

# zip Ши Цзюньу

## Собрание истинных записей бессмертных с гор Сишань<sup>1</sup>

### ПИТАНИЕ ЖИЗНИ

В “Истинном каноне трех первоначал” говорится, что человек и вещи имеют разные формы, а жизнь получают только одну. Душа-хунь<sup>2</sup>, связанная с дыханием, получает ее на Небесах. Душа-по<sup>3</sup>, связанная с телом, получает ее на Земле. В отсутствии формы, в отсутствии образа приходит из пустоты, то есть семя отца и кровь матери соединяются, и тем самым из отсутствия получается наличие. За триста дней завершается образование зародыша, и когда дыхания становится достаточно, тогда происходит рождение. Таким образом из отсутствия получается наличие. Тот, кто не совершенствуется в питании жизни, тот из наличия возвращается в отсутствие. Как только появляются дыхание и кровь, тогда дух и дыхание снова соединяются в детях, а когда кровь и дыхание приходят в упадок и разрушаются, тогда имеющиеся души хунь и по опять возвращаются на Небо и в Землю, соответственно. Таким образом осуществляется возникновение и уничтожение в процессе жизни. Уничтожение останавливает жизнь, дыхание прерывается, дух рассеивается, и жизни больше нет. Совершенствующийся человек, благородный муж<sup>4</sup>, всегда стремится жить, однако если не знает питания жизни, тогда равняется на Небо и Землю, а за основу принимает солнце и луну. Инь прекращается, Ян рождается, и тогда постоянно происходит порождение рождения. Небо и Земля именно поэтому способны продлевать и длить. Душа-по уходит, душа-хунь приходит. Приход и уход не останавливается<sup>5</sup>. Солнце и луна потому и способны продлевать и длить<sup>6</sup>.

Зная это, ты питаешь дыхание и не ослабеваешь, питаешь телесную форму и не чахнешь, осуществляя питание и внутреннего, и внешнего без ошибок. Таким образом ты способен продлевать и длить так же, как Небо и Земля, солнце и луна. В “Записях Западных гор” говорится: “И в древности в настоящее время мудрецы и умельцы, обсуждая законы питания жизни, считают, что суть теории питания жизни заключается не в уменьшении”. Еще говорится: “Уменьшай корысть, ограничивай желания. Если уменьшаешь корысть и ограничиваешь желания, тем самым питаешь сердце”. Еще говорится о прекращении мыслей и забвении механизма. Если прекращаешь мысли и забываешь механизм, то тем самым можешь питать дух. Еще говорится о необходимости меры в пище и питье. Если в принятии пищи и питья соблюдаешь меру, то тем самым можешь питать форму. Еще говорится об умеренности в трудах и стараниях. Если есть умеренность в трудах и стараниях, то тем самым можешь питать беспорядок<sup>7</sup>. Еще говорится о вхождении в чистоту и выходе из грязи. Еслиходишь в чистоту и выходишь из грязи, то тем самым можешь питать дыхание. Еще говорится о прекращении невоздержанности и воздержании от разврата. Если прекращаешь невоздержанность и воздерживаешься от разврата, то тем самым можешь питать семя. Путь питания жизни заключается, однако, не в этом. Есть в жизни тончайшее. Совершенствующийся в питании от тончайшего идет к проявленному. Есть в жизни малое. Совершенствующийся в питании от малого идет к большому. В периоды расцвета питаешь и берешь из этого. В периоды упадка питаешь, восполняя это. К примеру, весной питают селезенку, осенью питают печень, летом питают легкие, зимой питают сердце<sup>8</sup>. Питая форму, развивают огонь. Возвращая пилюлю, концентрируют дыхание. Таким образом в течение года смотрят по месяцам, чтобы не утратить Путь питания жизни. Весной и летом питают Ян, так как истинное дыхание следует большому небесному циклу. Суть этого заключается в контакте печени и сердца, так

