

ЛУ КУАНЬ ЮИ



ДАОССКАЯ ЙОГА  
АЛХИМИЯ  
И  
БЕССМЕРТИЕ

BIBLIOTHECA ORIENTALIA <sup>TM</sup>

---

ЛУ КУАНЬ ЮЙ

ДАОССКАЯ ЙОГА  
АЛХИМИЯ  
И  
БЕССМЕРТИЕ



ОРИС  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
1993

\* Перевод с английского Е. А. Торчинов

Общий редактор Д. А. Добровин

Перевод осуществлен по заказу ТОО «Аста-пресс ИТД».

Рекомендовано в печать Санкт-Петербургским медицинским институтом им. академика И. П. Павлова

«BIBLIOTHECA ORIENTALIA ТМ» —  
А. И. Бреславец

© ТОО «Аста-пресс ИТД», 1991 г.— перевод  
© Художественное оформление Г. Г. Семенов

ISBN 5-88436-019-3

Рис. 1



## ВВЕДЕНИЕ

### I.

#### ДАОСИЗМ И ТРАДИЦИОННЫЕ КИТАЙСКИЕ СИСТЕМЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Даосизм — одно из ведущих религиозно-философских учений Китая (наряду с конфуцианством и буддизмом), оказавшее огромное влияние на формирование и развитие всех сторон традиционной китайской культуры, в том числе и методов психофизической тренировки, например, в “воинских искусствах” (*у шу*). Однако, прежде чем говорить о непосредственной связи даосских идей и даосской религиозной практики с психофизической тренировкой представляется необходимым сказать несколько слов об истории самого учения. Вся история даосизма может быть разделена на два эта-

па: период зарождения и формирования даосизма (до II в. н. э.) и период развития уже сформировавшегося направления. Предпосылки возникновения даосизма коренились в религиозных представлениях древнейших китайцев, прежде всего, в верованиях шаманистского типа. Собственно, даосская религия и представляет собой результат органической эволюции и трансформации этих ранних форм религии. Возможно, что истоки даосизма связаны с шаманскими верованиями царства Чу (бассейн реки Янцзы) и взглядам магов (*фан-ши*) северо-восточных царств периода *чжань го* — Ци и Янь (V—III в. до н. э.)<sup>1</sup>. В IV—III в. до н. э. предпринимаются серьезные попытки теоретического осмысления представлений, стихийно формировавшихся в предыдущую эпоху, в свою очередь обусловленные социально-экономическим развитием Китая того времени. Они приводят к возникновению философии *Дао* — Пути и присущей ему благой силы *дэ*, впоследствии ставшей играть роль даосской религиозной философии. Это учение (“школа *дао-дэ*”, *дао-дэ цзя*) представлено в таких памятниках, как приписываемый философу VI—V в. до н. э. Лао-цзы *Дао-дэ цзин* и сочинение философа IV—III в. до н. э. Чжуан-цзы, названное по его имени<sup>2</sup>.

Вместе с тем, авторы данных текстов еще не пользовались самим названием “даосизм”, что свидетельствует о том, что появление учения о *дао* и *дэ* еще не означало возникновения даосизма как целостной идеологической системы. Из других древних мыслителей следует упомянуть Ле-цзы (Ле Юйкоу — см. там же.) и склонного к эклектизму Лю Аня (Хуайнань-цзы)<sup>3</sup>. Даосизм как развитая религия формиру-

<sup>1</sup> *Чжань-го* (Борющиеся царства) — исторический период V—III в. до н. э., когда Китай был разделен на враждующие между собой государства *Янь* — царство на северо-востоке Китая; его столица находилась в районе современного Пекина. *Ци* — царство в восточной части Китая, приблизительно в районе современной провинции Шаньдун.

<sup>2</sup> Перевод Чжуан-цзы см.: Позднеева Л. Д. Атеисты, материалисты и диалектики древнего Китая. М., 1967. См. также: Малявин В. В. Чжуан-цзы, М., 1985.

ется на рубеже н. э. в результате синтеза типологически близких религиозных и религиозно-философских направлений: учения о *дао* и *дэ* Лао-цзы и Чжуан-цзы, философии натурфилософов (*инь-ян цзя*), концепции духа (*шэнь*), как предельного выражения “процесса изменения” И цзина (“Книга перемен”), верований шаманов — у, магов — *фан-ши* и доктрины бессмертных святых (*сянь*; *шэнь сянь*). Возникновение развитого даосизма отмечено началом процесса его организационного оформления. Так, во II в. н. э. появляется первое оформленное даосское направление — школа “Пути Небесных наставников” (*таньши дао*; другое ее название “Путь пяти мер риса — у доу ми дао”<sup>4</sup>), позднее переименованная в школу “Пути истинного единства” (*чжэн и дао*). Первым ее патриархом (“небесным наставником”) считается Чжан Даолин, якобы получивший новое откровение от обожествленного Лао-цзы (Лао-цзюна) и право быть его наместником на земле. Этот титул передается в роду Чжан по наследству вплоть до настоящего времени<sup>5</sup>. В IV в. возникают две новые даосские школы — школа Маошань (названа так по горе, на которой она была основана, ее другое название — *Шан цин*, т. е. “Высшая чистота”) и школа *Линбао* (“Духовная драгоценность”). Обе эти школы стремились совместить символический ритуализм “Небесных наставников” с оккультно-алхимической традицией южнокитайского даосизма и уделяли значительное внимание приемам медитативного созерцания. В это же время начинает формироваться полное собрание даосской религиозной лите-

<sup>3</sup> Частичный перевод Хуайнань-цзы см.: Померанцева Л. Е. Поздние даосы о природе, обществе и искусстве. М., 1979.

<sup>4</sup> Названа так по ритуальному налогу — пяти мерам (*доу*) риса, взимавшегося при принятии учения школы “Небесных наставников”.

<sup>5</sup> Шестьдесят четвертый “Небесный наставник” из рода Чжан находится в настоящее время в эмиграции на Тайване.

ратуры (Дао цзан), что также свидетельствует о консолидации всех даосских направлений в рамках единой религии.<sup>6</sup>

В VII—VIII в. под влиянием буддизма в даосизме появляется монашество и монастыри, что было чуждо установкам первоначального даосизма. В это же время усиливается тенденция к доминированию в даосской религиозной практике психотехнических методов созерцательной медитации. Основное внимание начинает уделяться приемам внутреннего самосовершенствования. Данная тенденция приводит к появлению в XII в. в северном Китае новых даосских школ, важнейшая из которых — школа “Пути совершенной истины” (*цзюань чжэнь цзяо*) становится ведущим даосским направлением вплоть до настоящего времени. Основное внимание эта школа уделяет нравственному совершенствованию и даосской практике религиозного созерцания; для нее также характерно требование обязательного принятия монашества для духовенства (*дао ши*).

Для даосской религии характерна вера в возможность обретения физического бессмертия через достижение единства с *Дао* — онтологической основой бытия, а также со всем космосом в целом посредством алхимии, богослужений и разработанных приемов психофизического тренинга.

Даосы считают, что их учение восходит ко временам мифической древности, когда его тайны были открыты Желтому императору (Хуанди). Поэтому иногда даосизм называется учением Хуан-ди и Лао-цзы (*Хуан-Лао чжи сюе*). В II в. обожествляется и сам Лао-цзы как Лао-цзюнь (Государь Лао), рассматриваемый как воплощение или тело *Дао* (*даочжи шэнь, дао чжи ти, даочжи син*), а его первое “явление” среди людей переносится в глубочайшую древность. Со временем (к XII в.) формирование даосского пантеона заверша-

---

<sup>6</sup> О Дао цзане см.: Флуг К. К. Очерк истории Даосского канона (*Дао цзана*). Известия Академии Наук СССР. Отделение гуманитарных наук. М., 1930, с. 239—249; Кобзаев А. И., Морозова Н. В., Торчинов Е. А. Московская “Сокровищница Дао”. — Народы Азии и Африки, 1986, №6.

ется. В центре его находится “Триада чистых” (*сань цзин*) или “Небесные достопочтенные” (*тянь цзунь*) — персонификации аспектов *Дао*. Сюда же входят божества-эманации *Дао*, соответствующие последовательным этапам процесса создания мира, рассматривавшегося даосами как саморазвертывание *Дао*.

Даосизм оказал определенное влияние на развитие традиционных форм научного знания в средневековом Китае. В частности, занятия даосской алхимией способствовали накоплению богатого эмпирического материала в области химических знаний. Оказал влияние даосизм и на медицину, как в сфере теории (даосское учение о подобии человеческого тела, микрокосма, и вселенной, даосские теории функционирования и строения организма), так и практики (иглотерапия, фармакология). Вместе с тем элементы научного знания были тесно связаны в даосизме с его религиозно-мистической доктриной и вне ее не привлекали интереса адептов даосизма.

В средние века даосизм стал неотъемлемой частью китайского религиозного синкретизма, сыграв весьма активную роль в его формировании. Даосизм активно черпал из народных верований материал для своего культа и пантеона, переосмысливая, однако, его в соответствии со своим верованием. Кроме того, даосизм, будучи признанной и зачастую покровительствуемой имперскими властями организованной религией на всем протяжении своей истории вместе с конфуцианством боролся как с “ересями” уравнилельно-утопической или “мессианской” окраски, а также не подвергшимся даосской переработке локальными народными культами. Следует вместе с тем отметить огромное влияние даосской идеологии на общекитайский народный пласт религиозных верований, в которой учение о бессмертии выступает как культ долголетия, а доктрина *Дао* как источника жизни — в виде культа многодетности, богатства, счастья и т. п.

Даосские же ереси как самостоятельно, так и в комплексе с идеями других религий были зачастую идеологической



основой антиправительственных тайных сект и обществ (*Тайпиндао* — “Путь великого равенства”, *Байляньцзяо* — “Учение Белого лотоса” и др.) и крестьянских восстаний (например, восстание “Желтых повязок”, сокрушившее династию Хань — 184 г. н. э.).

Даосизм оказывал сильное и постоянное влияние на литературу, искусство и другие аспекты традиционной китайской культуры.

В настоящее время в КНР существует Ассоциация последователей даосизма, которую с 1980 г. возглавляет священнослужитель школы *цюань чжэнь цзяо* Ли Юньхан. Даосизм весьма популярен на Тайване и Сянгане (Гонконге), а также среди китайских общин в эмиграции.

Важнейшей идеей даосской философии является учение о *Дао*—Пути — первооснове и закономерности бытия всего сущего. *Дао* — одна из основных категорий всей китайской культуры и специфической является лишь ее даосская интерпретация.

*Дао* (дословно — “Путь”) в даосизме выступает одновременно и как субстанция-основа и как закономерность всего сущего, закон спонтанного бытия космоса, человека и общества. Оно также рассматривалось как порождающее начало всего сущего (“мать” Поднебесной). *Дао* присуща благая сила *дэ* (дословно — “добродетель”), посредством которой оно проявляет себя в мире, причем конечные вещи рассматриваются как воплощенные или оформление *Дао*. *Дао* может также выступать синонимом единого мирового целого (*да хуай* — “великий ком”).

К ведущим даосским концепциям относятся также принципы *цзы жань* (самоестественность, спонтанность) и *вэй* (недеяние). Первый из них дословно означает “то, что само по себе (*цзы*) таково, каково оно есть (*жань*)”. Другими словами, речь идет о том, что *Дао* абсолютно свободно, ни от чего иного не зависит и следует лишь своей собственной природе. К этому же состоянию духовной раскрепощенности должен стремиться и мудрец, желающий постичь *Дао*.

Второе понятие предполагает отсутствие и у *Дао*, и у уподобившегося ему мудреца произвольной целенаправленной деятельности, не согласной с естественным миропорядком, основанным на спонтанности самого *Дао*. Мудрец не должен исходя из собственных субъективно ограниченных желаний, страстей и интересов противодействовать природе окружающих его вещей, существ, бороться с обстоятельствами. Напротив, он должен “следовать вещам” (*шунь у*). Но с другой стороны, мудрец может, используя свое постижение природы той или иной вещи, поставить ее себе на службу, как бы “плыть по течению в нужном направлении”. Постижение природы вещей, согласованность с ней позволяет “мягкому побеждать твердое”, “слабому превозмогать сильного”. Уже отсюда видно, что принципы *цзы жань* и *у вэй* стали важными источниками методологических и мировоззренческих оснований китайской системы психофизической тренировки, применявшейся, в том числе, и в воинских единоборствах. Приведем в качестве иллюстрации несколько примеров из *Дао дэ цзин*<sup>7</sup>:

1. “Таким образом, совершенный мудрец пребывает в недеянии и потому не знает поражений; ни за что не держится и потому не знает потерь” (§ 64).

2. “Хороший воин не воинственен, хороший боец не гневлив. Умеющий хорошо побеждать врагов не противоборствует с ними” (§ 68).

3. “Применяющие оружие говорят: «Я не смею стать хозяином и довольствуюсь ролью гостя. Не смею продвинуться и на вершок, а отступаю на целую сажень <...> Нет большей беды, чем пренебрегать противником. Пренебрегающий противником близок к тому, что его сокровище погибнет»” (§ 69).

---

<sup>7</sup> Перевод автора статьи. Полный русский перевод *Дао дэ цзин* см.: Ян Хуншун. Древнекитайский философ Лао-цзы и его учение. М.-Л., 1950; Древнекитайская философия, т. I. М., 1972.

4. “Небесное *Дао* не борется, но успешно побеждает”  
“Таким образом, если оружие крепко, то применяющий его гибнет. Если дерево крепко, то его срубят.”

6. “В Поднебесной нет ничего мягче и слабее воды, но в ее торжестве над твердым и крепким ничто не может пре-  
взойти ее <...> Слабое побеждает сильное, мягкое побеждает  
твердое. И нет в Поднебесной никого, кто не знал бы этого,  
кто не мог бы следовать этому.”

Уже по этим отрывочным фрагментам явно прослежива-  
ется фундаментальная для даосизма идея победы посредст-  
вом уступчивости и поражения из-за излишней силы и само-  
уверенности.

Другим очень существенным для даосизма понятием яв-  
ляется категория “пневмы” или “эфира” (*ци*). Это понятие  
также, как и *Дао*, во многом является общекитайским, но  
именно даосы особенно внимательно разработали те его ас-  
пекты, которые имели непосредственное отношение к пси-  
хофизическому тренингу. В даосской философии под *ци* по-  
нималась исходная первосубстанция, из которой как бы “со-  
стоит” все сущее. Сгущаясь и огрубляясь, *ци* становится ве-  
ществом, утончаясь — духом. В промежуточном состоянии  
*ци* представляет собой как бы жизненную энергию, жизнен-  
ную силу, растворенную в природе и поглощаемую челове-  
ком при дыхании. Эта же жизненная сила циркулирует и по  
особым каналам (*цзин*) в человеческом теле (эти каналы,  
собственно, и являются тем, что сейчас принято называть  
меридианами акупунктуры). Ее накопление и правильная  
циркуляция в теле — одна из важнейших задач даосских ды-  
хательных и гимнастических упражнений, во многом легших  
в основу различных систем *ци гун* (работа с *ци*).

Первоначальное *ци* (*юань ци*) просто и внекачественно.  
Однако в процессе порождения Космоса оно как бы поляри-  
зуется и дифференцируется. Два важнейших космологичес-  
ких состояния единого “*ци*” — это *инь* и *ян* (*инь-ци* и *ян-  
ци*) — т. е. женское, покой, холодное, темное, мягкое с од-  
ной стороны, и мужское, движение, горячее, светлое, твер-  
дое — с другой. Эти два состояния дополняют друг друга,

находятся в абсолютной гармонии и взаимопереходе. Идея гармонии взаимодополняющих, коренящихся друг в друге противоположностей была закреплена в даосизме в понятии *тай цзи*. (“Великий Предел”). Концепция “Великого Предела” во многом обусловила и одноименную форму гимнастики *тай цзи цюань* (“Кулак Великого Предела”), плавные и перетекающие друг в друга движения которой как бы воплощают в себе идею гармонии *Инь* и *Ян*, покоя и движения. Этот же принцип запечатлен и в теории воинских искусств у *шу*. Не случайно легенда о создании стиля *тай цзи цюань* даосским отшельником Чжан Саньфэном (XIV—XV в.) рассказывает, что мысль о создании *тай цзи цюань* появилась у него после наблюдения за схваткой змеи и журавля. В этом бою противники как бы дополняли друг друга, сливаясь в единое целое, а змея реализовывала к тому же уже рассмотренное выше преимущество слабого, мягкого и гибкого перед сильным, твердым и крепким.

Но каковой же была цель даосского психофизического тренинга? Для ответа на этот вопрос необходимо вкратце сказать о даосской доктрине обретения бессмертия — центральной концепции религиозного даосизма (*сянь сюе*).

Учение о бессмертии предполагало, что адепт даосизма, посредством определенной религиозной практики, включавшей в себя гимнастические и дыхательные упражнения, правила сексуальной гигиены, религиозное созерцание и алхимию может достигнуть не только духовного, но и физического бессмертия, а также различных сверхъестественных сил и способностей. Поскольку даосизм отрицал возможность вечной жизни духа отделенного от тела и рассматривал человека в качестве целостного психофизического комплекса, данная доктрина предполагала два аспекта религиозной практики: совершенствование тела (гимнастические и дыхательные упражнения) и совершенствование духа (созерцание, медитация). Источником жизни в даосизме считалось *дао*, в силу чего само бессмертие рассматривалось как достижение полного единства с ним. Из всех методов обретения бессмертия наиболее важным считалась алхимия (*лянь дань шу*, *цзинь*

дань). Даосская традиция выделяла два типа алхимии: “внешнюю” (*вай дань*) и “внутреннюю” (*нэй дань*). Внешняя алхимия предполагала веру в возможность создания эликсира бессмертия или путем производства “искусственного золота”, или создания эликсира из киновари и ее соединений с другими веществами. Увлечение эликсирами приводило в средние века к частым отравлениям тяжелыми металлами, особенно ртутью. “Внутренняя” алхимия, исходя из тезиса о подобии микро- и макрокосма, человеческого тела и Вселенной, считала возможным создать эликсир бессмертия в самом организме из его соков и тонких энергий (*ци, цзин, шэнь*) посредством психофизических упражнений и созерцания. Постепенно внутренняя алхимия вытеснила внешнюю, которая начиная с позднего средневековья стала восприниматься как ложная или профаническая алхимия.<sup>8</sup> Несмотря на преследуемые ими исключительно религиозные цели, даосским алхимикам удалось собрать богатый эмпирический материал в области химии и медицины и внести свой вклад в развитие науки в древнем и средневековом Китае.

Култ “бессмертных” (*сянь, шэнь сянь*) сложился в основных своих чертах в IV—III вв. до н. э. в царстве Ци, после чего на рубеже н. э. соединился с учением памятников древнего даосизма, в которых уже содержались элементы аналогичных представлений. С этого времени наука бессмертия *сянь сюе* становится существеннейшим элементом даосизма. Складывается обширная литература, посвященная способам “обретения” бессмертия, а также развивается агиография — житийная литература, повествующая о деяниях бессмертных и их чудесных свойствах. Средневековые даосские тексты выделяют обычно три типа бессмертных: “небесные бессмертные” (*тянь сянь*), вознесшиеся на небеса в качестве

---

<sup>8</sup> Подробнее о практике “внутренней алхимии” см. Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия. в Приложении к данному изданию; Торчинов Е. А. Этика и ритуал в религиозном даосизме (“Главы о прозрении истины” Чжан Бодуаня). — Этика и ритуал в традиционном Китае. М., 1988.

чиновников божественной иерархии, земные бессмертные (*ди сянь*), живущие на земле на особых “славных горах” (*мин шань*) или в фантастических “счастливых землях”, островах праведных и т. п., и “бессмертные, освободившиеся от трупа” (*ши цзе сянь*), т. е. святые, не успевшие при жизни обрести бессмертие, но воскресшие после смерти.

Под влиянием буддизма в позднем даосизме образ бессмертного одухотворяется, а само бессмертие начинает рассматриваться в качестве особого, высшего и просветленного состояния сознания наподобие буддийской нирваны.

Учение о бессмертии оказало сильное влияние на различные сферы духовной культуры Китая: науку (химию, медицину), искусство, для которого характерны сюжеты, связанные с культом бессмертия, литературу. Возникший в XIII—XIV в. культ “восьми бессмертных” (*ба сянь*) способствовал тому, что их изображения стали весьма характерны для живописи (особенно для народного лубка) и со временем превратились в благопожелательный символ счастья и долголетия, почти лишенный религиозного смысла.

В связи с проблемой “даосизм и системы психофизического тренинга в Китае” особый интерес представляет даосская “внутренняя алхимия” (*нэй дань*). Во-первых, ее методы и упражнения во многом роднят ее с различными приемами *ци гун*, во-вторых же, в ее рамках было разработано оригинальное учение о строении человеческого организма, используемое и в настоящее время в практике у *шу* и *ци гун*. Главным в нем является концепция “каналов”, по которым *ци* циркулирует по телу и так называемых “киноварных полей” (*дань тянь*) — своеобразных резервуарах и средоточиях *ци*. Из множества каналов-меридианов, описанных в древнекитайских текстах в практике *нэй дань* в основном используются два из так называемых “восьми чудесных каналов”, хорошо известных иглотерапевтам. Это каналы управления и зачатья (задне- и переднесрединный) — *ду мо* (*ду май*) и *жэнь мо* (*жэнь май*). Канал *ду мо* идет от промежности (из точки *инь-хуэй* VC1) вверх вдоль позвоночника через голову и середину лица до точки на верхней десне.

Считается, что по каналу *ду мо* энергия *ци* поднимается вверх (в упражнениях *ци гун* на этом движении *ци* сосредотачиваются обычно на вдохе).

Канал *жэнь мо* идет от точки *чэнь-цзян* (VC24) под нижней губой вниз до точки *инь-хуэй* в промежности. Считается, что по этому каналу *ци* движется вниз (в упражнениях *ци гун* — на выдохе). Вращение *ци* по этим двум каналам называется “большим небесным кругом” (*да чжоу тянь*), а при “опускании” *ци* в нижнее “киноварное поле” — “малым небесным кругом” (*сяо чжоу тянь*)<sup>9</sup>.

Под “киноварными полями” в даосизме понимаются особые энергетические центры человеческого организма. Всего традиция выделяет три “киноварных поля” — в голове, в районе солнечного сплетения, и в нижней части живота<sup>10</sup>. Последний из них считается важнейшим и начал упоминаться в даосских текстах раньше двух других центров. В процессе “внутренней алхимии” даосы направляли *ци* в одно из “киноварных полей”, где разные виды *ци* при помощи дыхательных упражнений, визуализации и созерцания как бы “сплавлялись”, соединялись, образуя “бессмертный «зародыш»” (*сянь тай*) — зачаток будущего “бессмертного” тела адепта. Практика *ци гун* заимствовала технику внутренней алхимии, но отказалась от таких специфически религиозных целей даосизма как “обретение бессмертия”. Кроме

<sup>9</sup> Согласно другим сведениям, “Малый круг неба”, или, как его еще называют, “малая микрокосмическая орбита” состоит в движении *ци* по переднесрединному и заднесрединному каналам, в то время как в “Большой круг неба” или в “большую микрокосмическую орбиту” включаются еще другие каналы тела, а также поля киновари. См. *Ма Цзижень*. Китайское учение о цигуне, Аста-пресс, 1993. — Д. Д.

<sup>10</sup> Согласно различным первоисточникам, выделяется от трех до пяти, а иногда и больше “полей киновари”. Так например, рассматриваются еще переднее и заднее “поля киновари”, из которых последнее располагается в области между почками и является главным вместилищем жизненных сил человека. Такую традицию утверждает медицинский алхимический трактат Наньцзин. См. в книге: Д. А. Дубровин. Трудные вопросы классической китайской медицины, Аста-пресс, 1991. — Д. Д.

того, в *ци гун* большую, нежели во внутренней алхимии, роль, играет контроль над циркуляцией *ци* по телу (для внутренней алхимии важнее сведение потоков *ци* в киноварные поля и их “плавка”). Большую роль концентрация на “киноварных полях” играет в *у шу*.

Последователи даосизма по-разному объясняли сущность “киноварных полей”. Для одних это были вполне реальные органические образования, для других — функциональные центры живого человека (исчезающего у умершего), для третьих — энергетические структуры, формирующиеся в процессе занятий внутренней алхимией или *ци гун* и отсутствующие у профанов.

В заключение хотелось бы отметить, что некоторые направления у *шу* непосредственно связаны с даосизмом. Прежде всего это касается уданского направления (*удан пай*) внутренних стилей (*нэй цзя*) у *шу*, получивших свое название от горы Уданшань. На этой горе существовал центр почитания божества севера — Сокровенного Истинного Воина (*сюань у, чжэнь у*). В XIII—XIV вв. на горе появляются даосские монастыри и секты отшельников, постепенно ставшие центром даосских школ у *шу*. Традиция связывает с ними и имя знаменитого даоса XIV—XV вв. Чжан Саньфэна. Хотя научная проверка ряда традиционных утверждений по поводу его занятий у *шу* значительно затруднена, но в любом случае влияние даосизма как на теорию, так и на практику у *шу*, как метода психофизической тренировки, всегда было весьма значительным. Изучение даосских корней у *шу* помогает глубже понять сущность прикладных “йогических” искусств как интересного и значительного феномена богатейшей культуры древнего и средневекового Китая<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> Об этом см. также Абаев Н. В. Даосские истоки китайских у-шу. — Дао и даосизм в Китае, М., 1982, с. 244—257.



## II.

## КРАТКИЙ ОЧЕРК “ВНУТРЕННЕЙ АЛХИМИИ”

Кратко “внутреннюю алхимию” (*нэй дань*) можно определить как комплекс психофизических упражнений йогического типа, практикуемый для создания в теле адепта эликсира бессмертия или “бессмертного зародыша” (*сянь тай*), а в перспективе — нового “бессмертного” тела. Процесс “внутренней алхимии” описывается в терминах “лабораторной” алхимии и рассматривается даосской традицией как ее микрокосмический аналог. Религиозная “внутренняя” практика алхимического типа всегда видимо была более характерной для даосизма, нежели собственно алхимия (после XIII в. внешняя алхимия вообще исчезает).

Более того, сама внешняя алхимия со временем проявляла все большее стремление к интериоризации, интроверсии. В плане практики, ей непосредственно предшествовали упражнения внутренней алхимии медитативного характера, известные как “хранение одного” (*шоу и*), хорошо знакомые еще даосу IV в. Гэ Хуну.

В интересах краткости здесь будут опущены некоторые существенные моменты теории “внутренней алхимии” (как например, учение о природной сущности — *син* и “жизненности” — *мин*, “прежде небесном” — *сянь тянь* и “после небесном” — *хоу тянь*), о них пойдет речь в связи с самим текстом “Даосской йоги”.

Алхимические символы даосской медитации представляют собой как бы две цепи соответствий, причем каждый символ или термин объясняется через каждое иное соответствующее звено цепи, и в свою очередь предполагает его наличие. Вот примеры подобной синонимической цепи:

1. *Цзин* (сперматическая эссенция, воспроизводящая сила, энергия) = Воде (из “пяти стихий”) = почкам = триграмме *кань* (“после небесная” форма) = триграмме *кунь* (“прежде небесная” форма) = свинцу = Земле (*ди*) = жизненности (*мин*).

2. *Синь* (разумность сердца) = Огню = сердцу (как органу) = триграмме *ли* = триграмме *цян* = ртути = Небу = природной сущности (*син*). Связывает, видимо, все эти терминологические ряды понятие пневмы (*ци*).

Первая фаза “внутренней алхимии”, которой предшествуют упражнения по дыхательной гимнастике и сосредоточению, заключается в сублимации и очищении эссенции (воспроизводящей силы), т. е. первого “ингредиента” эликсира. Для этого адепт берет под контроль потоки сексуальной энергии и направляет ее вниз, в нижнее “киноварное поле” (*дань тянь*). “Аккумуляция” энергии приводит к ощущению тепла и света, которые начинают вместе с дыханием “циркулировать” по “каналам” (*цзин*) тела адепта посредством сосредоточения и медитативного представления (визуализации). Эта циркуляция открывает “запертые” проходы тела и удаляет из него все шлаки и нечистоты.

Затем жизненная энергия после своего очищения превращается в чистейшую эссенцию, направляемую в “желтый двор” (*хуан тин*) — второе “киноварное поле” (в области солнечного сплетения), откуда исходит “свет жизненности”. Циркуляция энергии по телу продолжается до тех пор, пока ей не удастся пройти через проход, ведущий к верхнему “киноварному полю” (головной мозг). Вслед за этим происходит “прояснение духа” — открытие прохода “сокровенной заставы” (*сюань гуань*), ощущаемое адептом как появление света в пространстве между бровями.

Таким образом, появились “два света” — свет жизненности (трансмутированная сперматическая энергия, эссенция *цзин*) и свет духа (трансмутированный ум), но лишь в их искаженной “посленебесной” (приобретенной) форме. В алхимической терминологии эти два света называются свинцом и ртутью (тигром и драконом) и являются двумя основными ингредиентами “эликсира”, нуждающимися еще, однако, в очищении.

Постепенно адепт оказывается в состоянии опустить “свет духа” в среднее “киноварное поле”, где уже находится и “свет жизненности”. Далее адепт заставляет свет циркули-

ровать по малому кругу (*сяо чжоу тянь*) между сердцем и почками, направляя его внутрь нижнего “киноварного поля”, так называемую “пещеру пневмы” (*ци сюэ*), служащую как бы утробой для “зачинаемого бессмертного зародыша”. Здесь искаженные (“посленебесные”, “приобретенные” триграммы *кань* и *ли*, “вода” и “огонь”), “свет жизненности” и “свет природной сущности” (духа), очищаются и обретают свою “прежде небесную” (“врожденную”) форму (триграммы *цян* и *кун*). В это время адепт как бы возвращается к состоянию “нерожденного младенца” и превращает свой ум в разум *Дао*.

Тогда происходит “соитие” двух “светов”, иньских и янских пневм тела адепта и “зачатие” бессмертного зародыша (“единение воды и огня”), причем все энергетические потенции организма оказываются сбалансированы в центре тела. Прекращаются и дыхательные упражнения (“разжигание огня”, “срок огня” — *хо хоу*), дабы “зародыш” (“эликсир”) мог “созреть в теле адепта”. В это время рекомендуется знаменитое “зародышевое дыхание” (*тай си*)<sup>12</sup>, не требующее никаких усилий и протекающее совершенно естественно, подобно дыханию плода в утробе матери.

Когда зародыш созревает и готов к “рождению”, адепт видит золотой круг света с белым кругом меньшего диаметра в центре. Адепт удаляется в уединенное место, где приступает к плавному “подъему” зародыша по каналу в области позвоночника к макушке головы, через “отверстие” в которой зародыш (новое тело и новое “я” адепта) “рождается”.

<sup>12</sup> Говоря о практике зародышевого дыхания, следует заметить, что в момент его наступления человек пребывает в очень глубоком трансе, когда постороннему наблюдателю кажется, что жизнь вовсе покинула тело йогина: когда дыхания не слышны, а биение сердца не различается. В связи с этим, весьма сложно говорить о данном виде дыхания, вообще как о методе тренировки. Приходится признать его, скорее побочным эффектом более мощного и сложнообъяснимого с позиции современного уровня знаний процесса физиологических преобразований на самом глубинном уровне человеческого организма. См. также: *Ма Цзихень*. Китайское учение о цигуне. Аста-пресс, 1993. — Д. Д.

Адепт как бы пока наделен двумя телами: прежним, “грубым” и новым, “тонким”, которое может странствовать по желанию адепта вне “прежнего” тела.

Но здесь перед “новорожденным” появляется “демон” (объективация остатков скверн психики адепта), готовый “пожрать” его. Но “младенец” побеждает “демона” и укрепляет свое тело. После этого он возвращается в “грубое” тело адепта для его окончательной трансформации. Наконец, происходит полное его превращение, оба тела сливаются в одно и становятся одним бессмертным и нерушимым, в котором нет ничего “посленебного”, и на которое перенесены все атрибуты божественного *Дао* — космоса. Путь к бессмертию завершен.

“Внутренняя алхимия”, впрочем, не была единственным направлением, и ее последователи склонны были выделять в ее рамках высшие и низшие традиции. В качестве примера приведем фрагмент из “Рассуждения, рассеивающего сомнения о совершенствовании в бессмертии” (Сю сянь бянь хо лунь) знаменитого южносунского даосского наставника XIII в. Бо Юйчаня (“Жабы белого нефрита”). Это сочинение представляет собой диалог Бо Юйчаня и его учителя Чэнь Ниваня.

“Чэнь Нивань сказал: ”Хорошо, я расскажу тебе об этом (о пути “обретения бессмертия” — *Е. Т.*). Есть три уровня в учении об обретении бессмертия, есть три свершения в выплавлении эликсира. Тот, кто обрел путь небесных бессмертных может свершать превращения и метаморфозы и подниматься ввысь. Мужа высших способностей могут научиться этому. Они тело считают свинцом, сердце считают ртутью, сосредоточение считают водой, мудрость считают огнем. Во время вкушения пищи могут они зачать (зародыш бессмертия), за десять месяцев созреет зародыш. Это высший способ выплавления эликсира. В его основе нет триграмм и их черт, нет также фунтов (*цзинь*) и унций (*лян*). Этот способ прост и легок, поэтому через сердце передают его. Очень легко в нем достичь успеха.

Обретший путь водяных бессмертных может выходить и входить, скрываться и являться. Мужичи средних способностей могут научиться ему. Они пневму считают свинцом, дух считают ртутью, циклический знак у считают огнем, циклический знак *цзы* считают водой. В течение ста дней они могут смешать все и соединить; через три года свершится образ. Это средний способ выплавления эликсира. Хотя в нем есть триграммы и их черты, тем не менее нет фунтов и унций. Этот способ таинственен, поэтому устно передают его. В нем непременно можно обрести успех.

Обретший путь “земных бессмертных” может оставить свое тело и пребывать в мире. Мужичи толпы могут научиться ему. Они сперматическую энергию (эссенцию *цзин*) считают свинцом, кровь считают ртутью, почки считают водой, сердце считают огнем. В течение одного года можно произвести (зародыш), через девять лет можно достичь успеха. Это низший способ выплавления эликсира. В нем есть триграммы и их черты, а также есть фунты и унции. Этот способ сложен и труден, поэтому на письме передают его. Боюсь, что в нем трудно достичь успеха.

Высший способ приготовления эликсира считает ингредиентами снадобья (*яо цай*) сперматическую энергию, дух, животные души — *по*, разумные души — *хунь* и мысль, считают временем нагревания (*хо хоу*) движение, пребывание, сидение, лежание, считает циркуляцией чистоту, покой и самоестественность (*цзы жань*).

Средний способ приготовления эликсира считает ингредиентами снадобья сердце, печень, селезенку, легкие и почки, считает временем нагревания годы, месяцы и дни, считает циркуляцией “объятие изначального” и “хранение Одного”.

Низший способ приготовления эликсира считает ингредиентами снадобья сперматическую энергию, кровь, костный мозг, пневму и соки, считают временем нагревания задержку (дыхания), заглатывание, растирание, нажатие, считают циркуляцией актуализацию (визуализацию), размышление, подъем и спуск”.

Таким образом, вполне очевидно, что низшие, по классификации Бо Юйчэня, методы “внутренней алхимии” описывают процесс в терминах физиологических соответствий внутреннего микрокосма, причем “субстанции”, вовлеченные в процесс, обладают весьма высокой степенью чувственной конкретности, практически сведенной на нет в высших методах, в которых зато пропорционально возрастает уровень знаковости, символичности, терминологии, приближающейся к символичности ритуала, в котором физиологическая чувственность как таковая или вообще снимается, или чрезвычайно сублимируется.

Собственно, бессмертие во “внутренней алхимии” “обретается” посредством контроля над телом и умом, а не вследствие этического совершенствования, однако признается, что злые дела совершаются из-за наличия желаний (в широком смысле слова) и поэтому желания должны быть преодолены (или сублимированы) в процессе созерцания, но тем не менее этика никоим образом не является здесь самодовлеющей и рассматривается в психологическом контексте.

### III.

Предлагаемый вниманию читателя текст представляет собой перевод позднего трактата по “внутренней алхимии”, принадлежащий малоизвестному даосскому наставнику Чжао Бичэню (в самом переводе двусложные китайские имена пишутся по старой системе написания, через дефис: Чжао Би-чэнь) “Тайны совершенствования сущностной природы (то же самое, что «природная сущность», *син* — *Е. Т.*) и Вечной жизни (или жизненности — *мин*)”. Этот трактат был в 1970 г. переведен на английский язык известным пропагандистом китайских (буддийских и даосских) систем медитации Лу Куаньюем (Чарльзом Луком).

Сам трактат был написан Чжао Бичэнем уже в 30-е годы нашего столетия (в тексте упоминается, что его автору было 70 лет в момент его написания) и он стоит в одном ряду с

чрезвычайно многочисленными сочинителями практических руководств по внутренней алхимии, которые вышли в свет в Китае на рубеже XIX—XX вв.

Трактат Чжао Бичэня принадлежит к так называемой школе “бессмертных-будд” (*сянь фо*), основанной в XVI—начале XVII вв. даосом У Чунсюем и реформированной в XVIII в. другим даосом — Лю Хуаяном. Продолжая традицию даосской внутренней алхимии X—XIII вв. (период ее расцвета) последователи школы “бессмертных-будд” активно дополняли даосские термины и представления буддийскими, иногда радикально меняя смысл последних. Еще одной существенной особенностью данной школы является откровенный физиологизм, заменяющий более утонченный психологизированный энергетизм классических трактатов. И, наконец, об определенном декадансе традиции, отраженном в трактате Чжао Бичэня свидетельствует тот факт, что он откровенно сообщает технические подробности и приемы, считавшиеся эзотерическими, письменно не фиксировавшиеся и передававшиеся исключительно от учителя к ученику.

Тем не менее, сочинение Чжао Бичэня представляет несомненный интерес как своеобразный компендиум даосской внутренней алхимии, последовательно описывающий все основные стадии этой “даосской йоги”.

Е. А. Торчинов

В заключение представляется необходимым подробно разъяснить некоторые ключевые термины, встречающиеся в сочинении Чжао Бичэня.

1. Врожденное (*сянь тянь*) и приобретенное (*хоу тянь*). Дословно: “прежде небесное” и “после небесное” (в английском варианте: “пренатальное” и “постнатальное”). С позиции космологии, “врожденное” — это *Дао* и его ипостаси, эманации, предшествующие в процессе космогенеза видимому небу и всему эмпирическому миру, отпавшему от единства с *Дао* (“покинувшему его утробу”) и посему

неизбежно обреченному быть смертным. “Прежде небесное”, “врожденное” — это универсум истинного миропорядка и единства, “после небесное” — мир дезинтеграции и смерти.

Во внутренней алхимии “врожденным” (прежде небесным) обычно называются изначальная, сущностная природа (*син*) и те аспекты жизненности (*мин*), которые получают зародышем в момент зачатия. Энергия, черпаемая после рождения при появлении у ребенка дыхания относится уже к приобретенному. Идеал внутренней алхимии — возвращение к врожденному, истинному, вечному, к собственной природе, которая есть *Дао*, и отказ от всего вторичного, приобретенного.

2. Природа (сущностная природа) — жизненность (*син-мин*). В даосизме X—XI вв. уже зрела концепция “природы” человека, подготавливая появление теории сунского неоконфуцианства, в свою очередь повлиявшего впоследствии на даосизм. Эта концепция утверждает, что “природа” человека, дарована Небом, а на ее основе из пневмы-ци формируется вторичная “природа” — “природа” телесного склада” (*цичжи чжи син*). Первую даосы “питали”, вторую следовало “преодолевать”. Но с “природой телесного склада” тесно связано понятие “жизненности”, которое в отличие от неоконфуцианского “веления”, “судьбы” (т. е. природы, как даруемой Небом сущности) мыслилась еще как жизненные процессы, не связанные с мышлением и вообще с психической деятельностью.

Термин “природа” связывался с “духовной” (мыслящей), янской стороной человека (*шэнь*), а термин *мин* — с “бессознательной”, энергетической стороной человеческого существа. И *син*, и *мин* первоначально воспринимались как формы пневмы-ци (в отличие от неоконфуцианства и появившегося в XII в. даосизма школы *цзюань чжэнь* — “Совершенной истины”, превратившей *син* в форму бытия духовного принципа *ли*), но все же *мин* была пневмой “по преимуществу” и в “собственном смысле”.



И *мин*, жизненность, нуждалась уже не в “преодолении”, а в совершенствовании подобно “природе”, дабы, сняв таким образом коллизию “природа” — “природа телесного склада”, привести адепта к бессмертию. “Природа” (*син*) называлась также “изначальным духом” (*юань шэнь*). Соответственно, жизненность (*мин*) называлась “изначальной пневмой” (*юань ци*). Но все же это не что иное, как две формы пневмы (*ци*) в широком смысле (одна “локализуется” в голове, другая — в среднем “киноварном поле”).

Дух (“природа”) символизируется триграммой “огонь” (*ли*), в которой внешние черты сильный (*ян*), а внутренняя слабая (*инь*).

Символ жизненности — триграмма “вода” (*кань*) с противоположной символикой. В данном случае *ли* выступает как янская триграмма, а *кань* — как иньская.

Собственно практический смысл учения совершенствования *син* и *мин* сводятся к тому, что вначале адепт, занимаясь психофизическими упражнениями (гимнастикой, дыханием, созерцанием), успокаивает ум, умеряет страсти и “выплавляет «бессмертный зародыш»” (это “совершенствование” жизненности). Затем уже, за счет чисто медитативной практики, близкой к чаньской, он стремится к обретению “недеяния” (*у вэй*) и к интуитивному “постижению” *Дао* (то есть к “совершенствованию «природы»”).

Только такая двусторонняя практика ведет по мысли адептов к внутренней алхимии, к “истинному бессмертию” всего психофизического существа человека, отличного как от простого физического продления жизни, так и от чисто духовного, внеличного “бессмертия” буддистов.

“Природа” также связывается с сущностью *инь* внутри *ян* и со стихией “дерева”. Отсюда и образ мягкости, нетвердости, как у молодого ростка. Соответственно, для даосов совершенствование “жизненности” укрепляет также “природу”, и наоборот.

Другое значение имеют гексаграммы *цянь* (Небо) и *кунь* (Земля), соответственно они изображаются тремя сильными, сплошными чертами (Небо) и тремя слабыми, прерыв-

вистыми чертами (Земля), являясь образами чистого *ян* и чистого *инь*. По системе пространственного расположения триграмм, традиционно приписывающейся легендарному Фу-си и впоследствии соотнесенной с магической “Схемой из реки Хуанхэ” (*хэ ту*), триграмма “Небо” располагается на юге, а триграмма “Земля” — на севере, что как будто бы полностью соответствует логике чередования стихий (юг — чистое *ян*, север — чистое *инь*; юг — огонь (“Небо”), север — вода (“Земля”).

Однако на схеме пространственного расположения триграмм, традиционно приписываемой Вэнь-вану и позднее соотнесенной с другой магической картой — “Письменами из реки Лошуй” (*ло шу*), триграмма “Небо” сдвинута на северо-запад, а триграмма “Земля” — на юго-запад, т. е. “Небо” как бы приобретало какие-то свойства *инь* (север), а “Земля” — *ян* (юг).

Другими словами, такое положение не совсем соответствует традиционной символике триграмм. В соответствии с традицией позднего даосизма схема Фу-си (и соответственно, *Хэ ту*) отображает истинно гармоничный миропорядок идеального (“Прежде небесного”, врожденного *сянь тянь*) космоса, не облеченного еще в грубую телесность и пребывающего в состоянии утонченной эфирности. Впоследствии утонченное сгущается в телесность в “рожденном «посленебесном»” (*хоу тянь*) искаженном космосе. Данный порядок отображен на схеме Вэнь-вана (“искажение” выразилось в смещенности триграмм по сравнению с их “истинным” местоположением) и, соответственно в *Ло шу*.

Другими словами, первая пространственная система отражает как бы интегрированность, единство, вечную жизнь “прежде небесного” космоса, а вторая — распад, дезинтегрированность, обреченность “посленебесного” космоса. Восстановить “прежде небесное” (врожденное) состояние человека и призвана, по учению даосизма, внутренняя алхимия.

3. Разумные и животные души — души *хунь* и *по* (“небесные” и “земные” души, души духовные и души телесные) — традиционное китайское обозначение для души, харак-

терное для всех религий Китая. Представление о *хунь* и *по* восходит к архаическим религиозным верованиям шаманского характера, поскольку именно для них характерно признание множественности душ. Упоминания о душах *хунь* и *по* в текстах встречаются с середины I тысячелетия до н. э. (Ли цзи, Цзо чжуань и др.).

Для китайской традиции характерно натуралистическое представление о душе. Душа рассматривается как своеобразный сгусток положительной (*ян*) или отрицательной (*инь*) пневмы-ци, своеобразной тонкой материи. Души *хунь* состоят из положительной пневмы (*ян-ци*) и ответственны за сознание и мышление человека, души *по* — из отрицательной пневмы (*инь-ци*) и обуславливают жизнедеятельность человека. Согласно традиции, как правило, признается наличие у каждого человека десяти душ — трех *хунь* и семи *по*.

Поскольку единство этих душ достигается только за счет того, что они пребывают в одном теле, для религий Китая характерно отсутствие веры в бессмертие души. После смерти тело гибнет и связи между душами распадаются. Комплекс душ *хунь* следует за духом (*шэнь*), который отправляется на небо и растворяется в небесной пневме. Комплекс душ *по* превращается в демона (*гуй*), находящегося вблизи от тела и способного к появлению в виде призрака. Позднее *гуй* уходит под землю, где или превращается в тень в подземном царстве мертвых (“желтый источник”, *хуан цюань*), или гибнет, растворившись в земной пневме.

В культуре царства Чу периода Чжань-го (V—III вв. до н. э.) существовало представление о возможности загробного блаженства духа *шэнь* в небесном раю (видимо, располагавшемся на мифической горе Куньлунь) при условии сохранения тела умершего. Об этих верованиях свидетельствуют материалы раскопок в Чанша-Мавандуй (пров. Хунань, 1972—1974 гг.).

Отсутствие в Китае веры в единую душу и ее бессмертие обусловило возникновение даосской доктрины физического бессмертия.

4. Воспроизводящая сила (сперматическая эссенция, *цзин*) — тончайшая эссенция, энергетическая сущность пневмы-ци, в узком смысле — аспект жизненной энергии, овеществляемый в организме в виде спермы. Цель внутренней алхимии — не допустить этого сгущения, огрубления воспроизводящей силы, сублимируемой и “сплавляемой” с пневмой и духом для их окончательной трансформации в пустотное тело бессмертного зародыша.

5. Группа переосмысленных буддийских терминов

а) Вращение Колеса Закона — в буддизме — проповедь Будды, открывающего путь к освобождению, *нирване*. Во внутренней алхимии — круговое движение пневмы по каналам тела, “малому небесному кругу”.

б) Сущностное тело (Тело Закона, *фа шэнь*, *дхармакайя*<sup>13</sup>

в) Превращенное тело (*хуа шэнь*, *нирманакайя* — “призрачное” тело, созданное медитативным сосредоточением будд или бодхисаттв, чтобы явиться в чувственном мире для проповеди и спасения живых существ. В даосизме — тела, медитативно создаваемые бессмертным из своих тонких эфирных энергий, в которых он может одновременно появляться в разных местах.



<sup>13</sup> *Дхармакайя*, согласно махаянской концепции “трех тел” (*Трикайя*) — это Тело Доктрины (*Дхармы*), Тело Закона. Это же есть сам Будда, как персонализация Истины. Имеется ввиду, что эссенция тела — “сознание” сливается со вселенским сознанием.) — в буддизме — космическое “тело” Будды, своеобразный Абсолют. В даосизме — синоним *Дао* как истинного тела бессмертного.

## [ЧЖАО БИ-ЧЕНЬ]

### “СЕКРЕТЫ КУЛЬТИВАЦИИ ИЗНАЧАЛЬНОЙ ПРИРОДЫ И ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ”

*Эта книга почтительно посвящается моему божественному покровителю Божеству Бэй-ди, правителю Северных Небес, который покровительствовал мне в моем переводе представленных здесь даосских сочинений.*

#### ПРЕДИСЛОВИЕ

##### Предисловие к английскому изданию

После публикации нашей четвертой книги “Тайны китайской медитации” в ее немецком и итальянском переводах, было чрезвычайно приятно узнать от наших западных читателей, практикующих индийскую йогу, что они с интересом изучают ее китайский эквивалент.

Но даосская медитация, служащая для целей улучшения здоровья, рассматривается только в трех главах этой книги. Из-за отсутствия места мы не могли достаточно полно рассмотреть даосскую йогу, которая включает так называемую духовную алхимию и имеет целью полностью победить смерть.

Эта книга представляет перевод трактата “Тайны совершенствования сущностной природы и Вечной жизни”, написанного даосским мастером Чжао Би-чэнем (род. 1860 г.).

В этой книге 16 глав о “Даосской йоге”, содержащей предписания, составленные старинными наставниками. В ней рассказывается о том, как следует глубоко и полно заниматься духовной алхимией для того, чтобы перейти от смертного к бессмертному божественному состоянию. Описания даосской йоги полны технических терминов, которые весьма туманными и непонятными даже для китайских учащихся, потому что авторы не хотели, чтобы эти тексты были доступны людям низкой степени духовности или сомнительной идеологии, а также неверующим или богохульникам.

Не делая дословного перевода терминов, мы передали их на простом английском языке, чтобы избежать путаницы. Например, свинец и ртуть мы переводили как жизненность (*ци*) и дух (*шэнь*), так как это соответствует придаваемому им в тексте смыслу с тем, чтобы сделать текст более понятным для среднего читателя. Однако некоторые из них, не имеющие английского эквивалента, мы сохранили, сопровождая их соответствующими объяснениями и примечаниями. Западные читатели смогут увидеть, с какими трудностями мы столкнулись, когда приступили к изучению даосских текстов.

Даосская алхимия преодолевает мирское течение жизни, не позволяя воспроизводящей силе (*цзин*), создающей сперму, проявляться обычным образом, удовлетворяющим сексуальное чувство и приводящим к созданию потомства. Как только эта сила начинает приходить в движение, следуя обычному пути, ее поворачивают обратно, и затем внутренним огнем, который создается за счет управления дыханием, направляют в микрокосмический круг для сублимации. Этот круг начинается в основании спины, называемом первым затвором (*вэй лу*), потом поднимается по спинному хребту ко второму затвору между почками (*цзя цзи*) и затем к задней части головы, называемой третьим затвором (*ю чэнь*), прежде чем достичь мозга (*ни вань*). Затем, на обратном пути к исходной точке, из которой вышел, он спускается вниз по лицу, груди и животу. Таким образом, замыкается полный круг.

Под управляемым дыханием подразумевается глубокое дыхание, которое достигает самого низа живота. Оно возбуждает внутренний огонь и затем создает давление на воспроизводящую силу, уже содержащуюся там. Это вынуждает, как огонь, так и воспроизводящую силу подниматься по каналу управления (*ду мо*) в спинном хребте к голове. Это сопровождается вдохами и выдохами, которые создают расслабление в нижней части живота, так что огонь и воспроизводящая сила, поднявшиеся до головы, опускаются по каналу зачатья (*жэнь мо*) в передней части тела, образуя таким образом полный цикл микрокосмической орбиты.

Эти непрерывные подъемы и спуски очищают воспроизводящую силу, которая затем удерживается в нижнем *дань тяне*, где она может быть преобразована в жизненность.

Микрокосмический круг имеет четыре основные точки: в основании пениса, где собирается воспроизводящая сила, на вершुшке головы и в двух точках между ними: в спинном хребте и в передней части тела, где воспроизводящая сила очищается в процессе движения по микрокосмической орбите. При помещении воспроизводящей силы в круг, первостепенное значение имеет определение местоположения исходной полости духовности в мозгу. Полость духовности располагается там, где показывается свет. Свет возникает в случае, когда практикующий концентрирует свой взгляд на точке за межбровьем. Если этого не сделать, тогда светящийся внутренний жар, поднимаясь к голове при движении по микрокосмической орбите, может быть по ошибке принят за этот свет и ошибочно окажется направленным в более низкие энергетические центры в голове, откуда его будет трудно переместить. Многие неопытные и не имеющие руководства ученики совершают такую ошибку, уменьшающую эффективность даосской алхимии.

Когда воспроизводящая сила начинает двигаться под действием обычной чувственной сексуальности, цель управляемого дыхания заключается в том, чтобы поднять эту силу до полости нижнего *дань тяня*, так, чтобы удержать ее там и преобразовать в алхимический элемент, а потом — в жиз-

ненность (или жизненную силу) в районе солнечного сплетения. Таким образом, *дань тянь* в нижней части живота играет роль “горящей печи”, обслуживающей котел, в котором содержится воспроизводящая сила, готовая к дальнейшему восхождению к солнечному сплетению.

Будучи очищена, воспроизводящая сила направляется по микрокосмической орбите к солнечному сплетению, называемому средним *дань тянем*, который становится средним котлом, подогреваемым пылающей печью в нижнем *дань тяне* (под пупком). Именно в солнечном сплетении воспроизводящая сила, являющаяся теперь алхимическим элементом, преобразуется в жизненность. Оттуда она поднимается к мозгу (*ни вань*), где путем хорошо управляемого дыхания должно возбудится спавшее до сих пор настоящее жизненное дыхание.

Теперь в мозгу появляется так называемый тонкий и драгоценный котел (*ни вань*), а обслуживающей его пылающей печью по-прежнему остается нижний *дань тянь*. Таким образом, в то время как печь остается в нижней части живота в течение всего процесса, котел меняет место, поднимаясь от нижнего *дань тяня* к среднему (в солнечное сплетение), и, наконец, к верхнему *дань тяню* в головном мозге, где он называется драгоценным котлом.

Другими словами, нижний *дань тянь* играет роль первичного котла, содержащего воспроизводящую силу в самом начале алхимического процесса.

Когда воспроизводящая сила очищается в процессе движения по микрокосмической орбите и становится алхимическим элементом, она поднимается к солнечному сплетению, которое тогда начинает играть роль среднего котла, где воспроизводящая сила превращается в жизненность.

Когда жизненность очищается, она поднимается до *ни вань* (мозга), который тогда становится драгоценным котлом, где жизненность переходит в духовность. Таким образом нижний, средний и верхний *дань тянь* один за другим последовательно становятся котлами. Это означает, что они



делаются полостями — энергетическими центрами, где совершается превращение.

Таким образом, путем собирания микрокосмического внешнего алхимического элемента<sup>1</sup> учение “закладывает основание” для восполнения рассеиваемой воспроизводящей силы и для активизации мозга.

Суть метода — в глубоком овладении контролем за дыхании для того, чтобы поднять внутренний жар по каналу управления 36 раз и затем опускать его по каналу зачатья 24 раза. Числа 36 и 24 являются соответственно положительным и отрицательным числом в даосской йоге. Каждое вращение или цикл совершается за одно полное дыхание, т. е. полные вдох и выдох, в течение которого духовность и жизненность совместно двигаются и останавливаются по смыкающимся кругам Земли (тела) и Неба (головы). Духовность приводится в движение вращением глаз, а жизненность совместным действием уже накопленных жизненной и воспроизводящей силы.

Здесь речь шла о том, как собрать внешний алхимический элемент для того, чтобы освободить тело от всех болезней.

Что касается внутреннего алхимического элемента<sup>2</sup>, то он собирается путем вращения глаз слева направо в соединении с микрокосмическим паром, который проходит через фазы сублимации в четырех главных точках микрокосмической орбиты. Этот процесс называется “внутренним слияни-

---

<sup>1</sup> Для более детального объяснения вдоха и выдоха внешнего воздуха для возбуждения внутреннего огня, очищающего воспроизводящую силу, двигающуюся по микрокосмической орбите. См. гл. II и рис. 3. Название “микрокосмический внешний алхимический элемент” возникло потому, что этот элемент создается при помощи свежего воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого для того, чтобы превратить воспроизводящую силу в жизненность.

<sup>2</sup> См. гл. VI и рис. 14, для детального объяснения микрокосмического внутреннего элемента, который так называется потому, что он создается в теле посредством жизненного дыхания для того, чтобы преобразовать жизненность и духовность.

ем” положительного и отрицательного начал. Это означает, что жизненность под действием дыхания и внутреннего жара, поднимается вверх и опускается вниз, так что жизненное дыхание в мозгу связывается с нервной системой, вызывая развитие духовности и проявление ее яркого света; обычно это называется приготовлением “золотого эликсира”. Этот яркий свет является “таинственным затвором” (*схань гуань*), который не поддается описанию и, начиная с которого, дух совершает выход вовне.

Глаза являются положительными центрами (*ян*), в то время как все остальное тело отрицательно (*инь*). Поэтому, когда внешний алхимический элемент собран, нужно вращать глазами, чтобы объединить положительное и отрицательное начала, чтобы образовать духовность в ярком свете, выходящем из исходной полости духовности за межбровьем. Этот яркий свет показывает точное местонахождение этой полости и его не следует смешивать со светящимся внутренним жаром, который поднимается к голове в процессе движения по микрокосмическому кругу, как мы говорили выше.

В даосской йоге отрицательная жизненность символизируется в виде дракона, положительная жизненность в виде тигра, а их слияние приводит к проявлению первоначального духа в его сиянии.

Если первоначальный или врожденный дух проявляется таким образом, то следует направить его в нижний *дань тянь*, чтобы там задержать. Этот центр имеет внешние и внутренние ячейки: внешняя является источником положительного и отрицательного начала, местопребыванием жизненного дыхания, источником дыхания зародыша, а также механизма вдоха и выдоха. Внутренняя ячейка — это место, где создается бессмертный зародыш, и где задерживается жизненное дыхание; она является обителью ясности, покоя и безмятежности. Если жизненное дыхание, движущееся вверх и вниз по пронизывающему каналу (рис. 5), не поднимается выше сердца (обители огня) и не спадает ниже низа живота (обители воды), то оно проскальзывает в эту полость

под пупком, создавая внезапное проявление истинной ясности и безмятежности.

При этом ученик должен сосредоточиться на полости нижнего *дань тяня* до тех пор, пока жизненность не начнет вибрировать там, поднимаясь потом до сердца (местопребывание огня) и опускаясь до низа живота (местопребывание воды) по понизывающему каналу. (Все это происходит до тех пор, пока жизненность вдруг не проскользнет в эту полость.) Это называется “возвращением зародыша для дальнейшего созидания”, и является результатом связи сердца с низом живота (с водой). Дух, который был задержан там, будет окутываться жизненностью до тех пор, пока они не соединятся в одно целое, называемое бессмертным зародышем, в состоянии совершенной ясности и безмятежности.

После достижения этого состояния, необходимо практиковать бессмертное дыхание через пяточный канал (начинающийся от пяток) и через канал туловища (идуший от низа живота и до мозга — см. рис. 19) для того, чтобы достичь поворота Колеса Закона. Колесо Закона еще называют микрокосмическим кругом. Это — свободная циркуляция жизненного дыхания через первый канал и далее вниз через второй канал для восстановления глубокого врожденного дыхания, которое выметает все наслоения, возникшие после рождения, так что первоначальная, врожденная жизненность (*ци* прошлого Неба) сможет преобразоваться в яркую жемчужину, озаряющую мозг. Это означает, что после сублимации воспроизводящей силы (*цзин*), жизненности (*ци*) и духовности (*шэнь*) они собираются в мозгу, где при постоянном воздействии врожденной жизненности и духа они со временем образуют эликсир. Этот эликсир, который не следует смешивать с золотым эликсиром, затем создает и выращивает семена бессмертия в полости нижнего *дань тяня*, где они излучают сияние, освещая сердце. Свет свидетельствует о формировании семян бессмертия в состоянии полной ясности и безмятежности, когда дыхание кажется полностью прекратившимся, а пульс кажется переставшим биться.

Совершенствование бессмертия не предполагает ничего, кроме духа и жизненности. Дух ведет к реализации сущностной природой, а жизненность — к вечной жизни.

Когда воспроизводящая сила (*цзин*) полна и поднимается для соединения с сущностной природой, тогда возникает белый свет жизненности (*ци*): он подобен лунному свету, а его полнота равна половине от целого. Когда жизненность полна и опускается, чтобы соединиться с вечной жизнью, возникает золотой свет; он красновато-желтый, и его полнота равна другой половине.

Соединение того и другого света создает то целое, которое и является семенем бессмертия.

После того, как семя бессмертия возвращается к своему источнику в нижней части живота, остро сфокусированное на нем внимание будет со временем вызывать появление золотого света в белом свете, сияющем между бровями. Это является зародышем бессмертия, создаваемым от соединения в единое целое воспроизводящей силы (*цзин*), жизненности (*ци*) и духа (*шэнь*).

Эти два света подобны мужским и женским органам в цветке, союз которых порождает плод. При возникновении этого положительного света, который является соединением двух светов, ученик должен остановить огонь и сконцентрировать в голове жизненные дыхания сердца, желудка, печени, легких и нижней части живота для того, чтобы произвести макрокосмический алхимический элемент, который необходимо собрать, чтобы совершить финальный прорыв от мирского состояния — к святому. Так покидают безмятежную ясность, чтобы возникать в бесчисленных видоизменяющихся телесных оболочках.

Когда это состояние достигнуто, ученик должен соединить природную сущность и жизнь для того, чтобы помочь духу образовать бессмертный плод. И лишь только после того, как ученик увидит “летающие с неба снежинки и падающие цветы”, дух выйдет из плода, чтобы достичь бессмертия.

Теперь должно “возбудить мысль” о прыжке в Великую Пустоту, и эта мысль откроет Небесный затвор на макушке

головы, дух сможет покинуть человеческое тело, чтобы появляться в пространстве в бесчисленных телах.

В приводимом тексте термин “врожденный” означает положительную или духовную природу, существовавшую до рождения, а “приобретенный” означает ее отрицательную или испорченную часть, которая следует обычному пути материальной жизни после рождения. Первая является реальной и постоянной, в то время как последняя — иллюзорной и преходящей. Нижний *дань тянь* также называется полостью или океаном жизненности. Согласно Артуру Авалону (Сэру Джону Вудроффу), — авторитету в области тантрической йоги, некоторые современные пандиты склонны неправильно определять местонахождение энергетических центров или полостей в теле. Я хотел бы категорически предостеречь читателей от подобных произвольных умозаключений.

Если они достигнут реальных успехов в своей практике даосской йоги, то они автоматически поймут, где на самом деле расположены в теле эти энергетические центры, когда через них проходят внутренний огонь при своем движении по микрокосмической орбите. Неправильно точно указывать места на теле, так как для каждого человека они немного разнятся. Саму мысль об этом надо отбросить, потому что это мешает прохождению внутреннего огня и жизненности.

Подобно западным авторам, использующим цифры и буквы алфавита для обозначения глав в книге и разных элементов рисунков, их китайские коллеги применяют десять “Небесных Знаков” (*цзя, и, бин, дин, у, цзи, гэн, синь, жэнь, гуй*) для обозначения последовательности разделов своих книг и двенадцать “Земных Ветвей” (*цзы, чоу, инь, мао, чэнь, сы, у, вэй, шэнь, ю, шу, хай*), чтобы отметить различные части своих иллюстраций. Например, 12 частей микрокосмического круга обозначаются 12-ю китайскими иероглифами, то есть указанными выше 12 Земными Ветвями в оригинальных рисунках, которые воспроизводятся в этой книге первыми двенадцатью буквами алфавита (от А до L) для удобства западных читателей. Наряду с 12-ю Земными Ветвями используется также десять “Небесных Знаков”, чтобы

образовать цикл, обозначающий часы, дни, месяцы и годы в китайских календарях. Они также используются в медицине, астрономии, астрологии, физиогномии, хиромантии и т. д.

Все скобки даются мной и они добавлены для того, чтобы сделать более ясными старинные тексты.

Гонконг

*Лу Куань-юй*



Рис. 2

Схема омовения  
сердца и возвраще-  
ния (ци) в храни-  
лище



## ГЛАВА I

### УСТАНОВЛЕНИЕ ДУХА В ЕГО ИСХОДНОЙ ПОЛОСТИ

Мои наставники Ляо Жань и Ляо Кун когда-то сказали: “Приступая к совершенствованию (сущностной природы и вечной) жизни, надо сначала развить природу”. Прежде чем сидеть, погружаясь в медитацию, очень важно прекратить всякие мысли, освободить одежду и ослабить пояс, расслабить тело и избегать любой свободной циркуляции крови. После сидения тело должно быть таким же (бесчувственным) как колода, а сердце (ум) недвижимым, как потухший пепел. Глаза должны смотреть вниз на кончик носа; они не должны быть полностью закрыты, чтобы избежать однообразия и путаницы, но вместе с тем они не должны быть широко раскрыты, чтобы воспрепятствовать духу блуждать по внешним вещам. Глаза должны быть направлены на кончик носа, а внимание должно быть сконцентрировано на

точке между ними (в области переносицы); со временем там появится свет жизненности.

Это является лучшим способом освобождения от всех мыслей, когда приступаешь к приготовлению эликсира бессмертия.

Когда сердце (ум) установлено, человек должен сдерживать желание смотреть, контролировать желание слушать, он должен касаться нёба кончиком языка и регулировать дыхание через ноздри. Если дыхание не отрегулировано, то человек будет страдать из-за затрудненного или принужденного дыхания. Когда дыхание хорошо налажено, человек забывает все о теле и сердце (уме).

Освобожденный таким образом от чувств и страстей человек будет казаться бесстрастным.

Левая нога должна быть помещена наружу и тесно примыкать к правой. Это означает, что положительное охватывает отрицательное<sup>1</sup>. Большой палец левой руки должен касаться ее среднего пальца, а правая рука должна быть помещена под ней (ладонью вверх) и ее большой палец должен быть согнут над ладонью левой; это означает, что отрицательное охватывает положительное. Это то, что древние имели в виду, составляя цепь из восьми энергетических каналов. Даосские тексты гласят: "Соединение четырех конечностей замыкает четыре затвора, что позволяет удерживать цэнг".

Вопрос: Я читал даосские книги, и все они предостерегают от того, чтобы создавать свет в исходной полости или центре нематериальной духовности (*цзы цяо* в центре мозга, за межбровьем) в начале практики, но я не

<sup>1</sup> Эта поза может помочь некоторым людям Запада, которые не могут сидеть со скрещенными ногами.



понял, почему. Все даосские школы рассматривают это как цель развития (сущностной) природы, не приводя никаких подробностей. Не могли бы вы объяснить, где практически проявляется истинная сущность?

Ответ: Полость *цзы цяо* в центре мозга разветвляется на два меньших канала слева и справа от нее; левый символизирует *Тай цзи* — Великий Предел, а правый — *чун лин* (нематериальную духовность). Они связаны с точками *тянь гу* (небесная долина), центром над ними, и *юн цюань* (бьющий родник R1) — центрами в подошвах ног, после прохождения через сердце в груди.

Дань цзин<sup>2</sup> говорит: “Сущностная природа лежит в сердце и проявляется через глаза, жизнь лежит в нижней части живота и проявляется через половые органы”.

Сущностная природа — это духовная жизненность (*шэнь ци*) в сердце, которая проявляется через два канала, (идущих) из центра мозга. Поэтому когда взгляд сконцентрирован на точке между глазами, будет виден свет основной сущности и после долгой тренировки он соединится с вечной жизнью, чтобы образовать единое целое. Это соединение называется “видением пустоты”, которая вовсе не есть отсутствие всего, и тот, кто еще не пробудился для этого соединения, не достигнет ничего в этой практике.

Вопрос: Когда меня обучали медитации, мне говорили, чтобы я опустошил мое сердце (обитель огня) от всех мыслей, настроил свой ум на развитие (сущностной) природы и открыл свои глаза для созерцания пусто-

<sup>2</sup> “Киноварные книги”, трактаты по внутренней алхимии.

ты в соответствии с установленным правилом. Не можете ли вы объяснить мне все это более подробно?

Ответ: Видеть пустоту не пустой — это правильно, а видеть пустоту пустой — неправильно, ибо неудача в возвращении к центру *цзы цяо* (который не является пустым) препятствует проявлению света жизненности.

Под сердцем и над половыми органами имеется пустое пространство, где духовная жизненность (*шэнь ци*) проявляет себя, создавая полость. Когда дух и жизненность возвращаются к этой полости, духовная жизненность поднимается, чтобы образовать круг света, который не будет пустым. Пустота, которая не излучает, является относительной, но пустота излучающая является абсолютной. Абсолютная пустота не будет пустой, подобно относительной пустоте. Пустота, которая не является пустой, представляет собой духовный свет, который, в свою очередь, представляет собой дух — жизненность, выплескивающиеся из желтой полости среднего *дань тяня* в солнечном сплетении.

Мой наставник Аяо Кун говорил: “Когда золотой механизм (алхимии) приходит в движение и дает вспышки света, тогда этот Чертог пустоты (*сюй ши*, т. е. сердце, освобожденное от страстей и чувств), озарится белым светом, что откроет Таинственный затвор (*сюань гуань*)<sup>3</sup>, наличие которого не означает пустоты.

Человек живет и умирает из-за этого нематериального духа; он живет, если у него он имеется и умирает, когда (дух) истощится. Поэтому сказано:

<sup>3</sup> Таинственный вход в бессмертие.

“Дух без жизненности не дает человеку возможности жить; а жизненность без духа не влечет за собой смерти”. Врожденный дух в сердце является сущностью, а врожденная жизненность в нижней части живота — жизнью; но лишь когда дух и жизненность соединяются, могут быть получены реальные достижения.

Вопрос: Не смогли бы вы объяснить выражение: “Если человек достигает исходной полости духовности (*цзы цяо* в центре мозга, за межбровьем), то он находит источник бессмертного дыхания?”

Ответ: Миряне, открывающие исходную полость духа, встречаются очень редко. Она находится под небом (верхушка головы), над землей (низ живота), на запад от солнца (левый глаз) и на восток от луны (правый глаз). Позади таинственного затвора (*сюань гуань*) и перед духовной долиной (*гу шэнь*) находится истинная природа (*чжэнь син*), которая является источником истинного дыхания (*чэнь си*). Хотя это истинное дыхание связано с обычным приобретенным дыханием, последнее, входя через рот и ноздри, не может достигать исходной полости духовности, чтобы вернуться к источнику.

Бессмертное дыхание, которое идет от внутреннего (жизненного) четверичного дыхания<sup>4</sup>, а не через рот и нос, может потом вернуться к источнику. В ваших поисках бессмертного дыхания вы должны регулировать существующее, обычное, приобретенное дыхание для того, чтобы найти его источник. Это бессмертное дыхание спрятано в исходной полости духа. Оно мягкое — не будет рассеиваться, ес-

---

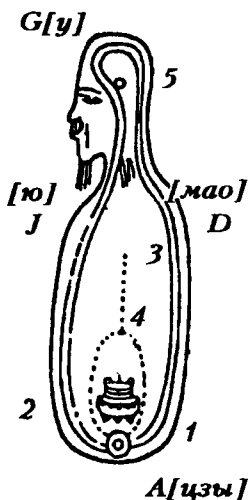
<sup>4</sup> Полное четверичное дыхание состоит из вдохов и выдохов с соответствующими подъемами и спадами жизненности на микрокосмическом круге.

ли обычное приобретенное дыхание хорошо отрегулировано. Потому мой наставник Ляо Жэнь сказал: “Если жизненность возвращается в исходный океан (свой источник), тогда жизнь становится безграничной”.

Вопрос: Не могли бы вы дать мне точное положение исходной полости духа?

Ответ: Это точка между и позади глаз, в центре мозга. Лао-цзы назвал ее “воротами неба и земли”. Поэтому он рекомендовал людям сосредотачиваться на этом центре, чтобы реализовать единство (всех вещей). В этом центре помещена жемчужина размером с рисовое зерно, которая является центром между небом и землей в человеческом теле (в микрокосме). Она является полостью врожденной жизненности. Но недостаточно знать, где она лежит, потому что она не обладает удивительным светом сущностной природы, которая символизируется кругом и которую

Рис. 3  
4 главные точки:  
А — дно, G — верхушка, D — зад,  
J — перед  
1 — канал управления (ду мо)  
2 — канал действия (жэнь мо)  
3 — сердце  
4 — печь  
5 — а рагоценный котел  
См. также рис. 5



Конфуций назвал “добродетельным совершенством” (*жэнь*). Книга Перемен называет это Пределом (*у цзи*), Будда — Совершенным (Беспредельным), а даосы — эликсиром бессмертия или духовным светом; все эти определения указывают на врожденную Единственно Истинную Жизненность. Тот, кто знает эту полость, может приготовить Эликсир Бессмертия.

Поэтому сказано: “Когда Единое достигнуто, все проблемы разрешены”.

Таким образом в процессе тренировки оба глаза должны быть направлены внутрь, к центру за межбровьем, для того, чтобы удерживать это Единое, которое необходимо держать в исходной полости духа (*цзы цяо*) без напряжения, но и без расслабления. Это называется удержанием духа в его исходной полости. Такая полость является корнем, из которого произрастает (вечная) *жизнь*, и находится там, где происходит совершенствование сущностной *природы*.

Мой наставник Ляо Жэнь сказал: “Если исходная полость духа не установлена, тогда истинное дыхание не сможет поддерживаться постоянно, дух не будет иметь основы для сублимации, алхимический элемент не будет полным, и золотой эликсир нельзя будет произвести”. Потому что эта полость (за межбровьем) является основой духовной стабильности и центром всех вещей, не имеющая ни снаружи, ни внутри ничего, что можно было бы удержать путем внимания (то есть за счет ума), или увидеть бездумно (бессознательно), потому что быть внимательным к этому — значит быть связанным с видимым, а быть бездумным (бессознательным) — значит идти к относительной пустоте. Тогда какой же тип тренировки надо пройти, чтобы реализовать это? Правильный метод заключается в следующем: надо закрыть оба глаза, успокоить сердце (ум), так чтобы

можно было бы удержать полость духа (*цзы цяо*) до тех пор, пока не появится свет сущностной природы. Это и будет подтверждением правильности метода.

