало информации об этой стадии практики. В своих личных представлениях, основываясь на различных источниках и собственных размышлениях, я пришел к следующим выводам об этой стадии практики.

Теоретически на этой стадии человек стремится открыть ворота. Чтобы достичь этой цели, следует сначала накопить избыточный запас *ци*, необходимый для того, чтобы активировать головной мозг и прорвать печать *верхнего Даньтяня*. Следовательно, объем *ци* нужно постепенно поднять до очень высокого уровня и, одновременно, научиться тому, как направлять *ци* к *верхнему Даньтяню*. Когда вся эта *ци* сосредоточивается в крошечной точке, ее сила становится невероятной. Чем меньше размеры области, в которой вы способны ее сосредоточить, тем больше ее сила. Это подобно использованию увеличительного стекла для фокусирования лучей солнца. Однажды вы обнаружите, что ваша *ци* достаточно сильна для того, чтобы активировать клетки кости и открыть путь к сообщению с внешним миром. Этот миг считается моментом рождения младенца. После того как младенец родился, вам следует продолжать вскармливать его, чтобы он становился все крепче.

Лично я понимаю так: чтобы открыть ворота, недостаточно использовать только методы *вайдань*. Ворота должны открываться изнутри. Однако существуют определенные техники *вайдань*, которые могут способствовать внутреннему сосредоточению и фокусированию. Таким образом, следует понимать, что необходимо использовать и методы *вайдань*, и техники *нэйдань*, пусть даже в этой книге мы обсуждаем их по отдельности.

Вайданьская практика открывания ворот

А. Постукивание в Небесный Барабан для очищения разума и повышения сосредоточенности. Посту-

кивание в Небесный Барабан позволяет также раскрывать малые каналы *ци*, соединяющие головной мозг с внешней поверхностью головы. Существуют два основных метода выполнения этой практики. Первая техника заключается в легком простукивании кончиками пальцев по всей поверхности головы (рис. 8-18). Во втором способе уши закрываются ладонями, указательные пальцы укладываются на средние пальцы, после чего указательными пальцами похлопывают, вызывая постукивания по голове (рис. 8-19).

В. Массирование или простукивание пальцем *верхнего Даньтяня*. При этом способе легче сосредоточить внимание на этой области и усилить в ней фокус силы. После определенной практики вы обнаружите, что вам стало намного легче сосредоточивать на этой области свой разум.



Рис. 8-18. Простукивание головы в практике Постукивания в Небесный Барабан

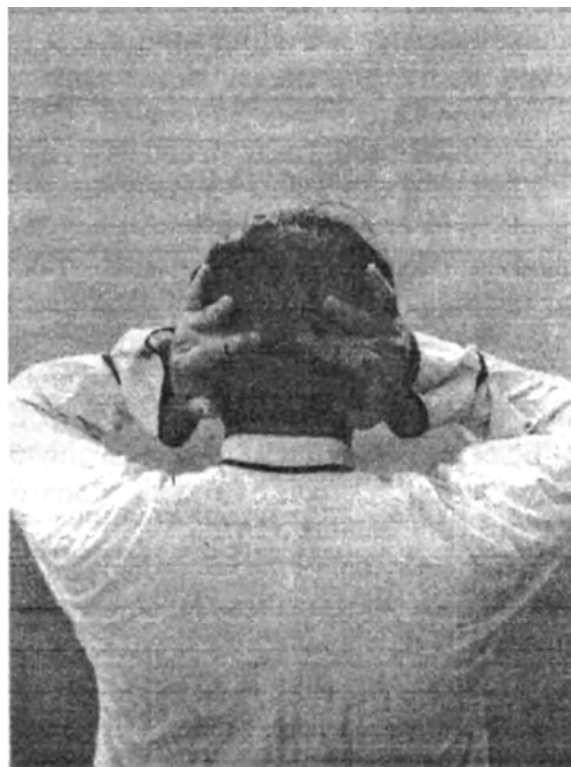


Рис. 8-19. Похлопывание указательными пальцами в практике Постукивания в Небесный Барабан

Нэйданьская практика открывания ворот

В предыдущем разделе мы говорили о том, как направлять *ци* в головной мозг. Теперь нам хотелось бы особо отметить несколько важных ключей этой практики.

А. Дыхание *шэнь*. Дыхание *шэнь* соединяет дух с дыханием. Как только они сливаются, *ци* можно более эффективно направлять для подпитывания *шэнь* — до и после рождения духовного младенца. Этот младенец способен обрести собственный дух и стать самостоятельным только после рождения.

В. Практика сосредоточения *шэнь*. На этой стадии необходимо вскармливать свой дух и помогать ему расти. Кроме того, вам нужно научиться сосредоточивать свой дух в крошечной точке и усиливать его концентрацию, пока «ворота» не раскроются. Естественно, ключевым требованием успеха при этом является регуляция разума.

С. Практика разделения духа и физического тела. Когда ворота раскрываются, можно начинать отделять дух от физического тела. Однако младенец-дух еще не может удаляться от физического тела слишком далеко.

В документе есть только два ключевых слова, которые могут быть связаны с третьей стадией практики:

А. Твердость (*ган*)

В документе говорится:

Кроме этих тринадцати тайных слов, во всей этой практике существует еще одно тайное слово *ган* (твердость).

