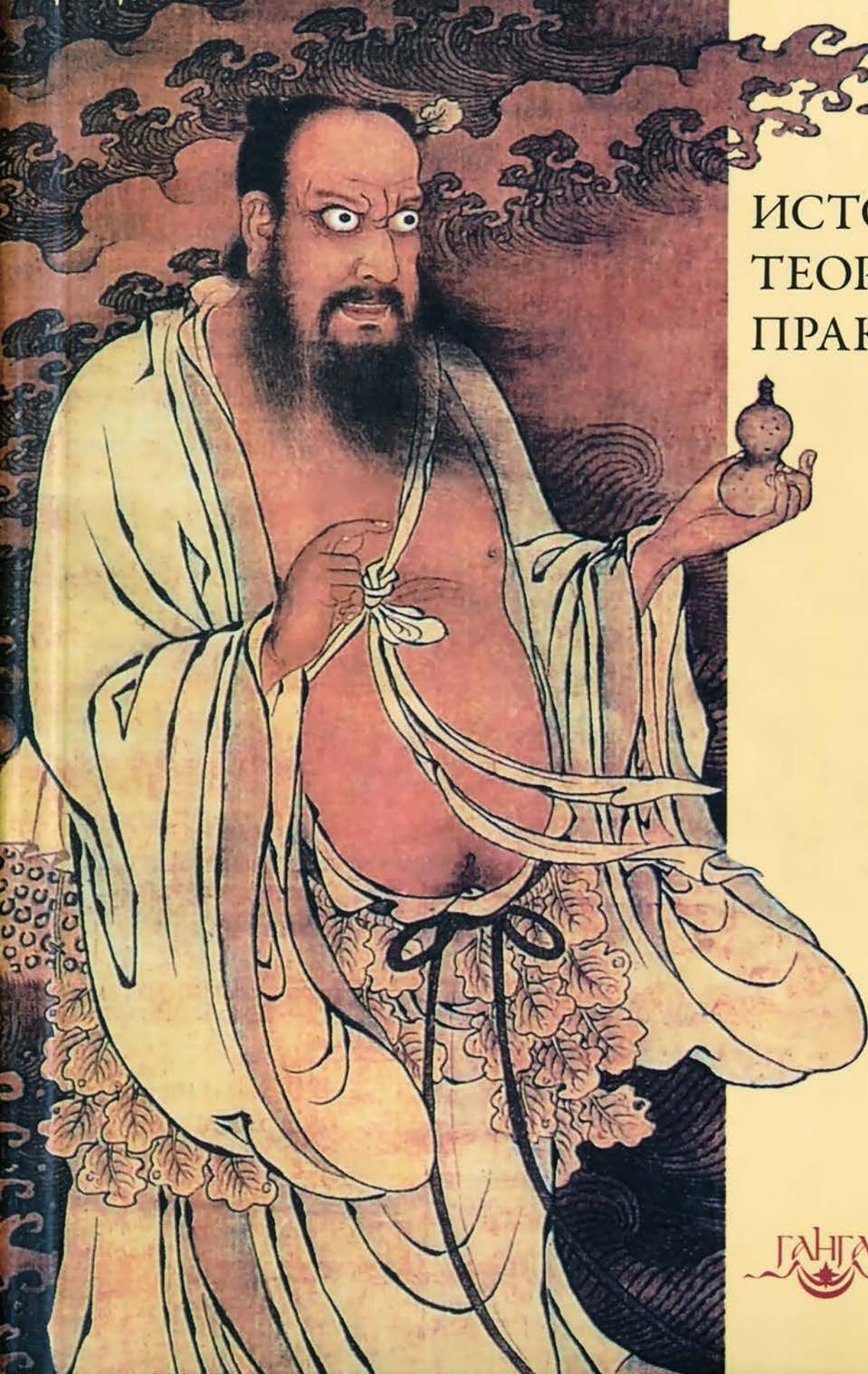
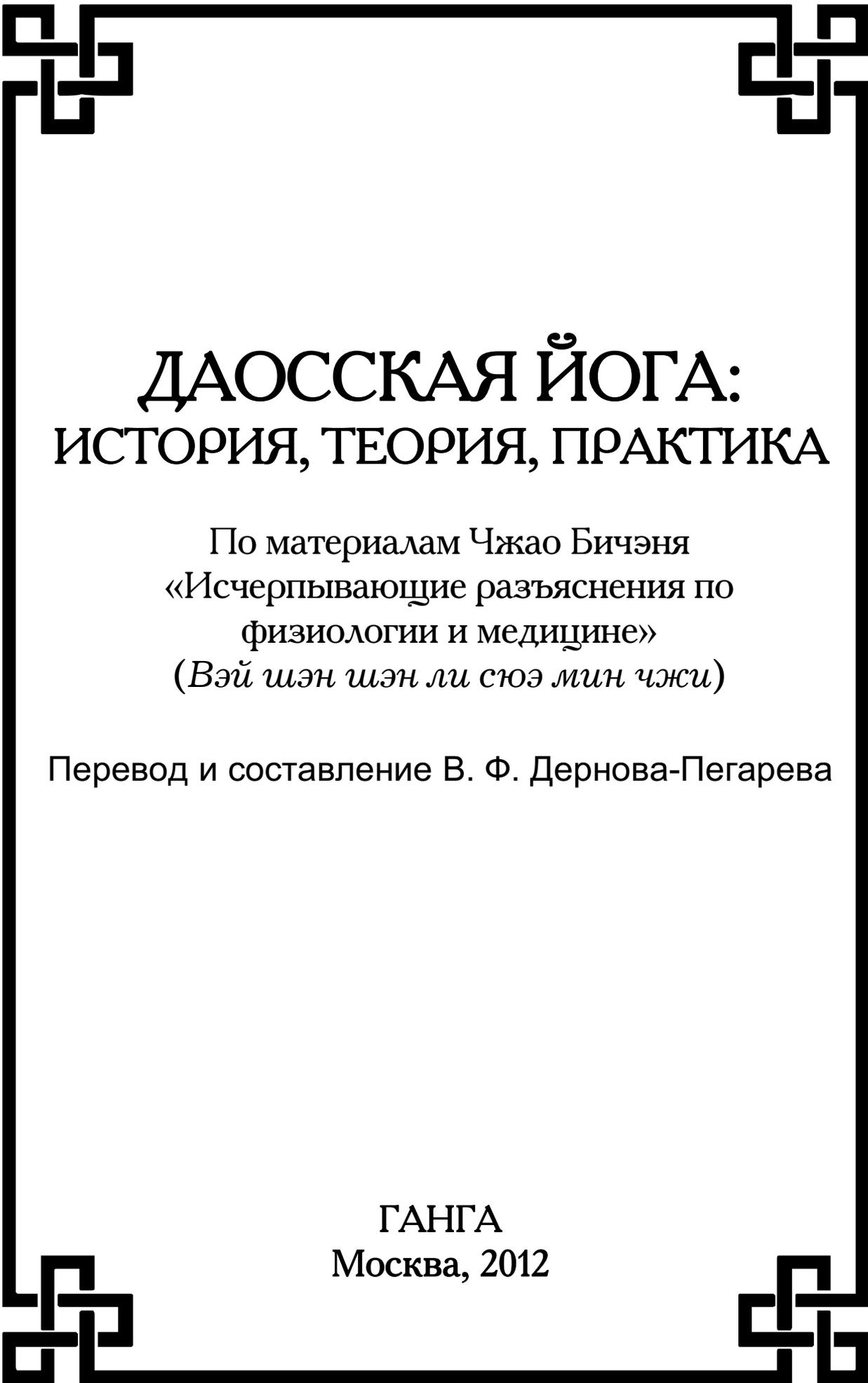


ДАОССКАЯ ЙОГА

ИСТОРИЯ
ТЕОРИЯ
ПРАКТИКА



ГАНГА



ДАОССКАЯ ЙОГА: ИСТОРИЯ, ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА

По материалам Чжао Бичэня
«Исчерпывающие разъяснения по
физиологии и медицине»
(*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*)

Перевод и составление В. Ф. Дернова-Пегарева

ГАНГА
Москва, 2012

УДК 1 (540)
ББК 87.7
Д 36

Перевод и составление В. Ф. Дернова-Пегарева

Д36 Даосская йога: история, теория, практика/пер. и состав. В. Ф. Дернова-Пегарева — М.: Издательство «Ганга», 2012. — 160 с. ISBN 978-5-98882-130-4

Книга наряду с общей информацией о китайской внутренней алхимии и ее школах содержит перевод трактата Чжао Бичэня, одиннадцатого патриарха даосской алхимической школы У Лю. Трактат был написан в начале XX в. В нем сделана попытка описать даосские методы вскармливания жизни и достижения бессмертия, используя понятия современной западной медицины. В трактате описаны даосские упражнения, практикуемые в школах внутренней алхимии в течение многих столетий. Достоинством текста является достаточно ясное изложение психофизиологических методов даосской йоги, излагаемых обычно с использованием весьма сложной для понимания европейца алхимической символики.

Научный редактор В. Виноградская
Дизайнер И. Горцевич
Корректор Е. Кострова
Оригинал-макет Н. Красноперова

ООО «Издательство Ганга»
117574, Москва, ул. Голубинская, 17/9-501
E-mail: ganga@ganga.ru
Адрес сайта в Интернете: www.ganga.ru

Подписано в печать 18.03.12. Формат 60x84¹/16
Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 10,0. Тираж 1000 экз. Заказ № 1625.

Отпечатано в типографии ООО «Флер-1», 350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© В. Ф. Дернов-Пегарев, 2007
ISBN 978-5-98882-130-4 © ООО «Издательство Ганга», 2011

Введение

Предмет данного исследования так называемая «даосская йога», уже привычный для современного читателя термин, требующий однако некоторого уточнения, ибо более правильным было бы его отнести к разряду «внутренней алхимии» (*нэй дань*) или, еще точнее, к даосскому искусству «вскармливания жизни» (*ян шэн*), понимая под последним сложный комплекс психосоматических упражнений, цель выполнения которых достижение состояния единения со всем сущим и личного бессмертия.

Китайская алхимия издавна привлекала к себе внимание историков науки на Западе. Во всяком случае, прогрессирующее развитие подобного интереса можно проследить на протяжении, как минимум, ста лет. Однако подлинно научное ее изучение началось лишь около сорока лет назад такими учеными как Дж. Нидэм (1954–1983) и Н. Сивин (1968), поскольку до этого времени не был даже четко определен сам предмет исследования. Дело заключается в том, что их предшественники зачастую смешивали псевдо-алхимические тексты внутренней, или «парафизической», алхимии с собственно алхимическими, как это произошло, например, при переводе на английский язык «Глав о прозрении истины» (*Уч-жэнь пянь*) Чжан Бодуаня Т. Л. Дэвисом и Чжао Юньцуном (1939). Сам же круг изучаемых текстов был практически ограничен «Бао Пу-цзы» Гэ Хуна, представлявшим собой несомненно труд первостепенной важности, но все же далеко не единственным, а, с точки зрения изучения проблем методологии китайской алхимии, далеко и не самым важным.

Однако в настоящее время, благодаря исследованиям вышеназванных ученых, положение значительно

улучшилось. Поэтому, в виду того что в отечественной науке проблема китайской алхимии разработана весьма слабо, представляется разумным дать краткое резюме исследований этих ученых, то есть подвести итог достижений современной синологии в данной области.

Здесь представляется возможным выделение нескольких ключевых проблем: 1) определение алхимии; 2) происхождение алхимии; 3) соотношение алхимии с другими научными дисциплинами и ее связь с даосизмом; 4) взаимоотношения китайской алхимии с другими региональными формами алхимии (индийской и арабской). Н. Сивин определяет китайскую алхимию как «континуум с теоретически обоснованным стремлением создать химическую модель космического процесса, с одной стороны, и преимущественно прагматической ориентацией на поиски эликсиров бессмертия, с другой». Он также подчеркивает, что речь идет именно о традиционном, т. е. предшествующем европейской научной методологии Нового времени, типе науки, поскольку она частично выходит за пределы ее прагматики, будучи направлена, главным образом, на достижение здоровья, лечение специфических болезней, продление жизни, обретение бессмертия и духовного совершенства.

Н. Сивин настаивает на том, что китайская алхимия является ветвью китайской медицины, будучи тесно связана, с другой стороны, с нравственной философией и социальной мыслью. Касаясь соотношения внешней и внутренней алхимии, он резко критикует дихотомическую интерпретацию этих двух видов алхимии в виде оппозиции «экзотерическая–эзотерическая».

В этой связи М. Элиаде замечает, что здесь Н. Сивин исправляет весьма распространенное заблуждение, ибо эзотерическая, или тайная, передача традиции характерна для начальной стадии любого вида техники или

науки. Причем такое положение вещей характерно не только для Китая, Индии и Ближнего Востока, но и для Древней Греции.

Алхимик-теоретик более связан со временем, нежели с пространством. Его целью является создание в лабораторных условиях временного микрокосма вселенной, дабы понять принципы универсума и достичь медитативного или интеллектуального единства с Дао природы. Цель алхимика-практика не столько постижение, сколько созидание, то есть она заключается в ускорении процессов, формирующих и превращающих, по его мнению, минералы в естественный эликсир бессмертия. Таким образом, если для алхимика-теоретика эксперимент имеет исключительно духовную значимость, и потому может быть плодотворным лишь при совершении обрядов, ритуалов и поста, то для алхимика-практика это, прежде всего, химический результат, который будет действенным для любого человека, в том числе и для не прибегавшего к обрядам. Именно эта установка и превратила практическую алхимию в часть медицины. Ибо большинство алхимиков были одновременно медиками, внесшими большой вклад в развитие фармакологии и подразделившими все вещества на три категории: лечебные, тонизирующие и дарующие бессмертие.

Что касается вопроса о соотношении алхимии с даосизмом и последнего с наукою вообще, то Н. Сивин резко выступает против точки зрения Дж. Нидэма, согласно которой даосизм был наиболее научной идеологией, в том смысле, что он наиболее благотворно влиял на развитие науки. Вместе с тем признавая, что алхимия на протяжении всей своей истории действительно была тесно связана с даосизмом и его учением о бессмертии, Н. Сивин считает, что подавляющее число алхимических, дыхательных и гимнастических методов были не

столько даосскими, сколько ассимилированной, хотя и практикуемой преимущественно даосами, частью обще-китайского культурного наследия.

Определенное внимание он также уделяет и проблеме происхождения алхимии. В целом Н. Сивин склоняется к признанию ее автохтонности. Что же касается вопроса о типологической общности китайской индийской и арабской алхимии, то на нем следует остановиться подробнее.

О соотношении китайской и индийской алхимии много писал М. Элиаде (1958). Индийские алхимические тексты (типа «Расанар-навы»), также как и трактаты последователей хатха-йоги, тесно связанные с тантрическими традициями («Шива самхита», «Гхеранда самхита», «Хатха-йога прадипика») говорят о «неразрушимом теле» (*сиддха деха*), то есть о теле адепта. Фактически идеал легендарных индийских чудотворцев — сиддхов и натхов — заключался не только в обретении духовной свободы, но также и совершенного здоровья (*агара*) и бессмертия (*амара*). Легенды об этих святых подчеркивают их победу над смертью благодаря йоге и алхимии. Небольшой трактат «Йогавиджа» делит людские тела на «незрелые» (*апаква*) и зрелые (*паква*). Последние обретаются благодаря йоге и потому называются «йогическими телами» (*йога деха*). Иными словами, здесь явно используется преимущественно алхимический мотив «зрелых» и «незрелых» металлов, которым в данном случае уподобляются человеческие тела.

В древней Индии, как и в Китае, практиковались дыхательные упражнения, сексуальная практика (воздержание от эякуляции) и алхимия ради обретения здоровья, долголетия и бессмертия. В Индии первые упоминания об алхимии (вера в возможность трансмутации металлов в золото посредством снадобий и молитв, из-

готовление эликсиров, алхимическое использование ртути, употребление «жидкого золота» для продления жизни и т. п.) относятся к III в., а систематически алхимические концепции излагаются еще позднее, в частности, в трактатах школы «колесница ртути» (*расаяна*), хотя отождествление золота и бессмертия возникает еще во времена ранней брахманической прозы (см. «Шатапатха брахмана», датируемая VIII в. до н.э.).

Однако в целом алхимия никогда не играла в Индии той роли, что в Китае, хотя возможность взаимовлияния индийской и китайской алхимии отнюдь не исключена. В частности, в алхимии Тамилнанда, поддерживавшего в VII–VIII вв. тесные связи с Китаем, прослеживается несвойственное для Индии разделение веществ на мужские и женские (Феллиоза, М., 1969). Вместе с тем во многих даосских текстах алхимического характера можно обнаружить влияние индийского тантризма. Элементы тантрического влияния отмечаются и в более поздних текстах по внутренней алхимии (Уэлч. Х.Х, 1969–1970 гг.).

Из трудов советских синологов по рассматриваемой проблеме следует, в первую очередь, упомянуть работы Э. С. Стуловой (1979, 1984) и Е.А. Торчинова (1980–1993). Следует отметить, что, в отличие от трудов некоторых из своих зарубежных коллег, труды вышеуказанных авторов являются чисто «академическими», то есть совершенно не связанными с реальной практикой «вращения» жизни. Весьма выгодно от них в этом отношении отличаются исследования и работы А. О. Миллянюка, которые, к сожалению, до сих пор не публиковались.

Предисловие

Трактат «Исчерпывающие разъяснения по физиологии и медицине» (*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*) представляет собою рукописную тетрадь, хранящуюся в деревянном футляре вместе с другим рукописным текстом, озаглавленным «Книга техник и стихотворных рукописных формул, относящихся к трем иероглифам по гигиене» (*Вэй шэн сань цзы фа цзюэ цзин*). Общий заголовок на деревянном футляре, объединяющий в себе названия обеих тетрадей, выглядит следующим образом: «*Вэй шэн шэн ли сань цзы фа цзюэ хэдин*».

В основе использованного в тексте транскрибирования китайских терминов лежит общепринятый в настоящее время в Китае вариант *пиньинь*.

Часть I. Введение к «Исчерпывающим разъяснениям по физиологии и медицине»

«Наш Камень есть производное самого Магистерия, а процесс его создания можно уподобить сотворению человека, ибо в его начале имеет место соитие, затем зачатие, далее беременность, затем рождение и, наконец, — вскармливание».

«Розарий философов», стр. 86.

I

О содержании «Исчерпывающих разъяснений по физиологии и медицине»

Представляемый здесь перевод «Исчерпывающих разъяснений по физиологии и медицине» (*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*), относится к традиции китайской внутренней алхимии или, более точно, к алхимической школе У Лю.

Трактат этот был написан Чжао Бичэнем в начале двадцатого века, т. е. в тот период китайской истории, когда пережившая социальное потрясение страна испытывала мощное культурное влияние Запада и, в первую очередь, западной науки. Но если часть китайцев отвернулась от древней традиции, сделав решительный выбор в пользу современной науки, то другая предприняла попытки трактовать традиционное знание в свете усваиваемых ими представлений западного мира. Именно к последним следует отнести и нашего автора, предпринявшего попытку описать даосские методы вскармливания жизни и достижения бессмертия, используя понятия современной западной медицины, смысл которых, как это следует признать, был им усвоен не вполне удовле-

творительно. Причем об этом свидетельствует уже само название его трактата, ибо, вместо того, чтобы обсуждать (подобно авторам большинства даосских текстов) методы вскармливания жизни (*ян шэн*)¹ или обеспечения долголетия, автор исходит из понятия «*вэй шэн*» или «защиты жизни», используя тем самым термин, соответствующий современному понятию «гигиена». Ограничив, таким образом, свой трактат подобными, как ему казалось, более научными рамками, он, по-видимому, надеялся приблизить его к сфере интересов современной медицины. И действительно, термин *вэй шэн* был использован позднее в названии сунского трактата «*Вэй шэнцзя бао чань кэ бэй яо*», написанного Чжу Дуаньчжаном. Он был также употреблен в знаменитом трактате XVII в. «*Чжэнь цзю да чэн*», написанном Ян Цзи-чжоу, сообщающем в авторском предисловии к этому труду о том, что название последнего было выбрано под влиянием его знакомства с передаваемым по линии семейной традиции текстом «*Вэй шэн чжэнь цзю сюань цзи ми яо*».

Несмотря на чисто медицинский характер своего названия, «*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*» представляет собой, главным образом, описание даосских упражнений, практикуемых в школах внутренней алхимии в течение многих столетий. Самый пик развития школ подобного типа был достигнут при династии Сун. Но уже во II в. до н. э. Хуайнань-цзы установил наличие связи ме-

¹ См. «Чжуанцзы» гл. 3, «О вскармливании жизни» (*Ян шэн лунь*). В библиографии к их «Новой книге о династии Тан» (*Синь тан шу*), приводится множество текстов по *ян шэн* и, среди них, состоящий из 10 цзюаней «*Ян шэн яо цзи*». Особенно широко этот термин использовался как в трудах по даосским практикам, так и в трудах по медицине, относящихся к Минской эпохе.

жду приготовлением золота и бессмертием. Во времена танской династии о внутренней алхимии писало уже множество авторов, в число которых входил и Лю Чжигу. Поскольку старший его брат был конфуцианцем, а младший — буддистом, последний поместил в своем храме как изображение Конфуция, так и Будды. Возможно (как это, в частности, предполагает Кальтенмарк) подобный факт следует считать одним из первых свидетельств столь характерного для Китая религиозного синкретизма.

Начиная с сунского периода появляются также упоминания о школах *син-мин* или о «смешанных школах вращения син и мин» (*син-мин шуан сю*). Поскольку этим названиям трудно подобрать соответствующие эквиваленты, мы решили сохранить их аутентичные названия. Поскольку однако они постоянно упоминаются в тексте «*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*», мы все же вынуждены их как-то определить.

Само выражение *син-мин* является весьма древним; его можно найти, в частности в тексте к гексаграмме *Цянь* «Книги Перемен», а также — во «Внутреннем каноне желтого двора» (*Хуан тин нэй цзин*). «Параллельное вращение *син* и *мин*», также как и соответствующий ему термин «параллельного, или двойного, вращения», впоследствии стало обозначать методы сексуального развития в целях обретения бессмертия. Написание *син* представлено иероглифом *шэн* («жизнь») и «ключом» со значением «сердце». То есть, в целом, оно равнозначно понятию индивидуальной природы или квинтэссенции данного существа. Что же касается *мин*, то это уготованная человеку небесами судьба или приданный ему с момента рождения жизненный удел. Мы можем также рассматривать *мин* как совокупность пространственно-временных характеристик индивида. В

этой связи мы можем также обратиться к терминологии Хайдеггера, переводя эти два понятия, соответственно, как «бытие» и «существование». Согласно Гране, *син* соответствует «вертикальному проявлению» человека (во времени), тогда как *мин* — его «горизонтальному проявлению в пространстве».

Локализованные во вполне определенных частях человеческого тела (а именно: в сердце и в почках), *син* и *мин* тем не менее представляют собою не столько некие конкретные вещи, сколько два «полюса», вокруг которых организуется жизнь индивида. Во всяком случае в первой главе трактате XVII в. «*Син мин гуй чжи*» им дается следующие определения: «*син* есть светоносная горячая частица «первичной таковости», тогда как *мин* есть истечение дыхания Единого, т. е. исток высшей сущности прежденебесного дыхания».

Текст «*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*» подразделяется в соответствии с тремя этапами внутренней алхимии, принятыми в школе У Лю, которые будут нами подробно рассмотрены далее. В нем также соблюдается используемое в этой школе различие между понятиями «прежденебесного» (*сянь тянь*) и «посленебесного» (*хоу тянь*), используемыми уже в «Книге перемен» при описании гексаграммы *Цянь*, хотя эти две концепции были восприняты и развиты неоконфуцианцем Шао Канцзе в трактате «*Хуан цзи цзин ши шу*» много позднее, а именно лишь в сунскую эпоху. Термины эти соответствуют понятиям ноуменального и феноменального состояний мира, или, точнее, до создания (небес) и после, т. е. состояниям предшествующего рождению человека (дородовому) и следующего за ним (послеродовому). Впрочем для некоторых авторов, к числу которых относятся и некоторые представители школы У Лю, понятия *сянь тянь* и *хоу тянь* обозначают соответст-

венно то, что обладает формой, и то, что ее лишено. Вот почему мы предпочли использовать в своем переводе понятия «прежде- и посленебесного» состояний.

Следует также отметить общедоступность формы изложения «*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*», содержащую в себе примечания учеников и часто построенную в форме диалога (учителя с учениками), т. е. из вопросов и ответов. Несмотря на определенную последовательность изложения, подразделяемого в соответствии с вышеописанными тремя этапами внутренней алхимии, текст содержит множество повторений, причем упражнения, соответствующие второму этапу, могут быть встречены при описании третьего и наоборот. Это затрудняет понимание текста и приводит к известному размыванию границ между этапами. Это касается, в особенности, фрагментов устной передачи, часто повторяющихся неоднократно.

Таким образом, хотя литературные достоинства текста относительно невелики, к его несомненным достоинствам следует отнести весьма ясное изложение психофизиологических методов даосской йоги, излагаемых обычно с использованием весьма сложной для понимания европейца алхимической символики. Иными словами, в нем ясно прослеживается наблюдаемая со времен минской эпохи тенденция к более ясному изложению алхимического материала, особенно характерная для школы У Лю. Впрочем, это отнюдь не равнозначно ясности абсолютной, ибо, помимо наличия в тексте чисто алхимических терминов, многие немаловажные моменты изложены в нем недостаточно четко.

В целом, целью изложенных алхимических практик является достижение не только бессмертия и долголетия, но и богатства, удачи и благополучия в мире людей, что противопоставляет даосов буддистским монахам, устранившимся от активной жизни.

II

Место автора в системе школ внутренней алхимии

Чжао Бичэнь и его учителя

Чжао Бичэнь родился в 1860 г. в Янфан, местечке округа Чанпин, расположенном в провинции Хэбэй, к северу от Пекина. И хотя дата его смерти неизвестна, мы знаем, по крайней мере, что он дожил до 1933 г., поскольку первое издание положенной в основу настоящего исследования книги содержало портрет автора в возрасте 73 лет. Он был известен также под прозвищем «Старец тысячи вершин» (*Цянь фэн лао жэнь*), поскольку недалеко от его родной деревни воздымалась гора *Цяньфэншань* (Гора Тысячи Вершин), соответствующая одному из центров даосской школы «Врат дракона» (*Лун мэнь пай*), где он изучал даосизм. Впрочем у него было еще два прозвища, «господин, Достигший Согласия с Единым» (*Шунь и-цзы*) и И-цзы. Помимо «*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*», он написал также «Исчерпывающие разъяснения формул и методов *син-мин*» (*Син-мин фа цзюэ мин чжи*). Позднее часть этой книги послужила основой для изданного на английском текста книги Лю Гуаньюя «Даосская йога: алхимия и бессмертие».

Чжао Бичэнь основатель Преждеднебесного течения тысячи вершин (*Цянь фэн сянь тянь пай*), ответвления школы У Лю, в которой он считается одиннадцатым учителем. Согласно его свидетельствам, он лично контактировал со многими учителями даосизма, часть которых относились, по его мнению, к числу ложных. Упоминания о них содержатся в обеих его книгах. Судя по этим книгам (хотя, чаще, он все же старался избегать каких-либо нравственных оценок) у Чжао Бичэня было, по

крайней мере, шесть «истинных» учителей. Главным из них был Лю Минжуй, обитавший на Горе Тысячи Вершин (*Цяньфэншань*), расположенной в юго-восточной части округа Чанпин, в Храме с Маленьким Монастырем в Расселине» (*Гала ань мяо*). Храм этот относился к школе Нань У (*Нань у пай*), ответвлением которой и являлось течение Тысячи Вершин. Лю Минжуй, известный также под прозвищем Даос Цяо Цяо» (*Цяо Цяо дао жэнь*) и Тао Панчань-цзы, занимался лечением людей и обучением их внутренней алхимии. В 1901 г. он объявил о близости своей смерти, которая действительно последовала вскорости после этого. Он является автором текстов «*Цяо Цяо дун чжан*» и «*Дао юань цзинвэй гэ*».

С 1933 г., т. е. в возрасте 33 лет, Чжао Бичэнь обосновался в небольшом храме Хуайань провинции Цзянсу, находившемся под началом учителя У Чана, учеником которого он стал еще в 1894 г. Хотя для внешнего круга своих учеников учитель У Чан выступал в качестве буддийского наставника, нескольких наиболее близких к себе учеников, в число которых входил и Чжао Бичэнь, он также обучал тантризму школы *син-мин*. Всего учитель У Чан прожил 132 года.

Примерно в то же время, а именно в 1985 г., автор этого трактата встретился в Храме Золотой Горы (*Цзиньшаньсы*) с еще одним из своих учителей, Достойным, Постигшим Пустоту, (*Ляо Кун Ши Цзунь*). Будучи уроженцем Пекина, последний учил своих учеников в расположенном к западу от Небесного моста (*Тянь цяо*) религиозном центре «человечности и долгожительства» (*Жэнь-шоу сы мяо*), состоявшем из небольшого храма и монастыря. Несмотря на то, что прозвище этого учителя (*Ляо Кун Ши Цзунь*) имеет чисто буддийское происхождение, название центра уже подразумевает наличие синкретизма между тремя ос-

новными религиями Китая. В самом деле, *сы* указывает на буддийский храм, *мяо* — на даосский, тогда как *жэнь* (человечность) относится к числу чисто конфуцианских добродетелей. Сам Ляо Кун воспринял учение даосской школы *син-мин* от Лю Хуаньяна в пятнадцатый день пятого месяца 1799 г. В 1921 г. он поручил Чжао Бичэню основать Преждеднебесное Учение Тысячи Вершин (*Цянь фэн сянь тянь пай*). В том же году Ляо Кун получил с небес разрешение на устную передачу этой доктрины.

В Вэньчанмине Чжао Бичэнь встретил учителя Тан Бая, известного также под именем Тан Чжимин, а также под прозвищем Лай Шэн чжэнь жэнь. Встреча с ним оказала на Чжан Бичэня столь сильное впечатление, что последний стал его последователем. Тан Бай, уроженец расположенного к западу от Пекина округа Юйтянь, бывший патриархом во втором поколении Школы Золотой Горы (*Цзиньшань пай*), посвятил Чжао Бичэня в патриархи третьего поколения этой школы, наделив свитком, подтверждающим его полномочия.

Школа Золотой Горы была основана Сунь Сюаньцинем, учеником четвертого поколения Школы Врат Дракона (*Лун мэнь*). Она известна также под названием Школы Золотой Горы (*Цзиньшань пай*), поскольку ее основатель проживал в юности вблизи горы одноименного названия.

Чжао Бичэнь был также вторым учеником учителя Лю Юньпу, бывшего уроженцем расположенной вблизи Тяньцзиня деревни Титоу (провинция Хэбэй). Практикуя боевые искусства с юных лет, последний много путешествовал по стране, поставив себе целью возрождение древнекитайского воинского духа. Известно также, что, обосновавшись на некоторое время в округе Чанпин, Лю Юньпу занимался коммерцией. Умер он в возрасте 93 лет.

Хотя мы упомянули лишь некоторых из учителей Чжао Бичэня, можно отметить, что, в согласии с синкретическими тенденциями эпохи, часть из них были буддистами. Другим примером этой тенденции является брат Чжао Бичэня, Чжао Куйи, обучавшийся даосизму у Тан Чжимина из Школы Золотой Горы и у Пэн Жуншана из Школы Врат Дракона, а буддизму — у Чжэнь Юаня, учителя *чань* из школы Линь Цзи.

Как видно из этого предисловия, наряду со званием патриарха в третьем поколении Школы Золотой Горы, Чжао Бичэнь обладал званием одиннадцатого учителя Школы У Лю и основателем Преждеднебесной Школы Тысячи Вершин. Впрочем, в этом нет никакого противоречия, поскольку различия между многочисленными течениями даосской мысли часто были малосущественными. Действительно, нередко даосский учитель, достигая определенной известности и управляя достаточно часто посещаемым храмом, основывал ответвление своей школы, обычно носящее имя данной местности, хотя и мало отличающееся по своей доктрине от других течений. Следует, впрочем, отметить, что соотношения между вышеупомянутыми тремя религиозными доктринами и способами передачи соответствующих откровений в каждой конкретной «амальгаме» подобных течений были вполне индивидуальны. Хранившийся в храме Байюнь в Пекине трактат «Дэн чжэнь лу» сохранил для нас картину различных течений даосской мысли, существовавших в XIX в.¹ Судя по нему, наиболее распространенной в то время школой была Школа Врат Дракона (*лун мэнь пай*), породившая впоследствии Школу Золотой Горы.

¹ См. *Yoshioka. Eisei heno negai: Dokyō*, p. 199.

Основные направления во внутренней алхимии

Соответствующая основным направлениям горизонта (Север, Юг, Восток, Запад и Центр) древнекитайская теория пяти элементов несомненно имеет определенное отношение к более позднему по времени и достаточно условному подразделению школ внутренней алхимии на пять нижеследующих ветвей.

А) Северная школа

Патриархом северной школы, или Школы Полноты Истины (*Цюань чжэнь*), был Ван Чунъян (1112–1170), бывший монахом и приступивший к изучению даосизма лишь в 1159 г. В 1167 г. он отправился для чтения проповедей в провинцию Шаньдун. У него было семь старших учеников, названных Семь Истинных Северной школы: Цю Чанчунь, Лю Чаншэн, Ма Даньян, Тань Чанчжэнь, Хэ Тайгу, Ван Юйян и супруга Ма Даньяна, которую звали Сунь Буэр. Каждый из этих семи учеников стал, в свою очередь, основателем самостоятельной школы. Так, Тань Чанчжэнь был, в частности, основателем направления Нань У, к которому принадлежал и один из учителей Чжао Бичэня, Лю Минжуй. Однако документальные доказательства существования этих семи школ отсутствуют; в частности, мы знаем очень немного о происхождении школы Цюань Чжэнь, основанной и распространенной, главным образом, в провинции Шаньдун и на севере Китая. Основным ее центром был храм Байюнь, располагавшийся в окрестностях Пекина. Доктрина этой школы характеризуется синкретизмом трех религий: конфуцианства, буддизма и даосизма. Адепты школы Цюань Чжэнь придерживались суровой аскезы и ратовали за целибат. Однако именно в рамках этой школы была выработана техника, названная «двойное возвращение син и мин» (*син-мин шуан*

三聖圖

金臺玉局繞彤雲上有真人稱老君八十一化長生訣五千餘言不朽文

陀羅門啓真如出
圓覺海中光慧日
靈山會上說真言
滿舌蓮花古文佛

六經刪定古文章洙泗源
深教澤長繼往開來參造
化大成至聖文宣王



Три совершенномудрых: Лао-цзы, Будда и Конфуций
(Из «Син мин гуй чжи»)

сю), причем, позднее, понятием «двойного взращивания» *шуан сю* стало принято обозначать сексуальный тантризм. Последний, в свою очередь, получил широкое распространение в Школе Врата Дракона (*Лунмэнь пай*), основанной Цю Чанчунем, названной в честь семилетнего пребывания ее основателя на расположенной в провинции Шаньси горе Врата Дракона. Причем особое распространение Школа Врата Дракона получила именно на севере Китая. Цю Чанчунь сопровождал монгольского императора юаньской династии Чингиз-хана в его путешествии на Тибет. Поскольку императоры этой династии приняли ламаизм, представляется весьма вероятным, что идеи ламаизма и тантризма оказали влияние не только на школу Врата Дракона в целом, но и на самого Цю Чанчуна.

Б) Южная школа

Патриархом южной школы считается легендарный предок всех школ внутренней алхимии Люй Чунъян, или Люй Дунбинь, передавший свое учение Лю Хайчаню, который стал, в свою очередь, учителем Чжан Бодуаня. Именно этот последний является автором таких важных текстов как «Главы о прозрении истины» (*У чжэнь пянь*) и «Четыреста иероглифов золотой киновари» (*Цзинь дань сы бай цзы*). Поскольку Чжан Бодуань был также учителем чань-буддизма, его биография содержится в известном сборнике биографий учителей чань-буддизма «*Юй чжэн юй лу*». С началом сунской эпохи (т. е. примерно с X в.) чань-буддизм и даосская внутренняя алхимия вошли в период тесных взаимоотношений.

Учение Южной школы последовательно передавалось от учителя к ученику: от Чжан Бодуаня к Ши Синлиню, от Ши Синлиня к Би Даогуану, от Би Даогуана к Чэнь Ниваню и, наконец, от Чэнь Ниваня к пятому патриарху

школы — Бай Юйчаню. Подобно Северной школе, здесь также говорят о семи мудрецах Южной школы, добавляя к вышеприведенному списку имена ученика Чжан Бодуаня Лю Юйняня, а также ученика Бай Юйчаня по имени Пэн Хэлинь.

Но если в Северной Школе основной упор делается на принципе индивидуального развития, то в Южной — на использовании практик работы с партнером, хотя это различие отнюдь нельзя признать абсолютным.

В) Центральная школа

Она была создана учениками патриарха Инь Цинхэ, жившего с 1169 по 1251 г. Им же приписывается авторство «*Син-мин гуй чжи*», упоминаемого в библиографической главе официальной Истории минской династии (*Мин шу*), как произведение, состоящего из четырех *чжанов*. Текст является типичным примером синкретизма трех вышеупомянутых религий, с явным преобладанием буддизма и заметным влиянием тантризма. В частности, мы находим в нем рисунок Гуань-инь, содержащий характерную для тантрических ритуалов мантру «Ом мани падме хум», а также упоминание о Вайрочане.

С) Западная школа

Создана Ли Ханьсюем, познакомившегося с Люй Дунбинем в чаньском монастыре в горах *Эмэй шань*. В принципе, это течение мало чем отличается от Южной школы, включая и упор на работу с сексуальным партнером.

Д) Восточная школа

Именно Восточная школа породила в свою очередь Школу У Лю, одиннадцатым патриархом которой и был Чжао Бичэнь. Течение это было основано патриархом минской эпохи Лу Циньсюем, известным также под именами Лу Чангэн и Лу Сисин. Он был посвящен в учение

самим Люй Дунбинем, также использовавшим «парную работу». Одним из наиболее известных трудов Люй Дунбиня является «*Фанху вайши*».

Школа У Лю была названа в честь двух своих основателей, время жизни которых разделено интервалом в двести лет: У Чунсюя и Лю Хуаяна. Согласно Сюй Цзиньчжуну, последователю этой школы живущему ныне на Тайване, У Чунсюй, оригинальным именем которого было У Шоуян, родился в 1574 г. Однако согласно Йошиоке, он родился в 1563 и умер в 1632 г.¹ Его учителем был Цао Хуаньян, учивший его с 1593 по 1612 г., когда он достиг бессмертия в результате выполнения соответствующих даосских практик. В предисловии к своему трактату «*Тянь сянь чжэн ли чжи лунь*», написанному в 1639 г.², У Чунсюй подписывается в качестве ученика Цю Чанцюня в восьмом поколении. Иными словами, он одновременно являлся последователем и течения Врат Дракона, и Восточной школы. Помимо трактата «*Чжи лунь*», У Чунсюй написал также трактат «*Сянь фо хэ цзун юй лу*», написанный в форме диалога учителя со своими учениками³.

Согласно традиции, Хуаян, второй патриарх Школы У Лю, родившийся в 1735 г. в период династии Цинь, встретил своего учителя У Чунсюя во сне, получив от него соответствующее посвящение. Правда, согласно другому источнику, он получил свое посвящение от учителя чань Цзи у (*Цзи у чань ши*), обучавшего его в 1723 г. буддизму и традиционной доктрине Школы Врата Дракона⁴. Таким образом, хотя точную дату его рождения сле-

¹ См. *Yoshioka. Eisei heno negai: Dokyo.*

² «У Лю сянь цзун цюань цзи», гл. 8.

³ См. «Сянь фо хэ цзун юй лу» в «Дао цзан цзи яо», т. 43.

⁴ Что свидетельствует о несовпадении основных дат его жизни в различных источниках.

дует считать неопределенной, Лю Хуаян несомненно был патриархом в девятом поколении Школы Врат Дракона. Что же касается писаний двух учителей-основателей Школы У Лю, то излагаемая в них доктрина практически полностью соответствует как учению Чжао Бичэня, так и его учителя Лю Минжуя.

III

Основные понятия даосской физиологии во внутренней алхимии: «поля киновари» и «чудесные каналы»

Практически на всем протяжении текста «Исчерпывающих разъяснений» мы встречаемся с такими понятиями, как «поля киновари» (или их синонимами) и «чудесные каналы»¹. Источником этих терминов является не что иное как даосская концепция структуры человеческого тела и его функционирования, поскольку по ряду особенностей эти понятия существенно отличаются от используемых в традиционной китайской медицине. Следует также отметить, что «поля киновари» и «чудесные каналы», и в особенности два наиболее важных (канал действия и канал управления) составляют базовую основу всей психофизиологической работы даосов.