Ученик должен закрыть рот и касаться нёба языком, чтобы сделать неподвижными дух и жизненность. Если концентрация внимания правильная, таким же будет сердце между небом (голова) и землей (низ живота). Если дух чист, Великий Предел (*Тай цзи*) будет правильно осознан. Если будет достигнуто безмыслие, то это приведет со временем к состоянию ясности и чистоты. В полной пустоте (отсутствии чувственных данных) и в предельной тишине возникает белый свет, чтобы осветить пустое сердце (*суй ши*) и тогда золотой механизм даст вспышки

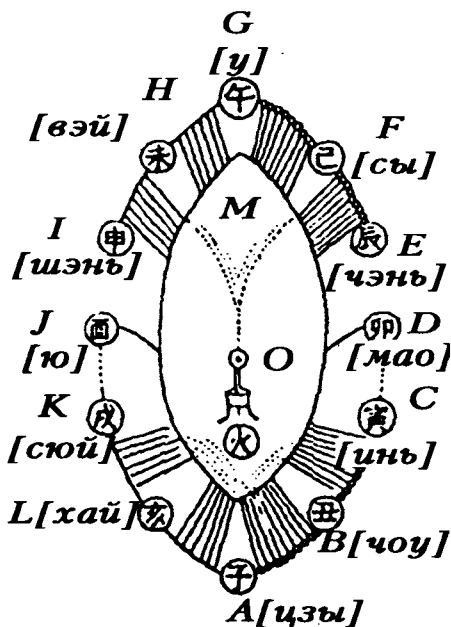
Рис. 4

Микрокосмический круг и каналы управления и зачатья. А, G, D, J — 4 главные точки микрокосмической орбиты.

A—B, A—C, A—E, A—F — 4 фазы подъема положительного огня по каналу управления.

G—H, G—I, G—K, G—A — 4 фазы опускания отрицательного огня по каналу действия (зачатья)

M — сердце, O — огонь (в печи)



света. Для вас само собой прояснится сердце (сознание) Неба и Земли (мира).

Вопрос: Все школы рекомендуют закрыть рот и языком касаться нёба. Некоторые также советуют поднимать язык к нёбу на выдохе и опускать его на вдохе; они называют язык ключом. Правильно ли это?

Ответ: Все это учит мирян правильно вести себя по-земному для того, чтобы побудить их позднее стремиться к бессмертию, это не имеет ничего общего с исканием сущностной природы и вечной жизни.

Эти подъемы и опускания воздуха служат только для восстановления воспроизводящей силы и для укрепления мозга, когда человек делается старым. Потому что большинство людей предаются страстям и сексуальным наслаждениям, укорачивая тем самым срок своей жизни. Они причиняют таким поведением вред жизненности. Отсюда следует это учение, направленное на сохранение воспроизводящей силы (*цзин*) и укрепление низа живота, целью чего является сохранение положительного начала, восстановления сил (то есть омоложение).

Посему, ищущие бессмертия должны начать с практики и метода сохранения воспроизводящей силы путем укрепления низа живота.

Мой наставник Ляо Кун сказал: “Полость Небесного водоема (*тянь чи сюэ*) лежит в нёбе. Из-за того, что она связана с мозгом наверху, она позволяет жизненности протекать вниз и растекаться. Таким образом, язык поднимают, создавая условия для того, чтобы через волосы образовался мост, по которому истинная жизненность<sup>5</sup> опускалась бы через по-

---

<sup>5</sup> Истинная жизненность — это жизненная сила, очищенная алхимическим процессом.

лость *сюань ин* (Таинственная тропа в канале зачатия позади Небесного водоема в небе), к центру нижнего *дань тянь*, где она сохраняется для алхимических целей”.

Итак, если кончик языка касается неба, тогда жизненность будет накапливать впереди исходной полости духа (*цзы цяо*), за межбровьем, которая легко становится объектом созерцания, всегда видимым глазами (когда они закрыты и повернуты назад); всегда слышимым ушами (когда они прислушиваются к нему); всегда ощущаемым языком, который поддерживает его и к которому всегда устремлены мысли. Поэтому всегда следует концентрироваться на этой исходной полости духа, независимо от того ходит ли ученик, стоит ли, сидит или откидывается назад. Вдруг сердце внезапно становится чистым, а душа возвышенной, побуждая жизненность переполняться через край, а тело — делаться крепким. В этой бескрайней тишине, свободной от мыслей и чувств, ученик полностью проснется в своей основной сущности для пустоты, которая на самом деле не является пустотой. Когда этот этап достигнут, его жизненность разовьется дальше, его знание увеличится и его духовность станет всеобъемлющей.

Неожиданная вспышка реального положительно-го начала кажется приоткрывающей Таинственный затвор (*сюань гуань*). Поэтому мой наставник Цяо Цяо сказал: “Таинственный затвор не имеет фиксированного положения. Его путем является центральный проход (см. рис. 5), образуемый каналом Р-М, который связывает центр мозга с сердцем, и пронизывающим каналом М-А, который проходит через Хуан Тин или Желтый Чертог центра солнечного сплетения”.

Если кончик языка не прижат к Небесному водоему, жизненность не потечет в нижний *дань тянь*, и



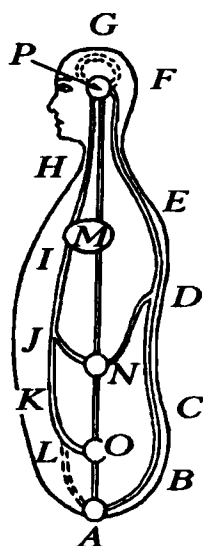
врожденное дыхание истощится. Это бессмертное дыхание совершенного человека (*чжэнь жэнь*).

Вопрос: Я только приступил к изучению даосской медитации и еще не способен делать различие между истинными и ложными методами. Не могли бы вы просветить меня в этом вопросе?

Ответ: В вашей практике крайне важно делать различие между правильным и ложным. Истинное Дао — это врожденные дух и жизненность. Дух является (сущ-

Рис. 5

- А — *цзы*, главная точка Севера (смертные врата — *шэн сы цяо*)  
 В — *чоу*, промежуточная точка  
 С — *инь*, промежуточная точка  
 D — *мао*, главная точка Востока (дерево, очищение)  
 Е — *чэнь*, промежуточная точка  
 F — *сы*, промежуточная точка  
 G — *у*, основная точка Юга, (мозг, *ни вэнь*)  
 H — *вэй*, промежуточная точка  
 I — *шэнь*, промежуточная точка  
 J — *ю*, главная точка Запада (металл, обновление)  
 К — *шу*, промежуточная точка  
 L — *хай*, промежуточная точка



ностной) природой, а жизненность — (вечной) жизнью, которая является воспроизводящей силой. Таким образом жизненность заложена в воспроизводящей силе.

Патриарх Лю сказал: “Если исходная полость духовности (за межбровьем) является непрерывным объектом концентрации, то жизненная сила будет сама развиваться, порождая истинную жизненность,

которая свяжется с основной жизнью в нижнем *дань тяне*, создавая золотой эликсир (*цзинь дань*)”.

Патриарх опасался, что ученики могут не знать правильной методики при проявлении жизненности и поэтому могут позволить ей уйти через половой канал (*ян гуань*) для создания потомства. Когда воспроизводящая сила опустилась на полпути в канале, тогда, если ученик получил правильные указания от знающего наставника, он сможет повернуть ее обратно и использовать для приготовления золотого эликсира бессмертия.

Вообще мы знаем, что воспроизводящая сила стремится утечь прочь. Поэтому, если половой орган напрягается и пенис стоит во время сна, то очень важно вдыхать и выдыхать, чтобы собрать алхимический элемент.

Мой брат Чжао Гуй сказал: “Когда воспроизводящая сила близка к тому, чтобы вытечь, если смертный затвор (*шэн сы цяо* в основании пениса) не закрыт нажатием пальца на него, она пройдет через него, превратится в половую жидкость и вытечет наружу. Эта воспроизводящая сила делается спермой, если она вытекает обычным мирским путем, но она преобразуется в жизненность, если ее повернуть назад и сублимировать на микрокосмическом круге”.

Поэтому ученик, встретив учителя, должен первым делом спросить его относительно правильного метода и узнать у него, не состоит ли этот метод в собирании окружающего воздуха для превращения его в алхимический элемент.

Если учитель отрицает это и говорит, что его метод заключается в возвращении обратно потока воспроизводящей силы для того, чтобы укреплять тело так, чтобы восстановить его до исходного состояния, предшествовавшего половой зрелости, и достичь того, чтобы пенис не стоял во время сна и был втянут, тогда его метод можно считать подлинным.

Что касается алхимического элемента, то если ученик бессознательно накапливает его, тогда он является врожденным микрокосмическим элементом, но если он умышленно делает это, тогда он будет иллюзорным элементом, который ведет только к провалу.

Рис. 6

Соединение Дракона и Тигра



## ГЛАВА II

## МИКРОКОСМИЧЕСКИЕ КОТЕЛ И ПЕЧЬ

“Драгоценный котел” (*юй дин*) является полостью в центре мозга (за межбровьем) и является местом пребывания основной сущности, иначе говоря, он является полостью изначального духа (*юань шэнь* или родовой полостью — *цзы цяо*); ее левая и правая стороны связаны со зрачками при помощи двух энергетических каналов, она также связана с сердцем<sup>1</sup>. Поэтому говорится, что (сущностная) природа лежит в сердце и видна через глаза. Утверждается также, что (сущностная) природа находится в “дра-

<sup>1</sup> Мы надеемся, что это объяснение положит конец нескончаемому спору между западными и восточными учениями. Первые утверждают, что ум помещается в мозг, а вторые, что в сердце.

гоценном котле”, которого первоначально не существует.

Только лишь когда истинная жизненность развивается и соединится с основной сущностью, создавая с ней единое целое, тогда последнее получает название “драгоценный котел”.

Также утверждается, что примерно на 1,3 дюйма ниже пупка помещается полость истинной жизненности (*цжэнь ци сюэ* или нижний *дань тянь*), которая лежит в промежутке между передней и задней сторонами низа живота на расстояниях, находящихся в соотношении семь к трем, и которая также называется Золотой печью (*цзинь лу*), местом пребывания вечной жизни<sup>2</sup>.

Отсюда делается вывод, что жизнь — это воспроизводящая сила (*цзин*), развиваемая в половых органах. Золотая печь первоначально не существует, и ее существование начинается, когда развивается воспроизводящая сила и проявляется жизненность. Когда кровь достигает печи, она преобразуется в отрицательную воспроизводящую силу (*инь цзин*), которая возникает в этом центре.

Слюна истекает из двух каналов под языком. Если она входит в канал действия (*жэнь мо*), тогда она опускается вниз в нижний *дань тянь*, чтобы преобразоваться в отрицательную воспроизводящую силу, но для того, чтобы научиться правильно глотать слюну<sup>3</sup>, надо найти знающего учителя, иначе она войдет в желудок и кишечник, и будет выведена как отбросы.

---

<sup>2</sup> Печь в нижнем *дань тяне* становится Золотой печью, когда она начинает преобразовывать воспроизводящую силу в жизненность.

<sup>3</sup> *Lu K'uan Yu. Secrets of Chinese Meditation, Rider, London, p. 206.*

Вопрос: Пожалуйста, не можете ли вы научить меня правильному способу глотать слюну?

Ответ: Это быстрее способ для создания воспроизводящей силы. Он состоит в касании языком нёба, чтобы увеличить более обычного поток слюны.

Когда рот настолько наполнится, что вы больше не выдерживаете и готовы выплюнуть, тогда выпрямите шею и проглотите ее. Тогда слюна войдет в канал действия (*жэнь мо*), чтобы достичь полости жизни ниже пупка, где она преобразуется в отрицательную и положительную воспроизводящую силы (*инь-ян цзин*). Когда воспроизводящая сила будет полной, то таким же будет и дыхание, а когда дыхание полное, тогда духовность будет сильной и ваше тело будет крепким.

Если вы не научились этому правильному методу у знающего учителя, то когда вы глотаете слюну, она сперва войдет в желудок и, будучи переваренной, пройдет в сердце, будет циркулировать по кровеносным сосудам, прежде чем попадет в канал действия (*ду мо*), где кровь постепенно становится серой, белой и клейкой. Там из нее будет создаваться половая жидкость, которая вредна и портит сердце. С давних пор много мужчин и женщин одряхлели из-за вредного воздействия половой жидкости.

Когда половой канал расширяется, молодые девушки готовы потерять свою девственность, в то время как мужчины легко поддаются под власть сексуального желания и совершают аморальные поступки.

Когда пенис стоит во время сна по ночам, этот момент называется часом *цзы*<sup>4</sup> и тогда бывает край-

---

<sup>4</sup> Согласно древним, первая половина дня положительна, а вторая отрицательна. Первая половина начинается в час *цзы* (между 11 часами вечера и 1 часом

не важно остановить все мысли и собирать воспроизводящую силу для сублимации.

Метод собирания бывает различным в зависимости от возраста индивидуума. При половой зрелости, когда юноша еще не поддался сексуальным соблазнам и его тело еще не ослаблено, будет достаточно удерживать воспроизводящую силу в полости нижнего *дань тяня* и концентрироваться на ней в течение примерно десяти месяцев до тех пор, пока ее свет не покажет, когда наступает момент для того, чтобы микрокосмический элемент мог бы прорваться для осуществления бессмертия. Это скорый метод.

Что касается человека среднего возраста, то он должен сперва исправить ущерб, причиненный телу растрачиванием воспроизводящей силы. Когда воспроизводящая сила и жизненность вновь восстановлены, тогда свет жизненности проявится и его половой орган снова станет втягиваться и это явится моментом для осуществления прорыва.

Старый человек, свыше 64 лет, у которого половжительное (янское) начало уже перестало развиваться, должен практиковать метод "добавления горючего" для продления своей жизни. Если он умеет, он должен сконцентрироваться на управлении неспиром, когда тот поднят, и начать дыхательное упражнение, чтобы сократить его за короткий интервал времени.

Вопрос: После того, как половой орган не поднимался в течение значительного времени, что должен делать че-

ночи), когда пенис сам встает во сне, несмотря на отсутствие мыслей и грез. В начале практики *Джо* очень важно воспользоваться этим моментом, когда пенис стоит для собирания воспроизводящей силы для сублимации, потому что сбор ее в течение отрицательной половины дня малоэффективен.

ловец, если он не практикует вышеуказанный метод?

Ответ: То, что пенис не поднимается, указывает на то, что воспроизводящая сила истощена; если ее не восстановить полностью, тогда жизненность придет к концу и смерть будет недалеко.

Вопрос: Если при помощи указанного выше метода не удастся воздействовать на поднятие и напряжение пениса, что следует делать в этом случае?

Ответ: Если после практикования этого метода пенис не будет сокращаться, тогда должны применяться быстрый и медленный огни (т. е. соответствующие ритмы дыхания) при концентрации на смертном затворе (*шэн сы цяо*) у корня пениса до тех пор, пока пенис не будет следовать управлению и контролю. После того, как он сократится, ученик должен вдыхать, чтобы привести воспроизводящую силу к основанию позвоночника и оттуда по нему к мозгу. Затем следует выдохнуть, чтобы послать ее вниз в центр нижнего *дань тяня*. Быстрый огонь создается сильным дыханием, а медленный огонь — слабым дыханием. В высшей степени важно, чтобы каждое полное дыхание возвращало воспроизводящую силу обратно к ее источнику под пупком для того, чтобы прекратить поднятие пениса.

Мой старший брат Гуй И-цзы сказал: “Если положительное начало вибрирует и обуславливает поднятие и напряжение пениса, человек должен вдыхать и выдыхать, чтобы вернуть его назад в низ живота для обуздания”.

Патриарх Лю сказал: “Если произойдет поднятие пениса, тогда практикуйте обуздание и вы будете удовлетворены результатом”



Вопрос: Дань-цзин говорит: “В 80 и даже 90 лет, если человек встретит знающего наставника, он сможет создать золотой эликсир бессмертия”.

По-видимому, есть какой-то тайный метод, позволяющий восстановить воспроизводящую силу, если человек в 64 года, будучи лишен положительного (янского) начала, которое перешло в отрицательное (иньское) из-за постоянного рассеивания воспроизводящей силы в течение предшествующих десятилетий, все таки несмотря на это еще может восстановить свою жизненность и стать похожим на шестнадцатилетнего юношу. Не могли бы вы посвятить меня в это?

Ответ: “Патриарх Чжан Сань-фэн<sup>5</sup> сказал: «Старые люди, страдающие половым бессилием, могут применять искусственные меры (например, мастурбацию) для поднятия полового органа. После его поднятия человек должен набрать воспроизводящую силу от жизненности в теле. Человек живет благодаря этой жизненности, которая создает воспроизводящую силу, и умирает, когда она истощится»”.

Теперь рассмотрите внимательно рис. 4, который очень ясен. Как только пенис поднимется, вдохните свежий воздух, чтобы разжечь печь в нижней части живота, для того, чтобы провести воспроизводящую силу в канал управления (ду мо) в позвоночнике и ввести в микрокосмический круг.

Вдохните девять раз, чтобы поднять воспроизводящую силу от позиции А до позиции В. Если пенис продолжает стоять, вдохните еще девять раз, чтобы

---

<sup>5</sup> Чжан Сань-фэн (XIV в.) — даосский отшельник с горы Уданшань (пров. Хубэй). Традиция приписывает ему создание гимнастики *тай цзи цюань* и многочисленные тексты по разным аспектам даосской практики (примеч. перв.).

поднять воспроизводящую силу от **A** до **C**. Если эрекция не остановлена, тогда поднимайте воспроизводящую силу в **D**, оставляя ее там на некоторое время для очищения, прежде чем вернуть ее обратно к печи (в низу живота). Снова вдохните девять раз, чтобы поднять воспроизводящую силу от **A** до **D**, задерживая ее там немного, прежде чем поднимать ее дальше в **E**.

Если эрекция там до сих пор не остановлена, вдохните опять девять раз, чтобы поднять воспроизводящую силу от **A** до **D**, оставляя ее там на короткое время, прежде чем поднимать ее дальше до **F** и оттуда назад к печи. Этим вы завершите четыре фазы из 9 дыханий каждая или все 36 раз, положительное число, управляющее подъемом положительного огня.

Если несмотря на эти 36 дыханий половой орган еще поднят, вы должны немедленно собрать алхимический элемент, чтобы накопить жизненность для восстановления рассеянной воспроизводящей силы.

Чтобы выполнить это, вы должны еще раз вдохнуть так, чтобы воспроизводящая сила поднялась от **A** до **D**, где она должна немного задержаться перед тем, как подниматься дальше до **G**. Для этого подъема не требуется никакого воображения. После этого, как эта сила остановится в **G**, на короткое время, выдохните, представляя себе воспроизводящую силу, спускающейся из этой точки в **H** и оттуда возвращайтесь к печи (в **A**) за шесть отдельных опусканий.

Затем вдохните, чтобы дать воспроизводящей силе подняться от **A** до **G** и выдохните, представляя ее опускающейся до **I**, и оттуда возвращайтесь к печи за шесть отдельных опусканий.

Затем вдохните, чтобы дать воспроизводящей силе подняться от **A** до **G** и выдохните, представляя ее опускающейся до **J**, где она немного задерживается для очищения перед переходом к **K** и оттуда возвращается к печи за шесть опусканий.

Затем вдохните, чтобы дать воспроизводящей силе подняться от **А** до **Г** и выдохните, представляя ее опускающейся до **Ж**, и оттуда возвращается к **А** за шесть опусканий.

Вы таким образом завершите четыре фазы по шесть опусканий каждая, или всего 24 опускания — отрицательное (иньское) число, которое употреблено для опускания отрицательного огня.

Поднятие полового органа питает внутренний огонь в печи, который преобразует воспроизводящую жидкость, получаемую от переваривания пищи, в отрицательную воспроизводящую силу (*инь цзин*), идущую на укрепление тела и оживления духовности, удлиняя этим нить жизни.

Люди старого и среднего возраста не могут практиковать алхимию без поднятия полового органа. Когда пенис стоит, основная сущность, расположенная в сердце, должна быть передвинута в место, где помещается вечная жизнь (ниже пупка) для того, чтобы достичь их соединения при помощи сосредоточения.

Вопрос: Что вы подразумеваете под соединением природы и жизни посредством концентрации?

Ответ: Это есть соединение отрицательного дыхания в сердце с положительным дыханием в нижней части живота. Когда отрицательное дыхание входит в контакт с положительным, тогда природа и жизнь будут помещены в одно место в состоянии покоя. Когда положительное дыхание внизу живота встретится с отрицательным дыханием, опускающимся из сердца, то первое усилится. Концентрация состоит в способности одновременно видеть каждым глазом по отдельности, чтобы смотреть в полость нижнего *даньтяня*, где в определенной точке помещается вечная жизнь. Это называется совершенствованием как сущностной природы, так и вечной жизни (*син мин*

*шун сю*) ради укрепления духа и жизненности. Если ваша практика будет успешной, вы со временем почувствуете благоприятную гармонию внизу живота и совершенно внезапно положительный (янский) огонь начнет подниматься от основания позвоночника до верхушки головы на вдохе и спускаться вниз до центра жизненности в нижнем *дань тяне* (под пупком) на выдохе. Это будет полным оборотом Колеса (или циклом микрокосмического круга).

Теперь вы должны собрать алхимический элемент для сублимации в соединении с вашей концентрацией и дыханием; пенис сократится, и когда вы посмотрите в полость жизненности (нижний *дань тянь*), то со временем увидите там свет жизненности, вырывающийся из этого центра в виде круга. Это свидетельствует о том, что ваше тело исполнено воспроизводящей и жизненной силами. Этот круг света является Великим Пределом (*Тай цзи*).

Ваше тело создано из замысла ваших родителей о создании потомства, но этот круг существовал до того, как возникло ваше тело, так как в нем были и ваша сущностная природа и вечная жизнь.

Когда вы были еще зародышем в материнской утробе, ваши руки охватывали ваши уши и ваши глаза были на уровне согнутых колен. Вы не дышали своим ртом или носом и ваше дыхание также, как и ваша природа и жизнь, были подчинены этим же элементам в теле вашей матери. Хотя вы не ели, но постепенно росли. Вы были связаны пуповиной с чревом вашей матери. Примерно через десять (лунных) месяцев пребывания в чреве вы родились на свет. Ваше тело было мягким, как ткань, но как только пуповина была перерезана, ваше врожденное зародышевое дыхание остановилось и было заменено приобретенным (обычным) дыханием, которое стало входить в вас и выходить из вашего тела через рот

и ноздри. С этого момента ваша способность видения расщепилась надвое и ваш язык перестал соединяться с каналами управления и действия (*ду мо* и *жэнь мо*). Ваша сущностная природа при помощи приобретенного дыхания была подведена к сердцу, которое сделалось местом ее пребывания, а ваша вечная жизнь опустилась к низу живота, чтобы там и остаться. Пространство между сущностной природой и вечной жизнью было немногим больше восьми дюймов. Так как дух был заменен сознанием, то последнее руководило вами с младенчества до взрослого состояния и вплоть до старости и, увы, ваша природа и жизнь уже никогда снова не соединятся.

Так как жизненность увеличивается по весу на 64 *чжу*<sup>6</sup>, каждые 32 месяца, то когда ребенку два года и восемь месяцев, он разиает в себе единицу положительного начала (*Ян*) со своей жизненностью весом в 64 *чжу*. Когда ему 5 лет и 4 месяца, положительное начало увеличивается до двух единиц, в то время как жизненность возрастает еще на 64 *чжу*. В 8 лет положительное начало увеличивается до трех единиц, при жизненности, увеличившейся еще на 64 *чжу*. Когда ребенку 10 лет и 8 месяцев, положительное начало вырастает до 4 единиц, и жизненность увеличивается еще на 64 единицы. Когда ему 13 лет и 4 месяца положительное начало имеет 5 единиц, в то время как жизненность увеличивается еще на 64 *чжу*.

В 16 лет положительное начало будет равно 6 единицам, а жизненность приобретает еще 64 *чжу*. Таким образом, общий вес жизненности составит 384 *чжу*. Если 24 *чжу*, унаследованных от родителей

---

<sup>6</sup> *Чжу* — мера веса, равная  $\frac{1}{24}$  части *таэля*, который является китайской унцией, равной  $1\frac{1}{3}$  унции коммерческого веса. *Таэль (лан)* — 31,25 г.

прибавить к 360 чжу, полученных от неба и земли, то в сумме это составит также 384 чжу или одно *кати*<sup>7</sup>, и тот, нья жизненность весит 384 чжу, будет жить.

Но в возрасте 16 лет сознание человека берет на себя управление жизнью и постепенно развивается его интеллект. С внутренним огнем, поднимающимся в его теле, сущностная природа замещается умом (сердцем), так что страсти и желания заполняют существо шестнадцатилетнего. И в своем порыве к славе, к богатству, он прибегает к хитрости и искусству, выдумывает всякие уловки, чтобы обманывать других, не понимает, что поступая так, он вредит своей истинной природе. Таким образом, изнашивая свое сердце и тело, он рассеивает свою жизненность и вызывает колебания своей сущностной природы.

В результате его жизнь укорачивается. Его смертный затвор широко раскрыт, а сущностная природа — ослаблена и повреждена. Посему его жизненная сила вытекает прочь, подобно потоку воды. Так, растрачивая свою сущностную природу при помощи вина и секса, он позволяет истощаться своим производящим и жизненным силам, а сам погружается в смерть.

Таким образом его положительная жизненность (*ян ци*) постепенно уменьшается, в то время как отрицательная ее компонента растет в той же степени. Он становится смертным человеком, поглощенным своими земными интересами. Начиная с 16 лет, за каждые 96 месяцев развивается единица отрицательного начала (*Инь*). Так к 24 годам прибавляется еще одна единица отрицательного начала и из-за отсутст-

---

<sup>7</sup> Мера веса (китайск. *цзинь*) Дальнего Востока — 1 *кати* = 604,8 г. В настоящее время *цзинь* равен 500 г. (*прим. перев.*).

вия возвращения жизненности человек теряет 64 чжу от нее. К 32 годам отрицательное начало возрастает на две единицы и он теряет еще 64 чжу жизненности из-за отсутствия мер по ее сохранению. В 40 лет отрицательное начало возрастает до четырех единиц и, поскольку не предпринимается мер для восстановления потерь жизненности, последняя в нижней части живота постепенно истощается, вызывая поседение волос и бороды; при этом вновь из нее теряется 64 чжу. В 56 лет отрицательное начало возрастает до 5 единиц; поскольку человек продолжает предаваться мирским удовольствиям и стремиться к славе и богатству, его печень ослабевает, его зрение притупляется, заметно ухудшается память, а внешность блекнет. Если, несмотря на все это, он все же отказывается одуматься, он опять теряет 64 чжу жизненности. В 64 года отрицательное начало увеличивается до 6 единиц, если он по-прежнему не осознает своей смертности и продолжает грезить, пока его волосы не станут совсем белыми, энергия истощится, а черты станут изможденными; он опять теряет 64 чжу. Теперь старик уже не способен создать воспроизводящую силу для поддержания своего тела, его 384 чжу жизненности рассеяны и смерть уже не за горами.

Глава I обучает методу фиксирования духа в его исходной полости (*цзы цяо*, в центре мозга, за межбровьем), так что когда воспроизводящая сила вибрирует в условиях полнейшего покоя, ее можно собрать для укрепления тела и продления жизни.

Если воспроизводящая сила набирается последовательно в течение ста дней, то этим приобретается 64 чжу жизненности и создается одна единица положительного начала; это как бы "подбрасывание горячего" для поддержания и продления жизни.

При тех же условиях, если воспроизводящая сила накапливается еще 100 дней, то дополнительно при-

обретаются 64 чжу жизненности, а положительное начало возрастает до двух единиц; тело становится очень сильным и все болезни исчезают. Если накопление воспроизводящей силы продолжается еще 100 дней, приобретаются 64 чжу жизненности при возрастании положительного начала до трех единиц; все полости тела очищаются для омоложения и шаги ученика становятся легкими и быстрыми, зрение — ясным и слух — хорошим.

После дальнейших 100 дней приобретаются следующие 64 чжу жизненности при возрастании положительного начала до 4 единиц; ученик теперь чувствует себя так же хорошо, как богатый человек, имеющий все возможности наслаждаться жизнью; его кожа становится лоснящейся, а его белые волосы приобретают прежний черный цвет. После следующих 100 дней приобретаются дальнейшие 64 чжу жизненности, а положительное начало увеличивается до 5 единиц; духовность адепта становится очень высокой и новые зубы вырастают вместо выпавших.

После следующих 100 дней, приобретаются еще 64 чжу жизненности и положительное начало увеличивается до 6 единиц; человек наслаждается всем лучшим в жизни и в то же время целиком восстанавливает свое тело до его полностью положительного состояния, каким оно было в раннем детстве, вновь овладевает кругом *Тай цзи* (или Великим Пределом), при котором положительная жизненность и сущностная природа соединяются, чтобы испустить свет жизненности, который является светом сущностной природы в Драгоценном котле (в голове) и светом истинной жизни в печи (внизу живота).

Ученик должен продумать все это очень внимательно.

Вопрос: Вы сказали, что метод создания истинной воспроизводящей силы будет различным для трех категорий учеников: чистого юноши, человека средних лет и



старика; пожалуйста, научите меня, как отличать истинную воспроизводящую силу от ложной.

Ответ: Первый шаг заключается в направлении духовности в исходную полость (*цзя цяо* в центре мозга, за межбровьем) путем концентрации так, чтобы при надлежащих условиях полнейшей тишины возник свет жизненности.

При условии отсутствия мыслей со временем даст о себе знать положительное начало (*Ян*), вызывая эрекцию пениса. Ученик должен отвести мысли о себе так, чтобы освободить свое сердце от волнений, и затем сконцентрироваться на своем духе, чтобы перевести его в центр жизненности (*нижний дань тьянь*); это является погружением огня в воду. Элемент воды внизу живота при этом опалается огнем духа и таким образом преобразуется в истинный дух. Ученик должен сразу же собрать истинную воспроизводящую силу.

Ему должно быть известно, как воспользоваться отсутствием мыслей для накапливания истинной жизненности в этих условиях полнейшего затишья. В это время положительное (*Ян*) дает о себе знать, обуславливая то, что пенис стоит напряженно. Нельзя поддаваться сексуальному желанию, которое преобразует воспроизводящую силу в приобретенную воспроизводящую жидкость, ибо она бесполезна и ее нельзя накопить. В этих условиях ученик должен быстро дышать через ноздри, чтобы повернуть обратно положительное начало так, чтобы оно не рассеялось. Это дыхание не предназначено для накапливания воспроизводящей жидкости, вытекающей из-за неправильного использования проявления положительного начала.

Учащийся должен очень внимательно относиться ко всему этому.

Если ученик намеренно настраивает свой ум на накапливание воспроизводящей силы (т. е. если он думает об этом и его ум заполнен мыслями), тогда ему никогда не произвести золотого эликсира.

## ГЛАВА III

ОЧИЩЕНИЕ ВОСЬМИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАНАЛОВ<sup>1</sup>

Когда начинающие впервые садятся для медитации, всегда есть жалобы, что поскольку нельзя шевелить ногами и бедрами, начинаются судороги или спазмы, и это им действует на нервы и на кровообращение, а кроме того, жизненное дыхание затрудняется, и вызываемые этим боли трудно терпеть.

Эта глава рассматривает метод восстановления свободной циркуляции крови для быстрого прекращения онемения ног.

Если восемь главных энергетических каналов свободны от препятствий и взаимосвязаны со своими разветвлениями, то они образуют сеть, которая обеспечивает две различные функции: а) беспрепятственный поток воспроизводящей силы (*цзин*) и б) неограниченную циркуляцию жизненного дыхания (*ци*).

---

<sup>1</sup> Восемь главных энергетических каналов: 1. *Ду мо* или канал управления, поднимается от основания пениса и идет через копчик вверх по позвоночнику к мозгу. 2. *Жэнь мо* или канал действия, поднимается от основания пениса и идет по животу, проходит через пупок, впадину в животе, грудь, горло, прежде чем подняться до мозга. 3. *Дай мо* или поясной канал, образующий по обеим сторонам пупка пояс, опоясывающий живот. 4. *Чун мо* или пронизывающий канал, поднимается от основания пениса, проходит между каналами *ду мо* и *жэнь мо* и кончается в сердце. 5. *Ян ю* или положительные каналы рук во внешних сторонах рук связывают оба плеча с центрами ладоней после прохождения через средние пальцы. 6. *Инь ю* или отрицательные каналы рук с внутренних сторон обеих рук соединяют центры ладоней с грудью. 7. *Ян цзяо* или положительные каналы ног поднимаются от центра подошв и поворачивают к внешним сторонам лодыжек ног, прежде чем достичь основания пениса, где они соединяются с другими каналами. 8. *Инь цзяо* или отрицательные каналы ног, поднимаются от центров подошв и идут с внутренних сторон лодыжек и ног, прежде чем достичь основания пениса, где они соединяются с другими каналами. Это восемь главных каналов, если они не встречают препятствий, взаимно связаны, образуя со своими разветвлениями сеть, через которую протекает воспроизводящая сила, и тогда в них свободно циркулирует жизненное дыхание.

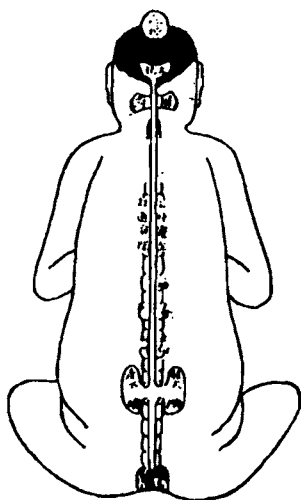
а) Беспрепятственный поток  
воспроизводящей силы

В первую очередь будет рассмотрен свободный поток воспроизводящей силы через сеть, образуемую восемью энергетическими каналами и их разветвлениями.

Основной базой этих восьми каналов является полость или затвор смертности (*шэн сы цяо*) у основания пениса, которая соединяется с основанием по-

Рис. 7

Вид заднесрединного канала и точек на нем



звончика каналом управления *ду мо*, который затем поднимается по спинному хребту до затылка перед тем, как войти в *ни вань* или мозг.

Из центра мозга в продолговатый мозг (*medulla oblongata*) спускается канал действия (*жэнь мо*), который соединяется в нем с *ду мо* для связи с полостью *сянь ин* (таинственная уздечка позади Небесного водоема в небе), которая сходится через разветвления с верхней челюстной костью, где истинная жизненность легко находит себе выход для рассеивания.

Внизу под полостью *сюань ин* помещается горло, через которое канал зачатья проходит вниз в легочную артерию, в правый желудочек сердца, а затем в печеночную артерию под диафрагмой, где под сердцем помещается полость, называемая *цзян гун* (или солнечное сплетение). Далее канал опускается в полость жизненности (или нижний *дань тянь*), потом идет в яички, откуда возвращается в полость смертности у основания пениса.

Эти два вертикальных канала (*ду мо* и *жэнь мо*) пересекают опоясывающий канал *дай мо*, соединяя его сверху с сердцем, а снизу с половым затвором *ян гуань* (отверстие на конце пениса, через которое вытекает сперма и моча), спереди с пупком и сзади с почками, создавая канал *чун мо* в середине тела.

Все это приближенно описывает, каким образом четыре энергетических канала связываются друг с другом для создания, циркуляции, выпуска и очищения воспроизводящей силы (*цзин*).

Если эти каналы перекрыты, тогда воспроизводящая сила не может создаваться и человек постепенно становится старым, подобно лампе, угасающей из-за недостатка горючего. Это от того, что без воспроизводящей силы тело человека погибает. Посему ученик должен обратиться к просвещенному наставнику, чтобы получить указания, как производить и преобразовывать воспроизводящую силу, освобождаться от болезней и удлинять жизнь.

Вопрос: Вы говорили о выработке, циркуляции, испускании и очищении воспроизводящей силы; не могли бы вы объяснить все это более подробно?

Ответ: Метод выработки воспроизводящей силы указан для людей старше 64 лет, тела которых полностью пронизаны отрицательной энергией (*инь*). Они должны прочесть вторую главу и практиковать метод для вы-

работки воспроизводящей силы для того, чтобы укрепить жизненное дыхание.

Преобразование воспроизводящей силы заключается в поднятии ее через канал *ду мо* от основания позвоночника к затылку и далее к мозгу (*ни вань*), и в опускании оттуда ее по каналу *жэнь мо* до полости *сянь ин* (позади Небесного водоема в небе), затем до горла, полости *цзян гун* (солнечного сплетения) и затем до нижнего *дань тяня*; это движение по микрокосмическому кругу (или поворот Колеса Закона), и для этих целей достаточно небольшого числа оборотов.

В случае ночного семяизвержения, следует практиковать метод, описанный в десятой главе. Тогда можно будет полностью избавиться от этого.

Метод очищения воспроизводящей силы изложен в шестой главе и он состоит в направлении положительного огня (*ян хо*) вверх, а отрицательного огня (*инь хо*) вниз, чтобы преобразовать воспроизводящую силу во врожденную жизненность. Вы должны очень внимательно рассмотреть приведенные выше четыре метода, так чтобы иметь возможность скомбинировать их для эффективного применения. И если вы преуспеете в этом, вам станет понятно больше половины всей науки алхимии.

б) Свободная, беспрепятственная  
циркуляция жизненного дыхания

Вопрос: Пожалуйста, научите меня, как освободиться от онемения в ногах, которое мешает мне, когда я сижу в медитации.

Ответ: Жизненное дыхание циркулирует в сети, образуемой восемью главными энергетическими каналами с основанием в смертном затворе (*шэн сы цяо* в основании пениса). Сверху эта сеть связана с мозгом, а внизу — с подошвами ног. Дыхание либо накаплива-

ется, либо рассеивается исключительно из-за полости в смертном затворе. Если кровь свободно циркулирует по телу и жизненное дыхание достаточно сильно, тогда возрастает положительное начало (*Ян*), заставляя спадать отрицательное начало (*Инь*), элемент огня разовьется в элементе воды и “цветы зацветут в снегу”.

Все тело получает обновление и омоложение от этой полости смертности, которая является центром, создающим жизненность и которую люди обычно не знают, несмотря на ее непрестанную деятельность. Если ее проток ослабевает, тогда голос мужчины становится слабым и похожим на женский, и это немедленно выдает отсутствие в нем жизненности.

Сердце такого мужчины будет трепыхаться и его воля будет действовать нерешительно; он сделается подобным евнуху. Полость смертности является источником мощи мужчины. Она является не только местом, где набирается алхимический элемент, или иначе — воспроизводящая сила (*цзин*), но из нее истекает также смелость, которая способствует управлению мышлением, внешнему блеску, молодости и крепости.

Если кровь и жизненное дыхание циркулируют в теле свободно, тогда пропадают все болезни. Эта полость смертности (в основании пениса) является источником, из которого жизненное дыхание распространяется на все части тела. Поэтому каждое утро, встав с постели, вы должны заставить циркулировать жизненное дыхание во всех восьми энергетических каналах.

Такое упражнение заключается в приостановке дыхания через нос и рот для того, чтобы сосредоточиться на полости смертности, как исходной точке при следующих десяти фазах дыхания:

1. Вдохните, чтобы направить жизненное дыхание в канал управления *ду мо* в позвоночном столбе, начиная от его основания вверх в мозг.

2. Выдохните, чтобы опустить жизненное дыхание в канал действия *жэнь мо* (вперед тела) и вернуть его к полости смертности в основании пениса.

3. Вдохните, чтобы поднять его по каналу действия *жэнь мо* от полости смертности до полости жизни (или нижнего *дань тяня*) и до пупка, где по обе стороны пупка начинается *дай мо* или опоясывающий канал, образуя пояс, охватывающий живот, и там жизненное дыхание разделяется на две части, которые достигают поясницы и оттуда идут вверх к обоим плечам, где и останавливаются.

4. Выдохните, чтобы дать ему стечь с обоих плеч вниз в положительный (янский) канал с наружных сторон обеих запястий до средних пальцев, до того, как достичь центра обеих ладоней, где оно останавливается.

5. Вдохните, чтобы поднять жизненное дыхание от центра обеих ладоней в отрицательный (иньский) канал с внутренних сторон обеих запястий до груди, где оно останавливается.

6. Выдохните, чтобы направить жизненное дыхание вниз к опоясывающему каналу, где соединяются вновь его два ответвления, прежде чем вернуться в полость смертности.

7. Вдохните, чтобы поднять его от полости смертности в пронизывающий боковой канал *чун мо* до полости *цзын гун* (солнечное сплетение) под сердцем, где оно останавливается; ни в коем случае оно не должно подниматься выше сердца.

8. Выдохните, чтобы направить его из точки под сердцем вниз к полости смертности, где оно делится на две части, чтобы опуститься в два положительных (янских) канала, идущих с наружных сторон бедер и через пальцы ног, прежде чем достичь центра по-

дошв ног, называемых “искрящиеся пружинящие” полости (*юн цюань* R1), где оно останавливается.

9. Вдохните, чтобы поднять его от подошв ног в полости отрицательных каналов *инь цзяо* на внутренних сторонах ног до полости смертности и оттуда полости жизненности (ниже пупка), где оно останавливается.

10. Выдохните, чтобы опустить его с полости жизненности к полости смертности, где оно останавливается.

Жизненное дыхание должно циркулировать во всех восьми энергетических каналах для того, чтобы освободить все полости от отрицательных загрязнений, которые мешают приготовлению золотого эликсира. Если описанное выше упражнение выполнять ежедневно и заставить жизненность вибрировать в каналах, то это покажет, что они очищены от отрицательных (иньских) нечистот.

Если они не очищены, тогда нельзя будет исключить отрицательные нечистоты и при этом нельзя будет собрать алхимический элемент. Даже если бы этот элемент был собран, из него невозможно будет создать жизненного эликсира. На это надо обратить особое внимание.

Вопрос: Вы говорили о свободной циркуляции жизненного дыхания в восьми энергетических каналах, но каждый раз, когда я хотел сидеть подольше в позе медитации, онемение моих ног препятствовало этому. Пожалуйста, научите меня, как побороть это онемение.

Ответ: Когда вы сидите в медитации и чувствуете, что ноги онемели, это происходит от того, что вы не привыкли к этой позе. Онемение становится непереносимым, потому что эта поза создает давление, выключает кровеносные сосуды и энергетические каналы, и таким образом лишает кровь и жизненное дыхание



свободной циркуляции. Если вы хотите справиться с этим, вы должны закрыть рот и перестать дышать, затем поднять ногу и стукнуть пяткой по земле, затем вдохнуть, чтобы поднять жизненное дыхание от центра подошвы ноги через каналы *инь цзяо* (с внутренних сторон бедер) вверх до центра нижнего *дань тяня* и затем выдохнуть, чтобы опустить его вниз по каналам *ян цзяо* (с наружной стороны ног) к центрам подошв.

Повторите это упражнение несколько раз, и онемение исчезнет.

Рис. 8

“...Только при опускании дракона (ян-ци) возможно обладание Инь и Инь-Ян...”



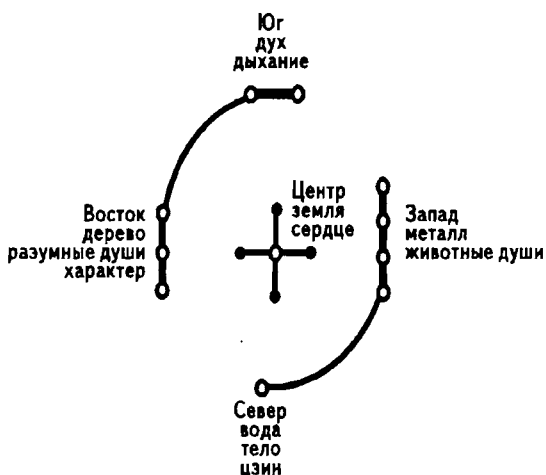
## ГЛАВА IV

### СОБИРАНИЕ МИКРОКОСМИЧЕСКОГО ВНЕШНЕГО АЛХИМИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА<sup>1</sup>

Человеческое тело подобно дереву без корней и оно опирается исключительно на дыхание, заменяющее и корни и ветви. Жизнь человека подобна сновидению, подобна выдоху, который не гарантирует, что после него наступит вдох, и сегодняшний день не гарантирует наступление завтрашнего дня. Если жизнь прошла бесцельно и смерть пришла, как всегда, неожиданно, тогда кости рассыплются, четыре элемента (металл, дерево, вода и огонь) рассеются и

<sup>1</sup> Внешний алхимический элемент создается при помощи свежего воздуха, выдыхаемого и выдыхаемого для преобразования воспроизводящей силы в жизнь.

Рис. 9



заблуждающееся сознание или мысль (см. рис. 9) перейдет в другую форму существования, не зная какой облик оно примет в следующей жизни.

Так рождение и смерть будут сменять друг друга в бесконечной последовательности, а живое существо останется в неведении, и будет вновь и вновь наслаждаться праздною ленью безо всякой надежды проснуться для Реальности.

Теперь, когда вы слышали о драгоценном учении, не уходите прочь с пустыми руками. Если вы не прислушаетесь к нему, вам не избежать болезней и смерти, когда вы состаритесь и растратите таким образом свою жизнь в мире людей. Поэтому примите скорее решение и приступайте к серьезной тренировке. Начиная с этого момента вы должны жить единой мыслью: ваши глаза и уши должны отстраняться от многообразия чувствуемых объектов. Отрегулируйте свою диету; уменьшите продолжительность сна; воздержитесь от пустой болтовни и насмешек; перестаньте думать и сокрушаться. Отбросьте изнеженность и перестаньте отличать красивое от некрасивого, так, чтобы вы могли, подобно цикаде,

питающейся росой, сохранить свое тело незагрязненным и подобно черепахе, поглощающей жизненность из солнечного света, наслаждаться долгой жизнью.

Вы должны собирать жизненное дыхание по утрам и сублимировать его вечером; если вы не будете практиковаться, то упустите свое счастье.

Поэтому алхимия состоит, во-первых, в управлении сердцем (местом пребывания огня), так чтобы его перестали волновать семь чувств, каковые — удовольствие, гнев, сожаление, радость, любовь, ненависть и желание. Также выгоните из себя пять воров (зрение, слух, обоняние, вкус и осязание); шесть органов чувств должны быть сделаны неподвижными и воспроизводящая сила не должна легко возбуждаться.

Пятью ворами являются: глаз, ухо, нос, язык и тело. Когда глаза видят форму, тогда любовь к ней крадет воспроизводящую силу; когда уши слышат звук, то стремление к нему возбуждает воспроизводящую силу, когда нос вдыхает благоухание, его влечение рассеивает воспроизводящую силу; когда язык ощущает вкус пищи, привязанность к ней истощает воспроизводящую силу; и когда тело осязает, возникает отупение, наносящее вред воспроизводящей силе. Если позволить этим пяти ворами и днем и ночью вредить телу, что же тогда останется от воспроизводящей силы? Если она утекает прочь, дух неизбежно будет рассеиваться и тело погибнет. Ученик должен смотреть на свое тело как на государство, а на воспроизводящую силу, как на его население.

Невозбужденная воспроизводящая сила обеспечивает безопасность для населения, а полнота духа и жизненного дыхания увеличивает процветание страны. Подобным же образом в своем искании бессмертия, человек должен храбро сражаться с врагом, чтобы обрести врожденную жизненность.

Вопрос: Что означают термины “заложить основу” (*чжу цзи*) и “самоочищение” (*лянь цзи*)?

Ответ: Перед “закладыванием основы” дух блуждает вовне в поисках объектов чувств, жизненность рассеивается и воспроизводящая сила разлагается. Вы должны сублимировать три драгоценных элемента, а именно воспроизводящую силу (*цзин*), жизненность (жизненное дыхание *ци*) и дух (*шэнь*) для того, чтобы восстановить первоначальную силу. Основание будет заложено, когда эти три элемента соединятся; только тогда может быть достигнуто бессмертие.

Это основание поднимет вас от мирского к сакральному, за десять месяцев успокоит ваш дух, за девять—десять месяцев позволит вам отказаться от сна, за десять месяцев освободит вас от пищи и питья, и даст вам невозмутимый дух, который приведет к постоянному спокойствию.

Если же жизненное дыхание очищено, оно установится, и для поддержания его в течение сотен и тысяч эпох не нужны будут (упражнения) во вдыхании и выдыхании.

Если дух очищен, он будет нематериальным. Он станет свободным от вялости, вызывающей сонливость, или дарует свободу от возбуждения, вызывающего блуждание мыслей.

Это закладывание основы дает возможность жизни длиться столько, сколько будет существовать небо и земля, и приведет к овладению сверхъестественными способностями, которыми владеют бессмертные. Под закладыванием основы положительного духа подразумевается прекращение истечения положительной воспроизводящей силы (*ян цзин*) и создания таким путем золотого эликсира. Все этого достигается при закладывании основы.

Тело, сердце и мысль называются “тремя семействами” (*сань цзя*), а воспроизводящая сила, жиз-

ненное дыхание и духовность называются тремя сокровищами (*сань бао*) или тремя основными элементами (*сань юань*)

Тело, сердце и мысль представляют основу (*чжу*), а воспроизводящая сила, жизненное дыхание и духовность — действие (*юн*). Соединение трех элементов в единое целое создает эликсир бессмертия.

Тремя элементами или факторами можно управлять и вернуть их к единому источнику только при условии спокойной и ясной пустоты. Когда сердце свободно от внешнего, духовность и сущность соединяются. А когда тело спокойно, сексуальная энергия и страсти погашены. Когда мысль доводится до состояния ясности и безмятежности, тогда три фактора смешиваются воедино. Когда страсть и природа соединены, тогда это называется соединением металла (*цзинь*) и дерева (*му*). Когда воспроизводящая сила и духовность соединены, это называется смешиванием элементов воды и огня.

Когда мысль уравновешена, то это дает полноту пяти элементов: металла, дерева, воды, огня и земли.

Воспроизводящая сила превращается в жизненность, когда тело недвижимо. Жизненность превращается в дух, если сердце спокойно, не возмущено; а дух превращается в Ничто благодаря неизменности мысли.

Если сердце (сознание — *перев.*) недвижимо, тогда три жизненных дыхания, одно востока и два юга объединяются и обретают пятеричность (см. для пояснения рис. 9). Если тело не двигается, тогда одно жизненное дыхание севера и четыре запада соединяются, образуя полную пятерицу. Если мысль недвижима, то центр порождает все пять жизненных дыханий.

Если тело, сердце и мысль все недвижимы, тогда три семейства встречаются, чтобы породить бессмертный зародыш.

Сначала одна только жизненность делится на две части, положительную и отрицательную, которые, заняв определенное положение, затем порождают пять элементов, каждый в определенном месте. После этого элемент земли стимулирует элемент металла, чтобы тот развивался, чтобы элемент дерева процветал, элемент воды покоился, а элемент огня — прекратился.

Лишь святые и мудрецы постигли метод превращения направления движения жизни, чтобы вернуть ее к исходному источнику. Для восстановления одного источника они подбирают пять<sup>2</sup>, настраивают четыре<sup>3</sup>, собирают три<sup>4</sup> и соединяют два<sup>5</sup> — эти видоизменения одной жизненности. Потому что, если тело не двигается, воспроизводящая сила обладает достаточной мощностью, чтобы повернуть элемент воды обратно к ее источнику. Если сердце не возмущено, тогда жизненное дыхание будет достаточно сильным, чтобы повернуть назад элемент огня.

<sup>2</sup> Пять элементов: металл, дерево, вода, огонь и земля.

<sup>3</sup> Четырьмя составляющими являются: тело, дыхание, разумные и животные души, символизируемые соответственно элементами воды, огня, дерева и металла четырех основных точек микрокосмического круга: юг, север, восток и запад. Если четыре соединяются с элементом земли в центре, который представляет мысль (концентрацию), то это называется гармонией четырех компонент. В трактате Син-мин Гуй Чжи сказано: "Когда глаза перестают видеть, тогда сила духа находится в печени; когда уши перестают слышать, тогда воспроизводящая сила находится в нижней части живота; когда язык перестает двигаться, тогда сила духа находится в сердце; когда нос перестает обонять, тогда животные души находятся в легких. Когда четыре органа будут совершенны, тогда четыре компонента соединятся в центре с землей" ("О сущности возвращения к природе и жизненности" — это фундаментальный средневековый даосский трактат по теории внутренней алхимии (*примеч. перев.*)).

<sup>4</sup> Воспроизводящая сила, жизненность и духовность.

<sup>5</sup> Положительное *Ян* и отрицательное *Инь*.

Если сущностная природа спокойна, тогда разумные души (*хунь*) лежат скрытыми, чтобы дать возможность элементу дерева вернуться назад к источнику. Если страсть утихает, животные души покорены и элемент металла возвращается.

Если четыре элемента (металл, дерево, вода и огонь) находятся в гармонии, мысль направлена на элемент земли, который тогда возвращается к источнику. Это является возвращением всех пяти жизненных дыханий к своему источнику в мозгу (*ни вань*), что означает объединение трех сокровищ в одно целое для самоочищения.

Вопрос: Я читал трактаты Хуэй Мин Цзин и Цзинь Сянь Цзин Лунь относительно блокирования полового канала для очищения вытекающего алхимического элемента до тех пор, пока ученик не убедится в том, что он вырабатывается. Патриарх Ли Сюй-Ань также сказал: “Если заняты, схватите остаток, чтобы собрать внешний элемент”. Хань Чжунли сказал: “Это и есть блокирование полового затвора (*ян гуань* или отверстие на конце пениса)”. Чунсуй-цзы сказал: “Сублимируйте элемент до тех пор, пока вы не будете совершенно уверены в нем, и тогда вы сможете создать истинную жизненность”. Я не знаком с методами блокирования, пожалуйста, научите меня.

Ответ: Лао-цзы сказал: “Низменное является корнем благородного и низкое является основой высокого. Приобретенное питание и восстановление подобает низменному и низшему методу. Тот, который является низменным, рассматривается наставником как нечто, могущее заставить человека вспыхнуть от стыда, а то, что является низшим, является чем-то, лежащим на земле, что следует понять.

В Синмин Гуй Чжи говорится: “Бессмертные прошлых времен отказывались открыть это, потому



что это было бы очень смешно”. Дань Цзин<sup>6</sup> говорит: “Говорить о корне (источке) сущности и жизни, а также о смертной полости — заставило бы говорящего вспыхнуть от стыда и, хотя метод очень глубок, он может вызвать приступ смеха”.

Блокирование полового канала для того, чтобы собрать вытекающий наружу элемент равносильно тому, чтобы вырезать надпись на каменной дощечке: каменотес применяет инструмент до тех пор, пока знаки не будут выведены на камне и после этого он тщательно полирует их. Если воспроизводящая сила не очищена, тогда врожденная жизненность не может развиваться, а если это так, то разве вы сможете собрать внешний микрокосмический элемент, чтобы использовать вытекающую воспроизводящую жидкость (семя)?

Вы должны погрузиться во все это, и когда микрокосмический внешний элемент будет собран, тогда дух (то есть вы сами) поймет это.

Если воспроизводящая и жизненная сила устремятся наружу, вызывая трепет в вашем теле, вы должны прижать средний палец к полости смертности в основании пениса, чтобы установить количество вытекающей воспроизводящей силы, а также ее оставшееся количество. Таким образом, она делится на две части: одну, выходящую наружу в виде семени, которое может создать потомство, и другую, возвращающуюся в канал управления (*ду мо* в позвоночном столбе), где она будет очищена, чтобы перейти в жизненность, которая в дальнейшем сможет преобразоваться в эликсир бессмертия.

---

<sup>6</sup> Дань Цзин — “Канон киноварного эликсира”. Какой из алхимических текстов здесь имеется в виду, установить не удалось (*прим. перев.*)

Во второй главе сочинения Цзинь Сянь Цзинь Лунь говорится: “Воспроизводящая сила (*цзин*) является самым драгоценным элементом в человеческом теле, в котором заключена сама его жизнь и без которой человек умирает, потому что этот элемент питает и предохраняет корень сущностной природы и вечной жизни. Ни один мирянин не знает, как создавать и очищать его. Если он истощается, его надо восстановить при помощи процесса воспроизводства; это называется восстановлением воспроизводящей силы для укрепления мозга”.

Моя книга, хотя и написанная в разговорном стиле, тем не менее предназначена для использования учениками, которые должны прочесть эту главу очень внимательно; лица, очень одухотворенные, которые стремятся к постоянному продвижению, достигнут бессмертия, а те, у которых меньше решимости, смогут, по крайней мере, удлинить срок жизни и насладиться долголетием, потому что эта глава является ценным руководством по улучшению здоровья.

Ну, а теперь снова рассмотрим процесс собирания и очищения микрокосмического внешнего алхимического элемента. Действительно ли этот элемент можно создать и какое время лучше всего подходит для этого?

Вы должны не только знать, когда этот элемент создается, но также различать его преждевременное и запоздалое создание. Так как одно лишь голое собирание недостающей жизненности не дает никакого результата, вы не избегнете смерти и ваши долгие усилия будут напрасны. Поэтому крайне важно создавать и сублимировать микрокосмический алхимический внешний элемент.

Бессмертный Цао Хуань-ян сказал: “... даже, если вы заняты, расслабьтесь немного для сублимирования внешнего элемента, чтобы собрать врожденную

жизненность из Ничего”. Люй-цзы<sup>7</sup> сказал: “Не ослабляйте усилий до тех пор, пока микрокосмический внешний элемент не будет создан, и дух не убедится в его наличии. Под духом, который должен убедиться в наличии “алхимического элемента” подразумевается знание того, является ли процесс созидания эффективным или нет. Если ощущается недостаток жизненности, вы не должны торопливо набирать этот элемент, а должны подождать, пока жизненность полностью разовьется; только после этого можно преобразовать воспроизводящую силу в жизненность для укрепления мозга.

Жизненности в основном бывает достаточно в человеческом теле, но она рассеивается из-за сексуальной несдержанности; из-за того же возникает ее недостаточность. Чтобы восполнить эту утечку, необходимо использовать микрокосмический внешний алхимический элемент для воспроизведения жизненности в количестве достаточном для использования. Если элемент не будет чистым, неподдельным и полным, как же можно будет использовать его для восполнения жизненности? Если сердце объято сексуальным желанием, воспроизводящая сила загрязняется и переходит в приобретенную половую жидкость (семя), которую нельзя применить в качестве микрокосмического алхимического внешнего элемента. Если жизненное дыхание будет неполным, тогда элемент будет молодым и слабым, и его нельзя будет преобразовать в эликсир жизни. Отсюда следует необходимость сублимирования микрокосмического внешнего элемента.

---

<sup>7</sup> В оригинале написано «Лу-цзу», но это скорее всего опечатка, ибо здесь, видимо, имеется в виду основатель вэдущей в средние века традиции внутренней алхимии патриарх Люй (Люй Дун-бинь, VIII—IX вв.), один из знаменитых “восьми бессмертных” (*примеч. перев.*).

Половой орган поднимается и стоит напряженным также и при отсутствии сексуального желания; это вызывается приобретенной воспроизводящей силой, вибрирующей в теле в поисках выхода, а также неправильной циркуляцией огня в течение вашей медитации, которая не достигает пениса и не способна управлять им.

Все это приводит к необходимости применения метода правильного дыхания для обеспечения циркуляции быстрого огня вверх и вниз по микрокосмическому кругу и приведения воспроизводящей силы в неподвижность, что вызывает сокращение полового органа и прекращение утечки жизненности. Это секрет сублимации, который заключается в одном слове “знание”; то есть в знании процесса, который зависит от возраста ученика и количества рассеянной жизненности и не должен производиться неосознанно, случайно. Так как потеря жизненности может быть большой или малой, врожденная жизненность может быть достаточной или недостаточной; и как приобретенная, так и врожденная воспроизводящие силы могут быть, а могут и не быть растраченными, поэтому для разных учеников процесс сублимации будет неодинаков.”

Вопрос: Вы упоминали числа, такие, как 36 для каждой фазы или 216 для всех шести фаз поднятия положительного (янского) огня, и 24 для каждой или 144 для шести фаз опускания отрицательного (иньского) огня, это составляет 360 для каждого полного цикла обращения по микрокосмическому кругу. Вы также сказали, что эти числа только символичны и не означают отсчета 360 дыханий. На какой основе должна быть произведена сублимация?

Ответ: Число 360 представляет вдох и выдох, образующие полное дыхание.

Подъем воспроизводящей и жизненной силы по позвоночнику называется поднятием положительного огня, а опускание по передней стороне тела называется спуском отрицательного огня. Во время вдоха сердце<sup>8</sup>, духовность<sup>9</sup> и мысль должны подниматься совместно от основания позвоночника к основной точке А у корня пениса (см. рис. 4), до промежуточных точек В и С, прежде чем достичь D, где они задерживаются немного для очищения, и оттуда к основной точке G на вершукке головы; это включает шесть фаз подъема (АВСDEF) по каналу управления (*ду мо* в позвоночнике) и называется поднятием положительного огня.

При выдохе сердце, дух и мысль должны совместно опускаться из мозга в основной точке G до промежуточных точек H и I прежде, чем достичь J, где они немного задерживаются для очищения, а затем идут к А; это предполагает шесть отрицательных фаз опускания по каналу действия (*жень мо*) для возвращения жизненности к источнику, и называется опусканием отрицательного огня. Таким образом положительные подъемы и отрицательные опускания вызываются вдохами и выдохами.

Если воспроизводящая и жизненная силы начинают вибрировать в полости нижнего *дань тяня*, вы должны вдохнуть — это для запирания (*хо*) дыхательного механизма (так, чтобы воздух опустился вниз и чтобы создать давление на низ живота). В то же время закатыванием глаз наверх вы должны произвести подъем воспроизводящей силы снизу до макушки головы.

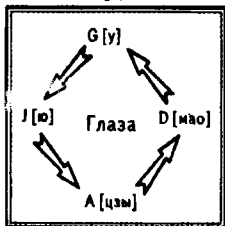
<sup>8</sup> Здесь — концентрация внимания

<sup>9</sup> Здесь — сознание, как самоосознание, имеющее в то же время некоторую тонкую материальность, способную, например, расти и увеличиваться.

Поэтому:

Когда вы выдыхаете, вы должны открыть (*ни*) дыхательный механизм, чтобы воздух вышел из тела, ослабив давление на низ живота; в тоже самое время ваши глаза должны следовать опусканию воспроизводящей силы и жизненности от верхушки головы до самого низа, поэтому:

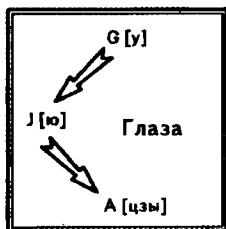
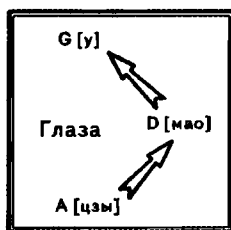
Тогда, чтобы замкнуть Круг, вы должны обвести глазами окружность:



Все это обыкновенно называют подъемом положительного и опусканием отрицательного огня [*инь хо*]. При этом вдох, замыкание, подъем, открывание, выдох и опускание являются фазами алхимического процесса.

Что касается воздухоудвухных мехов (*то юэ*), то они применяются для поднятия и опускания. Врожденная жизненность создается и накапливается при помощи этого дыхательного процесса, в то время как огонь в сердце и вода внизу живота смешиваются. Если воспроизводящая и жизненная силы не вибрируют внизу живота, тогда нет необходимости применять внутреннюю воздухоудвку. Вентилирование производится вдыханием и выдыханием, а так называемые подъем положительного и опускание отрицательного огня, котел и печь, вводятся в рассмотрение только после того, как воспроизводящая и жизненная силы начали вибрировать.

Шесть фаз каждого микрокосмического цикла имеют свои постоянные позиции, без которых элик-



сир бессмертия не может быть приготовлен. Они начинают подниматься из полости смертности А (у корня пениса) в D и G (см. рис. 4), которые являются первым, вторым и третьим положением при подъеме, и затем опускаются вниз из G на верхушке головы к J и A, которые являются первой, второй и третьей позициями при спуске. Все они являются шестью фазами микрокосмического круга.

Процесс собирания микрокосмического внешнего алхимического элемента заключается в следующем: когда воспроизводящая и жизненная силы вибрируют, надавите средним пальцем на полость смертности, и как только их механизм начнет двигаться, вдохните и выдохните, чтобы создать легкий ветерок (*сунь фэн* или вентиляция), который побудит врожденные воспроизводящую и жизненную силу подняться вверх по *ду мо* (в позвоночнике) и вниз по *жэнь мо* (в голове и с передней стороны груди и тела), чтобы совершить полное вращение.

Ваши глаза, голова и ноги должны способствовать этому необычному опыту, который является одним из самых трудных для начинающих.

Однако выполнив его несколько раз, вы будете автоматически принимать правильное положение, даже не зная почему и что побуждает вас к этому.

Когда Колесо Закона (*фа лунь*, микрокосмическая орбита) совершает оборот, это заставляет воспроизводящую и жизненную силы идти вниз в канал *жэнь мо*, чтобы вернуться в нижний *дань тянь*.

Это все совершается автоматически. Тогда в чем же трудность?

Никогда не пытайтесь собрать свежий воздух. Это было бы совершенной бессмыслицей для восполнения рассеяния воспроизводящей силы и восстановления жизненности в теле. Вы должны обратиться к просвещенному мастеру и попросить его на-

учить вас *легкому ветерку* (сунь фэн), *воздуходувным мехам* (то юэ), и заперанию и открыванию (хо ни), шести фазам (лю хоу), поднятию положительного (цзинь ян), опусканию отрицательного элемента и *омовению* (цу юй).

Вопрос: Вы сказали, что *легкий ветерок*, применение *воздуходувных мехов*, заперание и открывание, шесть фаз подъема положительного и опускания отрицательного огня, *омовение* — все это относится к микрокосмическому очищению. Мне это ясно, но я боюсь, что будущие ученики столкнутся с трудностями при ознакомлении с этим. Я надеюсь, что вы разъясните это в книге на благо будущим поколениям так, чтобы сомнительные учителя и самозванцы не смогли бы обмануть и повести по неправильному пути будущие поколения.

Ответ: *Легкий ветерок* — это приобретенные вдох и выдох через ноздри. Каждое поступление свежего воздуха толкает вверх положительную жизненность (ян ци) в канале управления *ду мо* в позвоночнике. Это называется поднятием.

Последующий выдох снимает давление, так что жизненность идет вниз по каналу зачатья *жэнь мо* по передней стороне тела. Это называется опусканием. Каждый подъем происходит от основания позвоночника до *ни вань* или мозга, а каждое опускание от мозга до полости смертности (*шэн сы* у основания пениса). Все это называется *легким ветерком*.

*Воздуходувные меха* или *волынка* действуют внутри тела; их нельзя обнаружить при отсутствии воспроизводящей и жизненной сил, и они дают о себе знать только когда жизненность вибрирует под пупком. Мешок воlynки расположен сверху, а трубка снизу; расстояние между ними примерно 8,4 дюйма, мешок находится там же, где и сущностная

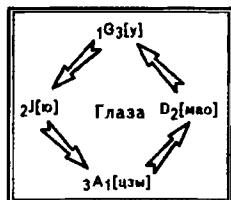


природа, то есть сердце, а трубка — там, где находится жизнь (под пупком).

Если вдохнуть обычный свежий воздух, тогда врожденная жизненная сила поднимается по каналу управления; это процесс запираания (*хо*), который состоит из вдыхания свежего воздуха, который запирает дыхательный механизм, так что воздух в теле опускается вниз, выталкивая вверх врожденную и жизненную силу, прочищая таким образом энергетические каналы.

Это побуждает жизнь, находящуюся внизу, соединиться с сущностной природой, расположенной сверху.

Когда обычный свежий воздух выдыхается, тогда врожденная жизненная сила, освобождаемая теперь от давления опускается вниз в канал действия. Это процесс открывания (*ти*), который заключается в выбрасывании воздуха через ноздри, чтобы дать возможность врожденной жизненной силе вернуться к своему источнику под пупком, очищая таким образом все энергетические каналы. Это побуждает сущностную природу, которая находится сверху, соединиться с жизнью, находящейся внизу. Во время этого процесса сублимации вы должны перекачивать закрытые глаза, чтобы последовательно увидеть четыре кардинальные точки, А, D, G, J (и снова А) следующим образом:



Это называется внутренним и внешним *хо ти* (то есть внутренней жизненной силой и внешним воздухом), который действует подобно воздуходушным мехам. Хотя механизм тот же самый, однако воздух в теле действует иначе, чем в воздуходушных мехам. Когда возникает внутренней ветерок, глаза вращаются так, чтобы можно было увидеть четыре основные точки А, D, G и J и в то же время, когда сущность и

жизнь в теле меняют места в ходе процессов запира-ния и открывания, последние приводят в действие воспроизводящую силу, которая автоматически пре-образуется в жизненность, циркулирующую вверх и вниз. Даже сам ученик не понимает, почему его го-лова, глаза, конечности и дыхание действуют именно таким образом, потому что каждый вдох, сопровож-даемый запиранием, и выдох, которому предшеству-ет открывание, совершаются сами собой.

Естественными шестью фазами движения цикли-ческого процесса являются: подъем от А, очистка в D, остановка в G, опускание в G, и очищение в J и возвращение в А; они вызываются вдохом, который стимулирует подъем и выдохом, который стимулирует опускание.

Таким образом, подъем от А до D и G включает первый, второй и третий этапы опускания, и паде-ние от G до J и А включает в себя первую, вторую и третью стадии опускания.. Поэтому в Дань Цзин говорится: “Выполните три фазы вверх по спине и следующие три фазы вниз по передней стороне тела, подхватите вверх и верните обратно в нижний *дань тянь* жизненную силу”.

Шесть фаз поднятия положительного огня от А к В, С, D, Е и F и являются положительными; положи-тельным числом является девятка, а суммарное чис-ло всех шести положительных фаз будет:  $9 \times 4$  (для четырех сменяющихся сезонов)  $\times 6 = 216$ .

Шесть фаз опускания его отрицательной компо-ненты от G к H, I, J, K, L будут отрицательными; отрицательным числом является шестерка и поэтому суммарное число всех шести отрицательных фаз бу-дет  $6 \times 4 \times 6 = 144$ .

Поскольку две кардинальные точки D и J остав-лены для чистки и омовения, они не были учтены, и фактически полное положительное число будет 120. Таким образом, подъем и опускание включают в се-

бя 300 дыханий, но это является лишь символическим значением, но отнюдь не реальным числом.

Мой наставник Ляо Кун сказал: “Практикуйте это каждое утро и каждый вечер, чтобы избежать риска (*вэй сянь*) непроизвольного семяизвержения ночью”.

Вопрос: Каждый день я вращаю Водяные колеса (*хо чжэ* — то есть микрокосмический круг), но пока еще не могу остановить непроизвольные поллюции; в чем причина?

Ответ: Согласно вашему утверждению, у вас происходит бесцельное вращение пустых водяных колес. Вы раньше спрашивали о *легком ветерке*, о применении *воздуходувки*, запирания и открывания, шести фаз подъема и опускания, чистке и очищении; эти этапы включаются в каждый вдох и выдох. Метод начинает выходить в силу, когда пенис напряжен ночью; и он заключается в блокировании полового затвора при помощи точечной концентрации с целью подвести дух в полость жизненности под пупком. Это аналогично действию кузнеца, использующего свои меха; воздух оттуда раздувает внутренний огонь, который, разгораясь, преобразует воспроизводящую силу в жизненность, и эта последняя собирается и направляется вверх и вниз по микрокосмическому кругу. А вы теперь сидите неподвижно, закрываете глаза и затем совершаете 360 раз подъемы и опускания; это совершенно бесцельное вращение пустого водяного колеса и отнюдь не является правильным методом приготовления золотого эликсира. А происходит это от того, что, когда вы приступаете к медитации, ваш ум не освобожден от мысли о том, что вас учили, что для достижения психического спокойствия вам только и надо сделать 360 оборотов. Ваше тело теперь настолько ослабло, что вам не удастся восстановить воспроизводящую силу, вы просто не в состоянии улучшить свое здоровье.

Рис. 10

“...Тигриный источник содержит тигра. Овладев содержимым тигриной пещеры, станешь совершенным человеком, подчинившим себе *Инь* и *Ян*.”



## ГЛАВА V

### БЫСТРЫЙ И МЕДЛЕННЫЙ ОГНИ

Быстрым и медленным огнями являются приобретенное тепло, используемое для лечения болезней и продления жизни, а также для соединения солнца с луной (то есть положительного *Ян* с отрицательной *Инь*)<sup>1</sup>.

Метод состоит в применении приобретенного<sup>2</sup> огня для того, чтобы вывести врожденный огонь так, чтобы оба соединились с целью извлечения из еды и питья Сладкой росы (*гань лу* или чистая слю-

<sup>1</sup> Солнце символизирует положительный, а луна — отрицательный элемент.

<sup>2</sup> Врожденный и приобретенный огни являются соответственно духовным или положительным огнем, который существовал до рождения, и его испорченным компонентом или искаженной составной частью, отрицательным огнем, возникающим после рождения.

на), которая, опускаясь по каналу действия (*жэнь мо* на передней части тела) преобразуется в отрицательную воспроизводящую силу (*инь цзин*), а также помогает ее вырабатывать.

Медленный огонь создается при помощи медитативного метода, который заключается в том, что, за-

Рис. 11



Сферы:

желания, формы и отсутствия формы

Сфера желания, низшая: воспроизводящая сила, претканная в жизненность — положительное собрано перед отрицательным.



Сфера формы, средняя: жизненность, перегнанная в дух — развитие позитивного постепенно ликвидирует негативное.



Сфера отсутствия формы, высшая: полное развитие позитивного совершенно

крыв глаза, привести ум в такое состояние, при котором он, будучи пустым, не переставал бы работать, и который хотя и излучает, но прекратил существовать. Такой ум не является ни забытым, ни истощенным. Количество времени, отведенное для применения быстрого и медленного огня, должно находиться в пропорции трех к семи.

Мой наставник, обучая меня применять быстрый и медленный огни, сказал: “Быстрый огонь сдвигает, устраняет, а медленный успокаивает”. Оба огня применяются для превращения загрязнения во внутренностях — в слезы, которые выводятся, чтобы достичь гармонии четырех составляющих<sup>3</sup>, союза пяти элементов<sup>4</sup> и их возвращения к своему истоку, а также

<sup>3</sup> Четырьмя составляющими являются: тело, дыхание, разум и душа, символизируемые соответственно: водой, огнем, деревом и металлом.

<sup>4</sup> Пять элементов: металл, дерево, вода, огонь и земля.