Здесь «твердость» означает умственную силу. Это ключ к повышению своей мощи, возвышению духа на более высокий уровень и сосредоточению духовной силы в

крошечной точке. Если вы способны быть внутренне сильным, вы сможете наиболее эффективным образом достичь любой запланированной цели.

В. Спокойствие (*цзин*)

«Спокойствие» является вторым ключевым словом, которое можно найти в этом документе. Поскольку оно не обсуждалось при разговоре о первых двух стадиях практики, я считаю, что оно означает то спокойствие, которого следует достичь в безмолвной медитации *нэйдань*. Это выглядит очень просто, но на самом деле является необычайно трудным. Это спокойствие тела разума и физического тела. Чтобы достичь его, следует отрегулировать расслабленное состояние своего тела, а затем — плавность и спокойствие дыхания. После этого можно начинать учиться регулировать свой разум. Только после того, как вы сумели отрегулировать тело, дыхание и разум, вы уловили ключ к спокойствию.

8-8. Сокрушение Пустоты (*фэньсуй сюйкун*)

На последней стадии практики *сисуй-цзина* необходимо использовать *И* для регуляции разума до тех пор, пока разум не сможет освободиться от всех эмоциональных ограничений. После этого уже не нужно использовать *И* для регуляции разума. Помните: **ПОДЛИННАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ОТСУТСТВИИ РЕГУЛЯЦИИ**. Если вам все еще приходится регулировать нечто, что требует регуляции, это не настоящая регуляция. Это похоже на то, что, когда вы учитесь водить машину, ваш разум сосредоточен на том, как вы ее ведете. Но после того, как вы овладели мастерством вождения, ваш разум уже не занят процессом вождения автомобиля. Только в таком случае отсутствие эмоций и желаний является их реальным отсутствием. Следовательно, «Со-

крушение Пустоты» означает, что уже не существует разницы между тем, пребываете вы в пустоте или в непустоте. Это означает, что пустота для вас уже ничего не значит. Когда мы пишем слово «Пустота» с большой буквы, то подразумеваем нечто большее, чем просто «пустота» как отсутствие чего-либо присутствовавшего раньше. Только когда вы развили свой разум до такого уровня, ваш дух сможет отдалиться от тела на большое расстояние и путешествовать по собственной воле.

Чтобы достичь такого уровня, следует провести девять лет в медитации лицом к стене. Когда вы обращены лицом к стене, вы видите только стену, думаете только о стене, и ваш разум постепенно входит в область Пустоты. Это позволяет избавиться от эмоциональных мыслей. На этой стадии практики духовный ребенок растет до тех пор, пока не становится самостоятельным.

Можно понять, что вся практика на этой стадии сводится к нэйданьским методам регуляции разума. Когда ваш разум нейтрален, дух способен стать частью *ци* природы и духовного мира. Когда это происходит, дух продолжает жить даже после смерти физического тела. В этом случае вы становитесь Буддой, и ваш дух выходит из цикла перерождений.

В документах нет практически никакой информации о том, как упражняться на этой стадии. Однако я уверен, что, когда человек завершит третью стадию практики, он поймет, что и как необходимо делать на завершающей стадии. Это объясняется тем, что, когда человек проходит третью стадию, он начинает видеть и чувствовать намного яснее, чем раньше, и понимает те вещи, которых не понимал до того.

Согласно немногочисленной доступной информации, для того чтобы дух покинул тело и мог достаточно долго путешествовать вне его, необходимо освоить практику

«сонного» дыхания. Следует научиться медитировать очень глубоко, замедлять сердцебиение и снижать потребление кислорода до минимума. Только когда физическое тело достигает такого сильно иньского состояния, дух способен покинуть его. «Сонное» дыхание позволяет также поддерживать жизнь в организме на тот период, когда дух его покидает. Говорят, что, когда человек достигает этого уровня, его дух способен пребывать вне тела в течение нескольких месяцев подряд.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Вопросы и заключение

ГЛАВА 9

Вопросы

Поскольку многие практики цигуна в прошлом хранились в тайне, ее теории и методы раскрывались достаточно случайным образом. Лишь в последнее двадцатилетие большинство этих секретов были открыты широкой общественности, и наконец-то у тех, кто интересовался цигуном, появилась возможность ознакомиться с секретами других его стилей. Несмотря на это, долгие годы секретности привели к тому, что многие доступные нам документы остаются неполными или неподтвержденными. Заполнить пробелы в этих документах и завершить систематическую классификацию теоретических объяснений чрезвычайно сложно. В течение моего собственного исследования и практики у меня возникло множество вопросов и ответов. Некоторые ответы выглядят достаточно верными, но требуют дальнейшей проверки с помощью современной технологии. Иные же вопросы остаются за пределами любой возможности проверки, которую можно было бы провести с использованием современного научного оборудования.

Одни из этих вопросов могут быть вызваны ограниченностью моего понимания практики цигуна, тогда как другие появились благодаря открытиям современной науки. Я уверен, что смогу ответить на многие из них в течение непрерывных исследований, которые собираюсь проводить до конца жизни. Я надеюсь также, что смогу получить некоторые ответы от других опытных мастеров цигуна. Многие вопросы по-прежнему требуют изучения с помощью экспериментов с использованием современной аппаратуры, но некоторые из них могут остаться загадками, поскольку я твердо убежден, что никто не в состоянии достичь в практике цигуна уровня древних мастеров.

