

# Часть I

## Общие положения





Ли Гунчэн. «Система практик даосского мастера Люй Цзыцзяня»

## Основные теоретические положения

Как говорили древние: «Энергия-ци (气) есть корень порождения и преобразования всех вещей во вселенной». Энергия-ци рождается из Небытия (у 无), Небытие может преобразовываться в Бытие (ю 有), Бытие преобразуется в первоначала инь и ян (阴阳), взаимопреобразования инь и ян образуют Триаду — Небо, Земля, Человек (тянь-ди-жэнь 天地人), Триада, в свою очередь, образует в своем соединении «все десять тысяч вещей» (ванью 万物): вся эта цепочка есть ничто иное как процесс «преобразования-хуа» (化). «Все вещи» обладают энергией-ци, они и являются ничем иным нежели энергией-ци, которая, рассеиваясь при разрушении формы, остается энергией, а, сгущаясь, образует форму вещей. Указывают на то, что энергия-ци в человеческом теле концентрируется в области пупка<sup>1</sup>, это место, откуда ее можно доставать. «Десять тысяч вещей» означают материю, сознание (инянь 意念) также является материей, при этом объединяет их в единое целое энергия-ци. Жизнь человеческого организма — это все то же наличие энергии-ци и ее различные преобразования, от этого зависят и духовная наполненность, и мудрость, и телесное здоровье, и долголетие, ведь «истинная» (чжэнь 真) энергия-ци человека (она же — «изначальная» юань 元) составляет одно целое с «изначальным духом-шэнь» (юаньшэнь 元神).

Система практик «мастерства вскармливания жизни и совершенствования в истине посредством восьми триграмм» даосского происхождения, ее целью является избавление

<sup>1</sup> Имеется ввиду так называемая зона «нижнего киноварного поля-дань-тянь» (ся даньтянь 下丹田), изначально через пуповину связанная с матерью, которая питает плод. Расположение описываемых в данной книге биологически активных точек, зон и энергетических каналов см. Приложение 4 (прим. пер.).



от болезней и продление жизни, она полагается исключительно на упорный труд самосовершенствования и не обещает легких коротких путей. В нее входят три большие части: практика «выведения отработанного и вбирания нового» (*туна* 吐纳), статическая практика (*цзингун* 静功) и динамическая практика (*дунгун* 动功).

Практика «выведения отработанного и вбирания нового» используется в качестве закладки базы, она построена на принципе «выплавляя обладающее формой, помогаем бесформенному, лелея бесформенное, поддерживаем то, что имеет форму» (炼有形者, 为无形之佐; 培无形者, 为有形之辅). Под «бесформенным» подразумеваются три существующие в человеческом организме первоначала: формообразующая эссенция «цзин» (精), энергия «ци» (气) и дух «шэнь» (神). «Имеющее форму» означает так называемые «кожу, плоть, кости, связки» (筋骨皮肉). Первоначала «цзин», «ци», «шэнь» также еще называют «тремя драгоценностями даосской практики» (*даогун саньбао* 道功三宝), именно они образуют три главных составных элемента жизненного процесса. По той причине, что люди бывают разного возраста, телосложения и природных данных, уровень ущербности «трех драгоценностей» у всех также неодинаков, потому сначала осуществляются действия на восполнение утраченного и придания силы внешней форме. Это важно для того, чтобы заложить прочный фундамент для дальнейшего самосовершенствования уже на более глубоком уровне.

Что же представляют собой первоначала *цзин*, *ци*, *шэнь*?

Формообразующая эссенция *цзин* — это некая чистейшая без примесей строительная субстанция. То, что циркулирует по кровеносным и энергетическим каналам, есть энергия *ци*, а наделенное одухотворенной подвижностью невидимое пустотное начало есть ничто иное, как дух-*шэнь*.

Первоначало-*цзин* за счет энергии-*ци* приводит в движение кровь, в соединении кровь и энергия-*ци* порождают



