

Часть I

Необходимые комментарии к практикам второй ступени





Ли Гунчэн. «Система практик даосского мастера Люю Цзыцзяня»

Необходимые замечания относительно практики «плавильного совершенствования» (*сюлянь яодянь* 修炼要点)

Прежде чем приступить к изложению материала по второй ступени, следует пояснить некоторые практические моменты и понятия, непосредственно связанные с представленными в данной книге техниками. Прежде всего эффективность тренировочного процесса «вскармливания жизни» зависит от тщательного выполнения «трех регуляций» — регуляции сознания (*тяо синь* 调心), регуляции дыхания (*тяо си* 调息) и регуляции положения тела (*тяо шэнь* 调身). Поэтому те, кто хочет поскорее научиться входить в «состояние цигун» (*цигунтай* 气功态) и получать полезные реальные результаты, должны со всей серьезностью относиться именно к этим трем видам регуляции.

1) Регуляция сознания-сердца (*тяо синь* 调心)

В медицинском трактате «Хуанди нэй цзин» (Канон Желтого императора о внутреннем, 黄帝内经) сказано: «Сердце-*синь* управляет кровью-*сюэ* и является хранилищем духа-*шэнь*» (*синь чжу сюэ цан шэнь* 心主血藏神). Поэтому и говорят о том, что через регуляцию сознания-сердца можно сделать так, чтобы «пять плотных и шесть полых органов» со всеми структурами тела выполняли свои функции слаженно и во всей полноте. Когда же в результате этого обильная формообразующая эссенция-*цзин* начнет, в свою очередь, укреплять и вскармливать дух-*шэнь*, то это опять таки будет являться средством его регуляции. Под духом-*шэнь* понимается и сознание (*иши* 意识), и сила его концентрации (*инянь* 意念). Тренировка же сознания играет исключительную, решающую роль в достижении реального практического мастерства цигун. Таким образом, регуляция сознания-сердца является ключевым звеном практики методов «вскармливания жизни».



2) Регуляция дыхания (тяочжэн хуси 调整呼吸)

Существуют различные способы дыхания, такие например, как — вдох через нос и выдох через нос, вдох через рот и выдох через рот, вдох через нос при выдохе через рот, дыхание грудью, дыхание животом. В практиках «вскармливания жизни по восьми триграммам» используется дыхание животом, а вдох и выдох осуществляются через нос. Причина в том, что в основе этих практик лежит метод «выплавления» формообразующей эссенции-цизи, энергии-ци и духа-шэнь для «возвращения этих трех драгоценностей к нерасчлененному единству» (*саньбао гуй и 三宝归一*), которое выражено понятием «золотой киновари» (*цзиньдань 金丹*). Потому «вдыхаем в почки и печень, выдыхаем через сердце и легкие» (*си жу шэнь хэ гань, ху чу юй фэй 吸入肾和肝, 呼出心与肺*). Через нос мы можем наполнить зону «киноварного поля» *даньтянь* энергией-ци до максимума, потому вдох осуществляется исключительно через отверстия в носу, а то, что полость живота при этом должна раздуваться до упора, так это как раз для того, чтобы обеспечить максимальное вбирание и выпускание энергии-ци. Для этого же дыхание должно соответствовать таким требованиям, как плавность (*си 细*), ритмичность (*юнь 匀*), глубина (*шэнь 深*), длительность (*чан 长*) и медленность (*хуань 缓*).

Человеческую жизнь иногда сравнивают с глотком воздуха, это оттого, что дыхание является одним из главных показателей наличия жизни. Посредством дыхания организм постоянно получает из окружающей его природной среды кислород, выводя углерод, осуществляя тем самым естественную практику «вбирания нового и выведения старого» (*ту гу на синь 吐故纳新*)¹, поддерживая неразрывность

¹ Полное название практики *туна* (吐纳), представленной в описании практик первой ступени (*прим. пер.*).