Ниже перечислены некоторые вопросы, которые возникли у меня в отношении практик *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина*. Существует также множество вопросов, связанных с общей практикой цигуна, которые уже были перечислены в первой книге из этой серии, «Корень китайского цигуна», и я не буду повторять их здесь. Я надеюсь, что вы будете помнить об этих и любых других вопросах, которые могут возникнуть у вас в процессе занятий, так что в один прекрасный день вы осознаете, что понимаете намного больше, чем кто-либо другой.

О цзин:

1. Можно ли осуществлять стимуляцию производства семени-*цзин* какими-нибудь современными методами, к примеру путем слабой электростимуляции? Не вызовет ли это осложнений, если подвергающийся стимуляции человек не обладает контролем над своим разумом?

2. Способна ли стимуляция производства семени с помощью современных технологий привести к цели увеличения срока жизни? Можно ли таким образом помочь престарелым людям без угрозы осложнений, например сердечных приступов?

3. Существует ли какой-либо способ повышения эффективности преобразования *цзин* в *ци* с помощью современных технологий, например использование электрического или магнитного поля для направления *ци* из сосудов вверх, к *хуантин* и головному мозгу?

4. Могут ли искусственные гормоны принести организму такую же пользу, как выработанное телом *цзин*? Какие побочные эффекты могут при этом возникать?

5. Какая биохимическая реакция происходит при преобразовании *цзин* в *ци*? Если мы ясно поймем суть этого процесса, можно найти способ повышения эффективности этого преобразования с помощью современных технологий.

6. Можно ли использовать современные технологии для передачи *цзин* одного человека другому, подобно переливанию крови?

7. Как можно повысить качество и количество *цзин*?

О ци:

1. Существует ли какой-либо современный способ, который можно было бы использовать для ускорения стимуляции фасций и повышения их способности накапливать *ци*? Не вызовет ли это проблем, если человек окажется не способным вырабатывать *ци* в количестве, достаточном для поддержания активности и жизнедеятельности фасций?

2. Существует ли современный метод, который мог бы помочь внутреннему накоплению *ци*? К каким побочным эффектам это может привести?

3. Поскольку *ци* и головной мозг очень тесно связаны, можно ли совмещать подпитывание головного мозга и лечение умственных расстройств?

О духе (шэнь):

1. Как можно определить дух? Является ли он формой энергии? Как дух способен обладать собственными мыслями?

2. Правда ли, что существует иное измерение или другой мир, неизвестный науке, но доступный духу, душе? Рассказывают много историй о людях, которые умерли, но затем вернулись к жизни. Они часто говорят, что пребывали вне своего физического тела и могли видеть его. Китайцы верят, что мир, в котором мы живем сейчас, — это янский мир (*ян цзянь*), а когда человек умирает, его дух оказывается в иньском мире (*инь цзян*). По теории *Инь-Ян*, *Ян* должен уравниваться *Инь*. Является ли «иньский мир» доступным только энергии или духу?

3. Можно ли использовать современные технологии для увеличения притока биоэлектричества к головному мозгу, чтобы активировать большее число клеток мозга? Какие побочные эффекты могут возникнуть? В наши дни многие культуристы (боди-билдеры) используют электричество для ускорения роста мышц и развития потрясающего на вид тела в короткие сроки. Позже они обнаруживают, что, поскольку внутреннее тело не способно вырабатывать тот объем биоэлектричества, который необходим для поддержки таких мышц, эти мускулы начинают вырождаться намного быстрее, чем обычно. Не столкнемся ли мы с аналогичной проблемой, если начнем подобным же образом активировать клетки головного мозга?

4. Можно ли открыть ворота *верхнего Даньтяня* путем внешней электрической стимуляции? Что может произойти, если ворота откроются слишком быстро и человек не будет обладать внутренним уровнем *ци*, достаточным для поддержания такого блуждающего духа? Не сойдет ли он с ума?

5. Способны ли мы общаться с сущностями из внешнего пространства, когда достигаем высокого уровня духовного просветления? Если они на тысячи лет опережают нас в научном развитии, то они наверняка достигли высокого духовного уровня и мы можем каким-то образом входить с ними в контакт.

6. Является ли духовное измерение новым измерением человеческих существ, в котором мы способны путешествовать намного быстрее скорости света? Не есть ли это тот способ, с помощью которого на Землю прилетают НЛО?

7. Насколько важную роль играет человеческий дух в истории человечества сейчас, когда наука завершает свою современную стадию младенчества и переходит на стадию юности?

8. Каково научное объяснение нимба вокруг головы или свечения вокруг тела у человека, пребывающего в ме-

дитации? Хотя я пытался объяснить эти явления как деионизацию воздуха, вызываемую электрическим зарядом тела, необходимо провести эксперименты, позволяющие определить, правильно ли это объяснение.

9. Как влияют на духовную практику облака и туман? Известно, что низкие облака способны вырабатывать электрическое поле, воздействующее на поле человеческой энергии. Относится ли это и к туману? Равномерно ли окружают человека заряды, когда он находится в тумане? Может ли это воздействовать на духовное совершенствование?

10. Как возникает дух у новорожденного ребенка? В чем источник духа? Возникает ли он в тот момент, когда ребенок начинает мыслить? Обладают ли духом только люди?

11. Какова разница между духом и душой? Поскольку не существует точного перевода из китайского языка в английский, мне хотелось бы выявить точное отличие и найти определение этих слов.