костный мозг (*суй* 髓). Взаимосоединение энергии-*ци*, крови и костного мозга образуют семя-*цзин*, а соединение семени-*цзин* и энергии-*ци* образуют дух-*шэнь*. Когда первоначала *цзин*, *ци*, *шэнь* в изобилии, кости крепкие а тело сильное и неоткуда взяться болезням. Эссенция-*цзин* подразделяется на «прежде небесную» (*сяньтянь* 先天) и «после небесную» (*хоутянь* 后天). «Прежде небесная» эссенция-*цзин* получается соответственно из семени (сперматозоида — прим. пер.) отца и крови (яйцеклетки — прим. пер.) матери, которые вместе и образуют зародыш будущего человека, она хранится в почках, и именно ее называют «изначальной эссенцией-*цзин*» (*юаньцзин* 元精). Расположение зародыша в утробе таково, что голова его внизу, а ступни наверху, что по анатомической форме напоминает «схему *тайцзи*» (*тайцзиту* 太极图). Это маленькое существо дышит вместе с дыханием матери и из материнского тела получает все, что необходимо для собственного вскармливания. Как только младенец появляется на свет, та энергия-*ци*, которую он получает с первым криком, называется «изначальной энергией-*ци*» (*юаньци* 元气). Младенцу необходимо как бы в забытьи проспать около семи дней, и только после полного пробуждения он обретает «изначальный дух-*шэнь*» (*юаньшэнь* 元神). Человек есть результат преобразований энергии-*ци*, «прежде небесные» первоначала *цзин*, *ци* и *шэнь* получают от Неба и Земли так называемую «одухотворенную энергию-*ци*» (*линци* 灵气), а от Луны и Солнца — «семенную эссенцию» (*цзинхуа* 精华). Естественно, что касается «первоначальных» *цзин*, *ци*, *шэнь*, в процессе роста и развития человеческого организма они постоянно расходуются и могут нести серьезные потери. Если же их растратить полностью, это приведет к летальному исходу. Поэтому очень важно восполнять недостаток «прежде небесного» за счет «после небесного».



По мере роста человек все больше основывается на «посленебесных» *цзин, ци, шэнь*. «Посленебесные» *цзин, ци, шэнь* обычно берутся из окружающего нас мира природы в виде разного рода питательных веществ, вместе с «прежде небесными» *цзин, ци, шэнь* они составляют так называемые «три драгоценные главные энергии-ци» (*саньбао чжэнци* 三宝正气). Однако занимающийся практикой «плавления» для обретения Дао человек не просто пользуется ими как все, а еще и при помощи специальных методов делает так, что ряд функций человеческого организма переходят в состояние, свойственное младенцу, после чего непосредственно от Неба, Земли, Солнца и Луны добывается «одухотворенная» энергия-ци (*линци* 灵气). В этом и состоит отличие практикующих «плавление» для обретения Дао от обыкновенных людей. Те, кто обрел Дао, живут гораздо дольше. Говорят, что мастеру во втором поколении системы практик «мастерства вскармливания жизни и совершенствования в истине посредством восьми триграмм» (八卦修真养生功) Ли Чанье (李长叶) удалось дожить до двухсот сорока девяти лет, и это потому, что тот, кто обрел Дао, получая из «посленебесного» гораздо больше питательного материала, максимально сокращает расход «прежде небесной» составляющей. «Три драгоценные главные энергии-ци» представляют собой все виды материи, образующие человеческую жизнь: чистейшую без примесей эссенцию-*цзин*, циркулирующую по кровеносным и иным каналам энергию-*ци*, наделенного одухотворенной подвижностью духа-*шэнь*, и, помимо них, создающую туловище и четыре конечности кровь-*сюэ*. Начала *цзин, ци, шэнь* образуют телесную форму человека, когда же дух и форма объединяются — это и есть Дао. После «девятикратного постижения Дао» (*дао чэн цзю*



Ли Гунчэн. «Система практик даосского мастера Люю Цзыцзяня»

*чжуань* 道成九转)<sup>1</sup> можно уже обрести звание «человека истины» (*чжэньжэнь* 真人). В мире не существует божественных «святых-бессмертных» (*шэньсянь* 神仙), все «святые-бессмертные» — люди. Те, кто достиг правды (*чжэнчжичжэ* 正直者) — святые (*шэнь* 神). Те же, кто совершает при этом добрые дела и накапливает добродетель — «бессмертные» (*сянь* 仙), если такой человек живет до восьмидесяти лет, его называют долгожителем (*шоу* 寿), если доживает до ста, то это и есть «бессмертный» (*сянь* 仙), если до двухсот лет — это «бессмертный среднего уровня» (*чжунсянь* 中仙), если до трехсот лет — «бессмертный высшего уровня» (*шансянь* 上仙), если же выше трехсот — то это уже «золотой бессмертный» (*цзиньсянь* 金仙).