Ли Гунчэн. «Система практик даосского мастера Люй Цзыцзяня»

протекания жизненного процесса. Тренировка дыхания заключается в том, чтобы именно под руководством силы сознания делать его плавным, ритмичным, глубоким, длительным и медленным, сочетая это с выполнением в процессе упражнений динамическими элементами поднятия, опускания, сжатия и расжатия. Так через дыхание регулируется энергетическая наполненность организма, вскармливается и преумножается «истинная энергия-ци» (*чжэнь-ци* 真气, она же «изначальная энергия-ци» — *юаньци* 元气). Таким образом происходит преобразование компонентов «посленебесного» дыхания в «прежде небесную» «истинную энергию-ци». Процесс этого преобразования и есть важнейшее звено нашего «вскармливающего жизнь» искусства цигун (*яньшэн цигун* 养生气功).

3) *Регуляция положения тела (тяочжэн шэньсин* 调整身形)

Здесь требованием к тренирующемуся является четко различать тренировочные позиции и привычные быденные положения тела, в которых он пребывает каждый день. Вне зависимости от положений стоя, сидя или лежа, требуется намеренное состояние расслабленности и естественности, не следует допускать элементы одеревенелости и насильственности. Человек — это уменьшенная копия Вселенной, цель тренировок заключается в том, чтобы макрокосм и микрокосм как бы перемешать, объединить и, следуя законам природы, обеспечить масштабный гармонический баланс первоначал *инь* и *ян* в процессах «взаимопорождения» и «взаимопреодоления» пяти первоэлементов. Три вида регуляции во время тренировки должны взаимоподдерживать и взаимоконтролировать друг друга, недопустимо невнимательное отношение ни к одной из них. В просторечии говорится: «Если расслабление — тогда проходимость, если напряжение — тогда затор» (*сун*



цзэ тун, цзинь цзэ чжи 松则通, 紧则滞), только так можно обеспечить свободное прохождение энергии-ци по всему телу. Регуляция физического тела — это гармоническое соединение движения и покоя, когда мягкость и жесткость друг друга стимулируют, только при этом условии возможно настоящее «погружение в состояние покоя» (см. ниже), а только войдя в покой возможно регулировать дыхание. Таким образом, регуляция положения тела является одним из ключевых звеньев процесса тренировки.

Каким образом в практике «плавильного совершенствования» осуществляется регуляция положения тела?

1. Когда вы ровно держите голову и распрямляете шею, то это полезно для растягивания позвонков позвоночника, для успокоения и расслабления головного мозга, все органы встают на свои места, пробивается и прочищается канал почек, всем этим достигается такая цель, как поднятие духа-шэнь, активизация работы мозга и ясность сознания.

2. Зрачки глаз опущены вниз. Когда оба глаза прикрыты, а зрачки опущены вниз, это позволяет собрать дух внутри и войти в высшей степени глубокое состояние покоя, отбросив хаос своих мыслей и воздействие помех внешнего мира. Вы сможете войти в такое состояние покоя, когда даже не будете ощущать своего собственного присутствия.

3. Кончик языка касается верхнего нёба. Точка *чицзяо* (齿交) меридиана *думай* и точка *чэнцзян* (承浆) меридиана *жэньмай* не могут естественным образом соединиться, так как их разделяет пространство полости рта. Если эти два канала не соединены, очень трудно обеспечить бесперебойное прохождение энергии-ци по «Небесному кругу». Поэтому-то нужно сделать так, чтобы зубы верхней и нижней челюстей касались друг друга, а кончик языка приставал к верхнему нёбу. Таким образом от канала *жэньмай* к каналу *думай* перебрасывается так называемый «сорочий



мостик» и они соединяются, что уже позволяет энергии-ци непрерывно циркулировать по «Небесному кругу».

4. Фраза «опустить плечи, свесить локти» (*чэнь цзянь чжуй чжоу* 沉肩坠肘) означает расслабленное состояние всех суставных звеньев, отчего руки естественным образом обвисают. В соответствии с постулатом «если расслабление — тогда проходимость» энергия-ци устремляется к точкам *лаогун* (劳宫) и *шиши* (十室), оказывая на их работу крайне благотворное воздействие.