для поворота назад внутреннего света, чтобы осветить себя изнутри. Это соединяет между собой солнце и луну<sup>5</sup>.

Никто из известных бессмертных на земле не страдал чахоткой, а также не принимал лекарств для излечения болезней или поправления своего здоровья. Теперь, когда вы решили добиваться бессмертия, вы должны быстро уничтожить все болезни, дремлющие в теле. После того, как вы освободитесь от них, практиковать *Дао* будет совсем не поздно. Святые и мудрецы древности никогда не ждали, пока болезнь проявится. Они лечили ее еще в скрытом состоянии. Если вы взгляните на людей, то все они покажутся вам здоровыми, не страдающими от болезней; на самом деле они носят в своем теле зародыши болезней, которые еще не развились. Достоинно сожаления, что люди только и ищут удовольствий, не осознавая своих ошибок и заблуждений. Они всегда проявляют глупость, стремясь к уютным домам, используя крепкие вина, наслаждаясь возбуждающей музыкой и танцами и предаваясь всевозможным утехам.

Они не отдают себе отчета, что привлекательные формы могут испортить им зрение, что музыка и песни могут испортить им слух, и что ложась в постель пьяными и переполненными пищей, они могут рассеять свою воспроизводящую силу.

Заболев, они кидаются к врачам, когда, в сущности, бывает уже поздно. Они не понимают, что болезнь вызывается избытком пищи, питья и удовольствия. Они не осознают, что внутренние болезни скрыты в их телах и когда они проявляются, то их иногда бывает трудно вылечить.

---

<sup>5</sup> Две части одной жизненности: положительный *Ян* и отрицательная *Инь*.

Поэтому даже до того, как болезни возникли, вы должны использовать медленный и быстрый огни, чтобы вырвать корни недугов. В вашей повседневной деятельности чувства удовольствия, гнева, сожаления и радости вызывают болезни: удовольствия сказываются на сердце, гнев на печени, сожаление на животных душах (по) и радость на разумных душах (хунь). Таким образом поражаются все внутренности. Не пренебрегайте корнями болезней из-за того, что они кажутся незначительными, потому что когда болезнь проявится, с ней уже трудно будет справиться. Таким образом, прежде чем болезни проявятся по-настоящему, от них можно избавиться через глаза<sup>6</sup>. Тогда никакая болезнь не сможет развиваться?

В первой фазе периода формирования зародыша в материнской утробе, небеса снабжают его элементом воды в зрачках глаз, которые связаны с почками; во второй фазе земля создает элемент огня в уголках глаз, который связан с сердцем; в третьей фазе небеса создают элемент дерева в радужной оболочке глаза, которые связаны с печенью; в четвертой фазе земля производит элемент металла в белках глаз, которые связаны с легкими и в пятой фазе небеса производят элемент земли в верхних и нижних веках глаз, которые связаны с желудком<sup>7</sup>. Таким образом сущности

---

<sup>6</sup> Применение быстрого и медленного огней преобразует загрязнения в теле в слезы.

<sup>7</sup> Зрачки — черного цвета, то есть цвета пероэлемента Воды, поэтому их состояние говорит о функционировании почек. В уголках глаз находится выходной проток слезного канала, красный по цвету, то есть соответствующий Огню и сердцу. Белки глаз — белые по цвету, соответствуют Воздуху и легким. Радужная оболочка имеет синий или зеленый оттенок, что соответствует цвету Деревя, печени. Верхнее и нижнее веко желтоватого цвета, то есть цвета Земли, а следовательно указывают на состояние плотного органа (*цзан*) селезенки-поджелудочной железы и соответствующего ему полого органа (*фу*) желудка. Среди всех органов самыми важными являюся органы *цзан*, однако, в связи с органами первоэлемента Земли это не совсем так. Согласно традиции, разде-

всех пяти внутренних органов находятся в глазах, в то время как первоначальная духовность, хотя и расположенная в мозгу, также проявляется через орган зрения. Все тело отрицательно (*Инь*), за исключением глаз, которые положительны (*Ян*). И из-за этого небольшого количества положительного *Ян* в глазах человек не оказывается во власти отрицательного *Инь*. Это положительное *Ян* нужно использовать в начале алхимической тренировки, чтобы вырвать корни скрытых болезней, которые скопились в теле.

Быстрый огонь используется, чтобы переместить огонь духа в печь (под пупком). Древними он был назван “перемещающим огнем”.

Под “перемещением” или “сдвигом” подразумевается то, что внутренний огонь поднимается так, что внутренний и внешний огни начинают взаимодействовать с целью расширить все замусоренные энергетические каналы и очистить их от завалов.

Так как положительный огонь сильнее, чем воспроизводящая сила, то он передвигает ее во все части тела, чтобы убрать все загрязнения и таким образом воспрепятствовать развитию болезней.

Вы можете применять кристаллический шарик гипнотизера или вообще любой круглый предмет, чтобы с ним практиковаться утром и вечером. Сначала сидите в позе медитации до тех пор, пока ваш ум не установится и тогда поместите перед собой кристаллический шарик так, чтобы он находился ни слишком далеко, ни слишком близко, ни слишком

---

ляемой, например, алхимическим медицинским трактатом Наньцзин, желудок —местилище жизненных сил *ци* человека, а поэтому *ци* желудка является одной из основополагающих энергий человеческого организма (подробнее см. в книге Д. А. Дубровин. Трудные вопросы классической китайской медицины. Аста-пресс. Ленинград. 1991). Вот почему в этом трактате указывается, что веки отвечают за состояние желудка. — Д. Д.



низко, ни слишком высоко, а как раз на одной линии с точкой, находящейся посередине глаз. Смотрите на шарик, и через некоторое время у вас из глаз потекут слезы: они соленые, плохо пахнут и являются остатком внутреннего засорения, подобно слезам, вызываемым чувствами и эмоциями, такими как грусть и т. п. После применения этого “сдвигающего огня” для удаления скрытых болезней, вы должны немедленно применить медленный огонь для успокоения зрачков, которые в противном случае могут быть повреждены жаром. Для медленного огня помогите энергетическим каналам, которые были расширены, сжаться так, чтобы дыхание (*ци*), распространившееся по всем частям тела, могло вернуться к своему исходному пункту под пупком.

Этот медленный огонь называется “успокаивающим огнем”, свойством которого является приведение к неподвижности. Вы, должны применять его, полностью закрыв глаза и сконцентрировавшись на точке между ними для того, чтобы передвинуть дыхание в нижний *дань тянь*.

Эта концентрация должна продолжаться до тех пор, пока представление о самом себе и о других полностью уйдет, а тело и ум перестанут существовать; только тогда ваша концентрация будет эффективной. При выполнении этого ваш язык должен затыкать Небесный водоем в небе. Со временем сладкая роса, вкусом похожая на мед, пойдет вниз по горлу в канале *жэнь мо*, пока она не достигнет полости нижнего *дань тяня*, где она перейдет в отрицательную воспроизводящую силу (*инь цзин*), которая затем опускается в яички, где она создает сперму. Поэтому чистая слюна является чрезвычайно драгоценной вещью, которая сохраняет физическую силу, она требует особой заботы. Если слюна хорошая, тогда элемент воды внизу живота будет полным, и это приведет к тому, что глаза будут блестеть,

а зрачки и белки будут четко очерчены. Когда болезни уже находятся в теле в скрытом состоянии, тогда зрачки не будут ясными, а на белках выступают красные или желтые черточки. Тогда вы должны будете начать практику и проводить ее до тех пор, пока глаза не станут такими, как у здорового ребенка, у которого зрачки яркие и окружены голубоватыми белками; только тогда вы освободитесь от скрытых болезней.

Физиология утверждает, что при формировании зародыша первыми появляются глаза, а зрачки — на 12 дней позднее. Анатомия говорит, что слезы исходят от жидкости, которая омывает глазные яблоки и что в носовой полости имеется проход, проводящий слезы и выделения, который проходит ко внутренним органам. Именно через этот проход изгоняются внутренние, скрытые болезни, потому что других каналов, пригодных для этой цели, в теле нет.

Количество времени, устанавливаемое для применения быстрого и медленного огня, должно быть пропорционально отношению трех к семи для того, чтобы не получать вреда от плохо подобранной продолжительности упражнения. После получения указаний от моих наставников Ляо Жаня и Ляо Куна относительно возбуждения быстрого огня, я смотрел на горящую палочку благовоний, которую впоследствии заменил кристаллическим шариком, и закрывал глаза, чтобы сфокусировать концентрацию и получить медленный огонь для снижения жизненного дыхания (*ци*) в моем сердце и успокоения моего духа и интеллекта. В результате уши перестали слышать хоть какой-нибудь звук, а дыхание сделалось похожим на тоненькую нить, которая кажется вообще не существующей, но которая сохранялась до тех пор, пока мои мысли не прекратились и все мои чувства и эмоции исчезли. Тогда элемент огня в моем сердце пошел вниз в то время как элемент воды вни-

зу живота стал спонтанно подниматься. Кончик языка касался нёба и обе железы выделяли много слюны; вскоре мой рот заполнился ею; она была сладкая, как мед. Одним глотком я опустил ее вниз, заставляя низ моего живота сильно вибрировать. Внезапно мой ум и интеллект стали спокойными и пустыми; сначала мои руки и ноги, а затем и все тело исчезли, не оставив никакого следа. Как все, достигающее своего предела, обращается вспять, так за этим крайним спокойствием и тишиной последовало движение и совершенно неожиданно сильно завибрировала жизненная сила, заставив мой пенис стоять напряженно, что доказывает, что реальный огонь, который оставался спящим некоторое время, начал двигаться сам по себе.

**Вопрос:** Все даосские книги говорят об алхимическом элементе, но не упоминают об огне. Не могли бы вы объяснить “фазы огня” (*хо хоу*) так, чтобы будущие ученики не путались в этом?

**Ответ:** “Фазы огня” — это общий термин. “Огонь” представляет внутренний жар, а “фазы” представляют шесть этапов очищения огнем. Здесь слово “огонь” имеет 18 значений, которые соответствуют идущим по порядку этапам очищения; поэтому исполняемая им роль будет разной для каждого этапа.

Если вы не получили указаний от просвещенного мастера, вы никогда не уясните себе всего этого. Фазы огня, то есть этапы очищения огнем и создание алхимического элемента идут в определенной последовательности, и их нельзя смешивать. Это подобно изготовлению кирпича; глина сперва смешивается с водой и затем обжигается на огне так, чтобы получить кирпич. Если кирпич не обожжен на огне, он превратится в месиво под действием дождя. Точно так же алхимический элемент можно собрать только после очищения огнем воспроизводящей силы; толь-

ко тогда из него можно получить золотой эликсир. В противном случае он распадется.

В Фэн Хо Цзин говорится: “Когда в текстах применяются такие выражения, как “возбуждать огонь”, “вести его”, “воздействовать огнем на огонь” и “останавливать его”, то все это означает огонь, создаваемый дыханием. Когда встречаются такие выражения, как “заморозить огонь”, “ввести его в...”, “уменьшить его”, “сдвинуть огонь”, “огонь в своем собственном доме”, “огонь сердца”, то все они выражают огонь, получаемый от духа (*шэнь*).

Когда применяются такие выражения, как “циркулирование огня”, “собрание его”, “поднятие его”, “огонь в помещении воды”, “отрицательный огонь”, “огонь, погруженный в воду” и “огонь в печи”, то все они обозначают огонь, получаемый из врожденной жизненности [*сянь тянь ци*].

Огонь, разожженный дыханием, преобразует воспроизводящую жидкость, получаемую в результате переваривания пищи, в воспроизводящую силу (*цзин ци*).

Огонь, получаемый из духа, преобразует воспроизводящую силу в жизненность. Огонь, получаемый от врожденной жизненности, очищает дыхание и вносит вклад в проявление духа. Духовный огонь сублимирует дух, который возвращается к состоянию ничто. Таким образом, сначала и до конца, успешная практика по достижению бессмертия выполняется при помощи огня”.

Поэтому без объяснения просвещенного наставника очень трудно понять эти 18 фаз огня.

Вопрос: Не объясните ли вы, почтенный наставник, эти 18 фаз одну за другой?

Ответ: “Зажигание огня” совершается дыханием через нос и оно подразумевает вдох и выдох, в течение которого производится и собирается небольшое количество

лекарства (*сяо яо* или микрокосмического алхимического элемента). Воздух, который проходит вниз и вверх по телу, называется “легким ветерком” (*сунь фэн*). Когда при каждом вдохе воздух входит в тело, ваша концентрация заставляет воспроизводящую силу подниматься по каналу *ду мо* в позвоночнике до головы, и когда с последующим выдохом воздух покидает тело, ваша концентрация заставляет воспроизводящую силу спускаться по каналу *жэнь мо* от головы вниз в полость смертности. Это ваша концентрация вращает Колесо Закона (т. е. совершает движение по микрокосмической орбите).

Хотя первоначально зажженный дыханием огонь и ощущаем, его следует рассматривать как неоощуемый (т. е. на него не надо обращать внимания), потому что если вы будете цепляться за него, он может сделаться опасным. Чтобы быть эффективным, он должен рассматриваться как несуществующий, который, тем не менее, существует. При этом благоприятствующем условии воспроизводящая сила называется вынужденной вернуться в нижний *дань тянь*<sup>8</sup>.

Механизм подъема и опускания воспроизводящей силы по микрокосмическому кругу называется “запиранием и отпиранием” (*хо ти*)<sup>9</sup>, а также

<sup>8</sup> Большинство учеников терпят неудачу в своих тренировках, т. к. они не знают, как управлять этим огнем, усиливающим как раз те страсти, которые они стремятся подавить. Это объясняет аморальные поступки религиозных людей, в то время как мирские люди их легко избегают.

<sup>9</sup> “Закрывание” (*хо*) и открывание (*ти*) — это два даосских выражения. Когда внешний воздух вдыхается, он достигает низа живота и толкает вверх жизненную силу; это механизм закрывания дыханием, при котором воздух идет вниз, в то время как внутренняя жизненность поднимается вверх к голове. При выдохе наружный воздух выбрасывается из нижней части живота, в то время как жизненная сила, теперь освобожденная от давления, возвращается в низ живота; это открывание механизма дыхания, при котором наружный воздух выбрасывается, а жизненность опускается вниз.

“флейтой без отверстий”, на которой играют в обратном порядке”<sup>10</sup>.

При отсутствии возбуждения мысли, когда пенис напряженно стоит, ученик должен вдохнуть внешний воздух, который достигнет полости смертности (в основании пениса) заставит там отрицательное жизненное дыхание (*инь ци*) подняться по каналу *ду мо* к центру жизненности (в нижний *дань тянь*).

После этого он должен выдохнуть так, чтобы отрицательное жизненное дыхание в центре *цзян гун* (солнечное сплетение) опустилось к нижнему *дань тяню*. После многократного повторения этого упражнения пенис сократится и вернется назад до нормального положения и ученик будет чувствовать себя очень хорошо.

Таким образом каждый вдох и выдох встряхивает поле эликсира (нижний *дань тянь*), связанное с яичками семянным потоком (*чунь сянь*)<sup>11</sup>, через который их достигает отрицательная воспроизводящая сила (*инь цзин*) для того, чтобы перейти в сперму. Эта жидкость содержит сперматозоиды и если следовать обычному мирскому пути, то она вытечет наружу, чтобы произвести потомство, но если ее движение будет изменено на обратное, она внесет свой вклад в создание золотого эликсира. Вопрос заключается только в том, следовать ли обычному для мирян пути, или превратить его в обратный. Этого обычный человек не может понять. Поэтому вам необхо-

<sup>10</sup> Читатель не должен смешивать этот даосский термин с чаньский (дзэнским) выражением “флейта без отверстий”, которое обозначает ум, закрытый для всех восприятий, связанных с органами чувств и создающий мелодию, доступную лишь для просветленных людей. Тот, кто обрел “флейту без отверстий”, понимает Дхарму ума, представленную в трех томах нашей серии “Учение Чань и Дзэн”, изданную в Лондоне, в издательстве Rider.

<sup>11</sup> Половой канал идет от яичек через смертную преграду к основанию пениса и половому зятвору — головке пениса.

димо обратиться к просвещенному наставнику, чтобы не погубить свое будущее.

Вопрос: Что вы понимаете под выражением “вести огонь”?

Ответ: Когда вы вдыхаете и выдыхаете, ваша концентрация заставляет воспроизводящую силу подниматься и опускаться по микрокосмическому кругу, таким образом медленно поворачивая колесо закона. Счет ведется от одного до десяти и затем от десяти до ста дыханий. При этом сердце (ум) следует счету с целью предотвратить блуждание ума по окружающему пространству.

Если сердце и дыхание действуют в унисон, это называется “запиранием сердца обезьяны” и “связыванием скачущей лошади интеллекта”.

В Дань Цзин говорится:

“Пусть мысли приходят и уходят.  
Наблюдайте за ними,  
Не привязываясь и не цепляясь к ним.  
Это правильный путь.  
Все привязанности  
Ведут к Смерти,  
Но инертность  
— к ложной пустоте”.

Внимательность должна уступить дорогу бездумью, так что сердце (место пребывания сущности) освободится от всяких волнений и возмущений и станет бесплотным и духовным, превосходя рождения и смерти. Если вы хотите освободиться от неправильных мыслей, вы должны придерживаться правильного сознания и тогда подобные мысли сами прекратятся, так что ваше сердце будет как яркая луна в пространстве — чистая, незапятнанная, безо всяких чуждых вкраплений. Когда сердце привыкнет к этому состоянию, оно освободится от иллюзий, достигая апогея в смерти сердца (мыслей, мирского ума) и воскресении духа. Если дух не устанавливается, то свет сущностной природы не даст о себе знать,

а если интеллект не заморожен, то страсти нельзя вырвать из себя. В этом состоянии спокойной ясности, когда самое сокровенное вибрирует само по себе, вы должны без промедления воспользоваться его вибрациями, чтобы собрать микрокосмический алхимический элемент. Это называется “ведением огня” (для собирания элемента).

Вопрос: Каждый ли вдох и выдох вызывают подъем и опускание жизненного дыхания? Вы говорили о “замораживании дыхания”, а теперь вы упоминаете о “ведении огня”. Мне это не ясно. Пожалуйста, объясните все это полностью.

Ответ: Это происходит потому, что вы неправильно поняли мои указания. В начале первый подъем и опускание жизненного дыхания, которое поворачивает Колесо Закона, служит для отождествления процесса мышления с вращением колеса для того, чтобы прекратить все блуждания мысли. Тогда как следующие вдыхания и выдыхания направляет жизненное дыхание (*ци*) вверх и вниз, дабы завершить полный круг, останавливая этим поднятие полового органа. Все это преследует цель предотвратить утечку воспроизводящей жидкости (семени), но это должно быть произведено только после того, как будет собран алхимический элемент. Пожалуйста, продумайте все это внимательно. Эти два рода дыхания вызваны единственной задачей “вести огонь”, чтобы повернуть Колесо Закона с двойной целью: остановить блуждание мыслей и предотвратить утечку воспроизводящей жидкости.

Вопрос: Что вы подразумеваете под “остановкой огня”?

Ответ: Под “остановкой огня” подразумевается прекращение всех алхимических дыханий<sup>12</sup>.

<sup>12</sup> Хотя практикующий продолжает дышать как обычно, он не должен применять вдохи и выдохи для возбуждения внутреннего огня, который тогда пре-



Вопрос: Почему прерывается алхимическое дыхание?

Ответ: Если низ живота полон воспроизводящей силы (*цзин ци*), внутренний огонь останавливается путем прекращения всякого алхимического дыхания через нос.

Патриарх Чжэн Ян сказал: “Если алхимический элемент созрел, тогда использование огня надо прекратить, потому что продление огня может его испортить”. Бессмертный Чун Сюй сказал: “Только когда наступит время для остановки огня, можно собирать микрокосмический алхимический элемент для осуществления прорыва”.

Время для прекращения огня наступает после того, как золотой свет покажется два раза; это будет временем для собирания микрокосмического алхимического элемента путем прекращения всякого алхимического дыхания через нос. Если ученик ждет третьего появления золотого света для остановки огня, он упустит время и макрокосмический элемент будет испорчен.

Огонь должен быть остановлен до собирания макрокосмического элемента для прорыва. После второго проявления золотого света элемент должен быть собран для полного восстановления воспроизводящей силы (*цзин*), жизненности (*ци*) и духа (*шэнь*). Если дыхание через нос применяется во время собирания элемента, то последний будет готов рассеяться ночью, потому что вдыхаемый и выдыхаемый воздух может встряхнуть и испортить воспроизводящую и жизненную силы. Поэтому надо прекратить всякое алхимическое дыхание через нос, чтобы остановить огонь.

---

кратится сам собой.

Вопрос: Если не производятся алхимические вдохи и выдохи, тогда как же смогут воспроизводящая и жизненная силы подниматься и опускаться по микрокосмическому кругу?

Ответ: Хотя дыхание через нос не используется алхимически, внутреннее жизненное дыхание в теле будет проталкиваться вверх и вниз путем концентрации ученика. Таким образом, каждый подъем и опускание жизненного дыхания согласуется с его волей и поворачивает Колесо Закона; только это может быть названо “остановкой огня” для сбора алхимического элемента.

Вопрос: Что вы подразумеваете под “воздействием огня на огонь”?

Ответ: Это означает применение вдоха и выдоха для сбора алхимического элемента, приводя воспроизводящую и жизненную силы в печь в нижней части живота при помощи “легкого ветерка” (дыхания). Это означает управление воспроизводящей силой. Такой процесс называется “воздействием огня на огонь”.

Элемент огня в воспроизводящей силе, жизненности и духовности движется от **A** к **D** (для очищения) и затем к **G**, где он немного задерживается и называется восходящим положительным огнем (*ян хо*). Затем он начинает движение вниз от **G** к **J** (для очищения) и затем останавливается в **A**. Он называется нисходящим отрицательным огнем (*инь хо*). Таким образом его движение (*син*), задержка (*чжу*), возобновление движения (*цзи*) и остановка (*чжи*) являются четырьмя фазами алхимического процесса, который включает в себя оба этапа очищения. Практикующие должны продумать все это, чтобы ясно представить себе весь механизм. Каждый цикл от **A** к **D**, **G**, **J** и обратно к **A** включает подъем положительного *Ян* и спуск отрицательного *Инь*; за-

кривание и открывание механизма дыхания; использование воздуходувных мехов; шесть фаз кругового движения и собирание и очищение алхимического элемента. До какой степени практикующий поймет все это, зависит от того, встретит ли он просвещенного наставника или нет.

Если вы не встретили просвещенного учителя и можете полагаться лишь на свой собственный интеллект при изучении даосских текстов, и если во время восхождения положительного огня вы только отсчитывается 180 раз ( $9 \times 4 = 365$  фаз) от А к В, С, Е и F, а во время опускания его отрицательного двойника 120 раз ( $6 \times 4 = 24 \times 5$  фаз) от G, H, I, K, L, не понимая процессов запирания — отпирания в механизме дыхания, и шести фаз алхимического процесса, завершающих эффективную работу орбитального движения по микрокосмическому кругу, тогда вы просто потерпите неудачу в своей практике “воздействия огня на огонь” и все ваши усилия будут бесплодны. (Выше мы встретились с четырьмя типами огня, разжигаемого дыханием.)

Вопрос: Фэн Хо Цзин перечисляет другие семь типов огня; что подразумевается под “замораживанием огня”?

Ответ: “Замораживание огня” означает замораживание духа и приведение его в нижний *дань тянь*.

В Дань Цзин сказано: “Все мастера учат только лишь замораживанию или фиксированию духа в полости жизненности. Фиксирование духа заключается в концентрации, которая приводит к тому, что веки обоих глаз смыкаются друг с другом с предельной плотностью. Это называется “замораживанием духа”, “взглядом назад” и “соединением солнца с лунной” для того, чтобы вернуться к врожденному состоянию зародыша в утробе матери, когда оба его глаза еще согласованы и природа и жизнь еще еди-

ны. При рождении природа и жизнь делятся надвое и таким образом перестают быть едиными.

“Замораживание огня” означает, что оба глаза согласованно смотрят вниз в полость жизненности (нижний *дань тянь*), которая называется затвором жизни (*мин мэнь*) и которая находится под пупком перед почками; расстояние от него до живота и стены находится в соотношении семи к трем. Она находится ниже почек, по центру сверху с *ни вань* или мозгом, а снизу с подошвами ног, будучи источником врожденного *Дао* (или бессмертия). Поэтому сказано: “Эта полость не является материальной и в ней осуществляется единение мужского (*цянъ*) и женского (*хунъ*) начал. Она называется полостью духовной жизненности, которая содержит оба элемента воспроизводящей силы — огня и воды.

Древняя медицинская наука называла ее “затвором жизни”. Мой наставник Ляо Кун говорил: “Когда кровь достигает этой полости (под пупком), она переходит в отрицательную воспроизводящую силу (*инь цзин*), которая прокладывает себе путь в яички”.

Все ученые обязаны знать, что для того, чтобы подвести духовность (*шэнь*) в полость жизненности и задержать ее там, практикующий должен сидеть в медитации в тихой спокойной комнате, обратить глаза назад, чтобы смотреть в эту полость, осознавая ее, но не привязываясь к ней, то есть он сперва чувствует ее присутствие, а затем забывает о ней. При фиксации духа в этой полости, ум практикующего должен быть пустым, то есть свободным от чувственных восприятий и не привязанным ни к форме, ни к относительной пустоте для того, чтобы сохранить полнейшую тишину и отсутствие материальности. На этом этапе ощущается лишь дыхание при полной внутренней гармонии между верхней и нижней частями тела, которая проявляется в невыразимо при-

ятном ощущении. Внезапно его глаза кажутся спадающими с его лица в полость нижнего *дань тяня*, создавая у него ощущение, что его тело больше не существует и что истинная жизненность наполняет место обитания духа, который будет удерживать ее.

Вопрос: Что вы подразумеваете под “проведением огня”?

Ответ: Это “положительный огонь” (*ян хо*), как будет разъяснено в главе VI. В главе IV уже рассматривалось собирание микрокосмического внешнего алхимического элемента для того, чтобы вернуть его обратно в печь (в нижней части живота); поскольку этот элемент еще не сублимирован при помощи огня, он может утечь прочь подобно чаю, непрерывно наливаемому в чашку, которая в конце концов переполняется, а завар выливается наружу.

Этот положительный огонь может преобразовать элемент в печи в жизненность для того, чтобы прекратить ее утечку. Этот этап имеет гораздо большее знание, чем просто собирание элемента, как отмечалось в главе IV.

После собирания и удерживания внешнего алхимического элемента, как было описано выше, практикующий, сидя в медитации, должен закрыть глаза, вращать ими слева направо девять раз и затем приостановиться, чтобы посмотреть, не открылся ли затвор внутреннего круга света. Если нет, то он должен немного подождать и затем закрыть глаза, чтобы сделать вторично такие же десять движений глазами и опять остановиться, чтобы узнать не появился ли свет и не открыл ли он свой затвор. Если нет, он должен продолжать делать то же число оборотов по третьему и четвертому разу. Таким образом он делает четыре раза одно и то же число вращений. Это является “приведением в движение огня” для поднятия положительного огня.

Вопрос: Что вы понимаете под “опусканием огня”?

Ответ: “Опускание огня” — это действие, заставляющее огонь уходить. В Дань Цзин сказано: “Подъем положительного огня совершается за 36 оборотов, а опускание его отрицательной части за 24 оборота”.

При опускании отрицательного огня для того, чтобы открыть затвор, практикующий должен вращать глазами от G обратно к D, A и J 6 раз. Он должен закрыть глаза, чтобы смотреть на внутренний круг света. Видя, что затвор еще не открыт, он должен сделать это еще четыре раза. Это есть опускание огня.

Только глаза являются носителями положительного начала (Ян), тогда как остальное тело отрицательно (Инь). И содержащие положительную энергию глаза со временем преодолевают отрицательность тела, так что положительное начало (Ян) будет день ото дня развиваться в то время, как отрицательное начало (Инь) будет соответственно уменьшаться. Со временем все тело сделается положительным (Ян). В тексте это выражено так: “Пока отрицательное начало (Инь) не будет полностью изгнано, бессмертие не может быть достигнуто”. Это также является удалением отрицательного огня (*инь хо*).

Термин “сдвигание огня” был разъяснен выше. “Сдвигание огня” — это изменение, не связанное с движением, то есть трансмутация, производимая быстрым огнем, в результате которой ничто больше не будет иметь формы или размера при рассмотрении как с близкого, так и с далекого расстояния.

Оно также предполагает исключение любых нечистых остаточных элементов. И только это можно называть подлинной эффективностью.

Термин “успокоение огня” означает осуществление неподвижности (см. выше) при полном отсутствии мысли о себе или о чем-нибудь другом. Это делается для того, чтобы обеспечить пустоту тела и интеллекта. Тогда совершенно внезапно практикую-

щий вдруг почувствует, что он как будто выходит из своего физического тела, чтобы посмотреть на свое подлинное лицо. Только это можно называть истинным результатом!

Вопрос: Что вы понимаете под выражением “огонь в *ли* (то есть огонь в доме огня)?

Ответ: Сердце является домом огня. Когда сердце возбуждено, пенис стоит напряженным, несмотря на отсутствие мыслей. Это является настоящим огнем в доме, который поднимает половой орган и, хотя мысли отсутствуют, этот огонь не является тем подлинным огнем, который вибрирует в часы жизни *цзы* (между 11 часами вечера и 1 часом ночи), когда пенис находится в состоянии эрекции. Если вы будете собирать алхимический элемент в неподходящий момент, он будет слишком незрелым, потому что жизненность не будет полной и может легко рассеяться. Поэтому не следует собирать этот элемент в неподходящее время. Этот элемент следует собирать только когда пенис стоит в состоянии эрекции в час жизни *цзы*, и это следует делать быстро, потому что это время является подходящим, и если вы упустите этот момент, тогда элемент состарится и станет бесполезным, потому что жизненность рассеется после прожжения огня в его собственном доме.

Вопрос: Что такое огонь сердца?

Ответ: Когда глаза блестят и сердце вибрирует от страсти, это называется “главным огнем” (*чжунь хо*) или огнем сердца.

Это плохой огонь, возникающий от мыслей, и практикующий должен избегать его. Когда глаза видят лицо противоположного пола, это возбуждает дурные мысли, в сердце возникает влечение, и это поднимает половой орган. Если практикующий в этом случае попытается собрать алхимический эле-

мент, то нечистая воспроизводящая жидкость создаст иллюзорный элемент.

Этот иллюзорный элемент похож на надувной мяч, который после многих ударов постепенно теряет воздух и морщится. Точно также, когда мысли увеличивают плохой огонь, становящийся все более интенсивным, тогда половой орган поднимается все чаще. Если вы будете ошибочно думать, что при этом создается алхимический элемент и будете стремиться собрать его, ваши усилия будут бесплодны и вы лишь причините себе вред.

Ваше тело будет казаться сильным, пока длится этот плохой огонь, но ваше здоровье будет терпеть от этого ущерб и фактически будет все время ухудшаться. Частое возбуждение сексуального желания подобно тому, как если бы вы надевали на голову соломенную шляпу, собираясь тушить большой пожар. Вы лишь нанесете ущерб своему телу и не только не достигнете бессмертия, но, наоборот, рискуете сильно сократить свою жизнь.

Поэтому вы должны избегать собирать алхимический элемент, когда огонь вашего сердца возбужден дурными мыслями. Упомянутые выше семь типов поведения огня: замораживание, подведение и опускание огня, сдвигание огня, успокоение огня, огонь в его собственном доме, — возникают от духа и могут преобразовать воспроизводящую силу в жизнь. Этот огонь духа возникает от духовной силы в глазах и, если он поддерживается приобретенным дыханием через ноздри, то он может сублимировать воспроизводящую силу и поддерживать внутреннее жизненное дыхание.

Мой наставник Ляо Кун сказал: “Воспроизводящая сила может быть полностью сублимирована за сто дней и тогда она заполнит весь низ живота”.

Это не означает лишь возмещения рассеянной воспроизводящей силы, поскольку эта сила должна



быть удержанной и выделенной, так что вы можете вновь вернуть себе то количество, которое вы имели в скрытом состоянии к моменту половой зрелости.

Эта полнота врожденной жизненности в вашем теле проявляется в вашем половом органе, который сокращается во время тренировки. Восстановление полного запаса воспроизводящей и жизненной сил осуществляется при помощи других семи типов поведения огня, а именно: циркуляция, поднятие, погружение в воду, отрицательного огня, огня в помещении воды и огня в печи. Эти семь типов огня исходят из врожденной жизненности и способствуют воздействию энергии дыхания на проявление первоначального духа. Под первоначальным духом подразумевается то, что это дух не может быть никак выражен.

Вопрос: Что вы подразумеваете под “циркуляцией огня”?

Ответ: Когда воспроизводящая и жизненная силы вибрируют, вы должны применить механизм кузнечных мехов, дыхательный метод замыкания и открывания, шесть фаз алхимического процесса и положительный подъем и отрицательное опускание, чтобы создать циркуляцию истинного огня, поднимая его к мозгу через первый затвор у основания позвоночника, второй затвор между почками и третий затвор в затылке. Все три затвора отворяются на вдохе. Последующее выдыхание отправляет огонь вниз от исходной полости духа (*цзы цяо* в мозгу) к центру *цзян гун* (в солнечном сплетении) и затем обратно к полости жизненности под пупком. Таким образом полное дыхание включает в себя подъем и опускание истинного огня.

Это и есть циркуляция огня.

Вопрос: Что вы имеете в виду под “собираем огня”?

Ответ: “Собирание огня” означает накопление огня. Древние говорили об алхимическом элементе, не упоминая об огне, который является воспроизводящей и жизненной силами. Огонь также является алхимическим элементом. Так что, когда истинный огонь вибрирует, вы должны накопить его.

Если вы совершенствуете лишь одну сущностную природу и не думаете о вечной жизни, тогда ваша практика будет неполной и неэффективной. Ибо совершенствование одной природы обеспечивает лишь опускание положительного огня (*ян хо*) без подъема снизу жизненного дыхания (*ци*). Результатом этого будет то, что природа и жизнь не смогут соединиться. Поэтому вы обязательно должны собрать огонь, чтобы поднять снизу жизненное дыхание.

Вопрос: Что вы подразумеваете под “поднятием огня”?

Ответ: После того, как огонь собран, он стремится развиваться дальше. Вы должны поднять его через три затвора в позвоночнике до *ни вань* или мозга, и затем опустить его по *жэнь мо* или каналу зачатья до полости *цзын гун* (солнечное сплетение), прежде чем вернуться в центр жизненности (под пупком). Делая это, вы должны применить свою неразличающую концентрацию, чтобы поднять и опустить его, завершая полный круг.

Хунь Жань-цзы сказал: “Когда жизненность проявляется, она сильно вибрирует и огонь развивается под пупком. Это тот момент, когда вы должны поднять его, чтобы снабдить энергией ваше тело, ослабленное из-за утечки воспроизводящей силы. Последняя со временем восстановится, чтобы продлить вашу жизнь”.

Вопрос: Что вы понимаете под “огнем в кань” (место обитания воды или обиталище воды)?

Ответ: *Кань* и *Ли*<sup>13</sup> символизируют нижнюю часть живота и сердце соответственно.

Дух в *Ли* (доме огня) является сущностной природой, а жизненность в *Кань* (доме воды) является вечной жизнью. Огонь в обиталище воды символизирует жизненность в состоянии вибрации, которая тогда образует нечто вроде воздуходувных мехов, занимающих пространство, начинающееся на 1,2 дюйма ниже сердца и идущее до 1,3 дюйма ниже пупка, которое связывается через полость смертности (*шэн сы цяо* у основания пениса) с половым затвором (*ян гуань*) на кончике пениса. Это и есть “огонь в доме воды”.

Вопрос: Что вы понимаете под “отрицательным огнем” (*гунь хо*)?

Ответ: *Гунь* символизирует нижний *дань тянь*, называемый также печью. *Хо* — это жизненность, которая пользуется преимуществом огня в доме воды для того, чтобы опуститься в канал управления *ду мо* в позвоночнике, где вентиляция, обеспечивается вдохами и выдохами, преобразовывает воспроизводящую силу в алхимический элемент для того, чтобы провести его по микрокосмическому кругу. Так как положительный *Ян* не может быть накоплен без помощи отрицательного *Инь*, жизненность (*ци*) должна соединиться с воспроизводящей силой (*цзин*), чтобы сделаться огнем. Это является соединением положительной жизненности с отрицательной воспроизводящей силой, которые затем поднимаются к голове через *ду мо* или канал управления. Если на этом этапе возникнут скверные мысли, тогда ни воспроизво-

<sup>13</sup> *Кань* и *Ли* — два графических символа, обозначающих воду и огонь, согласно “Книге Перемен”.

дящая, ни жизненные силы не смогут быть введены в истинный круг, а войдут в уретру, вызывая в ней болезненный, воспалительный процесс с лихорадкой, который прекратится лишь после испускания красно-желтой мочи. Это вредное последствие возбуждения мыслей на данном этапе.

Если воспроизводящая и жизненные силы пройдут через полость смертности у основания пениса, то они войдут в два канала на бедрах. Движению по ним будет препятствовать накопление воспроизводящей жидкости (семени).

Вопрос: Что вы понимаете под “огнем, погруженным в воду”?

Ответ: Когда воспроизводящая и жизненные силы находятся в своей полости под пупком, они являются огнем, но когда они покидают эту полость, чтобы излиться наружу, они принимают форму жидкости. Чтобы собрать алхимический элемент надо удерживать жизненность в ее полости, которая называется полостью истинной жизненности (*чжэн ци сюэ*) или нижним *дань тянем*. Это место, где проявляется истинная жизненность, соединенная с половым органом. Воспроизводящая сила тяжеловесна и водяниста, и стремится опуститься, а дух легок и горяч, и стремится вознестись вверх. Обычно человек не осознает потока жизненности и поэтому он подвержен рождению, старости, болезням и смерти. Жизненная сила, которая рассеивается, не является вдыхаемым и выдыхаемым воздухом. Она является истинной жизненностью, которая поддерживает воспроизводящую силу. Живет человек или умирает, это целиком зависит от наличия или отсутствия жизненности (*ци*).

Смерть вызывается истощением жизненности. Мертвое тело, сохраняющееся таким же, как и при жизни, отличается от живого лишь отсутствием жизненности.

Вопрос: Вы говорили о жизненности, расходуемой непрерывно. Как можно остановить ее утечку?

Ответ: Единственный способ заключается в запираании полового затвора (*ян гуань*), чтобы обеспечить долгую жизнь, освобожденную от смерти. В трактате Цзин Сянь Лунь сказано: «Тот, у кого закрыт половой затвор, наслаждается долгой жизнью. Все ученики должны искать указаний у просвещенных наставников и стремиться держать огонь и воду в одной полости, а именно — в нижнем *дань тяня*. Вода находится снизу, а огонь сверху. Когда огонь погружен в воду, он перестает возноситься и этим опустошает сердце, то есть не дать ему возбуждаться. А когда вода опалается огнем, она перестает стекать вниз. Это представляет собой устойчивое равновесие (*шуй хо цзи цзи*) между водой и огнем, которое со временем создает жизненность. Когда пенис сам собой приходит в состояние эрекции, это происходит из-за развития воспроизводящей и жизненной сил в их полости нижнего *дань тяня* и называется проявлением огня в воде. Мой наставник сказал: «Когда воспроизводящая и жизненная силы в полости нижнего *дань тяня* выходят из него прочь, они становятся жидкостью, но когда они возвращаются в эту полость, они являются врожденной жизненностью». Поэтому каждый раз, когда вы заметите проявление огня в воде, вы должны немедленно повернуть его обратно в полость нижнего *дань тяня*, чтобы сублимировать его. Только когда проявятся шесть необычных состояний вы сможете быть уверены, что бессмертное семя полностью сформировалось.

Вопрос: Что вы понимаете под «огнем в печи»?

Ответ: Когда дух и жизненность вибрируют в полости нижнего *дань тяня*, последний называется печью и когда они поднимаются к верхнему *дань тяню* (в голов-

ном мозге), последний называется котлом. При отсутствии духа и жизненности нельзя говорить ни о печи, ни о котле<sup>14</sup>.

Поэтому почтенный патриарх Чунской-цзу<sup>15</sup> говорил: “Котел первоначально не существует”. Патриарх Люй-цзу сказал: “Только те, кто знает, чем на самом деле являются печь, котел и меха, могут с пользой их использовать”. Чтобы создать настоящий “огонь в печи”, требуется истинное наставление просвещенных наставников, указующих, как долго следует собирать внешний алхимический элемент. Мы сейчас все это детально обсуждаем, чтобы помочь ученикам, которые должны знать правильные практические методы. Что касается сбора внешнего алхимического элемента, то практикующий, у которого пенис находится в состоянии эрекции, должен сперва убедиться, происходит ли это в час жизни *цзы* (между 11 часами вечера и 1 часом ночи), или нет. Если это действительно происходит в час *цзы*, тогда практикующий должен немедленно заблокировать половой затвор (*ян гуань* VG3 над половым органом), чтобы собирать алхимический элемент до тех пор, пока он не будет полностью уверен в успехе.

Если воспроизводящая и жизненная сила выбрасываются наружу, заставляя тело немного согнуться, тогда практикующий должен прижать свой средний палец к смертному затвору (чтобы остановить испускание) и немедленно привести в действие механизм “легкого ветерка”, шесть фаз алхимического очищения, воздуходувные меха и дыхательный процесс закрывания и открывания для того, чтобы про-

<sup>14</sup> Как в случае с невежественными мирскими людьми, которые допускают рассеяние воспроизводящей и жизненной сил в своем стремлении к сексуальным удовольствиям.

<sup>15</sup> Имеется в виду даос XVI—XVII вв. У Чун-суй, основатель школы “бес-смертных будд”, к которой принадлежит и автор данного текста. Ему принадлежат сочинения по практике внутренней алхимии (*примеч. перев.*).

вести назад и собрать воспроизводящую и жизненную силы. Для того, чтобы избежать случайной утечки, используются вдохи и выдохи, чтобы связать обе силы. После приведения их под контроль, их надо немедленно ввести в микрокосмический круг для сублимации под действием огня, во время которой воспроизводящая сила преобразуется в жизненность.

Это и есть постепенный метод преобразования воспроизводящей силы в жизненность. Когда и воспроизводящая, и жизненная силы будут полностью восстановлены, тогда тело практикующего не будет отличаться от тела юноши к моменту наступления половой зрелости. В трактате Цуй Сюй Пянь говорится:

“Когда яркая луна с юго-запада освещает дорогу, бессмертие растягивает свою бесконечную тропу”.

Это полость нижнего *дань тяня*, заполненная алхимическим элементом, который раскрывает перед глазами всю красоту положительного жизненного дыхания (*ян ци*). Ходит ли практикующий, сидит ли, стоит ли, но он всегда будет видеть перед собой белый свет, а со временем белый свет будет переходить в золотой. Это будет первым проявлением золотого света, и когда он появится во второй раз, практикующий должен остановить огонь. На этом этапе малейшая небрежность с его стороны грозит опасностью и долгим провалом; этот этап является самым трудным.

Упомянутые выше семь типов огня идут от врожденной жизненности и могут сублимировать все вдохи и выдохи для того, чтобы усилить проявление первоначального духа. Этот первоначальный дух является “духом, лишенным духовности”, который может применить духовный огонь для разрушения своей физической формы и возвращения в Ничто для достижения бессмертия.

Этот духовный огонь является золотым огнем духа, который тогда появляется. Учащиеся должны получить авторитетные указания просвещенных на-

ставников для того, чтобы реализовать этот духовный огонь золотого света, и в итоге примкнуть к сонму золотых бессмертных. Если вы полагаете, что вы реализовали этот золотой свет, в то время, когда много тонких золотых искр появятся в ваших глазах, вы жестоко ошибаетесь, ибо этот золотой свет обнаруживается перед вами в то время, когда ваше сущностное тело (*фа шэнь*) в великой пустоте еще только постепенно приближается к нему. Когда свет этого тела соединится и смешается с золотым светом перед вами, тогда вы реализуете свою сущностную природу, которая войдет в ваше физическое тело. Последнее впитает это духовное тело и за трехлетний срок претворится в чистую жизненность. Это проявление положительного духа (*ян шэнь*), который, собираясь в одном месте, принимает форму или же становится чистой жизненностью, рассеиваясь по всей великой пустоте, которая тогда становится ее безграничным телом.

Я получил указания от моих наставников Ляо Жэня и Ляо Куна, а также посетил более тридцати почтенных учителей, но лишь Пэн Му-чан, Цяо Цяо, Гань Цзи-мин и оба моих учителя знали тайны одновременного существования сущностной природы и вечной жизни. Я теперь открываю эти тайны честным ученикам, так чтобы они могли бы при встрече со своими учителями убедиться, насколько эти последние разбираются в вопросах, на которые даются ответы в этой книге. Я убеждаю их не доверять еретикам и самозванцам, которые, не зная ничего относительно алхимии, ведут себя как достойные доверия наставники. Их так называемые “учения” не имеют ничего общего с доктриной совершенствования сущностной природы и вечной жизни, потому что их единственной целью является заработок, и поэтому они вводят в заблуждение своих учеников, которые будут бесцельно затрачивать годы своей жизни, не получая никаких результатов.





Рис. 13

Диаграмма, характеризующая алхимический процесс освящения

## ГЛАВА VI

### СОБИРАНИЕ МИКРОКОСМИЧЕСКОГО ВНУТРЕННЕГО АЛХИМИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА

Метод собирания микрокосмического внутреннего алхимического элемента заключается во вращении глаз слева направо и наоборот для того, чтобы поднимать и опускать внутренний огонь. Медитирующий должен сначала опустить глаза вниз и затем перекатить их слева вверх по направлению к верхушке головы, затем опустить их вправо, посмотреть на пупок и на центр жизненности под ним, завершая этим полный оборот, как показано на рисунке при помощи изображения солнца, которое медитирующий держит в левой руке и которое из А поднимается в D и G, затем из G опускается в J (см. рис. 14). Это движение следует повторить 36 раз для поднятия положительного огня, чтобы открыть таинственный затвор (см. ниже). После этого он должен вращать глазами от G к D, A и J, как это показано при помощи изображения луны, которая на рисунке поддерживается правой рукой. Это движение следу-

ет повторить 24 раза для того, чтобы опустить отрицательный огонь (*инь хо*).

В главе IV рассматривался метод собирания микрокосмического внешнего алхимического элемента в целях восстановления воспроизводящей силы (*цзин*) и укрепления мозга. Он заключался в поднятии положительного огня (*ян хо*) по каналу управления *ду мо* к вершине головы 36 раз, что при достижении им вершины, называется “подъемом положительного огня” и затем опускания его по каналу действия *жэнь мо* по передней стороне тела 24 раза, что при достижении его убежища называется “опусканием отрицательного огня”. Каждый цикл завершается за одно полное дыхание (вдох и выдох), в течение которого дух [*шэнь*] и жизненность [*ци*] движутся или останавливаются вместе по связанном круге земли (т. е. внизу живота) и солнца (в голове), при этом дух приводится в движение вращением глаз, а жизненность совместным действием уже собранных жизненной и воспроизводящей сил. Эти движения и остановки связаны с собиранием микрокосмического внешнего алхимического элемента, который освобождает тело от болезней, в то время как внутренний алхимический элемент сохраняет постоянную жизнь, которая представляет собой врожденную жизненность.

В этой главе обсуждается метод использования микрокосмического внутреннего огня, который проходит фазы сублимации в основных точках D и J (см. рис. 4) для того, чтобы создать микрокосмический внутренний элемент. Этот метод также называется “внутренним слиянием” (*нэй цяо гоу*), учитывая то, что после того, как вы накопили достаточно микрокосмического внешнего алхимического элемента, истинная жизненность, движимая обдуванием и огнем, стремительно поднимается к мозгу. Тогда вы должны будете вращать глаза слева направо,

совершая полный оборот, чтобы направлять жизненность вверх и вниз с тем, чтобы жизненное дыхание в мозгу соединялось с нервной системой. На этом этапе мозг полностью развивается и между глазами возникает яркий свет; тогда вы должны будете собрать микrokосмический внутренний элемент; это обычно называется приготовлением золотого эликсира. Этот яркий свет является Таинственным затвором (*сюань гуань*), относительно которого сказано:

“Ваши уста не могут объяснить,  
Что появилось перед вами;  
Видя это,  
Вы освобождаетесь от забот”.

Мой наставник сказал: “Вращайте положительный *Ян* и отрицательную *Инь* (т. е. оба глаза), раскачивая этим мозг для того, чтобы вытянуть из его центра дух (*шэнь*), который развивался там и может распространиться через Таинственный затвор (т. е. возникающий яркий свет).

Чэнь Ни Вань<sup>1</sup> сказал: “Настоящий положительный *Ян* и отрицательная *Инь* являются истинным *Дао* (бессмертием), которое находится прямо перед вами, и которое не надо искать нигде больше”.

В Хо Хоу Гэ<sup>2</sup> сказано: “Солнце и луна<sup>3</sup> при вращении по кругу, соединяют положительное *Ян* с отрицательным *Инь* так, что ослепительный свет исходит из центра мозга. Если вы только собираете микrokосмический внешний алхимический элемент во

<sup>1</sup> Чэнь Ни-вань (XVIII в.) — даосский учитель знаменитого теоретика внутренней алхимии Бай Юй-чаня (*примеч. перев.*).

<sup>2</sup> “Песнь о периоде использования огня” (*примеч. перев.*).

<sup>3</sup> Левый и правый глаз представляют соответственно солнце и луну, то есть положительный *Ян* и отрицательный *Инь*.

время внутреннего «слияния» мужского и женского начал, но не собираете микрокосмический внутренний алхимический элемент в точках D и J круга, вы уподобляетесь повозке без колес или лодке без руля. Как же при этом вы можете достичь намеченной цели?”

Более того, если микрокосмический внешний алхимический элемент направляется в печь под пупком в условиях, когда положительный и отрицательный огни не посылаются вверх и вниз по энергетическим каналам через различные фазы сублимации на микрокосмическом круге, тогда воспроизводящая и жизненная силы не могут преобразоваться в чудесный свет. Это сияние золотого эликсира, который делает практикующего свежим и юным как весна, его кровообращение беспрепятственным, его дыхание легким и свободным, его пищеварение быстрым. Если микрокосмический внешний алхимический элемент остается нетронутым в печи под пупком, тогда он не сможет преобразоваться под действием огня в жизненность. Из-за этого вам трудно будет восстановить ваше исходное врожденное тело, которое не может проявиться и вместе с тем является самым драгоценным. Это происходит благодаря тому, что постоянная утечка воспроизводящей жидкости истощает энергию яичек, подобно тому как вода, доливаемая в уже наполненный сосуд, выливается через край, если нет огня, который мог бы вернуть эту воду обратно к источнику. Поэтому воспроизводящая жидкость понемногу рано или поздно уйдет, как показывают ночные поллюции. Без помощи опытного наставника вам будет очень трудно понять алхимию и несмотря на все ваши старания, вы не сможете остановить испускание воспроизводящей жидкости (семени). Не является ли это достойным сожаления?

**Вопрос:** Вы сказали, что после собирания микрокосмического внешнего алхимического элемента, практикующему не удастся преобразовать воспроизводящую силу

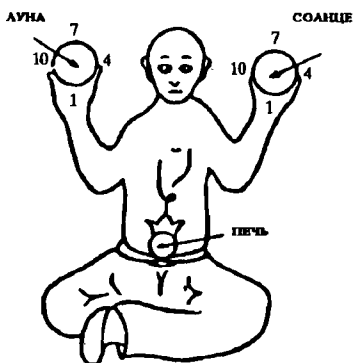
в жизненность, если он не поднимет вверх положительного огня (*ян хо*) и не опустит вниз его отрицательную часть (*инь хо*), и что он не сможет остановить истечение эликсира ночью. Мне много раз удавалось произвести и собрать микрокосмический внешний алхимический элемент и несмотря на то, что я никогда не применял этих подъемов и опусканий, у меня никогда не было ночных поллюций.

Чем можно это объяснить?

Ответ: Ваш вопрос очень уместен. Как вы сказали, вы лишь начали наполнять ваши яички; позднее, когда они будут наполнены, если вы не будете поднимать и опускать огонь, это будет походить на изготовление

Рис. 14

Диаграмма взята из древнего даосского трактата. Способ для медитирующего взглянуть украдкой, как его руки, отражающие время, помещаются на ногах и закрывают низ живота.



кирпичей без соответствующего обжига с тем, чтобы сделать их твердыми и крепкими; они тогда неизбежно развалятся при первом же дожде. Поэтому эти подъемы и опускания неизбежны, так как они играют ту же роль, что и огонь, обжигающий кирпич. Это и имелось в виду в Дань Цзин, где говорится: “Если в котле нет настоящих зерен, это все равно, что варить пустую посуду, повреждая ее этим”.

Теперь я рассмотрю это подробнее. Ваши два глаза, хотя и отдельные, имеют один единственный корень; если вращать обоими глазами, их корень бу-

дет также вращаться. Левый глаз представляет Восток, элементом которого является дерево, а правый глаз — Запад, элементом которого является металл. Элемент дерева поворачивается на запад, чтобы соединиться с первым. Это представляет соединение обоих элементов, заставляющее развиваться жизненное дыхание в мозгу и энергетическую силу, и далее — распространяться и объединяться в одно целое. Затем эти оба элемента, слившиеся вместе, достигают центра мозга, где преобразуют уже накопленный там микрокосмический внешний алхимический элемент в сохраняющую жизнь истинную жизненность. Это является вечной жизнью, возвращающейся к сущностной природе, чтобы соединиться с ней в единое целое. Только так можно плодотворно рассматривать сущность и жизнь.

Практикующий допустит большую ошибку, если он будет сидеть неподвижно, чтобы совершенствовать сущностную природу, забывая при этом о вечной жизни.

Например, скорлупа яйца подобна телу, а желток — жизни. Когда юный цыпленок вылупляется, скорлупа ломается и отбрасывается, но если она лопается до окончания высидивания, вы не можете рассчитывать на то, что цыпленок выйдет из нее живым. Поэтому практикующий *Дао* должен сохранять свое физическое тело, как он оберегал бы драгоценность. Он должен знать, что

“Без тела нельзя достичь *Дао*.

Но с телом

никогда нельзя осуществить Истину”<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Тело надо сохранять так, чтобы использовать его как среду для достижения бессмертия, но если вы не покинете его, то вы не осуществите Истины.

И если его тренировка окажется эффективной, тогда окажется, что наступил момент, чтобы покинуть тело.

Истинная природа — это врожденная жизненность в ее ячейке на вершине продолговатого мозга. Если позволить жизненности пройти через заднюю часть головы и дальше вниз к основанию позвоночника и вытечь через анус и половой орган, то истощение ее вызовет смерть. Это истощение жизнен-



Рис. 15

Дракон и тигр — символы триграмм *Кань* и *Ли*, свинца и ртути, пнeвмы *Инь* и *Ян*. Из трактата Син-мин Гуйчжи. Надпись: “Искусство алхимического переворачивания пяти первоэлементов. Дракон исходит из огня (справа). Неправильное следование пяти первоэлементам: тигр рождается в воде (слева).”

ности ни в коей мере не связано с дыханием, которое входит и выходит через ноздри и рот.

При ночной поллюции воспроизводящая жидкость уносит с собой некоторое количество жизненности, которая таким образом покидает свою вибрирующую ячейку в центре мозга, чтобы, пройдя до основания позвоночника, затем просочиться наружу. Именно эта жизненность оживляет сперматозоиды, которые без нее остаются безжизненными и бесплодными. Эта ячейка связана с мозгом над ней, основанием позвоночника под ней и со всей нервной системой тела и является источником энергии, несущей жизнь. Когда сердце взволновано сексуальным желанием, тогда бывает невозможно вернуть обратно эту жизненную силу, которая просачивается вниз по спинному мозгу, чтобы затем выйти из тела. Тогда невозможно совершенствовать вечную жизнь. То, что уходит таким образом наружу, является врожденной жизненностью, а она может уходить прочь через половой затвор даже несмотря на отсутствие сексуального желания или сексуальной связи.



Рис. 16

Схема “истинной Земли”. Когда сердце в покое, это и называется “истинная Земля” посредством искренности, молчания и мягкости. Когда самка и самец соединяются, это и называется “сваха”.



## ГЛАВА VII

### ДЕРЖАТЬСЯ ЦЕНТРА ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЕДИНСТВА НЕБА И ЗЕМЛИ

Пребывание в центре для осуществления единства неба и земли единственно достигается объединением солнца и луны. Солнце представляет сердце, а луна — полость нижнего *дань тяня* под пупком, символизируемых соответственно драконом (женская или отрицательная жизненность) и тигром (мужская или положительная жизненность). Если достигнуто единение неба и земли, и свет солнца и луны смешиваются перед исходной полостью духа (*цзя цяо* в центре мозга за межбровьем), то это и есть макрокосмический элемент Единой Реальности. Это место (за межбровьем), где воспроизводящая сила, жизненность и дух объединяются, где сердце и интеллект пусты, и где нет ни “я”, ни других сущностей. Перед полостью духа (за межбровьем) ис-

тинная жизненность подобна светящемуся кругу, который называется Великим Пределом (*Тай цзи*), Золотым эликсиром (*цзинь дань*) и Исходным сознанием (*юань цзюэ*).

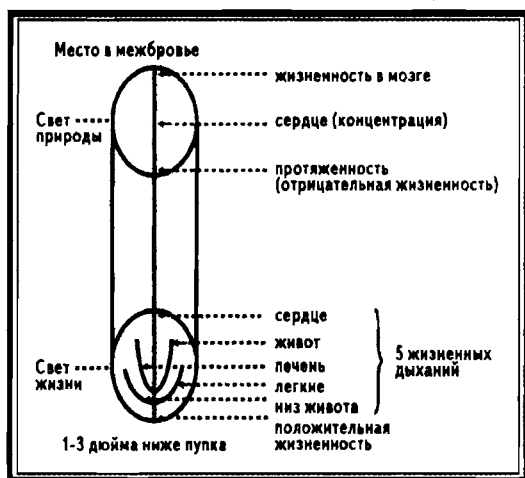
Соответственно, врожденные небо и земля и приобретенные сердце и нижний *дань тянь* (или поле эликсира под пупком) называются четырьмя формами положительного и отрицательного начала (*Инь-Ян*).

Главы I—IV учат предварительным этапам, а главы V—VIII — методам преобразования. Для этого сначала необходимо восстановить воспроизводящую силу, чтобы укрепить мозг для целей поддержания вечной жизни. Поэтому эта последовательная тренировка должна быть ясна учащемуся до того, как он приступит к ней с целью овладения творческой силой неба и земли, сажая таким образом семена бессмертия.

Шан Ян-цзы сказал: “Учащемуся следует искать знающих учителей”. Он не может сам создать алхимический элемент, потому что, если он недостаточно полно погрузится в тренировку, он не будет знать, как поступить, встретившись с механизмом Созидания. Это бывает благодаря ложному пониманию, хотя на самом деле понимания нет. Если он тренируется вслепую, не ожидая того, что механизм созидания проявит себя, тогда его практика будет не только напрасной, но и просто вредной. Я прошу читателей очень серьезно подумать об этом. Для них будет гораздо лучше, если они подождут, пока лицо не начнет светиться, и только тогда приступят к собиранию алхимического элемента, который они должны будут затем сублимировать при помощи огня на микрокосмическом круге, чтобы преобразовать его в жизненность. Когда воспроизводящая сила и жизненность достигают должного уровня, тогда сущностная природа и вечная жизнь сольются в одно.

Потому что во время каждого дополнительного очищения микрокосмическим огнем, врожденная воспроизводящая сила и жизненность достигают должного уровня. Тогда сущностная природа и дух будут

Рис. 17



становится чем-то единым, и практикующий почувствует присутствие светового круга, несколько сходного с ярким солнцем на небе, возникающего перед ним. Это является результатом успешной практики шести первых шагов (разобранных в главах I—VI), которые очищают воспроизводящую силу в теле. Этот круг называется Таинственным затвором (*сюань гуань*).

Таинственный затвор — в высшей степени удивительная и глубокая полость, которая является Великим Пределом (*Тай цзи*) в человеческом теле. Даосские тексты гласят: “Эта полость лежит в человеческом теле в центре между небом (головой) и землей (низом живота)”. Патриарх Цзю-цзу сказал: “Неправильно искать это в теле и также неправильно искать это вне тела. Потому что, когда оно проявляет себя, то становится полостью, а когда нет, то его не обнаружить”. В Син мин гуй чжи сказано:

“Таинственная полость!<sup>1</sup> не имеет границ; осознание ее в чистом виде, без всякого наслоения, является действительным достижением. Этот Таинственный затвор проявляется в условиях полнейшей тишины, но стоит возникнуть хоть какой-нибудь мысли, как он немедленно скрывается в приобретенной области и сразу же исчезает без малейшего следа. И при дальнейших поисках его уже нельзя будет найти из-за привязанности к форме”.

Мои наставники Ляо Жэнь и Ляо Кун говорили: “Достичь этого Таинственного затвора можно путем практики первых шести этапов, (изложенных в главах I—VI). Он проявляется лишь в случае, если воспроизводящая сила, жизненность и дух соединяются в исходной полости духа (*цзы цяо*) за межбровьем и являются единой врожденной жизненностью, образующей круг”. Мой брат Куй И-цзы сказал: “Если воспроизводящая сила, жизненность и дух достаточно полны, тогда они восходят вверх, чтобы вызвать проявление света сущностной природы; это свет жизненности Единой Реальности”.

Если бывают часто видны яркие звезды и вспышки света, то это всегда предвещает Таинственный Затвор, который находится в пространстве и появляется впереди исходной полости духа (за межбровьем). Это Единая Жизненность, которая является нашим “исходным обликом”, — безграничным, подобно Великой Пустоте.

Поэтому сказано: “Врожденная Единая Жизненность появляется из Ничего”. Практикующий видит как этот Таинственный Затвор (или круг света)

---

<sup>1</sup> Таинственный затвор и таинственная полость — это одно и то же понятие; это затвор, когда он появляется перед практикующим, и это полость, когда она находится скрытой в теле.

вдруг начнет удаляться от него, а когда он возвращается, тогда практикующий должен будет вобрать его и удерживать сначала в исходной полости духа за межбровьем, а затем поглотить его в центре *цзын гу* (или солнечном сплетении), где он будет вибрировать, что обнаруживается по редкому благоуханию во рту. Он должен воздержаться от собирания Таинственного затвора (путем концентрации на нем) немедленно после его появления, потому что подобное действие может привести к столкновению с мозгом, причиняющем сильные страдания последнему, и вызвать заболевание. Великая Пустота является той туманностью, которая в “Книге Перемен” называется Небесным Единством (*тянь и*), в конфуцианской классике — Всепроникающим Единым (*и гуань*), а в даосских текстах — хранением Единого (*шоу и*); эти термины означают единение всех вещей. Вездесущее Единое проникает в центр Реальности в мозгу, то есть в *цзы цяо* и Хранение Единого поддерживает этот центр. Поэтому после того, как основная жизненность будет поглощена в животе, наступает то, о чем в Дань *цзин* говорится: “Когда Единое осуществлено, не остается ничего, что нужно было бы делать”<sup>2</sup>.

Вопрос: Вы сказали, что Таинственный Затвор подобен кругу, и что другие философские системы учат возвращению к Единому, которое также символизируется кругом. Не могли бы вы объяснить их основные теории, практические результаты и полезные эффекты.

---

<sup>2</sup> Аналогичное выражение впервые встречается в Баопу-цзы Гэ Хуна (III—IV в. н. э.) и в “Канонической книге Желтого двора” (Хуан тин цзин) IV в.) — *примеч. перев.*

Ответ: Этот круг получается путем последовательной практики первых шести этапов, изложенных в главах I—VI. Когда осознается исходная врожденная жизненность, тогда свет воспроизводящей силы, жизненности и духа (*цзин, ци, шэнь*) возносится вверх и проявляется перед исходной полостью духа (*цзы цяо* — за межбровьем). Он неопиcуем и соответственно называется Дао.

Тот, кто не знает могущества исходной полости духовности, не может создать основной жизненности. Тот, кто не знает, как действуют печь и котел, не может создать эту жизненность. Тот, кто не знает, как собрать алхимический элемент, не может преобразовать воспроизводящую силу в основную жизненность и поднять ее к мозгу. Тот, кто не знает, как прочистить восемь энергетических каналов, не может заставить циркулировать по ним жизненность. Тот, кто не знает как воссоединить четыре полюса, то есть врожденные небо и землю, приобретенные сердце и живот, тот не может собрать эту основную жизненность. Тот, кто не знает, как поднимать положительный и опускать отрицательный огни, не может создать свет основной жизненности. Когда эта врожденная основная жизненность собирается, чтобы вернуться к своему источнику, она обычно представляется кругом, который является врожденной сущностной природой, свет которой исходит от соединения воспроизводящей силы, жизненности и духа и показывается перед исходной полостью духа (*цзы цяо* за межбровьем).

Тот, у кого есть эта жизненность — живет, а тот, кто теряет ее — умирает, поскольку тело человека окутывает жизненность, которая, в свою очередь, вмещает в себя дух. Поэтому, если жизненное дыхание покидает тело, человек умирает, а если жизненность рассеивается, тогда его дух, лишенный поддержки, делается призраком.

Круг или Таинственный затвор достигается путем успешной практики седьмого этапа, рассматриваемого в этой главе. Она заключается в собирании основной жизненности для того, чтобы держать ее у центра (за межбровьем) и осуществлять единение вещей. Тот, кому удастся собрать ее, видит свет сущностной природы, который показывается и затем рассеивается.

Благодаря успешной практике метода единения солнца и луны и поднятия жизненности до уровня перед исходной полостью духа, этот свет появится снова и со временем опять рассеется. Практикующий увидит, как он вновь появится, такой же чистый и незапятнанный, как и ранее, но, поскольку практикующему не удастся собрать и удержать его, он снова улетит прочь. Таким образом он упустит его и позволит механизму Созидания скрыться, не принеся никаких результатов, что достойно сожаления.

Рис. 18

Символическое изображение единения "трех семей": духа (центральный круг), производящей силы (слева) и пневмы (справа).  
[ци, шэнь и цзинь]



Однако, если он может соединить элемент металла (мужской) с элементом дерева (женский) и солнце с луной в одном месте, тесно сближая, или иначе, скашивая зрачки, и если он затем концентрирует их и смотрит внутрь, тогда он увидит свет истинной жизненности, появляющейся между глазами, перед его исходной полостью духа, которая тогда будет удерживать его, не давая ему ускользнуть прочь. И чем дольше он будет удерживаться, тем ярче он будет становиться. Когда он сделается устойчивым, он успешно соединит дракона с тигром (то есть женское и мужское жизненное дыхание *ци*). Когда сердце и низ живота соединены, тогда небо и земля находятся в совершенной гармонии, а когда дракон и тигр “сливаются”, положительный и отрицательный элементы земли объединяются, собирая таким образом все четыре символа (*сы ян*), то есть врожденное небо и землю и приобретенные сердце и живот в центральной полости (*цзян гун* или солнечное сплетение) для того, чтобы создать микрокосмический алхимический элемент. “Книга Перемен” называет то воспроизводящими силами неба и земли, при помощи которых все непрерывно взаимопорождается.

Сексуальное соединение мужчины и женщины дает потомство для продолжения человеческого рода. Соединение положительной и отрицательной силы неба и земли создает мириады вещей. Алхимия производит макрокосмический элемент путем взаимодействия между положительным Ян и отрицательным Инь.

Если макрокосмический алхимический элемент собран, когда он еще молод, тогда он рассеется и нет способов предотвратить это, но если учащийся получил указания от опытного наставника и знает правильный метод, тогда он сможет собрать этот эле-



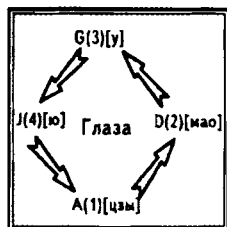
мент и держать его в котле в нижней части, чтобы произвести золотой нектар.

Вопрос: Что представляет собой макрокосмический алхимический элемент и как можно его преобразовать в золотой нектар и последний вернуть в котел внизу живота?

Ответ: Макрокосмический алхимический элемент — это союз внешнего и внутреннего микрокосмических элементов, который излучает свет Реальности. Нектар (или сладкая роса, *гань лу*) создается через долгий промежуток времени после смешивания четырех символов (врожденных неба и земли и приобретенных сердца и живота) и союза солнца с луной (положительного *Ян* и отрицательного *Инь*). Тот, кто знает, как собрать его, тот получит золотой нектар, но тот, кто не знает — получит только белый нектар (сладкую слюну).

Если он еще не зрел, то свет в солнечном сплетении (*цзян гун*) будет туманным и неустойчивым. Этот круг света появляется при условии полнейшей тишины, но если он нарастает от малого до большого и затем исчезает, или же он сокращается от большого до малого, или расщепляется на три, или выгладит как полукруг, то все это показывает, что воспроизводящая сила и жизненность недостаточно велики. Но если свет неожиданно начинает подниматься и опускаться так быстро, что глаз не успевает уследить, то тогда настоятельно необходимо собрать жизненность и вернуть круг света в тело. Затем, после того, как его сердце и интеллект придут в норму, практикующий должен вращать глаза от А к D, G, J и обратно к А следующим образом:

После вращения глаз он должен закрыть их. Так как теперь его рот полон золотого нектара,



он должен прицельно и однонаправленно сосредоточиться на жизненности, которую он только что заставил циркулировать, и опустить ее вниз по *жэнь мо* или каналу действия, сопровождая ее золотым нектаром, в полость жизненности ниже пупка. Это процесс возвращения жизненности в котел, чтобы задержать ее там.

После того, как золотой нектар был проглочен глотком, отозвавшимся в животе громким эхо, практикующий должен свести зрачки близко друг к другу, чтобы сконцентрироваться на полости жизненности (нижний *дань тянь* под пупком) в течение длительного времени, так чтобы свет, который исчез при прошлой медитации, показался снова. Таков метод собирания врожденной основной жизненности.

Чжан Цзы-ян<sup>3</sup> сказал: “После того, как природа и жизнь были возвращены в макрокосм, нет оснований полагать, что практикующему не удастся произвести золотой эликсир (*цзинь дань*)”.

Патриарх Люй-цзу<sup>4</sup> сказал: “Союз природы и жизни является основой Дао и гармонии пяти элементов (металла, дерева, воды, огня и земли), которые создают эликсир бессмертия”.

Мой наставник Ляо Кун сказал: “Природа и жизнь не могут преобразоваться в один день, поэтому торопитесь собрать их и сохранить в теле”.

Мой брат Луй И-цзы сказал: “Соберите врожденную жизненность, которая появляется между глазами перед исходной полостью духа и вращайте глаза, чтобы направить ее в нижний *дань тянь*”.

---

<sup>3</sup> Чжан Цзы-ян — выдающийся теоретик внутренней алхимии Чжан Бо-дуань (983—1082 г.), автор знаменитого трактата У чжэнь пян (‘‘Главы о прозрении истины’’) — *примеч. перев.*

<sup>4</sup> Люй-цзу — Люй Дунбинь, см. выше — *примеч. перев.*

Шунь И-цзы сказал: “Человек имеет два тела: физическое, которое материально и осязаемо, а также духовное, которое нематериально. Физическое тело — это то, которое дается нашими родителями, а духовное — это врожденная жизненность, создаваемая практикой первых шести методов (главы I—VI). Оно является нашей сущностной природой. Таинственный затвор, ведущий от Беспредельности (*у цзи*) к Великому Пределу (*Тай цзи*) открывает тот круг света, который является проявлением истинной природы индивидуума”.

Учащийся должен начинать свою практику с истинной природы, чтобы развить небесное макрокосмическое тело так, чтобы истинный дух мог бы исходить из его сердца. Потому что тело опирается на дух, чтобы освободиться от угасания, а дух опирается на сущностную природу, чтобы не быть подверженным смерти.

Итак, мы знаем, что эта истинная природа воплощает в себе как сущностную природу, так и вечную жизнь и символизируется кругом, представляющим ее нематериальную субстанцию, свободную от разрушения, которая представляет ее духовное тело; материальные же формы подвержены разрушению.

Поэтому секрет заключается во врожденной положительной жизненности (*сянь тянь ян цзи*), которая существовала до возникновения неба, земли и всех вещей, которая совершенна, ярка, чиста и безупречна, которая ничем не защищена и не подвержена никакому омрачению. Это тот самый круг света, возникающий перед глазами, который является истинной природой, создаваемой сублимацией природы и жизни.

Вопрос: Не является ли этот круг чьим-то реальным лицом, существовавшим еще до рождения? Если это так, то какова его форма и размер?

Ответ: Этот круг свидетельствует о правильном совершенствовании сущностной природы и вечной жизни. Прилежный ученик вынужден реализовывать видение света жизненности, имеющего красный цвет, и открывающего ложный Таинственный затвор цвета крови, в то время как белый цвет говорит о Неподдельном Затворе, который не изменяем, не трансформируем, не существует и не не существует, не круглый и не квадратный, не чрезмерный и не недостаточный, не возрастающий и не уменьшающийся, не приближающийся и не удаляющийся, не созданный, не разрушающийся, не внутренний и не наружный, не желтый, не красный, не белый, не синий, это не звук, не обоняние: он кажется реальным, но не реален; он и мертвый, но живой. Он проявляется в действии и скрыт при бездействии. Нет установленного времени для его прихода и ухода и его местопребывание неопределимо. С незапамятных времен он существовал между небом и землей, будучи основой всех вещей и корней перерождений и трансформации. Небо, земля и все вещи обязаны ему своим существованием и тот, кто знает этот круг, может узнать свое изначальное лицо, бывшее до того, как ему было дано родителями тело.

Вопрос: Глава IV учит как проводить жизненность через четыре основные точки от А к D, G и J; глава VI учит подъему положительного и опусканию отрицательного огня, а также как проводить жизненность через четыре основные точки А, D, G и J; и глава VII снова учит осуществлять циркуляцию жизненности через четыре основные точки А, D, G и J. Я запутался, пожалуйста, просветите меня.

Ответ: Эти три метода кругового вращения глаз имеют различные цели: а) макрокосмическую сублимацию воспроизводящей силы (*цзин*), б) микрокосмичес-

кое очищение жизненности (*ци*) и в) накопление жизненности для укрепления духа (*шэнь*).