В системе практик «мастерства вскармливания жизни и совершенствования в истине посредством восьми триграмм» процесс совершенствования в «плавлении» тесно связан с дыхательными техниками «туна» (выведение отработанного и набирание нового), парного пестования духовной и физической природы человека (*син-мин шуан сю* 性命双修) при соединении работы в движении и в покое (*дун-цзин цзехэ* 动静结合). Под парным пестованием духовной и физической природы подразумевается приостановка мысленной активности и вхождение в состояние полного покоя. При этом методы «пестования разума-сердца» (*сю синь* 修心) практики работы с духовной природой (*сингун* 性功) и искусство «тренировки энергии-ци» (*лянь ци чжи шу* 练气之术) практики работы с физической природой (*мин гун* 命功) сводятся к одному движению и одному пошаговому действию. «Пестование разума-сердца» есть ничто иное как «вскармливание духовной природы» (*ян син* 养性), что значит путем удаленного от страстей и увлечений сердца безразлично

<sup>1</sup> В этой фразе число 9 вовсе не означает «девятикратно перегнанную киноварь» алхимической терминологии, оно употребляется в более широком смысле — многократно, много раз (прим. пер.).





взирать на мирские вещи и дела, подобно младенцу или совсем еще подростку, не имеющему пока сердца-разума, исходящего из «семи чувств и шести страстей», через расслабление и вхождение в покой, очищение от всяческих помех, проникнуть в мир «отсутствия сердца-разума» (*у синь дэ цзинцзе* 无心的境界). Что же касается искусства «тренировки энергии-ци», то о нем во всех подробностях речь пойдет позже.

При «соединении покоя и движения» практика «плавления» осуществляется, подразделяясь на два больших направления — статическое (*цзингун* 静功) и динамическое (*дунгун* 动功). На самом деле «покой» не является чистым отдельно существующим покоем, в покое кроется устремление к движению. Так же и «движение» не является чистым обособленным движением, в нем таится устремление к покою, иными словами: «снаружи покой — внутри движение, снаружи движение — внутри покой». Движение порождает *ян*-ское начало, покой — *инь*-ское, именно «соединением покоя и движения» можно лучше всего привести в гармонию соотношение начал *инь* и *ян*. А ведь все болезни человеческого организма связаны именно с разбалансировкой *инь* и *ян*.

В древних стихах-речитативах говорится:

*«В человеческом теле изначально присутствует снадобье  
долгой жизни,  
но из-за собственных заблуждений понапрасну себя изнуряем;  
Когда сладкая роса опускается вниз, Небо и Земля соединяются,  
а во внутренних покоех желтого двора сходятся триграммы  
кань и ли;*

*Золотая киноварь выплавляется, обретается Великое Дао,  
Душевная мудрость проходит сквозь все сущее, доставляя  
блаженство.*

人身自有长生药,





Ли Гунчэн. «Система практик даосского мастера Люй Цзыцзяня»

(жэньшэнь цзыю чаншэн яо)  
自己迷途枉自劳;  
(цзыцзи миту ван цзылао)  
甘露降时天地合,  
(ганьлу цзян ши тянь-ди хэ)  
黄庭内府坎离交;  
(хуантин нэйфу кань-ли цзяо)  
金丹炼成得大道,  
(цзиньдань лянчэн дэ дадао)  
灵慧一通好逍遥。  
(линхуй итун хао сяояо)

Прокомментировать эти речитативы можно следующим образом:

Говорится о том, что в человеческом теле имеется «киноварное снадобье» (даньяо 丹药), а это ничто иное, как компоненты *цзин*, *ци*, *шэнь*, которые у большинства людей, к сожалению, по незнанию, что существует мастерство алхимического «плавления», без пользы пропадают. «Сладкая роса» (ганьлу 甘露) означает «прежде небесную единую энергию *ци*» (сяньтянь ици 先天一气), которая в виде жидкости с кончика прижатого к своду верхнего нёба языка стекает вниз, выдвигаясь из области эпифиза (именуемого «глиняным шариком» *нивань* 泥丸) по направлению к «внутренним палатам желтого двора» (хуантин нэйфу 黄庭内府). Под «внутренними палатами желтого двора» подразумевается место «выплавления» «киновари-дань» (炼丹之所) в области живота, а именно — «печь-лу» (炉), образованная соединением в треугольное пространство трех точек — *шэньцюэ* (神阙), *минмэнь* (命门) и *хуйинь* (会阴), внутри которой и располагается «киноварь-дань» (丹), представляющая собой собранное из трех первоначал «снадобье-яо» (药), выплавление которого



