

М.М. Богачихин

# Внутренние практики в буддизме и даосизме

СЕКРЕТНЫЕ МЕТОДЫ



## СОДЕРЖАНИЕ

ВНУТРЕННЯЯ ПРАКТИКА.....	3
Работа с внутренней пилюлей.....	3
Работа «Кольцевой поток по циклу неба».....	15
Медитативная стабильность.....	24
Священное проникновение в тайных сектах.....	32
Метод так пришедших семи будд.....	39
Методы поддержки тела.....	47
Метод прохождения судьбы.....	50
Метод точного вознесения священных молитв.....	51
Метод осознания корневой природы.....	53
Работа с бодхи-мудрой.....	56
Священная работа с Солнцем.....	64
Работа «лиловое облако пронизывает макушку»...	73
Работа «колесо закона вращается постоянно».....	77
Работа <i>вэн-а-хун</i> со светом.....	79
Работа по проскопии в тайной секте.....	83
Метод поддерживающих заклинаний в буддизме...	85
О мудрах.....	94
О ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ.....	97

## ВНУТРЕННЯЯ ПРАКТИКА

Поговорим о практиках с использованием мантр и мудр, применяемых в разных школах. Таких практик много и у даосов, и у буддистов, но кому попало о них не рассказывают, в популярных книжках о них не пишут. Как и любая работа с непонятной энергией *ци*, она опасна, нужен опытный, а главное, светлый учитель. И прежде чем этим заняться, требуются уже какой-то опыт и теоретическая подготовка. А главное, нужно знать, что делать, если твое физическое или психическое состояние вдруг неожиданно ухудшится. Психическое нарушение в Китае называют отклонением. Отклонения, вызванные энергетическими нарушениями, врачи западной медицины не знают и не лечат. Так что без светлого учителя продвигаться следует маленькими шажками, постоянно отступая назад и оглядываясь.

Прежде чем перейти к серьезным практикам, надо научиться сидеть в покое. Книжечку о сидении в покое *цзин цзо* нам подарили монахи в Эмэйских горах. Эта практика не секретная. Там пишется, что если просто посидеть в покое, в нужной позе, расслабившись, то здоровье улучшится, что это важный способ воспитания тела и души.

### **Работа с внутренней пилюлей (киноварью):**

#### **пропускание души-лин\***

*Тун лин нэй дань гун*

Относится к высшему мастерству, практиковалась в Эмэйских горах, где кроме даосских храмов много буддийских монастырей. Красивейшие горы в провинции

---

\* Проведение одухотворенности, осознанность.

Сычуань не зря привлекали отшельников разных школ. Высота главной вершины 3000 м, вблизи вершины живут обезьяны. В апреле 2005 г. мы обнаружили здесь крупный туристический центр Китая, где построены гостиницы, дороги ведут аж до самой вершины. Храмы действуют, паломников много. Подробности — в Интернете.

Три китайских конфессии: конфуцианство, даосизм и буддизм давно и активно заимствуют друг у друга теории и методы, так что приведенные ниже методы трудно отнести к одной из них. Так, работа с пилюлей (киноварью) — явно даосская, а чакры и мудры — явно буддийского происхождения. Там, где видишь методики работы над собой, — это даосские практики. Буддисты же методики не разрабатывали, у них больше медитативной работы. В этом гуне важно возвращение, собирание, переплавка и питание, а именно: внизу сажаешь и производишь снадобье, собираешь снадобье и переплавляешь *ци*, внутри питаешь целостный дух.

Работа с внутренней пилюлей — даосская. В данной методике семенную энергию *цзин* преобразуют в жизненную энергию *ци* путем посева *чжун* с образованием лекарства *яо*, собиранием лекарства с выплавлением *ци* и внутренним возвращением всей духовной энергии *шэнь*. Так в терминах даосской внутренней алхимии называют самосовершенствование. Цель, как и во многих религиях, выход в высшие миры. Что выходит? Дух, конечно. Не тело же. Это и есть шэнь: дух, психе по-гречески, психика. Он разумен, т. е. включает и сознание. Конечно, заниматься самосовершенствованием можно только при здоровом теле (в здоровом теле здоровый дух), так что в процессе неизбежно идет оздоровление, «чтобы исчезли сто болезней». Этапов работы пять (ниже приведено четыре).

**Первый этап:** 1) Работа «движение души-лин» *лин дун гун*. Это предварительная работа, ведущая к самопроизвольному движению души-лин без отклонений и сильных движений, а потому опасных вибраций. Цель — прочистить каналы *цзинло*, уравновесить инь-ян и восстановить здоровье.

2) Прикрыть глаза, сомкнуть зубы, кончиком языка касаться вверху основания зубов. Сидеть на стуле ровно, опираясь на стул только ягодицами (бедра на весу). Ноги поставить естественно на ширине плеч. Кисти расслабленно развести, держать округло перед пупком, кончики пальцев направив друг к другу. Расстояние между ними примерно 6 см (рис. 4-1).

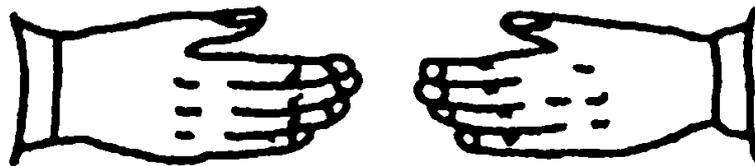


Рис. 4-1

3) Сначала думают о кончиках пальцев: что в них медленно возникает ощущение притягивающихся магнитов, а также ощущение энергии. В основном она ощущается как тепло, холод, онемение, набухание, зуд или электрический ток. Считается, что это ощущения «получения энергии» *дэ ци*.

4) После «получения энергии» представляют, что сидят в лодке, легонько раскачивающейся на волнах (рис. 4-2), постепенно погружаясь в состояние, когда все ощущения растворяются и кажется что у тебя нет тела. Таков следующий этап получения энергии.

5) После можно думать о своих очагах болезни: где они находятся, туда и направляют мысль. Например,

болит голова — думают о голове, страдают гепатитом — думают о печени и т. п. При некоторых болезнях



Рис. 4-2

можно подумать о соответствующих точках: давление повысилось — думают о точке «бьющий родник» — *юнцюань*, при сердечных болезнях думают о точке «центр запаха пота» — *таньчжун*, при болезнях почек думают о точке «ворота жизни» — *минмэнь* или передающей (сочувственной) «точке почек» — *шэнь-шу*. При болезнях типа образования камней, опухолях, новообразованиях представляют их в виде кусочков льда, которые постепенно тают. Здоровым лучше думать об ощущениях в руках. Таковы общие требования. Следует, однако, учитывать, что болезни бывают янские, с избытком энергии (воспаления), и иньские, с ее недостатком. Когда думают о какой-то зоне, то туда

приливает энергия, так что метод хорош при иньском синдроме. А при янском мысль должна быть информативная. Можно ставить простую программу: оздоровление, гармонизация и т. п. Слова повторяют по многу раз. Можно ставить конкретную задачу, если знаешь, куда должен идти процесс. Например, при порванном мениске повторяют: мениск срастайся! Программа должна быть позитивная, нельзя употреблять отрицаний: не боли, например. Думать следует мягко, не напрягая лоб. Такую работу называют «держать мысль в» (какой-то зоне).

После какого-то времени таких тренировок может возникнуть скрытое или явное движение. Скрытое движение — это движение внутренней энергии в теле. Занимающийся часто ощущает такие потоки на каких-то участках тела в виде тепла и пр., о чем говорилось выше, и как бы магнитное притяжение между ладонями. Часто это четче проявляется в очаге болезни. Порезанный палец чувствительней здорового. Явные движения случаются, когда приходят в движение функции тела внутри. Тогда возникают неуправляемые спонтанные движения. Так, у некоторых тело покачивается, как будто плывешь на качающейся лодке. Другие похлопывают или массируют очаг болезни. Иногда тело мелко дрожит. Возникающая спонтанная работа обычно не отличается большой величиной и представляет собой лишь некоторое регулирование тела.

Если на начальном этапе занятий мысль об очаге болезни не вызывает никаких реакций, то думают о месте, где реакция есть. Если же никаких реакций нет, то думают об ощущениях в руках. Если движения неприятны или слишком велики, так что не вытерпеть, то можно про себя повторить несколько раз: «меньше, меньше, меньше» или «медленней, медленней, мед-

ленной». Для прекращения движений можно повторять про себя «стоп, стоп».

После завершения тренировки следует проследить, вернулась ли энергия в нижнее поле пилюли *ся дань-тянь*. Кисти кладут друг на друга и помещают у этого даньтяня, куда мысленно возвращают внешнюю и внутреннюю энергию.

**Второй этап:** метод «гармонизирующая печать небесного учителя» *тянь ши хэ ин фа*. Гармонизирующая печать *хэ инь* — буддийская мудра *намастэ*, используемая для приветствия и пр. Сомкнутые кисти помещают перед грудью, символизируя приветствие от всего сердца. Мужчины держат кончики пальцев на уровне волевой чакры *вишуддхи*, а женщины на уровне сердечной чакры *анахата*. В центре груди, как считают китайцы, находится среднее поле пилюли *чжун даньтянь*, а на поверхности, между сосков, есть точка «центр запах пота» *таньчжун*. Словом «печать» *инь* китайцы называют мудру — позу рук.

Когда, занимаясь предыдущим упражнением, возникает движение души-лин, можно перейти к данному методу.

Смыкают пальцы рук, так что ладони оказываются друг против друга. Соединяют их спокойно, при этом образуется закрытое пространство между ними (рис. 4–3). Представляют, что в центре ладоней есть солнышко, и ладони медленно нагреваются. При сильном холоде и влажности (симптомах китайской медицины) в центрах ладоней может появиться пот. В пустом пространстве между ладоней возникают потоки горячей энергии, в точке «дворец труда» – *лаогун* в центре ладоней появляются ощущения вспучивания, подергивания, покалывающих болей.

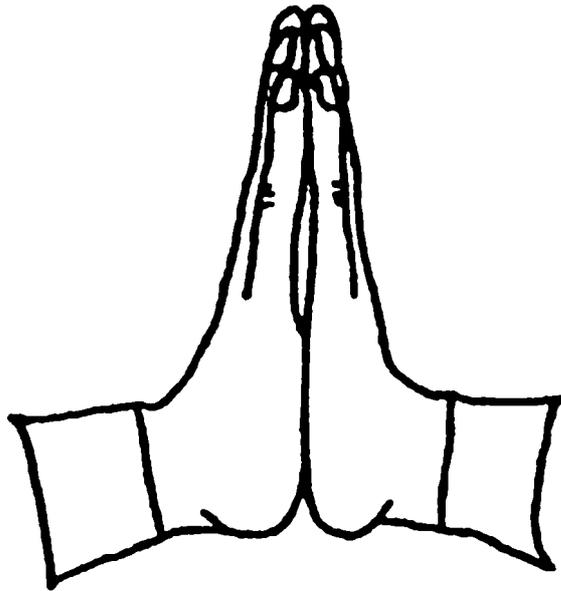


Рис. 4-3



Рис. 4-4

**Третий этап:** метод открывания полостей трех застав – *сань гуань кай цяо фа*. Когда в результате тренировок в кистях появится жар, то располагают ладони наперекрест, соединяя «пасти тигра», что между большим и указательным пальцами. У мужчин левая кисть оказывается внутри (у женщин наоборот). Правый большой палец «приклеивается» к точке «дворец труда» – *лаогун* левой кисти (т. е. касается ее), а ладонь левой кисти «приклеивается» к середине живота, точка «дворец труда» оказывается напротив точки «полость духа» – *шэньцюэ* на пупке. Правая кисть тихонько касается сверху тыльной стороны левой кисти. Кончик большого пальца левой руки точно касается точки

«общая долина» – *хэгу*, что в «пасти тигра» правой руки (рис. 4–4).