Поля киновари (*дань тянь*)

Этим термином в даосизме обозначаются вполне определенные области тела, соответствующие местам специфических изменений или преобразований. Как из-

¹ Несмотря на то, что более правильным переводом названия этих меридианов было бы «необычные», мы предпочли название «чудесные меридианы» как более принятое в среде иглоукальвателей.

вестно, киноварь, являющаяся с химической точки зрения сульфидом ртути, представляет собою минерал красного цвета, который соответствует в китайской алхимии первоматерии философского камня. Иными словами, во внешней алхимии киноварь представляет собою материальную основу для производства золота или эликсиру бессмертия в алхимии внутренней. Согласно словарю ханьской эпохи «Объяснение письмен» (*Шо вэнь*), иероглиф «киноварь» (*дань*) представляет собою пиктограмму колодца или шахты, т. е. горную выработку, поскольку весьма распространенная на юге Китая киноварь добывалась, главным образом, именно таким способом. Следует также отметить, что заимствованное из сельского хозяйства понятие «поля» добавляет к понятию «киновари» идею «обработки». Кстати в тексте «Исчерпывающих разъяснений» постоянно встречаются выражения типа «росток эликсира», «сбор плодов эликсира» и т. п. Таким образом «поля киновари» суть не просто некие телесные области или полости, но именно «поля», где имеет место преобразование некоторых используемых во внутренней алхимии материалов.

Сам термин «поле киновари» впервые появляется, по-видимому в даосском тексте поздниханьской эпохи «Внешний канон Желтого Двора» (*Хуан тин вай цзин*), представляющем собою один из основных источников культуры внутреннего развития и продления жизни, который изучается и комментируется вот уже на протяжении столетий. В первой главе этого текста мы находим следующий фрагмент: «Из носовой полости дыхание проходит в «поле киновари». Чуть далее следует: «Эссенция и дыхание удерживаются в «поле киновари». И хотя текст не содержит никаких уточнений относительно локализации этого поля, следует отметить, что речь идет лишь об одном единственном «поле киновари».

Лишь где-то между III и IV вв. возникло представление о трех «полях киновари», расположенных на различных уровнях тела. В качестве таковых выступали расположенное под пупком нижнее «поле киновари», расположенное на уровне сердца среднее «поле киновари» и расположенное в голове верхнее «поле киновари». Однако в различных текстах локализация и названия этих трех полей варьировали.

Так согласно двум текстам IV в., «Бао Пу-цзы нэй нянь»¹ и «Дэн чжэнь инь цзюэ»², нижнее «поле киновари» располагалось в 2,4 цуня ниже пупка, тогда как в таких более поздних текстах, как «Тай си цзин»³ и «Сю чжэнь ши шу»⁴, оно локализуется в трех цунях ниже пупка. Последняя локализация принята большинством современных последователей даосизма. И все же некоторые авторы, и, в частности, автор настоящего труда, располагает его в 1,3 цуня ниже пупка.

Опять же, если верхнее «поле киновари» является предметом детальнейших описаний, то с нижним «полем киновари» все обстоит по-иному. Большая часть текстов ограничивается лишь его локализацией, избегая каких-либо других уточнений. В качестве примера можно привести «Лао-цзы чжун цзин», текст эпохи Шести Династий, в котором содержится следующее описание: «(Нижнее) поле киновари есть корень человека. Это место скопления эссенции и духовной энергии. Это место истока пяти дуновений, дворец зародыша (бессмертия). У мужчин это — место накопления эссенции, а у женщин — место накопления менструальной жидкости. Оно управляет рождением. И располагаются врата объеди-

¹ «Бао Пу-цзы», чжан 18.

² «Дэн чжэнь инь цзюэ», гл. 1.

³ «Тай си цзин», ТТ 59, № 130, с. 1а.

⁴ «Сю чжэнь ши шу», ТТ 1256 № 263, чжан 18, с. 9 а–b.

нения *инь* и *ян* в трех цунях ниже пупка... Это (пространство), окрашенное в центре в красный цвет, слева — в зеленый, справа — в желтый, вверху — в белый, а внизу — в черный, являющееся одновременно и квадратным и круглым, размер которого составляет четыре цуня. Локализовано оно в трех цунях ниже пупка, поскольку представляет собою модель небес, земли и человека. Размерность его (четыре цуня) определяется тем, что небеса соответствуют единице, земля — двум, человек — трем, а времена года — четырем. Его пять цветов соответствуют Пяти переходам (стихиям)...»¹ Впрочем, в этом тексте нижнее «поле киновари» отождествляется с маткой и даже с половыми органами. Опять же вышеописанное распределение цветов не соответствует традиционному (центр — желтый, юг — красный, север — черный, запад — белый и восток — зеленый). В самом деле, центр этого пространства окрашен не в желтый, а в красный цвет, цвет менструальной жидкости и киновари.

Кроме того, в ряде даосских текстов, в особенности тех, что относятся к школе Маошань, в полях киновари (а также и в различных частях тела) располагаются различные божества, являющиеся для адепта объектом визуализации. Однако к рассматриваемым нами здесь текстам по внутренней алхимии это отношения не имеет. Дело в том, что, начиная с сунской эпохи «поля киновари» во внутренней алхимии представляют собою прежде всего места преобразования формообразующей эссенции, внутреннего дуновения и духовной энергии. Иначе говоря, это те три области тела, на которых построены три этапа психофизиологической работы. В «*Сю чжэнь ши шу*», компилятивном тексте династии Сун, упоми-

¹ См. «*Лао-цзы чжун цзин*», гл. 17 «*Юнь цзи ци цян*».

нается, в частности, следующий фрагмент из «Трактата о трех полях и трех киновари»¹. «Рождающаяся в лоне (внутреннего) дуновения духовная энергия располагается в верхнем «поле киновари»; рождающееся в лоне (формообразующей) сущности (внутреннее) дуновение располагается в среднем «поле киновари»; объединение воды с истинным дуновением порождает (формообразующую) сущность, которая располагается в нижнем «поле киновари». (Таким образом) верхнее «поле киновари» есть обитель духовной энергии, среднее «поле киновари» есть дворец (внутреннего) дуновения, а нижнее «поле киновари» есть местоположение (формообразующей) эссенции.

Многие тексты из числа относящихся к Школе Врат Дракона (т. е. внутренне родственные данному) используют несколько названий для одного и того же «поля киновари». Одним из примеров является, в частности, «Да чэн цзи цзин»², трактат XVIII в., написанный Лю Хуаяном, мы находим следующий фрагмент: «Верхнее поле киновари, или Грязевая пилюля (*Ни вань*), располагается в центре головы. Это поле, иногда называемое также Верхним лотосовым прудом (*Шан лянъ чи*), заключает в себе духовную энергию. Среднее поле киновари, размер которого составляет 1,2 цуня, называется также Глиняным котлом (*Ту фу*) или Средним лотосовым прудом (*Чжун лянъ чи*). Оно располагается на 3,6 цуня ниже центра тела и представляет собою место, где вскармливается зародыш. Слева от него располагается Ясный зал (*Мин тан*), а справа — Обитель тайны (*Дун фан*). Нижнее поле киновари, называемое также Цветущим прудом (*Хуа чи*) или Морем дыхания (*Ци хай*),

¹ См. «Сю чжэнь ши шу», ТТ 125, № 263, цз. 18, стр. 6б.

² См. «Да чэн цзе цзин», стр.19.

находится на 1,3 цуня ниже пупка. Оно соответствует половым железам, располагаясь на равном расстоянии от почек и копчика. Это — место сосредоточения эссенции и собирания лекарства. Слева от него также находится Ясный зал, а справа — Обитель тайны.

В другом тексте Школы Врат Дракона («*Жу ши во вэнь*»), датируемым уже XIX в.¹, приводится сходное описание трех полей киновари, однако размер нижнего поля киновари составляет там 1,2 цуня и оно заключает в себе две полости, которые сообщаются с почками.

В целом, судя по текстам внутренней алхимии, нижнее поле киновари имеет самое непосредственное отношение к половой функции. Следует также отметить, что в «*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*» термин «нижнее поле киновари» вообще не используется, заменяясь таким его эквивалентом как «Обитель дыхания».

Чудесные каналы (*ци цзин ба май*)

К числу чудесных каналов относятся следующие меридианы: канал управления (*ду май*), канал действия (*жэнь май*), пронизывающий канал (*чун май*), янский ножной канал (*ян цзяо май*), иньский ножной канал (*инь цзяо май*), янский поддерживающий канал (*ян вэй май*), иньский поддерживающий канал (*инь вэй май*) и опоясывающий канал (*дай май*). Причем первые два из этих каналов имеют в даосизме совершенно особое значение, обусловленное связанным с ними многозначным символизмом. Во всяком случае тексты по внутренней алхимии содержат многочисленные, более или менее завуалированные, описания циркуляции внутреннего дыхания по этим каналам, основанные на

¹ См. «*Жу ши во вэнь*» в «*Дао цзан сюй бянь*», гл. 3.

различных системах аналогии. Учитывая особую важность этих двух каналов, мы рассмотрим их в самую последнюю очередь.

Медицинский трактат I–II в., известный под названием «Канон Восемидесяти одной трудности» или *Нань цзин*, содержит в себе три главы, посвященные чудесным сосудам, в которых описывается их траектории, влияние и связанные с ними заболевания¹. Согласно двадцать седьмой главе этой книги, их название (чудесные, а, вернее, необычные сосуды) обусловлено, в отличие от обычных или главных каналов, каждый из которых связан с каким-либо иньским или янским органом, с их принадлежностью к совершенно иной системе энергетики организма. Во всяком случае в «*Нань цзине*» они сравниваются со своего рода отводящими каналами, поглощающими избыточную энергию двенадцати главных меридианов, выполняя тем самым охранительную функцию. Знаменитый врач времен минской династии Ли Шичжэнь, приводя в своем труде их характеристику из «*Нань цзина*»², добавляет к ней собственные примечания. В частности, он полагает, что врачу, стремящемуся найти истинную причину болезни, совершенно необходимо осознавать роль чудесных сосудов, тогда как даос, практикующий внутреннюю алхимию, обеспечивает должное функционирование «печи и тигля» исключительно благодаря им.

Впрочем, для даосов восемь чудесных каналов вообще играют несколько иную роль, являясь с их точки зрения, каналами циркуляции прародительской энергии, представленной, главным образом, янским дыханием. Опять же, согласно даосским текстам, у обычных людей

¹ См. «*Нань цзин*», гл. 27, 28, 29.

² См. «*Ци цзин ба май као*» Ли Шичжэня в «*Нэй гун ту шо*», раздел ся, с. 432.

эти каналы закрыты для циркуляции. Напротив, в медицинских текстах утверждается, что эти каналы вовсе не закрыты для циркуляции дыхания. На деле, это противоречие во мнениях основано на чисто качественном различии: дело в том, что у обычных людей содержание янского дыхания в чудесных сосудах недостаточно для их полноценного функционирования. Что же касается даосов, то они стимулируют деятельность этих каналов посредством различных упражнений.

圖行循脈蹻陽



圖穴脈蹻陽



Меридиан ян цзяо (из «Нэй вай ту шо»)

1) Меридиан *ян цзяо*, или янский ножной меридиан. Он назван так потому, что начинается именно на стопе. Согласно «Нань цзину» он исходит из середины пятки, следуя вдоль наружной лодыжки и поднимаясь к точке *фэн чи*, начиная с которой входит в голову. Согласно

«Лин шу»¹, он протягивается от стопы до уголка глаза, насчитывая шесть с половиной футов; его считают ответвлением ножного меридиана *тай ян* мочевого пузыря. В акупунктуре этот меридиан связывает десять точек, расположенных на янских меридианах. Иными словами, он объединяет между собой различные янские меридианы рук и ног, проходящие по правой и левой сторонам тела.

2) Меридиан *инь цзяо*, или иньский ножной меридиан. Этот меридиан связывает между собой различные иньские меридианы. Согласно «Нань цзину», исходя из середины пятки, он поднимается вдоль внутренней лодыжки

圖行循脈蹻陰



圖穴蹻陰



Меридиан инь цзяо (из «Нэй вай гун ту шо»)

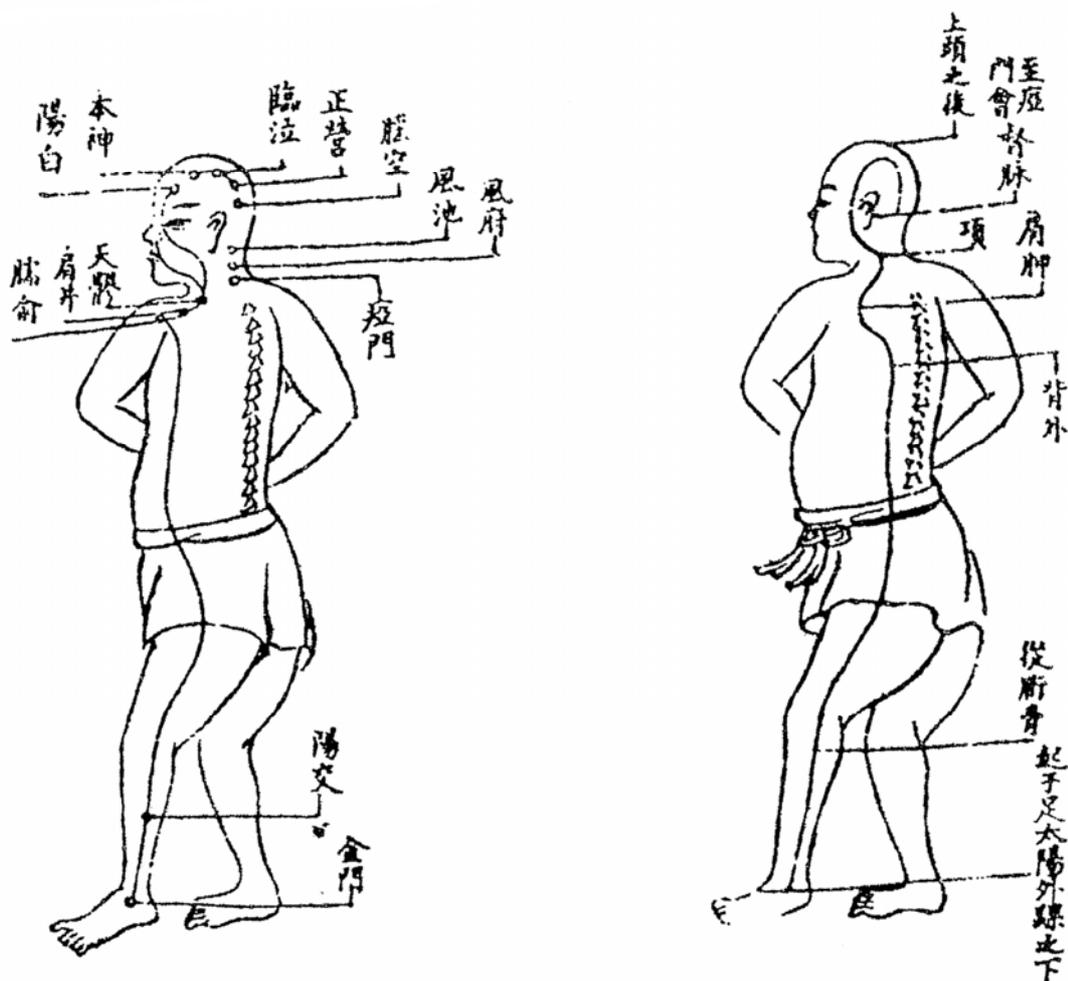
¹ См. «Лин шу», гл. 17.

к горлу, где объединяется с пронизывающим каналом (*чун май*). Согласно «*Лин шу*», этот меридиан является ответвлением ножного меридиана *шао инь* почек. Исходя из точки *жань гу* меридиана почек, он восходит к груди, проникая вовнутрь тела через точку *цюэ пэнь* и снова выходя на поверхность в точке *жэнь ин*, откуда восходит к лицу, доходя до уголка глаза. Этот меридиан связывает четыре акупунктурных точки.

3) Меридиан *ян вэй*, или янский поддерживающий меридиан Согласно «*Нань цзинь*»¹, наряду с меридианом *инь вэй*, функцией этого меридиана является орошение и питание посредством *ци* нижних частей тела,

圖穴脈維陽

圖行循脉維陽



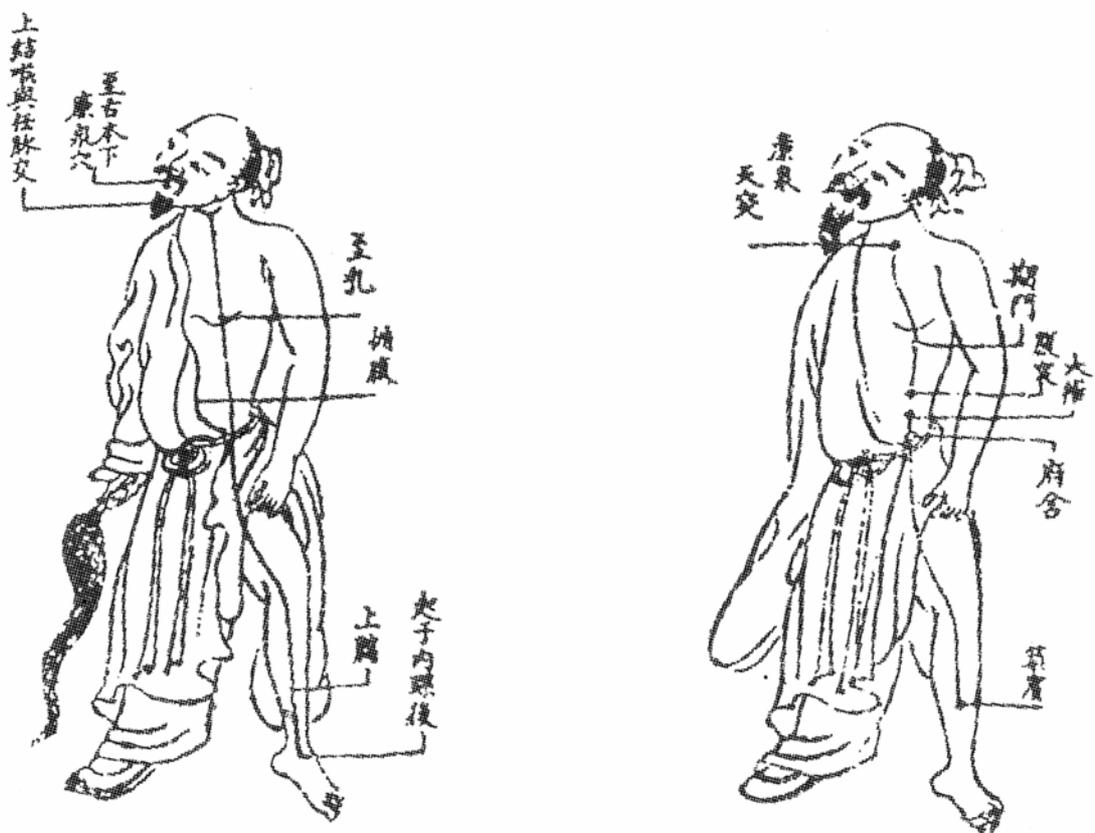
Меридиан *ян вэй* (из «*Нэй вай ту шо*»)

¹ «*Нань цзинь*», гл. 28.

не пересекаемых другими меридианами; иными словами, он играет в основном регулирующую роль. Начинаясь в относящейся к ножному меридиану *тай ян* мочевого пузыря точке *цзинь мэн* (располагающейся под наружной лодыжкой) он идет к спине, поднимаясь вплоть до затылка, где объединяется со всеми янскими меридианами и каналом управления (*ду май*).

Меридиан содержит в себе шестнадцать точек, причем, согласно имеющимся источникам, ход этого канала внутри головы достаточно сложен. В частности, согласно Ли Шичжэню¹, поднимаясь за ухом вверх, он достигает точки *фэн чи*, через которую проникает в голову, проходя затем в уши и восходя к точке *бэн шэн*, где и заканчивается.

圖行循脈維陰 圖穴脈維陰



Меридиан *инь вэй* (из «Нэй вай гун ту шо»)

¹ См. «Нэй гун ту шо», раздел ся, с. 434.

4) Меридиан *инь вэй*, или иньский поддерживающий меридиан Согласно «*Нань цзину*», началом этого меридиана служит точка *чжу бин*, связующая между собой все иньские меридианы тела. Начинаясь в центре пятки, меридиан следует вдоль внутренней лодыжки, и, восходя затем вдоль передней поверхности тела, проходит через кончики молочных желез, достигая, в конечном счете горла, где объединяется с каналом управления. В целом он содержит в себе семь точек.

Согласно же Ли Шичжэню, этот меридиан восходит к передней части макушки головы. В целом же, меридиан *инь вэй* относится, главным образом, ко внутренней части тела (соответствующей в китайской традиции *инь*), в то время как меридиан *ян вэй* относится в основном к его внешней части (которая соответствует *ян*).

帶脉循行圖

帶脉穴圖



Опоясывающий канал (из «*Нэй вай гун ту шо*»)

5) Опоясывающий меридиан (*дай май*)

Согласно «*Нань цзинь*», начинаясь в точке *цзи се*, этот меридиан опоясывает все туловище. Согласно «*Лин шу*»¹, он представляет собой ответвление ножного меридиана *шао инь* (почек), который, начинаясь в колене, и объединяясь с ножным меридианом *тай ян* (мочевого пузыря), поднимается далее к почкам и, выходя (на поверхность) в области 14 позвонка, формирует далее (собственно) опоясывающий меридиан. Название это обусловлено тем, что он как бы стягивает, подобно поясу, все остальные меридианы между собой.

6) Пронизывающий канал (*чун май*)

В даосских текстах его довольно часто называют также центральным меридианом (*чжун май*). Согласно «*Су вэнь*», начинаясь в промежности, он восходит через пупок, достигая сердца.

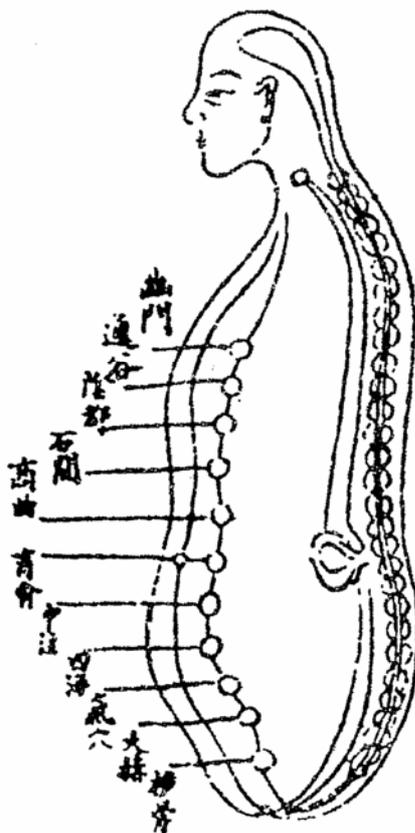
Согласно «*Лин шу*», одно из его ответвлений (восходящее внутри спины вверх) служит своего рода резервуаром для различных других меридианов тела, в то время как другое его (приповерхностное) ответвление восходит вдоль передней поверхности тела к гортани, заканчиваясь в области рта. Вверху этот меридиан объединяется с янскими меридианами тела, внизу — с иньскими, а в средней части тела он связывается с меридианами почек и желудка.

Начинаясь (как и канал действия) в матке, этот меридиан соответствует Морю Крови, являясь, в то же время, «морем» для всех других меридианов. Его внешняя и приповерхностная часть, начинаясь в точке *ци чун* циркулирует между ножным меридианом *ян мин* (желудка) и ножным меридианом *шао инь* (почек). Он проходит через живот до точки *хэн гу*, и, обходя (в от-

¹ См. «*Лин шу*», гл. 17.

ношении 5/10) пупок, поднимается к груди, где и рассеивается. Всего в нем содержится 24 точки.

圖 穴 脉 衝



Пронизывающий канал (*чун май*) (из «Нэй вай гун ту шо»)

Согласно Ли Шичжэню¹, этот меридиан заполнен (точно так же как и каналы управления и действия) энергией *ци* желудка, источником которого является наше питание; причем в нижней части живота оно объединяется с исходящей из почек истинной прежденебесной энергией *ци*. Именно эти смешанные друг с другом энергии и совершают совместное круговращение по всему нашему телу.

Практически во всех даосских текстах этот пронизывающий канал называется центральным меридианом

¹ См. «Нэй гун ту шо», раздел ся, с. 380.

(*чжун май*). Причем в одних случаях он рассматривается в качестве центра, отождествляемого с так называемым «центральной дворцом» (*чжун гун*), тогда как в других — в качестве проходящего по центру тела канала, называемого «Путем Желтого Двора» (поскольку, как известно, желтый цвет соответствует «центру»).

7) Канал управления (*ду май*)

Возможно, что намек на этот канал содержится в известной фразе из «*Чжуан-цзы*»¹: «Придерживаясь истинной середины (*Ду*), вы будете иметь возможность сохранять свое тело целым и невредимым и поддерживать свою жизнь до (предуготованного) конца». Ибо по мнению некоторых даосов понятие «истинной середины» равнозначно именно управляющему каналу, который проходит по центру спины».

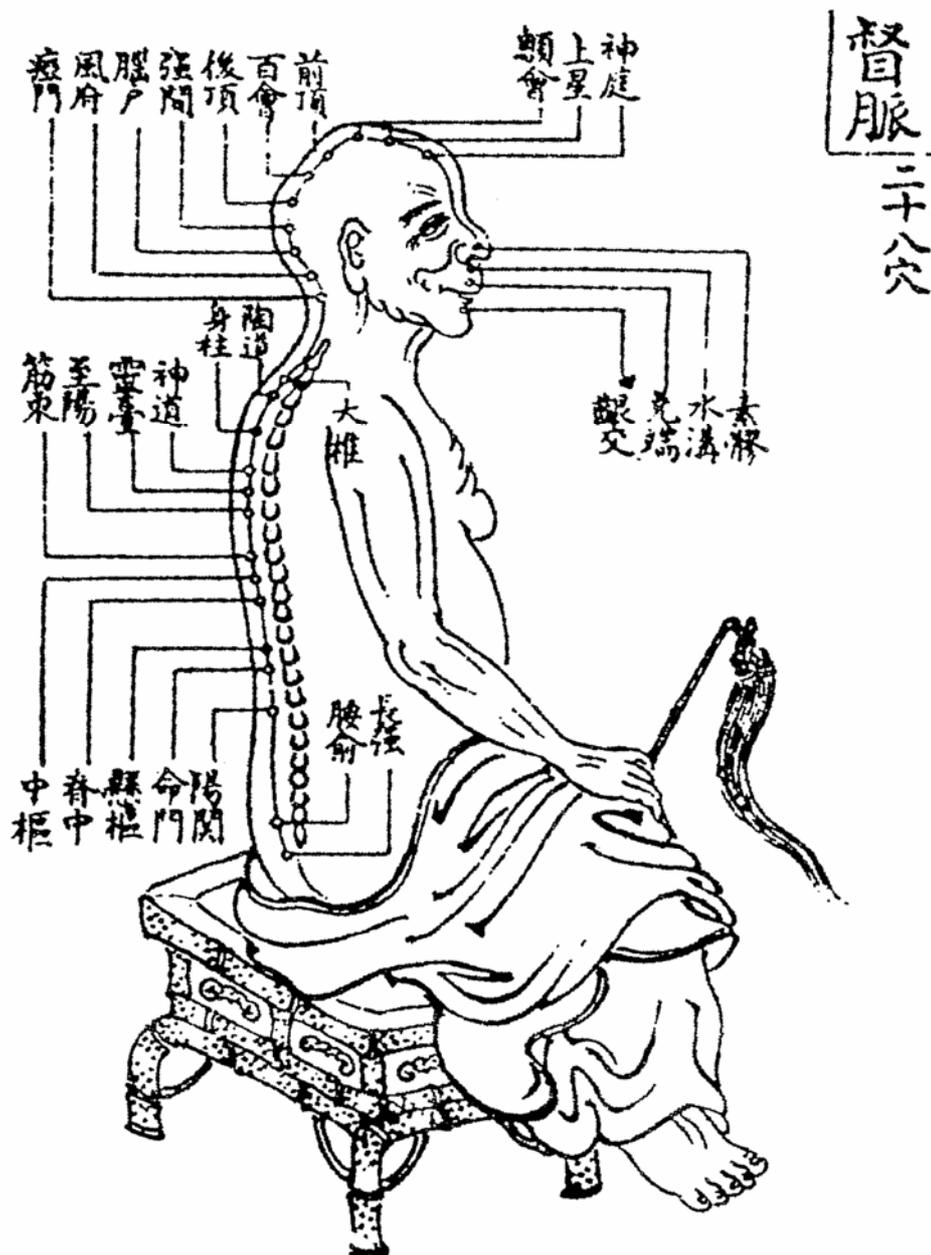
Классическое медицинское описание траектории этого канала имеет следующий вид²: «Канал этот, берущий свое начало в промежности, восходит вдоль позвоночного столба, проникая в мозг на уровне затылка и вновь выходя из него в области макушки головы, откуда он нисходит вдоль срединной линии тела, пересекая лоб и нос. Связывая половые органы с головою (т. е. своего рода перекрестком всех янских органов), он связует тем самым все янские меридианы. В целом он содержит в себе 27 точек, самой нижней из которых, считая снизу, является *чан цян*».

Впрочем, Хуа Божэнь приводит в своем «Трактате о четырнадцати меридианах» (*Ши сы цзин*) еще более детальное описание траектории этого канала: «Начинаясь в точке, расположенной между анусом и мочевым каналом, он тянется вдоль спинного мозга, не смешива-

¹ См. «*Чжуан-цзы*», гл. 3.

² См. Porkert, с. 273.

ясь с последним. Обойдя расположенную на макушке головы точку *бай хуй*, он направляется к кончикам ушей. Интересно отметить, что Хуа Божэнь называет



Канал управления (*ду май*) (из «Нэй вай гун ту шо»)

точку *бай хуй* (сто соединений) также точкой "Трех ян и пяти объединений", т. е. использует терминологию, весьма сходную с исследуемыми нами даосскими практиками, поскольку ее целью является объединение пяти дыханий с тремя (янскими) "цветками" в макушке. В любом

случае, это доказательство взаимного влияния друг на друга классической китайской медицины и даосизма, начиная с эпохи династии Юань».

Согласно «*Дао юань цзин вэй гэ*», написанном основным учителем Чжао Бичэня¹ Лю Минжумем, начинаясь в копчике, управляющий канал проникает в спинномозговой канал и восходит, *закручиваясь* вокруг позвоночного столба, до затылка, где соединяется с мозгом. Следует сказать, что это единственный текст, где нам удалось обнаружить упоминание о подобной спиралеобразной траектории этого канала. Поэтому вполне резонно предположить здесь влияние индийской (сакральной) концепции тела, центральным ядром которого являются три основных энергетических канала (Сушумна, Ида и Пингала); при этом два вспомогательных из них (Ида и Пингала) спиралеобразно *закручиваются*, соответственно, слева и справа, вокруг главного (Сушумна).

Согласно даосским представлениям, канал управления содержит внутри себя три прохода (называемых в некоторых текстах также «*тремя островами*»)², которые необходимо «*вскрыть*». В даосских текстах, относящихся к течению Врат Дракона они описываются следующим образом: «К трем проходам относятся собственно копчик (*вэй люй гуань*), расположенный над седьмой секцией копчика или точно на уровне почек, проход *цзя цзи* (который считается двойным)³ и расположенный у затылка проход Нефритовая Подушка (*Юй чжэнь*)». В «*Жу ши во вэнь*»⁴ уточняется, что расположенный у основания

¹ См. раздел *ся*, с. 60.

² См. «*Чуань дао цзи*», гл. 4 и стихотворения Сунь Буэр «*Кунь дао гун фу ци ди*» (№ 6) в «*Дао цзан цзи яо*», т. 39; и «*Сюй чжэнь тай цзи хунь юань ту*», ТТ 68, № 149, р. 9а.

³ Ср. «*Лин бао би фа*», чж. *чжун*, гл. 5.

⁴ См. «*Дао цзан сюй бянь*», с. 1в.

позвоночного столба копчик сообщается с почками, и что проход Нефритовая Подушка иногда называют также Железной Стеной (*Те би*) в связи с тем, что его «открытие» сопряжено с большими затруднениями. Что же касается самого «канала управления», то его также называют Желтой рекой (Хуанхэ) или же «ручьём Као», в честь места рождения шестого патриарха чань-буддизма Хуй Нэна¹.

8) Канал действия (*жэнь май*)

Начинаясь в промежности, этот канал пересекает покрытые волосяным покровом и расположенные под пупком половые органы, выходя затем на поверхность и восходя к гортани, горлу и рту, где разделяется на две ветви, идущие к глазам². Согласно «*Лин шу*»³, его общим (вместе с каналом управления) истоком является матка. Во всяком случае, он связан как с маткой, так и со всеми иньскими каналами, функционируя в качестве резервуара и регулятора иньского дыхания. В целом в нем содержится 24 точки.

Что же касается даосских источников, то, согласно многим исследователям, в известных нам трактатах попросту отсутствует сколь-нибудь подробное описание траекторий каналов управления и контроля; дело заключается в том, что, поскольку, согласно даосским представлениям, эти каналы обычно разъединены вверху и внизу, то одной из целей даосских практик как раз и является их объединение, имеющее своей целью установление кругооборота янской и иньской энергии-ци по сформированной подобным образом кольцевой орбите. Во всяком случае, Лю Минжуй приводит в своем тексте

¹ «*Нэй гун ту шо*», раздел ся, с. 60.

² См. Porkert, p. 278.

³ См. «*Лин шу*», гл. 65.

«Дао юань цзин вэй гэ»¹ пример оленя, восстанавливающего в период сна циркуляцию в своем канале управления за счет смыкания окончания своей морды с анусом; он также ссылается на черепах и журавлей, восстанавливающих циркуляцию *ци* в этом канале посредством специфического дыхания. Согласно Лю Минжю, именно благодаря этому три вышеупомянутых вида животных способны жить более тысячи лет. И как мы увидим далее, даосы все же не только сохранили в своих трудах память о кольцеобразной траектории этих двух каналов, но и придали ей весьма сложную и детально разработанную символику.

Судя по даосским текстам, все большее и большее внимание уделяется этим каналам начиная с конца танской и начала сунской эпох, что находит свое отражение и в чисто медицинских текстах. Во всяком случае известный врач Хуа Божэнь приводит в своем «Трактате о четырнадцати меридианах» (*Ши сы цзин*) совместное описание двенадцати обычных меридианов с каналами управления и действия, уже выделенными им из совокупности так называемых «восьми чудесных сосудов».

Дальнейшее сближение между относящимися к этим двум каналам понятиям даосской школы и школы традиционной китайской медицины происходит начиная с периода династии Юань и в течение всего периода династии Мин. В частности, написанный Ян Цзичжоу в XVII в. трактат «Чжэнь цзю да чэн» содержит обширное рассуждение по поводу восьми «чудесных сосудов», объединяющее медицинские концепции «Су вэнь», «Лин шу» и «Нань цзин» с концепциями даосов, оцениваемыми автором на голову выше соответствующих буддийских. В частности, он пишет следующее: «Каналы

¹ Раздел ся, с. 60.

управления и действия подобны небесным и земным периодам со знаками *Цзы* и *У*; когда они не связаны в единое целое, *инь* и *ян* также разделены друг с другом. Будучи же связаны друг с другом, они становятся неразделимыми. Увы! Буддисты ничего не понимают в этих каналах, они практикуют посты, безмолвие, обрубают себе руки (намек на второго патриарха чань-буддизма, достигшего озарения после того, как он отрубил себе руку), сжигают свои тела и пребывают в неподвижности, пока заживо не иссыхают. Как это грустно!»¹

Перечислив целый ряд различных даосских практик, Ян Цзи чжоу приводит описание психофизиологических упражнений из области внутренней алхимии, весьма сходных с содержащимися в нашем тексте: «Таким образом, даосские философы используют активизацию этих двух каналов для их регулировки и поддержания в должном состоянии до тех пор, пока они не будут очищены и наполнены (*ци*), что известно у них как "заложение основания". Устраняя затем все мысли, они упражняются далее в покое и сосредоточении, обратив свое зрение и слух вовнутрь, удерживая свет в покое, гармонизируя *ци*, твердо удерживая (это положение) и (постепенно) фиксируют его, сосредоточив свою мысль на Сокровенном проходе. И тогда в лоне воды рождается огонь, в снегу расцветают цветы, почки вскипают, мочевой пузырь нагревается; оба вышеупомянутых канала уподобляются колесу, в то время как члены тела обретают неподвижность камней и гор, небесный механизм приходит в движение, совершая медленные круговращения и восходя в тишине вверх. И в случае сохранения должной концентрации, металл и вода перемешиваются друг с другом, вода и огонь начинают (попеременно)

¹ См. «*Чжэнь цзю да чэн*», разд. 7, с. 265.

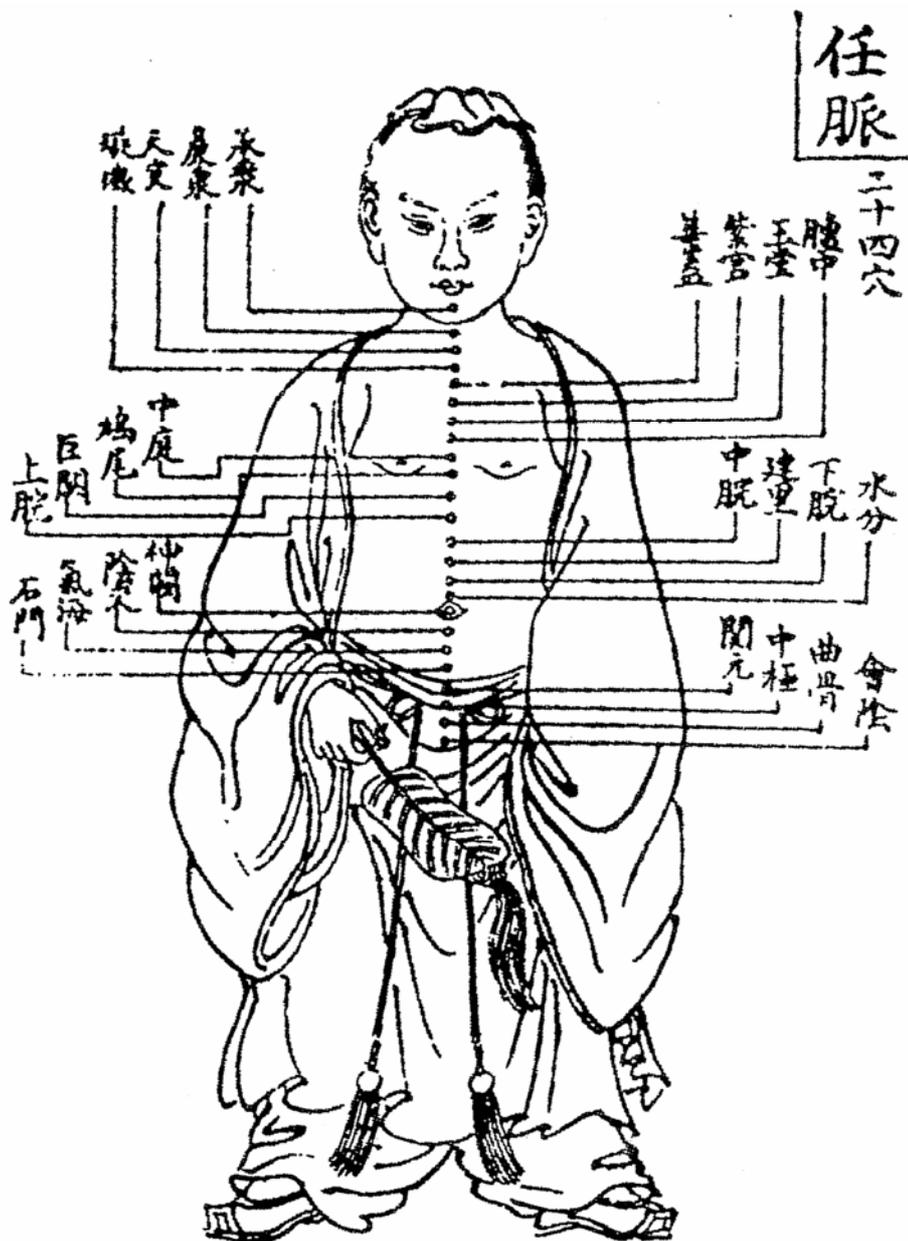
восходить и нисходить и в желтую комнату ниспадает некое зернышко, напоминающее каплю росы. Именно в нем и заключена тайна собирания свинца и ртути... Осуществление сей практики в течение ста дней позволяет заложить основание. По прошествии же десяти месяцев происходит формирование бессмертного зародыша. На этой стадии практики тело и дух растворяются в Пустоте и практикующий утрачивает сознание собственного тела, (иными словами, он уже не чувствует) ни своего духа, ни своего *ци*, ни (даже) зародышевого дыхания...»¹

Выше мы процитировали наиболее характерные описания восьми «чудесных сосудов» приводимых в традиционных медицинских трактатах и в сочинениях даосов. Как можно из этого видеть, в зависимости от источника, их траектории, или орбиты, существенно меняются. В этой связи было бы хорошо вспомнить замечания Поркерта, приведенные в его книге «Теоретические основы китайской медицины»². Поскольку меридианы и каналы были систематизированы лишь начиная с появления «*Нэй цзина*» и «*Нань цзина*», будучи понимаемы в качестве линий, связующих чувствительные точки тела, находящиеся в связи с тем или иным органом (исключая, впрочем, восемь «чудесных сосудов»), то их следует считать результатом последующих теоретических построений. Иными словами, их детальное описание всегда характеризуется наличием небольших отличий, связанных как с особенностями самого описателя, так и с точностью его наблюдений. Таким образом они являются, в первую очередь, мнемотехнической поддержкой для диагностики и терапии заболеваний. По-

¹ См. «*Чжэнь цзю да чэн*», разд. 7, с. 265.

