

---

## СИСТЕМА

---

## ЧЖУН ЮАНЬ

---

## КАК ШКОЛА

---

## ВЫСШЕГО ЦИГУН

---

В этой части энциклопедии представлена школа *Чжун Юань цигун*. В отличие от большинства современных систем *это направление является целостной системой развития человека* и относится к *высшим уровням цигун*. *Чжун Юань цигун*<sup>1</sup> преподается в странах СНГ с 1991 года и в настоящее время широко распространен в различных регионах. Такое развитие связано, прежде всего, с именем мастера Сюй Минтана, который является президентом ассоциации *Чжун Юань цигун*, профессором Пекинского института исследований особых способностей человека при АН Китая, членом Всемирного академического общества медицинского *цигун*, заместителем генерального секретаря Шэньчжэньского центра цивилизаций Востока. Он родился в провинции Хэнань в местечке Пуян. Отец мастера — врач — отличался тем, что после его операций пациенты не чувствовали боли. Его прадед — мастер воинских искусств — обучал юношу искусству *Синьциоань*. В 1991 году Сюй Минтан начал регулярно проводить учебные семинары сначала в Уральском регионе, после этого на Украине (с центром в г. Киеве), а затем в Санкт-Петербурге, Москве и других городах СНГ. С середины 90-х годов мастер расширил преподавание сначала до стран бывшего соцлагеря, затем до стран Европы, Израиля, а ныне и до США. Начиная с 1998 года, мастер организует ежегодные поездки в монастырь Шао-



---

<sup>1</sup> Все описание системы *Чжун Юань цигун* составлено на основании материалов семинаров, лекций и выступлений Сюй Минтана. Собственные же примечания составителя вынесены как сноски. Следует также заметить, что описание системы в данной книге носит краткий и ознакомительный характер, и для более подробного знакомства вам следует обратиться к семинарам и специальным пособиям *Чжун Юань цигун*.

линь (количество участвующих в поездке учеников в последние годы уже давно перевалило за сотню). Число последователей мастера в настоящее время превышает 20 000 человек. Сюй Минтан является автором ряда разработок в области компьютерной техники и особых методов «трансплантации знаний» от учителя к любому количеству учеников<sup>1</sup>.

### КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ШКОЛЫ

Система *Чжун Юань цигун* уже была известна более 7000 лет назад, правда, тогда она не имела такого названия. Когда же точно создана эта система, сказать практически невозможно. Это направление, пожалуй, самое древнее из известных сегодня и относится к *цигун* высших уровней. Современное же название *Чжун Юань* буквально переводится как «срединная равнина». Это географическое название центральной из 9 провинций древнего Китая. Именно эта область (современная провинция Хэнань и часть территории других провинций) и является центром развития китайской цивилизации. Здесь находятся такие всем известные места, как храм Шаолинь, места развития *тайцзицюань*, древняя столица Лоян, древнейший буддийский храм Баймасы и многое другое. В системе *Чжун Юань* существуют рукописные книги. Хотя эти книги были переданы мастеру, но они написаны на очень древнем языке, и даже он в настоящее время смог разобрать лишь около трети их содержания. Интересным является изложение истории о первом патриархе школы *чань* буддизма Бодхидхарме, не совпадающее с официальными версиями. После встречи с императором Да-

мо (китайское имя Бодхидхармы) продолжил свое путешествие по стране и в районе гор Суншань почувствовал очень сильную энергию. Это было то место, где много тысячелетий назад зародилась система *Чжун Юань*. Там он встретил учителя и практиковал в горных пещерах в течение долгого времени. Достигнув очень высокого уровня мастерства, Дамо соединил впоследствии философию индийской системы с практикой *Чжун Юань* и создал то, что известно под именем *чань* (японский *дзэн*). Также известно, что предки Сюй Минтана являлись специалистами в воинских искусствах. Так, один из его предков, принц Кимнара, достиг в Шаолине уровня Бодхисаттвы. Впоследствии он стал главным охранителем (*хуфа*) Шаолиня. При посещении монастыря мастер всегда приводит учеников в зал принца Кимнары.

### СОСТАВ СИСТЕМЫ ЧЖУН ЮАНЬ

Система *Чжун Юань* состоит из трех больших самостоятельных блоков:

**1. Развивающая система *цигун*.** Эта часть *состоит из 5 ступеней*. *Четыре* из них *преподают в виде семинарских занятий*, причем *1 и 2 ступени способствуют оздоровлению* и приобретению навыков глубокого вхождения в состояние *цигун*, *3-я ступень уже посвящена проработке области верхнего даньтяня* (3-го глаза) и достижению мастерства в состоянии покоя. Эти 3 ступени преподаются в виде привычного для нас процесса обучения: *учитель объясняет, как нужно выполнять упражнения, а ученики практикуют* их, однако нужно иметь в виду, что мастер на семинарах использует особые методы передачи, что

<sup>1</sup> В настоящее время это, на наш взгляд, наиболее интересная система *цигун* из доступных в странах СНГ.

позволяет овладеть упражнениями в гораздо более короткие сроки. **На семинарах 4-й ступени принцип обучения изменяется** — мастер создает такие условия, когда ученики смогут уже самостоятельно чувствовать, какие упражнения им необходимы, **возникает устойчивый контакт с космосом**. Ученики научаются общаться с растительным и животным миром, начинают лучше понимать себя и окружающих. 5-я ступень пока еще не преподается на семинарах, хотя мастер уже несколько раз объявлял о том, что в ближайшее время планирует это сделать.

**II. Терапия мыслеобразами.** Это направление преподается с 1997 года. Оно также состоит из ступеней. На семинарах **ученики получают информацию о строении мира, различных уровнях и мирах существования**, мирах, имеющих другие, отличные от наших, измерения. Также даются специальные **методы лечения заболеваний с помощью мантр**.

**III. Трансплантация знаний (искусство проникновения и общения с духами)** в настоящее время является пока еще закрытой частью, хотя мастер также сообщал, что в ближайшее время планирует начать ее преподавание. Мастер часто подчеркивает, что эта система очень важна, так как для достижения высокого уровня в **цигун** необходима помощь учителей из других миров. **Овладение системой позволит передавать знания от человека к человеку напрямую на духовном плане**, что устранил огромную проблему потери опыта и знаний в связи со смертью опытных наставников (не только в **ци-**

**гун**, но и в любой другой сфере деятельности<sup>1</sup>).

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

Кроме ныне уже довольно широко распространенных и известных читателю концепций: **приведения в равновесие инь-ян, функционирования пяти движений усин, очищения и активизации системы каналов цзинло в теле человека** — система включает в себя перечисленные ниже теоретические представления.

**Система 3-х дантяней в теле человека.** Сегодня большинство современных школ делает акцент на развитие **нижнего дантяня**, что само по себе свидетельствует о неполном содержании этих систем. **Нижний дантянь необходимо развивать для оздоровления и усиления физиологических функций организма**, чему, собственно, и **посвящена** полностью **первая ступень Чжун Юань цигун**. Этим достигается развитие энергии **цзин**, необходимое для дальнейшего восхождения ко **второму дантяню**, находящемуся в центре груди, — для развития энергии **ци**, и затем к **тре-**

<sup>1</sup> Мы можем добавить следующее. На вопрос: «Как человек должен правильно развиваться?» — Мастер отвечает, что ученик должен:

1. Заниматься **цигун**, чтобы развивать себя.
2. Изучать медицину, чтобы исправлять отклонения и излечивать заболевания.
3. Заниматься воинскими искусствами (особенно **тайцзицюань**), так как это полезно для тела, способствует медитации и станет необходимым на высоких уровнях практики.

тьему *даньтяню* в центре головы — для развития духа *шэнь*<sup>1</sup>.

**Необходимость развития срединного канала *чжунмай* в теле человека.** Этот канал проходит как центральная ось в теле от макушки (точка *байхуэй*) до промежности *хуэйинь*. Именно *по этому каналу душа человека может выходить из тела и путешествовать в космосе, а затем возвращаться обратно.* Однако у обычного человека он закрыт и требуется специальная практика для обретения этих возможностей. Именно в этом одном из многих значений переводится иероглиф *чжун*, входящий в название системы.

**Необходимость развития изначальных *юань* энергий в процессе практики.** *В теле человека энергии проявляются в последующем искаженном виде,* что и является причиной старения и заболеваний. *Задачей системы является трансформация этих энергий в энергии изначального вида* — *юань цзин, юань ци и юань шэнь.* Это необходимо как для оздоровления, так и для развития души и приобретения особых способностей. Кроме этого, существуют и внешние *юань* Человека, Земли и Неба. После развития внутренних энергий человек способен объединять в себе еще и эти внешние энергии. Именно в этом, одном из многих значений используется термин *юань*.

<sup>1</sup> Следует, однако, оговориться, что если энергия нижнего *даньтяня* недостаточно развита из-за плохой и кратковременной тренировки и ученик начинает практику высших *даньтянь*, то ничего, кроме вреда, от этого он не получит.

**Необходимость развития духа *шэнь* в процессе практики.** *Душа обычного человека называется *иньшэнь*.* Такая душа *ограничена в своих возможностях и в процессе рождений и смертей переходит из одного тела в другое.* Сюй Минтан часто подчеркивает, что на Земле лишь человек имеет возможность выбора своего пути и *для перехода в более высокие,* чем человек, *уровни существования необходимы духовные усилия и постоянная практика.* Если практика была успешной, то душа развивается до *юаньшэнь*. В такой душе уже много *янци*, и она приобретает много различных возможностей. Например, такая душа в состоянии делиться на много душ, которые могут одновременно находиться в разных точках пространства и выполнять определенные действия. Однако для развития до высшего состояния еще необходимо проделать большую работу. И, наконец, душа достигает своего высшего уровня развития — *яншэнь*. Такая душа уже полностью состоит из энергии *ян* и испускает золотой свет, который может быть виден окружающими. Этот уровень и является целью практики в *Чжун Юань цигун*.

**Важность трех факторов: силы, скорости и времени для достижения мастерства — *гунфу*.** *Сила* — это *упорство ученика, твердость его намерения; время* — *длительность практики, а показатель скорости задается учителем и методикой.* Если хотя бы один из показателей равен нулю, то и результат будет равен нулю.

**Использование особых методов обучения *цигун*.** В шко-

ле *Чжун Юань цигун* существуют 4 способа обучения:

I. Этот метод всем хорошо известен со школьной скамьи — **учитель показывает**, как нужно выполнять **упражнения**, и подробно объясняет их значение, **а ученики практикуют их**.

II. **Учитель помогает** вам овладеть упражнениями, **посылая энергию**, что значительно ускоряет продвижение в практике.

III. **Учитель повышает ваши способности**, и вы быстро овладеваете программой.

IV. **Учитель сразу дает** вам **необходимые навыки** и новые возможности **без какого-либо предварительного обучения**. Но такое воздействие осуществляется в исключительных случаях, когда это действительно необходимо.

**При проведении семинаров эти методы используются следующим образом:**

**первая ступень** — 1 и 2-й;

**вторая ступень** — 1, 2 и 3-й;

**третья ступень** — 1, 2, 3 и для некоторых учеников — 4-й;

**четвертая ступень** — 2, 3 и акцент на 4-й метод обучения.

Кроме этого, **на каждой ступени для обучения используется энергия определенного цвета и интенсивности** (до 100 человек — желтая, более 100 — красная, более 1000 — белая).

**Слушатели семинаров** на каждой ступени **используют разные способы слушания учителя** для восприятия передаваемой им информации:

на первой — метод слушания руками;

на второй — телом;

на третьей — сердцем.

**Необходимость развивать особые способности в ходе**

**практики цигун.** Кроме всем хорошо известных 5 органов чувств у человека есть еще и **особые органы восприятия**, однако без соответствующей практики они не могут быть инициализированы (исключение — врожденные способности). **К этим органам чувств относятся — третий глаз, третье ухо и второе сердце.** Овладение этими способностями позволяет достичь успеха в практиках высшего уровня и совершенно необходимо для успешного лечения трудноизлечимых заболеваний<sup>1</sup>.

**Важность развития потенциальных способностей в процессе практики, а не овладения книжными знаниями.** Мастер часто подчеркивает, что обычные знания не являются непосредственным опытом, а потому для продвижения в *цигун* необходима длительная и настойчивая практика, даже если иногда вы что-то не понимаете или имеете свое представление о «правильности» того или иного метода. Ваше сознание может быть большим препятствием для вашей практики, и **для успеха необходимо доверие к учителю и упорство в практике.**

**Необходимость отбрасывать увлечение многочисленными феноменами,** возникающими в процессе занятий, и де-

<sup>1</sup> Мы должны здесь добавить, что в Китае исследования механизмов активизации необычных способностей широко исследуются, и мастера *цигун* охотно идут на контакт с учеными. Сейчас уже достаточно просто выявить шарлатана с помощью обработанной информации о показаниях приборов у мастеров в процессе практики. Мы сомневаемся, что наши многочисленные «экстрасенсы» и «мастера» согласились бы участвовать в подобных экспериментах.

лять акцент на практику.<sup>1</sup> Мастер часто подчеркивает, что *ми-ражи, возникающие на начальных ступенях обучения*, чаще всего *являются продуктом собственной психики занимающегося*, а настоящие феномены доступны лишь после долгой и упорной практики.

**Необходимость овладения в процессе практики вхождения в глубокое состояние цигун.** Процесс совершенствования выглядит следующим образом:

*на первой ступени* ставится задача овладеть расслаблением *сун*;

*вторая ступень* посвящена глубокому вхождению в покой *цзин*;

*третья ступень* — достижению паузы *дин*;

*четвертая ступень и далее* — остановке *чжи*.

**Важность развития одновременно и духа, и тела.** В *Чжун Юань цигун* считается, что тело необходимо развивать не только ради здоровья, но и, более того, без этого невозможно достижение высшего уровня практики. Различные же варианты только лишь духовного освобождения рассматриваются как промежуточные стадии, недостаточные для овладения высшим достижением. *Это* еще раз *подчеркивает целостный харак-*

<sup>1</sup> Мы можем сегодня наблюдать многочисленные объединения занимающихся, где только и делают, что обсуждают, кто куда «вышел» и т. д., либо обсуждают легенды и свои представления о совершенствовании. Вся эта деятельность не имеет никакого отношения к *цигун*.

<sup>2</sup> И действительно — если человек создан с телом (тело как один из составляющих элементов), то можем ли мы безрассудно отбросить его?

*тер системы* в отличие от многочисленных систем психического или духовного развития.<sup>2</sup>

Вселенная состоит из 27 уровней существования. Человеческий мир находится на 19 уровне (при этом эти уровни не располагаются вертикально, а все пронизывают друг друга). Ниже человеческого располагаются 18 адов, а выше 8 небесных миров. После смерти душа обычно опускается в 18-й мир (этот мир умерших самый населенный). *Если же человек хочет перейти в высшие миры, то необходима духовная практика.*

На уровне материи различают одно-, двух- и трехмерное пространство. На уровне энергии — туман, свет и пустоту. На уровне духа — дух инь, юань и ян. Из этих составляющих в разных комбинациях состоят все миры и пространства.

## ПРАКТИКА I СТУПЕНИ ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

*Целью первой ступени являются: открытие каналов цзин-ло и восполнение недостатка энергии ци в теле человека, овладение навыками вхождения в состояние цигун (первой фазой — расслаблением сун), наполнение и проработка нижнего даньтяня (ся даньтянь), удушение качества энергии цзин, проработка малого небесного круга (каналы жэнь и ду), приобретение навыков диагностики и лечения и овладение способностью практиковать цигун непрерывно в течение суток.* О диагностике и лечении мы поговорим ниже, а сей-

час рассмотрим основные упражнения первой ступени. Следует, однако, заметить, что данная публикация носит справочный характер, и если у вас возникло желание начать заниматься этой системой, то мы рекомендуем пройти семинар у мастера или аттестованных им учеников. В настоящее время уже много учеников имеют право преподавать первую ступень и несколько — вторую. Ступени же, начиная с третьей, преподает сам мастер.

### НА ПЕРВОЙ СТУПЕНИ ИЗУЧАЮТСЯ:

**1. Открытие пальцев кистей и стоп для свободной циркуляции энергии в теле и связи с окружающим пространством.**

**2. Четыре подготовительных упражнения для проработки определенных зон и органов в теле, приобретения навыков вхождения в состояние *цигун* и образы упражнений и самое главное — для подготовки к важному упражнению — *большому дереву*.**

**3. Большое дерево — первое основное упражнение в *Чжун Юань*.** Овладение им очень важно, но в то же время и наиболее трудно. **Цель — открытие тела** во время стояния подобно дереву с тем, **чтобы усилить обмен энергий тела и пространства** (Неба и Земли) и **научиться накапливать** в теле (собирая в конце упражнения) **много энергии**. По завершении упражнения выполняется специальный самомассаж для правильного завершения работы и оздоровления.

**4. Малыш небесный круг — второе основное упражнение.** Его цель — проработка передне- и заднесрединного каналов *жэнь* и *ду* для избавления от заболеваний, преобразование и улучшение качества энергии в ходе ее перемещения по этим каналам и попутно — развитие области третьего глаза, а как

следствие этого — усиление интеллектуальных способностей.

**5. Преобразование энергии** (третье основное упражнение) — для улучшения качества энергии в области *нижнего даньтянь*.

**6. Методы диагностики и лечения с помощью рук.**

**7. Методы практики *цигун* 24 часа в сутки** и условия успешной практики.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРАКТИКИ ЦИГУН:

**1. Для занятий *желательно использовать спокойное чистое место***, если это помещение, то предварительно проветрить его.

**2. Одежда должна быть свободной**, необходимо снять с себя украшения и часы; если пол теплый, то лучше заниматься босиком или на коврике.

**3. Нельзя практиковать сразу до или после еды**, между *цигун* и любой интенсивной деятельностью, едой, душем необходим интервал, как минимум, 30 минут (и до, и после *цигун*). Особенно следует остерегаться принимать холодный душ или обливание сразу после *цигун*.

**4. Приступать к занятиям следует, находясь в спокойном эмоциональном и интеллектуальном состоянии.**

Поэтому непосредственно перед занятиями не рекомендуется читать книги или интенсивно обдумывать решение каких-либо вопросов. Если не удастся расслабиться, то необходимо проработать в течение 5–10 минут, успокоить мысли и расслабить тело. Не забывайте, что практика *цигун* в возбужденном эмоциональном или умственном состоянии может вызвать сильные отклонения и заболевания.

**5. Не следует во что бы то ни стало стремиться добиться каких**

либо состояний, ощущений и т. д. **Успех в цигун требует длительных и непрерывных занятий**, а стремление во что бы то ни стало добиться результата, напротив, отбросит вас назад. В практике необходимо следовать китайскому правилу выполнения упражнений: «Кажется, есть, кажется, нет».

6. В системе Чжун Юань **не требуется какого-либо специального питания**. После того как ваше тело наполнится энергией, оно само будет подсказывать вам, что необходимо есть.

7. Если в процессе практики вам стало нехорошо, то **нужно прекратить упражнение**, сесть или лечь и **расслабиться, сложив руки на дантяне**. Ни в коем случае не следует пытаться терпеть до времени окончания упражнения. Вместе с тем необходимо отметить, что активизация энергии во время упражнений может вызвать болезненные ощущения — это связано с прохождением энергии по проблемным участкам и каналам. Если во время состояния цигун вас испугали громкие звуки, то следует сложить руки на дантяне и успокоиться.

8. Внимательно **следите за изменениями, происходящими с вами в связи с занятиями цигун**. Если вы стали раздражительны и эмоционально неустойчивы, то это говорит о неправильной практике<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Если вы видите человека, который много говорит о чудесах цигун, а самому ему недостает порядочности и искренности в повседневных делах, то это означает, что он мастер цигун лишь в своем воображении. Как человек может достичь высших уровней, оставшись мелочным и нечистоплотным? Мастер любое дело делает, как мастер...



### ОТКРЫТИЕ КАНАЛОВ ПАЛЬЦЕВ КИСТЕЙ И СТОП

**Цель** этого упражнения — открыть руки и ноги для контакта и обмена энергией с пространством.

1. Встать прямо, расслабить тело.

2. Согнуть руки перед грудью и согнутыми указательным и средним пальцами правой руки провести по большому пальцу левой руки, начиная от его основания, вдоль боковых поверхностей к окончанию. Прodelать то же самое второй раз (рис. 502).

3. Таким же образом открываем указательный, средний, безымянный и мизинец. (Проводя по каждому пальцу 2 раза.)

4. Прodelать то же самое, поменяв руки для правой руки.

5. Используя правую руку, открыть пальцы левой стопы.

6.левой рукой открываем пальцы правой стопы.

**Не следует механически выполнять это упражнение**, обязательно нужно использовать свое сознание, представляя, что вы удаляете из каналов пальцев плохую энергию, тем самым открывая их.





Это упражнение обычно *выполняется в начале занятия*. Если нет возможности непосредственно открыть стопы ног, то можно сделать это, мысленно направляя плохую энергию из пальцев вниз в землю.