Все они направлены на сублимирование воспроизводящей силы, жизненности и духа (*цзин, ци, шэнь*).

а) Макрокосмическая сублимация воспроизводящей силы имеет целью собрать алхимический элемент в течение различных фаз циркулирования огня по микрокосмическому кругу, как это было описано выше. Для того, чтобы собрать алхимический элемент, практикующий должен вращать глаза, которые представляют солнце и луну. Это похоже на солнечную орбиту в  $365,25^\circ$ ; отсюда название — “макркосм”.

Когда воспроизводящая и жизненная силы начинают вибрировать, практикующий должен вращать глаза от А через D к F (см. рис. 4), чтобы поднять положительный огонь (*ян хо*), который перекроет  $216$  градусов или шесть фаз по  $36$  градусов и затем от G через J к L, чтобы опустить соответствующий ему отрицательный огонь (*инь хо*), который охватит  $144$  градуса или шесть фаз по  $24$  градуса. Таким образом, каждое комбинированное поднятие и опускание огня охватывает  $360$  градусов с остановками для очищения в D и J. Разность в  $5,26$  градуса раскладывается между четырьмя основными точками A, D, G и J при движении по микрокосмическому кругу с временными остановками в то время как солнце и луна продолжают безостановочное орбитальное движение по небу.

Вращение глаз для собирания алхимического элемента и поднятия “легкого ветерка” (регулируемое дыхание) показывает, что дух и жизненность движутся совместно.

В Дань цзинь сказано: “Дух поднимается вращением глаз, а жизненность — дыханием, которое

приводит в движение воспроизводящую и жизненную силы”.

Это является макрокосмической сублимацией воспроизводящей силы, но если при этом пропускается очищение, тогда воспроизводящая и жизненная силы перемешиваются друг с другом и их уже нельзя будет разделить для алхимических целей.

б) Микрокосмическая сублимация жизненности была описана в главе VI. Метод состоит во вращении глаз по 9 раз в каждой из четырех фаз (от А к D, G и J) или всего 36 раз, чтобы поднять положительный огонь (*ян хо*) для запираания Таинственного Затвора (*би гуань*), и затем вращения глаз по шесть раз в каждой из четырех фаз (от G к D, A и J) или всего 24 раза, чтобы опустить отрицательный огонь для целей открывания Таинственного Затвора (*кай гуань*). Эти обороты проходят через четыре основные точки А, D, G и J для того, чтобы сублимировать в жизненность уже собранную воспроизводящую силу. Но если не проведено очищение, тогда воспроизводящая сила не может быть полностью преобразована в жизненность.

с) Эта глава учит методу собирания врожденной основной жизненности для того, чтобы укрепить дух, связывая этим четыре положительные и отрицательные начала (*сы гз инь ян*) для того, чтобы создать макрокосмический алхимический элемент. Когда появляется свет жизненности, он указывает на образование этого элемента; и его тонкое действие раскрывает присутствие духа. Практикующий должен помещать как дух, так и жизненность перед исходной полостью духа (*цзы цяо* за межбровьем) так, чтобы все три элемента — воспроизводящая сила, жизненность и дух соединились в одно целое. Чтобы достичь этого, он должен сначала заморозить дух, чтобы вернуть его в первобытную тьму до тех пор, пока в этом состоянии предельной тишины и покоя

она не начнет сиять, освещая всю пустоту пространства; тогда следует держаться центра (за межбровьем), чтобы осуществить единство с целью возвращения к источнику. Пока центр удерживается для осуществления этого единства, свет духовности еще молод и неустойчив, и если он обнаруживает стремление исчезнуть или измениться, то практикующий должен вращать глаза от А к D, G и J и обратно к А (то есть через четыре основные точки микрокосмического круга, сосредотачиваясь на возвращении жизненности обратно в нижний *дань тянь*).

Когда жизненность возвращается к своему источнику, жизнь становится безграничной. Это является преобразованием основной жизненности для укрепления духа, который есть “мой недуховный дух” (то есть нечто, не могущее быть выраженным). Поэтому мой наставник Ляо Кун сказал: “Когда дракон и тигр ”совокупляются”, а солнце и луна соединяются, тогда в середине состояния неразличенности создается таинственная жемчужина”.

Мой старший брат Куй И-цзы сказал: “Если положительное начало (*ян*) и отрицательное начало (*инь*) объединяются, чтобы вернуться к центру Таинственного Затвора, если жизненность молода и стремится рассеяться, тогда вы должны вращать солнечный диск, чтобы управлять ею” (см. рис. 14).

Это то, о чем говорится в Цзинь сянь чжэн лунь, когда упоминается о “гибельном риске”: “Если практикующий отходит от правильной концентрации, тогда он упускает возможность достигнуть упомянутые выше совокупления и единения”.

И добавляется: “Если ум твердо направлен на собирание и объединение, тогда основная жизненность будет устойчивой и не рассеется. Она тогда будет способствовать алхимической беременности, которая начинается благодаря совершенствованию сущностной природы и вечной жизни”.

Эти семь этапов были рассмотрены в тексте Синь Инь-цзин, где сказано: “Метод использова-

ния трех составляющих алхимического элемента (воспроизводящей силы, жизненности и духа) заключается в введении первых двух в третий с тем, чтобы усилить его”.

Поэтому Лю Хуа-ян<sup>5</sup> сказал: “Длительная практика приведет к тому, что воспроизводящая сила созреет для преобразования в жизненность, потому что воспроизводящая сила есть ни что иное, как несозревшая жизненность”.

Он также сказал: “Воспроизводящая сила и жизненность неразделимы. Только глубокое понимание соединения солнца и луны может привести к существенным достижениям”.

**Вопрос:** Вы сказали, что первые шесть этапов (главы I—VI) помогают полному развитию положительного духа (*ян шэнь*), обнаруживаемого благодаря свету жизненности, который называется Таинственным Затвором, положительным духом или первоначальным лицом. Несмотря на многочисленные названия, он является всего лишь блестящим кругом или шаром света, упомянутым выше. Хотя я лишь недавно приступил к тренировке, я ощутил этот яркий белый свет после первого же этапа; является ли это действительно Таинственным Затвором?

**Ответ:** Вы восприняли лишь отрицательный дух (*инь шэнь*), который появляется на первых этапах практики. Когда вы закрываете глаза и видите перед собой белый свет, это отрицательный дух, который абсолютно бесполезен. Практикуя все первые шесть этапов, вы соберете внешний и внутренний алхимический элементы и таким образом восстановите воспроизводящую силу, чтобы укрепить мозг для проявления

---

<sup>5</sup> Лю Хуа-ян (XVIII в.) — один из крупнейших представителей поздней внутренней алхимии и лидер синкретической школы “будд и бессмертных”, к традиции которой примыкает и данный текст. Последователь У Чун-сюя (XVI—XVII вв.). — *прим. перев.*

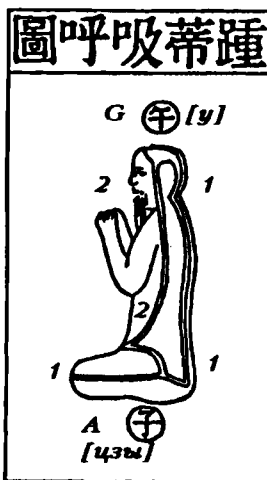


положительного духа. Свет жизненности, видимый, когда ваши глаза открыты, и является Таинственным Затвором, который открывает истинную природу, получаемую при совершенствовании как сущностной природы, так и вечной жизни, что представляет собой подлинный секрет алхимии. Если вы ошибочно гонитесь за отрицательным духом, закрывая глаза, чтобы заглянуть в относительную пустоту, то это приведет вас в область рождения и смерти, которая относится к сфере сознания; в этом случае вы не достигнете ничего до самой смерти. Но если вы будете следовать первым шести этапам, чтобы собрать алхимический элемент в соответствии с доктриной одновременного совершенствования сущностной природы и вечной жизни, тогда вы реализуете положительный дух, который является результатом медитации на Пустоте, которая не пуста (то есть является абсолют) и лежит по ту сторону рождения и смерти. Дух, созданный таким образом, выше самого духа, поскольку свет сущностной природы приходит из беспредельности (*у цзи*) и его можно познать, если ваше тело полно врожденной воспроизводящей силы, и он исчезает, если эта сила отсутствует.

Рис. 19

Пяточный и туловищный каналы

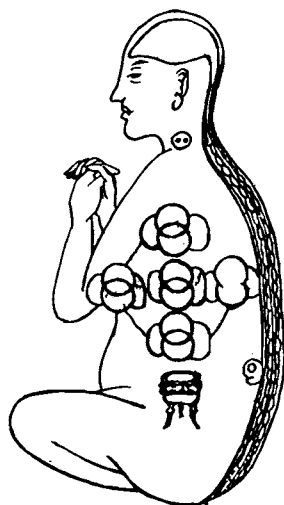
1. Пяточный канал (*тун чжун*) — от пяток к мозгу
2. Туловищный канал (*тун ти*) — от низа живота к мозгу



Этот свет сущностной природы дает жизнь, а его отсутствие вызывает смерть. Совершенствование как природы, так и жизни приводит к реализации этого света врожденной жизненности, тогда как создание приобретенного отрицательного духа дает результат только в сфере сознания.

Рис. 20

Диаграмма временных этапов зачатия бессмертного зародыша.



## ГЛАВА VIII

### ПОГРУЖЕНИЕ ДУХА В ПОЛОСТЬ НИЖНЕГО ДАНЬ ТЯНЯ

Этот метод состоит в подведении к полости жизнениости (под пупком) положительного духа, который был собран перед его исходной полостью (*цзы цяо* за межбровьем) и он называется погружением духа в центр нижнего *дань тяня*. Этот центр (под пупком) имеет внешнюю и внутреннюю ячейки; внешняя ячейка — источник положительного и отрицательного начал (*Инь-Ян*), которые являются местопребыванием жизненного дыхания, источник зародышевого дыхания и механизмом вдоха и выдоха; во внутренней ячейке создается зародыш *Дао*, в ней задерживается жизненное дыхание и она является обителью покоя. Если внутреннее жизненное дыхание,двигающееся в теле вверх и вниз, не идет выше сердца и не опускается ниже низа живота, тогда оно становится действительным или стабилизированным жизненным дыханием, которое со временем войдет в эту полость под пупком, чтобы остановиться там, обуславливая внезапное проявление истинного покоя.

Цель предыдущего седьмого этапа (глава VII) в практике подобна обеспечению бесплодной женщины всем, что ей нужно, дабы она могла рожать детей. Истинное семя (плод), реализуемое таким образом, получается от строгого воздержания от гнева и страсти, тихой, молчаливой медитации и успокоения ума, что приводит к уничтожению смертного сердца (ума) и восстановлению бессмертного сердца (ума) *Дао*. Посему смерть земного сердца позволяет увидеть лунный свет сущностной природы, который всегда заслоняется пылью страстей до тех пор, пока допускается существование смертного ума.

Учащийся, пробудившийся для учения, должен стараться управлять своим сердцем (обиталищем огня), подводя свой ум в область концентрации так, чтобы успокоить его и освободить от сигналов, идущих от органов чувств. Когда ум перестает блуждать вовне, сознание улечивается и пять совокупностей лишаются информации извне, тогда дух и жизненность собираются и останавливаются внутри, не рассеиваясь больше наружи.

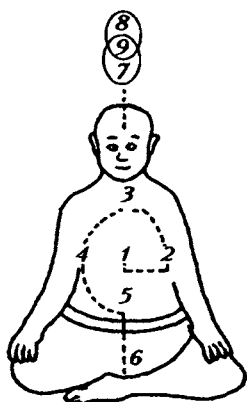
Тело является обителью жизненного дыхания, а сердце (обиталище огня) является храмом духа. Если жизненность уничтожена, тогда дух теряет опору и не может ни на мгновение задерживаться в сердце. Поэтому практикующий, имеющий хорошее здоровье, почувствует как его жизненное дыхание вибрирует в его теле после проведения длительной медитации и в конце концов он воспримет свое подлинное лицо, которое является светом сущностной природы. Он почувствует себя необыкновенно приятно и путем концентрации на духе для собирания жизненности будет совершенствовать вечную жизнь. Только тогда может быть достигнута цель совершенствования вечной жизни.

Он должен ждать до тех пор, пока свет не делается красным и вибрирующим и тогда немедленно

начать собирать врожденную жизненность, которая имеет свойство рассеиваться, если ее не “хранить в

Рис. 21

Пять жизненностей, преобразованных в голове



- |   |                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------|
| 1 | жизненность в сердце                                          |
| 2 | жизненность в селезенке                                       |
| 3 | жизненность в легких                                          |
| 4 | жизненность в печени                                          |
| 5 | жизненность в почках                                          |
| 6 | спуск в основание позвоночника для поднятия сущности в сердце |
| 7 | отрицательный принцип                                         |
| 8 | положительный принцип                                         |
| 9 | выход зародыша                                                |

холодильнике”, в полости нижнего *дань тянь*.

Этот метод “хранения в холодильнике” состоит в выведении света врожденного положительного духа [*сянь тянь ян шэнь*] из его исходной полости за межбровьем в нижнюю часть живота, сопровождающееся громким шумом, который свидетельствует о достижении дня этого центра. Практикующий должен тогда направить глаза внутрь, чтобы сосредоточиться на нижнем *дань тяне* так долго, как это только возможно до тех пор, пока не начнет вибрировать внутренний жар. Он тогда должен будет представить себе, что эта жизненность поднимается к сердцу (обители огня) и опускается до низа живота (обитель воды) с многократным повторением подъемов и опусканий по чун мо или пронизывающему каналу до тех пор, пока совершенно внезапно она не проскользнет в полость жизненности под пупком. Это называется “вход в полость внутри полости” и явля-

ется действительным “повторным вхождением в зародыш для дальнейшего созидания”, которое является результатом связи сердца с животом.

Когда человек крепко спит, элемент огня в духе опускается вниз, чтобы опалить элемент воды в нижней части живота. Вода тогда обратится в пар, стремящийся подняться вверх, связывая сердце с низом живота. Когда он проснется и откроет глаза, тогда дух возвратится к органу зрения и таким образом разъединит сердце с низом живота, который с ним снова не соединится, даже если будет в течение недели умирать от голода. Почему? Из-за истощения врожденной жизненности, источник снабжения которой отрезан. Человек, таким образом, теряет возможность сохранить свою жизнь.

Вопрос: Я туповат и не понимаю метод замораживания духа в полости жизненности под пупком. Не могли бы вы объяснить это более подробно?

Ответ: Это обобщенный метод, который заключается в том, чтобы повернуть назад зрение и слух, чтобы освободить сердце от данных, получаемых от органов чувств, чтобы заморозить дух и собрать жизненность, которая тогда перестанет утекать наружу. Только путем алхимической практики удержания у центра жизненности (под пупком) с целью осуществления единства всех вещей, можно достичь единения сердца и низа живота в состоянии умственной тишины. Этого никогда не сможет сделать во сне мирянин.

Теперь рассмотрим человеческое тело. Обычная утечка жизненности через *полость небесного водоема* (*тянь чи*) во рту может быть остановлена путем поднятия языка, для того, чтобы образовать мост, через который жизненность могла бы стекать в горло и грудь, прежде чем вернуться по каналу *жэнь мо* в свой центр под пупком. Но гораздо чаще, чем через

небесный водоем, она истекает через половой затвор, и если это не прекратить, то это сможет убить даже невинного юношу.

Поэтому жизненность, как правило теряемая таким путем, должна быть улучшена алхимическими средствами, чтобы вернуть ее к своему источнику для восстановления вечной жизни и сохранения тела. Отсюда следует "неограниченная жизнь", но если жизненность не сохраняется и расходование воспроизводящей силы продолжается, то практикующий останется таким же смертным как и все миряне, ибо если дух блуждает вокруг, жизненность рассеивается, преобразуясь в половую жидкость, истощение которой ведет к смерти. Человек живет и умирает из-за своего тела. Это тело начинает существовать благодаря беременности женщины, возникающей от соединения ее воспроизводящей силы с воспроизводящей силой мужчины через смертный затвор в их телах. До перерезания пуповины сущностная природа и вечная жизнь младенца неразлучимы; это состояние называется врожденным [*сянь тянь*].

Это тело становится смертным из-за приобретенных условий, когда природа и жизнь разъединяются, становятся раздельными и не связанными.

Когда дитя вырастает, оно начинает стремиться к противоположному полу и в нем возбуждаются сексуальные желания и это истощает то, что у него осталось от врожденного положительного начала в период его положительного состояния (*Ян*). Впредь человек должен будет рассчитывать на еду и питье для получения положительного начала в его отрицательном состоянии (*Инь*), чтобы возместить недостаточность. Так как человек не осознает всей важности сущностной природы и вечной жизни, то он потворствует всяким излишествами и в результате положительное начало в своем отрицательном состоянии становится неспособным поддерживать жизнь. Как

же тогда избежать смерти? Мы должны понимать, что рождение предполагает смерть. Для того, чтобы избежать смерти. Наш самосуший дух должен вновь вернуться к состоянию зародыша, чтобы создать сущностную природу и вечную жизнь.

Метод состоит в том, чтобы в начале собрать дух и подвести его к полости жизненности под пупком, так чтобы жизненность окутывала дух до тех пор, пока в них обоих не установится предельная тишина и оба соберутся и соединятся в одно целое, которое проскользнет в эту полость, где оно будет пребывать в невозмутимом состоянии, называемом бессмертием, зародышем Дао. Этот зародыш не есть что-то вещественное, имеющее форму и размер, потому что он является бесплотным выражением соединения духа и жизненности. Он не похож на другие зародыши, являющиеся следствием любви и желания.

Тот, кто хочет, чтобы его тело из плоти и крови сделалось бессмертным, подобен человеку, натирающему кирпич, чтобы сделать из него зеркало, что невозможно.

Вопрос: По-видимому, даосское учение обращает больше внимания на совершенствование вечной жизни, пренебрегая совершенствованием сущностной природы. Только в главе I говорится о “закреплении духа” в его исходной полости за межбровьем, что связано с сущностной природой. Почему даосское учение больше уделяет внимания жизни, чем природе?

Ответ: Глава I имеет дело с “задержанием духа в его исходной полости”, потому что человеческое тело, дух, интеллект, животные (*хунь*) и разумные (*по*) души — все они отрицательны (*инь*) и подчиняются сердечным импульсам. Когда сердце спокойно, то все эти пять элементов тоже будут спокойны, но если оно в движении, то и эти пять тоже придут в движение.

Самореализация заключается в преобразовании человеческого сердца в бессмертное сердце. Об этом говорит изречение: “Совершенствовать сердце, чтобы сохранить сущностную природу”.

Глубокий метод сохранения природы не идет дальше применения каналов *ду мо* (управления) и *жэнь мо* (зачатья). В вашей ежедневной медитации, если вы не можете успокоить свое сердце для того, чтобы удержать дух в его исходной полости за межбровьем, вы должны положиться на работу печи и котла и на каналы управления и действия так, чтобы вы смогли остановить процесс мышления. Если вам удастся удержаться на этой полости, то вы немедленно реализуете состояние ясности; но если вы потерпите неудачу, то это будет всецело определяться вашей вялостью.

Все восемь энергетических каналов во врожденном состоянии чисты, но врожденная жизненность прерывается после того, как человек попадает в приобретенное положение, в момент перерезания пуповины. Поэтому важно изучать главу III и выполнять указания, приведенный в ней, чтобы сохранить энергетические каналы чистыми, так чтобы жизненность и кровь свободно циркулировали в теле и таким образом изгоняли бы все болезни.

Если вы не практикуете медитацию, вы никогда не достигнете этого замечательного результата. Если половой орган поднимается и стоит напряженным во время медитации, тогда вы должны практиковать метод, изложенный в главе IV, и если вы знаете внутренний механизм, то тогда вы сможете преобразовать воспроизводящую силу в жизненность. Если после достаточно долгого сидения вам еще не удастся поднять половой орган, то это указывает на какое-то неблагополучие с внутренними органами. Тогда прочтите главу V и выполните ее указания по удалению всех внутренних причин заболеваний.



Если положительное начало (*Ян*) проявится, преобразуя при этом воспроизводящую силу (*цзин*) в жизненность (*ци*), тогда, если вы не знаете указаний главы V и не можете избежать возникающих при этом опасностей, жизненность перейдет опять в воспроизводящую силу. В этом случае вы должны практиковать подъем положительного и опускание отрицательного огней для того, чтобы преобразовать жизненность в дух до тех пор, пока свет сущностной природы не появится перед вами; только тогда вы сможете заложить основание бессмертия.

Однако если волнения и мысли продолжают возникать и если ваше сердце (*обитель огня*) не установилось, тогда дух будет блуждать вовне, а жизненное дыхание рассеется; заложенное в этих условиях основание разрушится. Поэтому в высшей степени важно, чтобы вы отложили в сторону все мысли, для того, чтобы восстановить основание, которого вы достигли, и прочли главу VII, которая учит возвращению духа в Ничто; только тогда вы сможете избежать риска возвращения духа в состояние жизненности. Как эта, так и предыдущая глава очень тесно связаны и учащийся, который успешно выполняет указания обеих этих глав, вступит на путь бессмертия. Бессмертие достигается после успешного совершенствования сущностной природы, именно поэтому в главе I мы начали с обучения концентрации на исходную полость духа (*цзы мяо* за межбровьем). Тот, кто достиг успеха в совершенствовании природы, может рассчитывать также на достижение вечной жизни.

Вопрос: Что вы понимаете под соединением мужского элемента металла с женским элементом дерева?

Ответ: Мужской элемент металла это солнце, а женский элемент дерева — это луна.

После того, как человек впал в приобретенное состояние (то есть родился), он потерял способность концентрации; именно из-за этого его солнце и луна не соединены. если он понимает глубокий смысл их соединения и сосредотачивается на полости дракона (*лун гун* под пупком) до тех пор, пока они оба не соединятся, тогда истинная жизненность проявится сама. Полость дракона — это нижний *дань тянь* под пупком, который является местопребыванием элемента воды и который содержит изначальную жизненную силу. Сердце является местопребыванием огня и оно содержит изначальный дух. Метод заключается в сосредоточении на нижней части живота под пупком. Осуществляйте таким образом подведение огня, содержащегося в духе, вниз к северному морю (нижний *дань тянь*), где элемент воды, будучи опален огнем, превратится в пар, возносящийся наверх.

Погружение огня в воду вызывает их “слияние” и итоговое положение называется “огонь и вода в устойчивом равновесии” (*шуй хо цзи цзи*).

Если внешнее солнце и луна не смешивают свой свет, тогда внутренние вода и огонь не “сливаются” и врожденная истинная жизненность не проявляется. если предоставить им самим следовать собственным приобретенным курсом, то элемент огня останется сухим, а элемент воды останется мокрым; первый воспарит вверх, а последний опустится вниз, оба переместятся в противоположных направлениях. Если вода не будет опалена огнем, она не обратится в пар, который поднимается наверх. Это неустойчивое состояние воды и огня, как показывает история пастуха и ткачихи, изложенная в Нэй цзин<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Согласно китайской мифологии к востоку от небесной реки жила девушка,

Огонь горяч и он возносится вверх; это символизируется девушкой, которая прилежно ткала день и ночь, и это похоже на сердце (обиталище огня), которое непостоянно и не хочет отказываться от мирских привязанностей, являющихся причиной бесконечного ряда рождений и смертей. Вода мокрая и стекает вниз, это символизируется пастухом, возделывающим без усталости почву, который символизирует жизненность, которая легко рассеивается; когда последняя истощится, у него даже не останется времени, чтобы повернуть голову, то есть подумать о себе.

Даосская алхимия применяет планетарные знаки на небе для того, чтобы учить методу приготовления эликсира бессмертия по аналогии, которая очень глубока и не предназначена для обмана или нанесения кому бы то ни было ущерба. Сюй Цзин-ян сказал: “Если макрокосмический эликсир бессмертия не готовится из смешанного света солнца и луны и соеднения неба с землей, то из чего же он еще делается?” Это чудесное соединение элементов металла и дерева.

**Вопрос:** Пожалуйста, просветите меня относительно разных этапов сублимации во время движения по микрокосмическому кругу.

**Ответ:** Микрокосмический круг также называется Колесом Закона. Ветер и огонь применяются для продвижения жизненности через энергетические каналы управления *ду мо* (в позвоночнике) и зачатья (*жэнь*

которая усердно ткала небесные платья. Небесный царь сожалел над ее одиночеством и разрешил ей выйти замуж за пастуха, жившего за западной стороне реки. Выйдя замуж, она перестала работать и царь разгневался и приказал ей вернуться на восток, разрешив ей переплыть реку для встречи со своим супругом, всего раз в год на седьмой день седьмого месяца. Эта история показывает неустойчивость состояния женского элемента воды и мужского элемента огня, что является причиной человеческих страданий.

мо в передней части тела). В начале упражнения вдох и выдох должны следовать один за другим, чтобы прекратить все внешние помехи так, чтобы дух и жизненность могли соединиться. Практикующий почувствует тепло под пупком и это чувство может позднее продолжаться целый день. Затем он заметит, что положительная жизненность сначала поднимается от основания позвоночника, а затем со временем, по мере продолжения практики она будет подниматься по позвоночнику и если решимость практикующего тверда, она пройдет через затылок, чтобы достичь верхушки головы. Таким образом, если его научат секретам алхимии, он сможет провести эту положительную жизненность сразу через три затвора в канале управления.

Поэтому, когда положительная жизненность проявляется, она всегда стремится опуститься и рассеяться. Дух может удержать жизненность лишь временно, но у него нет двигательной силы в отличие от дыхания и без дыхания жизненность не может быть проведена по каналам управления и действия для циркуляции по микрокосмическому кругу и в конечном итоге она уйдет наружу через половой затвор; это вызывается отсутствием давления, создаваемого вдохами и выдохами. Практикуя алхимию, учащийся должен закрыть рот, завернуть вверх язык, чтобы образовать мост, как было объяснено ранее. Когда он вдыхает, внешний свежий воздух должен входить через ноздри и горло, постепенно достигая полости нижнего дань тяня под пупком, одновременно он должен последовательно сосредотачиваться на все более верхних точках от смертной полости у основания пениса по позвоночнику до макушки головы. Когда он выдыхает, использованный воздух должен выйти наружу через ноздри и горло; одновременно он должен сосредотачиваться на все более нижних точках от макушки головы по ходу канала действия,

до точки между бровями (под полостью духа), за языком, и далее вдоль горла к полости *цзын гун* в солнечном сплетении, на центре жизненности под пупком, пока сосредоточение не достигнет смертного затвора у основания пениса, где оно должно остановиться.

Эта циркуляция должна совершаться бесконечно до тех пор, пока обе полости — сущностной природы в сердце и вечной жизни (под пупком) не завибрируют, возвещая создание истинной жизненности.

Если практикующий оглянется назад, он вспомнит, что в начале его практика казалась бесцельным вращением колеса закона. Поэтому если он не сумеет удержать истинную жизненность, то она и не сможет быть создана и если бы даже и смогла бы, то все равно она в конечном итоге рассеялась бы через другие каналы тела. Однако, если колесо закона само останавливается и сопровождается состоянием безмятежности, тогда надо предоставлять возможность свободно действовать и не заставлять его поворачиваться. Жизненность может тогда возноситься вверх или пенис может находиться в состоянии эрекции.

В этом случае движение по микрокосмическому кругу должно быть остановлено, так, чтобы “флейта без отверстий” могла играть, чтобы установить является ли жизненность настоящей или нет. Если поддельной, тогда пенис сократится, но если настоящей, тогда он останется напряженным.

Патриарх Лю Хуа-ян сказал: “Ни одно даосское действие не сравнится с Колесом Закона и ни одна тропа не может быть лучше пути бессмертия. Колесо Закона является истинной жизненностью, а путь — это круг каналов управления (*ду мо*) и зачатья (*жэнь мо*). Все, кто следовал моим советам, теперь достигли своих целей”.

На благо моим читателям я теперь повторю указания, которые дали мне мои наставники.

Мой старший брат Куй И-цзы сказал: “Если солнце и луна снаружи соединяются (то есть зрачки обоих глаз близко сведены друг к другу, скошены для точечной концентрации), тогда сердце (обитель огня) и низ живота (обитель воды) автоматически связываются внутри. Только в этом случае может постепенно развиваться врожденная жизненность. Если функционирование сердца и низа живота представлено местами, то есть если первое опускается, а второе поднимается, тогда со временем будет достигнута безмятежность. При дальнейшем продвижении, если практикующий, вместо совершенствования вечной жизни, только закрывает глаза, чтобы заморозить свое сердце и таким образом отключить все шесть органов чувств, разрезая этим все связи между передней и задней стороной тела, а также его верхней и нижней частями, то как же он сможет создать врожденную жизненность? Учащийся должен осознать все это”.

В У чжэнь пянь сказано:

“Не ходи в гору,  
Прежде чем эликсир будет создан,  
Где свинец (жизненность) лежит ни внутри и не снаружи.  
Эта драгоценность заложена в каждом человеке,  
Который обычно и не подозревает о ее существовании<sup>2</sup>.”

Это означает, что драгоценная жемчужина заложена в теле каждого человека и что достижение его зависит не только от тишины на горе.

Мой почтенный наставник Ляо Кун сказал: “Даже если у вас еще нет ясности относительно неба и

<sup>2</sup> Стихотворная цитата из “Глав о прозрении истины” (У чжэнь пянь) знаменитого даоса Чжан Бодуаня (983—1092 г.), классического текста “внутренней алхимии” (примеч. перев.).

земли, солнца и луны, сердца (обители огня) и низа живота (обители воды) и центра четырех основных точек (см. рис. 9), вы можете собрать свет, как изложено в главе VII, и проводить его в низ живота путем концентрации на полости нижнего *дань тянь*, расположенной там, до тех пор, пока через некоторое время истинная жизненность не начнет вибрировать и подниматься к центру *цзян гу* в солнечном сплетении, где она немного задержится, прежде чем вернуться в нижний *дань тянь*, где она еще будет некоторое время вибрировать, а потом затихнет. Внезапно она вновь войдет в полость жизненности под пупком, где будет пребывать в неподвижности; это свидетельствует о соединении сердца с низом живота и сосредоточении всех четырех основных точек, которое также называется "устойчивым равновесием воды и огня" (*шуй хо цзи цзи*).

Возвращение жизненности к нижнему *дань тяню* после того как дух установился в своей исходной полости в центре мозга за межбровьем (см. главу I) после одного дня и ночи тишины позволит практикующему в течение недели воздерживаться от пищи, а после дальнейшего продвижения он сможет не есть много недель подряд. Только тогда он будет пребывать в действительной безмятежности. Мой почтенный наставник Тань Чжи-мин сказал: "После собирания алхимического элемента для возмещения потери воспроизводящей силы чудесный белый свет появится в обоих глазах, что означает соединение солнца (левый глаз или мужское начало) с луной (правый глаз или женское начало); только тогда оба глаза смогут сконцентрироваться на нижней части живота, в которой следует представить белый свет.

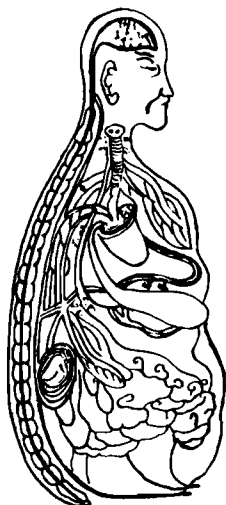
При фиксировании взгляда на нижней части живота в течение нескольких десятков дней внезапно раздается звук, сопровождаемый подъемом истинной жизненности от низа живота к сердцу (обители

огня), где она останавливается и затем идет вниз, чтобы вернуться в нижний *дань тянь*. Это ежедневное упражнение в течение неограниченного числа дней уменьшает количество вдохов и выдохов и освобождает сердце (местопребывание огня) от мыслей и волнений. При этом даже следа ощущения тела не остается. Это и есть состояние глубокой безмятежности.



Рис. 22

Анатомическая схема из даосского трактата



## ГЛАВА IX

### БЕССМЕРТНОЕ ДЫХАНИЕ

#### ИЛИ

### САМОДВИЖЕНИЕ КОЛЕСА ЗАКОНА

Процесс закрывания (*хо*) и открывания (*пи*) бессмертного дыхания заставляет приобретенное жизненное дыхание подниматься от пяток вверх к каналу управления (*ду мо*), по которому оно возносится к мозгу, затем идет вниз по каналу зачатья (*жэнь мо*) вдоль туловища к смертному затвору. Эти повторяющиеся поднятия и опускания со временем вызовут вибрацию истинной жизненности в нижнем *дань тяне*, которая сначала поднимется по каналу управления к мозгу, чтобы там вытолкнуть приобретенное жизненное дыхание вниз по каналу зачатья вдоль туловища, и затем само опустится по каналу зачатья к основанию пениса, чтобы продвинуть приобретенное жизненное дыхание вверх по каналу управления к мозгу.

В последней главе мы рассмотрели метод замораживания духа, который назван так из-за того, что он состоит из собирания в начале врожденной истин-

ной жизненности в исходной полости духа (*цзы цяо* в центре мозга) и затем перемещения ее в нижний *дань тянь*. При выполнении этого глаза должны быть обращены внутрь, чтобы смотреть в этот последний центр до тех пор пока сердце и интеллект не освободятся от дуализма “Я” — “другие” и до тех пор, пока выдох не сделается легким, в то время как вдох останется плавным, гармоничным и спокойным. Со временем центр нижнего *дань тяня* завибрирует, распространяя поле своей деятельности от сердца до низа живота. По прошествии продолжительного времени эта вибрация остановится и заменится неподвижностью, в результате чего все внутренние жизненные дыхания остановятся, покидая тело в то время, когда внешние будут продолжать входить в него; это свидетельствует о восстановлении зародышевого дыхания (см. ниже) и о возвращении врожденной жизненности к своему источнику, который является “полостью в полости”. Таким путем достигается состояние глубокой безмятежности.

Это глубокое зародышевое дыхание, теперь полностью восстановленное, не собирается и не рассеивается и не связано с дуализмом “Я” — “другие”; его безмятежность длительна, не будучи ни внутренним, ни внешним, ни покоем, ни возмущением, будучи свободным от вибраций, оно объединяет солнце и луну и соединяет положительное и отрицательное начала (*Инь-Ян*). Оно кладет конец состоянию смятения и заставляет практикующего войти в бессмертный зародыш, чтобы отбросить все приобретенные условия. Это зародышевое состояние не зависит ни от дыхания через ноздри или рот, ни от задержки дыхания в нижнем *дань тяне*. Инаковерующие и еретики применяют ноздри и рот, чтобы дышать только свежим воздухом, что никак не связано с созданием эликсира бессмертия в процессе совершенствования сущностной природы и вечной жизни.

Приобретенное жизненное дыхание “вдыхается” через пятки и “выдыхается” через туловище для создания вибрации врожденной истинной жизненности в нижнем *дань тяне* под пупком. Таким образом за одним вдохом через пятки для того, чтобы поднять приобретенное дыхание в канал управления, следует один выдох через туловище для того, чтобы опустить его по каналу зачатья. Со временем эти следующие один за другим подъемы и опускания приводят в движение врожденную истинную жизненность в центре нижнего *дань тяня*, которая тогда автоматически поднимется по каналу управления в мозг, заставляя там приобретенное жизненное дыхание опуститься по каналу зачатья до смертного затвора. Когда врожденная истинная жизненность спускается по каналу *зачатья* до смертного затвора, она вынуждает находящееся там приобретенное жизненное дыхание подняться по каналу управления до мозга. Таковы эти четыре движения приобретенного жизненного дыхания и врожденной истинной жизненности, совершаемые без вдыхания внешнего воздуха ноздрями или ртом.

Если эти подъемы и опускания вызываются воздухом, вдыхаемым и выдыхаемым через ноздри или рот, то они не будут иметь ничего общего с бессмертным дыханием, действующим само по себе, независимо от воли практикующего.

Циркуляция врожденной жизненности предназначена для создания яркой жемчужины, а метод состоит в применении приобретенного жизненного дыхания для обдувания и возбуждения полости нижнего *дань тяня*, где как врожденная жизненность, так и приобретенное жизненное дыхание тянут друг друга вверх и вниз, как описывалось выше. При управлении таким образом приобретенным дыханием практикующий должен сконцентрироваться на полости нижнего *дань тяня* (полости жизненности)

для того, чтобы преобразовать врожденную жизненность в *яркую жемчужину*.

Ходьба, стояние, подъем, наклоны (при выполнении повседневной работы) — все это является подходящими моментами для вращения Колеса закона, целью которого является сублимация врожденной жизненности, чтобы пестовать вечную жизнь. Эта врожденная жизненность должна двигаться в унисон с приобретенным жизненным дыханием в непрерывной последовательности; это и есть самовращение колеса закона, который является микрокосмом.

Когда практикующий достигает этого этапа, он должен остерегаться потери положительного начала [Ян] по ночам, потому что если он будет беззаботен, тогда первоначальная жизненная сила рассеется и этим сведется к нулю все, что было до сих пор достигнуто. Я призываю всех серьезных учеников обратить на это особо серьезное внимание.

Если внимание практикующего ослабеет хоть на один день, он будет смущен снами ночью и благодаря этому потеряет врожденную жизненную силу. Он должен знать, что все прилежные ученики свободны от снов. В Дань цзин сказано: “Совершенный человек свободен от снов”. Это не значит, что он не видит снов, но он свободен от скверных снов.

Имеется четыре категории хороших людей, свободных от скверных снов: совершенные, бессмертные, святые и мудрые.

Похотливые и алчные миряне могут еще практиковать алхимию, которая действительно трудна для вялых людей. Когда мирской человек видит что-нибудь привлекательное во сне, другие рядом с ним не видят ничего. В своих снах он может ходить по улицам, рвать красивые цветы, слышать, как кто-нибудь говорит ему, заработать или потерять деньги, и все эти вещи нереальны. Но если ему приснится непроизвольное семязвержение, тогда он на самом деле

потеряет воспроизводящую жидкость. Таким образом, все сны нереальны за исключением снов о семяизвержении, которые сопровождаются потерей воспроизводящей жидкости. Если практикующий хочет преодолеть вялость для того, чтобы освободиться от снов, он должен применить метод, называемый “свертыванием тела в пять драконов”, который прекратит всю его вялость и положит конец его снам. В результате его ночные поллюции прекратятся и он не будет больше сокрушаться по поводу потери наиболее драгоценной вещи, которая сохраняет жизнь. Он тогда сможет сублимировать воспроизводящую силу в драгоценную жемчужину. Для достижения этого он должен положиться на четырехэтапный алхимический процесс дыхания: вдох, выдох, подъем и спуск, который создает бессмертное дыхание, не зависящее от дыхания через ноздри и рот.

Патриарх У Чун-суй сказал:

“Кто говорит,  
Что нельзя научить сублимации  
При помощи огня?  
Ведь только безмолвные круговращения  
Могут измерить неизмеримую глубину.  
В древности тысячи святых людей  
Осуществляли это,  
Зорко вглядываясь в процесс дыхания,  
Чтобы достичь бессмертия”.

Под остановкой дыхания подразумевается состояние безмятежности, при котором практикующий оказывается без сознания, его дыхание почти прекращается и его пульсы перестают биться. Это называется замораживанием духа.

Первые восемь глав этой книги касались условий малой безмятежности (*сяо дин цзин*), а эта глава связана с остановкой обычного дыхания, при кото-

ром предполагается большая безмятежность (*да дин узин*).

Когда практикующий впервые достигает состояния тишины, он реализует лишь меньшую безмятежность, которая длится один день, в которой пасмурность и путанность приводят его в бессознательное состояние, подобное умирающему человеку, который перестает дышать. Затем он начинает испытывать среднюю безмятежность, длящуюся подряд три дня и высокую безмятежность, которая продолжается семь дней. Этот третий этап не следует по ошибке принимать за смерть, поскольку он только знаменует возвращение духа и жизненности к их источнику, возрождение вечной жизни и претворение алхимического элемента в яркую жемчужину.

Теперь практикующему нужна забота его товарищей, которые не должны допускать, чтобы что-то подействовало на положительный дух [*янишэнь*] в его безмятежности. ни в коем случае он не должен позволить себе при этом возрождении вечной жизни выходить из состояния безмятежности. Он должен понимать, что благодаря этой тихой жизненности его дух сам вступит в высокую безмятежность, в которой его чистая врожденная жизненность проистечет из ничто.

Один из древних бессмертных сказал: “Люди подвержены рождению и смерти из-за того, что вдыхают и выдыхают через ноздри и рот; когда они практически прекращают дышать, тогда они обретают бессмертие”.

Если практикующий почти перестает дышать, он осуществляет состояние высокой безмятежности. Если дыхание остается почти постоянным, тогда бессмертный зародыш будет в такой же безопасности, как гора и при продолжении своей практики человек достигнет малой, а потом и большой безмятежности; все явления растворятся в Ничто Когда и дух замора-

живается в этом состоянии днем и ночью, яркая жемчужина образуется в том нетронutom Ничто. Если эта безмятежность не достигнута, тогда нельзя создать бессмертное семя. Момент, когда человек входит в эту безмятежность, подобен его приближению к смерти, предшествующей воскресению, которое является главным объектом алхимии. Таким образом, за смертью следует воскресение, связано с методом создания яркой жемчужины.

Когда сущностная природа и вечная жизнь соединяются в полости жизненности под пупком при отсутствии покоя в сердце ученика, тогда малейшая неосмотрительность с его стороны может привести к провалу попытки удержать их там вместе. Дух тогда покинет этот центр и наиболее драгоценная вещь утечет ночью прочь. Это наиболее критический момент, когда можно либо сохранить, либо сгубить вечную жизнь.

Итак, ученик должен быть твердо настроен сохранить эту безмятежность любой ценой, путем однонаправленного сосредоточения духа на этой полости, что в высшей степени важно на этом этапе тренировки.

Один из древних бессмертных сказал: "Первая же беспокойная мысль окунула меня в море страдания; теперь же первая возникающая мысль спасает меня, перебрасывая на берег освобождения, так как одна лишь беспокойная мысль повергает в круговорот рождений и смертей".

Если практикующий чувствует, что его тело холодное и он выдыхает холодный воздух, то это происходит из-за неправильной практики, без предварительных указаний опытного наставника. Это отрицательное состояние получается из-за прерывания внутреннего жизненного дыхания, которое перестает поддерживать дух, удерживаемый в полости жизненности под пупком, что охлаждает внутренний

огонь в нижнем *дань тяне* и мешает проявлению света эликсира. Это отрицательное состояние вызывается также еще многими другими причинами, однако главной из них является охлаждение центра нижнего *дань тяня*.

В Фа цзюэ сказано: “Для излечения этого отрицательного состояния требуется концентрация истинного огня, которая выполняется удержанием духа в нижнем *дань тяне*, источнике зародышевого дыхания посредством близкого сближения зрачков, чтобы сфокусировать их на полости жизненности и путем использования дыхания типа воздушных мехов, чтобы привести в действие быстрый огонь. В результате однонаправленного сосредоточения масса истинного внутреннего огня поднимется вверх, побуждая духовный огонь в котле осветить все тело, четыре элемента которого будут таким образом сублимированы. Это исключит пагубное отрицательное состояние и восстановит яркость эликсира в его полости под пупком”.

Это совершенствование сущностной природы и вечной жизни требует постоянного внимания и малейшая небрежность может затемнить внутренний свет и вызывать утечку эликсира, в результате чего все прежние усилия окажутся бесплодными. Бывают такие созерцатели, которые по небрежности поднимают дурной огонь в печень и почки, в результате их зрение затуманивается, у них все двоится и искривляется перед глазами, зрачки расширяются, а белки краснеют. Если практикующий хочет избежать возникновения этого дурного огня, который может создать утечку “драгоценной вещи” ночью, он должен знать, что эта помеха создается нездоровой пищей и отравляющим питьем, извращенными мыслями и желаниями, горячими купаниями, которые рассеивают жар эликсира, и неуправляемым огнем, опаляющим тело. Это вызывается многими причинами, но



главным образом является следствием того, что не были приняты меры против злоупотребления огнем во время тренировки. Практикующий также может почувствовать жар в сердце, который может иссушить его жаждой и заставить его пить и есть слишком много. Если ему не удастся преодолеть этот огонь, тогда "самая драгоценная вещь" может утечь ночью.

Практикующий должен знать, как вылечить этот недуг. Если он вызывается огнем в печени и почках, тогда он должен практиковать метод, изложенный в главе V для исключения его. Если он возникает из-за огня в сердце или от нездоровой пищи и питья, тогда он должен, сидя в медитации, представить перед собой черный пар или темное облако размером с кулак, которое он должен собрать как указано в главе VII. Он должен выполнить однонаправленное сосредоточение, чтобы прочно удерживать темный объект, вдохнуть свежий воздух, чтобы перевести его в нижний *дань тянь* и медленно выдохнуть, чтобы изгнать внутренний дурной огонь, который тогда пропадет. Тогда он по-настоящему почувствует себя хорошо. Нет какого-нибудь установленного числа вдохов и выдохов, требуемых для продвижения темного предмета в низ живота, и выдохов для изгнания дурного огня, но их надо продолжать до тех пор, пока дурной огонь не будет полностью уничтожен. После этого практикующий будет иметь отличное самочувствие и устойчивое хорошее настроение и у него не будет происходить утечки жизненности.

Вопрос: Вы говорили о четырехэтапном бессмертном дыхании, которое производится не через ноздри и рот, но алхимическим способом. Если это так, то через какие каналы оно должно входить в тело и выходить из него?

Ответ: Если приобретенное жизненное дыхание используется для созданий вибраций в центре нижнего *дань тяня*, тогда врожденная жизненность будет подниматься, в то время как приобретенное дыхание будет опускаться, и наоборот. Это попеременные подъемы и опускания, совершающие четыре движения вверх и вниз вызываются не дыханием через ноздри и рот, а приобретенным внутренним дыханием, которое начинается от пяток и смертного затвора у основания пениса. Это приобретенное жизненное дыхание опускаясь и поднимаясь тянет врожденную жизненность вверх по каналу управления (*ду мо* в позвоночнике) к мозгу и оттуда вниз через канал зачатья (*жэнь мо*) в полость смертности. Это и есть подъем и спуск врожденной жизненности в этих двух главных каналах.

Поэтому эти четыре движения врожденной жизненности и приобретенной жизненного не зависят от дыхания через ноздри и рот. Если приобретенное жизненное дыхание не проводится правильно при подъеме от пяток к голове и при последующем опускании к смертному затвору, тогда гораздо лучше совсем не практиковать этот метод. Потому что если применяются ноздри и рот для вдыхания и выдыхания воздуха неуправляемым образом при практиковании алхимии на высоком уровне, то врожденная жизненность прорвет энергетические центры в сердце, в результате чего практикующий будет выведен из строя. Он будет петь и танцевать, как безумный, болтать глупости, декламировать странные стихи, говорить о туманных вещах и хвастаться, что достиг высшей истины, не осознавая того, что все это вызывается сознанием, возбуждающим сердце (обитель огня) и перемещающим дух из его исходной полости в центре мозга, сотрясая этим мозг и нервную систему и вызывая энергетические нарушения. В результате он будет плакать или смеяться и чувствовать

печаль или радость без всякой к тому причины. Это происходит потому что жизненность в его сердце возбуждает дух и делает его настолько беспокойным, что он теряет способность к духовной тренировке. Все это вызывается неправильным применением вдоха и выдоха через ноздри и рот при практике алхимии на этом высоком уровне. При этих обстоятельствах практикующий должен обратиться к опытным наставникам, которые объяснят ему, что бессмертное дыхание начинается от пяток и смертного затвора и не проходит через ноздри и рот. После получения указаний, он должен практиковать четырехэтапное движение бессмертного дыхания. Эта микрокосмическая техника должна практиковаться в любое время с ничем не нарушаемой непрерывностью. Неверно, что ей нельзя научить других, но верно, что это связано с большим риском для людей, не имеющих руководства.

Например, когда мой бессмертный вдох достигает пяток, он фактически следует из исходной полости духа (*цзы цяо* за межбровьем) к продолговатому мозгу, который связан с двумя энергетическими каналами, начинающимися от пяток. Когда я так вдыхаю, моя концентрация также двигается от этой полости к продолговатому мозгу, выталкивая вверх приобретенное жизненное дыхание от пяток в пяточном пути (*дун жун*) к основанию позвоночника, затем вверх по позвоночнику к затылку, прежде чем достичь мозга (*ни вань*). Это показывает, что пятки являются корнем бессмертного вдоха.

Когда мой бессмертный выдох возвращается от продолговатого мозга к исходной полости духа за межбровьем, которая связана со смертным затвором (у основания пениса), моя концентрация также перемещается от продолговатого мозга вверх к полости духа, перемещая приобретенное жизненное дыхание (которое достигло мозга) по пути туловища

(*дун ди*) к исходной полости духа, затем вниз по каналу *жэнь мо* через горло и грудь к полости *цзян гун* (солнечному сплетению) и к центру нижнего *дань тяня* прежде, чем достичь смертного затвора. Это показывает, что смертная полость является корнем бессмертного выдоха.

Приобретенное жизненное дыхание будет таким образом подниматься и опускаться независимо от обыкновенного дыхания через ноздри или рот и его постоянные подъем и опускание со временем приведут в движение врожденную жизненности, так что когда это дыхание пойдет вверх, врожденная жизненность пойдет вниз и наоборот, что и является макрокосмическим функционированием, которое будет длиться бесконечно и без остановок.

Мой наставник сказал: “Когда вам станет совершенно понятно это бессмертное дыхание, тогда вы достигнете бессмертия”.

**Вопрос:** Вы сказали, что похотливые и прожорливые люди могут практиковать алхимию, а вялые люди не пригодны для ее практики и что совершенный человек свободен от сновидений. В чем заключается метод “укладывания тела в пять драконов”, который может прекратить все сновидения, а равно и ночные поллюции?

**Ответ:** Вожделение может быть преодолено в течение шести фаз алхимической сублимации, которая приводит к втягиванию полового органа. Обжорство можно преодолеть вегетарианской диетой, но практикующий должен воздерживаться от пяти острых овощей (то есть чеснока, трех сортов лука и лука порея), которые действуют возбуждающе и увеличивают выработку половой жидкости. Но поллюцию очень трудно преодолеть; поэтому древние даже советовали метод непрерывного сидения в медитации, чтобы исключить сон. Мирские люди в своих сновидениях

приобретают или терзают много вещей, таких как деньги или предметы, а когда они просыпаются, то обнаруживают, что все это было нереально; но когда им снится семяизвержение, то это всегда бывает реальным. Так как потеря половой жидкости очень вредна, то почему они не обратятся к опытным наставникам за указанием, как надо совершенствовать сущностную природу и вечную жизнь? Я встречал нечестных чиновников, которые, обладая властью, собрали большое состояние, но они ничего не смогли унести с собой после смерти, так что слава и богатство подобны вещам, которые человек видит во сне.

Но почему происходит ночная поллюция, даже когда нет снов? Когда человек бодрствует, его сознание помещается в глаза, но когда он ночью спит, оно размещается внизу живота. Так что когда он спит, его дыхание приводит в беспорядок все его шесть чувств и поднимает воспроизводящую силу, которая при этом утекает; отсюда и происходит ночная поллюция.

Для того чтобы предотвратить эту потерю воспроизводящей жидкости, практикующий должен ночью, будучи в постели, коснуться неба кончиком языка и перевести дух в полость нижнего *дань тяня* для того, чтобы освободить сердце (обитель огня) от всех мыслей; затем он должен вдохнуть свежий, внешний воздух, который в своем жизненном виде достигает нижнего *дань тяня*, где он соединится с жизненностью. Это соединение элементов воды (в нижней части живота) и огня (подведенного от обители огня) проявятся в легких длительных дыханиях, заставляющих дух охватывать жизненность и наоборот. Практикующий будет наслаждаться сном, который будет казаться, не будучи таковым в действительности, очень крепким, и он принесет отдых. Как же при таком состоянии может случиться ночная поллюция?

Имеется еще и другой метод, называемый “сворачиванием тела в пять драконов”, который заключается в том, чтобы поместить голову в удобное положение, свернуться и положить тело на бок, подобно свернутому в клубок спящему дракону или свернутому телу собаки, согнуть одну руку и положить на подушку, а другую руку вытянуть и положить на живот, одну ногу вытянуть, а другую согнуть. До того, как сердце погрузится в сон, зрачки обоих глаз должны быть сведены как можно ближе друг к другу для однонаправленного сосредоточения на великой пустоте так, чтобы в условиях крайней тишины жизненное начало автоматически вернулось бы к своему истоку (под пупком). Тогда дыхание нормализуется и станет саморегулироваться, и жизненное дыхание станет должным образом управляться. Этот метод прогонит все сновидения и не даст истечь половой жидкости.

Случайное истечение без предварительного исключения нечистого дыхания и возбуждающих мыслей происходит из-за того, что когда человек засыпает крепким сном, положительное дыхание [*Янци*] в теле будет полностью затопляться его отрицательной составляющей [*Иньци*], так что спящий уподобится мертвому человеку.

Это происходит потому, что он не знает как управлять дыханием.

**Вопрос:** В таком спящем состоянии может ли практикующий тем не менее дышать медленно для того, чтобы избежать истечения?

**Ответ:** Он должен медленно опускать дыхание не только когда он находится в постели, но также когда сидит в медитации. Прежде чем сесть в медитацию, он должен расслабить свою одежду, выдохнуть нечистый воздух для того, чтобы успокоить сердце. Он должен принять такую же ментальную установку, как и во

время сна, то есть ничего не видеть и не слышать, закрыть рот и коснуться неба кончиком языка, освободить мозг от всех мыслей, привести вниз воздух, введенный при вдохе и воздержаться от движений конечностями.

Затем он должен сконцентрироваться на полости духа (за межбровьем) и направить дух вниз в полость жизненности (под пупком), где дух и жизненность становятся неразделимыми, как медленный огонь, поддерживаемый в печи. Со временем дух усилится и практикующий даже забудет о сне; его жизненность станет полной и побудит его забыть об еде; его воспроизводящая сила станет полной, освобождая его от сексуальных желаний и заставляя его тело быть сильным и легким; его сердце станет чистым и духовным; его жизненность станет неподдельной; его дух станет совершенным и божественным; таким путем он вступит на путь бессмертия.

Это спокойное дыхание является гораздо более совершенным, чем зародышевое дыхание.

**Вопрос:** Вы сказали, что Колесо Закона (бессмертное дыхание) производит самовращение и что оно не будет поворачиваться, если практикующий не получит правильных указаний от опытного наставника.

Не объясните ли вы, почему?

**Ответ:** Колесо закона может производить собственные вращения, но поскольку положительная жизненность не может сама по себе покинуть свою полость под пупком, чтобы подняться и опуститься по микрокосмическому кругу, то оно должно приводиться в движение приобретенным жизненным дыханием, идущим от пяток и смертного затвора в каналы управления и зачатья, чтобы двигаться вверх к голове (небо) и вниз к низу живота (земля). Техника заключается в применении приобретенного жизненного дыхания для того, чтобы привести в движение врожденную

жизненность так, чтобы колесо закона могло само вращаться. Когда мне было 60 лет, тогда однажды во время медитации я почувствовал, что будто муравьи забегали по всему моему телу и неожиданно мой центр нижнего *дань тяня* сделался необычно горячим и меня охватила большая радость. Неожиданно мой пенис поднялся и моя врожденная жизненность завибрировала, заставляя мой половой орган сжаться. Поскольку я бессознательно не допустил ослабления моего схватывания этой [врожденной] жизненности, то последняя была задержана моим половым органом, как будто бы для того, чтобы соединиться с ним. На этом этапе жизненность как будто бы стремилась истечь, но в действительности не утекла. Тогда положительная жизненность [*Ян-ци*] опустилась вниз и повернулась к основанию позвоночника, чтобы начать медленно подниматься. Одновременно каналы управления и зачатья открылись сами. Я немедленно стал практиковать бессмертное дыхание через пути пяток и туловища, чтобы повернуть колесо закона и достигнутый результат был до того таинственным, что его невозможно описать.

Если никаких указаний учащимся не дано, то как же они могут практиковать это четырехэтапное бессмертное дыхание, которое производится не через ноздри или рот? Вопрос заключается в том, удастся ли им встретить опытного наставника или нет? Но кто же осмелится разгласить великое *Дао*, которое так глубоко?

Я изучал и практиковал алхимию до 73 лет и теперь приступил к разъяснению ее в этой книге для пользы серьезных учеников, которые рано или поздно смогут понять ее правильно.



Рис. 23

Начальная фаза бессмертного зародыша



## ГЛАВА X

### МЕТОД СОБИРАНИЯ ЖИЗНЕННОСТИ

Когда жизненное дыхание вибрирует и пенис находится в состоянии эрекции, практикующий должен прижать свои средние пальцы к полостям дракона и тигра (в центрах обеих ладоней) и поднять язык к небу, чтобы образовать мост, связывающий с каналом управления, посмотреть вверх и влево, вдохнуть, чтобы поднять жизненность до области мозга (*ни вань*) и затем выдохнуть, чтобы опустить ее до смертного затвора у основания пениса. После ряда таких подъемов и спусков половой орган сократится.

Таким образом собирается воспроизводящая сила и жизненность. Собрать жизненность — это значит обеспечить ее свободную циркуляцию, а собрать воспроизводящую силу — это значит держать ее в запасе для очищения. Поступая так, практикующий обеспечит себе долгую жизнь. Воспроизводящая сила должна быть накоплена в полном объеме для того,

чтобы принимать меры против потери “драгоценной вещи” ночью из-за ночной поллюции. Чтобы достичь этого, практикующий должен поместить левую ладонь на правую, согнуть оба средних пальца, чтобы надавать на полости дракона и тигра в центрах ладоней, поднять язык к небу, чтобы образовать мост, создающий соединение с каналом управления, затем вдохнуть, чтобы помешать утечке наружу половой жидкости. Это метод удержания воспроизводящей силы и жизненности. В главе IX рассказано как трансмутировать воспроизводящую силу и жизненность в бессмертное семя, но до того, как последнее созреет, оно стремится вибрировать ночью и утекать самопроизвольно наружу даже при отсутствии соответствующих мыслей и сновидений. На этом этапе практикующий должен быть очень осторожным. Но как же ему избежать ночных поллюций?

Он должен следовать методу, изложенному в этой главе для предотвращения потери “драгоценной вещи” во сне. Если у него уже раньше при собирании воспроизводящей силы возникли превратные мысли или сексуальные желания при виде привлекательных женщин или беспокойство от безнравственных разговоров, тогда поднятие полового органа указывает на то, что ночью он потеряет “драгоценную вещь” даже при отсутствии соответствующих мыслей во время сна. Будет очень прискорбно, если он не будет практиковать рассматриваемый здесь метод прекращения ночной поллюции. Один из моих учеников в 70 лет пришел ко мне, всхлипывая, и сказал: “В моей практике я преодолел все трудности, но прошлой ночью мне не удалось остановить утечку положительного начала; научите меня, как предотвратить повторение этого?” Я сказал ему: “Если вы начнете тренировку с первых этапов (глава I), чтобы исправить эту потерю, вы преуспеете со временем, но если вы не начнете снова все с самого начала, вы

вернетесь домой, чтобы ждать смерти, потому что другого способа нет. Когда я давал вам указания, я говорил, что если половой орган трепещет, вы должны остерегаться потери положительного начала ночью и я просил вас практиковать десятый этап (описанный в этой главе) для собирания жизненности. Если вы пренебрегли моим указанием и теперь потеряли положительное начало, то можете пенять на себя самого". Он сказал: "Мой половой орган был поднят и трепетал в тот день и я намеревался практиковать вечером десятый этап, но будучи весь день занят работой по дому, я все забыл ночью, этим объясняется моя беда". Я сказал: "Вам уже 70 лет, а вы пренебрегаете своей сущностной природой и вечной жизнью, выполняя домашнюю работу. С этого момента вы должны прилежно практиковаться каждое утро и каждый вечер с умом совершенно спокойным и забывшим все, связанное с домашней работой. Затем однонаправленно сосредоточьте оба глаза на центре нижнего *дань тянь* и дышите так глубоко, чтобы ваше дыхание достигало этого центра. Если вы будете делать это

共  
慈  
顯  
述  
化  
虛  
無



分  
念  
成  
形  
對  
毫  
相

сто дней, тогда ваш нижний *дань тянь* сделается горячим, ваши глаза будут испускать свет и вы услышите что-то вроде ветра, дующего в ваши уши; таким способом вы восстановите свое положительное начало, которое было рассеяно. Затем вы должны будете практиковать круговое движение по микрокосмическому кругу путем вращения колеса закона для того, чтобы исправить ущерб, делая это мягко, чтобы избежать напряжения. Если вы будете так трениро-

ваться, вы без сомнения создадите бессмертное семя, которое однако до созревания стремится поднять и без предварительного предупреждения трясти пенис.

Каждый вечер перед тем, как лечь в постель, расслабьте ваше сердце [ум] и посидите в медитации. Сначала определите полость дракона, согнув средний палец левой руки, и там, где он коснется левой ладони, помещается эта полость, очень живая, и она связана с сердцем и низом живота каналом (артерией), проходящим через левую кисть. Затем определите полость тигра, согнув средний палец правой руки, и там, где он коснется правой ладони и будет находиться эта полость, которая соединена с сердцем и низом живота каналом (венной), проходящим через правую кисть. Теперь положите правую ладонь на левую, прижимая кончик правого среднего пальца к полости дракона (на левой ладони) и кончик среднего пальца к полости тигра (на правой ладони), замыкая таким способом обе полости. Втяните половой орган, закройте рот, прижмите кончик языка к небу, вдохните через ноздри, поднимая глаза слева вверх, затем выдохните, опуская глаза вниз. Это является вращением глаз для перемещения жизненного дыхания вверх и вниз в ноздрях. После вращения глаз вверх и вниз девять раз сделайте небольшую паузу и как и раньше втяните половой орган. Повторите это упражнение второй, третий и четвертый раз, чтобы выполнить 36 вращений глаз для закрытия канала воспроизводящей и жизненной сил в смертном затворе у основания пениса. После отвращения таким способом ночных поллюций. Практикуйте движение по микрокосмическому кругу, чтобы восполнить все недостающее. Когда воспроизводящая и жизненная силы полностью восстановятся, врожденная жизненность будет стремиться уйти через анус, заставляя вас часто выпускать ветер.

Если это происходит от газа в желудке и кишках, возникающего от еды и питья, тогда его хорошо выпускать через анус, но если это врожденная жизненность, тогда чрезвычайно важно остановить ее.

В Фа цзяюэ сказано: “Заткните полости дракона и тигра (в ладонях, как указано выше), поднимите язык к небу, чтобы соединить каналы управления и зачатья, сожмите анус и смотрите вверх и вниз, чтобы перемещать жизненное дыхание вверх и вниз по носовому ходу семь раз. Это упражнение удержит и распространит врожденную жизненность во все части тела для того, чтобы укрепить его и таким образом прекратится тенденция к выпусканию ветра”.

Если вы испытываете неудобство из-за необходимости ходить в туалет чаще, чем это делается обычно, и если он несколько удален от вашей комнаты, тогда лучшим способом является заткнуть полости дракона и тигра в ладонях, коснуться кончиком языка нёба, сжать анус, переводить взгляд вверх и вниз, чтобы перемещать жизненное дыхание в носу, сжать проходы, выбрасывающие мочу и экскременты и вы освободитесь от этого неудобства.

Выше приведенная мера служит для предотвращения утечки жизненности, без которой духовное семя не сможет развиваться. Если духовное семя имеет недостатки, то как же вы сможете погасить огонь, когда его надо будет убрать? Если огонь нельзя будет остановить на этом этапе, тогда невозможно будет прорваться через Большой затвор (исходной полости духа в центре мозга). Если этот прорыв не будет осуществлен, тогда невозможно будет остановить утечку жизненности и достичь сокращения полового органа; а при этих условиях как же сможет развиваться бессмертное семя? Без бессмертного семени как же разовьется бессмертный зародыш? Без бессмертного зародыша как же сможете вы покинуть тело через Небесный затвор (отверстие Брахмы

на макушке), чтобы сделаться небесным бессмертным (*тянь сянь*)?

Мои наставники Ляо Жэнь и Ляо Кун говорили: “Истинное *Дао* означает лишь дух и жизненность. Совершенствование жизненности отрицательно, а духа — положительно. Если они оба, отрицательное и положительное, соединяются воедино, тогда возникает положительный дух, который может проявляться в телесной форме, видимой для других, в то время как отрицательный дух не может иметь зримого проявления”.

Десять этапов, которые были описаны до сих пор, состоят в соединении духа и жизненности для создания бессмертного семени. Поэтому, если врожденная жизненность утекает прочь ночью, то как же сможет быть создано бессмертное семя? Если половой орган не поднят, то жизненность не утечет наружу, но если он самопроизвольно возбуждается и содрогается, тогда ночная поллюция произойдет во сне. Поэтому перед тем, как заснуть, вы должны заткнуть полости дракона и тигра в ладонях и сделать упражнения, которые я разъяснил.

Накопление воспроизводящей и жизненной сил в требуемом количестве автоматически приведет к такому состоянию, когда огонь больше не нужен и должен быть остановлен (путем прекращения управления дыханием) для того, чтобы создать макрокосмический алхимический элемент для прорыва. Когда вы достигнете этого состояния, тогда практика техники микрокосмического круга (вращения Колеса закона) уже не будет больше нужна.

Древние также упоминали утечку положительной жизненности, вызываемой неудачей с остановкой огня для собирания макрокосмического алхимического элемента, но в вашем случае ваш половой орган поднялся и содрогается под действием дурного огня (страсти), вызываемого недостатком жизнен-

ности и слабостью алхимического элемента; если вы не соберете больше жизненности и не закроете канал разрядки половой жидкости, вы не сможете предотвратить утечку наружу положительного начала”.

Учащийся должен продумать все это. Когда воспроизводящая сила полна и эликсир созрел, тогда половой орган не будет сотрясаться и дрожать, а втянется внутрь. Если огонь не остановлен, когда он уже больше не нужен, это тоже вызывает ночные поллюции. Эти два различные состояния должны быть отчетливо поняты практикующими. Вышеизложенный метод собирания воспроизводящей и жизненной сил предназначен для цели создания бессмертного семени. Когда собрано достаточно этих сил, тогда не будет ночной поллюции и не будет утечки жизненности через анус, которую нельзя смешивать с выпусканием ветра. Если же, наоборот, жизненность утеряна, тогда практикующий должен заткнуть центры дракона и тигра в ладонях, как уже описывалось, поднять язык к небу, чтобы связать его с каналом управления, перемещать вдохи и выдохи жизненного дыхания, вращая глазами, чтобы протолкнуть жизненность вверх по позвоночнику и вниз по передней стороне тела. Это упражнение, сделанное семь раз, отведет жизненность от ануса и распространит ее по всем частям тела, чтобы укрепить их. Если возникает частая необходимость в облегчении организма, тогда практикующий должен сжать анус и подождать примерно полдня, прежде чем идти в туалет для того, чтобы удержать жизненность от утечки, так чтобы она вернулась к своему источнику под пупком и чтобы могло образоваться бессмертное семя. Это и есть метод собирания врожденной жизненности для возвращения ее в полость под пупком для образования бессмертного семени.

Мой старший брат Чжао Куи-и сказал:

“Если жизненность утекает из-за того,  
Что пенис увеличивается и дрожит,  
Тогда ее надо повернуть обратно в центр  
Для укрепления тела.  
Нельзя упускать  
Любые пути реализации сущностной природы,  
Духа и жизненности”.

Наставник Лю Мин-жуй сказал:

“Наслаждаясь вкусом весны,  
Остерегайтесь опасностей для тела  
На пути запираия полостей дракона и тигра.  
До тех пор, пока бессмертное семя  
Не прорвется через Большой барьер”.

Наставник Пэн Моу-чжан сказал:

“Подведите к голове вибрирующую жизненность,  
Вращайте глазами для управления жизненным дыханием.  
Чтобы совершенствовать бессмертное семя днем и ночью,  
Так чтобы оно испустило лучи света из мозга”.

Вопрос: Я слушал ваше объяснение десяти этапов (главы от I до X), но мой половой орган увеличивается и содрогается, не взирая на проведенное мною блокирование утечки воспроизводящей и жизненной силы путем вращения глаз, чтобы перемещать вдохи и выдохи четырьмя этапами по девять раз каждый и мне не удается предотвратить почную поллюцию. В чем причина этой неудачи?

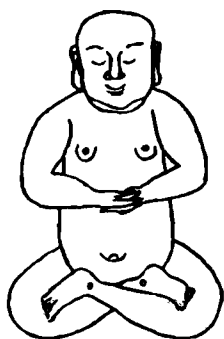
Ответ: Внешний элемент, собранный вами, является ненастоящим, созданным нехорошими мыслями. Отсюда ночная поллюция. Этот иллюзорный элемент является половой жидкостью, которая содержит зловредный огонь, который образуется, когда он поднимается под действием жизненной силы.

Половой орган увеличивается и содрогается, когда воспроизводящая и жизненная силы вибрируют,



性光返照復元真

筏舟到岸日



神火化形空冠相

心印懸空月

заставляя этот зловердный огонь опалять яички и увеличивать половой канал, чтобы положительное начало [Ян] утекало прочь. Вы неправильно применили половую жидкость, которая не может быть трансмутирована в бессмертное семя, поскольку она содержит злой огонь (страсти) и не может быть применена для создания макрокосмического элемента. Самое большое, на

что вы можете рассчитывать — это улучшение здоровья путем уничтожения всех болезней. Правильный метод заключается в использовании врожденной жизненности, которая не создается злыми мыслями и которая одна может быть преобразована в бессмертное семя, чтобы прорваться через Большой Барьер (или Затвор в *исходной полости духа*).

Вопрос: Вы учили нас прижать средние пальцы к полостям дракона и тигра на ладонях, поднять кончик языка к небу, выполнить однонаправленное сосредоточение, чтобы сжать половой орган, вдохнуть и выдохнуть через ноздри, вращать глазами вверх и вниз, чтобы закрыть проход, через который вытекает воспроизводящая сила, но я не думаю, чтобы эти центры ладоней и вдохи и выдохи были связаны с этим каналом и я не понимаю, как его можно закрыть для того, чтобы предотвратить ночную поллюцию. Не могли бы вы объяснить это более подробно?

Ответ: Каналы, поставляющие кровь и жизненную силу к центрам ладоней, начинаются от сердца. Каналы, поставляющие жизненность к левой руке, называются артерией, именуемой драконом. Врожденная жизненность, идущая от сердца, проходит через кисть и

подводит кровь к центру левой ладони, который является полостью дракона. Канал, несущий кровь и жизненность от правого желудочка сердца, является веной, которая соединена с каналом яичек и со сдерживающим нервом; центр правой руки называется полостью тигра.

Когда полости дракона и тигра сжаты средними пальцами, оба канала к сердцу и низу живота закрыты и их проход через кисти перекрыт. Сердце является местом пребывания сущностной природы, которая проявляется через глаза, в то время как низ живота является местом пребывания жизни, которая проявляется через половой орган.

В вашей практике сокращения и вытягивания полового органа, когда вы вдыхаете через нос, вы фактически поднимаете жизненное дыхание путем вращения глаз вверх с нижнего левого положения и когда вы выдыхаете, вы опускаете жизненное дыхание, поворачивая глаза вниз от верхнего правого положения. Вы должны представить себе, что поскольку сердце связано с обоими глазами, это упражнение в четыре этапа с девятью оборотами вынуждает жизненность в сердце удерживать жизненность в полости тигра, когда вы смотрите вверх, вращая глазами, и заставляет закрыть половой проход, когда вы смотрите вверх, чтобы поднять жизненное дыхание. Если это так, то как же сможет уйти наружу положительное начало?

**Вопрос:** Когда сердце возбуждено и побуждает пенис внезапно эрегировать, происходит ли это из-за того, что основание полового органа увеличивается и содрогается?

**Ответ:** Нет, потому что основание полового органа увеличивается и вибрирует в состоянии бездумия и бессознательности; это вызывается жизненностью в мошонке, которая возбуждает яички и расширяет проход,

через который вытекает наружу половая жидкость. Если вы не практикуете десятый этап, описанный в этой главе, который состоит из сжимания полового затвора, вы не почувствуете ночную поллюцию, которая будет продолжаться, сводя на нет все достигнутые прежде успехи, это происходит из-за вашей беззаботности. Что касается эрекции пениса при отсутствии дурных мыслей, то это вызывается проявлением положительного начала в жизненный час *цзы* (от 23 часов до 1 часа ночи), когда вы должны воспользоваться им, чтобы практиковать две фазы подъема и опускания по микрокосмическому кругу для того, чтобы собрать алхимический элемент, как было объяснено ранее.

Поэтому вы не должны смешивать увеличение и вибрацию основания полового органа с эрекцией пениса, потому что они не имеют между собой ничего общего.

**Вопрос:** Вы сказали, что алхимический элемент нельзя собрать, если основание полового органа не увеличено и не сотрясается в жизненный час *цзы*. Я думаю, что последнее происходит тогда, когда жизненность вибрирует в нижнем дань тяне под пупком и что если ее не повернуть назад, то произойдет ночное истечение положительной жизненности [*Ян-ци*]. Пожалуйста, научите, как надо поступать в этом случае?

**Ответ:** В медитации, когда вы достигнете высшего покоя, ваш внутренний механизм вдруг внезапно увеличится и станет содрогаться при отсутствии скверных мыслей, которые разжигают страсти в сердце. Это вызывается вибрацией жизненности в центре нижнего дань тяня под пупком, происходящей, несмотря на отсутствие мыслей. Если практикующий не распознает эту вибрацию жизненности, он не достигнет ничего. Когда это произойдет, он должен будет практиковать десять этапов (главы I—X), чтобы повер-

нуть жизненность назад для питания бессмертного семени. Его переход от мирского состояния с сакральному делается возможным при правильном использовании этого сотрясения жизненности, которое при половых сношениях порождает потомство. Все вещи в мире также воспроизводятся через эту вибрацию жизненной силы. практикующий алхимию также пользуется ею для создания бессмертного семени. Мои наставники говорили: “Бессмертие нельзя вскормить или достичь, если сексуальная жизненность не вибрирует. Но невежды не знают метода использования жизненности”.