5. «Вобрать грудь, растянуть плечи» (*хань сюн ба бэй* 含胸拔背). Через «вбирание груди и растягивание спины» достигается некое массирующее воздействие на «пять плотных и шесть полых органов», которое приводит к тому, что энергия-ци и кровь-сюэ в изобилии и правильно движутся по всем каналам и артериям тела.

6. Расслабить поясницу и бедра. Это нужно сделать для того, чтобы обеспечить беспрепятственное прохождение энергии-ци и крови-сюэ через точки *вэйлюй* (尾闾), *чанцянь* (长强) и *хуйинь* (会阴). Когда в мышцах и костных сочленениях удастся достичь состояния ослабленности, это позволит энергии-ци циркулировать по всем меридианам и коллатералиям таким образом, чтобы все три области организма — верхняя, средняя и нижняя работали слаженно как одно целое.

7. Колени слегка согнуть. Сгибание ног в коленях помогает коленному суставу расслабиться и находиться в естественном состоянии. Однако колени не должны сгибаться слишком сильно и заходить за кончики пальцев стопы. Такое положение также способствует расслаблению всего тела. При «опустошении» верхней части тела «наполняются» нижние конечности, таким образом приводится в действие функция принципа «пустота и полнота друг друга обуславливают» (*сюй-ши сян цзи* 虚实相济).



8. Ступни расставьте на расстояние плеч, распределите вес ровно на обе стопы, расположение центра тяжести посередине обеспечит равновесие и устойчивость тела. Это также даст возможность энергии-ци свободно и беспрепятственно проходить через ноги в точки *юнцюань* (涌泉), способствуя общей циркуляции энергии по всему телу.

9. Направьте друг на друга точки «внутренний *лаогун*» (内劳宫) обеих ладоней. Левая рука обычно соотносится с первоначалом *ян*, правая — с первоначалом *инь*, когда точки *лаогун* левой и правой рук направлены друг на друга, это способствует гармонизации первоначал *инь* и *ян*, а также регуляции соотношения пяти первоэлементов.

А что же тогда означает фраза «для мужчин — левая сторона, для женщин — правая» (*нань цзо нюй ю* 男左女右)? Мужчина соотносится с первоначалом *ян*, женщина — с первоначалом *инь*, у мужчин левая сторона — *ян*ская, а правая — *инь*ская, у женщин наоборот — правая сторона — *ян*ская, а левая — *инь*ская. Что касается тренировочного процесса, то здесь следует пояснить следующее: положение «для мужчин — левая сторона, для женщин — правая» есть естественный закон природы — Небесного организма (*тяньти* 天体), который может стать ключом к овладению взаимосвязи первоначал *инь-ян*, к обеспечению их сбалансированности и гармонии.

4) Вхождение в состояние покоя (*жуцзин* 入静)

В процессе тренировки для каждого базовым требованием является «погрузиться в покой». «Погружение в покой» означает, что вы совершенствуетесь в способности фиксировать и стабилизировать метания сознания-сердца (*сю синь дин* 修心定), а это не что иное, как практика «сгущения духа-шэнь» (*нин шэнь гун* 凝神功), тренировка «силы сознания» (*синь ли* 心力). Тем, кто не понимает сути этой



методики, очень сложно будет «погрузиться в покой». Если сила сознания-сердца слаба, тогда и дух-шэнь легко рассеивается. «Покой может породить мудрость» (*цзин нэн шэн хуй* 靜能生慧), именно покой должен пронизывать весь тренировочный процесс, только тогда возможно достижение настоящей эффективности и подлинных результатов в искусстве «вскармливания жизни». Предлагаем некоторые действенные вспомогательные способы:

1. Метод счета дыханий (*шусифа* 数息法). В соответствии с применяемым в тренировке методом практики, в процессе плавного, ритмичного и долгого дыхания, следует про себя, в уме, спокойно считать дыхания. Таким образом человек незаметно сосредотачивается на внутреннем, автоматически избавляясь от собственных хаотических мыслей и от идущих извне разного рода помех.

