

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Дасская йога. Алхимия и бессмертие Лю Гуань Юй.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА.

Даосская алхимия, сопротивляясь воспроизводящей силе (создающей половую жидкость), не позволяет ей проявиться обычным образом, удовлетворяющим сексуальное чувство и приводящим к созданию потомства. Как только эта сила начинает приходить в движение, следуя обычному пути, ее поворачивают обратно и внутренним Огнем, создаваемым управляемым дыханием, направляют для сублимации на Микрокосмическую Орбиту. Эта Орбита начинается в основании спины, называемом Первым Затвором (Вый Лу), или Первыми Воротами, потом поднимается по спинному хребту ко Второму Затвору, или Вторым Воротам, между почками (Нзя Цзи) и затем к задней части головы, называемой Третьим Затвором, или Третьими Воротами, (Ю Чень), прежде чем достичь мозга (Ли Вэня). Затем она опускается вниз по лицу, груди и животу, на обратном пути к исходной точке, и, таким образом, замыкается полный конгур (или орбита).

Под управляемым дыханием подразумевается глубокое дыхание, достигающее самого низа живота, чтобы возбудить внутренний Огонь и затем создать давление на воспроизводящую силу, уже содержащуюся там, и вынудить как Огонь, так и воспроизводящую силу подниматься по каналу управления в спинном хребте к голове. Это сопровождается вдохами и выдохами, релаксирующими нижнюю часть живота, так что Огонь и воспроизводящая сила, поднявшись до головы, опускаются по каналу в передней части тела, образуя полный цикл Микрокосмической Орбиты. Эти непрерывные подъемы и опускания очищают воспроизводящую силу, удерживаемую затем в нижнем Дань Тяне под пупком, где она преобразуется в Жизненность.

Микрокосмическая Орбита имеет четыре кардинальных точки: А – в основании пениса, где собирается воспроизводящая сила, G – на верхушке головы, D – в спинном хребте и I – в передней части тела, где воспроизводящая сила очищается в процессе движения по Микрокосмической Орбите. При помещении воспроизводящей силы на Орбиту первостепенное значение имеет определение местоположения духовной полости в мозгу, которая совершенно точно располагается там, где появляется Свет, если практикующий концентрирует свой взгляд на средней точке между и позади глаз. Если этого не сделать, то светящийся жар, поднимающийся к голове при движении по Микрокосмической Орбите, можно принять за этот Свет и ошибочно направить в более низкие психические центры в голове, откуда его трудно переместить.

Многие неопытные и не имеющие руководителей ученики совершают эту ошибку, уменьшающую эффективность процесса алхимии.

Когда воспроизводящая сила движется под действием обычной чувственной склонности, целью управляемого дыхания является поднятие этой силы до полости нижнего Дань Тяня, чтобы удержать ее там и преобразовать в алхимический Элемент, преобразующийся, в свою очередь, в Жизненность, или Жизненную Силу, в солнечном сплетении. Итак, нижний Дань Тянь в низу живота играет роль горячей Печи, обслуживающей Котел, содержащий воспроизводящую силу, готовую к дальнейшему восхождению к солнечному сплетению, называемому средним Дань Тянем, который становится средним котлом, подогреваемым пылающей Печью в нижнем Дань Тяне. Именно в солнечном сплетении воспроизводящая сила, являющаяся теперь алхимическим элементом, преобразуется в Жизненность, поднимающуюся к мозгу (Ли Вэню), где путем хорошо управляемого дыхания возбудится спавшее до тех пор настоящее Жизненное дыхание.

Теперь тонкий Драгоценный Котел появляется в мозгу, а обслуживающей его пылающей Печью по прежнему остается нижний Дань Тянь. Таким образом, в то время как Печь остается в низу живота в течение всего процесса алхимии. Котел меняет место, поднимаясь от нижнего Дань Тяня к среднему Дань Тяню, или солнечному сплетению, и, наконец, к верхнему Дань Тяню в мозгу, где он называется Драгоценным котлом.

Другими словами, нижний Дань Тянь играет роль первичного котла, содержащего воспроизводящую силу в самом начале процесса алхимии. Когда воспроизводящая сила очищается в процессе движения по Микрокосмической Орбите и становится алхимическим элементом, она поднимается к солнечному сплетению, начинающему тогда играть роль среднего котла, в котором воспроизводящая сила превращается в Жизненность.

Когда Жизненность очищается, она поднимается до Ли Вэня, становящегося тогда Драгоценным котлом, в котором Жизненность переходит в Духовность. Следовательно, нижний, средний и верхний Дань Тяни последовательно становятся котлами: они делаются полостями или психическими центрами, в которых совершаются превращения. Путем собирания Макрокосмического внешнего

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
алхимического элемента метод "закладывает основание" для восполнения  
рассеиваемой воспроизводящей силы и активизации мозга.  
Изучаемый метод заключается в глубоком и управляемом дыхании для поднимания  
внутреннего жара по каналу управления мозга Ду Мо 36 раз и затем опускания  
его по каналу действия Жень Мо спереди тела 24 раза (более детальное  
объяснение механизма вдоха и выдоха, возбуждающего внутренний Огонь и  
очищающего воспроизводящую силу, двигающуюся по Микрокосмической Орбите,  
см. в гл. II). 36 и 24 являются, соответственно, положительным и  
отрицательным мистическими числами даосской Йоги. Каждое вращение, или  
цикл, совершается за полное дыхание, то есть вдох и выдох, в течение  
которых Духовность и Жизненность совместно двигаются и останавливаются на  
смыкающихся орбитах Земли (тела) и Неба (головы); Духовность производится  
движением в глазе, а Жизненность – совместным действием уже накопленных  
Жизненной и воспроизводящей сил.  
Как собрать внешний алхимический элемент, чтобы освободить тело от  
болезней? Внутренний алхимический элемент собирается вращением глаз слева  
направо при соединении его с Микрокосмическим жаром, проходящим через фазы  
сублимации в четырех кардинальных точках Микрокосмической Орбиты. Этот  
процесс называется "внутренним слиянием" положительного и отрицательного  
начал. Это означает, что Жизненность под действием вентилирования (дыхания)  
и внутреннего жара поднимается вверх и опускается вниз, так что Жизненное  
дыхание в мозгу связывается с нервной системой, вызывая развитие Духовности  
и проявление яркого Света: обычно это называют "приготовлением Золотого  
Эликсира". Этот яркий Свет является Таинственным Затвором (Сюань Гуанем),  
не поддающимся описанию, от которого Духовность совершает прорыв в  
пространство.  
Глаза являются положительными, а все остальное тело отрицательно. Поэтому,  
когда внешний алхимический элемент собран, нужно вращать глаза, чтобы  
объединить положительное и отрицательное начала и образовать Духовность в  
ярком Свете, выходящем из Исходной полости Духовности между и позади глаз.  
Этот яркий Свет показывает точное местонахождение Исходной полости, и его  
не следует смешивать со светящимся внутренним жаром, поднимающимся в голове  
в процессе движения по Микрокосмической Орбите.  
В даосской Йоге отрицательная Жизненность символизируется драконом, а  
положительная – тигром; их "слияние" приведет к проявлению Первоначальной  
Духовности в ее ярком Свете. Если Первоначальная, или Пренатальная  
Духовность проявится таким образом, то ее следует направить и задержать в  
нижнем Дань Тяне. Этот центр имеет внутренние и внешние ячейки; внешняя  
является источником положительного и отрицательного начал, местопребыванием  
Жизненного дыхания, источника дыхания, зародыша и механизма вдоха и выдоха.  
Внутренняя ячейка – это место, где создается Бессмертный зародыш и  
задерживается Жизненное дыхание: она является Обителью Ясности, покоя и  
безмятежности. Микрокосмический высший алхимический элемент создается при  
помощи свежего воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого для превращения  
воспроизводящей силы в Жизненность. Элемент называется Микрокосмическим  
внутренним потому, что он создается в теле посредством Жизненного дыхания  
для преобразования Жизненности в Духовность (см. пояснения в гл. VI).  
Если Жизненное дыхание, движущееся вверх и вниз по пронизывающему каналу,  
не поднимается выше сердца (Обители Огня) и не спадает ниже низа живота  
(Обители Воды), то оно проскользнет в нижнюю Дань Тянь, создавая внезапное  
проявление Истинной ясности и безмятежности. При этом ученик должен  
концентрироваться на полости нижнего Дань Тяня, пока Жизненность не начнет  
вибрировать там, поднимаясь потом до сердца (местопребывания Огня) и  
опускаясь до низа живота (местопребывания Воды) по пронизывающему каналу, и  
пока она вдруг не проскользнет в эту полость. Это называется "возвращением  
зародыша для дальнейшего созидания", и является результатом связи сердца  
(Огня) и низа живота (Воды).  
Духовность, задержанная там, будет окутываться Жизненностью, пока они не  
соединятся в одно Целое, называемое Бессмертным зародышем, в состоянии  
совершенной ясности и безмятежности. После этого необходимо практиковать  
.посмертное дыхание через пяточный канал, начинающийся от пяток, в канал  
туловища, идущий от низа живота и до мозга, чтобы достичь поворота Колеса  
Закона, называемого Макрокосмической Орбитой, или свободной циркуляцией  
Жизненного дыхания через первый канал и вниз через второй канал. Эта  
практика восстанавливает глубокое Пренатальное дыхание, выметающее все  
наслоения, возникшие после рождения, так что Первоначальная, Пренатальная  
Жизненность сможет преобразоваться в Яркий Перл, озаряющий мозг. Это  
означает, что после сублимации воспроизводящей силы. Жизненности и  
Духовности, они концентрируются в мозгу, где при постоянном воздействии  
Пренатальной Жизненности и Духовности со временем образуют Амброзию.  
Амброзия (которую не следует смешивать с Золотым Эликсиром) создает и

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) выращивает семена Бессмертия в полости нижнего Дань Тяня, где они освещают сердце своим излучением. Свет свидетельствует о формировании семян Бессмертия, причем дыхание кажется полностью прекратившимся, а пульс – переставшим биться, в состоянии полной ясности и безмятежности. Культивация Бессмертия не распространяется выше Духовности и Жизненности. Духовность ведет к реализации Основной Сущности, а Жизненность – к Вечной Жизни. Когда воспроизводящая сила полна и поднимается для соединения с Основной Сущностью, тогда возникает белый Свет Жизненности: он подобен лунному свету, а его полнота равна половине от Целого. Когда Жизненность полна и опускается, чтобы соединиться с Вечной Жизнью, возникает Золотой Свет: он красновато-желтый, и его полнота равна другой половине. Соединение того и другого Светов создает целое, являющееся семенем Бессмертия. После того как семя Бессмертия возвращается к своему источнику в низу живота, пристальная концентрация на нем со временем вызовет появление Золотого Света в белом Свете, сияющем между и позади глаз. Это является эмбрионом семян Бессмертия, создаваемых соединением в одно целое воспроизводящей силы. Жизненности и Духовности. Эти два Света подобны мужским и женским органам в цветке, союз которых порождает плод. При возникновении этого положительного Света, являющегося соединением двух Светов, ученик должен остановить Огонь и сконцентрировать в голове жизненные дыхания сердца, желудка, печени, легких и низа живота, чтобы произвести микрокосмический алхимический элемент; его нужно затем собрать, чтобы совершить финальный прорыв, перескакивая через мирское, к Святому состоянию, и покидая состояние безмятежной ясности, чтобы возникнуть в бесчисленных видоизменяющихся оболочках. Когда это состояние достигнуто, ученик должен соединить 2 Жизненности – Сущности и жизни, чтобы помочь Духовности образовать Бессмертный плод. И лишь после того, как ученик увидит, что с "Неба летят снежинки и падают цветы", Духовность выйдет из плода, чтобы достичь Бессмертия. Теперь он должен "возбудить мысль" о прыжке в Великую Пустоту, и эта мысль откроет небесный Затвор на макушке головы, так что Духовность сможет покинуть человеческое тело, чтобы появляться в бесчисленных телах в пространстве.

В Трактате термин "Пренатальный" означает положительную или духовную природу, существующую до рождения, а "Постнатальный" – ее отрицательную или испорченную часть, следующую обычному пути материальной жизни после рождения. Первая является реальной и постоянной, в то время как последняя – иллюзорной и проходящей. Нижняя Дань Тянь также называется полостью, или Океаном Жизненности.

Согласно Артуру Авалону, авторитету в области Тантрической Йоги, некоторые современные Пандиты стремятся переместить психические центры, или полости, в теле. Я категорически предостерегаю учеников от подобных произвольных попыток. Бели они достигнут реальных успехов в практике даосской Йоги, то автоматически поймут, где на самом деле расположены в теле эти психические центры, обычно выделяющие тепло, когда через них проходит внутренний Огонь при своем движении по микрокосмической Орбите. Вредно точно указывать места на теле.

Саму мысль об этом надо отбросить, потому что это мешает прохождению внутреннего Огня к Жизненности.

Китайские авторы применяют десять Небесных Стволов, или Знаков (Цзя, И, Бин, Дин, Ву, Ци, Гэн, Синь, Жэнь, Гуй) для обозначения последовательности разделов своих книг и 12 Земных Ветвей (Цзи, Чоу, Инь, Мао, Чэнь, Си, Ву, Вэй, Шэнь, Ю, Сю, Хай), чтобы отметить различные части иллюстраций. Например, 12 частей микрокосмической Орбиты обозначаются 12-ю китайскими иероглифами, обозначающими указанные выше 12 Земных Ветвей в оригинальных рисунках, и им в этой книге соответствуют первые 12 букв латинского алфавита (от А до L) для удобства западных читателей. 10 небесных знаков используются с 12-ю Земными Ветвями, чтобы образовать цикл, обозначающий часы, дни, месяцы и годы в китайских календарях. Они также используются в медицине, астрономии, астрологии, физиологии и хиромантии. Как Стволы, так и Ветви – не просто символы, расположенные в определенном порядке, но означают рост, расцвет, увядание и смерть всего живого во Вселенной, а также развитие и превращение всех явлений в природе. Для большего понимания сути этих иероглифов можно использовать их исходные значения, данные Си Ма Чуанем.

Для Небесных Стволов: Цзя – проросшее зерно; И – ростки поднимаются день ото дня; Бин – рост становится заметным; Дин – всходы становятся большими и окрепшими; Ву – вырос роскошный урожай; Ци – урожай вызрел; Гэн – наступает обновление; Синь – зарождается новая жизнь; Жэнь – новые плоды развиваются в утробе; Гуй – всходит второе поколение. Для Земных Ветвей: Цзи – Поворотная точка от Инь к Ян. Начинает развиваться Ян, тогда как Инь достиг своего зенита; Чоу – новые ростки начинают появляться из земли; Инь

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
– Ян-энергия неуклонно развивается и растет; Мао – Ян-энергия начинает процветать; Чэнь – встряски, или перемены; Си – цветение заканчивается; Ву – Поворотный момент от Ян к Инь. Начинает развиваться Инь, тогда как Ян достиг своего зенита; Вэй – созревают фрукты; Шэнь – можно убирать урожай; Сю – уборка урожая завершена; Хай – урожай собирают в хранилища. Приведем связь между Небесными Стволами и Пятью Первоэлементами: 10 Стволов можно разделить на 5 пар, соответствующих определенным Первоэлементам. Так Цзя – Ян, И – Инь, Дин – Инь и т.д. Таким образом, в каждом Первоэлементе имеется компонент Ян и компонент Инь, то есть Инь – Дерево и Ян – дерево; Инь – Огонь и Ян – Огонь и т.д. В соответствии с этим пара Цзя-И относится к дереву; Бин-Дин – к Огню; Ву-Цзи – к Земле; Гэн-Синь – к Металлу; Жэнь-Гуй – к Воде. Более того, Цзя-И указывает на Восток, являющийся направлением Дерева; Бин-Дин – на Юг (Огонь); Ву-Цзи – определяет Центр Земли; Гэн-Синь указывает на Запад; Жэнь-Гуй – на Север (Вода).  
Связь между Земными Ветвями и Пятью Первоэлементами такова. Земные Ветви используются главным образом для определения 12 месяцев Лунного китайского календаря. Первый месяц Лунного календаря соответствует Инь, второй месяц – Мао, третий – Чэнь и т.д. Итак, получается, что первый и второй месяцы Лунного календаря – Весна, или Дерево; четвертый и пятый Лунные месяцы Шэнь-Ю – Осень, или Металл; десятый и одиннадцатый Лунные месяцы Хай-Цзи – Зима, или Вода; Третий, шестой, девятый и двенадцатый месяцы (Чэнь, Вэй, Сю и Чоу) соответствуют переходным сезонам года, или Земле. Связь между Небесными Стволами и Пятью Движениями такова. Пять Движений представляют собой движения Пяти Первоэлементов, и они выражаются в Пяти различных метеорологических феноменах Вселенной: атмосфере Красных, Желтых, Черных, Голубых и Белых Небес. Красный цвет соответствует Огню, Желтый цвет – Земле, Черный – Воде, Зеленовато-голубой – Дереву, Белый – Металлу. В Древнем Китае было принято 28 Зодиакальных Созвездий, причем 7 – из них – на Востоке, 7 – на Севере, 7 – на Западе и 7 – на Юге. Следовательно, Стволы, позиции, сезоны. Элементы, Движения и Созвездия тесно связаны между собой. Нечетные номера Стволов и Ветвей относятся к Ян, а четные – к Инь. Человек и окружающая его Природа представляют собой неразрывное единство. Эта мысль лежит в основе всей Традиционной Китайской Медицины. Если объединить Стволы и Ветви в пары, то получится Шестидесятиричный цикл – основа подсчета лет, дней, месяцев и временных интервалов в Древнем Китае. Китайский врач должен уметь выбирать не только нужную точку на теле, но и время, когда воздействие на нее будет наиболее эффективно. Поэтому он должен уметь высчитывать оптимальное время воздействия.

## ГЛАВА I. УСТАНОВЛЕНИЕ ДУХОВНОСТИ В ЕЕ ИСХОДНОЙ ПОЛОСТИ

Мои мастера Ляо Мэнь и Ляо Кун когда-то сказали: "приступая к развитию Основной Сущности и Вечной Жизни, надо сначала развить Сущность". (См. подробнее практику: Вильгельм Ричард. Тайна Золотого цветка. Комм. Карла Густава Юнга.) Прежде чем сесть в медитацию, очень важно прекратить всякое возникновение мыслей, сделать свободной одежду и ослабить пояс, расслабить тело и избегать любой помехи свободной циркуляции крови. После сидения тело должно быть бесчувственным, как колода, а сердце (ум) недвижим, как потухший пепел. Глаза не должны быть полностью закрытыми, чтоб избежать монотонности и путаницы в мыслях, но не должны быть и широко раскрытыми, чтобы помешать Духовности блуждать по внешнему окружению. Их нужно направить вниз, на кончик носа, а внимание сконцентрировать на Трикуте: со временем там появится Свет Жизненности.  
Это лучший способ освобождения от всех мыслей перед тем, как приступить к приготовлению Эликсира Бессмертия. Когда сердце (ум) установлено, вы должны сдерживать способность видеть, контролировать способность слышать, касаться неба кончиком языка и регулировать дыхание через ноздри. Если дыхание хорошо отрегулировано, вы забываете все о теле и сердце (уме); иначе будете страдать из-за затрудненного или принужденного дыхания. Освобожденный таким образом от чувств и страстей человек будет казаться тупым, как бревно. Левая нога должна быть выдвинута наружу и тесно примыкать ступней к правой. Это означает, что положительное охватывает отрицательное. (Эта поза подойдет западным ученикам, которые не могут сидеть со скрещенными ногами.) Большой палец левой руки должен касаться ее среднего пальца, а правую руку нужно поместить под ней (ладонью вверх); ее большой палец согните над левой ладонью: это означает, что отрицательное охватывает положительное. Именно таким образом древние составляли цепь из восьми психических каналов. Древние говорят: "Соединение четырех конечностей замыкает четыре Затвора, что позволяет удерживать центр".

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ВОПРОС: Я читал даосские книги, и они предостерегают от создания в начале практики Света в Исходной полости, или центре нематериальной Духовности (Цзы Цяо), в центре мозга, или Трикуте, но не понял почему. Все даосские школы рассматривают это как цель развития Основной Сущности, не приводя никаких подробностей. Объясните, где практически проявляется Истинная Сущность?

ОТВЕТ: Полость Цзы Цяо в центре мозга разветвляется на два меньших канала: левый символизирует Тай Цзы – Великий Предел, а правый – Чун Лин – нематериальную духовность. Они связывают Тянь Гу (Небесную Долину), центр над ними и Юнь Чуань (Бьющий ключом родник) с центрами в подошвах ног после прохождения через сердце в груди. Дань Цзын говорит: "Сущность лежит в сердце и проявляется через половой орган". Основная Сущность – это Духовная Жизненность в сердце, проявляющаяся через два канала, исходящих из центра мозга. Поэтому, когда взгляд сконцентрирован на Трикуте, будет виден Свет Основной Сущности, и после долгой тренировки он соединится с Вечной Жизнью, чтобы образовать Единое Целое. Это соединение называется "Видением Пустоты", которая вовсе не лишена всего, и тот, кто еще не пробудился для этого соединения, не достигнет ничего в этой практике.

В: Когда меня обучали медитации, требовали, чтобы я опустошил мое сердце (Обитель Огня) от всех мыслей, настроил ум на развитие Основной Сущности и открыл глаза для созерцания Пустоты в соответствии с установленным правилом. Не объясните ли вы мне все это более подробно?

О: Видеть Пустоту не пустой – это правильно, а пустой – неправильно, потому что неудача в возвращении Цзы Цяо к центру, который не является пустым, препятствует проявлению Света Жизненности. Под сердцем и над пенисом имеется пустое пространство, где духовная Жизненность стремится образовать полость. Когда Духовность и Жизненность возвращаются к этой полости, духовная Жизненность поднимается, чтобы образовать Круг Света, который не будет пустым. Пустота, которая не излучает, является относительной, но Пустота излучающая является абсолютной. Абсолютная Пустота не будет пустой, подобно относительной Пустоте. Пустота, не являющаяся пустой, представляет собой Духовный Свет, который, в свою очередь, представляет собой духовность и Жизненность, выскакивающие из желтой полосы среднего Дань Тяня.

Мой мастер Ляо Кун сказал: "Когда Золотой механизм алхимии приходит в движение и дает вспышки Света, тогда этот Чертог Пустоты (Сюши), то есть сердце, освобожденное от страстей и чувств, озарится белым Светом, открывающим Таинственный Затвор (Огонь Гуань, Таинственный вход в Бессмертие), наличие которого не означает Пустоту.

Человек живет, если имеется эта нематериальная Духовность, и умирает, когда она истощится. Поэтому сказано: "Духовность без Жизненности не дает человеку возможности жить, а Жизненность без Духовности не влечет за собой смерти". Пренатальная Духовность в сердце является Сущностью, а пренатальная Жизненность в низу живота – Жизнью. Но лишь если Духовность и Жизненность соединяются, можно получить реальные достижения.

В: Что значит выражение: "Если человек достигает Исходной полости Духовности (Цзы Цяо в центре мозга), то он найдет Источник Бессмертного дыхания"?

О: Мирские люди, открывающие Исходную полость Духовности, очень редки. Она находится под Небом (верхушкой головы), над Землей (низом живота), на запад от Солнца (левого глаза) и на вбег от Луны (правого глаза). Позади Таинственного Затвора (Сюань Гуань, перед духовной долиной, Гу Гжет), где помещается Основная Сущность, Чхэн Син, являющаяся Источником Истинного дыхания Чжень Си. Хотя это Истинное дыхание связано с обычным, постнатальным, последнее, входя через рот и ноздри, не может достигать Исходной полости Духовности, чтобы вернуться к Источнику. Бессмертное дыхание, идущее от внутреннего, жизненного четырехэтапного дыхания (полное четырехэтапное дыхание состоит из вдохов и выдохов с соответствующими подъемами Жизненности на Микрокосмической Орбите), а не через нос и рот, может потом вернуться к Источнику.

В поисках Бессмертного дыхания нужно регулировать существующее, обычное, постнатальное дыхание, чтобы найти его Источник. Это Бессмертное дыхание спрятано в Исходной полости Духовности. Оно мягкое и не будет рассеиваться, если обычное постнатальное дыхание хорошо отрегулировано. Поэтому мой Учитель Ляо Кун сказал: "Если Жизненность возвращается в Исходный Океан (в свой Источник), Жизнь становится безграничной".

В: Где расположена Исходная полость Духовности?

О: Это Трикута, точка между бровями, в центре мозга. Лао Цзы назвал ее "Проход к Небу и Земле". Поэтому он рекомендовал людям сосредоточиваться на этом центре, чтобы реализовать Самость всех предметов. В этом центре помещена крупца размером с рисовое зерно, являющаяся центром между Небом и Землей в человеческом теле (Микрокосме). Она является полостью пренатальной

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Жизненности. Но недостаточно знать, где она расположена, потому что она не включает удивительный Свет Основной Сущности, символизирующей кругом и которую Конфуций назвал "Добродетельным Совершенством" (Жынем). Книга Перемен называет это Пределом (У Цзы), Будда – Совершенным (Беспредельным) познанием, а Даосы – Эликсиром Бессмертия, или Духовным Светом. Все эти определения указывают на пренатальную Единственно Истинную Жизненность. Знающий эту полость может приготовить Эликсир Бессмертия. Поэтому сказано: "Когда Единое достигнуто, все проблемы разрешены". Таким образом, в процессе тренировки оба глаза должны быть направлены внутрь, к центру, на Трикуту, чтобы удерживать это Единое, которое необходимо держать в Исходной полости Духовности (Цзы Цяо) без напряжения, но и без расслабления. Это называется "удержанием" Духовности в ее Исходной полости, которая должна находиться там, где разбивается Основная Сущность и от которой дорога ведет к Вечной Жизни. Учитель Ляо Кун сказал: "Если Исходная полость Духовности не установлена, тогда Истинное дыхание не сможет постоянно поддерживаться, Духовность не будет иметь основы для сублимации, алхимический элемент не будет полным и Золотой Эликсир нельзя будет произвести". Потому что эта полость в Трикуте является основой духовной стабильности и центром всех вещей, не имеющих ни снаружи, ни внутри ничего, что можно было бы удержать путем вникания (осознания умом) или увидеть бездумно (бессознательно), потому что быть внимательным к этому – значит быть связанным с видимым, а быть бездумным (бессознательным) – ведет к относительной Пустоте. Тогда какой же тип тренировки надо пройти, чтобы реализовать это? Правильный метод таков: закрыть оба глаза, успокоить сердце (ум), чтобы можно было удержать полость Духовности (Цзы Цяо) до тех пор, пока не появится Свет Основной Сущности, подтверждающий правильность метода. Ученику нужно закрыть рот и касаться неба языком, чтобы сделать неподвижными Духовность и Жизненность. Если мысль правильная, таким же будет сердце между Небом (головой) и Землей (животом), и, если Духовность чиста, Великий Предел (Тай Цзы) будет хорошо понят. Если достигнете состояния, в котором ни одна мысль не возникает, то со временем это приведет к ясности и чистоте. В полной абстракции от восприятия чувств и в предельной тишине возникнет белый Свет, чтобы осветить пустое сердце (Сюшы) и Золотой механизм даст вспышку Света. Для вас автоматически прояснится вся Сущность Неба и Земли.

В: Все школы рекомендуют закрыть рот и языком касаться неба. Некоторые также советуют поднимать язык к небу на выдохе и опускать его на вдохе. Они называют язык "ключом". Так ли это?

О: Все это учит мирян правильно вести себя, чтобы побудить их стремиться к Бессмертию. Это не имеет ничего общего с исканием Основной Сущности и Вечной Жизни. Эти подъемы и спускания воздуха служат только для восстановления воспроизводящей силы и укрепления мозга, когда человек становится старым.

Большинство людей, предаваясь страстям и сексуальным наслаждениям, укорачивают срок жизни, причиняя таким поведением вред Жизненности. Отсюда, следует это Учение, направленное на сохранение воспроизводящей силы и укрепление низа живота для сохранения положительного начала и восстановления сил (омоложения). Поэтому ищущие Бессмертия должны начинать с практикования метода сохранения воспроизводящей силы путем укрепления низа живота.

Учитель Ляо Кун сказал: "Полость Небесного Водоема (Тунь Сюэ) лежит в небе, и поскольку она связана с мозгом наверху, то позволяет Жизненности протекать вниз и растекаться. Поэтому язык поднимают, создавая мост через водоем, по которому Истинная Жизненность (Жизненная Сила, очищенная алхимическим процессом) опускалась бы через полость с Ань Ин (Таинственной тропы в канале действия позади Небесного Водоема в небе) к центру нижнего Дань Тяня (зоне Эликсира под пупком), где он сохраняется для алхимических целей". Итак, если кончик языка коснется неба, то Жизненность будет накапливаться спереди Исходной полости Духовности (Цзы Цяо) в Трикуте, которая легко становится объектом созерцания, всегда видимым глазами, когда они закрыты и повернуты назад, слышимым ушами, когда они прислушиваются, ощущаемым языком, который поддерживает его и к которому всегда устремлены мысли. Поэтому на Исходной полости Духовности всегда следует концентрироваться независимо от того, ходит ученик, стоит, сидит или лежит. Внезапно сердце становится чистым, а душа возвышенной, побуждая Жизненность переполнять полость через край, а тело – сделаться крепким. И в этой бескрайней тишине, свободной от мыслей и чувств, ученик полностью проснется для Пустоты, которая является Пустотой и для своей Основной Сущности. Когда этот этап достигнут, Жизненность разольется дальше, знание увеличится и Духовность становится всеобъемлющей.

Неожиданная вспышка реального положительного начала кажется приоткрывающей

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Таинственный Затвор (Сюань Гуань). Поэтому Учитель Сяо Сяо сказал:  
"Таинственный Затвор не имеет фиксированного положения. Его путем является центральный проход, образуемый каналом Р-М, связывающим центр мозга с сердцем и пронизывающим каналом М-А, который проходит через Ху Тиа, или Желтый Чертог центра солнечного сплетения". Если кончик языка не прижат к Небесному подъему, Жизненность не потечет в нижний Дань Тянь и пренатальное дыхание истощится. Это Бессмертное дыхание Бессмертного человека (Чжень Шэнь).

В: Я только приступил к изучению даосской медицины и еще не способен различать Истинный и ложный методы. Просветите меня в этом вопросе.

О: В вашей практике крайне важно различать правильное и ложное. Истинное Дао – это пренатальная Духовность, то есть Жизненность. Духовность является Основной Сущностью, а Жизненность – Вечной Жизнью, которая воспроизводится силой. Таким образом, Жизненность заложена в воспроизводящей силе. Патриарх Лю сказал: "Если Исходная полость Духовности в Трикуте является непрерывным объектом концентрации, то Жизненная Сила будет сама развиваться, порождая Истинную Жизненность, которая свяжется с Основной Жизнью в нижнем Дань Тяне, создавая Золотой Эликсир (Цзинь Дань)". Патриарх опасался, что ученики могут не знать правильной методики при проявлении Жизненности и поэтому могут дать ей возможность уйти через половой канал (Ян Гуань) для создания потомства. Когда воспроизводящая сила опустилась на полпути в канал, ученик, получивший правильные указания от знающего мастера, сможет повернуть ее обратно и использовать для приготовления Золотого Эликсира Бессмертия.

Воспроизводящая сила стремится утечь прочь. Бели пенис стоит во время сна, то очень важно правильно вдыхать и выдыхать, чтобы собрать алхимический элемент. В древности сказано: "Если воспроизводящая сила близка к тому, чтобы вытечь, а смертный затвор Шан Си Цю в основании пениса не закрыт нажатием пальца, то сила пройдет через него, превратится в половую жидкость и вытечет наружу. Воспроизводящая сила, вытекающая обычным мирским путем, делается спермой, но преобразуется в Жизненность, если ее повернуть назад и сублимировать на Микрокосмической Орбите". Поэтому ученик должен первым делом выяснить у Учителя все относительно правильного метода.

Если Учитель отрицает, что правильный метод состоит в собирании окружающего воздуха для превращения его в алхимический элемент, и говорит, что его метод заключается в возвращении обратно потока воспроизводящей силы для укрепления и восстановления тела до его Исходного состояния, предшествовавшего половой зрелости, и позволяет добиться, чтобы пенис не стоял во время сна и был втянут, тогда его метод можно считать подлинным. Если ученик бессознательно накапливает алхимический элемент, тогда он является пренатальным Микрокосмическим элементом, но если он умышленно занимается неправильным методом, то он будет накапливать элемент, ведущий к провалу. (Очевидно, что при этом ученик путает средство и цель.)

## ГЛАВА II. МИКРОКОСМИЧЕСКИЙ КОТЕЛ И ПЕЧЬ

"Драгоценный Котел и Печь" (Ю Дин) является полостью в центре мозга (в Трикуте), местом пребывания Основной Сущности, иначе говоря, он является Исходной полостью Духовности (Шуа Жень Ши), или наследственно родовой полостью (Цзы Цяо). Ее левая и правая стороны связаны со зрачками глаз при помощи двух психических каналов, а также – с сердцем. Поэтому говорится, что Основная Сущность лежит в сердце и видна через глаза.

Утверждается также, что Основная Сущность находится в Драгоценном Котле, который первоначально не существует. Лишь тогда, когда Истинная Жизненность разовьется и соединится с Основной Сущностью, создавая с ней Единое Целое, тогда последнее получает название "Драгоценный Котел". Утверждается также, что примерно на 1.3 дюйма ниже пупка помещается полость действительной Жизненности (Чжень Ци Сюэ, или нижний Дань Тянь), которая лежит в промежутке между передней и задней стенками живота на расстояниях, соотносящихся как 7:8, и называется также "Золотой Печью" (Цзинь Ду), местопребыванием Вечной жизни. (Мы надеемся, что это объяснение положит конец нескончаемому спору между западными и восточными учеными. Первые утверждают, что ум помещается в мозгу, а вторые, что в сердце.) Итак, Жизнь – это воспроизводящая сила, и она развивается в половых органах.

Золотая Печь первоначально также не существует, и она зарождается, когда воспроизводящая сила развивается и Жизненность проявляется. Когда кровь достигает Печи, она преобразуется в отрицательную силу. Слюна истекает из двух каналов под языком. Если она входит в канал действия Жень Мо, то спускается в нижний Дань Тянь для преобразования в отрицательную

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
воспроизводящую силу, но чтобы научиться правильно глотать слюну (Печь в нижнем Дань Тяне становится Золотой, когда она начинает преобразовывать воспроизводящую силу в Жизненность), надо найти компетентного Учителя. Иначе слюна пойдет в желудок и кишечник и будет выведена вон.

В: Как правильно глотать слюну?

О: Быстрейший способ для создания воспроизводящей силы состоит в касании языком неба, чтобы увеличить поток слюны. Когда рот настолько наполнится, что вы больше не выдерживаете и готовы выплюнуть слюну, тогда выпрямите шею и проглотите ее. Слюна войдет в канал действия Жень Мо, достигнет полости Жизненности ниже пупка и преобразуется там в отрицательную и положительную воспроизводящие силы. Когда воспроизводящая сила будет полной, таким же будет и дыхание, а когда дыхание полное, Духовность будет сильной, а тело – крепким. Если вы не научились правильному методу у просвещенного Учителя, то глотаемая слюна сперва входит в желудок и переваренная следует в сердце, и будет циркулировать по кровеносным сосудам, прежде чем попадет в канал действия, где кровь постепенно становится серой, белой и клейкой. Из нее будет создаваться половая жидкость, которая вредна и портит сердце. С давних времен много мужчин и женщин пришло в упадок из-за вредного воздействия половой жидкости. Когда половой канал расширяется, молодые девушки готовы потерять девственность, а мужчины легко поддаются под власть сексуального желания и совершают аморальные поступки. Момент, когда пенис стоит во время сна, называется часом Цзы (согласно древним первая половина дня считается положительной, а вторая – отрицательной). Первая половина начинается в час Цзы (между 11 вечера и 1 часом ночи), когда пенис сам встает во сне, несмотря на отсутствие мыслей и грез в начале практики Дао очень важно использовать момент, когда пенис стоит, собирая воспроизводящую силу для сублимации, так как сбор ее в течение отрицательной половины дня малоэффективен), и тогда крайне важно остановить все мысли и собирать воспроизводящую силу.

Метод собирания бывает различным, в зависимости от возраста индивидуума. При половой зрелости, когда юноша еще не поддается сексуальным соблазнам и его тело еще не ослабло, достаточно удерживать воспроизводящую силу в полости нижнего Дань Тяня и концентрироваться на ней в течение примерно десяти месяцев, пока ее цвет не укажет, когда наступает момент прорыва, чтобы Микрокосмический элемент мог бы прорваться для осуществления Бессмертия. Это скорый метод. Что касается человека среднего возраста, то он должен сперва исправить ущерб, причиненный телу растрачиванием воспроизводящей силы. Когда воспроизводящая сила и Жизненность вновь восстановлены, Свет Жизненности проявится и пенис снова станет втягиваться; это и является моментом для осуществления прорыва.

Старый человек (около 64 лет), у которого положительное начало уже перестало развиваться, должен практиковать метод "добавления горячего" для продления своей жизни. Если он умеет это, то должен, когда пенис поднят, сконцентрироваться на управлении им и начать дыхательное упражнение, чтобы сократить пенис за короткое время.

В: После того, как пенис не поднимался в течение значительного времени, что должен делать человек, если он не практикует описанный вами метод?

О: Если он не поднимался, то воспроизводящая сила истощена. Если ее не восстановить полностью, то Жизненность придет к концу и смерть уже недалека.

В: Если при помощи описанного метода не удастся ослабить и сократить пенис, то что следует делать?

О: Нужно применять быстрый и медленный Огни (то есть соответствующие ритмы дыхания) при одновременной концентрации на Смертном Затворе (Шэнь Си Цяо) в корне пениса, пока пенис не подчинится. Когда он сократится, ученик должен вдохнуть, чтобы привести воспроизводящую силу к основанию позвоночника и оттуда по нему – к мозгу. И выдохнуть, чтобы послать ее вниз в центр нижнего Дань Тяня. Быстрый огонь создается сильным дыханием, а медленный огонь – слабым дыханием.

В высшей степени важно, чтобы каждое полное дыхание возвращало воспроизводящую силу обратно к Источнику под пупком, чтобы прекратить поднятие пениса. Мой старший брат Гуй И Цзы сказал: "Если положительное начало вибрирует и обуславливает поднятие и напряжение пениса, человек должен вдыхать и выдыхать, чтобы вернуть его назад в низ живота для обуздания".

Патриарх Ли У сказал: "Если – произойдет поднятие пениса, то практикуйте обуздание, и вы будете удовлетворены результатом".

В: Дань Дзи говорит: "В 80 и даже 90 лет, если человек встретит компетентного Учителя, он сможет создать Золотой Эликсир Бессмертия". Если человек в 64 года лишен положительного начала (перешедшего в отрицательное из-за постоянного рассеивания воспроизводящей силы), но еще может



Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
восстановить Жизненность и выглядеть как 16-летний юноша, то, видимо, есть какой-то тайный метод, позволяющий восстановить воспроизводящую силу. Не посвятите ли меня в него?