Древние учителя ждали эту вибрацию и без долгих раздумий, немедленно начинали практиковать две фазы подъема и опускания, как было изложено выше; вдыханием и выдыханием они поворачивали жизненность вспять, чтобы создать и вырастить бессмертное семя. Это метод предотвращения ночной поллюции для продления жизни. Все это не имеет ничего общего с сексуальными желаниями. Однако если вы допустите возрастание вожеления при практике алхимии, вы сделаете чрезвычайно серьезную ошибку и я не приму вас в ученики. Когда жизненность вибрирует, тогда, если практикующий допустит из-за недостатка самоуважения, возникновение сексуального желания, он этим просто приблизит конец своей жизни.

Вопрос: Я видел много стариков и болезненных юношей, преждевременно умерших из-за отсутствия самоуважения. Нет ли метода избежать подобной преждевременной смерти?

Ответ: Когда половой орган увеличивается и содрогается, некоторые старики допускают возникновение сексуального желания и осуществление сексуальных связей. Если они заболевают из-за погоды или нездоровой пищи в их теле не оказывается ничего, чтобы поддержать их падающий дух и жизненность и оста-

новить утечку порождающей жидкости. В этом заключается причина их преждевременной смерти. Большинство юношей думают, что они молоды и сильны, и что смерть еще далеко. Они дают своим воспроизводящей и жизненной силам утекать наружу, пока она не истощится и их здоровье не надломится; как же они смогут избежать преждевременной смерти?

Старики, которые слабы, должны воспользоваться подъемом жизненности, чтобы немедленно начать действовать, даже не дожидаясь изгнания дурных мыслей. Они должны сконцентрироваться на смертном затворе (у основания пениса) и вдыхать, чтобы поднять жизненную силу, находящуюся там, наверх к полости нижнего *дань тяня*, которая находится на 1,3 дюйма ниже пупка, немного подождать, прежде чем сосредоточиться на центре *цзян гун* (или солнечном сплетении), и затем выдохнуть, чтобы опустить жизненную силу, находящуюся там, в полость нижнего *дань тяня*. Оттуда положительная жизненность распространится по всем частям тела, уничтожая все сексуальные желания. Это упражнение надо повторять до тех пор, пока половой орган не сожмется. Если они будут так тренироваться, то разве у них появится желание половых сношений?



## ГЛАВА XI

## ПОДВЕДЕНИЕ ЭЛИКСИРА БЕССМЕРТИЯ К КОТЛУ

## I

*Когда духовный зародыш  
образован огненным шаром,  
Тогда белый свет из сердца освещает все  
Появляется яркий блеск золотого света.  
Когда все каналы очищены,  
Тогда создается макрокосмический элемент.*

## II

*Яркая жемчужина освещает мозг.  
Деля за девять оборотов эликсир.  
Только когда его капля упадет в живот,  
Человек реализует состояние бессмертного,  
Живущего на земле.*

Приведенные стихи говорят о воспроизводящей силе, жизненности и духе, которые, пройдя сублимацию, собираются в мозге, где под постоянным давле-

нием врожденной жизненности и духа они со временем произведут амброзию (*гань лу*). Последняя протекая в рот, становится жидкостью (слюной), которая, будучи проглочена, создает в животе “звуки”. Эта амброзия создает и выращивает бессмертное семя в нижнем *дань тяне*, где оно сияет, освещая сердце. Свет обнаруживает образование бессмертного семени, когда всякое дыхание кажется прекратившимся и пульсы переставшими биться. Это состояние достигается главным образом благодаря предельному покою, который способствует созданию бессмертного семени. Вскармливание бессмертия есть ни что иное, как дух и жизненность.

Дух ведет к реализации сущностной природы, а жизненность — вечной жизни. Дух возникает из сублимации жизненности, а жизненность от очищения воспроизводящей силы. Чтобы сделаться бессмертным, крайне важно сублимировать воспроизводящую силу, а когда очищенная жизненность будет полной, она проявит себя. Если жизненность используется для выращивания воспроизводящей силы, то после дня, когда будет полной, создаст бессмертное семя. Все даосские тексты, несмотря на разнообразие учений, не говорят ни о чем, кроме сущностной природы и вечной жизни. Обсуждение чего-нибудь помимо этого приводит к рассуждениям, которые запутывают несведущего человека. Вы можете рассуждать самым различным образом, но если вы не знаете секретов преобразования воспроизводящей силы в жизненность [*ци*], жизненности в дух [*шэнь*] и возвращения духа в великую пустоту, то вы будете всего лишь утверждать нелепости. Если вы желаете достичь бессмертия, вы должны начать совершенствовать сущностную природу и вечную жизнь, что несомненно приведет вас к достижению цели.

Этот дух, реализации которого учат первые шесть этапов (главы I—VI), является истинным светом сущностной природы при совершенствовании как природы, так и жизни; этот свет есть дух. Что касается света жизненности, то реализации его учат следующие шесть этапов (главы VII—XII), это свет вечной жизни, возникающий при совершенствовании как природы, так и жизни. Этот свет является жизненностью в воспроизводящей силе. Единение духа и жизненности создает бессмертное семя, проявлением которого является белый свет в сердце, вспышки света в голове, гудение дракона и рыканье тигра в ушах<sup>1</sup>. Если свет амброзии не полон и не ярок, то это происходит от отсутствия руководства просвещенных наставников. В этом случае внутренний огонь должен быть собран и поднят для создания духовного огня, который будет излучать золотой свет, и тогда свет амброзии будет полным и ярким. Но вы не должны собирать и поднимать огонь слишком долго на этом этапе, потому что это может вызвать головокружение. Если бессмертное семя полностью развилось, тогда появится золотой свет; если нет — тогда понадобится следующая тренировка:

Каждый день, сидя в медитации, практикующий должен соединить оба зрачка, то есть свести их путем скашивания для концентрации и перемещения духа и жизненности в нижний *дань тянь* для того, чтобы создать и вырастить бессмертное семя. Когда это семя создано, практикующий чувствует, как верхушка его головы будто бы поднялась; гудение дракона и рыканье тигра станет слышным в его ушах, его

<sup>1</sup> Рыканье тигра, услышанное в левом ухе, будет свидетельствовать о полноте жизненности, а гудение дракона в правом ухе — о полноте воспроизводящей силы.



- тело воспарит на облаках; он вознесется в пространство и оседлает ветер с чувством беспредельного блаженства. Затем возникнет ощущение, что его лицо как будто покрывается паутиной или же его щекочут стаи муравьев от лба до носового моста [переносицы], глазных впадин, щек, челюстей, зубов и рта, вызывая непрерывное выделение слюны, которую нельзя проглотить одним глотком. Теперь он не захочет открывать рот или двигаться, впадая таким образом в состояние какой-то смутности, в которой кажется, что ничего не существует, и даже нельзя ощутить собственное тело; его дыхание покажется остановившимся и его пульс — переставшим биться. Жизненность полностью разовьется и вырастет бессмертное семя. Поэтому сказано: “Полнота жизненности заставляет практикующего забыть о еде”. Если он будет продолжать есть на этом этапе, то начало останется отрицательным, а положительное начало не будет истинным, оно будет возбуждать аппетит. В результате из-за недостатка жизненности бессмертное семя не сможет образоваться.

Практикующий должен тренироваться до тех пор, пока он не достигнет тишины и блеска своего духа, который, будучи полным, заставит его забыть о сне. Если его жизненность полностью развилась и позволяет ему обходиться без еды, тогда он достигает этапа постоянной тишины и блеска, при котором дыхание кажется прекратившимся, а плотный золотой свет показывается, когда все различия перестают возникать. Это предшествует достижению совершенной безмятежности. Достижение этого знаменуется лунным светом, показывающимся во лбу, который навсегда останется там, если практикующий твердо решил удерживать сосредоточение на исходной полости духа за межбровьем, в это время вспышки показываются между бровями. Оба эти

проявления свидетельствую о полном росте бессмертного семени.

После этого практикующий должен остерегаться утечки жизненности, чтобы сохранить ее в теле для возвращения и развития бессмертного семени.

Во время его роста практикующий должен воздерживаться от следующих излишеств:

1. Чрезмерной ходьбы, которая неблагоприятно воздействует на нервы;
2. Чрезмерного стояния, плохо влияющего на кости;
3. Сидения, плохо влияющего на кровь;
4. Сна, плохо влияющего на кровеносные сосуды;
5. Слушания, плохо влияющего на воспроизводящую силу;
6. Разглядывания предметов, плохо влияющего на дух;
7. Разговоров, плохо влияющих на дыхание;
8. Размышлений, плохо влияющих на желудок;
9. Сексуальных удовольствий, плохо влияющих на жизнь;
10. Еды, плохо влияющей на сердце.

Короче говоря, он должен избегать всех излишеств, которые без исключения очень вредны. Во время сидения в медитации практикующий никогда не должен:

1. Позволять возникать мыслям, которые приводят к вспыхиванию внутреннего огня.
2. Ослаблять свою концентрацию, чтобы избежать снижения внутреннего огня.
3. Разглядывать внешние предметы, потому что там будет блуждать его дух, нанося ущерб разумным душам (*хунь*).
4. Прислушиваться к посторонним звукам, потому что это рассеивает воспроизводящую силу и таким образом наносит ущерб животным душам (*по*).
5. Быстро дышать, потому что такое дыхание быстро рассеивается и им нельзя управлять.

б. Нарушения ритма дыхания, потому что его резкие остановки ослабляют его при возобновлении; и если он внезапно останавливает свое дыхание, то он охлаждает свое жизненное дыхание и когда снова неожиданно возобновляет его, то нагревает его, нанося этим вред бессмертному семени. Если практикующий не будет обращать внимание на все это, он ничего не достигнет.

Поэтому при возникновении мыслей практикующий должен применить внутренний огонь, который разгорелся для того, чтобы повернуть Колесо Закона, то есть направить его в микрокосмический круг для того, чтобы изгнать эти мысли, но он не должен никогда поворачивать его, если непостоянство концентрации ослабило внутренний огонь настолько, что это может повредить бессмертному семени. Его глаза не должны разглядывать предметы, им следует быть закрытыми и повернутыми назад, чтобы смотреть на белый свет, который появляется между ними. Это будет правильно. Если практикующий возбуждается сигналами, поступающими от органов чувств и откроет глаза, чтобы посмотреть вокруг, то его концентрация и дух рассеются, нанося вред бессмертному семени. Его уже не должны привлекать внешние звуки и голоса, потому что это может внести беспокойство не только в его сердце и тело, но может к тому же рассеять бессмертное семя.

Он не должен проявлять нетерпения при созидании бессмертного семени, потому что нетерпенье возбудит его сердце и помешает развитию семени. Его тренировка должна идти естественным путем, то есть она не должна быть ни напряженной, ни слабой. Его осознание духа в полости жизненности под пупком не должно возрастать от мысли удержания ее там, потому что если он не дышит все время естественно, он достигнет состояния неразличимости. На этом этапе его половой орган втянется, но если

его основание увеличивается и сотрясается, то практикующий может по ошибке принять это за признак формирования бессмертного семени.

Если последнее созрело, практикующий должен остановить внутренний огонь, чтобы собрать макрокосмический алхимический элемент; если нет, то он должен воспользоваться этой вибрацией жизненности, чтобы повернуть Колесо Закона (то есть микрокосмический круг), чтобы растить это семя.

Есть способ определения созрело ли бессмертное семя или нет, который заключается в помещении керосиновой лампы перед практикующим, глаза которого должны смотреть на ее пламя. При этом их надо вращать слева направо девять раз и после этого закрыть их. Если сильный лунный свет появится перед глазами, такой яркий как вспышка молнии, который не увеличивается и не уменьшается, то это означает, что бессмертное семя созрело. Если практикующий увидит круг с темной серединой и яркими краями, то это значит, что семя не созрело; в этом случае нужна дальнейшая тренировка. Изложенный выше метод служит для того, чтобы поднять внутренний огонь для возбуждения духовного огня с тем, чтобы появился золотой свет. Его не следует практиковать часто, чтобы избежать головокружения и затраты жизненности, которая сияет потому что целью практики является реализация этой врожденной жизненности и проявление света, который является духом, находящимся за межбровьем. Отметим, что конечная цель всего множества методов практики не предполагает ничего, кроме реализации жизненности и духа.

Во время моей медитации под руководством моих наставников Ляо Жэня и Ляо Куна я практиковал десять этапов для увеличения воспроизводящей и жизненной сил в достаточном количестве и затем, чтобы трансмутировать воспроизводящую силу во

врожденную форму жизненности для того, чтобы создать бессмертное семя. Во время каждого дневного занятия сидячей медитацией я тесно сближал зрачки глаз, чтобы сконцентрироваться на нижней части живота до тех пор, пока я не начинал чувствовать нечто вроде зуда по всему лицу, паутину, покрывающую его и как будто стаю муравьев, пробегающую по лицу; это указывало на то, что врожденная жизненность распространяется по всему телу. Гудение дракона и рыканье тигра стояли у меня в ушах, и во рту набиралось слюны больше, чем я мог проглотить за один глоток. Тогда внезапно я впадал в состояние неясности, при котором мое сознание и восприятие вещей как будто исчезало. Мое тело, казалось, витало в облаках. Это говорило о врожденной жизненности, которая выращивала и развивала бессмертное семя. Это семя незрело, когда оно содержит отрицательное дыхание и зрело, когда в нем его нет. Когда семя созревает, практикующий не хочет спать, а когда врожденная жизненность полна, тогда он не хочет есть. На этом этапе, когда он вдыхает и выдыхает через ноздри или рот, не чувствуется никакого внешнего воздуха, входящего или выходящего через них. Тогда перед практикующим постоянно стоит белый свет, а его тело не ощущается никак. Это предварительный этап безмятежности, на котором ученик должен остерегаться ночных поллюций, истощающих его воспроизводящую силу. Он должен избегать напряжения и переработки днем, потому что если он будет слишком усталым, то положительное начало вытечет наружу ночью. Он должен отдыхать, сидя в медитации, чтобы вырастить и развить бессмертное семя, являющееся его основной целью. Он должен избегать выяснения чего-либо, так чтобы его уши не слышали ничего, а его сердце (обитель огня) было свободно от всех сигналов, передаваемых органами чувств. Если мысли возникнут случайно, он

должен сразу же повернуть Колесо Закона, закрыть и повернуть назад глаза, чтобы смотреть на свет бессмертного семени, тогда возникшие мысли автоматически пропадут. Пребывая в этом бездумном состоянии, он должен смотреть в центр нижнего *дань тяня*, в котором “легкий ветерок” обдувает жизненность. И этот центр становится горячим и из него поднимается свет эликсира так, что все пространство между пупком и глазами наполняется белым светом. Основание полового органа тогда начнет вибрировать и ученик может по ошибке подумать, что бессмертное семя созрело, но этого нет. Он должен воспользоваться вибрацией, чтобы собрать алхимический элемент для вращения этого семени.

Для того, чтобы определить созрело это семя или нет, он должен применить упомянутый выше метод, помещая перед собой керосиновую лампу и глядеть на ее пламя, вращая при этом по кругу глазами слева направо девять раз; если затем он закроет их и увидит яркий белый свет, окруженный подобными молниям вспышками, это будет означать, что семя созрело.

Если он увидит темный круг, окруженный искрами, то это будет означать, что семя не созрело; в этом случае он должен будет собрать алхимический элемент, чтобы развить этот свет, и затем практиковать еще раз 12 этапов, изложенных в этой книге. Это называется поднятием и опусканием внутреннего огня для создания духовного огня, чтобы увидеть, не развилось ли семя полностью, но это нельзя делать слишком часто, чтобы не вызвать головокружения и не повредить воспроизводящей силе [*цзин*], жизненности [*ци*] и духу [*шэнь*].

Наставник Пэн Моу-чжан сказал: “Метод создания бессмертного семени состоит из «соединения» сердца с глазами для однонаправленного сосредоточения на нижней части живота так, чтобы, если там

почувствуется вибрация, жизненность могла бы сразу же начать циркулировать по микрокосмическому кругу для прохождения очищения, но малейшая небрежность со стороны практикующего может вызвать ее утечку и таким образом свести на нет все достигнутые перед этим успехи”.

Если на этом предварительном этапе половой орган сокращается, это еще не доказывает, что он действительно втягивается внутрь. Если бессмертное семя дает только искры, значит, оно еще не созрело. Практикующий должен продолжать прилежно трудиться до тех пор, пока пенис не втянется в низ живота. Белый свет сначала покажется над бровями, а со временем заполнит пространство между ними и нижним *дань тянем*. Это будет свидетельствовать о зрелости бессмертного семени. Но если после длительной тренировки этот свет не покажется, то практикующий должен будет зажечь и поместить перед собой курительную благовонную палочку, и затем сфокусировать свои глаза так, чтобы смотреть на ее горящий кончик; после кругового вращения глаз слева направо девять раз бессмертное семя будет совершенно созревшим и ярким. Дальнейшая тренировка понадобится для того, чтобы поднять этот яркий свет эликсира от нижнего *дань тяня* до глаз, которые тогда вспыхнут два или три раза. Этот свет эликсира засверкает как чистое золото и будет похож на огненный шар, который послужит знаком того, что бессмертное семя полностью развилось.

Почтенный наставник Лю Юнь-пу сказал: “Практикующий должен знать метод выращивания и развития бессмертного семени. Если дух не безмятежен, семя не может образоваться и эликсир бессмертия не может быть приготовлен. Если жизненное дыхание не удерживается в нижнем *дань тяне*, тогда свет семени не появится. Как сердце (обитель огня), так и дыхание должны быть заморожены в

нижнем *дань тяне*; хотя жизненное дыхание может покинуть его случайно, сердце никогда не должно отдаляться от него. Сердце и зрачки глаз должны быть всегда сконцентрированы на этом центре до тех пор, пока не вернется приобретенное жизненное дыхание и не останется там, чтобы поддерживать врожденную жизненность, которая будет растить и развивать семя, приводящее к появлению света эликсира. Последний подобен огненному шару величиной с пулю в центре нижнего *дань тяня*, который станет горячим, заставляя основание полового органа вибрировать и приведет в движение врожденную жизненность. Теперь практикующий должен визуальнo представить себе, как эта жизненность поднимается от основания позвоночника в канал управления (*ду мо*), вверх до мозга (*ни вань*) и оттуда спускается по каналу зачатия к смертному затвору (в основании пениса, чтобы распространиться по всем частям тела и конечностям). В результате жизненность и кровь проникнут всюду, укрепят тело, возрастят и разовьют бессмертное семя”.

Бессмертный Тань Чжи-мин сказал: “Великое *Дао* состоит в сублимации воспроизводящей силы в жизненность, полнота *Дао* которой будет растить и развивать бессмертное семя, свет которого свидетельствует об истинной, положительной воспроизводящей силе [*ян-цзин*]. Это культивация как сущностной природы, так и вечной жизни, целью которой является реализация полного развития положительной жизненности [*Ян-ци*]. Если дух колеблется, вызывая ночные истечения «самой драгоценной вещи», то отсутствие этого света подтвердит потерю истинной положительной воспроизводящей силы. Все ученики должны обращать особое внимание на этот метод сублимации, потому что если бессмертное семя правильно выращивается внутри, то оно будет поддерживать положительную воспроизводящую



силу [*Ян-цзин*] вовне, обуславливая появление света сущностной природы и вечной жизни”.

В Нань хуа цзин<sup>2</sup> говорится: “Воспроизводящая сила, которая истинна, существует внутри той, которая глубока и загадочна. Эта истинная воспроизводящая сила является истинным семенем в теле человека. Так как она не ясна, она называется *Тай цзи* (Великий Предел), так как она является началом творения, она называется преждедороденной (*сянь тань*). Так как она является нераздельной (*инь ян*), соединение отрицательного и положительного, она называется Единой жизненность. Она также называется Желтым ростком (*хуан я*), таинственной жемчужиной (*сянь чжу*) и положительной воспроизводящей силой (*ян цзин*). Если эта воспроизводящая сила заморожена между небом (головой) и землей (низом живота), тогда она становится светом бессмертного семени”.

Вопрос: Вы сказали, что если практикующий не получит указаний от опытного наставника, внутренний свет, который он может создать, не будет полным и ярким. Но можете ли вы объяснить, почему?

Ответ: Он называется светом жизненности (*хуэй гуан*), а когда он развивается полностью, тогда он называется золотым светом (*шань гуан*). Еще не созревшая воспроизводящая сила не может произвести золотой свет. Свет жизненности подобен луне, а золотой свет семени сияет, как чистое золото.

Бессмертное семя — это кристаллизация положительной воспроизводящей силы. Когда последняя

<sup>2</sup> Нань хуа цзин (“Канон из [страны] Южный цветов”) — каноническое название знаменитого классического философского текста даосизма Чжуан-цзы (IV—III вв. до н. э.). — прим. перев.

полностью развита, практикующий должен повернуть глаза назад, чтобы сконцентрироваться на центре нижнего *дань тяня* и смотреть на него так, чтобы элемент огня в глазах, который находится сверху, опалил элемент воды в животе, находящийся снизу, чтобы создать положительную жизненность, свет которой появится как белый свет жизненности, а полнота бессмертного семени — как золотой свет, открывающий отрицательную жизненность внутри воспроизводящей силы. Свет глаз, направленный вниз, является положительным, и когда положительный свет встречается с отрицательным светом, тогда начнет распространяться драгоценный свет (*бао гуан*).

Это подобно электрическому току, который при замыкании положительного и отрицательного полюсов даст яркий свет, если хватает мощности. Таким образом, если воспроизводящая сила не восстановлена полностью до той величины, которой она достигала к моменту половой зрелости, тогда она не сможет создать свет жизненности, белый, подобный лунному свету.

Если воспроизводящая сила восстановлена полностью и стала столь же эффективной, что и к моменту половой зрелости, что обнаруживается, когда половой орган втягивается внутрь, тогда как положительная жизненность [*ян-ци*], так и отрицательная жизненность [*инь-ци*] соединяются, чтобы создать яркий золотой свет, сияющий подобно чистому золоту.

Белый свет жизненности свидетельствует о несовершенном теле, несущем отрицательное начало, которое может создать земные состояния, в то время, как золотой свет говорит о полноте воспроизводящей силы, жизненности и духа, соединенных в одно целое. Некоторая тусклость в сиянии жизненности и

в золотом свете вызываются ночными истечениями “драгоценной вещи”.

Это похоже на короткое замыкание цепи, вызывающее выключение света. Если баллон электрической лампочки треснул, то воздух войдет в нее и свет погаснет. Точно также, если допустить возникновение мыслей во время медитаций, то внешний воздух войдет в тело и задует драгоценный свет.

Ученики должны обратить на это особое внимание.

Вопрос: Вы сказали, что практика собирания и поднятия огня для создания духовного огня, ведущего к появлению света, не должна часто повторяться, потому что это может вызвать головокружения и рассеивает врожденную жизненность. Пожалуйста, объясните почему?

Ответ: Орган природы (*синь гэнь* или сердце) связан с полостью жизни (*мин цяо* или нижний *дань тянь*) каналом, называемым *чун цяо* или *чун мо МНОА* (см. рис. 5). Если истощенная воспроизводящая сила полностью восстановится при помощи алхимического процесса, тогда она получит доступ к морю сущностной природы (*син хай*), это полость *цзы цяо* в центре мозга, которая связана с обоими глазами, а также с сердцем. Несмотря на это соединение, драгоценный свет не появляется на ранних этапах практики. Это происходит из-за того, что центр сущностной природы (то есть *цзы цяо*) еще закрыт.

Для того, чтобы открыть этот центр сущностной природы, практикующий должен поставить перед собой керосиновую лампу и сосредоточить взгляд на ее пламени. При этом, вращая глазами слева направо девять раз, чтобы завибрировала положительная жизненность в этом центре (за межбровьем), так чтобы она спустилась до полости вечной жизни под пупком, уже наполненной отрицательной жизнен-

Рис. 24  
Выход бес-  
смертного за-  
родыша



ностью, благодаря чему обе жизненности соединяются, нужно пронизывающим взрывом открыть исходную полость духа (*цзы цяо* в центре мозга). Это называется прорывом изначальной полости, который дает выход драгоценному свету.

Этот свет ярок, как свет луны, он свидетельствует о полноте воспроизво-

дящей силы и называется светом жизненности. Когда этот свет делается золотым и сверкающим подобно чистому золоту, что показывает зрелость бессмертного семени, тогда он называется золотым светом. Если центры *F* и *G* не связаны, то вращение глаз соединит их. Если центры *L* и *A* не связаны, тогда процесс сублимации жизненности в *D* и *J* соединяет их. Техника поднятия огня ни в коем случае не должна применяться часто, потому что это вызывает головокружение и вредит жизненности. Каждый оборот глаз заставляет жизненность в полости жизни возноситься вверх, устремляясь ко рту, глазам, ушам и ноздрям, которые являются семью отверстиями, через которые жизненность рассеивается вовне. Из всех семи полость Небесного водоема (*тянь чи*) надо ртом являться отверстием, через которое утекает наружу больше всего жизненности. Поэтому потеря жизненности, вызываемая чрезмерными разговорами и пением превышает потери при других видах деятельности. Поэтому практикующие даосскую алхи-

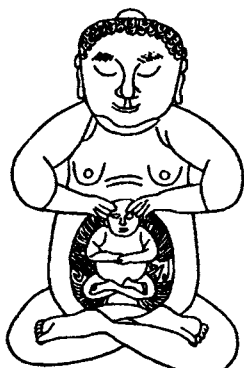
мию всегда прижимают кончик языка к нёбу, независимо от того, ходят ли они, стоят, сидят или наклоняются. Это не только для того, чтобы заблокировать Небесный водоем и предотвратить утечку жизненности, но также и для того, чтобы образовать мост, по которому жизненность опускается от центра *сюань ин* (Таинственная уздечка позади Небесного водоема в нёбе) вниз к горлу, сердцу (М), полости *цзян гун* (солнечное сплетение (N)), центр нижнего *дань тяня* (O) и смертному затвору (A), чтобы взрастить бессмертное семя.

Все ученики должны знать относительно верхней части тела, что если полость Небесного водоема (в нёбе) не закрыта, то *сюань ин* не может открыться; относительно нижней части тела, что если канал зачатья (*жэнь мо*) не закрыт, то канал управления (*ду мо*) в позвоночнике не может открыться; относительно средней части тела, что если другие шесть каналов (*чун мо, дай мо, ян цяо, инь цяо, ян вэй* и *инь вэй*) не закрыты, то полость духа за межбровьем не откроется и жизненность в бессмертном зародыше не сможет выйти.

При написании этого раздела я не мог удержать слезы, потому что ученикам трудно найти просвещенных наставников. Я сам испытал много трудностей и разочарований, перебрав около 30 учителей, из которых только немногие были по-настоящему просвещенными, в то время как остальные были просто невежественными. Это показывает, что трудно найти авторитетные наставления, подобные тем, какие я даю в этой книге. Если читатель внимательно прочтет их, он за короткое время поймет секреты алхимии.

Рис. 25  
Бессмертный зародыш

圖胎道



## ГЛАВА XII

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЭЛИКСИРА БЕССМЕРТИЯ

Недостаток бессмертного семени может быть исправлен применением медленного и быстрого огня (благодаря регуляции дыхания), вследствие чего половой орган сократится, внутренний свет появится перед глазами, гудение дракона и рыкание тигра будет услышано ушами, и сердце (обитель сущностной природы) сияет. Когда практикующий убедится в зрелости бессмертного семени, он должен будет остановить огонь (путем прекращения регуляции дыхания), чтобы собрать макрокосмический алхимический элемент для окончательного прорыва (то есть производя усилие, чтобы открыть исходную полость духа за межбровьем, которая начнет излучать драгоценный свет).

После того, как практикующий испытал все шесть состояний, упомянутых в предыдущей главе, а также вспышки света и сокращение полового органа, он ничего не сможет собрать, в то время когда его пенис внезапно встанет как обычно в час жизни цзы (с 23 часов до 1 часа ночи), потому что воспро-

изводящая сила и жизненность соединяются, чтобы создать бессмертный зародыш. В этом случае он должен применить метод выращивания и развития бессмертного семени, который заключается в “объединении” (скашивании) своих обоих глаз и направлении взгляда в центр нижнего *дань тяня*, чтобы трансмутировать сущностную природу из ее рудиментарного состояния жизненного дыхания в ее сущностное состояние; поэтому с данного момента будет существовать только одна гармоничная жизненность, которая соединит всякое несовершенное дыхание и жизненность в теле в однородное целое; оно впервые проявится в области груди в виде однородного белого лунного света в теле и вне тела практикующего. В этом состоянии полной сил весны истинное дыхание кажется существующим и врожденный дух станет ощущаемым, тогда как жизненность станет непрерывно возрастать. Теперь практикующий должен остерегаться проявления деятельности интеллекта, которые помешают жизненности развиться и духу сохранять целостность; он никогда не должен нарушать запрет против как крайнего отрицания, так и против необоснованного внимания. Если возбуждение мыслей заставит духовное тело исчезнуть, то это будет вызвано отрицанием; а если сердце не станет блуждать вовне и никогда не отрывается от духовного тела, то это происходит благодаря отсутствию отрицания. Если он особенно пронизателен и упрям, мешая таким образом, процессу алхимии, то это происходит от чрезмерного внимания, но если он удерживается от вмешательства в то, что совершенно спокойно, то это благодаря свободе от чрезмерного внимания. Отрицание ведет к тупости и путанице, а чрезмерное внимание к рассеянию духа и жизненности; и то и другое — грубые ошибки, которых должен избегать практикующий.

Жизненное дыхание, которое распространяется во все части тела, является смертным дыханием; если его крепко удерживать, то будет жизнь, но если оно будет рассеиваться, тогда жизнь придет к концу, из этого в мгновение ока возникает бессмертие или смертность.

На этом этапе, когда уже заложено основание, и все центры и каналы прочищены и не осталось никаких загрязнений, если практикующий не имеет сильной поддержки в лице своей непреклонной решимости, допускает пробуждение страсти при виде красивых форм и позволяет духу идти по следам чувственных восприятий, то поскользнувшись раз, он сделает бесцельными все предыдущие успехи. Это все равно что выворачивание содержимого корзины при ее опрокидывании вверх дном.

Воспроизводящая сила не является ни материей, ни формой; когда она остается в теле, она является жизненностью, а если она уходит, то она окажется половой жидкостью. Она ухудшается под действием семи страстей: радости, гнева, горя, страха, любви, ненависти и желания, которые воздействуют на сердце, и кроме этого ей вредят десять вредных излишеств и девять неустановленных дыханий. Она распространяется в теле по всем каналам. Если она поворачивается вспять по сравнению с обычным земным путем, то ее можно собрать и вернуть в исходную полость под пупком, и бессмертие будет достигнуто.

Семью страстями, наносящими ущерб жизненности, являются: сильный восторг (повреждает сердце), сильный гнев (печень); горе (легкие), страх (желчный пузырь), любовь (дух), ненависть (характер) и сильное желание (желудок). Десятью излишествами, наносящими ущерб жизненности, являются: чрезмерная ходьба (портит нервы), чрезмерное стояние (кости), чрезмерное сидение (кровь),



чрезмерный сон (кровообращение), чрезмерная радость (воспроизводящую силу), чрезмерное рассматривание предметов (дух), разговоры (дыхание), чрезмерные размышления (желудок), чрезмерная еда (сердце) и сексуальные излишества.

Девять неустановившихся дыханий вызываются: гневом, который поднимает, и страхом, который понижает дыхание; радостью, которая замедляет его; горем, которое разбрасывает его; ужасом, который прерывает его; размышлением, которое сковывает



*Рис. 26*

Занятия дыхательными упражнениями. Рисунки на ткани из кургана (около 200 г. до н. э.).

его; тяжелым трудом, который истощает его; жарой, которая рассеивает его; холодом, который собирает его.

Если практикующий хочет собрать макрокосмический алхимический элемент для окончательного прорыва, он должен остерегаться этих семи страстей, десяти излишеств и девяти беспорядочных дыханий. Если он не соберет этого элемента для окончательного прорыва, но лишь занимается другими методами, которые соответствуют двенадцати уже изложенным этапам, то и тогда он сможет продлить свою жизнь и получить от нее много приятного.

Те, кто могут собрать микрокосмический алхимический элемент, но не знают, как действовать, или как последовательно сублимировать его огнем, на-

прасно тратят усилия из-за семи страстей и сексуальных соблазнов, возникающих от цвета, формы, манеры себя вести, речи (голоса), мягкости и внешних черт.

Как же при этом достичь бессмертия?

Некоторые изучают этапы очищения огнем и рассчитывают достичь бессмертия, но они не осознают, что такое использование огня подобно выращиваю цветов зимой; слишком много жара приведет к усыханию и гибели растения, а если оно будет слабым, то не зацветет и не принесет плодов.

Огонь не должен быть слишком сильным или слишком слабым, а должен быть как раз в меру. То же самое получится, когда вы практикуете последовательную сублимацию огнем, потому что если вы делаете ее правильно, вы можете быть уверены, что создадите бессмертное семя.

**Вопрос:** Что такое бессмертное семя, как человек создает его и как узнает, созрело оно или нет?

**Ответ:** Когда воспроизводящая сила поднимается, чтобы соединиться с сущностной природой, показывается белый свет жизненности, он подобен лунному свету и его полнота соответствует половине целого. Когда жизненность опускается, чтобы соединиться с вечной жизнью, то показывается золотой свет.

Он имеет красновато-желтый цвет и его полнота соответствует другой половине. Соединение того и другого света создаст то целое, которое и является бессмертным семенем. После того, как “духовная драгоценность” вернется к своему источнику (в нижней части живота), тогда однонаправленное сосредоточение на нем со временем вызовет появление и вкрапление золотого света в белый в промежутке между бровями. Это зародыш бессмертного семени, созданный соединением воспроизводящей силы, жизненности и духа в одно целое. Когда тело внутри

наполнено им, тогда снаружи покажется свет. Этот белый и золотой свет подобны положительному и отрицательному концам электрического провода, а соединение воспроизводящей силы, жизненности и духа подобно току, без которого нет и света. Таким образом, если два света не смешаются внутри, то снаружи не будет освещения. Их соединение вызывает смещение пяти жизненных дыханий (см. ниже) в одну жизненность для выращивания бессмертного семени внизу живота. Без перемешивания этих пяти дыханий не появится и золотой свет.

Эти дыхания приходят от жизненности в полости нижнего *дань тяня*, откуда они распространяются по пяти сосудам: в легкие, как жизненное дыхание элемента металла; в сердце как жизненное дыхание элемента огня; в печень как жизненное дыхание элемента дерева; в желудок как жизненное дыхание элемента земли и в нижнюю часть живота как жизненное дыхание элемента воды.

Эти пять дыханий могут быть или сильными, или слабыми, но если они слишком сильные или слишком слабые, то они вызывают болезни, а если они препятствуют правильному функционированию того или иного органа, то это может оказаться причиной паралича или болезни *бери-бери*.

Когда практика заставляет все пять жизненных дыханий вернуться к источнику (под пупком), жизненность активизируется и начинает циркулировать по всему телу, поднимаясь от основания позвоночника к макушке головы и отражая серебряный свет спинного мозга. Затем она проникает в горло и внутренние органы, увеличивая свое сияние и становясь как бы полной луной, сияющей в сердце. Если элемент огня слишком силен в сердце, оно обожжет кровь, поэтому практикующему следует воздерживаться от излишних разговоров и размышлений, чтобы успокоить свое сердце. Это успокоение усилит

дух и тело, так как дух вянет в суете и расцветает в покое; эта ситуация приводит к развитию беспредельной пустотности и ослабляет создающую помехи форму.

Вопрос: Каковы шесть состояний, показывающих, что бессмертное семя достигло завершенности?

Ответ: Когда в глазах появляется золотой свет, тыльная часть головы ощутимо вибрирует, в правом ухе слышится гудение дракона, а в левом — рыканье тигра, огонь вспыхивает в нижнем *дань тяне*, тело как бы пузырится, спазмы сжимают нос и половой орган втягивается. Вот признаки того, что бессмертное семя достигло своей завершенности.

1. Золотой свет в глазах открывает свет сущностной природы, который освещает нижний *дань тянь* и со временем тоже делается золотым, чтобы показать полноту светящейся воспроизводящей силы, жизненности и духа.

2. Гудение дракона показывает полноту жизненности в воспроизводящей силе. Когда жизненность наполняет тонкие каналы нервной и энергетической систем, она производит неясные звуки.

3. Рыканье тигра — это звук полностью развившейся жизненности, которая является активной.

4. Воспринимаемая слухом вибрация в затылке обнаруживает силу огня в воспроизводящей силе, жизненности и духа; она отличается от ложного типа огня, вызывающего гул в ушах.

5. Пламя огня в полости нижнего *дань тяня*, опаляющий почки, возникает от полноты воспроизводящей силы и жизненности; небрежность со стороны практикующего может вызвать ночное испускание “драгоценной вещи”, потому что опасно, когда топливо находится близко от огня.

6. Что касается способности полового органа сокращаться, то он втягивается внутрь, как у ребенка в

материнской утробе, у которого он выходит наружу лишь когда ребенок закричит при появлении на свет. Пока он втянется, то есть пока тренировка еще не дала должного эффекта, огонь не следует останавливать.

Таким образом, шесть признаков указывают на благоприятный момент для остановки огня путем прекращения регуляции дыхания, что является первым шагом, который следует совершить на данном этапе.

**Вопрос:** Если после практики двенадцати этапов, указанных вами, появится золотой свет, что следует делать дальше?

**Ответ:** Проводите все время, концентрируя ваш взгляд на центре нижнего *дань тяня*, до тех пор, пока полость сущностной природы в сердце не начнет испускать вспышки огня в глаза. Наблюдайте все это спокойно до тех пор, пока в длительном состоянии тишины эти вспышки не произведут золотое свечение, которое является первым проявлением положительного света. На этом этапе у вас должны быть четыре необходимые для алхимии принадлежности: утварь, деньги, помощники и подходящее место для медитации.

Утварью является: круглый деревянный предмет, похожий на круглую булку, и обтянутый тканью, чтобы сидя на нем, сжимать анус; и матерчатая затычка, чтобы затыкать ноздри. Деньги служат для покупки пищи для практикующего и его помощников. Помощниками являются друзья, также практикующие алхимию. Местом является спокойная хижина или храм, расположенные не слишком далеко от города. Только после обеспечения этих четырех условий можно отправиться в горы для свершения последнего шага.

Если хоть одно из них не выполнено, он не должен практиковать метод остановки огня; однако он

сможет собирать микрокосмический алхимический элемент, чтобы продлить свою жизнь и ждать возможности продолжать свою практику.

**Вопрос:** Пожалуйста, научите меня способу останавливать огонь так, чтобы обеспечив четыре необходимых условия, я мог бы отправиться в горы для продолжения практики.

**Ответ:** После первого проявления положительного огня, как было объяснено выше, практикующий должен получить четыре необходимых принадлежности идти в спокойное место, где он должен продолжать поддерживать соединение света сущностной природы со светом вечной жизни. Со временем золотой свет вновь внезапно покажется, но гораздо более яркий; это второе появление положительного света. Теперь он должен практиковать метод остановки огня для того, чтобы собрать макрокосмический элемент. Третье проявление положительного огня будет в корне отличным от первых двух. Остановить огонь — это значит остановить регулирование своего дыхания и циркулирования жизненного воздуха, которые теперь должны быть заменены сердцем, духом и мыслью, которые сочетаются, чтобы подняться наверх по каналу управления *ду мо* в позвоночнике и вниз по каналу зачатия *жэнь мо*.

Однако он не должен пренебрегать ни на минуту внутренним жаром, потому что, поступая так, можно охладить жизненность, которая должна путем концентрации всегда поддерживаться теплой.

Спутники практикующего должны снабжать его пищей и питьем, чтобы он мог продолжать свою практику без излишних помех.

Со временем практикующий вступит в демонические состояния, которые породят видения рая во всем его величии с прекрасными садами и водоемами, или видения ада со страшными, вызывающими

трепет, головами и лицами, с непрерывно меняющимися формами. Если он не способен изгнать эти видения, вызываемые пятью совокупностями, а также и видения женщин и девушек, смущающих его, тогда он должен успокоить свое сердце (ум), которые должны стать ясными и внутри, и во внешних проявлениях. Правильный метод заключается в том, чтобы не видеть то, что зримо, и не слышать того, что слышимо, но усердно сосредотачиваться на внутреннем, смотреть на точку между глазами и практиковать седьмой этап (глава VII), чтобы провести жизненность через четыре основные точки А, D, G и I. Это сразу же уберет все демонические препятствия.

Вы должны знать, что эти препятствия создаются отрицательным жизненным дыханием [*инь-ци*], остающимся во внутренностях. Так как практикующий теперь чувствует, что отрицательные дыхания сильны, в то время как положительные дыхания еще слабы, он должен теперь вращать глаза с тем, чтобы впустить последние и выпустить прочь первые, и этим убрать все препятствия, которые сразу же исчезнут. Такие препятствия вызываются дурными мыслями, возникающими в сердце (уме), которые изменяют положительные жизненные дыхания на отрицательные и мешают проявлениям трех положительных огней, а также развитию макрокосмического алхимического элемента. Этот недоразвитый элемент не может создать полностью положительное тело для окончательного прорыва. Мой наставник Ляо Кун сказал: “При первом проявлении положительного света вы должны сразу же обеспечить себя четырьмя необходимыми элементами для дальнейшей практики. Когда он (положительный свет) появится во второй раз, вы должны сразу же остановить огонь, чтобы создать макрокосмический алхимический элемент. Когда он проявится в третий раз,

вы должна немедленно собрать макрокосмический алхимический элемент для завершения прорыва, чтобы преобразовать жизненность в дух и затем перейти от простого в сакральное состояние, и таким образом покинуть состояние безмятежности, чтобы появиться в бесчисленных телах превращений”.

Окончательное достижение делается возможным благодаря прорыву, являющемуся главным шагом.

Вопрос: Не могли бы вы детально объяснить суть трех проявлений положительного огня?

Ответ: Если после остановки огня практикующий не знает ничего относительно метода сбора макрокосмического алхимического элемента, тогда положительный огонь не покажется в третий раз. Если он получил надежные указания от опытного наставника и знает, как собрать элемент немедленно после остановки огня, тогда положительная жизненность в центре нижнего *дань тяня* вызовет излучение бессмертного семени. Так как свет сущностной природы в исходной полости духа (*цзы цяо* за межбровьем) теперь сконцентрирован ниже пупка, то положительный свет жизненности в этом последнем центре будет возноситься вверх, чтобы проявиться перед глазами, этим заставляя оба света соединиться и оставаться неподвижными, в то время как пространство между глазами и пупком будет испускать вспышки красного золотого света. Эти два огня подобны пестику и тычинкам в цветке, соединение которых приносит плод.

Следующий рисунок показывает область концентрации для сбора макрокосмического алхимического элемента с проявлением положительного света (рис. 17).

Метод состоит в постоянном выращивании и сохранении света природы и света жизни путем сохра-





Рис. 27

Разумные и животные души — хунь и по

нения их теплыми в теле. Если они полностью развиты, они автоматически соединятся и никогда не рассеются, чтобы создать бесформенный внешний свет. На этом этапе практикующий чувствует как бы прекращение носового дыхания и его пульсы перестают биться, что свидетельствует о полноте вечной жизни после того, как все ответвления возвратились к корню. Причина сосредоточения в голове жизненных дыханий сердца, желудка, печени, легких и низа живота заключается в собирании макрокосмического алхимического элемента для окончательного прорыва.

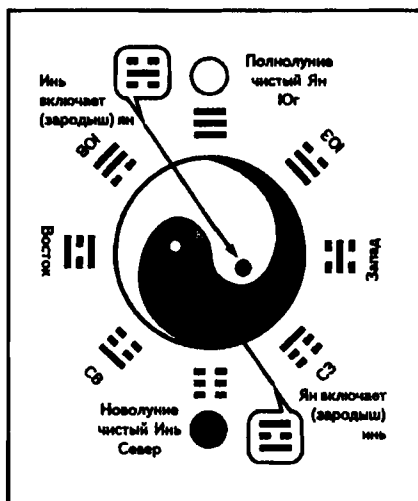
В Хуэй мин цзин цзи шо сказано: “Когда свет белый или золотой проявляется, чтобы открыть сущностную природу, тогда практикующий должен обратиться к опытному наставнику, чтобы получить указания относительно его собирания.

Если он не сосредоточен, он рассеется, и практикующий упустит редкую возможность, потому что свет вновь не появится”.

Метод собирания этого света заключается во вращении глаз от А к D, G и J. После того, как он собран, практикующий должен собрать макрокосмический алхимический элемент, после того как шесть органов покачнутся. Если он не сделает этого, то бессмертное семя не сможет подняться к голове и окончательный прорыв не сможет произойти. Теперь практикующий близок к своей цели и он должен сделать последний шаг.

Рис. 28

Выход бессмертного зародыша из головы адепта



## ГЛАВА XIII

### СОБИРАНИЕ МАКРОКОСМИЧЕСКОГО АЛХИМИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА ДЛЯ ОКОНЧАТЕЛЬНОГО ПРОРЫВА

Этот метод заключается в сидении в молчаливой медитации, чтобы провести дух и жизненность в центр нижнего *дань тяня*. Практикующий должен сидеть на деревянном кружке, размером с маленькую булочку и покрытую тканью для того, чтобы закрыть снизу смертный затвор и таким образом предотвратить утечку жизненности через анальное отверстие. Одновременно ноздри должны быть закрыты сверху матерчатой затычкой, чтобы не дать возможность бессмертному семени уйти через нее. Пребывая в этой прозрачной тишине, практикующий должен избегать всякого напряжения и использовать вибрацию жизненности для продвижения и

поддержания подъема макрокосмического алхимического элемента, который затем начнет сам подниматься при наличии состояния ментального неразличения, но он ни в коем случае не должен передвигать его намеренно.

Затем он должен практиковать методы “Пяти драконов, поддерживающих одного святого”, “Подъем трех повозок в гору”, “Сосания, давления, щипания и закрывания”, которые будучи правильно выполнены, создадут макрокосмический элемент за шесть дней вместо семи дней, как указывается в книгах.

Этот элемент не может быть собран при отсутствии вышеназванных состояний, и если у практикующего нет четырех необходимых элементов, указанных ранее. Шесть вышеназванных состояний, которые проявляются, когда макрокосмический алхимический элемент полностью развился, как было разъяснено в главе XII, не обнаруживаются одновременно в один и тот же день.

Сперва жар разовьется в полости нижнего *даньтяня* под пупком, после чего почки станут горячими, как кипяток. Затем глаза проявят свой золотой механизм. После этого послышится рычание тигра в левом ухе и гул дракона в правом. Затем завибрирует затылок, пузырьки поднимутся в теле и спазмы сотрясут нос. Таковы шесть вышеназванных состояний, указывающих на создание макрокосмического алхимического элемента, они сопровождаются ослаблением источника вожеления (в яичках) и сопутствующим преобразованием воспроизводящей силы в целостную жизненность. когда последняя завибрирует, то она выкристаллизуется в бессмертное семя и только тогда половой орган сожмется, как в младенчестве. Это настоящее состояние втянутости, при котором пенис сокращается и больше не приходит в состояние эрекции, что вызывает записание

полового затвора и обеспечивает предотвращение утечки наружу жизненности. Таким образом практикующий достигает состояния бессмертия.

Метод запираания полового затвора в кончике пениса, описанный выше, служит только для предотвращения утечки наружу жизненности во имя сохранения жизни. Поэтому патриарх Ли Сюй-ань сказал: "Закрой его и опять закрой его, и только тогда может быть достигнуто бессмертие; если он не будет дважды закрыт, тогда бессмертия достичь нельзя". Поэтому стремящийся к бессмертию должен обратить на это особое внимание.

Вторичное закрытие полового затвора достигается эффективной тренировкой, которая приводит к тому, что он закрывается самопроизвольно. Когда это произойдет, пенис больше уже не напряжется и воспроизводящей силы для сублимации не останется. Это как раз подходящий момент для прекращения огня (создаваемого регулируемым дыханием), так что вся воспроизводящая сила, которая была очищена и накоплена в яичках, теперь может быть преобразована в бессмертное семя. Когда золотой свет этого бессмертного семени впервые покажется перед его глазами, практикующий должен немедленно обеспечить себя четырьмя необходимыми элементами, такими как требуемые принадлежности, еда, спутники и спокойное место для более продвинутой практики.

Если он еще молод и у него есть родители и дети, за которыми он должен присматривать, тогда он не может удалиться в горы, чтобы практиковаться для прорыва и окончательного выхода за пределы мирского. Однако он является земным мудрецом, свободным от всех болезней и наслаждающимся долгой жизнью. Если его родители умерли и дети уже выросли и стали независимыми и у него нет иждивенцев, за которыми он должен ухаживать, тогда он

должен быстро обеспечить себя этими четырьмя необходимыми элементами.

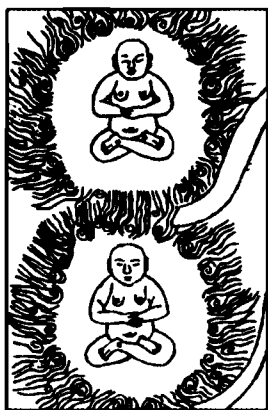
Под элементами подразумеваются предметы, используемые во время его продвинутой практики, такие как деревянный кружок для сидения на нем и матерчатые затычки для носа; под едой подразумевается соответствующее снабжение питанием на срок от трех до девяти лет; под спутниками подразумеваются те, кто занимается той же практикой и дали клятву помогать ему в достижении поставленной цели, а под спокойным местом имеется в виду древний даосский монастырь или какая-нибудь гора, удаленная от населенных городов и тихих кладбищ, на который обнаруживаются отрицательные [иньские] влияния. Рекомендуется выбирать старинные жилища, в который прежние наставники достигали бессмертия, поскольку они свободны от мешающих демонов и практикующий может пользоваться в них защитой своих просветленных предшественников.

Бессмертное семя в яичках питается положительной жизненностью только тогда, когда последняя возвратится к своему источнику в центре нижнего *дань тяня*. Золотой свет покажется во второй раз. После этого появления золотого света положительная жизненность, теперь полная, заменит собой ослабевшие жизненное дыхание, чтобы развиваться дальше.

В случае вибрации дыхания практикующий должен собрать алхимический элемент в полном объеме, чтобы восполнить потерю воспроизводящей силы и довести ее до первоначальной полноты, бывшей в период полового созревания. В целях остановки огня это собирание элемента должно производиться не путем вдохов и выдохов, а путем концентрации сердца, духа и мысли на поднятии элемента по позвоночнику и опусканию по передней стороне тела, чтобы бессмертное семя полностью развилось.

Внезапно между бровями появятся искры, сердце будет полно света и жизненность будет испускать золотой свет, который покажется в третий раз и это будет благоприятным моментом для сбора макрокосмического алхимического элемента.

Второе появление положительного [янского] света является сигналом для прекращения огня, чтобы собрать макрокосмический алхимический элемент, а третье появление — это сигнал для захватывания элемента для прорыва.



Его четвертое появление укажет на неудачу практикующего с прекращением огня из-за неправильного применения вдохов и выдохов на этом этапе, ибо элемент последует за огнем (который не был прекращен), чтобы вылиться наружу в форме приобретенной половой жидкости, сводя на нет все достигнутое. Учащиеся должны обратить на это особое внимание.

Что касается собирания макрокосмического алхимического элемента в течение семи дней для окончательного прорыва, то оно заключается в ежедневном непрерывном сосредоточении обоих глаз на центре *дань тяня*, чтобы со временем появились шесть вышеназванных состояний. Практикующий должен применить метод качания шести органов чувств, чтобы поднять бессмертное семя для его прохода через три затвора в позвоночнике.

Шестью органами чувств являются: нос, половой орган, глаза, уши, язык и ум. Их вибрация исходит из ума, который возбуждает нос и язык совестно со вдохом, который также воздействует на уши и глаза. В результате половой орган вибрирует, поднимая бессмертное семя, которое становится очень актив-

ным. Если шесть органов чувств вибрируют, то бессмертное семя в яичках начнет продвигаться к смертному затвору у основания пениса, который закрыт, но тем не менее оно пройдет через него, чтобы прибиться вверх к сердцу, где оно задержится в пронизывающем канале (*чун мо* — см. рис. 5), который закрыт.

Если практикующий не знаком с методом “пяти драконов, поддерживающих одного святого”, “сосания, давления, шипания и закрывания” и “духа, поднимающего тележку, запряженную козлами”, бессмертное семя не пойдет по правильному пути и отклонится от закрытого основания позвоночника, чтобы найти выход через анус, который является естественным отверстием для выхода наружу.

Если это так, то все достигнутые раньше успехи будут напрасны. Это опасность падения с нижнего сорочьего моста (*ся цюэ цяо*, анус). Вот почему два бессмертных, Цяо и Цю, советовали применять небольшой деревянный кружок с выпуклой верхушкой, размером с маленькую китайскую булочку (*маньтоу*)<sup>1</sup>, покрытый тканью, чтобы, сидя на нем, закрывать анус и предотвращать этим рассеяние наружу макрокосмического алхимического элемента. Если к тому же имеется спутник, который мог бы ему помочь, пощипывания основание позвоночника<sup>2</sup>, макрокосмический алхимический элемент

<sup>1</sup> *Маньтоу* — пампушка (*примеч. перев.*).

<sup>2</sup> Если практикующий один и не имеет никого, чтобы помочь ему, он может применить другой метод, заключающийся в том, чтобы своими руками тереть нижнюю часть позвоночника снизу от его основания, чтобы согреть костный мозг над копчиком для проведения алхимического элемента вверх. Трение должно быть всегда направлено книзу, но никогда кверху. Это в высшей степени важный момент, о котором практикующий всегда должен помнить.



войдет в канал управления *ду мо* и поднимется по нему вверх.

Мы теперь знаем, что макрокосмический алхимический элемент останется на месте, если его проход через копчик закрыт. Если его продвинуть через основание позвоночника принудительно, по воле практикующего, то это еретическое намерение не принесет успеха, потому что малейшее возбуждение в сердце (обитель огня) на этом этапе автоматически зажмет копчик. Поэтому для ускорения его прохождения рекомендуется метод “пяти драконов, поддерживающих одного святого”.

Хотя проход “драгоценной жемчужины” закрыт, и ни возбуждение в сердце (местоположение огня страсти), ни концентрация духа, не могут привести его в движение, однако пощипывание, совершаемое помощником, согреет и освободит костный мозг в копчике (чтобы дать ему проход). Кроме того, практикующий должен прижать палец к смертному затвору (у основания пениса), и жизненность в драгоценной жемчужине сама пробьется через основание позвоночника. Поэтому практикующий не должен сосредотачиваться на приведении в движение элемента, а должен ждать, когда он самопроизвольно пробьется, и тогда мягко провести его в требуемый канал.

Если элемент внезапно придет в движение, чтобы пробиться к копчику, тогда практикующий должен помочь ему в этом, прижав палец к смертному затвору, одновременно поднимая глаза, чтобы помочь ему подняться. Затем он должен мягко и медленно описать глазами один круг, действуя подобно “козлу, который медленно тянет в гору повозку”, чтобы помочь элементу в его подъеме. Он должен также поддерживать этот подъем путем “прижимания” языка к небу и “всасывания” дыхания через нос. Наконец, если он выпрямит с треском спину, то элемент сам

пробьется к основанию позвоночника (первый затвор в позвоночнике). Теперь его помощник должен немедленно щипать позвоночник над копчиком, чтобы способствовать подъему драгоценной жемчужины до второго затвора между почками. Если последний закрыт и жемчужина остается неподвижной, тогда помощник должен щипать позвоночник так, чтобы способствовать подъему. Однако, если практикующий намеревается тянуть ее вверх, что неправильно, то он потерпит неудачу, потому что как только мысль возбудит его сердце, второй затвор закроется сам по себе. Поэтому метод “Пяти драконов, поддерживающих одного святого” был рекомендован для успокоения подъема жемчужины.

Хотя проход для “драгоценной жемчужины” закрыт и хотя ни возбуждение в сердце, ни концентрация духа не могут привести ее в движение, щипанье помощника согреет и ослабит костный мозг во втором затворе, чтобы дать ей пройти. Вдобавок, практикующий должен прижать палец к смертному затвору у основания пениса, и жизненность в драгоценной жемчужине сама пробьется через второй затвор между почками.

Поэтому практикующий не должен сосредотачиваться на приведении в движение элемента или жемчужины, но он должен ждать, пока он сам не пробьется и тогда мягко провести его в нужный канал. Если он внезапно придет в движение, чтобы пролиться через второй затвор, тогда практикующий должен помочь этому движению, надавливая пальцем на смертный затвор, глядя в то же время вверх, чтобы подтянуть его кверху.

Затем он должен быстро сделать одно вращение глазами, действуя подобно “олению, быстро тянущему повозку в гору”, чтобы быстро поднять драгоценную жемчужину. Делая так, он должен поддержать этот подъем путем “прижимания” языка к нёбу и

“всасывания” воздуха через нос. Наконец, если он с треском растянет часть позвоночника, то элемент сам пробьется через второй затвор. Теперь его помощник должен быстро щипать позвоночник над вторым затвором между почками. Тогда “драгоценная жемчужина” постепенно поднимется к третьему затвору в затылке. Если последний закрыт и жемчужина остановилась там, тогда помощник практикующего должен щипать голову сзади, чтобы облегчить подъем, потому что ее нельзя продвинуть дальше ни мыслью практикующего, ни сосредоточением; она может двинуться только самопроизвольно из-за щипания, производимого помощником, которое согревает и размягчает спинной мозг в третьем затворе. Практикующий, надавливая пальцем на смертный затвор, побуждает жемчужину пробиться к затылку, но он должен ждать, пока она войдет в него, прежде чем ввести ее в нужный канал. Когда она внезапно пробьется самопроизвольно через тыльную часть головы, тогда практикующий должен немедленно посмотреть вверх, чтобы поддержать этот ее подъем. Это и есть то, что мы называем “Пять драконов, поддерживающих одного святого” при его подъеме.

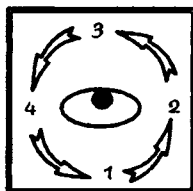
Практикующий должен теперь заставить себя глядеть вверх подобно “быку, тянущему повозку в гору”. Он должен поддерживать этот подъем, прижимая кончик языка к небу и всасывая воздух через нос. Наконец, если он вытянет с хрустом часть спины, то жемчужина сама пробьется в затылок.

Теперь его спутник должен быстро щипать тыльную сторону его шеи, чтобы согреть и освободить там костный мозг, так чтобы жемчужина могла медленно войти в “хранилище ветра” (*фэн фу*, VG16 полость в тыльной части головы), продолговатый мозг, мозжечок и жизненную полость природы — духа в центре головного мозга. Когда жизнь-жизненность встречает природу-духа, они соединяются и

остаются в той же полости; практикующий должен применить тряпочные затычки, чтобы заткнуть ноздри, быстро закрыть глаза и вращать их слева направо девять раз, затем остановиться, чтобы созерцать свет жизненности, который появится в этой полости.

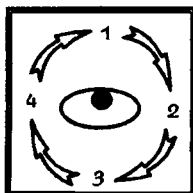
Вращение глаз надо повторить четыре раза, делая  $9 \times 4 = 36$  оборотов, во время которых его глаза должны вращаться так:

чтоб поднять вверх положительное *Ян*.



После этого он должен открыть глаза и вращать их справа налево и затем закрыть их, чтобы созерцать свет жизненности. Это надо сделать четыре раза, делая  $6 \times 4 = 24$  оборота, во время которых его глаза должны вращаться так:

чтобы опустить отрицательное *Инь*.



Это вращение глаз заставит дух и жизненность соединиться в одну жемчужину, которая называется врожденным истинным семенем (*сянь тянь чжэн чжун*). Когда он повернет глаза вниз, это истинное семя в исходной полости духа (*цзы цяо* за межбровьем) спустится со лба, найдет выход через нос, и если практикующий не заткнул его тряпичной затычкой, то оно уйдет наружу через ноздри, и все прежние успехи будут утрачены. В этом заключается опасность падения с верхнего сорочьего моста (*шан цюэ цяо*, носовой канал).

Поэтому практикующий должен обеспечить себя деревянным кружком и тряпичными затычками, чтобы пользоваться ими на этом этапе. Если истинное семя не утечет наружу через нос и остановится между бровями, то практикующий должен остановиться без мыслей и движений с замороженным духом и смотреть вниз, ожидая, когда истинное семя

само придет в движение. Внезапно оно пробьется и практикующий должен будет следовать за ним и вести его в полость *сюань ин* (Таинственная уздечка позади Небесного водоема во рту) и в горло, где ему угрожает другая опасность. Если он не получил указания от опытного наставника, то он упустит истинное семя через рот, но если он научен, то он проглотит его и оно, пройдя через горло, попадет в сердце и печень, в основании которых помещается полость *цзян гун* (солнечное сплетение), где оно смешается с отрицательным дыханием [*инь ци*] из печени.

Если глаза устремлены на него, то истинное семя достигнет кишечника, в середине которого проходит канал зачатья *жэнь мо* и затем оно проскользнет в полость нижнего *дань тяня*, где остается в неподвижности. Таким образом после прохождения трех затворов в позвоночнике истинное семя поглотится, что приведет к достижению цели алхимии.

Вопрос: Вы сказали, что метод “пяти драконов, поддерживающих одного святого” обеспечивает окончательный прорыв; не могли бы вы рассказать об этом подробнее?

Ответ: Пять — это число элемента земли, которое символизирует правильную мысль, дракон символизирует врожденный дух. Поэтому название “Пять драконов, поддерживающих одного святого” выражает идею прорыва при помощи макрокосмического алхимического элемента.

Вопрос: Мне все-таки не вполне ясно относительно “Пяти драконов, поддерживающих одного святого”, пожалуйста, объясните подробнее.

Ответ: Когда практикующий собирает макрокосмический элемент для окончательного прорыва, он должен воспользоваться моментом, когда все шесть органов чувств покачиваются, то есть когда бессмертное семя

вибрирует; тогда он должен твердо сидеть на деревянном кружке, чтобы закрыть свое анальное отверстие и тогда смертный затвор (у основания пениса) закроется сам. Он должен также проверить этот затвор, прижав к нему палец. Правильная мысль символизируется элементами земли, число которых равно пяти. Дух — это дракон, который в свою очередь символизирует адепта, готового пожертвовать своим телом в стремлении к бессмертию. Когда драгоценная жемчужина вибрирует перед тем, как двинуться в свой трансцендентальный путь, практикующий должен отказаться от своего тела, что означает кажущуюся смерть, ибо когда адепт идет против существующего миропорядка, он и достигает бессмертия. Это переворачивание существующего в мире порядка заключается в зажиме рукой смертного затвора, что укрепляется правильной мыслью. В результате драгоценная жемчужина будет возноситься вверх. Смотреть вверх, чтобы поднимать жемчужину вверх — это значит “поддерживать ее”. “Один святой” — это поднимающаяся драгоценная жемчужина.

Поэтому название метода “Пять драконов, поддерживающих одного святого” является всего лишь образом, применяемым прежними патриархами и наставниками, которые не входили в детали. Мои наставники Ляо Жэнь и Ляо Кун приказали мне объяснить все это досконально, так что все будущие ученики смогут воспользоваться этим методом.

Вопрос: Собираение макрокосмического алхимического элемента за семь дней для прорыва включает также четыре приема всасывания (*си*), давления (*ши*), шипания (*цо*) и закрывания (*би*). Пожалуйста, объясните это подробнее.

Ответ: “Всасывание”, “давление”, “шипание” и “закрывание” являются полным процессом собирания макро-

космического алхимического элемента за семь дней для окончательного прорыва.

“Всасывание” — это втягивание дыхания ноздрями при одновременном устремлении взгляда вверх, чтобы помочь подняться истинному семени.

“Всасывание”, соединенное с правильной мыслью, помогает направленному вверх взгляду обеспечить подъем драгоценной жемчужины.

“Давление” — это прижимание языка к нёбу. Когда истинное семя поднимается, оно должно также поддерживаться дыханием в носовом канале, как и взглядом наверх и языком, прижатым к нёбу, при этом глаза должны описать один круг слева направо. При вращении глаз практикующий должен учитывать разницу в силах козла, оленя и быка, тянущих повозку в гору.

“Щипание” выполняется спутником практикующего, который должен сжать канал управления *ду мо*. Когда жемчужина вибрирует, анус закрыт деревянным кружком и смертный затвор у основания пениса сдавлен пальцем практикующего, чтобы не дать возможности жемчужине выскользнуть наружу через эти два затвора. Теперь его спутник должен начать быстро щипать основание позвоночника, чтобы согреть и ослабить костный мозг в этом месте, чтобы жемчужина могла свободно с треском пробиться в него. После этого помощник должен щипать позвоночник между почками и затем с тыльной стороны головы до тех пор, пока жемчужина не пройдет второй и третий затворы и не достигнет мозга.

“Закрывание” производится при помощи:

1. деревянного кружка, который закрывает анус
2. тряпичных затычек, затыкающих носовой канал
3. пальца, надавливающего на смертный затвор (у основания пениса).

Эти три затвора закрываются, чтобы помешать жемчужине ускользнуть наружу.

Вопрос: После собирания макрокосмического алхимического элемента и его поднятия через три затвора (в позвоночнике) и мозга (*ни вань*), он соединится с *ни вань*, чтобы сделаться истинной жемчужиной. К чему тогда техника подъема и опускания, еще практикуемая на этом этапе?

Ответ: Истинная жемчужина — это жизнь — жизненность бессмертного семени, которое поднимается через три затвора к мозгу (*ни вань*), где оно встречается и соединяется с природой-жизненностью, чтобы сделаться единым целым, которое является врожденным истинным семенем бессмертия.

Техника положительного подъема и отрицательного опускания практикуется для сублимации природы жизненности, которая является отрицательной, и жизни-жизненности, которая является положительной, объединяя последнее в золотой нектар, который затем идет вниз. Но он не является слюной во рту.

Если ноздри не заткнуты матерчатými затычками, этот золотой нектар утечет через них.

От исходной полости духа за межбровьем этот золотой нектар пройдет через полость *сянь ин* (надо ртом), и дальше потечет в горло. Когда он попадет внизу в дыхательное горло, тогда, если практикующий не получил должных указаний, он может извергнуть его с кашлем. Не будет ли жалко потерять все достигнутое ранее?

Поэтому тексты гласят: “Прежде чем нектар опустится, надо будет увлажнить дыхательное горло так, чтобы когда он опустится, то будет сразу же проглочен. При этом должен быть слышен звук глотания. Тогда он войдет в сердце и достигнет полости солнечного сплетения под печенью, где жизненное дыхание укрепит его. Затем он пройдет через кишечник и наконец войдет в нижний *дань тянь*, где со-



здаст истинное семя, которое будет цвести и приносить плоды.

Вопрос: Вы сказали, что золотой нектар произведет истинное семя, которое будет цвести и приносить плоды в полости жизненности под пупком. Мне это непонятно. Не объясните ли вы это подробнее?

Ответ: Нелегко произвести истинное семя из золотого нектара. Это семя будет расти в полости жизненности под пупком, давая желтый стебель, который зацветет и даст плод. Его цветком является свет жизненности, который возникнет перед практикующим. У этого цветка есть тычинка и пестик, которые, соединяясь, порождают плод. Если практикующий не знает, как соединить их, цветок будет бесплоден и не даст плода, потому что он будет иллюзорен. Его пестиком является свет жизненности, который исходит из природы-жизненности, а его тычинки — это золотой свет, который возникает из жизни-жизненности. Соединение обоих производит бессмертный зародыш, который и является плодом.

Рис. 29  
Бессмертный за-  
родыш



#### ГЛАВА XIV

### ОБРАЗОВАНИЕ БЕССМЕРТНОГО ЗАРОДЫША

После успешной практики предыдущих 13 этапов (главы от I до XIII), приведшей к прорыву, практикующий должен соединить две жизненности (природы и жизни), чтобы помочь духу образовать бессмертный зародыш.

Забвение (то есть практикующий останавливает свои мысли) циркуляции двух жизненностей по микрокосмическому кругу, создает зародышевый дух, который вернется к состоянию предельной безмятежности, являющейся истинным зародышевым дыханием.

Вопрос: Пожалуйста, объясните это подробнее.

Ответ: После собирания макрокосмического алхимического элемента и его прохода через три затвора в позвоночнике все энергетические центры и каналы очищаются от загрязнений, так что две жизненности (природы и жизни), которые теперь полностью развиты, могут сами совершенно свободно двигаться, совершая бесконечные подъемы и опускания; таким обра-

зом обе эти жизненности помогут духу создать бессмертный зародыш. Со временем они будут в состоянии самостоятельно циркулировать, при чем практикующий даже не будет осознавать этого. Отсюда видно, как надо создавать зародышевый дух.

После длительного времени при продолжающейся без участия ума непрерывной циркуляции практикующий должен сконцентрировать свой взор на центре нижнего *дань тяня*. Десять месяцев спустя циркуляция обеих жизненностей делается настолько легкой, что только небольшая вибрация будет чувствоваться в области пупка, которая будет казаться пустой. Спустя один год эта вибрация полностью прекратится. На этом этапе практикующий не должен употреблять соль с едой или питьем. Теперь остается только дух, безмятежный и сияющий, который является истинным зародышевым дыханием. Дыхание будет казаться остановившимся и все пульсы переставшими биться; состояние глубокой безмятежности (*да дин*) теперь достигнуто.

Зародышевое дыхание останется тихим еще долгое время, а сердце, дух и мысль начнут снова вибрировать, заставляя первое двигаться, подобно вше; это вызывается духовным зародышем, который, пробыв инертным в центре нижнего *дань тяня* около двух лет после перерыва теперь начинает дышать. На данном этапе практикующий должен поднять это истинное зародышевое дыхание к *цзян гун*, центру, являющемуся солнечным сплетением у основания печени, путем трехэтажного непрерывного метода поднятия (*сань цяннь фа*)<sup>1</sup>. После достижения центра



<sup>1</sup> *Сань цяннь* или метод трехэтажного непрерывного поднятия означает, что три

*цзын гун* духовный зародыш начинает возвращаться зародышевым дыханием.

Нижний *дань тянь* — это то место, где воспроизводящая сила сублимируется в жизненность; средний *дань тянь* (солнечное сплетение) — это то место, где жизненность сублимируется в дух; и наконец верхний *дань тянь* в мозгу (*ни вань*) — это то место, где дух сублимируется для своего полета в пространство.

Когда духовный зародыш принимает форму, практикующий должен применить метод трехэтапного непрерывного подъема, который использует безмыслие на первом этапе и отсутствие дыхания на втором (то есть он не должен ни направлять ментальный процесс, ни управлять своим дыханием). Этап зародышевой бездыханности достигается “соединением” глаз (сближением зрачков путем их сжатия) для концентрации на зародышевой жизненности в нижнем *дань тяне*, чтобы заставить зародышевое дыхание медленно и понемногу подниматься к среднему *дань тяню* (или солнечному сплетению).

Это означает, что дух, который находился некоторое время в полости жизненности, то есть в нижнем *дань тяне*) теперь пришел в движение, чтобы подняться в средний *дань тянь*, где жизненность окутает зародышевую духовность, которая будет тусклой, неясной и неотчетливой, подобно зародышу в материнской утробе. Это этап бездыханности.

Когда дух окутан жизненностью в среднем *дань тяне*, то он называется *бессмертным зародышем* (*дао тай*). Факт формирования зародыша знаменуется зародышевой жизненностью, которая появляет-

сущности, то есть воспроизводящая сила, жизненность и дух соединились в яркий лунный свет, который поднимается от нижнего к среднему и затем к верхнему *дань тяню* прежде чем практикующий начнет видеть перед собой падающий свет и танцующие цветы.

ся перед глазами практикующего как свет жизненности.

Для практикующего очень трудно удержаться от использования этого проявления жизненности, что очень соблазнительно. Он должен закрыть сердце, обитель огня страсти для того, чтобы воскресить сущностную природу; он не должен позволить себе, чтобы его удерживала домашняя работа или чтобы его поглотила мирская деятельность; для него мирские дела должны быть отодвинуты далеко. Тогда он будет знать только этот свет жизненности, выше которого ничего не должно быть для него; это является отказом от всех земных привязанностей. Если в теле еще останутся следы отрицательного дыхания [*инь-ци*], то разовьется демоническое состояние; в этом случае практикующий должен будет применить метод изгнания демонов, приведенный выше. В него входит четыре этапа безмятежности в следующей последовательности:

- а) безмыслие (*нянь чжу*),
- б) бездыханность (*си чжу*),
- в) отсутствие пульсов (*мо чжу*) и
- г) прекращение мирского существования (*мечзинь*).

**Вопрос:** Вы сказали, что когда зародышевое дыхание поднимется к среднему *дань тяню* (в солнечном сплетении), то оно будет там окутано врожденной жизненностью и сделается бессмертным зародышем, и что зародышевая жизненность проявляется перед глазами практикующего в виде света жизненности. Как же тогда могут мирские вещи и демонические явления появиться в этом свете жизненности?

**Ответ:** Когда бессмертный зародыш выращивается в среднем *дань тяне*, тогда сердце подобно листу лотоса, который не смачивается водой; так же и практикующий, который достиг этого этапа чувствует себя спокойным, безмятежным и не волнуемым ничем. Когда бессмертное семя полностью развито, тогда жизнен-

ность практикующего проявится перед его глазами. Дух, который теперь полностью положителен [Ян], может развить жизненность с ее шестью трансцендентными способностями и осуществить:

1. остановку всякого истечения жизненной и воспроизводящей сил;
2. божественное видение;
3. божественный слух;
4. знание прошлых жизней;
5. понимание других умов и
6. божественное отражение.

Ранее, когда учащийся начинал свою практику, он добивался прекращения истечения воспроизводящей силы [цзин], но только теперь он реализует другие пять духовных способностей, которые позволят ему: видеть вещи в небесах; слышать небесные звуки и голоса; знать все причины, посеянные в прошлых жизнях и читать в умах других и предсказывать будущее за исключением божественного зеркала, которое останется связанным с сознанием, если практикующий не знает, как освободить свое сердце (обиталище огня страсти) от мирских привязанностей. Если у него возникнет мысль добиться бессмертия, чтобы наслаждаться им, тогда демон воспользуется этой возможностью, чтобы войти в его сердце. Его пристрастие, приязнь и неприязнь явятся причиной для проявления демонических состояний, разрушая этим все достигнутые ранее успехи.