2. Метод сознательного управления (*идаофа* 意导法). Постарайтесь психологически настроиться на что-то определенное и представить себе, например, как энергия-ци проходит по всему вашему телу, или как разноцветные чистейшие эссенции-хуа «десяти тысяч вещей» во Вселенной проникают внутрь вашего организма, а грязная, отработанная энергия-ци (*чжоци* 浊气) выводится из него через поры и «пять центров»¹. Можно также прослеживать протекание энергии-ци внутри себя и чувствовать, как энергия-ци и кровь-сюэ наполняют каналы всего тела, что будет способствовать вашему «погружению в покой».

Вышеприведенные два способа предназначены для скорейшего «погружения в покой» и достижения того эффекта, когда «одно сознание преобразуется в десять тысяч» (*и нянь*

¹ К «пяти центрам» (дословно «пяти сердцевинам» *у синь* 五心) относятся две точки *лаогун* в центрах ладоней, две точки *юнцюань* в центрах подошв стоп и еще точка *байхуй* на макушке головы (именно там расположены так называемые «Небесные врата» *тяньмэнь* 天门).



хуа вань нянь 一念化万念). «Вхождение в покой» уже само по себе является тренировкой, цель которой — пополнение «истинной энергии-ци» (чжэньци 真气) для осуществления процесса «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, лянй ци хуа шэнь, лянй шэнь хуань сюй 炼精化气, 炼气化神, 炼神还虚). Таким образом создаются условия для «объединения трех драгоценностей в единое целое» (саньбао хэ и 三宝合一) и бесперебойной работы «Небесного круга».

5) Почему необходимо особое внимание уделять таким точкам-сюэ, как «шэньцюэ» (神阙), «даньчжун» (膻中) и «иньтан» (印堂)?

Эти три точки расположены на уровне трех даньтяней, их также называют «тремя драгоценностями» (саньбао 三宝). Точка шэньцюэ (神阙) находится внутри пупка, это тот «корень», из которого произрастает на свет человек. При помощи этой «драгоценности» можно восполнять «опустошение» в различных участках организма, возвращая туда янское начало (бу сюй хуань ян 补虚还阳). Эта точка также считается «дворцом духовной природы-син» (син гун 性宫) человека, связана со всеми «пятью плотными органами» и управляет процессом «хранения и накапливания» формообразующей эссенции-цзин (цан цзин 藏精).

Точка даньчжун (膻中) стимулирует процесс гармонизации первоначал инь и ян, соотносясь по уровню со «средним даньтянем» и «заведую запасами энергии-ци» (цан ци 藏气).

Точка иньтан (印堂) непосредственно связана с так называемым «Небесным оком» (тянь му 天目). Вглубь за точкой иньтан на один цунь расположена точка уишэньтин (五神庭), а от нее вниз на полтора цуня находится так называемый «дворец духа-шэнь» (шэнь гун 神宫), он же «дворец нирваны»



Ли Гунчэн. «Система практик даосского мастера Люй Цзыцзяня»

(*нивань гун* 泥丸宮). Таким образом, раскрытие сверхспособностей «Небесного ока» есть ничто иное, как раскрытие точки *иньтан*, которая обеспечивает «хранение и накопление духа-шэнь» (*цан шэнь* 藏神).

Тренировочный процесс преследует цель «заполнения трех областей *даньтянь*» (*сань тянь мань* 三田滿), как говорится: «как наполнишься эссенцией-*цзин*, пышным цветом расцветет энергия-*ци*, а тогда и дух-*шэнь* будет в изобилии» (*цзин мань, ци шэн, шэнь цзу* 精滿, 气盛, 神足). Только таким путем возможно достижение «возвращения этих трех драгоценностей к единству» (*саньбао гуй* и 三宝归一), после которого начинается бесперебойная циркуляция энергии-*ци* по «Небесному кругу», тело и здоровье становятся крепкими, продлевается жизнь. Вот в чем причина, почему совершенствующиеся в Пути-*дао* и Благодати-*дэ* должны особое внимание уделять таким точкам, как *шэньцюэ*, *даньчжун* и *иньтан*.