#### 4 ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯ I СТУПЕНИ

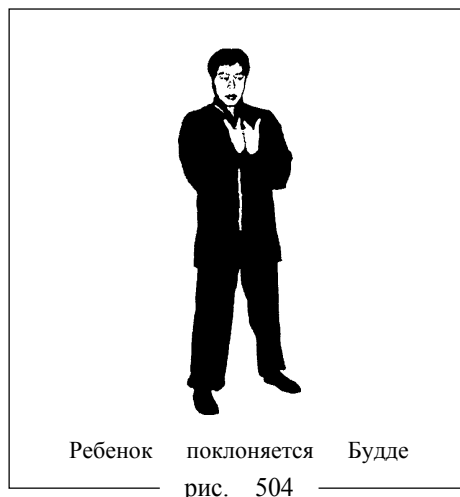
##### I. Ребенок поклоняется Будде (*тунцзы бай фо*).

1. Встать прямо, расслабить тело, ноги на ширине плеч.
2. Сложить руки перед грудью в виде традиционного восточного жеста. Между руками и грудью должно быть небольшое расстояние (рис. 503).
3. Вращать ладони к себе таким образом, чтобы кисти сомкнулись тыльной стороной (рис. 504).
4. Продолжить вращение кистей, возвратив их в первоначальное положение. Сделать 8 таких вращений.
5. Сделать 8 вращений в противоположном направлении (рис. 505) (кисти двигаются вперед, вниз и в исходное положение).
6. Медленно опустить руки.

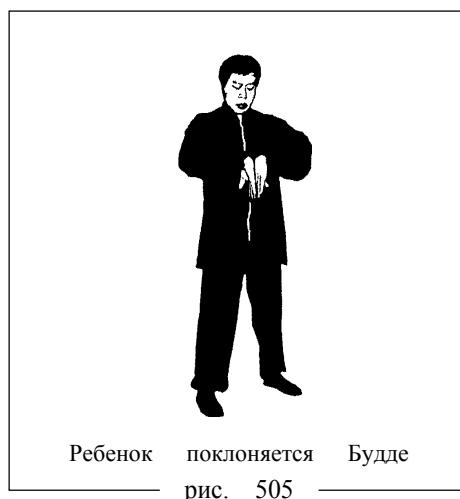
Мастер постоянно подчеркивает, что упражнения *цигун* не являются просто физической гимнастикой и включают в себя различ-

ные смысловые уровни, которые используются в практике.

**Первый уровень:** обычное упражнение для суставов рук.



**Второй уровень:** уравнивание *инь-ян* в организме. При выполнении упражнения происходит контакт точек ладони *лаогун* и внешних *лаогун* на тыльных поверхностях ладоней. Тем самым левая и правая стороны тела обмениваются энергиями и происходит гармонизация *инь-ян*.



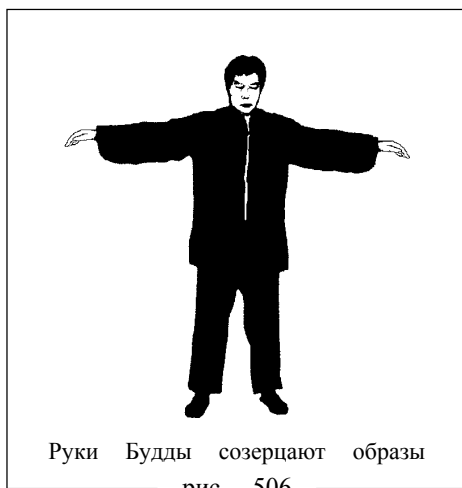
**Третий уровень:** представление перед собой большого Будды и проявление уважения и искренности по отношению к нему, происходящее из вашего сердца.

Таким образом, происходит внутренняя гармонизация и достигается душевное состояние, необходимое для последующей практики.

## II. Руки Будды созерцают образы (*фо шоу гуань сянь*).

1. Медленно поднять руки по сторонам тела до горизонтального положения, ладони направлены вниз (рис. 506).

2. Свести руки вперед, а затем снова развести в стороны. Повторить движения 8 раз (рис. 507).



3. Перевернуть кисти ладонями вверх и повторить движения еще 8 раз (рис. 508).

4. Медленно опустить руки через стороны вниз.



**Первый уровень упражнения:** физическое упражнение для рук, груди и спины, а также при сведении рук вперед — открытие зад-



несрединного канала *думай*, а при разведении — переднесрединного *жэньмай*.

**Второй уровень:** когда ладони направлены вниз — ощущается энергия *инь* Земли, а при обращении вверх — энергия *ян* Неба. Тем самым можно научиться отличать эти энергии.

**Третий уровень:** представлять, что руки уходят и вытягиваются в бесконечность, и ощущать, что происходит в пространстве. Вы подобны Будде величиной с Космос, ощущающему все, что в нем происходит, — отсюда и название упражнения.

Не следует излишне выпрямлять руки и поднимать плечи, найдите такое положение, когда в кистях появляется максимальное ощущение.

## III. Священный журавль пьет воду (*сянь хэ дэнь шуэй*).

1. Продолжаем в том же исходном положении.

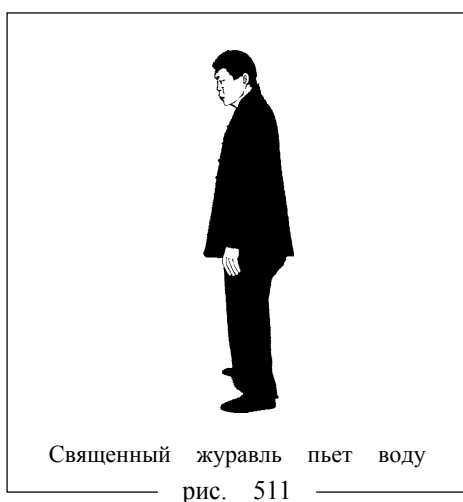
2. Наклонить голову вперед, повернуть влево и по кругу вернуть в исходное положение (рис. 509).

3. Повторить 8 раз.



4. Прodelать еще 8 движений в правую сторону (рис. 510).

5. Вытянуть шею вперед вниз, затем, проводя подбородок вдоль



груди вверх, возвращаем голову в исходное положение. При этом все тело и позвоночник совершают волнообразно-змеевидные движения от стоп вверх (рис. 511, 512).

6. Повторить движение 8 раз.

**Первый уровень:** проработка и увеличение подвижности позвоночника. Пункты 2–4 — проработка 7 позвонка *дачжуй* (выступающий шейный позвонок). Это упражнение очень важно для современных людей, ведущих сидячий образ жизни.

**Второй уровень:** пункты 5–6 — ощущение волнообразного подъема энергии от стоп по спине вверх.

**Третий уровень:** представление себя в образе журавля, пьющего воду.

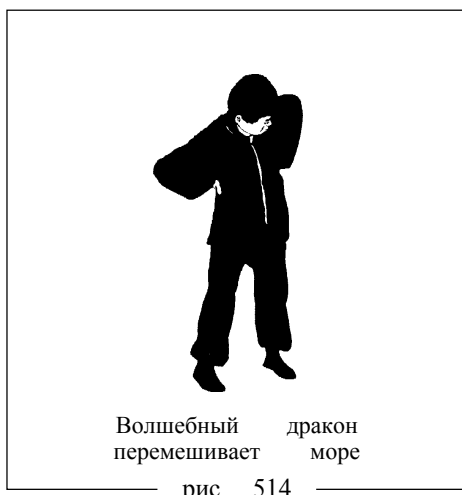
#### IV. Волшебный дракон перемешивает море (*шэнь лун цзяо хай*).

1. Исходное положение то же самое.

2. Представьте, что вы находитесь в водной среде.

3. Поместите свои ладони на область почек, а большие пальцы обратите вперед (рис. 513).

4. Вращайте тело сначала 8 раз влево, а затем еще 8 раз вправо. Ощущайте телом сопротивление



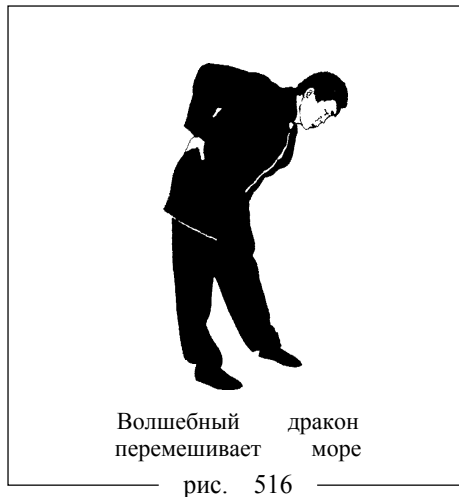
ние воды при движениях (рис. 514–516).

5. Встряхните тело, поднимаясь и резко опускаясь на пятках.



**Первый уровень:** физическая проработка области поясницы.

**Второй уровень:** ощущение обмена энергиями почек с вообража-



емой вами водной средой. (В китайской традиционной медицине почки относятся к движению воды.)

**Третий уровень:** представьте себя драконом, вращающимся в морской пучине.

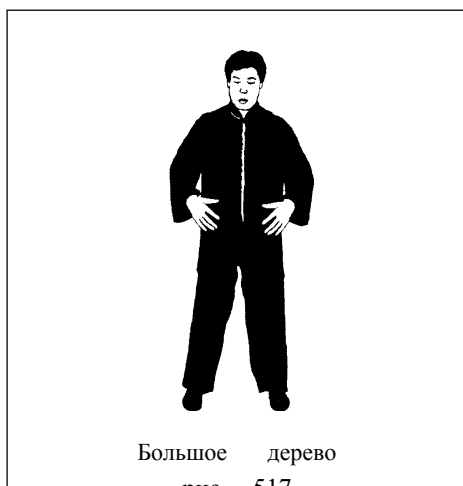
### ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ I СТУПЕНИ

Непосредственно сразу за подготовительными упражнениями выполняются основные упражнения. *Проработка этих упражнений имеет огромную важность для закладывания основ и перехода к последующим ступеням системы.* Этих упражнений три: большое дерево, малый небесный круг и преобразование энергии. Рассмотрим их подробно:

#### I. Большое дерево (да шу гун).

*Древние китайцы тщательно изучали все явления, связанные с увеличением продолжительности жизни.* На основе этих наблюдений были созданы знаменитые гимнастики: игры пяти животных, методы продления жизни черепахи и журавля и т. п. Другой разновидностью упражне-

ний было неподвижное стояние в течение длительного времени. Основанием для этого послужили наблюдения за деревьями, возраст которых мог достигать несколько тысяч лет. Хотя дерево пребывает в статике и не может передвигаться по поверхности земли, оно, тем не менее, в отличие от других динамических объектов, может получать гораздо больше энергии. Корни дерева уходят глубоко в Землю и получают ее энергию, воду и минеральные вещества, а ветви тянутся к Небу, получая его энергию и свет



Большое дерево  
рис. 517

солнца. Эти встречные потоки смешиваются в теле дерева и усиливают его энергию. Таким же образом **человек, уподобившись дереву, может значительно повысить свой уровень энергии.**

#### **Выполнение упражнения:**

1. Исходное положение — ноги параллельно на ширине плеч, колени чуть согнуты, тело расслаблено. Положение тела должно быть прямым, но не напряженным и естественным. У современных людей очень часто голова опущена вниз, поэтому очень важно отрегулировать положение головы и шеи. Для этого подбородок нужно немного подать назад в сторону тыльной

поверхности шеи. Если положение головы правильное, то возникает ощущение подвешенности головы за макушку, но для этого необходимо достаточно попрактиковаться. Язык касается альвеол верхнего нёба сразу за зубами, соединяя задне- и переднесрединный каналы (если вы когда-либо проверяли пригодность батарейки на язык, то в месте контакта языка и альвеол возникает подобное ощущение).

2. Постояв в таком положении некоторое время и расслабившись, представьте себе, что ваши ноги превращаются в корни большого дерева и проникают все глубже и глубже в Землю и получают ее энергию (рис. 517).

3. Представьте себе, что ваше тело вытягивается высоко к Небу подобно ветвям могучего дерева, и вы получаете небесную энергию.

4. Постояв так некоторое время и создав обмен энергиями в своем теле, поднимите ладони обращенными внутрь на уровень пупка. Проследите, чтобы ваши плечи не поднимались, а располагались естественно и расслабленно (можно несколько раз поднять и уронить плечи, чтобы найти комфортное положение). Не прижимайте локти к телу — они должны быть отставлены чуть в стороны. Раскройте подмышки (представьте, что между подмышками и телом расположены мячи, размером с куриное яйцо). Расположите руки так, как будто вы обхватываете большой шар. Представьте и почувствуйте этот шар.

5. Забудьте о дереве и шаре и только лишь ощущайте перемещение энергий в вашем теле (ни в коем случае не следует пытаться удерживать образ дерева или шара!). Во время практики ощущение шара может возникнуть само собой — не следует уси-

ленно концентрироваться на этом — необходимо продолжать ощущать перемещение энергий. Если в процессе практики вы вдруг обнаружили, что ваше сознание отвлеклось, то необходимо просто вернуться в тело. Процесс успокоения мыслей требует длительной практики, и сразу добиться пустоты сознания не удастся. С другой стороны, если, находясь в дереве, вы только и делаете, что обдумываете свои повседневные планы и дела, то толку от упражнения будет немного.

6. Продолжайте упражнение в течение 30 минут, так как *ци* и кровь за это время совершают полный оборот в вашем теле. Вместе с тем, если вы ослаблены или чувствуете сильное внутреннее сопротивление, то можете уменьшить время до 10–15 минут и впоследствии постепенно увеличивать продолжительность стояния. Особенно это касается людей пожилого возраста с предрасположенностью к варикозному расширению вен<sup>1</sup>. За-

<sup>1</sup> В последнее время появились энтузиасты, проводящие *цигун*-марафоны со стоянием в дереве от 2 до 5 часов, причем, невзирая на различную подготовку и состояние людей. Такое стояние ничем не отличается от долгого и утомительного стояния в очередях, от чего страдают тело и особенно суставы, застаивается кровь и возникает стойкое переутомление и внутреннее сопротивление к упражнению. Это еще раз подчеркивает некомпетентность таких инструкторов, так как широко известно, в каком деле необходима поспешность... Увеличение времени упражнения прежде всего происходит благодаря наработке другого уровня энергии и изменению сознания, а не благодаря тупой твердолобости и рвению. Со временем выполнение дерева будет вызывать чувство удовольствия, и время будет проходить незаметно. Поэтому не забывайте о постепенности и естественности. В любом случае при возникающих вопросах следует проконсультироваться с инструктором семинара — ведь каждый человек уникален.

канчивая упражнение, медленно сведите ладони внутрь и сложите их на пупке, собирая энергию шара в нижний *даньтянь* (мужчины кладут левую ладонь на пупок, а правую — сверху на левую, женщины — наоборот). В таком положении центры ладоней — *лаогун* должны наложиться на центр пупка. Представьте и почувствуйте, как шар энергии сжимается в нижнем *даньтяне* в точку. Постояв так некоторое время, переходите к заключительным упражнениям — самомассажу с использованием *ци*.

#### Важные замечания:

1. Женщины во время месячных должны выполнять дерево с удержанием рук напротив среднего *даньтяня* (в центре груди между сосками), иначе усилится кровотечение.

2. Беременные выполняют дерево, опустив руки вниз, и без ощущения шара на уровне нижнего *даньтяня*.

3. На семинарах часто при выполнении упражнений используется музыка оркестра пекинского даосского храма Байюньгуань, которая на начальном этапе помогает расслабиться, войти в состояние *цигун* и обладает гармонизирующим и терапевтическим действием.

4. Обильное слюноотделение является положительным признаком. Следует проглатывать слюну и мысленно направлять ее в область нижнего *даньтяня*. Традиционно такую слюну называют золотой или нефритовой жидкостью, подчеркивая ее важность.

**Заключительный самомассаж с использованием *ци*.**

**После выполнения Большого дерева в теле активизируется энергия, и необходимо обязатель-**

но проделать заключительные движения, чтобы привести тело в порядок.

1. Растереть ладони, пока они не станут горячими (*активизация энергии*).

2. Умыть лицо от подбородка вверх, а затем через стороны вниз (*омоложение кожи лица*).

3. Прохлопать ладонями голову от затылка ко лбу (*гармонизация ци в области головы*).

4. Расчесать волосистую часть головы подушечками пальцев в направлении от лба к затылку (*улучшение циркуляции крови в коже головы*).

5. Размять пальцами ушные раковины до «горения» ушей.

6. Прохлопать правой рукой левую от плеча и до запястья, затем поменять руки.

7. Прохлопать ладонями грудь сверху вниз (*для опускания ци из груди в область даньтяня*).

8. Прохлопать ноги сверху вниз, начиная с области ягодиц (точки *хуаньтяо*).

9. Прохлопать спину снизу вверх (на семинарах прохлопывают спину друг другу).

**Феномены, возникающие во время выполнения Большого дерева.**

1. Прежде всего, *это 8 общеизвестных ощущений, возникающих во время практики цигун*: тепло, холод, онемение, ощущение ползающих по коже насекомых, легкость, тяжесть, скользкость и шершавость. В зависимости от состояния ученик может испытывать ощущения различного вида и интенсивности. Вместе с тем мастер подчеркивает, что существует приблизительно 5% людей, которые могут вообще ничего не чувствовать.

2. **Болевые ощущения** — связаны с эффектом активизации энергии при прохождении ее по болезненным участкам и органам. Если боль не принимает такой интенсивности, когда ее невозможно терпеть, то необходимо продолжать выполнение упражнения.

3. **Вибрации в теле и движения тела**, а также **появление света, вспышек и различных образов** не должны отвлекать вас. Необходимо продолжать упражнение. В Китае феномены уподобляют цветам по обочинам дороги — если остановиться и только лишь любоваться цветами, то так никуда и не дойдешь. В любом случае, если вы столкнулись с какими-либо проблемами, лучше проконсультироваться с инструктором.

## II. Малый небесный круг (*сяо чжоу тянь гун*).

Это второе основное упражнение. Свое *название упражнение получило благодаря соединению задне- и переднесрединного каналов думай и жэньмай в замкнутый круг* посредством замыкания языка к верхним альвеолам и уподобления перемещения *ци* по этому кругу орбите Луны вокруг Земли. Посредством такого перемещения *можно добиться реализации следующих целей*:



Малый небесный круг  
с помощью дыхания

1. Проработка каналов *жэнь* и *ду* и, как следствие, достижение оздоровления организма. (Считается, что *думай* управляет всеми *ян*-каналами в теле, а *жэньмай* — всеми *инь*-каналами, и перемещение энергии по этим каналам положительно влияет на все остальные.)

2. Улучшение качества энергии в ходе ее перемещения по кругу.

3. Развитие мозга и интеллектуальных возможностей, а также области третьего глаза вследствие перемещения энергии внутри головы.

*На первой ступени изучаются два способа* практики малого круга:

1. С использованием дыхания.

2. При помощи сознания.

**Малый небесный круг с помощью дыхания.** Сесть на край стула или, скрестив ноги, на пол. Отрегулировать положение спины так, чтобы она была естественно выпрямлена (но без напряжения). Сложить руки на область нижнего *даньтяня* (мужчины — левая рука снизу, правая сверху, у женщин — наоборот) (рис. 518). Посидеть некоторое время, дав расслабиться телу. Перевести внимание в нижний *даньтянь*. Представить и ощутить в этой области горячий красный шар. На вдохе втянуть внутрь живот, выталкивая шарик вниз в область промежности. При этом одновременно необходимо чуть сжать анус. Затем, продолжая вдох, поднимать шар вверх по каналу *думай* до макушки (область *байхуэй*). На выдохе расслабить живот и переместить шар от макушки через лицо, язык и грудь (канал *жэньмай*), возвра-

щая его в нижний *даньтянь*. Продолжать выполнять подобные подъемы и спуски, перемещая *ци* по кругу. После окончания упражнения сжать шар в области *даньтяня*, растереть ладони, прохлопать себя по голове от затылка ко лбу и по груди сверху вниз, чтобы энергия не осталась в области головы и груди и опустилась в *даньтянь*. Обычно упражнение выполняется в течение 30–40 минут.

#### **Важные замечания:**

1. *После подъема ци* в область макушки не следует задерживать ее там, а *нужно сразу опускать ее вниз*.

2. *Если возникают проблемы с дыханием*, то можно, *вернув ци в даньтянь, восстановить его* и продолжать упражнение.

3. *Большим гипертонией* при выполнении упражнения *запрещается сжимать анус* и, кроме того, следует больше внимания уделять опусканию *ци* по груди вниз.

**Малый небесный круг при помощи сознания.** Исходное положение то же. Также представить и ощутить в области *даньтяня* горячий красный шар, но перемещать его, уже не используя дыхание, а исключительно сознанием. Окончание упражнения то же.

На занятиях *цигун* достаточно часто бывает так, что занимающийся начинает выполнять первый тип малого круга, входит в глубокое состояние *цигун* и, уже забыв о дыхании, продолжает упражнение при помощи сознания.

В таком случае не следует пытаться вернуться к первому типу упражнения, а продолжать выполнение.