Если практикующий чувствует, что сознание воздействует на его тренировку, он должен немедленно обратиться к ученому наставнику, который научит его методу покорения демонов путем циркуляции его сознания через четыре основные точки А, D, G и J на микрокосмическом круге.

Демоны исчезнут, как только отрицательное дыхание преобразуется в положительную жизненность. Это смерть сознания, ведущая к воскрешению сущ-

ностной природы. Отсюда возникает божественное зеркало, которое обретается только после того, как положительный огонь [ян хо] преобразует демонов во врожденный божественный дух.

Вопрос: Когда бессмертный зародыш, который был достаточно возвращен врожденной жизненностью [сянь тянь ци] в центре *цзын гун* (солнечное сплетение) продвигается к верхнему *дань тяню* в мозгу (*ни вань*), бывает ли какое-нибудь знамение этого? Если нет, то когда зародыш должен начинать подниматься?

Ответ: Когда имеется знамение. Без него как же сможет практикующий узнать о наступлении момента, а для подъема бессмертного зародыша к мозгу? Этим знаком является золотой свет, показывающийся в лунном свете, который появляется перед глазами практикующего; это тот момент, когда зародыш должен быть поднят наверх. Практикующий должен немедленно перевести золотой свет в свою сущностную природу и соединить отрицательный дух [инь шэнь] и положительный дух [ян шэнь], чтобы поддержать его.

Положительный дух еще слаб и подобен младенцу, и поэтому для выращивания его должен быть применен метод, называемый “кормление грудью”.

Согласно этому методу пустое (бесформенное) не является лишенным всего, ибо в нем имеется золотой свет и поэтому оно не является пустым. Одновременно исходная полость духа (*цзы цяо* за межбровьем) будет излучать яркий лунный свет и когда оба света соединятся, тогда положительный дух в верхнем *дань тяне*, безмятежный и блестящий, смешается с ними, чтобы стать безбрежной пустотой.

Это объясняет, как надо возвращать и сохранять всю массу положительного духа, который является основной целью метода “кормления грудью” духовного зародыша. Когда практикующий достигнет это-

го, он понимает, что означает выход духа из тела. Это есть поднятие бессмертного зародыша к верхнему *дань тяню* и мозгу. Под трехэтапным подъемом подразумевается соединение воспроизводящей силы, жизненности и духа в одно целое, которое превращается в яркий лунный свет. Только после того, как практикующий увидит летящий снег и падающие небесные цветы, дух выходит из зародыша, чтобы сделаться бессмертным.

Вопрос: Вы сказали, что трехэтапный подъем совершается от центров нижнего, среднего и верхнего *дань тяня*, и что нижний *дань тянь* — то место, где воспроизводящая сила преобразуется в бессмертное семя: средний *дань тянь* (солнечное сплетение) — то место, где жизненность переходит в бессмертный зародыш, а верхний *дань тянь* — в мозгу (*ни вань*) — это то мест, где дух преобразуется таким образом, что может выйти из зародыша. Мне не совсем ясно относительно воспроизводящей силы, которая может превратиться в бессмертное семя и бессмертный зародыш и выйти из верхнего *дань тяня* в мозгу (*ни вань*), получив бессмертие. Пожалуйста, объясните это подробнее.

Ответ: Вы знаете, что половая связь создает потомство. Если мужской сперматозоид входит в женское яйцо, которое еще не возбуждено, тогда кровь женщины окружит семя и потомство будет девочкой, положительное [*Ян*] внутри и отрицательное [*Инь*] снаружи. Если же женское яйцо будет возбуждено до того, как сперматозоид войдет в него, тогда сперма мужчины окружит кровь женщины и отпрыском будет мальчик, положительное [*Ян*] снаружи и отрицательное [*Инь*] внутри.

Согласно даосскому учению в человеческом теле союз духа с жизненностью порождает бессмертное семя, которое получается благодаря сублимации



спермы, потому что когда дух и жизненность соединяются в нижнем *дань тяне* под пупком, они собирают все сперматозоиды и превращают их в бессмертное семя. Когда последнее достаточно возвращено и зрело, оно начинает сиять. Дух и жизненность тогда делаются нераздельными подобно железу и магниту. Это достижение является окончательным и практикующий будет чувствовать себя уверенно и независимо. Сознание постепенно исчезнет, в то время, пока сущностная природа будет медленно развиваться. Ложные мысли перестанут возникать, освобождая путь правильным мыслям. Соединение духа и жизненности означает смерть сознания и воскресение сущностной природы. Сердце и мысль, которые не будут теперь ни внутри ни снаружи, станут безмятежными и еще долго будут пребывать в неподвижности, прежде чем снова начнут вибрировать. Это будет вибрация истинного семени, которое поднимается к центру *цзян гун* (солнечное сплетение), где и останется. Этот центр является тем местом, где жизненность и жизненное дыхание соединяются, чтобы создать врожденную истинную жизненность, которая способствует образованию бессмертного зародыша.

Этот бессмертный зародыш образуется путем соединения двух врожденных жизненностей: врожденной истиной природы-жизненности в сущностной природе, свет которой подобен свету луны, и врожденной истинной жизни-жизненности в вечной жизни, свет которой чисто золотой. Когда эта ступень достигнута, практикующий не должен оставаться в пассивном (*у вэй*)<sup>2</sup> состоянии, а должен направить

<sup>2</sup> *У вэй* — недеяние, важнейший даосский термин, означающий согласованность с природой и отсутствие базирующейся на субъективности целесообразности.

активное внутреннее дыхание, чтобы достичь врожденной внутренней жизненности и войти в нее для ее усиления, образования и возвращивания бессмертного зародыша.

Теперь практикующий должен использовать жизненность в своем сердце, чтобы успокоить внутреннее дыхание, потому что если жизненное дыхание не будет регулироваться, то бессмертный зародыш не сможет полностью развиваться. Он должен сосредотачиваться на духе, забыв все относительно зародыша, находящегося внутри его жизненности; это называется “возвращением мириад вещей к единому целому”. Эта единая истинная жизненность является положительной жизненностью [*ян ци*] сущностной природы, соединяющейся с отрицательной жизненностью [*инь ци*] вечной жизни, чтобы превратиться в ту единую сущностную жизненность, которая знаменует полноту формирования зародыша. Последнего нужно быстро поднять к мозгу. Это подъем к верхнему *дань тяню*, где соединение положительного и отрицательного духа и их возвращение к мозгу создадут единый однородный врожденный положительный дух. Соединение положительного и отрицательного духа достигается соединением (или стягиванием путем скашивания) зрачка левого глаза, выражающего положительный дух, со зрачком правого, представляющего отрицательный дух для концентрации на центре верхнего *дань тяня* в мозгу (*ни вань*). На этом этапе не будет чувствовать дыхания, входящего в тело и выходящего из него. Будет чувство безмятежности, полной блаженства, и шесть чувств отключатся, чтобы открыть сущностную при-

щей деятельности. Здесь, видимо, просто пассивность (*примеч. перев.*).

роду, которая совершенна и излучает сияющий и всепроникающий свет жизненности.

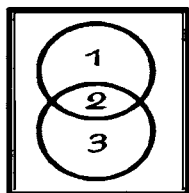
Когда этот свет появится, не будет ни дня, ни ночи; это сияние и все заполняющий блеск дадут практикующему утешение и он приобретет все шесть сверхъестественных способностей. Это высшее достижение.

Со временем он откроет много необычных вещей. Он не должен пользоваться этой жизненностью, а должен держаться центра *ни вань*, чтобы его сознание не смутилось. Это то, что обычно называют исчерпанием мирских вещей и это исчерпание полно блаженства. Это исчерпание не является ни смертью, ни уничтожением, но подтверждением полноты и зрелости бессмертного зародыша, подобного яркому полуденному солнцу.

Это абсолютная пустота, которая, однако, не пуста. Когда появляются танцующие в пространстве снежинки, как цветы, беспорядочно падающие с неба, тогда как раз наступит время для духа выйти из зародыша. Если дух не выходит на этом этапе, то это называется "бодрствованием у мертвого тела".

Вопрос: Вы говорили о танцующем снеге и падающих цветах. Где и почему цветы падают с неба?

Ответ: Если положительный дух [*ян шэнь*] соединяется с отрицательным, чтобы создать единый однородный врожденный дух, последний выходит из соединения жизненности-природы и жизненности-жизни, как это показано на приведенном здесь рисунке.



1. Сущностная природа
2. Вечная жизнь
3. Бессмертный зародыш

Только в случае, если этот зародыш выражен жизненностью и является полным и зрелым, можно увидеть перед глазами цве-

ты, падающие с неба, которые показывают, что пришло время покинуть зародыш и это следует сделать немедленно. Танцующий снег указывает на полное развитие зародыша.

Патриарх Хуа-ян, комментируя Хуэй мин цзин<sup>3</sup>, сказал: “Это время для того, чтобы выйти из безмятежности. Если практикующий не оставит это состояние, он увязнет в духовном теле, потонет в безмятежности и не достигнет трансцендентных способностей, которые могут позволить ему проявляться в бесконечном множестве превращенных тел. Когда будут видны снег и цветы, дух должен покинуть смертное тело и «возбужденный мыслью» войти в великую пустоту<sup>4</sup>.”

Тот, кто не получил указаний от опытного наставника, не знает этого метода.

Вопрос: В Хуэй мин цзин сказано: “Не получивший указаний от опытного наставника не знает как «возбудить мысль» на вступление в великую пустоту”. Эти слова не учат методу оставления зародыша. Не научите ли вы меня ему?

Ответ: Вы должны поднять духовный свет к мозгу (*ни вань*) и он начнет излучать свет жизненности, внутри которого будут видны *летающие снежинки* и *танцующие цветы*. Это абсолютная пустота, принимающая форму.<sup>1</sup> Хотя кажется, что там есть деятельность, но фактически — это недеяние (*у вэй*) и, хотя кажется, что образуются какие-то очертания, в действитель-

<sup>3</sup> Хуа-ян — имеется в виду Лю Хуа-ян (см. выше). Хуэй мин цзин (“Каноническая книга возвращения к жизненности” — один из важных текстов по внутренней алхимии (*примеч. перев.*)).

<sup>4</sup> “Возбудить мысль” (*дун нянь*) — даосское выражение, означающее ум, настроенный только на вступление в великую пустоту — конечную цель алхимии.

ности это только сублимация духа. Это сублимация как внешнего, так и внутреннего.

Один из древних бессмертных сказал: “Форма образуется Дао (бессмертием) и жизнь становится бессмертной при помощи алхимии, которая заключается в заимствовании неограниченной врожденной жизненности для продления существования ограниченной телесной формы, другими словами, эта неограниченная врожденная жизненность, которая является истинной сущностью положительного и отрицательного [ЯнИнь] начал в пространстве между небом и землей, применяется для создания бессмертного зародыша, который теперь обретает форму” Это соединение положительного духа с отрицательным духом и это соединение производит бессмертный зародыш. Последний создается в результате соединения духовного отца и духовной матери в теле практикующего. Другими словами, соединение истинных положительного и отрицательного начал.

Обычному человеческому зародышу, созданному положительной связью отца и матери, требуется десять [лунных] месяцев, чтобы сделаться младенцем, плодом жизненных сил родителей. Подобным же образом бессмертному зародышу, который зачинается соединением положительной и отрицательной жизненностей в собственном теле практикующего, также требуется десять месяцев для собственного завершения (по-китайски возраст отсчитывается со дня зачатия).

Когда становятся видны цветы, падающие беспорядочно с неба, тогда практикующий должен применить метод “возбуждения мысли”, чтобы совершить прыжок в великую пустоту, и он выйдет из бессмертного зародыша. Когда свет сущностной природы соединится со светом вечной жизни, тогда зародыш пример форму самого практикующего, которая создана духовным отцом и матерью, то есть положи-

тельной и отрицательной жизненности его собственного тела. Другими словами это соединение положительного и отрицательного духа, которые создают истинный дух в свою очередь преобразующий его телесность в пар, который затем может собираться, чтобы принимать телесные формы. Это врожденная жизненность во врожденном состоянии, которая фактически является исключительно положительной жизненностью или положительным духом, созданной пятью типами глаз (см. ниже) и шестью сверхнормальными способностями, который виден другим, может говорить, может брать предметы и имеет такие же черты, как и собственное тело практикующего.

Отрицательный дух, видимый практикующим, когда он закрывает глаза, создается первыми пятью трансцендентными способностями и является отрицательным духовным дыханием, которое видит других, но невидимо для них, не может говорить и не может брать предметы, и поэтому является смертным, в то время как положительный дух бессмертен и существует по ту сторону рождения и смерти.

Если Небесный затвор (*мяо мэнь* или *отверстие Брахмы* на макушке головы)<sup>5</sup> не открыт, то положительный дух не выйдет из тела и практикующий так и останется ограниченным человеком. Это потому что он не встретил опытного наставника. Поэтому я призываю всех учащихся обратиться к ученым наставникам за устными объяснениями метода для выхода в великую пустоту.

Все мои ученики знают этот метод; поэтому я советую всем практикующим обратиться к ним за устными указаниями.

<sup>5</sup> *Мяо мэнь* — букв. перевод — Тайные врата (*примеч. перев.*).

Вопрос: Каковы пять типов глаз?

Ответ: Это небесные, земные, духовные, человеческие и призрачные глаза. Небесные глаза видят все тело на тридцати трех небесах. Земные глаза видят 18 адов. Духовные глаза, или глаза жизненности видят как прошлые, так и будущие события в мире. Человеческие глаза видят вещи, происходившие до рождений и смертей, и призрачные глаза видят через горы, землю и металл.

Рис. 30



## ГЛАВА XV

## ВЫХОД

Мы имеем дело с созданием положительного и отрицательного духа, как этому учат опытные наставники. Положительный дух [*ян шэнь*] виден людям, в то время как отрицательный дух [*инь шэнь*] не виден им, но сам может их видеть. Когда практикующий достиг этого этапа, если он не получил надежных указаний, тогда он создаст лишь отрицательный дух и сделается провидцем плана привидений и духов. Под созданием положительного духа подразумевается открытие Небесного затвора (*мяо мэнь* на макушке головы). Если последний закрыт, то появится отрицательный дух.



Открытие *мяо мэнь* обеспечивает осуществление шести сверхъестественных способностей, постоянство сияющей природы сердца и яркий свет жизненности.

Предыдущая глава XIV (14-й этап) учила поднятию бессмертного зародыша и рассматривала метод возвращения его при помощи воспроизводящей силы, жизненности и духа.

Он заключается в развитии Пустоты, которая еще более пуста, а также вакуума, который еще более опустошен, так что сущностная природа становится подобной пустому пространству и к тому же свободна от привязанностей; поэтому она называется абсолютной пустотой. Если придерживаться идеи свободного пространства, то это помешает реализации абсолютной пустоты, ибо абсолютная пустота должна быть естественной, даже не связанной с идеей существования. Это правильный метод объединения сокровенной сущностной природы с сокровенной вечной жизнью и не имеет ничего общего с закрыванием глаз для неподвижного сидения в медитации.

Безмятежность зародыша зависит только от непоколебимой веры практикующего; в течение десяти месяцев его формирования ум практикующего должен быть направлен исключительно на него. На этом этапе ни рот, ни сердце (то есть ни слово, ни мысль) не должны быть направлены на зародыш, безмятежность которого получается в результате остановки мыслительного процесса, а управляемое дыхание приводит к его полному развитию и росту.

Когда практикующий видит летящий снег и падающие цветы, для того, чтобы выйти из бессмертного зародыша у него должна как можно скорее возникнуть мысль о выходе в Великую Пустоту, и эта мысль откроет ему небесный затвор (*мяо мэнь*) солнца и луны (то есть обоих глаз), которые он, те-

перь свободный от чувств и страстей и согласный с сущностной природой, должен вращать так, чтобы оба света встретились. Это метод выхода из зародыша, которые древние неохотно открывали, потому что его нельзя объяснить тем, кто не получил указаний от опытных наставников.

Вопрос: Не объясните ли вы подробнее метод осуществления этого выхода?

Ответ: Этот метод только устно передавался от наставников к ученикам и не открывался в книгах. Но мне приказано сделать его доступным для всех практикующих алхимию. Так я здесь и сделаю.

В действительности существовал метод выхода из бессмертного зародыша, чтобы появляться в бесчисленном множестве превращенных тел, но его теперь трудно осуществить. Раньше жил адепт по имени Лань Ян-су, который полностью развил свой бессмертный зародыш и видел цветы, беспорядочно падающие с неба, но так как он не получил указаний от опытных наставников, то ему не удалось осуществить выход. Таким образом он был настолько же несведущ, как и любой мирской человек, несмотря на возможность достижения вечной жизни, длящейся столько же, сколько существуют небо и земля. Позднее патриарх Лю Хай-чань<sup>1</sup> послал ему следующие стихи:

Хотя реализация проистекает из божественного,  
Никогда не допускай,  
Чтобы ее большая привлекательность  
Помешала твоему телу.

<sup>1</sup> Лю Хай-чань (или Лю Хайчжань, X в.) — даосский патриарх, ученик патриарха Люй Дунбина, адепт внутренней алхимии и предшественник ее расцвета в даосских новых школах XII—XIII вв. (примеч. перев.).

Следуй методу освобождения бессмертного У  
 Когда зародыш созреет,  
 Ты выйдешь за пределы земного.



Рис. 31

Получив это стихотворение, Лань Янсу радостно захлопал в ладоши и немедленно вышел из зародыша. Это было учение патриарха У.

Патриарх Лю Хуаян сказал: “Когда видны падающие снег и цветы и пришло время покинуть человеческое тело, то дай возникнуть мысли об уходе и направь ее на Великую Пустоту. Тот, кто не встретил опытного наставника, не знает об этом”.

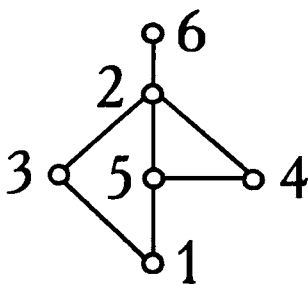
Мои учителя Ляо Жэнь и Ляо Кун говорили: “Собери пять жизненных энергий и верни их к источнику (в верхний *дань тянь* в мозгу), где соединение положительной и отрицательной жизненности создаст бессмертный зародыш”.

Мой старший брат Гуй И-цзы сказал: “Когда три сущности (то есть воспроизводящая сила, жизненность и дух) соединяются в мозгу, тогда лунный свет сияет ярче; когда пять жизненных дыханий возносятся к голове, тогда появляется золотой свет; когда две (положительная и отрицательная) жизненности соединяются и возвращаются к сущностному телу, тогда в центре его появится духовное «я»”.

Все приведенные выше поучения имеют дело с выходом из зародыша, хотя они различаются формулировками, однако в основе их лежит одна и та же идея. Когда зародыш полностью развился, снег и цветы стали видны падающими в беспорядке, это видно глазам практикующего. Когда пять жизненных дыханий: в сердце, печени, животе, легких и почках собираются в голове, тогда дух пробивается через исходную полость духа (за межбровьем), чтобы подняться к Небесному затвору (*мяо мэнь*), через который он проскальзывает в Великую Пустоту.

Это учение формулирует собирание пяти жизненных дыханий, сведение к центру (солнечному сплетению) четырех основных точек (А, G, D, J), перемешивание трех составляющих, то есть воспроизводящей силы, жизненности и духа, и соединение двух (положительного и отрицательного) духа в единое целое.

1. Элемент Воды (север)
2. Элемент Огня (юг)
3. Элемент Дерева (восток)
4. Элемент Металла (запад)
5. Элемент Земли (центр, интеллект)
6. Голова



В соответствии с положенной в основу доктрины, когда тело не возбуждено, воспроизводящая сила стабилизирована и элемент воды движется к голове; когда сердце не возбуждено, дыхание укрепляется и элемент огня движется к голове; когда сущност-

ная природа безмятежна, разумные души сокрыты и элемент дерева движется к голове; когда страсти затихают, животные души ослабляются и элемент металла движется к голове; когда эти четыре элемента (вода, огонь, дерево и металл) находятся в гармонии, интеллект стабилен и элемент земли движется к голове. Таким образом все пять жизненных дыханий сходятся в голове так, как это показано на рисунке. Когда пять жизненных дыханий сходятся в голове, золотой свет появляется и соединяется со светом жизненности, который возникает после перемешивания трех основных составляющих (то есть воспроизводящей силы, жизненности и духа). Это соединение истинных положительного и отрицательного начал, из которых исходит бессмертный зародыш, чтобы принять телесную форму.

Никакой зародыш не может быть создан в бесплодном мужском теле, потому что для этого должен быть творческий порыв, который продвинул бы жизненное дыхание в полость жизненности (центр нижнего *дань тяня*) для образования там духовного зародыша. После его образования, практикующий должен собрать пять жизненных дыханий и подвести их к голове для того, чтобы заставить открыться исходную полость духа (*цзя цяо* за межбровьем). Когда Небесный затвор (*мяо мэнь* на макушке головы) открывается, два света, которые были собраны в исходной полости духа выйдут, чтобы превратится в золотое свечение размером с большое колесо, внутри которого положительный дух (то есть бессмертный человек) сидит прямо, в то время как красный свет его отрицательного дыхания [*инь ци*] преобразуется в демона, который применит все уловки, чтобы соблазнить его. Если сердце (ум) позволит себе увлечься тем, что он видит и слышит, то положительный дух исчезнет, уступая путь демону, который заставит практикующего пройти через шесть сфер существо-

вания; тогда пропадут впустую все достигнутые ранее успехи.

Все это происходит от неправильной практики и отсутствия решимости покончить со смертностью.

Вопрос: Пожалуйста, научите меня, как отбросить это демоническое препятствие, чтобы получить истинное неумирающее тело? Вечно ли это тело на земле?

Ответ: Необходимо непоколебимо держаться золотого света. При встрече с демоном вы должны практиковать седьмой этап (глава VII), чтобы соединить воспроизводящую силу, жизненность и дух для того, чтобы преобразовать этого демона в положительное дыхание, которое поддержит положительный дух и изгонит демонические состояния.

Чтобы иметь дело с нисходящим золотым светом, практикующий должен всасывать его, вращая при этом глазами, чтобы ввести его в море сущностной природы в сердце<sup>2</sup>, которое соединится с ним.

После безмятежности, длящейся семь дней, этот свет будет сиять и отрицательное начало превратится в истинный дух, который возникнет перед практикующим с чертами, такими же как у него. Это и есть неумирающее «я».

Когда дух покажется в первый раз, можно позволить ему покинуть физическое тело в хорошую погоду и за ним надо будет следить, как за новорожденным младенцем. Его выход ни в коем случае не должен происходить в туман, сильный дождь, грозу. Когда положительный дух выйдет впервые, он сразу же должен вернуться. В течение первых трех меся-

<sup>2</sup> Сердце (обитель огня) является место нахождения сущностной природы, которая проявляется через глаза. Когда сердце безмятежно, оно открывает сущностную природу и если вечная жизнь созрела, то показывается духовный огонь.

цев его можно выпускать лишь раз в неделю. После этого он постепенно разовьет восприимчивость и знание, но еще будет очень чувствителен к страху и испугу, которых надо избегать любой ценой. Его выход и возвращение в тело должны быть упорядочены при соблюдении определенных интервалов. Каждый выход должен сопровождаться немедленным возвращением до тех пор, пока практикующий полностью не освоит упражнение. Это должно производиться днем, но ни в коем случае не ночью. Через шесть месяцев положительный дух можно будет выпускать раз в три дня; а через год — раз в день. Во время этих упражнений его надо всегда держать близко от тела и не позволять рассеиваться. В случае страха и испуга его надо немедленно возвращать в тело. Эти указания должны тщательно выполняться.

После упражнения в течение двух лет выход может происходить как днем, так и ночью и число раз может постепенно увеличиваться.

Положительный дух теперь может покинуть тело, чтобы странствовать в помещении или вне его для медитации и затем возвращаться обратно в тело для сосания<sup>3</sup>.

После упражнения примерно в течение трех лет, практикующий сможет направить положительный дух в удаленное место. Если он встретит людей или животных, то он должен немедленно вернуться в тело. С этого момента он может уходить на расстояние порядка полумили или мили и быстро возвращаться.

Итак, положительное начало на первых этапах упражнения должно возвращаться в тело сразу же после выхода из него до тех пор, пока он не освоится с практикой. Короче говоря, он должен находиться

<sup>3</sup> Сосание — это даосский термин, означающий вытягивание питания из тела.

внутри тела дольше, чем вне его. После успешной практики в течение трех лет положительное начало становится бессмертным, связанным с землей, *шэнь сянь*. Теперь наступает время для прохождения тренировки, которая позволит этому бессмертному находиться в состоянии безмятежности в течение девяти лет для того, чтобы вернуться в Великую Пустоту и этим преобразовать свое физическое тело в тело золотого бессмертного (*цзинь сянь*).

Мой наставник Ляо кун говорил: “Когда дух возносится к макушке головы после прорыва через свою исходную полость за межбровьем, не допускайте страха и трепета; будьте смелыми и сосредоточьтесь на единой мысли о прохождении через Небесный затвор (на макушке головы). Затем закройте глаза, поверните их вниз и поднимите их мягко, как будто прыжком вверх; вы почувствуете, как будто вновь просыпаетесь и увидите еще одно тело кроме вашего собственного.

Когда положительный дух [*ян шэнь*] покидает тело, он останавливается на расстоянии трех-четырех футов. Если вы услышите или увидите что-нибудь, не позволяйте своему сердцу (местопребыванию природы) тянуться к этому и не обращайтесь внимания на образы родителей, родственников, друзей, жены и детей или на другие видения; не обращайтесь на них внимания и избегайте их влияния на вас; не прислушивайтесь и не привязывайтесь ни к чему, но стойте невозмутимо, отсекая прочь все чувства и страсти с одной только мыслью оставаться в состоянии безмятежности, отказываясь при этом видеть и слышать что бы то ни было. Вскоре после вступления в это состояние безмятежности из тела начнет исходить золотой свет, подобный большому колесу, показываясь перед практикующим, который должен подвести свет своей духовной природы к нему и представить себе, что золотой свет съезживается



в маленькие круги, диаметром около одного дюйма, подобных золотой монете. Затем практикующий должен вращать глазами, чтобы собрать и всосать золотой свет в свою духовную природу, которая войдет в исходную полость духа (за межбровьем).

После этого он должен практиковать “стирающую медитацию”<sup>4</sup> для того, чтобы вернуться к состоянию устойчивой безмятежности.

Один из древних сказал: “Золотой свет — это чудесное лекарство, которое превращает форму в Ничто; его ни в коем случае нельзя упустить”.

Потому что если он рассеется на этом этапе, он уже никогда больше не вернется. Хотя некоторые люди заботятся о сохранении формы, последняя не может испариться при отсутствии золотого света. Наставник Ляо Жэнь сказал: “Когда положительный дух [*ян шэнь*] в первый раз покидает тело, практикующий после достижения полной безмятежности должен практиковать метод направления пяти жизненностей в голову и метод возбуждения одной единственной мысли о вхождении в Великую Пустоту для того, чтобы преобразовать дух в золотой свет размером с большое колесо, который затем должен соединиться со светом его духовной природы, образуя один свет, в центре которого прямо сидит его положительный дух”.

В то же самое время отрицательное дыхание [*инь ци*] в этом свете обернется демоном, который использует все привлекательные состояния для того, чтобы соблазнить положительный дух. Если практикующий соблазнится тем, что он видит или слышит, тогда положительный дух исчезнет и не вернется,

<sup>4</sup> Дословно — “исчерпывающую” медитацию, которая сметает все следы мирского.

обуславливая этим его вхождение в демонические состояния и необходимость прохождения через шесть смертных сфер существования.

Люди ошибочно рассматривают как уход из мира, когда человек сидит в медитации и достигает при этом посредственных результатов. Если практикующий потерпит неудачу, тогда и все предыдущие успехи пропадут.

Не обидно ли это? Этот провал вызывается неправильной тренировкой, а также недостаточной решимостью положить конец состоянию смертности. Исцеляющий метод заключается в том, чтобы удерживать золотой свет во время пребывания в безмятежности при непоколебимой решимости изгнать демона. Тогда исчезнут все демонические состояния и практикующий тогда должен будет сжать золотой свет, вращать глазами, чтобы всосать его в свое духовное тело и последнее возвратить в исходную полость духовности (*цзя цяо* за межбровьем).

Через длительный промежуток времени золотой свет снова появится для того, чтобы преобразовать отрицательного [иньского] демона в положительный дух [*ян шэнь*], который покажется перед ним. Только когда положительный дух появится наделенным такими же чертами, как у него, нельзя позволить ему улететь прочь. Наставник Лю Мин-жуй сказал: "Когда бессмертный зародыш впервые выходит из исходное полости духа (*цзя цяо*), практикующий должен остерегаться внешних демонических помех и он никогда не должен говорить с привидениями, которые приветствуют его, но должен неукоснительно держаться правильной мысли (сосредоточения). Дух должен вернуться в тело сразу же после того, как выйдет из него, и не должен никуда удаляться. Золотой свет размером с большое колесо, который появляется на расстоянии двух или трех футов от его те-

ла, принадлежит ему и должен быть всосан обратно в тело и вернуться в Ничто.

Если он выходит в первый раз, то он не должен привязываться к чему-либо снаружи; практикующий должен поставить свое духовное тело перед золотым светом, чтобы поглотить свет, и потом втянуть это духовное тело обратно в физическое тело, которое будет поглощать свет, превращая его в пар. Если ему не удастся удержать золотой свет, то его тело не испарится”.

Наставник Лю Цюань-ян сказал: “Если положительный дух выйдет из исходной полости духа и не сможет вернуться в тело, то это произойдет из-за неправильной тренировки. Поэтому если положительный дух выходит, то крайне важно неукоснительно удерживать золотой свет. Тогда все демоны исчезнут. Нельзя допустить, чтобы положительный дух беззаботно выходил наружу, а следует, как только он выйдет, сразу же поглотить его обратно, потому что, очутившись снаружи, он может возненавидеть мерзкое тело и отказаться вернуться обратно в свое нечистое место обитания. Его нужно держать близко к телу и возвращать его к нему до тех пор, пока практикующий не освоит упражнение. Когда он возвращается в мозг (*ни вань*), тогда тело чувствует жар, как от огня и золотой свет излучается через все поры. Если практикующий поддастся страху или восторгу в этом свете, то он соскользнет на путь демона и погубит всю свою тренировку. Короче говоря, практикующий должен не отступать от непоколебимой решимости достичь цели алхимии и быть твердым, как алмаз по отношению ко всем страстям, включая удовольствие, гнев, сожаление и радость”.

Почтенный наставник Пэн Моу-чан сказал: “Когда положительный дух выходит впервые, он бывает еще слабым. Если свет жизненности должен застыть

и не рассеиваться, его следует хорошо возвращать, чтобы он укреплялся и становился безграничным.

Если возникает золотой свет, то он должен соединиться со светом жизненности; это соединение истинного отрицательного света с истинным положительным, в результате чего получается единый свет со святым зародышем в центре. Это духовное тело, которое выходит из святого зародыша и должно быть всосано сразу же обратно, а это значит, что оно тоже подвергается обучения выходу из тела и возвращению в него.

В начале оно склонно колебаться и его надо повернуть обратно, чтобы управлять им во время тренировки, дабы сделать его стабильным. Отсюда изречение: “Его надо успокаивать вновь и вновь”, чтобы “оно росло и естественно развивалось”.

Наставник Лю Хуа-ян сказал: “Я читал истории о древних бессмертных, все они освободились после прохождения той же тренировки”. Учащиеся нового поколения, читая эту книгу, узнают секреты алхимии. Для них нет необходимости карабкаться на высокие горы, переправляться через потоки реки, чтобы получить наставления учителей. Если у них есть деньги и готовые помочь спутники и подходят они к практике серьезно, то они совершат переход от простого к сакральному.

Мой брат Чжао Гуй-се говорил: “Проведите положительный дух в верхний *дань тянь* (в мозге — *ни вань*), который находится под Небесными вратами (*мяо мэнь* на макушке) и смотрите внутрь, чтобы создать там божественный огонь.

Практикующий должен сосредоточиться в молчании на огне положительного духа, чтобы огонь сверху опустился, а огонь снизу поднялся, и чтобы пять жизненностей сошлись бы в голове и прорвались бы через полость духа за межбровьем, дабы до-

стичь источника нервной системы (*бай хуэй*, VG20), из которого покажется положительный дух<sup>5</sup>

Мозг будет тогда подобен пруду, полному золотого нектара с серебристой рябью. После этого пять жизненностей подобно грому прорвались в верхнюю часть головы и с силой открыли внутренний Небесный дворец (*цзы фу*, другое название для *цзя цяо* в центре мозга) неожиданно возникнет безграничный красный свет, громыхая в исходной полости духа (*цзя цяо*), раскрывая “я” практикующего, являющееся положительным духом, который надо тогда возвратить в тело. Это упражнение в выходе, совершаемом раз в неделю, должно продолжаться в течение трех лет, в конце которых положительный дух полностью разовьется. На этом этапе адепт должен практиковать возвращение в Ничто. Я прочувствовал это после сорокалетней практики”.

Все приведенные выше методы преподавались лично моими наставниками и хотя словесные формулировки различаются, лежащие в основе принципы одни и те же. Я учитывал все их указания, так что будущие ученики смогут уяснить себе тренировку.

Вопрос: Поучения относительно выхода из зародыша ясны, но я боюсь, что те, кто не имеет опытных наставников, встретятся с трудностями при чтении вашей книги. Не могли бы вы объяснить метод, пользуясь обыденным языком, так чтобы те, кто не имеет наставников, легко могли бы понять это?

Ответ: Метод заключается в закрывании глаз во время сидения в медитации для того, чтобы поместить свет сущностной природы перед практикующим, кото-

<sup>5</sup> *Бай хуэй* (VG20) — точка акупунктуры в верхней части головы, приблизительно на месте родничка (*примеч. перев.*).

рый должен “соединить” глаза (сводя вместе зрачки) так, чтобы яркий свет, подобный свету луны, появился в центре между глазами. Через длительный промежуток времени после этого он увидит снег и цветы, падающие в беспорядке в лунном свете. Тогда он должен немедленно пробудить в себе мысль о выходе в Великую Пустоту.

Это метод соединения пяти жизненностей в сердце, селезенке, легких, печени и почках в единую жизненность, которая тогда поднимется от основания позвоночника и пройдет через второй затвор (между почками) к тыльной стороне головы, чтобы достичь мозга (*ни вань*) и прорваться через исходную полость духа (*цзя цяо* за межбровьем), чтобы натолкнуться на источник нервной системы (*бай хуэй*, VG20).

Практикующий должен быстро посмотреть вверх, пытаясь открыть небесный затвор на макушке; этот метод заключается в открывании глаз, чтобы посмотреть наверх и этим дать толчок, чтобы распахнуть затвор при соединении силы сердца, интеллекта и мысли.

Если пять жизненностей полны, то золотой свет поднимется вверх, чтобы соединиться со светом сущностной природы и превратиться в единый свет, который является соединением лучистой жизненности положительного начала (*Ян*) в голове и яркого света отрицательного начала (*Инь*) в животе, соединением, дающим единый свет, который приведет к выходу из бессмертного зародыша. Затем практикующий должен медленно опустить глаза, чтобы посмотреть вниз, прежде чем закрыть их при сочетании силы сердца и интеллекта, как будто бы для того, чтобы прыгнуть. Тогда он почувствует, что он как будто выходит из сна, чтобы увидеть рядом со своим еще одно тело.

Это есть метод извлечения положительного духа из зародыша. Если практикующий не пробудит в себе мысль о вылете в пространство и если ему не удастся свести вместе пять жизненностей в голове, тогда дух не сможет выйти. Ниже приводится рисунок (рис. 21), показывающий как пять жизненностей сходятся к голове перед выходом положительного начала. Пять жизненностей соединяются в единое целое, которое поднимается от основания позвоночника до головы, чтобы пробиться через исходную полость духа и затем достичь макушки головы, где золотой свет истинного отрицательного начала соединяется с лунным светом истинного положительного начала, чтобы породить бессмертный зародыш в центре, где встретились оба света. Теперь практикующий должен опустить глаза, чтобы посмотреть вниз, так, чтобы его духовное тело показалось рядом с его физическим телом. Его духовное тело по очертаниям похоже на его физическое тело, но следы отрицательной жизненности [*инь ци*] на первом вызовут демонические помехи при всех состояниях, сбивая с пути положительный дух [*ян шэнь*]. Практикующий должен теперь держаться правильного сосредоточения и быстро повернуть один раз глаза от основной точки А к D, G, J (см. рис. 14), производя сосредоточение на демоническом свете, чтобы всосать его в свое тело в целях трансмутации его в положительный [янский] свет. Со временем этот демонический свет очистится и будет поддерживать зародыш в его полном развитии. После этого практикующий должен продолжать свое сосредоточение, чтобы вернуть положительный дух в Ничто.

Рис. 32

Выход не имеющего образа, но обладающего образом "золотого тела"



## ГЛАВА XVI

### ПОЯВЛЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Мой наставник Ляо Кун сказал: "Возвращение в Ничто достигается на окончательном этапе тренировки, на котором практикующий, сохраняя в сердце безмятежность, позволяет всеохватывающему положительному духу покинуть свою телесную оболочку, чтобы появиться в пространстве для выполнения своей задачи по спасению, то есть для облегчения человеческих страданий, лечения больных и т. д. и затем возвратиться в свою исходную полость духа (*цзы цяо* за межбровьем), чтобы находиться под защитой в море сущностной природы. Нельзя позволить ему вновь покидать тело, которое теперь должно быть закрыто. Ему следует проходить дальнейшую субли-



мацию, чтобы войти в духовное тело, состоящее из сущностной природы и вечной жизни в их врожденных состояниях. Физическое тело таким образом будет и дальше одухотворяться и станет ни существующим, ни несуществующим, ни имеющим форму, ни пустым,, ни внутренним, ни внешним, ни приходящим, ни уходящим, ни начинающим, ни кончающим. Это происходит с такой же тщательностью, с какой дракон выращивают свою жемчужину, оставаясь скрытым и недвижимым, и по тем же причинам, почему наседка не оставляет свои яйца; это условие тишины и неподвижности должно сохраняться до тех пор, пока оно не достигнет высшей точки”.

Все прежние успехи, такие как появление в бесчисленном множестве видоизменяющихся тел, езда верхом на драконах и аистах, прогулка по солнцу, игра с луной, так же как и тысячи превращений должны быть теперь собраны в исходной полости духа за межбровьем, чтобы свестись к состоянию полного покоя и истощения. Это называется состоянием заснувшего дракона. Оно ведет к полному истощению всех феноменов и это истощение должно тщательно поддерживаться, чтобы помешать положительному духу выйти наружу, покидая тело для того, чтобы оставаясь в теле, он мог пройти дальнейшую сублимацию во имя достижения более высокой ступени. Эта постоянная сублимация приведет к более глубокому погружению духовного огня в свет жизненности, так что положительный дух будет удерживаться с своей исходной полости *цзы цяо*. Со временем при пребывании в состоянии предельной безмятежности, истинный огонь положительного духа полностью рассеется и засияет изнутри и снаружи своей полости, чтобы сделать всеохватывающим. Он охватит сияние неба, землю и мириады вещей, возникающих в этом свете. Тренировка должна продолжаться независимо от того, сколько времени это зай-

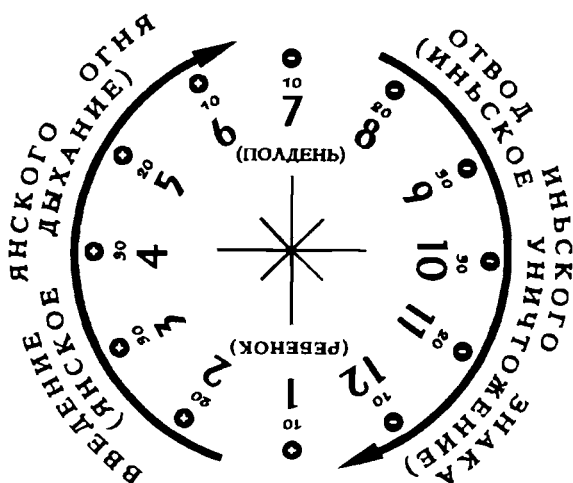
мет до тех пор, пока четыре элемента, образующих тело, не рассеются без следа в пространстве; это состояние золотого бессмертия нерушимого алмазного тела.

Это предельное достижение практики, которая на этом заканчивается.



Рис. 33

Обретший бессмертие улетает на аисте в небо.  
(Аист и журавль — символы бессмертия)



### СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Алхимических элементов три: Микрокосмический внешний алхимический элемент создается при помощи внешнего свежего воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого для восполнения израсходованной воспроизводящей силы (*цзин*) для того, чтобы очистить ее и преобразовать в жизненность (*ци*).

Микрокосмический внутренний алхимический элемент создается при помощи внутреннего жизненного дыхания (*нэй ци*) в теле, оно преобразует жизненность (*ци*) в дух (*шэнь*).

Макрокосмический алхимический элемент собирается для того, чтобы пробиться через исходную полость духа в мозгу, благодаря чему смертный человек становится бессмертным, то есть для соединения микрокосма с макрокосмом.

Алхимического элемента, три составляющих: воспроизводящая сила (*цзин*), жизненность (*ци*) и дух (*шэнь*).

Алхимического процесса четыре фазы: движение (*син*), остановка (*чжу*), возобновление движения (*цзи*) и конец движения (*чжи*). Элемент огня в воспроизводящей силе, жизненности и духе движется от **А** к **Д** (для чистки) и затем к **Г**, где он останавливается на некоторое время, — это называется поднятием положительного (янского) огня, потом он возобновляет движение от **Г** к **Ж** (для очищения) и заканчивает движение в **А** (см. рис. 4). Это называется опусканием отрицательного (иньского) огня.

Алхимия даосская: древняя наука, которая учит как удерживать поток воспроизводящей силы, имеющейся в каждом человеке так, чтобы вместо растрачивания ее на создание потомства или просто истекания наружу; человек мог бы удерживать ее в своем теле для очищения и преобразования ее в положительную жизненность (*ян ци*), способную восстановить исходный первоначальный дух, который был до того, как мир начал существовать, и чтобы человек мог возвратиться к первоначальному состоянию бессмертия.

Амброзия, “сладкая роса” (*гань лу*) — сублимация воспроизводящей силы, жизненности и духа в мозгу создает амброзию, которая, протекая во рту, становится жидкостью (слюной), которая, будучи проглоченной, создает в животе звуки. Амброзия производит и выращивает бессмертный зародыш в нижнем *дань тяне*, откуда она посылает лучи, освещающие сердце для того, чтобы дать знать о формировании бессмертного зародыша. Стекая по каналу зачатья (*жэнь мо*) в нижний *дань тянь*, образует там иньскую воспроизводящую энергию (*инь цзин*), которая, стекая в яички, образует сперматозойды.

Бессмертный зародыш — (*дао тай* или *сянь тай*) зародыш *Дао* или истинное семя — бестелесное проявление соединения жизненности и духа, фиксируемое соединением белого и золотого света. Он не имеет ни формы, ни вели-

чины и не похож на обыкновенный зародыш, возникающий благодаря совокуплению.

Бессмертное семя — кристаллизация положительной воспроизводящей силы (*ян цзин*), полнота которой проявляется в виде белого света жизненности, в то время как полнота бессмертного семени проявляется в виде золотого света, который вскрывает отрицательную жизненность (*инь ци*) внутри воспроизводящей силы. Свет глаз, направленный вниз, положителен и когда встречаются друг с другом положительный (янский) и отрицательный (иньский) свет, тогда начинает распространяться драгоценный свет (*бао гуан*).

См. *Бессмертный зародыш*. Шестью признаками образования бессмертного семени являются:

1. Золотой свет, появляющийся в глазах.
2. Затылок вибрирует и звук вибрации может быть воспринят на слух.
3. Гудение дракона слышно правым ухом.
4. Рыканье тигра слышно левым ухом.
5. Огонь пылает в нижнем *дань тяне*.
6. Половой орган втягивается внутрь.
7. Пузырьки поднимаются в теле; спазмы сотрясают нос.
8. Бессмертные — связанные с землей бессмертные (*сянь жэнь*) и небесные бессмертные (*цзинь сянь*).

Бестелесная духовность (*чун лин*): небольшой канал, соединяющий правую сторону исходной полости духа с “небесной долиной” (*тянь гу*) над ней и с центром правой ступни (*юн гуань* — сверкающая пружина) после прохождения сердца в груди.

Бодрствовать над мертвым телом — когда духу не удается выйти из зародыша после того, как практикующий увидел падающий снег и танцующие цветы, то это называется “бодрствованием над мертвым телом”. Это происходит по вине практикующего, который бывает настолько охвачен восторгом от состояния ясного покоя, что при этом забывает о том, что нужно покинуть зародыш.

Безмятежность — малая безмятежность (*сяо дин цзин*) продолжается лишь один день, когда уныние и смятение приводят практикующего к бессознательному состоянию, подобно умирающему человеку, который становится бездыханным; промежуточная безмятежность (*чжун дин цзин*) продолжается три дня подряд; и главная безмятежность (*да дин цзин*) — семь дней подряд.

*Бай хуэй* (VG20) — источник нервной системы, акупунктурная точка.

*Би гуань, кай гуань* — китайские термины, выражающие закрытие и открытие таинственного затвора путем вращения глаз 36 раз, чтобы следовать четырем фазам микрокосмической сублимации жизненности, поднимающейся от основной точки А до D, G и J и 24 раза, чтобы соответствовать опусканию ее от G к D, A и J.

Вход в полость внутри полости — вход в полость нижнего *дань тяня* в нижней части живота (обитель воды). См. *Техника "хранения холода"*.

Воспроизводящая сила (*цзин*) — сущность порождения, которая производит половую жидкость, которая удовлетворяет половое желание и приносит потомство.

Восемь энергетических каналов у *цзин ба мо* (в современном чтении — *май*) — восемь главных энергетических каналов:

1. Канал управления (заднесрединный) (*ду мо*) — поднимается от основания пениса и проходит через копчик вверх по позвоночнику к мозгу.

2. Канал зачатия или действия (*жэнь мо*) — (переднесрединный) поднимается от основания пениса и идет вдоль живота, проходит через пупок, подложечную ямку, грудь, горло и вверх до мозга.

3. Опоясывающий канал (*дай мо*) — по обе стороны от пупка, образуя пояс, охватывающий живот.

4. Пронизывающий канал (*чун мо*) — поднимается от основания пениса, проходит между каналами *ду мо* и *жэнь мо* и оканчивается в сердце.

5. Положительные каналы на руках (*ян ю*) — проходят по внешним сторонам обеих рук, связывают оба плеча с центрами ладоней после прохождения через средние пальцы.

6. Отрицательные каналы на руках (*инь ю*) — проходят по внутренним сторонам обеих рук связывают центры ладоней с грудью.

7. Положительный ножные каналы (*ян цяо*) — поднимаются от центра подошв и поворачивают вдоль наружных сторон лодыжек и ног прежде, чем достичь основания пениса, где они соединяются с другими каналами.

8. Отрицательные ножные каналы (*инь цяо*) — поднимаются от центров подошв и поворачивают вдоль внутренних сторон лодыжек и ног прежде, чем достичь основания пениса, где они соединяются с другими каналами.

Водяное колесо (*хо чэ*): Круговое движение по микрокосмическому орбите.

Возвращение в зародыш для дальнейшего созидания: Выход из зародыша является рождением человека в мире, а последовательная практика в даосской алхимии позволяет вновь войти в духовный зародыш, чтобы сделаться бессмертным.

Возвращение мириад вещей к единому целому: Для того, чтобы полностью развить бессмертный зародыш, практикующий должен сосредоточиться на духе, забывая о зародыше, который находится в его духе. Это называется “возвращением мириад вещей к единому целому”.

Всепроникающее Ничто: См. *И гуань*.

Великий Предел (*Тай цзи*): Круг *Тай цзи*, в котором соединяются истинная положительная жизненность (*чжэн ян ци*) и истинная природа, чтобы излучать свет жизненности, который является светом сущностной природы в драгоценном котле в мозгу и светом истинной жизни в печи в нижней части живота. См. *Золотой эликсир*. Схема *Тай цзи*, восходящая к учению из *И цзин*, прокомментирована философом XI в. Чжоу Дунь-и.

Верхний *дань тянь*: См. *Дань тянь*.

Врожденная истинная жизненность: Истинная жизненность, существующая в исходной полости духа за межбровьем, проявляющаяся в виде круга света, которую Конфуций назвал “добродетельным совершенством” (*жэнь*) — (гуманность). “Книга Перемен” называет ее “беспредельность” (*у цзи*), Будда — “изначальной мудростью” (*юань мин*), а даосы “эликсиром бессмертия или духовным светом”.

Врожденное истинное семя (*сянь тянь чжэн чжун*): Соединение духа и жизненности в единой драгоценности.

Горение огня в нижнем *дань тяне*: Свидетельствует о полноте воспроизводящей силы и жизненности, от которых он и происходит.

Глаз вращение: Имеется в виду три метода вращения глаз, имеющих различные цели: а) макрокосмическую сублимацию воспроизводящей силы (см. главу IV); б) микрокосмическое очищение жизненности (см. главу VI); в) собирание врожденной сущностной жизненности для создания макрокосмического алхимического элемента, который развивается в случае появления света жизненности (см. главу VII).

*Гань лу*: см. *Сладкая роса*.

*Гунь хо*: отрицательный огонь в печи, то есть нижний *дань тянь*.

Дух (*шэнь*): Божественное в человеке или его бессмертная природа, которая создается очищением жизненности. Дух ведет к реализации сущностной природы, а жизненность (*ци*) — к вечной жизни, которые являются целью даосской алхимии.

Дух, положительный и отрицательный: отрицательный дух (*инь шэнь*), видимый практикующим, если он закроет глаза, создается первыми пятью из шести сверхнормальных способностей и является отрицательным духовным дыханием, которое может видеть других, но для них ос-



тается невидимым, не может говорить с ними и не может брать предметы и поэтому, в конечном счете, смертное. Положительный дух (*ян шэнь*) создается пятью типами духовный очей и шестью сверхнормальными способностями, он виден другим, может говорить с ними, может брать предметы и имеет те же черты, что и телесная оболочка практикующего. Он принимает форму, когда сосредотачивается в одном месте или становится чистой жизненностью, когда рассеивается, чтобы заполнить Великую Пустоту, которая становится тогда его безграничным телом. См. *Шесть сверхнормальных способностей*.

**Дух-жизненность:** После того как дух и жизненность вернулись в нижний *дань тянь*, их союз называемый дух-жизненность, создает духовный свет, который исходит из среднего *дань тяня* или солнечного сплетения.

**Дыхание жизненное:** Дыхание жизни, которое поддерживает функционирование сердца, желудка, печени, легких и нижней части живота и без которого тело погибает. Когда белый и золотой свет соединяются, концентрация в голове этих пяти жизненных дыханий создает макрокосмический алхимический элемент, который следует собрать для окончательного выхода наружу, чтобы практикующий мог перейти от простого состояния к сакральному и, оставив безмятежный покой, появляться в макрокосме в бесчисленном числе превращенных тел.

**Дыхание зародышевое (*тай си*):** Дыхание зародыша в утробе через каналы управления и зачатья на микрокосмическом круге, прекращающееся при перерезании пуповины при родах и заменяющееся дыханием через ноздри. Такое особый вид даосских дыхательных упражнений, имитирующий “дыхание зародыша” в утробе матери.

**Дыхание четырехчастное:** Полное четырехчастное дыхание состоит из вдохов и выдохов при соответствующем поднятии и опускании внутреннего огня на микрокосмичес-

ком круге, который добавляется к бессмертному дыханию.

**Дыхание бессмертное:** Оно поднимается от пяток к мозгу и опускается по телу от мозга до смертного затвора. Оно также называется “самовращающееся Колеса Закона”, то есть макрокосмическим кругом, по которому поднимается и опускается жизненное дыхание, направленное на восстановление глубокого зародышевого дыхания, и уничтожающее при этом все приобретенные условия, так что врожденная жизненность получает возможность преобразоваться в яркую жемчужину, освещающую мозг, где находится амброзия, создающая и выращивающая бессмертный зародыш в нижнем *дань тяне*, откуда она освещает сердце, давая знать о формировании бессмертного зародыша, когда дыхание кажется почти прерванным, а пульс останавливающимся при полнейшей тишине и спокойствии. См. *Самовращающееся Колесо Закона*.

**Дракона полость:** Полость нижнего *дань тяня* (см. *Дань тянь*).

**Дракон и Аист:** Символы долголетия.

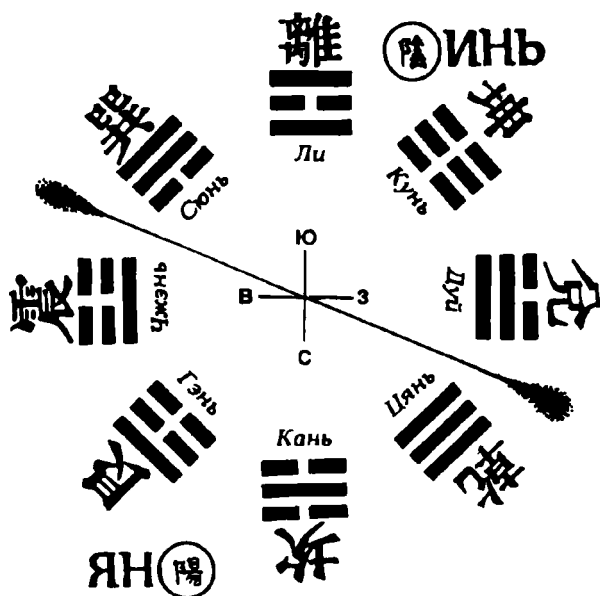
**Дракон и Тигр:** Дракон представляет отрицательную жизненность (*инь ци*), а тигр — положительную (*ян ци*). Их сияние приводит к проявлению первоначального духа в виде яркого света. См. также *Жизненность положительная и отрицательная*.

**Дракона гудение:** Свидетельствует о полноте жизненности (*ци*) и воспроизводящей силы (*цзин*). Когда жизненность заполняет тончайшие каналы нервной и энергетической системы, она создает неясные звуки.

**Десять излишеств, вредящих жизненности:** Чрезмерные — ходьба вредит нервам, стояние — костям, сидение — крови, сон — кровообращению, радость — воспроизводящей силе, рассматривание предметов — духу, разговоры — дыханию, размышления — желудку, еда — сердцу, сексуальные излишества — жизни.

Рис. 34

Схема триграмм послдующего Неба



Девять неустановившихся дыханий: Вызываются гневом, который поднимает, и страхом, который опускает дыхание; радостью, которая замедляет их; горем, которое разгоняет их, ужасом, который выбывает их из ритма; задумчивостью, которая связывает их; тяжелым трудом, который истощает их; холодом, который собирает их; жарой, которая рассеивает их.

*Дао*: Врожденная духовность-жизненность; соединение сущностной природы и вечной жизни; дух соответствует сущностной природе, а жизненность — вечной жизни.

*Ду мо*: Канал управления. См. *Канал управления и Восемь энергетических каналов*:

*Да дин*: Великая безмятежность.

*Дай мо*: Поясной канал. См. *Восемь энергетических каналов*.

*Дань тянь*: Буквально “поле эликсира” или “поле киновари”, то есть энергетический центр, где создается лекарство или алхимический элемент. В теле имеются три *дань тяня*:

1. Нижний *дань тянь* на 5 см ниже пупка, место, где задерживается воспроизводящая сила таким образом, что она не ускользает вниз и не вытекает наружу. В нижнем *дань тяне* она очищается.

2. Средний *дань тянь*, или солнечное сплетение, где воспроизводящая сила (*цзин*) преобразуется в жизненность (*ци*).

3. Верхний *дань тянь*, или исходная полость духа, за межбровьем, где жизненность (*ци*) преобразуется в дух (*шэнь*).

Еда и сон: Когда бессмертный зародыш созревает, практикующий не хочет спать, и когда врожденная жизненность совершенна, практикующий не хочет есть.

*Жэнь мо*: См. *Канал зачатья и Восемь энергетических каналов*.

Жизни полость (*мин цяо*): Нижний *дань тянь* под пупком.

Жизнь вечная: Бесконечная жизнь бессмертного человека, цель даосской алхимии.

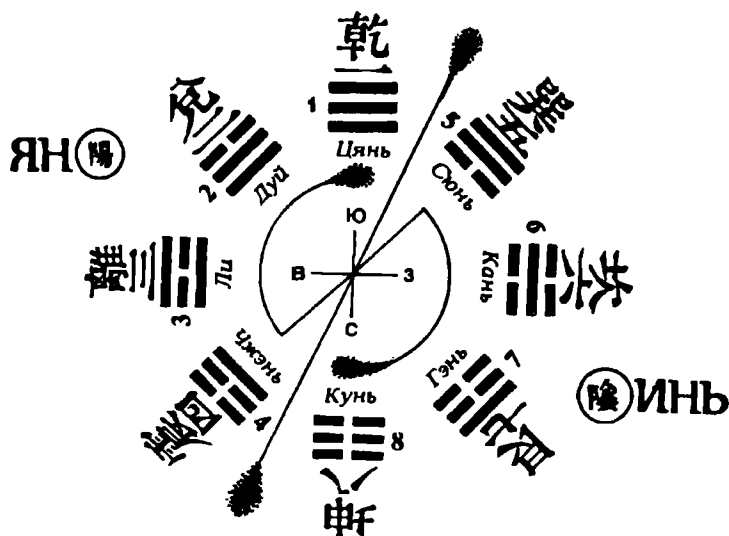
Желтый росток: Истинная воспроизводящая сила. См. *Хуан я*.

Жизненность природы и жизни: природа-жизненность является отрицательной (*Инь*), жизнь-жизненность является положительной (*Ян*), их соединение создает истинное семя бессмертия, которое со временем становится бессмертным зародышем. Свет природы-жизненности подобен лунному свету, а свет жизни-жизненности — золотому сиянию.

Жизни затвор (*мин мэнь*, VG4) — нижний *дань тянь*, который находится ниже и позади пупка, ниже и перед почками, расстояние между ними и передней и тыльной

Рис. 35

Схема триграмм прежнего Неба



сторонами живота находится в пропорции  $\frac{7}{3}$ , полость жизненности.

**Жизненность (ци):** Жизненное начало, получаемое от очищения воспроизводящей силы (цзин), оно символизирует вечную жизнь.

**Зародыш, бессмертный (зародыш Дао или Истинное семя):** соединение белого и золотого света порождает бессмертный зародыш, из которого испускается дух, чтобы сделаться бессмертным после того, как практикующий, видя как “падает снег и танцуют цветы”, почувствует стремление перенестись в Великую Пустоту. Это стремление откроет Небесный затвор в макушке головы так, что дух получит возможность покинуть физическое тело

и появится в пространстве в бесконечном множестве превращенных тел.

**Замораживание духа:** Это алхимический процесс, обеспечивающий условие тишины, при котором практикующий становится бессознательным, его дыхание почти прекращается и его пульс кажется отсутствующим. Это делается для собирания врожденной истинной жизненности в исходной полости духа в центре мозга и, затем, подведения ее к нижнему *дань тяню*, чтобы удерживать ее там для практики бессмертного дыхания. См. *Самостоятельное вращение Колеса Закона*.

**Затвор жизни (мин мэнь)** (врата жизненности, VG4): Нижний *дань тянь*, находится ниже пупка и ниже почек между животом и почками, при расстоянии между ним и внешней и внутренней поверхностями живота в соотношении  $7/3$ . Он также называется морем или полостью жизненности. См. *Полость жизненности или Море жизненности*.

**Золотой эликсир (цзинь дань):** Блестящий круг, появляющийся в полости духа за межбровьем. Он представляет собой Великий предел (*тай цзи*) и изначальное сознание (*юань цзюэ*). См. *Эликсир бессмертия*.

**Золотой свет:** Указывает на полноту сияющих воспроизводящей силы (*цзин*), жизненности (*ци*) и духа (*шэнь*).

**Золотой нектар:** Жидкость, создаваемая макрокосмическим алхимическим элементом, который был успешно накоплен практикующим. Если его рот полон этого нектара, он должен проглотить его одним глотком, чтобы провести его по каналу действия (*ду мо*) к нижнему *дань тяню*, чтобы запереть там жизненность. Если ему не удалось собрать Золотой нектар, он получит только чистую слюну.

**Земля** — низ живота.

**Зародыш Дао:** См. *Бессмертный зародыш*.

Источник нервной системы: *Бай хуэй*, буквально “точка, в которой сотни встречаются” (VG20) на макушке головы, в районе родничка.

Истинное семя: См. *Бессмертный зародыш*.

*Инь*: Отрицательное, женское, пассивное, покойное, инертное.

*Инь цяо*: См. *Восемь энергетических каналов*.

Изначальное сознание (знание) (*юань цзюэ*): См. *Золотой эликсир*.

Исходная полость духа (*юань жэнь ши* или *цзы цяо*, родовая полость): Точка за межбровьем, где показывается свет, когда практикующий овладевает сосредоточением на этой полости.

*И гуань*: Всепроникающее. Название, данное Великой Пустоте конфуцианскими классиками.

Исходная полость духа: *Юань шэнь ши* или *Цзы цяо* — точка за межбровьем, где показывается свет, когда практикующий овладевает концентрацией на ней.

Испускание произвольное: *Вэй сянь* — опасность.

Котел: Полость, в которой алхимический процесс преобразовывает воспроизводящую силу (*цзин*) в жизненность (*ци*) и жизненность (*ци*) в дух (*шэнь*). Она меняет место, поднимаясь от нижнего *дань тяня* под пупком к среднему *дань тяню* в солнечном сплетении для преобразования воспроизводящей силы (*цзин*) в жизненность (*ци*), и затем к верхнему *дань тяню* в мозгу, называемому драгоценным котлом, для преобразования жизненности (*ци*) в дух (*шэнь*).

Круг света: Круглое сияние, образованное духовной жизненностью, которое исходит из среднего *дань тяня* или солнечного сплетения после того, как дух (*шэнь*) и жизненность (*ци*) вернутся в нижний *дань тянь* под пупком; оно является проявлением истинной природы человека.

Канал управления (*ду мо*): энергетический канал в позвоночнике, идущий от его основания до мозга. Вместе с каналом зачатья он образует Микрокосмический круг.

Канал зачатья или действия (*жэнь мо*): Канал впереди тела, идущий от мозга до основания пениса. (Иногда в тексте он переводится, как канал действия.)

Колесо Закона (*фа лунь*): Круговое движение по микрокосмической орбите, сопровождаемое вдохами и выдохами.

*Кань*: Обитель (дом) воды в нижней части живота. Одна из восьми триграмм «Книги Перемен», очень широко используемых в символике даосской алхимии. (См. *Кань и Ли*.)

*Кань* и *Ли*: Нижняя часть живота и сердце соответственно. Дух (*шэнь*) в *Ли* (обители огня) представляет сущностную природу, а жизненность (*ци*) в *Кань* (обители воды) — вечную жизнь.

Компоненты составляющие, четыре: Тело, дыхание, разумные и животные души, символизируемые элементами воды, огня, дерева и металла.

Кони интеллекта, бег: см. *Сердце обезьяны и Бегущий конь интеллекта*.

Лао-цзы: Родился в 604 г. до н. э. (традиционная датировка). Был назван Ли Эр, а также Ли Бо Ян или Лао Дань (прозвище). Был уроженцем уезда Ку в царстве Чу (теперь провинция Хубэй). В течение долгого времени он был архивариусом при династии Чжоу, но, видя, что она стала клониться к упадку, он покинул страну, идя навстречу неизвестной судьбе. По требованию пограничного чиновника он записал свои мысли в книге Дао дэ цзин. Согласно ходившей легенде, он был старым уже при рождении и поэтому был прозван Лао Цзы, что означает “старый сын”.

Лао-Цзы решил воскресить старую традицию, существовавшую еще во времена императора Хуан-ди (2698—2597



гг. до н. э.)<sup>1</sup>, так как Хуанди был основателем даосизма, который позднее возродил Лао-цзы, то он называется доктриной Хуан-Лао.

*Ли*: Сердце или Обитель (дом) огня (страстей): См. *Кань и Ли*.

*Луна*: Правый глаз, который представляет отрицательную силу *Инь*. Она также символизирует нижний *дань тянь*.

*Лун гун* (дословно “дворец дракона”): Полость дракона, которая является полостью нижнего *дань тяня*. См. также *Дань тянь*.

Легкий ветерок (*сунь фэн*): Вентиляция вдохами и выдохами. См. *Сань фэн*.

Метод всасывания (*си*), давления (*ши*), сжатия (*цзо*) и закрытия (*би*): Для сбора макрокосмического алхимического элемента и его подъема по каналу управления путем закрытия анального отверстия деревянным кружком, надавливания языком на небо и пальцем — на смертный затвор, всасывания воздуха через нос и сжатием позвоночника выше копчика, чтобы согреть и освободить костный мозг в основании позвоночника.

*Мин мэнь*: См. *Затвор жизни*.

*Мяо мэнь*: Отверстие Брахмы на вершине головы. См. *Небесный затвор*.

Микрокосмический круг (*сяо чжоу тянь*): Он начинается в основании позвоночника, называемом первым затвором (*вэй лу*), поднимается по позвоночнику до второго затвора между почками (*цзя цзи*) и затем до затылка, называемого третьим затвором (*ю чэнь*) достигает мозга, а затем опускается вниз по лицу, груди и животу, возвра-

<sup>1</sup> Хуан-ди (Желтый Император) — мифический император древности, его имя связывается с занятиями магией и алхимией, основатель китайской цивилизации (*примеч. перев.*).

щаясь туда, откуда вышла, и завершая этим полный цикл.

Микрокосмического круга шесть фаз (*лю хоу*): Подъем по каналу управления от смертного затвора **А** до **Д** и **Г** на макушке головы (см. рис. 4.). Это первое, второе и третье положения при подъеме, а при опускании по каналу зачатья точки от **Г** к **Ј** и **А** являются первым, вторым и третьим положениями при движении вниз.

Микрокосмического круга две фазы (*цзинь ян гуй инь*): Подъем положительного огня (*цзинь ян хо*) по каналу управления и опускание отрицательного огня (*гуй инь хо*) по каналу зачатья.

Мост сороки: Верхний мост сороки (*шан цюэ цяо*) — это носовой канал; средний мост сороки (*чжун цюэ цяо*) — это язык, и нижний мост сороки (*ся цюэ цяо*) — это анус.

Мужское и женское начало: Мужское (*цянь*) или положительное и женское (*кунь*) или отрицательное начало.

Меха, воздуходувные (*то юэ*): механизм вентиляции в теле, вызываемый вдохами и выдохами для зажигания энергетического огня в нижней части живота, подобный воздуходушным мехам, используемым для раздувания обычного огня.

Море жизненности: Полость нижнего *дань тянь* под пупком. См. *Дань тянь*.

Море сущностной природы (*син хай*): Называется также *цзы цяо* или исходной полостью духа за межбровьем.

Нижний *дань тянь*: Полость или океан жизненности, *лун гун* или дворец дракона, а также северное море.

*Нэй мяо гоу*: См. *Внутреннее слияние*.

*Ни вань*: Буквально “шарик из глины”, то есть мозг или область мозга. Часто также называется исходной полостью духа за межбровьем, подобно тому, как низом живота называется нижний *дань тянь*, расположенный пример-

но на 1,5 дюйма ниже пупка. Скорее всего слово *ни вань* является транскрипцией буддийского понятия *нирвана*.

Низ живота: Обитель воды в противоположность сердцу, которое является обителью огня. Под низом живота часто имеется в виду полость нижнего *дань тяня* под пупком.

Небо и земля: Голова и живот.

Небесный затвор (*мяо мэнь*): отверстие Брахмы на макушке головы, через которое положительный дух (*ян шэнь*) выходит из тела.

Небесное единство (*цзянь и*): Название Великой пустоты, употребляемое в "Книге Перемен". См. *Цзянь-и*.

Небесный дворец (*ци фу*): Другое название для *цзы цяо*, исходной полости духа.

Небесный водоем (*тянь чи сюэ*): Полость в теле, через которую жизненность опускается вниз и утекает наружу. Поэтому надо поднять язык, чтобы заткнуть ее и при этом сделать для жизненности мост для перехода вниз через полостью *сюань ин* (Таинственная уздечка) по каналу зачатья в центр нижнего *дань тяня*.

*Нэй цяо гоу*: См. *Внутреннее слияние*.

Основания закладывание (*чжу цзи*): Когда дух блуждает в пространстве в поисках чувственных восприятий, жизненность рассеивается и воспроизводящая сила ухудшается. Поэтому необходимо сублимировать три драгоценных элемента, а именно: воспроизводящую силу (*цзин*), жизненное дыхание (*ци*) и дух (*шэнь*), чтобы восстановить их первоначальную силу и основание будет заложено, когда эти три элемента объединятся для образования бессмертного семени.

Это основание поднимает практикующего с уровня смертности к бессмертию, успокаивает его ум за десять (лунных) месяцев, дает возможность отказаться ото сна за девять или десять месяцев, освободиться от потребности в пище и питье за десять месяцев, не чувствовать ни холода зимой, ни жары летом и достичь невозмутимости

духа, которая приводит к постоянной тишине и ясности. Это закладывание элемента делает жизнь такой же длительной, как существование небес и земли и приведет к приобретению сверхъестественных способностей, которыми обладают все бессмертные.

**Огонь, быстрый и медленный:** Быстрый огонь создается вдохами и выдохами, чтобы ввести жизненную силу в круг для очищения, а медленный огонь создается медитативным методом, который состоит в закрывании глаз с целью подготовки ума, который, хотя и пуст, но не перестает работать, и который хотя и сияет, но не остается неподвижным, и о котором и не забывают, но не вспоминают. Быстрый огонь переключает, медленный огонь успокаивает. Когда учителя используют их, они преобразуют нечистоты в теле в слезы, которые выходят через глаза.

**Огонь духовный:** Он создает золотой свет, который замещает собой белый свет, возникающий перед практикующим, когда его нижний *дань тянь* заполнен алхимическим элементом, который раскрывает его взору красоту положительного жизненного дыхания (*ян ци*).

Огонь, используемый для очищения:

Имеет 18 разновидностей:

А. Четыре типа огня, разжигаемого дыханием для преобразования половой жидкости, получаемой от переваривания пищи в воспроизводящую силу (*цзин*):

1. Разжигание огня для возвращения воспроизводящей силы (*цзин*) в нижний *дань тянь*.

2. Приведение огня для поворачивания Колеса Закона, чтобы собрать алхимический элемент.

3. Связывание огня с огнем, то есть вдыхания и выдыхания для приведения воспроизводящей и жизненной сил в печь в нижней части живота.

4. Прекращение огня, то есть приостановка всякого дыхания после двукратного появления золотого света, чтобы не испортить уже собранный алхимический элемент.

Б. Семь типов огня, получаемого из духа, предназначенных для преобразования воспроизводящей силы в жизненность:

1. Замораживание огня, то есть замораживание и перевод духа в нижний *дань тянь*.

2. Перевод огня куда-то означает перевод на микрокосмический круг внутреннего огня, который затем проходит через фазы сублимации в *Д* и *Ж* для того, чтобы собрать внутренний алхимический элемент так, чтобы истинная жизненность поднялась к мозгу, который тогда полностью разовьется, что приведет к появлению между глазами яркого света, называемого Таинственным затвором.

3. Опускание огня, чтобы заставить отрицательный огонь (*инь хо*) отступить настолько, чтобы положительная сила *Ян* могла полностью развиться и заменить отрицательную силу *Инь*.

4. Сдвигание огня заключается в использовании быстрого огня для расширения всех забитых каналов, для очищения их от загрязнения — См. *Быстрый и медленный огни*.

5. Успокоение огня заключается в применении медленного огня, чтобы помочь расширившимся энергетическим каналам сократиться так, чтобы дыхание, распространившееся по телу, могло бы вернуться на свое прежнее место — См. *Быстрый и медленный огни*.

6. Огонь в своем собственном обиталище — сердце (обитель огня) возбуждено и пенис находится в состоянии эрекции, несмотря на отсутствие мыслей о сексе. Это тот истинный огонь в своем собственном доме, который поднимает половой орган, а не тот истинный огонь, который вибрирует в час *цзы* (от 11 часов вечера до 1 часу ночи), когда пенис поднят и когда следует собирать алхимический элемент.

7. Огонь сердца — это огонь страсти, возбуждаемый дурными мыслями, вызывающими сексуальные желания.

Это “основной огонь” (*чжу хо*) или дурной огонь, которого следует избегать.

В. Семь типов огня, получаемых из врожденной жизненности (*сянь тянь ци*), которые очищают дыхание и способствуют проявлению изначального духа:

1. Циркулирование огня вверх по каналу управления до исходной полости духа и вниз по каналу зачатья до нижнего *дань тяня*.

2. Собираение огня заключается в собирании воспроизводящей и жизненной сил, а также и алхимического элемента, чтобы способствовать жизненному дыханию снизу при одновременном совершенствовании сущностной природы и вечной жизни.

3. Поднятие уже собранного огня к мозгу, прежде чем опустить его к нижнему *дань тяню* для укрепления тела, ослабленного утечкой воспроизводящей силы.

4. Огонь в обиталище воды (*кань*) представляет вибрирующую жизненность, которая образует воздуходувные меха от низа сердца до области под пупком, соединена с половым затвором через смертный затвор.

5. Отрицательный огонь (*инь хо*) в печи или нижнем *дань тяне*, который двигает жизненность на микрокосмический круг.

6. Огонь, погруженный в воду. Когда воспроизводящая и жизненная силы находятся в нижнем *дань тяне*, они являются огнем в обители воды, но когда они покидают его, чтобы утечь наружу, они принимают форму половой жидкости.

7. Огонь в печи. Когда дух и жизненность вибрируют в нижнем *дань тяне*, это и есть то, что называется огнем в печи.

Огонь сердца (*синь хо*): Также называют главным огнем, возникающим под действием дурных мыслей, который следует избегать. См. *Чжу Хо*.

Обитель огня и воды: *Ли*, сердце, является обителью огня и *Кань*, нижний *дань тянь*, обителью воды.

Отрицательное, охватывающее положительное: См. *Положительное, охватывающее отрицательное*, и наоборот.