как печень и сердце являются местами, из которых поднимается дыхание. Осенью и зимой питают Инь, и тем самым следуют большому небесному циклу истинного дыхания. Суть этого заключается в контакте легких и почек, так как легкие и почки являются местами, в которые опускаются жидкости. Таков Путь развития и продвижения Инь и Ян, в котором не теряется питание жизни. Дыхание почек рождается в час под знаком Цзы двенадцатиричного цикла<sup>9</sup>, то есть один Ян рождается между двумя Инь<sup>10</sup>. В это время следует очистить сердце, успокоить мысли, закрыть глаза, выпрямить тело и представить, что огненное колесо начинает движение в киноарное поле (*дантьянь*)<sup>11</sup>. Таков метод порождения и питания дыхания почек. Что касается дыхания печени, то оно рождается в час под знаком Мао двенадцатиричного цикла, то есть один Инь рождается под двумя Ян<sup>12</sup>. В этот час следует сесть, уединившись, закрыть глаза, войти в состояние, когда входит много, а выходит мало, и, представив себе деву и отрока внутри желтой комнаты, дать рождение младенцу. Таков метод порождения и питания этого Ян. Что касается дыхания сердца, то оно рождается в час под знаком У двенадцатиричного цикла. В это время один Инь рождается между двух Ян<sup>13</sup>. И если ты в этот час забыл о речах, остановив поток мыслей, рот у тебя наполняется, и ты глотаешь жидкость, посылая ее в сердце, так что дыхание не рассеивается. Следует представлять себе, как дракон и тигр сплелись в языках пламени и бросились в расположенный внизу золотой треножник<sup>14</sup>. Таков метод порождения и питания дыхания киноарного поля. Что касается дыхания легких, то оно рождается в час под знаком Ю двенадцатиричного цикла, то есть один Инь рождается над двумя Ян<sup>15</sup>. В этот час следует, закрыв глаза, сделать темным свое сердце и представить, что в брюшной полости в районе окончания ребер в треножнике горит огонь. Это огонь самадхи, который горит, не прекращаясь. Если же возникло состояние самадхи, это значит, что настало время рождения и питания этого Инь. Так что в течение трехсот дней завершается образование зародыш, и происходит рождение истинного дыхания. Если питать это истинное дыхание, тогда в результате его упражнения-очищения родится дух. Пять дыханий возвращаются в первоначало, а три цветка концентрируются в области макушки. За пятьсот дней рождается янский дух. Если питать этот янский дух, тогда в результате упражнения-очищения происходит соединение с Путем. Таким образом после рождения телесной формы, если ее питать, можно породить истинное дыхание. Если после рождения дыхания питать его, тогда рождается дхармакая, одно из трех тел Будды. За пределами тела есть другое тело. Выходя за рамки обыденности, входишь в сферу совершенной мудрости. В этом и заключается полная суть Пути питания жизни.

## ПИТАНИЕ ТЕЛЕСНОЙ ФОРМЫ

В “Волшебной книге нефритового цветка” говорится, что матерью духа является дыхание. Убежищем дыхания является телесная форма. Упражня дыхание, образуют дух. Упражня телесную форму, образуют дыхание. Когда янский дух еще не сконцентрирован, тогда три цветка не могут войти в область ни-вань, или глиняной пилюли<sup>16</sup>, когда истинное дыхание еще не возвратилось в первоначало, тогда пять цветов не могут породить киноарные врата<sup>17</sup>. В отсутствии формы все смешано и переплетено, а дух и дыхание неотделимы друг от друга. Небо и Земля потому являются великими, что они обязательно выражаются в образах легкого и чистого, тяжелого и грязного. Солнце и луна потому и светят, что им трудно уйти за пределы формы, выражаемой в округлости и ясности, в ущербности и тьме. Накопля Ян, порождают дух, и наверху это выражается в виде звезд и созвездий на Небе. Накопля Инь, порождают форму, и внизу это выражается в том, что на Земле собираются почвы и камни. Из воды поднимается дыхание, и получается дождь, собираются облака. Из дыхания облаков опускается вода, и получают туманы, выпадают росы. Мириады образов рождаются множествами, и они не могут не иметь формы. Рождение же человека происходит в результате скопления божественной сущности<sup>18</sup>. Завершение формы связано с воплощением Пути. Если же не знать приемов питания телесной формы, тогда запасы семени и души-по будут рассеяны и истрачены, в результате чего

в пустоте сохранится только иньская оболочка, и человек, даже не дойдя до смерти, будет подобен сухому дереву. А когда дыхание его совсем прервется, от него останется лишь кучка праха. Так разве можно не уделять большого внимания Пути питания телесной формы?