### III. Преобразование ци (ян ци гуи).

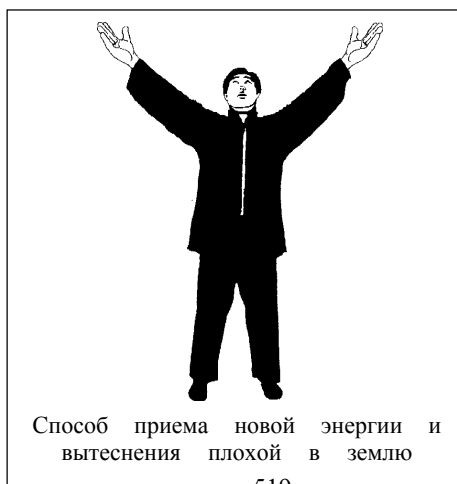
Это третье, основное, упражнение на первой ступени. **Целью** упражнения **является преобразование энергии** в области *нижнего даньтяня*, что приводит к оздоровлению и улучшению качества энергии.

Исходное положение такое же, как при выполнении малого небесного круга. Расслабить тело и, переведя внимание в область нижнего *даньтяня*, представить и почувствовать в этом месте красный горячий шар. Не стараться во что бы то ни стало представить шар, а следовать китайскому правилу: «Кажется, есть, кажется, нет». Если внимание отвлекается, то следует мягко возвращать его к выполнению упражнения. В таком состоянии находиться 30–40 минут и после этого сжать шар в точку и закончить упражнение так же, как малый небесный круг.

### ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРВОЙ СТУПЕНИ

**Способ приема новой энергии и вытеснения плохой вниз, в землю (цай синь ци фа).**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки опущены свободно вниз. Медленно поднять руки через стороны ладонями вверх. Представлять, что руки вытягиваются в бесконечность, захватывая много энергии, образующей шар над вашей головой (рис. 519). Медленно опускать руки вниз сначала к макушке, а затем по передней стороне тела вниз, проводя шар энергии через голову вниз. Представить, как этот шар вытесняет плохую энергию вашего тела вниз через стопы в землю. Таким образом повторять



Способ приема новой энергии и вытеснения плохой в землю

рис. 519

упражнение. Особенно рекомендуется выполнять это упражнение после диагностики и лечения для того, чтобы избавиться от плохой *ци* и восстановить силы.

### Способ выведения плохой энергии при помощи встряхивания тела (пай бин ци фа).

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки свободно опущены по бокам тела. Приподняться на носках ног, оторвав пятки от пола, и затем быстро опустить тело вниз на пятки, тем



Цигун во время ходьбы

рис. 520

самым встряхивая тело. При этом представлять, что при встряхивании вниз из тела через точки *юнцюань* уходит в зем-

лю плохая *ци*. Таким образом продолжать упражнение в течение 5 минут.

#### **Цигун во время ходьбы (син гун).**

Расслабить тело и при ходьбе сначала касаться земли пяткой ноги с легким ударом, а потом перекачивать ее на носок (рис. 520). При этом внимание должно быть обращено внутрь тела. При ходьбе представьте и ощутите, как энергия поднимается вверх по задней поверхности ноги и спине и затем опускается по передней поверхности тела, таким образом формируя круг. Это упражнение усиливает функции почек, так как при касании пяткой земли канал почек активизируется.

#### **Цигун во время сна (шуй гун).**

Лечь на спину, расслабить тело и сложить руки на нижнем *даньтяне*. Представить и ощутить горячий красный шар в этой области. В таком состоянии уснуть. После просыпания обязательно опять сложить руки на *даньтяне*, чтобы собрать энергию.

#### **Цигун преобразования пищи (хуа ши гун).**

Во время приема пищи, в случае отсутствия какого-либо продукта и потребности в нем, представляйте этот продукт, поглощая иную пищу. Таким образом вы можете получить требующуюся энергию. Ваша мысль способна менять также состав и свойства воды.

## **ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ РУКАМИ**

Эти упражнения позволят занимающимся развить способности диагностики и лечения для исправления отклонений и помощи дру-

гим занимающимся. Для этого очень важно уметь войти в *тихое состояние*, чтобы лучше чувствовать поле *ци*.

#### **Диагностика руками (тэ и шоу чжэнь фа).**

Встать рядом с диагностируемым и медленно перемещать ладонь на расстоянии не менее 30 см от его тела (во избежание диагностики теплового фона его тела). При этом представлять тот орган или место, которое вы хотите продиагностировать. Мужчины обычно<sup>1</sup> диагностируют левой, а женщины правой рукой. При этом *если особых ощущений в руке не возникает, то это означает, что все в порядке, если же возникают сильные ощущения, то обычно это указывает на локализацию болезни*. В случае очень сильного заболевания рука может ощущать сильную боль. Кроме этого, необходимо знать, что *три органа в нашем теле дают специфические ощущения*:

1. Почки обычно ощущаются как прохладные.
2. Сердце — как теплое.
3. Легкие — как легкая вибрация либо покалывание в ладонях, но могут и не давать никаких ощущений.

Если же в этих органах возникают иные ощущения, то это говорит о заболеваниях этих органов.

После **диагностики и лечения необходимо обязательно вывести большую энергию из своего тела**, открыв пальцы рук и ног, и заниматься *цигун*, чтобы восстановить свою энергию.

<sup>1</sup> Так как у мужчин левая сторона — *ян*, а правая *инь*, у женщин — наоборот. Однако если вам удобнее диагностировать другой рукой, то вы можете это делать.

Лечение руками (*тэ и шоу чжи фа*).

Способы лечения подразделяются на 2 вида:

1. Удаление болезненной *ци*.
2. Восполнение новой.

На первой ступени изучают 2 метода первого вида и два второго.

### МЕТОДЫ УДАЛЕНИЯ ПЛОХОЙ ЦИ ИЗ ТЕЛА БОЛЬНОГО:

1. **Захват и удаление больной *ци* рукой орла (*ин чжуа чжуа бин фа*).** После того как вы почувствовали ладонью болезненную *ци*, захватите ее и вытягивайте наружу из тела пациента. Затем бросьте ее глубоко в землю (обязательно сознательно представляя, как больная *ци* уходит в землю). Продолжайте таким образом удалять болезнь до тех пор, пока не перестанете ощущать рукой плохую *ци*. Не забудьте, что после этого вы должны будете направить в это место здоровую *ци*, используя методы восполнения, приведенные ниже. Также не забывайте о собственном очищении и восполнении энергии после лечения.

2. **Удаление плохой энергии по каналам тела (*тун цзин пай бин фа*).** Если у пациента много заболеваний, используется этот метод. При этом больная *ци* удаляется из тела пациента через систему каналов. Пусть больной примет удобное положение сидя или лежа, откройте его каналы на руках и ногах и, захватив ладонью больную *ци* (так же, как в первом способе), выводите ее по ходу каналов к пальцам рук или ног. После этого, используя мысль, выбросьте эту *ци* глубоко в землю. После удаления необходимо восполнить энергию, используя перечисленные далее методы.

### МЕТОДЫ ВОСПОЛНЕНИЯ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ПЛОХОЙ ЦИ:

1. **Метод восполнения истинной *ци* (*чжэнь ци хуа бин фа*).** На вдохе принять в тело через макушку (*байхуэй*) *ци* Неба и через стопы (*юнцюань*) *ци* Земли и на выдохе направить ее из ладоней (*лаогун*) в место извлечения плохой энергии. Если вы использовали второй метод удаления через каналы, то вводите здоровую *ци* по каналам обратным движением.

2. **Контактный метод восполнения *ци* (*шэнь шоу цюй бин фа*).** После удаления болезненной *ци* сильно разотрите свои ладони и положите на проблемный участок. И так несколько раз. Активизированная *ци* ваших ладоней будет восполнять недостающую энергию.

### УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЙ СТУПЕНИ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ И ВОССТАНОВИТЬ ФУНКЦИИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ (У СИН ГУН)

Это упражнение прорабатывает пять внутренних органов *цзан* в соответствии с теорией *усин* — 5 первоэлементов.

Исходное положение: сидя на стуле (не опираясь на спинку стула — спина должна быть прямая, лучше сидеть на передней трети сиденья) либо на полу со скрещенными ногами. Расслабить тело и войти в состояние покоя. Положить ладони на область почек. Представить и почувствовать свои почки. Затем представить, что вокруг вас энергия воды черного цвета. Почувствуйте, как эта энергия и энергия ваших почек обмениваются между собой. При этом вода как

бы промывает ваши почки. Продолжайте упражнение в течение 15–20 минут. После этого медленно передвинуть ладони с почек на область печени (от поясницы по бокам вперед и на область правого подреберья) так, чтобы левая ладонь находилась на печени, а правая — на левой ладони (женщины — наоборот). Почувствуйте и представьте свою печень. Представьте, что вокруг вас находится энергия дерева зеленого цвета. Почувствуйте, как эта энергия и энергия печени обмениваются между собой. Прodelайте это в течение 15–20 минут. После этого медленно передвиньте ладони на область сердца. Представьте и почувствуйте свое сердце. Представьте, что вокруг вас энергия огня красного цвета. Эта энергия и энергия сердца обмениваются между собой. Продолжить выполнять 15–20 минут. Медленно передвиньте ладони вниз в левое подреберье на область селезенки. Представьте и почувствуйте свою селезенку. Представьте вокруг себя энергию почвы желтого цвета. Почувствуйте, как эта энергия и энергия селезенки обмениваются между собой. Выполняйте это в течение 15–20 минут. После этого медленно передвиньте ладони на область легких. При этом ладони разделяются, и левая ладонь располагается на левом легком, а правая на правом. Представьте и почувствуйте свои легкие. Представьте, что вокруг вас энергия металла белого цвета. Эта энергия и энергия ваших легких обмениваются между собой. Прodelайте это в течение 15–20 минут. После этого ладони опускаются по бокам вниз и возвращаются на область почек. Таким образом, вы завершили полный круг. После этого мож-

но продолжать выполнять упражнение. После последнего цикла, вернув ладони на почки, посидите некоторое время, затем передвиньте руки на живот и соберите энергию в нижний *даньтянь*. При необходимости можно выполнять упражнение только для одного органа. Кроме этого, существуют аудиозаписи специальной даосской музыки, помогающие гармонизировать работу органов.

### ПРАКТИКА ЦИГУН 24 ЧАСА В СУТКИ

*Как бы хорошо вы ни занимались цигун, если это происходит в течение 1–3 часов в день, а в остальное время только тратите энергию, то большого прогресса достигнуть трудно.* Поэтому в *Чжун Юань* необходимо учиться заниматься *цигун* 24 часа в сутки.

#### Программа повседневной практики.

1. После пробуждения сложить руки на нижнем *даньтяне* и собрать *ци*.
2. Открыть каналы рук и ног.
3. Выполнить подготовительные упражнения и Большое дерево.
4. Во время еды — преобразование пищи.
5. По дороге на работу — *цигун* в ходьбе.
6. В транспорте или за рулем автомобиля — Малый небесный круг, преобразование *ци*.
7. На работе и дома перед телевизором следует практиковать преобразование *ци* и Малый небесный круг.
8. Вечером — занятия Малым небесным кругом и преобразованием *ци*.
9. Перед сном сложить руки на *даньтяне*, ощутить красный

горячий шар и в этом состоянии засыпать.

### УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

В древности выделили 4 фактора, которые необходимо учитывать для достижения успеха в практике:

1. Метод — *Фа*.
2. Спутники — *Люй*.
3. Деньги — *Цай*.
4. Место — *Ди*.

**Метод — Фа.** Это понятие *подчеркивает важность правильного метода*. Ведь если вы пойдете по неправильному пути, то уйдете совсем в другом направлении<sup>1</sup>. **В понятие фа входит также необходимость хорошего Учителя**<sup>2</sup>.

В Китае учителей именуют *ши-фу*, а учеников — *тунцзы*. При чтении по иероглифам получаем: *ши* — преподаватель, *фу* — мастер и отец. *Тунцзы* — подросток или ученик (ребенок мужского пола, что соответствует названию первого из подготовительных упражне-

ний). Таким образом, не сложно расшифровать значение слова «Учитель» — это человек, который не только обучает ученика, но и принимает на себя отцовскую ответственность: он учит ребенка и заботится о его будущем.

В древности попасть в ученики было очень трудно, так как с приемом ученика Учитель брал на себя ответственность за его поступки. Такой Учитель уже не просто учил, а становился духовным отцом ученика, влиял на всю его судьбу<sup>1</sup>.

**Спутники — Люй.** В это понятие входят *ваши единомышленники и члены семьи*. Для успеха в занятиях иногда может требоваться помощь, поэтому важно иметь единомышленников. Особенно важно найти их в семье, так как практика *цигун* требует иногда длительного состояния отрешенности, сохранения внутренней тишины, а на высших ступенях — возможности уединения, при наличии ласковой заботы об оставленном душой для обучения и практики в иных мирах теле. Добиться серьезных результатов можно только опираясь на взаимопонимание и поддержку в семье. Родственники могут стать единомышленниками и помощниками, важно не отталкивать, а привлекать их, не устраняться, а воспринимать. Человек, практикующий *цигун*, должен гораздо больше внимания уделять родным и близким и с радостью выполнять возложенные на него обязанности. Любая практика бессмысленна, если она приводит к разрыву родственных отношений.

<sup>1</sup> В Китае существует история о том, как один человек торопился добраться в государство Чу, изо всех сил гоня лошадей на север, хотя, на самом деле, оно находилось на юге. Когда старик попытался объяснить ему эту ошибку, сидящий в повозке не обращал на это внимания и отвечал, что у него сильные лошади, искусный возница и много денег, а при этих условиях, по его мнению, невозможно не добраться до Чу. Так и в *цигун*. Можно приложить все усилия, но на самом деле двигаться совсем в другом направлении.

<sup>2</sup> Сейчас уже ни для кого не секрет, что после завершения в Китае Культурной революции и снятия запрета на *цигун* появилась масса «учителей»-коммерсантов, которые быстро откликнулись на потребность иностранцев в *ишу* и *цигун*. Сегодня в Китае таким специалистам нет числа. Поэтому очень важно найти хорошего Учителя.

<sup>1</sup> Правда, необходимо признать, что таких учителей было мало всегда (смотри, например, «Главы о прозрении истины» будущего основателя южной школы внутренней алхимии Чжан Бодуаня (983–1082 гг.), где рассказывает о том, как он искал и не мог найти настоящего Учителя).

**Денежные средства — Цай.** В процессе практики *вам будет необходимо уезжать в какие-либо места или страны для занятий, встречаться с другими занимающимися, посещать семинары.* Несомненно, все это требует денег на переезды, проживание, оплату труда мастера и т. д. Поэтому денежные средства включены в условия успешного обучения. Чаще всего, *если нет материальной возможности осуществить все необходимое для успешного обучения — высших уровней цигун достигнуто невозможно.* Важно понимать, что исключения возможны, но они ско-

рее подтверждают правило, чем опровергают его.

**Место — Ди.** В это понятие входят *место и обстоятельства практики.* Они определяют в практике многое, если не все. Если человек не в состоянии создать благоприятные условия для обучения и практики, ему не помогут ни метод, ни советы Учителя.

Рекомендуется заниматься в местах, где расположены храмы и монастыри, там, где чистый воздух и красивая природа, там, где ваше тело чувствует прилив энергии. Очень хорошо заниматься в святых местах, связанных с мастерами прошлого.

ЦИГУН  
ПРАКТИКИ  
ДАОСКИЕ  
ТРАДИЦИОННЫЕ



ГЛАВА  
11

---

**ВНУТРЕННЯЯ**

---

**АЛХИМИЯ**

---

**НА ОСНОВЕ**

---

**НЕБЕСНЫХ КРУГОВ**

---

*Вращение ци по большому и малому небесным кругам — составляют основу практики в китайском даосизме. Следуя вниманием по малому небесному кругу (сяо чжоутянь), проходят три заставы каналов действия и управления (жэньмай, думай), а при работе с большим небесным кругом — восемь каналов чудесного прохождения. Методы этого комплекса имеют общее название — техника внутренней алхимии (нэй-даньшу). Источники восходят к глубокой древности, но особенно существенным оказалось их распространение при династиях Сун и Юань (X–XIV вв.) и позже, когда многие даосы писали книги, передавали опыт ученикам, изучали и практиковали. Великий знаток лекарственных составов Ли Шичжэнь, живший при династии Мин (1368–1644 гг.), тоже подвергся этому влиянию и в книге «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» приводит соответствующие описания.*

## **1. СТАПЫ РАЗВИТИЯ МЕТОДОВ ВНУТ- РЕННЕЙ РАБОТЫ В ДАОСИЗМЕ**



*Ранее этими методами владели правящие слои с целью достижения долгой жизни без старения, ставя целью «просветлеть и вознестись на небо». Из истории Китая известно, что желание «окрылиться и стать святым» прошло три этапа.*

*Первый этап: попытки удостоиться эликсира бессмертия от духовных святых. В эпохи «Весны» и «Осени» и «Воюющих царств» в расположенных у моря царствах Янь и Ци возникло и получило ши-*



рокое распространение представление о святых отшельниках (*шэньсянях*), знавших удивительные способы и особую технику, которых называли «*фанши*». Они призывали отправиться в море искать эликсир бессмертия. И хотя правители этих царств потратили много людских и материальных ресурсов, приглашали немало знаменитых ведающих направлениями (*фанши*), но в итоге ничего не получили и не сумели достичь цели.

**Второй этап: выплавление внешней золотой пилюли на основе киновари (*цзиньдань*).** Именно в то время, когда ханьский Уди мечтал отправиться к духовным святым за святым эликсиром, знаменитый ведающий направлениями Ли Шаоцзюнь предложил комплексную технику выплавления пилюли, о чем существует запись в «Исторических записках», в главе «Книга о жертвоприношениях Небу и Земле». Именно в это время двоюродный дядя Хань Уди, хуайнаньский князь Лю Ань, собрал группу ведающих направлениями и тоже занялся изучением техники плавления киновари. В «Книге Хань» о его биографии сказано, что он собрал несколько тысяч мужей, сведущих в технике направлений, и создал «Внутреннюю книгу» («*Нэйшу*»), состоящую из 21 главы. «Внешняя книга» еще обширнее; кроме того, есть восемь свитков «Средних глав», где рассказывается о технике выплавления желтого металла духовных отшельников, тоже содержащие более двухсот тысяч слов.

В «Книге Хань» в биографии Лю Сяна сказано, что хуайнаньский князь Лю Ань имел «Тайную книгу великих ценностей, хранимую в подушке». Потомки сочли, что это, воз-

можно, и есть восемь свитков «Средних глав». Так, в книге «*Бао Пу-цзы*», в главе «О святых», сказано: «Делающие золото собираются среди духовных святых. Хуайнаньский князь отобрал и создал «Книгу великих ценностей в подушке». Она считается первой книгой, специально посвященной технике плавления киновари. Позже хуайнаньский князь Лю Ань, обвиненный в измене, был казнен, а книга, согласно биографии Лю Сяня из «Книги Хань», попала в руки Лю Сяна. После того как князь провинился, осталось неизвестным, куда она делась.

Согласно свиткам, киноварный песок (сульфид ртути) соединяют со свинцом и серой, плавят, закаливают и извлекают из полученного продукта желтый металл (золото). Поэтому технику плавления киновари также называют «техникой выплавления золота», а продукт именуют «золотой киноварью» (*цзиньдань*) и «лекарственным золотом» (*яоцзинь*). Считается, что оно по качеству не отличается от натурального золота, а также пригодно для изготовления пилюли бессмертия. Эту золотую киноварь, искусственно изготавливаемую начиная с ранней династии Хань (206 г. до н. э.— 7 г. н. э.) и до династии Тан (618–907 гг.), именовали «внешней киноварью» (*вайдань*).

**В конце династии Восточная Хань (220 г.) Вэй Боян подытожил опыт** ведающих направлениями, написав книгу «Триединство циклических перемен», где **использовал понятие циклических перемен в качестве вспомогательного средства.** Так, **гексаграммы цян и кунь (творчество и исполнение) символизируют котел, кань и ли (погружение и сцепление) — эликсир. Отдельные черты гексаграмм — фазы огня (хохоу) характеризуют процесс плавления киновари.**

Ведающие направлениями занимались плавлением киновари и владели техникой направлений (*фаншу*), которую в те времена также называли техникой *Дао* (*даошу*), а овладевших ею — мужами *Дао* (*даоши*). Однако у них не было ни целостной религиозной теории, ни сформированной организации.

Впервые специальный термин «адепт даосского учения» (*даоцзяоту*) мы находим у Коу Цяньчжи во времена Южных и Северных династий (265–583 гг.). Следовательно, появилось отличие от термина муж *Дао*, или муж, ведающий направлениями, существовавшего от периода Воюющих царств (403–221 гг. до н. э.) до династии Хань (206 г. до н. э. — 220 г. н. э.). Однако адепты даосского учения также восприняли технику плавления киновари и включили в свои категории и технику *Дао*.