Думают о полости «сокровенная застава» – *сюань-гуань цюэ*, что между бровей, собираются с духом, концентрируя дух-шэнь, успокаивают дыхание. И тогда в этой зоне может постепенно возникнуть ощущение набухания или подергивания. Если же таких ощущений нет, думают о глазах. Их закрывают и смотрят закрытыми глазами на «сокровенную заставу». Когда в глазах возникает ощущение набухания, то и в «сокровенной заставе» могут появиться ощущения набухания или подергивания.

После возникновения таких ощущений представляют, что «сокровенная застава» — еще один глаз, и этим глазом смотрят на точки «бьющий родник» (*юнцуюань*) в центре подошв. Тогда в бедрах полностью может возникнуть ощущение распирания или онемения, и ощущается, как будто в стопах появляются корни на земле, которые соединяются с землей.

Затем с помощью этого глаза — сокровенной заставы — смотрят на свои кисти и пупок и ощущают, что по кистям проходит поток энергии, пупок излучает в живот, и тогда низ живота, что ниже пупка, нагревается. С помощью «сокровенной заставы» отражают свет на кисти и пупок от трех до шести раз, каждый раз примерно на минуту.

После этого мысль возвращают в три зоны: «сокровенную заставу», пупок и точки «бьющий родник», где могут возникнуть указанные выше ощущения. Затем успокаивают эти зоны, и тело может войти в пределы смутного сознания, неустойчивого стремления выплыть.

Следует отметить, что такие опыты очень опасны: могут возникнуть психические нарушения или неуправляемые потоки энергии в теле, приводящие к разным

заболеваниям. Поэтому надо действовать постепенно, прислушиваясь к ощущениям, помня правило: «чем медленнее, тем быстрее» можно добиться результата.

**Четвертый этап:** метод заклинания «дракон-тигр, инь-ян» (*лун ху инь ян цзюэ фа*).

а) *Посев вниз с образованием лекарства.* Кисти смещают к средней части низа живота (к печи пилюли – *дань лу*). Большой палец от точки «общая долина» (*хэгу*) идет вверх и легонько «приклеивается» к животу. Мысленно вдыхают энергию пупком. Поток энергии легко входит в живот. Затем представляют, что энергия с выдохом выходит из пупка и живота наружу. Выдохи и вдохи повторяют. Тренируются пока не почувствуют, что в низу живота возникают не движения, сопутствующие дыханию, а возникает «военный огонь прежнего неба» (*сянь тянь у хо*).

Во время вдыхания энергии пупком низ живота неосознанно вдыхает, а во время выдыхания энергии пупком низ живота неосознанно выплевывает наружу (выдыхает), в печи возникает движение энергии. Это и называют военным огнем прежнего неба. В это время думают о точках «дворец труда» на ладонях, одновременно выпускают горячую энергию на печь пилюли в низу живота, чтобы низ живота нагрелся и возникла внутренняя энергия *нэйци*. Так появляется росток лекарства *яомяо*.

б) *Сбор лекарства цай яо.* Сначала собирают *цянью-ян* (*цянью* — первая гексаграмма, означающая Небо, Солнце, активность, творчество и пр. *Ян* — принцип активности). Представляют, что сокровенная застава — это красная точка. Утром наблюдают восходящее Солнце как золотисто-красный шар, появляющийся перед лбом. Думают, что сокровенная застава всасывает световую энергию Солнца через световую полосу золотисто-красного цвета (рис. 4–5).

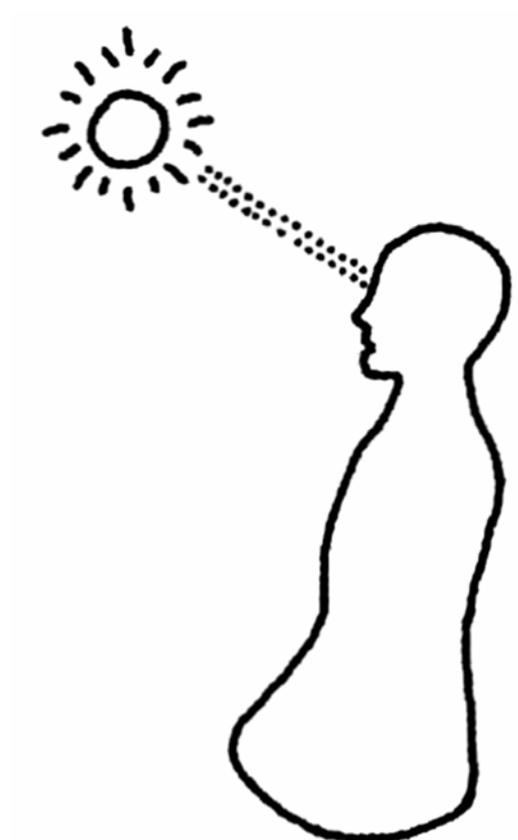


Рис. 4-5

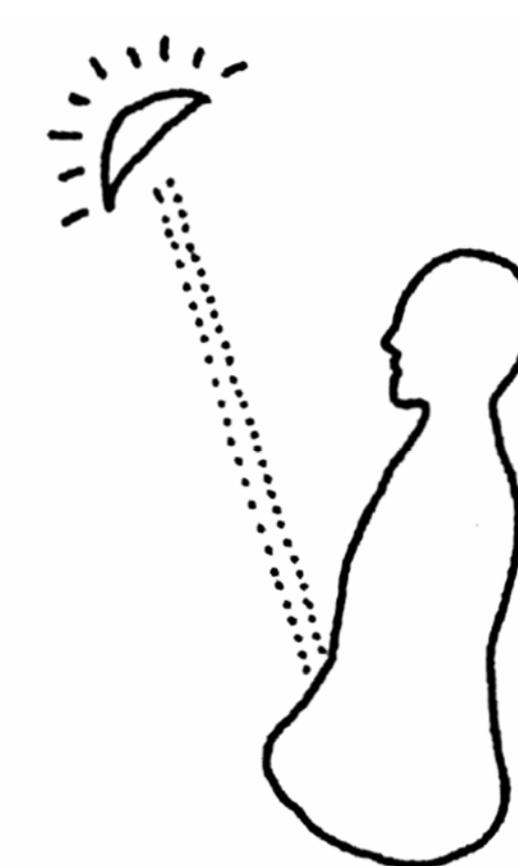


Рис. 4-6

Собирание *кунь-инь* (*кунь* — вторая гексаграмма, означающая Землю в противоположность Небу, Луну, пассивность, восприимчивость и пр. *Инь* — принцип пассивности). Представляют пупок как белый кружок и шарик светлой Луны в полнолуние. Затем представляют серебристо-белую светлую полосу света, соединяющую Луну с пупком, и пупком впитывают в тело энергию Луны (рис. 4–6).

Собирание согласованно Солнца и Луны. Одновременно думают о «сокровенной заставе» и пупке. Одновременно представляют Солнце на востоке и Луну на западе. И одновременно соединяют световой полосой «сокровенную заставу» с Солнцем, пупок с Луной. И одновременно втягивают энергию из Солнца в «сокровенную заставу» и из Луны в пупок. По сути, объединяют две предыдущие операции.

Собирание небесного *ян*. Представляют, что от центра судьбы *минсинь* на передней макушке (где родничок у младенца, его в Китае обычно называют «дверца к мозгу» — *наомэнь*) к печи пилюли в низу живота существует проход, это срединный канал *чжунмай*. Представляют, будто центр судьбы впитывает энергию небесного *ян*, которая по срединному каналу опускается вниз, проходит зону печени и желудка и слегка приостанавливается, после чего энергию вводят в печь пилюли, где смешивают с теплой энергией, идущей от точки «дворец труда». Так повторяют трижды. Во второй и третий раз представляют, что в печи появляется всасывающая сила, которая привлекает энергию небесного *ян* из ворот судьбы в печь пилюли.

Собирание земной *инь*. Представляют, что от печи через «хвостовые ворота» (*вэйлюй*) на копчике к точкам «бьющий родник» идут проходы. Думают, что в низу живота есть сила втягивания, которая втягивает земную

*инь*: бесформенная энергия поступает из точек «бьющий родник» через голени и бедра, «хвостовые ворота» в печь пилюли.

Соединение воедино трех сердец *сань синь хэ и* (сердцем китайцы часто называют центр). Представляют, что центр судьбы минсинь имеет проход к печи пилюли в низу живота, а точки «бьющий родник» в центрах стоп также имеют проходы в низ живота. Соединяют эти три прохода вместе. Затем думают, что энергия небесного *ян* и земной *инь* по этим проходам впитывается в печь пилюли, где сливается с внутренней энергией. Так объединяются «три таланта» (*сань цай*): Небо, Земля и Человек.

в) *Выплавление лекарства*. После определенного этапа тренировок энергия тела постепенно повысится, внутренняя энергия *нэйци* пополнится. Тогда следует сокровенной заставой освещать печь пилюли. Со временем процесс углубится и в печи горячая энергия соберется в энергетический комок. Когда один *ян* прорастет и шевельнется и наступит час живого ребенка, используют «военный огонь» для окуривания. С помощью мысли собирают эту малую толику лекарства и водят по каналам управления и действия *думай, жэньмай*, т. е. по малому циклу неба *сяо чжоутянь*.

(Час живого ребенка — с 23 до 1 часа ночи. С этого часа, а точнее, двухчасья, начинаются сутки и начинается янская половина суток. Поэтому в данный час, когда «почки стремятся подняться», хорошо начинать тренировки. У нас следует вводить поправку на декретное время: зимой время, что показывают часы, уменьшать на час, а летом на два часа.)

Когда выплавляют пилюлю, обязательно надо следить за продолжительностью. Это по-китайски называют «временем огня» — *хохоу*, что ассоциируется с

продолжительностью приготовления пищи на огне. Когда сокровенная застава светит вниз на печь пилюли, надо обязательно иметь терпение. Когда огонь не старый и не молодой, печь естественно открывается и проходится застава, а когда огонь неокрепший, то силы огня недостаточно, и энергетический механизм не действует, ведение с помощью мысли травмирует семя и почки. Когда огонь в печи уже двинулся, а с помощью мысли его удерживают, то огонь в печи будет всё более усиливаться. Об этом говорят: огонь постарел. Так легко сжечь пилюлю. Может возникнуть вредоносный жар.

Когда огонь печи возвращается в тепле, то подвижный энергетический комок может превратиться в удивительные образы, по-всякому изменяясь. Этого не следует пугаться, но и добиваться их появления не нужно: пришли — не гнать, ушли — не задерживать.

Собирая (завершая) работу *шоу гун*, мужчины правым большим пальцем 9 раз точно надавливают на точку «дворец труда» левой руки. Женщины поступают наоборот.

### Работа «Кольцевой поток по циклу неба»

*Чжоу тянь хуань лю гун*

Данная работа с циклом неба необычна. В ней используются некоторые методы буддийской «тайной секты» (*ми цзун*), проповедующей знания, якобы тайно переданные Буддой. Однако секта возникла не ранее VII в., т. е. более чем через 1000 лет после Будды. В данной методике используются три канала (управления, действия и срединный), пять колес *лунь* (или чакр: на макушке — *сахасрара*, в горле — *вишуддхи*, в груди — *анахата* и на «дне моря» (*хайди*) — *муладхара*) и три поля (верхнее, среднее и нижнее поля пилюли).

Мы здесь видим и индийские чакры, и китайские поля пилюли. Отсутствуют две индийские чакры: *аджна* в центре мозга — ее заменило верхнее поле пилюли и *свадхистхана* — ее заменило нижнее поле пилюли. Метод работы высшего уровня с тренировкой природы *син* и жизни *мин*.