О: Патриарх Чанг Сан Фенг сказал: "Старые люди, импотенты, могут применять искусственные меры (например, мастурбацию) для поднятия пениса. Как только пенис поднимется, вдохните свежий воздух, чтобы разжечь Печь в нижнем Дань Тяне, провести воспроизводящую силу в канал управления Ду Мо (в позвоночнике) и ввести на микрокосмическую Орбиту. Вдохните 9 раз, чтобы поднять воспроизводящую силу от позиции А до В. Если пенис продолжает стоять, вдохните еще 9 раз, чтобы поднять воспроизводящую силу от А до С. Если эрекция не остановлена, поднимайте воспроизводящую силу к D, оставляя ее там на некоторое время для очищения, прежде чем вернуть обратно к Печи (в низу живота). Снова вдохните 9 раз, чтобы поднять воспроизводящую силу от А до D, немного задерживая ее там, прежде чем поднимать дальше в G. Если эрекция до сих пор не остановлена, вдохните опять 9 раз, чтобы поднять воспроизводящую силу от А до D, оставляя ее там на короткое время, прежде чем поднимать выше до F и оттуда назад к Печи. Вы этим завершите 4 фазы из 9 дыханий каждая, или все 36 фаз, – положительное число, управляющее подъемом положительного Огня. Если, несмотря на эти 36 дыханий, пенис все еще поднят, нужно немедленно Собрать алхимический элемент, чтобы накопить Жизненность для восстановления рассеянной воспроизводящей силы. Для этого нужно еще раз вдохнуть так, чтобы воспроизводящая сила поднялась от А до D, где она немного задержится перед подъемом дальше до G. Для этого подъема не требуется никакого воображения. После того, как эта сила остановится в G на короткое время, выдохните, представляя себе воспроизводящую силу опускающейся из этой точки в H и оттуда возвращающейся к Печи А за 6 отдельных опусканий. Затем вдохните, чтобы дать воспроизводящей силе подняться от А до G и выдохните, представляя ее опускающейся к С, где она немного задержится для очищения перед переходом к К, и оттуда возвращающейся к А за 6 опусканий. Таким образом завершатся 4 фазы по 6 опусканий каждая, или всего 24 опускания, – отрицательное число, употребленное для спуска отрицательного Огня. Поднятие пениса питает внутренний Огонь в Печи, который преобразует воспроизводящую жидкость, получаемую от переваривания пищи, в отрицательную воспроизводящую силу, идущую на укрепление тела и оживление Духовности, удлиняя этим нить жизни. Люди старого и среднего возраста не могут практиковать алхимию без поднятия пениса. Когда он стоит, Основную Сущность, распложенную в сердце, нужно передвинуть в полость Вечной Жизни (ниже пупка), чтобы достичь их соединения при помощи концентрации.

В: Что вы понимаете под соединением Сущности и Жизни посредством концентрации?

О: Это есть соединение отрицательного дыхания в сердце с положительным дыханием в нижней части живота. Когда отрицательное дыхание входит в контакт с положительным, тогда Сущность и Жизнь будут совмещены в одном месте в состоянии покоя. Когда положительное дыхание в низу живота встретится с отрицательным дыханием, опускающимся из сердца, то первое усилится. Концентрация состоит из объединения способности видеть каждым глазом, чтобы смотреть в полость нижнего Дань Тяня, где Вечная Жизнь помещается в определенной точке. Это называется культивированием как Основной Сущности, так и Вечной Жизни (Син Мин Шуан Са) для укрепления Духовности и Жизненности.

При успешной практике со временем вы почувствуете благоприятную гармонию в низу живота и совершенно внезапно положительный Огонь от основания позвоночника начнет подниматься до вершины головы на вдохе и опускаться вниз до центра Жизненности в нижнем Дань Тяне на выдохе. Это будет полным оборотом Колеса, или циклом микрокосмической Орбиты.

Теперь вы должны собрать алхимический элемент для сублимации в соединении с концентрацией и вдохами и выдохами. Пенис сократится и, смотря в полость Жизненности (нижний Дань Тянь), вы со временем увидите Свет Жизненности, вырывающимся из этого центра в виде круга, что свидетельствует о том, что тело полно воспроизводящей и Жизненной Сил. Этот Круг Света является Великим Пределом – Тай Цзы.

Ваше тело выходит из мысли ваших родителей о создании потомства, но этот Круг существовал до того, как возникло ваше тело, так как в нем были и ваша Основная Сущность и Вечная Жизнь. Когда вы были еще зародышем в утробе матери, руки охватывали ваши уши, а глаза были на уровне согнутых колен. Вы не дышали ртом или носом, и ваше дыхание также, как и ваша Сущность и Жизнь, были подчинены этим элементам в теле вашей матери. Примерно через 10 месяцев пребывания в чреве, где вы хоть и не ели, но постепенно подрастали, так как были связаны пуповиной с чревом матери, вы родились на свет. Ваше тело было мягким., как ткань, но как только пуповина была перерезана, ваше

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
пренатальное, зародышевое дыхание остановилось и было заменено  
постнатальным (обычным) дыханием, которое стало входить и выходить из  
вашего тела через нос и рот. С этого момента ваша способность видения  
расщепилась надвое и язык перестал соединяться с каналами управления и  
действия (Ду Мо и Жень Мо). Ваша основная Сущность с помощью постнатального  
дыхания была подведена к сердцу, которое сделалось местом ее пребывания, а  
Вечная Жизнь спустилась к низу живота, чтобы там и остаться. Пространство  
между Основной Сущностью и Вечной Жизнью было немногим больше 8-ми дюймов.  
Поскольку Духовность была заменена сознанием, то последнее руководило вами  
с младенчества до взрослого состояния и вплоть до старости, и, увы, ваша  
Сущность и Жизнь уже никогда снова не соединятся.

Так как Жизненность увеличивается по весу на 64 чу каждые 32 месяца, то  
когда ребенку 2 года и 8 месяцев, он развивает единицу положительного  
начала (Ян) со своей Жизненностью весом в 64 чу. Когда ему 5 лет и 4  
месяца, положительное начало увеличивается до двух единиц, в то время как  
Жизненность возросла еще на 64 чу. В 8 лет положительное начало  
увеличивается до трех единиц при Жизненности, увеличившейся еще на 64 чу.  
Когда ему 10 лет и 8 месяцев, положительное начало возрастает до 4 единиц и  
Жизненность увеличивается еще на 64 чу. Когда ему 16 лет и 4 месяца,  
положительное начало имеет 5 единиц, в то время, как Жизненность  
увеличивается еще на 64 чу. В 19 лет положительное начало будет равно 6  
единицам, а Жизненность приобретает еще 64 чу. Таким образом, общий вес  
Жизненности составит 384 чу. Если 24 чу, унаследованных от родителей,  
прибавить к 360 чу, полученным от Неба и Земли, то в сумме это составит  
также 384 чу, или одно Кати, и тот, чья Жизненность весит 384 чу, будет  
жить. Но в 16 лет сознание человека берет на себя управление жизнью и его  
интеллект постепенно развивается. С внутренним Огнем, поднимающимся в его  
тело, Основная Сущность замещается его сердцем так, что страсти и желания  
заполняют его существо. И в своем порыве к славе и богатству он прибегает к  
хитрости и искусственности и выдумывает всякие уловки, чтобы обманывать  
других, не понимая, что, поступая так, он вредит своей Истинной Природе.  
Таким образом, изнашивая свое тело и сердце, он рассеивает свою Жизненность  
и вызывает к колебаниям свою Основную Сущность. В результате его жизнь  
укорачивается и с широко раскрытым смертным затвором и Основной Сущностью,  
ослабленной и поврежденной, его Жизненная Сила вытекает прочь, подобно  
потоку воды. Так, растрачивая Основную Сущность при помощи вина и секса, он  
позволяет своим воспроизводящей и Жизненной силам истощаться, а самому  
погружаться в смертность. Таким образом, его положительная Жизненность (Ян)  
постепенно уменьшается, в то время как отрицательная компонента растет в  
той же степени, и он становится смертным человеком, поглощенным своими  
земными интересами. Начиная с 16 лет, за каждые 96 месяцев развивается  
единица отрицательного начала, и из-за отсутствия взращивания Жизненности  
человек теряет 64 чу от нее. В 33 года отрицательное начало возрастает на  
две единицы и он теряет еще 64 чу Жизненности, поскольку отсутствуют меры  
по ее сохранению. В 40 лет отрицательное начало возрастает до четырех  
единиц и, поскольку не принимаются меры для восстановления Жизненности, она  
постепенно истощается в нижней части живота, вызывая поседение волос и  
бороды. При этом вновь теряется 64 чу. В 56 лет отрицательное начало  
возрастает до 5 единиц. Поскольку человек продолжает предаваться мирским  
удовольствиям и стремится к славе и богатству, то его печень и зрение  
ослабевают, память заметно теряется, внешность явно блекнет. Если, несмотря  
на все это, он все же отказывается проснуться, то опять теряет 64 чу  
Жизненности. В 64 года отрицательное начало увеличивается до 6 единиц. Если  
он по-прежнему не осознает своей смертности и продолжает грезить, пока его  
волосы не станут совсем белыми, то его энергия истощится, черты станут  
изможденными и опять он потеряет 64 чу. Теперь он уже не способен создавать  
воспроизводящую силу для поддержания своего тела, его 384 чу Жизненности  
рассеяны и смерть уже не за горами.

Эта глава посвящена методу фиксирования Духовности и ее Исходной полости  
(Цзы Цяо), так что, когда воспроизводящая сила вибрирует в условиях  
полнейшего покоя, ее можно собрать для укрепления тела и продления жизни.  
При тех же условиях, если воспроизводящая сила накапливается еще 100 дней,  
то приобретаются дополнительные 64 чу Жизненности, а положительное начало  
возрастает до двух единиц. Тело становится очень сильным, и все болезни  
исчезают. Если накопление воспроизводящей силы продолжается еще 100 дней,  
то снова приобретаются 64 чу Жизненности при возрастании положительного  
начала до трех единиц. Все полости тела очищены для омоложения, и шаги  
ученика становятся легкими и быстрыми, а зрение ясным и слух хорошим.  
После дальнейших 100 дней приобретаются еще 64 чу Жизненности при  
возрастании положительного начала до четырех единиц. Ученик теперь  
чувствует себя очень хорошо. Его кожа становится глянцеватой, а его белые

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
волосы приобретают прежний черный цвет. После следующих 100 дней приобретаются дальнейшие 64 Чу Жизненности, а положительное число увеличивается до 5 единиц. Его Духовность становится очень высокой, и новые зубы вырастают вместо выпавших. После очередных 100 дней приобретаются еще 64 Чу Жизненности и положительная Жизненность увеличивается до 6 единиц. Он наслаждается всем лучшим в жизни, в то же время полностью восстанавливая свое тело до положительного состояния, каким оно было в детстве, и вновь овладевая Кругом Тай Цзы (Великим Пределом), при котором положительная Жизненность и Основная Сущность соединяются, чтобы испустить Свет Жизненности, являющийся Светом Истинной Сущности в Драгоценном Котле (в голове) и Светом Истинной Жизни в Печи (в низу живота). Ученик должен продумать все это внимательно.

В: Вы сказали, что метод создания Истинной воспроизводящей силы будет различным для трех категорий учеников: чистого юноши, человека средних лет и старика. Пожалуйста, научите, как отличать полную воспроизводящую силу от ложной?

О: Первым шагом является направление духовности в Исходную полость (Цзы Цяо) путем концентрации, чтобы Свет Жизненности возник при надлежащих условиях полной тишины. При этом.отсутствии мыслей со временем даст о себе знать положительное начало, вызывая эрекцию пениса. Теперь ученик должен отвести мысли о себе, чтобы освободить сердце от волнений, и затем концентрироваться на своей Духовности, чтобы перевести ее в Центр Жизненности (нижний Дань Тянь). Это является погружением Огня в Воду. Таким образом, элемент Воды в низу живота опалается Огнем Духовности и преобразуется в Истинную Духовность. Ученик должен сразу же создать Истинную воспроизводящую силу.

Если он не знает, как воспользоваться отсутствием мыслей в этих условиях полнейшего затишья для накопления Истинной Жизненности, когда положительное начало дает о себе знать, в результате чего пенис стоит напряженно, тогда он может поддаться сексуальному желанию, преобразующему воспроизводящую силу в постнатальную воспроизводящую жидкость, которая бесполезна и которую нельзя накопить. Рассматриваемый метод предназначен для накопления воспроизводящей жидкости, вытекающей из-за неправильного использования проявления положительного начала. Если ученик преднамеренно настроит ум на накопление воспроизводящей силы, то есть, если он думает об этом (и тогда его ум не будет пустым, свободным от мыслей), то он никогда не произведет Золотой Эликсир.

### ГЛАВА III. ОЧИЩЕНИЕ ВОСЬМИ ПСИХИЧЕСКИХ КАНАЛОВ

Прежде всего выясним, что это за 8 психических каналов.

- 1) Ду Мо, или канал управления. Он поднимается от основания пениса и идет через копчик вверх по позвоночнику к мозгу.
- 2) Жень Мо, или канал действия. Он поднимается от основания пениса и идет по животу, проходит через пупок, впадину в животе, грудь и горло, прежде чем подняться до мозга.
- 3) Дай Мо, или поясной канал, образующий по обеим сторонам пупка пояс, опоясывающий живот.
- 4) Чун Мо, или пронизывающий канал, поднимающийся от основания пениса. Проходит между каналами Ду Мо и Жэнь Мо к сердцу.
- 5) Ян Мо, или положительные каналы рук на их внешних сторонах, связывающие оба плеча с центрами ладоней после прохождения через средние пальцы.
- 6) Инь Вэй, или отрицательные каналы с внутренних сторон обеих рук, соединяющие центры ладоней с грудью.
- 7) Ян Чао, или положительные каналы ног, поднимающиеся от центров подошв и поворачивающиеся к внешним сторонам лодыжек, прежде чем достичь основания пениса, где они соединяются с другими каналами.
- 8) Инь Чао, или отрицательные каналы ног, поднимающиеся от центров подошв и идущие с внутренней стороны лодыжек, прежде чем достичь основания пениса, где они соединяются с другими каналами.

Эти 8 главных каналов, если они не встречают препятствий, взаимно связаны, образуют со своими разветвлениями сеть, через которую воспроизводящая сила свободно протекает, и тогда - в них свободно циркулирует Жизненное дыхание. Когда начинающие впервые садятся для медитации, они всегда жалуются, что поскольку они не могут шевелить ногами и бедрами, у них начинаются судороги или спазмы, и это действует им на нервы и кровообращение, и Жизненное дыхание затрудняется, а вызываемые этим боли трудно вытерпеть. В этой главе рассматривается метод восстановления свободной циркуляции крови для быстрого прекращения онемения ног.

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)

а) Беспрепятственный поток воспроизводящей силы. Свободный поток воспроизводящей силы через сеть, образуемую 8-ю психическими каналами и их разветвлениями рассмотрим, в первую очередь. Основной базой этих 8-ми каналов будет полость, или затвор смертности (Шэнь Си Цяо) в основании пениса, которая соединяется с основанием позвоночника каналом Ду Мо и затем поднимающийся по спинному хребту до затылка перед тем, как войти в Ли Вэнь (мозг).

Из центра мозга канал Жень Мо, соединяющийся в мозгу с Ду Мо, спускается в продолговатый мозг для соединения с Таинственной Уздечкой позади Небесного Водоёма в небе, которая соединяется через разветвления с верхней челюстной костью, где Истинная Жизненность может легко найти себе выход для рассеивания. Внизу под полостью Сюань Ин помещается горло, через которое канал действия проходит вниз, в легочную артерию, правый желудочек сердца, печеночную артерию под диафрагмой, где помещается полость,, называемая солнечным сплетением (Цзян Гун), которое находится под сердцем, откуда опускается в полость Жизненности (нижний Дань Тянь), потом идет в яички, откуда возвращается в полость смертности в основании пениса. Эти два вертикальных канала (Ду Мо и Жень Мо) пересекают опоясывающий канал Дай Мо, соединяя его сверху с сердцем, снизу с половым затвором (Юн Гуань – отверстие в конце пениса, через которое, вытекают половая жидкость и моча), спереди с пупком и сзади – с почками, создавая канал Чун Мо в середине тела.

Это приблизительно описывает, каким образом 4 психических канала связываются друг с другом для создания, циркуляции, выпуска и очищения воспроизводящих сил. Если каналы перекрыты, то воспроизводящая сила не может создаваться и человек постепенно становится стариком, подобно уже угасающей из-за нехватки масла лампе, потому что без воспроизводящей силы тело человека погибнет. Поэтому ученик должен обратиться к просвещенному мастеру, чтобы получить указания, как производить и преобразовывать воспроизводящую силу, освободиться от болезней и продлить жизнь.

В: Вы говорили о выработке, циркуляции и очищении воспроизводящей силы. Нельзя ли объяснить все это подробнее?

О: Метод выработки воспроизводящей силы указан для людей старше 64 лет, тела которых полностью отрицательны. Они должны прочесть главу II и практиковать метод для выработки воспроизводящей силы и для того, чтобы укрепить Жизненное дыхание.

Преобразование воспроизводящей силы заключается в поднятии ее в Ду Мо от основания позвоночника к затылку и далее к мозгу (Ли Вэню) и оттуда – опускании ее по Жень Мо до полости Сюань Ин (позади небесного Водоёма в небе), затем до горла, полости Цзян Гун (солнечного сплетения) и затем до нижнего Дань Тяня. Это является движением по Микрокосмической Орбите (или поворотом Колеса Закона), и для этих целей достаточно небольшого числа оборотов.

В случае ночного испускания следует практиковать описанный в главе X метод, чтобы полностью избавиться от этого. Метод очищения воспроизводящей силы описан в главе VI, и он состоит в направлении положительного Огня (Ян Хо) вверх, а отрицательного Огня (Инь Фу) вниз, чтобы преобразовать воспроизводящую силу в пренатальную Жизненность. Вы должны очень внимательно рассмотреть приведенные выше 4 метода, чтобы иметь возможность скомбинировать их для эффективного применения, и если преуспеете в этом, вы будете понимать больше половины всей науки алхимии.

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

О: Жизненное дыхание циркулирует в сети, образуемой 8-ю психическими каналами с основанием в смертном затворе (Шэнь Си Цяо), которая сверху связана с мозгом и внизу с подошвами ног. Дыхание либо накапливают, либо рассеивают исключительно из этой полости. Если кровь свободно циркулирует по телу и Жизненное дыхание достаточно сильно, та возрастает положительное начало (Ян), заставляя спадать отрицательное начало (Инь). Элемент Огня разовьется в элементе Воды, и "Цветы зацветут в снегу". Все тело получит обновление и омоложение от этой полости смертности, являющейся центром, создающим Жизненность, и которую люди обычно не знают, несмотря на ее непрестанную деятельность. Если ее проток ослабевает, тогда голос мужчины становится слабым и похожим на женский, и это немедленно выдает отсутствие в нем Жизненности. Сердце мужчины будет трепыхаться, и его воля будет действовать нерешительно. Он сделается подобным внуху. Полость смертности является источником мощи мужчин, она является не только местом, где набирается алхимический элемент, или воспроизводящая сила, но из нее проистекает также смелость, способствующая управлению мышлением, блестящему внешнему виду, омоложению и крепости.

"Если кровь и Жизненное дыхание циркулируют свободно в теле, то исчезают

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
все болезни. Эта полость смертности в основании пениса является Источником, из которого Жизненное дыхание распространяется во все части тела. Поэтому каждое утро, встав с постели, вы должны заставить циркулировать Жизненное дыхание во всех 8-ми каналах. То есть приостановить дыхание через нос и рот, чтобы сосредоточиться на полости смертности как исходной отправной точке при следующих десяти фазах дыхания.

1) Вдохните, чтобы направить Жизненное дыхание в канал Ду Мо в позвоночном столбе, от его основания вверх до мозга.

2) Выдохните, чтобы опустить Жизненное дыхание в канал Жень Мо впереди тела и вернуть его к полости смертности в основании пениса.

3) Вдохните, чтобы поднять его по каналу Жень Мо от полости смертности до полости Жизненности (нижнего Дань Тяня) и до пупка, где Дай Мо (опоясывающий канал) начинается по обе стороны пупка, образуя пояс, охватывающий живот, где Жизненное дыхание разделяется на две части, достигающие поясицы и оттуда вверх к обоим плечам, где и останавливается.

4) Выдохните, чтобы дать Жизненному дыханию стечь с обоих плеч вниз в положительный канал (Ян Вэй) с наружных сторон обоих запястий, до груди, где оно останавливается.

5) Вдохните, чтобы поднять Жизненное дыхание от центров обоих ладоней в отрицательные каналы Инь Вэй с внутренних сторон обоих запястий, – до груди, где оно останавливается.

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

7) Вдохните, чтобы поднять его от полости смертности в пронизывающий боковой канал Чун Мо до полости Цзян Гун (солнечное сплетение) под сердцем, где оно останавливается. Ни в коем случае оно не должно подниматься выше сердца.

8) Выдохните, чтобы направить Жизненное дыхание из точки под сердцем вниз, к полости смертности, где оно делится на две части, чтобы опуститься в два положительных канала, идущих с наружных сторон бедер и через пальцы ног, прежде чем достичь центров подошв ног, называемых "Искрящиеся пружинящие (Юй Чуань) полости", где оно останавливается.

9) Вдохните, чтобы поднять Жизненное дыхание от подошв ног в полости отрицательных каналов (Инь Чао) на внутренних сторонах ног до полости смертности и оттуда до полости Жизненности (Дань Тянь), где оно останавливается.

10) Выдохните, чтобы опустить Жизненное дыхание из полости Жизненности к полости смертности, где оно останавливается. Жизненное дыхание должно циркулировать во всех 8-ми психических каналах, чтобы освободить все полости от отрицательных загрязнений, мешающих приготовлению Золотого Эликсира. Если описанное выше упражнение выполнять ежедневно и заставить Жизненность вибрировать в каналах, то это покажет, что они очищены от разных нечистот. Если не очищены, тогда нельзя будет исключить отрицательные нечистоты и собрать алхимический элемент. Даже если бы этот элемент был собран, из него нельзя будет создать Жизненного Эликсира.

В: Вы говорили о свободной циркуляции Жизненного дыхания в 8-ми психических каналах, но каждый раз, когда я хотел сидеть подольше в медитации, онемение ног препятствовало этому. Пожалуйста, научите меня, как побороть это онемение?

О: Когда вы сидите в медитации и чувствуете, что ноги онемели, то причина в том, что вы еще не привыкли к этой позе. Онемелость становится невыносимой оттого, что поза создает давление и выключает кровеносные сосуды и психические каналы и, таким образом, мешает свободной циркуляции крови и Жизненного дыхания. Если вы хотите справиться с этим, нужно закрыть рот и перестать дышать, затем поднять ногу и стукнуть пяткой по земле, вдохнуть, чтобы поднять Жизненное дыхание от центров подошв ног через каналы Инь Чао с внутренней стороны бедер вверх до центра нижнего Дань Тяня, и затем выдохнуть, чтобы опустить его вниз по каналам Ян Чао с наружной стороны ног к центрам подошв. Повторите это упражнение несколько раз и онемение исчезнет.

#### ГЛАВА IV. СОБИРАНИЕ МАКРОКОСМИЧЕСКОГО ВНЕШНЕГО АЛХИМИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА

Внешний алхимический элемент создается при помощи свежего воздуха, выдыхаемого и вдыхаемого для преобразования воспроизводящей силы в Жизненность. Человеческое тело подобно дереву без корней, и оно опирается исключительно на дыхание, заменяющее и корни, и ветви. Жизнь человека подобна сновидению, выдоху, который не гарантирует, что после выдоха

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) наступит вдох, как сегодняшней день не гарантирует, что наступит завтрашний день. Если жизнь прошла бесцельно и смерть наступила, как всегда неожиданно, то кости рассыпятся, 4 элемента (Металл, Дерево, Вода и Огонь) рассеются и заблуждающееся сознание, или мысль, пройдет через другую сферу бытия, не зная, какую форму оно примет в другой жизни. Так рождение и смерть будут сменять друг друга в бесконечной последовательности и субъект так и останется без всякой надежды коснуться Реальности. Теперь, когда вы услышали о Драгоценном Учении, не уходите прочь с пустыми руками. Если не прислушаетесь к нему, вы не избегнете болезней и смерти, когда состаритесь и растратите, таким образом, свою жизнь в мире людей. Поэтому примите скорее решение и приступайте к серьезной тренировке. С этого момента, вы должны жить единой мыслью. Ваши глаза и уши должны отстраниться от многообразия своих объектов. Отрегулируйте диету, уменьшите продолжительность сна. Воздерживайтесь от пустой болтовни и шуток. Перестаньте думать и сокрушаться. Отбросьте изнеженность и перестаньте отличать красивое от некрасивого, чтобы вы могли, подобно цикаде, питаться росой, сохранять свое тело незагрязненным, подобно черепахе, поглощающей жизненность на солнечном свете, и наслаждаться долгой жизнью.

Нужно собирать жизненное дыхание по утрам и сублимировать его вечером. Алхимия состоит, во-первых, в управлении сердцем, где пребывает Огонь, чтобы его перестали волновать 7 эмоций: удовольствие, гнев, сожаление, радость, любовь, ненависть и желание - и выводить из себя 5 воров. 6 органов чувств должны быть сделаны неподвижными, и воспроизводящая сила не должна легко возбуждаться.

Пятью ворами являются: ухо, нос, язык, глаз и тело. Когда глаза видят форму, любовь к ней крадет воспроизводящую силу, когда уши слышат звук, то стремление к нему возбуждает воспроизводящую силу, когда язык ощущает вкус пищи, привязанность к ней истощает воспроизводящую силу, когда тело чувствует прикосновение, возникает глупость, наносящая вред воспроизводящей силе. Если позволить этим пяти ворами днем и ночью вредить телу, что же тогда останется от воспроизводящей силы? Если она утекает прочь, духовность неизбежно будет рассеиваться и тело погибает. В поисках Бессмертия нужно стремиться достичь пренатальной жизненности.

В: Что означают термины "заложить основу" (Чжу Цзы) и "Самоочищение" (Лянь Чжи)?

О: Перед "закладыванием основы" духовность блуждает вовне в поисках объектов чувств, жизненность рассеивается и воспроизводящая сила разлагается. Вы должны сублимировать Три Драгоценных Элемента, а именно, воспроизводящую силу, жизненность (Жизненное дыхание) и Духовность, чтобы восстановить первоначальную силу. Основание будет заложено, когда эти Три Элемента соединятся. Только тогда будет достигнуто Бессмертие. Это основание поднимет вас от мирского к Божественному плану, успокоит ваш дух и освободит от пищи и питья на 10 месяцев, позволит отказаться вам от сна на 9-10 месяцев и даст вам невозмутимый дух, который приведет к настоящему спокойствию.

Если Жизненное дыхание "очищено", оно установится, и для поддержания его в течение сотен и тысяч эпох не нужны будут ни вдохи, ни выдохи. Если Духовность очищена, она будет нематериальной, свободной от вялости, вызывающей сонливость, или от возбуждения, вызывающего блуждание. Это закладывание основы даст возможность жизни длиться столько, сколько будут существовать Небо и Земля, и приведет к овладению сверхъестественными способностями, которыми владеют бессмертные. Под закладыванием основы положительной Духовности подразумевается прекращение утечки прочь положительной воспроизводящей силы и создание таким путем Золотого Эликсира.

Тело, сердце и мысль называются Тремя Семействами (Сань Цзя), а воспроизводящая сила, Жизненное дыхание и Духовность называются Тремя Основными Элементами (Сань Юань). Тело, сердце и мысль представляют основу - Чу, а воспроизводящая сила, Жизненное дыхание и Духовность - действие. Соединение Трех Элементов в единое целое создает Эликсир Бессмертия. Тремя Элементами, или факторами, можно управлять и вернуть их к одному Источнику только при условии спокойной и ясной Пустоты. Когда сердце свободно от внешнего, Духовность и Сущность соединяются. А когда тело спокойно, воспроизводящая сила и страсти погашены. Когда мысль доводится до состояния ясности и безмятежности, тогда три фактора смешиваются воедино. Когда страсть и Сущность соединены, это называется соединением Металла (Цзинь) и Дерева (Му). Когда воспроизводящая сила и Духовность соединены, это - смешивание элементов Воды и Огня. Воспроизводящая сила переходит в Жизненность, когда тело недвижимо; Жизненность переходит в Духовность, если сердце спокойно, не возмущено; Духовность возвращается в ничто при

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
неизменности мысли.

Если сердце недвижимо, то три Жизненных дыхания – одна Востока и два Юга – дают соединения до пяти форм. Если тело не двигается, тогда "одно" Жизненное дыхание Севера и "четыре" Запада соединяются до полных пяти. Если мысль недвижима, то центр порождает все 5 Жизненных дыханий. Если тело, сердце и мысль – все недвижимы, тогда Три Семейства встречаются, чтобы породить Бессмертный зародыш. Сначала одна только Жизненность делится на 2 части, положительную и отрицательную, которые, заняв определенные положения, порождают 5 элементов, каждый в определенном месте. После этого элемент Земли способствует тому, чтобы элемент Металла развивался, Деревя – процветал, Воды – остановился, а Огня – заглох.

Лишь Святые и Мудрецы постигли метод переворачивания направления движения Жизни, чтобы вернуть ее к Исходному Источнику. Для восстановления одного Источника они подбирают 5, настраивают 4, собирают 3 и соединяют 2 подразделения одной Жизненности. Потому что если тело не двигается, то воспроизводящая сила обладает достаточной мощностью, чтобы повернуть элемент Воды обратно к ее Источнику. Если сердце не возмущено, то Жизненное дыхание будет достаточно сильным, чтобы повернуть назад элемент Огня. Если Основная Сущность спокойна, то бестелесная душа лежит открытой, чтобы дать возможность элементу Деревя вернуться назад к Источнику. Если страсть утихает, то телесная душа покорена и элемент Металла возвращается. Если 4 элемента (Металл, Дерево, Огонь и Вода) находятся в гармонии, мысль направлена на элемент Земли, и они тогда возвращаются к Источнику. Это является возвращением всех пяти Жизненных дыханий к своему Источнику в мозгу (Ли Вэнь), что означает соединение Трех Сокровищ в одно целое для очищения.

Пять Первоэлементов элементов – это Металл, Дерево, Вода, Огонь и Земля. Четырьмя компонентами являются тело, дыхание, бестелесная и телесная души, символизирующиеся, соответственно, элементами Воды, Огня, Деревя и Металла. 4 кардинальных точки Микрокосмической Орбиты суть: Юг, Север, Восток и Запад. Если 4 компонента объединяются с элементом Земли в центре, который представляет мысль (концентрацию), то это называется гармонией четырех компонентов. Сянь Минь Гуань Цзы сказал: "Когда глаза перестают видеть, тогда сила Духа находится в печени. Когда уши перестают слышать, воспроизводящая сила находится в нижней части живота. Когда язык перестает двигаться, сила духа находится в сердце. Когда 4 органа будут совершенными, 4 компонента объединятся в центре с Землей". 3 элемента – воспроизводящая сила, Жизненность и Духовность. Два элемента – положительный Ян и отрицательный Инь;

В: Си Мин Цзин и Цзин Синь Цей Лунь говорили о блокировании полового канала для очищения алхимического элемента до тех пор, пока ученик не убедится в том, что воспроизводящая сила вырабатывается. Патриарх Лю Сю Ань также сказал: "Если заняты, схватите остаток, чтобы собрать внешний элемент". Ханг Чунг Ли сказал: "Это есть блокирование полового затвора (Ян Гуань, или отверстие на конце пениса)". Чун Сю Цзы сказал: "Сублимируйте элемент до тех пор, пока вы не будете совершенно уверены в нем, и тогда вы будете создавать Истинную Жизненность". Я не знаком с методами блокировки, пожалуйста, научите меня.

О: Лао Цзы сказал: "Низменность является корнем благородства, и низшее является фундаментом для высшего". Постнатальное питание и восстановление подобает низменному и высшему методам. Низменное рассматривается мастером как нечто, что может заставить человека вспыхнуть от стыда, а высшее – нечто, лежащее на земле, что следует поднять. Синь Минь Гуань Цзи сказал: "Бессмертные прошлых времен отказываются открыть это, потому что это было бы очень смешно". Дань Цзинь добавляет: "Говорить о корне (Истоке) Сущности и Жизни и о смертной полости – это заставило бы говорящего вспыхнуть от стыда, и хотя метод очень глубокий, он может вызвать гомерический смех. Если воспроизведения не были очищены, то пренатальная Жизненность не может развиться, и тогда как вы можете собрать Микрокосмический элемент, чтобы использовать вытекающую воспроизводящую силу? Вы должны погрузиться во все. Это, и, когда Микрокосмический элемент будет собран, тогда вы поймете это". Если воспроизводящая и Жизненная силы устремятся наружу, вызывая трепет в вашем теле, нужно прижать средний палец к полости смертности, чтобы установить количество вытекающей и остающейся воспроизводящей силы, и уловить момент, когда она разделена на две части: одну, выводющуюся наружу в виде половой жидкости, могущей создать потомство, и другую, возвращающуюся в канал Ду Мо, где она будет очищена, чтобы перейти в Жизненность, которую в дальнейшем можно преобразовать в Эликсир Бессмертия. Цзин Синь Цей Лунь в гл. II говорит: "Воспроизводящая сила является самым Драгоценным элементом для человеческого тела, в котором заключена сама его Жизнь, и без нее он умирает, потому что она питает и предохраняет корень

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Основной Сущности и Вечной Жизни. Если она истощается, ее надо восстановить процессом воспроизведения. Это называется восстановлением воспроизводящей силы для укрепления мозга". Моя книга написана в форме диалога, и предназначена для использования учениками. Нужно прочесть эту главу очень внимательно. Высокоодухотворенные лица, стремящиеся к постоянному продвижению, достигнут Бессмертия, а те, у которых меньше решимости, смогут по крайней мере удлинить срок жизни и наслаждаться долголетием, потому что эта глава является ценным руководством по улучшению здоровья.

Теперь вернемся к процессу собирания и очищения Микро- космического внешнего алхимического элемента. Действительно ли этот элемент можно создать и какое время лучше всего подойдет для этого? Вы должны знать не только, когда этот элемент создается, но также различать моменты его преждевременного и запоздалого создания. Одно лишь простое собирание недостающей жизненности не даст никакого результата, - вы не избегаете смерти, и долголетние усилия будут напрасны. Поэтому крайне важно создавать и сублимировать Микрокосмический внешний элемент. Бессмертный Цао Хуань Ян сказал: "Даже если вы заняты, расслабьтесь немного для сублимирования внешнего элемента, чтобы собрать пренатальную жизненность из ничего". Лу Цзы сказал: "Не ослабляйте усилий, пока Микрокосмический внешний элемент не будет создан и Духовность не убедится в его наличии". Под этой Духовностью подразумевается знание того, является ли процесс созидания эффективным или нет. Если ощущается недостаток жизненности, вы не должны торопливо набирать этот элемент. Нужно подождать, пока Жизненность полностью разовьется. Только после этого можно преобразовать воспроизводящую силу в Жизненность для укрепления мозга. Жизненности в основном бывает достаточно в вашем теле, но она рассеивается из-за сексуальной несдержанности. Чтобы восполнить эту утечку, нужно использовать Микрокосмический внешний алхимический элемент для воспроизведения Жизненности в достаточном для использования количестве. Если элемент не будет чистым, неподдельным и полным, как же можно будет его использовать для восполнения жизненности? Если сердце объято сексуальным желанием, воспроизводящая сила загрязняется и переходит в постнатальную половую жидкость, которую нельзя применять в качестве Микрокосмического внешнего алхимического элемента. Если Жизненное дыхание будет неполным, тогда элемент будет молодым и слабым и его нельзя будет преобразовать в Эликсир Жизни. Отсюда следует необходимость сублимирования Микрокосмического внешнего элемента. Пенис поднимается и стоит напряженным даже при отсутствии сексуального желания. Это вызывается постнатальной воспроизводящей силой, вибрирующей в теле в поисках выхода, а также неправильной циркуляцией Огня в ходе вашей медитации, которая не достигает пениса и не способна управлять им. Это приводит к необходимости применения метода правильного дыхания для обеспечения циркуляции быстрого Огня вверх и вниз по Микрокосмической Орбите и, таким образом, приведения к неподвижности воспроизводящей силы, что вызывает сокращение пениса, и прекращения утечки Жизненности. Это секрет сублимации, заключается в одном слове - "знание", то есть знание процесса, который зависит от возраста ученика и количества рассеянной жизненности и не должен производиться неосознанно, случайно. Потеря жизненности может быть большей или меньшей, пренатальной и постнатальной. Воспроизводящей Жизненности может быть достаточно или недостаточно, воспроизводящие силы могут быть, а могут и не быть растраченными, поэтому процесс сублимации будет неодинаков для всех учеников.

В: Вы упоминали числа: 36 для каждой фазы или 216 для всех шести фаз поднятия положительного Огня и 24 для каждой или 144 для шести фаз опускания отрицательного Огня. Это составляет 360 для каждого полного цикла обращения по Микрокосмической Орбите. Вы также сказали, что эти числа только символически и не означают отсчета 360 дыханий. На какой основе должна быть произведена сублимация?

О: Число 360 означает как раз количество вдохов и выдохов, образующих ценное дыхание. Подъем воспроизводящей и жизненной сил по позвоночнику называется поднятием положительного Огня, а опускание по передней части тела - спуском отрицательного Огня. При вдохе сердце, Духовность и мысль должны подниматься совместно от основания позвоночника в кардинальной точке А в корне пениса до промежуточных точек В и С, прежде чем достичь точки D, где они задерживаются немного для очищения, и оттуда к кардинальной точке G на верхушке головы. Это включает 6 фаз подъема (ABCDEG) в канале Ду Мо и называется поднятием положительного Огня. При выдохе сердце, Духовность и мысль должны совместно опускаться в мозг в кардинальной точке G до промежуточных точек H и I, прежде чем достичь I, где они немного задерживаются для очищения, а затем идут к А. Это содержит 6 отрицательных фаз опускания по каналу Жень Мо для возвращения жизненности к Источнику и



Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) называется опусканием отрицательного Огня.

Таким образом, положительные подъемы и отрицательные опускания вызываются вдохами и выдохами. Если воспроизводящая и Жизненная силы начинают вибрировать в полости нижнего Дань Тяня, нужно вдохнуть - для запираания (Хо) респираторного механизма, чтобы воздух опустился вниз для создания давления на низ живота. В то же время закатыванием глаз вверх нужно производить подъем воспроизводящей силы от основания к верхушке головы. Когда вы выдыхаете, нужно открыть (Пи) респираторный механизм, чтобы воздух вышел из тела для ослабления давления на низ живота. Одновременно ваши глаза должны следовать спусканию - воспроизводящей силы и Жизненности от верхушки головы до самого низа. Тогда, чтобы замкнуть Орбиту, вы должны обвести глазами круг. Все это обыкновенно называют подъемом положительного и опусканием отрицательного Огней. При этом вдох, замыкание, подъем и открывание, затем выдох и опускание являются фазами алхимического процесса. Что касается "Воздуходувных мехов" (Тэ Хоу), то они применяются для поднятия и опускания. Пренатальная Жизненность создается и накапливается при помощи этого дыхательного процесса, в то время как Огонь и Вода в низу? живота смешиваются. Если воспроизводящая и Жизненная силы не вибрируют в низу живота, то нет необходимости применять Внутреннюю Воздуходувку. Вентилирование производится вдыханием и выдыханием, а так называемые подъем положительного и опускание отрицательного Огней, Котел и Печь вводятся в рассмотрение только после того, как воспроизводящая и Жизненная силы начали вибрировать. 6 фаз каждого Микрокосмического цикла имеют свои постоянные позиции, без которых Эликсир Бессмертия не может быть приготовлен. Они начинают подниматься из полости смертности А - в корне пениса) в D и G, являющиеся первым, вторым и третьим положениями при подъеме, и затем й опускаются вниз из G на верхушке головы в I и A, являющиеся первой, второй и третьей позициями при спуске. Все они являются шестью фазами Микрокосмической Орбиты.

Процесс собирания Микрокосмического внешнего алхимического элемента заключается в следующем: когда воспроизводящая и Жизненная силы завибрируют, надавите средним пальцем на полость смертности, и как только их механизм начнет двигаться, вдохните и выдохните, чтобы создать "Легкий ветерок" (Сань Фэн, или вентилирование), который побудит пренатальные всепроизводящую и Жизненную силы подняться вверх по Ду Мо и вниз по Жень Мо, чтобы совершить полное вращение. Ваши глаза, голова и ноги должны способствовать этому необычному опыту, являющемуся одним из самых трудных для начинающих. Однако, выполнив его несколько раз, вы будете бессознательно принимать правильные положения, даже не зная, почему и что побуждает к этому.

Когда Колесо Закона (Фа Лунь), или Микрокосмическая Орбита, совершает оборот, это заставляет воспроизводящую и Жизненную силы идти вниз в канал Жень Мо, чтобы вернуться в нижний Дань Тянь. Это совершается автоматически. Тогда в чем же трудность? Никогда не пытайтесь собрать свежий воздух, чтобы восполнить рассеяние воспроизводящей силы и восстановить Жизненность в теле. Это было бы совершенной бессмыслицей. Нужно попросить просвещенного мастера научить вас Легкому ветерку (Сань Фэну), Воздуходувным мехам (То Хоу), запираанию и отпираанию (Хо Пи), шести фазам (Лю Хоу), поднятию положительного (Цзинь Ян), опусканию отрицательного элемента и очищению (Му Ю).