12. Как мы создаем «духовного младенца» в практике цигуна? В традиции цигуна, для того чтобы достичь окончательной цели просветления, необходимо заниматься до тех пор, пока человек не подарит жизнь духовному младенцу. Только после того, как этот младенец вырастает и становится самостоятельным, дух человека становится бессмертным и никогда не умирает. Правильно ли это? Как это можно объяснить с научной точки зрения? Можно ли использовать для объяснения современную науку или этот вопрос все еще пребывает за пределами понимания науки наших дней? Если считать, что высокоразвитый разум способен ускорять процесс эволюции, то этот разум может достичь многие другие цели, находящиеся за пределами человеческого понимания.

13. Принимает ли дух собственные решения, или он пребывает под воздействием *ци* природы? Способен ли

дух мыслить? Как он может помочь живому человеку? Посредством общения в форме мозговых волн? Быть может, дух является всего лишь некими останками человеческой энергии, блуждающими в энергетическом мире и подвергающимися воздействию окружающих энергетических сил?

14. Способен ли глубоко сосредоточенный разум заставить объект двигаться без прикосновения к нему? Какой принцип кроется за этим явлением? Если это явление существует, то как волны мозга могут стать настолько сильными, чтобы суметь проделать это? Сотворятся ли чудеса с помощью волн мозга или благодаря духовным измерениям?

15. Действительно ли дух способен покидать живой организм и путешествовать независимо, или это ощущения волн мозга, которые воспринимают нечто и приводят это восприятие к частоте, позволяющей человеку его осознать? Кроме того, все мы слышали о том, что, когда человек загипнотизирован, он способен ощущать многие вещи, лежащие вне его обычных способностей восприятия в нормальном состоянии сознания. Похоже ли это на то, что происходит, когда человек, как ему кажется, покидает свое тело в процессе медитации?

16. Способен ли один человек воздействовать на мышление другого посредством общения на уровне волн мозга?

17. Может ли современная наука создать электромагнитическую волну, длина которой близка или равна длине волн мозга человека? Судя по всему, наши технологии уже способны на это. Если так, то сможет ли такой генератор волн мозга создать волну, способную на мышление и суждения? Это было бы подлинным «промыванием мозга». Можно ли создать такую же машину для создания «белого шума» волн мозга, чтобы устанавливать щит про-

тив подобного оружия? Не станут ли войны будущего войнами генераторов волн мозга?

18. Если возможно создать генератор волн мозга, можно ли определить, какой диапазон частот связан с преступлениями, и, таким образом, блокировать эти частоты? Возможно ли подвергать преступников настоящему промыванию мозга? Разумеется, если подобный генератор окажется в руках преступников, они получат невероятную дьявольскую власть. Можем ли мы принять на себя моральную ответственность за изменение волн мозга личности?

19. Способен ли хороший практик медитации цигуна избежать попыток контроля или воздействия со стороны генератора волн мозга? Лично я верю, что мастер цигуна, достигший уровня регуляции разума, способен эффективно избегать воздействия такого генератора волн мозга. Однако как долго он сможет сопротивляться?

20. Какова ширина пучка волн мозга? Какими существующими материалами можно ее экранировать? Хорошим изолятором радиоволн обычно считается металл, но способен ли он экранировать и волны мозга? Если нет, то существует ли такой материал, который можно было бы использовать в качестве щита от волн мозга?

21. Какова связь между духом (*шэнь*) и волнами мозга? Лично я верю, что, когда дух возвышен, волны мозга становятся сильнее и, возможно, более сфокусированными и восприимчивыми к другим длинам волн. Так ли это?

22. Если наш дух так тесно связан с *ци*, или энергетическим полем, то как на него воздействуют энергетические помехи, например радиоволны?

23. В *Сувэнь* утверждается, что наша жизнь протекает согласно циклам, составляющим семь лет для женщин и восемь лет для мужчин. Когда была написана эта книга, мальчики достигали зрелости в возрасте шестнадцати лет,

а девочки — примерно в четырнадцать лет. Сейчас зрелость наступает на один-два года раньше — означает ли это, что циклы изменились? Являются ли эти циклы объективной реальностью или отвлеченными философскими идеями?

ГЛАВА 10

Заключение

В заключение мне хотелось бы в первую очередь напомнить вам, что эта книга составлена из фрагментов головоломки. Хотя она представляет общую картину практики, в ней остается множество неясных подробностей и загадок. Следовательно, при изучении этой книги вам необходимо оценивать теорию и практические методы занятий нейтральным разумом. Вам следует постоянно задавать себе вопросы: «Какой в этом смысл?» или «Действительно ли это так?». Вы можете считать, что уловили подлинное значение практики, только тогда, когда начнете **ЧУВСТВОВАТЬ**, что это правильно. Только после этого можно начинать практические занятия.

Мне очень хочется, чтобы эта книга послужила толчком к широкой дискуссии о цигуне, и я надеюсь, что она поможет тому, чтобы цигун стал объектом исследований ученых. Это могло бы сделать возможным, наконец, одновременное использование как древних практик, так и современных технологий, что помогло бы человечеству повысить качество жизни человека. Этого можно достичь только при духовном совершенствовании.

И, наконец, мне хотелось бы напомнить вам, что я один не в состоянии объяснить всю практику *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина* в одной книге. Эти два искусства считаются высшими уровнями китайского цигуна. Следует помнить, к тому же, что эта книга не является истиной в последней инстанции. Это всего лишь справочник, предоставляющий идеи для размышления, которое, как я надеюсь, выведет вас на верный путь духовного совершенствования.