Собирание энергии в поле пилюли в начале тренировки — это работа с жизнью (судьбой) *мин*. Осваивают увеличение силы работы (тренировки). Затем освещают «ворота жизни» (*минмэнь*), это тренировка изначальной энергии прежнего неба. Тренировочная работа с «воротами жизни» служит и для тренировки энергии почек. Добиваются, чтобы метаболизм (обмен веществ) во всем теле нормализовался. Работают также с вилочковой железой, вырабатывают антитела, повышают иммунитет. Далее работают со щитовидной и паращитовидной железами, чтобы во всем теле новое сменяло старое на более высоком уровне. После этого работают с гипофизом, чтобы нормализовать вырастание и развитие. В то же время работают с миндалинами, возбуждая их, устанавливая биологические часы в человеке, раскрывая мудрость тела. Наконец, энергетический свет из шишковидной железы (эпифиза) погружают в нижнее поле пилюли, чем достигают двойной тренировки: природы *син* и жизни *мин*. В тренировке помогут знание чакр и расположения ряда желез и точек.

Конкретный метод работы следующий. Ровно сидят на стуле удобной высоты, так чтобы голень и бедро образовывали угол 90°. Стопы параллельны, расставлены на ширину плеч. Голова стоит ровно, поясница выпрямлена, вобрать грудь, подобрать челюсть, глаза прикрыть, губы мягко сомкнуть, кончик языка касается верхнего нёба — обычные требования для занятий цигуном. Кисти перед грудью соединяют, складывая в

мудру «небесный глаз». Для этого пальцы рук держат симметрично, средние пальцы согнуты во втором суставе, а остальные естественно выпрямлены (рис. 4–7). Большой, указательный и безымянный пальцы кончиками касаются друг друга, а мизинцы выпрямлены. Это и есть мудра «небесный глаз». Помещают ее на точку «центр запаха пота» — *таньчжун*, что между сосков.



Рис. 4-7

Думают о своем самом здоровом, самом счастливом периоде жизни. Это необходимо для создания позитивного настроения максимально высокого уровня. Пусть обстоятельства данного периода насколько возможно протягиваются вперед: давние дела уходят по возможности далеко вперед — чем дальше уйдут вперед, тем сильнее эффект. И чем четче представляют прошлые картинки, образ тела, жизненную ситуацию, конкретные события, тем лучше. Чем больше думают о том, что на

сердце, тем становится веселее — нужны радость на сердце, улыбка на лице. Погружаются в радостное настроение примерно на 5 минут.

Думают, что все поры на теле открыты, и, вдыхая, представляют, что световая энергия космоса впитывается всем телом. Во время выдоха представляют, что энергия сверху и снизу, спереди и сзади выровненно собирается в нижнем поле пилюли. Занимаются этим 1–3 минуты, собирая энергию в нижнем поле пилюли.



Рис. 4-8

Осваивают телесное ощущение, что световая энергия космоса через все поры входит в тело, а на выдохе со всех сторон собирается в нижнем поле пилюли (рис. 4–8). Аналогично изучают телесные ощущения в поле пилюли: набухание, онемение, нагревание, охлаждение, вибрацию или что-то еще. По мере продолжения этих дыхательных упражнений в поле пилюли становится

больше энергии, ощущения становятся четче и сильнее. В конце концов внутренним взором видят свечение поля пилюли, которое сначала бывает нечетким, а чем дальше, тем более ярким.

Энергетический свет *цигуан* ведут назад к «воротам жизни» — *минмэнь* (под выступом второго поясничного позвонка), где задерживают и освещают эти «ворота». Свет чем дальше, тем становится ярче, и чем дольше освещает, тем становится шире. Освещают передающие (сочувственные) точки почек *шэньшу сюэ* (на 1,5 *цуня* в стороны от *минмэнь*, на меридиане мочевого пузыря, V23), сами почки (рис. 4–9), надпочечники и поджелудочную железу (находится перед почками и точно позади желудка). Наблюдают две минуты, а затем смещают энергетический свет вперед и ведут к нижнему полю пилюли, представляя, что это поле квадратное, синего цвета (рис. 4–10). Затем смотрят на точку «полость духа» (*шэньцзюэ*) впереди (в центре пупка).

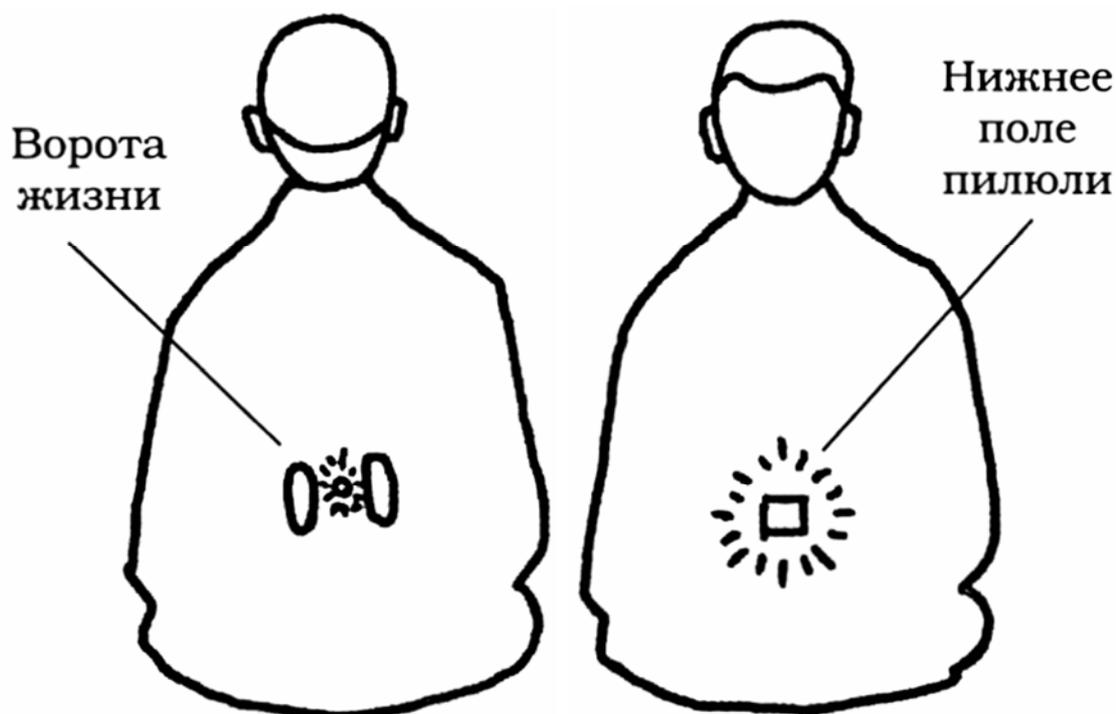


Рис. 4-9

Рис. 4-10

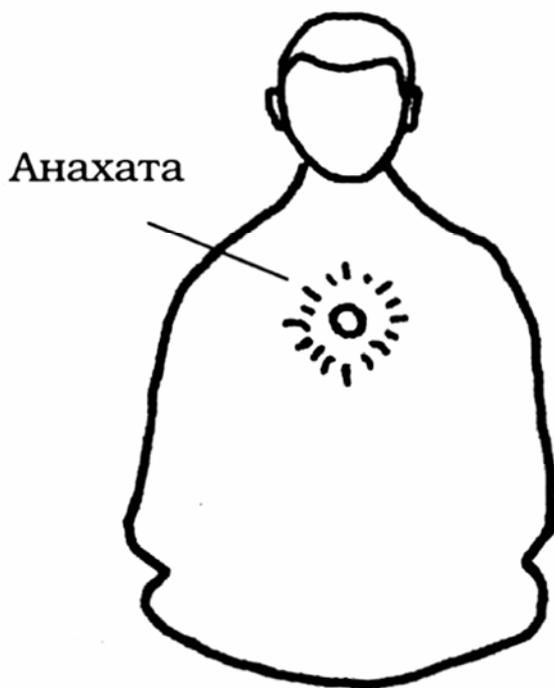


Рис. 4-11

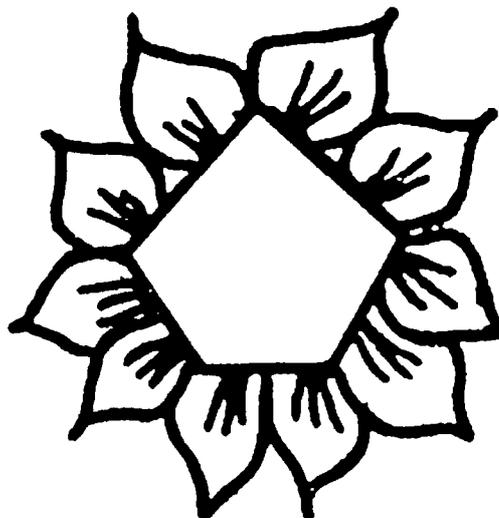


Рис. 4-12

Собирают энергетический свет обратно в «ворота жизни» и ведут в позвоночник, проходя позвонок за позвонком вверх. Идут по внутрипозвоночному мозгу, а свет светит изнутри наружу. Идут медленно, по возможности тщательно рассматривая каждый позвонок.

Энергетический свет поднимается к седьмому грудному позвонку и останавливается у «заставы, сжимающей хребет» (*цзяцзи гуань*), освещая эту заставу. Через две минуты свет идет вперед и освещает сердечную чакру *анахату* (рис. 4–11). Она состоит из трех чакр, свет промежуточной самый яркий. В промежутке между центром запаха пота *таньчжун* и сжимающими хребет *цзяцзи* находится пятиугольный цветок лотоса с 10 лепестками (рис. 4–12). Чакра на левом соске — золотисто-желтый лотос, центр лотоса голубого цвета, форма шестиугольная, имеет 12 лепестков. Чакра на правом соске образует темно-красный цвет, форма круглая, лепестков нет. После освещения трех этих чакр смещают энергетический свет вперед и освещают ви-

лочковую железу, находящуюся позади реберных хрящей сбоку от грудины, для чего разделяются на два листа. После освещения вилочковой железы освещают опять точку «центр запаха пота» впереди.

Энергетический свет идет по мозгу позвоночника вверх к VII шейному и I грудному позвонкам и останавливается у точки «большой позвонок» — *дачжуй*, чтобы осветить горловую чакру *вишуддхи*, находящуюся между точками «небесный выступ» (*тяньту*, VG22) и «большой позвонок» (рис. 4–13). Наблюдают лотосовый цветок серого цвета круглой формы с 16 лепестками (рис. 4–14). Тонким сердцем замечают в горле возникновение некоторого ощущения.

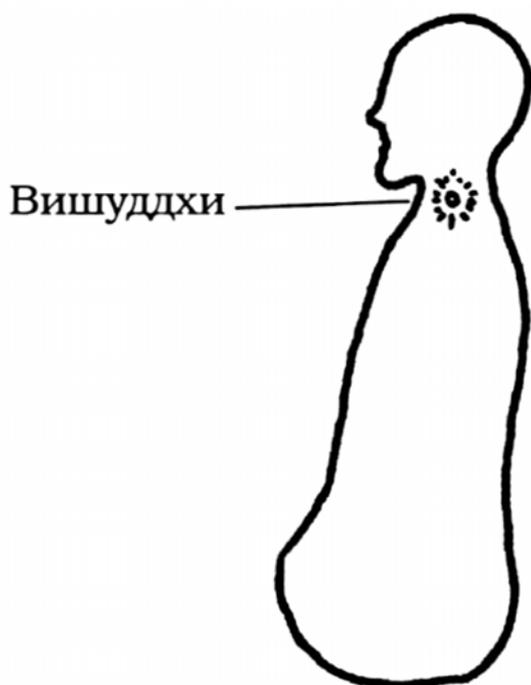


Рис. 4-13

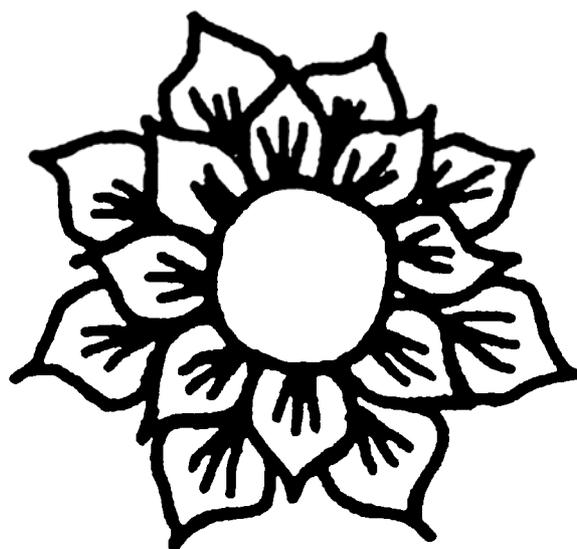


Рис. 4-14

Далее освещают щитовидную железу по сторонам *вишуддхи*. Железа находится в шее перед дыхательным горлом, по форме напоминает копыто. На очереди — паращитовидная железа позади щитовидной, их две размером в 2 мм примерно.