**Гэ Хун**, основоположник теории даосского учения духовных святых, живший при династии Цзинь (265–420 гг.), **активно пропагандировал прием в пищу золотой киновари, чтобы стать духовным** (*шэнь*) **святым** (*сянь*). Его книга «*Бао Пу-цзы*» представляет собой большую подборку техник плавления киновари периода от Восточной Хань (с начала нашей эры) до Вэй и Цзинь. В книге уделено много места пояснениям. Исходными материалами для плавления киновари служили киноварный песок, сульфид ртути, квасцы, малахит, магнитный камень. После приема внутрь киновари можно долго жить, не старея, стать святым и вознестись на небо. Если принять киноварь одного обращения, то просветлеешь за три года; двух обращений — за два года; девяти обращений — за три дня.

В заключение он делает следующий вывод: «Пять знаков как будто могут оживлять людей: люди получают их — и живут, отказываются

от них — и умирают; тем более это касается духовного лекарства высшего качества, разве не в тысячи раз оно полезней для людей, чем пять знаков? Вот возьмем такой материал, как киноварь. Чем дольше его плавить, тем более тонкие изменения и превращения происходят. Желтый металл поместишь в огонь — сто плавок не уничтожат, закопаешь — до конца дней не испортится. Когда принимаешь эти два лекарства, плавится тело и плоть человека, что позволяет ему не стареть и не умирать».

**При Танской династии** (VI–X вв.) **техника внешней киновари оставалась широко распространенной, и в правящих кругах было принято употреблять в пищу золотую киноварь**. Названия подобных лекарств приведены в последнем томе трактата Мэй Бяо «Словарь каменных лекарств», а всего описывается около 70 способов их изготовления и еще 28 наименований лекарств без раскрытия секрета создания. Тем не менее, высокие требования к точности подбора компонентов пилюли и этапов ее выплавления привели к тому, что техника внешней киновари потерпела крупное поражение. Чжао И при династии Цин (1644–1911 гг.) в книге «Двадцать две истории записи», в 19-м свитке, с подзаголовком «Танские императоры часто соблазнялись киноварным лекарством», пишет, что Тайцзун, Сяньцзун, Муцзун, Цзинцзун, Уцзун и Сюаньцзун умерли, отравившись принятым киноварным лекарством. То же самое произошло и с рядом царедворцев. Хэ Гуаньюань, живший в царстве Шу времен Пятицарствия (907–959 гг.), в книге «Заметки и предупреждения» рассказывает, что Лян Тайцзу (Великий основатель династии Лян), носивший имя Чжу Цюаньчжун, принял золотую пилюлю даоса с Гор Направлений (Фаншань) по имени Пан Девять Кано-

нов (Пан Цзюцзин), в результате чего «брови и волосы вставали и падали, на голове и спине возникли язвы, он оказался при смерти и был убит Инваном». **Врач времен Сунской династии** (960–1279 гг.) **Чжан Го в своем «Трактате о медицине» собрал немало данных о приеме внутрь внешней киновари (пилюли) со смертельным исходом** и сделал «предостережение относительно золотых и каменных лекарств». Так что после Танской династии техника внешней пилюли стала приходиться в упадок.

С началом Сунской династии (960–1279 гг.) стала развиваться техника внутренней киновари. В книге жившего при династии маньчжуров (1644–1911 гг.) Ван Вэйдяня «Введение к внутренним главам *Бао Пу-цзы*» говорится: «Во времена династий Сун и Юань еще следовали внутренней пилюле из огня печи триединства, выплавляли и взращивали *инь* и *ян*, смешивали и соединяли изначальную *ци*. Отказ от приема пищи и зародышевое дыхание были малым путем, металлические и каменные амулеты и заклинания были боковой дверью, желтое и белое, черное и бесцветное было техникой наваждения. Только приняв взаимосвязь природы и жизни (*син* и *мин*) в качестве секретного средства, необходимого, чтобы «дух долины не умер», взлетают к постижению истины. Они говорили, что следуют чаньскому учению и закону перемен, выискивают мельчайшее и останавливаются на тонком, к тому же стремятся соединиться в единое с конфуцианцами и буддистами. Отныне и до династии Хань и Цзинь сказания о святых отшельниках истожились без остатка».

Конечно, и при Сунской династии, и даже вплоть до династии Мин отдельные лица продолжали выплавлять внешние пилюли, хотя сами уже нисколько не верили в

действенность их применения. Су Дунпо рассказывал Чжану Баньцзы в письме о заклинании по возвращению жизни, главное в котором — переплавка. При саморазвитии «эффективность ее сначала мало ощущается, однако по прошествии более ста дней эффект будет неизмерим, а по сравнению с приемом лекарств — в сто раз больше». Здесь имеется в виду лекарство из металла и камня, то есть внешняя пилюля. Так Су Дунпо косвенно опроверг ее ценность.

Что же касается людей, занимающихся выплавлением внутренней пилюли и прямо отвергающих концепцию внешней пилюли, то тут ситуация еще более ясная. Так, при Сунах Чжан Бодуань в «Трактате о постижении истины» («*У чжэнь пянь*») указывал: «Травы, деревья, металлы и камни — отбросы... Как можно искать травы и изучать сжигание зубов?» Это один из примеров.

**Третий этап: взлет признания техники внутренней пилюли.** Термин «внутренняя пилюля» (внутренняя киноварь, *нэйдань*) впервые встречается у Су Юаньлана при династии Суй (589–619 гг.). Су Юаньлан проживал в долине Синяя Заря (Цинся) в горах Лофу, потому его называли Цинся-цзы. В «Географическом описании гор Лофу», приводимом в «Собрании схем и книг», сказано: «Су Юаньлан... строил и выплавлял большую пилюлю. Последователи, идя по потоку, прослышав, что истинный человек Чжу принял древесный гриб *чжи* и приобрел святость, бросились обсуждать чудесные грибы *чжи*: весенняя зелень, летняя краснота, осенняя белизна, зимняя чернота, лишь желтый *чжи* добывается высоко в горах, недостижимо далеко. Юаньлан, смеясь, гово-

рил: чудесный гриб *чжи* (*линч-жи*) находится среди восьми пейзажей *Жу*, почему бы не отправиться в желтое строение на поиски его? Прежде Неба и Земли была чудесная трава без корней, единой мыслью она создавала меру, порождение и создание приводили к богатству, во всяком случае, так говорят». Еще в «Трактате о стремлении к *Дао*» указано на это. В сборнике Танского времени «Проникновение в скрытые тайны» сказано: «*Ци* можно сохранить внутри, это внутренняя пилюля, лекарство может укрепить форму, это внешняя пилюля».

**При династиях Суй и Тан (IV–X вв.) в письменных источниках встречались лишь слабые ростки техники внутренней пилюли, методы были относительно простыми** и базировались только на зародышевом дыхании, к которому добавлялось мысленное ведение и привлечение. Так, в средней части «Тайны методов построения внутренней пилюли» книги «Тайна сердечной пилюли из верхней пещеры» указывается, что осуществляется зародышевое дыхание и проведение *ци*. Далее сказано: «Кроме того, ведут тонкую *ци* из копчика (*вэйлюй*) через точки «сжимающие хребет» (*цзяцзи*) в мозг. Точка «хвостовые ворота» (*вэйлюй*) находится на 19-м звене, а точки «сжимающие хребет» — на 12-м звене. Метод подпитки мозга состоит в следующем. Сначала ложатся на спину и плотно закрывают третье звено точки «большой позвонок» (*дачжуй*), не позволяя *ци* проходить. Плотно перекрывают «сжимающие хребет», останавливая *ци*. «Большой позвонок» называют верхней заставой, а «сжимающие хребет» — средней. Затем постепенно вводят пилюлю в мозг до полноты, после

наполнения мозга она опускается из темной груди (*сюаньин*) вниз, ее вкус сладкий, дух ароматный, — теперь она готова».

О важности внутренней пилюли впервые сказано в «Триединстве циклических перемен». И хотя в эпоху Северных и Южных династий Цзинь (III–VI вв.) это не привлекло особого внимания, однако именно тогда начали обучать технике внутренней пилюли, все более развивая ее. При танских и минских императорах Лю Знающий Древность (Лю Чжигу), возможно, первым оценил по достоинству «Триединство». Так, в «Заметках Чжао Дэ после чтения книг во многих кабинетах» написано: «Чжигу, говоря о большом лекарстве святых отшельников, не выходил за рамки рекомендаций „Триединства“».

Когда пришло время Пяти династий (907–959 гг.), Пэн Сяо, комментируя «Триединство циклических перемен», написал книгу «Поглавное постижение истинного смысла „Триединства циклических перемен“», где привел сведения, способствующие пониманию книги. При правителе Северных Сунов Сун Чжэньцзуне (998–1023 гг.) Гао Сянь написал «Песнь о золотой пилюле», где впервые назвал «Триединство» «князем среди тьмы древних пилюль». Позже в предисловии Ван И к «Толкованию „Триединства циклических перемен“», написанному Чэнь Сяньвэем при Южных Сунах, говорилось: «И в древности, и поныне многие отшельники почитают „Триединство“ как первоисточник методов выплавления пилюли». При династии Мин в предисловии Ян Шэня к книге «Древний текст „Триединства“» упоминается «патриарх трактатов о пилюле».

**Чжан Бодуань, живший при Северных Сунах, заложил основу техники внутренней пилю-**

ли с использованием большого и мало небесных кругов. В годы Сун Шэньцзуна (1068–1085 гг.) он написал «Трактат о постижении истины» («У чжэнь пянь»), который для последующих поколений прекрасно дополнял «Триединство». Чэнь Чжисюй, живший при монгольской династии Юань, в книге «Великая важность золотой пилюли» отмечал: «Совсем несведущим, но опрометчиво создающим книги о пилюле, ложно понимающим имена прежних святынь, так что им совсем не следует верить, необходимо взять за основу „Триединство“ и „Трактат о постижении истины“».

Чжан Бодуань, известный под именами Юнчэн и Пиншу, был членом «Небесной площадки» (буддийская школа). Жил он в 984–1082 годах, умер в 99 лет (по другим данным — в 96 лет). Из «Послесловия к „Трактату о постижении истины“» и «Примечаний к „Трактату о постижении истины“», написанных в 1169 г. Лу Яньфу (Сы Чэн), можно узнать, что Чжан Бодуань не был последователем даосизма; он был конфуцианцем, освоившим требования даосизма, к тому же на него оказала влияние чаньская секта буддизма, поэтому в его произведениях прослеживаются тенденции, характерные для трех основных учений. Сообщалось, что в 1069 году он встретил в г. Чэнду необычного человека, от которого воспринял тайну пилюли, а позже, будучи призванным в армию в Южных Горах, написал «Трактат о постижении истины». В этой книге в поэтической форме описывается работа с внутренней пилюлей. Позже Чжан Бодуаня провозгласили главой пяти патриархов южной школы даосизма, называя «истинным человеком лилового солнца». Поскольку он был человеком «Небесной Площадки», южную школу также называли

школой «Небесной Площадки» (тянь тай цзун).

Однако некоторые исследователи считают, что действительным создателем южной школы был Бай Юйчань (1194–1229 гг.), истинное имя которого Хэ Чангэн, а прозвание — Белый Старец (Бай Соу), родом из Цюнчжоу (о. Хайнань). В молодости ему пришлось из благородных побуждений убить человека, поэтому он покинул дом и стал даосом. История южной школы, как обычно считают, началась с Чжан Бодуаня, которому наследовал Ши Тай, тому — Сюэ Свет Пути (Сюэ Даогуан), ему — Чэнь Нань, а последнему — Бай Юйчань. Эти пятеро и есть пять патриархов южной школы.

Технику внутренней пилюли создал Ван Чжэ (Князь Мудрый), настоящее имя которого Чжунфу, позже измененное на Шисюн, а после обращения к даосизму его стали звать Мудрый (Чжэ) житель Сяньяна. Почил он в 1170 году, прожив всего 50 лет. Создание северной школы относится к последним годам его жизни. Сообщается, что он встретил истинного мудреца, от которого получил тайну самосовершенствования путем практики и в 1167 году в области Нинхай провинции Шаньдун одного за другим набрал шестерых последователей. Ими стали Ма Юй, Тань Чудуань, Лю Чусюань, Цю Чу-цзи, Хао Датун и Сунь Буэр (Сунь Неповторимая женщина). Всех семерых, учителя и учеников, почитают как семерых бессмертных северной школы. Поскольку их деятельность проходила в эпоху владычества чжурчжэней и монголов на севере Китая, их называли северной школой, а так как в то время речи о Дао шли в Кумирне Всеобщей Истины, где и зародилась школа, то она получила известность как «Школа всеобщей истины» (цюань чжэнь пай).

Разница в технике выплавления внутренней пилюли этих двух школ заключалась в точке отсчета, а именно: исходят ли из природы (*син*) или жизни (*мин*). Чжи Цзицзы, живший при Цинах, в «Собрании комментариев к „Трактату о постижении истины“» подчеркивает: «Северная школа стала процветать при Цю Чанчуне (Цю Долгая Весна), в ее методах сначала прорабатывается природа, потом — жизнь; южная школа, начало которой положил Чжан Пиншу, в своих методах начинает с жизни и завершает природой».

*Следовательно, в южной школе, где главное — работа с жизнью, исходят из воспроизводящей и жизненной энергии нижнего поля пилюли, а в северной школе, где главное — работа с природой, исходят из изначальной духовной энергии (юаньшэнь) верхнего поля пилюли.*

Техника внутренней пилюли во времена династий Сун и Юань распространялась и продвигалась, а при династии Мин появился У Чунсюй (Шоуян), написавший такие книги, как «Истинный путь небесных бессмертных» и «Общие предки святых и Будды», также послуживших основой для закрепления формы.

## 2. МЕТОДЫ РАБОТЫ С БОЛЬШИМ И МАЛЫМ НЕБЕСНЫМИ КРУГАМИ

*Книги, в которых говорится о технике внутренней пилюли (киновари), называются кино-варными книгами или трактатами (даньшу, даньцзин). Во времена династии Мин был составлен «Даосский канон» («Дао цзан»),*

который содержал 120–130 таких работ. Общую особенность книг представляет множество разнообразных терминов и умолчаний, что существенно затрудняет чтение. Постараемся раскрыть теперь эти тайны и, восстановив комплексные методы работы, вернуть их к первоначальному виду.

*Работа по возвращению внутренней пилюли разделяется на три этапа: развивая воспроизводящую энергию цзин, превращают ее в жизненную энергию ци; развивая ци, превращают ее в духовную энергию шэнь; развивая шэнь, возвращают ее в пустоту (суй).*

Это заключение в основном базируется на сказанном в «Трактате о желтом дворе» о святом человеке: «Даос не имеет шэнь, а собирая цзин и скапливая ци, образует истинное». Проведение работы на всех трех этапах, согласно кино-варным книгам, даже в случае успеха требует более десяти лет. Преобразование цзин в ци (малый небесный круг, или начальная застава) занимает примерно сто дней; преобразование ци в шэнь (большой небесный круг, или средняя застава) — примерно четыре года, а возвращение шэнь в пустоту (верхняя застава) — примерно девять лет.

В «Истинном пути небесных бессмертных» записано: «Вот говорят о малом небесном круге... Собирают его не более ста дней, а иначе воспроизводящая энергия неполна и сменяется на жизненную энергию... За семь дней рост передает небесный механизм, и собирают это большое лекарство. Большой небесный круг — это десятимесячный небесный круг, когда пестуют зародыш, пополняют жизненную энергию, преобразуя ее в духовную... Добавляя три года вскармливания и девять лет большей устойчивости, развивают духовную энергию и возвращают ее в пустоту».

Относительно конкретных способов проведения поэтапной работы в киноварных книгах разных школ сложились различные взгляды. Так, в «Сборнике истинного человека Цюн Гуаня» предлагается «Девятнадцать триединых секретов киноварных методов», то есть разбивка на 19 этапов:

собираение лекарства, завязывание пилюли, плавление, твердая поддержка, военный огонь, купание, киноварный песок, прохождение застав, отделение зародыша, теплое возвращение, защита от опасности, тружение, совокупление, большой возврат, святой зародыш, девять поворотов, смена котла, великий предел.

В «Сборник примечаний к „Трактату о постижении истины“» включены «Семь важных этапов», то есть разделение на семь шагов:

сублимирование духовной энергии и налаживание дыхания, проведение *ци* с открыванием и закрыванием, сохранение воспроизводящей энергии и тренировка с мечом, собираение лекарства и строительство фундамента, возвращение пилюли и завязывание зародыша, огненный знак и теплое возвращение, охват первоначала и сохранение единого.

### 3. ФАКТОРЫ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К МЕТОДИКЕ РАБОТЫ С БОЛЬ- ШИМ И МАЛЫМ НЕБЕСНЫМИ КРУ- ГАМИ

*Котел и печь, лекарство и фазы огня — три важных фактора, которыми нельзя пренебречь в процессе практики по ме-*

*тодике работы с большим и малым небесными кругами.* В технике внутренней пилюли их называют «три важных момента для внутренней пилюли».

#### КОТЕЛ И ПЕЧЬ

*В технике внутренней пилюли исходят из того, что без котла и печи выплавить пилюлю невозможно.* Конечно, *они должны находиться в собственном теле*, в связи с чем в «Трактате о постижении истины» сказано: «Остановится очаг глиняной пилюли — не потратится время. Выплавление лекарства склоняет к поиску печи, как наклонившаяся луна. Когда сам обретаешь истинный естественный огонь для подпитывания — как потребуешь дрова и уголь и будешь раздувать?» В «Сборнике центральной гармонии» указывается: «Можно спросить, как назвать котел и печь? Говоря о теле и сердце, называют их котлом и печью... Если человек снаружи установит котел и поставит печь, это будет неверно».

Однако во многих книгах о внутренней пилюле котлу и печи дано немало других наименований. В книге «Большая важность золотой пилюли» собраны такие наименования (гексаграммы):

*цян*ь-творчество и *кун*ь-исполнение — котел и печь, *кан*ь-погружение и *ли*-сцепление — помощь и расширение, сокровенная застава — единая полость, великое единое — печь духовной энергии, комната духовной энергии — желтое помещение, хаотическое первоначало — котел пилюли, печь-*ян* и котел-*инь*, яшмовая печь — золотой котел, печь опрокинутой луны, котел подвешенного зародыша, котел красного песка (киновари), верхний и нижний котлы, внутренний и внешний котлы, камера желтого металла, котел великого света,

печь восточно-японского создания и преобразования и т. д.

Обычно в соответствии с «Трактатом о постижении истины» говорят: «Сначала (гексаграммы) *цянь*-творчество и *кунь*-исполнение делают котлом и печью», где знаками из «Циклических перемен» («*Чжоу и*») обозначают котел и печь. Согласно требованиям к практике, сочетают *цянь* и *кунь* с котлом и печью и устанавливают в двух несовпадающих местах. *Цянь*-творчество делают головой, а значит — котлом, тогда как *кунь*-исполнение делают животом, а значит — печенью. Фактически же *цянь* и *кунь*, котел и печь, сокровенная самка — слова, заменяющие поле пилюли.

Термин «поле пилюли» (или «киновари», *даньтянь*) впервые встречается при династии Цзинь (265–419 гг.) в книге Хуан Пуми «Трактат об азбуке иглоукальвания и прижигания», где есть указание на точку каменные ворота (*шимэнь*), расположенную на два *цуня* ниже пупка. Несколько позже появился «Трактат о желтом дворе», где говорилось: «Возвращая лиловое и охватывая желтое, вводят в поле пилюли, ...выдыхают и вдыхают, в черных промежутках вводят в поле пилюли» и т. п. При той же династии Гэ Хун в главах «Внутреннее» и «Земная истина» книги «*Бао Пу-цзы*» разделяет поля пилюли по месту расположения на нижнее, среднее и верхнее: «Примерно на 2,4 *цуня* ниже пупка — нижнее поле пилюли; примерно под сердцем в пурпурном дворце, золотой нише — среднее поле пилюли; примерно между бровями, на расстоянии одного *цуня* — „светлый зал“ (*минтан*), двух *цуней* — „пещерный дом“ (*дунфан*), а трех *цуней* — верхнее поле пилюли». Тун Юань-цзы в книге «Тайна внутренних пилюль» указывает: «Верхнее поле пилюли называют „глиняный шарик“ (*нивань*), среднее поле — „пурпурный дворец“

(*цзяньгун*), нижнее поле — „море *ци*“ (*цихай*), или „котел“».

Сейчас в основном придерживаются такого мнения, что **верхнее поле пилюли («дворец глиняного шарика») расположено между бровей, а среднее поле («пурпурный дворец») — между сосков. Нижнее поле находится под пупком**, но относительно того, где именно, мнения расходятся: одни считают, что на 1,3 *цуня* ниже, другие — на 1,5 или 3 *цуня* ниже, а иные — непосредственно в пупке. В книге «Большая важность золотой пилюли» один отрывок содержит ключевые указания: «Внутренний котел (нижнее поле пилюли) находится под пупком и позади него, перед почками. Обладающий *Дао* мудрец должен познать и обрести точное место предела нижнего поля пилюли. Это резиденция, куда возвращается на хранение духовная и жизненная энергия; длина ее окружности составляет 4 *цуня*, а одно из названий — великий средний предел. Великий средний предел (*тайчжунцзи*) отмечает центр тела относительно верха, низа и четырех направлений; другое его название — великое море (*тайхай*), поскольку он хранит кровь и *ци* всего тела». Здесь сказано, что зона поля пилюли довольно велика, а именно: 4 *цуня* в окружности. Следовательно, местоположение вверху и внизу имеет выход и вход, что вполне возможно. С большей точностью, поскольку люди различаются, определять это место следует самому по субъективным ощущениям.