ПРИЛОЖЕНИЕ
Словарь китайских терминов

Аньмо: «прижимание и растирание». Массаж. **Багуа:** «Восемь Триграмм». В китайской философии — восемь основных вариантов любого феномена; в *И-цзине* они изображаются в виде групп сплошных и прерывистых линий.

Багуа-чжан: «Ладонь Восьми Триграмм». Один из внутренних стилей боевых искусств, который, как считается, был разработан Дун Хайчуанем между 1866 и 1880 гг.

Бадуаньцзинь: «Восемь Кусков Парчи». Практика *вайдань-цигуна*, которая, как считается, была разработана маршалом Юэ Фэем во времена династии Сун.

Бай жи цзю цзи: «Сто дней закладывания фундамента». В практиках *ицзинь-цзина* и *сисуй-цзина* тренировка в первые сто дней является самой важной, поскольку человек закладывает основание своего прогресса в будущем.

Байхуэй: = Ниваньгун.

Бато: Индийский проповедник, прозванный китайцами Милэ Фо («Счастливым Буддой»), который был первым индийским монахом, пришедшим в Китай.

Би ган: закрывание ануса.

Вайдань: «внешний Эликсир». Внешние упражнения цигуна, в которых *ци* накапливается в конечностях, а затем направляется в глубины тела.

Вэй ци: «защитная *ци*». Щит *ци*, отталкивающий вредные внешние воздействия.

Вай чжуан: «внешняя сила». Физическая сила мышц, которая проявляется внешне.

Гу суй: «костный мозг».

Гу шэнь: «дух долины». Полость *байхуэй* на макушке головы. Она считается местом, или воротами, через которые *ци* организма сообщается с *Небесной ци*.

Дао-цзя (даоцзяо): «даосизм». Создан Лао-цзы во времена династии Чжоу (1122–934 гг. до н. э.). Во време-

на династии Хань (ок. 58 г. н. э.) он смешался с буддизмом и превратился в даосскую религию (*даоцзяо*).

Даодэ-цзин: Классическая книга о морали. Написана Лао-цзы.

Даовай цай яо: «Собирание Трав за Пределами Дао». Даосская практика цигуна.

Да цяо: «построение моста». Цигуновская практика прикосновения к небу кончиком языка, в результате чего образуется мост, или связь, между Сосудами Управления и Зачатия.

Да чжоу тянь: «Великий цикл Неба». Обычно переводится как «Большая циркуляция». После того как в практике *нэйдань-цигуна* человек завершает «Малую циркуляцию», его *ци* циркулирует по всему организму. Затем, как считается, ему следует завершить «Большую циркуляцию».

Да Мо: индийский буддийский монах, который, как считается, разработал системы *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин*, находясь в Шаолиньском монастыре. Известен также как Бодхидхарма. До принятия монашества был принцем небольшого племени в Южной Индии.

Да Мо чжуан-цигун: комплекс практик *вайдань-цигуна*. Основан на теории *вайдань-цигуна* монаха *Да Мо*.

Дай май: «Опоясывающий Сосуд». Один из восьми чудесных сосудов.

Дань дин дао гун: «Путь Плавильного Котла для Эликсира». Даосская практика цигуна.

Даньтянь: «Поле Эликсира». Точки тела, которые способны накапливать и вырабатывать *ци* (Эликсир). *Верхний, средний и нижний Даньтяни* расположены, соответственно, в межбровье, в солнечном сплетении и в нескольких дюймах ниже пупка.

Дянь сюй: *дянь* означает «прижимать пальцем и оказывать давление», а *сюй* — «полости» (акупунктур-

ные точки). Техники *циньна*, которые специализируются на ударах по акупунктурным точкам, позволяющих обездвигнуть или убить противника.

Ду май: «Сосуд Управления». Один из восьми сосудов *ци*.

Жэнь май: Обычно переводится как «Сосуд Зачатия».

И: «мысль, намерение». Ум мудрости. Область сознания, создаваемая чистым мышлением и рассуждением, которые способны сделать человека хладнокровным, спокойным и мудрым.

И ци сян хэ: «сочетание *И* и *ци*».

Ицзинь-цзин: «Трактат об изменении мышц и сухожилий». Считается, что он написан Да Мо примерно в 550 году нашей эры. Этот труд посвящен методам *вай-дань-цигуна*, укрепляющим физическое тело.

И и инь ци: «Использование *И* (ума мудрости) для направления *ци*».

Инь: В китайской философии: пассивное, отрицательное, женское начало. В китайской медицине *Инь* означает недостаток. К органам *Инь* («внутренним органам») относятся Сердце, Легкие, Печень, Почки, Селезенка и Перикард.

Иньцяо май: Пяточный *Инь*-Сосуд. Один из восьми чудесных сосудов.

Ин ци: «управляющая *ци*». Она управляет функциями органов и тела.

Иньвэй май: Сосуд «Хранитель Янь». Один из восьми чудесных сосудов.

Кай цяо: «Открывание замка с секретом». В цигуне — раскрытие ворот в *верхнем Даньтяне*.

Кань: одна из Восьми Триграмм, представляющая Воду.

Лао-цзы: основатель даосизма, также известен под именем Ли Эр.

Ли: энергия, вырабатываемая физической силой мышц.