Наконец, освещают «небесный выступ» (*тяньту*) перед *вишуддхи* (рис. 4-15). Смещаться следует медленно, плавно, наблюдать освещение четко. Если визуализация не получается и ты ничего не видишь, то просто задаешь программу мысленно: такая-то по форме чakra, такого-то цвета.

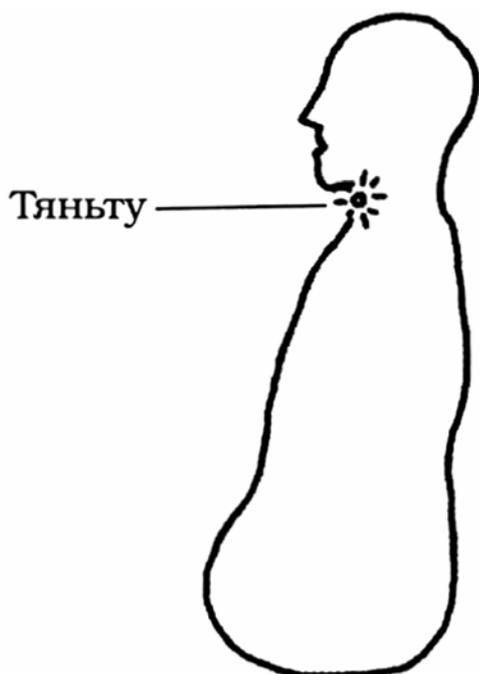


Рис. 4-15

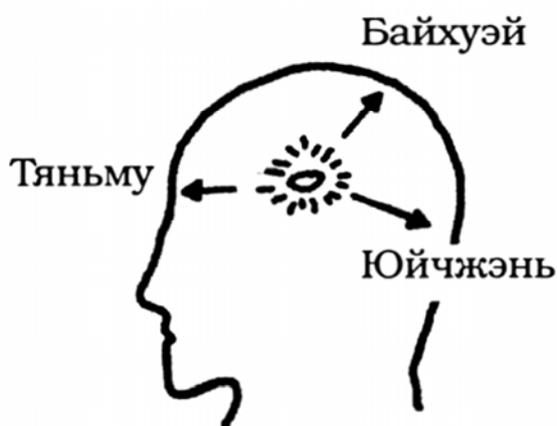


Рис. 4-16



Рис. 4-17

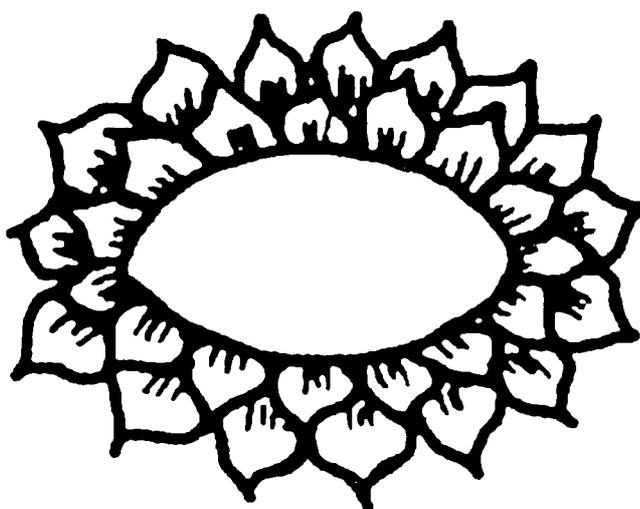


Рис. 4-18

Направляясь вверх, освещают «яшмовую подушку» (*юйчжэнь*) на затылке и далее вверх — точку «сто встреч» (*байхуэй*). Затем идут вниз к «сокровенной заставе» («небесному глазу» — *тяньму*). По этому пути освещают три точки, образующих треугольник (рис. 4–16). Далее освещают находящиеся в центре этого треугольника гипофиз и шишковидную железу (эпифиз). После этого собирают священный свет шэньгуан в центре большого мозга, освещая эпифиз (рис. 4–17) и большой мозг, возникает свечение. Тонким сердцем наблюдают между бровей колесико серебристо-белого цвета овальной формы с 48 лепестками (рис. 4–18).

Далее энергетический свет белого цвета опускают по каналу действия *жэньмай* к точке «небесный выступ» (*тяньту*) и освещают *вишуддхи*, щитовидную и паращитовидную железы и находящуюся сзади точку «большой позвонок».

Затем плавно опускаются к точке «центр запаха пота», освещая вилочковую железу. Осветив три чакры сердечной чакры, освещают «заставу, сжимающую хребет», находящуюся позади них.

Медленно опускают энергетический свет к точке «полость духа» — *шэньцюэ*, освещают ее и пупочную чакру *манипуру*, а также находящиеся сзади «ворота жизни», почки, надпочечники и поджелудочную железу.

Опускают свет по каналу действия *жэньмай* до точки «встреча инь» (*хуэйинь*) в пахе, где останавливаются и освещают эту точку, а потом половую железу, мужчины освещают внизу яички, женщины — яичники. Во время освещения представляют, что тебе менее 6 лет, с тобой разнополые друзья, с которыми ты играешь в игры своего возраста. Эти игры находятся в перевернутом треугольнике темно-красного цвета в особой чакре — *муладхаре* в основании точки «встреча инь».

Далее свет поднимают по срединному каналу *чжунмай* к «пупочному колесу» — манипуре и освещают поле пилюли. Спереди освещают «полость духа» (*шэньцюэ*), а сзади — «ворота жизни», почки, надпочечники и поджелудочную железу.

Затем по срединному каналу поднимаются к сердечной чакре (*анахате*), освещают вилочковую железу и точку «центр запаха пота», энергетический свет находится в промежутке между сердечными чакрами. Сначала освещают левую и правую чакры, затем «заставу, сжимающую хребет».

По срединному каналу идут далее вверх к горловой чакре вишуддхи, в центр нахождения священного света *шэнь гуан*. Спереди освещают «небесный выступ» — *тяньту*, слева и справа — щитовидную железу, а сзади освещают точку «большой позвонок».

Далее свет поднимается к эпифизу и останавливается в гипофизе, освещая обе эти железы. В мозге — световое пятно.

Когда собирают работу, белый свет плавно опускают в нижнее поле пилюли и наблюдают за ним в течение двух минут.

### Медитативная стабильность

#### *Чань дин*

Стабильность (*дин*), достигаемая путем медитации (*чань*), — буддийские термины. *Дин* — перевод слова *самадхи* с санскрита, *чань* — сокращение от *чаньна*, на санскрите *дхьяна*. Говоря «стабильность», подразумевают стабильность мысли, или остановку беспорядочного мышления. Остановка (*чжи*) — первый этап в достижении стабильности. Занимаются этим сидя, поэтому говорят о сидячей медитации — *цзо чань* (по-

японски *дзадзэн*). В цигуне говорят о вхождении в покой (*жу цзин*), что в принципе одно и то же: на высоком уровне тренировочной работы надо начинать занятия с остановки беспорядочного мышления. Медитативная стабильность, можно сказать, отличается лишь более глубоким погружением. Но без вхождения в покой не войдешь в стабильность\*.

У занимающихся вхождением в покой (*жу цзин*) здоровье улучшается, пища становится вкусней, сон улучшается. При дальнейших занятиях уменьшается потребность в еде, сон сокращается. Тем не менее физические силы растут, психическое состояние улучшается. Некоторые совсем отказываются от еды, как бы это ни казалось парадоксальным. Известно несколько человек в мире, ныне живущих (в том числе одна в России, в Краснодаре), которые совсем не употребляют пищи, хотя причины отказа от еды у них другие и не связаны именно с этого вида тренировкой. Кроме того, при вхождении в стабильность человека наполняет сердечная радость.

Одна из целей буддийской тренировки — достижение мудрости — *хуэй*. Мудрость — это прямое проникновение (*чжи тун*, интуиция), не требующее обдумывания и логического мышления, и главное здесь — понимание законов жизни и смерти, на санскрите — *праджня*, с помощью которой достигают нирваны.

Важная сторона буддийских методов — обеты (*цзе*). Без определенных ограничений не войдешь в стабильность и не достигнешь мудрости. В цигуне говорят о законах Дао и Дэ, о соблюдении общественной морали.

---

\* Подробно об остановке *чжи* и стабильности *дин*, представляющих собой компоненты *самадхи*, рассказано в книге: М.М.Богачихин, Ма Цзижэнь: «Цигун: история, теория, практика», с. 199–226. М., «София», 1-е изд. 2003 г.

Вхождение в стабильность естественно вызовет рождение мудрости.

**Вхождение в стабильность (жу дин).** В стабильность входят через вхождение в покой, а в покой входят, регулируя тело, дыхание и сердце. Регулируя тело, принимают правильную позу: сидят в «лотосе» или в другой удобной позе, смыкают кисти и помещают их перед грудью, закрывают глаза. Для принятия позы «лотос» сначала левую ногу кладут на правое бедро, затем правую на левое (рис. 4–19). Можно использовать «полулотос» или другую удобную позу стоя, сидя или лежа.



Рис. 4-19



Рис. 4-19а

Для регулировки дыхания дышат естественно, забывают о дыхании и дышат через 84 тысячи пор во всем теле. Для регулирования сердца нужно понижать сердечные чувства, всё тело должно быть чистым. Можно путем созерцания тайного пространства, чтения тайных мантр, сложения мудр и других подобных методов удалить беспорядочные мысли, постепенно добиться без-

мыслия, сосредоточить сердце на едином пространстве и начать тренировку. Повторяй, например, «Отче наш» — и беспорядочные мысли уйдут, возникнет позитивный настрой с духовной тематикой.

Для выхода из стабильности поступают следующим образом.

а) Собирают работу *шоу гун*. Путем созерцания промывки костного мозга проводят полное собирание работы.

б) Сначала складывают кисти в мудру: левые 5 пальцев руки охватывают правые 5 пальцев. Кончик правого указательного пальца легонько касается первого сустава левого указательного пальца, большие пальцы скрещиваются, образуя крест. Помещают мудру на уровень бровей (рис. 4-20).

в) Трижды произносят *ань-а-хун*, затем кисти скрещивают у низа живота и внутренний взор на 3 минуты погружают в центр живота (рис. 4-21). Наконец, легонько покачивая тело, растирают руки до жара и потирают ими ноги, после чего встают.



Рис. 4-20



Рис. 4-21

г) Ставят стопы параллельно на ширине плеч, лицо направляют на Великую пустоту (*тайкун*), кисти постепенно поднимают в стороны выше макушки и представляют, что истинная энергия (*чжэньци*) космоса подобно сладкой росе в Великом Сострадании (*да бэй*) идет сверху вниз и в течение двух минут безостановочно промывает тело, смывая болезненную энергию (*бинци*) и беспорядочные мысли (*цза нянь*), отправляя их в землю. А истинная энергия остается внутри. Затем еще раз складывают руки в мудру и повторяют трижды *ань-а-хун*, полностью собирая работу.

Чтобы правильно произносить мантры, следовало бы поучиться у учителя, потому что буквы плохо передают произношение. Можно отметить, буква *н* носовая, что-то среднее между *н* и *нг*. Слоги тянут долго.