В “Записях Западных гор” говорится, что совершенствующийся в питании телесной формы во время среднего, месяца лета и среднего месяца зимы удаляется в уединенное помещение. Он избегает дыхания большого холода и большой жары, таким образом он прячет свою кожу и плоть, чтобы избежать избыточного воздействия данных факторов. Предупреждая холод, надеваешь одежду, чтобы одежды не было сразу много. Предупреждая жару, снимаешь с себя одежду, чтобы сразу ее не стало слишком мало. Если долго работаешь, следует успокоиться и отдохнуть, чтобы защитить те места, на которые выпадает максимальное напряжение. Если в течение долгого времени напрягаешься, тогда следует делать движения дао-инь<sup>19</sup>, с тем чтобы привести в движение дыхание, которое застоялось. Когда жарко, не следует подвергаться воздействию ветра. Если на тебя воздействует ветер, тогда охраняющая субстанция (*ин-ци*) закрывается, а питающая субстанция (*вэй-ци*)<sup>20</sup> связывается, сгущается. Летом не следует спать во влажном месте, так как если это происходит, тогда дыхание рассеивается, а кровь сгущается. Зимой не следует допускать, чтоб было слишком жарко, так как в результате произойдет опустошение Ян в почках, а весной и летом возникнут явления онемения и слабости, связанные с печенью и сердцем. Летом не следует допускать, чтобы было слишком прохладно, так как в результате перикард подвергнется воздействию поверхностного холода, а осенью и зимой будешь страдать от глубоких застоев циркуляции, связанных с легкими и почками. Если очень голоден, то нельзя сразу наесться досыта, так как в этом случае обильная еда вредит духу. Если же слишком голоден, то это вредит желудку. Нельзя сразу много пить, если страдаешь от жажды. Если много пить, то повредишь дыхание. Если сильная жажда, то это вредит крови. Мыть голову следует раз в десять дней, а тело нужно мыть раз в пять дней. Ведь за пять дней пять дыханий совершают полный круг своей циркуляции. И если произвести омовение тела, тогда охранительная и питающая субстанции будут двигаться легко и свободно. Декада — это время полного цикла десяти цифр, а так как истинное дыхание находится в мозгу, то в результате соблюдения этих сроков мытья головы уши и глаза станут чуткими и ясными. Если совершать омовение тела слишком часто, тогда кровь будет сгущаться, а дыхание рассеиваться, и несмотря на то, что тело будет выглядеть ухоженным и лоснящимся, через определенное время дыхание будет повреждено. Ведь односторонний паралич возникает потому, что дыхание не способно преодолевать кровь, а дух не владеет телесной формой. Если слишком часто мыть голову, тогда дыхание будет застаиваться в верхней части организма, в результате чего будет нарушаться мозговая циркуляция. В этом случае в теле будет возникать ощущение тяжести и усталости. Если это происходит в течение долгого времени, тогда каналы и меридианы системы цзин-ло<sup>21</sup> не смогут легко проводить дыхание. Потому наши предки посредством Ян питали Ян, и в результате Ян не расходовался и не рассеивался. Они посредством Инь упражняли, закаливали Ян, и в результате Ян не был ущербным и слабым. Например, в течение года весной и летом питают Ян, а осенью и зимой Инь. В этом случае берут Инь, чтобы питать Ян, а посредством Ян рассеивают Инь. В течение одного дня до полудня упражняют Цянь-гуа посредством дыхания. Сначала происходит упражнение формы, а потом кристаллизация золота<sup>22</sup>. После полудня упражняют Кунь-гуа посредством снадобья<sup>23</sup>. Если есть снадобье, тогда концентрируют дыхание, выплавляя пиллолю. В отсутствие же пиллоли собирают огонь и нагревают море<sup>24</sup>. Все это делается при помощи истинного Ян, который проявляется и применяется в твоём теле. Если же ты не способен владеть своим телом, собирать в нем лучшее, тогда ты не сможешь питать форму. Посредством истинного дыхания следует наводить порядок в организме. Истинное дыхание способно уничтожить иньские чары в организме. Люди, проповедующие Путь, имеют широкие взгляды и многосторонние знания. Однако, утомленные излишними трудами и потерями, они не знают, что на этом пути Инь и Ян являются главными и направляющими первоначалами. Истинный Инь и истинный Ян создают зародыш, который концентрируется в киноарное поле. Затем истинный Инь выступает как дыхание, а

истинный Ян образует форму. За пределами тела есть другое тело. Выходя за рамки обыденности, войдешь в сферу совершенной мудрости.

## ПИТАНИЕ ДЫХАНИЯ

В “Тайной книге Высшего владыки” говорится, о том, что Небо и Земля посредством чистого и грязного создают материю. Но если не будет дыхания, то нечем будет привести в движение Инь и Ян. Солнце и Луна посредством света и тьмы разделяют формы. Но если не будет дыхания, тогда нечем будет соединить души-хунь и души-по. Применяются трубки и мехи<sup>25</sup>, есть закон вдоха и выдоха, но все это приводится в движение посредством дыхания. Птица вздымается вверх, но управляется все дыханием, и потому она способна двигаться в пустоте, как по тверди. Рыба прыгает в воде, но все определяется дыханием, и потому она способна плыть в воде так, будто ее нет. Все растения вянут или гибнут к зиме, лишь сосна и кипарис постоянно остаются цветущими, так как дыхание у них сильно. Все животные когда-то гибнут и исчезают, и только черепаха и журавль не увядают<sup>26</sup>, так как умеют следовать дыханию. Телесная форма — это убежище, в котором пребывает дыхание. А дыхание — это оберег<sup>27</sup>, который защищает телесную форму. Если стремишься контролировать форму, пребывая в миру, сначала должен воспитывать свое дыхание. Оно — предельно великое и предельно напряженное, без остатка заполняет пространство между Небом и Землей. Дыхание накапливает духовность и божественность. Оно странствует за пределами мирских ветров и пыли. Совершенствующийся в питании жизни питает свою телесную форму. Совершенствующийся в питании телесной формы питает свое дыхание.