² См. Porkert, p. 197.

сколькo к тому же китайская медицина по своему характеру не столько «органная», сколько «функциональная», то восемь «чудесных сосудов» следует связывать (в первую очередь) не с органами, а с функциями.



Канал действия (из «Нэй вай гун ту шо»)

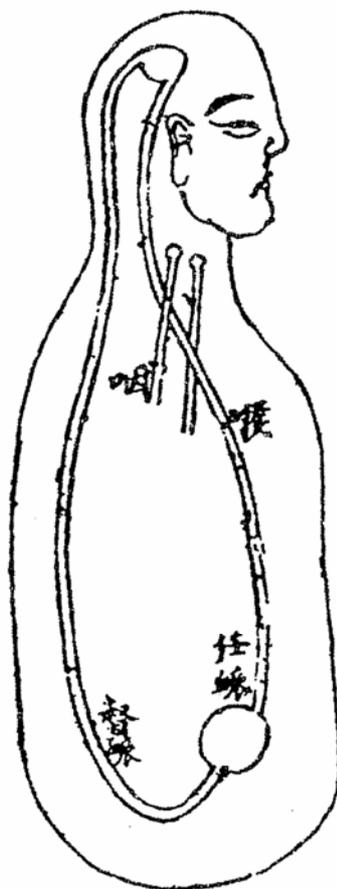
Однако наряду с этой мы хотели бы сообщить и о еще одной концепции восьми «чудесных сосудов», излагаемой в тексте, который приписывается Чжан Бодуаню, знаменитому даосу сунской эпохи и патриарху южной школы внутренней алхимии. В этом тексте Чжан Бодуань

дает описание, заметно отличающееся от приводимых в соответствующих медицинских трактатах (причем не исключено, что делает он это вполне намеренно, то есть желая отметить существующее разногласие). Причем известны две версии текста трактата «*Чжан Цзыян ба май цзин*», одна из которых входит в сборник текстов школы У Лю, а другая составляет часть «*Нэй гун ту шо*».

任督二脈天河周流圖

即是百脈法輪行

時檢長生不死關



現出元關消息路

日常養此真靈訣

Схема круговращения Небесного потока в каналах управления и действия (из «*Нэй вай гун ту шо*»)

Именно из последнего источника мы и приводим ниже следующий фрагмент: «Ниже перечисляются восемь (чудесных) меридианов: расположенный под точкой Дворец ветра (*Фэн фу*) срединный канал, расположенный позади пупка канал управления, расположенный впереди пупка канал действия, расположенный на уровне талии опоясывающий канал, расположенный перед копчиком и за мошонкою меридиан *инь цзяо*, расположенный за копчиком (у второго его сустава) и на 1,3 цуня впереди от макушки головы меридиан *инь вэй* и расположенный на 1,2 впереди от шеи меридиан *ян вэй*. Все люди обладают этими восемью меридианами, поднимающими духовную энергию *инь* (*инь шэнь*), что приводит (в конечном счете) к их закрытию. Но одни лишь бессмертные (даосы) способны их открывать за счет внедрения янского *ци* и обретения Дао. Вышеуказанные восемь меридианов суть корень Великого донебесного пути, предшествовавшего *ци* Единого. Для собирания последнего вначале следует работать с меридианом *инь цзяо*, ибо, приходя в движение, последний открывает все остальные меридианы. Затем следует работать с меридианами управления и действия, а также — со срединным каналом, поскольку они являются источником преобразований во всех других меридианах и жилах. Меридиан *инь цзяо* встречается в алхимических текстах под такими разными названиями как Небесный корень (*Тянь гэн*), Врата смерти (*Сы мэн*), Застава возвращенной судьбы (*Фу мин гуань*), Темный город (*Ю шэн*), Чертовы врата (*Гуй мэн*) и Корень рождения и смерти (*шэн сы гэн*). Он управляется божеством по имени Таокан, сообщаясь вверху с *Ни вань*, он протягивается вниз до точки Кипящий родник (*Юн цюань*). Осознание того, что накопление и рассеивание истинного *ци* осуществляется из вышеуказанных полости и прохода приводит к тому, что небесные врата (макушка го-

ловы) пребывают постоянно открытыми, а земные врата — постоянно запертыми. Восходя от кончика гюзвоночного столба вверх, этот меридиан связывает верх (тела) с низом, благодаря чему и обеспечивается естественное возвращение *ци* вверх. (Благодаря этому) возрастает *ян* и убывает *инь*, в лоне воды рождается огонь, в снегу расцветают цветы, осуществляются непрерывные перемещения (дыхания) между лунною полостью и небесным корнем и во всех 36 дворцах воцаряется (вечная) весна. Достигший этого обретает здоровое крепкое тело и молодое лицо, хоть он и выглядит одуревшим или пьяным. Таким образом, необходимо быть в курсе того, что на Юго-западе, в стране Кунь (живот), кпереди от копчика, кзади от мочевого пузыря, под тонким кишечником и над волшебною черепахою (половые органы) находится тот корень *ци*, что порождается с течением времени землею и небом, имея в виду землю, порождающую свинец. Но (обычные) врачи даже и не подозревают о его существовании».

Согласно этому тексту, восемь «чудесных сосудов» следует рассматривать в качестве мест пребывания (причем, скорее всего, точечных) неких разновидностей или форм *инь* и *ян*. Во всяком случае уже в наше время эти меридианы действительно рассматривались Люй Пэйчжуном (современный последователь даосской школы У Лю, Тайвань) в качестве точечных образований. Причем сам Люй Пэйчжун располагал точку *инь цзяо* на 1,3 цуня выше точки *хуй инь*, располагающейся, в свою очередь, между анусом и пенисом. Соответственно точку *ян вэй* он располагал на уровне сердца, точку *ин вэй* — на три цуня выше почек, а точку *ян цзяо* — на уровне крестца.

Следует также отметить, что в тексте Чжан Бодуаня меридиан (или точка) *инь цзяо* непосредственно связывается с половой функцией, соответствуя таким образом начальному этапу работы по открытию восьми «чудесных сосудов».

Нет никаких сомнений, что известный врач Ли Шичжэнь знал о существовании этого (приписываемого Чжан Бодуаню) текста, поскольку он цитирует его в своем трактате о восьми чудесных сосудах.

Мы вынуждены закончить свое исследование восьми «чудесных сосудов» описанием (метода) их открытия, в изложении современного даоса Цзян Вэйцяо¹. Итак, согласно Цзян Вэйцяо, по прошествии длительного периода медитации, исходящая из копчика жизненная сила поднимается вдоль позвоночного столба к мозгу, откуда она вновь опускается через центральную часть тела в нижнюю часть живота (то есть имеет место открытие «каналов управления и действия»). Затем в центре тела зарождается движение, распространяющееся по эллипсообразной траектории в пределах соответствующей половины тела от левого плеча к левой ноге, где оно и останавливается. Затем возникает ощущение движения, распространяющегося из мозга до копчика; далее подобное же эллипсообразное движение распространяется в правой половине тела, от правого плеча к правой ноге (иными словами имеет место открытие меридианов *ян цзяо, инь цзяо, ян вэй* и *инь вэй*).

Затем вначале возникает (ощущение) движение в горизонтальной плоскости, связующее между собой уши и останавливающееся между бровями, а затем — движение, распространяющееся от макушки головы к подбородку (также останавливающееся между бровями). Далее движущаяся сила связывает макушку головы с пенисом, вызывая его эрекцию (то есть открывается центральный канал). Затем исходящая из центрального дворца сила винтообразно движется вдоль позвоночника, описывая при этом также многократные круги в области поясницы (открытие опоясывающего канала). Од-

¹ См. «*Инь ши цзы цзин цзо фа*».

нако другой современный даос Нань Хуайцзин не согласен с подобным описанием. По его мнению, оно никак не может рассматриваться в качестве общепринятого способа открытия меридианов, являясь сугубо индивидуальным в связи с тем, что Цзян Вэйцяо страдал болезнью легких.

В любом случае, используемые Цзян Вэйцяо описания наклонных эллипсообразных движений весьма интересны, поскольку они свидетельствуют о развитии весьма специфического восприятия адептом своего тела, благодаря чему он воспринимал его в качестве пространственного образования, обладающего известной плотностью, что усугублялось, по-видимому, за счет многократных кругообразных движений (*ци*) вокруг поясницы.

В целом же, наиболее фундаментальным в этом описании нам представляется акцент на круговых движениях, связанных с траекториями «чудесных сосудов», которые обеспечивают цельное ощущение (тонкого) тела, как занимающего в пространстве вполне определенный объем. Иными словами, теряя ощущение составного материального тела, механически «собранного» из множества различных частей, адепт создает образ совершенно иного тела, цельного и динамичного, как бы сотканного из вертикальных и горизонтальных кругообразных силовых линий, являющихся его новой и подлинной основой.

IV

Три этапа внутренней алхимии

С методологической точки зрения школа У Лю, к которой принадлежал Чжао Бичэнь, подразделяет соответствующую психофизиологическую работу на три отдельных этапа, последовательно осуществляемых в од-

ном из трех полей киновари, начиная с нижнего, где происходит возгонка (очищение) формообразующей эссенции-цзин в целях ее преобразования в энергию *ци*, затем среднего, где, в результате возгонки *ци*, последнее преобразуется в дух-шэнь, и, наконец, верхнего, где возгонка духа *шэнь* приводит к «возвращению в Пустоту» (*лянь цзин хуа ци, лянъ ци хуа шэнь, лянъ шэнь хуанъ сюй*). Завершение вышеназванных этапов отмечается возникновением трех соответствующих проявлений: по достижении полноты (формообразующей) эссенции *цзин* адепт перестает испытывать вожделение, по достижении полноты энергии *ци* он перестает ощущать голод, по достижении полноты духа *шэнь* он не имеет более потребности во сне.

Тенденция к выделению во внутренней алхимической работе трех четко определенных этапов проявилась с началом Сунской эпохи. В самом деле, «*Чуань дао цзи*», один из наиболее важных текстов по внутренней алхимии этой эпохи, содержит практически тождественную формулировку: «(Вначале) необходимо обратить вспять (очистить) киноварь, далее следует выполнить очищение тела, затем очищается *ци*, после чего следует выполнить очищение духа *шэнь*, дабы объединиться с Дао». Подобную же формулировку мы находим уже гораздо позднее: в школе У Лю во времена юаньской династии.

Основой подобного разделения внутренней алхимической работы на три этапа являются, таким образом, концепции формообразующей эссенции *цзин*, энергии *ци* и духа *шэнь*. Во всяком случае, именно с этими тремя терминами мы постоянно сталкиваемся в трактате Чжао Бичэня, что требует таким образом отчетливого понимания как самих этих терминов, так и взаимоотношений между ними. Поскольку переводчик долго коле-

бался, прежде чем остановиться на каком-то определенном варианте перевода каждого из них, то ему показалось необходимым предварить дальнейшее их описание анализом наиболее вероятных значений.

Эссенция *цзин*, энергия *ци* и дух *шэнь*

Для более отчетливого понимания вышеперечисленных трех базовых понятий внутренней алхимии важно вспомнить специфическую особенность китайского языка. Как известно, китайские иероглифы представляют собою не буквы, но знаки, семантическое наполнение которых может меняться значительно в более широких пределах, нежели содержание слов европейских языков, определяясь, в первую очередь, конкретной эпохой, в контексте которой они использовались. Более того, даже вполне конкретная концепция редко выступает в качестве самостоятельного целого, являясь гораздо чаще частью системы, состоящей из множества понятий, в силу чего характер объединяющих эти понятия связей играет гораздо более важную роль, нежели ее собственное семантическое поле. Таким образом, сопоставляя два иероглифа друг с другом, мы всегда имеем возможность обогатить смысл каждого из них в отдельности. Взяв в качестве примера слово *ци*, которое часто переводится на Западе как «дыхание», мы вынуждены осознать, что на самом деле этот термин состоит из триады понятий — эссенции *цзин*, энергии *ци* и духа *шэнь*, включая в себя одновременно и понятие Единого. Можно сказать, что, на самом деле, речь идет о Дыхании Единого, или Едином *ци*, тремя аспектами которого и являются понятия (формообразующей) эссенции, внутренней энергии и духа. Представляя таким образом определенные неудобства для западного читателя, подобная гибкость ки-

тайского языка определяет в то же время его богатство и поэтичность, позволяя связывать различные его элементы по законам не столько аналитики, сколько аналогии, обуславливая тем самым снять свойственные им противоположности посредством своего рода синтеза.

Несмотря на то, что три вышерассмотренных термина использовались в даосских и медицинских текстах уже в глубокой древности, в те отдаленные времена их невозможно было считать частями единого целого. Ибо они встречались там либо отдельно друг от друга, либо в виде своего рода биномов: например, *цзин-ци* или *цзин-шэнь*. С подобным их использованием мы сталкиваемся, в частности, в памятнике ханьской эпохи «*Хуан тин вай цзин*», где, например, сказано следующее: «*Цзинь* и *ци* сокрыты в глубине трех проходов»¹. Эссенция и энергия часто упоминаются также в «*Нэй цзинь*», сочинении по медицине, относящемся либо к той же, либо даже еще более ранней эпохе.

Лишь начиная со времен танской династии эти три термина начинают сосуществовать друг с другом в качестве основы алхимической работы, как мы это имеем, например, в тексте Чжан Го: «Человек обрел Единое вместе с духом *шэнь*, энергией *ци* и (формообразующей) эссенцией *цзин*»². Точно также и «Сутра сердечной печати», относящаяся, скорее всего, к середине или концу танской эпохи, начинается с нижеследующей фразы, воспроизводимой позднее многими текстами по внутренней алхимии: «К наиболее превосходным из лечебных средств относятся следующие три категории: эссенция *цзин*, энергия *ци* и дух *шэнь*»³. Правда, эту фразу можно перевести и несколько иначе: «Наивысшее

¹ См. «*Хуан тин вай цзин*», 1.

² ЕЕ 1126 Т. 225, *Тай шан цзю яо синь инь мяо цзин*, с. 1а.

³ ТТ 24, № 13.

из лекарственных средств представлено следующими тремя аспектами: (формообразующей) эссенцией, энергией и духом» (и это было бы, по нашему мнению, более правильным) поскольку далее в том же тексте подчеркивается тот факт, что три вышеназванные сущности представляют на самом деле лишь видоизменения одного и того же начала. В своем комментарии на «Сутру сердечной печати» автор минской эпохи Лу Цяньсюй¹ дает весьма интересные разъяснения по поводу рассматриваемых концепций:

«Эссенция *цзин*, энергия *ци* и дух *шэнь* являются тремя жемчужинами тела. Из них дух *шэнь* соответствует все пронизывающей и озаряющей интуиции, энергия *ци* — вихреобразно движущемуся и всепроникающему дуновению, а формообразующая эссенция *цзин* — пропитывающим наше тело жидкостям и сокам. Что же касается их функций, то дух *шэнь* управляет и контролирует, энергия *ци* руководит исполнением (приказов), а (формообразующая) эссенция *цзин* руководит преобразованием и порождением. Иными словами, каждой из них присуща специфическая функция и она следует распоряжениям управляющего. Относительно их использования можно сказать следующее: (формообразующая) эссенция *цзин* способна преобразовывать энергию *ци*, а энергия *ци* способна преобразовывать дух *шэнь*. Куда проникает дух *шэнь*, туда проникает и энергия *ци*, а куда проникает энергия *ци*, туда проникает и эссенция *цзин*».

а) (Формообразующая) эссенция (*цзин*)

Согласно словарю ханьской династии «*Шо вэнь*», (понятие) *цзин* соответствует «отсортированному и очищенному рису». Иными словами, оно соответствовало

¹ См. «*Фан ху вай ши*», раздел *шан*.

понятию квинтэссенции вещи, а также — сперме или жизненному зародышу. Вот почему обозначающий его иероглиф содержит в левой своей части ключ «рис», что подразумевает присущее ему качество питательности.

Этот термин использован уже в «*Чжуан-цзы*» (IV в. до н. э.), в связи с проблемой долголетия¹. В медицинском трактате ханьской эпохи «*Нэй цзин*» понятие *цзин* имеет несколько смыслов: семенной эссенции, квинтэссенции телесных органов, жизни. Вот почему в «*Лин шу*» сказано так: «В начале, т. е. при зачатии, формируется эссенция, по формировании эссенции возникают головной и спинной мозг».

«*Су вэнь*» следующим образом определяет взаимоотношения между (формообразующей эссенцией) и *ци*: «*Ян* соответствует *ци*, и *инь* — (семенной) влаге. Влага возвращается в тело, тело возвращается к *ци*, *ци* возвращается к эссенции, эссенция возвращается к усвоению. Эссенция потребляет *ци*, тело потребляет влагу. Влага повреждает тело, *ци* повреждает эссенцию...»² Согласно замечанию Поркерта³, создается впечатление, что процессы, ведущие к преобразованию эссенции в *ци*, а *ци* — в эссенцию, чаще всего соответствуют усвоению.

В рассматриваемом нами трактате Чжао Бичэнь различает два вида *цзин*: питающая эссенция иньской природы и семенная эссенция янской. Однако даосские тексты, в которых говорится о питающей эссенции, крайне редки. Полезно вспомнить, что Лу Цяньшуй отождествлял эссенцию с органическими жидкостями, что наводит на мысль о пищеварительных соках. Однако Чжао Би-

¹ См. «*Лин шу*», гл. 15.

² «*Су вэнь*», гл. 5, 2 чжан.

³ Porkert, p. 176.

чэнь, говоря о питающей эссенции иньской природы, сближает ее понятие скорее с медицинскими концепциями, что вполне оправдано, учитывая нижеследующий пассаж из «*Лин шу*» (гл. 8): «Если тревога и страх не рассеяны, эссенция повреждается: при повреждении эссенции кости отвердевают и начинают болеть, поскольку эссенция истекает из них, направляясь вниз. Вот почему следует оберегать от поранений пять внутренностей, заключающих в себе эссенцию; будучи поранены, они приходят в негодность, что ведет к недостатке *инь*. Но недостатка *инь* вызывает потерю *ци*, что (в свою очередь) ведет к смерти».

Что же касается янской эссенции, то, судя по текстам Школы У Лю, под нею явно подразумевается разновидность внутреннего дыхания, или *ци*. Приходящее в движение прежденебесное *ци* преобразуется в невидимую прежденебесную эссенцию, преобразующуюся, в свою очередь, во вполне материальную посленебесную эссенцию. Суть осуществляемой в процессе алхимической работы дыхательной практики состоит в том, чтобы избежать перехода *цзин* в посленебесную эссенцию, преобразовав прежденебесную эссенцию в первозданное *ци*. Иными словами, рассматриваемую нами формообразующую эссенцию не следует путать со спермой, поскольку она соответствует (скорее) динамичной форме внутреннего *ци*. Лю Хуаян описывает ее следующим образом: «Говоря об эссенции, мы имеем в виду нечто невещественное; о первозданности же этой эссенции мы говорим в связи с возникновением в лоне покоя некоего движения».

Согласно тому же Лю Хуаяну, порождающее первозданную эссенцию движение *ци* имеет вихревой и спиралеобразный характер.

б) Энергия (*ци*)

Согласно «Шю вэню», этот термин обозначает восходящие пары. Впрочем необходимо отметить, что это понятие характеризуется четырьмя различными написаниями. Первое (氣) состоит из пиктограмм «пара» (вверху) и «огонь» (внизу). Его мы находим в частности в посвященной циркуляции дыхания надписи Чжоуского периода, изученной и опубликованной Го Можо¹. Второе (炁) соответствует древнему начертанию иероглифа, верхняя часть которого выражает «отрицание», а нижняя обозначает «огонь». Начиная с периода сунской династии подобное начертание использовалось для обозначения прежденебесного дыхания, дабы отличать его от посленебесного, для обозначения которого использовалось обычное написание. Третье написание содержало в себе только пиктограмму «пара» (气). Оно использовалось главным образом в каллиграфическом стиле Лишу. И наконец, последнее и наиболее распространенное написание (氣) состоит из пиктограмм «пара» (вверху) и «риса» (внизу), которое отражает питающий аспект дыхания. В рассматриваемом нами тексте Чжао Бичэня оно обозначает посленебесное дыхание, т. е. движение энергии, обеспечиваемое дыхательным актом.

Впрочем, любая попытка дать сколь-нибудь адекватный эквивалент перевода каждой из вышерассмотренных концепций совершенно неспособен отразить все богатство заключенного в них смысла. Например, в медицинских текстах понятие внутреннего *ци* обычно принято передавать словом «энергия». Однако мы все же предпочли бы передавать его таким словом, как «дыхание», поскольку природа внешней *ци*, поступающей в организм в результате обычного дыхательного акта, в прин-

¹ См. Го Можо «Тянь ди сюань хуан».

ципе, ничем не отличается от природы *ци*, задействованной в процессе внутреннего движения энергии. Более того, в текстах по внутренней алхимии движение внутренней ци обычно также описывается в терминах нормального дыхательного акта, т. е. включает в себя как вдох, так и выдох. Другим аргументом в пользу подобного выбора является то, что объем русского слова «энергия» позволяет включать в него не только китайское слово *ци*, но также *цзин*, *ци* и *шэнь*, как три различные формы энергии.

Впрочем, входящий в состав «Дао *цзан*», или обширного собрания даосских трактатов, небольшой текст, известный под обозначением ТТ 28, как нам кажется, вполне удовлетворительно очерчивает смысловое поле различных эквивалентов слова «дыхание»: «Дыхание (*ци*) — это небеса, это то, что соединяет, это — ветер, движение, это — преобразования, это — дыхание, то, что легко, что восходит и веет, что рассеивается и раскрывается, то, что сияет и что светоносно. *Ци* способно окутывать тень и содержать форму»¹.

Таким образом, основными характеристиками понятия «дыхание» являются подвижность и легкость. Причем, несмотря на частое различие дыхания с огнем, оно способно порождать тепло, в связи с чем, в зависимости от контекста, его также можно переводить как «душевное тепло». Однако в отдельных случаях, и в частности в алхимии, оно может прямо уподобляться огню, в связи с чем дуновение дыхательного акта может передаваться понятием «сильного огня» (*у хо*).

С другой стороны, понятие *ци* обозначает также «пары», что сближает его с водой. В частности, в «*Лин шу*» (гл. 23) содержится следующее определение *ци*:

¹ ТТ 28, № 38, «*Тай шан шэн сюань сань и жун шэнь бянь хуа мяо цзин*».

«Отвечая на вопрос о том, что собою представляет *ци*, Ци Бо сказал: Раскрываясь, верхний обогреватель распространяет вкусы пяти зерновых, которые проникают, подобно туману или росе, в мышцы, заполняя тело и орошая волоски. Это и есть то, что называют *ци*».

В зависимости от характера текстов, школ и соответствующих эпох, *ци* может быть локализовано в самых разных частях тела. Так в «*Тай шан цзю яо синь инь мяо цзин*», тексте танской эпохи приписываемом Чжан Го, сказано так: «Сердце есть обитель духа *шэнь*, а почки являются дворцом *ци*»¹. Впрочем, большая часть текстов все же помещает его в Море Дыхания, т. е. в поле нижней киновари. Напротив, в текстах Школы У Лю *ци* сосредоточено в пупке. В «*Чжи лунь*»² об этом сказано так: «При рождении прежденебесное *ци* еще находится пупке, тогда как посленебесное — во рту и в носу».

в) Дух *шэнь*

В «*Шо вэне*» дается следующее определение: «*Шэнь* есть небесное божество, которое произвело (все) десять тысяч вещей». В то время как в Книге Перемени (*Ицзин*) *шэнь* определяется по-иному: «Говорить о *шэнь* можно лишь по достиженьи непостижимых глубин *инь* и *ян*». И наконец в «*Нэй цзине*» об этом сказано так: «О недоступное нашему слуху и зрению *шэнь*! Лишь раскрывая тебе свое сердце, мы позволяем интуитивному знанию воспарять над приземленностью мысли, постигая присущую тебе невыразимость!»³

Понятие *шэнь* часто противопоставляется понятию *гуй* (обозначающему земные духи иньской природы), то

¹ ТТ 112, № 225, р. 1b.

² См. «У Лю сянь цзун циань цзи», с. 51.

³ См. «Нэй цзин», гл. 66.

есть соответствует небесным духам янской природы. Однако применительно к внутренней алхимии *шэнь*, или создаваемый в теле зародыш бессмертия, должен состоять исключительно из *ян*, поскольку при наличии хотя бы малейшей примеси *инь*, оно становится добычей демонов (*гуй*).

Таким образом, *шэнь* представляет собою цельную энергию духа и души, т. е. божественную часть нашего существа, основой которой является свет.

Первый этап: возгонка (формообразующей) эссенции *цзин* и преобразование ее в дыхание *ци*

Сутью этой работы является вначале «обращение эссенции вспять для питания мозга» (*хуань цзин бу нао*), а затем установление в каналах управления и действия (соответственно, *ду май* и *жэн май*) круговой циркуляции, называемой «малым небесным круговоротом» (*сяо чжоу тянь*).

а) Обращение эссенции *цзин* вспять для питания мозга

Вышеуказанная древняя практика была весьма распространена во времена ханьской династии. В комментариях об этом сказано так: «Искусство совокупления с женщиной заключается в том, чтобы, твердо удерживая пенис в своей руке, избегать эякуляции, заставляя эссенцию обращаться вспять, дабы она питала мозг». Подобная же практика описана также в «*Хуан тин вай цзин*» (стихи 11–38), где она напрямую связывается с долголетием.

Причем авторы текстов по внутренней алхимии в одних случаях рекомендуют использовать сексуальную энергию, проявляющуюся в процессе медитации, а в других — во время практики «искусства брачных покоев» (как это делается, например, в южных, восточных, за-

падных школах и некоторых других). Правда, даже в тех случаях, когда некоторые авторы (из числа относимых к первой категории) называют «оседлывание женщин» практикой еретиков, ряд фрагментов из их текстов все же заставляют полагать, что они скорее положительно относились к сексуальной практике, нежели порицали ее.

Причем как настаивается в большей части рассматриваемых текстов, подлежащая «обращению вспять» эссенция, или *цзин*, вовсе не является спермой, поскольку она существует еще до формирования последней. Вот почему осуществлять это действие следует лишь в момент эрекции (которая и приводит сексуальную энергию в движение), т. е. в момент времени, называемый в алхимических текстах «периодом живого *Цзы*» (*хо Цзы ши*).

Согласно даосским представлениям, эрекция пениса вовсе не обязательно бывает связана с половой активностью: в частности, она может быть всего лишь признаком, свидетельствующем о хорошем состоянии жизненной функции, т. е. о том, что последняя находится в достаточном количестве и сохраняет активность. Таким образом, наблюдая эрекцию у несовершеннолетнего мальчика или новорожденного, даосы полагают, что циркулирующая по всему телу энергия просто достигает в этот момент кончика их «нефритового стебля». То же самое происходит, по их мнению, и в случае возникновения эрекции при усиленных занятиях медитацией, представляющей собою ментальное состояние, характеризующееся как отсутствием мыслей, так и полового желания. Более того, именно этот, привилегированный для адепта момент прилива энергии, и надлежит использовать для его работы, используя описываемый нами ниже метод малого небесного круговорота. Хотя в то же время, этот момент представляет собою и известную сложность, по-

сколькx неконтролируемое возбуждение желания плотской связи вполне способно вывести адепта из состояния сосредоточения.

Понятно, что пожилые люди, страдающие от старческого бессилия или какой-либо другой серьезной патологии, до начала подобной работы должны восстановить нормальную деятельность своих половых органов. Такова одна из причин даосских рекомендаций о необходимости приступать к возвращению Дао пораньше, то есть не дожидаясь ослабления половой энергии.

Основной метод предотвращения истечения эссенции заключается в прижатии точки, расположенной на уретре, позади пениса, что позволяет избежать эякуляции и заставить эссенцию подняться вверх. В различных текстах эта точка называется по-разному. В «*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*» она носит название Полости Рождения и Смерти. Нажатие на эту точку закрывает эту полость и объединяет каналы управления и действия в единую систему. Опять же согласно «*Чжи луню*»¹ обратить течение эссенции вспять и преобразовать ее в прежденебесное *ци* возможно лишь в том случае, если *ци* сокрыто глубоко внутри.

Таким образом, остановив истечение эссенции вниз, ее следует заставить подняться и вращаться по круговой орбите, образуемой каналами управления и действия (т. е. *ду май* и *жэн май*). Для этого необходимо проделать определенную умственную работу, сопровождаемую ритмичным дыханием, что и носит наименование малого небесного вращения.

б) Малый небесный круговорот (*сяо чжоу тянь*)

В нашем тексте, также как и в трактате «*Син-мин гуй чжи*», этот метод называют «Приведеньем в дви-

¹ См. «*Чжи луню*», гл. 8, в «*У Лю сянь цзун циань цзи*», с. 206.

жение колеса Закона» (*Чжуань фа лунь*), что соответствует буддийскому названию момента, когда Будда или какой-то иной святой начинали проповедовать свое учение.

Для установления подобного круговорота необходимо объединить каналы управления и действия вверху и внизу. Объединения их внизу можно добиться посредством прижатия мочеиспускательного канала, тогда как вверху они объединяются посредством смыкания языка с нёбом. В некоторых даосских текстах эти связующие точки называются соответственно «нижним и верхним сорочьими мостами».

Вышеозначенные названия являются отражением легенды о Пастухе и Ткачихе, двух звездах, расположенных по разным сторонам Млечного Пути и встречающихся раз в году, седьмого числа седьмого месяца. Причем согласно легенде, эта встреча может осуществиться лишь благодаря мосту, выстраиваемому сороками над Млечным Путем. Но сколь бы поэтичной вам ни казалась эта метафора, она скрывает в себе определенную реальность. В самом деле, этот «сорочий мост» позволяет божественной Ткачихе (*инь*) объединиться с Пастухом (*ян*). Точно также вышеуказанные верхняя и нижняя точки тела соединяют канал управления с каналом действия. А само понятие небесного круговорота, обозначающего круговую циркуляцию преобразованной в дыхание первичной эссенции, используется лишь потому, что адепт представляет собою не что иное как микрокосм, который должен пребывать в гармонии с макрокосмом, т. е. мирозданием как таковым. Помимо этого составляемая каналами управления и действия кольцевая орбита, по которой осуществляется малое небесное вращение, подразделяется на двенадцать частей, соответствующих двенадцати частям суток, каждый из которых заключает в себе два часа.

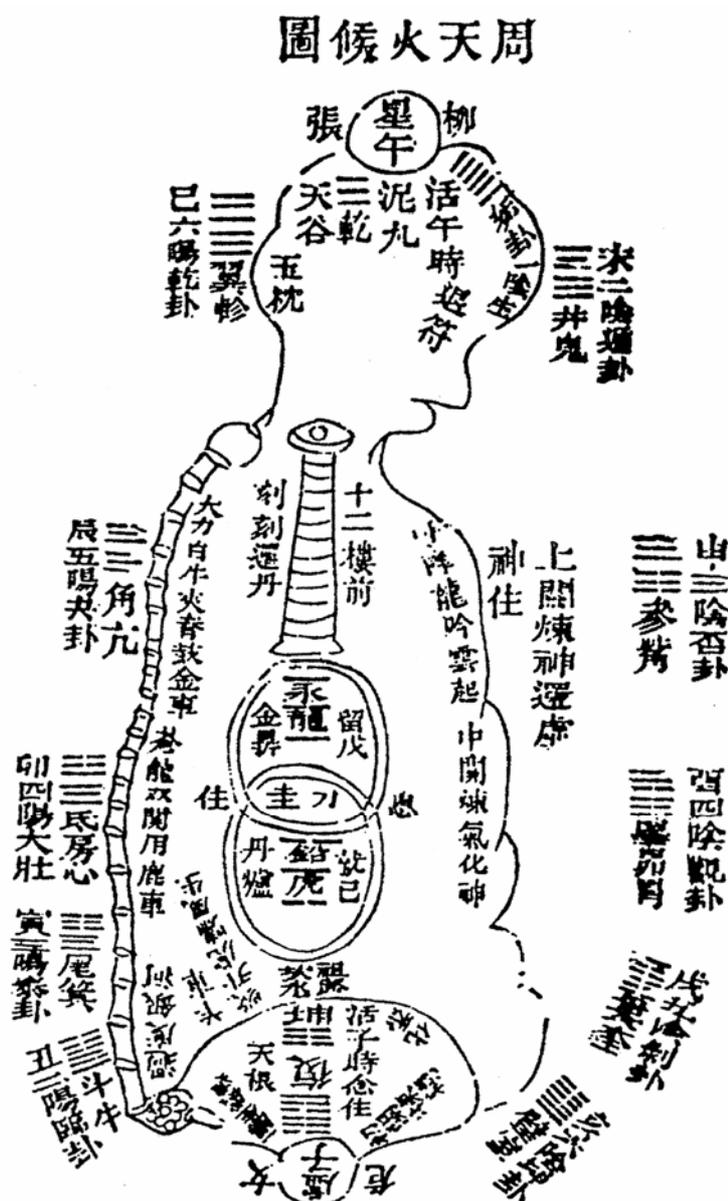


Схема фаз активности огня (т. е. интенсивности дыхания в процессе) небесного круговорота

Эти части, соответствующие циклическим знакам, обозначающим двенадцать периодов суток, а именно: Цзы, Чоу, Инь, Мао, Чэнь, Сы, У, Вэй, Шэнь, Юй, Сю и Хай. Причем термины эти используются одновременно и для обозначения участков каналов, и для обозначения временных интервалов в процессе дыхания. В другом трактате Чжао Бичэня «Син-мин фа цзюэ» содержится, в частности, схема тела и двух каналов, разделенных на двенадцать частей (см. Схему двух каналов).

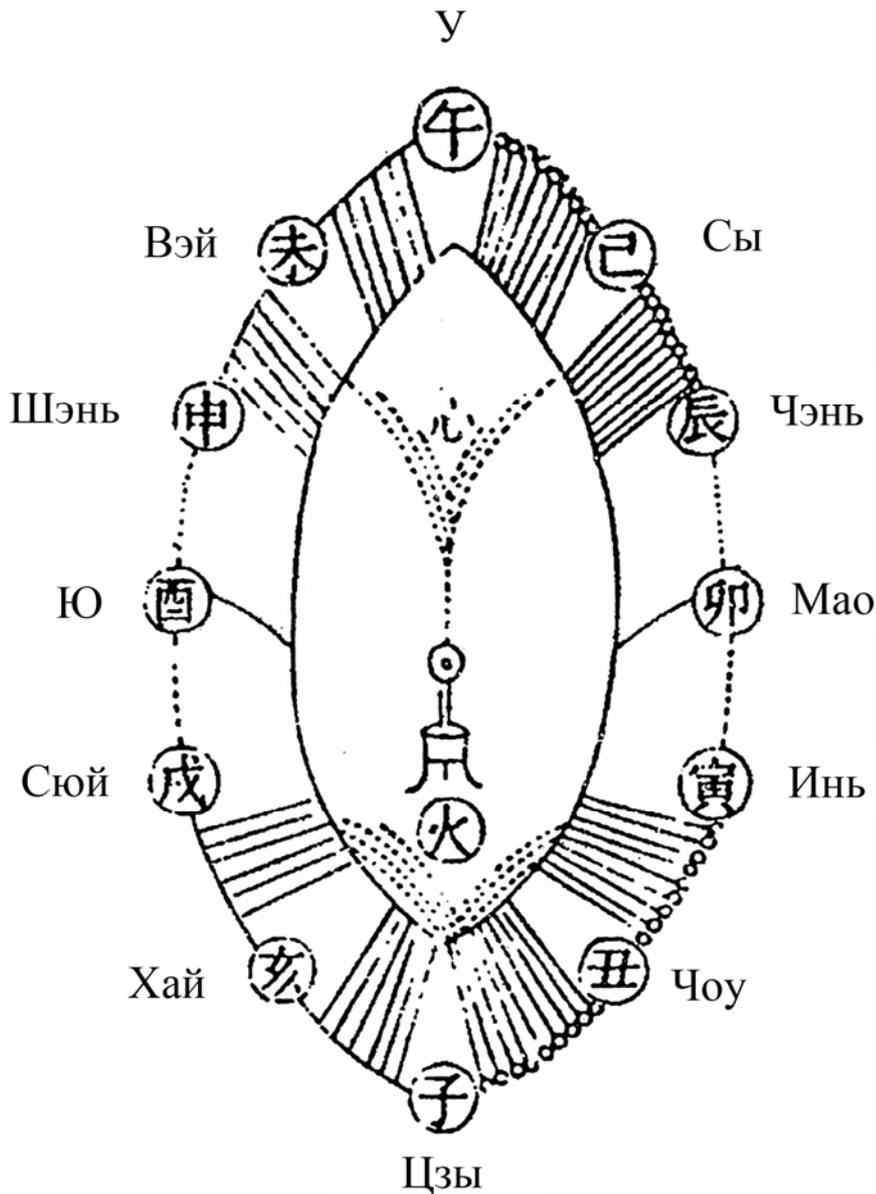


Схема двух каналов по циклическим знакам

Применительно к подобному кругообразному вращению в текстах говорится о «Восхождении и нисхождении Цянь и Кунь» и каждому из двенадцати временных периодов соответствует своя гексаграмма, число сначала янских, а затем иньских уровней в которых возрастает снизу вверх. В трактате «Цяо цяо дун чжан», написанным учителем Чжао Бичэня, Лю Минжунем, содержится рисунок человеческого тела с траекториями каналов управления и действия, вдоль которых располагаются названия двенадцати гексаграмм и рисунки двенадцати

лун. В числе двенадцати гексаграмм представлены следующие:

- Кунь: Воспринимающее
- Фу: Возвращение
- Линь: Приближение
- Тай: Расцвет
- Да Чжуан: Великая мощь
- Гуай: Прорыв
- Цянь: Творящее
- Гоу: Выход навстречу
- Дунь: Отступление
- Би: Застой
- Гуань: Созерцание
- По: Раскалывание

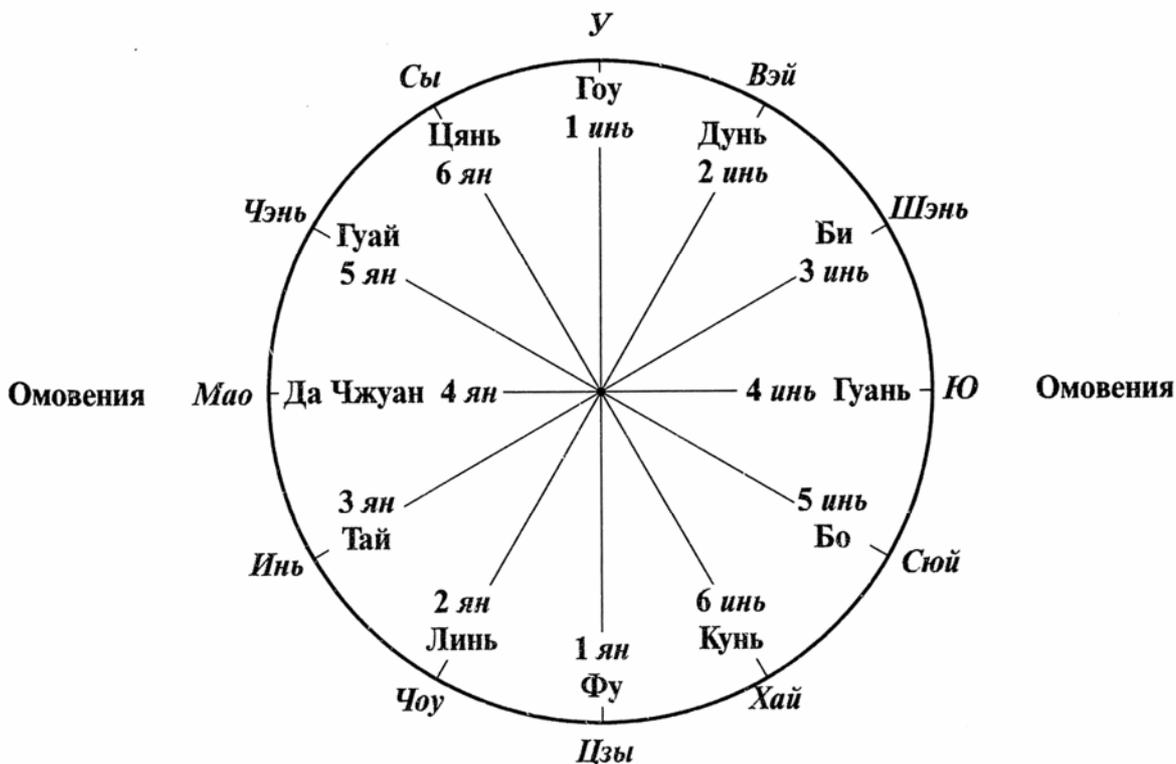


Схема 12 циклических знаков и 12 гексаграмм

В написанном Лу Цяньсюем трактате «*Цзинь дань да чжи ту*» также приводится схема небесного круговорота в виде круга, разделенного на двенадцать вышеописанных периодов и содержащих как названия соответствующих гексаграмм, так и число содержащихся в них иньских и янских черт.