**Рождение мудрости при нахождении в стабильности.** Поговорим об этом, пользуясь западными терминами. Рождение мудрости — это выход на интуитивный уровень, когда информация об интересующей тебя теме приходит «сама», зачастую во сне, не на основе логических рассуждений. На интуитивном уровне работают художники в моменты творческого экстаза и прочие творческие работники. И у всех это бывает: вдруг «осенит», «знаю, но не пойму, откуда пришло это знание». Современные теории говорят о «поле информации» или «поле разума» в пространстве, однако это не объяснение, а рабочая гипотеза, поскольку никто не знает, что это за поле. Во всех религиях обращают внимание на «провидцев», считая их святыми или одержимыми. В библейской Палестине были школы ясновидения, готовившие пророков (у ессеев). Некоторые считают, что такую школу у ессеев посещал Иисус. Но самый большой опыт такого обучения имеют, возможно, буддисты.

Для выхода на творческий уровень — когда создается что-то принципиально новое — нужно соблюсти три правила. Первое — надо иметь достаточно энергии для прорыва. Второе — уметь расслабить тело и сознание. И третье — направить сознание на свою тему: художнику — на картину, ученому — на свою научную проблему. Всему этому можно и нужно учиться, постепенно повышая уровень проникновения в поле информации. Даже во время простых занятий восточными гимнастическими, не ставя никакой цели, если тренируют не только тело, но и дыхание и сознание, эта способность развивается. В китайских терминах прежде всего, входя в стабильность (*жу дин*), как рассказано выше, входят в цигун-состояние. Действуют следующим образом.

а) Повторяют 49 или 108 раз *нанью Амитофо*.

Здесь Амитофо — будда Амитаба. «Нанью» — от санскритского *намас*, что значит «почитание», «молитва, почитающая божество». То же, что намаз у мусульман. Иероглифы, используемые для транскрипции санскритского слова, по смыслу значат «на юге нет» — нет будды Амитабы. Амитабу в тайном учении *ми цзяо* называют царем сладкой росы. В секте чистой земли *цзин ту* Амитаба — главный объект поклонения. Считают его главой мира крайней радости, что на западе, поэтому и нет его на юге. Его еще называют буддой безмерного долголетия, безмерного света, света Яньвана, бескрайнего света, беспрепятственного света, света, которому невозможно противостоять, чистого света, света радости, света мудрости, непрерывного света, труднопредставимого света, света, которого и назвать невозможно, и света, превосходящего свет солнца и луны. То есть речь о высоких энергиях, весьма благоприятных для человека, поэтому к этой энергии,

олицетворяемой Амитабой (по-китайски — *Амитофо*) и обращаются. Вернемся к методике.

Затем повторяют 21, 49 или 108 раз «истинные слова» (мантры, молитвы), посвященные жизни в «чистой земле» (в раю, мы бы сказали), где нет горестей и печалей. Интересно, как же там развивается душа без всяких испытаний?

Перевести с китайского на русский «истинные слова» буддийской молитвы, приведенной ниже, нет никакой возможности. Трудно сказать, есть ли в ней логический смысл — во многих заклинаниях его нет, а есть лишь определенные вибрации. Многие используемые иероглифы имеют лишь фонетический смысл. Поэтому привожу транскрипцию.

*Нань у ми то по е,  
До та цзя до е,  
До ди е та,  
А ми ли до,  
Си дань по би,  
А ми ли до,  
Пи цзя лань ди,  
А ми ли до,  
Пи цзя лань до,  
Це ми ни це це на,  
Чжи до цзя ли,  
Со по хэ.*

Поскольку свет Будды светит повсеместно, получают от него информацию и энергию в любое время и в любом месте, а также поддержку в саморегуляции, в изгнании болезней и укреплении тела, в познании и развитии мудрости, в избавлении от всех кармических преград, чтобы попасть в чистую землю.

Если покопаться в нашем христианстве, в том числе в православии, наверняка, помолившись кому-то, можно достичь сходного состояния.

б) Настроившись от всей души, решительно и радостно повторяют «Амитофо», соединив воедино устную речь, сердечный посыл и мысленное созерцание. В результате такого призыва божества перед глазами может возникнуть будда Амитаба, стоящий на цветке лотоса в мерцающем золотом свете. Когда видят такое, следует быть крепким, стабилизироваться в одной области, чтобы сердце не рассеивалось, уподобиться видимому глазами. Вроде получилось — не получилось, все мысли — о причинах и следствиях, нет реальности в образах, всё — пустота, сто образов в пространстве — тень луны в воде, как сон или фантазия — пустое, ложное, не единое — не разделенное, не продольное — не поперечное, осмыслить невозможно. Успокоив сердечные мысли, можно добиться успеха в цигуне, молясь Будде.

**Как молиться Будде, *нянь фо*.**

а) Каждое утро, встав с постели, умывшись и почистив зубы, обращаются лицом на запад, расслабляют всё тело, сердечные чувства приводят в самое прекрасное состояние, стоя, сидя или преклонив колени, повторяют 10 раз *Амитофо*, каждый раз на одно дыхание, не громко — не тихо, не быстро — не медленно, непрерывно, сосредоточивая сердце, не рассеиваясь. Затем просят будду чистой земли Амитабу, выразителя безмерного света, безмерного долголетия и безмерной мудрости, сверкающим светом освещать меня, чтобы правильно ходили правильные мысли, удалялись кармические препятствия, чтобы постоянно человек находился в энергии, а энергия находилась в человеке, тогда будет развиваться мудрость Будды, распространяясь на всех рожденных и т. п.

б) Пятизвучное моление Будде. 1) Повторяя *нянь у Амитофо*, можно избавиться от путаных мыслей (метод сосредоточения на одном). 2) Молясь Будде высо-

ким ровным тоном, тонко играя чистым звуком, можно пройти имеющиеся следствия. 3) Молясь Будде циклически, как при игре на цине, не будет ни медленных, ни быстрых мыслей, образуются чистота и гармония. 4) Читая нараспев, переходя от медленному к быстрому, можно постепенно уничтожить кармические препятствия. 5) Произнося *Амитофо* высоким тоном и быстро, можно ввести людей в глубокое погружение.

Методика несложная. Можно опираться на свои голосовые возможности.

в) Молитву Будде произносят постоянно — на ходу, одеваясь, кушая и т. п. Это позволяет не рассеиваться мыслям.

### Священное проникновение в тайных сектах

#### *Ми цзун шэнь тун*

Священное проникновение, или проникновение духа *шэнь тун*, ныне в Китае называют особыми функциями *тэи гуннэн*, мы же обычно называем паранормальными способностями. Часто их невозможно объяснить с позиций западной науки, в частности физики, биологии, физиологии. В Китае ведутся широкие исследования в этой области, они не очень афишируются. Фиксируются поразительные факты, но объяснения — с позиций западной науки — отсутствуют. Главная причина: западная наука не изучает мысль. Если принять мысль как особый вид энергии, несущей информацию, то многое может быть объяснено.

В буддизме есть открытые секты (*сянь цзун*) и тайные (*ми цзун*). Первые ратуют за открытое распространение буддизма, на тренировках предпочитают медитативную стабильность (*чань дин*). В тайных сектах говорят о секретной передаче от высшего учителя к

ученику, занимаются «тремя тайнами» — телом, ртом и мыслью — *шэнь, коу, и*. Цель тайной секты — в этом теле стать буддой, т. е. в этой жизни, тогда как в открытых сектах откладывают куда-то на перспективу. Тайные секты пришли в Китай из Индии при династии Тан (VII–XI вв.) и оказали большое влияние, особенно тибетского направления. Задача «стать буддой в этом теле» очень привлекла и высшие буддийские круги, и высшую интеллигенцию.

Тайна тела находится в мудрах, тайна рта в произнесении «истинных слов» — мантр, тайна мысли в обдумывании тайных пространств. Эти три тайны взаимосвязаны. Естественно происходит соединение с высшим учителем и космической информацией природы. Как говорится об этом в классических китайских текстах, Небо и Человек друг с другом взаимодействуют. Уровень тайных методов относительно высок, и различные особые функции и мудрость проявляются легко и легко воспринимаются людьми. Это подтверждают распространенные ныне виды цигуна: лотосовый цигун мудрости — *хуэй лянъ гун*, работа бодхи — *пути гун*, большая тибетская работа — *да цзан гун*, работа «колесо закона» (дхарма чакра) — *фа лунъ гун*, работа с мудрами (*шоуинъ гун*) и другие. И лечение болезней этими методами также эффективно.

Поскольку уровень работы высок, надо соблюдать твердые правила, чтобы не возникли отклонения.

а) Сначала следует прочитать весь текст два раза, а затем, в зависимости от надобности, выбирать нужное и целенаправленно заниматься.

б) Шесть слов обеспечат успех: вера (глубокая вера в силу метода), намерение, зарок, стабильность *дин* и мудрость.

в) Созерцание образов тайного пространства поначалу не может быть четким, но со временем станет четче, что важно. И неважно, открыты глаза или нет.

г) Нужно как следует, терпеливо собирать (завершать) работу. Если не освоен метод собирания работы для данного метода, то можно воспользоваться методами собирания работы при вхождении в стабильность и при выходе из стабильности.

д) Разного рода «истинные слова» (мантры, звуки) произносят по-разному, внутренний смысл у них тоже разный. Начинающие произносят их вслух, затем про себя. Произносить следует со спокойным сердцем, собравшись с духом. Благодаря им быстро входят в покой, правильными мыслями регулируют себя, что позволяет воспользоваться энергией, вызываемой силой мысли. Происходит прочистка энергетических каналов, так тренируют стабильность и рождают мудрость.

е) Всякие образы и пространства образуются фантазиями сердечных мыслей. Когда возникают, не надо пугаться, не следует и удерживать. Если мысленно добиваться их появления или сохранения, то наоборот, легко попасть в демоническое пространство. Другими словами — войти в наваждение.

ж) Время занятий может быть утреннее или вечернее, в зависимости от наличия свободного времени. Но ни в коем случае нельзя навязывать себе режим. Главное — сохранять регулярность.

з) Возможны физиологические проявления: ноющие боли, распирающие, онемение, подергивание и др. Иногда видятся реки, земли, солнце, луна, звезды, люди и другие образы. Это нормальное явление, проявляющееся у разных людей по-разному. Не нужно к ним присматриваться, пусть всё идет естественно. Если что-то мешает занятиям извне, нужно сохранять сердце спокойным, дух умиротворенным, не прислушиваться, не спрашивать, что произошло, чтобы сердечные мысли не

рассеивались\*.

и) То, что происходит в тайных пространствах, не следует рассказывать посторонним.

Здесь часто говорится про сердце *синь*, про сердечные мысли *синь и*. Некоторые считают, что речь идет об уме, ибо мы думаем мозгом, а не сердцем. Это не совсем так. Активное логическое мышление, где задействован мозг, начало развиваться на земле, а точнее, в Европе лишь 500 лет назад, с Возрождения. Да и сейчас большинство людей живут традициями: родители и окружение говорят, как надо и как не надо поступать, тогда думать, собственно, не о чем. Так же влияет вера: дает правила поведения — о чем думать? Обратим внимание на женщин. Многие из них или даже большинство на земле не логичны, и это ничуть не мешает им жить. Как же они воспринимают мир и чем? Сердцем. В серьезных случаях наши (европейские) мужчины хмурят лоб, а женщины хватаются за сердце. В древности все хваталось за сердце, потому в старых писаниях сердце всегда рассматривается как орган восприятия мира. Здесь не место развивать эту тему, поэтому остановимся, а читателям и тем более читательницам следует об этом подумать (сердцем).