Ли Эр: Лао-цзы, основатель даосизма.

Лянь ци: *лянь* означает «тренировать», «усиливать» и «очищать». Процесс даосской практики, благодаря которому *ци* становится сильнее и обильнее.

Лянь ци хуа шэнь: «Очищение *ци* для питания духа». Направление *ци* к голове для подпитывания головного мозга и духа.

Лянь ци шэнхуа: «Тренируя *ци*, сублимировать ее». Процесс в практике *сисуй-цзина*, при котором *ци* направляется в *хуантин* или в головной мозг.

Лянь цзин: Здесь *лянь* означает «сохранять», «упражнять» и «очищать». Процесс в практике цигуна, целью которого является защита и очищение *цзин*.

Лянь цзин хуа ци: «Превращение семени-*цзин* в *ци*».

Лянь шэнь: «Тренировка духа». Очищение, усиление и фокусирование *шэнь*.

Лянь шэнь хуань сюй: «Очищение духа и превращение его в Пустоту». Продвинутая стадия практики просвещения и перехода к «буддовости», на которой человек обучается тому, как отдалять свой дух от физического тела.

Лянь шэнь ле син: «Утончение духа и конец человеческой природы». Последняя стадия практики просвещения, на которой человек учится сохранять нейтральность эмоций и не подвергаться возмущениям, свойственным природе человека.

Лянь шэнь: «Тренировка тела».

Ли: одна из Восьми Триграмм, представляющая Огонь.

Лин тай: «духовный зародыш».

Линтай: «духовный центр». В акупунктуре — полость на спине. В цигуне — *верхний Даньтянь*.

Ло: малые каналы *ци*, отходящие от основных каналов и соединенные с кожей и с костным мозгом.

Май: сосуды *ци*. Восемь сосудов, участвующие в переносе, накоплении и регуляции *ци*.

Милэ Фо: «Счастливым Будда». Китайское прозвище Бато, первого индийского проповедника, пришедшего в Китай.

Ми цзун шэнь гун: «Тайный стиль духовного *гунфу*». Тибетский цигун и боевые искусства.

Мин тянь гу: «Постукивание в Небесный Барабан». Практика цигуна, целью которой является пробуждение и очищение разума, в которой используется постукивание пальцами по задней части головы.

Нао суй: «Головной мозг».

Нэйдань: «Внутренний Эликсир». Форма цигуна, в которой *ци* (Эликсир) вырабатывается в теле и распространяется в конечности.

Нэй чжуан: «Внутренняя сила». Сила тела *ци*, которая поддерживает внешнее, или физическое, тело.

Нэйгун: «Внутреннее *гунфу*». Обычно так называют боевой цигун.

Нивань, ниваньгун: «Нирвана, Дворец Нирваны». В цигун — название головного мозга.

Нин шэнь: сгущение или сосредоточение духа.

Пэнлай: Мифический остров, на котором живут бессмертные.

Сань гуань: «Трое ворот». В практике «Малой циркуляции» — три полости в Сосуде Управления, которые обычно закупорены и должны быть открыты.

Сань хуа цзюй дин: «Три цветка достигают макушки». Одна из окончательных целей цигуна, которая означает, что три сокровища (*цзин*, *ци* и *шэнь*) должны быть направлены к верхней точке тела для подпитывания головного мозга и духовного центра (*верхнего Даньтяня*).

Сань нянь ю чэн: «Три года достижения». Три года практики *ицзинь-цзина*.

Сань цай: «Три Силы». Небо, Земля и Человек.

Саньгун: «Рассеивание энергии». Преждевременное вырождение мышц, когда *ци* не в состоянии эффективно наполнять их энергией. Вызывается перенапряжением в занятиях.

Синь: «Сердце». Эмоциональный ум.

Синъи, синъи-цюань: «Кулак Оформленного Разума». Внутренний стиль *гунфу*, в котором разум, или мышление, определяет форму и движения тела. Создание этого стиля приписывается маршалу Юэ Фэю.

Сяо цзютянь: «Малые Девять Небес». Стиль цигуна, созданный в VI веке.

Сяо чжоу тянь: «Малый Небесный цикл». Также называется «Малой циркуляцией». Полный цикл обращения *ци* в Сосудах Зачатия и Управления.

Сисуй-цзин: «Трактат о промывании костного и головного мозга». Практика цигуна, специализирующаяся на направлении *ци* в костный мозг для его прочистки.

Си суй фа мао: «Промывание костного мозга и покорение волос».

Син мин шуан сю: «Двойное совершенствование человеческой природы и жизни». Первоначально буддийский, но сейчас, в основном, даосский метод цигуна, уделяющий особое внимание совершенствованию как духовности (человеческой природы), так и человеческого тела.

Сю ци: «Совершенствование *ци*». Это совершенствование предполагает защиту, поддержку и очищение. Буддийская практика цигуна.

Сю шэнь: «Совершенствование физического тела». Это совершенствование предполагает защиту, поддержку и очищение. Буддийская практика цигуна.

Сюань гуань: «Магические Ворота». В практике цигуна — ключевые точки на маршрутах движения *ци*.

Сун ган: «Расслабление ануса».

Су вэнь: очень древний трактат по медицине.

Сы да цзе кун: «Четыре Больших — Пусты». Стадия буддийской практики, на которой в разуме отсутствуют все четыре элемента (Земля, Вода, Огонь и Воздух), то есть человек становится совершенно равнодушным к мирским искушениям.