Судя по этой схеме изображение кольцевой траектории, объединяющей каналы *ду май* и *жэн май*, особой точности не требует. При этом важно лишь показать, что она представляет собою замкнутое кольцо, сходное с кольцевым движением по орбитам небесных светил, которые и определяют наше время. Согласно «*Чуань дао цзи*»: «Человеческий день соответствует вселенскому месяцу или году»¹.

Создается впечатление, что подобная, соответствующая символическим суткам, циркуляции (дыхания) по орбите каналов управления и действия в течение двенадцати вышеуказанных периодов, представляет собою не что иное как метод обращения и преодоления (нормального течения) времени. Иными словами, микрокосм человеческого тела обретает время и ритм, свойственные времени и ритму макрокосма. С психологической точки зрения, установка сознания в центре собственного тела с целью управления оттуда механизмом круговращения времени равнозначна выходу за его пределы.

Согласно «*Сянь фо хэц зун юй лу*», ходу небесного вращения могут воспрепятствовать некоторые (нежелательные) происшествия.

Например, в том случае, если пытающаяся миновать первую заставу «обращенная вспять эссенция» еще не обрела необходимую силу, она может быть утрачена; иными словами, практикующий слишком рано приступил к собиранию эликсира. Подобная же опасность поджи-

¹ См. «*Чунь дао цзи*», гл. 5.

дает его и при попытках миновать «три заставы в спине». Впрочем, эссенция может быть также потеряна при попытке миновать «верхний сорочий мост» или же в результате ее поглощения в области Желтого Двора. Таков перечень всех опасных «проходов».

Необходимо знать, что в ходе небесного кругооборота *ци* не может двигаться бесконечно долго, иными словами, по прошествии определенного времени, оно останавливается.

Циркуляция истинного *ци* по кольцевой орбите каналов управления и действия сопровождается и стимулируется внешним дыханием, получившим «сильного огня», или интенсифицированного дыхания (*у хо*), — в отличие от используемого на втором этапе практики «мягкого огня» (*вэнь хо*), или спокойного дыхания, соответствующего созидательной мысли. Причем вышеуказанное дыхание осуществляется в строго соблюдаемом ритме, соответствующем конкретным участкам каналов, проходимых в данный момент обращенною вспять эссенцией. С началом осуществляемого на девять счетов вдоха эссенция (т. е. истинное *ци*) проходит *Цзы*, восходя далее по каналу управления к *Чоу*. Затем, продолжая вдыхать, на следующие девять счетов, обращенная вспять эссенция проходит, соответственно, *Инь*. После чего на задержке дыхания она минует *Мао*. Далее, на следующие восемнадцать счетов вдоха эссенция соответственно проходит *Чэнь* и *Сы*, прибывая в конце вдоха в *У*. В текстах по внутренней алхимии это называется «продвижением янского огня на 36 счетов».

Нисхождение по каналу *ду май* осуществляется, следуя схожему принципу, будучи основано однако уже на иньском числе шесть. Иными словами, в течение выдоха на два «шестерных» счета эссенция проходит, соответственно, *Вэй* и *Шэнь*, проходя на задержке дыхания *Ю*. Продолжая выдыхать на следующие два «шес-

терных» счета эссенция выводится через *Сюй* и *Хай*. В целом, осуществляемый на 24 счета выдох называется «отступлением иньской соответствующей на 24 счета».

Задержка дыхания в течение периодов *Мао* и *Ю*, т. е. в середине задней и передней сторон тела, обозначается термином «купание в безмятежности».

После ста дней подобной практики, осуществляемой при каждом возникновении эрекции, эссенция претерпевает непрерывное преобразование в *ци*, что делает потерю семенной жидкости невозможной. В этом случае обретается присущее зародышу состояние неразличения, характеризуемое безразличием органов чувств, т. е. отсутствием восприятий. Согласно Нань Хуайцзиню, в результате подобной практики, результатом которой является стимулирование гормональных функций, отмечается втягивание половых органов вовнутрь и, одновременно, имеет место объединение двух сил, одна из которых поднимается из нижнего поля киновари, а другая опускается из желудка, взаимодействие между которыми закладывает основу второго этапа (практики).

Согласно разъяснениям, полученным от предающихся подобной практике даосов, результатом этих упражнений является возрастание внутреннего телесного жара, способное приводить к появлению испарины. Помимо этого наблюдается возбуждение различных физических функций и повышение способности к умственному сосредоточению, в результате чего адепт начинает все меньше и меньше отвлекаться, становясь также менее чувствительным к внешним и внутренним событиям.

Второй этап: Возгонка *ци* и его преобразование в дух

В сравнении с первым, описание второго этапа носит во многих текстах весьма обобщенный характер; иными

словами, оно является значительно менее детализированным. В целом создается впечатление, что работа осуществляется, главным образом, на ментальном плане, без использования сексуальных практик; что же касается визуализации, то она играет там весьма ограниченную роль.

Сутью этого шестимесячного этапа является формирование и развитие в среднем поле киновари «зародыша бессмертия», порожденного в результате объединения духа *шэнь* с истинным *ци*, которое было достигнуто на первом этапе.

Алхимические тексты описывают это объединение как результат обмена между «огнем сердца» (представленного триграммой Ли, где один иньский уровень окружен двумя янскими), и «водою почек» (представленной триграммой Кань, где один янский уровень окружен двумя иньскими). В процессе подобного обмена иньский уровень триграммы огня (Ли) опускается вниз, чтобы встретиться и объединиться в своем центре с восходящим янским уровнем триграммы воды (Кань). В введении к «Тайне Золотого Цветка» Пьер Гризон совершенно справедливо отмечает, что «Восходящее движение янского уровня триграммы Кань отображает очищение и растворение эссенции, тогда как нисходящее движение иньского уровня триграммы Ли отображает кристаллизацию света, что соответствует этапам растворения и сгущения (*solve et coagula*) в западной алхимии». Это можно также охарактеризовать как постепенное слияние телесной составляющей индивида (или его первичной эссенции) с его душой (или духом *шэнь*).

Движение духа *шэнь* и *ци* в центральной части тела сопровождается возрастанием янского аспекта *ци* и уменьшением его иньского аспекта. При этом сияние духа *шэнь* озаряет нижнее и среднее поля киновари, осуществляя прогрессирующую возгонку энергии *ци* в дух *шэнь*.

Поскольку текст «*Вэй шэн шэн ли сюэ мин чжи*» содержит весьма мало подробностей относительно рассматриваемого нами этапа, мы сочли необходимым привести здесь нижеследующий фрагмент из стихотворения «*Дао юань цзин вэй гэ*», написанного учителем Чжао Бичэня: «Собирание внутреннего эликсира осуществляется в движении. Именно в движении получают и собирают *ян* в сердцевине Кань. Интенсивность огня при применении этого метода не должна быть ни чрезмерно большою, ни слишком малою. Пары нагреваемого в каждый момент дыхания восходят вверх, непосредственно приводя в движение пребывающую в сердцевине Кань янскую частицу. В этом случае имеет место объединение внешнего и внутреннего эликсиров, неощутимо восходящих до поля средней киновари, где они согревают сердце и легкие. Привлекаемый же этим дыханием, или *ци*, истинный сок (*e*) сердца и легких опускается вместе с ним вниз. Необходимо постоянно визуализировать их объединение пока "свет свинца" не воссияет подобно луне, а "дыхание ртути" не возгорится подобно солнцу. Солнце и луна начинают объединяться друг с другом, сливаясь в виде красного круга, который освещает верх и низ (тела)... В этом случае наступает состояние своего рода сна или опьянения, когда перестаешь осознавать самого себя, окружающие тебя вещи, да и внешний мир как таковой. Состояние это мимолетно, точно вспышка молнии и его необходимо удержать»¹.

Необходимо отметить, что кругооборот *ци* по замкнутому контуру каналов управления и действия по-прежнему поддерживается, хотя всякая необходимость инициирования и сохранения посредством связанного со счетом дыхания уже отсутствует, поскольку целью подобной техники является лишь должное сосредоточения

¹ «*Дао юань цзин вэй гэ*», разд. ся, с. 71.

внимания. Иными словами, подобное сосредоточение ума (весьма важное на начальной стадии практики) для спонтанного осуществления циркуляции на более продвинутом ее этапе становится несущественным. Одновременно с этим имеет место циркуляция *ци* в пяти органах. Именно она-то и способствует сохранению и развитию зародыша. Похоже, что основным на этом этапе

圖形現兒嬰

夫腎精之虫
孕蛭蛉之子
傳其情交其
精混其氣和
其神隨物大
小俱得其真

氣穴法名無盡藏
藏包於駁駁包空
我問空中誰是子
他云是你主人翁

此時丹熟更須慈母惜嬰兒



潛龍今已化飛龍
變現神通不可窮
一朝跳出珠光外
湧身直到紫微宮

神木溶液
漑灌根株
內外無塵
長養聖軀

行住坐臥
抱雄守雌
綿綿若存
念茲任茲

他日雲飛方見真人朝上帝

Возникновение «зародыша»

остается движение, связующее нижнее поле киновари со средним. Согласно «*Чжи лунь*» У Чуньсюя, с началом круговращения огня по большой небесной орбите пребывающий в среднем поле киновари дух *шэнь* связывает его с нижним полем киновари, в результате чего оба этих поля озаряются светом и растворяются в великой пустоте, где мало-помалу формируется зародыш (бессмертия). В этом случае ментальная сфера характеризуется отсутствием мыслей и состоянием совершенного покоя.

Циркуляция по большой небесной орбите завершается обращением процесса порождения пяти элементов вспять, вплоть до их возвращения к единству. По прошествии десяти месяцев это круговращение (огня) все более и более замедляется и, (согласно текстам Школы У Лю) приближаясь к пупку, прекращается. В этом случае внутреннее *ци* окончательно преобразуется в дух *шэнь*, природе которой присущи светозарность и покой. В этом случае адепт овладевает истинным зародышевым дыханием, что сопровождается остановкой внешнего дыхания, прекращением пульсовых биений и полным поглощением сознания. Однако затем, после длительного периода покоя, дух *шэнь* и мышление снова приходят в движение.

Согласно Нань Хуайцзиню, остановка дыхания бывает вызвана фактом разблокировки *ци* в области селезенки и желудка за счет того, что кончик языка самопроизвольно примыкает к нёбу, в то время как «язычок» опускается. Подобная остановка дыхания сопровождается возникновением чувства глубочайшего блаженства и втягиванием полового органа вовнутрь. Согласно тому же автору, возникающие на этом, втором, этапе (практики) изменения необходимо требуют присутствия учителя, с которым было бы можно посоветоваться. В самом

деле, исчезновение аппетита и остановка дыхания носят временный характер, сопровождаясь параллельным возрастанием сосредоточенности духа. И если, например, определенный период воздержания от пищи может облегчить вхождение в состояние полного поглощения сознания, то по прошествии этого периода, снова возникает необходимость в нормальном питании. Подобный вид согласования способа ухода за телом с происходящими при этом физиологическими явлениями соответствуют, по словам Нань Хуайцзиня, периоду, обозначаемому в алхимических текстах понятием «фаз (интенсивности) огня» (*хо хоу*). Однако подобная интерпретация является, по нашему мнению, глубоко индивидуальной. Во всяком случае, если дело действительно обстоит так, то необходимо отметить, что употребленное понятие «фаз огня» обозначает в данном случае совершенно отличное явление, нежели имевшее место на первом этапе. Иными словами, подобно тому как это имеет место в западной алхимии, одни и те же термины даосской алхимии, в зависимости от соответствующего им этапа, могут обозначать разные явления.

На этой стадии физиологические явления неотделимы от явлений психологических. Все тело приобретает необычайную мягкость. Создается впечатление, что оно становится бессильным и лишается скелета, как бы постепенно дематериализуясь и полностью исчезая.

При этом адепт как бы входит в состояние единства с окружающими людьми и миром в целом. В алхимических текстах подобное состояние обозначается понятиями «хаоса» (*хунь-дунь*) и «неразличения» (*хуань у*). Именно с установлением подобного состояния внутреннего покоя происходит постепенное ослабление, а затем и остановка дыхания через нос.

Концепция зародыша

Понятие о зародыше бессмертия является своего рода калькой процесса развития человеческого эмбриона, длительность которого составляет, по мнению китайцев, десять месяцев. Иными словами, приписываемая второму этапу эволюции длительность (десять месяцев) является скорее символической, поскольку зародыш дыхания должен поддерживаться до того момента, пока он не лишится последней частички тьмы, то есть достигнет состояния отсутствия мыслей.

В «*Син-мин фа цзюэ мин чжи*» содержится сравнительная схема этапов, приводящих к зачатию человеческого существа и формированию зародыша бессмертия.

Что же касается «*Чжи лунь*», то там развитие зародыша бессмертия сравнивается с четырьмя *дхьянами*, или состояниями буддийского экстаза. В первой *дхьяне* имеет место остановка мышления, во второй — остановка дыхания; результатом третьей *дхьяны* является остановка пульса, тогда как результатом четвертой *дхьяны* является великое поглощение сознания.

Сформированный из истинного дыхания зародыш бессмертия определяется в ряде текстов как «частица истинного света». В некоторых текстах он описывается (на начальном этапе своего развития) в виде жемчужины или капельки росы. В «*Цань тун ци*» говорится о «жемчужном ребеночке», которого необходимо согреть и поддерживать. Во многих трактатах «*Дао цзана*», имеющих отношение ко внутренней алхимии, содержится такое выражение как «таинственная жемчужина» (*сюань чжу*)¹.

¹ То же самое понятие употреблено и в «*Чжуан-цзы*», гл. 12: «Однажды Желтый Владыка прогуливался к Северу от огненной реки. Он поднялся на Куньлунь, но уже было собравшись вернуться к Югу, вдруг обнаружил пропажу таинственной жемчужины...»

Выражение «жемчужина росы» (*лу чжу*) было использовано в частности в ТТ. 60: «Два *ци* связываются в теле в единую жемчужину росы, ниспадающую в поле киновари»¹. Можно также сослаться на такой более поздний текст как «*Гу шэнь пян*», которому предшествует нижеследующее предваряющее замечание: «При своем возникновении первичное *ци* схоже с зернышком, жемчужиной росы или с капелькой воды». Вышеуказанное понятие «жемчужной росы» мы находим также в описании сотворения вселенной, содержащемся в «*Хун юань ба цзин чжэнь цзин*», тексте по внутренней алхимии, условно датируемым периодом династии Сун: «В начале, или в состоянии (первичного) хаоса, в центре пустоты и не-бытия возникло светозарное дыхание, породившее по достижении предела великую тьму; последняя породила, достигнув своего предела, влажность, разрешившуюся в своем апогее росой и туманом...» Изучение этих текстов позволяет выделить обобщенное понятие некой светящейся капли или сгустившегося ядра, представляющего собою драгоценную квинтэссенцию жизни и света, которую было необходимо сохранять и развивать.

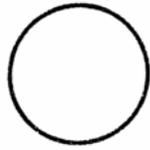
Существовало ли понятие о зародыше бессмертия во времена, предшествующие Сунской эпохе? В «*Хуан тин нэй цзин*», одном из текстов периода Шести Династий, можно найти следующие фразы: «При звуках лютни разума, трижды отражающих танец бессмертного зародыша»; и далее, в 20 главе: «Пусть искатели бессмертия поглощают первичное *ци*... Для порождения тела живого необходимо завязать эссенцию и напитать матку. Сохраняя зародыш и задерживая эссенцию, можно прожить долго». Было бы весьма заманчиво отожде-

¹ ТТ 60, № 136, комментарий времен династии Юань.

ствить подобные формулировки с вышерассмотренными описаниями, хотя процитированные тексты не позволяют нам этого сделать. Подобный же соблазн возникает и при чтении такого текста IV в. как «*Бао Пу-цзы*», в 19-й главе которого перечисляются такие тексты как «Трактат возвращения в матку» (*Фань бао тай цзин*) и «Трактат о нефритовом зародыше человека совершенства» (*Чжэнь жэнь юй тай цзин*). К несчастью, утеря этих текстов исключает однозначное решение вопроса, исходя из одних названий.

Следует также задаться вопросом, не повлияло ли буддийское понятие Татхагатагарбхи (зародыш Татхагаты) на понятия «священного зародыша» или «зародыша бессмертия», вошедшими в моду, начиная с сунской эпохи. Согласно «*Хуй мин цзину*», графическое изображение священного зародыша можно было обнаружить в оригинальном издании «*Сурангама-сутры*», буддийского апокрифа, датируемого VIII в.: «Рядовые монахи, никогда не слышавшие о зародыше, совершили ошибку, не обратив на этот рисунок никакого внимания. Что же касается меня самого, то благодаря разъяснениям некоторых адептов, ныне я знаю, что Татхагата знал об истинной работе по развитию зародыша Дао...» Благодаря чему школы, проповедующие синкретизм буддизма, конфуцианства и даосизма, опять начинают проводить параллели между концепцией священного зародыша и концепцией Татхагатагарбхи («зародыша Татхагаты») или Дхармакайей («Телом Закона»), т. е. природою Будды, которая присутствует в каждом из нас. Отсюда и следующий фрагмент «*Син-мин гуй чжи*» (гл. 7): «При соблюдении соответствующих фаз интенсивности огня развитие зародыша завершается и рождается ребенок. Буддисты зовут его Дхармакайей».

Внутри спинного мозга



Истинное *ци*.

Прежде небесное *ци* преобразуется
в жемчужину (Шарира)



Шарира преобразуется
в Шариру Шакьямуни



Свечение золотистого цвета Шарира
Шакьямуни изнутри преобразуется
во внутренний свет кнаружи



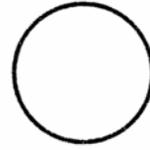
Два света растворяются в одном
Зародыш Дао



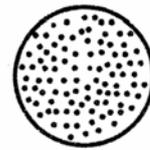
Зародыш Дао есть мое тело



Пузырь *ци* в секрциях



Красные кровяные шарики,
колесо крови



Белые кровяные шарики,
жемчужина крови



Кровь и истинное *ци*



Эссенция Ян (ян *цзин*)



Сперматозоиды

Зародыш дыхания и зародышевое дыхание

Формирование зародыша дыхания в поле киновари связано с концепцией зародышевого дыхания, разработанной главным образом в Танскую эпоху. В самом деле, свойственная китайскому языку многозначность позволяет переводить *тай си* и как «зародышевое дыхание», и как «дыхание зародыша» или даже «дыхание матки», поскольку *тай* может одновременно обозначать и «зародыш» и «матка», тогда как в древнекитайском языке два расположенных рядом слова могут быть как сопоставлены, так и соподчинены друг другу.

Взаимоотношение между зародышевым дыханием и зародышем, по-видимому, окончательно устанавливается в Танскую эпоху. В частности, в «*Тай шан цзю яо синь инь мяо цзине*», одном из первых текстов по внутренней алхимии, сказано следующее: «Зародышевое дыхание есть ничто иное как *ци* Единого. Матка представляет собою дворец, заключающий в себе дух *шэнь*, а дыхание есть исходная точка (его) преобразования в зародыш. Дыхание порождается дыханием, а дух *шэнь* представляет собою зародыш. Завершение зародыша невозможно без дыхания, а в отсутствие духа *шэнь* дыхание не имеет управителя. Иными словами, дух *шэнь* есть управитель дыхания, дыхание есть корень (бессмертного) зародыша, а матка есть обитель дыхания...»¹

Более кратко взаимоотношения между зародышем и зародышевым дыханием выражены в «*Гао шан Ю хуан тай си цзине*», небольшом трактате, постоянно воспроизводимом в сборниках по внутренней алхимии. Текст этот, весьма близкий к цитированному выше трак-

¹ ТТ 112, № 225, с. 7а.

тату Чжан Го, относится примерно к той же самой эпохе. В нем сказано следующее:

Достопочтенный Нефритовый Император небес сказал: «Зародыш завязывается благодаря управлению *ци*¹, тогда как движение *ци* устанавливается, начиная с момента существования зародыша. Вхождение *ци* в тело равнозначно для нас рождению (человека), когда же его оставляет дух, покидая тело, мы говорим о смерти. Иными словами, долголетие (человека) определяется наличием (в его теле) духа *шэнь* и *ци*. Вот почему необходимо хранить пустоту, поддерживая тем самым энергию *ци* и дух *шэнь*. Круговращение духа *шэнь* обеспечивает круговращение *ци*, застаивание духа *шэнь* ведет к остановке энергии *ци*. Для того чтобы обеспечить себе долгую жизнь, необходима взаимная фиксация духа *шэнь* и энергии *ци*, прекращение какой-либо умственной активности и (фиксация) духа *шэнь*, дабы он не пребывал в постоянном движении, то выходя (из тела), то снова в него входя. Постоянство в следовании подобной практике обеспечивает естественность пребывания на истинном пути»².

Согласно сунскому комментарию к этому тексту, приведенному в «Юнь *цзи ци цян*», зародыш этот образуется в трех цунях над пупком, где и осуществляется вышеописанное объединение духа *шэнь* с *ци*, порождающее таинственный зародыш.

Сближение между двумя вышеупомянутыми понятиями отмечается и на протяжении последующих веков. Да и сами тексты «Дао *цзана*», датируемые двенадцат-

¹ Согласно «Чжи луню» У Чун Сюя, цитирующего и комментирующего этот текст в своем труде, понятие *фу* означает одновременно и «скрывать, или прятать» и «укрощать, или господствовать».

² ТТ 24, № 14.

тым веком или даже более поздним временем, представляют собою смесь различных спекуляций вокруг сформировавшегося во внутренней алхимии понятия зародыша бессмертия и различных методов «зародышевого дыхания», частенько интерпретируемых разными авторами по-своему¹. Что же касается авторов Школы У Лю, то они осуществляли подобное сближение вполне сознательно. В частности трактат У Чунсюя «*Чжи лунь*» содержит целую главу, специально посвященную понятию *тай си*; иными словами, У Чунсюнь использует термин, который следует переводить, учитывая материал этой главы, не иначе как «дыхание зародыша».

С точки зрения физиологии, между понятиями «дыхание зародыша» и «зародышевое дыхание» существует определенная аналогия.

Судя по большинству описаний зародышевого дыхания из текстов танского времени, использование последнего влечет за собой остановку внешнего дыхания. Но то же самое мы имеем и в текстах по внутренней алхимии, где второй этап практики, характеризующийся образованием зародыша, также связан с остановкой внешнего дыхания.

Причем подобная остановка дыхания является лишь одним из физиологических изменений, сопровождающих формирование зародыша. Так, согласно текстам Школы У Лю, на 4–5 месяце взращивания зародыша постепенно уменьшающийся аппетит полностью исчезает. На 6–7 месяце подобной практики адепт не испытывает необходимости во сне, тогда как к 9 месяцу останавливается и носовое дыхание и циркуляция внутреннего дыхания по меридианам. В этом случае адепт обретает шесть

¹ В цитируемом выше тексте приводится формула зародышевого дыхания Чжан Го, а также сообщается, что *Тай* представляет собою дворец, в котором обитает жизнь.

сверхъестественных способностей, устанавливаемых буддийской эзотерикой¹.

Впрочем, в «*Чжи лунь*» содержится предостережение против использования возникающих в конце этого этапа способностей типа предсказания будущего и т. п. Их использование допускается лишь при их преобразовании в (истинную) мудрость, т. е. с переходом к третьему этапу практики: развитию «бессмертного ребенка».

Третий этап: Возгонка духа *шэнь* и возвращение его в Пустоту

По завершении формирования (с окончанием второго этапа) внутри среднего поля киновари зародыша бессмертия, последний рождается на свет. С этой целью адепт мысленно поднимает его в верхнее поле киновари, что соответствует центру, с которым он работает на третьем этапе (практики). Согласно Нань Хуайцзиню, в этом случае адепт купается в волнах мягкого жара, сопровождаемого чувством забвения тела и ума, словно бы растворяющихся в этом световом сиянии, причем указанные ощущения выражены наиболее интенсивно на уровне головы. Более того, у адепта возникает своеобразное ощущение вбирания и растворения в себе всего окружающего мира.

Для обозначения отдельных стадий этого последнего этапа используются нижеследующие четыре выражения: «три цветка объединяются в (области) темени», «пять

¹ В число шести сверхъестественных способностей входят: трансцендентное сознание, божественное зрение (возможность мгновенного видения любой области мира), божественный слух, знание содержания ума других людей, знание шести предыдущих существований, способность переноситься в любое место).

ци возвращаются к своему истоку», «трехлетнее вскармливание ребеночка» и «девятилетняя медитация лицом к стене».

1) «Три цветка объединяются в области темени» (*сань хуа цзю дин*)

По совершенном успокоении разума, после завершения (периода) вскармливания зародыша бессмертия и объединения *син* и *мин* распускаются (цветы) трех «лекарств»: при этом в лоне эссенции *цзин* возникает свинцовый цветок, в лоне энергии *ци* — серебряный цветок, а в лоне духа *шэнь* — золотой цветок¹.

Подобное выражение часто используется в «*Чуань дао цзи*», тексте, датируемом началом сунской эпохи². Впрочем, одновременно с ним используется и другое: «три семьи сходятся вместе» (*сань цзя сянь цзянь*). Отсюда фрагмент из «*Син-мин гуй чжи*»: «Тело, дух и мысль представляют собой три семьи. Их встреча равнозначна завершению (формирования) зародыша. Эссенция *цзин*, энергия *ци* и дух *шэнь* соответствуют трем началам. Их возвращение в Единое свидетельствует о приготовлении киновари. Для возвращения сих трех к Единому необходимо пребывать в состоянии покоя и пустоты ума».

2) «Пять *ци* возвращаются к первоистоку» (*у ци чао юань*) Речь идет о *ци* пяти внутренних органов или пяти элементов (огонь, дерево, вода, земля и металл). Однако относительно места «воздания почестей» существуют определенные разногласия. Если одни подразумевают под последним темя, другие — исток всех меридианов

¹ Согласно «*Да чэн цзе цзиня*», авторство которого приписывают Лю Хуаяну, речь идет именно о рассматриваемых здесь трех цветках.

² Мы обнаруживаем его также в ТТ 27, № 25.

ци, т. е. нижнее поле киновари, то третьи полагают, что пять *ци* должны вернуться к истоку, из которого они некогда изошли. Именно такой интерпретации придерживается, в частности, «Син-мин гуй чжи»: «Разделяясь, Единое *ци* порождает два первопринципа (*инь* и *ян*). Последние делятся, в свою очередь, согласно пяти направлениям. Когда тело пребывает в неподвижности, то укрепляется эссенция и к своему истоку возвращается вода, когда же укрепляется дыхание, то к своему истоку возвращается огонь. Когда успокаивается глубинная природа (человека), души *хунь* уходят вовнутрь и дерево возвращается к своему истоку. По забвению эмоций вовнутрь погружаются души *по* и к своему истоку возвращается металл. Когда же успокаиваются и приходят в согласие друг с другом (эти) четыре элемента, то творческая мысль устанавливается в неподвижности и к своему истоку возвращается земля. Вот что имеют в виду, говоря об "обращении пяти элементов к своему истоку"»¹.

Это выражение постоянно упоминается в «Чуань дао цзи», а также в небольшом тексте из «Дао цзан»². Оно отражает идею обращения цикла порождения пяти элементов вспять, которая отмечается также в «Цань тун ци» и в ряде других текстов по внутренней алхимии. В качестве примера последних можно привести, в частности, «Лун ху чжун дань цзин», фрагмент которого приведен в ТТ 68: «Почки соответствуют воде. В лоне воды рождается огонь. Сердце соответствует огню. Вода рождается в лоне огня. Печень соответствует дереву, проявляющемуся на Западе. Легкие соответствуют

¹ Вып. 2, с. 42b.

² ТТ 27, № 25. «Юань ши тянь цзунь шо дэ дао ляо шэнь цзин».

металлу, рождающемуся на Востоке. Таков принцип обращения пяти элементов... Однако на этом не следует останавливаться, следует также вернуть (к истоку) три поля киновари»¹.

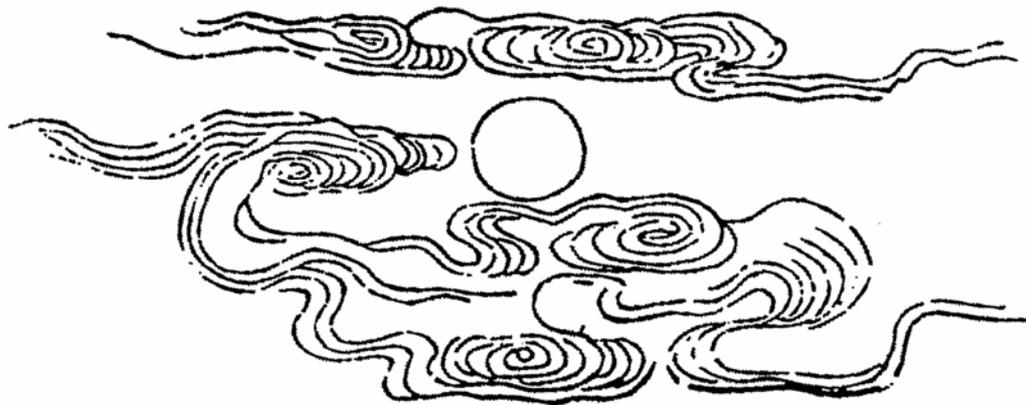
三家相見圖



Встреча трех семей

¹ ТТ 68, № 149, «Сюй чжэнь тай цзи хунь юань ту».

圖元朝氣五



Пять дыханий, обращающихся к своему истоку

Ма Даньян, один из семи мудрецов северной школы, для которого «обращение пяти элементов вспять» соответствовало вполне определенным ощущениям, использует в своем описании более приземленные выражения: «Изучение Дао заключается исключительно в развитии энергии *ци*. Сердечная влага (*e*) движется вниз, в то время как *ци* почек восходит вверх, вплоть до селезен-

ки. Первозданное *ци* движется взад и вперед, не рассеиваясь, благодаря чему накапливается киноварь. Что же касается пути непрерывного движения (*ци*) между печенью и легкими, то для неустанно практикующего душевный покой он познается сам собой»¹.

Сюда же мы отнесли бы и такие фразы из «*Хуан тин вай цзина*» (датируемого концом ханьского периода) как: «пять *ци* объединяются в дворцовом зале» и «принять пять божеств и гармонизировать три света».

3) Трехлетнее вскармливание «зародыша»

Описание и анализ этой фазы практики требуют особой тщательности в силу того, что она соответствует тому плану, который расположен «над уровнем чувств и дискурсивного познания». Судя по тем редким фрагментам, в которых она как-то описывается, разные алхимики называют ее по-разному. Несомненно лишь одно: на этой стадии практики адепта подстерегает целый ряд опасностей. Прежде всего, зародыш стремится выйти из тела через «небесные врата» (макушку головы); однако в связи с тем, что он еще слишком слаб, его необходимо немедленно вернуть назад. На этой стадии он еще соответствует духу *шэнь* иньского начала (*инь шэнь*), и (для его развития) необходимо трехлетнее вскармливание в верхнем поле киновари. В течение этого периода времени необходимо преобразовать свойственную ему иньскую энергию в чисто янскую, то есть в дух *шэнь* янского начала (*ян шэнь*). При этом никак не следует сосредоточивать мысли на факте нахождения зародыша в верхнем поле киновари. Необходимо добиться лишь того, чтобы эта сущность озаряла поле киновари, в то время как она растворяется в великой Пустоте, что является началом вскармливания.

¹ В «*Дань ян чжэнь жэнь юй лу*», ТТ 728, № 1057.

Вскармливание «зародыша» равнозначно укреплению *ян шэнь* и постепенному приучению его к выходам из тела на все большие и большие расстояния (с обязательным возвращением), до тех пор, пока он не научится преодолевать ограничения времени и пространства и возвращаться в Пустоту.

Иными словами, *ян шэнь* путешествует туда и обратно, объединяясь с телом, когда он желает пребывать в нашем мире, и разъединяясь с ним, когда он желает направиться вдаль, на острова бессмертных.

Именно в этом феномене перемещения *ян шэнь* туда и обратно и заключается одна из подстерегающих адепта (на этой стадии) опасностей. И здесь очень важно умение отличать последнее от *инь шэнь*. *Ян шэнь* окрашен в золотистый цвет и часто описывается в виде частицы света, составляющей при этом точное подобие тела адепта, то есть являющейся как бы миниатюрной копией его личности, что позволяет другим людям его узнавать. Напротив, если у адепта создается впечатление выхода из его (грубого) тела некой оформленной или неформленной сущности, которая невидима для других, то речь идет об *инь шэнь*, или теле сновидения¹.

Согласно Нань Хуайцзиню, с подобным выходом *инь шэнь* могут сталкиваться либо адепты, еще не достигшие третьего этапа практики, либо сильно ослабленные или умирающие, либо, наконец, очень нервные или душевнобольные люди; в любом случае подобное явление весьма нежелательно.

¹ См. «Син-мин гуй чжи», разд. 4, с. 19: «*Инь шэнь* характеризуется наличием не тела, но тени, а потому называется мирскими людьми "бессмертным демоном" (*гуй сянь*). Напротив, *ян шэнь* характеризуемое и телом, и тенью, называется ими "небесным бессмертным" (*тянь сянь*)».

Выход *шэнь* может также иметь место при сильной поглощенности ума или чрезмерного развития янского начала в процессе внутреннего созерцания, когда в *ян шэнь* еще сохраняется иньское начало. В подобном случае его следует быстро втянуть обратно, ибо, будучи недостаточно окрепшим, он способен раствориться или стать добычей различных демонов. В частности У Чун-сюй настаивает на том, что появление огромного числа демонов, атакующих янское начало адепта, является одной из многих опасностей, связанных с рассматриваемым этапом практики. И если мы вспомним, что демоны соответствуют миру *инь*, то подобную атаку можно рассматривать как защитную реакцию *инь*, которая пытается воспрепятствовать своему исчезновению. Подобное же предостережение содержится в «*Чуань дао цзи*», где адепту рекомендуется быть особенно внимательным к демонам, которые могут приходить к нему из внешнего мира или из сновидений, а также в процессе внутреннего видения, которое может сопровождаться различными звуками, запахами, чудесными картинами или интенсивным ощущением радости. Подобное же предупреждение содержится и в «*Син-мин гуй чжи*», где говорится о возникновении различных светящихся явлений, видения прекрасных женщин, играющих на музыкальных инструментах, и других приятных вещей. Подобные подстерегающие адепта иллюзорные видения напоминают свойственные буддийской традиции описания духовной борьбы Будды, в ходе которой демон иллюзии Мара пытался отвлечь его внимание различными райскими видениями.

Еще одна опасность, на которую указывают современные даосы, заключается в том, что неопытные ученики не способны проводить различие между свойственным этому этапу мистическим переживанием и некото-

рыми невротическими состояниями и душевными заблуждениями.

Дело заключается в том, что этот этап практики связан в основном с чисто духовной работой, позволяющей выходить за пределы тела, вплоть до достижения способности «наполнять все десять направлений (пространства)», когда, согласно известному выражению, «дух *шэнь* уже не является духом *шэнь*» (*шэнь эр бу шэнь*). В любом случае, ее конечный результат, каким является *ян шэнь*, несомненно вполне реальное свидетельство, в силу того, что это тело видимо другими людьми. В этой связи можно напомнить легенду о Чжан Бодуане, знаменитом даосе XI в., практиковавшего чань-буддизм и решившего посоревноваться со своим коллегой.

Условием соревнования являлось свершение «духовного странствования» в некое место, где было необходимо сорвать цветок. И хотя описание этого места, сделанное соперником Чжан Бодуаня, также доказывало реальность его путешествия, искомый цветок был принесен лишь последним, объявившим, что «Только истинный дух *ян шэнь* способен проявляться в видимом теле».

4) Девятилетняя медитация лицом к стене

Этот этап практики характеризуется как полным отсутствием у духа *шэнь* всякой способности к сгущению или кристаллизации, так и наличием Дао, которое можно было бы возвращать и реализовать в состоянии бессмертного или Будды. Иными словами, подобное состояние созерцания, достигаемое за счет предельного сосредоточения, ведет к растворению в Пустоте.

Согласно комментарию к одному из текстов Люй Дуньбиня¹, в течение каждого года этого срока происхо-

¹ ТТ 60, № 136, р. 10 а.

дит преобразование одной из частей тела — дыхания, крови, жил, мышц, и т. п. — до тех пор, пока последнее не будет представлено чистым *ян*.



Изображение возникновения и выхода из тела
янского духа *шэнь*

Само выражение «медитировать девять лет лицом к стене» явно намекает на известную легенду о Бодхидхарме, первом патриархе чань, или дзэн, буддизма в Ки-

тае, непрерывно созерцавшего стену, обрезав себе веки, чтобы ни на мгновение не заснуть. Иными словами, здесь мы снова сталкиваемся со следами буддийского влияния.

Заключение

Физиологические описания Чжао Бичэня и даосов из Школы У Лю способны не только пробудить иронию у западных исследователей, но и вызвать у них шок по причине множества неточностей, грубых ошибок и желания во что бы то ни стало установить соответствия между даосскими понятиями и понятиями западной цивилизации. Однако несмотря на все подобные ошибки, нам следует воздержаться от вынесения слишком безапелляционных суждений, попытавшись гнать принципы даосского подхода к физиологии, основанные на тщательном и многократном наблюдении некоторых психофизиологических механизмов. Суть проблемы заключается в том, что результат подобных наблюдений излагается ими на уровне восприятий и ощущений весьма индивидуального характера, что создает впечатление полной иррациональности высказываемых ими постулатов.

К тому же, несмотря на явную неудовлетворительность их физиологических описаний и вероятное незнание ими эндокринной системы как таковой, мы имеем все основания предполагать наличие у них умения воздействовать на гормональную систему, при том, что по остроте восприятия различных физиологических механизмов они значительно превосходили «среднего европейца». В самом деле, известный специалистам метод «восстановления мозга» за счет «изменения направления тока формообразующей эссенции», похоже является ничем иным, как способом стимулирования гормональ-

ной системы. Что же касается их дыхательных упражнений, играющих очень важную роль во внутренней алхимии, то, как нам известно, трение, оказываемое воздухом на слизистую оболочку носовых проходов, активизирует гипофиз, эпифиз, щитовидную и прочие железы.