Выражение «сокровенная самка» впервые встречается в «*Лао-цзы*», где сказано: «Дух долины не умирает — это называется сокровенной самкой; вход к сокровенной самке называется корнем Неба и Земли. Он тянется и тянется, как бы сохраняясь, поэтому используют его без



напряжения». В «Трактате о постижении истины» подчеркивается: «Хочешь обрести дух долины, долгий и даже неумирающий, тогда нужно опираться на сокровенную самку, устанавливая корень и фундамент».

Сокровенная самка указывает на *инь-ян*. Бай Юйчань в «Сборнике лиловых и чистых указывающих начал» поясняет: «Сокровенное Небо — *ян*; самка — *инь*, Земля». В книге «Правильный смысл „Трактата о познании истины“» сказано: «Сокровенное имеет цвета Неба и Земли, его сравнивают с *ян*; самка — сохраняющая мать, ее сопоставляют с *инь*». Следовательно, *сокровенное* и *самка* — это *инь* и *ян*, а *инь* и *ян* — это *кунь*-исполнение и *цян*-творчество. «Сокровенное» и «самка» относятся лишь к нижнему полю пилюли.

Под словом «сокровенный» (*сюань*) подразумевается Сюань — общее название семи звезд севера. Север у человека находится в области почек. Сокровенный мрак (синоним сокровенной самки) еще называют духом воды, а почкам соответствует стихия вода. Поэтому сокровенную самку (сокровенный мрак) можно понимать как нижнее поле пилюли, центром которого служат почки. Об этом в книге «Четыреста слов о золотой пилюле» и в предисловии к ней сказано более конкретно: «Полость в теле, именуемая сокровенной самкой, — не обычная полость. *Цян* и *кунь* вместе гармонично образуются, и называют ее точкой *шэнь* и *ци*, а внутри имеется *цзин*, относящаяся к *кань* и *ли*». Чэнь Сюйбай в «Трех основах внутренней пилюли» дает другое название — центр циркуля (*гуйчжун*), подразумевая то же самое.

Термин «дух долины» имеет два смысла, объяснения которым даны в «Сборнике лиловых и чистых указывающих начал». Во-первых, он означает верхнее поле пилюли: «В голове есть девять дворцов, верх-

ний соответствует девяти небесам, дворец в промежутке называется глиняным шариком, желтым двором (*хуантин*), *куньдунь* или небесной долиной. Названий у него очень много. Это дворец, где проживает изначальный дух (*юань-шэнь*). Там пусто, как в долине, и дух находится там, потому называют это место духом долины». Другой смысл — три поля пилюли: «В теле человека наверху есть небесная долина и глиняный шарик — обитель духа-*шэнь*; в середине — необходимая долина и пурпурный дворец — хранилище *ци*; внизу — долина души-*лин* (*лингу*) и первоначально заставы (*гуаньюань*) — хранилище (воспроизводящая энергия) *цзин*». Здесь дух долины служит общим наименованием, относящимся к небесной долине, необходимой долине (*ингу*) и долине души-*лин*.

*Считается* также, что *верхнее, среднее и нижнее поля пилюли на разных этапах имеют различное назначение*. В «Рассуждениях о трудностях в построении истины» сказано: «Нижняя пилюля занимается превращением *цзин* в *ци*, средняя пилюля — превращением *ци* в *шэнь*, верхняя пилюля — возвращением *шэнь* в пустоту. Названия трех полей пилюли говорят о порядке уровня».

## ЛЕКАРСТВЕННОЕ ВЕЩЕСТВО

В «Трактате о яшмовом императоре и печати сердца» сказано: «Высшего лекарства три вида: *шэнь*, *ци*, *цзин*». В книге «Центр циркуля указывает на юг» сказано: «Собирать лекарство — собирать лекарственное вещество в теле. Лекарство в теле — *шэнь-ци-цзин*». *Цзин*, *ци* и *шэнь представляют собой три сокровища в теле человека, лекарственные вещества в технике внутренней пилюли и фазы огня*. Кроме того, подчеркивается, что *воспроизво-*

*дящая, жизненная и духовная энергии (цзин, ци, шэнь) относятся к прежнему небу*, тогда как относящиеся к последующему небу не используются вовсе. *Называют это внутренним лекарством*. В предисловии к книге «Четыреста слов о золотой пилюле» сказано: «Занимающиеся *цзин* занимают изначальной *цзин*, а не *цзин*, воспринимаемой как семя; занимающиеся *ци* занимают изначальной *ци*, а не *ци*, выдыхаемой и вдыхаемой ртом и носом; занимающиеся *шэнь* занимают изначальной *шэнь*, а не *шэнь* сердца (души), мысли, сознания, рассуждения». *Тогда цзин семени, ци выдохов и вдохов, шэнь сознания и рассуждения относятся к последующему небу как внешнее лекарство, которое не используется в гармонии с внутренними пилюлями*.

Однако фактически первое переходит во второе и обратно, они стимулируют друг друга. В книге «Чистый смысл природы и жизни» совершенно верно отмечается: «Когда говорится о внешнем лекарстве, то, прежде всего, нужно не испускать семя при ощущении обмена; выдыхать и вдыхать *ци* тем более следует совсем мало; *шэнь* мышления и рассуждения представляет собой особую ценность, она находится в покое и неподвижности. Когда говорят о внутреннем лекарстве, развивающие *цзин* занимают изначальной *цзин* и извлекают из *кань* изначальный *ян*, а если изначальную *цзин* закрепляют, то сексуальная *цзин* сама не вытекает. Развивающие *ци* занимают изначальной *ци*, пополняют находящуюся в *ли* изначальную *инь*, а если изначальная *ци* останавливается, то *ци* выдохов и вдохов сама не выходит и не входит. Развивающие *шэнь* занимают изначальной *шэнь*, *кань*-погружение и *ли*-сцепление гармонизируют тело

и возвращают к первоначалу, а если изначальная *шэнь* замораживается, то *шэнь* мышления и рассуждения естественно находится в великом покое и устойчивости». Таким образом, *говоря о практике прежнего неба, влияющего на последующее небо, все фактически сначала имеют дело с последующим небом*, особенно когда в состоянии покоя опираются на *ци* выдохов и вдохов *последующего неба*, отбрасывая привходящие возбуждения.

Лекарственное вещество в литературе имеет множество синонимов.

1. *Кань и ли*. Под *кань* и *ли* подразумевают гексаграммы (или триграммы) *кань*-погружение и *ли*-сцепление из «Циклических перемен». Поскольку в книгах о внутренней пилюле они считаются очень важными, в «Триединстве циклических перемен» они даже названы «верхушкой шапки совершенного летнего», а обычно этими знаками обозначают лекарственное вещество.

В «Трактате о постижении истины» сказано: «Берут полноту из центра сердца — местонахождения *кань*; находящаяся внутри живота *инь* однонаправленно превращается в дворец *ли*. Таким образом, образуется *цянью*-творчество и укрепляется тело, так что даже скрыто хранящиеся возможности полетов и мгновенных перемещений в пространстве в общем исходят из сердца». В этом состоит центральный смысл большого и малого небесных кругов. В книгах о внутренней пилюле предполагается, что триграммы *кань* и *ли* образуются из триграмм прежнего неба *цянью*-творчество и *кунью*-исполнение заменой *иньской* (— —) и *янской* (—) черт, в результате чего образуется

все, принадлежащее последующему небу. *Цель техники внутренней пилюли и заключается в том, чтобы янскую черту в триграмме кань возвратить на место иньской черты в триграмме ли, после чего триграмма ли превращается в чисто янскую триграмму цянь, что означает: деяние свершилось.* Приведенные выше слова из «Трактата о познании истины» имеют именно этот смысл. В *гунору* (работе по самосовершенствованию) описанный процесс кратко определяют как: «взять у *кань*, чтобы пополнить *ли*».

*Ян* в триграмме *кань* в киноарных книгах называют «младенцем» (*иньэр*), а *инь* в триграмме *ли* — «девицей» (*чанюй*). В связи с этим в «Собрании больших свершений с золотой пилюлей» упоминаются «девица в почках и младенец в сердце», а также «*кань* — мужчина, *ли* — женщина». В предисловии к книге «Четыреста слов о золотой пилюле» есть выражение: «*Ци* зародыша уже заморожена, младенец занимает пост министра». В книге «Зеркало введения лекарства» сказано: «Поручай желтой бабе (свахе) посредничество с девицей», что означает совокупление *кань* и *ли*, взаимообмен сердца и почек, то есть взятие от *кань* и пополнение *ли*. Под «желтой бабой» подразумевается использование мышления, что будет рассмотрено ниже.

*Кань*-погружение и *ли*-сцепление иногда означают просто выдох и вдох. В «Трактате о желтом дворе» об этом говорится так: «Выходит солнце, входит луна, выдох и вдох сохраняются». В «Циклических перемен» («*Чжоу и*») приводятся следующие обозначения: *ли* — огонь, солнце; *кань* — вода, луна. Следовательно, триграмма *ли*-солнце представляет собой выдох, а триграмма *кань*-луна — вдох. В теле *кань* и *ли* также символизируют сердце и почки.

**2. Дракон и тигр, свинец и ртуть.** Все это означает лекарственное вещество, а также триграммы *кань* и *ли*. «Свинец и ртуть» — термины, относящиеся к лекарственному веществу, заимствованные из техники внешней пилюли. В книге «Развитие триединства циклических перемен» сказано: «Юг и [триграмма] *ли* — дракон; север и [триграмма] *кань* — тигр». В книге «Чистый смысл природы и жизни» уточняется: «*Ли*-солнце — ртуть, в центре есть почва-VI, закрепившееся наименование — дракон; *кань*-луна — свинец, в центре есть почва-V, закрепившееся наименование — тигр».

Поскольку *ли* — сердце, оно относится к югу, огню и небесным стволам III и IV, а цвет имеет красный; поскольку *кань* — почки, они относятся к северу, воде, небесным стволам IX и X и черному цвету. Поэтому в технике внутренней пилюли часто встречаются записи: красный дракон, черный тигр; киноарный (красный) песок, черный свинец и т. п.

В «Трактате о постижении истины» сказано: «Когда один только *ян* движется, образуя пилюлю... извлекающая полноту, ведут, остерегаясь опасностей». Здесь имеется в виду то, что в киноарных книгах называют «извлекать из свинца, пополнять ртуть». Чжи Цзин-цзы в книге «Дополнительный комментарий к „Трактату о постижении истины“» объясняет: «Извлекать из свинца и пополнять ртуть — то же, что извлекать из *кань* и пополнять *ли*. Простое введение огня и отступление знака, или извлечение из свинца, предназначено для пополнения лекарства. Мастер Чэнь введение огня считает извлечением из свинца, а отступление знака — пополнением ртути, но это не так. Мас-

тер Вэн истощение свинца и образование ртути, то есть *цянь*, рассматривает как извлечение и пополнение, однако это происходит после образования пилюли и имеет другой смысл». Поскольку свинец и ртуть суть не что иное, как *кань* и *ли*, то объяснение Чжи Цзин-цзы представляется убедительным.

**3. Фазы огня (хохоу).** Очевидно, фазы огня в киноварной семье считаются непередаваемой тайной: перелистав массу книг, не найдешь ничего системного. И хотя сообщается о существовании специально посвященной фазам огня книги «Шестьсот глав об огненных записях», однако она давно утрачена. В связи с этим Сюэ Даогуан (Сюэ Свет Пути) в «Трактате о возвращении пилюли и возврате жизни» говорил: «Святые люди передавали лекарство, но не передавали огонь, поэтому о фазах огня мало кто знает». Предполагают две причины такого положения дел.

Первая причина. **Фазы огня — важнейший элемент в технике внутренней пилюли.** Если знаешь котел и печь, лекарственное вещество и многотрудную методику саморегуляции, но незнаком с фазами огня, то все это останется лишь пустыми заклинаниями. В «Трактате о познании истины» справедливо указывается: «Знаешь киноварный песок и черный свинец, но не знаешь фазы огня — все это оказывается тщетным». Важные знания, разумеется, не желают передавать другим.

Вторая причина. Уровень достижений практикующих неодинаков, так что очень трудно одной методикой охватить тысячи вариантов. Поэтому **подчеркивают** «наставления при приближении к

печи», то есть **необходимость конкретного руководства на месте**, а еще больше подчеркивают **важность самоощущений, собственного осознания.**

Теперь проанализируем основные проблемы, связанные с фазами огня.

**Понятие огня.** В книге «Центр циркуля указывает на юг» сказано: «*Шэнь* есть огонь, *ци* есть лекарство». В книге «Правильные рассуждения о золотых отшельниках» сказано: «Огонь-*шэнь* называют ртутью, солнцем, птицей, драконом и [совокупностью] всех истинных мыслей». Так что огонь — это *шэнь*, то есть мышление, используемое в целях практики. В книге «Толкование истины» отмечается: «Фазы огня полностью опираются на силу мысли».

**Представление о фазах огня.** Использование *шэнь*, то есть мысли для овладения дыханием — это и есть фазы огня. В книге «Центр циркуля указывает на юг» сказано: «Важно устное заклинание о фазах огня, особенно когда извлекают их из истинного дыхания». Здесь «истинное дыхание» — выдохи и вдохи, в связи с чем в «Правильных рассуждениях о золотых отшельниках» подчеркивается: «Обычно при малом небесном круге полностью опираются на ветер мехов и флейты, считая, что он властвует над золотой пилюлей». Меха и флейта тоже навоят на мысль о выдохах и вдохах. **Овладевание фазами огня должно определяться состоянием самого практикующего**, о чем в «Триединстве циклических перемен» правильно сказано: «Не время, чтобы отмечать момент по риску на колесе, а время естественной *ци* в теле».

**Различие между гражданским и военным огнем (вньхо, ухю).** Выдыхая и вдыхая, в период фаз огня нужно следить за соответствующим применением гражданского и военного огня. В книге «Полные указания о строительстве Пути» сказано: «Военный огонь означает, что *ци* выдохов и плавки усиленно тяжелая, а выдох сдавленный, он используется для варки и плавки; гражданский огонь означает, что *ци* выдохов и вдохов ведется и привлекается с необыкновенной легкостью, создавая омывающее теплое возвращение». В киноарных книгах военный огонь также называют «янским дыханием» (*янси*) и уточняют часы продвижения *янского* огня — это первые шесть из двенадцати часов китайских суток, а гражданский огонь иначе называют *иньским* уничтожением (*иньсяо*), и это часы отступления *иньского* знака, то есть последние шесть часов суток. **Практически же использование интенсивного дыхания представляет собой военный огонь, а легкого дыхания — гражданский огонь.** В одном упражнении в первую половину используют военный, во вторую — гражданский огонь.

**Применение купания.** Живший при монголах Дай Цицзун в книге «Подстрочный комментарий к „Трактату о познании истины“» указал: «Ребенок вводит янский огонь, огонь дыхания называется купанием (*мюю*); полдень отводит иньский знак, остановка знака тоже называется купанием». При Минской династии Пэн Хаогу (Пэн Любящий Древность) в «Примечаниях к трактату „Четыреста слов о золотой пилюле“» указывал: «Не увеличивать огонь, но и не уменьшать огонь, это составляет купание». Другими словами,

когда в час «ребенка» (23–1) начинают вводить огонь, то используют военный огонь, а когда в полдень начинают отводить огонь, используют гражданский огонь, но в промежутке, в четыре часа утра, не увеличивают наступающий огонь, поддерживая на том же уровне. Это состояние в киноарных книгах называют купанием.

**Ребенок, полдень, земные ветви (4) и (10). В малом и большом небесных кругах двенадцать знаков полного цикла земных ветвей символизируют единый процесс практики. Поскольку ребенок (1), полдень (7), а также земные ветви (4) и (10) — важнейшие из них и к тому же расположены по четырем странам света, их называют четыре прямых.**

При Цинской династии Чжи Цзи-цзы в книге «Дополнительные примечания к трактату „Четыреста слов о золотой пилюле“» отмечал: «Фазы огня золотой пилюли, начиная с ребенка и позже, а всего шесть часов, составляют *ян*; далее от полудня последующие шесть часов — *инь*, когда же доходят до смены полного двенадцатиричного цикла на ребенка, снова наступает период *ян*, который называют зимним солнцестоянием. В 4-й и 10-й месяцы *ци* «дерева» и «металла» расцветает, и в ней как бы купаются». Следовательно, эти четыре момента должны быть освоены в соответствии со временем.

На схеме (рис. 521) показана связь наступления и отступления огня и купания с ребенком, полднем и ветвями (4) и (10) в соответствии с указанными выше киноарными книгами.

Подходящее время для зажигания огня. **В большом и малом не-**

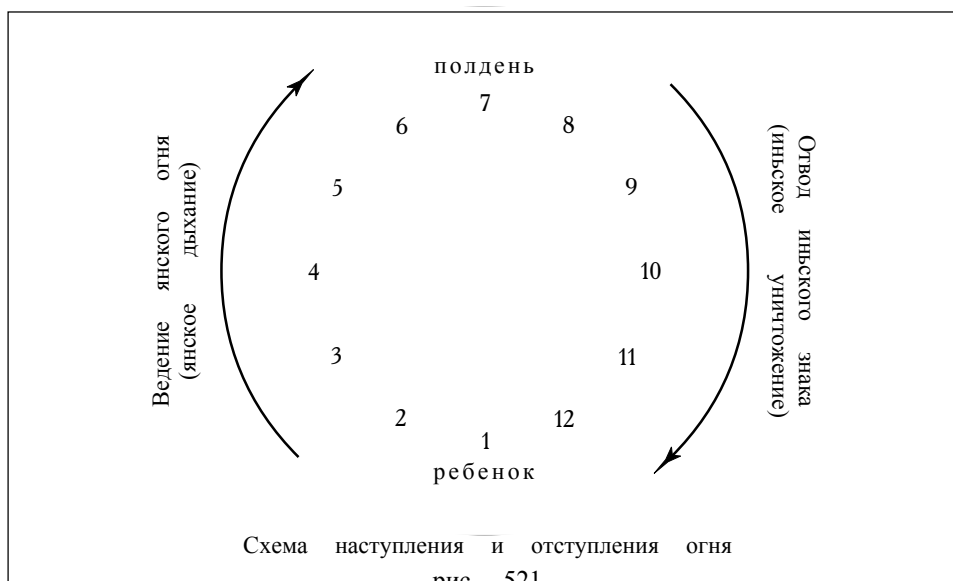


рис. 521

*бесных кругах*, как подчеркивается во всех трактатах, **огонь нужно начинать зажигать в час «ребенка», когда рождается ян.**

Отсюда некоторые делают ошибочный вывод, что начинать практику по введению огня следует с 23 до 1 часа ночи. Другие полагают, что рождение *ян* происходит зимой во время праздника солнцестояния (22–23 декабря), который тоже часто в киноварных книгах называют «ребенком», а значит, в это время и нужно заниматься введением огня. На самом деле час «ребенка» и зимнее солнцестояние — всего лишь аналогия. В книге «Четыреста слов о золотой киновари» сказано: «В фазах огня не учитываются часы, зимнее солнцестояние не совпадает с «ребенком», а метод купания, ветви (4) и (10) — всего лишь поверхностное сравнение». Следовательно, **когда именно приходит час «ребенка», чтобы зажигать огонь, следует определять по состоянию в процессе практики.** В «Трактате о возвращении пилюли и возврате жизни» верно указывается: «Выплавляя пилюлю, не следует дожидаться зимнего солнцестояния, ведь в самом теле происходит рождение *ян*».

Таким образом, как только в теле возникает определенное состояние, наступает час «ребенка», или зимнее солнцестояние, когда можно вводить огонь. Так что выражение «В сутках двенадцать часов, и куда достигает мысль, там и можно действовать», говорит о необходимости овладеть пониманием подходящего времени для начала подобной практики.

## 4. ПРАКТИКА ПО МАЛОМУ НЕБЕСНОМУ КРУГУ

*Работа (гунфу) по малому небесному кругу в технике внутренней пилюли представляет собой первый этап тренировки, когда воспроизводящая энергия цзин превращается в жизненную энергию ци.* В киноварных книгах его также называют «стодневным строительством фундамента».