В “Записях Западных гор” говорится, что во все времена мужи, питающие дыхание, могли подвергнуться болезни и умереть, но это только потому, что они не знали правильного Пути. Некогда мужи, владеющие своей волей, посредством обета молчания осуществляли питание дыхания. Это была лишь защита дыхания. Те же, которые из-за невежества упускали и эту практику, осуществляли вхождение в чистоту и выход из грязи, считая это питанием дыхания. А это являлось лишь сменой дыхания. Те, которые делали это с ошибками из-за формальности и невежества, приходили к тому, что их дыхание рассеивалось, дух становился безумным, а истинная божественность иссякала с каждым днем, так что в конце концов им было не на что больше опереться. Пустота формальности заключалась в том, что в киноарном поле больше не было драгоценной субстанции. И утомляющий себя упражнениями человек в конечном счете не был способен контролировать выдох и вдох. Если много входит, а мало выходит, тогда могут возникнуть серьезные болезни. Не следует заблуждаться, думая, что именно так осуществляется практика зародышевого дыхания<sup>28</sup>. Возможно также глотать наверху и давить внизу, собирая дыхание, однако будет ошибкой считать, что это и есть циркуляция киновари. Путь движется тонкой ниточкой на грани существования, применяя его, не натягивай<sup>29</sup>. Будь послушен движению дыхания и гармонизируй дух. Каждый дыхательный цикл должен быть под контролем. Когда ты удерживаешь, не позволяя выходить наружу, тем самым закрываешь дыхание и упражняешь телесную форму. Когда ты взглатываешь раз за разом, подбираясь с обеих сторон по бокам, то метод заключается в глотании с дыханием. А это и есть искусство орошения организма через набор дыхания и выделение воды из него. Когда ты садишься прямо, вытягиваясь телом вверх, тогда дыхание наполняет все четыре конечности, в результате чего в кровеносных сосудах улучшается проходимость, а охранительная и питающая субстанции начинают двигаться легко и свободно. Это техника распространения дыхания и разогрева тела. Но это не является питанием дыхания. Путь питания дыхания заключается в том, чтобы питать его, пока ты здоров, и тогда не будет дряхлости. Если питать его во времена слабости, тогда оно не будет рассеиваться. Так, например, в древности осуществляли практику знака-гуа “Начальная трудность” (Чжунь), символизирующего начало рождения Ян, который находится в состоянии сжатия и не может распрямиться. Таким образом обращались к этому знаку-гуа, на рассвете воспитывая возможность расцвета дыхания. В древности также

осуществляли практику знака-гуа “Незрелость” (*мен*), который символизирует расположение одного Ян среди группы Инь, когда есть только тьма и нет света. Потому на закате брали в качестве символа знак-гуа “Незрелость”, с тем чтобы помогать янскому сознанию. Не будем специально задерживаться на этом. Когда не хватает ума, тогда напрягают мысли, и от этого вред. Когда недостает силы, тогда напрягаются в движениях, а от этого вред. Скорбь и печаль, тоска и уныние вредят. Когда радость и расположение чрезмерны, это приносит вред. Если в тебе беспрестанно возникают желания — это приносит вред. Если слишком привязываешься к чему-то — это вредит. Если слишком долго болтаешь, много шутишь и смеешься, теряешь время на сон и отдых, натягиваешь лук и стреляешь из арбалета, пьянствуешь без меры до рвоты, объевшись, тут же ложишься спать, бегаешь так, что сбиваешь дыхание, всхлипываешь и рыдаешь, тогда Инь и Ян теряют связь, в результате чего накапливаются недуги, ведущие тебя к кончине, и ждет тебя ранняя гибель. Потому совершенствующийся в искусстве питания пребывает в состоянии безвкусной пресности<sup>30</sup> и отсутствия стремлений. Он живет в сфере безмолвного покоя, а в себе стремится к разреженности и рассеянности<sup>31</sup>. Зимой начинает рождаться Ян. Ко времени после весеннего равноденствия Ян достигает расцвета, а Инь рассеивается. В этот период следует побережься, чтобы избыток Инь не проник в живот и не возникли болезни, связанные с холодом. Летом начинает рождаться Инь, а ко времени после осеннего равноденствия Инь достигает расцвета, а Ян рассеивается. В это время следует побережься, чтобы избыток Ян не проник в живот, и в результате не возникли болезни, связанные с жаром. Не следует смотреть на мертвых, чтобы дыхание смерти не вошло в контакт с дыханием жизни. Не следует приближаться к грязным местам, чтобы грязное дыхание не вошло в контакт с истинным дыханием. Когда истинное дыхание еще не достигло максимума силы, не опустошай и потому утром постоянно наполняй свой рот. Когда же истинное дыхание собирается прекратиться, не наполняй и вечером всегда отнимай избыток пищи у своего рта. Таким образом, регулирование дыхания, гармонизация дыхания, распространение дыхания, глотание дыхания, накопление дыхания, приведение в движение дыхания, сохранение дыхания, вращение дыхания — все это не выходит за пределы Пути питания дыхания. Ведь дыхание подобно тончайшей нити. Коснешься ее, и порвется. Дыхание подобно дымку. Попытаешься ухватить — рассеется. Если не сможешь его питать, не сохранишь Путь телесной формы. Если не помогает питание дыхания, тогда принимают лекарство. Если не помогает прием лекарств, тогда занимаются упражнением дыхания. Собирают дыхание, возвращаясь в первоначало, и таким образом создают золотую пилюлю. Выплавливают ее и покидают телесную оболочку, уходя в сферу бессмертия, становясь одним из ее обитателей. Перед тем как выплавлять, собирают. А перед тем как собирать, сначала питают.