б) Что такое «Небесный круг» (*чжоутянь* 周天)?

«Небесным кругом» называют круг, который образуется замыканием «переднесерединного» со стороны груди канала *жэньмай* и «заднесерединного» со стороны спины канала *думай*. «Небесный круг» подразделяется на большой и малый, в данном случае речь идет о «малом Небесном круге» (*сяо чжоутянь* 小周天). Практикующий «плавленное совершенствование» «выплавляет» из эссенции-*цзин* и энергии-*ци* *киноварь-дань* (丹). Когда сознание практикующего концентрируется на этой *киновари-дань*, внутри пупка (в области точки *шэньцюэ* 神阙) появляется золотистого цвета

¹ Возможно, более точным были бы понятия «Небесной круговерти» или «Небесного круговорота», так как в них лучше отражен принцип цикличности вращения, но мы оставляем «Небесный круг» как термин, уже устоявшийся в российской синологии (*прим. пер.*).



светящаяся точка, она горячая и находится в непрерывном вращении. Под воздействием силы сознания на эту киноварь-дань, начинается движение вверх по каналу *думай* от точки *вэйлюй* (尾闾) на копчике через точки *минмэнь* (命门), *дачжуй* (大椎), *фэнфу* (风府), *байхуй* (百会), *шэньтин* (神庭), *шуйгоу* (水沟), *чицзяо* (齿交). Затем от точки *чицзяо* через приставленный к ней кончик языка киноварная точка движется вниз, теперь уже по каналу *жэньмай* через точки *чэньцзян* (承浆), *тяньту* (天突), *даньчжун* (膻中), *чжунвань* (中腕), *шэньцюэ* (神阙), *цихай* (气海), *гуаньюань* (关元), *хуйинь* (会阴), *чанцян* (长强). Один круг киновари по такой траектории называют «малым Небесным кругом», а бесперебойное движение по нему — «проходимостью сквозь Небесный круг» (*чжоутянь тун* 周天通). По той причине, что он главенствует над всеми каналами, существует поговорка «один [Небесный круг] стал проходим — и все сто [каналов] стали проходимы» (*и тун бай тун* 一通百通).

7) «Захват-собрание» энергии-ци (*цайци* 采气). «Истинная» и «вредоносная» энергии-ци (*чжэньци юй сеци* 真气与邪气)

Тренировка может проводиться в разное время, при этом способы собирания энергии-ци также различаются, обычно их подразделяют на несколько видов:

1. Утром, в часы циклического знака *мао* (卯时)¹, собираем и концентрируем энергию-ци восходящего на востоке утреннего солнца. При этом действует принцип «выведения отработанного и набирания нового» (*ту гу на синь* 吐故纳新), поглощается чистая, свежая энергия-ци (*ши цинци* 食清气).

¹ Двухчасовка знака *мао* двенадцатиричного суточного цикла приходится на время от 5 до 7 часов утра (прим. пер.).



2. В полдень, в часы циклического знака у (午时)¹, собираем молодую нарождающуюся янскую энергию-ци, тем самым мы укрепляем свое янское начало, добавляем первоэлемент огня и порождаем в себе «базовую энергию-ци» (чжэнци 正气).

3. В послеобеденное время, в часы циклического знака ю (酉时)², собираем энергию-ци, начинающего клониться к закату на западе вечернего солнца. Этот вид энергии-ци относится к разряду «истинной энергии-ци» (чжэньци 真气), возникающей при соединении энергии янского первоначала с иньской.

4. Вечером, в часы циклического знака хай (亥时)³, собираем энергию-ци, идущую от сияющей в небесном пространстве луны. Таким образом мы гармонически уравниваем иньское и янское первоначала и вскармливаем «чистейшую энергию формообразующей эссенции» (цзинци 精气)⁴.