**Метод «опустить демона, родить мудрость».** Так называемый «демон» (*мо*) — это иллюзорное видение, возникающее на определенном этапе тренировок. Демонами часто называют астральные сущности, имеющие некоторые разумные проявления. Нередко они

---

\* В школе М.Л. Перепелицина нам специально рекомендовали заниматься сложными работами с мыслеобразами, вращая шары и спирали, в неудобном месте: в метро, например, где тебя трясет, тебя толкают. Надо уметь не подключаться к раздражителям.

создаются нашим воображением. На санскрите демон — *мара*, по-китайски транскрибируют *моло* или *мо*. Переводят как смута (*жаолуань*), разрушение (*похуай*) или препятствие (*чжаньай*). В буддизме считают, что эти силы создают беспорядок в душе и теле, разрушают хорошие деяния, препятствуют добрым поступкам, отсюда и китайские названия. Эти демоны проживают на шестом небе желаний. Демоны бывают внешние и сердечные. Внешний демон создается собранной за жизнь кармой, а сердечный демон — это собственная иньская духовная энергия — *инь-шэнь*. Такая энергия имеет два объяснения. Первое — эта скрытая энергия, не имеющая видимого проявления. Она подчиняется импульсам сердца: сердце спокойно — и она спокойна. Отсюда и название: сердечный демон. Второе — это душа — *хунь* <sup>\*</sup>.

Сначала, пользуясь методикой вхождения в стабильность и выхода из нее, расслабляют всё тело, закрывают глаза и входят в покой. Сидят, скрестив ноги. Кисти держат перед грудью. Затем складывают **мудру опускания демона** (*цзян мо инь*) из позы с соединенными ладонями. Для этого на правой руке средний палец, безымянный и мизинец (символы терпения, обета и деяния) скрещивают с аналогичными пальцами левой руки (символы мудрости, веры и намерения), указательные поднимают выпрямив, а большие пальцы поднимают выпрямленными, касающимися указательных пальцев (рис. 4–22, 4–23). Затем трижды в сердце молча повторяют «истинные слова» (мантру) *ань-во-цзыла-на-ця-я-хун*. (Не строя фразу, приведем значения иероглифов: *спокойно-лежать-снабжать-яростно-взять-вовремя-немой-шуметь*.) И созерцают

---

\* См. «Оздоровительный словарь» М. Богачихина.

над мудрой появляющийся иероглиф *хун* — последний в мантре (на рисунках не показан), излучающий разного рода белый свет. При этом покоряются все небесные демоны на внешних путях, все беспокойства в голове и отбрасываются беспорядочные мысли, беспокоящие сердце.



Рис. 4-22



Рис. 4-23

Для создания **мудры медитативной стабильности** (*чань дин инь*) складывают мудру, описанную выше (рис. 4-22, 4-23) и трижды повторяют мантру, несколько отличающуюся от предыдущей: *ань-во-цзы-ла-та-ла-ма-хэ-ли*. Пытаться переводить на сей раз не будем, чтобы не задать неправильный смысл. В этих мантрах некоторые слоги вообще не имеют смысла и используются как междометия или звукоподражания. Да еще неизвестно, как они читаются: некоторые иероглифы имеют по несколько чтений. Что же нам делать? Проверять на практике: действует ли, помогает ли выполнять задачу, однако помня, что даже правильное

произношение «истинных слов» весьма опасно из-за большой энергии, содержащейся в них. Наше дело — предупредить! И наконец, буддийские мантры в виде звукозаписи продаются во многих монастырях и других местах.

Наблюдают иероглифы — *хэ ли*, появляющиеся над мудрой, излучающие красный свет, озаряющие всё вокруг. При этом входят в стабильность, погружаясь в цигун-состояние. Если удастся повернуть свет и посветить назад, то непременно почувствуешь тонкую радость от цигун-тренировки. Набрав опыта, можно вызывать это состояние произвольно.

И наконец, о мудре «три богатства» *сань бао инь*. Пальцы левой руки охватывают пальцы правой, правый указательный палец упирается в первый сустав левого указательного пальца, а большие пальцы скрещиваются. Трижды повторяют «истинные слова» (мантру) *ань-по-хэ*. При этом наблюдают три иероглифа: 唵 (*вэн*), 阿 (*а*) и 哄 (*хун*), появляющиеся над мудрой (рис. 4–24) и излучающих различный собственный свет.



Рис. 4-24



Рис. 4-25

Это заставляет исчезнуть беспокойство в мозге, проясняются и очищаются все осознания сердцем, не искажаясь и не смущая сердце, что обычно вызывается беспорядочными мыслями, т. е. заблуждениями, созданными небесными демонами с внешних путей. Все способы дают знать: нет меня, я на уровне с пустотой, тело и душа, в основном, не живут, природа пустоты — нирвана. Значит, дошли до полноты в собирании работы. О звуках *вэн*, *а* и *хун* будет еще речь ниже.

Обращаются лицом к Великой пустоте — *тай кун*. Руки через стороны медленно поднимают выше макушки. Наблюдают истинную энергию космоса как сладкую росу великого сострадания. Поток льется безостановочно, промывая всё тело, в течение двух минут, удаляя беспорядочные мысли и болезненную энергию (рис. 4–25). Кисти, представляя миллионы миров, возвращают глубоко в низ живота всю имеющуюся мудрость (*хуэй*) и добродетель (*дэ*).

### Метод так пришедших семи будд

#### *Ци фо жу лай фа*

Тот, кто часто делает мудру «так пришедшие семь будд», безмерно наработывает добродетель. Нарабатывать добродетель (*гун дэ*) — буддийское понятие, где под наработыванием понимают делание добрых дел, а под добродетелью — приобретение за это благоденствия. Другими словами, ты совершаешь добрые дела, а к тебе это возвращается в виде счастья и благополучия.

В данной методике не следует обдумывать и рассуждать. Лотосовый цветок превращается в жизнь. Не попадая в круговорот жизни и смерти — *сансару*, вызванной смущенным мозгом, постоянно сохраняют пре-

дельную радость. Собственное сердце делается буддой. Собственное сердце и есть будда. Приобретаешь большое пространство собственного существования.

В таких лаконичных выражениях описывают эффект тренировки. Объясним выражение «превращение в жизнь» — *хуа шэн*. По буддийским представлениям существует 4 вида рождения: из яйца, зародыша в чреве, из энергии влажности (черви) и «превращением в жизнь», говоря буквально. Последним способом, используя силы кармы, появляются на свет духи: небесные и голодные, а также страдальцы земной тюрьмы, т. е. мы с вами.

**Секретная мудра для обращения к Так Пришедшему князю сладкой росы (*нань у тянь лу ван жу лай ми инь*).** Т. е. возвращающегося в жизнь, к Будде. На санскрите обращение к божеству, почитание — *намас*. Обратим внимание: *намас* входит в известное нам слово *намастэ*.

Расслабляют всё тело, садятся в «лотос» или «полупотос». Кисти складывают в мудру перед грудью. На левой руке соединяют кончики большого и указательного пальцев, остальные пальцы естественно выпрямлены. На правой руке все пальцы естественно выпрямлены. Расстояние между кистями примерно 14 см. (рис. 4–26, 4–27).

В сердце 7 раз повторяют: *нань у тянь лу жу лай*. Здесь текст вполне осмысленный: *нань у* — *намас*, *тянь лу* — небесная роса, *жу лай* — Так Пришедший (Татхагата). Т. е. призывается Татхагата, обладающий определенными качествами. Затем наблюдают и чувствуют телом иероглиф 弯 (*вань*), что значит «кривой, изогнутый». Он появляется над мудрой и излучает белый свет, из света вытекает водичка — сладкая

роса Великого сострадания, орошая тело и душу (сердце), смывая яд болезней и кармический огонь, очищая и освежая всё тело. Так навсегда придается радость жизни.



Рис. 4-26



Рис. 4-27

**Мудра с обращением к Так Пришедшему для избавления от страхов (*нань у ли бу вэй жу лай шуо инь*).** Садятся в «лотос», кисти перед грудью образуют тайную мудру, при этом пальцы левой руки естественно выпрямлены, а на правой руке соединяют большой и средний пальцы, остальные естественно выпрямлены (рис. 4–28, 4–29). Затем закрывают глаза и в сердце молча произносят 7 раз *нань у ли б увэй жу лай*, что буквально значит «Так Пришедший избавляет от страхов, на юге нет». После этого над мудрой наблюдают три появившихся иероглифа: *вэн, а, хун*. Возникает разного рода свет, а у самого под действием света исчезают все страхи и появляется чистая радость.



Рис. 4-28



Рис. 4-29

唵

ВЭН

阿

а

哄

хун

Мудра с обращением к Так Пришедшему ради множества богатства (*нань у до бао жу лай шоу инь*). Садятся скрестив ноги, кисти перед грудью образуют тайную мудру, расслабляют всё тело, закрывают глаза, кисти соединяют с промежутком между ними, образуется подобие лотоса (рис. 4–30, 4–31). В сердце молча повторяют 7 раз *нань у до бао жу лай*, призывая множественное богатство — *до бао*. После этого над мудрой наблюдают три появившихся иероглифа: *вэн, а, хун*. Возникает разного рода свет. В этом свете, изменяясь, появляются разного рода объекты богатства, в соответствии с желаниями, для бесконечного использования.



Рис. 4-30



Рис. 4-31



Рис. 4-32



Рис. 4-33

Мудра с обращением к Так Пришедшему для драгоценной победы (*нань у бао шэн жу лай шоу инь*). Поза та же. Кисти складывают в тайную мудру: мизинцы, безымянные и средние пальцы скрещивают, что называют скрещением шести мер — *лю ду*. Указа-

тельные пальцы стоят естественно, а большие пальцы выпрямлены и опираются на 6 мер (рис. 4–32, 4–33). Закрывают глаза. Дальше поступают так же, только вместо *до бао* 7 раз повторяют *бао шэн*, чтобы избавиться от беспорядочных мыслей, связанных с кармическим огнем, жизнью и смертью, и добиться мудрости самадхи, выше которой нет.

**Мудра с обращением к Так Пришедшему относительно тела Вьясы (*нань у гуан бо шэнь жу лай шоу инь*).** Сидят так же. Перед грудью складывают мудру: левую кисть сгибают почти в кулак и соединяют большой и указательные пальцы, а правая кисть образует алмазную ладонь, при этом соединяют кончики большого и указательного пальцев, а остальные пальцы естественно выпрямлены (рис. 4–34, 4–35). Закрывают глаза и молча произносят 7 раз *нань у гуан бо шэнь жу лай*. Так же появляются 3 иероглифа и свет, в свете появляется жидкость — сладкая роса и далеко отбрасывает голод, давая насыщение.

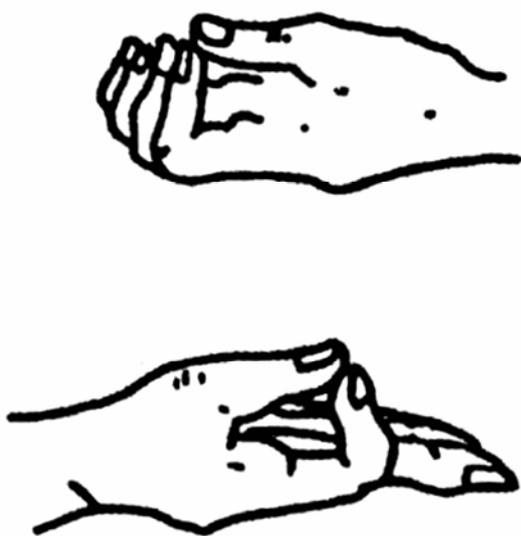


Рис. 4-34



Рис. 4-35

**Мудра обращения к Так Пришедшему ради тела сокровенного цвета (мяо сэ шэнь).** Действуют так же, только руки складывают в такую тайную мудру: правый указательный палец соединяют с левым большим, остальные пальцы естественно полусогнуты, а на левой все пальцы естественно полусогнуты; 7 раз повторяют *нань у мяо сэ шэнь жу лай*. Свечение освещает мое тело, так что всё оно становится хорошо выглядевшим (рис. 4-36, 4-37).