Основные очки микрокосмического круга, четыре:

1. Север (*цзы*) у основания пениса;
2. Юг (*ю*) макушка головы, пространство между ними;
3. Восток (*мао*) — спина;
4. Запад (*ю*) — передняя часть тела.

Очищение: См. *Чистка и очищение*.

Пяточный и телесный путь: Пяточный путь (*гун чжун*) идет от пяток к мозгу, а телесный путь (*гун ти*) от мозга к тупловищу, то есть смертному затвору. См. *Самовращение Колеса Закона*.

Подъем и опускание внутреннего огня по микрокосмическому кругу: При вдохе сердце, дух и мысль должны вместе подниматься по каналу управления от основной точки **A** у основания пениса до основной точки **G** на макушке головы, а при выдохе сердце, дух и мысль должны все вместе опускаться по каналу зачатия от основной точки **G** на макушке головы к **A** (см. рис. 4). Подъем является положительным (янским), а спуск — отрицательным (иньским).

Полового органа способность сокращаться: Указывает на полноту врожденной жизненности (*сянь тянь ци*) в теле, что является очень хорошим знаком во время занятий даосской алхимией.

Полость истинной жизненности (*чжэн ци сюэ*): нижний *дань тянь* под пупком, где проявляется истинная жизненность. См. *Чжэнь ци сюэ*.

Полость жизненности: Нижний *дань тянь* под пупком, называемый также морем жизненности (*ци хай*) и Затвором жизни (*мин мэнь*).

Полость Дракона и Тигра: Отрицательная и положительная полости в центре левой и правой ладоней.

Перемещение трех снарядов вверх: Техника, помогающая макрокосмическому алхимическому элементу подняться

сначала медленно через копчик, первый затвор в основании позвоночника, подобно козлу, медленно тянущему повозку в гору. Затем пробивается второй затвор между почками, подобно оленю, быстро тянущему повозку в гору. И, наконец, преодолевается третий затвор на затылке, подобно быку, тянущему повозку в гору.

Пять жизненных дыханий: Они исходят из жизненности в нижнем *дань тяне*, из которого они расходятся к пяти внутренним органам: к легким, как жизненное дыхание элемента металла; к сердцу как жизненное дыхание элемента огня; к печени, как жизненное дыхание элемента дерева; к животу, как жизненное дыхание элемента земли; к низу живота, как жизненное дыхание элемента воды. Их соединение в единую жизненность приводит к проявлению золотого света. Когда пять жизненных дыханий (в сердце, селезенке, легких, печени и почках) сходятся в голове, тогда появляется золотой свет и он соединяется с белым светом жизненности, который возникает после смешивания между собой воспроизводящей силы, жизненности и духа. Это соединение истинных положительного и отрицательного начал, из которого исходит бессмертный зародыш, чтобы оформиться.

Пять драконов, поддерживающих одного святого (*у лун бэнь мэнь*): Пять это число элемента земли, представляющее правильную мысль. Дракон символизирует дух, то есть практикующего, который готов пожертвовать своим телом в своем стремлении к бессмертию путем поддержания святой цели, то есть стремясь к поглощению поднимающейся "жемчужины" или макрокосмического алхимического элемента для выполнения конечного прорыва.

Пуповина: До перерезания пуповины сущностная природа и вечная жизнь ребенка неразделимы. Это состояние называется врожденным (*сянь тянь*). При рождении тело становится смертным из-за приобретенных условий су-



щества природы и жизни, которые не остаются неразлучными, а делятся на два и разделяются.

Положительная и отрицательная жизненность (*Ян ци*, *Инь ци*): Положительная жизненность это мужская (*Ян*) жизненность, которая восходит вверх, а отрицательная жизненность — женская (*Инь*) жизненность, которая опускается вниз. Их символизируют тигр и дракон. См. *Дракон и Тигр*.

Пустота: Пустота, которая относительна и пустотна, не сияет, в то время как пустота абсолютная и не пустотная является духовным светом, который знаменует дух и жизненность, появляющиеся из среднего *дань тяня* в солнечном сплетении.

Пять типов очей: Небесные очи, которые видят все вещи на 33 небесах. Земные очи, которые видят 18 адов. Духовные очи или очи жизненности, которые видят прошедшие и будущие события. Человеческие очи, которые видят случившееся до рождений и смертей. Очи призрака, которые видят сквозь горы, землю и металл.

Побуждать мысль прорваться в Великую Пустоту: Открыть Небесный затвор на макушке головы, чтобы прорваться в Великую Пустоту, иначе практикующему не удастся выйти из бессмертного зародыша.

Печь (*лу*): Полость, в которой внутренний огонь (*нэй хо*) разжигается управляемым дыханием, чтобы ввести производящую силу (*цзин*) в микрокосмический круг и преобразовать ее в жизненность (*ци*). Печь остается в полости *дань тяня* в течение всего алхимического процесса.

*Пи*: См. *Хо и ти*.

Положительный и отрицательный огни (*Ян хо*, *Инь хо*): Во время движения по микрокосмическому кругу огонь, который поднимается к мозгу по каналу управления (*ду мо*), положителен (*ян хо*), а огонь, опускающийся по каналу зачатья (*жэнь мо*) отрицателен (*инь фу*).

Положительное *Ян*, охватывающее отрицательное *Инь* и наоборот: Поза медитации, когда левая нога лежит снаружи правой вплотную к ней, называется “положительное, охватывающее отрицательное”, а жест, когда большой палец левой руки касается среднего пальца, а правая рука помещена под ней (ладонью вверх) с большим пальцем, согнутым над левой ладонью, называется “отрицательным, охватывающим положительное”. Это нужно для образования цепи восьми энергетических каналов, а также для соединения четырех конечностей, чтобы замкнуть четыре затвора и благодаря этому получить возможность держаться центра.

Положительная воспроизводящая сила (*ян цзин*): Истинная воспроизводящая сила (*чжэн цзин*). См. *Ян цзин*.

Энергетический центр, полость, ячейка, местопребывание, обитель и др.: Эти технические термины используются в даосских текстах и долгом переводчика является сохранение и правильное употребление их. Когда жизненность развивается и заполняет каждую частицу тела, практикующий чувствует, что как бы бесчисленные тоненькие рыбки плавают в его теле и конечностях, стремясь войти в мышцы, нервы, кости и костный мозг, заполняя все полости, поры, отверстия, зубы, впадины, ложбины, внутренности и т. д., которые тогда принимают различные формы и размеры, подобно тому, по описанию Чжуан-цзы, как “ветер” заставляет появляться в огромных деревьях дупла и отверстия, подобные носам, рта и ушам, кувшинам, чашкам, жерлам и т. д. Только те, кто достиг успеха в преобразовании воспроизводящей силы (*цзин*) в жизненность (*ци*), имеют этот необычный опыт и понимают, что имел в виду Чжуан-цзы, а также почему древние употребляли разные термины для описания как бы одного и того же в своих текстах.

Мы добавили это замечание потому, что нас часто спрашивали почему мы не ограничиваемся одним техни-

ческим термином, например, “центр” или, если использовать индийское слово, *чакра*.

Природа истинная: Врожденная жизненность в ее ячейке (*ци бао*) в верхушке продолговатого мозга.

Поле эликсира (*дань тянь*): нижний *дань тянь* под пупком. Погружение огня в воду: Концентрация на нижний *дань тянь* для того, чтобы направить элемент огня в сердце с целью нагреть элемент воды в нижнем *дань тяне*, достигая этим освобождения сердца от страсти и удержание воды в нижней части живота, не давая ей течь вниз и тем достигая устойчивого равновесия между огнем и водой. См. *Шуй хо цзи цзи*.

Путь по туловищу: См. *Пятки и путь по туловищу*.

Ртуть: Даосский технический термин, обозначающий дух.

Рыканье тигра: Звук полностью развившейся активной жизненности.

Слышимая вибрация в тыльной части головы: Она обнаруживает силу огня в воспроизводящей силе, жизненности и духе. Она отлична от ложного типа огня, который создает гудение в ушах.

Свертывание тела в пять драконов: Метод, состоящий из “укладывания” головы человека, то есть помещение ее в удобное положение), свертывание тела подобно свернувшемуся спящему дракону или собаке, сгибания одной руки, служащей подушкой и вытягивание другой так, чтобы положить кисть на живот, выпрямление одной ноги и сгибания другой. Когда сердце погружается в сон, зрачки обоих глаз должны быть сближены друг с другом для однонаправленного сосредоточения на Великой Пустоте, чтобы при условии полнейшей тишины жизненное начало спонтанно вернулось бы к своему источнику (под пупком), дыхание должно продолжаться нормально и при этом саморегулироваться, тогда жизненное дыхание полностью упорядочивается. Этот способ сна изгоняет все

сновидения и препятствует воспроизводящей силе (*цзин*) выливаться наружу.

Слияние внутреннее (*нэй цяо гоу*): Под внутренним слиянием положительного и отрицательного начал (*Ян-Инь*) понимается создание микрокосмического внутреннего алхимического элемента путем вращения глаз слева направо во соединении с прохождением внутреннего огня через сублимационные фазы в основных точках **D** и **J** на микрокосмическом круге с целью преобразования жизненности в дух, полное развитие которого приводит к созданию яркого света, называемого таинственным затвором (*сянь гуань*), появляющегося в исходной полости духа за межбровьем.

Семейства, три (*сань цзя*): Тело, сердце и мысль.

Сердце: Обитель огня и орган сущностной природы (*синь гэн*).

Сердце и низ живота: Сердце — это вместилище огня (страсти), а низ живота — это вместилище воды (сексуального удовольствия). Огонь сверху надо опустить в воду, и вода внизу должна быть согрета огнем, чтобы стать потоком и подняться для того, чтобы в результате было достигнуто устойчивое равновесие и гармония между огнем и водой. Низ живота и сердце символизируются соответственно драконом (женская или отрицательная жизненность) (*Инь ци*) и тигром (мужская или положительная жизненность) (*Ян ци*).

Свинец: Даосский термин, который означает жизненность или жизненное начало (*ци*).

Свет, белый и золотой (*хуэй гуан* и *шань гуан*): Когда воспроизводящая сила (*цзин*) очистится и полностью разовьется, она поднимется к мозгу, чтобы соединиться с сущностной природой, обуславливая появление белого света жизненности (*ци*), подобного лунному свету; когда жизненность полна и опускается к нижнему *дань тяню*, чтобы соединиться с вечной жизнью, тогда появляется золотой свет бессмертного зародыша. Соединение этих

двух светов создает бессмертный зародыш, который затем возвращается в исходную полость духа в мозгу для конечного выхода наружу.

Средний *дань тянь*: См. *Полость жизни*.

Сердце обезьяны и бегущий конь интеллекта: Когда человек вдыхает и выдыхает, его концентрация заставляет воспроизводящую силу (*цзин*) подниматься и опускаться по микрокосмическому кругу, таким образом медленно вращая Колесо Закона. Следует считать от единицы до десяти и затем от десяти до ста (дыханий), чтобы при этом ум следовал за счетом, это не позволит ему блуждать, ум и счет пойдут в унисон. Это “запирание сердца обезьяны и привязывание скачущего коня ума”.

Смертный затвор (*шэн сы цяо*): Точка основания пениса, через которую проходит семя, устремляясь наружу.

Сущностная природа: Истинная природа человека, которая бессмертна и реализация которой является целью даосской алхимией.

Стирающая медитация: Или уничтожающая медитация, то есть медитация, которая изгоняет из сознания все отпечатки окружающего мира.

Северное море: Полость нижнего *дань тяня*. См. *Дань тянь*.

Семь страстей, причиняющих вред жизненности: Сильный восторг, вредящий сердцу, сильный гнев — печени, горе — легким, страх — желчному пузырю, любовь — духу, ненависть — характеру, сильное желание — желудку.

Снег и цветы: Когда бессмертный зародыш полностью развиг, практикующий видит беспорядочно падающие “снежные цветы”.

Солнечное сплетение: Средний *дань тянь*, также называется *цзян гун* и *хуан тин* (“вишневокрасный дворец” или “желтый зал”).

Сосание: Вытягивание питания из тела.

Солнце: Левый глаз, представляющий положительный *Ян*, солнце также символизирует сердце.

Солнце и луна: Глаза.

Соединение солнца и луны: Зрачки обоих глаз сведены друг к другу, скошены для однонаправленного сосредоточения так, что сердце (огонь) и низ живота (вода) соединяются для создания врожденной жизненности (*сянь тянь ци*).

*Сунь фэн*: “Легкий ветерок” или вентиляция путем вдохов и выдохов.

Сладкая роса (*гань лу*): Чистая слюна. См. *Амброзия*.

*Си гэ ян*: См. *Четыре Инь-ян*.

Самодвижение Колеса Закона: Спонтанное бессмертное дыхание, вызываемое подъемом приобретенного жизненного дыхания от пяток для дальнейшего восхождения по каналу управления к мозгу и последующее опускание по каналу зачатья от мозга по передней стороне тела к смертному затвору, которое, если продолжается некоторое время, приводит к вибрации врожденной истинной жизненности в нижнем *дань тяне* под пупком, под действием которой эта последняя также начнет подниматься по каналу управления и опускаться по каналу зачатья. Эти подъемы и спуски приобретенного дыхания, сопровождаемые подъемами и спусками врожденной истинной жизненности (*сянь тянь чжэн ци*) приводят к спонтанному бессмертному дыханию, называемому самовращением Колеса Закона. См. *Бессмертное дыхание*.

*Сяо юэ* (или *сяо лэ*): См. *Микрокосмический внешний алхимический элемент*.

*Сянь тянь и хоу тянь*: См. *Врожденный и приобретенный*.

*Сянь тянь чжэн чжун*: См. *Истинное врожденное семя*.

*Син хай*: См. *Море сущностной природы*.

*Син гэнь*: Орган сущностной природы. См. *Сердце*.

*Син мин шуан сю*: Совершенствование сущностной природы и Вечной жизни.

*Сюй ши*: Чертог пустоты или сердце, освобожденное от чувств и страстей.

*Сюань чжу*: Истинная воспроизводящая сила. См. *Таинственная жемчужина*.

*Сюань ин*: Таинственная уздечка, полость позади Небесного водоема в нёбе, через которую жизненность переходит по каналу зачатья (*ду мо*) на микрокосмическое круговое движение.

Тело сущностное (*фа шэнь*): Дословно “тело закона”. Духовное тело бессмертного. Термин заимствован из буддизма (*дхармака*).

Творчества механизм: Принцип, которому следует процесс творчества, преобразующий смертность в бессмертие, то есть когда воспроизводящая сила, жизненность и дух соединяются воедино, что знаменуется появлением круга света перед практикующим.

Три проявления положительного огня (*ян хо*): Когда золотой свет появляется впервые, практикующий должен получить четыре необходимые вещи для продолжения тренировки, а именно: утварь, деньги, помощника и подходящее место для медитации, чтобы сохранять связь между светом сущностной природы и светом вечной жизни. Со временем золотой свет появится снова и будет гораздо ярче. Тогда он должен остановить огонь, чтобы собрать макрокосмический алхимический элемент. Остановить огонь — это значит перестать управлять своим дыханием и прекратить циркуляцию жизненного воздуха, вместо которого сердце, дух и мысль, все вместе, должны подняться по каналу управления и опуститься по каналу зачатья. Когда этот золотой свет покажется в третий раз, практикующий должен без промедления, сразу же, захватить макрокосмический алхимический элемент, чтобы преобразовать жизненность в дух и таким образом перейти из земного в божественное состояние. Четвертое появление золотого света укажет на неудачу практикующего в остановке огня из-за неправильного примене-

ния вдохов и выдохов на этом этапе, потому что макрокосмический элемент будет следовать за этим огнем, чтобы вылиться наружу в форме половой жидкости, сводя этим на нет все достигнутые до этих пор успехи.

Тройной непрерывный подъем (*сань цзянь фа*): Воспроизводящая сила, жизненность и дух, соединенные в яркий лунный свет, поднимаются от нижнего к среднему, а затем к верхнему *дань тяню*, прежде чем практикующий начинает видеть перед собой “падающий снег и танцующие цветы”.

*Тянь сянь*: Небесный бессмертный.

Тигр: См. *Дракон и Тигр*.

*То юэ*: См. *Воздуходувные меха*.

Три сокровища (*сань бао*): Или три первоначала (*сань юань*): воспроизводящая сила, жизненность и дух (*цзин, ци, шэнь*). См. также *Три драгоценных элемента и Три основных элемента*.

Таинственный затвор (*сюань гуань*): Яркий свет, который появляется, когда дух полностью развился для выхода наружу, это таинственный вход в бессмертие.

Таинственная жемчужина (*сюань чжу*): Истинная воспроизводящая сила (*чжэн цзин*). См. *Сюань чжу*.

*Тун Чжун-тун ти*: См. *Пяточный и телесный каналы*.

*У цзи*: Беспредельность.

*Фэн фу*: См. *Хранилище ветра, точка VG16*.

Флейта без отверстий (играющая в обратном порядке): Механизм дыхания (*хэ*) закрывается так, что внешний воздух при вдохе достигает низа живота, чтобы протолкнуть жизненную силу вверх по каналу управления к мозгу и открывается (*ли*) так, чтобы удалить этот воздух из нижней части живота, вследствие чего жизненная сила, теперь освобожденная от давления, возвращается от мозга к низу живота.



*Хо и пи*: Это закрывание механизма дыхания на вдохе, так что воздух проходит вниз, производя давление в нижней части живота, что заставляет воспроизводящую силу (*цзин*) подниматься по каналу управления к мозгу, а *пи* — это открывание механизма дыхания на выдохе, так что воздух выходит из тела, ослабляя давление в нижней части живота, что заставляет воспроизводящую силу (*цзин*) опускаться вниз по каналу зачатья от мозга к низу живота.

*Хо чэ*: Движение по микрокосмическому кругу. См. *Водяные колеса*.

Хранилище ветра (*фэн фу*): Полость элемента ветра в затылке (точка VG16).

Хранение в холодильнике, техника: Состоит в подведении света положительного духа (*Ян шэнь*), возникающего в мозгу, в нижнюю часть живота при однонаправленном сосредоточении на находящейся там жизненности (*ци*) до тех пор, пока последняя не начнет вибрировать. Практикующий тогда должен будет представить, как эта жизненность поднимается и опускается по пронизывающему каналу (*чун мо*) между сердцем и низом живота, пока она внезапно не проскользнет в нижний *дань тянь*. Это называется “войти в полость, находящуюся внутри полости” и в действительности является “повторным вхождением в зародыш для дальнейшего творчества”. Части единой жизненности, две: Положительное *Ян* и Отрицательное *Инь*, символизируемые солнцем и луной.

*Хуан тин*: Желтый чертог или средний *дань тянь* в солнечном сплетении.

*Хуан я*: Желтый росток — истинная воспроизводящая сила (*чжэн цзин*). См. *Желтый росток*.

*Цай чу*: Сбор воспроизводящей силы для сублимации.

*Цы фу*: Небесный чертог (дворец). Другое название — *цзы цяо*, исходной полости духа. См. *Небесный чертог*.

*Цзян гун*: Солнечное сплетение. См. также *Желтый чертог (хуан тин)*.

*Цянь и*: Небесное единство, название, данное Великой Пустоте в “Книге Перемен” (И цзин).

*Цзинь лу*: Золотая печь (нижний *дань тянь*).

*Цзинь дань*: Золотой эликсир бессмертия. См. *Золотой эликсир*.

Четыре полюса: Врожденные (изначальные) небо и земля и приобретенные сердце и живот.

Четыре требования, которые должны выполняться при практиковании алхимии (на горе): Приспособление, деньги, помощники и подходящее для медитации место. Необходимые приспособления: круглый деревянный предмет, покрытый тканью, чтобы сидя на нем запереть анус и матерчатая затычка, чтобы затыкать ноздри. Деньги, чтобы покупать пищу для практикующего и его помощников в течение тренировки. Помощниками являются друзья, а также практикующие алхимию и оказывающие ему содействие, которые в случае необходимости массируют практикующему позвоночник. Местом является тихая хижина или монастырь, расположенные недалеко от города.

Чертог пустоты (*сюй ши*): Сердце, освобожденное от чувств и страстей.

Чертог (покой, двор) Желтый (*Хуан тин*): Средний *дань тянь* в солнечном сплетении.

Четыре этапа безмятежности: Безмыслие (*нянь чжу*), бездыханность (*си чжу*), отсутствие пульса (*мо чжу*), исчерпание (отсутствие сознания) мирского существования (*мин цзинь*).

Четыре символа (*сы сян*): Изначальные (врожденные) небо и земля и приобретенные сердце и живот, собранные в солнечном сплетении для создания макрокосмического алхимического элемента. Под “небом и землей, сердцем

и животом” имеются в виду зрелые и незрелые формы энергий *Инь* и *Ян*.

**Чжао Би:** Даосский наставник, родившийся в 1860 г. Он написал трактат Син мин фа цзюэ мин чжи или “Тайны совершенствования сущностной природы и вечной жизни”, излагаемый в этой книге.

**Чжэнь цзи сюэ:** Полость истинной жизненности или нижний *дань тянь* на 1,3 дюйма (около 5 см) ниже пупка.

**Чжэнь си:** Истинное дыхание.

**Чжэнь син:** Истинная природа.

**Чжэнь жэнь:** Бессмертный человек (совершенный человек).

**Чжу:** Вес, равный  $\frac{1}{24}$  части *таэля* (китайский таэль равен 37,5 г).

**Чунь сянь:** половой канал, соединяющий нижний *дань тянь* с яичками, при достижении которых воспроизводящая сила (*цзин*) переходит в сперму.

**Чжун хо:** Главный огонь или огонь сердца, который возбуждается под действием злых, скверных мыслей и которого практикующие должны избегать.

**Чун мо:** См. *Восемь энергетических каналов*.

**Чистка и омовение (му юй):** Чистка при положительном (янском) подъеме и омовение при отрицательном (иньском) опускании во время движения по микрокосмическому кругу, поскольку положительное фактически уже чисто и требует всего лишь некоторой подчистки, тогда как отрицательное (*Инь*) загрязнено, испорчено и требует настоящего очищения, чтобы его можно было преобразовать в положительное (*Ян*).

**Час цзы:** Начало положительной дополуденной половины суток между 11 часами вечера и 1 часом ночи, когда пенис сам приходит во сне в состояние эрекции, несмотря на отсутствие сексуальных мыслей и снов. Это подходящий момент для собирания воспроизводящей силы (*цзин*) для сублимации, потому что собирание ее в течение от-

рицательной (иньской) пополуденной части суток неэффективно.

Четыре *Инь-Ян*: Врожденные небо и земля и приобретенные сердце и живот называется четырьмя *Инь-Ян* (*сы ээ инь ян*), то есть четыре типа положительный и отрицательных начал: зрелое *Инь*, зрелое *Ян*, молодое *Инь* и молодое *Ян*.

*Шэн сы цяо*: Смертный затвор у основания пениса, через который проходит сперма перед тем, как вытечь наружу.

*Шоу И*: Хранение одного, то есть сосредоточение на Великой Пустоте.

*Шуй хо цзи цзи*: Вода и огонь в равновесии. Когда огонь погружен в воду, он перестает подниматься вверх и благодаря этому сердцу остается пустым, а когда вода нагревается огнем, она становится паром и перестает стекать вниз. Это устойчивое равновесие воды и огня, которое со временем создаст истинную жизненность. См. *Погружение огня в воду*.

Шесть трансцендентных сверхъестественных способностей:

- (1) способность осуществить остановку утечки воспроизводящей и жизненной сил;
- (2) божественное зрение;
- (3) божественный слух;
- (4) знание прошлых жизней;
- (5) знание чужих мыслей и (6) божественное зеркало.

Элементы, пять: Металл (*цзинь*), дерево (*му*), вода (*шуй*), огонь (*хо*) и земля (*ту*); соединение пяти элементов создает Эликсир бессмертия.

Элемента три основных: Воспроизводящая сила (*цзин*), жизненность (*ци*) и дух (*шэнь*). См. также *Три драгоценных элемента* и *Три сокровища*.

Элемента драгоценных три: Воспроизводящая сила, жизненность и дух.

Эликсир бессмертия: Называется также Золотым эликсиром, создается соединением воспроизводящей силы, жизненности и духа.

*Юань цзюэ*: Изначальное сознание. См. *Золотой эликсир*.

Ян: Положительное, мужское, активное, движущееся.

Ян цяо: См. *Восемь энергетических каналов*.

Ян цзин: Истинная положительная воспроизводящая сила.  
См. *Положительная воспроизводящая сила*.

Ян гуань: Половой затвор, отверстие на головке пениса.

Ян ю: См. *Восемь энергетических каналов*.

### Таблицы<sup>2</sup>

Каналы, их обозначение (фр.), кит. название, перевод и соответствующая ему стихия (первоэлемент)					
№	фр. номенклатура	русское название канала и соответствующего ему органа	китайское назв. (калька)	китайское назв.	стихия
1	P	канал легких	шоу-тай-инь-фэй-цзин	великий инь рук	металл
2	GI	канал толстой кишки	шоу-ян-мин-дэчан-цзин	светлый ян рук	металл
3	E	канал желудка	цзу-ян-мин-вэй-цзин	светлый ян ног	почва
4	RP	канал селезенки-поджел. железы	цзу-тай-инь-ти-цзин	великий инь ног	почва
5	C	канал сердца	шао-инь-синь-цзин	малый инь рук	огонь
6	IG	канал тонкой кишки	шоу-тай-ян-сяочан-цзин	великий ян рук	огонь
7	V	канал мочевого пузыря	цзу-тай-ян-пангуань-цзин	великий ян ног	вода
8	R	канал почек	цзу-шао-инь-шэнь-цзин	малый инь ног	вода
9	MC	канал перикарда	шоу-цзюэ-инь-синьбао-ло-цзин	конец инь рук	огонь
10	TR	канал "трех обогревателей"	шоу-шао-ян-саньцзюэ-цзин	малый ян рук	огонь
11	VB	канал желчного пузыря	цзу-шао-ян-дань-цзин	малый ян ног	дерево

<sup>2</sup> Таблицы и схемы составлены издательством. Ответственный редактор — Юнов Д. А.

12	F	канал печени	<i>цзу-цзюэ-инь-гань-цзин</i>	конец <i>инь ног</i>	дерево
(13)	VG (T)	заднесрединный канал	<i>ду май</i>	("море" <i>ян-каналов</i> )	
(14)	VC(J)	переднесрединный канал	<i>жэнь май</i>	( <i>зачатья</i> )	

## Чудесные "сосуды", их характеристики и обозначения

<i>ян</i> поверхностные		<i>инь</i> внутренние	
<i>ду май</i>	чм1	<i>жэнь-май</i>	чм6
<i>ян-цзюэ-май</i>	чм2	<i>инь-цзюэ-май</i>	чм6
<i>ян-вэй-май</i>	чм3	<i>инь-вэй-май</i>	чм7
<i>дай-май</i>	чм4	<i>чжун-май</i>	чм8

## Характеристики главных каналов

канал	пар- ность	соот- вет- ствие полым и плот- ным органам	принад- леж- ность к <i>инь- ян</i>	направление движения энергии: центро- бежное/ центростре- мительное	время актив- ности	время пассив- ности	стихия
P	2	плот	<i>инь</i>	цб	3-5	15-17	Металл
GI	2	пол	<i>ян</i>	цст	5-7	17-19	Металл
E	2	пол	<i>ян</i>	цб	7-9	19-21	Почва
RP	2	плот	<i>инь</i>	цст	9-11	21-23	Почва
C	2	плот	<i>инь</i>	цб	11-13	23-1	Огонь
IG	2	пол	<i>ян</i>	цст	13-15	1-3	Огонь
V	2	пол	<i>ян</i>	цб	15-17	3-5	Вода
R	2	плот	<i>инь</i>	цст	17-19	5-7	Вода
MC	2	плот	<i>инь</i>	цб	19-21	7-9	Огонь
TR	2	пол	<i>ян</i>	цст	21-23	9-11	Огонь
VB	2	пол	<i>ян</i>	цб	23-1	11-13	Дерево
F	2	плот	<i>инь</i>	цст	1-3	13-15	Дерево
VG(T )	1	—	<i>ян*</i>	снизу вверх	управляет циркуляцией <i>ци</i>		—
VC(J)	1	—	<i>инь*</i>	снизу вверх	управляет циркуляцией <i>ци</i>		—

\* — при подключении точки-ключа становится "чудесным сосудом"

Чудесные "сосуды", их характеристики и связи				
кит. назв.	номенкл.	название	точка- ключ	точка- связник**
<i>ду май</i>	чм1	заднесрединный ("море" <i>ян</i> - каналов)	IG3	V62 (чм3)
<i>ян цзяо май</i>	чм2	наружный канал пяток ("гордость" <i>ян</i> )	V62	IG3 (чм1)
<i>ян вэй май</i>	чм3	наружный поддерживающий канал ("хранитель" <i>ян</i> )	TR5 через TR13	VB41 (чм4)
<i>дай май</i>	чм4	опоясывающий канал ("сосуд пояса")	VB41	TR5 (чм3)
<i>жэнь май</i>	чм5	переднесрединны й канал (зачатья) ("море <i>инь</i> ")	P7	R6 (чм4)
<i>инь цзяо май</i>	чм6	внутренний канал пяток ("гордость" <i>инь</i> )	R6	P7 (чм5)
<i>инь вэй май</i>	чм7	внутренний поддерживающий канал ("хранитель" <i>инь</i> )	MC6 через MC1	RP4 (чм8)
<i>чун май</i>	чм8	поднимающийся канал ("море" 12 каналов)	RP4	MC6 (чм7)

\* — точка соединения основного канала с чудесным "сосудом", контролирующая точка *ци*

\*\* — точка, связывающая чудесные "сосуды" в пары

Деление 12-ти основных каналов на 6 групп (соединений) в "большом круге циркуляции"			
Номера и обозначение соединяющихся пар каналов	название группы*		точки соединения
	1-й вариант	2-й вариант	
	<b>янские</b>		+
6 - 7 (IG - V)	большой <i>ян</i> малый <i>ян</i>	высший <i>ян</i>	V1
2 - 3 (GI - E)		светлый (средний) <i>ян</i>	E1

10 - 11	(TR - VB)	средний <i>як</i>	малый <i>як</i>	TR21
<b>ИНЬСКИЕ</b>				
4 - 1	(RP - P)	большой <i>инь</i>	высший <i>инь</i>	VC12
12 - 9	(F - MC)	малый <i>инь</i>	пустой (средний) <i>инь</i>	VC18
8 - 5	(R - C)	средний <i>инь</i>	малый <i>инь</i>	VC23

\* — названия групп различаются в различных источниках

Продольные и поперечные <i>ло</i> —пункты (вторичные каналы)					
№	название	ло- точка канал а	начальн и конечн ые точки	характе - ристик а энергии	топография
1	<i>шоу-тай-инь-ло</i> [лецюэ]	P7	P7 - G14	ЦБ	вниз в ладонь
2	<i>шоу-янмин-ло</i> [пяньли]	G16	G16 - P9	ЦСТ	вверх по руке, щеке в ухо
3	<i>шоу-шаоинь-ло</i> [тунли]	C5	C5 - IG4	ЦБ	вверх вдоль руки в сердце
4	<i>шоу-тай-ян-ло</i> [чжичжан]	IG7	IG7 - C7	ЦСТ	вверх вдоль локтя в плечо
5	<i>шоу-цзюэ-инь-син-бао-ло</i> [нэйгуань]	MC6	MC6 - TR4	ЦБ	вверх вдоль руки в перикарда
6	<i>шоу-шаоян-ло</i> [вайгуань]	TR5	TR5 - MC7	ЦСТ	вверх вдоль руки в грудь
7	<i>цзу-янмин-ло</i> [фэньлун]	E40	E40 - RP3	ЦБ	вверх по голени и телу
8	<i>цзу-тайинь-ло</i> [гуньсунь]	RP4	RP4 - E42	ЦСТ	входит внутрь
9	<i>цзу-тайян-ло</i> [фэйян]	V58	V58 - R3	ЦБ	вверх по голени до головы
10	<i>цзу-шаоинь-ло</i> [дачжун]	R4	R4 - V64	ЦСТ	вверх вдоль R до перикарда и на поясницу
11	<i>цзу-шаоян-ло</i> [гуанмин]	VB37	VB37 - F3	ЦБ	вверх по ноге в обл. поясницы
12	<i>цзу-цзюэинь-ло</i> [лигоу]	F5	F5 - VB40	ЦСТ	вверх по голени до яичек и пениса



13	большой ло [дэбао]	RP21	—	—	разветвляется на груди и под мышкой
14	ду-май-ло [чанцянь]	VG1	—	—	вверх к голове и разветв. на темени
15	жэнь-май-ло [хуэйинь]	VC1	—	—	в брюшную полость и там разветвл.

СООТВЕТСТВИЕ ГЛАВНЫХ ТОЧЕК “ПЯТИ СТИХИЙ” (У-ШУ) и СЕ-ЦИ						
Канал и соответствующая ему стихия	Стихия — дерево се-ци — ветер		— огонь — жара	— земля — влажность	— металл — сухость	— вода — холод
Р легких (металл)	P11 шу 1*	—	P10 шу 2	P9 шу 3	P8 шу 4	P5 шу 5
GI толстой кишки (металл)	GI3 шу 3	GI4 шу 3	GI5 шу 4	GI11 шу 5	GI1 шу 1	GI2 шу 2
Е желудка (земля)	E43 шу 3	E42 шу 3	E41 шу 4	E36 шу 5	E45 шу 1	E44 шу 2
RP селезенки (земля)	RP1 шу 1	—	RP2 шу 2	RP3 шу 3	RP5 шу 4	RP9 шу 5
С сердца (огонь)	C9 шу 1	—	C8 шу 2	C7 шу 3	C4 шу 4	C3 шу 5
IG тонкой кишки (огонь)	IG3 шу 3	IG4 шу 3	IG5 шу 4	IG8 шу 5	IG1 шу 1	IG2 шу 2
V мочевого пузыря (вода)	V65 шу 3	V64 шу 3	V60 шу 4	V40(54) шу 5	V67 шу 1	V66 шу 2
R почек (вода)	R1 шу 1	—	R2 шу 2	R3(5) шу 3	R7 шу 4	R10 шу 5
MC перикарда (огонь)	MC9 шу 1	—	MC8 шу 2	MC7 шу 3	MC5 шу 4	MC3 шу 5
TR трех обогревателей (огонь)	TR3 шу 3	TR4 шу 3	TR6 шу 4	TR10 шу 5	TR1 шу 1	TR2 шу 2
VB желчного пузыря (дерево)	VB41 шу 3	VB40 шу 3	VB38 шу 4	VB34 шу 5	VB44 шу 1	VB43 шу 2
F печени (дерево)	F1 шу 1	—	F2 шу 2	F3 шу 3	F4 шу 4	F8 шу 5

\* — шу1-шу5 — точки “5 стихий” (у-шу)

ПЯТЬ СТИХИЙ и ИХ СООТВЕТСТВИЯ						
стихия	страна света	небесные пни	дом	органы (чжжж)	сезон	цвет
Дерево	Восток	I и II	сердце	печень	весна	синий (зелен.)
Огонь	Юг	III и IV	сердце	сердце	лето	красный
Земля	Центр	V и VI	—	селезенка	—	желтый (коричнев.)
Металл	Запад	VII и VIII	—	легкие	осень	белый (желт.)
Вода	Север	IX и X	живот	почки	зима	черный

ПЯТЬ СТИХИЙ и ИХ СООТВЕТСТВИЯ (продолжение)						
стихия	вкус	символ	эмоция	категория	знак	природный аналог
Дерево	кислый	дракон	гнев	рождение	+ -	ветер
Огонь	горячий	красная птица	радость	рост	+	жара
Земля	сладкий	—	дума	изменение	0	влажность
Металл	горький	тигр	печаль	увядание	- +	сухость
Вода	соленый	черепаха, обитая змеей	страх	смерть	- -	холод

12-тиричный цикл (12 земных ветвей) <i>дичжи</i>						Область на человеке
Стража		Название	Часы	Месяц	Направление	
3	<i>цзы</i>	мышь (ребенок)	23-1	январь	север	низ, кончик копчика
4	<i>чоу</i>	корова	1-3	февраль		
5	<i>инь</i>	тигр	3-5	март		
6	<i>мао</i>	заяц	5-7	апрель	восток	зад, середина спины
7	<i>чэнь</i>	дракон	7-9	май		
8	<i>си</i>	змея	9-11	июнь		
9	<i>у</i>	лошадь (полдень)	11-13	июль	юг	верх, верхушка головы
10	<i>вэй</i>	овца	13-15	август		
11	<i>шэнь</i>	обезьяна	15-17	сентябрь		
12	<i>ю</i>	петух	17-19	октябрь	запад	перед, середина живота
1	<i>суй</i>	собака	19-21	ноябрь		
2	<i>хай</i>	свинья	21-23	декабрь		

10-тиричный цикл (10 небесных пней) <i>тяньгань</i>				+
Сектор неба	Название	Направление	Стихия	День лунного месяца
I	<i>цзя</i>	Восток	Дерево	15-й (полнолуние)
II	<i>и</i>	Восток	Дерево	30-й (новолуние)
III	<i>бин</i>	Юг	Огонь	23-й (3-я четверть)
IV	<i>дин</i>	Юг	Огонь	8-й (1-я четверть)
V	<i>у</i>	Центр	Земля	<i>Ян</i>
VI	<i>цзи</i>	Центр	Земля	<i>Инь</i>
VII	<i>гэн</i>	Запад	Металл	3-й
VIII	<i>синь</i>	Запад	Металл	16-й
IX	<i>жэнь</i>	Север	Вода	Небо
X	<i>гуй</i>	Север	Вода	Земля

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Предлагаем вниманию читателей русского издания книги Лу Куань Юя “Даосская йога” статью востоковеда Э. С. Стуловой “Даосская практика достижения бессмертия”, впервые опубликованную в 1984 году издательством “Наука” в сборнике “Культура народов Востока. Из истории традиционной китайской идеологии” (стр. 230—270).

В статье сохранено авторское написание терминов, имен и названий.

## ДАОССКАЯ ПРАКТИКА ДОСТИЖЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ

Э. С. Стулова

Формирование религиозного даосизма относится к началу эпохи Хань (206 г. до н. э.—25 г. н. э.). После длительной вражды философских школ даосов, легистов, конфуцианцев, после падения империи Цинь (249—207 гг. до н. э.) — оплота легистов, даосы соперничали с конфуцианцами в стремлении оказать влияние на претендентов на престол новой династии, чтобы получить возможность осуществить свои политические идеалы. Так, Чжан Лян, государственный деятель и известный даос, занятый поисками бессмертия, оказавший поддержку Лю Бану, ставшему первым императором новой династии, имел определенный вес при Гао-цзу. Позже, в I в. н. э. прославилась семья Чжан (традиция считает их потомками Чжан Ляна), которая сыграла большую роль в истории даосизма. Глава семьи, Чжан Даолин был известным даосом и алхимиком. Из своих многочисленных последователей он организовал на границе нынешних провинций Сычуань и Шэньси своеобразное государство. Престиж даосизма так возрос, что в 165 г. впервые было совершено официальное государственное жертвоприношение Лао-цзы. Теократическое “государство” даосов просуществовало до 1927 г. (с XI в. оно перебазировалось из Сычуани в Цзянси), сохраняя свою

структуру, обряды, обычаи, а также передававшийся по наследству институт Небесного наставника, патриарха, главы общины (*тяньши*).<sup>2</sup>

В период династии Тан (618—907) даосизм продолжал занимать сильную позицию, ведя ожесточенную полемику с буддизмом и успешно конкурируя с конфуцианством. Он пользовался покровительством императорской семьи, фамилия которой была Ли, как и у Лао-цзы. В этот период было написано множество значительных трактатов, построено немало крупных монастырей. В начале династии Сун (960—1279) позиции даосизма все еще были сильны. Особенно уверенно даосы чувствовали себя при дворе второго сунского императора Чжэнь-цзуна (998—1022). В 1190 г. впервые был опубликован даосский канон “Даоцзан”. После завоевания севера страны чжурчжэнями возникло немало даосских сект, боровшихся с иноземными захватчиками. Свободолюбивые настроения тайных даосских сект вызывали подозрение и у последующих иноземных династий (монголов, маньчжур), захватывавших китайский трон. После падения династии Сун произошло ослабление позиций даосизма. Хотя еще случались отдельные взлеты, приливы симпатии со стороны некоторых императоров, даосизм сошел окончательно с политической арены и стал “религией индивидуального спасения” [27, с. 155]. Возникнув в результате синтеза с шаманством, народными верованиями и культами, религиозный даосизм трансформировался в “теистическую и супернатуралистическую религию, тяжело нагруженную суеверием, с элементами сознательной мистификации” [27, с. 154]. Он был своеобразной реакцией “на официальную конфуцианскую идеологию и санкционированные конфуцианством образ жизни, формы социальной структуры” [4, с. 271]. “Конфуцианство — философия «преуспевающих» либо тех, кто надеялся преуспеть. Даосизм — философия «неудачников» либо тех, кто познал горечь «успеха»” [27, с. 164.].

В XII в. произошел раскол религиозного даосизма на две школы: северную и южную. Северная школа называлась “цюаньчжэньцзяо” (“абсолютной истины”), южная —

“чжэньцзяо” (“подлинного единства”). Северная школа, в свою очередь, состояла из двух основных направлений: северного направления “цюаньчжэньцзяо”, основанного патриархом Ван Чжэ, называемого также учителем Чуньян (жил во времена сунского императора Хуэйцзуна, правившего в 1101—1125 г.) и южной ветви “цюаньчжэньцзяо”, основанной патриархом Лю Хайчанем, учеником Люй Чуньяна.<sup>6</sup>

Южная школа “чжэньцзяо” называлась еще “тяньшидао” — “путь небесного наставника”. Патриарх ее Чжан Цзуньянь в 1276 г. получил от юаньского императора Шицзу официальный титул тридцать шестого Небесного наставника.

Последователи южной школы (“чжэньцзяо”) веровали в судьбу, пытались узнать ее при помощи различных гаданий и повлиять на нее, пользуясь талисманами, амулетами, заклинаниями, молитвами. Они жили в миру, обзаводились женами и детьми. Посты соблюдали лишь в определенные дни. Эта школа развивала преимущественно ту часть даосизма, которая шла от древних магов, колдунов, шаманов. Она не придавала большого значения собственной природе человека, ее совершенствованию, а полагалась на внешние средства, на помощь магов (*фанши*).

Северная школа “цюаньчжэньцзяо” придавала одинаковое значение совершенствованию собственной природы человека и употреблению различных внешних средств, предлагаемых магами. При этом предпочтение отдавалось совершенствованию своей природы, использованию своих собственных внутренних средств и ресурсов. Последователи этой школы — обычно монахи, жившие в монастырях или обителях, — вели уединенную жизнь, соблюдали целибат, были вегетарианцами, не пили вина. Учение передавалось не по наследству, как в южной школе, а от учителя ученику. Заключалось оно в наставлениях по части медитации, дыхательной и двигательной гимнастики.

С течением времени грань между южной и северной школами исчезала, представления и практика одной школы

проникали в представления и практику другой. Южная школа вовсе не отворачивалась от способов самоусовершенствования, свойственных северной, а северная не чуралась талисманов и заклинаний. Отшельники, занятые поисками бессмертия, жили и на юге. А на севере постоянно и повсеместно встречались гадатели и прорицатели, маги и волшебники.

Поиски бессмертия — своими собственными силами, путем самокультивации, или обращаясь к помощи магов и заклинаний, — это центральное, главное положение религиозного даосизма, важнейшая его составная часть. Ближайшая цель даосов заключалась в избавлении от недугов, продлении жизни, омоложении.

Поисками бессмертия занимались еще задолго до оформления даосизма как религии. Китайская литература изобилует рассказами об отшельниках, алхимиках, императорах, занятых поисками бессмертия, эликсира жизни, островов, населенных небожителями. Эликсир жизни пытался отыскать Цинь Ши-хуанди (221—210 г. до н. э.). Ханьский У-ди (140—87 г. до н. э.) принимал пилюли бессмертия. Тай-у (424—451), император династии Северная Вэй, удостоился чудодейственного талисмана. Стареющий Чингис-хан обратился за лекарством бессмертия к даосскому монаху Чан-Чуню (1222 г.). История увлечения правителей эликсиром жизни, взлеты и падения советников-даосов, вражда даосов и буддистов, жаркие диспуты при императорских дворах — все это имело место со времени глубокой древности вплоть до недавнего времени [2, с. 133—146; 4, с. 241—243; 5, с. 145; 6, с. 122—123]. При маньчжурской династии Цинь (1644—1911) даосизм захирел окончательно, лишенный всякой поддержки двора. Однако многие чиновники-конфуцианцы в частной жизни практиковали “религию индивидуального спасения” — даосизм.

Бессмертие в религиозном даосизме мыслилось как материальное бессмертие, бессмертие тела, а не души. Даосы полагали, что души и духи не могут существовать без телесной оболочки. “Если даосы в поисках долголетия представляли себе его не духовным, а материальным бессмертием, это не

было выбором между различными возможными решениями, для них это было единственно возможным решением. Греко-романский мир рано стал противопоставлять друг другу дух и материю. В религиозных концепциях выразилось противопоставление единой духовной души материальному телу. Китайцы же никогда не разделяли дух и материю. Для них мир был непрерывной последовательностью от пустоты на одном конце до самой грубой материи на другом, а потому душа не стала невидимым и духовным антиподом видимого и материального тела. Более того, существовало слишком много душ в человеке, чтобы какая-нибудь из них могла служить противовесом телу. Было две группы душ: три верхние души (*хунь*) и семь нижних (*ло*).<sup>8</sup> И если были расхождения по части того, что с ними случалось в ином мире, все сходилось на том, что они разделяются в момент смерти. При жизни, как и в момент смерти, эти многочисленные души часто неопределенны и туманны. После смерти, когда рассеяна эта армия духов, каким образом смогут они снова собраться воедино? Тело же, напротив, являлось единством и служило домом этим и другим духам. Таким образом, лишь увековечение тела в той или иной форме может обеспечить продолжение живой личности в целом” [24, с. 17].

Поиски бессмертия, этой конечной цели религиозного даосизма, “требовали от человека немалых жертв, заставляя его мобилизовать всю свою волю и выдержку, все способности и терпение. Практически тот, кто посвятил свою жизнь этому делу, должен был с юных лет отказаться от нормальной жизни с ее горестями и радостями, отрешиться от всех стремлений и страстей, во всем ограничить себя и целеустремленно двигаться только к одной великой цели” [4, с. 245].

Поскольку способов достижения бессмертия много, необходим был мудрый наставник, который указал бы, по какому пути следовать, в каком направлении прилагать усилия. Кроме того, в трактатах и руководствах даны лишь самые общие указания. Без разъяснений учителя, без его расшифров-



ки невозможно овладеть методом и процедурами в полном объеме. Тайна останется нераскрытой.

Первым шагом на великом пути к бессмертию были добродетели общечеловеческие, поскольку бессмертными, как считали даосы, становились люди смертные, которые достигали этого в результате терпеливого и продолжительного труда. И прежде всего они должны были быть добродетельными и достойными, верными и гуманными, почтительными и искренними. Лживые, недостойные люди напрасно искали бы бессмертия.

Даосы верили, что совершение добрых дел удлиняет жизнь, совершение же злых дел укорачивает ее, приближает смерть. Более того, желающий достичь положения бессмертного на земле (*ди сянь*) должен, как указано в “Баопу-цзы”, совершить 300 добрых дел. Желающий стать бессмертным на небе (*тянь сянь*) должен совершить 1200 добрых дел. Если при этом он совершит 1199 добрых дел, а затем одно дурное, все добрые дела аннулируются, и надлежит заново приступать к совершению положенного числа добрых дел [31, с. 12]. Появились даже специальные таблицы *гунгоэ*, в которых фиксировались добрые и дурные дела. Такие таблицы вели многие конфуцианские чиновники.

Целый ряд предписаний требовалось выполнять не только даосам, ищущим бессмертия, но и простым добродетельным людям. В первую очередь это пять запретов: не убивать, не пить вина, не лгать, не красть, не прелюбодействовать, а также десять добрых деяний: почитать родителей, соблюдать верность господину и наставнику, сострадать всем тварям, помогать страждущим даже во вред себе, освобождать на волю животных и птиц, возводить мосты, сажать деревья, строить жилища и колодцы у дорог, наставлять неразумных людей. Одним из элементарных требований, предъявляемых к монаху, совершенствующемуся на пути к конечной цели, было вегетарианство. Некоторые даосские школы, однако, разрешали своим последователям есть мясо и пить вино, предписывая пост лишь в определенные дни.

Как мы уже говорили, даосы полагали, что человек имеет три верхние души *хунь* и семь нижних *по*, которые после смерти покидают тело. Само тело рассматривалось как жилище для душ. Поэтому даосы стремились сохранить тело. Для достижения бессмертия надо было упорно трудиться, дабы уничтожить причины смерти и разложения. Среди духовных усилий важнейшее значение придавалось питанию духа (*шэнь*), укреплению единства души и тела.

Даосы представляли, что тело человека — микрокосм, населенный, как и макрокосм, различными божествами. Они населили его огромной армией — 36 тысячами духов, которые разделяются на три большие и шесть малых групп и связаны с определенными органами, частями тела. Даосы предписывали располагать этих духов в свою пользу, ведя чистую, праведную жизнь и совершая добрые дела. Кроме того, следовало “питать тело”, дабы духи не покинули его. Если духи остаются в теле, человек продолжает жить.

Помимо этих духов в теле человека еще до его рождения поселяются так называемых “три трупа”, или “три червя”. Живут они в “полях киновари” (*дань тянь*)<sup>†</sup>: “старый синий червь” живет во “дворце нирваны” в голове. “Белая барышня” — в “пурпурном дворце” в груди, “кровавый труп” — в нижнем “поле киновари”. Эти “черви” пытаются сократить жизнь человека, который их приютил, причиняя вред “полям киновари” и стремясь покинуть тело человека, так как чем раньше умрет их хозяин, тем раньше они освободятся, станут “призраками” и выйдут на волю. Поэтому даосские наставления рекомендуют как можно скорее избавиться от этих “червей”, истощить их воздержанием от злотов, что является основой диетических предписаний и режимов.

Освобождение тела от “трех трупов” знаменует собой завершение первого, подготовительного, этапа на пути к бессмертию.

Чрезвычайно важной процедурой даосы считали укрепление духа *шэнь*, который образовывался в результате слияния воздуха *ци* с эссенцией *цзин*. Дух *шэнь* считался правителем

человека, контролировавшим его добрые и дурные поступки. Его надлежало сохранять и укреплять соответствующими упражнениями (о них будет рассказано ниже), дабы он не покинул тело, что происходит обычно в момент смерти. Этим занимаются, выплавляя “внутреннюю пилюлю” (*нэй дань*)<sup>А</sup>.

Среди физических средств, рекомендовавшихся даосами в поисках бессмертия, были дыхательные упражнения, двигательная гимнастика, сопровождавшиеся иногда приемом лекарства, массажем. Большое значение придавалось “питанию жизни при помощи *инь-ян*”, т. е. сексуальной практике.

Наряду с уже упомянутой выше “внутренней пилюлей” даосы рекомендовали и “внешнюю пилюлю”, приготовлением которой занималась алхимия. Как известно, даосы считали, что употребление ряда металлов, минералов, растений может обеспечить долголетие. Однако наиболее эффективны лекарства, приготовленные специально. В их основе кварц, золото, серебро и пр. Лекарство считалось тем эффективнее, чем более оно очищено, рафинировано. Таких очищений, или плавок, максимум было девять. Существовало множество способов и методов выплавления лекарств, “внешней пилюли”, изложенных обстоятельно в трактате Гэ Хуна, равно как и рецепты пилюль<sup>1</sup>. При выплавлении лекарств, пилюль бессмертия необходимо было соблюдение определенных правил — поста, очищения, уединения в горах или на островах (в крайнем случае — в доме, за высокой оградой). Ни в коем случае нельзя было разглашать секреты изготовления, посвящать в него недостойных. В этом случае невозможно было рассчитывать на успех. Секрет этот нельзя было обнародовать и в книгах. Наставник передавал его изустно достойным своим ученикам.

<sup>1</sup> О теоретических основах алхимии, а также оценку ее в свете современной химии см. [14; 27; 28].

Как видно из изложенного выше, поиски бессмертия даосы вели в физическом и духовном плане. Это были морально-этические нормы жизни, соблюдение определенных диетических предписаний, выполнение дыхательных и двигательных упражнений, знание определенных рекомендаций в области сексуальной практики, овладение определенными навыками концентрации и медитации, употребление лекарств.

Рассмотрение основных даосских способов “питания жизни” необходимо предварить небольшим экскурсом в область даосской анатомии и ознакомлением с терминологией, употребляемой в трактатах и, в частности, в древнейшем медицинском трактате “Хуан-ди нэй цзин” (“О внутреннем”), приписываемом Желтому императору. При этом надо учитывать путаницу и нарочитую неопределенность, которая царит в сочинениях по этому вопросу. Зачастую отдельные органы, сосуды, части тела имеют по несколько наименований. Порой различные органы и части тела имеют одно и то же обозначение.

Как мы уже говорили, по представлениям даосов, человеческий организм — это микрокосм, все части которого имеют параллели в макрокосме. Как и все в природе, он управляется силами *инь* и *ян*. Все органы в нем соотнесены с пятью первоэлементами. Пятью внутренними органами были: печень, сердце, селезенка, легкие и почки. Иногда к ним причисляли также перикард, головной и костный мозг. Пятью органами, как полагали, управляла сила *инь*. Сила *ян* управляла шестью “вместилищами”, или полыми органами: желудком, толстой кишкой, тонкой кишкой, желчным пузырем, мочевым пузырем, “тремя горящими областями”<sup>2</sup>. Кроме того, даосы выделяли в теле человека 12 парных каналов. По этим каналам, как считали даосы, перемещаются си-

<sup>2</sup> “Тремя горящими областями”, или “тремя обогревателями” (*сань цзяо*) даосы называли дыхательную, пищеварительную и мочеполовую системы.

лы *инь* и *ян*. На них размещены акупунктурные точки, число которых в различных источниках варьируется, но чаще указывается число 365. Названные 12 каналов разделяются на 23 отрезка и связаны между собой 8 каналами, из которых наиболее важными считаются два — *жэньмо* и *думо*<sup>е</sup>. *Жэньмо* содержит силу *инь*, начинается от нижней губы, проходит спереди вдоль тела вниз и заканчивается в промежности. *Думо* содержит силу *ян*, начинается от верхней губы, идет вверх через лоб к макушке, затем через затылок спускается вниз вдоль спины, заканчиваясь копчиком [26, с. 158].

Каждая из трех частей, на которые даосы делят тело человека (верхняя — голова и руки, средняя — грудь, нижняя — живот и ноги), имеют свой центр. Это три “поля киновари”, или “поля пилюли”, называемые так потому, что киноварь — главный ингредиент пилюли бессмертия. Верхнее “поле киновари” находится в голове и называется “дворец нирваны” (*нивань гун*), среднее “поле” расположено около сердца и называется “пурпурный дворец” (*цзян гун*). Нижнее “поле киновари” находится в трех *цунях* ниже пупка и называется “океан воздуха” (*ци хай*)<sup>ж</sup>. Нижнее “поле киновари” считается самым важным и в случаях, когда говорится о *дань тянь* без указания, нижнее это или какое-то другое “поле”, всегда имеется в виду именно нижнее.

Детальных описаний этих частей (за исключением верхней, головы) нет, но предполагается, что все они имеют по девять “дворцов”, расположенных в два ряда. В голове эти ряды дворцов расположены горизонтально в два этажа, пять дворцов внизу, четыре вверху. Девять дворцов груди и живота располагаются вертикально — пять в переднем ряду, четыре в заднем.

В голове, в нижнем ряду, у входа находится “дворец светлого зала” (*мин тан гун*). Далее за ним следует “дворец комнаты новобрачных”, или “потайной комнаты” (*дун фан гун*) и “дворец нирваны”, называемый также “дворцом поля киновари” (*дань тянь гун*). Кроме того, в нижнем ряду расположены еще “дворец движущейся жемчужины” (*лю чжу гун*) и “дворец яшмового императора” (*юй ди гун*). В верх-

нем ряду первым спереди расположен “дворец небесного двора” (*тянь тин гун*). За ним “дворец истинный великого предела” (*тай цзи чжэнь гун*), “дворец сокровенной киновари” (*сюань дань гун*), который расположен над “дворцом поля киновари”. Последним в верхнем ряду расположен “дворец великого августейшего” (*тай хуан гун*).

В груди входом служит “терем с этажами” (*лоугэ*) — трахея, ведущая в “светлый зал” и другие помещения. Находящийся в этой части “дворец движущейся жемчужины” отождествляется с сердцем, “светлый зал”, находящийся в животе — селезенка.

Три ближайших к входу дворца (нижнего ряда для головы, переднего — для груди и живота) вместе с боковыми павильонами образуют три “желтых двора” (*хуан тин*), центром которых для головы являются глаза, для груди — сердце, а для живота — селезенка. Вход во дворец охраняется духами, населяющими боковые помещения. Так, уши — это “башни” колокола и барабана, с которых объявляют о посетителях.

У входа в верхнее “поле киновари”, в середине лба над бровями, расположены: справа “желтый портик” (*хуан цюе*), слева — “пурпурная терраса” (*цзян тай*). Они охраняют вестибюль входа “двойное поле, охраняющее пространство в один цунь” (*шоу цунь шуан тянь*), которое расположено между бровями. Брови называются “цветочными покрывалами” (*хуа гай*). Правый глаз — западный, или белый, дворец. Левый — восточный, или синий, дворец. Они сообщаются с “дворцом светлого зала”, за которым находится “комната новобрачных” (или “потайная”) со множеством павильонов. Сначала идут “жилище сокровенной эссенции” (*сюань цзин шэ*) и “темный портик” (*ю цюе*), затем “желтый портик” (*хуан цюе*) — справа и “красные ворота” (*цзы ху*) — слева<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> Более подробное описание “полей киновари” см. [24, с. 17—19, 92—94].

Перейдем теперь к рассмотрению основных даосских способов “питания жизни”, рекомендуемых для достижения бессмертия<sup>4</sup>.

Среди многих способов дыхания наибольшей известностью пользовался способ “эмбрионального дыхания”. Свое название этот способ получил потому, что стремился воспроизвести дыхание плода в утробе матери. Даосы учили, что плод не дышит носом или ртом, что дыхание производится через пуповину, которую они называли “воротами судьбы” (*мин мэнь*)<sup>3</sup>. Всем практикующим *дао* рекомендовалось овладеть эмбриональным дыханием, т. е. дышать как плод в материнском чреве. Даосы считали этот способ дыхания основой жизни, полагали, что с его помощью можно достичь состояния зародыша, изгнать старость, “возвратиться к истоку, вернуться к основе”, а это означало достижение конечной цели.

“Эмбриональное дыхание” было открыто в начале эпохи Тан.<sup>к</sup> В даосских сочинениях оно определялось как внутреннее дыхание, то, которое использует внутренний воздух, находящийся в теле человека изначально. Что касается внешнего дыхания, то оно использует воздух внешний. Существовало множество “старых”, дотанских, теорий внешнего дыхания. Так, в небольшом даосском сочинении IV в. приводится следующий способ дыхания внешним воздухом: каждый день на восходе солнца, повернувшись лицом на восток, следует пополоскать рот слюной и затем проглотить ее. После этого “поглощать воздух” сто или более раз. Закончив дыхательный цикл, следовало дважды поприветствовать солнце. Поскольку, однако, считалось, что не все могут дышать этим способом с легкостью, необходимой для достижения бессмертия, рекомендовались подготовительные операции:

<sup>4</sup> Отдельные даосские рекомендации и методы или некоторые стороны их рассматривались Дж. Дадженом, А. Масперо, Дж. Нидэмом, Р. ван Гуликом, Лю Куаньюем, Чжоу Шаосянем, И. И. Соколовой и др. [11: 17; 19: 22; 24; 25; 27; 42].

удинившись в приготовленном специально для этого случая помещении, лечь на удобную постель, принять правильное положение, закрыть глаза и задержать, “запереть” воздух в груди, заткнув нос пухом и не разжимая рта.

Представляется несомненным, что дыхательные упражнения существовали в Китае уже в глубокой древности. Так, надпись на двенадцати нефритовых табличках, датируемых VI в. до н. э., рекомендует задерживать воздух, дабы он накапливался и увеличивался в объеме, после чего его надлежало направить вниз, где он успокаивался, а затем спускался и пускал ростки. Когда он разрастался, его следовало снова направить вверх, чтобы он достиг темени [27, с. 143—144].

Такие авторитетные классические трактаты даосизма, как “Дао дэ цзин”, “Чжуан-цзы”, “Хуайнань-цзы” содержат отрывки, в которых упоминаются дыхательные упражнения, однако, если “Дао дэ цзин” рекомендует их, то в “Чжуан-цзы” и “Хуайнань-цзы” о них говорится с предубеждением.

Как уже отмечалось, “эмбриональное дыхание” стало известно лишь в период Тан, когда значительно изменились идеи даосов о технике дыхания и когда они обратили внимание на циркуляцию воздуха в теле человека. Дыхание было подразделено на внешнее и внутреннее. По представлениям даосов того времени, внутренней воздух выходил из “поля киновари”, из области печени и диафрагмы. Этот внутренний воздух, содержащийся в теле каждого отдельного человека, назывался еще “изначальным воздухом” (*юань ци*)<sup>4</sup>. Даосы полагали, что “изначальный воздух” в человеке соответствует изначальному воздуху Неба и Земли, что человек получает этот изначальный воздух Неба и Земли при своем рождении, что этот воздух становится его “духом” (*шэнь*) и его телом (*син*), что человек получает изначально единый воздух, который становится также его слюной и эссенцией (т. е. семенем). Кроме того, полагали даосы, изначальный воздух Неба и Земли в макрокосме возникает на севере, принадлежит стихии воды, соотносится с триграммой *кань*, доминирует в северных районах и, в частности, в районе горы Хэн, Пика севера. “Изначальный воздух” человека, т. е. мик-



рокосма, возникает в почках, соответствующим стихии воды, триграмме *кань* и северу. Он является источником жизненного воздуха, движущегося между почками. Он — основа пяти внутренних органов, корень всех двенадцати каналов, ворота вдоха и выдоха, источник “трех плавильщиков” (“трех обогревателей” или “горящих областей”). Этот воздух — корень человека, поэтому если корень уничтожить, все органы и каналы поведут себя как ветви и листья, которые засыхают с гибелью корня.

Поскольку “изначальный воздух” представлялся даосам жизненным корнем, его надлежало бережно сохранять, тем более что количество его, как считалось, весьма ограничено, всего шесть *цуней*. Потеря одного *цуня* “изначального воздуха”, считали даосы, уменьшает жизнь человека на тридцать лет, сохранение же всех шести *цуней* обеспечивает вечную жизнь. Поэтому предписывалось овладеть правилами дыхания, чтобы “изначальный воздух” не выходил наружу через нос и рот, а постоянно заполнял собой “поле киновари” и циркулировал по всему телу, не смешиваясь с внешним воздухом.

Теория и практика циркуляции внутреннего воздуха разрабатывалась даосами периода Тан и Сун. Они представляли себе механизм циркуляции следующим образом: поскольку движение внутреннего и внешнего воздуха скоординированы, то, когда внешний воздух поднимается для выдоха, внутренний, содержащийся в нижнем “поле киновари”, также поднимается вверх; когда же внешний воздух опускается после вдоха, внутренний воздух тоже опускается и возвращается в “поле киновари”. Циркуляция внутреннего воздуха, как полагали даосы, проходила в два такта: во-первых, поглощения воздуха и, во-вторых, собственно циркуляции этого воздуха. Даосские сочинения описывают лишь один способ поглощения воздуха и два способа циркуляции.

Поглощение внешнего воздуха это простое вдыхание воздуха, сопровождаемое постоянным сглатыванием большого количества слюны, или “яшмового сока”. Поглощение внутреннего воздуха необходимо для того, чтобы помешать ему

выйти при выдохе внешнего воздуха и чтобы заставить его циркулировать по телу.

Проиллюстрируем способ поглощения внутреннего воздуха следующим описанием из “Юнь цзи ци цянь”, своеобразной антологии даосских текстов, входящей в состав “Даоцзана”: поглощение воздуха заключается в сглатывании. Профаны сглатывают внешний воздух, люди сведущие должны сглатывать внутренний воздух. Покинув “океан воздуха”, этот воздух поднимается к горлу. В тот момент, когда человек выдыхает внешний воздух через горло, надо быстро закрыть рот и “бить в небесный барабан”<sup>5</sup>, сглатывая тем самым внутренний воздух, что находится в это время в горле. Этот воздух с шумом спускается, капля за каплей, словно вода. Его мысленно ведут через пищевод, массируют рукой, дабы он скорее вошел в “океан воздуха”, который называется также “полем киновари” и находится на три *цуня* ниже пупка. В другом месте “Юнь цзи ци цянь” уточняет, что в момент сглатывания воздуха нос и рот закрыты и пусты. Когда внутренний воздух заполняет рот, надо “бить в небесный барабан” не менее пятнадцати раз, но лучше больше. Сглотнуть воздух надо как большой глоток воды, затем вести его сосредоточенно в живот и далее, в “поле киновари”. На пути внутреннего воздуха к “полю киновари” имеется три препятствия, или барьера: первое препятствие находится в сердце, второе — над селезенкой, третье — в нижнем “поле киновари”. Устранить эти препятствия, провести воздух через них нелегко<sup>6</sup>, на это, как сказано в трактате, уходили месяцы и годы [25, с. 214].

После трех сглатываний, учили даосы, “океан воздуха” наполняется и тогда воздух нужно вести по всему телу. Если

<sup>5</sup> Одни авторы считают, что “бить в небесный барабан” значит стучать зубами [25, с. 362], другие — стучать по затылку указательными пальцами, закрыв при этом уши ладонями [17, с. 103; 22, с. 206].

<sup>6</sup> Считалось, что особенно трудно преодолеть второй барьер — у селезенки.

речь идет о болезни, то воздух следует вести к больному месту. Способ ведения зависел от данного конкретного индивида: одним советовали зрительно представить две полосы белого воздуха, мысленно следовать за этими полосами, совершающими свой путь по телу. Более обычная процедура предусматривала создание в своем воображении гомункула, которому и надлежало поручить вести дыхание, а самому оставалось мысленно следить за ним на всем пути следования.

Помимо способа циркуляции воздуха, управляемого и ведомого практикующим, даосы рекомендовали способ свободной циркуляции, когда воздух не управляется человеком, а идет свободно сам по всему телу. Называется он “выплавление воздуха”. Процедура, рекомендуемая учителем Яньлином, такова: уединиться в тихой комнате, расслабить одежду, распустить волосы, лечь на чистую постель, вытянув руки и ноги. Сглотнув воздух, задержать дыхание как можно дольше, пока станет неспособно. “Затемнить” солнце, чтобы оно не мыслило, и предоставить воздуху идти по своей воле. Когда же задерживать далее дыхание станет невыносимо, когда воздух будет стремиться выйти, надо открыть рот и выпустить его тихонько. Успокоив дыхание и приведя его в гармонию, следует снова приступать к “выплавлению воздуха”. Заниматься этим ежедневно нельзя, лишь через интервалы в пять—десять дней.

Согласно рекомендациям, содержащимся в даосских сочинениях VIII—IX вв., “эмбриональное дыхание” можно практиковать само по себе, но чаще оно является необходимой предпосылкой к “выплавлению” и ведению воздуха. Весь этот комплекс называется “употреблением воздуха”. Все рецепты “употребления воздуха” предлагали вначале сделать ряд гимнастических упражнений, дабы “расслабить тело”. Затем следовало сесть прямо и сделать три вдоха. Успокоить мысли и отвлечься от тела, успокоить дыхание. Затем тихо и легко выдохнуть нечистый воздух через рот и вдохнуть носом чистый. Повторить это шесть-семь раз. Таков порядок “приведения воздуха в гармонию”. Когда гармония воздуха достигнута, а рот и нос “закрыты и пусты”, надо на-

полнить рот воздухом, а затем “бить в небесный барабан” не менее 15 раз.

После этого слотнуть воздух, как глотают воду и сосредоточить внимание на воздухе, который проходит в “океан воздуха”, где он и остается на длительное время. Через определенный промежуток времени процедуру слатывания надо повторить и так до тех пор, пока не “наполнится живот”. “Наполнив живот” и “освободив сердце” от суетных мыслей, следовало закрыть рот, массировать живот руками, чтобы заставить воздух циркулировать и проникнуть в нос. При этом нельзя сильно дышать, дабы не нарушить гармонии воздуха. После этого следует лечь в постель, вытянуть руки и ноги, несколько их расставив. Дышать носом, внимание сосредоточить на дыхании, заставляя воздух циркулировать по всему телу. Эта процедура называется “заставить воздух циркулировать”. При этом предписывалось интенсивно двигать пальцами рук и ног, а также “костями и суставами” до тех пор, пока не прошибет пот. Эта процедура называется “проникновение воздуха”.

Процедуре дыхания сопутствовал целый ряд предписаний, которые слыли секретными, таинственными, и передавались изустно от учителя к ученику. В даосских сочинениях до периода Тан ничего не говорилось о внутреннем воздухе, речь шла лишь о внешнем воздухе. Как отмечают авторы, исследовавшие эту проблему, схема циркуляции воздуха в сочинениях дотанских и послетанских в основных чертах не различалась [25, с. 231]. Внешний воздух — тот, что вдыхают носом и который затем опускается в почки и проходит все пять внутренних органов и шесть вместилищ: “из длинной долины (т. е. носа) в темную область (т. е. почки) воздух проходит по пригородам и округам (т. е. по внутренним органам)”.

В известном сочинении Гэ Хуна “Баопу-цзы” (начало IV в.) говорится, что практикуя циркуляцию воздуха, следует вдыхать носом и затем закрывать, запирает воздух, удерживая его в течение 120 ударов сердца, после чего осторожно выдыхать ртом. Вдох и выдох следует производить бес-

шумно и без напряжения, так, чтобы перо, помещенное перед носом или ртом, не шевелилось. При этом необходимо вдыхать большое количество воздуха, а выдыхать малое. По мере овладения этой практикой следовало увеличить интервал между вдохом и выдохом до тысячи ударов сердца, что должно было, по мнению автора, привести к омоложению старых.

“Хуан тин цзин” (“Книга желтого двора”, III в.) — один из наиболее ранних трактатов о поисках бессмертия. Семисложными стихами, в эзотерических терминах в нем последовательно и довольно подробно описаны способы достижения бессмертия: циркуляция воздуха, возвращение семени, увеличение его, питание и т. д. Согласно описаниям “Хуан тин цзина”, воздух следовало вдохнуть носом (“печкой”), провести через ворота, ключ от которых хранится у духов селезенки. Преодолев этот сложный барьер, воздух вели к нижнему “полю киновари”, где воздух встречался с семенем, смешивался и сублимировался в процессе плавления. В это время рот должен быть наполнен слюной. “Выплавленные” воздух и семя проводят из нижнего “поля киновари” в верхнее “поле киновари”, находящееся в голове. Это “возвращение семени” (ниже мы подробнее остановимся на этой практике). Если же не практикуют этот процесс, то делают выдох ртом. Вот пример описания: “Вдыхая и выдыхая через определенные интервалы через печку, вводят воздух в «поле киновари». В это время чистая вода (т. е. слюна) Яшмового озера (т. е. рта) омывает священный корень (язык)” [25, с. 241].

Большое внимание даосы уделяли выдоху. Этой технике они придавали серьезное значение еще в глубокой древности. Множество наименований способов выдоха встречается у Чжуан-цзы. Однако тщательно техника выдоха была разработана в период Тан и Сун. При одном способе вдоха было известно шесть способов выдоха: *чи*, *хэ*, *ху*, *сюй*, *чуй*, *си*. Эти выдохи, по представлениям даосских учителей, соотносились каждый с определенным органом и употреблялись для лечения болезней, причина которых коренилась в этих органах.

Так, считалось, что выдох *чи* влияет на легкие, лечит и укрепляет их, снимает усталость, избавляет от истощения, лечит болезни кожи, различные воспалительные процессы, эффективен при сильном холоде или большой жаре. Выдох *хэ* влияет на сердце. Практикуя его, стремились избавиться от головных болей, сухости во рту, сильного жара. Выдох *ху*, будучи связан с селезенкой, считался полезным при желудочных заболеваниях, лихорадке, высокой температуре. Выдох *суй* влияет на функцию печени и считается эффективным при лечении болезней глаз и меланхолии. Выдох *чуй* связан с почками, полезен при ознобе, холоде, импотенции. Выдох *си* контролирует “трех плавильщиков”<sup>7</sup>, улучшает их деятельность, полезен при лечении ревматизма. Поскольку считалось, что сердце управляет всеми органами, можно было обходиться одним выдохом *хэ*, который соотносился с сердцем.

Как же следовало выдыхать согласно этим шести способам? Сведения о технике выдоха очень скудны. Вот некоторые описания. Выдох *суй* делается широко открытым ртом, воздух выпускается постепенно, тихо, рука перед ртом ощущает тепло. Выдох *чуй* выполняется сжатым ртом, воздух выпускается быстро, с напряжением, рука перед ртом ощущает сильную струю холодного воздуха [25, с. 250]. Делая тот или иной выдох, следует произносить звук, соответствующий наименованию выполняемого выдоха, т. е. *чи*, *хэ*, *ху*, *чуй*, *суй*, *си*.

Даосские наставники рекомендовали практиковать определенный способ выдоха не только для лечения болезней, но и для их профилактики, для укрепления здоровья, для защиты от жары или холода. Так, по утрам надлежало делать выдох *суй*, после еды — выдох *хэ*, после вина — тоже выдох *хэ*, при жаре — выдох *ху*, когда холодно — выдох *чуй*.

<sup>7</sup> (*сань цзяо* — разъяснения об этом специальном органе человеческого тела были даны в трактате конца первого тысячелетия до нашей эры “Наньцзин”, подробнее см. Д. А. Дубровин “Трудные вопросы классической китайской медицины”, СПб, 1991) — Д. Д.