### ПОНЯТИЕ О МАЛОМ НЕБЕСНОМ КРУГЕ

Сначала рассмотрим, что такое небесный круг вообще и малый не-

бесный круг — в частности. Древние астрономы представляли небесный свод шарообразным, с расположенным на нем солнцем, луной, звездами и созвездиями. В середине этого шара они мысленно помещали безгранично большое кольцо, которое называли «большим кругом» или «желтым путем». Желтый путь проходит полный оборот в 360°, а по 8° от осевой линии в обе стороны образуется пояс желтого пути, на котором располагаются созвездия, например, 28 созвездий китайского зодиака. Кун Инда в своих «Записках» говорит: «Все 28 созвездий и звезды, следуя по небу, движутся слева направо день и ночь, образуя небесный круг». Так что **небесный круг составляет одно вращение эклиптики.**

В книге «Истинный путь небесных бессмертных» сказано: «Рассуждающие о малом цикле неба говорят, заимствуя образ двенадцати часов: 1, 2, 3, ... — как вращаются небо и земля в суточном цикле». Фактически, **малый небесный круг обнаруживается по ощущению, возникающему, когда в поле пилюли производящая энергия цзин превращается в теплую жизненную энергию ци и циклически перемещается по каналам действия и управления (жэньмай и думай) в теле человека.**

В киноварных книгах исходят из представления о том, что человек достигает преклонного возраста, расходуя энергию на материальные желания. Воспроизводящей энергии становится недостаточно, поэтому необходимо использовать изначальную ци прежнего неба, чтобы подогреть и восполнить ее и снова возвратиться к тонкой ци прежнего неба. В этом заключается цель работы по превращению цзин в ци с применением малого небесного круга, о чем в книге «Истинный путь небесных бессмертных» сказано:

«Малый небесный круг — общее наименование фаз огня в период переплавки *цзин*». Согласно сообщениям киноварных книг, **завершение работы на данном этапе позволяет предотвратить заболевания и избавиться от имеющихся болезней.**

Теперь поговорим о каналах действия и управления. **Приступая к практике малого небесного круга, прежде всего следует разобраться с этими двумя каналами, поскольку они представляют собой пути движения по малому небесному кругу.** Согласно учению китайской медицины о каналах в теле человека, **существуют двенадцать парных меридианов и восемь чудесных.**

Восемь каналов чудесного прохождения следующие: управления, пронизывающий (*чунмай*), опоясывающий (*даймай*), *иньский* и *янский* пяточные (*цзяомай*), *иньский* и *янский* связующие (*вэнмай*).

Они тесно связаны с работой над внутренней пилюлей. Данную связь Ли Шичжэн специально рассмотрел в своем труде «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» («*Ци цзин ба май као*») и отметил: «О восьми каналах встречается целая россыпь упоминаний в множестве книг, но говорится о них мало и нечетко. Врачи не умеют определять их и поэтому путаются в поисках механизма заболевания. Отшельники не открывают их и с трудом устанавливают печь и котел. Шичжэнь не ученый, он просто просмотрел многое из написанного на эту тему и выбрал верные указания, чтобы стать отшельником (святым) и загадкой для врачей».

Важную роль восьми каналов чудесного прохождения Ли Шичжэнь выводит из «Трактата о восьми каналах» («*Ба май цзин*»), подпи-

санного псевдонимом Чжан Лиловое Солнце (Чжан Цзыян): «У каждого человека есть эти восемь каналов, все они принадлежат *иньшэнь* (иньской духовной энергии), закрыты и не открываются. Только святые отшельники *янской ци* пробивают и раскрывают их, а потому обретают Путь».

**Чтобы добиться проходимости восьми каналов, прежде всего нужно пробить каналы действия и управления.** Ли Шичжэнь пишет: «Два канала — действия и управления — «ребенок» и «взрослый» в теле человека. Это путь, по которому киноварная семья поднимает и опускает янский огонь и иньскую воду. Это деревня, где совокупаются *кань* и *ли*, вода и огонь...» Юй Янь, комментируя «Триединство» («*Цань тун ци*»), указывал на тот факт, что *ци* и кровь в теле человека проходят по кругу, не останавливаясь день и ночь. В медицинских книгах сообщается о каналах действия и управления, которые человек может прочистить, и тогда все сто каналов станут проходимыми. В «Трактате о желтом дворе» сказано: «В сердце проходит небесный меридиан, который сохраняется днем и ночью, обещая долгую жизнь. Небесный меридиан — эклиптика тела, по ней выдохи и вдохи уходят и приходят. Олень движет копчиком и может сделать проходимым канал управления, черепаха набирает носом воздух и может сделать проходимым канал действия, поэтому оба живут долго».

Эти многочисленные высказывания повествуют о «водяном колесе киноварной семьи». Следовательно, эклиптика, небесный меридиан и водяное колесо — все это синонимы кольца, образованного каналами управления и действия.

Относительно водяного колеса Лу Цяньсюй при династии Мин в книге «О сокровенной коже» отме-

чал: «Хочешь знать о пути водяного колеса? Это каналы действия и управления спереди и позади тела». Когда обращают небо по большому и малому кругам, внутренняя *ци* вращается, что в киноварных книгах и называют «вращать водяное колесо». Кроме того, существует высказывание о трех колесах. Так, в написанной при Цинской династии Ли Цяньсюем книге «Тайные указания о трех колесах» говорится: «Три колеса значит три водяных колеса. Первое — вращение *ци* (*юнь ци*), то есть передача огня по малому небесному кругу, от «ребенка» к полудню; второе — вращение *цзин*, а именно: водяное колесо с яшмовой жидкостью вращает воду, подогревая и вращивая; третье — совместное вращение *цзин* и *ци*, или золотой воды прежнего неба, по большому небесному кругу».

**Если становятся проходимыми каналы действия и управления, то и остальные шесть чудесных и двенадцать парных каналов впоследствии могут стать проходимыми, поскольку эти два канала сообщаются с остальными.** В «Исследовании восьми каналов чудесного прохождения» сказано: «Канал управления начинается в точке слияние *инь* (*хуэйинь*), проходит по спине позади тела, управляя всеми *янскими* каналами, и называется «морем *янских* каналов». Канал действия начинается в той же точке, проходит по животу по передней части тела, оказывая воздействие на *иньские* каналы, и называется «морем *иньских* каналов». **О канале управления говорят как об «общем правителе всех ян» и называют его «морем *янских* каналов» по следующим причинам.**

1. Он проходит точно по середине спины, где поток *ци* часто встречается с *янскими* ка-



налами — с шестью из двенадцати основных каналов, три из которых начинаются с рук, а другие три — с ног. Областью наибольшей концентрации энергии является точка большой позвонка (*дачжуй*): *янские* каналы рук и ног подходят сюда слева и справа.

2. Опясывающий канал выходит из второго поясничного позвонка, *янский* связующий канал встречается с каналом управления в точках резиденция ветра и ворот немоты (*фэнфу*, *ямэнь*). Так канал управления выполняет руководящую роль.

**Канал действия называют «морем иньских каналов» по следующим причинам.**

1. Он проходит точно по середине груди и живота и в точках средний предел и первоначало заставы (*чжунци*, *гуаньюань*) встречается с тремя *иньскими* каналами ног, в точках небесный порыв и угловой родник (*тяньту*, *ляньцюань*) — с *иньским* связующим каналом, а в точке *иньское* пересечение (*иньцзяо*) — с пронизывающим каналом.

2. Три *иньских* канала ног наверху соединяются с тремя *иньскими* каналами рук, так что канал действия может сообщаться со всеми шестью *иньскими* каналами рук и ног.

Малый небесный круг — это небесный круг ребенка и полудня. В «Сборнике больших свершений, связанных с золотой пилюлей» сказано: «Когда спрашивают, что называют ребенком и полднем, отвечают, что это центры неба и земли. На небе — солнце и луна, у человека — сердце и почки, во времени — ребенок и полдень, в направлениях — юг и север». Это выражение

можно проиллюстрировать с помощью схемы восьми триграмм. Речь идет о схеме восьми триграмм последующего неба, поскольку малый небесный круг исходит из требований вернуться от последующего неба к прежнему, а именно: расплавив схему восьми триграмм последующего неба, создать схему восьми триграмм прежнего неба. На схеме восьми триграмм прежнего неба позиции земных ветвей ребенок и полдень (1 и 7) соответствуют триграммам *цян*-творчество и *кунь*-исполнение. Поскольку триграммам *кань*-погружение и *ли*-сцепление на схеме последующего неба соответствуют ребенок и полдень, то такой малый небесный круг называют «небесным кругом ребенка и полдня». Обычно говорят о «взятии у *кань* и пополнении *ли*», «совокуплении *кань* и *ли*», а также о «взаимопомощи воды и огня», «взаимообмене сердца и почек».

В малом небесном круге огонь зажигают в час рождения ребенка. Выше уже указывалось, что только после возникновения определенного состояния можно зажигать огонь. Когда возникают признаки малого небесного круга (которые будут подробно рассмотрены ниже), это называют «часом рождения ребенка». Повторяя слова Ма Юань-цзы, отметим кратко, что «время, когда почки стремятся подняться, и есть час рождения ребенка в теле».

**МЕТОДЫ РАБОТЫ С МАЛЫМ НЕБЕСНЫМ КРУГОМ**

Общее название методов — «сто дней строительства фундамента». Что касается конкретных действий, то обычно о них говорят иносказательно, однако в целом **метод можно разбить на шесть этапов: переплавление себя, составление лекарства, возникновение лекарства, со-**

**бирание лекарства, запираение  
печи, плавление лекарства.**  
Опишем их вкратце.

**Принимая правильную позу, изгоняют беспорядочные мысли,** чтобы форма (тело) и дух успокоились, и сосредотачивают внимание — **это и есть плавление себя (ляньци).** Затем **останавливают** (сублимируют) **духовную энергию шэнь и вводят в точку ци;** плавно **налаживают дыхание,** делают его тонким, вовлекая воздух в ноздри кратко и отпуская долго; такое дыхание последующего неба соединяют с точкой **ци** прежнего неба — **это и есть составление лекарства** (дяоя). Поскольку при этом **духовная энергия возвращается в тело и ци обращается сама,** в то же время рассеянная вовне **ци** вынуждена стягиваться в точку **ци,** а в период полного покоя возникают моменты реального движения, когда **среди бессознательно-смутных ощущений выделяется отчетливое течение ци в поле пилули** — **это и есть рождение лекарства** (чаньяо). Следует обратить внимание на выражение: «Не было ощущений — и сдвинулось, появилось движение — и возникло ощущение», то есть ни в коем случае **нельзя субъективно стремиться к движению,** ибо тогда не вступит в силу истинный случай.

Ситуация, когда **ци** двинулось и **шэнь** оказалась затронута этим процессом, и является истинным случаем плавления **цзин** с превращением ее в **ци.** В момент движения **ци** практикующие имеют дело с воспроизводящей энергией **цзин** прежнего неба, которая потом может превратиться в **цзин** последующего неба, используе-

мую для занятий сексом. В это время **используется четырех-словное заклинание** — защипывание (**цо**), отпор (**ли**), запираение (**би**) и вдыхание (**си**), — **чтобы посредством огня заставить металл плавиться и течь, что и будет собиранием лекарства** (**цайяо**). Продолжая практику, применяют **военный огонь для плавки** — **это заделывание печи** (**фэнлу**). Затем мысль и **ци** должны действовать совместно. **При помощи мышления ци** привлекают вниз до копчика, а оттуда поднимают через точки, сжимающие хребет (**цзяцзи**), вверх в глиняный шарик (**нивань**), и при этом вводят **янский огонь.** Далее **побуждают ци** из глиняного шарика **продвигаться вперед через пурпурный дворец** и возвращают к точкам **ци** (**цисюэ**), **отводя назад иньский знак** — **это и есть заимствование гражданского огня от дыхания последующего неба для выплавления лекарственного вещества.**

**Под строительством фундамента подразумевается, что работа с малым небесным кругом всего лишь закладывает основу для следующих двух ступеней.** А «сто дней» следует воспринимать как аллегория, ведь совсем не обязательно потребуется ровно стодней только на данный этап работы. Здесь имеется в виду, что из всех трех этапов работы (**гунфу**) он оказывается, как правило, относительно коротким. На самом деле некоторые люди, хотя и занимаются много лет, не способны выполнить указанные требования. Опишем эти шесть пунктов подробнее.

### 1. Переплавить себя

Переплавление себя — самое фундаментальное требование в тех-

нике внутренней пилюли, поэтому во всем процессе работы с большим и малым небесными кругами обойтись без этого невозможно.

**Что называют плавлением?** В книге «Истинный путь небесных бессмертных» есть такие строки: «В древности о так называемом плавлении говорили следующее. Время, когда с трудом проходят путь, который должны пройти, называют плавлением; когда категорически запрещают делать то, чего не следует делать, также называют плавлением; когда стараются тонко вводить в действие стремление и волю, чтобы добиться нужного результата, также называют плавлением; когда решительно отвергают склонность к половой любви и не оставляют ни малейших следов подобных желаний, также называют плавлением; когда строго отсекают старые загрязнения и совсем не загрязняются вновь, также называют „плавлением“ (*лянь*)». Здесь указана работа по прерыванию связей с внешним миром, сдерживание вождления, требование искренности и чистоты в религиозном смысле. Таким образом, употребление термина «плавление» характерно для техники внешней пилюли и означает ее выплавление или переплавку.

**Что называют самим собой?** Исследователи «Чжоуских перемен» обнаружили некий «способ взятия небесного ствола», то есть сочетание десяти небесных стволов с восемью триграммами. Как отмечает Ли Даопин, живший при Цинской династии, в книге «Свод комментариев к „Циклическим переменам“», впервые о нем упоминается в «Триединстве циклических перемен». Шестой из

десяти стволов — *цзи*, данный иероглиф означает «сам, свой» и соответствует триграмме *ли*. Как указывалось выше, триграмма *ли* в теле человека соответствует сердцу, так что шестой ствол и есть сердце. В связи с этим в книге «Правильные рассуждения о золотых отшельниках» сказано: «VI (*сам*) — мысли в моем сердце».

Следовательно, **этап работы, заключающийся в переплавке *цзи*, приводит к решению вопроса, как сосредоточить внимание и удалить беспорядочные мысли**, что также называют «строительством сердца» (*сюсинь*) и «переплавлением природы» (*ляньсин*). В книге «Истинный путь небесных бессмертных» однозначно указывается: «В древности утверждали, что прежде чем плавить возвращающуюся пилюлю, сначала переплавляют природу (*син*), а прежде чем приготовить большое лекарство, сначала подготавливают сердце». С переплавлением себя связаны три вопроса.

Переплавка себя и мысли. Для проработки большого и малого небесных кругов сначала необходимо успокоиться и сосредоточить внимание. Что же касается вопроса о том, существуют ли мысли при *переплавлении себя*, то ответ будет неоднозначным: мысли есть и мыслей нет. Утверждая, что мысли есть, подразумевают правильное понимание практики; тогда как отсутствие мыслей означает, что нет посторонних и беспорядочных мыслей.

**Когда в процессе практики внимание полностью сосредоточено на выполняемых действиях, это и есть «правильная мысль» или «истинное мышление».**

Конечно, сразу избавиться от беспорядочного мышления невоз-

можно, о чем в «Записках о приближении к истине» сказано: «Когда живут спокойно, *шэнь* подбирают внутрь и взор обращают на внутреннее. Однако на переходном этапе непременно бывает, что мысли путаются, возникают и пропадают, мышление не останавливается. Как от этого избавиться? Не стоит обращать внимания, ведь мысли представляют собой всего лишь повседневные впечатления, и разве можно мгновенно вымести их». Следовательно, необходимо приобрести некоторый навык, прежде чем что-нибудь начнет получаться.

Ситуацию, при которой имеет место беспорядочное мышление, называют «*рассеянный беспорядок*» (*саньлуань*). В книге «Тайна золотого цветка» сказано: «Если не сидишь спокойно, а пребываешь в рассеянном беспорядке, то сам не сознаешь этого. Когда же замечаешь свое состояние, наступает момент для избавления от него». В книге «Чистый смысл природы и жизни» сказано: «Не страдают от возбуждения мышления, страдают лишь от задержки ощущения, однако возбуждение мышления есть болезнь, а прекращение ощущений служит лекарством». Итак, *рассеянный беспорядок объективно существует изначально, но выявляется лишь при тихом сидении*. Тогда можно соответствующими методами избавиться от него, что всегда приносит большую пользу для практики.

Сохранение во время занятий правильных мыслей и истинного мышления есть пустота и покой (*сюй цзин*), об этом можно прочитать в «*Лао-цзы*» следующее: «Достигают предела пустоты, сохраняют покой постоянно». Упомянутые пустота и покой разъясняются в книге «Чистый смысл природы и жизни» таким образом: *«Когда отсутствуют объекты в серд-*

*це — это пустота, а когда не возникают мысли — это покой». Способные добиться подобных результатов в работе по переплавке себя считаются овладевшими методом.*

Методы переплавки себя. Переплавка себя непременно включает избавление от беспорядочных мыслей и сосредоточение внимания, однако в *киноварных книгах* большей частью лишь подчеркивается важность этих действий, а методики или вовсе отсутствуют, или излагаются очень смутно. Тем не менее *для избавления от беспорядочных мыслей нужен ключ*, поэтому находят какой-то прием взамен, а иначе совсем ничего не получится. Так, врач Чэнь Цзиньбао в книге «Очаги распространения болезней», ссылаясь на «Тайные основы сохранения жизни», заключает: «В общем, собираются в сердце и обращаются к единому, приковывают все внимание к одному месту — это и называют остановить мысли». *Какие же действия должны завладеть вниманием всецело?*

Во-первых, *сосредоточение на нижнем поле пилюли*, то есть на точке *ци*, что значит «сублимировать *шэнь* и ввести в точку *ци*». Фактически же здесь начинается работа второго этапа по составлению лекарства (оба этапа могут быть объединены).

Во-вторых, *сосредоточение на дыхании*, то есть *обращение души к дыханию*. В «Толковании истины» сказано: «Мысли сердца обычного человека длительное время опираются на явления и предметы и, как только отрываются от обстановки, не могут самостоятельно установиться. Даже ненадолго успокоившись, они вскоре возвраща-

ются к рассеянию и беспорядку. Вот почему, используя метод взаимодействия сердца и дыхания, связывают сердце, продвигаясь от грубого к тонкому. Только так сердце можно отделить от обстановки». Другими словами, здесь используется **метод регулирования дыхания**.

«Тайна золотого цветка» знакомит нас с одним из способов слушания выдохов и вдохов: «Сидя, свешивают занавески век, затем устойчиво закрепляются в правильном положении и расслабляются. И хотя в конце концов расслабляются, снова опасаются, что не смогут, но все же сохраняют сердце в слушании дыхания. Выход и вход воздуха не дает ушам возможности услышать. Как ни прислушиваются, а звука нет. Когда появляется звук — это грубый поток, а не вхождение тонкого, когда же сдерживают сердце и дышат все легче и тоньше, то чем дольше слушают, тем тоньше становится дыхание, а чем тоньше дыхание, тем спокойнее сознание». В книге «Важные секреты при разном строительстве» приведен способ подсчета дыхательных циклов: «Считают или выходы, или входы воздуха от одного до десяти и от десяти до ста. Обращают сердце к счету, не допуская рассеяния и беспорядка. Если сердце и дыхание согласованы, то беспорядочные мысли не возникают. Тогда останавливаются и уже не считают, позволяя налаженной связи самопроявляться».

В-третьих, применяют **вспомогательные меры**. В руководствах по выплавлению внутренней пилюли упоминается, что, **добиваясь сосредоточения внимания** в процессе **переплавки себя, иногда прибегают к загибанию пальцев, произношению слов и заклинаний**, что

позволяет на короткое время воспользоваться внешним объектом для сохранения мысли. Однако все это временные подспорья.

Переплавление себя бывает нечистым. В книгах о внутренней пилюле так говорят, когда указанные операции не выполняются как следует. Обычно под «нечистым переплавлением» подразумевают только колебания беспорядочных мыслей, от которых не удастся избавиться, отчего в работе отсутствует продвижение вперед. Наименее чистое переплавление себя называют «впадение в наваждение». Это значительное отклонение не следует обходить вниманием.

## 2. Составление лекарства — второй этап

**Лекарство — это воспроизводящая, жизненная и духовная энергии (цин, ци, шэнь), а составление означает их регулирование.** Следовательно, составление лекарства на втором этапе работы предполагает решение вопроса, как переплавить имеющееся в достаточном количестве лекарственное вещество.

Что касается триединства *цин* — *ци* — *шэнь*, то лекарство составляют из *цин* и *ци* с помощью *шэнь*. *Цин* и *ци* представляют собой одно, равно как и два, поскольку *цин* при полноте превращается в *ци*, а *ци* при полноте порождает *цин*. Следовательно, смысл составления лекарства заключается в том, чтобы обнаружить способ добиться изобилия *цин* и *ци*. Конечно, исходить нужно из самого себя, нельзя искать опоры на внешние силы. Так что, если *цин* и *ци* последнего неба оказываются в пустоте и слишком расходуются или возраст практикующего уже значителен и *цин* одряхла, то продолжительность составления лекарства должна быть соответственно

больше. В «Трактате о возвращении пилюли и возврате жизни» упоминается: «Совсем недавно встретил учителя и лично услышал от него, что нужно лишь собрать *шэнь* и ввести в точку *ци*. Это и есть способ составления лекарства».