Собирание энергии-ци осуществляется практикующим «плавильное совершенствование» при помощи «изначального духа-шэнь» (юаньшэнь 元神) и «изначальной энергии-ци» (юаньци 元气). Собирается и концентрируется эссенция энергий материальных объектов Вселенной — Неба, Земли, Солнца, Луны, Звезд и других небесных тел, эта эссенция и есть «изначальная энергия-ци Вселенной» (юйчжоу чжи юаньци 宇宙之元气) (все вещи во Вселенной

¹ Двухчасовка знака у двенадцатиричного суточного цикла приходится на время от 11 до 1 часа дня (прим. пер.).

² Двухчасовка знака ю двенадцатиричного суточного цикла приходится на время от 5 до 7 часов вечера (прим. пер.).

³ Двухчасовка знака хай двенадцатиричного суточного цикла приходится на время от 9 до 11 часов вечера (прим. пер.).

⁴ Эта энергия также связана с энергией почек, вырабатывающих, по представлению китайской медицины, «семенную» энергию, или — дающую жизнь всему живому сперму (прим. пер.).



происходят из энергии-ци). Итак, эта «изначальная энергия-ци Вселенной» представляет собой энергию находящихся в ней материальных объектов. Таким образом, через совершенствование в практике «объединения в одну трех энергий — Неба, Земли и Человека» (*тянь-ди-жэнь сань ци хэ и 天地人三气合一*), осуществляется процесс собирания отдельным человеком энергии материальных объектов в пространстве между Небом и Землей, затем эта энергия сохраняется внутри организма, преобразуется и используется для индивидуальных целей. Об этом существует специальный речитатив, который можно произносить как заклинание:

*«Есть Небо и Земля — их задействую я.
Вселенной элементов пять — мне послужат опять».*

天地之在 为我所行
(*тянь-ди чжи цзай — вэй во со син*)

宇宙五行 为我所用
(*юйчжоу у син — вэй во со юн*)

Через практику собирания энергии-ци можно также получать разного рода информацию, информация эта может касаться всех возможных аспектов бытия. Если во время тренировки возникнут картинки из детства, это называют «состоянием младенца» (*иньэртай 婴儿态*), иногда возникает ощущение «зародыша в утробе» (*хуайтайтай 怀胎态*), что является информацией о ваших переживаниях перед и во время рождения. Подобные явления определяют как «обращение к корням, возвращение к истине» (*фань бэнь гуй чжэнь 返本归真*), либо как «возвращение к пустоте-суй»



(хуань сюй 还虚). Это очень позитивный результат, который означает, что тело и сознание пришли к единству и существуют словно единое целое, это также показатель того, что годы вашей жизни продлеваются и начался так называемый процесс «поворота от старости обратно к отрочеству» (фань лао хуань тун 返老还童).

Иногда перед вашим взором могут возникнуть покрытые зеленью горы и прекрасные водоемы, пейзажи из страны бессмертных. Такого рода информация возникает в результате вашей взаимосвязи с Землей и Небом и является свидетельством расширения границ сознания, вы начинаете становиться чем-то большим, нежели обычные люди, таким образом у тренирующегося раскрываются скрытые сверхспособности.

Может проявиться и негативная информация, то есть вещи, которые вы не хотели бы видеть. В этом случае не нужно пугаться, прочитайте речитатив-заклинание, два-три раза дуньте через левое плечо и все сразу пройдет (при помощи настоящей «базовой энергии-ци» (чжэнци 正气) легко можно подавить патогенную «нечистую энергию-ци» (сеци 邪气)).