Рис. 4-36



Рис. 4-37

**Мудра обращения к Так Пришедшему Амитабе (нань у а мито жу лай шоу инь).** Естественно расслабляют всё тело, садятся в «лотос», правая кисть подпирает левую, большие пальцы у них соединены (рис. 4-38, 4-39). Закрывают глаза и молча 7 раз произносят *нань у а ми то жу лай*. Наблюдают над мудрой два иероглифа: как будто 纒 (хэ) и 哩 (ли), излучающие белый свет. Затем произносят: *нань-у-а-ми-*

до-по-е, до-та-цзя-до-е, до-ди-е-та, а-ми-ли-ду-попи, а-ми-ли-до, си-дань-попи, а-ми-ли-до, ни-цзя-лань-ди, а-ми-ли-до, ни-цзя-лань-до, цзя-ми-ни-цзя-цзя-на, цзи-до-цзя-ли, ша-по-хэ. Повторяют 3–7 раз или 21–108 раз. Тем, кто попытается произносить по-русски, напоминаем, что *цз* и *чж* — звонкие *ц* и *ч*, отсутствующие в русском языке, и что китайские слоги произносятся под разными тонами. Впрочем, на наш слух все слоги мантры или молитвы произносятся в одном тоне. Послушаете один раз даосскую или буддийскую молитву и запомните эту нудную однообразную мелодию. Ясно, что монотонность выравнивает внутренние вибрации. Что касается смысла слов, то почти ничего понять не удалось.



Рис. 4-38



Рис. 4-39

Данная мантра позволяет избавиться от всех кармических препятствий, произношение ее избавляет сердце от беспокойств, направляя сердечные мысли к земле чистой радости, где цветы лотоса рожают жизнь, а мудрость неотделима от Будды.

Мудры семи будд Жулая можно повторять неоднократно по отдельности. Время занятий определяется

обстоятельствами. Если есть специальное место для занятий, то можно выполнять весь день и даже до семи дней, если сердечный настрой не путается и не сбивается. Занимаются тремя тайными цигунами и добиваются сил для различных священных прохождений, развивают совершенствование и освобождают сердце, распространяя это на всех живущих.

## Методы поддержки тела

### *Ху шэнь фа*

Здесь *шэнь* — тело, не тот иероглиф, что *шэнь* — дух, душа.

Сначала произносят мантру *ань-чи-линъ* (*спокойствие-зубы-сближение*, но неизвестно, несет ли мантра действительный смысл). Затем складывают мудру: правая кисть держится левой кистью. Они скрещиваются, образуя кулак, а большие пальцы стоят (рис. 4-40). Теперь повторяют трижды мудру *эр-сян-и-цзя*. По мере чтения мудру поднимают над головой и раскрывают, преобразуя в мудру «алмазный кулак»: кисти скрещивают, указательные пальцы соединяют и протягивают к паху (рис. 4-41).



Рис. 4-40



Рис. 4-41

На следующем этапе произносят мантру *на-фа-ду-ло-юн*, затем складывают мудру: кисти вытягивают горизонтально, безымянные, средние и указательные пальцы вытягиваются, выпрямляются и сближаются парно, а большие движутся по кругу, это создает мудру всех будд (рис. 4-42).

Затем читают мантру *бу-инь-ба-ло*, после чего складывают мудру: кисти вытягивают горизонтально, правый указательный захватывает левый средний палец, правый средний захватывает левый мизинец, а правый большой помещают на правый же безымянный, левый большой помещают на левый же безымянный, правый мизинец сгибают, левый указательный вытягивают (рис. 4-43).



Рис. 4-42



Рис. 4-43

Сначала молча читают мантру *бу-инь-си-да-хэ-жун*, после нее складывают мудру: соединяют ладони, правый указательный палец проходит левый средний и захватывает левый указательный; правый средний захватывает левый безымянный; правый большой помещается на левый средний; левый большой помещают на левый же мизинец (рис. 4-44).

Сначала молча читают мантру *хун-ла-ши-шэн*, затем складывают мудру: несколько разводят соединенные ладони и безымянными пальцами надавливают на центры ладоней (рис. 4-45).

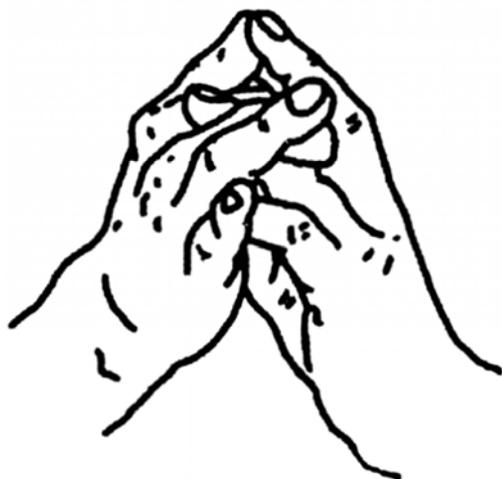


Рис. 4-44

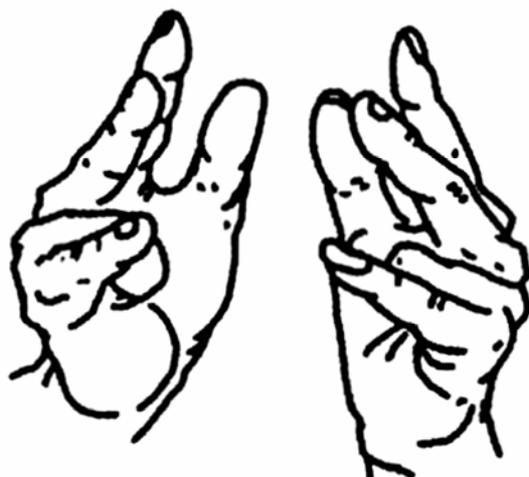


Рис. 4-45

Сначала молча читают мантру *ша-фа-то-хун*, затем сворачивают кисти в кулаки, соединяют их друг с другом так, что правый средний палец стоит прямо, он поднимается вверх и давит на лоб, образуя мудру, которая давит вниз всех демонов (рис. 4-46).



Рис. 4-46

И наконец, последний этап. Про себя произносят мантру *вэн-ма-ни-ба-ни-хун*, не ограничиваясь временем и местом, и чем больше, тем лучше. Чем чаще повторяешь эту заклинательную информацию, тем эффективней вдохновение у тебя лично и эффективней

переход на всех живущих. Чем больше читаешь, тем становится яснее: очищаешь себя, избавляешься от всех болезней и демонических препятствий.

### Метод прохождения судьбы *Су мин тун фа*

Под прохождением понимаются изучение и освоение способов управления. Здесь имеется в виду одно из пяти буддийских священных прохождений, исходящее из того, что положение в этой жизни зависит от молений о мудрости. Считается, что те, кто достигли мудрости *чжихуэй* относительно судьбы, могут предопределить социальные изменения, изменения событий и выявлять все события прошлого, настоящего и будущего без ограничений времени и пространства. Используя чувство проникновения, они знают обо всем сейчас. (Чувство проникновения (*тоуцзюэ*), по-нашему ясновидение.) Повторять мантры нужно вкладывая душу, за один цикл от 108 до 1200 раз. При этом происходит естественное прозрение – *у*, и ты ясно осознаешь его особенности. Однако следует еще раз напомнить, что без опытного учителя эксперименты на себе весьма опасны, они грозят сумасшествием.

Конкретно действуют так. Мантра: *хун-жу-ми-гу*. Мудра: кисти вытягивают горизонтально, правый указательный палец захватывает левый средний, правый большой помещают на левый указательный, левый большой стоит отдельно (рис. 4–47).

Далее. Мантра: *чу-ни-па-на-ба*. Мудра: кисти соединяют тыльной стороной, левый мизинец помещают на правый безымянный палец, правый указательный захватывает левый средний, правый большой помещают на правый же безымянный, а левый большой — на

левый же указательный, средние пальцы смотрят в небо (рис. 4–48).



Рис. 4-47



Рис. 4-48

Одновременно с чтением мантры следует представлять перед грудью местечко размером примерно 2 см., где над цветком лотоса возникает иероглиф  (я) с втекающим белым светом, к тому же центр сердца проживает на цветке лотоса. Так может возникнуть тонкая мудрость, отсюда познают чужие сердца и узнают о будущих делах.

### **Метод точного вознесения священных молитв**

*Чжунь ти шэнь чжао фа*

Если используют очищенное сердце для молчаливого вознесения священных молитв, то можно усилить счастье и долголетие, избавиться от всех напастей и болезней. Повторяют миллион раз или произносят 49 тем, и приходит особая информация-энергия, которая следует за тобой и защищает тебя. Если такой человек добивается повышения мудрости, или избавления от бедствий, или добивается священных прохождений, или же правильного следствия, правильных ощущений, необходимых на пути к становлению буддой, то данным способом это осуществляется. Кроме того, можно путешествовать по тысяче миров, сотням тысяч чистых зе-

мель и получать наставления относительно тонкостей цигуна от людей, выше которых нет. Воистину приобретаешь следствие Будды – *фо го*.

Мантра: *на-ма-фэн-до-нань. Сань-мяо-сань-бото. Цзюй-чжи-нань. Дань-чжи-та. Вэн. Чжэ-дай-чжу-дай. Чжунь-ти-ша-по-хэ*. Одновременно с произнесением звучания складывают мудру: мизинцы и безымянные пальцы перекрещиваются внутри, средние пальцы стоят выпрямленные, их кончики соприкасаются, указательные находятся у верхнего сустава средних пальцев, а большие пальцы — у бока указательных пальцев (рис. 4-49).



Рис. 4-49



Рис. 4-50



Рис. 4-51

Затем читают мантру: *инь-фу-на-лай* и складывают мудру: кисти сворачивают в кулаки, но указательные пальцы стоят, образуется мудра «алмазный кнут» (рис. 4–50).

Наконец, читают мантру: *и-гань-инь* и складывают мудру: кисти горизонтальные, правый указательный захватывает левый средний палец, правый средний захватывает левый верхний палец (возможно, опечатка в китайском тексте. — М.Б.), правый большой помещают на правый же безымянный палец, левый большой помещают на левый же безымянный палец, правый мизинец сгибают, левый указательный вытягивают. Так образуется мудра «лотос качается» (рис. 4–51).

## Метод осознания корневой природы

### *Цзюэ у гэнъ син фа*

Люди, которые в своем самосовершенствовании имеют успехи в отношении Будды Шакья, приобретают великую мудрость и воистину получают как следствие бодхи и осознают корневую природу. Если тренирующийся сосредоточивает сердце на недвойственности (на санскрите: *адвайта*) и от души читает молитвы, то может полностью постичь корни свойств, распространять свет повсеместно, входить в пространство верхней колесницы, осознавать все тонкие смыслы, наполняться всеми воздаяниями, тьма способов — всё пустое, пыль повсюду — не тревожься. Занимающийся человек получает воздаяния умеренно, все преграды может уничтожить, никакие беспокойства ума проникнуть к нему не смогут, естественное осознание быстро подтвердит следствие Будды.

Метод следующий. Мантра: *ян-и-по-ша*. Мудра: кисти горизонтальные, правый указательный захватывает

вает левый указательный палец, большие пальцы помещают на средние, мизинцы перекрещиваются так, что правый оказывается внизу (рис. 4-52).

Далее. Мантра: *хун-цзы-лай-да*. Мудра: кисти соединяют тыльной стороной, правый средний палец захватывает левый безымянный, правый указательный захватывает левый указательный, правый большой помещают на правый же безымянный палец, а левый большой — на левый же средний палец (рис. 4-53).



Рис. 4-52



Рис. 4-53

Далее. Мантра: *ли-гу-сю-бо*. Мудра: центры ладоней обращают к небу, правый указательный палец захватывает левый указательный, правый средний захватывает левый средний, правые безымянный и мизинец сгибаются к центру ладони, левый безымянный выпрямлен, большие пальцы вытянуты вперед (рис. 4-54).