Следует также обратить внимание на важность, уделяемую даосами вообще и Чжао Бичэнем в частности различным гуморальным жидкостям человеческого тела: слюне, слезам, слизи, семени и т. п. Похоже, что повышенное внимание к ним связано с тем чарующим влиянием, оказываемым на даосов водою и связанными с нею ассоциативными образами. В частности, в таком известном даосском тексте как *«Вэнь ши чжэнь цзин»* проводится следующее сопоставление: «Гуаньиньчжи сказал: Дао следует созерцать так, как созерцают воду... Знаешь ли ты, что слюна, слезы и другие секреты и соки нашего тела представляют собою не что иное как воду?»¹

Весьма важную роль как в данном трактате Чжао Бичэня, так и в других текстах по внутренней алхимии, играет ментальная и психологическая работа. Правда, описанным в даосском трактате *«Укрепление мышления» (Цунь сы)* методам работы свойственен значительно менее выраженный акцент на визуализацию, но зато в том, что касается отсчета дыханий при «возвращении эссенции вспять» (что способствует фиксации мышления) и практики медитации, то в обоих случаях им уделяется одинаково важное внимание. Ибо «возвращения эссенции вспять» и возрастания внутреннего света можно добиться лишь посредством сосредоточения ума, в чем проявляется столь характерное для даосов убеждение в наличии тесной связи между физиологией и

¹ См. *«Вэнь ши чжэнь цзин»*, разд. 4, гл. 7.

психологией или материй и духом. Иными словами, даосы твердо убеждены в том, что каждое изменение духовного состояния влечет за собой перемены на уровне физиологии (что близко с представлениями западной алхимии о возможности духовной трансформации материи).

Но в этом они расходятся с буддистами, занимающимися исключительно духом (*син*), в то время как в основе даосских практик лежит возвращение и *син*, и *мин* (тела), составляющих для них одно целое.

При описании алхимической работы обращает на себя внимание тема «новорожденного, или ребеночка», содержащаяся уже у Лао-цзы в «*Дао дэ цзине*», но отраженная здесь гораздо более детально. В самом деле, для даосов весьма характерна своего рода ностальгия по зародышевой стадии развития, символизирующей состояние первичного хаоса, или неразличения, т. е. высочайшего благополучия, к которому они пытаются вернуться, обращая вспять эволюционное развитие, конечным результатом которого является смерть (что достигается, как это уже говорилось, изменением направления движения семени). Иными словами, проблема смерти получает у них достаточно оригинальное разрешение, поскольку они как бы «поворачиваются к ней спиной», возвращаясь назад, к матери и детству и обеспечивая себе бессмертие. В частности, У Чунсуй устанавливает строгое соответствие между развитием существа, начиная с его зародышевого состояния и кончая взрослым, и этапами восхождения к бессмертию: «Путь человека заключается в совершенствовании порожденного тела. Первое изменение на этом пути происходит при встрече объединяющихся в одно целое *ци* отца и матери, что ведет к образованию зародыша. Второе изменение совершается в момент, когда десятимесячный зародыш вбирает в себя жизненное *ци* и соответствующий его индивидуальной природе дух входит в этот мир. Третье

изменение происходит по достижении существом шестнадцатилетнего возраста, когда его *ци* и эссенция достигают максимума. Таковы три изменения (обычной жизни), коррелятами которой являются три прохода, ведущие к бессмертию. Первый проход — возгонка эссенции и ее преобразование в *ци*; второй проход — возгонка *ци* и его преобразование в дух *шэнь* и третий проход — возгонка духа *шэнь* и его возвращение в пустоту».

Таким образом, тема «зародыша» играет в нашем тексте столь существенную роль, что множество его фрагментов представляют собой вполне обоснованные рекомендации к выполнению упражнений, благоприятствующих его развитию. Однако ничуть не меньшее значение имеет тема создания, или порождения, этого зародыша, причем применительно к связанной с ним работе даос уподобляется во многих отношениях беременной женщине. Достаточно процитировать, например, следующую фразу из «Син-мин гуй чжи»: «Когда киноварь уже сварена, "ребенок" особенно нуждается в покровительстве подлинно материнской любви».

Похоже, что в древнем даосизме понятие бессмертия необходимо включало в себя обретение бессмертного тела, поскольку полная духовная реализация была связана с восхождением на небеса «при свете дня», т. е. на виду у всех мирян. Вот почему вскрытые гробы подобных бессмертных оказывались пустыми, поскольку вместо тела умершего в них находили меч или какой-то другой принадлежащий ему предмет.

В данном же случае бессмертие понимается как пребывание в состоянии, превосходящем двойственность тела и духа, жизни и смерти и, даже признавая необходимость однажды покинуть этот мир, авторы все же претендуют на роль хозяев своей судьбы, т. е. оставляют за собой способность выбора момента смерти или по крайней мере способности заранее знать об этом.

Однако бессмертие или вернее, продление срока земной жизни, далеко не единственная цель подобных практик, поскольку основные жизненные проблемы также разрешаются достаточно оригинальным образом. В ходе осуществления трех этапов алхимической деятельности даос обучается, прежде всего, подавлению нарушающего его внутренний мир полового желания, используя это достижение для улучшения своего здоровья и продления жизни. На втором этапе практики он ограничивает пищевую потребность (что, кстати, напрямую связано с продлением жизни). В частности, древний даосизм включал в себя методы воздержания от зерновых за счет подпитки дыханием, что и вело к обретению бессмертия. Причем постепенное исчезновение аппетита развивалось параллельно с процессом «возгонки *ци*». Наконец третий этап связан с постепенным уменьшением необходимости во сне. Все вышеописанные явления сопровождаются постепенным возрастанием внутреннего тепла, в результате чего в какой-то момент адепт переставал нуждаться в одежде. Иными словами, идеалом даосизма является предельно воздержанная жизнь, не нуждающаяся в удовлетворении таких элементарнейших физиологических потребностей как сон, питание и половые сношения.

Помимо вышеописанных достижений, подобные практики ведут к овладению такими сверхъестественными силами, как ясновидение и перемещение созданного «ребеночка» (т. е. *ян шэнь*, или янского духа *шэнь*) в пространстве. Последняя способность наводит на мысль о шаманских практиках, с тем лишь отличием, что последние связаны с чисто духовными путешествиями (или, согласно даосской терминологии, с путешествием *инь шэнь*), тогда как путешествиям даосов присуща вполне «физическая» реальность.

Как в рассматриваемом нами тексте Чжао Бичэня, так и во внутренней алхимии вообще, адепт предстает перед нами то в качестве очага «возгонки», то как отображение макрокосма, с движениями которого он входит в соответствие дабы обрести функцию творца или роженицы. Причем совершение адептом подобного природного действия, символически отражаемого темами «варки», «небесного вращения» и беременности, мы встречаем в аналогичных символических описаниях, свойственных западной алхимии. Вот почему нам показалось небезынтересным привести здесь несколько примеров подобного единства восточных и западных символических структур.

Так в описании конечного результата Великой Работы, приведенном Филалетом, мы можем услышать эхо исповедания веры Чжао Бичэня, изложенного им во введении к своему труду:

«(Адепт) обретает Универсальный Эликсир, который способен продлить его жизнь и исцелить все его болезни. Более того, один единственный адепт (если он таковым действительно является) в состоянии исцелить болезни целого мира»¹.

Опять же, «огненный режим» (*хо хоу*) вываривания Эликсира подчинен ритмам, точно воспроизводящим природные, которые отражают течение дней, времен года, лет и т. п. Но точно такую же идею мы находим и в трудах некоторых западных алхимиков, например, у Василия Валентина: «Соль растворяет душу металла, становясь тем самым как бы его телом, то есть соединившись с нею столь тесно, что она уже не в состоянии его покинуть, при условии, что в процессе огненного режима не была допущена какая-либо ошибка, связанная с рит-

¹ Philalethe, «*Entree ouvert au palais ferme du Roi*», гл. 35.

мом времен года, что составляет одну из наибольших трудностей нашей работы»¹.

Вообще параллель между макро- и микрокосмом проводится текстах по западной алхимии постоянно, в связи с чем Фулканелли особо настаивает на том, что «В ходе своей микрокосмической реализации алхимик должен строжайше следовать всем обстоятельствам, сопровождающим Великую Работу Создателя».

К этому можно добавить тот факт, что «небесное вращение» или «кольцеобразную циркуляцию» даосов мы обнаруживаем также в описании фундаментального процесса западной алхимии, т. е. возгонки: «Возьми тело и отжигай его на постоянном огне нужной степени до того момента, пока исходящие из него пары и роса не начнут ниспадать каплями вниз (и это будет продолжаться) непрерывно днем и ночью»².

Как мы могли убедиться, адепт внутренней алхимии совершенно недвусмысленно сравнивается с беременной женщиной, да и вообще авторы, описывающие приготовления Эликсира, постоянно прибегают к образам и определениям, связанным с сексуальной сферой. И в первую очередь нам говорит об этом сам Чжао Бичэнь: «В отсутствие богатого и хорошо знакомого с учением спутника осуществление возгонки Великой Панацеи за семь дней становится попросту невозможным». В свою очередь, известный алхимик Василий Валентин написал следующее: «Мужчину без женщины и женщину без мужчины равно следует рассматривать как половинку цельного тела, ибо каждый из них в отдельности совершенно бесплоден. И напротив, когда они живут в супружеской связи, тело каждого из них обретает совершен-

¹ Basile Valentine, 7 figure, p. 160.

² Fulcanelli, «*Les demeures philosophale*», vol. II, p. 32.

ство, а семя обладает максимумом воспроизводительной силы»¹.

Вспомним также об алхимическом романе Николая Фламелья и его жены Пернеллы, которую он не только сделал соучастницей своей работы, но и запечатлел рядом с собою в «Иероглифических изображениях» погребальной церкви Невинных, особое место среди которых занимает третье изображенное, снабженное следующим текстом: «Тем самым я хочу тебе открыть наличие в тебе двух согласующихся природ, которые, будучи должным образом сохраняемы и управляемы, способствуют формированию в матке Сосуда зародыша, порождающего затем весьма могучего, непобедимого и бессмертного Короля, представляющего собою чудесную квинтэссенцию»².

Нет также никакой необходимости приводить здесь многочисленные фрагменты из алхимических трактатов, настоятельно подчеркивающих необходимость объединения «семени» или, иначе говоря, активных принципов различных составляющих Делания, возникающих в результате тщательной очистки последних. В качестве примера мы позволим себе лишь привести нижеследующее предупреждение Фламелья: «Открой свои глаза, читатель, дабы узреть и постичь следующее: если философское семя представляет собою живую воду, то земля представляет собою то несовершенное тело, которое мы зовем матерью в силу того, что оно содержит в себе все элементы разом; таким образом, соединением мы называем не что иное как объединение семени ртути с землею несовершенного тела»³.

¹ Philaethe, «*Entree ouvert au palais ferme du Roi*», гл. 29.

² Nicolas Flamel, «*Les figures hieroglyphiques*», p. 113.

³ Flamel, «*Le desir desire in Figures hieroglyphiques*», p. 214.

Многие фрагменты алхимических текстов рисуют нам также картину рождения в свете (то есть наивысшем состоянии энергии) «зародыша», или Камня Философов. Вот в частности описание Михаэля Майера: «Этот зародыш, сокрытый в заполненном воздухом чреве Борея, родившись в указанном свете, превосходит деянья великих героев в науке, искусстве, а также в их мощи телесной и силе их духа»¹.

¹ Michael Maier, «*Atalante fugitive*».

Часть II. Перевод «Исчерпывающих разъяснений по физиологии и медицине»

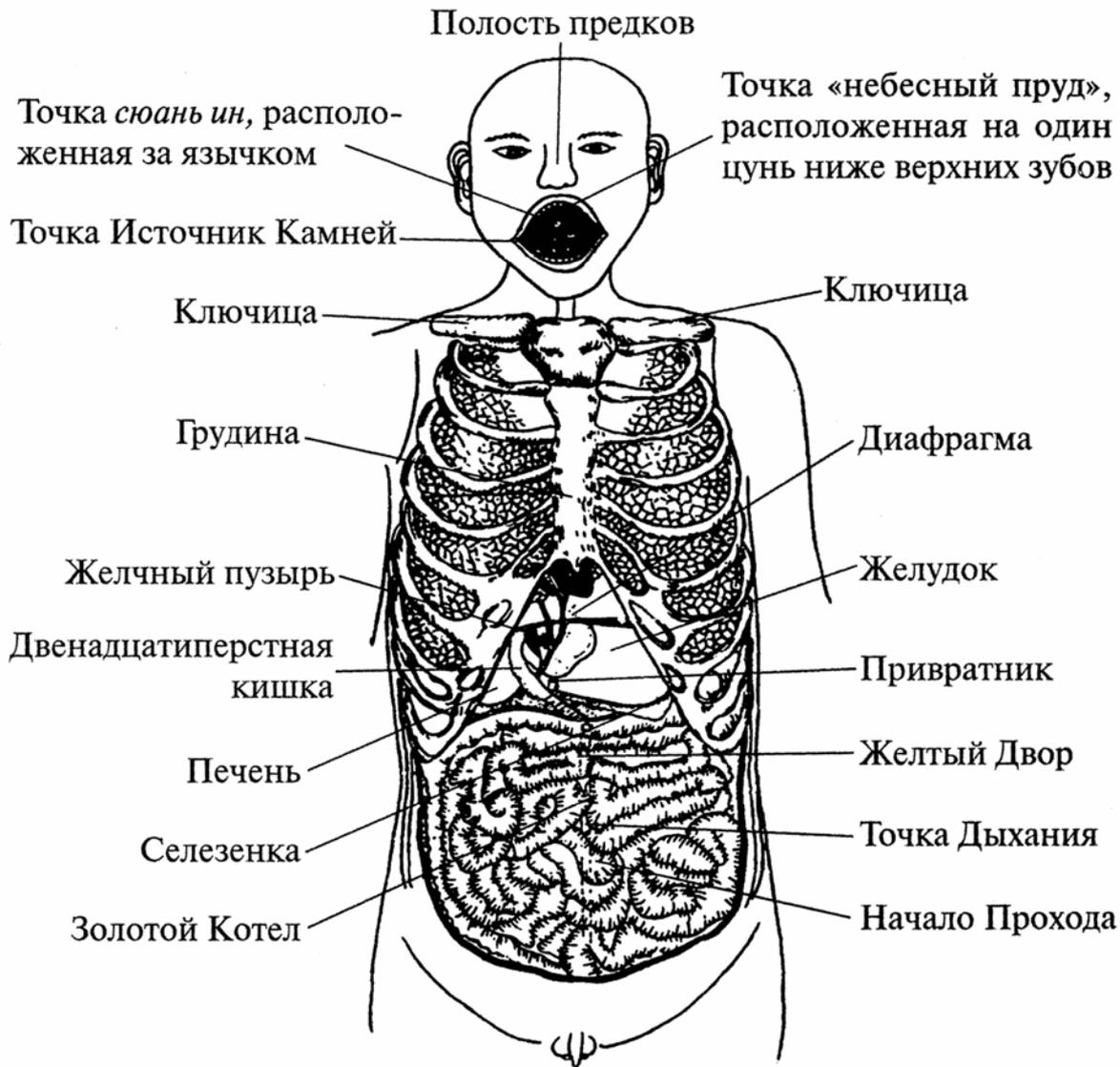


Рис. 1

Комментарий к рис. 1

Будучи расположена между глазами, Полость Предков (*чжу цяо*) соединяется с расположенной в мозгу Маткой Энергии *ци*». Именно там и располагается истинная природа человека. Расположенная на нёбе точка Небесный Пруд (*тянь чи*) сообщается с внутренней частью мозга через канал, проходящий через точку *сюань ин*. При накладывании кончика языка на нёбо мы

закрываем точку Небесного пруда, открывая одновременно точку *сюань ин*.

Под языком находятся еще два канала, которые соответствуют слюнным протокам: при этом на левом из них располагается точка Колодец Плеча (*цзянь цзин*), а на правой — Источник Камней (*ши цан*).

Что же касается кишечника, то он подразделяется на четыре слоя: первый из них соответствует Желтому Двору, второй — Золотой Печи (Котлу), третий — Точке Дыхания и четвертый — Началу Прохода.

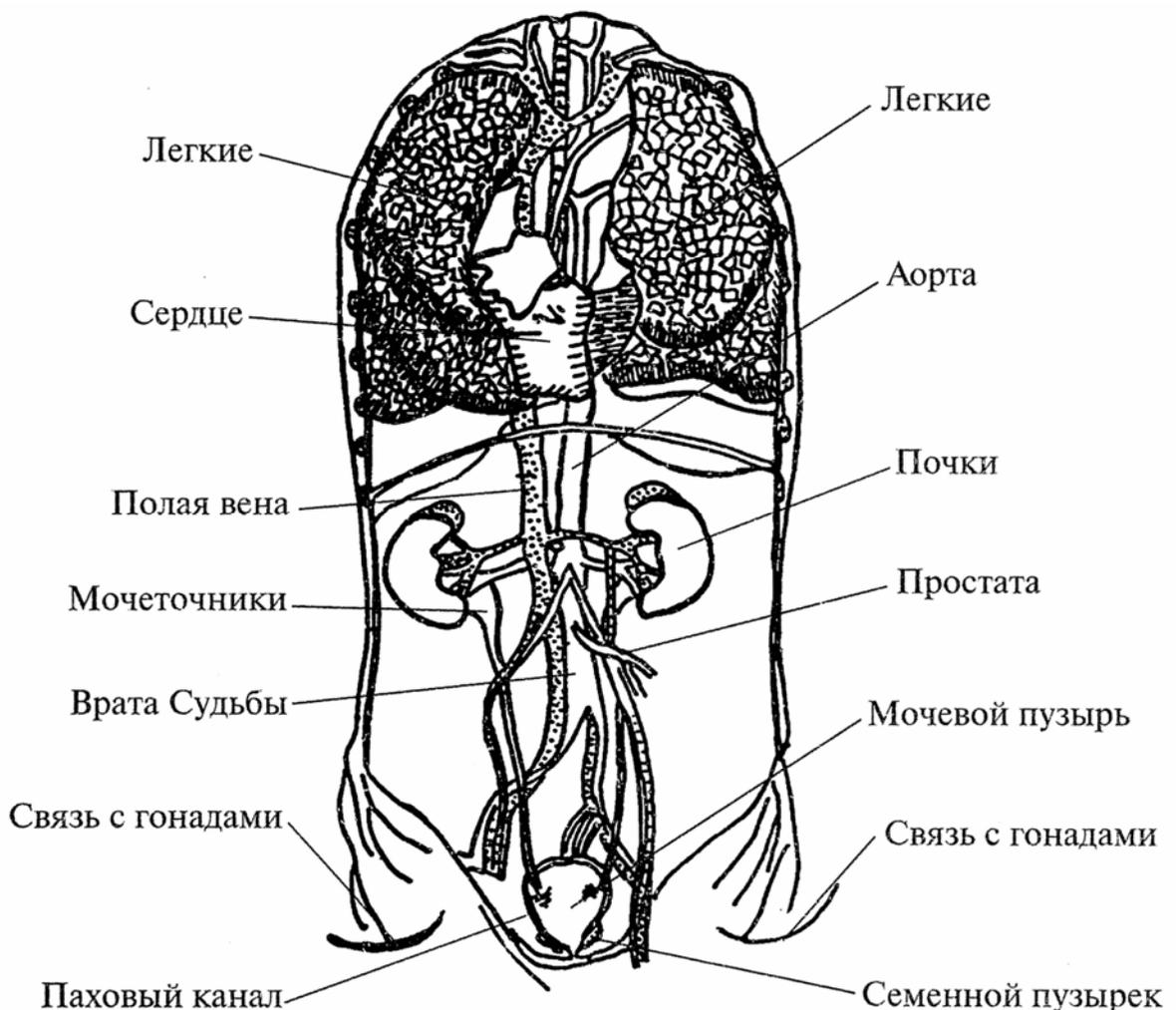


Рис. 2

Комментарий к рис. 2

Справа и слева от центральной оси рисунка располагаются легкие, обновляющие посленебесное *ци* в про-

цессе обычного дыхания. Между легкими располагается сердце, слева и справа от которого располагаются соответственно полая вена и аорта. Оба этих сосуда, по которым циркулирует кровь, нисходят к середине тела, где они связываются с почками, т. е. с органом, вырабатывающим мочу. Справа и слева (от почек) располагаются мочеточники, которые идут к мочевому пузырю, через верхнюю часть которого они входят вовнутрь. Благодаря им он наполняется мочой, которая далее выводится из него через мочеиспускательный канал. Не выведенный через мочеиспускательный канал остаток мочи стекает в семенные пузырьки, откуда она также выводится через мочеиспускательный канал. Потеря юношью девственности ведет к повреждению его семенных пузырьков. В результате этого его голос слабеет и он теряет шанс стать оперным певцом, поскольку *ци* начинает покидать его тело через поврежденный янский проход. Вот почему наш предок Будда рекомендовал закрывать янский проход, дабы вернуть себе юношеское тело.

Таким образом, аорта и полая вена сообщаются с гонадами и мошонкой, т. е. органами, порождающими (формообразующую) эссенцию. Хотя на самом деле они сообщаются также буквально со всеми частями тела. Что же касается крови, то она порождается левою половиною сердца.

Комментарий к рис. 3

Аорта представляет собой главный сосуд, через который кровь покидает сердце. Справа от нее располагается полая вена. Мой учитель называл их главными каналами циркуляции *ци*. Вверху они сообщаются посредством четырех ответвлений с легкими. В центре рисунка располагается сердце, содержащее внутри себя трех-

зубчатый клапан. Выход дыхания из сердца и его циркуляция соответствуют выходу артериальной крови из сердца и процессу общего кровообращения. Под диафрагмой, в верхней части печени, располагается вена, называемая Пурпурным Дворцом. От центральной части аорты и полых вен отходят ответвления, которые сообщаются с гонадами.

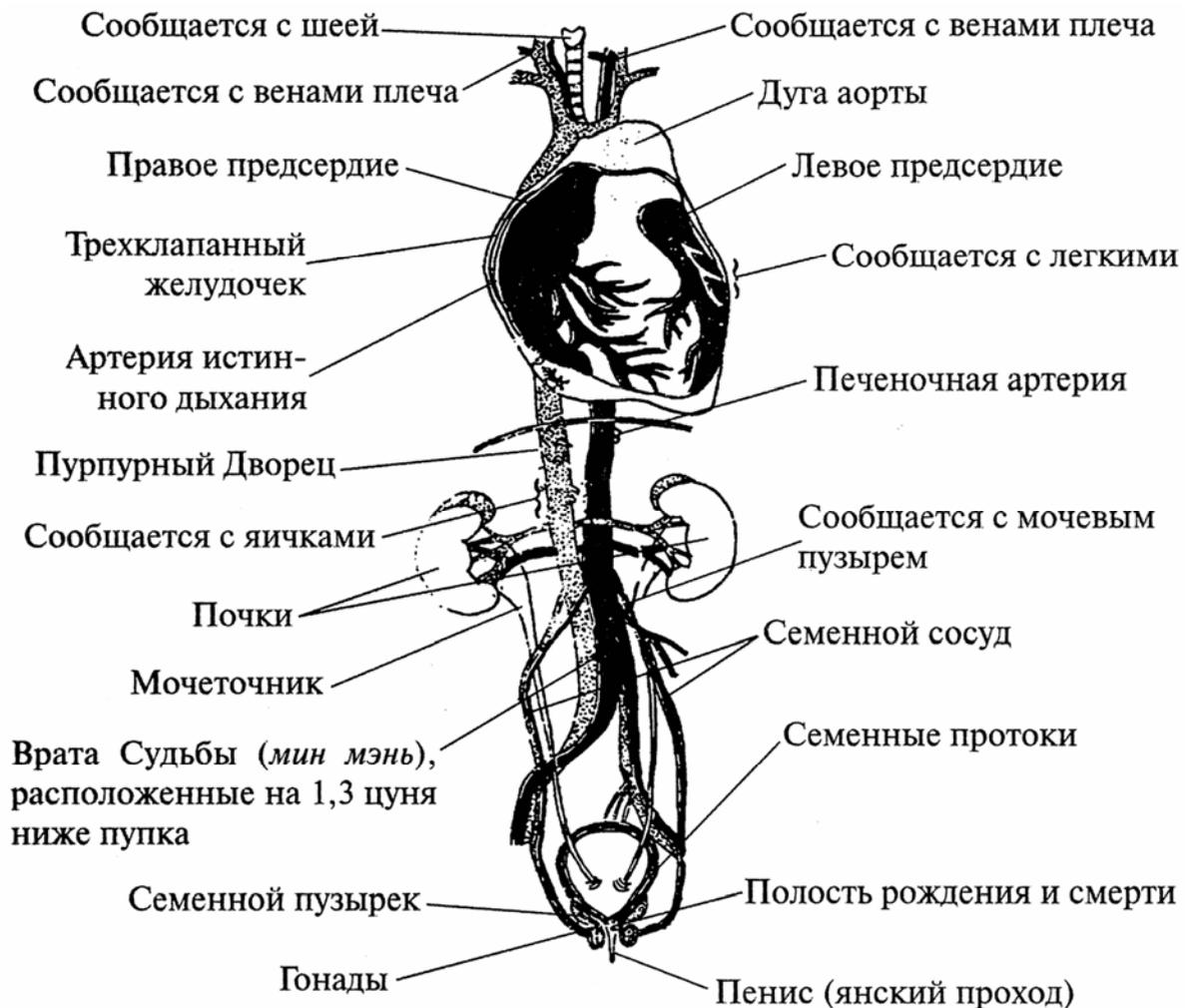


Рис. 3

В 1,3 цуня ниже пупка располагаются Врата Судьбы, в центре которых находится маленький канал, проходящий в центр тонкой кишки (подразделяющейся на четыре слоя) и далее, к гонадам (яичкам). Яички ответственны за формирование спермы (которая состоит из спер-

матозоидов). Последняя истекает из них по семенным каналам. Несколько выше, по обе стороны от отверстия мочевого пузыря, располагаются семенные пузырьки, сообщающиеся внизу с янским проходом (мочеиспускательный канал). Таков путь движения (формообразующей) эссенции (спермы), истечение которой способствует порождению человеческого существа, тогда как обращение ее течения вспять способствует бессмертию. Причем сделать это можно лишь в расцвете жизни (букв. «в середине»), а потому поторопитесь найти себе учителя, чтобы иметь возможность использовать необходимые словесные формулы.

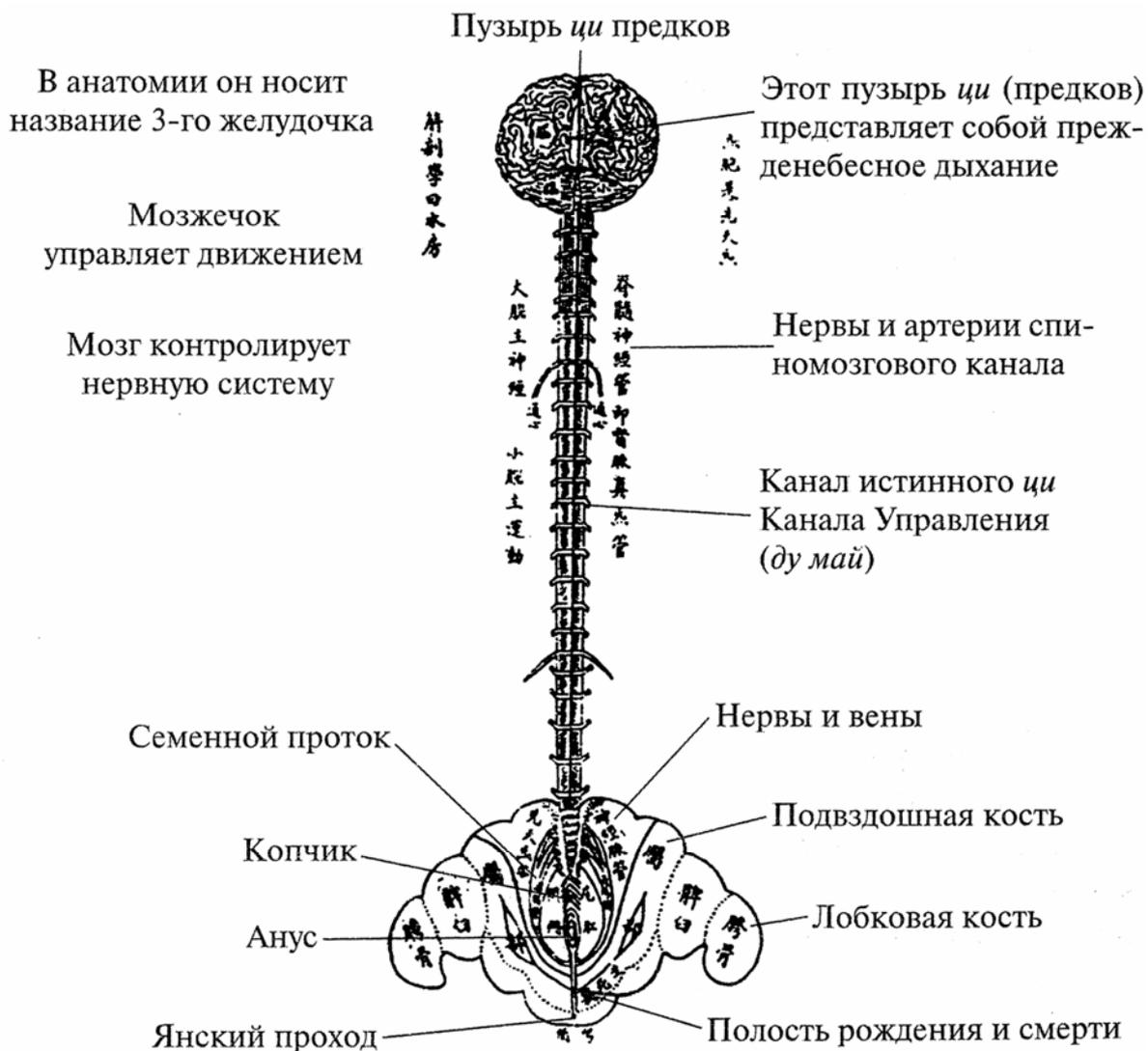


Рис. 4

Комментарий к рис. 4

Серое вещество включает в себя мозг, управляющий нервной системой и содержащий в своем центре «лоно прежденебесного *ци*», соответствующее истинной природе человека. Задачей адептов является возвращение именно этого *ци*, которое заключено в третьем желудочке мозга.

Под мозгом располагается мозжечок, который управляет двигательной активностью и состоит из артерий, нервов и волокон, формирующих спинной мозг.

Позвоночник состоит из семи шейных, двенадцати грудных и пяти поясничных позвонков, внутри которых и проходит спинной мозг, представляющий собою не что иное как истинное прежденебесное *ци*. Вверху над этими 24 позвонками располагается Нефритовая Подушка, в середине позвоночника находится проход «*цзяцзи*», а внизу копчиковый проход (находящийся внутри крестца и копчика, каждый из которых состоит из 3–4 позвонков).

Перед копчиком (на расстоянии одного цуня вперед от «полости рождения и смерти») располагается анус, или прямая кишка, далее следуют гонады (яички) и «янский проход». Момент достижения *ци* и прежденебесной эссенцией «полости рождения и смерти» служит сигналом к действию. В этом случае вам необходимо получить от получившего озарение учителя инструкции относительно необходимых формул и метода обращения [эссенции вспять]. Иначе бесполезно даже думать об [обретении] истинного Дао.

Раздел А О возгонке формообразующей эссенции

I Посленебесная эссенция, происходящая из пяти зерновых¹

Начиная с древних времен и до наших дней включительно, множество людей соблюдало принципы (внутренней) гигиены². Вот почему в настоящее время говорят о более чем 3600 различных школ и сект, а также о 96 еретических учениях, которые и являются источником ошибочной передачи эзотерического знания.

То же самое относится и к учению моей собственной школы, ибо огромное количество используемых в ней письменных источников, по сути, ничему не учит. Более того, случается и так, что когда ученик горячо просит учителя сообщить ему аутентичную формулу, тот лишь указывает ему на необходимости дальнейшего совершенствования, понуждая его ждать до тех пор, пока сам учитель не достигнет Дао, после чего он, дескать, непременно передаст его ученикам. При этом никому из

¹ Известно несколько разных перечней «пяти зерновых». Как правило, при этом называется рис, пшеница, просо, кукуруза и конопля (или же конопля, две разновидности проса, пшеница и фасоль). В данном случае под «пяти зерновыми» имеется в виду просто питательные вещества как таковые.

² Рассматриваемая в «Вэй шэн» концепция гигиены (которая используется в китайской медицине начиная с сунской эпохи) включает в себя методы сохранения и питания жизни. В даосских текстах чаще используется понятие *ян шэн*, или «питания жизни». Используемый Чжао Бичэнем в заголовке книги и в ее тексте термин *вэй шэн* (букв. «защита жизни») отражает стремление автора объяснить даосские практики с точки зрения западной медицины.

них и в голову не приходит мысль о том, что учитель может обрести бессмертие (т. е. умереть) в 80 или 90 лет, так ничего им и не передав. Иными словами, подобные учителя не передавали ученикам эту формулу только потому, что сами ее не знали.

В этой связи я вспоминаю одного из учителей, сообщившего мне всего лишь 2–3 из относящихся к *син-мин* формулы, поскольку, как оказалось, (помимо этого) он не знал ни самого Великого Метода, ни формулы *син-мин*, необходимой для преодоления застав. Можно задаться вопросом, чего же ради он сочинял свои рифмованные формулы, желая обучить людей возвращению их *син-мин*, если так и не взрастил свое собственное? Дело в том, что многие пишут книги по *син-мин* из чистого бахвальства, т. е. гордясь своим мнимым знанием всех необходимых для этого формул, тогда как на самом деле их писания не содержат никакой стоящей информации.

Все это свидетельствует лишь о наличии у них желания достичь индивидуального бессмертия и состояния буддовости, в отсутствие всякого желания передать их грядущим поколениям. Однако согласно писаниям, прежде всего следует заниматься развитием ближних, и только потом — развитием самого себя. Так пусть же современные страны Востока и Запада, ознакомившиеся с китайскими практиками саморазвития, объединят свои усилия в поисках истинного пути, ведущего к этой цели. До недавнего времени книги по западной физиологии и философии оказывали на мир значительно большее влияние, нежели труды традиционных китайских авторов. Поскольку, однако, в настоящее время адепты (традиционных) гигиенических принципов открыли миру сокровенные формулы конфуцианства, даосизма и буддизма, мы можем надеяться на осуществление совмест-

ных исследований в этой области, благодаря чему получим истинное представление об аутентичной китайской науке. В этом случае благочестивые люди всего мира смогут позаботиться о своих телах, дабы иметь возможность воспользоваться всеми благами цивилизации и способствовать благосостоянию своих народов, что было бы для них великим счастьем.

В Японии исследования методов гигиены проводятся в настоящее время Окадо Тораширо и Фучжито Рейсеи. В Китае им пытаются подражать тысячи самых разных людей: преподаватели университетов и студенты, военные, старики, женщины и дети. В некоторых местах эти методы введены даже в программы школьного обучения. Интересуются ими и некоторые ученые, например, Кэ Юаньбэй, в бытность свою состоявший ректором Пекинского университета, читал курс лекций по физиологии, основанный на трудах Лао-цзы и Кун-цзы. К этой же области исследований можно отнести метод медитации, разработанный Цзян Вэйцяо, а также книгу по гигиене и физиологии, написанную Ван Ляньшаном, физиологом и филологом, работавшим в Эдинбургском университете. Но хотя в Китае и хватает людей самых разных профессий, имеющих определенное понятие о (внутренней) гигиене, все же владеющих методами сохранения *син-мин* можно пересчитать по пальцам. Ибо, несмотря на всю глубину и тонкость этих древних практик (а они насчитывают многие тысячи лет) никто до сих пор не осмеливался ясно их изложить, опасаясь гнева небес. Но поскольку мне небесная кара теперь уже не страшна, я решился подробно изложить все методы, относящиеся к эссенции *цзин*, энергии *ци* и духу *шэнь*. Причем я намерен не только их описать, но и прокомментировать, издав все это в виде книги. Дело в том, что мы с моим братом Куй Ичжи долго странствовали по всему Китаю,

повстречавшись более чем с тридцатью учителями. И хотя мне трудно судить о степени их компетентности, я получил от них много устных формул. Итак, я начну свое изложение с объяснения того, что такое (формообразующая) эссенция *цзин*, энергия *ци*, дух *шэнь*, изложив далее известный мне материал в книге, состоящей из девяти глав¹.

При этом надо иметь в виду, что в том случае, если мирские люди уже (существенно) разрушили свои тела (в результате чего их первоэссенция неотвратно продолжает убывать с каждым днем), то, учитывая незнание ими методов ее вскармливания и обращения вспять, омоложение их тел следует считать уже невозможным.

Ежедневно поглощаемая (благодаря преобразованию ста вкусов и пяти зерновых) сущность вначале проникает в пищевод, следуя по которому она достигает далее диафрагмы, проходя затем через кардиальное отверстие в желудок. Там пищевые вещества измельчаются, смешиваются и перевариваются, превращаясь в кашу и переходя через привратник в двенадцатиперстную кишку, способную сокращаться и расширяться за счет своих мышц. В верхней ее части находится небольшой канал, поглощающий пищеварительные соки и разделяющийся на два ответвления, связанные с венами.

Слюна проникает в расположенную под языком часть ротовой полости через два слюнных канала, проходящих справа и слева от языка. Левый из этих каналов носит название Золотого Колодца, а правый — Источника

¹ Девятка имеет в китайской нумерологии особое значение как янское число. Вот почему в текстах говорится о «деяти возгонках киновари» и т. п. вещах. В данном случае это следует понимать скорее символически, поскольку на самом деле текст состоит из трех частей, включающих в себя более девяти глав.

Камней. Истекшая из-под основания языка слюна, опустившаяся при сглатывании в нижнее поле киновари, называется нефритовым отваром. В случае же действительного возвращения истинной эссенции (вспять) и восстановления мозга, а также в практике «плавки тела», ее называют «золотистой жидкостью». Попадая (после ее взбалтывания кончиком языка о небо, сглатывания и вхождения вовнутрь канала управления (*ду май*)) жидкость эта преобразуется в нем в иньскую эссенцию. Заполняя далее тело, слюна и (золотистая) жидкость орошают все его части, проникая в том числе и в левую половину тела, где они вначале преобразуются в кровь, а затем снова выходят оттуда и движутся вверх, проходя сквозь артерии и вены. Благодаря этому кровь и телесные жидкости совершают кругооборот по всему телу. Причем в течение суток подобное (полное) круговращение осуществляется 3600 раз, затем кровь снова проникает вовнутрь канала действия (*жэнь май*), опускаясь в нижнее его окончание, которое расположено в 1,3 цуня ниже пупка, в точке, делящей перпендикуляр между передней и задней поверхностями тела соответственно в отношении 7:3. Там, точно на центральной линии туловища, располагаются небольшой канал и полость, в которых попавшая туда кровь постепенно замещается жидкостью светло-серого цвета. Это и есть иньская жидкость или, как ее называют в народе, «вода сладострастия». Причем сперматозоиды в этой светло-серой, прозрачной как кристалл и клейкой жидкости пока отсутствуют. Однако нахождение этой эссенции в *жэнь май* создает своеобразное ощущение некоего беспокойства или неудобства, нарушающих покой того господина, каковым является наш дух. Причем этому недугу подвержено великое множество мужчин и женщин. Именно благодаря разбуханию этой «жилы сладострастия»

женщины теряют всякую меру, предаваясь презренным деяниям. И именно благодаря тому же самому мужчины губят свою жизнь и приближают свою смерть. Ибо при ее разбухании мужской орган приходит в состояние эрекции. В книгах по алхимии этот период обозначается названием «временем под знаком живого Цзы» (*хо Цзы ши*)¹. И именно в этот момент необходимо быстро предпринять действия для возгонки порожденной «пятью зерновыми» иньской эссенции в янскую (которая содержит сперматозоиды), осуществляя затем «возвращение эссенции вспять для восстановления мозга».

II

Возгонка эссенции, извлекаемой из пяти зерновых

Для возгонки эссенции, извлекаемой из пяти зерновых, необходимо найти спокойное место, где следует сесть, держа спину прямо, остановив деятельность своего ума и удерживая духовную мощь (внутри); иными словами, следует остановить свое мышление. Для чего сосредоточив свой взгляд на кончике носа и не уделяя внимания звукам внешнего мира, надо направить свой дух вовнутрь. Тогда, то есть в случае полной гармонизации духа, мы будем иметь дело с проявлением истинного *ян*. Иными словами, наступает тот самый период времени, или «час Цзы», когда благодаря полному опустошению духа от мысли развивается самопроизвольная эрекция мужского органа. Однако у пожилых и больных людей, а также у людей, ослабленных за счет плохого усвоения пищи, в силу недостаточного развития (формообразующей) эссенции *цзин* и энергии *ци*, а

¹ Цзы — имеется ввиду первый циклический знак из 12-ричного ряда земных ветвей (*ди чжи*).