В: Вы сказали, что Легкий ветерок, применение Воздуходувных мехов, запираание и открывание, 6 фаз подъема положительного и опускания отрицательного Огней, очищение - все это относится к Микрокосмическому очищению. Мне это ясно, но я боюсь, что ученики столкнутся с трудностями при освоении этого. Я надеюсь, что вы разъясните все в книге на благо будущим поколениям, чтобы сомнительные учителя и самозванцы не смогли бы обмануть и повести по ложному пути.

О: Легкий ветерок - это постнатальные вдох и выдох через ноздри. Каждое поступление свежего воздуха толкает вверх положительную Жизненность в канале Ду Мо. Это называется поднятием. Последующий выдох снимает давление, и Жизненность идет вниз по каналу Жень Мо. Это называется опусканием. Каждый подъем происходит от основания позвоночника к Ли Вэню, или мозгу, а каждое опускание происходит от мозга до полости смертности Шэнь Си в основании пениса. Все это называется Легким ветерком.

Воздуходувные меха, или волюнка, действуют внутри тела. Их нельзя обнаружить при отсутствии воспроизводящей и Жизненных сил, и они дают о себе знать лишь тогда, когда Жизненность вибрирует под пупком. Мешок волюнки расположен сверху, а трубка внизу. Расстояние между ними примерно 8.4 дюйма. Мешок и Основная Сущность находятся в одном и том же месте - в сердце, а трубка там же, где и Жизнь, - под пупком. Если вдохнуть постнатальный свежий воздух, то пренатальная Жизненная сила поднимается по

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
каналу управления Ду Мо. Это – процесс запираания, состоящий из выдыхания свежего воздуха, запирающий респираторный механизм, так что воздух в теле опускается вниз, выталкивая пренатальную жизненную силу и прочищая, таким образом, психические каналы. Это побуждает жизнь, находящуюся внизу, соединиться с Основной Сущностью, расположенной сверху. Когда постнатальный свежий воздух выдыхается, тогда пренатальная жизненная сила, освобождаясь теперь от давления, опускается вниз в канал Жень Мо. В этом заключается процесс открывания (Пи) – воздух выбрасывается ноздрями, чтобы дать возможность пренатальной жизненной силе вернуться к своему источнику под пупком, очищая все психические каналы. Это побуждает Основную Сущность, находящуюся сверху, соединиться с жизнью, находящейся внизу. Во время процесса сублимации нужно перекачивать свои глаза (под закрытыми веками), чтобы последовательно увидеть четыре кардинальные точки А, D, G, I и А. Это называется внутренним и внешним Хо Пи (то есть внутренней жизненной силой и внешним воздухом), который действует подобно Воздуходувным мехам. Хотя механизм тот же самый, однако воздух в теле действует иначе, чем в Воздуходувных мехах. Когда возникает Внутренний ветерок, глаза вращаются, чтобы посмотреть на четыре кардинальные точки А, D, G, I, и в то же время, когда Сущность и Жизнь в теле меняют места в течение процессов запираания и открывания, последние приводят в движение воспроизводящую силу, которая автоматически преобразуется в жизненность, циркулирующую вверх и вниз. Даже сам ученик не понимает, почему его голова, глаза, конечности и дыхание действуют именно таким образом, потому что каждый вдох, сопровождаемый запираанием, и выдох, следующий за открыванием, совершаются спонтанно. Естественными шестью фазами движения циклического процесса являются: подъем от А, очистка в D, остановка в G, очищение в I и возвращение в А. Они порождаются вдохом, вызывающим подъем, и выдохом, стимулирующим опускание. Таким образом, подъем от А до D и С включает первый, второй и третий этапы опускания. Поэтому Дань Цзинь говорит: "Выполните 3 фазы вверх по спине и следующие 3 фазы вниз по передней стороне тела, подхватите вверху и верните жизненную силу обратно в нижний Дань Тянь". 6 фаз поднятия положительного Огня от А к В, С, D, Е, F являются положительными. Положительным числом является девятка, а суммарное число всех шести положительных фаз для 4-х сменяющихся сезонов  $9 \times 6 \times 4 = 216$ . 6 фаз опускания его отрицательного компонента от G к H, I, K и I будут отрицательными. Отрицательным числом является шестерка, поэтому суммарное число всех шести отрицательных фаз есть  $6 \times 6 \times 4 = 144$ . Поскольку две кардинальные точки D и I оставлены для чистки и очищения и поэтому не были учтены, то фактически полное положительное число будет 120. Таким образом, подъем и опускание включают в себя 300 дыханий, но это является лишь символическим значением, но отнюдь не фактическим счетом. Мой мастер Ляо Кун сказал: "Практикуйте это каждое утро и каждый вечер для избежания риска (Вэй Сянь) случайной поллюции ночью".

В: Каждый день я вращаю Водяное Колесо (Хо Гэ), то есть микрокосмическую Орбиту, но еще не могу остановить произвольную эмиссию. В чем причина?

О: Согласно вашему утверждению, у вас происходит бесцельное вращение пустых Водяных Колес. Вы раньше спрашивали о Легком ветерке, о применении Воздуходувки, запираании и открывании, шести фазах подъема и опускания, чистке и очищении. Эти этапы включаются в каждый вдох и выдох. Метод начинает входить в силу, когда пенис напряжен ночью, и он заключается в блокировании полового затвора при помощи точечной концентрации, с целью подвести Духовность в полость жизненности под пупком. Это аналогично действию кузнеца, использующего свои меха. Воздух раздувает Внутренний Огонь, который, разгораясь, преобразует воспроизводящую силу в жизненность, а она собирается и направляется вверх и вниз по микрокосмической Орбите. А вы тем временем сидите неподвижно, закрываете глаза и затем совершаете 360 раз подъемы и опускания. Это совершенно бесцельное вращение пустого Водяного Колеса и отнюдь не является правильным методом приготовления Золотого Эликсира. А происходит это от того, что когда вы приступаете к медитации, ваш ум не освобожден от мысли, которой вас учили: для достижения ментального спокойствия вам только и надо сделать 360 оборотов. Но ваше тело теперь настолько слабое, что если вам не удастся восстановить воспроизводящую силу, вы просто не сможете улучшить свое здоровье.

## ГЛАВА V. БЫСТРЫЙ И МЕДЛЕННЫЙ ОГНИ

Быстрым и медленным Огнями является постнатальное тепло, используемое для лечения болезней и продления жизни, а также для соединения Солнца с Луной. Здесь Солнце символизирует положительный элемент (Ян), а Луна –

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) отрицательный (Инь). Напомним, что пренатальный и постнатальный Огни являются, соответственно, духовным, или положительным Огнем, который существовал до рождения, а его испорченный компонент, или искаженная составная часть, или негативный Огонь (постнатальный) – после рождения. Рассматриваемый метод состоит в применении постнатального Огня, чтобы вывести пренатальный Огонь, так чтобы оба соединились для извлечения из еды и питья Сладкой Росы (Гуань Лу, или чистой слюны), которая, опускаясь по каналу жень Мо, преобразуется в отрицательную воспроизводящую силу и помогает ее вырабатывать. Медленный Огонь создается при помощи медитативного метода, заключающегося в том, чтобы, закрыв глаза, привести ум в такое состояние, при котором он, будучи пустым, не переставал бы работать и который, хотя и излучает, но не продолжает существовать, не являясь при этом забытым или истощенным. Время, отведенное для применения быстрого и медленного Огней должно находиться в отношении 3:7. Мой мастер, обучая меня применению быстрого и медленного Огней, сказал: "Быстрый Огонь сдвигает, устраняет, а медленный – успокаивает". Оба Огня применяются для преобразования .загрязнения во внутренностях в слезы, выводящиеся, чтобы достичь гармонии четырех компонентов – тела, дыхания, бестелесной и телесной душ, символизируемых, соответственно, Водой, Огнем, Деревом и Металлом, союза пяти элементов – Металла, Дерева, Воды, Огня и Земли – и их возвращения к своему Истоку, и для оборачивания назад внутреннего Света, чтобы осветить себя внутри. Это соединяет между собой Солнце и Луну, то есть две части одной Жизненности: положительной Ян и отрицательной Инь. Никто из известных Бессмертных на Земле не болел туберкулезом, а также не принимал лекарств для излечения болезни или исправления своего здоровья. Теперь, когда вы решили добиться Бессмертия, нужно быстро уничтожить все ? болезни, дремлющие в теле, после чего совсем не поздно будет практиковать Дао. Святые и Мудрецы древности никогда не ждали, пока болезнь проявится. Они лечили ее еще в скрытом состоянии. Если вы взглянете на людей, то они покажутся здоровыми; однако они страдают от болезней, которые еще не развились. Достоинно сожаления, что люди только и ищут удовольствий, не сознавая ошибок и заблуждений, проявляя глупость, увлекаясь крепкими винами, наслаждаясь возбуждающей музыкой и танцами. Они не отдают себе отчета, что могут испортить привлекательными формами – зрением, музыкой и песнями – слух и что, ложась в постель пьяными и переполненными пищей, они рассеивают свою воспроизводящую силу. Заболев же, люди устремляются к врачам, когда, в сущности, бывает уже поздно, не понимая, что болезни вызываются избытком пищи, питья и удовольствий. Они не сознают, что внутренние болезни скрыты в их телах. Поэтому даже до того, как болезни возникли, вы должны использовать медленный и быстрый Огни, чтобы вырвать их корни. В повседневной деятельности чувства (удовольствие, гнев, сожаление и радость) вызывают болезни: удовольствия сказываются на сердце, гнев – на печени, сожаление – на телесной душе и радость – на бестелесной душе. Так поражаются все внутренности. Не пренебрегайте кажущимися незначительными корнями болезней, ибо когда болезнь проявится, с ней уже трудно будет справиться. Прежде, чем болезни проявятся по-настоящему, от них можно избавиться через глаза (применение быстрого и медленного Огней, преобразующих загрязнение в теле в слезы). Как же тогда болезнь сможет развиться? В период развития зародыша в материнской утробе, в первой фазе Небеса снабжают его элементом Воды в зрачках глаз, которые связаны с почками. Во второй фазе Земля создает элемент Огня в уголках глаз, связанных с сердцем. В третьей фазе Небеса создают элемент Дерева в радужной оболочке глаза, связанной с печенью. В четвертой фазе Земля производит элемент Металла в белках глаз, которые связаны с легкими. В пятой фазе Небеса производят элемент Земли в верхних и нижних веках глаз, связанных с желудком. Таким образом, Сущности всех пяти внутренних органов находятся в глазах, в то время как первоначальная Духовность, хотя и расположенная в мозгу, также проявляется через орган зрения. Все тело отрицательно, за исключением глаз, которые положительны. И из-за этого меньшего количества положительного Ян в глазах человек не оказывается во власти отрицательного. Положительное Ян нужно использовать в начале алхимической тренировки, чтобы вырвать корни скрытых болезней, которые скопились в теле. Быстрый Огонь используется, чтобы переместить Огонь Духовности в Печь (под пупком), и древними он назван "перемещающим Огнем". Под "перемещением" или "сдвигом" подразумевается, что внутренний Огонь поднимается, так что внутренний и внешний Огни начинают воздействовать друг на друга для расширения всех замусоренных психических каналов и очищения их от завалов. Поскольку положительный Огонь сильнее воспроизводящей силы, то он передвигает ее во все части тела, чтобы убрать все загрязнения и воспрепятствовать развитию болезни.

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)

Вы можете применять кристаллический шарик гипнотизера или вообще любой круглый предмет, чтобы с ним практиковаться утром и вечером. Сначала сядите в позе медитации, пока ваш ум не установится, и тогда поместите перед собой кристаллический шарик, не слишком далеко или близко, не слишком низко или высоко, а как раз на одном уровне с точкой посреди глаз. Пристально смотрите на шарик, и через некоторое время у вас из глаз потекут слезы; они соленые, плохо пахнут и являются остатком внутреннего засорения, подобно слезам, вызываемым чувствами и эмоциями.

После применения этого "сжигающего Огня" для удаления Латентных (скрытых) болезней вы должны немедленно применить медленный Огонь для успокоения зрачков, которые, в противном случае, могут быть повреждены внутренним жаром. Для медленного Огня помогите психическим каналам, которые были расширены, сжаться так, чтобы дыхание, распространившееся по всем частям тела, могло вернуться к своему Исходному пункту под пупком. Этот медленный Огонь называется "Успокаивающим Огнем", и свойством его является приведение к неподвижности. Вы должны применять его, полностью закрыв глаза и сконцентрировавшись на точке между ними, чтобы передвинуть дыхание в нижний Дань Тянь. Эта концентрация должна продолжаться, пока представление о самом себе и о других полностью не уйдет, а ум и тело не перестанут существовать. Только тогда ваша концентрация будет эффективной. При выполнении этого упражнения ваш язык должен затыкать Небесный Водоем в небе. Со временем Сладкая Роса, вкусом похожая на мед, пойдет вниз по каналу Жень Мо в горле, пока не достигнет полости нижнего Дань Тяня, где перейдет в отрицательную производящую силу, которая затем "опускается в яички, где она создает сперматозоид. Поэтому чистая слюна является Драгоценной вещью, сохраняющей вашу физическую силу; она требует особой заботы о себе. Если слюна хорошая, то элемент Воды в низу живота будет полным и это приведет к тому, что глаза будут блестеть, а зрачок и белок будут четко очерчены. Когда болезни еще находятся в теле в скрытом состоянии, тогда зрачки не будут ясными, а на белках выступают красные и желтые черточки. Нужно практиковать, пока глаза не станут такими, как у здорового ребенка: с яркими зрачками, окруженными голубоватыми белками. Только тогда вы освободитесь от скрытых болезней. Физиология утверждает, что при формировании зародыша первыми появляются глаза, а зрачки на 12 дней позднее. Анатомия говорит, что слезы образуются из жидкости, омывающей глазные яблоки, и что под носовой полостью имеется проход, проводящий слезы и выделяющий в носу, соединяющийся с внутренними органами. Именно через этот проход изгоняются внутренние, скрытые болезни. Других каналов, пригодных для этой цели, в теле нет. Время, устанавливаемое для применения быстрого и медленного Огней, должно быть пропорционально отношению 3:7. После получения указаний от моих мастеров Ляо Жэня и Ляо Куна относительно возбуждения быстрого Огня, я смотрел на горящую палочку воскурения, которую впоследствии заменил кристаллическим шариком, и закрывал глаза, чтобы создать сфокусированную концентрацию и получить медленный Огонь для снижения Жизненного дыхания в сердце и успокоения моего духа и интеллекта. В результате мои уши перестали слышать, а дыхание сделалось как очень тонкая нить, казавшаяся вообще не существующей, но которая присутствовала, пока мои мысли не прекратились, а все чувства и эмоции не исчезли. Тогда элемент Огня в моем сердце пошел вниз, в то время как элемент Воды в низу живота стал спонтанно подниматься. Кончик языка касался неба, и обе железы выделяли много слюны, и вскоре мой рот наполнился ею. Она была сладкая, как мед. Одним глотком я опустил ее вниз, заставляя низ живота сильно вибрировать. Внезапно мой ум и интеллект стали тихими и пустыми, и сперва мои конечности, а затем и все тело исчезли, не оставив никакого следа от меня. Как нечто, достигшее своего предела, за этим крайним спокойствием и тишиной последовало движение, и совершенно неожиданно сильно завибрировала Жизненная сила, заставив мой пенис стоять напряженно. Это доказывает, что реальный Огонь, оставившийся спящим некоторое время, начал двигаться сам по себе.

В: Все даосские книги говорят об алхимическом элементе, но не упоминают об Огне. Не могли бы вы объяснить "фазы Огня" (Хо Хоу), чтобы будущие ученики не запутались.

О: "Фазы Огня" - это общий термин. "Огонь" представляет внутренний жар, а "фазы" - 6 этапов очищения Огнем. Здесь слово "Огонь" имеет 18 значений, которые соответствуют идущим по порядку этапам очищения. Поэтому исполняемая им роль будет разной для каждого этапа. Если вы не получили указаний от просвещенного мастера, то никогда не уясните себе все это. Фазы Огня, то есть этапы очищения Огнем и создание алхимического элемента, идут в определенной последовательности, и их нельзя смешивать. Это подобно изготовлению кирпича. Глина сперва смешивается с водой и затем обжигается на огне, чтобы получить кирпич. Если кирпич не обожжен на огне, он превратится в месиво под действием дождя. Точно так же алхимический элемент

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
можно собрать только после очищения Огнем воспроизводящей силы. Только тогда из него можно получить Золотой Эликсир. В противном случае он распадается Фэн Хо Цзин говорит: "Когда в текстах применяются такие выражения, как "возбуждать Огонь", "ввести его в ...", "воздействовать Огнем на Огонь" и "останавливать его", то все это означает Огонь, создаваемый дыханием. Когда встречаются такие выражения, как "заморозить Огонь", "ввести его в ...", "уменьшить его", "сдвинуть Огонь", "Огонь в своем собственном доме", "Огонь сердца", то все они выражают Огонь, получаемый из Духовности. Когда применяются такие выражения, как "циркуляция Огня", "собрание его", "поднятие его", "Огонь в помещении Воды", "отрицательный Огонь", "Огонь, погруженный в Воду" и "Огонь в Печи", то все они выражают Огонь, получаемый из пренатальной Жизненности. Огонь, рожденный дыханием, преобразует воспроизводящую жидкость, получаемую в результате переваривания пищи, в воспроизводящую силу. Огонь, получаемый из Духовности, преобразует воспроизводящую силу в Жизненность. Огонь, получаемый от пренатальной Жизненности, очищает дыхание и вносит вклад в проявление Духовности. Духовный огонь сублимирует ее, и она вернется к состоянию Ничто. Таким образом, от начала до конца, успешная практика по достижению Бессмертия выполняется при помощи Огня". Без объяснения просвещенного мастера очень трудно понять все эти 18 фаз Огня.

В: Не объясните ли эти 18 фаз одну за другой?

О: "Зажигание Огня" совершается дыханием через нос, и оно подразумевает вдох и выдох, в течение которых производится и собирается небольшое количество лекарства (Сяо Ляо, или Микрокосмического алхимического элемента). Воздух, проходящий вниз и вверх в теле, называется "Легким ветерком" (Сань Фэн). Когда каждое дыхание входит в тело, ваша концентрация заставляет воспроизводящую силу спускаться по каналу вниз, в полость смертности. Эта ваша концентрация вращает колесо Закона (то есть совершает движение по Микрокосмической Орбите). Огонь, зажженный дыханием, первоначально хотя и ощущаемый, должен рассматриваться как нематериальный (то есть на него не надо обращать внимания), потому что если вы будете цепляться за него, он может сделаться опасным. Чтобы быть эффективным, он должен рассматриваться как несуществующий, но который тем не менее существует. При этом благоприятствующем условии воспроизводящая сила вынуждена вернуться в нижний Дан Тянь.

Большинство учеников терпит поражение в своей тренировке из-за того, что они не знают, как управлять этим Огнем, усиливающим как раз те страсти, которые они стремятся подавить. Из-за этого многие религиозные люди нарушают правила чистой жизни и совершают аморальные действия, легко избегаемые мирскими людьми. Механизм подъема и опускания воспроизводящей силы по Микрокосмической Орбите называется "запиранием" и "отпиранием". Когда внешний воздух вдыхается, он достигает низа живота и толкает вверх Жизненную силу. Это механизм закрывания дыханием, при котором воздух идет вниз, в то время как внутренняя Жизненность поднимается вверх к голове. При выдохе наружный воздух выбрасывается из нижней части живота, в то время как Жизненная сила, освобожденная теперь от давления, возвращается в низ живота. Это и есть открытие механизма дыхания, при котором наружный воздух выбрасывается, а Жизненность опускается вниз, а также "Флейты без отверстия", на которой играют в "обратном порядке" (читатель не должен смешивать этот даосский термин с аналогичным термином Чаня и Дзэна. Это есть идиоматическое выражение для "Флейты без отверстия", которое выражает ум, закрытый для всех восприятий, связанных с органами чувств, и создающий мелодию, доступную лишь для просвещенных людей. Тот, кто достиг "Флейты без отверстий", понимает Дхарму ума, представленную в трех томах нашей книги "Учения Чань и Дзэн").

При отсутствии возбуждения мысли, когда пенис стоит напряженным, ученик должен вдохнуть внешний воздух, который, достигая полости смертности (в основании пениса), заставляет там отрицательное Жизненное дыхание подняться по каналу Ду Мо к центру Жизненности (нижнему Дань Тяню). После этого он должен выдохнуть, чтобы отрицательное Жизненное дыхание из центра Цзян Гуна (солнечного сплетения) опустилось к нижнему Дань Тяню. После многократного повторения этого упражнения пенис сократится и вернется нормальное положение, и ученик будет себя чувствовать очень хорошо. Таким образом, каждый вдох и выдох встряхивают поле Эликсира (нижний Дань Тянь), связанное с яичками половым переходом (Чунь Сянь - половой канал, идущий от яичек через смертную преграду в основании пениса к половому затвору в кончике пениса), через который отрицательная воспроизводящая сила достигает их, чтобы перейти в сперму. Эта жидкость содержит сперматозоиды, и если следовать обычному мирскому пути, то она вытечет наружу, чтобы произвести потомство. Но, если этот ход будет заменен на обратный, она внесет свой вклад в создание Золотого Эликсира. Вопрос лишь в том, следовать ли .

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
обычному для мирян пути или повергнуть его обратно, и этого обычный человек не может понять. Поэтому настоятельно необходимо обратиться к просвещенному мастеру, чтобы не погубить свое будущее.

В: Что понимают под выражением "вести Огонь"?

О: Когда вы вдыхаете и выдыхаете, ваша концентрация заставляет воспроизводящую силу подниматься и опускаться по Микрокосмической Орбите, медленно поворачивая, таким образом, Колесо Закона. Счет от 1 до 10 и затем от 10 до 100 дыханий; при этом сердце (ум) следует счету с целью предотвратить блуждание ума по окружающему пространству. Если сердце и дыхание действуют в- унисон, это называется "запиранием сердца обезьяны" и "связыванием скачущей лошади интеллекта". Дань Цзын говорит: "Пусть мысли приходят и уходят. Наблюдай, не привязываясь и не цепляясь к ним. Это будет правильной тренировкой. Все привязанности ведут к смерти, но инертность ведет к ложной Пустоте. Внимательность должна уступить дорогу бездумью, так что сердце (место пребывания Сущности) будет пустым от всяких волнений и возмущений и сгинет бесплотным и духовным, выше рождения и смерти. Если вы хотите избавиться от неприятных мыслей, нужно придерживаться правильного сознания, и тогда эти мысли сами прекратятся, так что ваше сердце будет как яркая Луна в пространстве: чистая, незапятнанная, без всяких чуждых вкраплений".

Когда сердце привыкнет к этому состоянию, оно освободится от иллюзий, достигая апогея в смерти сердца и в воскрешении духа. Ибо если Духонность не устанавливается, то Свет Основной Сущности не даст о себе знать, а\* если интеллект не заморожен, то страсти нельзя вырвать из себя. В этом состоянии спокойной ясности, когда самое сокровенное вибрирует само по себе, вы должны без промедления воспользоваться его вибрацией, чтобы собрать Микрокосмический алхимический элемент. Это называется "ведением Огня" (для собирания элемента).

В: Каждые вдох и выдох вызывают подъем и опускание Жизненного дыхания. Вы говорили о "замораживании дыхания", а теперь вы упоминаете о "ведении Огня". Мне не ясно. Объясните все это полностью.

О: Вы неправильно поняли мои указания. Вначале первый : подъем и опускание Жизненного дыхания, поворачивающие, Колесо Закона, служат для отождествления процесса мышления с вращением Колеса, чтобы прекратить все блуждания мысли. Тогда следующие вдыхания и выдыхания, направляющие Жизненное дыхание вверх и вниз, чтобы завершить полную Орбиту, останавливая этим поднятие пениса, будут предотвращать утечку половой жидкости. Но это должно быть произведено только после того, как будет собран алхимический элемент. Эти два рода дыхания вызваны единственной мыслью: "вести Огонь", чтобы повернуть Колесо Закона с двойной целью - остановить блуждание мыслей и предотвратить утечку воспроизводящей жидкости.

В: Что вы подразумеваете под "остановкой Огня"?

О: Под "остановкой Огня" подразумевается прекращение всех алхимических дыханий. Хотя практикующий продолжает дышать как обычно, он не должен применять вдохи и выдохи для возбуждения внутреннего Огня, который тогда прекратится сам собой.

В: Почему прерывается алхимическое дыхание? О: Если низ живота полон воспроизводящей силы, внутренний Огонь останавливается путем прекращения всякого алхимического дыхания через нос. Патриарх Чжэн Ян сказал: "Если алхимический элемент созрел, тогда использование Огня надо прекратить, потому что продление Огня может его испортить". Бессмертный Чун Сюй сказал: "Только когда наступит время для остановки Огня, можно собирать Микрокосмический алхимический элемент для осуществления прорыва". Время для прекращения Огня наступает после того, как Золотой Свет покажется два раза. Это будет временем для собирания Микрокосмического алхимического элемента путем прекращения всякого алхимического дыхания через нос. Если ученик ждет третьего проявления Золотого Света для остановки Огня, он пропустит знак и Микрокосмический элемент будет испорчен. Огонь нужно остановить до собирания Микрокосмического элемента для прорыва. После второго появления Золотого Света элемент должен быть собран для полного восстановления воспроизводящей силы, жизненности и Духовности. Если дыхание через нос применяется во время собирания элемента, то последний будет готов рассеяться ночью, потому что вдыхаемый и выдыхаемый воздух может встряхнуть и испортить воспроизводящую и Жизненную силы. Поэтому надо прекратить всякое алхимическое дыхание через нос, чтобы остановить Огонь.

В: Если не производятся алхимические вдохи и выдохи, тогда как же смогут воспроизводящая и Жизненная силы подниматься и опускаться по Микрокосмической Орбите?

О: Хотя дыхание через нос не используется алхимически, внутреннее Жизненное дыхание в теле будет проталкиваться вверх и вниз путем концентрации ученика. Таким образом, каждый подъем и опускание Жизненного дыхания

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
согласуются с его волей и поворачивают Колесо Закона. Только это может быть названо "остановкой Огня" для сбора алхимического элемента.

В: Что понимают под "воздействием Огня на Огонь"?

О: Это применение вдоха и выдоха для сбора алхимического элемента, приводящее воспроизводящую и Жизненную силы в Печь в нижней части живота при помощи легкого ветерка. Это означает управление воспроизводящей силой, и такой процесс называется "воздействием Огня на Огонь". Элемент Огня в воспроизводящей силе, Жизненности и Духовности движется от А к D (для очищения) и затем к G, где он немного задерживается и называется восходящим положительным Огнем. Затем он начинает движение от G к i (для очищения) и потом останавливается в А. Он становится нисходящим положительным Огнем. Таким образом, его движение, задержка (Чжу), возобновление движения (Цзы) и остановка (Чжи) являются четырьмя фазами алхимического процесса, включающего в себя оба этапа очищения. Практикующие должны продумать все это, чтобы ясно представить себе весь механизм. Каждый цикл от А к D, G и обратно к А включает поднятие и восхождение положительного Ян и опускание отрицательного Инь, закрывание и открывание Воздухоудных мехов, 6 фаз Орбитального движения и собирание и очищение алхимического элемента. От того, до какой степени практикующий поймет все это, зависит, полностью ли он освоит метод. Следовательно, ему надо встретиться с просвещенным мастером. Если вы не встретили Учителя и можете полагаться лишь на свой собственный интеллект при изучении даосских писаний и если во время восхождения положительного Огня вы только отсчитываете 180 раз 9x4x5 фаз от А к В, С, Е и G, а во время опускания его отрицательного двойника 120 раз 6x4x5 фаз от С к Н, К, I, не понимая процессов запирания и отпирания в механизме дыхания и 6 фаз алхимического процесса, завершающих эффективную работу движения по Микрокосмической Орбите, тогда вы просто потерпите неудачу в своей практике "воздействия Огнем на Огонь", и все ваши усилия будут бесплодными.

В: Фэн Хо Цзин перечисляет 7 типов Огня. Что подразумевается под "замораживанием Огня"?

О: "Замораживание Огня" означает замораживание Духовности и приведение ее в полость Жизненности. Дань Цзин сказал: "Все мастера учат лишь замораживанию, или фиксированию Духовности в полости Жизненности; фиксирование Духовности заключается в концентрации, приводящей к тому, что веки обоих глаз смыкаются друг с другом с предельной плотностью. Это называется "замиранием духовности", "взглядом назад", "соединением Солнца с Луной", чтобы вернуться к пренатальному состоянию, при котором, находясь еще в утробе матери, оба глаза зародыша еще согласованы, а Сущность и Жизнь еще Едины. При рождении Сущность и Жизнь разделяются надвое и, таким образом, перестают быть Едиными. "Замораживание Огня" означает, что оба глаза согласованно смотрят вниз в полость Жизненности (нижний Дань Тянь), которая называется Затвором Жизни (Мин Мэнь) и находятся позади и ниже пупка, и ниже - перед и между почками. Расстояния от нее до передней и тыльной сторон живота находятся в соотношении 7:3. Она связана сверху с Ли Вэнем (мозгом), а снизу - с подошвами ног, будучи источником пренатального Дао, или Бессмертия. Поэтому сказано: "Эта полость не является материальной, и в ней осуществляется единение мужского (Цянь) и женского (Кунь) начал. Она называется полостью духовной Жизненности, содержащей оба элемента воспроизводящей силы: Огня и Воды. Древняя медицинская наука называла ее "Затвором Жизни". Мой мастер Ляо Кун говорил: "Когда кровь достигает этой полости, она переходит в отрицательную воспроизводящую силу, прокладывая себе путь в яички". Ученики должны знать: чтобы подвести Духовность в полость Жизненности и задержать ее там, практикующий должен сидеть в медитации в тихой спокойной комнате, обратив глаза назад, чтобы смотреть в ту полость, осознавая ее, но не привязываясь к ней, то есть он сперва чувствует ее присутствие, а затем забывает о ней. При фиксации Духовности в этой полости ум практикующего должен быть пустым, то есть свободным от чувственных восприятий и не привязанным ни к форме, ни к относительной пустоте - для сохранения полнейшей тишины и отсутствия материальности. На этом этапе ощущается лишь дыхание, при полной внутренней гармонии между верхней и нижней частями тела, проявляющейся в невыразимо приятном ощущении. Внезапно глаза покажутся спадающими с лица в полость нижнего Дань Тяня, создавая ощущение, что тело больше не существует и что Истинная Жизненность наполняет место обитания Духовности, которая в дальнейшем будет удерживать ее.

В: Что подразумевают под "проведением Огня"?

О: Это положительный Огонь, о котором дано разъяснение в главе VI. В главе IV уже рассматривалось собирание микрокосмического внешнего алхимического элемента, чтобы вернуть его обратно в Печь (в нижней части живота). Поскольку этот элемент еще не сублимирован при помощи Огня, он может утечь

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
прочь, подобно чаю, непрерывно наливаемому в чашку, которая в конце концов переполняется, и чай выливается наружу безвозвратно. Положительный Огонь может преобразовать в Печи алхимический элемент в Жизненность, чтобы прекратить ее утечку.

Этот этап имеет гораздо большее значение, чем просто собирание элемента (см. гл. IV). После собирания и удерживания внешнего алхимического элемента, как было описано выше, практикующий, сидя в медитации, должен закрыть глаза, вращать ими слева направо 9 раз и затем приостановиться, чтобы посмотреть, не открылся ли Затвор Внутреннего Круга Света. Если нет, то нужно немного подождать и затем закрыть глаза, чтобы сделать вторично также 9 движений глазами, и опять остановиться, чтобы узнать, не появился ли Свет и не открыл ли он свой Затвор. Если снова нет, то он должен продолжать, делая то же число оборотов по третьему и четвертому разу. Таким образом, он делает 4 раза одно и то же число вращений. Это и является "приведением в движение Огня".

В: Что вы понимаете под "опусканием Огня"?

О: "Опускание Огня" - это действие, заставляющее Огонь уходить. Тан Чинг сказал: "Подъем положительного Огня совершается за 36 оборотов, а опускание отрицательного - за 24 оборота". При опускании отрицательного Огня, чтобы открыть Затвор, практикующий должен вращать глазами от G обратно к D и A 6 раз. Нужно закрыть глаза и посмотреть на Внутренний Круг Света. Видя, что Затвор еще не открыт, он должен сделать это еще 4 раза. Это и есть "опускание Огня". Только глаза являются положительными, а все остальное тело отрицательно. И эти положительные глаза со временем преодолевают отрицательное тело, так что положительное начало (Ян) будет день ото дня развиваться, а отрицательное начало (Инь) - соответственно уменьшаться, пока все тело не сделается положительным. В тексте сказано: "Пока отрицательное начало не будет полностью изгнано, Бессмертие не достигается". Термин "сдвигание Огня" разъяснен выше - это изменение, не связанное с движением, то есть трансмутация, производимая быстрым Огнем, в результате которой ничто больше не будет иметь формы и размера (при рассмотрении хоть с близкого, хоть с далекого расстояний). Она также исключает любые нечистоты остаточных элементов. Термин "успокоение Огня" означает осуществление неподвижности (см. выше) при полном отсутствии мысли о себе или о чем-нибудь другом, чтобы обеспечить Пустоту тела и интеллекта. Тогда совершенно внезапно практикующий вдруг почувствует, как будто он выходит из своего физического тела, чтобы посмотреть на свое подлинное лицо. Только это можно назвать Истинным Достижением.

В: Что вы понимаете под выражением "Огонь в Ли" (то есть "Огонь в Доме Огня")?

О: Сердце является Домом Огня. Когда оно возбуждено, пенис стоит напряженным, хотя мысли и отсутствуют. Это является настоящим Огнем в Доме, который поднимает пенис, и это не тот положительный Огонь, вибрирующий в часы жизни Цзы (между 11 вечера и 1 часом ночи), когда пенис находится в состоянии эрекции. Если вы будете собирать алхимический элемент в этот неподходящий момент, он будет слишком незрелым, потому что Жизненность не будет полной и может легко рассеяться. Этот элемент следует собирать только тогда, когда пенис стоит в состоянии эрекции в час жизни Цзы, и это следует делать быстро, потому что данное время является единственно подходящим. Если упустите момент, то элемент состарится и станет бесполезным, потому что Жизненность рассеется после прохождения Огня в Собственном Доме.

В: Что такое "Огонь сердца"?

О: Когда глаза блестят и сердце вибрирует от страсти, это называется "главным Огнем" (Сань Хо), или Огнем сердца. Это плохой Огонь, возникающий от мыслей, и практикующий должен избегать его. Когда глаза видят представителя противоположного пола, это возбуждает дурные мысли, в сердце возникает влечение, и поднимается пенис. Если практикующий в этом случае попытается собрать алхимический элемент, то нечистая воспроизводящая жидкость создаст иллюзорный элемент, похожий на футбольный мяч, после многих ударов постепенно теряющий воздух и сморщивающийся. Подобно этому, когда мысли увеличивают плохой Огонь, становящийся все более интенсивным, пенис будет подниматься все чаще.

Если вы ошибочно подумаете, что при этом создается алхимический элемент, и будете стремиться собрать его, все усилия будут бесплодны и вы лишь причините себе вред. Ваше тело будет казаться сильным, пока длится этот плохой Огонь. Но ваше здоровье будет терпеть ущерб и фактически будет все ухудшаться. Вы не только не достигнете Бессмертия, но, наоборот, сильно сократите свою Жизнь. Поэтому нужно избегать собирания алхимического элемента, когда Огонь вашего сердца возбужден дурными мыслями.

Вот упомянутые выше 7 типов Огня: замораживание, подведение, опускание, сдвигание, успокаивание Огня и Огонь в его Собственном Доме. Они возникают



Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
от Духовности и могут преобразовать воспроизводящую силу в Жизненность. Этот Огонь Духовности возникает от духовной силы в глазах, и если он поддерживается постнатальным дыханием через ноздри, то сможет сублимировать воспроизводящую силу и поддерживать внутреннее Жизненное дыхание. Мой мастер Ляо Кун сказал: "Воспроизводящую силу можно полностью сублимировать за сто дней, и тогда она заполнит весь низ живота". Это не означает лишь возмещения рассеянной воспроизводящей силы, поскольку эта сила должна быть удержана выделенной, так что вы можете вновь вернуть себе то качество, которое имели в скрытом состоянии к моменту половой зрелости. Эта полнота пренатальной Жизненности в теле проявляется в сокращающемся во время тренировки пенисе.

Восстановление полного запаса воспроизводящей и Жизненной сил осуществляется при помощи других семи типов Огня: циркулирования Огня, погруженного в Воду, и Огня в Печи. Эти 7 типов исходят из пренатальной Жизненности и способствуют воздействию энергии дыхания на проявление первоначальной Духовности. Под этим подразумевается, что она не может быть никак выражена.

В: Что такое "циркулирование Огня"?

О: Когда воспроизводящая и Жизненная силы вибрируют, нужно применить механизм кузнечных мехов, дыхательный метод замыкания и открывания, 6 фаз алхимического процесса, положительный подъем и отрицательное опускание, чтобы создать циркулирование Истинного Огня, поднимая его к мозгу через Первый Затвор в основании позвоночника, Второй Затвор между почками и Третий Затвор в затылке. Все 3 Затвора открываются на вдохе. Последующее дыхание отправляет Огонь вниз от Исходной полости Цзы Цяо в мозгу к центру Цзян Гуну в солнечном сплетении и затем обратно к полости Жизненности под пупком. Таким образом, полное дыхание включает в себя подъем и опускание Истинного Огня. Это и есть Циркуляция Огня.

В: Что вы понимаете под "собираем Огня"?

О: "Собирание Огня" означает накопление Огня. Древние говорили об алхимическом элементе, не упоминая об Огне, который является воспроизводящей и Жизненной силами. Огонь также является алхимическим элементом. Так что, когда Истинный Огонь вибрирует, нужно накопить его. Если вы культивируете лишь одну Основную Сущность и не думаете о Вечной Жизни, ваша практика будет неполной и неэффективной. Она обеспечит лишь опускание положительного Огня без подъема снизу Жизненного дыхания. В результате Сущность и Жизнь не смогут соединиться. Поэтому обязательно нужно собрать Огонь, чтобы поднять снизу Жизненное дыхание.

В: Что вы подразумеваете под "поднятием Огня"?

О: После того как Огонь собран, он стремится развиваться дальше. Нужно поднять его через 3 Затвора в позвоночнике до Ли Вэня и затем опустить его по каналу Жень Мо до полости Цзян Гун, прежде чем вернуться в центр Жизненности. Делая это, нужно применить неразличающую концентрацию, чтобы поднять и опустить его, завершая полную Орбиту. Сань Ян Цзы сказал: "Когда Жизненность проявляется, она сильнее вибрирует и Огонь развивается под пупком. Это является тем моментом, когда вы должны поднять ее, чтобы снабдить энергией ваше тело, ослабленное утечкой воспроизводящей силы. Она со временем восстановится, чтобы продлить вашу жизнь".

В: Что вы подразумеваете под "Огнем в Кане" (местообитании Воды, или обиталище Воды)?

О: "Кан и Ли символизируют нижнюю часть живота и сердце. Духовность в Ли (Доме Огня) является Основной Сущностью, а Жизненность в Кане (Доме Воды) является Вечной Жизнью. Огонь в Кане символизирует Жизненность в состоянии вибрации, образующая нечто вроде Воздуховных мехов, занимающих пространство, начинающееся на 1.2 дюйма ниже сердца и идущее до 1.3 дюйма ниже пупка, которое связывается через полость смертности Шен Сы Цяо в основании пениса с половым затвором (Ян Гуанем) в кончике пениса. Это - Огонь в Доме Воды.

В: Что такое "отрицательный Огонь" (Гунь Хо)?