## ПИТАНИЕ СЕРДЦА

В “Каноне постижения тайны” говорится о том, что для человека телесная форма — это жилище, а хозяином является сердце. Когда существует хозяин в государстве, тогда есть разделение на государя и слуг. Когда есть хозяин в семье, это выражается в ритуальности отношений между отцом и детьми. Тело отражает в себе семью и государство. И как только происходит импульс движения дыхания сердца, тут же все дыхание в организме следует этому движению. Из пяти стихий ему соответствует огонь, это сильное янское семя, ориентирование на юг. Из созвездий ему соответствует Инхо. Дух оно получает от Красной птицы. По форме оно представляет собой три свисающих листа. По цвету оно подобно багряному лотосу. В ясности духа оно — как водное пространство. В изменениях и трансформациях оно неизмеряемо. Смешивает и соединяет в себе Инь и Ян. В большом оно охватывает Небо и Землю, в малом входит внутрь кончика осенней паутины. Если его контролируешь, тогда оно неподвижно. В распушенности оно становится безумным. В чистоте и покое рождается Путь. В грязи и неугомонности гибнет дух. Только так можно пребывать в безмятежности покоя. Следует обрести его постоянство, и вечно хранить состояние отсутствия

осуществления. Тогда организм твой расцветет. Ограничивая неугомонность, контролируя мысли, можно стать совершенномудрым. Отказываясь от стремления к совершенной мудрости, не обращая внимания на мысли, можно стать лишь безумцем. И в древности, и в настоящее время достигшие мужи питали его посредством ограничения желаний, стараясь быть предельно искренними. И тем самым приходили к истинной прозрачности истока, в результате чего божественный свет сам разгорался в Киноварной башне<sup>32</sup>. И если не делаешь дел и не, впадаешь в заблуждение из-за вещей, тогда сможешь преодолеть обыденное сознание и войти в сферу совершенной мудрости.