также в силу неспособности обеспечить себе должную крепость тела, всего этого оказывается уже недостаточно для наступления эрекции.

Ибо в отсутствие эссенции *цзин* и энергии *ци* тело уподобляется лишенной масла лампе. При этом жизнь равно невозможна как в отсутствие *ци*, но при наличии масла, так и в отсутствие масла, но при наличии *ци*. Напротив, наличие достаточного количества энергии *ци* позволяет заниматься практикой, называемой «добавлением масла»¹. Ибо наличие достаточного количества масла создает возможность для объединения (различных) *ци*. Итак, отсутствие эрекции обусловлено недостатком эссенции и *ци*. В общем виде, аутентичная практика «добавления масла» заключается (вначале) в возгонке извлеченной из пяти зерновых эссенции, а затем в преобразовании ее в (семенную) эссенцию янской природы.

Остановив таким образом в процессе медитации всякую умственную активность (в результате чего пенис приходит в состояние самопроизвольной эрекции) следует твердо ущемить с помощью обеих кистей точки дракона и тигра таким образом, чтобы кончик правого большого пальца надавливал на левую ладонь, а кончик большого пальца левой руки — на правую. Затем следует связать (воедино) за счет расположенных подобным образом рук каналы «управления» и «действия»². Кончик языка должен располагаться при этом между верх-

¹ В северной школе выражение «добавить масла» является альтернативным термином для обозначения «небесного круговорота». В южной школе это выражение является синонимом сексуальных практик.

² Принявшие подобное положение кисти рук размещаются таким образом, чтобы они осуществляли надавливание на мочеиспускательный канал в точке, расположенной между половыми органами и задним проходом.

ней губой и зубами. Затем следует визуализировать (циркуляцию по) двум вышеуказанным каналам. При

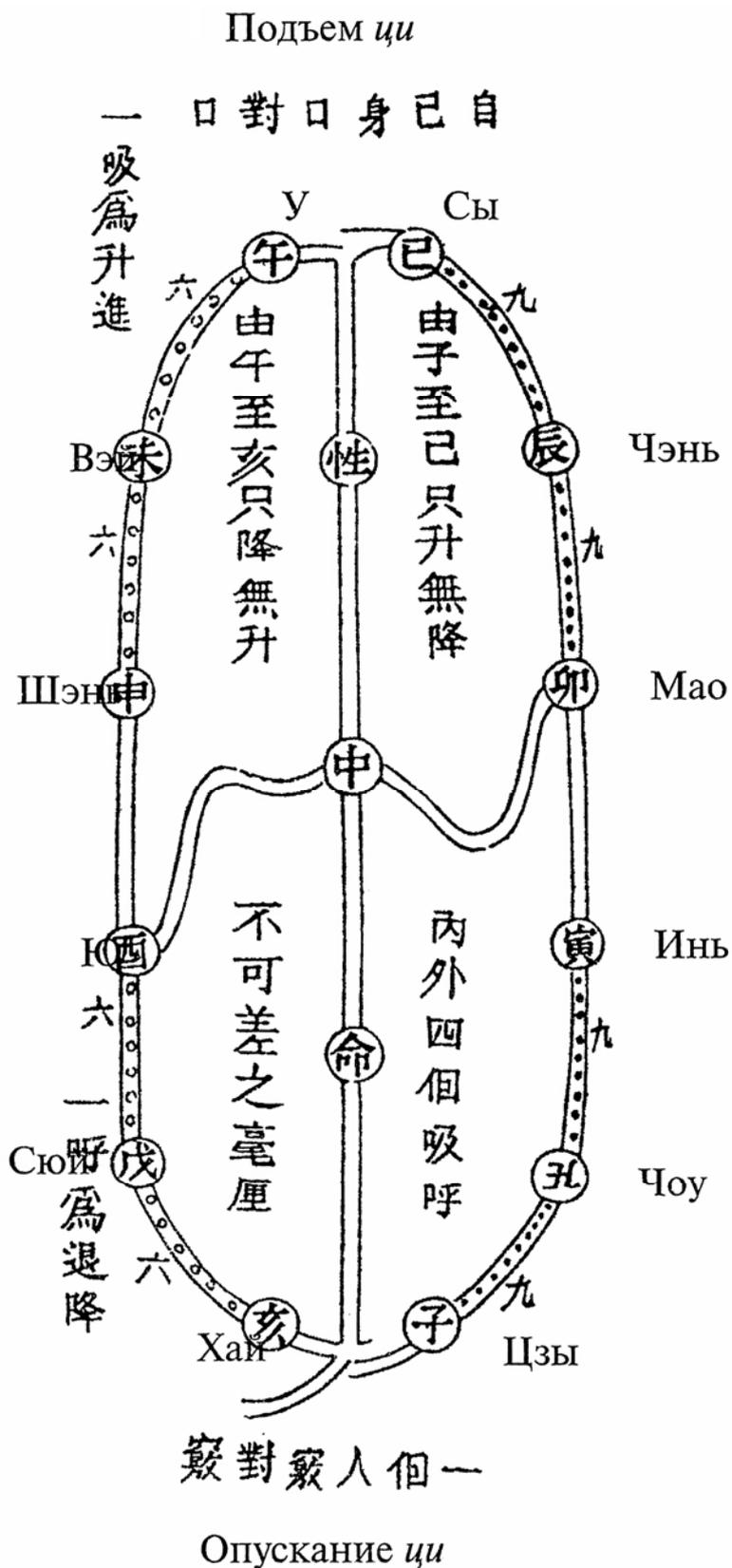


Схема возгонки эссенции, извлекаемой из пяти зерновых

этом на вдохе внутреннее *ци* истинного мышления продвигается от знаков *Цзы* к *Мао*, а затем к *Сы*, где оно на мгновение приостанавливается; это и есть то, что называют «понудить продвинуться янский огонь». На выдохе внутреннее *ци* опускается (вначале) от *У* к *Ю*, а затем к *Хай*, где оно также на мгновение приостанавливается; это и есть то, что называют «понудить его иньское соответствие отступить».

Во время продвижения на вдохе, от *Цзы* до *Чоу* считают до девяти, от *Чоу* до *Инь* — до девяти, тогда как в интервале от *Инь* до *Мао* имеет место остановка, или «омовение»; далее от *Мао* до *Чэнь* снова считают до девяти, от *Чэнь* до *Сы* также до девяти, в интервале от *Сы* до *У* счета не производят. Итого, всего считают четыре раза по девять, благодаря чему и говорят о продвижении янского огня на 36 счетов. По осуществлении шести круговращений это составит в целом 216 счетов¹.

Во время «отступления на выдохе» от *У* до *Вэй* считают до шести, от *Вэй* до *Шэнь* еще раз до шести, от *Шэнь* до *Ю* счет отсутствует (что соответствует «омовению»). Затем считают до шести от *Ю* до *Сюй*, и еще раз до шести от *Сюй* до *Хай*, тогда как в промежутке от *Хай* до *Цзы* счет отсутствует. Вот почему и говорят, что «иньское соответствие следует понуждать к отступлению на 24 счета». По осуществлении шести круговращений это составит в целом 144 счета. Если к этому прибавить 216 счетов для продвижения янского огня, то, в целом, это составит 360 счетов, в течение которых следует

¹ Это суть соответственно янское и иньское числа, приведенные в чжане «Привязанность слов» к «Книге Перемен» (*И цзин*), «Числа, порожденные янской гексаграммой Цянь, составляют в целом 216, а числа, порожденные иньской гексаграммой Кунь — 144, что всего дает число 360, равное числу дней в солнечном году».

понуждать к продвижению янский огонь и понуждать к отступлению иньский. Таким образом аутентичная практика (возгонки) заключается в подъеме (*ци*) на вдохе и опускании (его) на выдохе, что и составляет небесное вращение на 360 счетов.

Следовательно, полный такой круговорот соответствует малому небесному вращению, которое следует повторить подобным образом девять раз подряд. Затем, после короткой остановки, процесс останавливается, после чего следует еще одна серия из девяти круговращений, а потом (после короткой остановки) еще две, что составит в целом 36 круговращений. Выполнение указанного числа круговращений совершенно обязательно, их нельзя пропускать. Малейшая ошибка (отвлечение) ведет к сонливости, мечтательности и потере истинного *ян*, будучи связано с тем, что дух теряет свою подлинность, а мысль — точечную фиксированность.

Для предотвращения потери истинного *ян* необходимо возгонять эссенцию истинного *ян* таким образом, чтобы обратить ее течение вспять, дабы она могла восстанавливать мозг, без чего продление жизни и обеспечение долголетия становятся невозможны. Итак, необходимо перегонять извлеченную из пяти зерновых эссенцию в эссенцию семенную посредством осуществления 2–3 (малых небесных) круговращений, таким образом, чтобы янский орган (пенис) быстро втянулся вовнутрь. В этом случае движущаяся вспять эссенция янской природы входит в нефритовую печь¹ или в точку

¹ Термин «Нефритовая печь» употребляется «во внутреннем каноне Желтого Двора» (*Хуан тин ней цзин*) для обозначения желчного пузыря. Хотя нельзя исключить, что в рассматриваемых текстах он имеет разное значение. В данном случае он является синонимом «точки дыхания» или иначе «нижнего поля киновари».

истинного *ци*, расположенную точно под Желтым Двором и над Первичным проходом. Эту точку истинного *ци*, сообщающуюся с Небесной долиной вверху, с янским проходом внизу, с «каналом действия» впереди и с «каналом управления» сзади, называют также «полостью внутри полости»; помимо этого она связывается с «поясным каналом» в горизонтальной плоскости, с сердцем — вверху, сзади — с почками, а впереди — с пупком¹. При разрушении этой точки имеет место распространение *ци* по всему телу. Поскольку она является корнем всех меридианов, ее называют также «точкой прежденебесного дыхания». У женщин она соответствует половым органам и матке.

После подобной возгонки извлеченной из пяти зерновых сущности иньской сущности, целью которой является преобразование ее в янскую эссенцию, можно переходить к возгонке эссенции истинного *ян*.

III

Эссенция истинного ян

Эссенция истинного *ян* хранится в цельности и невредимости от момента рождения до достижения (человеком) шестнадцати лет². Однако по мере накопления знаний индивид все более и более утрачивает свою цельность, а его тело деградирует. В том случае, если

¹ Подобное же описание приведено в «Син-мин гуй чжи» (раздел 2, стр. 15b) применительно к проходу *цзя цзи*: «Раньше говорили, что проход *цзя цзи* сообщается с макушкой головы, небесной долиной, копчиком, сердцем, почками...»

² Применительно к мужчинам жизненные периоды оцениваются кратно восьми годам. Таким образом они достигают периода максимального расцвета в 16 лет и периода упадка — в 64 года. Поскольку у женщин жизненные периоды кратны 7, они достигают периода расцвета в 14 лет, и периода упадка — в 49 лет.

целомудренный юноша успеет получить устную формулу о надлежащем способе преодоления проходов, он имеет шанс достигнуть совершенства. Однако с утратой целомудрия его энергия начинает непрерывно уменьшаться. Спрашивается: а можно ли продлить существование подобного человека, тело которого уже ослаблено (утратой невинности)? Это возможно лишь для тех, кто способен осуществить возгонку эссенции истинного *ян*, т. е. обратить ток этой непрерывно уменьшающейся эссенции вспять, благодаря чему он получает возможность ее пополнить и вернуть утраченную цельность.

Некогда император Шунь прожил 110 лет, а Пэн-цзу прожил 880 лет и все благодаря столь интенсивному возвращению собственной самости, что оба они получили должный плод¹. Монах Бао Чжан прожил 1712 лет благодаря встрече с Боддхидхармой, передавшим ему формулу преодоления проходов, благодаря чему он также получил должный плод². Махакашьяпа встретил Шакьямуни (Будду) уже прожив 700 лет, в результате чего он стал вторым патриархом (чань-буддизма) и прославился в Китае умением поддерживать свой жизненный принцип.

Значительному количеству людей удалось овладеть вышеописанным методом «обращения янской эссенции

¹ Понятие «должного плода» служит для обозначения пробуждения или реализации.

² Этот фрагмент является практически дословным повторением текста У Чунсюя «*Сянь фо хэ цзун юй лу*» (см. стр. 52b): «Тому кто научиться сохранять янскую эссенцию, как минимум, удастся достигнуть долголетия; тогда он уподобится Пэн-цзу, прожившему 800 лет, Махакашьяпе, прожившему 700 лет и монаху Бао Чжану, прожившему 1072 года и которому посчастливилось встретить Будду». Интересно отметить, что два из перечисленных выше монахов принадлежат к школе *чань* (дзэн).

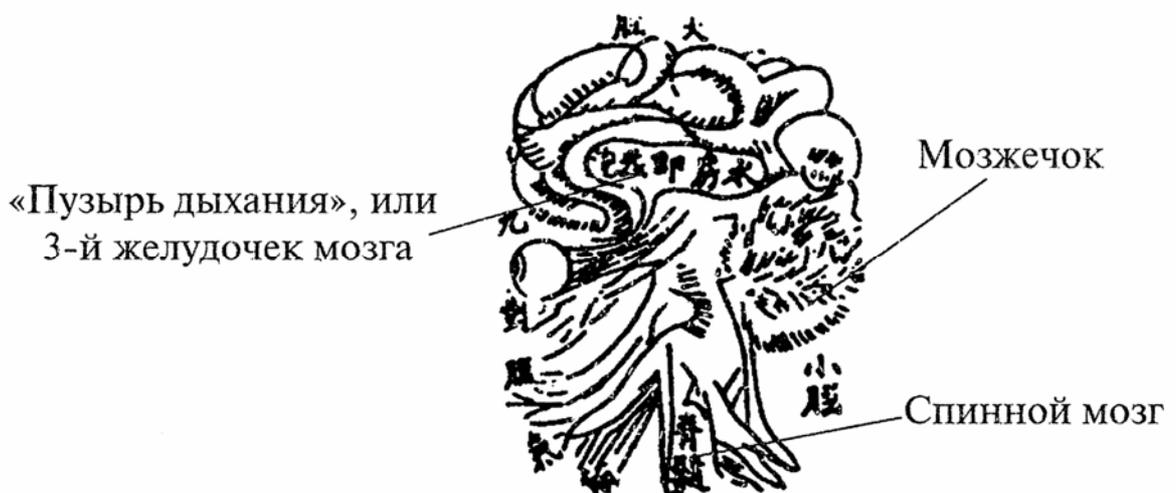
(к истоку) с целью оздоровления мозга», благодаря чему они прожили долгую жизнь. К сожалению, большая часть китайцев предпочитает следовать своим природным склонностям и терять семя. Поскольку таким образом они так и не постигают принципов поддержания своего тела, продолжая день за днем им злоупотреблять, серое вещество их головного и спинного мозга постепенно истощается. Иными словами, вроде бы и желая жить долго, они в то же время не пытаются овладеть методами обретения бессмертия, а потому неизбежно находят преждевременную смерть... Таким образом, сохранение *син* и *мин* зависит, главным образом, от состояния головного и спинного мозга, причем их недостаточность ведет к потере телесной силы.

К несчастью, наши родители вступают в брак слишком рано¹, будучи, по сути, еще малыми детьми. Тогда как им следовало бы, не теряя времени даром, еще с молодых ногтей посвящать свою жизнь изучению (Дао), ибо раннее вступление в брак исключает всякую возможность духовного развития, являясь первопричиной деградации мозга. Другой же причиной этого прискорбного положения является то, что, помимо своей жены и наложниц, мужчины не прочь еще «погулять на стороне», посещая в том числе и «веселые дома». Мало того, многие из них не удовлетворяются этим, занимаясь в свои юные годы мастурбацией и совершая массу других безумств. Таким образом, они денно и нощно занимаются самоистощением, выполняя пять вышеуказанных видов половой активности. Поскольку они уничтожают тем самым самую основу для сохранения *мин* и подрывают свое здоровье, это создает пустоту (энергии), из-за которой в их тела начинают проникать болезни, все более и

¹ Нередко китайцы вступали в брак в возрасте 12–14 лет.

более их обессиливая. В результате у них уменьшается аппетит, а их слюна и другие телесные соки теряют способность преобразовываться в иньскую энергию, что ведет к подъему «пустого огня», возбуждающего сладострастные мысли, которые неустанно осаждают их ум ночью и днем. Отсюда и известное изречение Мэн-цзы: «Подъем *ци* — вот причина, сокрушающая волю добродетельного человека»¹. И как это не прискорбно, ум подобного человека столь сильно воспламеняется огнем желания, что его мысли теряют всякую устойчивость, начиная непрерывно его отравлять и лишая его тело всякой возможности обрести бессмертие. Да и в самом деле, как человек может надеяться на бессмертие, если его головной и спинной мозг полностью истощены и иссушены? Итак, я повторяю еще раз: единственным средством обретения бессмертия является «обращение (формообразующей) эссенции вспять с целью оздоровления мозга», благодаря чему его тело вновь обретает свою жизненность, наполняясь сияющим блаженством.

А теперь приступим к детальному рассмотрению роли различных частей мозга и метода его оздоровления.



Схематический рисунок мозга

¹ См. «Мэн-цзы», книга 2, часть 1, *чжуань* 2.

Грубо говоря, мы можем разделить (головной) мозг на три основные части: собственно мозг, мозжечок и продолговатый мозг. Собственно мозг, занимающий переднюю часть черепной коробки, включает в себя большую часть серого вещества мозга. Мозжечок располагается в задней части черепной коробки. Что же касается продолговатого мозга, то он связывает головной мозг со спинным. При этом каждой из вышеперечисленных частей мозга присуща своя специфическая функция.

Согласно многочисленным экспериментам, местом локализации мыслей и ощущений индивида является кора головного мозга. Хотя повреждение мозга и не ведет непосредственно к смерти, оно, тем не менее, ведет к утрате чувствительности и угнетению умственных способностей, что было выяснено в результате исследования пациентов, мозг которых был поврежден в результате механических воздействий или болезней мозга, а также — в опытах на животных.

Что же касается функций мозжечка, то они весьма разнообразны: в частности, мозжечок производит, регулирует и контролирует все мышечные движения. При повреждении мозжечка человек (а также и другие животные) теряет способность сохранять стоячее положение, двигаться и выполнять другие сложные действия, хотя (иногда) он все же бывает при этом способен как-то контролировать свои движения, в силу того, что они зависят от скоординированного взаимодействия многих мышц. В этой связи интересно отметить, что животное с поврежденным мозжечком перестает ощущать боль. Это говорит о том, что сознание человека полностью сосредоточено в области собственно мозга, не имея никакого отношения к мозжечку¹.

¹ На самом деле повреждение мозжечка отнюдь не ведет к полной потере болевой чувствительности.

Повреждение спинного мозга делает невозможным функционирование как сердца, так и легких, что вызывает быструю смерть. Иными словами, именно спинной мозг является наиболее существенной частью для осуществления жизненно важных функций.

Резюмируя, мы приходим к следующим заключениям. Поражение собственно мозга ведет не к смерти, но лишь к потере чувствительности и способности выполнять произвольные движения. Повреждения мозжечка также не являются смертельными, хотя и вызывают потерю способности контроля за мышечными движениями. Напротив, повреждения спинного мозга ведут к самым серьезным последствиям.

Вот почему китайцы разработали методы тщательного его оберегания, рассматривая его в качестве драгоценнейшей для здоровья вещи.

Завершив изложение пяти основных причин деградации человеческого мозга, я перехожу к изложению способа его оздоровления, то есть к описанию метода «обращения (тока) эссенции вспять с целью оздоровления мозга».

IV

Возгонка эссенции истинного ян

Итак, возгонка эссенции истинного *ян* необходима потому, что обычные люди постоянно ее теряют, за счет чего она постепенно истощается. В самом деле, чем более ослабляется тело, тем выше возгорается пустой огонь (похотливых мыслей) и тем чаще пенис находится в состоянии эрекции. Напротив, эрекция пениса в отсутствие похотливых мыслей носит в алхимии название «времени живого *Цзы*», а потому все великие адепты внутренней алхимии должны уделять этому периоду

«истинной весны» максимум своего внимания. Период этот соответствует выражению «тот самый миг», которое упоминается в таких буддийских текстах как «Сутра сердца Праджняпарамиты (*Синт цзин*)». Именно в этот момент необходимо переходить к действию, чтобы управлять процессом приведения в движение истинной эссенции. Древний учитель Чжунли называл это (действие) «Сокращением янского прохода»¹. При возникновении этого естественного движения истинной эссенции важно устранить из своего разума все похотливые мысли, ибо в момент, когда энергия *ци* и эссенция *цзин* покидают гонады, продвигаясь вплоть до Полости Рождения и Смерти², они пока еще соответствуют истинному *ци*. Однако миновав эту полость, они преобразуются в (обычное) *ци* и сущность-носительницу воспроизводительной жидкости, которые и истекают далее через янский проход (мочевой канал).

Итак, всем адептам внутренней алхимии следует проявлять в этот момент величайшую бдительность, надавливая на эту полость большим пальцем таким образом, чтобы через нее не вытекло ни единой капли *ци* и воспроизводительной жидкости (семени). Причем надавливать на нее надо с известной силой, не прерываясь, выполняя при этом следующие действия: вдыхать через нос, поднимая глаза вверх и накладывая кончик языка на нёбо, дабы объединить канал управления с каналом действия; в результате чего Истинное *ци* начина-

¹ См. «*Лин бао би фа*» или «*Чуань дао цзи*», два текста приписываемые Люй Чуняну, которые были ему переданы в свою очередь Чжунли (раздел «*цюань чжун*», гл. 5, где и приводится выражение «Сжатие янского прохода»).

² «Полость рождения и смерти». См. «*Син-мин гуй чжи*» (раздел 3), где приводится «Схема собирания эликсира» и само выражение «Точка рождения и смерти» (*шэн сы сюэ*).

ет непрерывно двигаться по кольцевой орбите. Причем при выполнении подобной работы предпочтительнее всего лежать на боку, дабы не препятствовать движению энергии *ци* и эссенции *цзин* и не перекрывать уже объединенные вверху каналы управления и действия. Надавливая же большим пальцем на Полость Рождения и Смерти мы объединяем их еще и внизу. Благодаря подобному объединению каналов управления и действия и сверху, и снизу, мы создает условия для открытия трех проходов в спине, трех проходов в передней части тела, восьми чудесных сосудов, девяти отверстий и всех (обычных) меридианов. Выполнив все это, к этим действиям следует добавить четыре проведения взад и вперед внутреннего и внешнего *ци*, в чем и заключается истинное Дао.

Что же касается «(кузнечных) мехов», то они соответствуют эссенциям триграмм Кань и Ли, то есть использованию воды и огня¹. Вдыхание соответствует Ли, то есть огню, а выдыхание — Кань или воде. В самом деле, с одной стороны, на фазе вдоха излучают внутренний огонь Ли, приводящий в движение *ци* и *цзин*; с другой стороны, на фазе выдоха *ци* и мысль опускаются вплоть до «флейты», соответствующей Кань, или воде. С подъемом огня необходимо быстро направить ту частицу истинного *ци*, каковою является эссенция *цзин* (вверх), выполняя быстрый и сильный вдох, для того, чтобы она поднялась в спинной и головной мозг.

Таковы наши «кузнечные мехи», то есть дыхательный процесс, использующий истинное *ци*. Причем (их)

¹ Ср. ТТ 112, № 225, из книги танского Чжан Го «*Тай шан цзю яо синь инь мяо цзин*» (стр. 1b): «В качестве мехов выступают сердце и почки человека». В этой связи можно также упомянуть «космические мехи», о которых говорил Чжуан-цзы.

«закрытие» и «открытие»¹ выполняются за счет связывания внешнего дыхания с внутренним. «Закрытие» осуществляется за счет вдыхания: последнее приводит в движение истинное *ци* (каковому соответствует эссенция), которое перемещается от знака *Цзы* до *Мао*, и далее до *У* и *Ю*. Это и есть то, что получило название «приведения во вращение колеса Закона»², состоящего из каналов «управления» и «действия». Что же касается (осуществляемого за счет выдыхания) «открытия», то оно сопровождается вращением глаз: то есть с началом выдыхания глаза поворачиваются слева направо, начиная снизу (то есть от *Цзы* до *Мао*, а затем до *У* и *Ю*): в этом случае «колесо Закона» способствует продвижению *ян*. Таковы суть вращения «колеса Закона» при открытии и закрытии. Иными словами, в соответствии с внешним дыханием имеет место открытие и закрытие «кузнечных мехов». Вот почему и говорят обычно о четырех прохождении внутренних и внешних вдыханий и выдыханий.

В целом, вышеуказанные шесть периодов должны быть должным образом согласованы с носовым дыханием, иными словами, при этом необходимо должным об-

¹ См. «Книгу Перемен» (*И цзин*), раздел *си цы*, чжан 10: «Вот почему закрывание створок именуют Кунь, а их открывание — Цянь. Смену открывания закрыванием называют изменением. Что же касается непрерывности их чередований, то ее называют соединением».

² У буддистов подобное выражение означает сам факт обучения буддийской доктрине. Однако, как это часто бывает, оно широко используется во всех синкретических школах, основанных на трех вышеуказанных религиозных системах. В частности в «*Син-мин гуй чжи*» (тексте, свидетельствующем о явном влиянии тантрического буддизма) оно используется для описания круговращения дыхания. Помимо того, в нем упоминается также о мантре Гуаньинь и о приумножении Вайрочаны.

разом фиксировать (в сознании) линии гексаграмм. Что же касается шести периодов, то они таковы: с началом вдоха через нос (внутреннее) *ци* выходит из Полости Рождения и Смерти, что соответствует первому периоду *Цзы*; далее оно достигает точки *цзя цзи*, что соответствует второму периоду *Мао*; оно продолжает подниматься вплоть до макушки головы, что равнозначно третьему периоду *У*; затем (на выдохе) оно движется дальше из макушки головы (вниз), что соответствует четвертому периоду *У*; далее оно опускается до расположенного под сердцем Пурпурного дворца, что соответствует пятому периоду *Ю*; и, наконец, оно опускается вплоть до Полости Рождения и Смерти, что соответствует шестому периоду *Цзы*. Таковы области, зарезервированные за шестью вышеуказанными периодами. Поэтому когда в алхимических книгах говорится о трех (предыдущих) и трех (последующих периодах), то речь идет именно о вышеописанном явлении.

[Приводимое в тех же книгах] понятие «ветра Сюнь»¹ равнозначно прежденебесному и посленебесному *ци*. На это следует обратить особое внимание: с началом вдыхания через нос посленебесного *ци* приходит также в движение направляющее (формообразующую) эссенцию истинное прежденебесное *ци*, которое, выходя из Полости Рождения и Смерти, поднимается (заставы)

¹ «Ветер Сюнь». В разделе *си цы* «Книги Перемен» (*И цзин*), устанавливающим соответствие между восемью триграммами и частями человеческого тела, триграмма Сюнь соответствует носу. В большинстве текстов выражение «ветер Сюнь» обозначает дыхание носом, хотя (в зависимости от описываемого этапа практики) оно может также обозначать внутреннее дыхание. Так в «*Цуй гун жуй яо цзин*» сказано: «Раздуйте ветер Сюнь, дабы привести в движение огонь Кунь, который, проникая в Желтый Покой, преобразуется в величайшую драгоценность»

цзя цзи (где оно ненадолго останавливается), а затем восходит к макушке головы, где оно поглощается в мозге. С началом же выдоха посленебесного *ци*, внутреннее *ци* опускается из макушки головы вплоть до Пурпурного дворца (где оно ненадолго останавливается), достигая, в конечном счете, Полости Рождения и Смерти. Именно это и имеется в виду, когда говорят о «дыхании Сюнь» или «двух дыханиях».

Итак, на (внешнем) вдохе эссенция и *ци* проталкиваются через «канал управления» вплоть до макушки головы, опускаясь (на внешнем выдохе) через канал действия вплоть до Полости Рождения и Смерти. На языке алхимии это называется «добавлением масла» (*тянь ю*).

В аутентичном методе «обращения эссенции вспять с целью оздоровления мозга» последний становится общим источником (укрепления) всего тела. При оздоровлении мозга с помощью энергии *ци* и эссенции *цзин* последний наполняется величайшим блаженством. Причем наступление этого момента четко фиксируется (сознанием) поскольку поры кожи начинают зудеть, а во всем теле ощущаются словно бы мурашки. В результате всего этого общая жизнеспособность тела возрастает и оно наполняется неизъяснимым блаженством; при этом истинное мышление становится подлинным владыкой духа, поскольку, с освобождением последнего, оно получает непосредственную возможность энергично на него воздействовать, не позволяя ему более рассеиваться. При продвижении эссенции на одну ступень ее (сила) достигает первой ступени; при продвижении эссенции на десять ступеней ее сила возрастает до десятой ступени. Однако даже при прекращении рассеивания *цзин* и *ци* следует сохранять бдительность (букв. «не следует сразу же сбрасывать напряжение»), ибо «врата эссенции» закрыты при этом еще недостаточно плотно и она все

еще может изливаться. В этом случае необходимо сразу же подняться и сесть в позу для медитации, понуждая эссенцию к подъему и выполняя три кругооборота; лишь после этого можно позволить себе расслабиться. Таков исходный метод обращения эссенции вспять с целью оздоровления мозга.

Тогда ученик Сюань Сянчжи задал учителю следующий вопрос: «Сегодня вы ясно и недвусмысленно разъяснили нам способ "обращения (тока) эссенции вспять с целью оздоровления мозга". Однако в текстах по алхимии и физиологии мне неоднократно приходилось читать о том, что с началом выброса эссенции препятствовать ее истечению не следует, поскольку это повредило бы здоровью». На это Чжао Бичэнь, называемый Старцем Тысячи Гор, ответил так: «Да, я действительно изложил вам метод и формулу для обращения эссенции вспять и оздоровления мозга, сущность которого заключается в "добавлении масла". Передача знания в даосизме и буддизме всегда осуществляется изустно от учителя к ученику и последнее никогда открыто не излагается в письменном виде, хотя некоторые книги по алхимии и содержат отдельные устные формулы. То, что не подлежит письменной передаче¹, сообщается людям высокой добродетели посредством лишь (устного) слова и духа. Сегодня я лишь ясно изложил вам секрет метода "обращения эссенции вспять и оздоровления мозга", и сделал это лишь для того, чтобы множество здесь присутствующих получили рецепт укрепления своей жизни, ибо метод этот направлен исключительно на благо людей, посредством укрепления их здоровья. Но кто из

¹ Следует особо подчеркнуть важность метода изустной передачи от учителя к ученику в традициях тантрического буддизма и чань-буддизма, подразумевающей непосредственную передачу от духа учителя к духу ученика (*и синь чуань синь*).

смертных осмелился бы на полную передачу Великого Пути трех религий? Лично я не осмеливаюсь раскрывать более возвышенные методы, относящиеся к Полости Предков или таинственному Срединному проходу, истинным *ян* и *инь*, способам открытия шести проходов в спинной и грудной частях тела, восьми чудесных сосудов, девяти отверстий, аутентичных режимов истинного огня, явления остановки огня, средства приготовления за семь дней эликсира и его поглощения с целью преодоления проходов, способа познания интуитивной мудрости, исключающего возможность ее применения, использования "духа *шэнь* уже не являющегося духом *шэнь*", метода двух дыханий, не пользуясь при этом ни носом, ни ртом, метода собирания внутреннего эликсира, метода выхода бессмертного зародыша, метода девятилетней медитации, сидя лицом к стене и тому подобного. Итак, сегодня я изложил вам лишь вспомогательный метод собирания внешнего лекарства, то есть "обращения (тока) эссенции вспять с целью оздоровления мозга", представляющего собою самое начало работы по возвращению Дао¹.

Я хотел бы также показать, что старинные источники, которые повествуют о китайских мудрецах трех великих религий, не являются пустыми рассказами, что метод сохранения жизни действительно существует и что буддизм и даосизм на самом деле занимались его передачей. Надо только иметь в виду, что поскольку передача этого знания является (главным образом) устной, о ней никак нельзя судить по одним лишь письменным источникам, ибо до сих пор существуют вещи, о которых никто не осмелится написать. Вот почему даже умные люди,

¹ Эта работа обычно подразделяется на три нижеследующих этапа: возвращение До (*сю дао*), обретение Дао (*дэ дао*) и осуществление Дао (*чжэн дао*).

слыша о Дао, насмеваются над ним и в него не верят; невежды же просто не способны ничего понять. А потому я возымел желание открыть и подробно разъяснить вспомогательный метод "обращения эссенции вспять ради оздоровления мозга", с тем, чтобы и ученые люди и невежды могли бы получить соответствующее их уровню представление об этом методе и узнали, что еще в древности существовал метод обрубания корня сладострастия и продления жизни.

Что же касается современных адептов принципов (внутренней) гигиены, занимающихся изучением древне-китайской мудрости и действительно открывших великие методы внутренней алхимии, то они (обычно) не осмеливаются обучать им других либо из страха перед небесным возмездием, либо из боязни прослыть людьми, подверженными древним предрассудкам. Как жаль, что подобные люди стараются предать себя забвению!

Ведь судя по современным руководствам по китайской медицине, а также по западным учебникам анатомии и гигиены, их авторы до сих пор не имеют никакого понятия о существовании вышеупомянутой Полости Рождения и Смерти. Ибо с умиранием и рассечением тела рассеивается и способное привести ее в движение *ци*, благодаря чему она становится невидимой. К тому же у умерших и погребенных эта, обычно присутствующая внутри этой полости у живых людей частица истинного *ци*, отсутствует. Точно также истинное *ци* отсутствует и в их меридианах, а потому врачи-анатомы напрасно пытались бы его там отыскать. Таким образом, современные ученые ничего не знают ни об истоке прежденебесного *ци* Истинно Единого, ни о разработанных 4–5 тысяч лет тому назад методах внутренней алхимии. Следовательно, причиной изложения мною этих методов является надежда на то, что они будут переданы потомству,

благодаря чему все истинные поклонники внутренней гигиены получают возможность их исследовать».

Тогда другой его ученик, Ян Чжигун, спросил: «Учитель, вы только что изложили нам метод обращения эссенции вспять и оздоровления мозга. Но если он будет действительно полностью изложен в письменном виде, то любой в мире сможет им овладеть и продлить свою

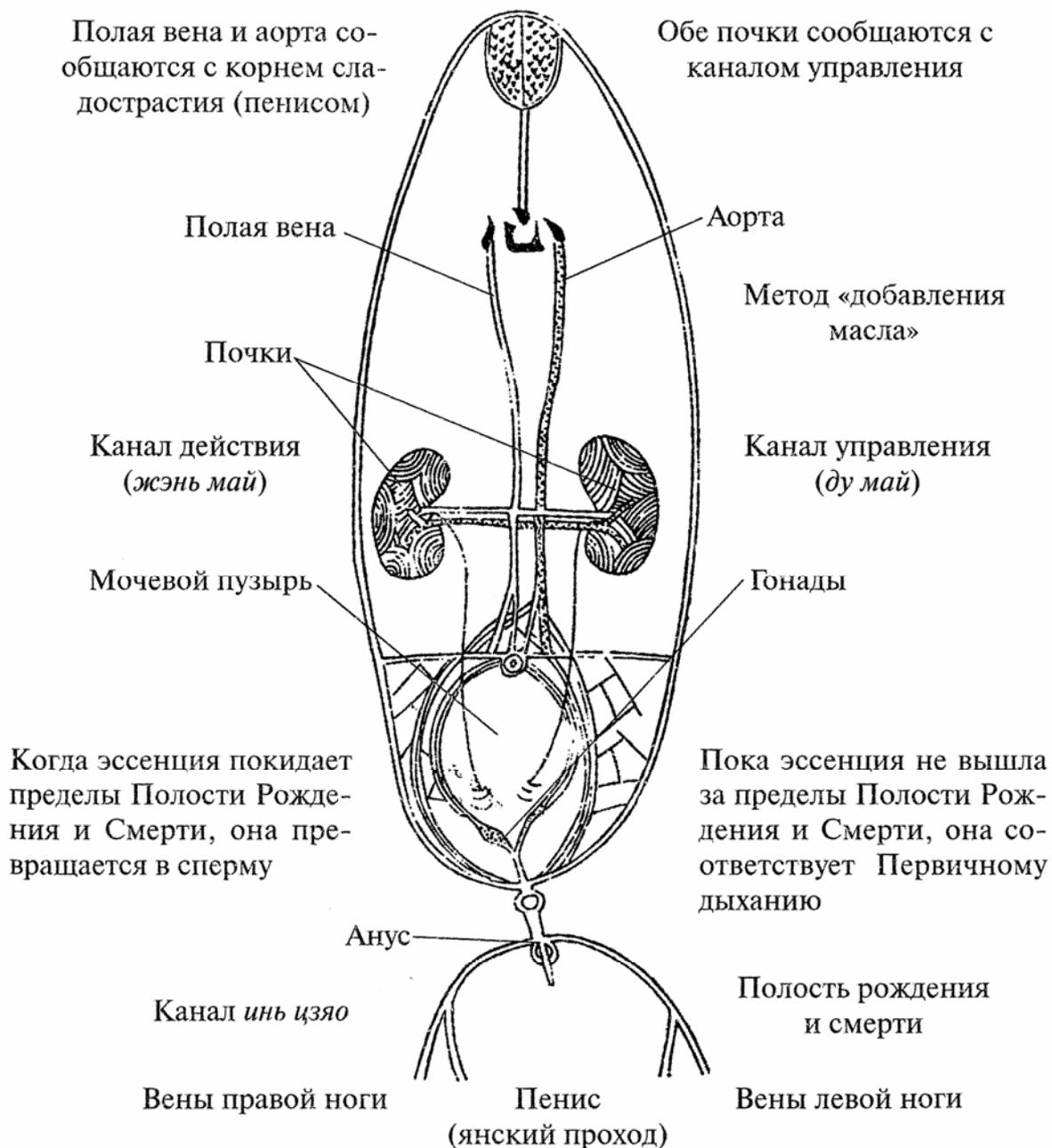


Схема [метода] обращения эссенции вспять с целью оздоровления мозга

жизнь, в результате чего мир будет быстро перенаселен. Кроме того, подобный метод продления жизни можно передавать лишь добрым людям, которые, избавившись от своих болезней, будут способствовать повышению качества общественной жизни Китая. Будучи же передан жестоким, злым и подлым людям, он не только никому не принесет блага, но, напротив, породит неисчислимые бедствия».

На что Чжао Бичэнь ответил так: «Это не так, поскольку жестокий, хитрый и подлый человек просто не способен заинтересоваться Дао. Подобно следующему своим путем небу, подлинно дурной человек будет следовать лишь своим желанием, иными словами, даже если ему и будет передано знание Дао, он в нем все равно ничего не поймет. С другой стороны, что же может быть плохого в том, что дурной человек займется очищением своего разума и исправлением допущенных им ошибок? В самом деле, благодаря практике благих дел и накоплению качеств Дао, он будет лишь способствовать процветанию даосизма, что следует только приветствовать. Как говорится в алхимических трактатах: "Если число изучающих Дао столь же велико, как число волосков на шкуре буйвола, то число осуществивших Дао столь же мало, как число рогов у единорогов". Это хорошая иллюстрация того, насколько трудна последняя задача. Итак, тот, кто не является добрым, мудрым и человеколюбивым, никогда не сможет осуществить Дао и свидетельствовать об истине. Можно до бесконечности расширять свое знание, но практика Дао столь трудна, что правильно ее понять и осуществить способны лишь единицы. Поэтому никакой опасности перенаселенности мира не существует. Более того, закон неизменности перехода от рождения к зрелости, старости и смерти никто не отменял, а потому разве могут желающие облегчить люд-

скую судьбу мудрецы скрывать это знание от людей? И если кто-то действительно сможет продлить свою жизнь, дабы подольше способствовать благу окружающих, то как можно этому препятствовать?»

V

Жемчужина¹ эссенции истинного ян

Жемчужина эссенции истинного Ян формируется после достаточно длительного периода описанной нами выше практики метода «обращения эссенции вспять для оздоровления мозга» и возвращения себе юношеского тела. Если подобное знание передается девственному юноше, то он может сразу же приступить к собиранию великого эликсира и поглощению последнего с целью открытия проходов, их согреванию и поддержанию в активном состоянии в течение десяти месяцев, на протяжении которых и формируется зародыш, которому следует затем обеспечить выход из тела. Те же, кто утратили девственность, должны вначале пополнить свои энергии, дабы восстановить их целостность. По восполнении этих энергий все шесть пульсов останавливаются, а половой орган втягивается вовнутрь как у лошади²,

¹ В точном переводе речь идет не о жемчужине, но о *ше ли* (*шарира*), термине, принятом среди буддистов для обозначения остатков, сохранившихся после кремации тела Будды или какого-либо святого, и имеющие вид белой сияющей жемчужины. Именно этот термин и используется в первом стихе девятого стихотворения Сунь Буэр (*Кунь дао гун фу цы ди*), одной из семи святых Северной школы, жившей в XII в. Он также используется в текстах Школы У Лю. Что же касается сунских и более ранних текстов, то в них чаще говорится о «таинственной жемчужине» (*сюань чжу*).