О: Кан символизирует нижний Дань Тянь, называемый также Печью (Хо), это Жизненность, которая пользуется преимуществом Огня в Доме Воды, чтобы спуститься в канал Ду Мо, в позвоночнике, где вентиляция, обеспечиваемая вдохами и выдохами, преобразовывает воспроизводящую силу в алхимический элемент, чтобы провести его по Микрокосмической Орбите. Так как положительный Ян Хо может быть накоплен без помощи отрицательного Инь, то Жизненность должна соединиться с воспроизводящей силой, чтобы сделаться Огнем. Это является соединением положительной Жизненности с отрицательной воспроизводящей силой, которые затем поднимаются к голове через Ду Мо. Если на этом этапе возникнут скверные мысли, то ни воспроизводящая, ни Жизненная силы не смогут быть введены в Истинную Орбиту. Они войдут в уретру, вызывая в ней болезненный, воспалительный процесс с лихорадкой, который прекратится

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) лишь после испускания красновато-желтой мочи. Это является вредным последствием возбуждения мыслей на данном этапе. Здесь уместно пояснить, что упоминавшиеся выше Кан и Ли, согласно книге Перемен, являются двумя знаками, символизирующими Огонь и Воду. Если воспроизводящая и Жизненная силы пройдут через полость смертности в основании пениса, они войдут в два канала в бедрах, и эти каналы будут запираются накапливаемой воспроизводящей жидкостью.

В: Что вы подразумеваете под "Огнем, погруженным в Воду"?

О: Когда воспроизводящая и Жизненная силы находятся в полости под пупком, они являются Огнем, но когда они покидают эту полость, чтобы излиться наружу, они принимают форму жидкости. Чтобы собрать алхимический элемент, надо удерживать Жизненность в ее полости, называемой полостью Истинной Жизненности, или нижним Дань Тянем, то есть там, где проявляется Истинная Жизненность, и соединяющейся с половым органом. Воспроизводящая сила тяжеловесна и водяниста и стремится опуститься, а духовность легка и пламенна и стремится вознестись.

Обычно человек не осознает потока Жизненности, и поэтому он подвержен рождению, старости, болезням и смерти. Рассеивающаяся Жизненная сила не является вдыхаемым и выдыхаемым воздухом. Он является Истинной Жизненностью, поддерживающей воспроизводящую силу. Живет ли человек, или умирает, целиком зависит от наличия или отсутствия Жизненности, Смерть вызывается истощением Жизненности, и мертвое тело, сохраняющееся таким же, как при жизни, отличается от живого лишь отсутствием Жизненности.

В: Вы говорили о Жизненности, расходуемой непрерывно. Как можно остановить ее утечку?

О: Единственный способ заключается в запирании полового затвора (Ян Гуаня), чтобы обеспечить долгую жизнь, освобожденную от смерти. В трактате Цзын Сянь Лана сказано: "Тот, у кого закрыт половой затвор, наслаждается долгой жизнью". Все ученики должны искать указания у просвещенных мастеров и стремиться держать Огонь и Воду в одной полости, в нижнем Дань Тяне. Вода находится снизу, а Огонь сверху. Когда Огонь погружен в Воду, он перестает возноситься и этим заставляет сердце быть пустым, то есть невозбужденным, а когда Вода опалается Огнем, она перестает стекать вниз. Это представляет собой устойчивое равновесие (Шан Хо Цзы Цзи) между Водой и Огнем, которое со временем создает Жизненность.

Когда пенис сам собой приходит в состояние эрекции, это происходит из-за развития воспроизводящей и Жизненной сил полости нижнего Дань Тяня и называется проявлением Огня в Воде. Мой мастер сказал: "Когда воспроизводящая и Жизненная силы в полости нижнего Дань Тяня выходят из него прочь, они становятся жидкостью, но когда они возвращаются в эту полость, они являются пренатальной Жизненностью". Поэтому каждый раз, когда замечаете проявление Огня в Воде, нужно немедленно повернуть обратно в полость нижнего Дань Тяня, чтобы сублимировать Жизненность. Лишь тогда, когда появятся 6 необычных состояний, вы можете быть уверены, что Бессмертное семя полностью сформировалось.

В: Что вы называете "Огнем в Печи"?

О: Когда Духовность и Жизненность вибрируют в полости нижнего Дань Тяня, последний называется Печью, а когда они поднимаются к верхнему Дань Тяню в мозгу, последний называется котлом. В отсутствии Духовности и Жизненности нельзя говорить ни о Печи, ни о Котле (как у невежественных мирских людей, допускающих рассеяние воспроизводящей и Жизненной сил в своем стремлении к сексуальным удовольствиям.) Поэтому старый Патриарх Чан Суй Цзы говорил: "Котел первоначально не существует". Лу Цзы сказал: "Только те, кто знают, чем на самом деле являются Печь, Котел и Меха, могут эффективно использовать их". Чтобы создать действительный "Огонь в Печи", требуется истинная инструкция просвещенных мастеров, чтобы узнать, как долго следует собирать внешний алхимический элемент. Мы все это детально обсуждаем, чтобы помочь ученикам, которые должны знать правильные практические методы. Что касается сбора внешнего алхимического элемента, то практикующий, у которого пенис находится в состоянии эрекции, должен сперва убедиться, происходит ли это в жизненный час Цзы или нет. Если это действительно так, то практикующий должен немедленно заблокировать половой затвор (Ян Гуань над пенисом), чтобы собирать алхимический элемент, пока он не будет полностью уверен в успехе. Если воспроизводящая и Жизненная силы выбрасываются наружу, заставляя тело немного согнуться, тогда практикующий должен прижать средний палец к смертному затвору, остановив испускание, и немедленно привести в действие механизмы Легкого ветерка, шести фаз алхимического очищения, Воздуходувных мехов и дыхательного процесса закрывания и открывания, чтобы провести назад и собрать воспроизводящую и Жизненную силы.

Чтобы избежать случайной утечки, используются вдохи и выдохи для связывания

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) обеих сил. После приведения под контроль нужно немедленно ввести их в Микрокосмическую Орбиту для сублимации под действием Огня, во время которой воспроизводящая сила преобразуется в Жизненность. Это является постепенным методом преобразования воспроизводящей силы в Жизненность. Когда воспроизводящая и Жизненная силы будут полностью восстановлены, тогда тело практикующего будет как у юноши к моменту половой зрелости. Цзуй Сюй Тянь говорит: "Когда яркая луна с юго-запада освещает дорогу, Бессмертие растягивает свою бесконечную дорогу". Это полость нижнего Дань Тяня, заполненная алхимическим элементом, раскрывающим перед глазами всю свою красоту положительного Жизненного дыхания. Ходит ли практикующий, сидит ли, стоит ли, но он всегда будет видеть перед собой белый Свет, со временем переходящий в Золотой.

Это и есть первое проявление Золотого Света. Когда он появится во второй раз, практикующий должен остановить Огонь. На этом этапе малейшая небрежность с его стороны грозит опасностью полного провала. Второй этап самый трудный. Упомянутые выше 7 типов Огня идут от пренатальной Жизненности и могут сублимировать все вдохи и выдохи, чтобы усилить проявление Первоначальной Духовности, которая может применить духовный Огонь для разрушения ее физической формы и возвращения в Ничто для достижения Бессмертия. Этот Огонь является Золотым Огнем Духовности. Учащиеся должны получить авторитетные указания просвещенных мастеров, чтобы осуществить этот духовный Огонь Золотого Света и в итоге примкнуть к сонму Золотых Бессмертных. Если вы полагаете, что осуществили этот Золотой Свет, когда много тонких Золотых Искр появится в глазах, вы жестоко ошибаетесь, так как этот Золотой Свет обнаруживается перед вами в то время, когда ваше Основное тело (Фа Шень) в Великой Пустоте постепенно приближается к нему. Когда Свет этого тела соединится и смешается с Золотым Светом перед вами, тогда вы реализуете свою Основную Сущность, которая войдет в ваше физическое тело. Последнее абсорбирует духовное тело и за 3 года само сублимируется в чистую Жизненность. Это и есть проявление положительной Духовности, Ян Шэня, которая, собираясь в одном месте, принимает некую форму или же становится Чистой Жизненностью, рассеиваясь по всей Великой Пустоте, становящейся тогда ее безграничным телом. Я получил указания от моих мастеров Ляо Жэня и Ляо Куна, а также посетил более 30 старых учителей, но лишь только Пэн Мао Чан Чао, Тэнь Цзи Минь и оба моих учителя знали секреты двойного культивирования Основной Сущности и Вечной Жизни. Я теперь открываю эти секреты честным учащимся, чтобы они могли проверить, насколько их учителя компетентны в вопросах, рассматриваемых в нашей книге. Я убеждаю учеников не доверять еретикам и самозванцам, которые, не зная ничего относительно алхимии, выступают как компетентные мастера. Их так называемые учения не имеют ничего общего с доктриной культивирования Основной Сущности и Вечной Жизни. Единственной их целью является заработок, и потому они вводят в заблуждение своих учеников, которые бесцельно и безрезультатно затратят годы своей жизни.

#### ГЛАВА VI. СОБИРАНИЕ МИКРОКОСМИЧЕСКОГО ВНУТРЕННЕГО АЛХИМИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА

Метод собирания Микрокосмического внутреннего алхимического элемента заключается во вращении глаз слева направо и наоборот, чтобы поднимать и опускать внутренний Огонь. Медитирующий должен сначала опустить глаза вниз, затем перекачать слева вверх к макушке головы, опустить их вправо, посмотреть на пупок и на центр Жизненности под ним, завершая этим полный оборот, как это воспроизводится Солнцем, которое медитирующий держит в левой руке и которое из А поднимается через D в G, затем из G спускается в I. Это движение следует повторить 36 раз для поднятия положительного Огня, чтобы открыть Таинственный Затвор (см. ниже). После этого нужно вращать глазами от G к D, A и I, как это демонстрируется Луной, поддерживаемой правой рукой. Это движение следует повторить 24 раза, чтобы опустить отрицательный Огонь.

В главе IV рассматривался метод собирания Микрокосмического внешнего алхимического элемента в целях восстановления воспроизводящей силы и укрепления мозга. Он заключается в поднятии положительного Огня по каналу Ду Мо к вершине головы 36 раз, что при достижении вершины называется подъемом положительного Огня, и затем, опускание Огня по каналу Жень Мо по передней стороне тела 24 раза, что при достижении его убежища называется опусканием отрицательного Огня. Каждый цикл завершается за одно полное дыхание (вдох и выдох), в течение которого Жизненность и Духовность движутся или останавливаются вместе по связанным Орбитам Земли (низа живота) и Солнца (головы). При этом Духовность приводится в движение

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вращением глаз, а Жизненность – совместными действиями уже собранной  
Жизненной и воспроизводящей сил. Эти движения и остановки сопровождаются  
сбором Микрокосмического внешнего алхимического элемента,  
освобождающего тело от болезней, в то время как внутренний алхимический  
элемент сохраняет постоянную жизнь, представляющую собой пренатальную  
Жизненность.

В этой главе обсуждается метод использования Микрокосмического внутреннего  
Огня, проходящего фазы сублимации в кардинальных точках D и A, чтобы  
создать Микрокосмический внутренний элемент. Этот метод также называется  
"Внутренним слиянием" (Цэй Цяо Гоу). Учитывая, что после накопления  
достаточного количества Микрокосмического внешнего алхимического элемента,  
Истинная Жизненность, движимая обдуванием и Огнем, стремительно поднимается  
к мозгу, вам нужно будет вращать глазами слева направо, совершая полный  
круг, чтобы направлять Жизненность вверх и вниз для соединения Жизненного  
дыхания в мозгу с нервной системой. На этом этапе мозг полностью  
развивается и между глазами возникает яркий Свет. Тогда вам нужно собрать  
Микрокосмический внутренний элемент, что обычно называется приготовлением  
Золотого Эликсира. Этот яркий Свет и является Таинственным Затвором (Сюань  
Гуань), про который сказано: "Ваш рот не может объяснить, что появилось  
перед вами. Видя это, вы освобождаетесь от забот". Мой мастер сказал:  
"Вращайте положительное Ян и отрицательное Инь (то есть оба глаза),  
раскачивая этим мозг, чтобы вытянуть из его центра Духовность, которая  
развилась и может распространиться через Таинственный Затвор (то есть  
возникающий яркий Свет)".

Хо Сюй Гоэнь сказал: "Для достижения Таинственного Затвора требуется  
сосредоточенная бдительность, секрет которой заключен в глазах". Старец  
Чэнь Фэнь сказал: "Солнце и Луна (левый и правый глаза представляют,  
соответственно, Солнце и Луну, то есть положительный Ян и отрицательный  
Инь) при вращении по кругу соединяют положительное Ян с отрицательным Инь;  
тогда ослепительный Свет выходит из центра мозга. Если вы собираете лишь  
Микрокосмический внешний алхимический элемент во время внутреннего  
"слияния" мужского и женского начал, но не собираете Микрокосмический  
внутренний алхимический элемент в точках D и I орбиты, вы уподобитесь  
повозке без колес или лодке без руля. Как же при этом вы можете достичь  
намеченной цели?" Более того, если Микрокосмический внешний алхимический  
элемент направляется в Печь под пупком в условиях, когда положительный и  
отрицательный Огни не посылаются вверх и вниз по психическим каналам через  
разные фазы сублимации на Микрокосмической Орбите, тогда воспроизводящая и  
Жизненная силы не могут преобразовываться в Чудесный Свет.

Это сияние Золотого Эликсира делает практикующего свежим я юным, как весна,  
а его кровообращение свободным, дыхание легким и без препятствий и  
пищеварение легким. Если Микрокосмический внешний алхимический элемент  
остается нетронутым в Печи под пупком, то он не сможет преобразовываться  
под действием Огня в Жизненность, и тогда трудно будет восстановить ваше  
исходное пренатальное тело, которое не может проявиться, хотя и является  
Бесценным. Это происходит потому, что постоянная утечка воспроизводящей  
жидкости истощает энергию яичек. Воспроизводящая жидкость, если ее много,  
рано или поздно уйдет, как показывают ночные поллюции. Без помощи опытного  
мастера вам будет очень трудно понять алхимию и, несмотря на ваши старания,  
вы не можете остановить испускание воспроизводящей жидкости.

В: Вы сказали, что после собирания Микрокосмического внешнего алхимического  
элемента практикующему не удастся преобразовать воспроизводящую силу в  
Жизненность, если он не поднимет вверх положительного Огня и не опустит  
вниз его отрицательную часть, и что он не сможет остановить истечение  
Эликсира ночью. Мне много раз удавалось произвести и собрать  
Микрокосмический внешний алхимический элемент, и хотя я не применял этих  
подъемов и опусканий, у меня никогда не было ночных поллюций. Чем это  
объяснить?

О: Ваш вопрос очень уместен. Как вы сказали, вы лишь начали наполнять ваши  
яички. Позднее, когда они будут наполнены, если вы не будете поднимать и  
опускать Огонь, это будет походить на изготовление кирпичей без  
соответствующего обжига, делающего их твердыми и крепкими. Они тогда  
неизбежно развалятся при первом же дожде. Поэтому подъемы и опускания  
неизбежны, так как они играют ту же роль, что и Огонь, обжигающий кирпич.  
Это и имел в виду Дань Цзын, когда говорил: "Если в котле нет настоящих  
зерен, тогда это будет все равно, что варить пустую посуду, повреждая ее  
этим". Я теперь рассмотрю это подробнее. Ваши два глаза, хотя и отдельные,  
имеют один корень. Если вращать обоими глазами, их корень будет также  
вращаться. Левый глаз представляет Восток, элементом которого является  
Дерево, а правый глаз – Запад, элементом которого – Металл. Элемент Дерева  
поворачивается к Востоку, чтобы соединиться с первым элементом.

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Это заставляющее Жизненное дыхание в мозгу и психическую силу развиваться, распространяться и объединяться в одно целое, достигающее центра мозга, где оно преобразует уже накопленный там Микрокосмический внешний алхимический элемент в сохраняющую Жизнь Истинную Жизненность. Это и является Вечной Жизнью, возвращающейся к Основной Сущности, чтобы соединиться с ней в Единое целое. Только так можно плодотворно рассматривать Сущность и Жизнь. Практикующий допустит большую ошибку, если будет сидеть неподвижно, выхаживая Основную Сущность и забывая при этом о Вечной Жизни. Например, скорлупа яйца подобна телу, а желток – Жизни. Когда цыпленок вылупляется, скорлупа отбрасывается и ломается, но если она лопается до окончания инкубационного периода, нельзя рассчитывать, что цыпленок выйдет из нее. Поэтому практикующий Дао должен сохранять свое физическое тело, как он берегал бы Драгоценность. Помните, что "без тела нельзя достичь Дао". Тело надо сохранить для использования его в качестве среды для достижения Бессмертия. Но если вы не покинете тела, то не осуществите Истины. Если тренировки тела будут эффективными, тогда окажется, что наступил момент, чтобы покинуть это тело. Истинная Природа – то пренатальная Жизненность в ее ячейке на вершине продолговатого мозга. Если позволить Жизненности пройти через заднюю часть головы и дальше вниз к основанию позвоночника и вытечь через анус и пенис, тогда истощение ее вызовет смерть. Это истощение Жизненности ни в коей мере не связано с дыханием, которое входит и выходит через ноздри и рот. При ночной поллюции производящая жидкость уносит с собой некоторое количество жидкости, которая, таким образом, покидает свою вибрирующую ячейку в центре мозга, чтобы, пройдя до основания позвоночника, затем просочиться наружу. Именно эта Жизненность оживляет сперматозоиды, без нее становящиеся безжизненными и бесплодными. Эта ячейка связана с мозгом, расположенным над ней, и основанием позвоночника под ней, и со всей нервной системой тела и является Источником Жизненной Энергии, несущей Жизнь. Когда сердце взволновано сексуальным желанием, невозможно культивировать Вечную Жизнь и вернуть Жизненную силу, просачивающуюся вниз, в костный мозг, чтобы затем выйти из тела. Этим путем наружу вытекает пренатальная Жизненность, и она может уходить прочь через половой затвор даже при отсутствии сексуального желания или связи.

#### ГЛАВА VII. ДЕРЖАТЬСЯ ЦЕНТРА ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЕДИНСТВА НЕБА И ЗЕМЛИ

Пребывание в центре для осуществления единства Неба и Земли достигается только объединением Солнца и Луны. Солнце представляет сердце, а Луна – полость нижнего Дань Тяня, символизируемые, соответственно, драконом (женской, или отрицательной Жизненностью) и тигром (мужской, или положительной Жизненностью). Если достигнуто единение Неба и Земли и Свет Солнца и Луны смешивается перед Исходной полостью Духовности (Цзы Цяо в центре мозга между и позади глаз), то это является Микрокосмическим элементом Единой Реальности.

В упомянутом месте воспроизводящая сила, Жизненность и Духовность объединяются, а сердце и интеллект пусты, и нет ни "Я", ни других. Перед этой полостью Духовности Истинная Жизненность выглядит подобно светящемуся кругу, который называется Великим Пределом (Тай Цзы), Золотым Эликсиром (Цзинь Дань) и Исходным Сознанием (Шуань Цзюэ). Соответственно, пренатальные Небо и Земля и постнатальное сердце и нижний Дань Тянь, или поле Эликсира, называются четырьмя Инь-Янами (Инь Ян Сы Го), положительным и отрицательным началами.

Главы I-IV учат предварительным этапам, а главы V-VIII – методам преобразования. Сначала необходимо восстановить воспроизводящую силу, чтобы укрепить мозг для поддержания Вечной Жизни. Эта последовательная тренировка должна быть ясна учащемуся до того, как он приступит к ней с целью овладения творческой силой Неба и Земли, сея, таким образом, семена Бессмертия. Шань Ян Цзы сказал: "Учащемуся следует искать знающих учителей". Он не может создать сам алхимический элемент, потому что, если он недостаточно полно погрузился в тренировку, он не будет знать, как поступить, встретившись с механизмом Созидания. Это случается благодаря иллюзии понимания того, чего учащийся на самом деле не понимает. Если он тренируется вслепую, не ожидая, чтобы механизм Созидания проявил себя, то его практика будет не только напрасной, но и просто вредной. Я очень серьезно предостерегаю читателей. Для них будет гораздо лучше подождать, пока лицо не начнет светиться, и только тогда приступить к собиранию алхимического элемента, который нужно затем сублимировать при помощи Огня на Микрокосмической Орбите, чтобы преобразовать его в Жизненность.

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Когда воспроизводящая сила и Жизненность достигают должного уровня, Основная Сущность и Вечная Жизнь сольются в одно. Потому что во время каждого дополнительного очищения Микрокосмическим Огнем пренатальная воспроизводящая сила, Жизненность и Духовность будут становиться чем-то единым, и практикующий почувствует присутствие перед собой светлого круга, сходного с ярким солнцем на небе. Это является результатом успешной практики шести первых шагов (см. гл. I-VI), очищающих воспроизводящую силу и тело. Этот круг называется Таинственным Затвором (Сюань Гуанем). Он – в высшей степени удивительный и глубокий феномен, являющийся Великим Пределом (Тай Цзы) в человеческом теле.

Даосские тексты гласят: "Эта полость лежит в человеческом теле в центре между Небом (голова) и Землей (низ живота)". Патриарх Чу Цзы сказал: "Неправильно искать в теле это, и так же неправильно искать это вне тела. Потому что когда она проявляет себя, то становится полостью, а когда нет, то она необнаружима". Син Мин Гуй Цзы сказал: "Таинственная полость (полость, когда она лежит спрятанной в теле, и Таинственный Затвор, когда появляется перед практикующимся) не имеет границ. Осознание ее в чистом виде, без всякого наложения, является действительным достижением. Этот Таинственный Затвор проявляется в условиях полнейшей тишины, но стоит возникнуть хоть какой-нибудь мысли, как он немедленно открывается в постнатальную область и сразу же исчезает без малейшего следа. И при дальнейших поисках его уже нельзя будет найти из-за привязанности к форме". Мои мастера Ляо Жэнь и Ляо Кун сказали: "Достичь этого Таинственного Затвора можно путем практики первых шести этапов, изложенных в главах I-VI. Он проявляется лишь в случае, если воспроизводящая сила, Жизненность и Духовность соединяются в Исходной полости Духовности (Цзы Цяо) и образуют единую пренатальную Жизненность, проявленную в виде круга". Хуэй И Цзы сказал: "Если воспроизводящая сила, Жизненность и Духовность достаточно полны, тогда они восходят вверх, чтобы вызвать проявление Света Основной Сущности. Это также есть Свет Жизненности Единой Реальности". Если яркие звезды и вспышки Света бывают часто видны, то это всегда предвещает Таинственный Затвор, который находится в пространстве и появляется впереди Исходной полости Духовности. Это есть Единая Жизненность, являющаяся нашим "Исходным обликом", безграничным, подобно Великой Пустоте. Поэтому сказано: "Пренатальная Единая Жизненность появляется из Ничего".

Практикующий увидит, как этот Таинственный Затвор (или Круг Света) вдруг начнет удаляться от него, а когда он вернется, нужно вобрать его и удерживать сначала в Исходной полости Духовности, а затем поглотить в центре Цзян Гун (солнечном сплетении), где он будет вибрировать, что – обнаруживается по редкому благоуханию из его рта. Он должен воздержаться от собирания Таинственного Затвора (концентрацией на нем) немедленно после его появления, поскольку это может привести к столкновению с мозгом и причинить ему сильные страдания и последующие – заболевания. Великая Пустота и является той Сущностью, упоминаемой как Небесное Единство (Тянь И) в Книге Перемен. Она – Всепроницающее Единое (И Гуань) конфуцианской классики и Держание за Единое (Шэу И) даосских трактатов. Все 3 термина означают Единение всех вещей. Всепроницающее Единое проникает в центр Реальности в мозгу, то есть в Цзы Цяэ, и Держание за Единое поддерживает этот центр. Поэтому после поглощения Основной Жизненности в животе наступает состояние, подразумеваемое Дан Цзыном: "Когда Единое осуществлено, не остается ничего, что нужно было бы делать".

В: Вы сказали, что Таинственный Затвор подобен кругу. Другие философские системы учат возвращению к Единому, также символизируемому кругом. Не могли бы вы объяснить их основные теории, практические результаты и полезные эффекты?

О: Этот Круг получается путем последовательного практикования первых шести этапов. Когда реализуется пренатальная Исходная Жизненность, тогда Свет воспроизводящей силы, Жизненности и Духовности возносится вверх и проявляется перед Исходной полостью Духовности Цзы Цяо. Он неопишем и поэтому называется Дао. Тот, кто не знает могущества Исходной полости Духовности, не может создать Основной Жизненности. Не знающий, как действуют Котел и Печь, не может создать Жизненности. Не знающий, как собрать алхимический элемент, не может преобразовать воспроизводящую силу в Основную Жизненность и поднять ее к мозгу. Не знающий, как прочистить 8 психических каналов, не может заставить Жизненность циркулировать в себе. Не знающий, как воссоединить 4 полюса: пренатальные Небо и Землю, постнатальное сердце и живот – не может собрать Основную Жизненность. Не знающий, как поднимать положительный и опускать отрицательный Огни, не может создать Свет Основной Жизненности. Когда эта пренатальная Основная Жизненность собирается для возвращения к своему Источнику, она представляется Кругом, являющимся пренатальной Истинной Сущностью, Свет

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) которой исходит от соединения воспроизводящей силы, Жизненности и Духовности и показывается перед Исходной полостью Духовности. Тело человека окутывает Жизненность, вмещающая в себя и духовность. Поэтому, если Жизненное дыхание покидает тело, человек умирает, а если Жизненность рассеивается, то его дух без поддержки становится призраком. Круг, или Таинственный Затвор, достигается путем успешной практики седьмого этапа, описанного в этой главе. Практика заключается в собирании основной Жизненности, чтобы держать ее в центре (между и позади глаз) и осуществить Единение вещей. Тот, кому удастся собрать ее, увидит Свет Основной Сущности, которая покажется и затем рассеется. Благодаря успешной практике метода Единения Солнца и Луны и поднятию Жизненности до уровня Исходной полости Духовности, Свет, такой же чистый и незапятнанный, появится снова и со временем опять рассеется. Если не удастся собрать и удержать его, то механизм Созидания промелькнет, не принеся, к сожалению, никаких результатов. Однако если удастся соединить мужской элемент Металла с женским элементом Дерева и Солнце с Луной в одном месте, тесно сближая (скашивая) зрачки, и если затем, концентрируя их, смотрят, то увидят Свет Истинной Жизненности, появляющейся между глазами, перед Исходной полостью Духовности, которая тогда будет удерживать его, не давая ускользнуть прочь. Чем дольше он удерживается, тем ярче и стабильнее становится и дает успешное соединение дракона с тигром, то есть женского и мужского Жизненного дыханий.

Когда сердце и низ живота соединены, тогда Небо и Земля находятся в совершенной гармонии, а когда дракон и тигр "сливаются", то положительный и отрицательный элементы Земли объединяются, собирая, все 4 символа (Сы Сян): пренатальное Небо, Землю, постнатальное сердце и живот в центральной полости (Цзян Гуне), чтобы создать микрокосмический элемент. Книга Перемен называет это воспроизводящими силами Неба и Земли, которые восстанавливают все без перерыва. Сексуальное соединение мужчины и женщины дает потомство для продолжения человеческой расы. Соединение положительной и отрицательной сил Неба и Земли создает мириады вещей. Алхимия производит микрокосмический элемент путем взаимодействия между положительным Ян и отрицательным Инь. Если микрокосмический алхимический элемент собран, когда он еще молод, то он неотвратно рассеется, но если учащийся получил указания от опытного мастера и знает правильный метод, сможет собрать этот элемент и держать его в Котле в нижнем Дань Тяне, чтобы произвести Золотой Нектар.

**В:** Что представляет собой Макрокосмический алхимический элемент и как можно его преобразовать в Золотой Нектар и последний вернуть в Котел в низу живота.

**О:** Макрокосмический алхимический элемент – это союз внешнего и внутреннего Микрокосмических элементов, излучающий Свет Реальности. Нектар, или Сладкая Роса (Гэнь Лу), создается через долгий промежуток времени после смешивания четырех символов (пренатального Неба и Земли и постнатальных сердца и живота) и союза Солнца с Луной (положительного Ян и отрицательного Инь). Знающий, как собрать его, получит Золотой нектар, а незнающий – белый Нектар (Сладкую Слюну). Если он еще незрел, то Свет в Цзян Гуне будет туманным и неустойчивым. Этот Круг Света появится лишь в полнейшей тишине, но если он нарастает от малого до большого и затем исчезает или же сокращается от большого до малого, или расщепляется на три, или выглядит как полукруг, то все это показывает, что воспроизводящая сила и Жизненность недостаточно велики. Но если Свет неожиданно начинает так быстро подниматься и опускаться, что глаз не успевает следить, то действительно необходимо собрать Жизненность и вернуть Круг Света к телу. Затем, когда сердце и интеллект придут в норму, практикующий должен вращать глаза от А к D, G и I и обратно к А следующим образом: после вращения глаз он должен закрыть их. Так как теперь его рот полон Золотого Нектара, то нужно осуществить острую точечную концентрацию на Жизненности, которую он только что заставил циркулировать, и опустить ее вниз по Жень Мо, сопровождая ее Золотым Нектаром, в полость Жизненности. Это является процессом возвращения Жизненности в Котел, чтобы задержать ее там.

После того, как Золотой Нектар был проглочен единым глотком, отозвавшись в животе громким эхом, практикующий должен свести зрачки близко друг к другу, чтобы сконцентрироваться на полости Жизненности, нижнем Дань Тяне, на длительный отрезок времени, чтобы исчезший прошлый раз Свет снова показался. Это является методом собирания пренатальной Основной Жизненности. Чан тиу Ян сказал: "После того, как Сущность и Жизнь были возвращены в Макрокосм, нет сомнения, что практикующему удастся произвести Золотой Эликсир (Цзынь Тань)". Патриарх Лу Цзы сказал: "Союз Сущности и Жизни является основой Дао и гармония пяти элементов (Металла, Дерева, Воды, Огня и Земли) создает Эликсир Бессмертия". Мастер Ляо Кун сказал: "Союз Сущности и Жизни не может преобразоваться в один день. Поэтому

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) торопитесь собрать их и сохранить в теле". Мой брат Гуй и Цзы сказал: "Соберите пренатальную жизненность, появляющуюся между глазами перед Исходной полостью Духовности, и вращайте глаза, чтобы направить ее в нижний Дань Тянь".

Шан И Цзы сказал: "Человек имеет два тела: физическое (материальное и осязаемое) и духовное (нематериальное). Физическое тело дается нам родителями, а духовное – это пренатальная жизненность, создаваемая практикой первых шести методов (см. глЛ-VI), и именно оно является нашей Основной Сущностью. Таинственный Затвор от Беспредельности (У Цзы) к Великому Пределу (Тай Цзы) открывает Круг Света, являющийся проявлением Истинной Сущности индивидуума". Учащийся должен начать свою практику с реальной природы для развития Небесного Микрокосмического тела, чтобы Истинная Духовность могла исходить из его сердца. Форма опирается на Духовность, чтобы освободиться от угасания, а Духовность опирается на Основную Сущность, чтобы не быть подверженной смерти. Итак, мы знаем, что реальное тело окутывает как Основную Сущность, так и Вечную Жизнь, и оно символизируется кругом, представляющим его нематериальную Субстанцию, свободную от разрушения, которая представляет его духовное тело, и что все материальные формы подвержены разрушению. Поэтому секрет заключается в пренатальной положительной жизненности, существовавшей до возникновения Неба, Земли и всех вещей, которая совершенна, ярка, чиста и безупречна, ничем не защищена и не подвержена никакому заражению. Это тот самый Круг Света, возникающий перед глазами и являющийся Истинной Сущностью, создаваемой сублимацией природы и жизни.

В: Не является ли этот Круг чьим-то реальным лицом, бывшим до рождения? Если так, то каковы его форма и размер?

О: Этот Круг показывает правильность культивирования Основной Сущности и Вечной Жизни. Прилежный ученик обязан осуществить Свет Жизненности, имеющий красный цвет и открывающий Таинственный Затвор, имеющий цвет крови. Белый цвет говорит о Неподдельном Затворе, который неизменяем и не трансформируется, не существует и не несуществует, не круглый и не квадратный, не чрезмерный и не недостаточный, не возрастающий и не уменьшающийся, не приближающийся и не удаляющийся, не созданный и не разрушимый, не внутренний и не наружный, не желтый и не красный, не белый и не синий, не звук и не запах, кажется реальным, но не реален, мертвый, однако и живой. Он проявляется в действии и сокрыт при бездействии. Нет установленного времени для его прихода и ухода, и его местопребывание неопределимо. С незапамятных времен он существовал между Небом и Землей, будучи Основой всех вещей и Корнем перерождений и трансформаций. Небо, Земля и все вещи обязаны ему своим существованием. Знающий этот Круг может узнать свое исходное лицо, бывшее до того, как ему было дано родителями тело.

В: Глава IV учит, как проводить жизненность через 4 кардинальные точки от А к D, G и I. Глава VI учит подъему положительного и опусканию отрицательного Огня, а также, как проводить жизненность через 4 кардинальные точки А, D, G и I. Глава VII снова учит осуществлять циркуляцию Жизненности через те же 4 кардинальные точки. Я запутался. Научите меня.

О: Эти 3 метода кругового вращения глаз имеют разные цели: а) Микрокосмическую сублимацию воспроизводящей силы, б) Микрокосмическое очищение Жизненности и в) накопление Жизненности для укрепления Духовности, а) Микрокосмическая сублимация воспроизводящей силы имеет целью собрать алхимический элемент в течение различных фаз циркуляции Огня по Микрокосмической Орбите, как это было описано выше. Для этого практикующий должен вращать глаза, представляющие Солнце и Луну. Это подобно Солнечной Орбите в  $365.25^\circ$ . Отсюда и название – Макрокосм. Когда воспроизводящая и Жизненная силы начинают вибрировать, практикующий должен вращать глаза от А к I, чтобы поднять положительный Огонь, который перекроет  $216^\circ$ , или 6 фаз по  $36^\circ$ , и затем от G через I к I, чтобы опустить его отрицательный двойник, который охватит  $144^\circ$ , или 6 фаз по  $24^\circ$ . Таким образом, каждое комбинированное поднятие и опускание Огня охватывает  $360^\circ$  с остановками для очищения в D и I. Разность в  $5.25^\circ$  раскладывается между четырьмя кардинальными точками А, D, G и I при движении по Микрокосмической Орбите с временными остановками, в то время как Солнце и Луна продолжают безостановочное орбитальное движение по Небу. Вращение глаз для собирания, алхимического элемента и поднятия Легкого ветерка (регулируемого дыхания) показывает, что Духовность и Жизненность движутся совместно. Дань Цзын сказал: "Духовность поднимается вращением глаз, а Жизненность – дыханием, приводящим в движение воспроизводящую и Жизненную силы". Это является Микро- космической сублимацией воспроизводящей силы, но если при этом пропускается очищение, тогда воспроизводящая и Жизненная силы перемешиваются друг с другом и их уже невозможно будет разделить для



Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
алхимических целей. б) Микрокосмическая сублимация Жизненности была описана в гл.VI – Метод состоит во вращении глаз по 9 раз в каждой из четырех фаз (от А к В и I) или всего 36 раз, чтобы поднять положительный Огонь для целей запираания Таинственного Затвора (Пи Гуаня) и затем вращения глаз по 6 раз в каждой из четырех фаз (от G к D, A и I) или всего 24 раза, чтобы опустить отрицательный Огонь для целей открывания Таинственного затвора (Кан Гуаня). Эти обороты проходят через 4 кардинальные точки А, D, G и I, чтобы сублимировать в Жизненность уже собранную воспроизводящую силу. Но если не произведено очищение, то воспроизводящую силу нельзя полностью преобразовать в Жизненность. в) Эта глава учит методу собирания пренатальной Основной Жизненности для укрепления Духовности, связывая тем самым 4 положительные и отрицательные начала (Сы Го Инь Ян), чтобы создать Микрокосмический элемент. Когда появляется Свет Жизненности, он указывает на образование этого элемента, и его тонкое действие раскрывает присутствие Духовности. Практикующий должен помещать как Духовность, так и Жизненность перед Исходной полостью Духовности (Цзы Цяо между и позади глаз), чтобы все 3 элемента – воспроизводящая сила, Жизненность и Духовность – соединились в одно целое. Чтобы достигнуть этого, сначала нужно заморозить Духовность, и вернуть ее в первобытную тьму, пока в этом состоянии Предельной Тишины и покоя она не начнет излучать, освещая всю Пустоту пространства. Тогда следует держаться центра (между и позади глаз), чтобы осуществить единство с целью возвращения к Источнику. Пока центр удерживается для осуществления этого единства, Свет Духовности еще молод и неустойчив, и если он может исчезнуть или измениться, тогда практикующий должен вращать глаза от А к O, G и I и обратно к А, то есть через четыре кардинальные точки Микрокосмической орбиты, сосредотачиваясь на возвращении Жизненности обратно в нижний Дань Тянь. Когда Жизненность возвращается к своему Источнику, Жизнь становится безграничной. Это является преобразованием Основной Жизненности для укрепления Духовности, которая есть "Моя Духовность недуховности", то есть нечто невыразимое. Поэтому мастер Ляо Кун сказал: "Когда дракон и тигр "сливаются" и Солнце и Луна соединяются, тогда в середине состояния неясности создается Таинственная Жемчужина". Гуй и Цзы сказал: "Если положительное и отрицательное начали объединяться, чтобы вернуться к центру Таинственного Затвора, если Жизненность молода и стремится рассеяться, тогда мы должны вращать солнечный диск, чтобы управлять ею. Это то, о чем говорит Цзинь Сянь Чэнь Лунь, когда упоминает о "Гибельном риске", если практикующий отходит от правильной концентрации: тогда он упускает возможность достигнуть вышеупомянутые "слияние и единение". Он добавляет: "Если ум твердо направлен на собирание и объединение, тогда Основная Жизненность будет устойчивой и не рассеется, способствуя алхимической содержательности, приводящей к культивированию Основной Сущности и Вечной Жизни".

Эти 7 этапов были рассмотрены у Син Ин Цзина, сказавшего: "Метод использования трех составляющих алхимического элемента (воспроизводящей силы, Жизненности и Духовности) состоит в введении первых двух в третий, чтобы усилить его". Поэтому Лю Хуэ Ян сказал: "Длительная практика приведет к тому, что воспроизводящая сила созреет для преобразования в Жизненность, потому что воспроизводящая сила есть не что иное, как незрелая Жизненность. Воспроизводящая сила и Жизненность неразделимы. Только глубокое понимание соединения Солнца и Луны может привести к существенным достижениям".

В: Вы сказали, что первые 6 этапов помогают полному развитию положительной Духовности, как это показывает Свет Жизненности, называющийся Таинственным Затвором, положительной Духовностью или Исходным лицом. Несмотря на многочисленные названия, он является всего лишь блестящим Кругом или Шаром Света. Хотя я лишь недавно приступил к тренировке, я ощутил этот яркий белый Свет после первого же этапа. Является ли это действительно Таинственным Затвором?

О: Вы восприняли лишь отрицательную Духовность, появляющуюся на первых этапах практики. Когда вы закрываете глаза и видите перед собой белый Свет, это отрицательная Духовность, абсолютно бесполезная. Практикуя все 6 первых этапов, вы соберете внешний и внутренний алхимические элементы и восстановите воспроизводящую силу, чтобы укрепить мозг и проявить положительную Духовность. Свет Жизненности, видимый в открытых глазах – это и есть Таинственный Затвор, открывающий Истинную Природу, получаемую при культивировании Основной Сущности и Вечной Жизни. В этом – весь секрет алхимии. Если вы ошибочно гонитесь за отрицательной Духовностью, закрывая глаза, чтобы взглянуть в относительную Пустоту, то это приведет вас в область рождения и смерти, которая относится к сфере познания. В этом случае вы не достигнете ничего до самой смерти. Но если вы будете следовать первым шести этапам, чтобы собрать алхимический элемент в соответствии с

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
доктриной культивирования Основной Сущности и Вечной Жизни, тогда вы реализуете положительную Духовность, которая является результатом медитации на Пустоте, не являющейся Пустотой, то есть является Абсолютным и лежит над рождением и смертью. Духовность, созданная таким образом, выше самой Духовности, потому что Свет Основной Сущности приходит из Беспредельности (У Цзы) и его можно познать, если ваше тело полно пренатальной воспроизводящей силы, и Свет исчезнет, если эта сила отсутствует. Наличие этого Света Основной Сущности дает Жизнь, а его отсутствие вызывает смерть. Культивация как Сущности, так и Жизни приводит к осуществлению этого Света пренатальной Жизненности, в то время как создание постнатальной отрицательной Духовности сказывается на сознании.