В “Записях Западных гор” говорится о том, что получение жизни при следовании Пути определяется как природа. Принятие телесной формы от единости<sup>33</sup> мира определяется как судьба. А то, посредством чего взаимодействуют с вещами-сущностями, определяется как сердце. То, посредством чего сердце осуществляет психическую деятельность, называется сознание. То, посредством чего сознание приводит в движение мысли, называется волеустремлением. Когда в делах ничего не упускают, то это определяется как познание. Когда определяют мириады вещей как циклы, то это именуется размышлением. То, что приводит в движение и контролирует тело, определяется как душа-хунь. То, что посредством покоя сдерживает тело, называется душой-по. То, что течет и движется в костях и плоти, определяется как кровь. То, что охраняет телесную форму и питает дыхание, определяется как семя. Когда дыхание чистое и движется быстро, оно определяется как охранительная субстанция. Когда дыхание грязно и движется медленно, оно определяется как питающая субстанция. То, что объединяет в себе все сто костей, определяется как организм. То, где проявляется все множество образов, определяется как телесная форма. То, что бесформенно, но имеет структуру, определяется как материя. То, в чем может быть скопирован облик телесной формы, определяется как плоть, То, что подразделяется на малое и большое, определяется как тело. То, что не подвержено сдерживающему влиянию множества мыслей, определяется как дух. То, что бесстрастно изменяется и трансформируется, определяется как божественность. То, посредством чего дыхание приходя входит в организм, называется жизнь. То, посредством чего дыхание выходит из телесной формы, называется смерть. То, что пронизывает всю жизнь, определяется как Путь. Путь — это наличие при отсутствии телесной формы, это отсутствие при наличии семени. Оно непостижимо в своих изменениях и трансформациях, оно пронизывает духом все множество живых существ. Люди истины, бессмертные сяни высшего уровня, учат людей совершенствоваться на Пути. Это значит, что необходимо исправлять-совершенствовать сердце. А если они говорят о том, что нужно совершенствовать сердце, это значит, что следует исправлять-совершенствовать Путь. Путь нельзя увидеть, и только сердце можно проникнуть в него. Сердце не может быть постоянным, и только посредством Пути можно контролировать, удерживать его. Опустошая сердце, изгоняешь его полноту. Будь в состоянии отсутствия сердца, устраняя его наличие. Если успокаиваешь сердце, тогда не допускаешь движений. Если смиряешь сердце, тогда не допускаешь опасностей. Если достигаешь постоянного покоя в сердце, тогда не возникнет беспорядка. Если достигаешь прямоты в сердце, тогда не возникнет отклонений. Если достигнешь чистоты в сердце, тогда не будет грязи. Если достигнешь прозрачности в сердце, тогда не будет мути. И если вышеназванные состояния уже имеются, тогда даже если их устранять, сердце уже не вернется в то состояние, которое было до этого. Если сердце ровное, тогда нет ни высокого, ни низкого. Если сердце ясное, тогда нет ни тьмы, ни мрака. Для того чтобы добиться устойчивости этих состояний, следует делать, как сказано ниже, то есть уменьшать количество мыслей, уменьшать количество надежд, уменьшать количество желаний, уменьшать количество ситуаций, меньше говорить, меньше смеяться, меньше печалиться, меньше радоваться, меньше благоволить, меньше гневаться, меньше любить, меньше ненавидеть. Таким образом ты достигнешь состояния, в котором божественный свет не нарушается, а дух и дыхание не выходят из-под контроля. Только тогда ты сможешь практиковать Путь и сохранять свою жизнь. Ну а если не знаешь этого, тогда много думаешь, изнуряя дух; много надеешься, развеивая волеустремления; умножаешь желания, расходуя дыхание;

умножаешь ситуации, изнуря телесную форму; множишь речи, ослабляя дыхание; много смеешься, нанося вред внутренним органам; много печалишься, в результате чего сгущается кровь; много радуешься, переполняясь мыслями; бываешь слишком расположен к чему-то, и потому совершаешь ошибки; слишком гневаешься, из-за чего сто пульсов твоего тела становятся неровными; слишком любишь что-то, становишься глупым и неразумным; слишком ненавидишь что-то, а потому чахнешь в отсутствии безмятежности. В этом случае твой источник перестает быть чистым, гармоничное дыхание расходуется и растрачивается само собой, в результате чего ты не можешь стать долгожителем. Причина же всего этого заключается в том, что ты перестаешь питать сердце. В древности такое состояние образно характеризовали как беспокойное состояние дикой обезьяны и считали, что это хуже, чем нападение воров и бандитов.

## ПИТАНИЕ ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА

В “Достоверных записях о трех уровнях чистоты” говорится о том, что истинный Инь и истинный Ян — это два дыхания твоих отца и матери. Из них посредством семени и крови создается зародыш. Развитие зародыша завершается, дыхания становится достаточно, и тогда создается телесная форма. Накапливается божественная душа, происходящая из Пути, дух и дыхание соединяются друг с другом, в результате чего достигается состояние устойчивого долгожительства. Великое долгожительство составляет период в двенадцать тысяч лет и заключается в сохранении первородной целостности во всем. В этом случае, хотя сам ты и исчезаешь, тем не менее Путь не исчезает. Средний период долгожительства составляет 1200 лет. В этом случае сохраняется телесная форма и контролируется мирская жизнь. Тогда сохраняется и Путь, и тело. Нипий период долгожительства составляет 120 лет. Если знаешь, как совершенствоваться и упражняться, тогда способен спокойно и радостно длить свои годы. Если же не знаешь, как совершенствоваться и упражняться, тогда мечешься, теряешь, растрачиваешь и рассеиваешь. Ведь ты не обладаешь даже тем, что есть в тебе, а уж во внешних связях следует быть тем более осторожным. Из-за неведения растрачиваешь отпущенные небом года и числа...