должно превратить обычного человека в бессмертного (*чэнь сянь* 成仙). В процессе, «Когда сладкая роса опускается вниз, Небо и Земля соединяются», голова человека означает плавильный котел-*дин* (鼎), представляющий Небо и *янское* начало, а плавильная печь-*лу* — Землю и *иньское* начало, кончик языка является местом их соединения (смысл этого отражен во фразе из сорок второй главы трактата Лао-цзы «Дао-дэ цзин»: «Дао порождает единое, единое порождает двойственность, двойственность порождает тройственность, а тройственность порождает все сущее. Все сущее несет на себе бремя [истощающего] начала *инь* и лелеет [наполняющее] начало *ян*, роль гармонизации которых выполняет энергия-*ци*<sup>1</sup>»). Когда энергия «тройственности» объединяется в одно целое, все сущее порождается, через прижатый к верхнему нёбу кончик языка соединяются и обеспечивают бесперебойную циклическую проходимость каналы *жэньмай* (任脉, соответствует триграмме *кань* 坎) и *думай* (督脉, соответствует триграмме *ли* 离). Триграмма *кань* (坎) представляет собой *иньское* начало, воду и почки. Триграмма *ли* (离) представляет собой *янское* начало, огонь и сердце. Огонь и вода в гармонической пропорции «взаимоусиливают друг друга» (*сян цзи* 相济). «Сладкая роса» — это также «вода Небесной реки» (*тяньхэ чжи шуй* 天河之水), это как раз та особая «слюна» (*цзинье* 津液), при помощи которой происходит процесс выплавления киновари (*лянь дань* 炼丹), таким образом вы поглощаете образующуюся из соединения триграмм *кань* и *ли*, наделенную жизнью и лежащую в основании всего сущего материю, это как раз и есть великий путь совершенствования через «взаимоусиление воды и огня» (*шуй-хо сян цзи* 水火相济), путь «парного совершенствования духовной и физической природы» (*син-мин шу-ан сю* 性命双修). «Глотание слюны и набирание энергии-*ци*»

<sup>1</sup> 道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。



Ли Гунчэн. «Система практик даосского мастера Люю Цзыцзяня»

(яньцзинь наци 咽津纳气) представляет собой формирование человеческого тела, «внутреннее выплавление трех драгоценностей» (нэй лян сань бао 内炼三宝) ведет к «сотворению жизни» (цзаохуа шэн 造化生), однако, если при этом внутри «котла-дин» не будет достаточного количества «подлинной», «изначальной» энергии-ци (чжэньци 真气, юаньци 元气), «плавильное совершенствование» вряд ли будет успешным и «становление в истине» (чэн чжэнь 成真) не произойдет. В этом случае занимающийся «плавильным совершенствованием», если хочет «обрести Дао» и получить настоящий результат, должен прежде всего материю своих собственных «трех драгоценностей» (цзин, ци, шэнь) пропустить через процесс «выплавлять эссенцию-цзин, преобразуя ее в энергию-ци, выплавлять энергию-ци, преобразуя ее в дух-шэнь, выплавлять дух-шэнь для возвращения в пустоту-сюй» (лян цин хуа ци, лян ци хуа шэнь, лян шэнь хуань сюй 炼精化气, 炼气化神, 炼神还虚). В пустоте-сюй и происходит «обретение Дао» (дэ дао 得道). «Соединение Неба и Земли» — это «взаимоусиление друг другом воды и огня», жизнь человеческого организма состоит из элементов процесса метаболизма (обмена веществ) и порождения нового (дайсе ер синьшэн 代谢而新生), во «внутренних палатах желтого двора» соитие верхнего и нижнего приводит к сгущению и образованию «золотой пилюли» (цзиньдань 金丹). После того, как она сформировалась, уже легко можно осуществить «поворот к пустоте-небытию» (фань сюй-у 返虚无) и «возвратиться к Дао» (фугуй юй дао 复归于道). Дао означает корень жизни, а также ее энергию-ци.

Энергия-ци представляет собой Единое, Единое порождает Двойственность» (инь-ян), «двойственность» порождает «троичность» (три драгоценности: цин, ци, шэнь), а уже «троичность» порождает все сущее, однако искусство «вскармливания жизни золотой пилюлей» происходит



как раз в обратном порядке, заставляя человека возвратиться к пустоте-небытию, возвратиться к энергии-ци. Совершенствование путем «плавления» в системе «мастерства вскармливания жизни изначально нерасчлененностью посредством восьми триграмм» исходит из этого принципа и целиком на нем построено, именно при помощи него человек приводится здесь к возможности «поворота к корням и возвращения к истине» (*фань бэнь гуй чжэнь* 返本归真).