#### ГЛАВА VIII. ПОГРУЖЕНИЕ ДУХОВНОСТИ В ПОЛОСТЬ НИЖНЕГО ДАНЬ ТЯНЯ

Этот метод состоит в подведении к полости Жизненности положительной Духовности, собранной перед Исходной полостью (Цзы Цяо), и называется погружением Духовности в центр нижнего Дань Тяня, имеющего внешнюю и внутреннюю ячейки. Внешняя ячейка является источником положительного и отрицательного начал, являющихся местопребыванием Жизненного дыхания, Источником зародышевого дыхания и механизмом вдоха и выдоха. Во внутренней ячейке создается зародыш Дао, и в ней задерживается Жизненное дыхание, движущееся в теле вверх и вниз; оно не идет выше сердца и не опускается ниже живота; тогда оно становится реальным, или стабильным Жизненным дыханием, которое со временем войдет в эту полость Дань Тянь, чтобы остановиться там, обуславливая внезапное появление Истинного покоя. Цель предыдущего, седьмого, этапа в практике алхимии (см. гл. VII) подобна обеспечению бесплодной женщины всем, что ей нужно, чтобы она могла рожать детей. Истинное семя (плод), осуществляемое таким образом, получается от твердого воздержания от гнева и страсти, от безмолвной медитации и успокоения ума, что приводит к уничтожению смертного сердца (ума) и восстановлению Бессмертного сердца (ума) Дао. Смерть Земного сердца позволяет увидеть Лунный Свет Основной Сущности, всегда заслоняемый пылью страстей, если допускается существование смертного ума. Тот, кто пробудился для Учения, должен стараться управлять сердцем (Обиталищем Огня), подводя ум под концентрацию, чтобы успокоить его и освободить от импульсов органов чувств. Когда ум перестает блуждать вовне, сознание улетучивается и 5 агрегатов пустеют от внешнего. Тогда Духовность и Жизненность соберутся и остановятся внутри и не будут больше рассеиваться наружу. Тело является Обителью Жизненного дыхания, а сердце (Обиталище Огня) – Храм Духовности. Если Жизненность уничтожена, то Духовность теряет опору и не сможет ни на мгновение задержаться в сердце. Поэтому практикующий с хорошим здоровьем почувствует, как Жизненное дыхание вибрирует в его теле после длительной медитации, и в конце он воспримет свое Подлинное Лидо, являющееся Светом Основной Сущности. Практикующий при этом почувствует необыкновенное Блаженство и концентрацией на Духовности для собирания "жизненности" будет культивировать Вечную Жизнь. Только тогда может быть достигнута Цель. Нужно ждать до тех пор, пока Свет не сделается красным и вибрирующим, и тогда Немедленно начать собирание пренатальной Жизненности, Догорая рассеется, если ее не "хранить в холодильнике", в полости Жизненного Дань Тяня. Этот метод состоит в проведении Света пренатальной положительной Духовности из |ёе Исходной полости вниз, в нижнюю часть живота с громким : , шумом, свидетельствующим о достижении дна этого центра. После этого нужно направить глаза внутрь, чтобы сконцентрироваться на нижнем Дань Тяне как можно дольше, пока начнет вибрировать внутренний жар. Тогда нужно представить себе, что эта Жизненность поднимается к сердцу I (Обители Огня) и опускается вниз до низа живота (Обители Воды) с многократными повторениями подъемов и опусканий по Чун Мо (пронизывающему каналу), пока внезапно она не проскользнет в полость нижнего Дань Тяня. Это называется "Входом в полость внутри полости" и является |действительным "Повторным входением в зародыш для дальнейшего созидания", являющимся результатом связи 5 сердца с животом. Когда человек крепко спит, элемент Огня и Духовности опускается вниз, чтобы опалить элемент Воды в нижнем Дань Тяне, который тогда обратится в пар, стремящийся подняться вверх, связывая сердце с низом живота. Когда же человек в просыпается и открывает глаза, Духовность возвращается к I своему органу зрения и, таким образом, разъединяет сердце с низом живота, который снова не присоединится. Почему? – "Из-за истощения пренатальной Жизненности, Источник снабжения которой отрезан. Человек в результате потеряет – возможность сохранить свою Жизнь. В: Я не понимаю метода замораживания Духовности в полости Жизненности.

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Объясните это более подробно.

О: Этот метод заключается в том, чтобы освободить сердце поворотом назад зрения и слуха от ощущений органов чувств, чтобы заморозить Духовность и собрать Жизненность. Только путем алхимической практики удержания Жизненности в нижнем Дань Тяне можно достичь Единения сердца и низа живота в состоянии умственной тишины. Этого никогда не сможет сделать мирской человек. Теперь рассмотрим человеческое тело. Обычная утечка Жизненности через полость Небесного Водоема (Тянь Чи) во рту может быть остановлена путем поднятия языка, чтобы образовать мост, через который Жизненность могла бы стекать в горло и грудь, прежде чем вернуться по каналу Жень Мо в свой центр под пупком. Но гораздо чаще она протекает через половой затвор, чем через Небесный Водоем, и если это не прекратить, то может убить даже невинного юношу. Жизненность, нормально теряемая таким путем, должна быть улучшена алхимическими средствами, чтобы вернуть ее к своему Источнику для восстановления Вечной Жизни и сохранения тела. Таким путем обеспечивается "Неограниченная жизнь", но если Жизненность не сохраняется, то практикующий останется таким же смертным, как и все, потому что, если Духовность блуждает вокруг, Жизненность рассеивается, преобразуясь в половую жидкость, источник которой ведет к смерти. Человек живет и умирает из-за своего тела. Оно начинает существовать в момент беременности женщины, возникающей от соединения через смертные затворы воспроизводящих сил женщины и мужчины. До перерезания пуповины Основная Сущность и Вечная Жизнь младенца неразлучны. Это состояние и называется пренатальным. Тело становится смертным из-за постнатальных условий, когда Сущность и Жизнь перестают быть Единными, становятся раздельными и не связанными. Человек, выросши, начинает стремиться к другому полу, в его теле возбуждаются сексуальные желания, и истощается то, что осталось от пренатального положительного начала в период его положительного состояния. Впредь, будучи в отрицательном состоянии, он вынужден рассчитывать на еду и питье для возмещения рассеиваемого положительного начала. Если он не сознает всей важности Основной Сущности и Вечной Жизни, то потворствует всяким излишствам, и в результате положительное начало в своем отрицательном состоянии станет неспособным поддерживать Жизнь. Как же тогда избежать смерти? Мы должны понимать, что рождение тела сопровождается его смертью. Теперь, чтобы избежать смертности, собственная Духовность должна заново войти в зародыш, чтобы еще раз создать Основную Сущность и Вечную Жизнь. Метод состоит в том, чтобы вначале собрать Духовность и подвести ее к полости Жизненности под пупком, так что Жизненность будет окутывать Духовность до тех пор, пока не установится предельная тишина и оба не будут собраны и соединены в одно целое, которое проскользнет в эту полость, где оно будет пребывать в невозмутимом состоянии, называемом Бессмертием, или зародышем Дао. Этот зародыш не является чем-то материальным, имеющим форму и размер. Он не похож на другие зародыши, являющиеся следствием любви и желания. Тот, кто хочет, чтобы его тело из плоти и крови сделалось Бессмертным, подобен человеку, натирающему кирпич, чтобы сделать из него зеркало, что невозможно.

В: По-видимому, даосское Учение обращает больше внимания на культивирование Вечной Жизни, нежели Основной Сущности. Но в гл. I говорится о закреплении Духовности в ее Исходной полости между и позади глаз, что связано с Основной Сущностью. Почему Даосизм уделяет больше внимания Жизни, чем Сущности?

О: В гл. I речь идет о "задержании Духовности в ее Исходной Полости", ибо человеческое тело, Духовность, интеллект, телесная и бестелесная души – все отрицательны (Инь) и подчиняются ??сердечным импульсам. Когда сердце спокойно, то и все эти 5 элементов будут спокойны, но если оно в движении, то и они придут в движение. Самореализация заключается в преобразовании человеческого сердца в Бессмертное сердце. Об этом говорит изречение: "Культивация сердца сохраняет Основную Сущность". Глубокий метод сохранения Сущности не идет дальше путей каналов Ду Мо и действия Жень Мо. Если во время медитации вы не можете успокоить своего сердца, чтобы удержать Духовность в ее Исходной полости, то нужно положиться на работу Печи и Котла и на каналы Ду Мо и Жень Мо, чтобы остановить процессы мышления. Если вам удастся удержаться в этой полости, то вы немедленно реализуете состояние ясности, но если потерпите неудачу, то лишь из-за вашей вялости. Все 8 психических каналов в пренатальном состоянии чисты, но пренатальное Жизненность прерывается после того, как человек попадает в постнатальное состояние, то есть когда перерезается пуповина. Поэтому важно изучить гл. III и выполнять указания, приведенные в ней, чтобы сохранить психические каналы чистыми, чтобы Жизненность и кровь свободно циркулировали по ним в теле и обескровили бы все болезни. Если вы не медитируете, то никогда не достигнете этого. Если пенис поднимается и напряженно стоит во время

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) медитации, то нужно практиковать метод гл. IV, и если вы хорошо изучили внутренний механизм, то сможете преобразовать воспроизводящую силу в Жизненность. Если после достаточно долгого сидения вам все еще не удастся поднять пенис, то это указывает на неблагополучие с внутренними органами. Тогда прочтите гл. V и выполняйте ее указания по удалению внутренних причин заболеваний. Если положительное начало проявится, преобразуя при этом воспроизводящую силу в Жизненность, но вы не знаете указаний гл. VI и не можете избежать возникающих трудностей и опасностей, то Жизненность перейдет опять в воспроизводящую силу. В этом случае нужно до тех пор практиковать подъем положительного и опускание отрицательного Огней для преобразования Жизненности в Духовность, пока Свет Истинной Сущности не появится перед вами. Только тогда вы сможете заложить основание Бессмертности. Однако, если возбуждения и мысли продолжают возникать и ваше сердце (Обитель Огня) не установилось, тогда Духовность будет блуждать снаружи и Жизненное дыхание рассеется. Заложенное в этих условиях основание рухнет. Поэтому важно, чтобы вы отложили в сторону все мысли, для восстановления основания, которого вы достигли (см. в гл. VII метод возвращения Духовности в Ничто). Только тогда вы сможете избежать риска возвращения Духовности в состояние Жизненности. Учащийся, успешно выполнивший указания этой и предыдущей глав, вступит на Путь Бессмертия, достигаемого после успешной культивации Основной Сущности. Именно поэтому в гл. I мы начали обучение концентрации на Исходную полость Духовности. Тот, кто достиг успеха в культивации Сущности, может рассчитывать также на осуществление Вечной Жизни.

В: Что вы понимаете под соединением мужского элемента Металла с женским элементом Дерева?

О: Мужской элемент металла - это сердце, а женский элемент дерева - Луна. После того как человек впал в постнатальное состояние, то есть родился, он потерял способность концентрации. Именно из-за этого его Солнце и Луна не соединены. Если он понимает глубокий смысл их соединения и концентрируется на полости дракона (Лун Гун перед пупком), пока они не соединятся, то Истинная Жизненность проявится сама. Полость дракона - это нижний Дань Тянь, или местопребывание элемента Воды, содержащее Первоначальную Жизненную силу. Сердце является местопребыванием Огня, и оно содержит Первоначальную Духовность. Метод заключается в концентрации на низе живота под пупком, чем осуществляется подведение Огня, содержащегося в Духовности, вниз к Северному морю (нижнему Дань Тяню), где элемент Воды, будучи опален Огнем, превратится в пар, возносящийся вверх. Погружение Огня в Воду вызывает их слияние и результирующее положение называется "Огонь и Вода в устойчивом равновесии" (Шуи Хо Цэн Цзи). Если внешние Солнце и Луна не смешивают своего Света, тогда внутренние Вода и Огонь не "сливаются" и пренатальная Истинная Жизненность не проявится. Если предоставить им самим следовать собственным постнатальным курсом, тогда элемент Огня останется сухим, а элемент Воды - мокрым. Первый испарит вверх, а последний опустится вниз. Они переместятся в противоположных направлениях. Если Вода не будет опалена Огнем, она не обратится в пар, поднимающийся наверх. Это является неустойчивым состоянием Воды и Огня, как показывает история пастуха и ткачихи Нэй Цин. Согласно китайской мифологии, к Востоку от Небесной реки жила девушка, которая усердно ткала Небесные платья. Небесный царь жалился над ее одиночеством и разрешил ей выйти замуж за пастуха, живущего на западной стороне реки. Выйдя замуж, она перестала работать, и царь разгневался и приказал ей вернуться на Восток, разрешив ей переплыть реку для встречи со своим супругом всего раз в год, на седьмой день седьмого месяца. Эта история показывает неустойчивость состояния женского элемента Воды и мужского элемента Огня, являющейся причиной страдания. Огонь горяч, и он возносится вверх. Это символизируется девушкой, прилежно ткавшей день и ночь, и это похоже на сердце (Обиталище Огня), которое постоянно и не хочет отказаться от мирских привязанностей, являющихся причиной бесконечного ряда рождений и смертей. Вода мокрая и стекает вниз. Это символизируется пастухом, возделывающим без усталости почву, представляющим Жизненность, которая легко рассеивается. Когда последняя истощится, у него даже не останется времени, чтобы вернуть голову, то есть подумать о себе. Даосская алхимия применяет планетарные знаки на Небе, чтобы учить методу приготовления Эликсира Бессмертия по аналогии, которая очень глубока и не предназначена для обмана или нанесения кому бы то ни было ущерба. Сю Цзын Ян сказал: "Если микрокосмический Эликсир Бессмертия готовится не смешением Света Солнца и Луны и соединением Неба и Земли, тогда что же может создать его?" Это является чудесным соединением элементов Металла и Дерева.

В: Просветите меня относительно разных этапов сублимации во время движения по Микрокосмической Орбите.

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
О: Микрокосмическая Орбита также называется Колесом Закона. Ветер и Огонь применяются для продвижения Жизненности через психические каналы Ду Мо (в позвоночнике) и Жень Мо (впереди тела). В начале упражнения вдох и выдох должны следовать один за другим, чтобы прекратить разъединение, а Духовность и Жизненность могли соединиться. Практикующий почувствует тепло под пупком, и это чувство может позднее продолжаться целый день. Затем он заметит, что положительная Жизненность сначала поднимается от основания позвоночника, а затем, по мере продолжения практики, она будет подниматься по позвоночнику, и если его решимость тверда, она пройдет через затылок, чтобы достичь верхушки головы. Таким образом, если его научат секретам алхимии, он сможет провести эту положительную Жизненность сразу через 3 Затвора в канале Ду Мо, поскольку когда положительная Жизненность проясляется, она стремится снизиться и рассеяться. Духовность может удержать ее лишь временно, но у нее нет двигательной силы, как у дыхания, и без дыхания Жизненность не может быть проведена по каналам Ду Мо и Жень Мо для циркуляции по Микрокосмической Орбите и, в конечном итоге, она уйдет наружу через половой затвор. Это называется отсутствием давления, создаваемого вдохами и выдохами. Практикуя алхимию, учащийся должен закрыть рот, завернуть вверх язык, чтобы образовать мост, как было объяснено ранее. Когда он вдыхает, постнатальный свежий воздух должен входить через ноздри в горло, постепенно достигая полости нижнего Дань Тяня. Одновременно нужно поднимать точку концентрации от смертной полости в основании пениса вверх по позвоночнику до верхушки головы. Когда он выдыхает, постнатальный воздух должен выйти наружу через ноздри и горло. Одновременно нужно спускать концентрацию от верхушки головы в канале Жень Мо к точке между бровями (под полостью Духовности), позади языка и ниже горла в полости Цзян Гун в солнечном сплетении к центру Жизненности, пока он не достигнет смертного затвора в основании пениса, где он должен остановиться. Эта циркуляция должна совершаться непрерывно, пока обе полости - Жизненной Сущности в сердце и Вечной Жизни под пупком - не завибрируют, свидетельствуя о создании Истинной Жизненности. Практикующий может вспомнить, что вначале его практика казалась бесцельным вращением Колеса Закона. Если он научится удерживать Истинную Жизненность, то лишь тогда она сможет быть созданной. Однако если Колесо Закона само останавливается и сопровождается состоянием безмятежности, тогда ему надо предоставлять свободно действовать и не заставлять поворачиваться. Жизненность может тогда возноситься вверх, или пенис может находиться в эрекции. В этом случае движение по Микрокосмической Орбите должно быть остановлено, чтобы "Флейта без отверстий" могла играть и для определения - является ли Жизненность настоящей или нет. Если Жизненность поддельная - пенис опадет, но если настоящая, он останется напряженным. Патриарх Лю Хуан Ян сказал: "Ни одно даосское действие не сравнится с Колесом Закона, и ни одна линия связи не может быть лучше Бессмертного Пути. Колесо Закона является Истинной Жизненностью, а Путь его - это Орбита через каналы управления и действия. Все, кто следовали моим советам, теперь достигли своей цели".  
Куй (Куэй) и Цзы сказал: "Если Солнце и Луна снаружи соединяются, то есть зрачки обоих глаз близко сведены друг к другу, скошены для точечной концентрации, тогда сердце (Обитель Огня) и низ живота (Обитель Воды) автоматически связываются внутри. Только в этом случае может постепенно развиваться пренатальная Жизненность. Если функционирование сердца и низа живота переставлено местами, то есть первое опускается, а второе поднимается, то со временем будет достигнута безмятежность. Если в дальнейшем практикующий вместо культивации Вечной Жизни лишь закрывает глаза, чтобы заморозить свое сердце и отключить все 6 органов чувств, разрезая этим все связи между передней и задней сторонами тела, а также между его верхней и нижней частями, то он не сможет создать пренатальную Жизненность. Учащийся должен учесть все это".  
У Чжен Цянь сказал: "Прежде, чем Эликсир будет создан, не ходи в гору, где свинец (Жизненность) лежит не внутри и не снаружи. Эта Драгоценность заложена в каждом человеке, обычно и не подозреваемом о ее существовании". Это означает, что Драгоценный Перл заложен в теле каждого человека и что достижение его зависит не только от "тишины на горе". Ляо Кун сказал: "Даже если у вас еще нет ясности относительно Неба и Земли, Солнца и Луны, сердца (Обители Огня) и низа живота (Обители Воды) и центра четырех кардинальных точек, вы можете собрать Свет, как изложено в гл. VII, сохраняя его там, пока Истинная Жизненность не начнет вибрировать и подниматься к центру Цзян Гуна в солнечном сплетении, где она еще некоторое время вибрирует, а потом затихает. Внезапно она вновь входит в полость Жизненности, где и будет пребывать в неподвижности. Это есть состояние крайней безмятежности (Да Дин), свидетельствующее о соединении сердца с низом живота и о

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
сосредоточении всех четырех кардинальных точек, которое также называется "Устойчивым равновесием воды и Огня (Шуй Хо Цзы Цзы)". Возвращение Жизненности к нижнему Дань Тяню после того, как Духовность остановилась в своей Исходной полости в центре мозга (см. гл. I) после одного дня и ночи тишины, позволит практикующему в течение недели воздерживаться от пищи, а после дальнейшего продвижения он сможет не есть много недель. Только тогда он будет пребывать в действительной безмятежности. Мастер Чжи Мин сказал: "После собирания алхимического элемента для возмещения потери воспроизводящей силы чудесный белый Свет появится в обоих глазах, и это означает соединение Солнца (левого глаза, или мужского начала), с Луной (правым глазом, или женским началом). Только тогда оба глаза смогут сконцентрироваться на низе живота, в котором вы можете вообразить, будто так появляется белый Свет. После устремления взгляда на низ живота в течение многих десятков дней внезапно раздастся звук, сопровождаемый подъемом действительной Жизненности от низа живота к сердцу (Обители Огня), где она останавливается и затем идет вниз, чтобы вернуться в нижний Дань Тянь. Это ежедневное упражнение на много дней уменьшает число вдохов и выдохов и освобождает сердце (местопребывание Огня) от мыслей и волнений тела. Это является состоянием глубокой безмятежности".

#### ГЛАВА IX. БЕССМЕРТНОЕ ДЫХАНИЕ ИЛИ СОБСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ КОЛЕСА ЗАКОНА

Процесс закрывания (Хо) и открывания (Пи) Бессмертного дыхания заставляет постнатальное Жизненное дыхание подниматься от пяток вверх к каналу управления, по которому оно возносится к мозгу и затем идет вниз по каналу действия по туловищу к смертному Затвору. Эти повторяющиеся поднятия и опускания со временем вызовут вибрацию Истинной Жизненности в нижнем Дань Тяне, которая также сначала поднимается по каналу управления к мозгу, чтобы там вытолкнуть постнатальное Жизненное дыхание вниз по каналу действия в туловище и затем опустится по каналу действия к основанию пениса, чтобы продвинуть постнатальное Жизненное дыхание вверх по каналу управления к мозгу.

В гл. IX мы рассмотрели метод замораживания Духовности, названный так потому, что он состоит из собирания вначале пренатальной Истинной Жизненности в исходной полости Духовности (Цзы Цяо в центре мозга) и затем перемещения ее в нижний Дань Тянь под пупком. При этом глаза нужно обратить внутрь и смотреть в этот центр до тех пор, пока сердце и интеллект не освободятся от дуализма личности и прочего, выдох не сделается легким, а вдох – плавным, гармоничным и спокойным. Со временем центр нижнего Дань Тяня завибрирует, распространяя поле своей деятельности от сердца до низа живота. Через продолжительное время вибрация остановится и сменится неподвижностью; все Жизненные дыхания также остановятся, покидая тело, тогда как внешние будут продолжать входить в него. Это свидетельствует о восстановлении зародышевого дыхания (см. ниже) и о возвращении пренатальной Жизненности к своему источнику, являющемуся "полостью в полости". Этим достигается состояние глубокой безмятежности. Глубокое зародышевое дыхание теперь полностью восстановлено, не собирается и не рассеивается, и не связано ни с каким дуализмом. Безмятежность длительна, не будучи ни внутри, ни снаружи, ни покоем, ни возмущением, и свободна от вибрации. Это состояние объединяет Солнце и Луну и положительное и отрицательное начала. Оно кладет конец состоянию смятения я заставляет практикующего войти в Бессмертный зародыш, чтобы отбросить все постнатальные состояния. Зародышевое состояние не зависит ни от дыхания, ни от задержки дыхания в нижнем Дань Тяне. Профаны и еретики применяют ноздри и рот, чтобы дышать только свежим воздухом, что никак не связано с созданием Эликсира Бессмертия и процессом культивирования Основной Сущности и Вечной Жизни. Постнатальное Жизненное дыхание "вдыхается" через пятки и "выдыхается" через туловище, чтобы вызвать вибрации пренатальной Истинной Жизненности в нижнем Дань Тяне. Таким образом, за одним вдохом через пятки для поднятия постнатального дыхания в канал управления следует один выдох через туловище для опускания его по каналу действия, и со временем эти чередующиеся подъемы и опускания приводят в движение пренатальную Истинную Жизненность в центре нижнего Дань Тяня, которая тогда автоматически поднимается по каналу управления в мозг, заставляя тем самым постнатальное Жизненное дыхание опускаться по каналу действия до смертного затвора. Когда пренатальная Истинная Жизненность спадает по каналу действия до нижнего затвора, потенциальное Жизненное дыхание вынуждает ее подняться по каналу управления до мозга. Это и есть 4 движения постнатального Жизненного дыхания и пренатальной Истинной Жизненности, совершаемые без помощи дыхания внешним

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
воздухом через ноздри или рот. Подъемы и опускания, вызываемые внешним воздухом, вдыхаемым и выдыхаемым через ноздри и рот, не имеют ничего общего с Бессмертным дыханием, происходящим само по себе, независимо от волн. Циркуляция постнатальной Жизненности предназначена для создания Яркого Перла, и метод состоит в применении постнатального Жизненного дыхания для обдувания и возбуждения полости нижнего Дань Тяня, где пренатальная Жизненность и постнатальное Жизненное дыхание тянут друг друга вверх и вниз, как описано выше. При таком управлении постнатальным Жизненным дыханием практикующий должен сконцентрироваться на полости нижнего Дань Тяня (полости Жизненности), чтобы преобразовать пренатальную Жизненность в Яркий Перл. Ходьба, стояние, подъем, наклоны (при выполнении повседневной работы) – все это подходящие моменты для вращения Колеса Закона, целью которого является сублимация пренатальной Жизненности и выращивание Вечной Жизни. Эта пренатальная Жизненность должна двигаться синхронно с постнатальным Жизненным дыханием в непрерывной последовательности. Это есть собственное вращение (аутовращение) Колеса Закона, являющегося Микрокосмом. Когда практикующий достигает этого этапа, он должен остерегаться потери положительного начала по ночам. Если он будет беззаботен, то первоначальная жизненная сила рассеется, что сведет к нулю все его достижения. Если внимание практикующего ослабеет хоть на один день, он будет смущен ночными снами, благодаря чему потеряет пренатальную Жизненную силу. Нужно знать, что все прилежные ученики свободны от снов. Дань Цзин сказал: "Совершенный человек свободен от снов". Это не значит, что он не видит снов, но он свободен от скверных снов. Имеются 4 категории хороших людей, свободных от скверных снов: Совершенные, Бессмертные, Святые и Мудрые. Чжи Хань, Совершенный человек, – тот, моральные добродетели и обретенные совершенства которого достигли высшего предела. Чжень Жень, Бессмертные, – люди, больше не подвластные тому, что они видят, слышат или чувствуют. Шэм Жень, Святой человек, – вдохновенный свыше и интуитивно мудрый. Сянь Жень, Мудрец, – человек превосходных достоинств. Похотливые и прожорливые миряне могут еще практиковать алхимию, которая действительно трудна для вялых людей. Когда мирской человек видит привлекательные сны, другие рядом не видят ничего. В своих снах он может ходить по улицам, рвать красивые цветы, слышать чей-нибудь разговор, заработать или потерять деньги. И все эти вещи нереальны. Но если он видит во сне произвольное опускание, то на самом деле происходит потеря воспроизводящей жидкости. Если практикующий хочет преодолеть вялость, чтобы избавиться от снов, он должен применить метод "Свертывания тела в пять драконов", который прекратит его вялость и положит конец снам. Ночные поллюции исчезнут, и он не будет больше терять Драгоценной Вещи, сохраняющей Жизнь, и сможет сублимировать воспроизводящую силу и Драгоценный Перл. Для достижения этого он должен положиться на 4-этапный алхимический процесс дыхания: вдох, выдох, подъем и опускание, – создающий Бессмертное дыхание, не зависящее от дыхания через ноздри и рот. Патриарх У Чун Сю спрашивал: "Кто сказал, что нельзя научить сублимации при помощи Огня, поскольку лишь безмолвные круговращения могут измерить неизмеримую глубину? В древности тысячи святых людей осуществляли это, зорко вглядываясь в свой процесс дыхания, чтобы достичь Бессмертия". Под остановкой дыхания подразумевается состояние безмятежности, при котором практикующий оказывается без сознания. Его дыхание почти прекращается, и пульс перестает биться. Это называется замораживанием Духовности. Первые 8 глав касались методов достижения малой безмятежности (Сяо Дин Цзин), а эта глава посвящена остановке обычного дыхания, что приведет к высокой безмятежности (Да Ди Цзин). Когда практикующий впервые достигает состояния тишины, он осуществляет лишь малую безмятежность, которая длится один день и в которой пасмурность и подавленность приводят его в бессознательное состояние, подобное состоянию умирающего человека, переставшего дышать. Затем он начинает испытывать среднюю безмятежность, длящуюся подряд 3 дня, и, наконец, высокую безмятежность, продолжающуюся 7 дней. Этот 3-ий этап не следует принимать по ошибке за смерть, потому что он только показывает возвращение Духовности и Жизненности к Источнику, рождению Вечной Жизни и сублимации алхимического элемента в Яркий Перл. Теперь практикующему нужна забота его братьев по Сангхе, которые не должны допускать, чтобы что-то нарушило безмятежность продолжительной Духовности. Ни в коем случае нельзя позволить себе при этом возрождении Вечной Жизни выйти из состояния безмятежности. Нужно ясно понимать, что благодаря этой тихой Жизненности его Духовность сама вступит в высокую безмятежность, в которой его чистая пренатальная Жизненность появится из ничего. Древний Бессмертный сказал: "Люди подвержены рождению и смерти, потому что они дышат через ноздри и рот. Когда они практически прекращают дышать, тогда они осуществляют Бессмертие". Причина в том, что если практикующий почти перестает дышать, он осуществляет состояние высокой

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
безмятежности.

Если дыхание остается почти постоянным, тогда Бессмертный зародыш будет в такой же безопасности, как гора, и, продолжая свою практику, он достигнет малой, а потом и высокой безмятежности. Все явления провалятся в Ничто, и при Духовности, замороженной в этом состоянии днем и ночью, Яркий Перл образуется в этом невозмущенном Ничто. Если безмятежность не достигнута, то не может быть создано Бессмертное семя. Момент перехода к этой безмятежности подобен приближению к смерти, предшествующей воскрешению, являющемуся главной целью алхимии. Способ прихода воскрешения за смертью зависит от метода создания Яркого Перла. Когда Основная Сущность и Вечная Жизнь соединяются в смятенном состоянии в полости Жизненности, тогда малейшая неосмотрительность со стороны практикующего может привести к провалу попытки удержать их там вместе. Духовность тогда покинет этот центр, и самая Драгоценная вещь ночью утечет прочь. Это – наиболее критический момент, когда можно либо сохранить, либо сгубить Вечную Жизнь. Итак, нужно настроиться сохранить эту безмятежность любой ценой, путем точечной концентрации своей Духовности на эту полость. Это – в высшей степени важная вещь на данном этапе тренировки. Древний Бессмертный сказал: "Первая же беспокойная мысль окунула меня в море страдания. Теперь же первая возникающая мысль спасает меня, перебрасывая на другой берег освобождения, потому что одна лишь беспокойная мысль снова повергает в круговорот рождения и смерти". Если практикующий чувствует, что его тело холодное и он выдыхает холодный воздух, то это происходит из-за неправильной практики и отсутствия предварительных указаний просвещенного мастера. Это отрицательное состояние получается из-за прерывания внутреннего жизненного дыхания, переставшего давать поддержку Духовности, удерживаемой в полости Жизненности. Это охлаждает внутренний Огонь в нижнем Дань Тяне и мешает проявлению Света Эликсира. Это отрицательное состояние вызывается охлаждением центра нижнего Дань Тяня.

Фа Бэкэ сказал: "Для извлечения этого отрицательного состояния требуется концентрация Истинного Огня, осуществляемого удержанием Духовности в нижнем Дань Тяне, источнике зародышевого дыхания, путем близкого сближения зрачков, чтобы сфокусировать их на полости Жизненности, и путем использования дыхания типа Воздуходувных мехов, чтобы привести в действие быстрый Огонь. В результате точечной концентрации масса Истинного внутреннего Огня поднимается вверх, побуждая Духовный Огонь в Котле осветить все тело, 4 элемента которого будут этим сублимированы. Это исключает пагубное отрицательное воздействие состояния и восстановит яркость Эликсира и его полости под пупком". Культивирование Основной Сущности и Вечной Жизни требует постоянного внимания. Малейшая небрежность может затемнить внутренний Свет и вызвать утечку Эликсира, и все прежние усилия окажутся бесплодными. Некоторые медитирующие по небрежности поднимают Живой Огонь в печень и почки. В результате их зрение затуманивается, все двоится, глаза становятся астigmatическими, зрачки расширяются, а белки краснеют. Если практикующий хочет избежать возникновения этого дурного Огня, создающего утечку Драгоценной вещи ночью, он должен знать, что эта помеха создается нездоровой пищей и обильным питьем, порочными мыслями и желаниями, горячими купаниями, рассеивающими жар Эликсира, и неуправляемым Огнем, опалаящим тело. Этих причин много, но главная – в злоупотреблении Огнем во время тренировки. Иногда практикующий хочет почувствовать жар в сердце, который может иссушить его от жажды и заставить пить и есть слишком много. Если ему не удастся преодолеть этот Огонь, тогда Самая Драгоценная вещь может утечь ночью. Практикующий должен знать, как лечить этот дефект. Если он вызывается Огнем в печени и почках, то для его исключения нужно практиковать метод из гл. V. Если причина в нездоровой пище и питье или в Огне в сердце, то нужно в медитации представить перед собой черный шар или темное облако, размером с кулак, которое следует собрать, как указано в гл. VII. Нужно выполнить точечную концентрацию для крепкого захвата темного объекта, вдохнуть свежий воздух, чтобы перевести его в нижний Дань Тянь, и медленно выдохнуть для изгнания внутреннего дурного Огня. Нет определенного числа вдохов и выдохов, требуемых для продвижения темного предмета в низ живота, и выдохов для изгнания дурного Огня, но их надо продолжать до тех пор, пока дурной Огонь не будет полностью уничтожен. После этого практикующий будет иметь хорошие и устойчивые самочувствие и настроение, и прекратится утечка Жизненности.

В: Вы говорили о четырехэтапном алхимическом Бессмертном дыхании. Через какие каналы оно должно входить в тело и выходить из него?

О: Если постнатальное Жизненное дыхание используется для вибрирования в центре нижнего Дань Тяня, то пренатальная Жизненность будет подниматься, а постнатальное дыхание – опускаться, и наоборот. Эти поочередные подъемы и опускания, по 4 движения вверх и вниз, вызываются не дыханием через ноздри



Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) и рот, а пренатальным внутренним дыханием, начинающимся от пяток и смертного затвора в основании пениса. Это – постнатальное Жизненное дыхание, которое, опускаясь и поднимаясь, тянет пренатальную Жизненность вверх по каналу Ду Мо к мозгу и оттуда вниз через канал Жень Мо в полость смертности. Это и есть подъем и опускание пренатальной Жизненности в этих двух каналах. Названные 4 дыхания пренатальной Жизненности и постнатального Жизненного дыхания не зависят от дыхания через ноздри и рот. Если постнатальное Жизненное дыхание не проводится правильно при подъеме от пяток к голове и при последующем опускании к смертному затвору, то лучше совсем не практиковать этот метод, поскольку, если применяются ноздри и рот для вдыхания и выдыхания воздуха неуправляемым образом при практиковании алхимии на высоком этапе, то пренатальная Жизненность прорвет психические центры в сердце и практикующий будет выведен из строя. Он будет петь и танцевать, как безумный, болтать глупости, декламировать странные стихи, говорить о туманных вещах и хвастаться достижением высшей Истины, не понимая, что это вызывается сознанием, возбуждающим сердце (Обитель Огня) и смещающим Духовность ее Исходной полости в центре мозга, сотрясая этим мозг и нервную систему и вызывая ментальные нарушения. В результате он будет беспричинно плакать или смеяться и чувствовать печаль или радость. Это происходит потому, что Жизненность в его сердце возбуждает Духовность и делает его настолько беспокойным, что он теряет способность к Духовной тренировке. Это вызывается неправильным применением вдоха и выдоха через ноздри и рот при практике алхимии на высоком этапе. В данных обстоятельствах практикующий должен обратиться к опытным мастерам, которые объяснят ему, что Бессмертное дыхание начинается от пяток и смертного затвора и не проходит через ноздри и рот. Получив указания, он должен практиковать 4-этапное движение Бессмертного дыхания. Эта Микрокосмическая техника должна практиковаться в любое время с не нарушаемой непрерывностью. Неверно, что такому дыханию нельзя научить других, но верно, что это связано с большим риском для людей, не имеющих руководства. Например, когда Бессмертный вдох достигает двух пяток, он фактически выходит из Исходной полости Духовности (Цзы Цяо) к продолговатому мозгу, расширенной верхушке спинного мозга, образующей нижнюю часть мозга и управляющей дыханием, кровообращением и т.д., и связанной с двумя психическими каналами, начинающимися от пяток. При таком вдохе выталкивается вверх постнатальное Жизненное дыхание от пяток в пяточном пути (Дун Чун) к основанию позвоночника, затем вверх по позвоночнику к затылку, прежде чем достичь мозга (Ли Вэнь).

Когда Бессмертный выдох возвращается от продолговатого мозга к Исходной полости Духовности, связанной со смертным затвором, концентрация также перемещается от продолговатого мозга вверх к полости Духовности, перемещая постнатальное Жизненное дыхание (которое достигло мозга) по пути туловища (Дун Ди) к Исходной полости Духовности, затем вниз по каналу Жень Мо через горло и грудь к полости Цзян Гун (солнечному сплетению) и к центру нижнего Дянь Тяня, прежде чем достичь смертного затвора. Жизненное дыхание будет, таким образом, подниматься и опускаться независимо от обыкновенного дыхания через ноздри и рот, и его постоянные подъем и спуск со временем приведут в движение пренатальную Жизненность, так что когда это дыхание пойдет вверх, пренатальная Жизненность пойдет вниз и наоборот, что и является Микрокосмическим функционированием, которое будет длиться бесконечно и без остановки. Мой мастер сказал: "Когда вам станет совершенно понятным это Бессмертное дыхание, тогда вы достигнете Бессмертия".

В: Вы сказали, что похотливые и прожорливые люди могут практиковать алхимию, но вялые люди не пригодны для ее практикования, и Совершенный человек свободен от сновидений. В чем заключается метод "Укладывания тела в 5 драконов", который может прекратить все сновидения и ночные поллюции?

О: Возрождение может быть преодолено в течение 6 фаз алхимической сублимации, приводящей к втягиванию полового органа. Обжорство можно преодолеть вегетарианской диетой, но практикующий должен воздержаться от пяти острых овощей: чеснока, трех сортов лука и лука-порея, действующих возбуждающе и увеличивающих выработку половой жидкости. Но поллюцию очень трудно преодолеть. Поэтому древние даже советовали метод непрерывного сидения в медитации, чтобы исключить сон. Слава и богатство нереальны, подобно вещам, которые человек видит во сне. Но почему возникает ночная поллюция, даже когда нет снов? Когда человек бодрствует, его сознание помещается в глазах, но когда он ночью спит, оно размещается в низу живота, и его дыхание приводит в беспорядок все его 6 чувств и поднимает воспроизводящую силу, которая при этом утекает. Отсюда получается ночная поллюция. Чтобы предотвратить эту потерю воспроизводящей жидкости, практикующий должен ночью, будучи в постели, коснуться неба кончиком языка и перевести Духовность в полость нижнего Дянь Тяня, чтоб освободить сердце

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) (Обитель Огня) от всех мыслей. Затем ему нужно вдохнуть свежий внешний воздух, который в своем жизненном виде достигает нижнего Дань Тяня, где он соединяется с Жизненностью. Это соединение элементов Огня в нижней части живота и Огня, подведенного от Обители Огня в сердце, проявится в легких длительных дыханиях, заставляющих Духовность охватывать Жизненность, и наоборот. Практикующий будет наслаждаться Огнем, который будет казаться очень крепким (не будучи таким в действительности), и он будет приносить отдых. В таком состоянии не может возникнуть ночная поллюция. Имеется еще и другой метод, называемый "Сворачиванием тела в 5 драконов", заключающийся в том, чтобы поместить голову в удобное положение. Нужно лечь бочком, подобно свернутому в клубок спящему дракону или собаке, согнуть одну руку и положить на подушку, а другую руку вытянуть и положить на живот, одну ногу вытянуть, а другую согнуть. До того, как сердце погрузится в сон, зрачки обеих глаз нужно свести как можно ближе друг к другу для точечной концентрации на Великую Пустоту, чтобы в условиях крайней тишины Жизненное начало автоматически вернулось бы к своему Истоку (под пупком), дыхание продолжается нормально и, таким образом, будет саморегулирующимся, и Жизненное дыхание будет находиться под должным управлением. Этот метод прогонит все сновидения и не даст половой жидкости утекать. При случайной утечке без предварительного исключения нечистого дыхания и возбуждающих мыслей, когда человек засыпает крепким сном, положительное дыхание в теле будет полностью затемняться этой отрицательной составляющей и он будет подобен мертвому человеку. Это происходит из-за незнания, как управлять дыханием.