В “Записях Западных гор” говорится о том, что иногда, зная принципы питания жизни, не знают методов совершенствования действий и из-за этого не могут достичь долгой жизни. Иногда, зная секреты совершенствования и упражнения, не знают пути питания долгожительства, и потому их практики совершенствования не приносят результата. Поэтому в процессе питания долгожительства основная суть заключается в том, чтобы выполнять заповеди и запреты, предотвращая беды. Действуя, не следует слишком много говорить, чтобы дух не рассеялся, а дыхание не повредилось. Когда спишь, нельзя широко открывать рот, чтобы дыхание не терялось, так как духу может быть причинен ущерб. Если забираешься на вершины, стоишь над бездной, душа-хунь может улететь. Если радуешься убийству, наблюдая битву, то дыхание связывается. Если печалишься о смерти и расспрашиваешь о болезнях, тогда дух радости сам собой рассеивается. Если спишь во влажных местах и подвергаешься воздействию ветра, тогда истинное дыхание день ото дня становится слабее. Нельзя входить в заброшенные храмы и в молельни с дурной славой, так как в результате будет напуган дух. Не следует забавляться с дикими птицами и диковинными зверями, так как дух будет встревожен. Нельзя мочиться, глядя на одно из трех светил, так как это может повредить твоему долгожительству. Если слишком много благодеяний выпадет на твою долю, это может сократить срок твоей жизни. Если пьешь и пируешь рядом с изображениями святых, твоя душа-хунь не будет спокойна. Если ложишься спать рядом с могилами, то твои семья и дух могут рассеяться. Не следует отдыхать под слишком большими и сухими деревьями, с тем чтобы девять иньских дыханий не вступили в контакт с янским духом. Не следует переправляться через глубокую воду и большие водоемы, с тем чтобы холод не попал в организм и не подавил истинное дыхание. Если гуляешь на природе, не следует ломать никаких растений, с тем чтобы не навлечь злых духов, которые могут проникнуть в ваше жилище. Не следует есть плоды не по сезону, с тем чтобы патогенное дыхание не попадало в ваш организм. Не следует, без особой

нужды произносить как необдуманные слова, так и напыщенные речи, чтобы не уменьшить срок вашей жизни. Нельзя без повода слишком часто предаваться винопитию и чревоугодию, так как вы растрчиваете блага, отпущенные вам на всю жизнь. Если не оправдываешь милости и забываешь долг, накличешь беду. Если, презирая богатство, разрушаешь что-то, то и у самого никогда не будет благосостояния. Нельзя слишком далеко уходить в горы, так как иначе будет несчастье. Нельзя слишком сильно любить красивые вещи, так как подобная любовь не принесет тебе счастья. Если вредишь людям, разрушаешь что-то, на обиду отвечаешь обидой, завидуешь талантливым и способным, на зло отвечаешь злом, распространяешь пустые сплетни, не слушаешь наставлений, пренебрегаешь друзьями, не уважаешь наставников, то во всех этих случаях ты обязательно нанесешь себе урон. Даже если обретаешь истинные секретные методы, но при этом встречаешься с неправильными людьми, не сможешь приблизиться к великому Пути. Если сначала ты совершаешь эти поступки, разрушая свое долгожительство, то даже если потом ты делаешь благую работу, все равно не сможешь достичь быстрого успеха. Совершенствующиеся в питании долгожительства посредством методов исправляют свое внутреннее, а посредством разумных принципов свое внешнее. Когда исправляют свое внутреннее, тогда запечатывают внутри семя, питают дыхание, успокаивают душу-хунь, очищают дух. Соединение духа и телесной формы — это великая тайна, и когда она разгадывается, то количество отпущенных лет сравнивается со сроками Неба и Земли. Упражняй дух, соединяясь с Путем. Выходи за рамки обыденности, входи в сферу совершенной мудрости. Достигая результатов в своем внешнем мире, следует помогать бедным, облегчать положение страждущих. В семье нужно проявлять родственную любовь, в государстве нужно быть верноподданным. Нужно слушать старших и любить тех, кто ниже тебя. Страдания не могут принести пользы. Если торопишься, то не будет тебе отдыха. Сердце твое всегда должно быть готово к помощи. Не разделяй мир на других и себя. Если только станешь следовать Пути, руководствуясь вышесказанным, тут же встретишь многих достигших людей, и к тебе придут истинные методики. После того как ты выполнишь эти упражнения низшего уровня, тебе останется преодолеть немного трудностей, и ты очень быстро достигнешь высшего просветления...

*Перевод Б. Б. Виноградского*

---

<sup>1</sup> Текст “Собрания истинных записей бессмертных с гор Сишань” был составлен даосом Ши Цзюнью во времена правления танского императора Хуй-Цзуна. Автор был отшельником, практиковавшим искусство алхимии в Западных горах Сишань.

<sup>2</sup> *Душа-хунь*. — В организме три светлых души, которые соотносятся с печенью, Ян и после смерти поднимаются на Небо.

<sup>3</sup> *Душа-по*. — В организме семь смертных темных душ, которые соотносятся с легкими, Инь и после смерти уходят в Землю.

<sup>4</sup> *Благородный муж*. — Человек ориентированный на социальную реализацию Дао, в некоторых местах переводится нами как “правитель-мудрец”.