Посредством практики «собираания энергии-ци» «изначальная энергия-ци» (юаньци 元气) человека получает подпитку и становится обильной, одновременно с этим внутри организма накапливается чистейшая энергетическая эссенция материальных объектов Вселенной (юйчжоу ванью цзинхуа чжи ци 宇宙万物精华之气), что стимулирует циркуляцию «изначальной энергии-ци», при этом активизируется деятельность нервных волокон и клеток организма. Одновременно это может вызывать такие явления, как выступание пота, сопровождающийся специфическим запахом выход разного рода патогенной энергии-ци («ослабленной» (сюйци 虚气), «больной» (бинци 病气), «загрязненной»



(*чжоци 浊气*)), могут политься слезы из глаз, начаться кашель, чихание — все это в общем можно охарактеризовать как выход «вредоносной энергии-ци» (*сеци 邪气*). Это и есть эффект «выведения старого и набирания нового» (*ту гу на синь 吐故纳新*), «устранения ложного и сохранения истинного» (*цюй вэй цунь чжэнь 去伪存真*), «изгнания вредоносного и поддержания правильного» (*цюй се фу чжэн 祛邪扶正*), «искоренения всего нечистого» (*цюй чжо фань сяо 祛浊返消*).

1. Для чего практикуют «захват-собираение» эссенции энергий космических тел (*вэйшэньмэ цайцзюй юйчжоу ваньу цзинхуа чжи ци 为什么采聚宇宙万物精华之气*)? Вселенная в традиционном понимании включает в себя Солнце, Луну, звезды и небесные тела, Небо с Землей, реки, горы и все что произрастает на земле. Цель собирания энергии-ци Вселенной прежде всего состоит в расширении человеческого сознания, объема его пространственного охвата. При этом человек получает возможность «впитывать» энергию с очень большого расстояния, а также производить особой мощности магнитные волны и передавать их на большие расстояния. Сознание позволяет обеспечить контакт нашего микрокосма с окружающим нас макрокосмом, во время этого контакта происходит взаимообмен как на материальном, так и на энергетическом уровнях.

Вот возьмем, к примеру, деревья, цветы, травы — это все огромная естественная фабрика кислорода, если его не будет, весь биологический мир может погибнуть. Произрастая меж Небом и Землей, растения получают из внешней среды огромное количество питательных веществ, в свою очередь, выпуская вовне такое же огромное количество энергетически заряженных материальных частиц. Собирая эссенцию энергий-ци окружающей растительной среды, можно подпитать свой организм, улучшить, к примеру, прохождение



энергии-ци по меридиану легких и толстой кишки, энергия-ци почек также будет постоянно пополняться.

Когда мы собираем энергию-ци морской стихии, но не тогда, когда море бурлит, энергию-ци воды хорошо воспринимает желчный пузырь, он впитывает ее словно теплые воды Восточного моря, при этом в глубине сознания несомненно возникнет образ всепроникающей силы воды, которая промывает ваше тело, смывая все болезни, особенно активизируя энергию-ци каналов перикарда, тройного обогревателя и желчного пузыря. Гладкие мышцы тела легко вздымаются подобно морским волнам, свободно сжимаясь и расжимаясь, по свободным и расслабленным протокам желчного пузыря беспрепятственно протекает желчь, а так как энергия-ци перикарда в избытке, это способствует дроблению и выведению из организма образующихся в желчном пузыре камней и ректальных полипов.