Выражение «собирать *шэнь*» впервые мы находим в «Триединстве циклических перемен», где говорится о том, как «собирать *шэнь* для образования тела». В «Полном собрании сочинений Чжан Саньфэна» сказано несколько конкретнее: «Собирающие *шэнь* подбирают свое очищенное сердце и вводят *шэнь* внутрь него... Когда сердце не очищено, глаза не должны беспорядочно закрываться, сначала нужно выработать самостоятельное побуждение, и оно само будет возвращаться снова и снова, тогда появятся чистота и свежесть, покой и безмятежность. Когда начинают идти, собирая и вводя в точку *ци*, это называют собиранием *шэнь*... Остановку сердца под пупком именуют собиранием *шэнь*».

Очевидно, **под собиранием *шэнь* понимают состояние относительного успокоения, в которое погружается сознание.** Основанное на удалении беспорядочного мышления, оно вызвано переплавлением себя, при этом сила внимания сравнительно сосредоточена. В книге «О сокровенной коже» сказано: «Желание собирать *шэнь* неосуществимо без предварительной очистки *шэнь*, желание очистить *шэнь* неосуществимо без предварительного избавления от стремлений». В «Трактате о чистоте и покое» сказано: «Оставляешь стремления — и сердце само успокаивается, очищаешь сердце — и *шэнь* сама очищается». Следовательно, собирание *шэнь* основано на умиротворении тонкой *шэнь* (психики), а введение в точку *ци* считается его неременной направленностью.

О так называемой точке *ци* (*цисюэ*) в книге «О сокровенной коже» сказано: «Это место, где хранят *ци*, зародышевое первоначало человека, которое образуется из *цзин-ци* отца и матери, это великий предел различных органов человеческого тела. Именуют его по-разному: „море *ци*“ (*цихай*), „первоначало заставы“ (*гуаньюань*), „долина души-лин“ (*лингу*), „нижнее поле“ (*сятянь*), „небесный корень“ (*тяньгэнь*), „черенок жизни“ (*минди*), „застава, обращающаяся к корневой полости и возвращающая жизнь“, — но во всех случаях подразумевается одно место». Все эти многочисленные названия указывают на нижнее поле пилюли.

**Собирание *шэнь* и введение в точку *ци* предполагает сосредоточение внимания на нижнем поле пилюли.** Часто используемое выражение «хранить мысль в поле пилюли» говорит о том же.

Как же следует собирать, чтобы не приходилось сомневаться, что все выполнено верно? В книге «Дополнительные правила для путешественников небесных отшельников» сказано о собирании (*нин*): «Сначала светом глаз орошают место собирания, легонько мыслью подбирают истинную *ци*, соединяют воедино и возвращают назад *ци* Неба и Земли». Здесь имеется в виду внутренний взор. В «Трактате об иньском знаке» («*Инь фу цзин*») упоминается «механизм в глазах». **Техника внутренней пилюли исходит из предположения, что тело в целом представляет собой *инь*, и только глаза относятся к *ян*, поэтому только глазами смотрят внутрь.** Взор достигает — и *шэнь* достигает, мысль достигает — и *ци* достигает. Конечно, использование мысли не должно быть слишком напряженным; направляющая роль мышления не подчеркивается, а скорее допускается.

### 3. Рождение лекарства — третий этап

*Путем тренировки, заключающейся в собирании и введении в точку ци, энергии цзин и ци постепенно пополняются, появляется малое лекарство* (большое лекарство порождается большим небесным кругом). Малое лекарство называют истинным семенем (*чжэнь чжунцзы*). В «Правильных рассуждениях о золотых отшельниках» совершенно справедливо говорится: «Когда приготовление доходит до рождения лекарства и познания *шэнь*, это называют малым лекарством, или истинным семенем». **Период возникновения малого лекарства обычно называют «часом рождения ребенка»** (*хо цзы ши*). Это вполне определенный этап, наступающий в процессе практики, однако в киноарных книгах об этом труднообъяснимом явлении или не пишут, или пишут иносказательно. В «Триединстве циклических перемен» сказано: «Нет возможности создать картину».

Ли Шичжэнь в книге «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» описывает состояние, сопутствующее рождению лекарства, так: «У добившихся этого все тело и легкие здоровые, пропала хилость и вернулась крепость. Все кругом мутно-мутно, черно-черно, а сам как пьяный или помешанный — это твой опыт».

Сяо Цзысюй (Сяо Лиловая Пустота) в книге «Пояснения к „Зеркалу введения лекарства“ Цуй Гуна» понятие «пьяный» объясняет следующим образом: «Смутно-смутно, тонко-тонко, неопределенно, как во сне, в теле и сердце сами собой, совершенно естественно возникают гармония и удовлетворение, будто поглупел или опьянел. Мышцы и кожа выглядят сияющими и прозрачными, изнутри просвечивает красота».

Приведем и другие описания из различных трактатов.

«Вдруг мгновенно чесотка появляется, волосяные пазухи, конечности и тело становятся словно вата, сердечные ощущения и вовсе неопределенные, а янский орган бурно поднимается» («Чистый смысл природы и жизни»).

«В глиняном шарике ветер рождается, в пурпурном дворце светит луна, в поле пилюли огнем полыхает, в море долины чистая волна, сжимающие хребет — как колесо телеги, четыре конечности — как горная скала, пазухи волос — как в ванне поднимаются, кости и жилы — как во сне мягкие, чистая *шэнь* — как муж с женой в радостном соединении, души *хунь* и *по* — как дитя и мать в любви. Все это истинные грани зеркала, а не пустые сравнения» («Четыреста слов о золотой пилюле»).

«Как сказал Ми Юань-цзы, час, когда вне почек поднимается желание, и есть час „живого ребенка“ в теле» («Правильные рассуждения о золотых отшельниках»).

Целостный образ приводится в книге «Продолжение обрывков речей»: «Работа подводит к тишине, и внезапно ощущается, как внутренний механизм словно приобретает нечто, это и есть зарождение ребенка. Продолжение ощущений проявления возбуждения механизма считается истинным явлением живого ребенка. Когда возбуждение стремительно проникает внутрь и доходит до мужского корня, значит, живой ребенок уже наполнился *ци*». Из сказанного следует, что **час живого ребенка можно подразделить на три этапа**.

Первый этап: начало живого ребенка — *ян* начинает двигаться. Поле пилюли расплавляется, в теле распространяются ощущения мягкости и приятности от кончиков пальцев до внут-

ренных органов. Туловище выпрямляется, сердце пребывает в пустоте и покое, зуд раскрывает микропоры, конечности перестают слушаться. Дыхание прерывается, все ощущается смутно-смутно, неопределенно-неосознанно, вроде энергия вытекает, но и не вытекает.

Второй этап: истинное явление живого ребенка — *ян* приходит снова. Смутное состояние проходит, сердце и мысли вновь оживают, мышление и дыхание заметно облегчаются. В это время начинает возникать малое лекарство.

Третий этап: накапливается внутренняя *ци* живого ребенка — рождение *ян*. Поле пилюли теплеет, *ци* в полости снова идет снизу, проходит волосяной предел, зуд возникает такой, что бывает трудно выдержать, свет проникает сквозь занавески век, *ян* возбуждается и поднимается, канал действия открывается беспрепятственно. В это время малое лекарство уже родилось, то есть появилось истинное семя и можно начинать собирать.

**Хотя рождение лекарства описывается подробно, происходит все мгновенно.** Намеренное устремление к возникновению данного явления не составляет истинного случая. Вот почему в книге «Истинный путь небесных бессмертных» сказано: «*Ци* истинного *ян* движется сама собой. Не чувствовал — двинулась, реально двинулась — почувствовал».

Иногда в процессе работы с малым небесным кругом может возникнуть и такое явление, как рождение большого лекарства в час правильного ребенка, то есть вибрация шести корней. В этом случае нужно сохранять полную устойчивость и продолжать вести работу по-прежнему.

**Следует обратить внимание на то, что из-за беспорядочных мыслей и по другим причинам иногда после поднятия *ян* происходит утечка семени (*цзин*),** а это значит, что едва возникшая капля чистой *ци* прежнего неба вновь превратилась в грязную *цзин* (воспроизводящую энергию) последующего неба. Когда возникает предощущение подобного исхода, можно воспользоваться определенной методикой. Мы сошлемся на два указания из книги «Сокровенная тонкость печати сердца».

«Придерживаются каналов действия и управления. Всякие действия и движения в тихом сидении могут опрокинуть взаимное согласие, поэтому, встречаясь при полноте *ян* с желанием выброса и истечением, думай о месте начала канала управления, чистым сердцем прочно охраняй его, и воспроизводящая энергия (*цзин*) вернется сама. Однако после сохранения в каналах действия и управления нужно удерживать черепаху полчаса, тогда только не будет истечения».

«Придерживаются дворца глиняного шарика. Всегда, встречаясь с движением *ян*, когда *ян* в расцвете и стремится к излианию, закрывают глаза и смотрят на глиняный шарик достаточно долго, тогда механизм *ци* сам обратится назад и *ян* также не даст истечения. Это лучше, чем придерживаться каналов управления и действия. Пусть *шэнь* достигает глиняного шарика, тогда *цзин* и *ци* тоже поднимутся туда вслед за ней».

#### **4. Взятие лекарства (*цайяо*) — четвертый этап**

Когда малое лекарство уже родилось, нужно своевременно брать его, однако секрет взятия также закрыт и непередаем окружению мастера. В книге «Ценность золотой пилюли» разъясняется: «На



вопрос, что называется взятием, отвечают, что это взятие путем невзятого взятия. На вопрос, что называют невзятым взятием, отвечают, что это разрывание великого скрытого, взятие путем невзятого взятия». Это воистину необъяснимо, и верный ответ относят к священной пустоте.

Однако в книге «Сердечная передача о достижении Пути» встречается более ясное высказывание: «Час живого ребенка последующего неба настоятельно требует приложения рук, которое называется „свинец встречает рождение ствола Х“. Когда нужно поспешить со взятием, хорошо руками охватить голову дракона и хвост тигра, прочно сжать путь по ущелью, подтянуть низ живота, выпрямить позвоночник, обратить внутренний взор на глиняный шарик. Этот *янский* огонь сам погаснет и поднимется в глиняный шарик».

Секрет взятия приоткрывается, когда в киноварных книгах используют выражение «огонь отесняется, металл идет». Огонь — сердце, *шэнь*, мысль; металл — *цин* и *ци*, относящиеся к почкам. **Следовательно, взятие лекарства заключается в усилении воздействия сознания.** Метод усиления сознания в книге «Чистый смысл природы и жизни» назван «методом собирания огня».

Помимо метода, приведенного в книге «Сердечная передача о достижении Пути» и указанного выше, в книге «Чистый смысл природы и жизни» также сказано: «Использую четырехсловное заклинание: вдыхать, лизать, защищать, закрывать. Вдыхать — носом втягивать *ци*, чтобы соединять с прежним небом. Лизать — языковой столб поднимать к небу, чтобы встречать сладкую росу. Защищать — смыкать внутри путь по ущелью и середину подтягивать вверх, так что свет солнца и луны полетит выше. Закрывать — пре-

граждать *дуй*-разрешение, свешивать занавески-веки и одновременно слушать обращение. Если делать это долго, то вода энергии *шэнь* опустится в желтый двор». О четырехсловном заклинании при описании малого небесного круга в книге «Важные секреты при разном строительстве» сказано проще и отчетливее: «Четырехсловное заклинание состоит в том, чтобы вдыхать, лизать, защищать и закрывать. Защищая, поднимают путь в долине, языком касаются верхнего неба, глаза закрывают и смотрят вверх, носом вдыхают без выдоха».

**Одновременно с этим нужно использовать дыхание последующего неба.** Чтобы воспользоваться необходимым для введения лекарства военным огнем, следует, как сказано в книге «Чистый смысл природы и жизни»: «Играя на мехах и флейте, дуть с помощью ветра-истончения и закаляться жестоким огнем. Тогда огненный жар вскипятит воду, а кипящая вода погонит водяное колесо», — только так можно взять лекарство и ввести в печь.

#### 5. Заделывание печи (*фэнлу*) — пятый этап

Заделывание печи иногда называют заделыванием накрепко (*фэнгу*). В книге «Сокровенное искусство зеркала» сказано: «Лекарство уже возвращается в печь, поэтому необходимо заделать ее накрепко, не допуская выхода наружу». Что касается методики заделывания печи, то нужно поступать таким же образом, как принято в четырехсловном заклинании, то есть ***теснить огонь, позволяя металлу плавиться и естественно течь вверх, в канал управления.***

#### 6. Выплавление лекарства (*ляньяо*) — шестой этап

На этом этапе ***продолжают использовать метод теснения***

*огня и ведения металла, ввести военный огонь, чтобы теплый поток естественно поднимался по спине по каналу управления, проходил три заставы и от макушки (куньлунь) шел вниз, соединялся с проходящим спереди каналом действия и с помощью гражданского огня возвращался в нижнее поле пилюли. Это и есть выплавление лекарства.*

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Три заставы. В киноварных книгах *«три заставы»* иногда называют три этапа работы в технике внутренней пилюли, или «три цветка», собранные на макушке, или голову, стопы и кисти, **а кроме того, три участка на канале управления, которые ци проходит с трудом.**

В «Сборнике больших свершений, касающихся золотой пилюли» сказано: «Когда спрашивают о трех заставах на спине, отвечают следующее. Позади мозга — застава яшмовая подушка; сжимающие хребет — застава гончарный круг; предел воды и огня — застава хвостовые ворота».

Застава хвостовые ворота находится в самой нижней части копчика и наверху соединена с крестцовой костью. Нижний конец остается свободным позади и выше ануса, он называется «кончик крестца» (*дидуань*), «столбовая кость» (*цзюэгу*), «крайняя кость» (*цунгу*) в просторечье «хвостовая свая», здесь расположена точка долгая прочность (*чанцянь*). Застава сжимающие хребет расположена на спине. Когда ложатся на спину, она оказывается посередине спины на линии, соединяющей острия локтей. Застава яшмовая подушка находится на затылке в том месте, где касаются головой подушки, между точками пруд ветра (*фэнчи*).

Когда проходят три заставы, иногда это получается удачно, а иногда встречаются препятствия. Приведем для сведения выдержки из киноварной книги «Собрание вопросов и ответов Му Яндяня» без дополнительных пояснений.

«В нижнем поле три сокровища сохраняются в полноте и изобилии. В позиции, когда то ли есть путь, то ли нет пути, по которому можно идти, естественно пробиваются хвостовые ворота, а с заставы великое первоначало (*тайюань*) начинается течение назад, неясно проявляются две теплых *ци*, устремляясь наверх в почечный зал (*шэньтан*) по позвоночнику... Однако, достигая сжимающих хребет, когда Путь изучающего не определен и богатства не накоплены в изобилии, как можно в мгновение добиться прямого пути для проникновения вверх? Ни в коем случае нельзя беспокоиться и стремиться ускорить процесс, лишь практикуйте день за днем. Во всякой мысли нужно, чтобы сердце и глаза друг друга сопровождали. Применяйте метод поднимания и защипывания пути по ущелью, допуская кручение, напоминающее гончарный круг. Воля естественно направляется к порядку *ци*, пока не настанет такой момент, когда в краткий промежуток времени сжимающие хребет сами раскроются, двойная застава сама распадется прямо вверх к яшмовой подушке.

Заставу яшмовая подушка называют железной стеной, она находится на голове в выемке, имеет одну высокую кость, и пройти ее особенно трудно. Нужно закрыть глаза и смотреть вверх, опустив голову, использовать мысль, когда же прямо пройдешь сквозь эту заставу, наверху достигнешь глиняного шарика и соединишься с *шэнь*. В этот момент иногда мерещится грохот грома и разряд молнии, жжение огня и волны кипятка. Будь то ре-

альность или фантазия, крайне необходимо прочно сохранять тело и сердце, не пугаться и не радоваться, потихоньку все само установится как следует, и чистый звон холодком войдет в уши. Между глиняным шариком и *куньлунь* появляется шарик вроде огненной жемчужины, который вращается безостановочно. *Инь* проявляется между бровей, ощущается выходящим из носа вниз потоком, направляясь к сохраненной энергии в груди, и сама опускается в трахею. Ток из точки *хуагай* и пурпурного дворца прямо достигает поля пилюли. В это время тело и сердце исполнено радости, трудно передаваемой словами. Тогда говорят, что *цян*-творчество и *кунь*-исполнение совокупаются. Это точечное опускание в желтый двор».

**Верхний и нижний сорочьи мосты.** Киноварные книги исходят из того, что *после рождения каналы управления и действия у людей разрываются, а места первоначального соединения называются «сорочьими мостами»*. Таких мест два, и в «Зеркале введения лекарства» они именуются «верхним сорочьим мостом» и «нижним сорочьим мостом». Верхний мост находится в зале печати (*иньтан*) и носовой пазухе (*бицюэ*), причем одно полное, а другое пустое. Нижний сорочий мост находится в хвостовых воротах и пути по ущелью, из которых тоже одно пустое, другое полное. *Когда ци проходит эти мосты, нужно предохранять ее от вытекания.* Вытекание из верхнего сорочьего моста большей частью случается при работе с большим небесным кругом, тогда как в практике малого небесного круга возможно вытекание из нижнего сорочьего моста, проявляющееся иногда в выделении газов. Следовательно, когда в некоторых киноварных книгах указывается, что в процессе прак-

тики недопустимо выделение газов из ануса, имеется в виду именно это. На самом деле, нельзя выделять газы только пока тонкая *ци* проходит путь по ущелью (*пах*), а следует поджать и подтянуть его.

**Три поля пилюли (киновари).** Верхнее поле пилюли — глиняный шарик — известно и под другими названиями: «вершина *цян*-творчество» (*цяндин*), «небесная долина» (*тяньгу*), «внутренний двор» (*нэйюань*). Среднее поле пилюли — пурпурный дворец (*цзяньгун*) также называется «желтый зал» (*хуантан*), «вместилище почвы» (*туфу*), «сокровенная полость» (*сюаньцюэ*). Нижнее поле пилюли — море *ци* (*цихай*) — именуется еще «печь *шэнь*» (*шэньлу*), «небесный корень» (*тяньгэнь*), «печь *кунь*-исполнение» (*куньлу*), «котел почвы» (*туфу*) и др. Все они уже упоминались выше.

*Проходят три заставы сзади, три поля спереди и в промежутках по верхнему и нижнему сорочьим мостам, куньлунь (макушке), двенадцатизэтажному зданию (шиэр чун лоу — трахее), разукрашенному покрытию (хуагай — легким), дну моря (хайди — слиянию инь, промежути), пути по ущелью (гудао).* В целом образуется кольцо — *это и есть малый небесный круг.*

**Яшмовая жидкость возвращается пилюлю.** В процессе выплавления лекарства *часто увеличивается количество слюны во рту, при проглатывании которой ощущается чистый аромат и приятный вкус.* Это и есть возвращение пилюли яшмовой жидкостью, чему киноварная семья уделяет важнейшее значение. В «Трактате о желтом дворе» сказано, что ее «в двадцать шесть глотков проглатывают в яшмовый пруд (*юйчи*), восемь каналов начинают пропускать кровяную жидкость, в цвете рождается сверкающий золо-

том яшмовый водоем, зубы неуклонно чернеют, не оставляя белого».

Метод проглатывания следует позаимствовать из книги «Чистый смысл природы и жизни», где приводится следующее истолкование: «Слюнная жидкость заполняет рот, как вода колодец. Ее слегка взбалтывают несколько раз и посредством мысли втягивают в многоэтажное здание, постепенно проводят в точку центр запаха пота (*таньчжун*), копчик, точки средняя полость (*чжунвань*) и полость духа (*шэньцюэ*), пока она не достигнет моря *ци*. Яшмовая жидкость возникает, когда тонкая *ци* проходит яшмовый пруд, соединяясь во рту с сокровенной грудью (*сюаньин*)». Согласно киноварным книгам, сокровенная грудь находится под языком, где есть две полости, из которых левую называют «золотая слюна» (*цзиньцзинь*), а правую — «яшмовая жидкость» (*юйе*).

## ОВЛАДЕНИЕ МЕТОДИКОЙ МАЛОГО НЕБЕСНОГО КРУГА

Чтобы овладеть данной методикой, нужно предварительно решить следующие проблемы.

### 1. Дыхание

В киноварных книгах духовную энергию *шэнь* называют «огнем», а *ци* вдохов и выдохов — «ветром». Так, Цуй Гунь в «Зеркале введения лекарства» указывает, что «начинают с ветра-*сюнь*, водят огонь-*кунь*». Когда огнем переплавляют лекарство, используют возбуждающее действие *ци* дыхания, относящейся к последующему небу, отсюда и название «меха и флейта». В «Правильных рассуждениях о золотых отшельниках» приводится следующее объяснение: «Меха и флейта — это выдохи и вдохи, ходящие туда и обратно. Древние иносказательно называли их „ветром *сюнь*-уточение“, ведь они поднимаются и опускаются, отчего ветер и кружится.