² Букв. «знак закрывшегося полового органа лошади», соответствующего одному из 32 признаков Будды. Этот термин используется в текстах школы У Лю.

переставая приходить в состояние эрекции. Причем подобное прекращение эрекции отнюдь не вызвано недостатком эссенции, а потому должно четко отличаться от состояния полового бессилия, вызванного болезнями или старостью. В данном случае оно вызвано должной степенью возгонки эссенции истинного ян, что повлекло за собой закрытие янского прохода¹ и проявление шести сверхъестественных признаков: глаза адепта начинают светиться, в пустом зале возникает белизна², корень сладострастия обрубаются, за ушами рождается ветер, дыхание останавливается, а у макушки головы свищет дракон и ревет тигр³. Возникновение подобных явлений

¹ Под янским проходом имеется в виду окончание мочевого канала, откуда истекает сперма.

² См. гл. 4 «Чжуан-цзы»: «В пустом зале рождается белизна».

³ Автор несколько раз приводит перечни сверхъестественных явлений. Первый перечень подобных явлений мы обнаружили в текстах У Чунсюя, например, в «Сянь фо хэ цзун юй лу» (стр. 46а): «Взгляд адепта начинает излучать золотистое сияние, нос его втягивается вовнутрь, за ушами рождается ветер, позади его мозга слышен крик цапли, его тело сотрясается, в поле киновари возникает огненная жемчужина». Согласно имеющемуся там комментарию, крик цапли «позади мозга» предвещает пришествие эликсира в область затылка, после чего добавлено: «Вот почему Будда называл подобных людей "Вершиною цапель"». Здесь возникают параллели с известным в буддизме «Пиком стервятников», местом, где Мара принял форму стервятника, дабы попытаться прервать медитацию Ананды. Поэтому нельзя исключить, что иероглиф «цапля» представляет собою графическую ошибку.

В тексте Чжао Бичэня далее (см. далее по тексту) приведен другой перечень шести сверхъестественных признаков: «В момент порождения великого эликсира шесть органов чувств содрогаются, поле киновари охватывается пламенем, обе почки вскипают, глаза мечут золотистые искры, за ушами рождается ветер, позади мозга звучит крик стервятника, тело словно бы оmyвает поток, а нос втягивается вовнутрь».

Хотя полный перечень этих явлений относится к более позднему времени, некоторые из них упоминаются в более ранних

служит адепту предупреждением о том, что формирование жемчужины закончилось и наступил момент остановки огня и собирания эликсира. Под остановкой огня я имею в данном случае в виду остановку дыхания¹.

Однако восстановление цельности тела и создание условий для троекратного появления золотистого цвета невозможно осуществить за один день. С другой стороны, по завершении формирования жемчужины эссенции истинного *ян*, не следует дожидаться четвертого появления золотистого света, ибо в этом случае эликсир станет слишком старым². Иными словами, именно третье появление этого света является самым подходящим моментом для собирания эликсира. Однако получение великого эликсира невозможно без получения устного наставления со стороны настоящего учителя, ибо одного лишь изучения *син-мин* для этого совершенно недостаточно. Но чем сможет вам помочь даже общение со святым, если вы презираете своего учителя и считаете овладение его методами лишь поводом для хвастовства перед другими, если вы не искоренили в себе тягу к овладению мирскими благами и богатством, если вы беспокоитесь о Дао и его совершенстве не более, чем о покрывающих вашу кожу волосках, зная при этом, что все мы смертны и что все вещи преходящи? Ясно, что по-

источниках. Так в «*Чуань дао чжи*» говорится (см. главу XVII) о громовых раскатах в животе, жаре в нижнем даньтяне и сиянии божественном глаз. В «*У чжэнь пянь*» говорится только о «золотистом сиянии».

¹ У Чунской в своей книге «*Сянь фо хэ цзун юй лу*» особенно настаивает на остановке огня. Согласно его представлениям, речь идет об остановке «сильного огня», сопровождаемого счетом дыхания в процессе кругооборота внутреннего дыхания по каналам «управления и действия». С этого момента используется уже «мягкий огонь», т. е. мысль (*и*) (см. стр. 47а–49).

² Эликсир сравнивается с лекарственным растением, возникающем в виде ростка, который затем зацветает и дает плоды.

добный человек не имеет никакого понятия о бессмертных и что даже если рядом с ним действительно живут божества и бессмертные, ему никогда не удастся с ними повстречаться! Поступая подобным образом, вы будете постепенно увядать, как любое из окружающих вас растений. Напротив, если вы встретите мудрого и просветленного человека, действительно обладающего глубоким знанием и от всего сердца попросите его передать вам это, запечатленное на всех в мире сущих вещах, знание, то вы его несомненно получите. И тогда «несовершенное станет совершенным»¹. Тем самым вы несомненно обретете великий эликсир.

Как сказано в «Сутре сердца Нефритового Владыки»²: «Высочайший эликсир имеет три формы: форму эссенции *цзин*, форму энергии *ци* и форму духа *шэнь*. Что же касается понятия "лишенного каких-либо различий хаоса", то оно описывает состояние объединения этих трех в единое целое»³. И лишь пребывая в лоне неразличения адепт имеет возможность получить великий эликсир, составляющий одно целое с Единым. В этом случае во всех шести органах возникает дрожь,

¹ Цитата из 22-й главы «Дао дэ цзин»: «совершенное становится совершенным, а кривое — прямым».

² См. «Гао шан юй хуан синь инь мяо цзин», ТТ 24, № 13. Эта фраза приводится практически во всех алхимических трактатах, начиная с сунской эпохи.

³ Относительно важности даосских понятий хаоса и неразличения см. фрагменты Чжуан-цзы в «Хуай нань цзы» (гл. 7) и в «Дао дэ цзин». См. в частности 21-ю главу: «Путь невозможно не различить, ни постичь, хоть он и содержит в себе образы. Будучи смутным и непроницаемым, он содержит в себе эссенцию (*цзинь*)...» Первым, кто предложил физиологическую интерпретацию этого фрагмента, был Хэшан гун, комментатор «Дао дэ цзин», живший в ханьскую эпоху. Согласно его интерпретации, возникающий в лоне непостижимого образ является ничем иным как дыханием, преобразующимся в материю и эссенцию (*цзин*).

почки вскипают, поле киновари охватывается пламенем, глаза излучают золотистый свет, за ушами рождается ветер, позади мозга раздаются крики стервятников, все тело (как бы) промывается, а нос сокращается. Таковы внешние признаки существования эликсира в процессе его роста. Все эти подробности я сообщаю тем адептам внутренней алхимии (букв. «принципов гигиены»), которым не удалось повстречать подлинного учителя и получить от него великую формулу, для того, чтобы они могли полностью меня понять. Что же касается уже получивших эту истинную формулу, то они сразу же признают ее аутентичность, поскольку именно она и является средством собирания великого эликсира, передаваемого исключительно сокровенным языком, который я здесь и использовал. Знайте также, что для того, чтобы иметь мужество карабкаться вверх по тернистой тропе долгожительства и совершить прыжок через проход жизни и смерти, вам также необходимо найти себе товарища, одержимого тем же самым духом (поиска).

Раньше говорили так: «Трудно родиться в теле человека, трудно появиться на свет в Китае, трудно встретить истинного мудреца, трудно услышать речи о Дао». Но уж если вы все это имеете, потому что вам представилось счастье встретить достигшего пика познания мудреца, который наставил вас на Путь *син-мин* и принципов внутренней алхимии, то, независимо от того, являетесь ли вы богатым или бедным, молодым или старым, умным или глупым, вы должны безо всяких колебаний посвятить этому свою жизнь, ибо даже сто лет жизни состоят всего лишь из 36 000 часов, причем они пройдут столь быстро, что вы не успеете этого заметить¹.

¹ См. «У чжэнь пянь», раздел *шан*: «Несмотря на то, что человек способен прожить сто лет, кто способен предсказать, как долго он будет жить?»

Раскрываемое здесь учение обеспечивает не только долгую жизнь, но и позволяет избавиться от болезней, чтобы вы могли длительно пребывать в этом земном мире, сохраняя гармонию между его повседневной реальностью и небесами, то есть плыть в потоке земного времени, прислушиваясь к велениям небес и обеспечивая тем самым мирное течение своей судьбы. Для того чтобы реализовать все это, необходимо начать с накопления заслуг, выработки способности самоконтроля и стойкости, необходимых для обретения чувства непреходящей радости от пребывания в этом благословенном мире. Итак, поторопитесь навестить совершенномудрого, дабы попросить его сообщить вам устные формулы (учения).

VI

Возгонка жемчужины эссенции истинного ян

Как сказано Чжан Бичэнем: «В отсутствие богатого помощника, который станет вам добрым орудием учения¹, невозможно осуществить ни возгонку великого эликсира в течение семи дней, ни его поглощение с целью открытия проходов». Иными словами, реализация великого деяния возможна лишь при соблюдении этих двух условий.

Для этого следует использовать следующий метод: пребывать в безопасном и надлежащим образом освещенном помещении, обеспечить себя подходящим питанием и подготовиться к использованию «доброе орудия учения». Предварительно ваш сотоварищ по Дао должен принести клятву в том, что он будет одушевлен единым с вами духом: лишь при соблюдении этого условия вы

¹ Выражение «орудие учения» (*фа ци*) — буддийский термин, обозначающий лицо, способное к практическому осуществлению учения Будды, то есть стать Буддой. Особенно часто этот термин используется в *чань*-буддизме.

можете ему позволить находиться с вами в одном помещении.

Сначала необходимо привести в состояние вибрации все шесть органов чувств, что сопровождается ощущением того, что тело словно бы парит в облаках, растворяясь в неразличении; однако при незнании (должной) устной формулы равно невозможно ни привести шесть органов чувств в состояние вибрации, ни вызвать появление шести чудесных явлений. Под чудесными явлениями имеются в виду следующие признаки: почки (словно бы) вскипают, поле (нижней) киновари воспламеняется, глаза излучают золотистый свет, за ушами возникает ветер, позади мозга раздаются крики стервятников, тело (словно бы) омывается, а нос сокращается. Таковы признаки того, что эликсир находится в стадии возрастания.

Рисунок возгонки
жемчужины истинного *ян*



Деревянный клин



Рисунок великого небесного круговращения и собирания
великого эликсира

В конце третьего-четвертого дня, когда дух кажется сосредоточенным, не сосредоточиваясь, а тело оцепеневшим и (словно бы) растворившимся, оно внезапно охватывается чувством неопишуемого блаженства, возникающего в области локтевых суставов и постепенно распространяющегося (вместе с ощущением зуда во всех порах кожи) по всему телу. Причем это чувство неопишуемого блаженства невозможно ни как-то контролировать, ни остановить¹. В этом случае, взяв деревянный клин, помощник помещает его под Полостью Рождения и Смерти (практикующего), благодаря чему имеет место возобновление вибрации шести органов, сопровождаемое подъемом (*ци*) по каналу управления на вдохе и опусканием его по каналу действия на выдохе. И когда жемчужина эссенции истинного *ян* будет достаточно сформирована, великое круговращение небес начинает осуществляться само собою. В этом случае *ци* наполняет оба канала (т. е. канал управления и канал действия) благодаря чему последние открываются и истинное сокровище выходит из своей полости. В связи с тем, что деревянный клин надавливает при этом на Полость Рождения и Смерти, эта истинная драгоценность лишается возможности покинуть тело через два нижних отверстия (т. е. через анус и янский проход). А потому оно постепенно восходит к пупку и к почкам, в то время как из глаз исходит сияние, слух сосредоточивается, а корень тела

¹ Ср. с «Цзинь сянь чжэн лун» Лю Хуаяна (гл. VII): «По выработке эликсира это узнается само собою. Тело приходит в состояние совершенной гармонии и наполняется неопишуемым блаженством, исходящим из пальцев и наполняющим его целиком, хотя само оно остается неподвижным, точно горы. Пустой и спокойный дух становится чистым, точно осенняя луна; при этом во всех порах кожи ощущается зуд, возникает непроизвольная эрекция, поле киновари нагревается, а дыхание утончается. Впрочем, при этом возникает множество других трудноописуемых явлений.

пребывает в неподвижности¹. Поскольку же путь наверх этому сокровищу все равно заказан, она имеет возможность лишь войти в сам собою открывающийся канал управления, тогда как канал действия при этом закрывается. В результате сокровищу не остается ничего иного как только вторгнуться в канал управления [через отверстие, расположенное] в основании копчика. В этот момент сотоварищ по Дао должен слегка потерять ваш задний проход, действуя в согласии с [ритмом внутреннего дыхания], то есть открытием на вдохе и закрытием на выдохе, что и выталкивает истинное сокровище, которое, минуя проход в копчике и крестцовую кость, завладевает центральной нервной и кровеносной системами и поднимается вдоль позвоночного столба. При этом дух пребывает в неподвижности, ожидая когда сокровище само придет в движение. И в том случае, если оно пройдет через копчик и крестец, за ним последуют дух мысли и истинное дыхание. Следует добавить, что прохождение этого прохода осуществляется с большим трудом. Во всяком случае моему брату-близнецу потребовалось для его открытия целых шесть дней. К счастью ему ассистировал в качестве товарища по Дао Лю Цзыхуа², который активно тер, массировал и щипал [его задний проход], благодаря чему у моего брата все наладилось. Теперь он пребывает в монастыре Гуаньцзысы³ под именем дхармы «Монаха Чанхэ»⁴.

¹ Под «корнем тела» подразумевается половой орган.

² Имя *Цзыхуа* может равно принадлежать как женщине, так и мужчине.

³ Что касается слова *сы* в названии Гуаньцзысы, то оно используется применительно к буддийским монастырям, тогда как применительно к даосским обычно употребляют *гуань*.

⁴ Все это говорит о тесных связях между даосизмом Школы Цюань чжэнь и современным ему буддизмом.

Иными словами, для сбора великой панацеи и обретения великого наследства наших предков необходимо освободить проход в копчике.

Наконец истинное сокровище достигает прохода *цзя цзы*, которому предшествуют три запечатанных отверстия. Наконец, еще одна трудность связана с преодолением этого прохода за счет попытки поднять истинную драгоценность (силою) мысли, ибо в этом случае она как бы застревает, сохраняя неподвижность. Напротив, если в неподвижности пребывают дух и мысль, то драгоценность сама приходит в движение, причем лишь в этом случае ей можно помочь подняться (далее). Но для этого вы должны выбросить из головы саму идею о том, что сможете привести драгоценность в движение и понудить ее подняться посредством мысли. Иными словами, она должна сама внезапно придти в движение, вторгаясь в проход, а за дальнейшим ее продвижением можно следить по двум (вышеупомянутым) признакам. Следовательно, посредством самой незначительной активизации мысли драгоценности помогают миновать двойной проход *цзя цзы*, благодаря чему она прибывает к Нефритовому Изголовью, перед которым находятся три закупоренных отверстия. И если дух и мысль (по-прежнему) пребывают в неподвижности, драгоценность снова приходит в движение, преодолевая проход с помощью мысли, легко побуждающей ее двигаться вверх. В этом случае она направляется непосредственно в центр макушки головы, где объединяется в (расположенном) в продолговатом мозгу «Истинном и совместном дворце *син и мин*» с (находящейся там Высшей) доброжелательностью. Оттуда высочайшую драгоценность необходимо направить вниз.

На этой стадии практики необходимо иметь в виду, что понудить драгоценность опуститься возможно лишь

в том случае, если вы получили от учителя необходимую для этого устную формулу. И формула эта такова: необходимо понудить Истинные *син* и *мин* возвращаться непосредственно от центра третьего желудочка (мозга) до носа. Ибо в том случае, если вы не обладаете необходимым для преодоления этого прохода ключом, истинная драгоценность *син-мин* выйдет через ноздри, что сделает напрасной всю проделанную вами ранее работу. Если же вы владеете вышеупомянутым ключом, то эта сладкая, как мед, субстанция опустится от верхнего «сорочьего моста»¹ и точки *сянь ин*² ко рту, где она и проглатывается «двенадцатиэтажной пагодой» (фаринкс), питая вас своей сладостью и опускаясь в расположенный на 1,2 цуня ниже сердца Пурпурный дворец. Здесь ее необходимо ненадолго остановить, понудив затем опуститься далее до расположенного на 1,3 цуня ниже

¹ Под «верхним сорочьим мостом» имеется в виду связь, устанавливаемая между оканчивающимся в носу каналом «управления» и заканчивающимся под языком каналом «действия». Согласно приведенному в «*Цуй гун жу яо цзин*» (ТТ 60, № 135) комментарию, этот «сорочий мост» формируется посредством наложения кончика языка на верхнее нёбо. Что же касается нижнего «сорочьего моста», также связующего канал «управления» с каналом «действия», но уже внизу, то он создается за счет надавливания руками на мочевого канал. Мы напоминаем, что возникновение вышеуказанных терминов связано с легендой о погонщике волов и ткачихе, впервые упомянутой, насколько это нам известно, в «*Цуй гун жу яо цзин*», тексте, относимом ко временам Пяти Династий.

Сяо Тяньши опубликовал в своем известном труде «*Дао хай сюань вэй*» распространяемую исключительно в среде даосов схему человеческого тела, где можно видеть, в частности, пашущего погонщика и ткачиху.

² Согласно помещенному в начале этого труда анатомическому атласу эта точка располагается в горле, рядом с «язычком».

пупка, в точке Истинного дыхания¹, поля киновари, где она согревается и поддерживается. Вот как необходимо осуществлять небесный крутоворот и собирать великую панацею, дабы понудить истинную драгоценность опуститься в поле киновари.

Во время вращения колеса Закона и собирания великого эликсира пожилые люди могут сталкиваться с весьма разнообразными явлениями. Раскрытие различных частей тела сопровождается болевыми ощущениями, схожими с тем, как если бы в них ударяли с огромной скоростью мелкие горошины или же как если бы их кости кололись иголками. Однако несмотря на это, они должны сохранять дух и мысль в неподвижности под угрозой падения на прежденебесный уровень². Вот почему адептам рекомендуется приступать к практике как можно раньше, дабы избежать этих неприятностей. Вот почему я советую им заняться пораньше сбережением своей (формообразующей) эссенции *цзин*, энергии *ци* и духа *шэнь*, а также их подпитыванием с целью открытия проходов. Тем самым они смогут избежать многих опасностей.

Объединив эссенцию, энергию и дух, ощущение тела, мысль и дух в точке истинного дыхания, «колесницу реки»³ побуждают двигаться в противоположном направлении. Драгоценность поднимается вверх и входит

¹ Термин «точка дыхания» равно используется как в «*Синмин гуй чжи*», так и в текстах Школы У Лю. В акупунктуре «точка дыхания» соответствует 13-й точке меридиана почек, расположенной на 0,5 цуня ниже пупка по переднесрединной линии тела.

² Т. е. перехода на уровень материального, или физического, мира.

³ Выражение «Колесница реки» распространено во внутренней алхимии весьма широко. В «*Сянь фо хэ цзун юй лу*» приводятся нижеследующие два его синонима: «вода желтой реки» и «ручей Цао» (*Цаоси*). Кстати, последнее соответствует месту рождения Хуйнэна, шестого патриарха чань-буддизма.

в среднее поле киновари, где она подпитывается и согревается до того момента, когда *ци* накопится в количестве, достаточном для (окончательного) формирования зародыша. В этом случае сто артерий прекращают свою деятельность (букв. «останавливаются»), интеллект преобразуется в мудрость и адепт обретает шесть сверхъестественных способностей¹. При этом имеет место вполне отчетливое вращение (*ци*) от *Цзы* к *Мао*, *У* и *Ю*, благодаря чему возникает зародышевое дыхание. По прошествии шести месяцев этот зародыш мудрости озаряет небесную безбрежность, внезапно покидая тело при полной сосредоточенности духа: при этом имеет место его подъем в небеса янского духа *шэнь*. Однако обеспечивающая подобный выход зародыша истинная формула может быть передана только учителем. Во время подобной устной передачи разум (ученика) усваивает мантру, состоящую из шести букв². Причем янский

¹ Под шестью сверхъестественными способностями (*лю тун* или *абхиджня*) имеются в виду следующие: сверхъестественное сознание, божественное видение (способность мгновенного видения того, что происходит в любом желаемом месте), божественное слышание, понимание мыслей других людей, знание своих предыдущих состояний, способность вездесущести (пребывания в любом желаемом месте). Все они позаимствованы из буддизма. Согласно «*У Лю сянь цзун цюань ши*», на начальном этапе (возгонка эссенции) возникает сверхъестественное сознание. Что же касается пяти других способностей, то они появляются по окончании десятимесячного срока питания зародыша.

² Имеется в виду *Ом ма ни пад ме хум* — мантра Гуаньинь (Авалокитешвары), буддийского божества сострадания. Она произносится в ходе проведения тантрических ритуалов Авалокитешвары, когда адепт визуализирует ее вращение у себя в сердце. Иными словами, здесь мы явно сталкиваемся с влиянием Тантры. Сравни с «*Син-мин гуй чжи*» (раздел 1), где содержится рисунок Гуаньинь, сопровождаемой шестибуквенной мантрой.

дух *шэнь* выходит из Полости Предков¹ через Небесные Врата². Сразу же по его выходе его необходимо срочно вернуть назад, дабы им не завладели внешние демоны. Далее его необходимо должным образом напитывать, чтобы вернуть этот дух *шэнь* в пустоту. По прошествии трех лет янский дух *шэнь* становится достаточно зрелым и законченным. Однако для возгонки этого янского духа *шэнь* и возвращения его в пустоту, т. е. для перехода в состояние небесного бессмертного³, необходимо медитировать девять лет лицом к стене⁴.

¹ Согласно «*Сань цзы цзину*» Чжао Бичэня (разд. 1, стр. 5b) Полость Предков располагается между глазами. Исходящая оттуда жила соединяется с центром мозга, где и находится «матка зародышевого дыхания» или, иначе, корень *син* и *мин*.

² Под Небесными Вратами (*тянь мэн*) имеется в виду родничок.

³ В даосизме выделяются несколько видов бессмертных: земные бессмертные, человеческие бессмертные, бессмертные-демоны и небесные бессмертные.

⁴ Выражение содержит намек на буддийскую легенду о Боддхидхарме, первом китайском патриархе чань-буддизма, медитировавшем в течение девяти лет подряд и обрубившем себе веки, дабы ни на мгновение не заснуть.

Раздел Б О возгонке ци

I

Ци легочного дыхания, или посленебесное ци

Находясь в матке, зародыш вдыхает и выдыхает одновременно с матерью, используя таким образом прежде небесное *ци*. Однако с первым криком, сопровождающим его рождение на свет, зрачки зародыша расходятся в стороны (ибо в матке они направлены друг на друга, то есть сведены вовнутрь, поскольку его *син* и *мин* составляют одно целое).

Итак, при рождении младенца на свет, его *син* и *мин* отделяются друг от друга и у него пробуждается легочное дыхание, то есть он дышит посленебесным *ци*. Причем при проникновении последнего в живот, *син* идет в сердце, проявляясь во взгляде, тогда как *мин* идет в почки, проявляясь в виде воспроизводительной функции. При этом *син* отделяет от *мин* расстояние в 8,4 цуня и они уже больше не объединяются в одно целое на протяжении всей жизни. Одни лишь адепты даосской йоги способны вновь их объединить в одном и том же месте, благодаря чему увеличивают срок своего существования в этом мире. Но в отсутствие знания истинных методов внутренней гигиены невозможно ни объединить *син* и *мин* друг с другом, ни вернуть их в предшествующее зачатую состояние. Иными словами, при следовании путем обычного человека¹, *син* и *мин* остаются разделенными друг с другом.

Как уже говорилось, *син* пребывает в сердце, проявляясь во взгляде. Однако будучи вечным рабом тела,

¹ Под «путем обычного человека» имеется в виду путь, прямо противоположный «пути бессмертных».

сердце постоянно занято поисками женщин, спиртных напитков и богатств, что приводит к расстройству *син*. Что же касается *мин*, то оно, как говорилось, пребывает в почках, проявляясь в воспроизводительной функции. Каждый день своей жизни мужчина впадает в соблазн со стороны своих жен, любовниц, проституток или занимаясь мастурбацией. Иными словами, он является игрушкой своих страстей, а его *мин* постоянно уменьшается, постепенно истощаясь. Вот так он и движется от рождения к смерти, поскольку его истинное *син* рассеивается через верхние врата, а его истинное *мин* — через нижние, и, поскольку тело его обладает ограниченным запасом энергии, то он постоянно подвергается риску заболеть. Подумайте сами, можно ли при этом рассчитывать на долгую жизнь. Правда, страсть к богатству и разврату исчезает с прекращением функционирования центральной железы-хранительницы *син* и *мин*¹, но это происходит лишь с отделением души от тела, что равнозначно смерти.

Итак, во время пребывания зародыша в матке его *син* и *мин* подпитываются за счет прежденебесного *ци*, а после рождения на свет — за счет *ци* посленебесного, втягиваемого им через нос и рот. Все учебники физиологии, как китайские, так и зарубежные, рассматривают только посленебесное *ци*, заключающееся во вдыхании свежего атмосферного воздуха и выдыхании отработанного. Они рекомендуют также умеренно питаться, носить чистую одежду, почаще проветривать жилые помещения, то есть соблюдать гигиенические меры, позволяющие людям пребывать в добром здравии. Разумеется, соблюдение всех этих гигиенических правил, касающихся чистоты жилища, одежды, пищи и воздуха, которым

¹ Возможно, что в данном случае речь идет о гипофизе.

мы дышим, следует только приветствовать; боюсь однако, что их соблюдение возможно лишь для людей с высоким и средним, но никак не с низким достатком. Представим себе дом, прямо перед которым расположена помойка, слева от него — выгребная яма, справа — отстойник кожевенного производства, а сзади — просто свалка. И если послушать поклонников гигиены, то они, отметив царящий там жуткий смрад, скажут, что жить в подобных антисанитарных условиях никак невозможно. Но почему же тогда ассенизаторы и работники кожевенного производства часто выглядят намного здоровее поклонников гигиены? Мне могут резонно ответить, что просто эти работники настолько здоровы (от природы), что способны успешно противостоять инфекциям, выделяя необходимые для нейтрализации микробов антитела, а потому редко болеют. Но если следовать подобной логике, то все европейцы должны укрываться, во имя своей священной гигиены, в горных храмах, дабы укрепить свое здоровье, укрывшись от летнего жара. Однако, по-моему, все это не имеет никакого отношения к истинной гигиене. Все это — речи состоятельных людей, любящих немного потолковать о гигиене, используя кое-что из этого в своей личной жизни, но не способные существовать в этом низком мире в течение сотен лет. Но тогда вы можете меня спросить, в чем же заключается истинная гигиена? На это я вам отвечу, что начинать надо с работы над посленебесным *ци*, дабы укрепить свое тело и улучшить процессы ассимиляции. Лишь после этого следует переходить к возгонке эссенции, получаемой за счет питания, и взаимному укреплению (формообразующей) эссенции *цзин*, энергии *ци* и духа *шэнь*, что обеспечит свежесть и румянность кожи. А это, согласитесь, не так уж и мало.

II

Возгонка ци посленебесного дыхания

С точки зрения обычной физиологии, более предпочтительным считается дыхание не ртом, а носом, поскольку выстилающие слизистую последнего волоски задерживают содержащуюся в воздухе пыль.

Ниже приводятся несколько упражнений, которые лучше всего следует выполнять либо на рассвете, либо на закате дня¹.

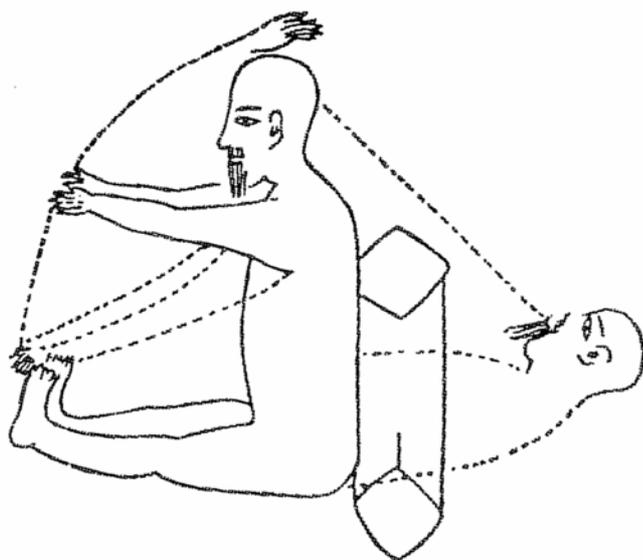
Первое упражнение

Сесть на постели, выпрямив спину, с вытянутыми вперед ногами, носки которых слегка разведены в стороны, соблюдая следующие условия: 1) держать затылок прямым; 2) не обращать внимания на посторонний шум; 3) направить взгляд между стопами; 4) закрыть рот, наложив кончик языка на верхнее нёбо; 5) «остановить» деятельность ума.

Вести на вдохе *ци* до «точки дыхания» (*ци сюэ*), то есть до поля нижней киновари, одновременно поднимая ладони рук над головой (как бы отталкивая Небеса) и направляя взгляд вверх; выполнив это, следует лечь, вытягиваясь назад, представляя что *ци* распространяется по всему телу.

Снова поднимаясь в сидячее положение, выдохнуть отработанный воздух из «точки дыхания», наклоняясь вперед и вытягивая ладони, пока они не коснутся носков ног (при этом взгляд снова направляется между стопами ног).

¹ Использование для этого упражнения периодов рассвета и заката обусловлено тем, что в это время иньское и янское *ци* отличается наибольшей чистотой.



Поднять на вдохе руки к небесам, и коснуться ладонями носков ног на выдохе

Иллюстрация возгонки посленебесного *ци*

Вышеуказанное упражнение следует выполнить семь раз подряд, избегая всякого форсажа, то есть используя свой естественный ритм при вдыхании свежего и выдыхании отработанного воздуха. С течением времени подобная практика приводит как к развитию определенных мышц, так и способствует свободной и естественной циркуляции крови и других «телесных соков», что выражается в общем укреплении тела. В этом случае можно переходить к практике второго упражнения, заключающемся в выведении через рот дыхания *хо*¹.

Второе упражнение

Каждое утро на заре следует стать прямо в спокойном и хорошо проветриваемом месте, обратившись лицом к юго-востоку² и обратив взгляд вверх; стопы ног

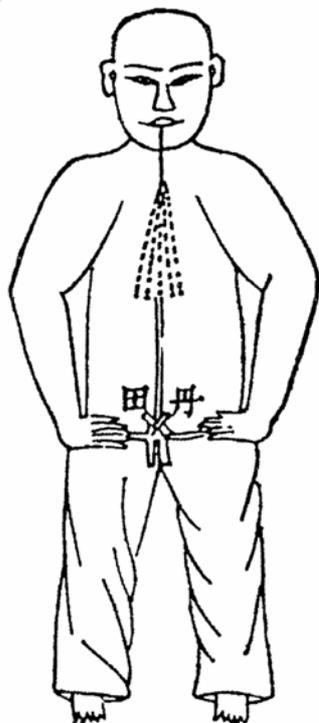
¹ Как мы увидим далее, каждому внутреннему органу соответствует определенный способ выдыхания *ци* (то есть сопровождающий его звук). В частности, дыхание *хо* соответствует сердцу.

² Юго-восток соответствует области «чистого ян».

должны быть при этом расставлены на ширину плеч, руки свободно свешены вдоль тела, будучи слегка согнуты в локтях (ладони направлены к земле, а кончики пальцев направлены к пояснице).

В этом положении следует оттягивать кончики пальцев вверх таким образом, чтобы мышцы ладоней растягивались книзу, повторяя это движение несколько раз подряд. После этого следует открыть рот, без напряжения выводя отработанное дыхание посредством произнесения на одном выдохе вначале семи звуков *хо*, а затем семи звуков *ху*. Особое внимание следует обращать на полную естественность и отсутствие напряжения. Закончив упражнение, следует сделать несколько сотен шагов. Таково второе упражнение.

Если мозжечок контролирует присущие телу в целом функции преобразования, распространения и выведения, то питающее *ци* атмосферы способствует укреплению костей, мышц и плоти в целом. А потому, если вы



Испорченное *ци* выводится из нижнего *данъяня* посредством произнесения звука *хо*

Иллюстрация к упражнению по выведению испорченного *ци* посредством дыхания *хо*

все же ощущаете по завершении вышеописанных упражнений недостатку питающего *ци* в теле, вам следует приступить к третьему упражнению, суть которого поглощение внешнего питающего *ци* с целью укрепления *ци* внутреннего.

Третье упражнение

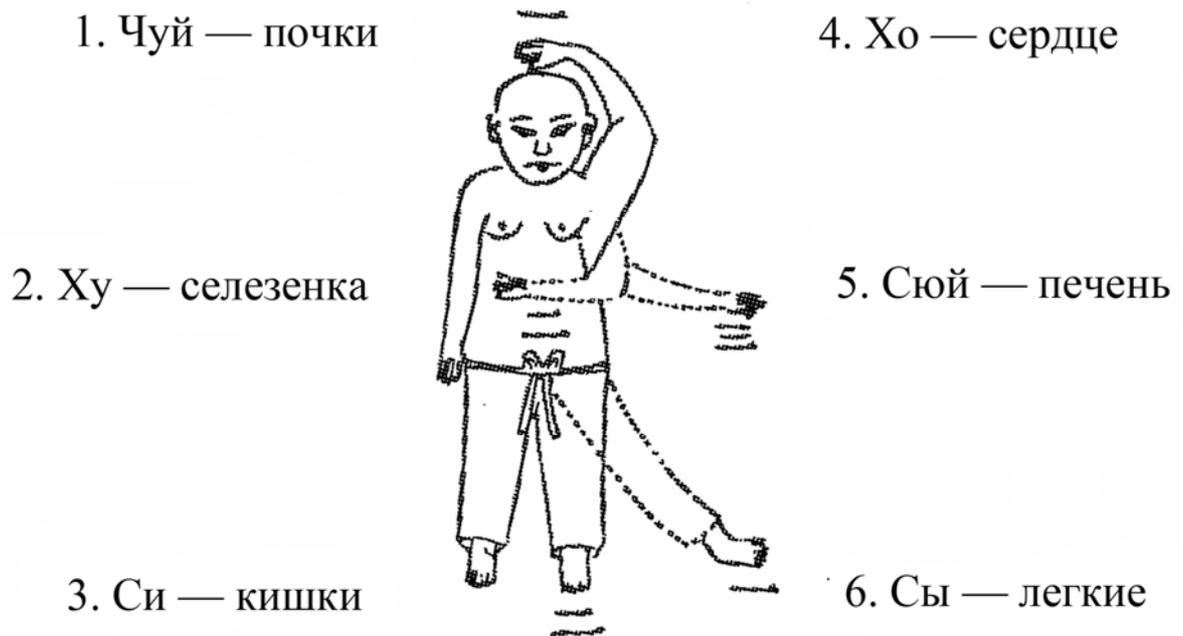
Как мы уже говорили, в момент рождения человека на свет, то есть с его первым криком, *ци* посленепесного дыхания (тесно связанное с его *син* и *мин*) входит во-внутри тела через нос и рот; таким образом, человек живет за счет его вдыхания, если же этого не происходит, он умирает. При этом все наше тело контролируется мозжечком, функционирование которого полностью основано на дыхании. Таким образом, вдыхание воздуха обеспечивает питание тела и укрепление костей и мышц, а также здоровый цвет лица, в то время как выдыхание отработанного воздуха из живота (при правильно выполняемом дыхании) способствует невосприимчивости к болезням (за счет стимуляции процессов ассимиляции) и обеспечивает долголетие¹.

Возвращаясь к упражнениям (по вдыханию) посленепесного *ци*, следует иметь в виду, что, в том случае, если практика вышеописанного «дыхания *хо*» не позволила ликвидировать дефицит питающего *ци* в теле, его необходимо дополнить следующим упражнением.

Став, повернувшись лицом к юго-востоку и расставив стопы ног и успокоив свой ум, приступайте к спокойному и размеренному дыханию через нос. Поднимите на вдо-

¹ С целью ознакомления с дальнейшими деталями устранения болезней посредством «изгнания» шести дыханий можно ознакомиться с трудами Масперо (См. *Taoisme*, pp. 523–533, а также «У чжэнь пян», раздел *шан*, с. За-в ТТ 59, № 131.

хе правую руку над головой ладонью вверх, как бы выталкивая ее к небесам, одновременно отставляя в сторону правую ногу. При этом вы должны стоять совершенно прямо, глядя вверх, в то время как дыхание входит через нос вовнутрь, проникая в нижнюю часть живота. На выдохе быстро верните ногу в первоначальное



Метод шести иероглифов, устраняющих болезни

положение, одновременно опуская по дуге (как это показано на рисунке) правую руку вниз, так чтобы она располагалась перед желудком. После этого (продолжая выводить дыхание из нижнего *даньтяня*) переведите руку в положение 3 (см. рис. выше).

Данное упражнение следует выполнять по семь раз вправо и влево, в результате чего рот упражняющегося заполняется слюной, собирающейся у корня языка. При ее проглатывании слюна превращается в иньскую эссенцию, проникающую по каналу действия (*жэнь май*) внутрь. Таковы упражнения по использованию послен небесного *ци*, весьма благоприятствующие здоровью упражняющегося.

III

Внутреннее и внешнее дыхания

Внутреннее и внешнее дыхания соответствуют так называемым прежденебесному и посленебесному *ци*, природы которых полностью отличны друг от друга.

Прежденебесное *ци* проистекает из тела матери. Исходящая от спермы отца и от крови матери частица истинного *ци* ниспадает в матку, отмечая тем самым возникновение эссенции истинного *ци* и формирование зародыша. И если эссенция истинного *ян* имеет форму, то совсем иное мы имеем в случае истинно янского *ци*. Эссенция истинного *ян* состоит из клеток, которые в отсутствие истинно янского *ци* были бы мертвы. По мнению крупнейших специалистов по (даосской) внутренней гигиене *син* и *мин* находятся именно в этом истинном *ци* крови. В качестве примера возьмем яйцо, зарождение цыпленка в котором невозможно в отсутствие истинного *ци* петуха. Для того чтобы увидеть внутри яйца истинное *ци*, вам необходимо проделать следующий опыт. Сварив яйцо, очистите его от скорлупы и вы увидите в верхней его части небольшую полость, которая и представляет собою то истинное *ци* петуха, в отсутствие которого цыпленок не смог бы двигаться. Из тела отца мы также издревле получаем прежденебесное *ци* своих предков. Итак, именно обладающее формой представляет собою ту частицу истинного *ци*, которая сопровождает семя. Именно это прерывающееся в момент смерти движение *ци* и соответствует тому, что мы называем истинным *ци*. С его прерыванием имеет место остановка дыхания. Вот это истинное, или прежденебесное, *ци* истинного *ян* мы коротко называем прежденебесным *ци*.

Проистекающее из атмосферы посленебесное *ци* втягивается через нос и рот ребенка в момент его поро-

ждения на свет. При этом оно связано с посленебесными *син* и *мин*. Для объединения *син* и *мин* в одном и том же месте необходимо обрести дыхание еще до момента рождения. Ребенок вдыхает и выдыхает одновременно со вдохом и выдохом матери. Именно так и осуществляется дыхание зародыша.

Применительно к принципам (даоской) гигиены принято также говорить об обмене между водой почек и огнем сердца (символизируемым гексаграммой *Вэй Цзи*, образованной, в свою очередь, триграммами Кань (вода) внизу и Ли (огонь) вверху)¹. Иногда это называют также соитием Кань и Ли. Работа соития Цянь и Кунь, то есть *Цзи* и *У*, заключается в собирании внешнего лекарства, то есть в обращении эссенции вспять с целью оздоровления мозга. Что же касается соития Кань (вода) и Ли (огонь), то оно заключается в собирании внутреннего лекарства. В процессе обмена между сердцем и почками имеет место собирание внешнего лекарства (за счет поднятия его сзади и опускания спереди), которое имеет форму, но лишено внешнего вида. Для собирания внутреннего лекарства выполняются вращательные движения влево и вправо; при этом, имея внешний вид, внутреннее лекарство лишено формы. Иными словами, одновременное изложение (методов) собирания и внешнего и внутреннего лекарств невозможно, поскольку их природы весьма отличны друг от друга.