<sup>5</sup> *Приход и уход не останавливается*. — Имеется в виду постоянное движение потоков прошлого и будущего. Неба и Земли, идущих через фокус восприятия индивида.

<sup>6</sup> *Способны проделывать и длить*. — Таковы функции Неба и Земли, отмеченные уже у Лао-цзы в “Дао-дэ цзине”.

<sup>7</sup> *Можешь питать беспорядок*. — То есть упорядочивать.

<sup>8</sup> *Зимой питают сердце*. — Имеется в виду усиление ослабленного по сезону одного из пяти элементов. Так, зимой максимально усиливается вода, которая существует в оппозиции огню, а огонь соотносится с сердцем, следовательно, нужно питать сердце, которое в человеческом организме представляет огонь.

<sup>9</sup> *Знак Цзы двенадцатиричного цикла*. — Первый знак из хронологического, иньского цикла земных ветвей, соответствует стихии воды, зимнему солнцестоянию.

---

<sup>10</sup> *Один Ян рождается между двумя Инь.* — Указывает на триграмму Кань, соответствующую воде.

<sup>11</sup> *Огненное колесо начинает движение в Киноварном поле.* — Дается практика визуализации в процессе концентрации внимания на основном энергетическом центре организма.

<sup>12</sup> *Один Инь рождается под двумя Ян.* — Указывает на триграмму Сюнь, соответствующий дереву, ветру.

<sup>13</sup> *Один Инь рождается между двух Ян.* — Указывает на триграмму Ли, соответствующий огню, знак У соответствует стихии огня.

<sup>14</sup> *Золотой тренажер.* — Один из энергетических центров, который таким образом визуализируется в процессе практики.

<sup>15</sup> *Один Инь рождается над двумя Ян.* — Указывает на триграмму Дуй, соответствующий металлу. Знак Ю соответствует металлу.

<sup>16</sup> *Область нивань или глиняная пилюля.* — Указывает на область в верхней части головы. Может также именоваться верхним Киноварным полем.

<sup>17</sup> *Киноварные врата.* — В данном случае образно описывается состояние достижения бессмертия.

<sup>18</sup> *Божественная сущность.* — Таким образом здесь условно переводится знак, соответствующий иньской ипостаси духа-шэнь в организме.

<sup>19</sup> *Движения Дао-инь.* — Одна из техник самосовершенствования, даосская гимнастика, заключающаяся в растягивании мышц и сухожилий, сопровождающемся специальным дыханием.

<sup>20</sup> *Охраняющая субстанция и питающая субстанция.* — Два подвида энергии, связанные с кровью и собственно дыханием, функции которых описываются в их названиях.

<sup>21</sup> *Каналы и меридианы системы цзин-ло.* — Система 12 основных и 25 вспомогательных каналов организма, по которым происходит циркуляция дыхания. Используются в традиционной китайской медицине и даосских практиках. Данное понятие является основой традиционной китайской организмики.

<sup>22</sup> *Кристаллизация золота.* — Образно указывает на достижение искомых результатов в процессе выплавления пилюли.

<sup>23</sup> *Снадобье.* — Исходный материал в организме, из которого посредством различных практик готовится золотая пилюля.

<sup>24</sup> *Нагревают море.* — Имеется в виду цихай или море дыхания, соответствующее нижнему Киноварному полю.

<sup>25</sup> *Применяют трубки и меха.* — Это выражение взято из “Дао-дэ цзина”.

<sup>26</sup> *Черепаша и журавль.* — В китайской традиции эти животные считаются способными достичь предельного долголетия, так как умеют правильно дышать.

<sup>27</sup> *Оберег.* — Кроме прямого значения, данный термин несет также и символическую нагрузку, являясь иньской ипостасью знака-гуа или триграммы.

<sup>28</sup> *Практика зародышевого дыхания.* — Один из аспектов даосских техник, проявляющийся в специальных способах дыхания, когда в процессе вдоха и выдоха практически нет движения воздуха.

<sup>29</sup> *Применяя его, не натягивай.* — Это выражение восходит к “Дао-дэ цзину” и обозначает один из основных принципов работы с дыханием.

<sup>30</sup> *Состояние безвкусной пресности.* — Идеальное состояние, в котором все выходящее из тебя не окрашивается причастностью, эмоциональностью, привязанностью личности к жизни.

<sup>31</sup> *Разреженность и рассеянность.* — Эти два термина происходят из “Дао-дэ цзина”, где говорится: “Смири на него, не видя. Имя этому рассеяние. Слушай его, не слыша. Имя этому разреженность”.

<sup>32</sup> *Киноварная башня.* — Так образно описывается состояние достижения искомой цели в процессе практики.

<sup>33</sup> *Единство.* — Имеется в виду нераздельность, целостность мира, который представляется разнородным и дробным только в несовершенном зеркале сознания обычного человека.