Тайцзи-цюань: «Кулак Великого Предела». Внутреннее боевое искусство.

Тянь чи: «Небесный Пруд». Место под языком, где вырабатывается слюна.

Те бу шань: «Железная Рубашка». Практика *гунфу*, укрепляющая тело внешне и внутренне.

Ти си: «телесное или кожное дыхание». В цигуне: обмен *ци* с окружающей средой через кожу.

Туйна: «толкание и хватание». Вид массажа, используемый для лечения внешних повреждений и многих болезней.

Тяо синь: «регулирование эмоционального ума».

Тяо шэнь: «регулирование тела».

Тяо си: «регулирование дыхания».

У: полдень.

Уданшань: горы в китайской провинции Хубэй.

У ци чао юань: «пять *ци* возвращаются к своему истоку». Цель цигуна в отношении *ци* пяти органов *Инь* заключается в сохранении правильного (исходного) уровня этих *ци*.

У синь: «Пять центров». Лицо, полости *лаогун* в ладонях и полости *юнцюань* на ступнях.

У-цзы: время от полудня до полуночи.

Фаньху си: «Обратное дыхание». То же, что «даосское дыхание».

Фэньсуй сюйкунг: «Сокрушение Пустоты». Один из процессов даосской практики, целью которого является просветление. При этом разрушается иллюзия, связующая физический мир и духовный план.

Фу си: «кожное дыхание». Одна из дыхательных практик *нэйдань-цигуна*.

Фу ци: «подчинение *ци*». Подчинение означает контроль и управление.

Хань Фэнь Лоу: «Благоухающая Башня». Считается, что так называлось некое даосское общество.

Хуантин: «Желтый двор». В даосском цигуне — место в центре тела, где для сотворения духовного зародыша смешиваются *Огненная ци* и *Водная ци*.

Хэн мо: «Цилиндрический жернов». Термин *сисуй-цзина*, обозначающий пенис.

Хоутянь-фа: «Посленебесные техники». Внутренний стиль боевого цигуна, который, как считается, возник примерно в шестом веке.

Хуань цзин бу нао: «возвращение семени-*цзин* для питания головного мозга». Даосская практика цигуна, во время которой *ци*, полученная преобразованием *цзин*, направляется к головному мозгу и подпитывает его.

Цзай цзе пай: «Направление Посадки и Прививания». Школа даосского цигуна.

Цзин: *Семя, Сущность, Эссенция*. Наиболее очищенная часть чего-либо.

Цзин-ци: *Ци*, полученная в результате преобразования *изначального цзин*.

Цзин-шэнь: *семя-дух*. Часто переводится как «дух жизненной силы». Поднятый дух (поднятый благодаря *ци*, полученной в результате преобразования *цзин*), который сдерживается влиянием *И*.

Цзинь: в китайских боевых искусствах — сила, исходящая от мышц, наполненных энергией *ци* и реализовавших свои потенциальные возможности.

Цзы: полночь.

Цзы-у: время от полуночи до полудня.

Цзиньдань да дао: «Большой Путь Золотого Эликсира». Основная даосская практика цигуна; во время тренировки вырабатывается Эликсир, который затем используется для продления жизни.

Цзинь чжун чжао: «Покров Золотого Колокола». Одна из практик Железной Рубашки.

Ци: общее определение *ци*: универсальная энергия, включающая тепло, свет и электромагнитную энергию. Более узкое определение *ци* связано с циркуляцией энергии в организме человека или животного.

Цигун: *Гун* является сокращением от *гунфу* («энергия-время»). Таким образом, слово «цигун» обозначает теории и практики, связанные с *ци*.

Ци шу: «количество *ци*». Когда объем *ци* можно оценить, это означает, что он ограничен и, следовательно, жизнь человека приближается к концу.

Ци цин лю юй: «семь страстей и шесть желаний». К семи страстям относятся счастье, гнев, печаль, радость, любовь, ненависть и вожделение. Шесть желаний представляют собой чувственные удовольствия, связанные с глазами, ушами, носом, языком, телом и разумом.

Ци хо: «зажигание огня». Момент начала накопления *ци* в *Даньтяне*.

Цзин: «каналы» *ци*. Двенадцать «рек», связанных с органами тела, благодаря которым в организме циркулирует *ци*.

Цзин сю пай: «Школа Спокойного Совершенствования», одно из направлений даосского цигуна.

Ци цин ба май: «чудесные сосуды». Восемь сосудов, хранящих *ци* и регулирующих ее уровень в основных каналах *ци*.

Цзю нянь мянь би: «Девять лет лицом к стене». Последняя стадия практики *сисуй-цзина*, ведущая к просветлению, или «буддовости».

Чань: китайская школа махаянского направления в буддизме, которая придерживается точки зрения, что просветления можно достичь путем медитации, самосозерцания и интуиции. В Японии чань произносится как «дзэн».

Чань-цзун ци цзу: Семь Основоположников школы чань (дзэн). Во времена династии Тан к Шести Основоположникам чань был добавлен Шэньхуэй, который стал Седьмым Основоположником.

Чань-цзун лю цзу: Шесть Основоположников школы чань (дзэн): Да Мо, Хуэйкэ, Сэнцань, Даосинь, Хунжэнь и Хуэйнэн.

Чжэнжу си: «обычное дыхание». Часто называется «буддийским дыханием».