Статическая практика «плавильного совершенствования» состоит из трех этапов, а именно — «выплавлять эссенцию-цзин, преобразуя ее в энергию-ци, выплавлять энергию-ци преобразуя ее в дух-шэнь, выплавлять дух-шэнь для возвращения в пустоту-сюй» (*лянь цзин хуа ци, лянь ци хуа шэнь, лянь шэнь хуань сюй* 炼精化气, 炼气化神, 炼神还虚).

Что такое «выплавлять эссенцию-цзин, преобразуя ее в энергию-ци»? «Истинная эссенция-цзин» (*чжэньцзин* 真精) составляет корень и исток человеческой жизни, является основой для образования «золотой пилюли». Ее обычно называют «мутной призрачностью» (*хуанху* 恍惚), «теряющейся вдали неразличимостью» (*яомин* 杳冥), она, словно облако, клубится внутри всех органов и костей. В отношении ее следует в качестве «тела» (*ти* 体) использовать дух-шэнь, а в качестве «функции» (*юн* 用) — мысль (*и* 意), и из состояния «как будто бы есть, как будто бы нет» (*сы ю жу у* 似有如无) доставать ее и «плавить». Это то, что называют «бытие и небытие друг в друга проникают» (*ю-у сян жу* 有无相入), это как раз тот процесс, когда обладающая вещественностью (*ю у* 有物) триграмма воды «кань» (坎) и необладающая вещественностью (*у у* 无物) триграмма огня «ли» (离) начинают взаимопреобразование (*ху хуа* 互化), если заставить их объединиться, тогда и начнет образовываться «истинная энергия-ци» (*чжэньци* 真气).



Теперь, что такое «выплавлять энерию-ци, преобразуя ее в дух-шэнь»? Что касается этого этапа, то на данный момент «изначальная эссенция-цзин» (юаньцзин 元精) и «изначальная энергия-ци» (юаньци 元气) уже прошли процессы конденсации, коагуляции (нинцзе 凝結) и образовали «великое снадобье» (даяо 大药). Дальнейшая практика мастерства теперь уже заключается в том, что нужно выплавлять иньскую материальную составляющую (иньчжи 阴质) «великого снадобья», чтобы образовалось только чисто янское без примесей начало (чуньян 纯阳).

Что представляет собой процесс «выплавлять дух-шэнь для возвращения в пустоту-сюй»? Если вспомнить первый этап, когда мы посредством «выплавления эссенции-цзин преобразовывали ее в энергию-ци», тогда у нас в процессе плавления сформировалось «тело, лишённое утечек энергии» (улоу чжи ти 无漏之体), завершилось преобразование эссенции-цзин, а совместное преобразование эссенции-цзин и энергии-ци стало одной только энергией-ци. Посредством второго этапа «внутреннего плавления» (нэйлянь 内炼) завершилось преобразование энергии-ци. Третий этап «внутреннего плавления» состоит в том, чтобы «выплавляя дух-шэнь, возвратиться в пустоту-сюй», привести практикующего «плавление» к тому состоянию, когда он концентрируется на «отсутствии духа-шэнь» (у шэнь 无神), возникшего от знаний, «мысленное» сознание, идущее из сердца, прекращает свою работу и трансформируется до такой степени, что нет необходимости удерживать его в покое, дух-шэнь уже больше не собственный дух-шэнь от знаний (шэнь бу цзы шэнь 神不自神). По той причине, что дух-шэнь больше не используется, по отношению к миру уже не существует и мысленных проявлений сознания-сердца (у синь 无心), в этот момент совершенствование тела завершается, не остается ничего, что можно было бы еще применить в действие, это-то



*Основные теоретические положения*

и называют «возвращением в пустоту-сюй» (*хуань сюй 还虚*). Заставляя дух-шэнь вернуться в состояние ребенка, мы, «теряя, снова обретаем» (*ши эр фу дэ 失而复得*), наша эссенция-цзин, образовавшая «тело без утечек энергии», становится теперь «возвращающимся-хуань» (还).

По этому поводу существует еще следующее четверостишие:

*«Сокровенная жемчужина» имеет образ «порождения чистого  
без примесей начала ян»,  
она постепенно тайно формируется в процессе гармонизации  
первоначал инь и ян.*

*Когда достигаешь выплавления «золотой киновари», обретаешь  
Великое Дао,  
тогда блаженствуешь от взаимопрохождения по каналам  
жэньмай и думай».*

玄珠有象纯阳生，  
сюаньчжу юсянчуньян шэн  
阳平阴秘渐形成。  
ян пин инь ми цзянь синчэн  
炼得金丹成大道，  
ляньдэ цзиньдань чэн дадао  
任督脉通好逍遥。  
жэнь-ду май тунхао сяояо