В: В таком положении спящего можно ли дышать медленно, чтобы избежать утечки?

О: Нужно медленно опускать дыхание не только в постели, но и в медитации, перед которой следует ослабить одежду и выдохнуть нечистый воздух, чтобы успокоить сердце, и принять такую же ментальную установку, как и во время сна. Это значит - ничего не видеть и не слышать, закрыть рот и, коснувшись неба кончиком языка, освободить мозг от всех мыслей, провести вниз воздух, введенный при вдохе, и воздержаться от движений конечностями. Затем сконцентрируйтесь на полости Духовности (между и позади глаз) и направьте Духовность вниз, в полость Жизненности, где Духовность и Жизненность становятся неразделимыми, как медленный Огонь, поддерживаемый в Печи. Со временем Духовность усилится, и вы даже забудете о сне. Жизненность станет полной, освобождая вас и от чувства голода. Воспроизводящая сила также станет полной, освобождая от сексуальных желаний и заставляя тело быть сильным и легким; сердце станет чистым и Духовным; Жизненность - неподдельной; Духовность - Совершенной и Божественной. Таким путем вы вступите на путь Бессмертия. Это покойное дыхание является гораздо более совершенным, чем зародышевое дыхание.

В: Вы сказали, что Колесо Закона (Бессмертное дыхание) производит собственное вращение и что оно не будет поворачиваться, если практикующий не получит правильных указаний от опытного мастера. Почему?

О: Колесо Закона может производить собственные вращения, но поскольку положительная Жизненность не может "сама по себе покинуть свою полость под пупком, чтобы подняться и спуститься по Микрокосмической Орбите, то оно должно приводиться в движение постнатальным Жизненным дыханием от пяток и смертного затвора в каналы управления и действия, чтобы идти вверх к голове (Небу) и к низу живота (Земле). Техника заключается в применении постнатального жизненного дыхания для приведения в движение пренатальной Жизненности, чтобы Колесо Закона могло само вращаться. Однажды, когда мне было 60 лет, во время медитации я почувствовал, будто муравьи забегали по моему телу, и неожиданно центр нижнего Дань Тяня сделался необычно горячим, и меня охватила большая радость. Неожиданно пенис поднялся, и моя пренатальная Жизненность завибрировала, заставляя половой орган сжаться. Поскольку я бессознательно не допустил ослабления моего схватывания этой Жизненности, то она была задержана половым органом, как бы для того, чтобы соединиться с ним. На этом этапе Жизненность стремилась, но фактически не утекла наружу. Тогда продолжительная Жизненность опустилась вниз и повернулась к основанию позвоночника, чтобы начать медленно подниматься. Одновременно каналы управления и действия открылись сами. Я немедленно стал практиковать Бессмертное дыхание через пути пяток и туловища, чтобы повернуть Колесо Закона, и достигнутый результат был до того таинственным, что его невозможно - описать. Если никаких указаний не дано учащимся, то они не смогут практиковать и достичь этого четырехэтапного Бессмертного дыхания, производящегося не через ноздри и рот. Вопрос в том, удастся ли встретить опытного мастера? Но кто осмелится разгласить великое Дао, которое так глубоко? Я изучал и практиковал алхимию до 73 лет и теперь приступил к разъяснению ее в этой книге для пользы серьезных учеников,

## ГЛАВА X. МЕТОД СОБИРАНИЯ ЖИЗНЕННОСТИ

Когда Жизненное дыхание вибрирует и пенис стоит в состоянии эрекции, практикующий должен прижать средний палец к полостям Дракона и Тигра (в центрах обеих ладоней) и поднять язык к небу, чтобы образовать мост, связывающий с каналом управления, смотреть вверх и влево, вдохнуть, чтобы поднять Жизненность до области мозга (Ли Вэнь), и затем выдохнуть, чтобы спустить ее до смертного затвора в основании пениса. После ряда таких подъемов и опусканий полостей половой орган сократится. Таким образом собирающаяся воспроизводящая сила и Жизненность. Собрать Жизненность – значит обеспечить ее свободную циркуляцию, а собрать воспроизводящую силу – значит держать ее в запасе для очищения. Поступая так, практикующий обеспечит себе долгую жизнь. Воспроизводящую силу нужно накопить в полном объеме, чтобы исключить потери Драгоценной вещи ночью через поллюцию. Чтобы достичь этого, практикующий должен поместить левую ладонь на правую, согнуть оба средних пальца, чтобы надавить на полости Дракона и Тигра в центрах ладоней, поднять язык к небу и образовать мост, создающий соединение с каналом управления. Затем вдохнуть, чтобы поднять Жизненность, и выдохнуть, чтобы опустить ее, – с целью помешать утечке половой жидкости наружу. Это и есть метод удержания воспроизводящей силы и Жизненности. В гл. IX рассказано, как трансмутировать воспроизводящую силу и Жизненность в Бессмертное семя. Но до того, как последнее созреет, оно стремится вибрировать ночью и утекать самопроизвольно наружу даже при отсутствии мыслей и сновидений. На этом этапе будьте очень осторожны. Как избежать ночных поллюций? Нужно следовать методу, изложенному в этой главе для предотвращения потери Драгоценной вещи во сне. Если раньше при собирании воспроизводящей силы уже возникали превратные мысли или половые желания при виде привлекательных женщин или беспоконства от безнравственных разговоров, то поднятие пениса указывает, что ночью он потеряет Драгоценную вещь даже при отсутствии мыслей. Однажды мой 70-летний ученик пришел и, всхлипывая, сказал: "В моей практике я преодолел все трудности, но этой ночью мне не удалось остановить утечку положительного начала. Как это предотвратить?". Я ответил: "Если начнете тренировку с первых этапов (см. гл.1) для размещения этой потери, то преуспеете, иначе вернетесь домой ожидать своей смерти. Другого способа нет. Если пенис трепещет, то нужно остерегаться потери положительного начала ночью (для собирания Жизненности практикуйте десятый этап, описанный в этой главе). Вы пренебрегли этим указанием и теперь потеряли положительное начало". Он сказал: "Мой пенис был поднят и трепетал в этот день, и я намеревался практиковать вечером десятый этап, но был весь день занят работой дома и все забыл ночью. Этим объясняется моя беда". Я ответил: "Вам уже 70, а вы пренебрегаете своей основной Сущностью и Вечной Жизнью ради домашней работы". Нужно прилежно практиковать каждое утро и каждый вечер с умом, совершенно спокойно и забыв все, связанное с работой. Концентрируйте точно оба глаза в центре нижнего Дань Тяня и дышите так глубоко, чтобы дыхание достигло этого центра. Через 100 дней нижний Дань Тянь сделается горячим, глаза будут испускать Свет и вы услышите звук вроде ветра, дующего в уши. Таким способом вы восстановите положительное начало, которое было рассеяно. Затем нужно практиковать орбитальное движение по Микрокосмической Орбите путем вращения колеса Закона, чтобы исправить ущерб. Делайте это мягко, без напряжения. При такой тренировке вы, без сомнения, создадите Бессмертное семя, которое до созревания стремится подняться и потрясти пенис без предварительного предупреждения. Каждый вечер перед сном расслабляйте сердце и медитируйте. Сначала определите полость Дракона: согните средний палец левой руки, – там, где он коснется левой ладони, помещается эта полость, весьма живая и связанная с сердцем и низом живота каналом (артерией), проходящим через левую кисть. Аналогично определите полость Тигра правой руки, также соединенную с сердцем и низом живота каналом, проходящим через правую кисть. Теперь положите правую ладонь на левую, прижимая кончик среднего пальца правой руки к полости Дракона (на левой ладони) и кончик среднего левого пальца к полости Тигра (на правой ладони), замыкая таким способом обе полости. Втяните пенис, закройте рот, прижмите кончик языка к небу, вдохните через ноздри, поднимая глаза слева вверх, затем выдохните, спуская глаза вниз. Это является вращением глаз для перемещения Жизненного дыхания вверх и вниз в ноздрях. После вращения глаз вверх и вниз (10 раз), сделайте небольшую паузу и, как и раньше, втяните пенис. Повторите это упражнение 4 раза, чтобы выполнить 36 вращений глаз для закрытия канала воспроизводящей и Жизненной сил в смертном затворе в основании пениса. После предотвращения таким способом

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ночных поллюция практикуйте движения по Микрокосмической Орбите. Когда воспроизводящая и Жизненная силы полностью восстановятся, пренатальная Жизненность будет стараться уйти через анус, заставляя вас часто выпускать "ветер". Если выходят газы из желудка и кишок, возникающие из-за неправильной еды и питья, тогда хорошо выпустить газы через анус, если же это – пренатальная Жизненность, то чрезвычайно важно остановить ее.

Фа Цзюэ сказал: "Заткните полости Дракона и Тигра (как указано выше), поднимите язык к небу, соединив каналы управления и действия, сожмите анус и смотрите вверх и вниз, чтобы перемещать Жизненное дыхание вверх и вниз по носовому каналу 7 раз. Это упражнение задержит и распространит пренатальную Жизненность во все части тела и укрепит его. Таким образом прекратится выпускание "ветра". Если вы испытываете дискомфорт из-за необходимости ходить в туалет чаще, чем обычно, то лучше всего закрыть полости Дракона и Тигра в ладонях, коснуться кончиком языка неба, сжать анус, смотреть вверх и вниз, чтобы перемещать Жизненное дыхание к носу, сжать проходы, выбрасывающие мочу и кал, и вы освободитесь от этого неудобства. Эти меры служат для предотвращения утечки Жизненности, без которой духовное семя не сможет развиваться. Как же вы тогда сможете погасить Огонь, когда это необходимо? Если Огонь не остановить на этом этапе, то не прорваться через Большой Затвор (Исходную полость Духовности в центре мозга), и тогда невозможно будет остановить утечку Жизненности и достичь сокращения пениса. В этих условиях не сможет развиваться Бессмертное семя, а без него не разовьется Бессмертный зародыш, без которого, в свою очередь, вы не сможете в момент смерти покинуть тело через Небесный Затвор, то есть отверстие Браммы на макушке головы, и не сделаетесь Небесным Бессмертным (Тянь Сянем).

Мои мастера Ляо Жэнь и Ляо Кун сказали: "Действительное Дао означает лишь Духовность и Жизненность. Культивация Жизненности отрицательна, а Духовности – положительна. Если они обе, отрицательная и положительная, соединяются воедино, то возникает положительная Духовность, которая может проявляться в телесной форме, видимой для других, в то время как отрицательная Духовность не может иметь такого зримого проявления". Десять этапов, которые были описаны до сих пор, состоят в соединении Духовности и Жизненности для создания Бессмертного семени. Поэтому если пренатальная Жизненность утекает ночью, то Бессмертное семя не может быть создано. Если пенис не поднят, то Жизненность не утечет наружу, но если он самопроизвольно возбуждается и содрогается, то поллюция произойдет ночью, во сне. Поэтому перед сном вы должны закрыть полости Дракона и Тигра в ладонях и выполнить описанные мной выше упражнения.

Наполнение воспроизводящей и Жизненной сил в требуемом количестве автоматически приведет к состоянию, когда Огонь больше не нужен и должен быть остановлен (путем прекращения упражнения дыханием), чтобы создать Микрокосмический алхимический элемент для прорыва. Когда достигнете этого состояния, практикование техники Микрокосмической Орбиты (вращения Колеса Закона) больше уже не понадобится. Древние также упоминали утечку положительной Жизненности, вызываемой неудачей с остановкой Огня для собирания Микрокосмического алхимического элемента: "Если вы не соберете больше Жизненности и закроете канал разрядки половой жидкости, вы не сможете предотвратить утечку положительного начала наружу". Учащийся должен хорошо прочувствовать и понять все это. Когда воспроизводящая сила полна и Эликсир созрел, пенис не будет сотрясаться и дрожать, а втянется внутрь. Если Огонь не остановлен, когда он больше не нужен, это тоже вызывает ночные поллюции. Эти два различных состояния должны быть отчетливо поняты практикующимся. Изложенный метод собирания воспроизводящей и Жизненной сил предназначен для создания Бессмертного семени. Когда собрано достаточно этих сил, тогда не будет ночных поллюций и утечки Жизненности через анус, которую не следует смешивать с выпуском "ветра". Если же, наоборот, Жизненность утеряна, то нужно закрыть центры Дракона и Тигра в ладонях, как уже описывалось, поднять язык к небу, чтобы связать его с каналом управления, перемешать вдохи и выдохи Жизненного дыхания, вращая глазами, чтобы протолкнуть Жизненность вверх по позвоночнику и вниз по передней стороне тела. Это упражнение, сделанное 7 раз, отведет Жизненность от ануса и распространит ее по всем частям тела, чтобы укрепить их. Если возникает частая необходимость в облегчении организма, практикующий должен сжать анус и подержать примерно полдня, прежде чем идти в туалет. Так Жизненность будет удержана от утечки, вернется к своему источнику под пупком и сможет образовать Бессмертное семя. Это и есть метод собирания пренатальной Жизненности для возвращения ее в полость под пупком и образования Бессмертного семени.

Мой старший брат Чжао Куй И сказал: "Если Жизненность утекает потому, что пенис надувается и дрожит, ее надо повернуть обратно в центр для укрепления

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) тела. Нельзя упускать никакие способы реализации Основной Сущности, Духовности и Жизненности". Мастер Лю Мин Жуй сказал: "Наслаждаясь вкусом весны, остерегайтесь опасностей для тела путем запираания полостей Дракона и Тигра, пока Бессмертное семя не прорвется через Большой Барьер". Мастер Пэн Моу Чжан говорил: "Подведите к голове вибрирующую Жизненность и вращайте глазами для управления Жизненным дыханием, чтобы культивировать Бессмертное семя днем и ночью так, чтобы оно поглотило лучи Света из мозга".

В: Я внимательно слушал ваше объяснение десяти этапов (см. гл. I - X), но когда мой пенис увеличивается и содрогается, невзирая на проведенное мною блокирование утечки воспроизводящей Жизненной силы путем вращения глаз для прекращения вдохов и выдохов четырьмя этапами по 9 раз каждый, мне не удается прекратить ночную поллюцию. В чем причина неудачи?

О: Внешний элемент, собранный вами, является иллюзорным, ненастоящим, созданным нехорошими мыслями. Этот иллюзорный элемент является половой жидкостью, содержащей зловредный Огонь, образующийся, когда пенис поднимается под действием Жизненной силы. Пенис раздувается и содрогается, когда воспроизводящая и Жизненная силы вибрируют, заставляя этот зловредный Огонь опалить яички и увеличивать половой канал, чтобы положительное начало ушло прочь через ночную поллюцию. Вы неправильно применили эту половую жидкость, которую нельзя трансмутировать в Бессмертное семя, когда она содержит злой Огонь (страсти), и применять для создания Макрокосмического элемента. Максимум, на что вы можете рассчитывать, это улучшение здоровья путем уничтожения всех болезней. Правильный метод заключается в использовании пренатальной Жизненности, которая не создается злыми мыслями, и лишь ее можно преобразовать в Бессмертное семя, чтобы прорваться через Большой Барьер (или Затвор в Исходной полости Духовности).

В: Вы учили нас, что нужно прижать средние пальцы к полостям Дракона и Тигра на ладонях, поднять кончик языка к небу, сделать точечную концентрацию, чтобы сжать пенис, сделать вдохи и выдохи через ноздри, вращать глаза вверх и вниз, чтобы закрыть проход, через который вытекает воспроизводящая сила. Я думаю, что центры ладоней и вдохи и выдохи связаны с этим каналом, но я не понимаю, как его можно закрыть для предотвращения ночной поллюции.

О: Каналы, поставляющие кровь и Жизненную силу к центрам ладоней, начинаются от сердца. Каналы, поставляющие Жизненность к левой руке, образуют артерию, называемую Драконом. Пренатальная Жизненность, идущая от сердца, проходит через кисть и подводит кровь к центру левой ладони, который является полостью Дракона. Канал, несущий кровь и Жизненность от правого желудочка сердца, соединено с каналом яичек. Центр правой руки называется полостью тигра. Когда полости Дракона и Тигра сжаты средними пальцами, оба канала к сердцу и низу живота закрыты; их проходы через кисти также перекрыты. Сердце является местом пребывания Основной Сущности, которая проявляется через глаза, в то время как низ живота является местом пребывания Жизни, проявляющейся через пенис. В нашей практике сокращения и вытягивания пениса вы, вдыхая через нос, фактически поднимаете Жизненное дыхание путем вращения глаз вверх с нижнего левого положения, а выдыхая, опускаете Жизненное дыхание, поворачивая глаза вниз от верхнего положения. Нужно представить себе, что сердце связано с обоими глазами; тогда это четырехэтапное упражнение с 9 оборотами вынуждает Жизненность 9 сердце удержать Жизненность в полости Тигра, когда вы смотрите вверх, чтобы повернуть глаза, и закрывать половой проход, когда вы смотрите вверх, чтобы поднять Жизненное дыхание. Если это получилось, то положительное начало не сможет уйти наружу.

В: Когда сердце возбуждено и внезапно приводит пенис в состояние эрекции, не происходит ли это из-за того, что основание пениса увеличивается и содрогается?

О: Нет, потому что основание пениса увеличивается и вибрирует в состоянии безумия и бессознательности. Это вызывается Жизненностью в мошонке, возбуждающей яички и расширяет проход, через который половая жидкость вытекает наружу. Если вы не практикуете 10-го этапа, описанного в этой главе и состоящего в сжимании полового затвора, вы не почувствуете ночную поллюцию, которая будет продолжаться, аннулируя все достигнутые прежде успехи. Эрекция же пениса при отсутствии дурных мыслей вызывается проявлением положительного начала в Жизненный час Цзы (от 23 часов до 1 часа ночи), когда вы должны воспользоваться им, чтобы практиковать 2 фазы подъема и опускания по Микрокосмической Орбите для собирания алхимического элемента, как объяснено ранее. Поэтому не нужно смешивать увеличение и вибрацию основания пениса с эрекцией, не имеющих ничего общего.

В: Вы сказали, что алхимический элемент нельзя собрать, если основание пениса не увеличено и не сотрясается в Жизненный час Цзы, Я думаю, что последнее происходит так, когда Жизненность вибрирует в нижнем Дань Тяне, и

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
что если ее не повернуть назад, произойдет ночная поллюция положительной Жизненности. Как надо поступать в этом случае?

О: В медитации, когда вы достигнете высшего покоя, ваш пенис внезапно увеличится и станет содрогаться при отсутствии скверных мыслей, разжигающих страсти в сердце. Это вызывается вибрацией Жизненности в центре нижнего Дань Тяня, происходящей несмотря на отсутствие мыслей. Если практикующий не распознает эту вибрацию Жизненности, он не достигнет ничего. Когда это произойдет, он должен практиковать 10 описанных выше этапов, чтобы повернуть Жизненность назад для питания Бессмертного семени. Его переход от мирского состояния к Святому делается возможным при использовании этого состояния Жизненности, при половых отношениях порождающего потомство. Все вещи в мире также воспроизводятся благодаря вибрации Жизненной силы. Практикующий алхимию также пользуется ею для создания Бессмертного семени. Мои мастера говорили: "Бессмертие нельзя культивировать или достичь, если сексуальная Жизненность не вибрирует. Но невежды не знают методов использования Жизненности". Мастера древности ждали эту вибрацию и без долгих раздумий, немедленно начинали практиковать две фазы подъема и опускания, изложенных выше. Вдыханием и выдыханием они поворачивали Жизненность обратно, чтобы создать и вырастить Бессмертное семя. Это является методом предотвращения ночной поллюции с целью продления Жизни. Однако, если вы допустите возрастание вожеления при практиковании алхимии, вы сделаете катастрофическую ошибку, и я не приму вас в качестве своего ученика. Если при вибрации Жизненности практикующий допустит из-за недостатка самоуважения возникновение

сексуального желания, то это просто приблизит конец его жизни.

В: Я видел много стариков и болезненных юношей, преждевременно умерших из-за отсутствия самоуважения. Нет ли метода избежать этого?

О: Когда пенис увеличивается и содрогается, некоторые старики допускают возникновение сексуального желания и осуществление сексуальных связей. Если они заболевают из-за непогоды или нездоровой пищи, в их теле не оказывается ничего, что подержало бы их падающую Духовность и Жизненность и остановило бы утечку отрицательной жидкости. В этом заключается причина их преждевременной смерти. Большинство юношей думает, что они молоды и сильны и что смерть еще далеко, и они дают своим воспроизводящей и Жизненной силам утекать наружу, пока она не истощится и их здоровье не надломится. Потому они и не могут избежать преждевременной смерти. Слабые старики должны воспользоваться подъемом Жизненности, чтобы немедленно начать действовать, даже не дожидаясь изгнания дурных мыслей. Они должны сконцентрироваться на смертном затворе (в основании пениса) и вдыхать, чтобы поднять Жизненную силу, находящуюся там, наверх к полости нижнего Дань Тяня, немного подождать, прежде чем сделать концентрацию на центре Цзян Гун (солнечном сплетении), и затем выдохнуть, чтобы опустить Жизненную силу, находящуюся там, в полость нижнего. Дань Тяня. Оттуда положительная Жизненность будет распространяться во все части тела, убивая все сексуальные желания. Это упражнение надо повторять до тех пор, пока пенис не сожмется. Если старики будут так тренироваться, то у них не смогут возникать половые желания.

## ГЛАВА XI. ПОДВЕДЕНИЕ ЭЛИКСИРА БЕССМЕРТИЯ К КОТЛУ

Когда духовный зародыш образован клубком Огня, Тогда белый Свет освещает все вещи и появляется яркий блеск Золотого Света. Когда все каналы очищены, тогда Макрокосмический элемент создается. Яркий Перл освещает мозг, делая за 9 оборотов Эликсир. Только тогда человек осуществит Бессмертную Жизнь на Земле. В этих стихах говорится о воспроизводящей силе, Жизненности и Духовности. Они, пройдя сублимацию, собираются в мозгу, где под постоянным давлением пренатальной Жизненности и Духовности со временем произведут Амброзию (Гань Лу). Гань Лу, протекая в рот, становится слюной, которая, будучи проглочена, вызывает в животе "звуки". Амброзия создает и выращивает Бессмертное семя в нижнем Дань Тяне, откуда она излучает, освещая сердце. Когда дыхание кажется прекратившимся, а пульс перестает биться, Свет обнаруживает образование Бессмертного семени. Это состояние достигается, главным образом, благодаря условию предельного покоя, способствующему созданию Бессмертного семени. Культивирование Бессмертия не идет дальше Духовности и Жизненности. Духовность ведет к реализации Основной Сущности, Жизненность - к Вечной Жизни. Духовность возникает из сублимации Жизненности, а Жизненность - в результате очищения воспроизводящей силы. Чтобы сделаться Бессмертным, крайне важно сублимировать воспроизводящую силу, и когда очищенная Жизненность будет полной, она проявит себя. Если Жизненность используется для выраживания воспроизводящей силы, то последняя, несмотря на разнообразие Учений, не идет дальше Основной

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Сущности и Вечной Жизни. Обсуждение чего-либо, идущего дальше, лишь запутывает несведущего человека. Если вы не знаете секретов преобразования воспроизводящей силы в Жизненность, а Жизненности – в Духовность и Путей возвращения в большую Пустоту, то будете всего лишь формулировать нелепости. Если желаете достичь Бессмертия, нужно начать культивировать Основную Сущность и Вечную Жизнь, что приведет вас к достижению цели. Эта Духовность, осуществлению которой учат первые 6 этапов (гл. I-VI), является Истинным Светом Основной Сущности при культивировании как Основной Сущности, так и Вечной Жизни. Этот Свет является Духовностью. Реализации Света Жизненности обучают следующие 6 этапов (гл. VII -XII). Это Свет Вечной Жизни при культивации как Сущности, так и Жизни, являющийся Жизненностью в воспроизводящей силе. Соединение Духовности и Жизненности создает Бессмертное семя, проявлением которого является белый Свет в сердце, вспышки Света в голове, жужжание Дракона и рычание Тигра в ушах (последнее говорит о полноте воспроизводящей силы). Если нет руководства просвещенных мастеров, то Свет Амброзии будет неполон и неярк. Тогда внутренний Огонь нужно собрать и поднять для создания Духовного Огня, который будет излучать Золотой Свет, и тогда Свет Амброзии будет полным и ярким. Но не следует на этом этапе собирать и поднимать Огонь слишком долго, иначе это может вызвать головокружение. Если Бессмертное семя полностью развилось, тогда появится Золотой Свет, иначе понадобится следующая тренировка. Каждый день, сидя в медитации, практикующий должен соединять оба зрачка, сводя их вместе для концентрации и перемещения Духовности и Жизненности в нижний Дань Тянь Для создания и выращивания Бессмертного семени. Когда семя создано, практикующий почувствует, будто верхушка головы поднялась. Жужжание Дракона и рычание Тигра послышатся в ушах. Душа будет парить в облаках, ученик возносится в пространстве и создает ветер чувством беспредельного Блаженства. Затем он почувствует, будто лицо покрылось паутиной или будто же его щекочут стаи муравьев от лба до глазных впадин, щек, челюстей, губ и рта, вызывая непрерывное выделение слюны, которую нужно проглотить одним глотком. Теперь он не склонен открывать рот или двигать тело, впадая в состояние, в котором кажется, что ничто не существует, и даже нельзя найти собственного тела. Дыхание кажется остановившимся, а пульс переставшим биться. Жизненность полностью развилась и выращивает Бессмертное семя. Поэтому сказано: "Полнота Жизненности заставляет практикующего забыть о еде". Если он будет продолжать есть на этом этапе, то отрицательное и положительное начала не будут Истинными и будут возбуждать аппетит. В результате Бессмертное семя не сможет образоваться из-за недостатков Жизненности. Тренироваться нужно до тех пор, пока он не достигнет тишины и блеска своей Духовности, которая, будучи полной, заставит его забыть о себе. Если Жизненность полностью развилась и позволяет ему обходиться без еды, то он достигнет этапа постоянной тишины и блеска, при котором дыхание кажется прекратившимся, а плотный Золотой Свет показывается, когда все различия перестают возникать. Это предшествует достижению совершенной безмятежности. Это достижение отмечается вспышками между бровями и Лунным Светом, показывающимся во лбу, который навсегда остается там, если твердо решено придерживаться Исходной Духовности. Эти два проявления свидетельствуют о полном росте Бессмертного семени. После этого практикующий должен воздерживаться от следующих чрезмерных излишеств, неблагоприятно воздействующих: а) ходьбы – на нервы; б) стояния – на кости; в) сидения – на кровь; г) спанья – на кровеносные сосуды; д) слушания – на воспроизводящую силу; е) разглядывания предметов – на Духовность; ж) разговоров – на дыхание; з) размышления – на желудок; и) сексуальных удовольствий – на жизнь; к) еды – на сердце. Короче говоря, все излишества очень вредны, и их нужно избегать. Во время медитации практикующий никогда не должен позволять: а) возникать мыслям, которые приводят к вспыхиванию внутреннего Огня; б) ослаблять концентрацию, чтобы избежать снижения внутреннего Огня; в) смотреть на внешние предметы, потому что там будет блуждать его Духовность, нанося ущерб бестелесной душе; г) прислушиваться к посторонним звукам, поскольку это расстраивает воспроизводящую силу и наносит ущерб телесной душе; д) быстро дышать, потому что такое дыхание рассеивается и им нельзя управлять; е) нарушать ритм дыхания, потому что резкие и внезапные остановки делают его слабым и охлаждают Жизненное дыхание, а при неожиданном возобновлении оно нагревается, нанося этим вред Бессмертному семени. Поэтому при возникновении мыслей практикующий должен применить внутренний Огонь, который разогрелся бы, чтобы повернуть Колесо Закона, то есть направить его на Микрокосмическую Орбиту, чтобы изгнать эти мысли, но он не должен никогда поворачивать его, если непостоянство концентрации ослаблено внутренней причиной, иначе можно повредить Бессмертному семени. Глаза нужно закрыть и смотреть не на внешние предметы, а на белый Свет, который

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) появляется между ними. Такое смотрение будет правильным. Если он возбуждётся сигналами от органов чувств и откроет глаза, чтобы посмотреть вокруг, то его концентрация и Духовность распадутся, нанося вред Бессмертному семени. Он уже не должен слышать внешние, звуки и голоса, потому что это может внести беспокойство не только в его сердце и тело, но еще и рассеять Бессмертное семя.

Не следует проявлять нетерпения при созидании Бессмертного семени, иначе можно возбудить сердце и помешать развитию семени. Тренировка должна идти естественным путем, то есть быть не напряженной и не ослабленной. Его осознание Духовности в полости Жизненности не должно, возрастая при мысли об удержании ее там, потому что если практикующий не дышит все время естественно, он не достигнет состояния неразличимости. На этом этапе его пенис втягивается, но если его основание увеличивается и сотрясается, то практикующий может по ошибке принять это за признак формирования Бессмертного семени.

Если семя созрело, то нужно остановить внутренний Огонь, чтобы собрать Макрокосмический алхимический элемент. Если же нет, то нужно воспользоваться вибрацией Жизненности, чтобы повернуть Колесо Закона (то есть Микрокосмическую Орбиту) и взрастить это семя. Есть способ для определения степени зрелости семени: нужно поместить керосиновую лампу перед глазами практикующего, чтобы он смотрел на пламя. При этом глазами надо двигать слева направо девять раз и после этого закрыть их. Если перед глазами появится сильный Лунный Свет, яркий, как вспышка молнии, который не увеличивается и не уменьшается, то Бессмертное семя созрело. Если же круг появится с темной серединой и яркими краями, то семя еще не созрело и нужна дальнейшая тренировка.

Вышеизложенный метод служит для создания Золотого Света. Его не следует практиковать часто, чтобы избежать головокружений и затрат Жизненности. Во время медитации под руководством моих мастеров Ляо Жэня и Ляо Куна я практиковал 10 этапов для накопления в достаточном количестве воспроизводящей и жизненной сил и затем трансмутации воспроизводящей силы в пренатальную форму Жизненности для создания Бессмертного семени. Во время каждого дневного сидения я тесно сближал зрачки глаз, чтобы сконцентрироваться на низе живота, пока я не начинал чувствовать нечто вроде зуда по всему лицу, паутину, покрывающую его, и подобия стаи муравьев, пробежавших по нему. Это указывало на то, что пренатальная Жизненность распространилась по всему телу. Жужжание Дракона и рыкание Тигра стояли у меня в ушах, и во рту набиралось слюны больше, чем я мог проглотить за один глоток. Тогда внезапно я впал в состояние бессознательности, при котором мое сознание и восприятие вещей как будто исчезли. Мое тело, казалось, витало в облаках. Это было результатом действия пренатальной Жизненности, которая выращивала и развивала Бессмертное семя. Семя является зрелым, когда оно не содержит отрицательного дыхания. Когда оно созревает и пренатальная Жизненность полна, практикующий не хочет спать и есть. На этом этапе не видно вдыхаемого и выдыхаемого через ноздри и рот внешнего воздуха. Тогда перед ним постоянно стоит белый Свет, а тело иногда нельзя обнаружить. Это – предварительный этап Безмятежности, на котором он должен остерегаться ночных поллюций, истощающих его воспроизводящую силу, а также избегать напряжения и переработки днем, ибо при чрезмерной усталости положительное начало может ночью вытечь наружу.

Отдыхать нужно сидя в медитации, чтобы вырастить и развить Бессмертное семя, являющееся его основной целью. Уши не должны ничего слышать, а сердце (Обитель Огня) должно быть освобождено от всех сигналов от органов чувств. Если мысли возникают случайно, то нужно сразу же повернуть Колесо Закона, затем закрыть и повернуть назад глаза, чтобы смотреть на Свет Бессмертного семени. Тогда мысли ослабеют и сами исчезнут. Пребывая в этом состоянии, нужно смотреть в центр нижнего Дань Тяня, в котором Легкий ветерок обдувает Жизненность. Центр становится горячим, и из него Свет Эликсира поднимается, освещая все между пупком и глазами белым Светом. Основание пениса начнет при этом вибрировать, и можно по ошибке подумать, что Бессмертное семя созрело. Поскольку это не так, то нужно воспользоваться вибрацией, чтобы собрать алхимический элемент для выращивания этого семени. Чтобы определить степень зрелости семени, нужно применить упомянутый выше метод с керосиновой лампой. Если семя еще не созрело, то нужно собрать алхимический элемент, чтобы развить этот Свет, и затем практиковать еще раз 12 этапов, описанных в этой книге. Это называется поднятием и опусканием внутреннего Огня для создания Духовного Огня, чтобы увидеть, не развилось ли семя полностью. Мастер Пэл Мэу Чкан сказал: "Метод создания Бессмертного семени состоит из "соединения" сердца с глазами для точечной концентрации на низе живота, чтобы в случае вибрации Жизненность могла бы сразу же начать



Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) циркулировать на Микрокосмической Орбите для очищения; однако малейшая небрежность может вызвать ее утечку и свести на нет все достижения". Если на этом предварительном этапе пенис сокращается, то это еще не доказывает, что он действительно втягивается внутрь. Если Бессмертное семя дает только искры, значит оно еще не созрело. Практикующий должен продолжать прилежно трудиться, пока пенис не втянется в низ живота. Белый Свет сначала покажется перед бровями, а со временем заполнит пространство между ними и нижним Дань Тянем. Это будет свидетельствовать о зрелости Бессмертного семени. Но если после длительной тренировки этот Свет не покажется, то практикующий должен зажечь и поместить перед собой брусок фимиама и затем сфокусировать свои глаза, чтобы смотреть на его горящий кончик. После кругового вращения глаз слева направо 9 раз Бессмертное семя будет совершенно созревшим и ярким. Дальнейшая тренировка понадобится для того, чтобы поднять этот яркий Свет Эликсира от нижнего Дань Тяня до глаз, которые тогда вспыхнут 2 или 3 раза. Свет Эликсира сверкает, как чистое золото, и похож на огненный шар, который служит знаком того, что Бессмертное семя полностью развилось.

Старший мастер Лю Юн Ну сказал: "Практикующий должен знать метод выращивания и развития Бессмертного семени. Если Духовность не безмятежна, семя не может образоваться и Эликсир Бессмертия не может быть приготовлен. Если Жизненное дыхание не удерживается в нижнем Дань Тяне, то Свет семени не появится. Как сердце (Обитель Огня), так и дыхание должны быть заморожены в нижнем Дань Тяне. Хотя Жизненное дыхание может покинуть его случайно, сердце никогда не должно отдаляться от него. Сердце и зрачки глаз должны быть всегда сконцентрированы на этом центре, пока не вернется постнатальное Жизненное дыхание и не останется там, чтобы поддерживать пренатальную Жизненность, которая будет растить и развивать семя, приводящее к появлению Света Эликсира. Последний подобен огненному шару, величиной с пулю, в центре нижнего Дань Тяня, который станет горячим, заставляя основание пениса вибрировать и приводить в движение пренатальную Жизненность. Теперь практикующий должен визуально представить себе, как эта Жизненность поднимается от основания позвоночника в канале управления (Ду Мо), вверх до мозга (Ли Вэнь) и оттуда спускается по каналу действия (Жень Мо) к смертному затвору (в основании пениса), чтобы распространиться по всем частям тела. В результате Жизненности и кровь проникнут повсюду, укрепят тело, вырастят и разовьют Бессмертное семя". Бессмертный Тань Чи Мин сказал: "Великое Дао состоит в сублимировании воспроизводящей силы в Жизненность, полнота которой будет растить и развивать Бессмертное семя, Свет которого свидетельствует о действительной, положительной воспроизводящей силе. Это является культивированием как Основной Сущности, так и Вечной Жизни, целью которой является осуществление полного развития положительной Жизненности. Если Духовность колеблется, вызывая ночные поллюции "Самой Драгоценной воды", тогда отсутствие этого Света подтвердит потерю действительной положительной воспроизводящей силы. Все ученики должны обращать особое внимание на этот метод сублимирования, ибо если Бессмертное семя правильно выращивается внутри, то оно будет поддерживать положительную воспроизводящую силу извне, обуславливая появление Света Основной Сущности и Вечной Жизни". Нан Хуа Цзин говорит: "Действительная положительная воспроизводящая сила таинственна". В Дао Дэ Цзин говорится: "Воспроизводящая сила, которая реальна, существует внутри той, которая глубока и загадочна". Эта реальная воспроизводящая сила является Истинным семенем в теле человека. Поскольку ее природа неясна, она называется Цай Цэн (Великий Предел). А так как она является началом Творения, то еще называется пренатальной (Сянь Тянь - "Прежде неба", трансцендентальный, или априорный). Так как она неразделима (инь-ян), то она называется Единой Жизненностью, Желтой почкой (Хуан Я), Таинственным Перлом (Сюань Чжу) и положительной воспроизводящей силой (Ян Цзин). Если эта воспроизводящая сила заморожена между Небом (головой) и Землей (низом живота), то она становится Светом Бессмертного семени.

В: Вы сказали, что если практикующий не получит указания от компетентных мастеров, то внутренний Свет, который можно создать, не будет полным и ярким. Почему?

О: Он называется светом жизненности (Жуй Гуанем), а когда он развивается полностью 197 Золотым Светом (Шань Гуаном). Воспроизводящая сила, которая еще не созрела, не может произвести Золотой Свет. Свет Жизненности подобен душе, а Золотой Свет - семени и сияет как чистое золото. Бессмертное семя - это кристаллизация положительной воспроизводящей силы. Когда она полностью развита, нужно повернуть глаза назад, чтобы сконцентрироваться на центре нижнего Дань Тяня и смотреть на него, чтобы элемент Огня глаз сверху опалил элемент Воды в животе внизу для создания положительной Жизненности внутри воспроизводящей силы. Свет глаз, направленный вниз, является положительным,

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) и когда он встречается с отрицательным Светом, тогда будет распространяться Драгоценный Свет (Нао Гуанем). Это подобно электрическому току, который при замыкании положительного и отрицательного полюсов, дает яркий свет. Если воспроизводящая сила не восстановлена полностью до уровня, достигнутого к моменту половой зрелости, она не сможет создать белого Света Жизненности, подобного Лунному Свету. Если воспроизводящая сила восстановлена полностью и становится столь же эффективной, что и к моменту половой зрелости (это обнаруживается, когда пенис втягивается внутрь), то положительная и отрицательная Жизненности соединяются, чтобы создать яркий Свет, сияющий подобно чистому золоту. Белый Свет Жизненности свидетельствует о несовершенном теле, несущем отрицательное начало, которое может создать земные состояния, в то время как Золотой Свет говорит о полноте воспроизводящей силы, Жизненности и Духовности, соединенных в одно целое. Некоторые тусклые проявления Драгоценной вещи и Золотого Света вызываются ночными поллюциями. Это аналогично короткому замыканию цепи, вызывающему выключение Света. Если электрическая лампочка треснула, то воздух войдет в нее и Свет погаснет. Аналогично, если допустить возникновение мыслей во время медитации, то внешний воздух войдет в тело и задует Драгоценный Свет. Ученики должны на это обратить особое внимание.

В: Вы говорили, что практика собирания, поднятия и создания Духовного Огня для появления Золотого Света не должна часто повторяться, потому что это может вызвать головокружение и рассеивает пренатальную Жизненность. Почему?

О: Орган природы (Синь Гэль) – сердце – связано с полостью Жизненности – Мин Мяо или нижним Дань Тянем каналом Чун Мо. Если истощенная воспроизводящая сила полностью восстановится при помощи алхимического процесса, тогда она будет иметь доступ к Океану Основной Сущности (Синь Хаю), полости в центре мозга, связанной с обоими глазами, а также с сердцем. Несмотря на это состояние, Драгоценный Свет не появляется на некоторых этапах практики, поскольку центр Основной Сущности (Цэн Цяо) еще закрыт. Чтобы открыть этот центр, нужно поставить перед собой керосиновую лампу и концентрировать глаза на ее пламени, вращая их слева направо 9 раз, чтобы завибрировала положительная Жизненность в этом центре (между и под глазами) и опустилась до полости Вечной Жизни под пупком, уже наполненной отрицательной Жизненностью, так что обе Жизненности соединяются, дабы пронизывающим взрывом открыть Исходную полость Духовности в центре мозга. Это называется пронизыванием полости, которое дает выход Драгоценному Свету.