Любопытный пример живучести описанных выше даосских способов выдоха находим в книге современного китайского автора. Для проверки эффективности этих упражнений он предлагает желающим накуриться так, чтобы почувствовать себя плохо, затем сделать выдох хэ, изгоняя из организма нечистый воздух, а затем вдыхать свежий воздух, укрепляя тем самым сердце.

Выдох хэ, согласно описанию в этой книге, делается так: сложить слегка губы, беззвучно произнести “хэ”, выдыхая через рот нечистый воздух сердца. Затем закрыть рот и вдохнуть носом свежий воздух, мысленно направляя его к сердцу. Выдох должен быть коротким, а вдох продолжительным. Упражнение повторить шесть раз [22, с. 209].

В даосских трактатах разных периодов можно встретить множество предписаний относительного того, в какое время и в каком месте следует заниматься дыхательными упражнениями. Наиболее общие указания сводятся к следующему: надо освободиться от суетных мыслей, совершить омовение, привести себя в порядок, расслабить или расстегнуть одежду, уединиться в тихом помещении, чистом и не загроможденным вещами, зажечь благовония, почитать священные книги и помолиться божествам. Перед поглощением воздуха следует “бить в небесный барабан” 36 раз, затем сделать два-три продолжительных выдоха. После этого можно приступать непосредственно к поглощению воздуха. Дыхательные упражнения обычно сопровождаются практикой поглощения слюны.

В конце династии Тан доктрина “эмбрионального дыхания” утратила свое доминирующее влияние среди практиков даосизма. Распространение получила теория внутреннего дыхания, циркуляции воздуха в “полях киновари”. Для лечения болезней рекомендовался способ задержания дыхания, или “запирания воздуха” на вдохе. Для питания внутренних органов рекомендовался способ “пяти ростков”: произнести молитву, поворачиваясь по странам света и поглощая воздух определенное число раз: три раза, обратившись на юг, для питания сердца; пять раз, обратившись на север, для пита-

ния почек; семь раз, обратившись на запад, для питания легких; девять раз, обратившись на восток, для питания печени; для питания селезенки (центра) поглощают воздух двенадцать раз. Эта процедура называется “поглощение воздуха три, пять, семь, девять (раз)”.

Одной из разновидностей дыхательных упражнений была практика “поглощения солнечных лучей”, дополнявшая процедуру “поглощения дыхания солнца и образа солнца”. Рано утром надлежало сесть или стать лицом к солнцу, сосредоточиться и “поглощать солнечное дыхание” 45 раз, затем 9 раз сглотнуть слюну и 9 раз постучать зубами. Процедура “поглощения образа солнца” заключалась в следующем: утром надлежало повернуться на восток, держа в руке лист зеленой бумаги, на которой киноварью выведен иероглиф “солнце” внутри квадрата. На этом образе следовало сосредоточиться, затем сглотнуть его, после чего надлежало 9 раз сглотнуть слюну и 9 раз постучать зубами, удерживая образ солнца в сердце. Далее, дополнительно к этому, можно практиковать метод поглощения солнечных лучей: три раза в день, обернувшись утром на восток, в полдень — к югу, под вечер в час бу — на запад. Поглотив образ красного солнца и введя его в сердце, как было описано выше, следовало представить, что из сердца к зубам поднимаются девять лучей, которые надо направить в желудок. Далее надлежало медитировать на образе этих лучей в сердце и желудке, после чего выводить эти лучи вместе с выдохом и сглатывать слюну 39 раз.

В дальнейшем эта процедура усложнилась — образ красного солнца в сердце надлежало заставить циркулировать по всему телу. Прежде всего его следовало направить в нижнее “поле киновари”, оттуда в левую ступню, а затем в правую. Когда образ солнца проходил через грудь, следовало заставить его осветить все пять внутренних органов, а затем провести в почки, откуда по двум каналам поднимается белый воздух во “дворец нирваны”, а черный воздух — в сердце.

Согласно другой процедуре следовало концентрировать внимание на солнце, что подобно яйцу, расположенному в центре “дворца нирваны”. Затем поочередно надлежало из-



бавиться от трех видов солнечного воздуха: черного, “трупного воздуха”; белого, “старого воздуха”; голубого, “мертвого воздуха”. Выпуская каждый раз воздух, надлежало концентрироваться на его цвете и названии. После этого надо было тихо и осторожно четыре раза вдохнуть желтый воздух, после чего сглотнуть три раза слюну. Вслед за этим предписывалось концентрироваться на солнце, расположенном в центре “дворца нирваны”, и представить, что оно выходит через глаз и располагается перед ртом на расстоянии девяти *цуней*. Закрыв глаза ненадолго, открыть их и вдохнуть семь раз красный воздух, затем сглотнуть три раза слюну. После этого надлежало подвигать руками и ногами, а затем поглощать зеленый воздух.

Наряду с практикой поглощения солнечного воздуха, даосы рекомендовали еще ряд других: поглощение лунного воздуха, поглощение тумана и т. д. [25, с. 374—377].

Некоторые европейские исследователи склонны усматривать в этих процедурах поглощения солнечного и лунного воздуха зачатки гелиотерапии и селенотерапии, достоинства которых даосы оценили еще в глубокой древности [27, с. 145].

Описанные выше дыхательные упражнения, согласно предписаниям даосских наставников, необходимо было дополнительно сопровождать двигательной гимнастикой<sup>8</sup>, различные виды которой описывались в трактатах или передавались изустно от учителя ученику. Общее название этой гимнастики “растягивание и сжимание” тела (*даоинь*). Позже стали употребляться и другие названия: “работа” (*гунфу*), “работа, направленная вовнутрь” (*нэйгун*) и пр.

<sup>8</sup> Нетрудно заметить, что даосские дыхательные и двигательные упражнения имеют много общего с пранаямой и асанами индийской йоги. Однако вопрос о приоритете какой-либо из этих школ остается пока открытым.

Упражнения, которые рекомендовались приверженцами *даоинь*, *гунфу* и *нэйгун*, были направлены на тренировку своего тела, а также предотвращение или лечение болезней. Это была своего рода лечебная гимнастика. Современные авторы, в том числе и медики, признают ее несомненно эффективной в укреплении организма, увеличении его сопротивляемости, в профилактике и лечении ряда заболеваний, в снижении утомляемости и т. д. Отмечается также положительный психотерапевтический эффект этой гимнастики.

Неотъемлемой частью гимнастических упражнений с древнейших времен были массаж, растирание, легкие удары и другие пассивные движения гигиенического и лечебного характера. Ими пользовались при переутомлении, судорогах, вывихах, переломах, ревматических болях, кровотечениях.

Во второй половине XVIII в. лечебная гимнастика, практикуемая даосами, привлекла внимание европейских медиков, сторонников лечения ряда болезней при помощи движения. Этому способствовали статьи миссионеров, живших в Китае, и в первую очередь статья иезуита отца Амио.

Гимнастические упражнения, практиковавшиеся даосами, выполнялись сидя, стоя или лежа. Принимая различные положения, производя необходимые движения, следовало определенным образом дышать, вдыхая и выдыхая воздух так, как предписывалось для каждого комплекса упражнений.

Существовало множество руководств, в которых подробно описывались различные виды гимнастических упражнений. Одним из наиболее важных было сочинение Гао Ляня “Цзунь шэн ба цзянь” (“Восемь разделов, сообразованных с жизнью”), написанное в 1591 г. Из более ранних работ известностью пользовался трактат сунского автора даоса Инь чжэньжэня “Син мин гуйчжи” (“Законы природы и судьбы”).

Для наглядности приведем описание некоторых упражнений из комплекса “Чжун-ли ба дуань цзинь фа” (“Блестящий метод бессмертного Чжун-ли, состоящий из восьми упражнений”). Это профилактические, оздоровительные уп-

ражнения. Выполняются они сидя, ноги должны быть скрещены. Продолжительность — по собственному усмотрению. Время выполнения — от полуночи до полудня (т. е. время *ян*). Перед началом упражнения нужно сосредоточиться. Первое упражнение предписывает стучать зубами и собирать во рту слюну. Сосредоточившись, посидеть некоторое время со “сжатыми кулаками”<sup>9</sup>, затем, обхватив руками *кунь-лунь* (т. е. макушку головы), сделать девять тихих вдохов и выдохов, затем подышать неслышно некоторое время. После этого 24 раза ударить в “небесный барабан”. Для этого ладонями закрыть уши, указательными пальцами надавливать на средние и затем соскальзывать с них, тем самым ударяя по затылку. Далее следует постучать зубами 36 раз и собрать слюну. Закончить упражнение постукиванием “яшмовой подушки” (т. е. затылка) указанным способом, по 24 раза правой и левой рукой порознь.

Второе упражнение — покачивание “небесного столба” (т. е. шеи). Соединив плотно кисти рук, надлежит поворачивать голову то вправо, то влево, глядя при этом на плечо, по 24 раза в каждую сторону.

Третье упражнение предписывает “красным драконом” (т. е. языком) 36 раз провести во рту по нёбу, зубам, щекам, накапливая таким образом “священную воду” (слюну), затем прополоскать этой слюной 36 раз рот, а затем тремя глотками слотнуть ее со звуком “гу-гу”, имитируя бурлящую воду. После этого будет “ощущение огня” (в сердце?)<sup>10</sup>.

Четвертое упражнение — растирание почек. Задержав дыхание, потереть руки, пока не потеплеют. После этого обеими руками потереть поясницу не менее 36 раз. Затем

<sup>9</sup> Возможно, ладонью одной руки следует обхватить кулак другой руки, как это положено в классической позе для медитации.

<sup>10</sup> На рисунке, иллюстрирующем это упражнение, практикующий изображен с поднятыми вверх руками [17, с. 105; 25, с. 420].

руки убрать, сжать плотно кулаки. Снова задержать дыхание, сосредоточиться, огнем сердца зажечь “поле киновари” (очевидно, имеется в виду нижнее “поле киновари”). “Когда почувствуете жар в поле киновари, переходите к следующему упражнению” [17, с. 101—107; 25, с. 419].

Даосские врачи полагали, что некоторые болезни можно излечивать потением. Для этого они рекомендовали комплекс упражнений “пять животных”, разработку которого приписывают знаменитому хирургу Хуа То (II в.), хорошо осведомленному, компетентному врачу, посвященному также и во многие даосские секреты.

Больному предписывалось в зависимости от его заболевания исполнить одно из упражнений, приняв позу какого-либо из пяти животных: тигра, медведя, оленя, обезьяны и птицы.

Приведем описание упражнения “тигр”: задержать воздух, наклонить вперед голову, плотно сжать кулаки и принять свирепую позу тигра<sup>11</sup>. Руками следует медленно поднимать воображаемую огромную тяжесть. Пока тело находится в вертикальном положении, следует “запереть” воздух, а затем сглотнуть его и провести вниз в брюшную полость, заставив тем самым “священный воздух” переместиться сверху вниз и произвести в брюшной полости звук, подобный грому. Это упражнение предписывалось сделать семь раз. Считалось, что оно приводит в гармонию воздух и пульс и предотвращает все сто болезней.

Упражнение “обезьяна” предписывалось делать следующим образом: остановить дыхание, принять позу обезьяны, взбирающейся на дерево. Рука словно бы держит плод, ступня поднята. На пятке другой ноги повернуться и заставить “священный воздух” циркулировать, удерживая его в брюш-

<sup>11</sup> На рисунке, иллюстрирующем это упражнение, практикующий стоит, слегка расставив ноги, вытянув вперед руки, наклонив вперед плечи и полуприсев [17, с. 113].

ной полости (очевидно, в нижнем “поле киновари”), до тех пор, пока не выступит пот.

Комплекс для четырех времен года состоит из 24 упражнений, соответствующих 24 сезонам, которые начинались первого и пятнадцатого числа каждого из двенадцати месяцев года. Упражнения названы по наименованиям соответствующих сезонов. Например, первая половина первого месяца называется “начало весны”, а первая половина второго месяца называется “пробуждение насекомых”. Так же называются и упражнения, которые надлежало выполнять в эти отрезки времени. Весь комплекс подразделен, кроме того, на четыре группы, соответственно временам года.

Главным органом трех весенних месяцев даосы считали печень, а ее символом — дракон. Главным органом трех летних месяцев считалось сердце, а красная птица была его символом. Главным органом осенних месяцев были легкие, а символом — тигр. Почки считались главными во время зимних месяцев, а символом была черепаха, обвитая змеей. Соответственно в каждое из четырех времен года и дополнительно к основным 24 упражнениям следовало выполнять еще упражнения, направленные на укрепление органа, доминировавшего в данное время года.

Вот несколько примеров из этого комплекса (большинство упражнений выполнялось сидя).

Сесть, скрестив ноги. Закрывать ладонями уши. Локти расставить. Делать наклоны вправо и влево “трижды по пять” раз (очевидно, имеется в виду, что надо делать наклоны в одну сторону пять раз, затем пять раз в другую сторону, и повторить все это три раза). Затем постучать зубами, подышать, сглотнуть слюну. Тут же перечислялись болезни, от которых излечивает выполнение этого упражнения. В данном случае это ревматизм, астма, одышка и т. п. Описанное выше упражнение надлежало выполнять с пятнадцатого дня восьмого месяца и до конца его.

С первого до пятнадцатого дня одиннадцатого месяца предписывалось выполнять следующее упражнение: стать прямо, колени напрячь, руки отвести в стороны и поочеред-

но топтать ногами, каждой по семь раз, повторив смену ног пять раз. После этого постучать зубами, подышать, сглотнуть слюну. Перечислены многие болезни, такие, как астма, кашель, ухудшение зрения, чувство страха, сухость во рту, желтуха и т. д.

Тигр почитался китайцами царем диких зверей, сильнейшим среди четвероногих. Они верили, что он живет тысячу лет, а достигнув возраста в пятьсот лет, делается белым. Когти тигра и пепел от шкуры носили в качестве амулета. Понятно поэтому, что упражнениям комплекса "тигр" даосы придавали важное значение. Упражнение из этого комплекса, называвшееся "тигр, прыгающий в горах", предписывало сделать 24 прыжка в разных направлениях, возвращаясь при этом после каждого прыжка в исходное положение. Упражнение "тигр выходит из пещеры" предписывало передвигаться на четвереньках вперед и назад по 12 раз в каждом направлении. Упражнение "изогнувшийся тигр" рекомендовалось сделать 24 раза подряд стойку на руках, свободно согнув ноги в коленях.

Дракону, также почитавшемуся китайцами, был посвящен другой специальный комплекс, состоявший из 12 упражнений: "дракон бьет лапами по земле", "дракон качает хвостом", "дракон трет голову", "дракон боится огня" и т. п.

Существовал еще комплекс, где каждое упражнение было названо именем одного из даосских божеств или бессмертных и сопровождалось принятием различных лекарственных средств, рецепт которых приводился тут же. Так, упражнение "Ли Тегуай указывает Путь" предписывалось для лечения паралича. Приняв устойчивое положение, надлежало поднять правую руку, указывая ею вправо. Взгляд следовало направить при этом влево. Сделать 24 глотка<sup>12</sup>, заставляя

<sup>12</sup> Возможно, речь идет о приеме лекарства.

воздух циркулировать. После этого сделать шаг вперед правой ногой.

Для иллюстрации приведем рецепт “порошка, приводящего в гармонию воздух”, который надлежало принимать, выполняя описанное выше упражнение: смешать равное количество (примерно по 4 г) хвойничка, линдеры, плеуроспермума, корня дудника, эглы, апельсиновой кожуры с солодкой, сушеным имбирем, ширококолокольчиком (около 2 г каждого). Принимать с кипяченной водой, настоенной на 3 ломтиках имбиря.

Упражнение “Бессмертная Хэ Сяньгу поднимается в небо” выполнялось сидя: слегка наклонившись, следовало руками обхватить колени на уровне пупка. Поднимать и опускать с силой попеременно правую и левую ноги девять раз. Заставить воздух циркулировать, сделав 24 глотка.

Выполняя это упражнение, следовало пить очень соленую воду<sup>13</sup>, чтобы вызвать рвоту. Считалось, что это упражнение помогает при почечных коликах, избавляет от камней.

От камней и песка в почках даосы рекомендовали также другое упражнение из этого цикла — “Бай Юйчань подобно тигру хватает пищу”. Выполнялось оно так: лежа на животе, с силой поднять вверх руки и ноги. Двенадцатью глотками заставить воздух циркулировать, затем двигать руками и ногами “трижды по пять” раз, соответственно правой ногой и рукой, а затем левой рукой и ногой. После этого сесть строго вертикально, сделать 14 глотков, чтобы заставить воздух циркулировать. При этом упражнении предписывалось пить лекарство, которое изготовлялось из красной глины и квасцов, которые надо было истолочь, смешать с холодной водой, дать осесть и принимать.

Для лечения люмбаго, болей в брюшной полости и в ногах даосы рекомендовали упражнение “Цао Гоцзю снимает

<sup>13</sup> Соленую воду даосы рекомендовали не только пить: в одном из рецептов предписывались ванны из соленой воды.

сапоги". Надлежало стать устойчиво, поднять правую руку, как бы собираясь влезть на ограду. Левая рука при этом свободно свисает. Поднять правую ногу, сделать шаг в воздухе, не опуская ее на землю и оставшись стоять на левой ноге. Заставить воздух циркулировать 16 раз. Те же движения выполняются и в другую сторону — левой рукой и ногой.

Для восстановления сил предписывался отвар, приготовленный по следующему рецепту: взять по 4 г горчичника, плероспермума, атрактилиса, корня дудника, ариземы, лигустинума, "божественной закваски", по 3 г кардамона, ломоноса, коры кассии, добавить 3 ломтика имбиря [17, с. 112—117; 143—160, 184, 216—219].

Многие предписания и рецепты даосов остаются темными. Несмотря на обширную литературу, освоение этих методов предусматривало наличие наставника, учителя, который разъяснял бы, как следует выполнять то или иное упражнение, проверял ощущения, которые возникали в результате их выполнения, контролировал общее состояние больного и ход лечения.

Наличие наставника было обязательно и в овладении иным типом гимнастических упражнений — для укрепления тела, накапливания силы, овладения боевыми и оборонительными приемами, словом, внешними способами, или стилиями. Даосские монахи (как, впрочем, и буддийские) регулярно тренировались, овладевали целым рядом приемов, которые помогали им в случае надобности одолевать физически более сильного или численно превосходящего противника. Не останавливаясь здесь на этой стороне даосской практики, перейдем к рассмотрению еще одного способа, с помощью которого даосы надеялись достичь бессмертия, а именно — сексуальной практики.

Хорошо известно, что даосизм не запрещал своим последователям-мирянам иметь семью и детей. Интимные отношения людей они рассматривали в свете теории *инь-ян* как связанные с механизмом вселенной, с великим ритмом природы и повторяющимися великое единение сил *инь* и *ян*, в данном случае — соединение Неба и Земли. Целибат противен



естественному закону природы, поскольку все в природе имеет свойства либо женские, либо мужские, т. е. относится либо к стихии *инь*, либо к стихии *ян*. Более того, даосы считали, что “питание жизни с помощью *инь* и *ян*” (*инь ян ян шэн чжи дао*), или “соединение *инь* и *ян* для питания жизни”, является одним из важных средств — наряду с другими — для достижения бессмертия. Даосский сексуальный мистицизм развивался на благодатной почве китайского общества, в котором семейные отношения были одной из норм конфуцианской морали, а продолжение рода — святой обязанностью каждого китайца. Неудивительно поэтому, что уже в глубокой древности существовала обширная литература, посвященная проблемам интимных отношений людей. До нас дошли лишь названия некоторых сочинений. Однако ряд трактатов более позднего времени сохранился в собрании медицинских сочинений “И синь фан” (“Основные лечебные предписания”), составленном в конце X в. японским врачом Тамба Ясуори и изданном в Японии в 1854 г. Собранные тексты стали предметом исследования китайского ученого Е Дэхуэя, который в 1914 г. закончил публикацию как самих текстов, так и результатов своих исследований. Среди фрагментов, собранных Е Дэхуэем, есть “Су нью цзин” (“Книга Чистой девы”). “Сюань нью цзин” (“Книга Таинственный девы”), “Дун сюань цзы” (“Книга Постигшего таинственное”), “Юй фан би цзюэ” (“Тайны яшмовых покоев”), а также “Тянь ди инь ян цзюэ хуань да лэ фу” (“Ода великой радости соединения инь-ян Неба и Земли”), написанная Бо Синцзянем, братом прославленного танского поэта Бо Цзюйи.

В подобных сочинениях довольно трудно провести четкую грань, разграничивающую рекомендации даосских мистиков, направленные на поиски бессмертия, и дидактические наставления, регулирующие интимные отношения людей. О живучести предписаний и идей, изложенных в этих трактатах, можно судить по замечанию Дж. Нидэма о том, что популярные версии некоторых из них до недавнего времени еще были в обращении в библиотечках разносчиков

или же передавались из рук в руки приватно. Кроме того, один даос в Чэнду<sup>14</sup> на вопрос, сколько народу следует этим предписаниям, ответил: “вероятно, более половины мужчин и женщин Сычуани” [27, с. 147].

Главной целью упражнений для “питания жизни с помощью *инь* и *ян*” было сохранение возможно большего количества семенной жидкости *цзин*, приобретение жизненной энергии партнера. В “Юнь цзи ци цян” говорится, что семенная жидкость содержится в семенных пузырьках (“домах”, “комнатах” *цзинши*) в нижнем “поле киновари”. В соответствующей части женского организма собирается менструальная кровь. Согласно предписаниям даосских авторов, с помощью сексуальной практики надлежало увеличить количество жизнотворной эссенции *цзин* и всячески избегать расходовать, а тем более утратить его. Считалось, что систематическое питание силы *ян* в мужчине за счет силы *инь* в женщине обеспечивает мужчине здоровье, долголетие и дитя мужского пола. Соответственно здоровья и долголетия достигает женщина, питающая свою силу *инь* за счет силы *ян* мужчины.

В даосской литературе немало рассказов о людях, достигших бессмертия в результате овладения тайнами сексуальной практики. В одном из рассказов “Ле сянь чжуань” (“Жизнеописания выдающихся бессмертных”) повествуется о некоей Нюй Цзи, торгующей вином. “Случилось одному бессмертному, проходя мимо ее дома, выпить ее вина; в залог уплаты он оставил ей ”Книгу чистой девы” в пяти свитках. Открыв и познакомившись с его книгой, Цзи нашла в ней советы относительно питания жизненного принципа и интимного союза. Цзи тайком переписала главные из них, а затем, устроившись в отдельном доме, стала добрым вином залучать туда молодых парней и оставлять их ночевать, дабы на практике испытать книжные предписания. Так продол-

<sup>14</sup> Дж. Нидэм жил в Сычуани во время второй мировой войны.

жалось 30 лет, лицо ее все молодело, словно было ей только 20. После многих лет появился тот же бессмертный. Он шутиливо заметил Цзи: “Без учителя похищающий *дао* даже с крыльями не улетит”. Тогда она оставила семью и последовала за бессмертным. Никто не может сказать, куда они ушли” [11, с. 125]. Заметим попутно, что в этом отрывке мы находим подтверждение сказанному нами выше о чрезвычайно важной роли, которая отводилась даосами наставникам. И здесь женщина, овладев тайной, не могла стать бессмертной самостоятельно. Лишь последовав за наставником, она могла рассчитывать обрести бессмертие.

Практикующим “питание жизненного принципа” соединением *инь* и *ян* даосские наставники предлагали два основных способа: *coitus reservatus* и “возвращение семени” (*хуань цзин*).

Первый способ предполагал многократные *coitus reservatus* с непрерывным рядом партнеров для питания силы *ян* возможно большим количеством *инь*. Наиболее простая процедура из трактата “Юй фан чжияо” (“Руководство для яшмовых покоев”) приведена в работе А. Масперо. Тут описаны подготовительные ласки и техника любовного соединения, говорится об избавлении от всех болезней и продлении жизни того, кто способен в течение суток осуществить *coitus reservatus* на протяжении двенадцати копуляций, при этом следует сменить последовательно возможно большее число партнеров. “Если за одну ночь сменить десять партнеров, это высшая степень превосходства” [25, с. 385].

Другой способ (“возвращение семени”) заключался в том, чтобы в момент эякуляции надавить на уретру. При этом семенная секреция отводится в мочевой пузырь, откуда затем выводится с мочой. Даосские практики, однако, не подозревали этого. Они считали, что семенную жидкость можно заставить подняться вверх, чтобы питать ею мозг. Поэтому этот способ назывался еще “заставить семя вернуться и питать мозг” (*хуань цзин бу нао*).

Так же, как и дыхательные упражнения, описанные выше процедуры требуют предварительной подготовки и на-

ставлений учителя. В небольшом сочинении V в. из антологии “Юнь цзи ци цян” говорится, что приступать к этим занятиям надо “в день *кай* или *чу* первой декады месяца, когда они будут совпадать с днем *цзя-цзы* шестидесятидневного цикла в час живого воздуха после полуночи”, при этом нельзя быть пьяным, грязным, отягощенным пищей, ибо нарушение этих условий порождает болезни. Необходимо “совершенной медитацией” отрешиться от всех посторонних мыслей. После этого “мужчины и женщины могут практиковать метод вечной жизни”. Практика эта объявлялась абсолютно секретной, “ее нельзя передавать никому, кроме мудрецов”. Практикующие этот способ в соответствии с правилами, будь то люди молодые или старые, обретали энергию, становились сильными и здоровыми” [25, с. 386; 19, с. 199].

В период правления династии Тан были широко распространены различные руководства, посвященные сексуальным вопросам, написанные в дотанское и в танское время. Среди последних заслуживает упоминания медицинский трактат известного даосского врача Сунь Сымяо<sup>м</sup> (601—682) “Цян цзинь яофан” (“Бесценные рецепты”), впервые напечатанный в 1066 году и переизданный в 1307, 1544 и 1604 г. Специальный раздел трактата был посвящен “здоровой половой жизни”. В восемнадцати частях раздела автор излагал рекомендации, в целом совпадающие с прежними руководствами. Есть, однако, и новые элементы. Так, Сунь Сымяо обращает внимание на достижение мужчиной сорока лет, считая этот возраст поворотным пунктом в сексуальной жизни и для физического состояния в целом. “Когда мужчина достигает сорока лет, он вдруг замечает, что его потенция уменьшается... Пэн-цзу сказал: «Лечение одного человека за счет другого — вот истинное лечение»” [19, с. 193].

Для достижения того же эффекта “возвращения семени” Сунь Сымяо предлагает надавливать на акупунктурную точку *тиньи*, которая находится в одном *цуне* выше правого соска. В последней части раздела говорится о запретах. Например, для того, чтобы избежать бесплодия, рекомендовалось жен-

щине остерегаться ртути, а мужчине — оленьего жира [19, с. 196, 197].

Мы рассмотрели некоторые наставления даосских врачей и учителей, в которых сексуальные отношения рассматривались как средство продления жизни, достижения бессмертия. Они не имели целью обзаведение потомством. Однако продолжение рода, рождение детей было, как уже отмечалось выше, обязанностью каждого члена общества. Понятно, что даосские трактаты не могли пройти мимо столь существенной стороны сексуальной практики. Они должны были отрегулировать наметившееся несоответствие между процедурами, рекомендуемыми для достижения высшей цели даосизма — бессмертия, и процедурами, необходимыми для продолжения рода. В трактатах “Дун сюань цзы”, “Юй фан бицзюе” говорится, что поскольку при соединении *инь* и *ян* в результате эякуляции утрачивается эссенция *ян*, то ее надлежит компенсировать за счет впитания эссенции *инь*. Так, желающий обзавестись потомством даос должен был предварительно увеличить свою эссенцию настолько, чтобы расход ее не нанес ему вреда, не укоротил срок жизни. Пэн-цзу указывал, что необходимо питать эссенцию и дыхание, остерегаться частой эякуляции, для зачатия ребенка вступать в интимную связь лишь через три-четыре дня после завершения менструального цикла. Мальчик, рожденный при этих условиях, будет наделен талантом, долголетием, известностью. Если же появится девочка, то она будет мудрой, добродетельной, выйдет замуж за знатного.

В “Юй фан бицзюе” приведен следующий диалог между Желтым императором и Чистой девой: “Правильный путь заключается в том, чтобы не извергать семени и сохранить его. Как нужно извергать семя, чтобы обзавестись ребенком?” — спросил Желтый император у Чистой девы. На это она ответила так: “Неодинаково это для сильных и слабых, для молодых и старых. Каждый мужчина должен регулировать извержение соответственно своей жизненной силе”. Далее Чистая дева перечисляет возможности эякуляции мужчин различного возраста: сильные мужчины двадцати лет мо-

гут иметь эякуляцию дважды в день, а слабые — один раз; сорокалетние — один раз в три или в четыре дня (в зависимости от здоровья); пятидесятилетние — один раз в пять или в десять дней; шестидесятилетние — один раз в десять или двадцать дней; семидесятилетние — один раз в месяц, а слабые не должны вовсе терять эссенцию. Даос Лю Цзин дополняет: “Мужчина может позволить себе извергать семя весной один раз каждые три дня, летом и осенью — два раза в месяц. Зимой следует вовсе воздержаться от этого” [19, с. 146; 25, с. 383].

В более поздних сочинениях, например, в “Су нью мяо лунь” (“Сокровенные рассуждения Чистой девы”), написанном примерно в 1500 г., описанная выше процедура “возвращения семени” называется “заставить Желтую реку течь вспять” (*Хуанхэ нилю*).

Больше значение даосские рекомендации уделяли выбору партнеров. Зачастую эти указания были чрезвычайно противоречивы, но все сходилось в том, что надлежит избегать тех, кто сам знает процедуру. Существенным считался возраст — наиболее ощутима польза от девушек 14—19 лет. Женщина старше 30 лет считалась непригодной, равно как и женщина младше 30 лет, но имеющая ребенка. Одни авторы рекомендуют выбирать красивых партнеров, другие не считают это существенным. В некоторых рекомендациях приводится целый перечень свойств и качество, наличие которых желательно, а также перечень недостатков, обладательниц которых следует избегать. Согласно бессмертному патриарху Пэн-цзу, надо соблюдать три запрещения: нельзя “питать жизненный принцип с помощью *инь* и *ян*” во время больших ливней, сильного ветра, грома и молний, затмений и землетрясений — это запрет Неба. Запрет человека — при опьянении, отягощении пищей, чрезмерной радости или грусти, будучи в страхе или гневе. Запрет земли предписывал избегать мест, где есть гора, река, алтарь бога Земли, очаг. Нарушившие эти запреты заболеют, а дети, зачатые при этом, погибнут. Существовали дни, в которые запрещалось практиковать “питание жизни”, в их числе дни *цзянь*, *по*, *чжи*, *дин*,

последние дни лунного месяца, шесть дней *дин* и шесть дней *бин*, пятнадцать дней перед зимним и летним равноденствием, дни смены четырех времен года, шестнадцатый день пятого месяца, когда соединяются Небо и Земля.

Многочисленные наставления относительно выбора партнеров и множество запретов в зависимости от времени года и фазы луны, условий погоды и астрологической ситуации означали, что благоприятные случаи для соединения *инь* и *ян* не могли быть слишком частыми. Однако все эти запреты были обязательны для тех, кто стремился достичь бессмертия, и не соблюдались в семьях, в которых не ставили такой цели. Между тем учитель Дун-сюань<sup>15</sup> в своем руководстве предписывал соблюдать правильную космическую ориентацию и благоприятное время для соединения *инь* и *ян*. Так, весной надлежало ложиться головой на восток, летом — на юг, осенью — на запад, а зимой — на север. Четные дни месяца Дун-сюань полагал неблагоприятными для сексуального акта, а нечетные — благоприятными. Положительные часы, т. е. время от полуночи до полудня он считал благоприятными, а отрицательные, т. е. время от полудня до полуночи — вредными. Самыми благоприятными сроками он считал: весной дни, относящиеся к первоэлементу “дерево” (т. е. дни *цзя-и*), летом дни, относящиеся к первоэлементу “огонь” (т. е. дни *бин-дин*), осенью — дни, относящиеся к первоэлементу “металл” (т. е. дни *гэн-синь*), зимой — дни, относящиеся к первоэлементу “вода” (т. е. дни *жэнь-гуй*) [19, с. 133; 25, с. 400].

Наряду с описанными выше рекомендациями даосов относительно соединения *инь* и *ян*, питания жизни при помощи соединения *инь* и *ян* даосская сексуальная практика достижения бессмертия включала также коллективные оргиастические акции, которые назывались “истинное искусство

<sup>15</sup> Дун-сюань цзы — учитель Дун-сюань, или Дун-сюань (VII в.), знаменитый врач, директор медицинской школы в Чаньгани.

уравнения воздуха” (*чжун ци чжэнь шу*) или “соединение воздуха” (*хэ ци, хунь ци*). Они практиковались со II в. по VII в. довольно широко. Из трактата “Сяо дао лунь” (“Осмеяние даосизма”), написанного в середине VI в. Чжэнь Луанем, покинувшим лоно даосизма и перешедшим в буддизм, узнаем, что фестивали предназначались для очищения, “избавления от греха” (*ши цзуй*), проводились ночью в полнолуние и новолуние, после определенного периода поста. Церемония предусматривала ритуальный танец, который назывался “извивы дракона и игры тигра” и заканчивался иерогамией. Хотя после VII в. фестивалей уже не было, в даосских монастырях эта практика существовала вплоть до XI—XII вв., а среди некоторой части мирян — вплоть до недавнего времени. Такая живучесть этой традиции может быть объяснена поисками бессмертия, с одной стороны, и правилами сексуальной гигиены в полигамных семьях<sup>16</sup> — с другой. И в том и в другом случае даосские наставники выступали в роли наиболее компетентных советчиков и руководителей.

Даосы признавали исключительную важность роли женщины в достижении бессмертия, более того, они допускали, что и женщина, овладевшая тайнами питания жизни с помощью *инь* и *ян*, вполне могла достичь конечной цели. Существовало немало женщин-даосов, занимавшихся поисками бессмертия. Одной из них посвящена ода Хань Юя. Наконец, сама Сиванму, владычица Запада, согласно многочисленным легендам, достигла бессмертия благодаря именно тому, что питала свою силу *инь* за счет силы *ян*.

Описанные выше способы достижения бессмертия предполагали, что практикующие посвящают себя целиком и полностью конечной цели, для достижения которой они не

<sup>16</sup> Глава семьи среднего класса имела 3—4 жен, выше среднего класса от 6 до 12, а знать — 30 и более жен и наложниц [17, с. 155].



жалеют ни сил, ни времени, и хотя им нужен мудрый наставник, основной упор делается на собственные силы для того, чтобы совершенствовать собственную природу, которая, как учили даосы, заложена в каждом человеке изначально и дана ему Небом. Алхимия — еще один способ, практиковавшийся даосами в поисках бессмертия и разделявшийся на два направления, резко отличавшихся одно от другого. Одно занималось совершенствованием природы человека, “выплавлением” пилюли бессмертия в теле самого человека и примыкало тем самым к разряду методов и процедур, описанных выше. (“Внутренняя пилюля” (*нэй дань*), т. е. пилюля, выплавленная внутри тела.) Другое направление занималось выплавлением или приготовлением лекарств из различных растений, металлов, минералов, которые надлежало принимать для продления жизни и обеспечения вечной молодости; это “внешняя пилюля” (*вай дань*), т. е. пилюля, которую приготовили, а затем ввели в организм.

Существует огромная литература, посвященная различным аспектам алхимии, содержащая перечни эликсиров бессмертия, рецепты их приготовления и условия, соблюдение которых было необходимо для осуществления конечной цели, получения лекарства. Наиболее ранними из сохранившихся являются трактаты “Цань-тунци” Вэй Бояна (II в.) и “Баопу-цзы” Гэ Хуна (начало IV в.). В этих сочинениях, ставших священными книгами сторонников даосизма, прославленные учителя наставляли своих современников по самым различным вопросам, в том числе и по вопросам “выплавления” пилюли бессмертия внутри своего организма, равно как и о том, из каких веществ и как “выплавлять внешнюю пилюлю”, какой эффект можно ожидать от пилюли, “выплавленной” из того или иного исходного вещества.

Остановимся на рассмотрении внутренних средств или средств “выплавления внутренней пилюли”. Вэй Боян считал их главными, а поглощение лекарств (*вай дань*) — дополнительным средством.

Сторонники внутренних средств в своих сочинениях употребляли множество темных выражений, иносказаний;

зачастую терминология у них была различная, поэтому практикующие не могли овладеть этим способом в полной мере, изучая трактаты, а должны были получить необходимые разъяснения от наставника. В общих чертах практика заключалась в выплавлении “трех драгоценностей”, или “трех цветков”: семени (*цзин*), воздуха (*ци*), мозга (*шэнь*), иначе: животной силы, жизненной силы, духа. Процедура предусматривала, во-первых, сохранение этих драгоценностей и, во-вторых, пополнение их. Даосы различали *цзин*, *ци* и *шэнь* “истинные” и “обычные”. Понятно, что для достижения бессмертия речь могла идти только об “истинных” драгоценностях. Это изначальные элементы человека, его природы. “Выплавив” *цзин*, можно получить *ци*, “выплавив” *ци* — получить *шэнь*, “выплавив” *шэнь* — вернуться в пустоту, а вернувшись в пустоту, соединиться с *дао*. Ослабление же и исчезновение их приводит к болезни и гибели человека. Как же рекомендовали даосы сохранять и пополнять *цзин*, *ци*, *шэнь*?

Сохранение *цзин* подразумевало воздержание от растрачивания его. Здесь имеются в виду рекомендации Чистой девы, Дунсюаня, а также Сунь Сымяо, предписывающие оптимальные варианты и частотность в зависимости от возраста. Пополнять *цзин* наиболее эффективно считалось с помощью сексуальной практики, питания *ян* за счет *инь*. Некоторые сторонники даосизма были против этих процедур, считая их безнравственными. Они рекомендовали подавлять низменные желания, не переутомлять глаза, уши, сердце, не гневаться, не допускать вспышек радости, т. е. быть бесстрастным и невозмутимым. Рекомендовалось есть простую пищу, побольше фруктов, овощей, не пить вина и отказаться от приправ и специй. Кроме того, можно было пополнять *цзин*, “выплавляя” *ци*, т. е. занимаясь гимнастикой и дыхательными упражнениями. Для “выплавления” изначального *цзин* “прежнего неба”, заложенного в человеке Небом, предписывалось отрешиться от всех мыслей, погрузиться в концентрацию и медитацию. А затем, в процессе медитации “опустить огонь сердца в *дань тянь*”. Некто Юань Ляофань считал простым следующий способ: поскольку *цзин* находится в почках,

надо встать с постели в полночь, в час *цзы*, накинув одежду, сесть; потереть руки, чтобы нагрелись хорошенько, положить одну руку на “внешнюю почку”, а другой рукой массировать пупок, тогда во “внутренней почке” (левой?) будет накапливаться *цзин*, который расцветает в изобилии, если практиковать это долго [42, с. 140].

*Ци*, как и *цзин*, различают истинное (*чжэнь ци*) и обычное (*фань ци*). Первое — это изначальный воздух “прежнего неба”, находящийся внутри человека, т. е. внутренний воздух. Второе — это воздух “последующего неба”, им человек дышит, вдыхая его через нос и рот. Оба *ци* одинаково важны, поскольку, как сказано в “Баопу-цзы”, “человек пребывает в воздухе, а воздух пребывает в человеке”. Для их питания необходимо, во-первых, избавиться от всех сильных эмоций, вредящих *ци*, нарушающих его гармонию; во-вторых, необходимо гармоничное дыхание. Надо привести в гармонию обычное дыхание, а затем и истинное. Достигается это циркуляцией воздуха в процессе дыхательных упражнений, о которых уже говорилось.

“Выплавление” *ци* подразумевает “выплавление” истинного воздуха “прежнего неба” и обычного воздуха “последующего неба”, при этом главное — это “выплавление” истинного *ци*. Вот как сказано о “выплавлении” истинного *ян* и истинного *ци* в стихах Ши Хэяна: “Когда луна кругла (т. е. в полнолуние), ступай в тихое место. Когда ветер коснется поверхности воды, в груди своей сбереги одну частичку. Тогда красное солнце познаешь сам по себе” [42, с. 142]. Несомненно, что речь здесь идет о поглощении *ци* ветра в определенное время и в определенном месте, видимо во время медитации, и о превращении этого *ци* в истинное *шэнь* — “красное солнце”.

Дух *шэнь* — это главное в теле человека, “хозяин” его. Следует различать истинный дух и изначальный (*чжэнь шэнь*, *юань шэнь*) и обычный и познаваемый (*фань шэнь*, *ши шэнь*). *Юань шэнь* — это частичка священного света “прежнего неба”. Питание духа предписывается начинать с его накопления, для этого необходимо успокоить дух, т. е.

отрешиться от дум и стремлений, очистить сердце, охранять его, так чтобы его не потревожила никакая мысль, тогда дух спокоен, и сам по себе возникает, “выплавается” истинный дух “прежнего неба”. Таким образом, частичку священного света, находящуюся изначально в теле человека, надлежало сохранить, сбересть, а питая *цзин* и *ци* и тем самым *шэнь*, можно было добиться “выплавления” истинного *шэнь*, а в итоге и слияния с *дао*, образования “золотой пилюли”, обретения бессмертия.

Как полагали даосы, “внутренняя пилюля” выплавляется в нижнем “поле киновари”, которое считалось важнейшим из трех. Место его нахождения даосы точно не указывают, а говорят лишь, что расположено оно в “трех *цунях* ниже пупка”, или в “двух *цунях* ниже пупка”. Другое его название “океан воздуха”, или “море жизненной силы” (*ци хай*). В нем хранится *цзин*, животная сила, а вовсе не *ци*, как можно было бы ожидать по названию. *Ци* хранится в среднем “поле киновари”, под сердцем. Сердце даосы называют “пурпурным дворцом” (*цзян гун*), поэтому среднее “поле киновари” называют также “пурпурным дворцом”. Верхнее “поле киновари” даосы располагают между бровями, называют его “дворец нирваны” (*нихуань*), а также “океан мозга” (*нао хай*). В нем хранится *шэнь*.

В “Книге киновари” можно встретить следующие определения и наставления: “изначальное *ци* в сердце называется драконом, изначальное *цзин* в теле называется тигром”, “дракон — это сердце, тигр — это почки”, “сначала из *цян*ь и *хун*ь сделай тигель и печь, затем возьми лекарство ворона и лекарство зайца и вари” (ворон это *ян*, заяц — *инь*) [42, с. 152].

Как мы уже писали, сексуальной практике даосы придавали исключительное значение. В выплавлении “внутренней пилюли” питание *ян* за счет *инь* играло большую роль. Согласно терминологии сексуальной мистики, *ян* это *шэнь*, расположенный в верхнем “поле киновари” и называемый также одной из “трех драгоценностей”, одним из “трех цветков”, “трех лекарств”. *Инь* — это *цзин*, расположенный в

нижнем “поле киновари”, изначальный ингредиент, из которого “выплавляют” *шэнь*. Вместе с *ци* они составляют остальные два цветка, два лекарства, две драгоценности. Соединение их в конечном итоге приводит к “выплавлению” *шэнь*, который представляется “красным солнцем”. В многочисленных книгах о “выплавлении” пилюли авторы их иносказательно употребляли наименования металлов, минералов, триграмм и гексаграмм, подразумевая под ними различные органы тела, участки его, стихии и силы, заложенные Небом, процессы, происходящие в нем. А невежественные люди, понимая изложенное в трактатах буквально, плавил обычный свинец и ртуть, изготавливали лекарства и отравляли ими себя и других. Истинная же пилюля добывается в “поле киновари” из истинного *цзин* и истинного *ци* и называется “настоящим светом”, “специальным светом”, “изначальным светом”, “возвращающей пилюлей” (*чжэн ян, чжуань ян, юань ян, хуань дань*). Такие выражения, как “девятислойный способ выплавления пилюли”, “девять оборотов-плавков создают пилюлю”, “семь возвращений, девять оборотов”, “возвращающая пилюля девяти оборотов” и т. п., встречающиеся во множестве в даосских сочинениях, означают “возвращение к основе”, “возвращение к истоку”, а под этим, в свою очередь, подразумевается “возвращение истинного *цзин*, *ци* и *шэнь* к прежнему небу”, т. е. слияние с пустотой, обретение бессмертия.

И на этом пути поисков бессмертия роль наставника велика. Ведь желающие достичь бессмертия — всего лишь смертные люди, им нелегко самостоятельно достичь цели. Наставления учителя приведут к ней скорее, и сил будет затрачено меньше. Ведь способов достичь бессмертия много, да и бессмертные бывают разные. “Сколько рангов бессмертных и сколько способов выплавления пилюли?” — спросил как-то Бай Юйчань у Чэнь Нихуаня. И получил такой ответ: “Существуют три ранга бессмертных и три категории пилюль. Бессмертные на небе могут перевоплощаться и летать, ими могут стать люди высших достоинств; свинцом служит тело (почки?), а ртутью — сердце, водой служит

спокойствие, а огнем — мудрость. В течение короткого времени конденсируется, в течение месяцев созревает. Это пилюля высшей категории. Ее нельзя определить, нельзя взвесить. Способ ее получения очень прост, передается сердцем, достичь результата очень легко. Бессмертные среди людей могут по своей воле входить и выходить, появляться и исчезать, ими могут стать люди средних достоинств; свинцом служит воздух-*ци*, ртутью служит дух-*шэнь*, огнем служит у (седьмой циклический знак, соответствует огню), водой служит *ци* (первый циклический знак, соответствует воде). В течение ста дней сливается в единое целое, в течение трех лет обретает образ. Это пилюля средней категории. Хотя ее можно определить, взвесить ее нельзя. Способ ее приготовления сокровенен, чтобы овладеть им, необходимо получить устные указания наставника. Бессмертные на земле могут оставлять свое тело, ими могут стать обычные люди. Свинцом служит семя-*цзин*, ртутью служит кровь, водой служат почки, огнем служит сердце. В течение года завязывается, через девять лет усилия завершаются. Это пилюля низшей категории, ее можно определить и взвесить. Этот метод очень сложен, передается письменно, достичь успеха трудно” [42, с. 158—159].

Любопытно рассуждение Гэ Хуна о том, что для практикующего *дао* и желающего обрести бессмертие вовсе не обязательно оставлять занятия литературой и политическую карьеру, отказываться от радостей жизни. Как полагает Гэ Хун, для выдающейся личности не составляет труда совмещать оба занятия — заниматься “питанием жизни” приватно и посвящать себя общественным делам на службе. Такой человек преподает шесть конфуцианских книг обычным людям, а рецепты “питания жизни” — тем, кто может понять их. Он пребывает в мире, сколько ему захочется ради пользы своей стране и помощи своему поколению. Он может легко улететь на небо и стать бессмертным, стоит только ему захотеть. Такие люди принадлежат высшей категории. Люди, которые понимают, что они не могут совместить оба занятия, покидают арену общественной жизни и посвящают себя *дао*

и Дэ. Это люди второго класса. Гэ Хун приводит множество примеров, когда бессмертные совмещали поиски *дао* с деятельностью на общественном поприще<sup>17</sup>. Тут и Хуан-ди, и Лао-цзы, и Чжуан-цзы и многие другие [31, с. 33]. В целом же Гэ Хун, как следует из его трактата, полагал наиболее важным приготовление такого лекарства, прием которого обеспечил бы бессмертие, т. е. предпочитал “внешние способы”<sup>н</sup>. Поскольку на приготовление “великой” пилюли требуется много сил, времени и средств, он полагал нужным изготавливать и принимать лекарства не столь высокого качества, достаточные лишь для того, чтобы укрепить и поддержать здоровье практикующего, продлить его жизнь, дабы он имел возможность продолжать свои поиски “главного” лекарства. Кроме того, он считал, что практикующий должен овладеть способами, позволяющими ему избежать многих опасностей в горах, куда он должен направиться для “выплавления” эликсира жизни. Сексуальную практику, дыхательные упражнения, гимнастические упражнения и прием обычных лекарств Гэ Хун считал второстепенными средствами, которые могут лишь продлить жизнь, но не могут дать бессмертия.

В связи со сказанным выше о “внутренней пилюле” и ее “выплавлении” представляет несомненный интерес анонимное произведение XVII в. “Тай и цзинь хуа цзунчжи” (“Учение золотого цветка великого единого”) [29].

Заметно сильное влияние буддизма на создателя книги, хотя в целом она, несомненно, даосского толка. В ней рядом упоминаются даосские бессмертные учитель Люй-цзу, патриарх Пэн-цзу, с одной стороны, и тут же будда, бодхисаттвы — с другой. Одни процедуры описаны в буддийском духе, другие — в даосском. Параллельно употребляются даос-

<sup>17</sup> Можно думать, что именно такой взгляд на вещи заставил Гэ Хуна разбить свой трактат на две части: “Внутреннюю”, посвященную поискам бессмертия и, главным образом, выплавлению пилюли бессмертия, и “Внешнюю”, посвященную различным проблемам общественной деятельности человека.

ские и буддийские термины, зачастую при описании одних и тех же упражнений, для определения одних и тех же понятий. Так, например, даосское нижнее “поле киновари” параллельно именуется его буддийским синонимом “центр среди условий”. При всем том сочинение представляется даосским. В нем излагается теория и практика питания изначальной природы человека посредством “выплавления изначального духа”, превращения его в “золотую пилюлю” (“золотой цветок”), которая затем сливается с пустотой, возвращается к “прежнему небу”. Для этого рекомендуется осуществить циркуляцию света, для чего необходимо направить огонь сердца (т. е. *ци*) вниз в “поле киновари”, где он должен соединиться с водой почек (т. е. *цзин*), после чего в процессе длительной практики и медитации на разных уровнях, это соединение будет порождать истинный свет, а затем появится и жемчужина. Для “выплавления” истинного света в центре “небесного сердца”, которое находится между солнцем и луной, т. е. между глазами, для его кристаллизации и появления “золотой пилюли” (или “золотого цветка”) необходимо наличие трех цветков: *цзин*, *ци* и *шэнь*, последовательное их превращение. Метод обратного течения семени *цзин* автор книги считает наиважнейшим для “выплавления золотой пилюли”. Отмечается важная роль правильного дыхания.

Сказанного достаточно, чтобы увидеть, что в рассматриваемом сочинении излагается тот же способ “выплавления внутренней пилюли”, что для достижения конечной цели рекомендуются те же промежуточные и вспомогательные процедуры: дыхательные упражнения, метод обратного течения (то же, что “возвращение семени и питание мозга”), концентрация и медитация, соединение *ци* и *цзин*, выплавление *цзин* и получение из него *ци*, затем, в свою очередь, образование из него истинного духа (*шэнь*), а из него “золотого цветка” (или “золотой пилюли”), слияние с пустотой, превращение в бессмертного.

В свете изложенного кажется весьма правдоподобным предположение Дж. Нидэма о том, что книга “Тай и цзинь



хуа цзун-чжи” является сочинением тайной даосской секты Золотая пилюля (Цзиньданыцзяо)<sup>о</sup> [27, с. 144].

Сочинением другой тайной секты — Желтое небо (Хуантяндао) — является “Баоцзюань о познании буддой Пу-мином конечного смысла надеяния” [1; 37], написанное примерно столетием раньше рассмотренного выше. В нем также представлено смешанное, буддийско-даосское вероучение, изложены рядом даосские и буддийские представления, почитаются равно буддийские и даосские божества. Однако само учение в нем не изложено так систематически и последовательно, как это сделано в “Тай и цзинь хуа цзунчжи”.

Концепции, описания, термины рассеяны по всему тексту, даны очень кратко, буквально одной фразой, иногда даны лишь одни наименования. Тем не менее, они дают возможность составить некоторое представление о том, в каком русле течет мысль автора. Так, наряду с упоминанием различных сторон и положений даосизма и буддизма, не имеющих прямого отношения к теме статьи, в баоцзюань встречаются термины и представления, за которыми стоят процедуры и рекомендации, рассмотренные нами выше.

Главная цель учения, изложенного в “Баоцзюань о познании буддой Пу-мином конечного смысла надеяния”, это спасение. Способы достижения спасения рекомендуются самые разнообразные. Это и даосские и буддийские способы и приемы, обеты и обряды, это и само приобщение к проповедуемому учению, и наставления мудрого учителя. Часто эти рекомендации перемешаны самым причудливым образом, так что достижение Чистой земли будды Амитабы оказывается вполне возможным при помощи даосской пилюли бессмертия. Здесь мы не будем говорить о путях спасения, предлагаемых буддизмом, а обратимся к тем, которые рекомендуются даосизмом и представлены в баоцзюань.

Так, по упоминаниям и описаниям можно видеть, что в баоцзюань рекомендовались такие способы спасения и достижения бессмертия, как дыхательная и двигательная гимнастика, сексуальная практика и “выплавление внутренней пилюли”. Способ “возвращения семени и питания им моз-

га”, почитаемый даосами наиважнейшим для обретения бессмертия путем сексуальной практики, в баоцзюань лишь называется, но никак не описывается. Более подробно рассказывается о “выплавлении золотой пилюли” в следующем стихотворении:

Совершенствуясь, необходимо  
собрать прежнее небо,  
[Тогда] множество семени и воздуха  
проникнет в священную сокровенность.  
Соединены четыре формы  
в едином теле,  
В истинном огне пяти первоэлементов  
плавится золотая пилюля.  
Стихии *инь* и *ян* сливаются —  
только тогда это Путь.  
Девуца и младенец  
вместе спят.  
Слева синий дракон,  
которого людям не покорить,  
Справа белый тигр —  
поистине, он свиреп.  
Между ними оказался  
истинный бессмертный,  
Схватил обеими руками,  
уложил их вместе.  
Дракон исчез, чувство появилось,  
тигр самоуспокоился,  
Два начала соединились —  
завязалась золотая пилюля.  
Вверху золотой господин,  
он *ян*-отец,  
Внизу желтая госпожа,  
она питает зародыш бессмертного.  
[Благодаря ему] покинете пять первоэлементов,  
а также и четыре формы,  
[Исполнив] сорок восемь обетов,  
превратитесь в мудрых и добрых.  
Культивируя истину, питая природу,  
Собирайте прежнее небо.

Множество семени и воздуха станет целостным.  
 Прозрачное тело просвечивать станет,  
 Четыре формы тогда завершатся.  
 В истинном огне пяти первоэлементов  
 Выплавится золотой бессмертный.  
 Синий дракон, белый тигр —  
 В них сокровеннейшее из сокровенных.

[37, с. 43—45].

В тексте много упоминаний о “золотой пилюле”: достаточно одного зерна “возвращающей пилюли”, чтобы попасть в круг бессмертных; “золотая пилюля” сокрыта в девяти кругах плавления; с помощью “возвращающей пилюли девяти оборотов” можно достичь Яшмового пруда, т. е. обители бессмертия, и т. п. В приведенном отрывке достаточно четко представлена схема “выплавления золотой пилюли”. Она плавится в истинном огне, который соединяется в гармонии с водой почек. “Младенец” и “девица” — стихии *инь* и *ян*, в то же время это аллегорическое наименование первых образований при “выплавлении возвращающей пилюли”. Они появляются из ничего и являются как бы ростками, из которых затем развивается пилюля. “Синий дракон” — это ртуть, “белый тигр” — это свинец. Соединившись, они порождают пилюлю. “Золотой господин” — другое наименование свинца, в то же время здесь можно усматривать огонь сердца (т. е. *ци*) или истинный дух *шэнь*. “Желтая госпожа” это “сваха”, которая соединяет в гармонии дракона и тигра. В то же время под этим может подразумеваться животная сила *цзин*, которая питает духовную силу *шэнь*, трансформируемую в дальнейшем в “зародыш бессмертного”.

Приведем еще один отрывок из баоцзюань:

Достигший совершенства патриарх  
 от заставы Вэйлюй  
 поднялся к небу.  
 Во вторую стражу  
 пребывал в покое, действовал по своей воле.

Сквозь Двойную заставу Цзяцзи  
    проник в сокровенную пустоту.  
Встретился истинный дух.  
Осветил песчинки Ганга  
    на самом дне ясно.  
Сокровенную мысль —  
    не ведают люди —  
    искать в своем теле надо...  
Во дворце Умин  
    осветил черный терем.  
Показалась его верхушка.  
Серебряная река  
    течет вниз.  
Поистине сокровенно —  
    глиняный котел, желтый двор,  
    природа и судьба соединились.

[37, с. 24—26].

Этот отрывок иллюстрирует другой способ достижения бессмертия, рекомендуемый даосами, — при помощи дыхательных упражнений. Речь в нем идет о дыхательном цикле, при котором воздух перемещается из нижней части тела к голове, преодолевая на своем пути заставы, преграды. Это обеспечивает свободу, блаженство, т. е. качества, присущие бессмертным. На приближение к заветной цели указывает и “соединение природы и судьбы”, достигаемое при “выплавлении золотой пилюли”, которое осуществляется при содействии правильной циркуляции воздуха. Застава Вэйлюй, как полагали даосы, находится в области копчика. Двойная застава Цзяцзи — название прохода, расположенного у одиннадцатого позвонка и представлявшего собой второй проход на пути пилюли бессмертия. “Черный терем”, вероятно, горло. “Дворец Умин” отождествить трудно. В теле человека, по представлениям даосов, два “дворца света”. Один находится внутри головы между бровями и называется “верхний дворец света”, другой расположен в месте, где заканчивается горло и называется “нижний дворец света”. “Серебряная река” — другое наименование канала *думо*, проходящего внут-

ри позвоночного столба. По ней проходит пилюля. “Глиняный котел” находится в нижнем “поле киновари”; это сосуд, в котором созревает пилюля. “Желтый двор” находится в центре человеческого тела, в среднем “поле киновари”. По другой версии, существует три “желтых двора” — центр мозга, центр сердца и центр селезенки.

Подобного рода примеры можно было бы продолжить, но нам представляется, что приведенные отрывки достаточно убедительно демонстрируют хорошее знакомство автора баоцзюань с основными даосскими способами поисков бессмертия, которые он всячески рекомендовал и широко пропагандировал в своем сочинении (наряду, впрочем, с буддийскими).

Как известно, познание *дао* рассматривалось даосами как обретение бессмертия. Такой же смысл имело и познание “сокровенного” (или “темного”) прохода (*сюань гуань*)<sup>п</sup>. Авторы трактатов избегали указывать точное место его расположения, говоря иногда, что находится он где-то между почками и пупком, а иногда помещая его между глазами. В книге “Тай и цзинь хуа цзунчжи” *сюань гуань* является другим наименованием “небесного сердца”, “пространства прежнего неба”, верхнего “желтого двора”, а потому мы можем предположить, что он находится между бровями. В “Баоцзюань о познании буддой Пу-мином конечного смысла надеяния” не указывается, где расположен “сокровенный проход”, хотя упоминания о нем есть (“пусть каждый даст обет, получит указание сокровенного прохода”, “повстречался истинный небожитель, разъяснил сокровенный проход”). Возможно, “указание сокровенного прохода” было частью обряда вступления в секту. Ведь известно, что во всех тайных сектах Китая “указание сокровенного прохода” наставником входило в обряд посвящения при приеме в секту [34, с. 66—67].

Из всего сказанного выше о “Баоцзюань о познании буддой Пу-мином конечного смысла надеяния” и “Учении золотого цветка великого единого” нам представляется возможным сделать вывод о том, что создатели этих средневековых

сочинений (первое было написано во второй половине XVI в., второе — во второй половине XVII в.) были хорошо знакомы с теорией и практикой поиска бессмертия, питания жизни, которые рекомендовались даосами за полтора-два тысячелетия до этого. Более того, они широко рекомендовали эти древние методы для спасения из брэнного мира зла и несправедливости, что было конечной целью многих тайных сект Китая и, в частности, секты Желтое небо.

Нам хотелось бы познакомиться читателей с современными китайскими оздоровительными и лечебными методами, основанными на описанных выше традиционных способах дыхательной и двигательной гимнастики. Что касается устойчивости традиционных навыков в сфере интимных отношений людей, то здесь можно напомнить свидетельство Дж. Нидэма середины 40-х годов текущего столетия, о котором мы говорили выше. Кроме того, проблема сексуальной жизни Китая с древности и вплоть до XVII в., устойчивость основных ее принципов стали темой обстоятельного труда голландского ученого Р. Х. ван Гулика, к которому мы и отсылаем интересующихся.

Способ лечения болезней при помощи дыхательных упражнений был разработан врачом китайской народной медицины Лю Гуйчжэнем и практиковался под его руководством в одном из санаториев курорта Бэйдайхэ, начиная с 1955 г. Затем он распространился по всему Китаю. Описания, приведенные в книге Лю Гуйчжэня, свидетельствуют, что этот метод — сплав целого ряда традиционных даосских комплексов дыхательной и двигательной гимнастики, почерпнутых автором из письменных источников, а также переданных ему даосскими наставниками, хранителями определенных направлений дыхательной или двигательной гимнастики. Среди них старый учитель Ли, более 20 лет практиковавший дыхательные упражнения, хранившиеся в тайне и передававшиеся от учителя к ученику. Ряд сведений Лю Гуйчжэнь получил от учителя Ян Чжэньцина, представителя школы Ян, широко известной на протяжении многих лет.

Сам Лю Гуйчжэнь также обучался в свое время дыхательным и двигательным упражнениям.

Основываясь на традиционных комплексах, а также древних даосских дыхательных и двигательных упражнениях, таких, как *даоинь*, *нэйгун*, а также *шэнь хуси* “глубокое дыхание”, *туна фа* “метод выдоха и вдоха”, *цзин цзо хуси ян шэн фа* “метод питания жизни дыханием в тихом сидении”, Лю Гуйчжэнь разработал дыхательные упражнения, которые он разделил на три комплекса. Это “лечебные упражнения” (*нэйян гун*), “укрепляющие упражнения” (*цяньжуан гун*) и “оздоровительные упражнения” (*баоцзянь гун*).

В книге Лю Гуйчжэня мы встречаем рекомендации, напоминающие те, что предписывались в древних даосских руководствах. Это касается и субъективных условий (отрешение от всяких волнений, беспокойств, забот, сохранение бодрого, хорошего настроения), и объективных (чистая, тихая комната, без лишних вещей), а также самих упражнений, которые можно выполнять сидя, лежа, стоя.

Для наглядности приведем описание одного из “лечебных упражнений”: приняв нужное положение, приступать к дыханию носом. Сначала одну-две минуты дышать обычно, затем — произнося про себя фразу, состоящую в начале занятий из трех слогов. При произнесении первого слога делают вдох, при произнесении второго — дыхание задерживают, при произнесении третьего — делают выдох. Постепенно количество произносимых слогов увеличивают, доводя их до девяти. При этом при произнесении первого слога делают вдох, последнего — выдох, при произнесении промежуточных слогов дыхание задерживается. При вдохе кончик языка должен упираться в небо. Подержав его в таком положении некоторое время, опустить, одновременно выполняя выдох. Дышать надо естественно, свободно [35, с. 7—8].

Важной процедурой при выполнении дыхательных упражнений является концентрация внимания на нижнем “поле киновари”, как и в упражнениях, рекомендовавшихся даосскими наставниками, о которых мы говорили выше. Следующий этап — научиться медитировать, “погружаться в

покой". Это требует продолжительной тренировки и терпения.

Лечебные и оздоровительные комплексы, по свидетельству доктора Лю Гуйчжэня, эффективны при многих заболеваниях, в том числе при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, опущении желудка, хроническом несварении, неактивной форме туберкулеза легких, невралгических заболеваниях кожи, рубцовых образованиях, неврастении, первичной гипертонии и т. д.

В некоторых случаях доктор Лю Гуйчжэнь рекомендует сопровождать дыхательные упражнения приемом лекарств, иглоукалыванием, массажем.

Некоторые упражнения "оздоровительного комплекса" очень близки дыхательным упражнениям из древних даосских руководств. Так, например, упражнение для ушей, выполняемое для избавления от шума в ушах, головокружения, головных болей, профилактики потери слуха, представляет собой не что иное, как "игру на небесном барабане", часто фигурирующую в даосских рекомендациях. Это же относится и к упражнению для укрепления зубов, при котором следует, сосредоточившись, стучать зубами (не слишком сильно), а также к упражнению для языка, при котором языком следует собирать во рту слюну, омывать ею рот, а затем сглатывать тремя небольшими глотками, проводя слюну в нижнее "поле киновари". Считается, что эта, знакомая нам по даосским руководствам, процедура избавляет от горечи во рту, от оскомины, боли в горле, увлажняет желудочно-кишечный тракт и способствует пищеварению [35, с. 49].

Для улучшения сна, аппетита, работоспособности Лю Гуйчжэнь рекомендует воспользоваться двумя способами, полученными им от даосского учителя Ли. Это "способ девятикратного дыхания" и "способ удержания воздуха в поле киновари" [35, с. 57].

Как видно из сказанного, в современном Китае находят самое широкое применение лечебные и оздоровительные методы, модифицированные рекомендации, почерпнутые из



древнекитайских даосских трактатов. В ряде случаев процедуры почти не претерпели никаких изменений.

В последнее время на Западе большое распространение получили различные китайские и японские системы (*тайцзи цюань*, *даоинь*, каратэ, айкидо, кэмпо и т. д.), включающие как боевые, так и оборонительные приемы. Некоторые комплексы упражнений называются *гунфу*, что не совсем правильно, поскольку такого рода упражнения в Китае называются *ушу* “военное искусство” или *гошу* “национальное искусство”.

Выше мы уже говорили о роли *гунфу*, *даоинь*, *нэйгун* как оздоровительной гимнастики. Этим, однако, значение их не исчерпывается.

Возникновение *гунфу* легенды относят ко времени, когда Желтый император боролся с рогатым чудовищем Чию. Связывают его также с борьбой, при которой противники были в шлемах с рогом, которым они должны были на потеху зрителям забодать друг друга насмерть. Допускалась оборона лишь в форме блоков и работы ногами.

Военное искусство упоминается в “Чунь цю”, “Ли цзи”, “Ши цзине”, “Лунь юе”. Однако на развитие внутренних, или “мягких”, стилей *гунфу* оказала решающее влияние даосская теория недеяния, с ее невмешательством в естественный ход природы, событий, равно как и даосские дыхательные упражнения. Поначалу военное искусство было занятием привилегированных классов. Затем боксом, борьбой стали заниматься и простолюдины. Многие даосские монахи стали мастерами борьбы без оружия. Появились различные комплексы двигательных упражнений (например, комплекс “пять животных”, приписываемый Хуа То). Целый этап связывается с именем основателя чань-буддизма Бодхидхармы (527 г.) и монахами монастыря Шаолинь, где он обосновался. С новым стилем внутренней системы связывают имя знаменитого сунского полководца Юе Фэя (1103—1142). В дальнейшем шаолиньские формы бокса испытали влияние даосского монаха Чжан Саньфэна, жившего во времена правления династии Южная Сун (1127—1279). Традицион-

но считается, что именно он создал *тайцзи цюань*, одну из наиболее популярных в настоящее время форм внутреннего стиля.<sup>Р</sup>

Согласно легенде, император призвал Чжана помочь ему справиться с врагами. Во сне Чжану явился бессмертный и открыл секрет, который дал ему возможность голыми руками одолеть более ста противников. По другой версии, однажды во дворе монастыря Чжан Саньфэн увидел битву змеи и журавля. Журавль атаковал змею, но она каждый раз увертывалась. Наблюдая это, Чжан понял, что увидел воплощенную в жизни даосскую идею одоления, достижения победы путем уступок.

В период правления династии Цин даосские и буддийские монахи предоставляли убежище в монастырях сторонникам восстановления минской династии. В результате репрессий монахи перебирались в южные, более безопасные районы, что привело к распространению *гунфу*, овладению его тайнами сравнительного большого числа простых людей. *Гунфу* входило в систему подготовок в тайпинской армии, не обошли его своим вниманием и *ихэцюани*.

Дыхательные упражнения, рекомендуемые последователями *гунфу*, заимствованы из даосских руководств и предписывают “дыхание *дань тянь*”, т. е. брюшное, когда диафрагма подвижна. Вот пример описания: принять позу “всадника”. Сосредоточиться на *дань тяне*. Дышать через нос, глубоко, диафрагмой, грудная клетка должна оставаться неподвижной. Сначала следует сделать три выдоха через рот, затем дышать только носом. Язык следует держать у нёба. Одежду, пояс расслабить и т. п. [16].

Как видим, правильное дыхание и в этих упражнениях играет наиважнейшую роль. В целом же медитация, дыхательные и двигательные упражнения имели в виду достичь единства духа и тела, избавить тело от болезней, укрепить его, что мыслилось возможным в результате следования законам природы, достижения гармонии с природой.

Подводя итог изложенному, нельзя не заметить, что устойчивость традиций донесла из глубины веков целый ряд

положительных знаний из области китайской народной медицины, фармакологии, гигиены, зачатки современной химии, которые “законсервировались” в даосских рекомендациях, наставлениях, процедурах, прикрытые слоем мистики и суеверий.



## ПРИМЕЧАНИЯ ПЕРЕВОДЧИКА “ДАОССКОЙ ЙОГИ”:

<sup>а</sup> Гора Дракона и Тигра (Лунхушань) в провинции Цзянси была связана с движением Небесных наставников с самого начала, поскольку еще до переселения Чжан Даолина в Сычуань она уже была местом его уединения для занятий алхимией. В первой четверти III в. н. э. его правнук Чжан Шэн (4-й Небесный наставник) вернулся на гору Лунхушань, с того времени и ставшую центром школы Небесных наставников. В XI—XIII веках императорскими эдиктами были закреплены права владения потомков Чжан Даолина на горы и окружающую местность, переданные им в качестве надела (фэн). В 1947 г. 63-й Небесный наставник Чжан Эньпу эмигрировал вначале в Сингапур, а потом на Тайвань, где в 1969 г. ему наследовал его племянник как 64-й Небесный наставник. Однако в Лунхушаньской резиденции (храм-музей в поселке Шанцин) и сейчас проживает внук Чжан Эньпу (сын его дочери) Чжан Цзиньтао, представляющий 65-е поколение рода Чжан. Чжан Цзиньтао — активный участник современного даосского движения, входящий также в руководство провинции Цзянси.

<sup>б</sup> Южная ветвь “цюань чжень цзяо” первоначально называлась “цзинь дань дао” (“путь золота и киновари”) и (как и северная ветвь) восходила к Лю Хайчаню, преемником которого считал себя и Ван Чжэ (Чунъян Чжэньжень (1113—1170); жил в завоеванных чжурчженями — предки маньчжуров — землях, называвшихся империей Цзинь). Эта школа, уделявшая особое внимание внутренней алхимии, дала таких ее теоретиков как Чжан Бодуань (983—1082) и Бо Юйчань (XIII в.). После объединения Китая при династиях Юань (1279—1386) и Мин (1368—1644) стала рассматриваться как южная ветвь близкой ей по учению и практике “цюань чжень цзяо”.

<sup>в</sup> “Небесные души” и “земные души”, или “разумные души” и “животные души”.

<sup>г</sup> “Киноварные поля”, “поля эликсира”.

<sup>а</sup> Выше переводилось как “внутренняя алхимия”.

<sup>е</sup> Современные чтения — *жэньмай* и *думай*.

<sup>ж</sup> “Ци” выше переводилось как “пневма”, “жизненная сила”, “жизненная энергия”. *Ци хай* — “море жизненной энергии”, “море пневмы”.

<sup>з</sup> Врата жизненности. Иероглиф “*мин*” выше переводился как “жизненность”.

<sup>и</sup> Имеется в виду Лу Куаньюй (Чарлз Лук), автор “Даосской йоги”.

<sup>к</sup> Эмбриональное (зародышевое) дыхание (*тай си*) фактически было известно уже Гэ Хуну (284—363 или 343 г. н. э.) и описано им в трактате “Баопу-цзы”.

<sup>л</sup> Изначальная пневма, изначально энергетическая субстанция (жизненная сила).

<sup>м</sup> Более традиционное чтение имени этого алхимика и медика — Сунь Сымо.

<sup>н</sup> Выше переводилось как “внешняя алхимия”.

<sup>о</sup> Книга “Тай и цзинь хуа цзунчжи” связана с традицией школы У Чунсюя—Лю Хуаяна (см. выше). О “цзинь дань цзяо”, или “цзинь дань дао”, см. примеч. <sup>б</sup>.

<sup>п</sup> Вариант: “сокровенная застава”.

<sup>р</sup> В действительности (несмотря на давнюю китайскую традицию, восходящую к XVII в.) Чжан Саньфэн был даосским отшельником, никак не связанным ни с “боевыми искусствами” вообще, ни с “тай-цзи цюань” в частности.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
Е. А. Торчинов ДАОСИЗМ И ТРАДИЦИОННЫЕ КИТАЙСКИЕ СИСТЕМЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ .....	5
Лю Куань Юй ПРЕДИСЛОВИЕ К АНГЛИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ .....	30
ГЛАВА I <i>Установление духа в его исходной полости</i> .....	40
ГЛАВА II <i>Микрокосмические котел и печь</i> .....	53
ГЛАВА III <i>Очищение восьми энергетических каналов</i> .....	67
ГЛАВА IV <i>Собирание микрокосмического внешнего алхимического элемента</i> .....	75
ГЛАВА V <i>Быстрый и медленный огни</i> .....	93
ГЛАВА VI <i>Собирание микрокосмического внутреннего алхимического элемента</i> .....	122
ГЛАВА VII <i>Держаться центра для осуществления единства неба и земли</i> .....	130

ГЛАВА VIII	
<i>Погружение духа</i>	
<i>в полость нижнего дань тяня.....</i>	147
ГЛАВА IX	
Бессмертное дыхание	
или самодвижение Колеса Закона.....	162
ГЛАВА X	
<i>Метод собирания жизненности.....</i>	178
ГЛАВА XI	
<i>Подведение эликсира бессмертия к котлу....</i>	191
ГЛАВА XII	
<i>Приготовление эликсира бессмертия.....</i>	207
ГЛАВА XIII	
<i>Собирание макрокосмического</i>	
<i>алхимического элемента</i>	
<i>для окончательного прорыва.....</i>	220
ГЛАВА XIV	
<i>Образование бессмертного зародыша.....</i>	237
ГЛАВА XV	
<i>Выход.....</i>	249
ГЛАВА XVI	
<i>Появление в пространстве.....</i>	265
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....	268
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	309
Э. С. Стулова	
<b>ДАОССКАЯ ПРАКТИКА</b>	
<b>ДОСТИЖЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ.....</b>	309
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	367