IV

Возгонка внутреннего и внешнего дыханий

В первой части трактата мы изложили способ возгонки жемчужины, образованной из эссенции истинного *ян*,

¹ Эта гексаграмма Ли (огонь) вверху, последняя по счету гексаграмма Книги Перемен, называется «До завершения», или «Еще не конец».

то есть объяснили, каким именно образом следует обратить эту эссенцию вспять с целью восстановления мозга или, иными словами, как следует собирать внешнее лекарство. Собрав же это внешнее лекарство, необходимо «вызвать продвижение огня *ян*», «вызывая (тем самым) отступление соответствующего *инь*»¹.

Для того чтобы «вызвать продвижение огня *ян*», необходимо, чтобы глаза выполняли вращение снизу влево (то есть двигались при этом от *Цзи* к *Мао*, *У* и *Ю*). Всего необходимо выполнить четыре серии из девяти подобных вращений. Поэтому данное упражнение называют также «понуждением янского огня продвинуться на 36 (оборотов)»². Причем в промежутках между циклами из девяти вращений необходимо на мгновение зафиксиро-

¹ «Вызывание продвижения огня *ян*» и «соответствующего отступления *инь*» равнозначно вращению *ци* по (орбите) каналам управления и действия.

² Мне очень редко приходилось встречать (в текстах) описание упражнения для глаз, соответствующего «вызыванию продвижения огня *ян* и соответствующего отступления *инь*». В своем переводе «Золотого цветка» Пьер Гризон полагает, что в этом случае глаза приводят во вращательное движение прежде-небесный и посленебесный свет.

Включенный в «*Дао цзан сью бянь*» текст «*Гу фа ян шэн ши сань цзе чань вэй*» (который относится таким образом либо к XIX в., либо к еще более раннему времени) следующим образом описывает это упражнение: «Необходимо спокойно двигать глазами, постоянно заглатывая *ци*. Несмотря на то, что это упражнение относится к разряду предварительных, оно является достаточно важным. Благодарю ему обеспечивается накопление духовной энергии, позволяющее *ци* подниматься и опускаться во рту. При опускании амброзии ее следует проглотить, переверачивая язык. Поскольку, однако, часть *ци* остается во дворце *Ни вань*, необходимо также использовать упражнение для глаз. В результате этого перед глазами воссияет свет духовной энергии, круглый и белый, точно жемчужина».

ровать глаза в центре. При этом имеет место «сведение обоих глаз», в результате чего (при наличии внутри тела достаточного количества эссенции) упражняющийся узрит пред собою световой круг; при этом отсутствие подобного круга служит признаком, указывающим на необходимость дальнейшего пополнения эссенции.



Схема возгонки *ци* посредством внутреннего и внешнего дыханий

«Понудить отступить соответствующее *инь*». Целью этого упражнения является открытие прохода. При этом, начиная сверху, глаза выполняют вращение вправо (то есть вращаются от У к Мао, Цзи и Ю). Выполнив шесть подобных вращений, следует на мгновение зафиксировать глаза в центре. Всего осуществляется четыре серии из шести вращений, то есть 24 вращения. Это и есть то, что называют «понудить отступить соответствующее *инь* на 24 (счета)». Если в ходе «понуждения к продвижению янского огня и отступанию соответствующего *инь*» отмечается возникновение вышеописанного (то есть соответствующего прежденебесному *ци*) кругообо-

рота, то факт наличия этой частицы *ци* предков является доказательством того, что головной и спинной мозг вполне восстановлены,

Этот кругооборот называют также истинным *ци* души, природа которого весьма глубока. Из положения «перед полостью предков», где он впервые проявляется, его следует вернуть в точку истинного *ци* (то есть в поле киновари), где его следует сокрыть в недрах *мин*. Объединение двух *ци* называют также сгущением духа *шэнь*, проникающего в точку *ци*, то есть в место, где живет и дышит зародыш долгожительства.

Несмотря на ослабление внешнего дыхания, его не следует задерживать. Что же касается истинного внутреннего дыхания, то оно выполняется посредством подъема и опускания (внутреннего *ци*). Причем при движении вверх это дыхание истинной мысли не должно подниматься выше сердца, тогда как при движении вниз оно не должно опускаться ниже почек. Подъем истинного *ци* выше (области) сердца связан с опасностью нарушения смазки сердца¹ и нервной системы, что может привести к сумасшествию. При уменьшении внешнего дыхания на одну десятую (прежней интенсивности) происходит равноценное увеличение дыхания внутреннего. По выполнении подобной практики в течение определенного периода времени возникает ощущение остановки внешнего дыхания. Однако подобная остановка вызывается вовсе не отсутствием *ци*, но доказательством совершенства внутреннего дыхания, что влечет за собой исчезновение внешнего дыхания. Так устанавливается истинное дыхание с характерными для него подъемами и опусканиями (внутреннего *ци*), осуществляемыми до

¹ Скорее всего речь идет о перикарде. При этом следует учесть, что в традиционной китайской медицине понятие «оболочки сердца» отнюдь не ограничивается западным понятием перикарда.

того момента, пока *ци* этого дыхания не проникнет в точку истинного дыхания, что внезапно приводит к великому поглощению духа.

В психологических текстах сказано следующее: «Зародыш завязывается начиная с (момента) сокрытия *ци*, а дыхание возникает с момента формирования зародыша»¹. Долголетие обретается благодаря *ци* и духу *шэнь*. Известно также следующее высказывание: «Истинная и сокровенная женщина поддерживает свое собственное дыхание в отсутствие входа и выхода, или втягивания и выведения, *ци* через нос и рот». Подобное возвращение к началу, или истоку, и составляет суть истинного дыхания. В алхимических текстах можно также встретить следующее утверждение: «При поглощении (внешнего) *ци*, без утаивания *ци* (внутреннего) или же при утаивании (внутреннего) *ци* без поглощения (внешнего) *ци*, обретение долголетия становится невозможным»². Таким образом для обретения долголетия необходимо (обязательно) утаивать *ци*, порожденное внутренним и внешним дыханиями. Практикующим подобные упражнения уготована долгая жизнь в этом мире и обретение великого счастья.

V

Прежде небесное дыхание, которое уже не является дыханием

Старец Тысячи вершин³ сказал: «Это, таковым уже не являющееся, дыхание, соответствует прежде небес-

¹ Цитата из «Тай си цзин», ТТ 24, № 14. Обратите также внимание на понятие «узла», поскольку в составе «Дао цзан» имеется текст, говорящий о наличии у зародыша двенадцати узлов (ТТ 1043, № 1384).

² Idem.

³ Прозвище Чжао Бичэня.

ному *ци* Истинно Единого, (представляющего собою) частицу истинного *ци* перед актом зачатия».

Иными словами, *ци* истинного *ян* существует еще до начала половых взаимоотношений между родителями. После же них сперма (отца) и кровь (матери) взаимно облекают это прежденебесное *ци* Истинно Единого, которое проникает затем в матку, преобразуясь в лоне чистого *инь*. Конфуцианцы называют его Благоволением или Беспредельным, буддисты — жемчужиной или световым кругом, а даосы — киноварью или сверхъестественным светом. Однако несмотря на то, что эти три религии используют для его определения разные названия, все они обозначают одно и то же, а именно: прежденебесное *ци* Истинно Единого. Впрочем, исследующие это *ци* адепты принципов (внутренней) гигиены называли его «*ци* предков», поскольку оно предшествует всем другим *ци*, составляя корень *син* и *мин*. Вверху оно связывается в «божественном проходе»¹, а внизу — в «океане дыхания»², циркулируя по всему телу. Оно соответствует центру «пяти *ци*, возвращающихся к своему истоку»³, а также — месту объединения восьми чудесных сосудов и девяти отверстий⁴.

Что же касается локализации полости, в которой оно заключено, то я могу сообщить об этом лишь изустно, да

¹ Имеется в виду голова.

² Т. е. «поле нижней киновари».

³ Под «пятью *ци*, возвращающихся к своему истоку» имеется в виду *ци* пяти внутренних органов (*цзан*), возвращающихся к Единому (см. Введение). Эти пять *ци* взаимопорождают друг друга. Однако во внутренней алхимии эти взаимопорождения следует обратить вспять, дабы вернуться к истоку. В тексте ханьского периода «*Хуан тин вай цзин*» рассматривается проблема «понуждения к возвращению и объединению пяти божеств и гармонизации трех светов».

⁴ Имеются в виду семь отверстий лица и две внутренние полости.

и то исключительно истинным адептам принципам гигиены. Вот почему лишь истинные мои соратники знают о том, что эта полость предков заключает в себе *ци* предков, тогда как прикидывающиеся таковыми придерживаются другого мнения. Однако несмотря на то, что я не сообщаю здесь точного местонахождения этой полости предков, которая укрывает в себе *ци* предков, вы уже знаете о том, что она находится в теле под небесами, но над землей, слева от солнца и справа от луны, позади сокровенного прохода, но перед «духом долины», точно в центре. Именно там заключено и сокрыто *ци* предков изначального духа-шэнь, что и составляет узловой пункт методов всех известных школ.

Это «уже не являющееся дыханием» дыхание, то есть прежденебесное *ци* предков, было произведено из прежденебесных эссенции *цзин*, энергии *ци* и духа *шэнь*. Иными словами, эти, породившие истинное *ци*, посленебесные эссенция *цзин*, энергия *ци* и дух *шэнь* являются основой *син* и *мин* каждого отдельного индивида. И если рождение последнего связано с возникновением истинного *ци*, то смерть связана с его исчезновением. Для надлежащей сублимации истинного *ци* необходимо практиковать возгонку *ци* этого прежденебесного дыхания, которое уже не является дыханием.

VI

Возгонка прежденебесного дыхания, уже не являющегося дыханием

Если ум человека сосредоточен, то он говорит мало и благодаря подобной заботе о *ци* последнее поддерживается в достаточном количестве. В этом случае *ци* поднимается вверх, в результате чего временно возникающая пустота сменяется полнотой. А при достаточной подпитке первоначального *ци* имеет место сохранение *мин*.

Для подпитывания этого первоначального *ци* необходимо каждый день практиковать сидячую медитацию. При этом на вдохе истинное внутреннее дыхание осуществляется за счет подъема (*ци*) от копчика к макушке головы, а на выдохе — за счет ее опускания по передней поверхности тела. Подъем *ци* осуществляется по каналу управления (*ду май*), а при опускании *ци* последнее движется по каналу действия (*жэнь май*), от макушки головы до полости рождения и смерти. После длительного выполнения подобной практики имеет место остановка посленебесного дыхания, и нос закрывается для (внешнего) *ци*. Иными словами, внутри тела (упражняющегося) устанавливается истинное дыхание, при котором вдох и выдох (то есть подъем и опускание внутреннего *ци*) осуществляются самопроизвольно¹. Тогда приходит время прикрыть глаза, понуждая воссиять дух и устанавливая его в полости предков².

Руки и ноги при этом соединены друг с другом, формируя круги, рот закрыт³, а кончик языка загнут назад, касаясь нёба. При плотном закрытии четырех врат (то есть смыкании кистей и стоп) практикующий пребывает в истинном центре. В этом случае его мозг заполняет ощу-

¹ Сосредоточение ума, сопровождаемое мысленным проведением дыхания по соответствующим траекториям, порождает спонтанное движение дыхания.

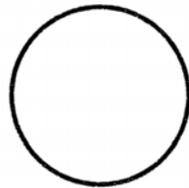
² Согласно северной школе она локализована в голове, тогда как согласно южной школе — на уровне половых органов.

³ Мы уже приводили высказывание Лао-цзы о необходимости запечатывания всех телесных отверстий. То же самое мы находим и в 52 главе (его книги): «Запечатай все входы, закрой врата в целях развития своего тела и ты станешь неистощим. Открой все входы, помогая телесным активностям и способствуя развитию тела, и ты станешь ни на что не годным». Здесь можно вспомнить также о необходимости запечатывания атанора (печи) в западной алхимии.

щение высшей благожелательности. Вверху эти каналы сообщаются с небесной долиной, а внизу — с точкой



Нефритовый заяц



Ци предков
в полости предков



Золотой ворон



Наличие достаточного количества ци предков обеспечивает
воссияние света мудрости.

**Схема возгонки прежденебесного дыхания,
которое уже не является дыханием**

бурлящий родник (*юн цюань*)¹. В этом случае *ци* истинной мысли внутри поднимается и опускается, нисходя через некоторое время по двум вышеназванным каналам вплоть до Океана дыхания. Причем внизу оно не должно заходить за почки, а вверху — за сердце. Тогда два *ци* будут плавиться, питая изначальный дух *шэнь*. Этот изначальный дух *шэнь* соответствует упоминавшемуся ранее «долинному духу»². В случае достаточной поддержки, этот «долинный дух» превращается в киноварь, которую необходимо возогнать. В этом случае можно будет возогнать и янский дух *шэнь*, который, накапливаясь, образует тело, а рассеиваясь, превращается в *ци*.

Таким образом, наше ограниченное тело необходимо нам для того, чтобы иметь возможность следить за этим неограниченным первоначальным *ци*. И опять же, лишь посредством нашего тела мы получаем возможность созерцать полость, скрывающую этот чудесный дух *шэнь*. Естественно, что при этом мы утрачиваем сознание собственного тела. Дыхание при этом постоянно пребывает в своем центральном убежище, называемом Пурпурным дворцом, расположенным на два цуня ниже сердца. И если мы приложим усилия, необходимые для воссияния духа, то свет мудрости будет обильно истекать наружу, а освобожденный от мыслей разум уподобится остывшему пеплу³. В это мгновение зародышевое дыхание и свя-

¹ В акупунктуре это соответствует первой точке меридиана почек, расположенной в центре стопы.

² Цитата из 6-й главы «Дао дэ цзин»: «Бессмертие духа долины соответствует сокровенной самке».

³ Цитата из «Чжуан-цзы» (гл. 2): «Может ли тело стать бесчувственным, точно иссохшее дерево, может ли сердце уподобиться остывшему пеплу?» И далее, (гл. 22): «И вот тело его стало подобно мертвому дереву, и вот уже сердце его уподобилось пеплу остывшему» и (гл. 23): «Пусть твое тело уподобится ветке засохшего дерева, пусть твое сердце уподобится остывшему пеплу».

щенный огонь проявляются самопроизвольно, даже в отсутствие практики Великого Делания. В этом случае обязательно надо держать глаза открытыми и ни о чем не думать, ибо появление мыслей повлечет за собой выход иньского духа *шэнь* за пределы матки. Иными словами, следует твердо сохранять середину, освободив ум от мышления, ибо таков уж метод подпитывания зародышевого дыхания. Помню, как мой учитель Паньчань-цзы говорил: «Пока огонь не укрощен посредством режима, масло добавлять не следует. Ибо чудесная тайна свершается в тот момент, когда забывают о (всяком) мотиве и времени. Остерегайтесь однако сонливости и возможности заснуть в момент своего пребывания в состоянии дхьяны¹, когда все заполнено чистым *ян* и появляется луна». Вот о чем меня предупреждал мой учитель.

В этом случае из глубин сосредоточения возникает висящий в пространстве лунный диск. Затем, после определенного периода подобной практики, упражняющийся увидит, как в недрах лунного диска появится красное солнце: иными словами, солнце и луна объединятся друг с другом. В этом случае необходимо сразу же использовать метод растворения этого диска.

В этот момент сосредоточения и успокоения духа и остановки дыхания внезапно начинают падать небесные цветы. В этом случае следует поторопиться, чтобы вызвать выход зародыша посредством произнесения устной формулы. На этой стадии метод возгонки «дыхания недыхания» можно считать завершенным. Пусть же все истинные адепты принципов (внутренней) гигиены знают о том, что я сказал здесь все необходимое, сделав тем самым свой личный вклад в историю (даосской) физиологии.

¹ То есть в состоянии сидячей медитации.

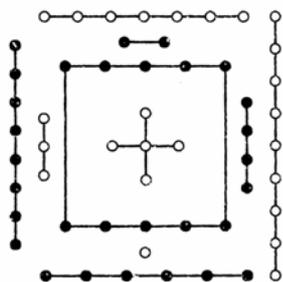
Раздел В О возгонке духа шэнь

I

Чудо посленебесного духа шэнь

Посленебесный дух *шэнь* локализован в глазах. Развитие зародыша в материнской утробе происходит следующим образом. Вначале Небесная Единица порождает воду и (у зародыша) появляется зрачок, соответствующий почкам. Затем земная двоица порождает огонь и у него появляются уголки глаз, соответствующие сердцу. Далее небесная троица порождает дерево и у зародыша появляется радужная оболочка, которая соответствует печени. После порождения небесной четверкой металла у него возникает глазной белок, который соответствует легким. Наконец небесная пятерка порождает землю, а с нею верхние и нижние края глаз, что соответствует селезенке¹. Так истинное *ян* входит в со-

¹ Это практическое применение теории «Книги Перемен», раздел *си цы*, гл. 9: «Небеса тождественны единице, а земля — двоице, троица — небесам, четверка — земле, пятерка — небесам, шестерка — земле, семерка — небесам, восьмерка — земле». В так называемой «Схеме реки» (*Хэ ту*) дана схема порождения «пяти преобразований», исходя из четных и нечетных чисел. Что же касается связи пяти элементов с различными частями глаза, то она дана в «*Нэй цзин*»: «Эссенция пяти внутренностей и шести вместилищ сосредоточена в глазах. Радужка соответствует печени и дереву, уголки глаз — огню и сердцу; это колесо крови. Верхние и нижние края глаз соответствуют селезенке и земле; это колесо плоти. Глазной белок соответствует легким и металлу; это колесо дыхания. Зрачки соответствуют почкам и воде; колесо воды».



«Схема реки» (*Хэ ту*)

став глаз¹.

О адепты (внутренней) гигиены, стремящиеся к познанию истины! Знайте и хорошенько запомните, что эссенция *цзин*, энергия *ци* и дух *шэнь* тела целиком и полностью локализованы в глазах, Иными словами, все тело в целом, за исключением глаз, соответствует *инь*, тогда как последние — *ян*. Поэтому вся практика в целом должна быть сосредоточена на этой частице истинного *ян*. Согласно даосской физиологии, формирование зародыша начинается с глаз, причем уже на седьмой день мы можем у него видеть под микроскопом зрачки.

Согласно даосским специалистам в области физиологии расположенные в верхней части ноздрей слезные каналы (имеющие форму уплощенной виноградной косточки) содержат в себе четырнадцать капилляров, обеспечивающих смазку глазных яблок. Расположенные в нижней части ноздрей и связанные с пятью внутренними органами каналы слизистой оболочки носа играют первостепенную роль².

Как мы уже говорили, посленебесный дух *шэнь* располагается в глазных яблоках. При рождении на свет обитель духа *шэнь* чиста, сам зрачок темен, тогда как глазной белок имеет голубовато-белый оттенок, а свет духа *шэнь* еще не померк. Однако после потери девственности, параллельно с прогрессирующим рассеиванием энергии *ци* и духа *шэнь*, то есть энергии тела в целом, содержащийся в глазах дух *шэнь* утрачивает свое сияние, глазной белок приобретает грязновато-желтый оттенок, а зрачок мутнеет. Таким образом речь идет о необходимости использования правильного метода, позволяющего восстановить сияние духа *шэнь*, чистоту глазного белка и божественную искру в глазах, то есть вернуть себе глаза новорожденного ребенка.

¹ Согласно традиционной китайской медицине, голова в целом соответствует *ян*.

² Это лишний раз подчеркивает ту важную роль, которую играют в даосской психофизиологии различные гуморальные жидкости.

II

Возгонка чудесного посленебесного духа шэнь

Прежде чем приступить к возгонке духа *шэнь*, необходимо избавиться от болезней, ибо упражнения по развитию долголетия требуют абсолютно здорового тела.

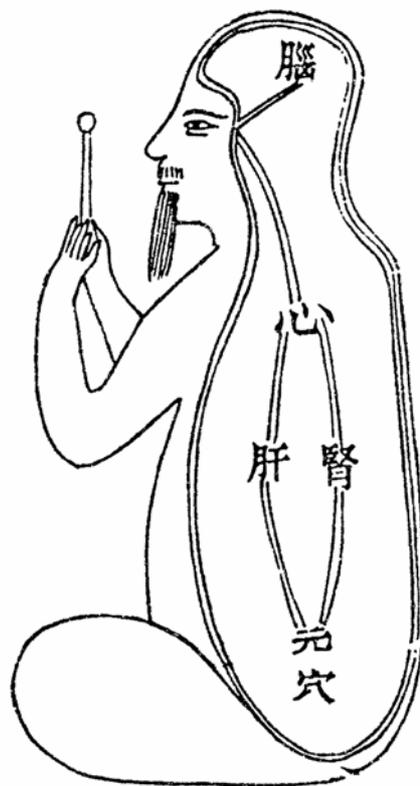
1) Упражнение, использующее сильный внешний огонь в дневное время

Закрепите на рукояти небольшой кисточки стеклянный шарик, величиной с обычный плод вишни. Сев в позу чаньской медитации и сосредоточив дух, прежде всего следует опустить *ци* сердца, после чего, быстро схватив рукоять, следует установить блестящий стеклянный шарик на уровне глаз, ровно посередине между ними. Затем следует длительно сосредоточиться на сиянии этой искусственной жемчужины, не моргая при этом глазами. По прошествии определенного времени болезни пяти внутренностей будут устранены, как бы истекая через слезные железы. Подобное их истечение описывается термином «отдача». Иными словами, болезни преобразуются при этом в жидкости, обладающие соленым и кислым вкусом (что можно ощутить непосредственно, если они проникают в рот). Подобные патогенные жидкости следует отличать от обычных слез. Ибо после их отделения жизненные силы адепта возрастают, он ощущает легкость в теле и радость на сердце. Вот почему и было сказано:

Истинная жемчужина излучает драгоценное сияние,
Внутри таинственного прохода вскипает белая пена,
Патогенные соки пяти внутренностей удаляются прочь,
Способствуя укреплению костей, мышц и всего тела в целом.

2) Упражнение, использующее сильный внешний огонь в ночное время

В принципе, используется тот же самый метод, за исключением того, что «искусственная жемчужина» (то есть стеклянный шарик) заменяется горячей палочкой ладана. Иными словами, сосредоточив свой взгляд на ее раскаленном кончике, адепт сводит зрачки, в результате чего через некоторое время начинается вышеописанное истечение соков.



В дневное время:

Истинная жемчужина сияет
бесценным блеском.
В таинственном проходе
вскипает бела пена.
Патогенные соки пяти
внутренностей
Изгоняются наружу,
Укрепляя мне кости и мышцы
и оздоравливая все тело.

В ночное время:

Клубы дыма от тлеющей палочки
ладана
Возгоняют благоуханные пары
со дна Желтого Двора
И формируют серебристые облака
в небесах,
Способствуя восхождению
первозданного тела
И продлению моей земной жизни.

Использование сильного и слабого огней

3) Упражнение, использующее слабый огонь

После вышеописанного истечения соков необходимо быстро выполнить работу по использованию слабого внешнего огня. С этой целью, закрыв глаза, следует поддерживать свой дух *шэнь*. *Ци* сердца при этом опускается, а вдохи и выдохи осуществляются в естественной манере.

Это о слабом и сильном огнях. При этом работа с сильным огнем осуществляется до трехкратного получения нужного результата, а работа со слабым огнем — до семикратного получения нужного результата. Благодаря упорной ежедневной практике взгляд обретает сияние духовной энергии, то есть в нем разгорается божественная искра, благодаря которой белок и зрачок глаза обретают блеск и излучают свет. Короче говоря, глаза обретают чистоту, присущую ребенку, растущему в любящей семье. Длительная и упорная практика подобных упражнений способствует (полному) преобразованию эссенции пищи и возрастанию эссенции *ян*, что препятствует возникновению множества болезней.

Отсюда известное изречение из «*Гун кэ цзин*»:

Клубы дыма от тлеющей палочки ладана,
Возгоняющие благоуханные пары со дна Желтого Двора
И формирующие серебристые облака в небе,
Способствуют восхождению первозданного тела,
Продляя мне жизнь.

III

Прежде небесный и после небесный божественные духи шэнь

Прежде небесный дух *шэнь* располагается в центре продолговатого мозга. Будучи объединен с эссенцией,

он становится истинным духом *шэнь Син-мин*, то есть нашу подлинную природою. Посленебесный дух *шэнь* пребывает в глазах. Прежденебесный дух *шэнь* может проявиться лишь в случае успешного «продвижения огня *ян*» и «отступления соответствующего *инь*». Этот истинный дух *шэнь* называют также «сокровенным проходом» (*сюань гуань*) и обозначают соответствующим кружком. И как пишется в алхимических трактатах: «Полость сокровенного прохода не имеет определенной локализации, занимая все пространство Желтого Двора»¹.

Таким образом, являющийся хранителем нашей жизни истинный дух *шэнь* располагается внутри сокровенного прохода. Причем развитие прежденебесного духа *шэнь* становится возможным лишь после достаточного развития духа *шэнь* посленебесного. После достаточного развития этого духа имеет место его преобразование в дух *шэнь* истинного *ян*. А уж после возгонки сего духа *шэнь* истинного *ян* можно добиться выхода бессмертного зародыша, становясь тем самым хозяином *син* и *мин* (нашей жизни), то есть ускользая из под власти Ямы².

Таким образом, процесс возгонки этих двух видов духа *шэнь* адепты внутренней гигиены всегда начинают с возгонки посленебесного духа *шэнь*. Причем, исходя из центра, последний преобразуется в дух *шэнь* человека; обращаясь же вспять и сохраняясь, он становится прежденебесным духом *шэнь*, порождаемым в результате остановки всякой деятельности ума, то есть преобразуется в истинный дух *шэнь*. Причем будучи возгонан, этот прежденебесный дух *шэнь* становится светоносным: при этом вначале он излучает белый свет, а за-

¹ Нам не удалось обнаружить подобной цитаты в известных нам традиционных источниках.

² Хранитель Ада, буддистское божество, ставшее весьма популярным в Китае.

тем и золотую искру, в божественном покое¹ разливается белизна, из которой внезапно появляется белая луна, являющаяся проявлением истинного духа *шэнь*. Однако для того, чтобы обеспечить это внезапное появление света духа *шэнь*, необходимо обладать достаточным количеством (формообразующей) эссенции *цзин*, энергии *ци* и духа *шэнь*.

В «Книге сердечной печати Нефритового владыки» сказано следующее: «Величайшее лекарство является в трех различных аспектах: в виде эссенции *цзин*, энергии *ци* и духа *шэнь*. Смещение и хаос — признак появления его ростка». Обычно, исходя из посленебесного духа *шэнь*, адепты внутренней гигиены возвращаются затем к прежденебесному духу *шэнь*, получая тем самым возможность сохранять свои *син* и *мин*.

Однако прежде всего не старайтесь выглядеть более мудрым, нежели вы на самом деле есть, неосмотрительно высказывая свое «скромное» мнение, говоря о западе, но указывая на восток и накапливая знания, основанные на чтении алхимических текстов и собственных соображениях, создающее у вас впечатление, что вы уже познали Дао. Ибо, пока вы не встретите истинного учителя (внутренней гигиены), вам будет трудно хранить свои *син* и *мин* и вы будете по-прежнему пребывать в опасности.

IV

Возгонка посленебесного и прежденебесного духов шэнь

О том как возгонять жизненный дух *шэнь*

Каждый день, прополоскав рот водой, следует садиться выпрямив спину и направив взгляд на кончик но-

¹ См. «Цзинь дань сы бай цзы» Чжан Бодуаня: «В пустоте нарождается белый снег».

са, в то время как кончик носа (мысленно) созерцает сердце. При этом следует полностью остановить всякую мыслительную деятельность, направив свой ум вовнутрь и не обращая никакого внимания на внешние звуки. В этом случае дыхание становится настолько гармоничным и тонким, что за счет прогрессирующего преобладания выдоха оно становится практически неощутимым. В этом случае имеет место естественное опускание огня сердца и подъем воды почек. Кончик языка следует завернуть, наложив его на небо в области точки Небесный Пруд (*Тянь чи*). Благодаря этому нижняя поверхность языка начинает орошаться слюной, приятной и сладковатой на вкус, точно мед. При этом в области живота словно бы слышны раскаты грома. В подобном состоянии неразличения мысль фиксирована, а ум растворяется в Пустоте. Начиная с голеней и локтей, пустота начинает постепенно распространяться по всему телу, и в этом состоянии утраты ощущения собственного тела и отличия себя от других внезапно приходит в движение первожданное ци и наступает эрекция мужского органа. Она является признаком приведения в движение истинного прежденебесного *ци*.

Следуя своим естественным путем, истинное *ци* выходит наружу, преобразуясь в порождающее жизнь семя, или сперму. Будучи же обращено вспять, оно становится *ци*, обеспечивающей долголетие. Причем точка этой бифуркации располагается в Полости Рождения и Смерти¹. При обращении истинной эссенции вспять и ее воз-

¹ Этот термин использован в «*Син-мин гуй чжи*» (гл. 3): «Когда князь Чжао Третий спросил о пути поддержания жизненного принципа, учитель ему ответил, что «место рождения (человека) является также местом, способствующим его смерти».

Согласно труду Чжао Бичэня «*Сань цзы цзин*» (см. гл. 1, стр. 5в) Полостью рождения и смерти является точка *Мин мэн*, которая располагается перед анусом и позади гонад, точ-

вращении с целью восстановления мозга, последняя объединяется с истинным духом *шэнь* и возвращается к Единому. В этом случае говорят о проявлении истинной глубинной природы (человека).

Истинный дух *шэнь* — подлинный правитель этой глубинной природы; поэтому сосредоточение энергии *шэнь* равнозначно проявлению глубинной природы. В этом случае необходимо быстро использовать свои глаза, практикуя метод возгонки духа *шэнь* и циркуляции *ци*.

Свет духа *шэнь*



При наличии достаточного количества эссенции и *ци* имеет место духа *шэнь*. Истина только в этом.

Вначале необходимо возогнать посленебесное, а потом — прежде небесное. Сокровенным проходом служит цикл нарастания и убывания.

но посредине между ними. Она является (началом) канала *инь цзяо*, представляющего собою корень восьми чудесных сосудов и место собирания лекарства.

Для обеспечения продвижения огня *ян*, начиная от *Цзы*, необходимо выполнять вращение глаз влево; осуществив девять подобных вращений, следует вернуть глаза в центр для созерцания внутреннего света; однако при чрезмерно длительной фиксации, он исчезает. Всего следует выполнить четыре серии из девяти подобных вращений (то есть 36). Для понуждения к отступлению соответствующего *инь*, начиная от *У*, следует выполнять вращения глаз вправо, возвращая их в центр и созерцая внутренний свет через каждые шесть полных вращений. При этом видятся неустойчивые проявления этого света в виде кратковременных вспышек. Всего выполняется четыре серии подобных вращений.

Совокупность двух подобных методов и составляет то, что носит название «небесного круговращения», Такова суть метода возгонки духа *шэнь* и объединения энергий *ци*. После собирания эссенции и объединения с Единым эссенции *ци* и *шэнь*, можно говорить об (успехе) возгонки посленебесной и прежденебесной *ци*.

V

О прежденебесном духе *шэнь*, уже не являющемся духом *шэнь*

Итак, дух *шэнь*, уже не являющийся духом *шэнь*, формируется в результате объединения (формообразующей) эссенции, *ци* и *шэнь*. Иными словами, он и представляет собою тот круг, который символизирует прежденебесное *ци* истинно Единого. Дао невыразимо и лишь ограничения человеческого языка вынуждают нас так его называть¹. Итак, истинным началом является *ян*

¹ См. «Дао дэ цзин» (гл. 25): «Не зная его подлинного имени, я обозначаю его словом Путь, пытаюсь же дать ему словесное определение, я называю его великим».

Единого, еще не изшедшее из своей праполости, то есть предшествующее проявлению всех вещей.

И если кто-то так и не смог понять в течение своей жизни чудес прежденебесного истинного Единого, то это означает лишь то, что он относится к одной из еретических школ, ибо для познавшего Единое все вещи завершены¹. Итак, Единое представляется именно в виде круга, символизирующего тот прежденебесный дух *шэнь*, который таковым уже не является.

Наличие достаточного количества духа *шэнь* и *ци* обеспечивает возможность для развития *лин*. И как пишет в своем руководстве по психофизиологии один корейский автор: «Для питания *ци* необходимо сохранять (формообразующую) эссенцию *цзин*, а для питания духа *шэнь* необходимо сохранять энергию *ци*». Таким образом, *цзин*, *ци* и *шэнь* представляют собою золотую киноварь, или подлинную панацею развития Истинного и сущностную основу наших философских начал.

Как написано в алхимических текстах: «(Формообразующая) сущность поддерживает магический корень (*лин гэнь*)², а *ци* поддерживает *ци*». И нет другой истины за пределами этого.

Но хотя пилюля долголетия передается от глубокой древности и до наших дней, вам необходимо отыскать просветленного учителя, способного выправить ваши несовершенства. Как сказал Мэн-цзы: «Я преуспел в поддержании природного *ци*: поддержание же этого безграничного и мощного *ци* я осуществляю посредством прямооты, стараясь ему ни в чем не повредить»³. Это

¹ «Познание Единого равнозначно завершению всех вещей». Этот фрагмент из «*Баопу цзы нэй бянь*» постоянно цитируется во всех последующих даосских текстах.

² В данном случае под *лин гэнь* имеется в виду половой орган.

³ См. «Мэн-цзы», книга 2, часть 1, *чжан* 1.

ци заключено меж небесами и землей, а практика развития *ци* и духа *шэнь* отнюдь не прерогатива конфуцианцев, составляя основу для всех адептов принципов внутренней гигиены. Ибо как сказал Платон: «Несмотря на множество преобразований, мировая энергия едина и вечна».

Итак, для развития духа *шэнь* уже не являющегося духом *шэнь* необходимо обладать достаточным запасом (формообразующей) эссенции *цзин* и посленебесного *ци*.

Следовательно, в основе *син-мин* лежат эссенция *цзин*, энергия-ци и дух *шэнь*, без которых (высший) управитель отсутствует. А потому последователи множества разных школ, не принимающих во внимание (важности) семени, энергии и духа, несомненно пребывают вне Пути, так ничего и не поняв в истинных началах (внутренней) гигиены. Напротив, тот, кому удалось преобразовать семя в дыхание, а дыхание в дух, накопив к тому же достаточное количество последнего, имеет шанс понудить священный зародыш к выходу. А тогда он несомненно станет небесным бессмертным.

Пребывающее в нервной системе (головного) мозга благоволение является дворцом изначального духа *шэнь*. На расстоянии же 1,2 цуня ниже сердца находится пурпурный дворец, служащий обителью первозданного *ци*. А на расстоянии 1,3 цуня ниже пупка (на перпендикуляре, соединяющем пупок с почками) находится точка Истинного *ци*, заключающая в себе изначальную эссенцию. И когда эссенция, энергия и первозданный дух объединяются в одном месте, то они и становятся тем самым духом *шэнь*, который таковым уже не является. Его возгонка во время медитации осуществляется следующим образом: вначале *ци* и эссенция почек поднимаются вплоть до центрального дворца, где они со-

храняются и нагреваются. Затем *ци* и дух *шэнь* объединяются в мозге в том же самом месте с *ци* семени. В этот момент отмечаются шесть сверхъестественных явлений: глаза (адепта) испускают золотистое сияние, в ушах его раздаются рычание тигра и крик дракона, все его шесть пульсов пребывают в неподвижности, дыхание его останавливается, половой орган возбуждается, а



После устранения из тела адепта Перед воротами уже воссияли
всех иньских энергий и после солнце с луною. Все десять ты-
выхода зародыша бессмертия сяч превращений возвращаются
он превращается, сидя лицом к к Единому, поддерживающему
стене, в небесного бессмертного изначальный дух *шэнь*

Иллюстрация (метода) поддерживания прежденебесного духа
шэнь уже не являющегося духом *шэнь*

в пустоте покоя рождается белизна. При проявлении этих шести чудесных состояний сверхъестественная мощь которых превосходит всякое воображение, (пустой) покой заполняется хлопьями падающего снега. В этот момент следует мысленно вращать мантру из шести букв, благодаря чему врата храма открываются, и янский дух *шэнь*, который уже не является духом *шэнь*, поднимается из полости предков в небесную долину, выходя затем из макушки головы (наружу).

Однако в отсутствие подлинного учителя адепты принципов (внутренней) гигиены не смогут понудить божественный зародыш к выходу. Но как только он выйдет, необходимо поторопиться его вернуть, выждав семь дней, прежде чем понудить его снова к выходу. Этот, идентичный данному адепту, янский дух *шэнь*, представляет собою тот самый прежденебесный дух *шэнь*, каковой уже не является духом *шэнь*. На этой стадии можно говорить об истинности практики (внутренней) гигиены и реальности работы сохранения тела.

Поскольку по мнению физиологов как Запада, так и Востока, клетки центральной нервной системы играют определяющую (в жизни человека) роль, наличие достаточного количества серого вещества мозга весьма существенно для функционирования сердца и ума. В целом же, головной мозг и мозжечок, связанные со спинным мозгом и исходящими из них 32 парными нервами, дающими ответвления во все части тела и схожие с нанизанными на нить жемчужинами, формируют основу центрального аппарата всей физиологической активности, роль которого чрезвычайно важна и для нашей практики.

Однако все книги по внутренней гигиене говорят лишь о роли эссенции *цзин*, энергии *ци* и посленебесного духа *шэнь*, а потому следование им способно лишь продлить жизнь, но не добиться бессмертия.

Строки эти были начертаны Чжао Бичэнем из Янбина, осуществившего совместные исследования в указанной области знания со многими другими адептами принципов (внутренней) гигиены.



Содержание:

Даосская йога: история, теория, практика

Введение.....	3
Предисловие.....	8
Часть I. Введение к «Исчерпывающим разъяснениям по физиологии и медицине».....	9
I. О содержании «Исчерпывающих разъяснений по физиологии и медицине».....	9
II. Место автора в системе школ внутренней алхимии.....	14
Чжао Бичэнь и его учителя.....	14
Основные направления во внутренней алхимии	18
III. Основные понятия даосской физиологии во внутренней алхимии: «поля киновари» и «чудесные каналы».....	23
Поля киновари (<i>дань тянь</i>).....	23
Чудесные каналы (<i>ци цзин ба май</i>).....	28
IV. Три этапа внутренней алхимии.....	49
Эссенция <i>цзин</i> , энергия <i>ци</i> и дух <i>шэнь</i>	51
Первый этап: возгонка (формообразующей) эссенции <i>цзин</i> и преобразование ее в дыхание <i>ци</i>	59
Второй этап: Возгонка <i>ци</i> и его преобразование в дух.....	68
Концепция зародыша.....	74
Зародыш дыхания и зародышевое дыхание.....	78
Третий этап: Возгонка духа <i>шэнь</i> и возвращение его в Пустоту	81
Заключение.....	91
Часть вторая. Перевод «Исчерпывающих разъяснений по физиологии и медицине».....	100
Комментарий к рис. 1.....	100

Комментарий к рис. 2.....	101
Комментарий к рис. 3.....	102
Комментарий к рис. 4.....	105
Раздел А. О возгонке формообразующей эссенции....	106
I. Посленебесная эссенция, происходящая из пяти зерновых.....	106
II. Возгонка эссенции, извлекаемой из пяти зерно- вых.....	111
III. Эссенция истинного <i>ян</i>	116
IV. Возгонка эссенции истинного <i>ян</i>	121
V Жемчужина эссенции истинного <i>ян</i>	132
VI. Возгонка жемчужины эссенции истинного <i>ян</i> ..	137
Раздел Б. О возгонке <i>ци</i>	146
I. <i>Ци</i> легочного дыхания, или посленебесное <i>ци</i> ...	146
II. Возгонка <i>ци</i> посленебесного дыхания.....	149
Первое упражнение.....	149
Второе упражнение.....	150
Третье упражнение.....	152
III. Внутреннее и внешнее дыхания.....	154
IV. Возгонка внутреннего и внешнего дыханий.....	155
V. Прежденебесное дыхание, которое уже не является дыханием.....	159
VI. Возгонка прежденебесного дыхания, уже не являющегося дыханием.....	161
Раздел В. О возгонке духа <i>шэнь</i>	166
I. Чудо посленебесного духа <i>шэнь</i>	166
II. Возгонка чудесного посленебесного духа <i>шэнь</i> . 1) Упражнение, использующее сильный внешний огонь в дневное время.....	168
2) Упражнение, использующее сильный внешний огонь в ночное время.....	169
3) Упражнение, использующее слабый огонь....	170
III. Прежденебесный и посленебесный божест- венные духи <i>шэнь</i>	170

IV. Возгонка посленебесного и прежденебесного духов <i>шэнь</i>	172
V. О прежденебесном духе <i>шэнь</i> , уже не яв- ляющемся духом <i>шэнь</i>	175