Этот Свет ярок, как свет Луны. Он свидетельствует о полноте производящей силы и называется Светом Жизненности. Когда Свет делается Золотым и сверкающим, подобно чистому золоту, он показывает зрелость Бессмертного семени и называется Золотым Светом. Если центры В и С не связаны, то вращение глаз соединит их. Центры L и A соединяет процесс сублимирования Жизненности в D и I. Частое использование техники поднятия Огня вызывает головокружения и повреждает Жизненность. Каждый оборот глаз заставляет Жизненность из полости Жизни возноситься вверх, распространяясь ко рту, глазам, ушам и ноздрям, образующим 7 отверстий, через которые Жизненность рассеивается наружу. Через полость Небесного Водоема над ртом утекает наружу больше всего Жизненности. Потеря Жизненности, вызываемая чрезмерными разговорами и пением, превышает потери при других видах деятельности. Поэтому практикующие даосскую алхимию всегда приподнимают кончик языка к небу, независимо от того, ходят они, стоят, сидят или наклоняются. Это не только блокирует Небесный Водоем и предотвращает утечку Жизненности, – но также и образует мост, по которому Жизненность опускается от центра Сюань Ин (Таинственная Уздечка позади Небесного Водоема в небо) вниз к горлу, сердцу, полости Цзян Гун (солнечному сплетению), к центру нижнего Дань Тяня (O) и смертному затвору (A), чтобы вырастить Бессмертное семя.

Все ученики должны знать, что если полость Небесного Водоема в небе закрыта, тогда Юань Им не может открыться в нижней части тела, если канал действия Жень Мо закрыт, то канал управления Ду Мо в позвоночнике не может открыться; что если другие 6 психических каналов (Чун Мо, Дай Мо, Ян Вэй, Инь Вэй, Ян Чао и Инь Чао) не закрыты, то полость Духовности между и позади глаз не откроется, и Жизненность в бессмертном зародыше не может выйти. Я испытал много трудностей и разочарований, перебрав около 30 мастеров, из которых лишь немногие были по-настоящему просвещенными и компетентными учителями. Трудно найти достойное руководство. Я даю его вам в этой книге. Если вы внимательно прочитаете ее, то за короткое время поймете секреты алхимии.

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Недостаток Бессмертного семени может быть исправлен применением немедленного и быстрого Огня от управляемого дыхания, так что пенис сократится, внутренний Свет появится перед глазами, жужжание Дракона и рыкание Тигра будут услышаны ушами и сердце (Обитель Огневой Сущности) засветится. Когда практикующий убедится в зрелости Бессмертного семени, нужно остановить Огонь прекращением регулируемого дыхания, чтобы собрать Макрокосмический алхимический элемент для окончательного прорыва, то есть прилагая усилие для открытия полости Духовности (между и позади глаз), которая начнет излучать Драгоценный Свет. После того как практикующий испытал все 6 состояний (см. в гл. XI), а также вспышки Света и сокращение пениса, возможно он будет не в состоянии собрать что бы то ни было, когда его пенис внезапно встанет, как обычно, в час Жизни Цзы, поскольку воспроизводящая сила и Жизненность соединились, чтобы создать Бессмертный зародыш. В этом случае он должен применить метод выращивания и развития Бессмертного семени, заключающийся в объединении и направлении обоих глаз на центр нижнего Дань Тяня, чтобы трансмутировать его Основную Сущность в ее рудиментарном состоянии Жизненного дыхания в ее существующее состояние. С этого момента будет существовать только одна гармоничная Жизненность, которая соединит все несовершенное дыхание и Жизненность в теле в один однородный процесс, который появится, начиная от груди в виде однородного белого Лунного Света внутри и вне практикующего. В этом состоянии полной сил весны действительное дыхание кажется существенным и пренатальная Духовность становится воспринимаемой, а Жизненность непрерывно возрастает. Теперь практикующий должен остерегаться поднятия интеллекта, который помешает Жизненности развиваться, а Духовности – сохранять целостность. Вы никогда не должны нарушать запрета против как 18 Даосская йога крайнего Если возбуждение мыслей заставит духовное тело исчезнуть, то по причине пренебрежения. Бели сердце не блуждает вовне и не отбивается от духовного тела, то благодаря отсутствию пренебрежения. Если вы чрезвычайно конкретны и упрямы, снижая тем самым процесс алхимии, то это от чрезмерного внимания, но если удерживаетесь от вмешательства в то, что совершается спокойно, то это – свобода от чрезмерного внимания. Пренебрежение ведет к монотонности и путанице, а чрезмерное внимание – к рассеянию Духовности и Жизненности. Обе они являются грубыми ошибками, и их нужно избегать. Жизненное дыхание, распространяемое во все части тела, является смертным. Если его удерживать, то будет жизнь. Если же оно будет рассеиваться, тогда Жизнь придет к концу. Отсюда в мгновение ока возникает Бессмертие или смертность. На этом этапе уже заложено основание, все центры и каналы прочищены и не осталось никаких загрязнений. Если вы не имеете сильной поддержки в виде непреклонной решимости, допускаете пробуждение страсти при виде красивых форм, позволяете Духовности идти по следам чувственных восприятий, то, поскольку вы уже раз, вы обесцените все предыдущие успехи. Воспроизводящая сила не является ни материей, ни формой. Оставаясь в теле, она является Жизненностью, а если уходит, то в виде половой жидкости. Она ухудшается при действии семи страстей: радости, гнева, горя, страха, любви, ненависти и желания, воздействующих на сердце, и, кроме того, под действием 10 вредных излишеств и 9 неустановленных дыханий. Она распространяется в теле по всем каналам. Если она возвращается обратно после своего обычного мирского курса, то ее можно собрать и вернуть в Исходную полость под пупком, и Бессмертие еще может быть достигнуто. Семью страстями, наносящими ущерб Жизненности, являются: сильный восторг, повреждающий сердце, сильный гнев – печень, горе – легкие; страх – желчный пузырь, любовь – Духовность; ненависть – характер, а сильное желание – желудок. Десятью излишествами, наносящими ущерб Жизненности, являются: хоббба, портящая нервы, стояние – кости, сидение – кровь, сон – кровообращение, радость – воспроизводящую силу, рассматривание предметов – Духовность, разговор – дыхание, размышление – желудок, еда – сердце, секс – сама жизнь. 9 неустановленных дыханий вызываются: гневом, поднимающим, и страхом, понижающим дыхание, радостью, замедляющей, горем, разбрасывающим, ужасом, прерывающим, размышлением, скрывающим, тяжелым трудом, истощающим, жарой, рассеивающей, холодом, собирающим его. Если практикующий хочет собрать Макрокосмический алхимический элемент для окончательного прорыва, он должен остерегаться этих семи страстей, десяти излишеств и девяти беспорядочных дыханий. Если он не соберет этого элемента для финального прорыва, но все же практиковал в других методах, которые следуют 12-ти уже изложенным этапам, то и тогда он сможет продлить свою благополучную жизнь. Те, кто могут собрать Макрокосмический элемент, но не знают, как действовать или как сублимировать его Огнем поэтапно, напрасно тратят усилия на 7 страстей и сексуальных соблазнов, возникающих от цвета, формы, манеры поведения, голоса, мягкости очертаний. Как же при этом осуществить Бессмертие? Некоторые изучают этапы очищения Огнем и рассчитывают достигнуть

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Бессмертия, но не осознают механизма использования Огня, подобного процессу выращивания цветов зимой. Излишний жар приведет к усыханию я гибели растения, а если жар слабый, то растение будет слабым, не зацветет и не принесет плодов. Огонь не должен быть слишком слабым или сильным. То же самое, если вы практикуете сублимацию Огнем по этапам. Делая это правильно, можете быть уверены, что создадите Бессмертное семя.

В: Что такое Бессмертное семя, как человек создает его и как он узнает – созрело оно или нет?

О: Когда воспроизводящая сила поднимется для соединения с Основной Сущностью, показывается белый Свет Жизненности. Он подобен лунному свету и его полнота соответствует половине всего. Когда Жизненность опускается, чтобы соединиться с Вечной Жизнью, тогда показывается Золотой Свет. Он имеет красновато-желтый цвет и его полнота соответствует другой половине. Соединение того и другого Света создает то целое, которое и есть Бессмертное семя. После возвращения Духовной Драгоценности к своему Источнику в нижнем Дань Тяне, точечная концентрация на нем со временем вызовет испускание, вкрапление Золотого Света в белых промежутках между бровями. Это и является обладанием Бессмертным семенем, созданным соединением воспроизводящей силы, Жизненности и Духовности в одно целое. Когда тело внутри наполнено им, тогда снаружи покажется Свет. Этот белый и зеленый Светы подобны положительному и отрицательному полюсам электричества, а соединение воспроизводящей силы, Жизненности и Духовности подобны тому, без чего нет Света. Таким образом, если два Света не смешиваются внутри, то и снаружи не будет „освещения“. Их соединение вызывается смешением пяти Жизненных дыханий (см. ниже) в одну Жизненность для выращивания Бессмертного семени в низу живота, без чего не появится и Золотой Свет. Эти дыхания приходят от Жизненности в полости нижнего Дань Тяня, откуда они распространяются по пяти сосудам как Жизненное дыхание: элемента Металла – в легкие, элемента Дерева – в сердце, элемента Земли – в животе и элемента Воды – в низу живота. Эти 5 дыханий могут быть либо сильными, либо слабыми, но если они слишком сильны или слабы, то вызывают болезнь, а если закупоривают соответствующий сосуд, то вызывают паралич или болезнь бери-бери. Если медитацией добиться возвращения всех 5-ти Жизненных дыханий обратно к Источнику над пупком, то Жизненность там становится активной и циркулирует в теле, поднимаясь от основания позвоночника к макушке, отражая серебристый Свет спинного костного мозга. Затем она спадает к горлу и внутренностям, увеличивая их яркость до такой степени, будто полная луна светит в сердце. Если элемент Огня в сердце слишком силен, то он спалит кровь. При этом нужно избегать излишних разговоров и размышлений, чтобы дать сердцу покой. Он укрепит Духовность и тело, потому что Духовность ослабевает от беспокойства и расцветает в тишине и в Беспредельной Пустоте.

В: Что за 6 состояний, показывающих, что Бессмертное семя готово?

О: Когда Золотой Свет показывается в глазах, слышимы звуки вибрации затылка, жужжание Дракона в правом ухе и рыкание Тигра в левом, Огонь пылает в центре Дань Тяня, во всем теле поднимаются пузырьки, спазмы сотрясают вас и пенис сжимается. Таковы признаки завершения, что является первым шагом на этом этапе.

В: Если после практикования двенадцати указанных вами этапов появится Золотой Свет, что следует делать дальше?

О: Концентрируйте постоянно глаза на центре нижней Сущности, и сердце начнет испускать вспышки огня в глазах. Наблюдайте спокойно, пока в этом длительном состоянии вспышки не приведут к золотому свечению – первому проявлению положительного Света. На этом этапе у вас должны быть 4 необходимые для алхимии принадлежности: утварь, деньги, компаньоны и подходящее место для медитации. Утварью является круглый деревянный предмет, похожий на круглую булку, обтянутый тканью, чтобы, сидя на нем, закрыть анус, и матерчатая затычка для ноздрей. Деньги служат платой для питания практикующего алхимию. Место – спокойная хижина или храм поблизости от города. Лишь обеспечив все эти 4 условия, можно отправиться в горы для практикования последнего шага. Если хотя бы одно из них не выполнено, то нельзя практиковать метод остановки Огня. Однако можно собрать Макрокосмический алхимический элемент, чтобы продлить свою жизнь и ждать возможности продолжать тренировку.

В: Научите меня способу остановки Огня, чтобы я мог обеспечить 4 необходимых условия и отправиться в горы для продолжения тренировки.

О: После первого проявления положительного Огня, как было объяснено выше, практикующий должен получить 4 необходимые принадлежности и идти в спокойное место продолжать поддерживать соединение Света Основной Сущности со Светом Вечной Жизни. Со временем Золотой Свет внезапно вновь покажется, но гораздо более ярким. Это является вторым проявлением положительного

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Света. Теперь нужно практиковать метод остановки Огня, чтобы собрать Макрокосмический элемент. Третье проявление положительного Огня будет, по Карме, отличным от первых двух. Остановить Огонь – значит остановить регулирование дыхания и циркулирование воздуха, которые теперь нужно заменить сердцем, Духовностью и мыслью, комбинирующиеся, чтобы подняться вверх по каналу управления Ду Мо в позвоночнике и вниз по каналу действия Жень Мо. Однако нельзя пренебрегать ни на минуту внутренним жаром, иначе можно охладить Жизненность, которая должна путем концентрации всегда поддерживаться теплой. Компаньоны практикующего должны снабжать его пищей и питьем, чтобы он мог продолжать тренировку без помех. Со временем он вступит в демонические состояния, которые предстанут как картины рая во всем его величии, или ада – со страшными, вызывающими трепет головами и лицами, с непрерывно меняющимися формами. Если он не способен изгнать эти видения, вызываемые пятью совокупностями, а также и видения женщин и девушек, которые смущают его, тогда он должен успокоить свое сердце (ум). Правильный метод заключается в том, чтобы не видеть все, что зримо, и не слышать того, что слышимо, но интенсивно сосредоточиться на внутреннем, смотреть на точку между глазами и практиковать седьмой этап (см. гл. VII), чтобы провести Жизненность через 4 кардинальные точки А, D, С, I. Это сразу же устранит все демонические препятствия. Известно, что эти препятствия создаются отрицательным жизненным дыханием, остающимся во внутренностях. Поскольку практикующий теперь чувствует, что отрицательные дыхания сильны, а положительные еще слабы, то он должен вращать глазами, чтобы впустить последние и выпустить прочь первые, и убрать все препятствия. Препятствия вызываются и дурными мыслями, возникающими в сердце (уме) и изменяющими положительные жизненные дыхания на отрицательные, и мешают проявлениям трех положительных Огней, а также развитию Макрокосмического алхимического элемента. Этот недоразвитый элемент не может обеспечить окончательного прорыва тела, целиком положительного. Мой мастер Ляо Кун сказал: "При первом проявлении положительного Света мы должны сразу же обеспечить себя четырьмя необходимыми элементами для дальнейшей тренировки. Когда положительный элемент появится во второй раз, нужно сразу же остановить Огонь, чтобы создать Макрокосмический элемент. Когда он проявится в третий раз, нужно немедленно собрать Макрокосмический алхимический элемент для завершения прорыва, чтобы преобразовать Жизненность в Духовность и этим перейти от Земного в Святое состояние, и, таким образом, покинуть состояние ясности, чтобы появиться в бесчисленных изменяющихся телах". Финальное достижение делается возможным благодаря прорыву, который является главным шагом.

В: Не могли бы вы детально объяснить эти три проявления положительного Огня?

О: Если после остановки Огня практикующий не знает ничего относительно метода Макрокосмического алхимического элемента, то положительный Огонь не покажется в третий раз. Если он получил надежные указания от опытного мастера и знает, как собрать элемент немедленно после остановки Огня, тогда положительная Жизненность в центре нижнего Дань Тяня вызывает излучение Бессмертного семени. Так как Свет Основной Сущности в Исходной полости Духовности теперь сконцентрируется ниже пупка, то положительный Свет Жизненности в том центре будет возноситься вверх, чтобы проявиться перед глазами, заставляя оба Света соединиться и оставаться недвижимыми, в то время как пространство между глазами и пупком будет испускать лучи красного Золотого Света. Эти два Огня подобны мужским и женским органам в цветке, соединение которых приносит плоды.

Существует метод концентрации для сбора макрокосмического алхимического элемента с проявлением положительного Света в постоянном выращивании и сохранении Света Сущности и Света Жизни, поддерживая их в теле теплыми. Если они полностью развиты, то автоматически соединятся, чтобы создать бесформенный внешний Свет, и никогда не разъединятся. На этом этапе практикующий чувствует как бы прекращение носового дыхания и его пульс перестает биться, что свидетельствует о полноте вечной жизни после того, как все ответвления возвратились к корню. Причина сосредоточения в голове Жизненных дыханий сердца, желудка, печени, легких и низа живота заключается в собирании Макрокосмического алхимического элемента для финального порыва. Хуэй Мин Цзин Ци Шо сказал: "Когда Свет, белый или Золотой, проявляется, чтобы открыть Основную Сущность, практикующий должен обратиться к опытному мастеру и получить указания относительно его собирания. Если Свет не сконцентрирован, то он рассеется и вновь не появится. Метод его собирания заключается во вращении глаз от А к D и от С к I. После того как Свет собран и 6 органов качнулись, практикующий должен собрать Макрокосмический алхимический элемент. Если он не сделает этого, то Бессмертное семя не сможет подняться к голове и финальный прорыв не произойдет. Теперь

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
практикующий ближе к своей цели, и он должен сделать последний шаг".

#### ГЛАВА XIII. СОБИРАНИЕ МАКРОКОСМИЧЕСКОГО АЛХИМИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА ДЛЯ ФИНАЛЬНОГО ПРОРЫВА

Это метод сидения в молчаливой медитации, чтобы провести Духовность и Жизненность в центр нижнего Дань Тяня. Практикующий должен сидеть на деревянном кружке, размером с маленькую булочку, покрытую тканью, как раз достаточном, чтобы закрыть снизу смертный затвор и, таким образом, предотвратить утечку Жизненности через анус. Одновременно сверху ноздри должны быть закрыты матерчатой затычкой, чтобы не дать возможность Бессмертному семени уйти через нос. Пребывая в прозрачной тишине, практикующий должен избегать напряжения и использовать вибрацию Жизненности для продвижения и поддержания подъема Макрокосмического алхимического элемента, который затем начнет сам подниматься в этом состоянии ментального безразличия, но практикующий ни в коем случае не должен торопиться с реализацией своих намерений. Затем он должен практиковать методы "Пяти драконов, поддерживающих одного Святого", "Передвижения трех \_ повозок в гору", "Сосания, давления, щипания и закрывания", которые, будучи правильно выполненными, создадут Макрокосмический элемент за 6 дней, вместо указанных в книгах семи. Этот элемент не может быть создан при отсутствии предсказанных состояний, а также при отсутствии у практикующего четырех необходимых элементов, указанных ранее. 6 предсказанных состояний, которые проявляются, когда Макрокосмический алхимический элемент полностью развился, как было разъяснено в гл. XII, не показываются одновременно в один день. Сперва жар разовьется в полости нижнего Дань Тяня, после чего почки станут горячими, как кипятки. Затем глаза проявят свой Золотой механизм. После этого послышится рычание Тигра в левом ухе и жужжание Дракона в правом. Затем завибрирует затылок, пузырьки поднимутся в тело и спазмы сотрясут нос. Таковы 6 предсказанных состояний, указывающих на создание Макрокосмического алхимического элемента, и они сопровождаются ослаблением источника вожеления в яичках и сопутствующим преобразованием воспроизводящей силы в полную Жизненность. Когда последняя завибрирует, она выкристаллизовывается в Бессмертное семя, и только тогда пенис сожмется, как в младенчестве. Это является настоящим втянутым состоянием, когда пенис сокращается и больше не будет приходить в состояние эрекции, что вызовет запирающее полового затвора, и, таким образом, обеспечивается предотвращение утечки наружу Жизненности. Так достигается состояние Бессмертия. Вышеописанный метод запирающего полового затвора в кончике пениса служит только для предотвращения утечки наружу Жизненности с целью сохранения Жизни. Поэтому патриарх Ли Сой Ань сказал: "Закрой его и опять закрой его; только тогда может быть достигнуто Бессмертие. Если он не будет дважды закрыт, Бессмертие не сможет быть достигнуто". Поэтому стремящиеся к Бессмертию должны обратить на это особое внимание. Вторичное закрывание полового затвора достигается эффективной тренировкой, приводящей к тому, что он закрывается самопроизвольно. После этого пенис не будет больше напрягаться и явится источником воспроизводящей силы для сублимации. Это и есть как раз подходящий момент для прекращения Огня, создаваемого регулируемым дыханием. Теперь всю воспроизводящую силу, очищенную и накопленную в яичках, можно преобразовать в Бессмертное семя. Когда Золотой Свет этого Бессмертного семени покажется впервые перед глазами, практикующий должен немедленно обеспечить себя четырьмя необходимыми элементами: принадлежностями, едой, компаньонами и спокойным местом для более успешного продвижения в тренировке. Если он еще молод и у него есть родители и дети, о которых нужно заботиться, тогда он не может удалиться в горы и тренироваться для прорыва и финального выхода за пределы мирского. Однако даже тогда он станет мирским искателем, свободным от всех болезней и наслаждающимся долгой жизнью. Если же его родители умерли, а дети уже выросли и стали независимыми и у него нет иждивенцев, то он должен быстро обеспечить себя этими четырьмя необходимыми элементами. Под элементами подразумеваются предметы, используемые во время его тренировки: деревянный кружок для сидения и матерчатые затычки для носа. Необходимо снабжение питанием на срок от трех до девяти лет. Под компаньонами подразумеваются те, кто проходят ту же тренировку и дали клятву помогать ему в достижении поставленной цели. Спокойное место – древний даосский монастырь или удаленная от жилищ и кладбищ гора, не подвергающиеся отрицательным влияниям. Рекомендуется выбирать старинные жилища, в которых прежние мастера достигли Бессмертия, так что они свободны от мешающих демонов и практикующий может пользоваться в них защитой своих Просветленных предшественников. Бессмертное семя в яичках питается положительной

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Жизненностью, и лишь когда она возвращается к своему Источнику в центре нижнего Дань Тяня, Золотой Свет возникнет второй раз, после чего положительная Жизненность, теперь уже полная, заменит собой ослабевшее Жизненное дыхание, чтобы развиваться дальше. В случае вибрации дыхания практикующий должен собрать алхимический элемент в полном объеме, чтобы восполнить потерю воспроизводящей силы и довести ее до первоначальной полноты, как в момент половой зрелости. С целью остановки Огня это собирание элемента должно производиться путем не вдохов и выдохов, а концентрации сердца, Духовности и мысли на поднятие элемента по позвоночнику и спускание по передней стороне тела, чтобы Бессмертное семя развилось полностью. Внезапно между бровями появятся искры, сердце будет полно Света, и Жизненность будет испускать Золотой Свет, который покажется в третий раз, и это будет благоприятным моментом для сбора Макрокосмического алхимического элемента. Второе появление положительного Света является сигналом для прекращения Огня, чтобы начать сбор Макрокосмического алхимического элемента, а третье появление – это сигнал, чтобы захватить элемент для решительного прорыва. Его четвертое проявление укажет на неудачу практикующего с прекращением Огня из-за неправильного применения вдохов и выдохов на этом этапе – элемент последует за Огнем, который не был прекращен, чтобы вылиться наружу в форме постнатальной половой жидкости, сводя на нет все достигнутое. Учащиеся должны на это обратить особое внимание. Метод собирания Макрокосмического алхимического элемента в течение семи дней для финального прорыва заключается в ежедневной непрерывной концентрации обоих? глаз на центре Дань Тяня, чтобы со временем появились 6 предсказанных состояний. Практикующий должен применить метод качания шести органов чувств для поднятия Бессмертного семени, чтобы оно прошло через три Затвора в позвоночнике. Вибрации органов чувств (носа, пениса, глаз, ушей и языка) исходят от интеллекта. В результате и пенис вибрирует, поднимая Бессмертное семя, которое становится очень активным. Если 6 органов чувств (включая интеллект) вибрируют, то Бессмертное семя в яичках начнет продвигаться к смертному затвору в основании пениса. Затвор закрыт, однако, семя пройдет через него, чтобы пробиться вверх к сердцу, где оно задерживается в пронизывающем канале (Чун Мо), который также закрыт. Если практикующий не знаком с методами "Пяти Драконов, поддерживающих одного Святого", "Сосания, давления, щипания и закрывания" и "Духовности, поднимающей, козлиную тележку", тогда Бессмертное семя не пойдет по правильному пути и отклонится от неоткрытого основания, позвоночника, чтобы найти выход наружу через анус. Если случится так, то все было напрасно. Это является опасностью "падения с некоего сорочьего моста" (Ся Чу Ця, или же ануса). Поэтому два Бессмертных Цао и Юю советовали применять маленький деревянный кружок с выпуклой верхушкой, размером с маленькую булочку (Маньтоу – камушек), покрытый тканью, чтобы, сидя на нем, закрывать анус и предотвращать этим рассеивание наружу Макрокосмического алхимического элемента. Если имеется компаньон, то он может пощипыванием основания позвоночника помочь ввести Макрокосмический элемент в канал Ду Мо, чтобы поднять элементы по каналу вверх. Если практикующий не имеет помощников, то можно применить другой метод. Надо руками тереть нижнюю часть позвоночника у его основания, чтобы согреть костный мозг над копчиком, и провести алхимический элемент вверх. Трение должно быть всегда направлено книзу, но никогда кверху. Этот важнейший момент всегда нужно помнить. Мы теперь знаем, что Макрокосмический алхимический элемент останется на месте, если его проход через копчик закрыт. Если он будет продвинут через основание позвоночника принудительно, по воле практикующего, то это еретическое намерение поднять его не принесет успеха, потому что малейшее возбуждение в сердце (Обители Огня) на этом этапе автоматически замкнет копчик. Поэтому для ускорения данной процедуры рекомендуется метод Пяти Драконов, поддерживающих одного Святого. Хотя проход "Драгоценной жемчужины" закрыт, и ни возбуждение в сердце (местоположении Огня страсти), ни концентрация Духовности не могут привести его в движение, однако пощипывание компаньона согревает и освобождает костный мозг в копчике, чтобы дать семени проход. Вдобавок, практикующий должен еще прижать палец к смертному затвору в основании пениса, и Жизненность в Драгоценной жемчужине сама пробьется через основание позвоночника. Поэтому практикующий должен не концентрироваться на приведении в движение элемента, а ждать, когда элемент самопроизвольно пробьется, и тогда мягко провести его в какал. Если он внезапно придет в движение, чтобы пробиться к копчику, тогда нужно помочь ему в этом, прижав палец к смертному затвору и одновременно поднимая глаза. Затем нужно мягко и медленно описать глазами 1 круг, действуя подобно козлу, медленно тянущему повозку в гору, чтобы помочь элементу в его подъеме. Нужно также поддержать этот подъем, прижимая язык к небу и всасывая дыхание через нос.

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Наконец, если с треском вытянуть спину, то элемент сам пробьется через Первый Затвор в основании позвоночника. Теперь компаньон должен немедленно щипать позвоночник над копчиком, чтобы продвинуть Драгоценную Жемчужину до Второго Затвора между почками. Если он закрыт и Жемчужина остановится, то компаньон опять должен щипать позвоночник, способствуя дальнейшему подъему Жемчужины. Однако, если практикующий намеревается "тянуть" ее вверх, то потерпит неудачу, ибо как только мысль возбудит его сердце, Второй Затвор закроется сам по себе. Поэтому метод Пяти Драконов, поддерживающих одного Святого и был рекомендован древними для ускорения подъема Жемчужины. Хотя проход для Драгоценной Жемчужины закрыт и ни возбуждение сердца, ни концентрация Духовности не могут привести ее в движение, ши- пание компаньона согреет и ослабит костный мозг во Втором Затворе, чтобы дать ей пройти. Вдобавок, практикующий должен прижать палец к смертному затвору, и Жизненность в Драгоценной Жемчужине сама пробьется через Второй Затвор между почками. Если элемент Жемчужины внезапно придет в движение, чтобы пробиться через Второй Затвор, практикующий должен помочь этому движению, надавливая пальцем на смертный затвор и глядя в то же время вверх, чтобы подтянуть Жемчужину. Затем нужно быстро сделать одно вращение глазами, действуя подобно оленю, быстро тянущему повозку в гору, чтобы поднять Драгоценную Жемчужину. Нужно поддержать подъем прижиманием языка к небу и всасыванием дыхания через нос. Наконец, если он с треском вытянет кусочек спины, то элемент сам пробьется через Второй Затвор. Теперь компаньон должен быстро щипать позвоночник под Вторым Затвором между почками, и Драгоценная Жемчужина постепенно поднимется к Третьему затвору в затылке. Если он закрыт и Жемчужина остановилась там, то компаньон должен щипать голову сзади, чтобы облегчить подъем, потому что нельзя двигать Жемчужину ни мыслью практикующего, ни концентрацией. Она может двинуться только самопроизвольно из-за пощипываний компаньона, согревающих и размягчающих спинной мозг в Третьем Затворе. Практикующий, надавливая пальцем на смертный затвор, побуждает Жемчужину пробиться к затылку, но нужно ждать, когда она сама войдет в него, прежде чем ввести ее в нужный канал. Когда она внезапно пробьется самопроизвольно через заднюю часть головы, тогда практикующий должен немедленно смотреть вверх, чтобы поддерживать ее подъем. Практикующий должен теперь заставить глаза глядеть вверх подобно быку, тянущему повозку в гору. Нужно поддерживать этот подъем, прижимая кончик языка к небу и всасывая воздух через нос. Наконец, если он вытянет часть спины с хрустом, то Жемчужина сама пробьется в затылок. Компаньон должен быстро щипать заднюю сторону его шеи, чтобы согреть и освободить там костный мозг. Тогда Жемчужина может медленно войти в "Хранилище ветра" (Фэн фу – полость в задней части головы), продолговатый мозг, мозжечок и Жизненную полость Сушности – Духовности в центре головного мозга. Когда Жизнь – Жизненность встречает Сушность – Духовность, они соединяются и остаются в той же полости. Практикующий должен применить тряпичные затычки, чтобы заткнуть ноздри, быстро закрыть глаза и вращать их слева направо 9 раз, затем остановиться, чтобы смотреть на Свет Жизненности, который появится в этой полости. Вращение глаз надо повторить 4 раза по 9 оборотов каждое (всего 36 оборотов), во время которых его глаза должны вращаться так, чтобы поднять вверх положительное Ян. После этого нужно открыть глаза и вращать их справа налево, затем закрыть их, чтобы снова посмотреть на Свет Жизненности. Нужно сделать 4 раза по 6 таких оборотов (всего 24 оборота), во время которых глаза вращаются так, чтобы опустить отрицательную Инь. Это вращение глаз заставит Духовность и Жизненность соединиться в одну Жемчужину, которая называется пренатальным Истинным семенем. Когда глаза поворачиваются вниз, Истинное семя в Исходной полости Духовности (между и позади глаз) «спустится со лба, чтобы найти выход через нос. Если практикующий не использовал тряпичные затычки, то семя уйдет наружу через ноздри, и все достижения пропадут. В этом заключается опасность "падения с верхнего сорочьего моста" (Шан Чу Цяо, или носового канала), чтобы пользоваться ими на этом этапе. Если Истинное семя не утечет наружу через нос и остановится между бровями, то практикующий должен остаться без мыслей и движений, с замороженной Духовностью, и смотреть вниз, ожидая, когда Истинное семя само придет в движение. Внезапно оно пробьется, и практикующий должен следовать за ним и вести его в полость Сюань Ин (Таинственную Уздечку позади Небесного Водоема во рту) и в горло, где ему угрожает другая опасность. Если не получены указания от опытного мастера, то он выпустит Истинное семя изо рта, но если он проинструктирован, то проглотит семя, и оно, пройдя через горло, попадет в сердце и печень, в основании которых помещается полость Цзян Гун (солнечное сплетение), и смешается там с отрицательным дыханием из печени. Истинное семя, если глаза устремлены на него, достигает кишечника, в середине которого проходит канал Жень Мо, а затем проскальзывает в полость нижнего



Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Дань Тяня, где и остается в неподвижности. Таким образом, после прохождения Трех Затворов в позвоночнике Истинное семя поглощается, чтобы реализовать главную цель алхимии – Бессмертие.

В: Вы сказали, что метод Пяти Драконов, поддерживающих одного Святого обеспечивает финальный прорыв. Нельзя ли об этом подробнее?

О: Пять – это число элементов Земли, символизирующее правильную мысль. Дракон символизирует пренатальную Духовность. Поэтому термин Пять Драконов, поддерживающих одного Святого выражает секрет прорыва при помощи Макрокосмического алхимического элемента.

В: Мне еще не все ясно относительно Пяти Драконов, поддерживающих одного Святого. Пожалуйста объясните подробнее.

О: Когда практикующий собирает Макрокосмический алхимический элемент для финального прорыва, он должен воспользоваться моментом, когда все 6 органов чувств покачиваются, то есть Бессмертное семя вибрирует. Тогда нужно твердо сидеть на деревянном кружке, чтобы закрыть свое -анальное отверстие, и смертный затвор в основании пениса закроется сам. Нужно также проверить этот затвор, прижав к нему палец. Правильная мысль символизируется пятью элементами Земли. Духовность характеризует адепта, готового пожертвовать своим телом в стремлении к Бессмертию. Когда Драгоценная Жемчужина вибрирует, чтобы принять свой трансцендентальный курс, практикующий должен отказаться от своего тела. Внешне это означает кажущуюся смерть, а фактически, лишь идя против мирского пути, достигают Бессмертия. Это поворачивание назад мирского пути жизни заключается в удержании смертного затвора рукой, укрепленной правильной мыслью, так что Драгоценная Жемчужина будет возноситься вверх. Смотреть вверх, чтобы всасывать Жемчужину вверх, – это и значит "поддерживать ее". "Один Святой" – это поднимающаяся Драгоценная Жемчужина. Поэтому метод «Пяти Драконов» всего лишь аналогичен методу, применявшемуся древними Патриархами и Учителями, не входившими в детали. Мой Учитель Ляо Кун приказал мне объяснить этот метод детально, чтобы будущие ученики могли пользоваться им.

В: Собираение Макрокосмического алхимического элемента за 7 дней для прорыва включает 4 приема: всасывание (Ан), давление (Ши), щипание (Цо) и закрывание (Пи). Можете ли вы объяснить это подробнее?

О: Эти термины описывают полный процесс собирания Макрокосмического алхимического элемента за 7 дней для финального прорыва. "Всасывание" – это проведение дыхания вверх с помощью ноздрей при одновременном устремлении взгляда вверх, чтобы помочь подняться Истинному семени. Всасывание и правильная мысль вместе помогают направленному вверх взгляду обеспечить подъем Драгоценной Жемчужины. "Давление" – это прижатие языка к небу. Когда Истинное семя поднимается, оно должно еще поддерживаться дыханием в носовом канале, взглядом, устремленным наверх, и языком, прижатым к небу. При этом глаза должны описать один круг слева направо. При вращении глаз вы должны учитывать разницу в силах козла, оленя и быка, тянущих повозку в гору.

"Щипание" выполняется компаньоном практикующего, который должен сжать канал Ду Мо. Когда Жемчужина вибрирует, анус закрыт деревянным кружком и смертный затвор в основании пениса сдавлен собственным пальцем практикующего, чтобы не дать Жемчужине выскользнуть наружу через эти два Затвора. Теперь компаньон должен быстро щипать основание позвоночника, согревая и ослабляя костный мозг в этом месте, чтобы Жемчужина могла свободно пробиться в него с треском. После этого компаньон должен щипать позвоночник между почками и затем с задней стороны головы, пока Жемчужина, пройдя Третий Затвор, не достигнет мозга. "Закрывание" означает закрытие деревянным кружком ануса, затыкание тряпичными пробками ноздрей (носового канала) и надавливание пальцем на смертный затвор в основании пениса. Эти три Затвора закрываются, чтобы помешать Жемчужине ускользнуть наружу.

В: После собирания Макрокосмического алхимического элемента и его поднятия через Три Затвора (в позвоночнике) к мозгу – (Ли Вэню) он соединится с Ли Вэнем, чтобы сделаться Истинной Жемчужиной. К чему тогда техника подъема и опускания, практикуемая еще на этом этапе?

О: Истинная Жемчужина – это жизнь – жизненность Бессмертного семени, поднимающаяся через три Затвора к мозгу (Ли Вэню), где оно встречается и соединяется с Сущностью – Жизненностью, чтобы сделаться Единым целым, являющимся пренатальным Истинным Сиянием Бессмертия. Техника положительного и отрицательного подъемов и опусканий практикуется для сублимации отрицательной Сущности – Жизненности ч положительной. Жизни – Жизненности, объединяя последние в Золотой Нектар, идущий затем вниз. Но это – не слюна во рту. Если ноадри не заткнуть, Золотой Нектар утечет через них. От Исходной полости Духовности (между и позади глаз) Золотой Нектар пройдет через полость Сканы Ни (над ртом) и потечет в горло. Когда он попадет вниз в дыхательное горло, практикующий, не получив правильных указаний, выбросит его с кашлем, и все достигнутое будет утрачено. Поэтому древние Трактаты

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
гласят: "Прежде чем Нектар спустится, нужно увлажнить дыхательное горло, чтобы Нектар сразу был проглочен с отчетливо слышимым звуком, как только он спустится. Тогда он войдет в сердце и достигнет полости солнечного сплетения под печенью, где Жизненное дыхание укрепит его. Затем он пройдет через кишечник и, наконец, войдет в нижний Дань Тянь под пупком, где создаст Истинное семя, которое будет цвести и приносить плоды".

В: Вы сказали, что Золотой Нектар произведет Истинное семя, которое будет цвести и плодоносить в полости Жизненности, то есть Дань Тяне. Не очень понятно. Объясните, пожалуйста.

О: Нелегко произвести Истинное семя Золотого нектара. Это семя будет расти в полости Жизненности, давая желтый стебель, который зацветет и даст плод. Его цветком является Свет ЖизнекностиГ возникающий перед практикующим. У этого цветка есть тычинка и пестик, которые, соединяясь, дают плод. Если практикующий не знает, как их соединить, цветок будет иллюзорным и не даст плода. Его пестиком является Свет Жизненности, исходящий на Сущность – Жизненность, а его тычинки – это Золотой Свет, возникающий из Жизни – Жизненности. Соединение обоих Светов и производит плод – Бессмертный зародыш.

#### ГЛАВА XIV. ОБРАЗОВАНИЕ БЕССМЕРТНОГО ЗАРОДЫША

После успешной практики предыдущих 13 этапов (см. гл. I–XIII), приведшей к прорыву, практикующий должен соединить две Жизненности – Сущности и Жизни, чтобы помочь Духовности образовать Бессмертный зародыш. Забвение (то есть остановка сознания, безмыслие) и циркуляция двух Жизненностей по микрокосмической Орбите создают зародышевую Духовность, которая вернется к состоянию предельной безмятежности, являющейся Истинным зародышевым дыханием. После собирания Макрокосмического алхимического элемента и циркуляции его через три Затвора в позвоночнике, все психические центры и каналы очищаются от загрязнения, и две Жизненности – Сущности и Жизни, теперь полностью развитые, могут сами абсолютно свободно двигаться, совершая бесконечное число раз подъемы и опускания. Тем самым обе эти Жизненности помогают Духовности создать Бессмертный зародыш. Со временем они будут в состоянии самостоятельно циркулировать, причем практикующий даже не будет осознавать этого. Это и поясняет, как создавать зародышевую Духовность. После длительно продолжающейся безмысленной циркуляции практикующий должен начать концентрировать глаза на центре нижнего Дань Тяня. 10 месяцев спустя циркуляция обеих Жизненностей сделается настолько легкой, что только небольшая вибрация будет чувствоваться в области пупка, кажущейся пустой. Спустя год и эта вибрация полностью прекратится. На этом этапе практикующий не должен употреблять соль. Теперь останется только Духовность, безмятежная и сияющая, являющаяся Истинным зародышевым дыханием. Дыхание будет казаться остановившимся, а пульс – переставшим биться. Состояние глубокой безмятежности (Да Дин) теперь достигнуто. Зародышевое дыхание остается тихим еще долгое время, а сердце, Духовность и мысль начнут снова вибрировать. Духовный зародыш, пробыв инертным в центре нижнего Дань Тяня около двух лет после прорыва, теперь начинает дышать. На этом этапе практикующий должен поднять Истинное зародышевое дыхание к Цзян Гуну (солнечному сплетению в основании печени) путем трехэтапного непрерывного метода поднятия (Сань Цянь Фа). Этот метод означает, что 3 Сущности (воспроизводящая сила, Жизненность и Духовность) соединились в Яркий Лунный Свет, поднимающийся от нижнего к среднему, а – затем и к верхнему Дань Тяню, прежде чем практикующий начнет видеть перед собой "падающий снег и танцующие цветы". После достижения центра солнечного сплетения (Цзян Гун) духовный зародыш начинает выращиваться зародышевым дыханием. Нижний Дань Тянь – это то место, где воспроизводящая сила сублимируется в Жизненность. Средний Дань Тянь (солнечное сплетение) – место, где Жизненность сублимируется в Духовность. Наконец, верхний Дань Тянь в мозгу (Ли Вэне) – место, где Духовность сублимируется для своего полета в пространство. Когда духовный зародыш принимает форму, практикующий должен применить метод трехэтапного, непрерывного подъема, с использованием бездумности на первом этапе и отсутствием дыхания на втором (то есть он не должен ни направлять капитальный процесс, ни управлять своим дыханием). Этап зародышевой бездыханности достигается "соединением глаза" (сближением зрачков путем их скашивания) для концентрации на зародышевой Жизненности в нижнем Дань Тяне, чтобы заставить зародышевое дыхание медленно, понемногу подниматься к среднему Дань Тяню. Это означает, что Духовность, находившаяся некоторое время в полости Жизненности (нижнем Дань Тяне), теперь пришла в движение, чтобы подняться в средний Дань Тянь, где Жизненность окутает зародышевую Духовность, тусклую, неясную и

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
неотчетливую, подобную зародышу в материнской утробе. Это есть этап бездыханности. Когда Духовность окутана Жизненностью в среднем Дань Тяне, она называется Бессмертным зародышем. Факт формирования зародыша отмечается зародышевой Жизненностью, появляющейся перед глазами практикующего как Свет Жизненности. Практикующему очень трудно удержаться от соблазна использовать это проявление Жизненности. Он должен закрыть сердце (Обитель Огня и страсти), чтобы воскресить Основную Сущность. Его не должна сдерживать домашняя работа или поглощать мирская деятельность. Нужно отодвинуть мирские дела далеко. Тогда он будет знать только этот Свет Жизненности, выше которого для него ничего не должно быть. Это является отказом от всех земных привязанностей. Если в теле еще останутся следы отрицательного дыхания, то разовьется демоническое состояние. Тогда нужно применить метод изгнания демонов, описанный выше. В него входят 4 этапа безмятежности в такой последовательности: бездумность (Нянь Чжу), бездыханность (И Чжу), отсутствие пульса (Мэ Чжу) и прекращение мирского существования (Мэ Цзинь).