Чжу лунь: «Жемчужные Колеса». Яички.

Чун май: «Поддерживающий Сосуд». Один из восьми чудесных сосудов.

Чоу би нан: «Зловонный кожаный мешок». Презрительное выражение буддистов, означающее физическое тело. Они считают, что физическое тело предоставлено человеку лишь для временного использования как помощь в духовном совершенствовании.

Чу: деревянная палка, применявшаяся для отделения мякины от зерна.

Шаолинь: буддийский храм и монастырь в провинции Хэнань, прославившийся своими боевыми искусствами.

Шоу ши фань тин: «втянуть взгляд и слушать внутри». Первый шаг в процессе медитации, когда человек обращает внимание внутрь и отстраняется от восприятия внешнего мира.

Шуан сю: «Двойное Совершенствование». Метод практики цигуна, представляющий собой обмен *ци* с партнером с целью уравновешивания *ци* обоих.

Шу: провинция Сычуань.

Ши юэ хуа тай: «Десять месяцев вынашивания плода». Стадия даосского цигуна, во время которой подпитывается духовный зародыш.

Шэнь: «дух». Считается, что его обителью является *верхний Даньтянь* («третий глаз»).

Шэнбин: монахи-солдаты. Во времена династии Тан монастырь Шаолинь был единственным монастырем, которому император позволил обладать собственной полной системой боевой подготовки.

Шэнь ци сян хэ: «Соединение *шэнь* и *ци*». Последняя стадия регулирования *шэнь*.

Шэнь гу: «долина духа». Желоб, образованный двумя полушариями мозга; у выхода из этой «долины» расположен *верхний Даньтянь*.

Шэнь ин: «духовный младенец».

Шэнь цзяо: «духовная связь».

Шэнь си сян и: «*шэнь* и дыхание поддерживают друг друга».

Шэнь тай: «духовный зародыш». Также называется *лин тай*.

Шэн тай: «святой зародыш». Синоним духовного зародыша.

Шэ цзин: «поглощение Эссенции». Поглощение Эссенций (*ци*) природных объектов, например Солнца, Луны, пищи и воздуха.

Эмэйшань: горы в провинции Сычуань; в этом районе возникло множество стилей боевых искусств.

Юань ци: «изначальная ци». Создается из *изначального семени-цзин*, унаследованного от родителей.

Юань цзяо: «изначальная ключевая точка». Ключевой момент практики.

Юань цзин: «изначальное семя-цзин». Фундаментальная, изначальная субстанция, наследуемая от родителей. Она может преобразовываться в *изначальную ци*.

Юань шэнь: «изначальный дух». Дух, которым мы обладаем от рождения.

Юй цзинь: «Нефритовая Подушка». Одни из трех ворот, используемых в практике «Малой циркуляции».

Ян: В китайской философии: активное, положительное, мужское начало. В китайской медицине *Ян* означает чрезмерное, сверхактивное, перегретое.

Янцяо май: Пяточный *Ян*-Сосуд. Один из восьми чудесных сосудов.

Янвэй май: Сосуд «Хранитель *Ян*». Один из восьми чудесных сосудов.

Ян шэнь: «вскармливание духа».

Корректурa

Е. Введенская
Е. Ладикова-Роева
Т. Зенова

Оригинал-макет

И. Петушков

Подписано к печати 12.04.97 г. Формат 70x100/16.
Бумага офсетная №1. Гарнитура "Arial". Усл. печ. лист. 17,00
Усл.краск.-отт. 17,00 Уч.-изд.лис. 18,90. Зак. 7-83.
Цена договорная. Тираж 4 000.
"София", Ltd. 252055, Киев-55, ул. Полковника Потехина, 2
при участии ООО "София-Москва"

Киевское акционерное общество «Книга».
254655, ГСП, Киев-53, ул. Артема, 25.

«Д-р Ян Цзюньмин дал очень ясное представление о древних практиках китайской медицины. Это наиболее ценный вклад в наведение моста между традициями восточной и западной медицины».

Герберт Бенсон, *д-р медицины, Гарвардский медицинский институт, автор книг «Реакция расслабления» и «Ваш максимальный разум»*

«Предлагаемая вашему вниманию книга является замечательным продолжением и развитием исследований автора по этим, долгое время скрытым от нас, классическим медицинским трудам. Материал очень своевременный, ясно представлен и имеет непосредственное отношение к тому, что нас волнует сегодня».

Томас Дж. Гатхейл, *д-р медицины и психиатрии, Гарвардский Медицинский Институт*

Более тысячелетия *цигун изменения мышц и сухожилий* и *цигун промывания костного и головного мозга* считались наиболее эффективными способами достижения здоровья и долголетия. Кроме того, эти техники использовались буддийскими и даосскими монахами Китая в качестве дополнительного орудия для достижения своей основной цели — «состояния буддовости», или просветления.

В обоих этих направлениях используется развитие Воды и Огня (*Кань* и *Ли*), что обеспечивает гармоничное взаимодействие *Инь* и *Ян* тела. Теория взаимного равновесия *Инь* и *Ян* — это основа китайского цигуна, и сегодня ее ценность не меньше, чем в момент ее создания.

Основываясь на древних документах, эта книга дает на современном научном уровне глубокое описание теории и методов занятий этими двумя искусствами. Мы надеемся, что такой подход поможет вам быстро достичь высокого уровня понимания.

Ян Цзюньмин