Если не добьешься этого ветра, то спицы и ось не будут соответствовать правилам. Начиная и заканчивая малый небесный круг, всегда полностью опираются на ветер мехов и флейты как на рычаг для перемещения золотой пилюли».

Ситуация с дыханием складывается таким образом: *вдыхая ци, немного приостанавливаются, пока ци по каналу управления поднимается вверх, а на выдохе ци опускается по каналу действия*.

Схема получается следующая. Вдох и задержка (поворот и соединение с землей) — выдох (поворот и соединение с небом) — вдох и задержка (поворот и соединение с землей) — выдох (поворот и соединение с небом). Достижение корня триграммы *кунь*-исполнение и достижение корня триграммы *цян*-творчество вместе составляют один малый небесный круг. Следовательно, когда работа становится зрелой, *по завершении каждого вдоха ци достигает точки сто встреч, а по завершении каждого выдоха ци возвращается в точку море ци*. Так осуществляется практика малого небесного круга, где выдох и вдох составляют одни цикл. *За одну тренировку обычно совершают примерно 300 дыхательных циклов*.

### 2. Использование сознания

*В использовании сознания* недопустимы ни избыток, ни недостаток: *нельзя ни забывать о производимых действиях, ни помогать их осуществлению*. Забывание — недостаток, помощь — избыток. При недостатке работа продвигается с трудом, при избытке формируется неумеренная устремленность; все это нарушает естественность пути, поэтому требует внимания. В целом, *следует овладеть принципом срединности*. Приведем отрывок из книги

«Сокровенное искусное зеркало» с целью заострить внимание на роли сознания на различных этапах практики: «При закладывании фундамента тонкость состоит в смутности; при первом движении одного *ян* — в ощущениях сердца; при приготовлении внешнего лекарства — в переплавлении на пределе интенсивной варки; при рождении лекарства — в собирании *шэнь*, привлечении и усвоении; при запечатывании накрепко — в неровности дыхания и мышления; при собирании — в переваренности и своевременности; при транспортировке — в соединении плечами *шэнь* и *ци*; при возвращении к корню и упрочении устойчивости — в единой гармонии; при собирании лекарства — в созерцании без искажений».

### 3. Позы

В древности люди сидели на земле на циновках, поэтому в практике **часто используют позу сидя со скрещенными ногами**. Буддисты называют ее «лотосом». **Женщины иногда принимают позу верхом на журавле**. Существует даосское предание, что **во время практики сидят прямо** (*дуаньцзо*), начиная с Чэнь Цуйсюя, жившего при Южных Сунах (1163–1279 гг.), так что можно воспользоваться и таким положением.

О требованиях к позе в «Толковании истины» сказано следующее: «Выпрямив туловище, садятся ровно, чтобы поясница, хребет, голова, шея, кости и суставы друг друга поддерживали, уши располагаются строго над плечами, а нос — над пупком, языковый столб поднят к небу, губы и зубы сомкнуты, глаза могут быть немного приоткрыты, но нельзя открывать их полностью... Корпус следует удерживать ровно и устойчиво, уподобляясь пагоде; нельзя отклоняться влево, вправо, вперед или назад; также нельзя

опираться на стол или кушетку, что приводит к лени и распущенности. Сидеть нужно спокойно, отдавшись естественности; плечи не должны вздыматься, поскольку при поднятых плечах трудно заниматься долго; нельзя перенапрягаться, ибо чрезмерное напряжение приводит к прерыванию практики прежде завершения работы, очень важно находиться в достигнутой середине».

**В положении сидя очень важен прямой позвоночник**. В «Продолжении обрывков речей» указывается: «Чтобы выпрямилось туловище, следует знать про два канала: действия и управления. Если туловище не выпрямлено, то пути потоков *ци* засоряются. Если же туловище выпрямлено, то течение *ци* не знает препятствий и все сто связей проходят успешно». Здесь подчеркивается, что правильная поза полезна для обращения *ци* по каналам действия и управления.

Кроме того, нужно следить, как указано в книге «Четыреста слов о золотой пилюле», за четырьмя явлениями, создающими гармонию: «Вобрат свет глаз, заморозить звуки в ушах, наладить носовое дыхание, запечатать *ци* языка».

## БЛУЖДЕНИЕ ОГНЯ

**Блуждающий огонь** возникает, когда фазы огня (*хохоу*) проходят неправильно, нередко по причине нечистой переплавки себя. Это, конечно, портит дело, **приводит к перевозбуждению и необдуманном поспешным действиям**.

Фазы огня — это замедление дыхания в практике. Замедление дыхания (*сяоси*) в целом представляет собой *инь-ян*, то есть *янское* дыхание и *иньское* замедление. Для *янского* дыхания нужно вводить огонь (*цзиньхо*), а для *иньского* замедления должен отступать знак (*туй-*

фу). В промежутках осуществляют-ся два купания, то есть небольшие задержки. Если после зарождения *ян* вводить огонь слишком быстро и напористо, то на состоянии это отразится таким же образом, словно в суровые холода зимой вдруг наступит жара, плавящая камни; если при отступлении огня действовать слишком быстро и замораживающе, то эффект будет подобен тому, как будто в жаркий летний день вдруг наступят суровые холода и закружит метель. В «Триединстве циклических перемен» об этом сказано: «Суровой зимой — большая жара, в разгар лета — иней и снег». Все это блуждающий огонь, вызывающий искажения.

### ТРИ ПОЯВЛЕНИЯ ЯНСКОГО СВЕТА

*В процессе работы по малому небесному кругу с возникновением трех явлений янского света нужно останавливать фазы огня малого небесного круга.* О явлении янского света (*янгуан*) и месте его возникновения в книге «Общие родоначальники даосов и буддистов» сказано следующее: «Когда спрашивают, откуда возникает *янский* свет, следует отвечать, что промежуток между бровями называется „зал света“ (*минтан*) и служит местом появления янского света. Когда появляется *янский* свет, будто ударяет молния, и темная комната озаряется вспышкой». *Три появления янского света представляют собой троекратное озарение в процессе практики.* В той же книге описывается обстановка в целом, складывающаяся при указанном и дальнейших этапах овладения данной техникой: «Когда переплавляют *цзин*, возникает *янский* свет. Фазы огня при этом пройдены не полностью, непристойный корень не сократился, и как только встречаются рождение *ян*, тут же следует

собирать и переплавлять, вращать небесный круг много раз, цикл за циклом, и постепенно успокаиваться. Совершив полных триста правильных небесных кругов (предельное число), прекращают вращение, но следует сохранять устойчивость, чтобы возвращать истинный *ян*, прислушиваясь к возможностям второго появления янского света».

В процессе успокоения и обретения устойчивости снова проявляется *янский* свет, «при этом предельное число из трехсот искусных небесных кругов достигнуто, во внешней обстановке черепаха сократилась и не поднимается, приходит опыт... В пределе отработывают механизм движения, уходит лишний огонь. Устойчивость совершенно необходима, чтобы возвращать истинный *ян* и в покое прислушиваться к возможности третьего появления янского света». Когда *янский* свет возникает третий раз, «истинный *ян* собирается в клубок, создавая большое лекарство — чистую *цян*-творчество... Тогда останавливают фазы огня, поскольку существуют лишь три появления янского света». Итак, когда *янский* свет проявился трижды, значит, наступил момент окончательного совершенствования огня малого небесного круга.

### ЖЕЛТЫЙ РОСТОК И БЕЛЫЙ СНЕГ

В киноварных книгах часто упоминаются «желтый росток» и «белый снег» (*хуанъя* и *байсюэ*). Так, в «Трактате о постижении истины» говорится: «Желтый росток и белый снег нетрудно отыскать. Постигшие должны, полагаясь на добродетель (*дэ*), идти вглубь». В книге «Четыреста слов о золотой пилюле» сказано: «Пустое отсутствие рождает белый снег, в тишине и покое появляется желтый росток». Речь идет о том, что *во время занятий иногда в глазах появляется свечение: «белый снег» оз-*

*начает белое свечение, а «желтый росток» — желтое.* Пэн Хаогу (Пэн Любитель Древности) в «Комментарии к „Трактату о познании истины“» разъясняет: «Желтый росток и белый снег — не две разные вещи. Когда начинают практиковать, *ци*-почва образует желтый росток; после долгих занятий ощущают, что *ци*-металл образует белый снег». Что различия между ними нет, сказано верно, а в вопросе о последовательности возникновения допущена ошибка. В «Триединстве циклических перемен» указывается наоборот: сначала белый, потом желтый. Встречаясь с желтым ростком или белым снегом, нужно отдаться их естеству.

#### КИНОВАРНАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

В *киноварных книгах* ее называют «Женский киноварный трактат». *Отличие женской практики от мужской состоит в том, что на первом этапе занятий нужно обезглавить красного дракона, то есть работать над прекращением месячных.* Чэнь Чжисюй, живший при монгольской династии Юань, в книге «Комментарии к „Трактату о познании истины“» пишет: «Если женщина идет по пути святого отшельника, то местом рождения *ци* служат молочные дома, этот способ особенно прост. Поэтому когда мужчина продвигается по пути святого отшельника, о нем говорят, что он переплавляет *ци*, а женщина переплавляет форму. Женщина строит и переплавляет, значит, она сначала собирает *ци* в молочных домах, затем устанавливает печь и котел, используя метод хождения по великой *инь* с переплавлением формы». То есть женщина в процессе практики сначала хранит мысль в промежутке между грудями — точке центр запаха пота (*таньчжун*), пока не прекратятся месячные, затем прорабатывает ма-

лый и большой небесные круги. Наиболее подходящая поза для женщин — сидя верхом на журавле.

## 5. ПРАКТИКА ВОЛЬШОГО НЕБЕСНОГО КРУГА

Освоение малого небесного круга ведется на основе строительства фундамента и переплавления себя. После того, как заморозив *шэнь* в пещере *ци* (*цисюэ*), в час живого ребенка начнет движение *ян*, практикующий собирает малое лекарство и пропускает энергию через каналы действия и управления, тогда *кань* и *ли* взаимосочетаются и ощущение возникает в состоянии смутности на пределе покоя. *Работу по большому небесному кругу проводят на основе овладения фазами огня малого небесного круга.* Прохождение фаз огня большого небесного круга позволяет тесно соединить *духовную и жизненную энергии* (*шэнь* и *ци*). Они проникают друг в друга, не разделяясь, это и есть переплавление *ци* с образованием *шэнь*. *После выполнения работы, согласно киноварным книгам, можно жить долго и омолаживаться.*

#### ЧАС ИСТИННОГО РЕБЕНКА И БОЛЬШОЕ ЛЕКАРСТВО (ПОТРЯСЕНИЕ ШЕСТИ КОРНЕЙ)

В технике малого небесного круга говорят о часе живого ребенка, а при освоении большого небесного круга — о часе истинного ребенка. Когда сердце и дыхание согласованы друг с другом настолько, что забывают друг о друге, дыхание *ци* становится тонким и мягким, как будто отсутствует вовсе, удары пульса — слабыми, как будто артерия не пульсирует, а все

тело — расслабленным и пластичным, истинная *ци* постепенно накапливается и наполняет поле пилюли. **В период успокоения на пределе покоя возвращается движение и возникают явления шести видов**, что обычно называют «потрясением шести корней» (*лю гэнъ чжэньдун*). В книге «Общие родоначальники даосов и буддистов» приводится следующее описание: «Необходимо знать час рождения большого лекарства, когда шесть корней сначала сами совершают колебательные движения, а именно: поле пилюли возгорается, почки вскипают, глаза источают золотой свет, за ушами рождается ветер, на затылке клочок орел, все тело бьет ключом, нос сводит и т. п. — таковы признаки получения лекарства». Этот период называют «часом истинного ребенка», а рождающееся лекарство именуют «большим лекарством».

**Верхний и нижний сорочьи мосты препятствуют утечке (шесть корней не дают утечки).**

Когда *при освоении большого небесного круга* проявляются признаки потрясения шести корней, **нужно предупредить вытекание через верхний и нижний сорочьи мосты**. Утечка через верхний сорочий мост — это истечение из носа двух потоков белой вязкой жидкости, что в киноварных книгах именуют «свисанием двух яшмовых столбов». Это потеря тонкой *ци*. Основной способ предупреждения утраты состоит в следующем. **В обычное время не следует допускать гневливости, а перед практикой особенно необходимо пребывать в радости**. Во время занятий, когда *ци* достигает зала печати (*иньтан*), нужно плотно прижать язык к нёбу, подтягивая его вниз. **Для предупреждения утечки через ниж-**

**ний сорочий мост** (выделения газов) главным образом **используют сознание**, а также поднимают вверх и подтягивают путь в ущелье.

**Жидкий металл и возвращающаяся пилюля.**

**Когда количество слюны во рту увеличивается в процессе практики большого небесного круга**, обыкновенно **полагают, что это вызвано подъемом тонкой ци из почек**. Стихия металл — мать воды, поэтому в почках присутствует металл, откуда происходит алхимическая формула «жидкий металл возвращает пилюлю». **Нужно осторожно проглотить слюну, возвращая в поле пилюли, закрыть глаза и не сопровождать ее, как бы внутренне созерцая плотные и полые внутренние органы**. Но иногда про большое лекарство тоже говорят, что жидкий металл возвращает пилюлю. Так, в книге «Общие родоначальники даосов и буддистов» написано: «Возвращение пилюли жидким металлом называют также большим лекарством».

**Небесный круг земных ветвей (4) и (10).**

**Для малого небесного круга используют схему восьми триграмм последующего неба, а для большого небесного круга — восьми триграмм прежнего неба**. На этой схеме триграммы *цян* — творчество и *кунь* — исполнение расположены на линии «юг-север», поэтому **большой небесный круг означает совокупление цян и кунь**. Однако реально у работающих с пилюлей всегда находятся перед глазами триграммы *кань* — погружение и *ли* — сцепление, которые расположены в позициях земных ветвей (4) и (10), поэтому большой небесный круг также называют «небесным кругом указанных земных ветвей».



### Проходимость восьми каналов.

Ли Шичжэнь в книге «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» подчеркивал важную роль восьми каналов в работе киноварной семьи: «Янский связующий канал (*яньэй*) главенствует над поверхностью всего тела, а *иньский* (*иньэй*) — внутри всего тела; они выражаются *цянь* и *кунь*. *Янский* пятый канал главенствует над *ян* левой и правой сторон тела, а *иньский* — над *инь* обеих сторон; они выражаются востоком и западом. Канал управления главенствует над *ян* задней части туловища, а каналы действия и пронизывающий — над *инь* передней части; они выражаются югом и севером. Опясывающий канал связывает поперек все каналы и выражается шестью единениями (*люхэ*). Когда врачи познают восемь каналов, для них приобретают большое значение двенадцать меридианов и пятнадцать параллелей; когда отшельники познают восемь каналов, тигр и дракон поднимаются и опускаются, они овладевают главной тонкостью в области сокровенной самки, темного и мельчайшего».

Как указывалось выше, киноварная семья считает, что *восемь каналов последующего неба закрыты, но после пробивания энергией каналов действия и управления их можно открыть. Это требование выполняется при освоении большого небесного круга*. Однако в процессе работы тонкая *ци* (поток тепла) проходит по траектории, различающейся у разных людей. Бывает, что энергия течет по восьми каналам, бывает — по одному-двум, а бывает — по некоторым из основных двенадцати каналов, и все подобные варианты считают большим небесным кругом.

### Места хранения мысли.

Как говорится в киноварных книгах, большой небесный круг —

второй этап, при котором, совершенствуя *ци*, превращают ее в *инь*. Поэтому *мысль следует хранить в среднем поле пилюли — пурпурном дворце, однако реально она хранится в нижнем поле*.

### Девять обращений, семь возвратов.

Данные понятия вводятся в «Триединстве циклических перемен», но относительно того, как понимать эти выражения, в киноварных книгах приводятся разные сведения.

В «Предисловии к трактату „Четыреста слов о золотой пилюле“» огонь ассоциируется с цифрой семь, а металл — с цифрой девять. «Огонь» в киноварных книгах — это огонь триграммы *ли*, то есть ртуть; а «металл» — это металл триграммы *кань*, то есть свинец. Поэтому в «Трактате о познании истины» сказано: «Семь обращений киноварного песка — обращение основы, девять возвратов жидкого металла — возврат истины». Чэнь Чжисюй в «Комментарии к „Трактату о познании истины“» указывает, что киноварный песок — это ртуть, а жидкий металл — свинец.

Что касается смысла «обращений и возвратов», то, согласно книге «Тайный смысл трех телег», выражение «ртуть встречает свинец» означает семь обращений возвращающейся пилюли, а «свинец бросается к ртути» — возвращение жидкого металла и большой пилюли. Когда по небесному кругу опускаются спереди, говорят, что «ртуть опускается и встречает свинец». Когда поднимаются сзади, говорят, что свинец «поднимается и бросается к ртути». Следовательно, «девять обращений и семь возвратов» фактически подразумевают движения вверх и вниз в полном небесном круге.

## Б. АНАЛИЗ ПРАКТИК БОЛЬШОГО И МАЛОГО НЕБЕСНЫХ КРУГОВ

*В древности успех в практике обеспечивали четыре условия: метод, средства, помощники и место.*

То есть следовало использовать правильный метод занятий, иметь необходимые материальные средства и верных друзей-помощников, а также практиковать в месте, где много гармоничной *ци*, например, в горах.

Эти четыре условия актуальны и сегодня для тех, кто занимается серьезно и желает достичь больших успехов в самосовершенствовании. Для тех же, кто просто хочет поправить здоровье, исполнение всех четырех условий необязательно.

Если комплекс работы с большим и малым небесными кругами выполнять полностью и в соответствии со всеми указаниями, то трудно будет придерживаться заданного порядка. Знаменитый основатель техники внутренней пилюли Чжан Цзыян, живший при династии Сун, в послесловии к «Трактату о познании истины» признавал, что «изучающих — как шерсти на корове, а достигших — как рогов единорога». В этом заключается причина малопонятности многих так называемых небесных книг, отличающихся пустотой и затуманенностью. Поскольку многие авторы сами не занима-

лись, они не могли достоверно отобразить конкретные ситуации. Но в некоторых киноарных книгах приводятся подробные описания, хотя чаще всего они носят обрывочный, а не систематичный характер. Обзор книг тоже оказывается несовершенным, поскольку в них представлены лишь отдельные данные для изучения метода.

Так, Цзян Вэйцзяо в книге «Медитация между мирами» написал про хвостовые ворота (*вэйлюй*) и сжимающие хребет (*цзяцзи*) следующее: «Две заставы — один проход, сто болезней уже можно уничтожить... Когда восемь каналов станут проходимыми, мы получим четыре прохода и восемь достижений. Тогда *ци*-кровь будет беспрепятственно циркулировать по всему телу, и болезням будет неоткуда возникнуть». Конечно, подобные высказывания привлекают внимание. Однако на самом деле овладеть этой методикой совсем непросто, более того, она не обязательно связана с лечением болезней, и выздоровление не находится в прямой зависимости от нее, а при неправильном выполнении могут возникнуть нежелательные последствия.

Таким образом, *работа (гунфу) с комплексом (тао) требует реалистического отношения. Недопустимо излишнее рвение и ни в коем случае нельзя приступать к занятиям вслепую, а следует воспользоваться конкретным руководством со стороны опытного преподавателя, который способен подобрать соответствующие методики и помочь приобрести необходимый опыт.*

# ХРОНОЛОГИЯ КИТАЙСКОЙ ИСТОРИИ

Первобытное общество	четыре тысячи лет назад.
Ся	около XX–XVI вв. до н. э.
Шан	около XVI–XI вв. до н. э.
Западная Чжоу	около XI в. до н. э.
Период Весны и Осени	770–476 до н. э.
Воюющие царства	475–221 до н. э.
Цинь	221–207 до н. э.
Западная Хань	206 до н. э.— 24 н. э.
Восточная Хань	25–220 гг.
Троецарствие	220–280 гг.
Западная Цзинь	265–316 гг.
Восточная Цзинь	317–420 гг.
Южная и Северная династии	420–589 гг.
Суй	581–618 гг.
Тан	618–907 гг.
Пять династий	907–960 гг.
Сун (Северная и Южная)	960–1279 гг.
Юань	1271–1368 гг.
Мин	1368–1644 гг.
Цин	1644–1911 гг.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие      составителя .....	3
Введение .....	6
Глава 1 ПРОИСХОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЦИГУН .....	17
Глава 2 ТРАДИЦИОННЫЕ КОНЦЕПЦИИ ЦИГУН .....	43
Глава 3 ПРАКТИКИ ЦИГУН .....	71
Глава 4 ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И СТИЛИ ЦИГУН .....	101
Глава 5 СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ ЦИГУН .....	113
Глава 6 НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ЦИГУН .....	129
Глава 7 СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН .....	145
Глава 8 ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН .....	191
Глава 9 ВНУТРЕННИЙ САМОМАССАЖ .....	243
Глава 10 ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН .....	253
Глава 11 ТРАДИЦИОННЫЕ ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ ЦИГУН .....	277