В: Вы сказали, что когда зародышевое дыхание поднимается к среднему Дань Тяню, оно будет там окутано пренатальной Жизненностью и сделается Бессмертным зародышем, и что зародышевая Жизненность проявляется перед глазами практикующего в виде Света Жизненности. Как же тогда могут мирские вещи и демонические явления проявляться в этом Свете Жизненности?

О: Когда Бессмертный зародыш выращивается в среднем Дань Тяне, тогда сердце подобно листку лотоса, не смачиваемому водой. Так же и практикующий, достигший этого этапа, чувствует себя спокойным, безмятежным и не волнуемым ничем. Когда Бессмертное семя полностью развито, тогда его Жизненность проявится перед его глазами. Духовность, теперь полностью положительная, может развить Жизненность с ее шестью трансцендентальными способностями и осуществить: 1) остановку всякой утечки Жизненной и воспроизводящей сил; 2) Божественное видение; 3) Божественный слух; 4) знание прежних Жизней; 5) понимание других умов; 6) Божественное отражение. Учащийся, начиная свою практику, добивался прекращения утечки воспроизводящей силы. Но только теперь он реализует другие 5 духовных способностей, которые позволяют ему: а) видеть вещи в Небесах; б) слышать Небесные звуки и голоса; в) знать все причины, рассеянные в прошлых жизнях; г) читать в умах других и предсказывать будущее, за исключением д) Божественного отражения, связанного с сознанием, если он не знает, как освободить сердце (Обители Огня и страсти) от мирских привязанностей. Если у него возникает мысль добиться Бессмертия, чтобы насладиться им, тогда демон воспользуется этой возможностью, чтобы войти в его сердце. Его пристрастие, приязнь и неприязнь явятся причиной для проявлений демонических состояний, разрушая этим все ранее достигнутые успехи. Если практикующий чувствует, что сознание воздействует на его тренировку, он должен немедленно обратиться к просвещенному мастеру, который научит его методу покорения демонов путем осуществления циркуляции его сознания через 4 кардинальные точки А, D, O и I на Микрокосмической Орбите. Демоны исчезнут, как только отрицательное дыхание преобразуется в положительную Жизненность. Это является смертью сознания, ведущей к воскрешению Основной Сущности. Отсюда Божественное отражение, достигаемое лишь после того, как положительный Огонь преобразует демонов в пренатальную Божественную Духовность.

В: Когда Бессмертный зародыш, который был достаточно выращен пренатальной Жизненностью в центре Цзян Гун (в среднем Дань Тяне), продвигается к верхнему Дань Тяню в мозгу (Ли Вэне), имеется ли для этого какой-нибудь предсказывающий знак или нет? Если нет, то когда же зародыш должен начать подъем?

О: Такой знак имеется. Без него нельзя узнать, когда наступает момент для подъема Бессмертного зародыша к мозгу. Этим знаком является Золотой Свет, появляющийся в Лунном Свете и возникающий перед глазами практикующего. Это является тем моментом, когда зародыш должен быть поднят вверх. Практикующий должен немедленно перевести Золотой Свет в свою Основную Сущность и соединить отрицательную и положительную Духовности, чтобы поддержать его. Соединительная Духовность еще слаба и подобна младенцу, и поэтому для выращивания се должен быть применен метод "кормления грудью". Согласно этому методу то, что пусто (бесформенно), не лишено всего, ибо в нем имеется Золотой Свет, и поэтому оно не является пустым. Одновременно Исходная полость Духовности (Цэнь Цяо между и позади глаз) будет излучать яркий Духовный Свет, и когда оба Света соединятся, положительная Духовность в верхнем Дань Тяне, безмятежная и блестящая, смешивается с ними и становится Безбрежной Пустотой. Это объясняет, как выращивать и сохранять все тело положительной Духовности, которая является основной целью метода "кормления грудью" духовного зародыша. Когда практикующий достигнет этого, он поймет, что означает выход Духовности из тела. Это есть поднятие Бессмертного зародыша к верхнему Дань Тяню в мозгу. Под трехэтапным

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
подъемом подразумевается соединение воспроизводящей силы, Жизненности и  
Духовности в одно целое, которое сублимируется в яркий Лунный Свет и  
падающие Небесные цветы, Духовность выходит из зародыша и делается  
Бессмертной.

В: Вы сказали, что трехэтапный подъем совершается от центров нижнего,  
среднего и верхнего Дань Тяней и что нижний Дань Тянь – то место, где  
воспроизводящая сила преобразуется в Бессмертное семя, в среднем Дань Тяне  
– Жизненность переходит в Бессмертный зародыш, а в верхнем Дань Тяне –  
Духовность сублимируется, так что она может выйти из зародыша. Мне не все  
ясно относительно воспроизводящей силы, которая может превратиться в  
Бессмертное семя и Бессмертный зародыш и выйти из верхнего Дань Тяня,  
получив Бессмертие. Пожалуйста, объясните это подробнее.

О: Вы знаете, что половая связь создает потомство. Если мужской  
сперматозоид входит в женское яйцо, которое еще не возбуждено, то кровь  
женщины окружит семя и потомство будет девочкой, положительной внутри и  
отрицательной снаружи. Если же женское яйцо будет возбуждено до того, как  
сперматозоид войдет в него, тогда сперма мужчины окружит кровь женщины и  
отпрыск будет мальчиком, положительным снаружи и отрицательным внутри.  
Согласно даосскому Учению о человеческом теле союз Духовности с  
Жизненностью порождает Бессмертное семя, получающееся от сублимации спермы,  
поскольку когда Духовность и Жизненность соединяются в нижнем Дань Тяне,  
они собирают все сперматозоиды и превращают их в Бессмертное семя. Когда  
семя достаточно выращено и созрело, оно излучается. Духовность и  
Жизненность тогда делают неразделимыми, подобно железу и магниту.  
Сознание постепенно исчезает, в то время как Основная Сущность будет  
медленно развиваться. Ложные мысли перестанут возникать, освобождая путь  
правильным мыслям. Соединение Духовности и Жизненности означает смерть  
сознания и воскрешение Основной Сущности. Сердце и мысль, которые теперь  
будут ни внутри, ни снаружи, становятся массой безмятежности, которая еще  
долго будет пребывать в неподвижности, прежде чем снова начнет вибрировать.  
Это будет вибрацией Истинного семени, которое поднимается к центру Цзян  
Гун, где и останется. Этот центр является тем местом, где Жизненность и  
Жизненное дыхание соединяются, чтобы создать пренатальную Истинную  
Жизненность, способствующую образованию Бессмертного зародыша. Этот зародыш  
образуется путем соединения двух пренатальных Жизненностей: пренатальной  
Истинной Сущности – Жизненности и Основной Сущности, Свет которой подобен  
Свету Луны, и пренатальной Истинной Жизни – Жизненности в Вечной Жизни,  
Свет которой чисто Золотой. Когда этот этап достигнут, практикующий не  
должен оставаться в пассивном (У Вэй – недеянии) состоянии. Он должен  
направить активное внутреннее дыхание, чтобы достичь пренатальной  
внутренней Жизненности, войти в нес, чтобы усилить ее и помочь образовать и  
вырастить Бессмертный зародыш. Теперь практикующий должен применить  
Жизненность в своем сердце, чтобы успокоить внутреннее дыхание, потому что  
если Жизненное дыхание не будет регулируемо, тогда Бессмертный зародыш не  
сможет полностью развиваться. Он должен концентрироваться на Духовности,  
забыв все относительно зародыша, находящегося внутри его Жизненности. Это  
называется "Возвращением миллионов вещей к Единому целому". Эта Единая  
Истинная Жизненность является положительной Жизненностью Основной Сущности,  
соединяющейся с отрицательной Жизненностью Вечной Жизни, чтобы превратиться  
в ту Единую Основную Жизненность, которая открывает полноту формирования  
зародыша. Последний должен быть быстро поднят к мозгу. Это является  
подъемом к верхнему Дань Тяню, где соединение положительной и отрицательной  
Духовностей и их возвращение к мозгу создадут Единую однородную  
пренатальную положительную Духовность. Их соединение достигается  
соединением (или скашиванием) зрачка левого глаза, выражающего  
положительную Духовность, со зрачком правого, представляющего  
отрицательную, для концентрации на центре верхнего Дань Тяня в Ли Вэне. На  
первом этапе не будет чувствоваться дыхания, входящего в тело и выходящего  
из него. Будет чувство безмятежности, полной блаженства, и 6 чувств  
выключаются, чтобы открыть Основную Сущность, которая совершенна и излучает  
Сияющий и Всепроникающий Свет Жизненности. Когда этот Свет появится, не  
будет ни дня, ни ночи. Это сияние и все заполняющая яркость дадут  
практикующему утешение и он приобретет все 6 сверхъестественных  
способностей. Это является высшим достижением. Со временем он откроет много  
необычных вещей. Он не должен пользоваться этой Жизненностью, а должен  
держаться центра Ли Вэня, чтобы не быть смущенным сознанием. Это является  
тем, что обычно называют отключением мирских вещей. И это отключение полно  
блаженства. Это отключение не является ни смертью, ни аннигиляцией, а  
подтверждением полноты и зрелости Бессмертного зародыша, подобно яркому  
полуденному солнцу. Это является Абсолютной Пустотой, которая, однако, не  
пуста. Когда появляются "танцующие в пространстве снежинки", в то время как

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
"цветы беспорядочно падают с неба", то это будет как раз временем для Духовности выходить из зародыша. Если Духовность не входит на этом этапе, тогда это называется "бодрствованием у мертвого тела". В: Вы говорили о "танцующем снеге" и "падающих цветах". Где и почему это происходит? О: Если положительная Духовность соединяется с отрицательной, чтобы создать единую однородную пренатальную Духовность, последняя выходит из соединения Жизненности – Сущности и Жизненности – Жизни. Если же зародыш выращен Жизненностью и является полным и зрелым, можно увидеть перед глазами "цветы, падающие с неба", показывающие, что подоспело время покинуть зародыш, и это следует сделать немедленно. "Танцующий снег" указывает на полное развитие зародыша.

Патриарх Хуа Ян, комментируя Хуэй Мин Цзина, сказал: "Это время для того, чтобы выйти из безмятежности. Если практикующий не оставит это состояние, он увязнет в духовном теле, потонет в безмятежности. Когда будут видны снег и цветы, духовность должна покинуть смертное тело, "возбужденная мысль" войти в "Великую Пустоту – конечную цель алхимии. Кто не получил указания от опытного мастера, тот не может знать этого метода".

В: Хуэй Мин Цзин не учит методу оставления зародыша. Не научите ли вы меня этому?

О: Вы должны поднять Духовный Свет в Ли Вэне, и он начнет излучать Свет Жизненности, внутри которого будут видны "летающие снежинки" и "танцующие цветы". Это Абсолютная Пустота, принимающая форму. Хотя кажется, что там есть деятельность, но фактически это недеяние (У Вэй), и, хотя, якобы, образуются какие-то очертания, в действительности это есть сублимация Духовности как извне, так и изнутри. Один из древних Бессмертных сказал: "форма образуется Дао (Бессмертием), и Жизнь делается Бессмертной при помощи алхимии, заключающейся в применении неограниченной (Сянь Тянь) пренатальной Жизненности для продления существования ограниченной телесной формы. Другими словами, эта неограниченная пренатальная Жизненность, являющаяся Истинной Сущностью положительного и отрицательного начал между Небом и Землей, применяется для сотворения Бессмертного зародыша, теперь уже имеющего форму". Это и есть соединение положительной Духовности с отрицательной, и это соединение производит Бессмертный зародыш. Он создается в результате соединения духовного отца и духовной матери в теле практикующего. Другими словами, соединение Истинных положительного и отрицательного начал. Постнатальный человеческий зародыш, созданный путем половой связи отца и матери, требует 10 лунных месяцев, чтобы сделаться младенцем, плодом Жизненных сил родителей. Подобным же образом Бессмертный зародыш, получающийся от соединения положительной и отрицательной Жизненностей в собственном теле практикующего, также требует 10 месяцев для собственного завершения (по-китайски возраст исчисляется с первого дня зачатия). Когда становятся видны "цветы, падающие беспорядочно с неба", тогда практикующий должен применить метод "возбуждения мысли", чтобы сделать скачок в Великую Пустоту, и он выйдет из Бессмертного зародыша. Когда Свет Основной Сущности соединится со Светом Вечной Жизни, тогда зародыш примет форму самого практикующего, которая создана духовными отцом и матерью, то есть положительной и отрицательной Жизненностями в его собственном теле. Другими словами, это является соединением положительной и отрицательной Духовностей, которые создают его Истинную Духовность и которая, в свою очередь, может преобразовать его телесное "я" в пар, который затем может собраться, чтобы принять форму. Это пренатальная Жизненность в пренатальном состоянии, которая фактически является целиком положительной Жизненностью, или положительной Духовностью, созданной пятью типами глаз (см. ниже) и шестью трансцендентальными способностями. Он виден другим, может говорить с ними, брать предметы и имеет те же черты, как и его собственное тело. Отрицательная Духовность, видимая практикующему, когда он закрывает глаза, создается первыми пятью трансцендентальными способностями и является отрицательным духовным дыханием, которое видит других, но не видимо для них, не может говорить с ними, не может брать предметы и поэтому является смертным, в то время как положительная Духовность имеет Бессмертную Жизнь и существует выше рождения и смерти. Бели Небесный Затвор, или Отверстие Браммы на верхушке головы (Мяэ Мэнь – Сокровенные Врата) не открыто, то положительная Духовность не выйдет из тела, и практикующий так и остается ограниченным человеком, потому что он не встретил опытного мастера. Поэтому я призываю всех учащихся обратиться к ученым мастерам за устным объяснением метода для выхода в Великую Пустоту. Все мои ученики знают этот метод. Поэтому я советую практикующим обратиться к ним за устными указаниями.

В: Что это за пять типов глаз?

О: Это небесные, земные, духовные, человеческие и призрачные глаза. Небесные глаза видят все вещи в 33 небесах. Земные глаза видят 18 адв.

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Духовные глаза, или глаза Жизненности, видят вещи, происшедшие перед рождением и смертью, а прозрачные глаза видят через горы, землю и металл.

## ГЛАВА XV. ВЫХОД

Мы имеем дело с созданием положительной и отрицательной Духовностей, как этому учат компетентные мастера. Положительная Духовность видна людям, в то время как отрицательная Духовность не видна им, но сама может их видеть. Когда практикующий достиг этого этапа, но не получил надежных указаний, он создает лишь отрицательную Духовность и сделается провидцем привидений и духов. Под созданием положительной Духовности подразумевается открытие Небесного Затвора (на верхушке головы). Если последний закрыт, тогда появляется отрицательная Духовность. Его открытие обеспечивает осуществление шести сверхъестественных трансцендентальных способностей, постоянство сияющего сердца – Сущности и Яркий Свет Жизненности. Предыдущая гл. XIV учила 14-му этапу поднятия Бессмертного зародыша и методу выращивания его при помощи, воспроизводящей силы, Жизненности и Духовности. Он заключается в развитии Пустоты, которая даже еще более пуста, чем вакуум, так что Основная Сущность подобна пустому пространству и к тому же свободна от привязанностей. Поэтому она и называется Абсолютной Пустотой. Концепция свободного пространства мешает реализации Абсолютной Пустоты, которая должна быть естественной и не связанной даже с идеей существования. Этот метод является правильным для объединения Сокровенной Основной. Сущности с Сокровенной Вечной Жизнью и не имеет общего с закрыванием глаз для неподвижного сидения в медитации. Безмятежность зародыша зависит от непоколебимой уверенности практикующего, и в течение десяти месяцев его формирования ум должен быть направлен исключительно на него. На этом этапе ни рот, ни сердце (то есть ни слова, ни мысли) не должны быть направлены на зародыш, безмятежность которого получается в результате остановки мыслительного процесса, а управляемое дыхание приводит к его полному развитию и росту. Когда практикующий видит "летающий снег и падающие цветы", у него для выхода из Бессмертного зародыша должна как можно скорее возникнуть мысль о выходе в Великую Пустоту. Эта мысль откроет ему Небесный Затвор (Мяэ Мэнь) Солнца и Луны (то есть затворы обоих глаз), который он теперь, свободный от чувств и страстей, в соответствии с Основной Сущностью должен вращать, чтобы оба Света встретились. Это и есть метод выхода из зародыша, который древние неохотно раскрывали тем, кто не получил указаний от опытных мастеров.

В: Не объясните ли вы подробнее метод выхода?

О: Этот метод только устно передавался от мастеров ученикам и не открывался легко в книгах. Но мне приказано сделать его доступным для всех практикующих алхимию. В действительности, существовал метод выхода из Бессмертного зародыша, чтобы появиться в бесчисленном множестве трансформируемых тел, но его трудно осуществить теперь. Раньше существовал адепт по имени Лэн Янг Су, который полностью развил свой Бессмертный зародыш и видел "цветы, беспорядочно падающие с Неба", но он так и не получил указаний от опытных мастеров, и поэтому ему не удалось осуществить выход. Таким образом, он был настолько же несведущ, как и любой мирской человек, несмотря на возможность достижения Вечной Жизни, длящейся столько же, сколько существуют Небо и Земля. Позднее Патриарх Лю Хэй Шань послал ему следующий стих: "Хотя реализация получается от Божественных знаков, никогда не допускай, чтобы ее большая привлекательность Помешала твоему телу, Следуй методу освобождения Бессмертного "у". И когда зародыш созреет, ты выйдешь за пределы Земного". Получив это стихотворение, Лэн Янг Су радостно захлопал в ладоши и немедленно вышел из зародыша. Это было Учение "у" Патриарха Лю Хэй Шаня. Патриарх Лю Хуа Ян сказал: "Когда видны падающие с Неба снег и цветы и пришло время покинуть человеческое тело, то дай возникнуть мыслям об уходе. и направь ее на Великую Пустоту. Тот, кто не встретил компетентного мастера, не знает об этом". Мои мастера Ляо Жэнь и Ляо Кун сказали: "Собери 5 Жизненностей и верни их к Источнику (в верхний Дань Тянь в мозгу), где соединение положительной и отрицательной Жизненностей создает Бессмертный зародыш". Мой старший брат Гуй и Цзы сказал: "Когда три Сущности, то есть воспроизводящая сила, Жизненность и Духовность, соединяются в мозгу, тогда Лунный Свет сияет ярче. Когда 5 Жизненных дыханий возносятся к голове, появляется Золотой Свет. Когда 2 Жизненности (положительная и отрицательная) соединяются и возвращаются к Основному телу, тогда в центре его появляется Духовное "я". Все приведенные выше поучения относятся к выходу из зародыша, и хотя они различаются формулировками, однако, в основе их лежит одна и та же доктрина. Когда зародыш полностью развился, то "снег и цветы, падающие в

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
беспорядке", виды глазам практикующего. Когда 5 Жизненных дыханий: – в сердце, печени, животе, легких и почках собираются в голове, тогда Духовность пробьется через Исходную полость Духовности (между и позади глаз), чтобы подняться к Небесному Затвору (Мяэ Мэню), через который она проскользнет в Великую Пустоту. Учение выражает собирание пяти Жизненных дыханий, сжимание к среднему Дань Тяню четырех кардинальных точек, перемешивание трех составляющих, то есть воспроизводящей силы, Жизненности и Духовности, и слияние двух Духовностей (положительной и отрицательной) в одно целое. В соответствии с положенной в основу доктриной, когда тело не возбуждено, то воспроизводящая сила стабилизирована и элемент Воды движется к голове. Когда сердце не возбуждено, дыхание укрепляется и элемент Огня движется к голове. Когда Основная Сущность безмятежна – бестелесная душа сокрыта и элемент Дерева движется к голове. Когда страсти затихают, телесная душа ослабевает и элемент Металла движется к голове. Когда эти 4 элемента (Вода, Огонь, Дерево и Металл) находятся в гармонии, интеллект стабилен и элемент Земли движется к голове. Таким образом, все 5 Жизненных дыханий сходятся в голове, и тогда Золотой Свет появляется и соединяется со Светом Жизненности, возникшим после перемешивания трех основных компонентов (воспроизводящей силы, Жизненности и Духовности). Это является соединением Истинных положительного и отрицательного начал, из которых исходит Бессмертный зародыш, чтобы принять форму. Никакой зародыш не может быть создан в стерильном мужском теле, потому что для этого нужен творческий прорыв, который продвинул бы Жизненное дыхание в полость Жизненности, или в центр нижнего Дань Тяня, для образования там духовного зародыша. После этого практикующий должен собрать 5 Жизненных дыханий и подвести их к голове, чтобы заставить открыться Исходную полость Духовности (между и позади глаз). Когда Небесный Затвор, или Отверстие Браммы (Мяэ Мэнь на верхушке головы) откроется, 2 Света, собранные в Исходной полости Духовности, выйдут, чтобы превратиться в массу Золотого Света, размером с большое колесо, внутри которого положительная Духовность (то есть Бессмертный человек) сидит прямо, в то время как красный Свет его отрицательного дыхания преобразуется в демона, применяющего все уловки, чтобы соблазнить его. Если сердце (ум) позволит себе увлечься тем, что он видит и слышит, тогда положительная Духовность исчезнет, уступая путь демону, который заставит практикующего пройти через 6 сфер существования. Тогда пустую пропадут все достигнутые ранее успехи. Все это происходит от неправильной практики и отсутствия решимости покончить со смертностью.

В: Научите меня, как отбросить это демоническое препятствие, чтобы получить Истинное неумирающее тело? Является ли это тело Вечным на Земле?

О: Необходимо непоколебимо держаться Золотого Света. При встрече с демоном нужно практиковать седьмой этап (см. гл. VII), чтобы соединить воспроизводящую силу, Жизненность и Духовность для преобразования этого демона в положительное дыхание, поддерживающее положительную Духовность и изгоняющее вредные и опасные демонические состояния. Чтобы иметь дело со спадающим Золотым Светом, практикующий должен всасывать его, вращая для этого глазами, чтобы провести его в Океан Основной Сущности в сердце, который соединится с ним. Напомним, что сердце (Обитель Огня) является Обиталищем Основной Сущности, проявляющейся через два глаза. Когда сердце безмятежно, оно открывает Основную Сущность, и если Вечная Жизнь созрела, тогда показывается Духовный Огонь. После безмятежности, длящейся 7 дней, Золотой Свет будет сиять, и отрицательное начало превратится в Истинную Духовность, возникающую перед практикующим с такими же чертами, как и у него. Это и есть неумирающее "Я". Когда Духовность покажется в первый раз, можно позволить ей покинуть физическое тело в хорошую погоду, и за ней надо будет следить, как за новорожденным младенцем. Ее выход ни в коем случае не должен происходить в туман, сильный дождь, грозу. Когда положительная Духовность выйдет впервые, она сразу же должна вернуться. В течение первых трех месяцев ее можно выпускать лишь раз в неделю. Постепенно она разовьет восприимчивость и знание, но еще будет очень чувствительна к страху и благоговению, которых надо избегать любой ценой. Ее выход и возвращение в тело должны быть упорядочены и с определенными интервалами. Каждый выход должен сопровождаться немедленным возвращением, пока практикующий полностью не освоит упражнение. Это должно происходить днем, и никогда – ночью. Через 6 месяцев положительную Духовность можно будет выпускать раз в 3 дня, а через год – раз в день. При этом ее надо всегда держать близко от тела и не позволять рассеяться. В случае страха или испуга ее надо немедленно возвращать в тело. Это обязательное условие. После таких двухлетних упражнений выходы могут происходить все чаще, как днем, так и ночью. Положительная Духовность теперь может покинуть тело, чтобы странствовать как внутри, так и снаружи помещения для медитации, и затем возвращаться обратно в тело для "сосания" (даосский термин, означающий вытягивание

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) питания из тела). После упражнений примерно в течение трех лет практикующий может направлять положительную Духовность в отдаленные места. Если она встретит людей или животных, то должна немедленно возвращаться в тело. С этого момента она может покрывать расстояние порядка полумили или мили и быстро возвращаться. Итак, положительное начало на первых этапах практики должно возвращаться в тело сразу же после выхода из него, пока оно не освоится с этой процедурой. Короче говоря, оно должно находиться внутри тела дольше, чем вне его. После успешной практики в течение трех лет положительное начало становится Бессмертным, связанным с Землей (Шень Сянем). Теперь наступает время для тренировки, которая позволит этому Бессмертному находиться в состоянии безмятежности в течение 9 лет, чтобы вернуться в Великую Пустоту и этим преобразовать свое физическое тело в тело Золотого Бессмертного (Цзинь Сянь). Мой мастер Ляо Кун сказал: "Когда Духовность возносится к верхушке головы после прорыва через ее Исходную полость, не допускайте возникновения страха и трепета. Будьте смелыми и сосредоточьтесь на единой мысли о прохождении через небесный Затвор (в верхушке черепа). Затем закройте глаза, поверните их вниз и поднимите мягко, как перед прыжком вверх. Вы почувствуете, будто вновь просыпаетесь и увидите другое тело рядом со своим". Когда положительная Духовность покидает тело, она останавливается на расстоянии трех-четырёх футов. Если вы услышите или увидите что-нибудь, не позволяйте своему сердцу (местопребыванию Сущности) тянуться к этому и не обращайтесь на явления родителей, родственников, друзей, жены и детей или на другие проявления. Не распознавайте их и избегайте их влияния на вас. Не прислушивайтесь и не привязывайтесь ни к чему. Стойте невозмутимо, отсекая прочь все чувства и страсти, с одной только мыслью – остаться в состоянии безмятежности, отказываясь при этом видеть и слышать что бы то ни было. Вскоре после вступления в это состояние безмятежности из тела начнет выходить Золотой Свет, подобно большому колесу, показываясь перед практикующим, который должен подвести Свет своей Духовности перед ним и представить себе, что Золотой Свет съезживается в маленькие круги диаметром около одного дюйма, подобных золотой монете. Затем он должен вращать глаза, чтобы собрать и всосать Золотой Свет в свою Духовную Сущность, которая войдет в Исходную полость Духовности. После этого нужно практиковать "стирающую медитацию", возвращающую к состоянию устойчивой безмятежности. Говорили древние: "Золотой Свет – это чудесное лекарство, превращающее форму в Ничто. Его нельзя упустить". Если он рассеется на этом этапе, то больше уже не вернется. Хотя некоторые люди заботятся о сохранении формы, она не может испариться при отсутствии Золотого Света. Мастер Мяо Мэн сказал: "Когда положительная Духовность в первый раз покидает тело, практикующий после достижения полной безмятежности должен практиковать метод направления пяти Жизненностей в голову и возбуждения одной единственной мысли о вхождении в Великую Пустоту, чтобы преобразовать Духовность в Золотой Свет, размером в большое колесо, который затем должен соединиться со Светом его Духовной Сущности, образуя один Свет, в центре которого сидит прямо форма его положительной Сущности". В то же самое время отрицательное дыхание в этом Свете обернется демоном, который использует все привлекательные стороны, чтобы увлечь положительную Духовность. Если практикующий соблазнится тем, что он видит или слышит, тогда положительная Духовность исчезнет и не вернется, обуславливая этим его вхождение в демоническое состояние и необходимость прохождения через 6 сфер существования. Исцеляющий метод заключается в том, чтобы удержать Золотой Свет во время пребывания в безмятежности при непоколебимой решимости изгнать демона. Тогда исчезнут все демонические состояния, и практикующий должен сжать Золотой Свет, вращать глазами, чтобы всосать его в свое духовное тело, а его возвратить в Исходную полость Духовности. Через некоторое время Золотой Свет снова появится, чтобы преобразовать отрицательного демона в положительную Духовность, которая покажется перед ним. Надо не дать ей улететь прочь. Мастер Лю Мин Жуй сказал: "Когда Бессмертный зародыш впервые выходит из Исходной полости Духовности (Цзы Цяо), практикующий должен остерегаться внешних демонических возмущений, и он никогда не должен говорить с привидением, которое приветствует его, но должен неукоснительно держаться правильной мысли (концентрации). Духовность должна вернуться в тело сразу же, как только выйдет из него, никуда не отдаляясь. Золотой Свет размером с большое колесо, появляющийся на расстоянии 2-3 футов от тела, принадлежит ему, и он должен быть всосан обратно в тело и вернуться в Ничто. Если он выходит в первый раз, то ее должен ни к чему приставать там, снаружи. Практикующий должен поставить свое духовное тело перед Золотым Светом, чтобы поглотить его, и потом втянуть это духовное тело обратно в физическое тело, которое будет поглощать Свет, превращая его в пар. Если ему не удастся удержать Золотой



Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Свет, тогда его тело не испарится".

Мастер Лю Чуань Ян сказал: "Если положительная Духовность выйдет из Исходной полости Духовности и не сможет вернуться в тело, то это произойдет из-за неправильной тренировки. Поэтому, если положительная Духовность выходит, то крайне важно неукоснительно удерживать Золотой Свет. Тогда все демоны исчезнут. Нельзя допустить чтобы положительная Духовность беззаботно вышла наружу, а следует, как только она выйдет, сразу же поглотить ее обратно, потому что, очутившись снаружи, она может возненавидеть мерзкое тело и отказаться вернуться обратно в свое нечистое место обитания. Ее нужно держать близко к телу и возвращать ее к нему до тех пор, пока практикующий не освоит упражнение. Когда она возвращается, в мозг (Ли Вэнь), тело чувствует жар, как от огня, и Золотой Свет будет излучаться через все поры. Если практикующий поддастся страху и восторгу в этом Свете, то соскользнет на путь демона и погубит всю свою тренировку. Практикующий не должен отступать от непоколебимой решимости достичь цели алхимии и быть твердым, как алмаз, по отношению ко всем страстям, включая удовольствие, гнев, сожаление и радость".

Старший мастер Пэн Моу Чун сказал: "Когда положительная Духовность выходит впервые, она бывает еще слабой. Если хотите, чтобы Свет Жизненности застыл и не рассеялся прочь, то его следует хорошо выращивать, так, чтобы его интенсивность возросла и он стал безграничным. Если возникает Золотой Свет, то он должен соединиться со Светом Жизненности. Это является соединением Истинного отрицательного Света с Истинным положительным, в результате чего получается Единый Свет со Святым зародышем в центре. Это духовное тело, которое выходит из святого зародыша и должно быть всосано сразу же обратно, то есть оно тоже подвергается тренировке выхода из тела и возвращения в него. Вначале оно склонно колебаться, и его надо возвращать обратно, управляя им во время тренировки и приучая его к стабильности. Об этом изречение: "Его надо держать тише, и еще раз тише, чтобы это выросло и сделало естественным".

Мастер Лю Хуа Ян сказал: "Я читал историю о древних Бессмертных. Все они освобождались после прохождения той же тренировки. Учащиеся нового поколения, читая эту книгу, узнают секреты алхимии. Для них нет необходимости карабкаться на высокие горы и переправляться через потоки рек, чтобы получить инструкции мастеров. Если они имеют деньги и готовых помочь компаньонов и подходят к практике серьезно, тогда они совершат переход от земной жизни к Святым сферам". Мой брат Чжао Гуи сказал: "Проводите положительную Духовность в верхний Дань Тянь в мозгу, под Небесным Затвором на верхушке головы, и смотрите внутрь, чтобы создать там Божественный Свет". Практикующий должен в молчании сосредоточиться на Огне положительной Духовности в голове, чтобы Огонь сверху опустился, а Огонь снизу поднялся, и чтобы 5 жизненностей сошлись бы в голове и прорвались через полость Духовности для достижения источника нервной системы (Бай Хуя), из которого покажется положительная Духовность. Мозг будет тогда подобен пруду, полному Золотого нектара с серебристой рябью. После того, как 5 жизненностей, подобно грому, прорвутся к верхушке головы и с силой откроют внутренний Небесный Затвор (Дворец Цы Фу – другое название для Цзян Цяо в центре мозга), неожиданно возникнет безграничный красный Свет, громахая в Исходной полости Духовности (Цзы Цяо), раскрывая Сущность практикующего, являющуюся положительной Духовностью, которая тогда же должна быть возвращена в тело. Это упражнение с выходом положительной Духовности из тела раз в неделю, должно продолжаться три года, после чего положительная Духовность разовьется полностью. На этом этапе адепт должен практиковать возвращение в ничто. Я узнал это после практики в течение 40 лет. Все приведенные выше методы преподавались моими мастерами лично, и хотя словесные формулировки различаются, лежащие в основе их принципы одни и те же. Я учитывал все их указания, так что будущие практикующие смогут уяснить себе методику тренировки.

В: Учения относительно выхода из зародыша ясны, но я боюсь, что не имеющие компетентных мастеров встретятся с трудностями при чтении вашей книги. Не могли бы вы объяснить метод обыденным языком, чтобы легко понять его?

О: Метод заключается в закрывании глаз во время сидения в медитации, чтобы поставить Свет Основной Сущности перед практикующим, который должен свести глаза, чтобы яркий Свет, подобный Свету Луны, появился в центре между глазами. Через длительный промежуток времени после этого он увидит "снег и цветы, падающие в беспорядке с Неба" в Лунном Свете. Тогда нужно немедленно пробудить в себе мысль о выходе в Великую Пустоту. Это и есть метод соединения пяти жизненностей в сердце, селезенке, легких, печени и почках в Единую Жизненность, которая тогда поднимется от основания позвоночника и пройдет через Второй Затвор (между почками) к задней стороне головы, чтобы достичь мозга (Ли Вэня) и прорваться через Исходную полость Духовности (Цзы

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org) Цяо), чтобы натолкнуться на Источник нервной системы (Бай хуй). Практикующий должен быстро посмотреть вверх, чтобы открыть Небесный Затвор на верхушке черепа. Для этого нужно открыть глаза, посмотреть наверх и этим дать толчок, чтобы распахнуть Затвор объединенной силой сердца, интеллекта и мысли. Если 5 жизненных полноты, то Золотой Свет поднимается вверх, чтобы соединиться со Светом Основной Сущности и превратиться в Единый Свет, являющийся союзом лучистой жизненности положительного начала Ян, находящейся в голове, и яркого Света отрицательного начала Инь, базирующегося в животе. Союзом, дающим Единый Свет, который приведет к выходу из Бессмертного зародыша. Затем практикующий должен медленно опустить глаза, чтобы посмотреть вниз, прежде чем закрыть их объединенной силой сердца и интеллекта, как будто бы готовясь совершить прыжок. Тогда он почувствует, будто пробуждается от сна, чтобы увидеть рядом со своим еще и другое тело. Это и есть метод извлечения положительной Духовности из зародыша. Если практикующий не пробудит в себе мысль о вылете в пространство и ему не удастся свести вместе 5 жизненных полноты в голове, то Духовность не сможет выйти из физического тела. 5 жизненных полноты соединяются в Единое целое, поднимающееся от основания позвоночника до головы, чтобы пробиться через Исходную полость Духовности и затем достичь макушки головы, где Золотой Свет Истинного отрицательного начала соединяется с Лунным Светом Истинного положительного начала, чтобы породить Бессмертный зародыш в центре, где встретились оба Света. Теперь практикующий должен опустить глаза и посмотреть вниз, чтобы его Духовное тело показалось рядом с физическим. Духовное тело по очертаниям похоже на физическое, но следы отрицательной жизненности на первом вызовут демонические помехи при всех состояниях, чтобы сбить с пути положительную Духовность. Практикующий должен теперь выполнять правильную концентрацию и быстро 1 раз вращать глаза через кардинальные точки А к D, G, I и А, производя концентрацию на демонический Свет, чтобы всосать в свое тело для превращения в положительный Свет. Со временем этот демонический Свет очистится и будет поддерживать зародыш в процессе его полного развития. После этого практикующий должен продолжать свою концентрацию, чтобы вернуть положительную Духовность в небытие.

#### ГЛАВА XVI. ПОЯВЛЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Мой мастер Ляо Кун сказал: "Возвращение в небытие достигается на заключительном этапе тренировки, на котором практикующий, сохраняя в сердце безмятежность, позволяет всеохватывающей положительной Духовности покинуть свою телесную оболочку, чтобы появиться в пространстве для выполнения своей благородной миссии по спасению всех живых существ, облегчению человеческих страданий, лечению больных и др., и затем возвращению в свою Исходную полость Духовности, чтобы находиться под защитой в Океане Основной Сущности. Нельзя позволять ей опять покинуть тело, которое теперь должно быть закрыто и проходить дальнейшую сублимацию, чтобы войти в духовное тело, состоящее из Основной Сущности и Вечной Жизни в их пренатальных состояниях. Физическое тело будет, таким образом, дальше сублимировано, так что оно не будет ни существующим, ни несуществующим, не будет иметь формы и не будет бесформенным, не будет Пустотой ни изнутри, ни извне, ни приходящим, ни уходящим, ни начинающим и ни кончающим. Это условие тишины и неподвижности должно сохраняться до тех пор, пока оно не достигнет высшей точки". Все прежние достижения должны быть теперь собраны в Исходной полости для сокращения до состояния полной тишины и выключения. Это условие "заснувшего дракона" ведет к полному выключению всех явлений, и это выключение должно тщательно поддерживаться, чтобы помешать положительной Духовности выйти наружу, чтобы она могла пройти дальнейшую сублимацию для достижения более высокой степени. Эта последняя сублимация приведет к более глубокому погружению Духовного Огня в Свет Жизненности и положительная Духовность будет удерживаться в своей Исходной полости. Со временем в состоянии предельной безмятежности Истинный Огонь положительной Духовности полностью разовьется и засияет изнутри и снаружи своей полости, чтобы охватить все вокруг: сияние Неба, Землю и мириады вещей, возникающих в этом Свете. Тренировку нужно продолжать, не считаясь со временем, пока 4 элемента (тело, дыхание, телесная и бестелесная души), образующих тело, не рассеются без следа в пространстве. Это является Золотым Бессмертным состоянием Нерушимого Алмазного Тела – Предельное достижение тренировки, которая на этом подходит к своему завершению.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Лю Гуань Юй [filosoff.org](http://filosoff.org)  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы,  
недвижимость. Здоровый образ жизни.  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет  
магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных  
сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!