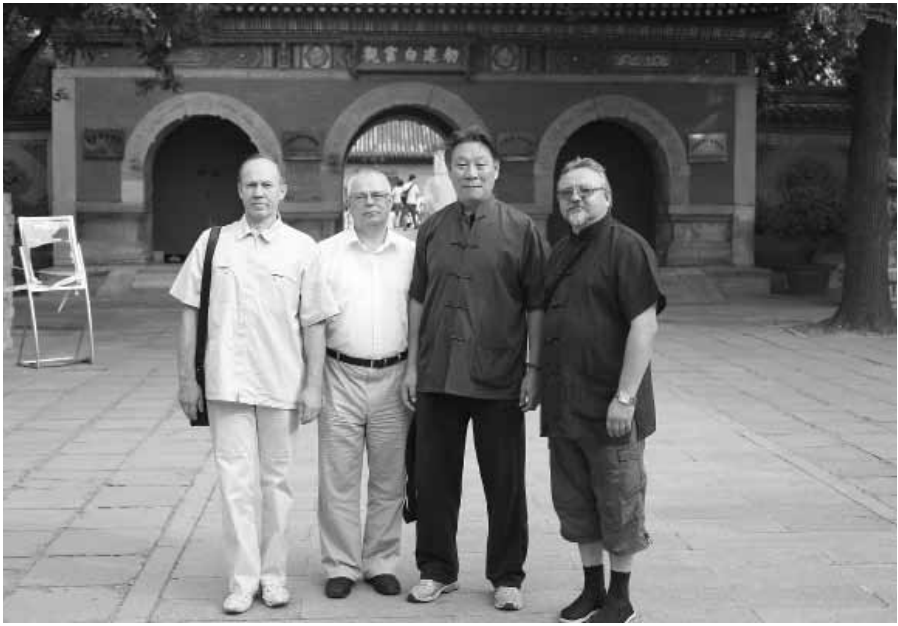
2. Как выводить из организма «отработанную», «загрязненную» энергию-ци (цзэньян пай чжоци 怎样排浊气)? «Отработанную», «загрязненную» энергию-ци (чжоци 浊气) иногда еще называют «грязной жидкостью» (чжое 浊液) — это те скопившиеся материальные частицы, которые на протяжении долгого времени не участвовали в процессах циркуляции, а накапливались в качестве шлаков. Необходимо очищать от них организм, выводя их за его пределы. Для этого следует активизировать циркуляцию в организме «изначальной энергии-ци» (юаньци 元气) под воздействием расширенного сверхсознания через практику дыхательных методов *туна* и динамических методов регуляции тела. Тогда «болезнетворная» и «загрязненная» энергия-ци, «грязная жидкость», все скопившиеся шлаки будут удаляться в процессе мочеиспускания, дефекации, потоотделения, а также через упомянутые выше области «пяти центров» (у синь 五心).



3. Каким образом осуществляется практика «выпускания энергии-ци вовне» (*жухэ цзогун фафан вайци* 如何做功发放外气)? Различные способы «выпускания энергии-ци вовне» обычно осуществляются за счет использования особого рода концентрации силы сознания через такие зоны, как «пять центров», «внешние» и «внутренние» точки *лаогун*, десять точек *шисюань* (на кончиках пальцев) и др. При этом необходимо сначала отрегулировать находящийся в вашей телесной «печи» «истинный огонь чистейшего без примесей начала *ян*» (*цан цзин* 纯阳真火) и эссенцию-*цзин* пяти первоэлементов (*усин чжи цзин* 五行之精), и лишь только после этого «выпускать энергию-ци вовне». Разъяснения относительно конкретных приемов «выпускания» и положений рук будут даны при описании конкретных практик лечения в следующем томе.

4. Что такое «внутренняя энергия-ци» (*нэйци* 内气)? В процессе «плавильной» практики мы собираем и накапливаем чистейшую энергетическую эссенцию материальных объектов Вселенной. Приобретаемая нами энергия-*ци* циркулирует внутри нашего организма, это также способствует накоплению в нем запасов энергии от материальных источников, используемых в качестве резервных. Вся эта материальная энергия (*учжи нэнян* 物质能量) и носит название «внутренней энергии-ци».

5. Что такое «внешняя энергия-ци» (*вайци* 外气)? После того, как в процессе практики «плавления» мы получили энергию-*ци*, и эта «энергия-ци внешнего мира» (*вайцизе дэ ци* 外界的气) начала активно циркулировать по каналам нашего организма, тогда появляется возможность при помощи особой техники использования силы сознания произвольно выпускать эту энергию за пределы собственного тела. В этом случае «выпущенная» энергия-*ци* будет называться уже «внешней энергией-ци».



*Мастер Ли Гунчэн с делегацией Института Дальнего Востока
РАН в монастыре Байюньгуань в Пекине*