Рис. 4-54



Рис. 4-55

Далее. Мантра: *ло-на*. Мудра: соединяют ладони, большие пальцы помещают на средние и безымянные,

мизинцы слегка сгибают и отводят, указательные сближаются и друг друга захватывают (рис. 4–55).

Далее. Мудра: *цзи-ди-по-цзи-ду-ло*. Мудра: кисти опрокидываются, правый указательный палец захватывает левый указательный; средний, безымянный и мизинец правой руки сгибаются; правый большой помещают на левый средний палец (рис. 4–56).

Далее. Мантра: *до-хун-да-и*. Мудра: сближают ладони, правую кисть скручивают в кулак и кладут на сердце, а левая, также в форме кулака, на уровне плеч выходит с ударом *да*. Образуется мудра «опустившийся дракон, затаившийся тигр» (рис. 4–57). Эта мудра используется для развития мудрости.



Рис. 4-56



Рис. 4-57



Рис. 4-58

И последнее. Мантра: *вэн, по-лай, по-лай, сань-по-лай, сань-по-лай, ин-не-ли-е, ми-лунь-то-ни, хань-лу-хань-лу, чжэ-ли-и-ша-хэ*. Мудра: соединенные ладони (рис. 4–58).

## Работа с бодхи-мудрой *Пути шоу инь гун*

Бодхи (в китайской транскрипции *пути*) — правильное осознание буддийского учения. Первоначально на китайский переводили «Путь» (*Дао*) или Путь Будды (*Фо Дао*), подразумевая путь к нирване. Для этого нужна мудрость, и *бодхи* понимали как мудрость, выше которой нет.

**Мудра очищения глаз (*цин му ин*).** Корпус стоит прямо, стопы стоят параллельно на ширине плеч, руки свисают по бокам тела. Дыхание ровное, естественное расслабление и успокоение, глаза смотрят на какую-то цель вдали, пока не устанут (рис. 4–59). Тогда взгляд медленно подбирают всё ближе и в итоге глаза мягко закрывают. В темноте как будто выстреливаются 4 луча света Будды. Молча произносят: Амитофо! (рис. 4–60).

Упражнение очищает глаза и успокаивает дух, вылечивает близорукость и разные болезни глаз, успокаивает сердце во время тренировки, повышает эффективность тренировки, избавляет от беспокойства, нормализует нервную систему, погружает в состояние радости и счастья.



Рис. 4-59



Рис. 4-60

**Мудра успокоения духа (*ань шэнь инь*).** Корпус стоит прямо, стопы стоят параллельно на ширине плеч, руки свисают по бокам тела. Естественная гармония, сердце спокойно, как вода, глаза легонько прикрыты, то ли спишь, то ли бодрствуешь. Левую руку медленно поднимают и помещают перед грудью. Указательный и средний пальцы касаются кончиками (на рисунке, скорее, большой и средний), ими дотрагиваются до точки «центр запаха пота» (*таньчжун*) между сосков (рис. 4-61, 4-62). Медленно поднимают правую руку, центр ладони направляют внутрь и поддерживают зону пупка в течение 10 минут.



Рис. 4-61



Рис. 4-62

Упражнение вылечивает нечеткость рассудка, теснение в груди, боли желудка и язву и другие болезни желудочно-кишечного тракта. После вхождение в состояние расслабленного покоя можно естественно ре-

гулировать состояние этого тракта, а также каналов. От головы до ступней образуется горячий поток, который удаляет в землю очаги болезней и болезненную энергию.

**Мудра успокоения сердца (*ань синь инь*).** Корпус стоит прямо, стопы стоят параллельно на ширине плеч, руки свисают по бокам тела. Глаза легонько прикрыты. То ли спят, то ли нет. Правые большой и средний пальцы касаются кончиками без надавливания. Кисть медленно помещают перед грудью, «пасть тигра», что между большим и указательным пальцами, направляют наружу. Центр левой кисти направляют вверх, кисть помещают на зону пупка, так что ее центр оказывается точно под правым запястьем. Держат в течение 5–10 минут (рис. 4–63, 4–64).



Рис. 4-63



Рис. 4-64

Упражнение помогает при различных сердечных болезнях: пороке, воспалении сердечной мышцы, арит-

мии, тахикардии, а также при головных болях и головокружении, вызванных недостаточной подачей крови. После вхождение в состояние расслабленного покоя можно естественно регулировать состояние организма.

**Мудра очищения и открытия (цин кай инь).** Корпус стоит прямо, стопы стоят параллельно на ширине плеч, руки свисают по бокам тела. Глаза легонько прикрыты. То ли спят, то ли нет. Указательные и большие пальцы располагают друг против друга, остальные скрещивают. Образуется «пагода», ее помещают перед грудью, направляя большие пальцы на грудь, и держат 5–10 минут (рис. 4–65, 4–66).



Рис. 4-65



Рис. 4-66

Упражнение лечит боли в горле, мигрень, ринит, головную боль, невралгию, помогает при гиперфункции щитовидной железы, болях в шейных позвонках, нервных болях в спине, ревматизме. После вхождения в состояние естественного расслабления и покоя обычно горячий поток пронизывает всё тело, удаляя из тела

очаги болезни и болезненную энергию, чем достигается цель — оздоровление.

**Мудра «Так Пришедший Будда стабилизирует силу» (жу лай фо дин ли инь).** Корпус стоит прямо, стопы стоят параллельно на ширине плеч, руки свисают по бокам тела. Глаза легонько прикрыты. То ли спят, то ли нет. Большие и указательные пальцы соединяют, остальные скрещивают, кисть помещают перед грудью. Указательные направляют на нос. Позу выдерживают 5–10 минут (рис. 4–67, 4–68).



Рис. 4-67

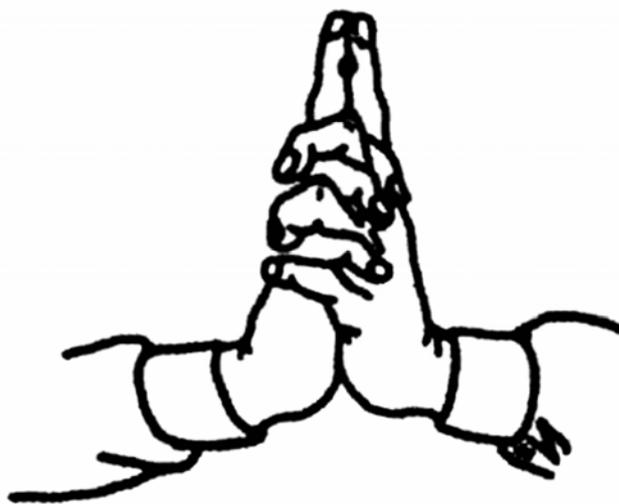


Рис. 4-68

Упражнение лечит сердечное беспокойство, возбуждение и особенно помогает, когда во время тренировки не могут войти в покой. Способствует избавлению от беспорядочного мышления, очищению сердца, стимулирует соображение, добавляет сил. Кроме того, избавляет от бесовских и прочих наваждений.

**Мудра стабилизации счастья (цзисян дин инь).** Корпус стоит прямо, стопы стоят параллельно на шири-

не плеч, руки свисают по бокам тела. Глаза легонько прикрыты. Естественная гармонизация. Сердце спокойно, как вода. То ли спят, то ли нет. Кисти скрещивают, центры ладоней направив вверх, помещают у зоны пупка. Поднимают средний палец правой руки, направляя его на лоб. Выдерживают 5–10 минут (рис. 4–69, 4–70).

Это мудра великого покоя, так как происходит соединение энергий человека и природы. Она может избавить от усталости, стабилизировать сердце и успокоить дух.



Рис. 4-69



Рис. 4-70

**Мудра «Так Пришедший Будда увеличивает мудрость» (жу лай фо цзэн чжи инь).** Корпус стоит прямо, стопы стоят параллельно на ширине плеч, руки свисают по бокам тела. Естественная гармонизация. Сердце спокойно, как вода. Глаза легонько прикрыты, образуя щелочку на одной линии. То ли спят, то ли

бодрствуют. Средний и указательный пальцы касаются кончиками, центры ладоней направлены вперед, указательные пальцы направлены к точке «великий ян» (*тайян*). Держат 5–10 минут (рис. 4–71, 4–72).



Рис. 4-71



Рис. 4-72

Упражнение лечит невралгию, меланхолию, навязчивые головные боли и пр., может повысить силу памяти, развивает мудрость.

**Мудра «свет Так Пришедшего Будды» (*жу лай фо гуан инь*).** Корпус стоит прямо, стопы стоят параллельно на ширине плеч, руки свисают по бокам тела. Естественная гармонизация. Сердце спокойно, как вода. Глаза легонько прикрыты, образуя щелочку на одной линии. То ли спят, то ли бодрствуют. Мудра — см. выше «Так Пришедший Будда стабилизирует силу», только кисти помещают у лба, указательные пальцы смотрят в небо. Так же сохраняют позу 5–10 минут (рис. 4–73).

Упражнение соединяет человека со священной мудрой (*лин инь*) Будды. Свет Будды из небесной пустоты освещает голову, а из головы распространяется по всему телу, сверкая и светясь. Может повысить уровень человека. Как известно, жизнь человеку дается для развития его души от совершенно дикой, «только что с дерева», до ангелоподобной. Повышение уровня — этап

(неизбежный!) в развитии его души. Однако просто стоять — явно недостаточно, потому что мысли могут бродить где попало, а нужно сосредоточиться на цели, поэтому вдобавок читают мантры. Можно, конечно, просто отключить беспорядочное мышление, да кто это умеет?



Рис. 4-73



Рис. 4-74

**Мудра «сила Так Пришедшего Будды увеличивает энергию» (*жу лай фо ли цэн нэн инь*).** Поза, мудра и состояние те же, только кисти поднимают выше макушки и с силой тянут вверх. Прикрыв глаза, стоят 5–10 минут (рис. 4–74). Упражнение позволяет быстро набрать высокую энергию, укрепить тело, создать мощную устрашающую силу. Пожилые, ослабленные болезнью и прочие могут выполнять сидя, сохраняя параллельность стоп и поддерживая корпус по возможности вертикально и глядя на рисунок с изображением упражнения, эффект будет тот же.

## Священная работа с Солнцем

*Тайян шэнь гун*

Работа с солнцем — часть работы с солнцем и лунной. Метод тренировки несложный, однако принципы ее тонки и глубоки. Обычно говорят, что жизнь на Земле зависит от Солнца, но нетренированный человек не в состоянии впитывать энергию непосредственно от солнечных лучей. Овладев же можно «собирать правильную энергию непосредственно от Неба и Земли для собственного употребления, впитывать тонкое от солнца и земли для собственного просветления». И источник такой энергии неистощим.

Занимаясь по данной методике, приобретают «огненные глаза, золотые зрачки» и сосредоточивают взгляд на Солнце в течение 2 часов. И не только тонко наблюдают за делами, но могут увидеть корневую истину этих дел (например, приобретают особые функции: интроспекцию в человеческом теле и пр.). В то же время, опираясь на солнечную энергию, можно сделать проходимыми 36 больших и 72 малых биологически активных точек на теле, что способствует оздоровлению и долголетию.

**Подготовительная работа.** Стоят, расслабив всё тело. «Свешивают занавески» (прикрывают глаза) и смотрят внутрь. Кисти складывают перед грудью в форме индийского приветствия (*намастэ*). Молча наблюдают образ своего учителя. (Для христианина это может быть образ Христа или какого-нибудь святого, которого считают своим покровителем, учителем, помощником и пр.) Медленно поднимают сомкнутые кисти. Мизинцами слегка надавливают на ноздри, тут же кисти приобретают позу меча (указательный и средний сомкнуты и выпрямлены — это меч, остальные пальцы согнуты). Правая кисть указывает на небо. При медленном под-

нимании руки представляют, что красный дракон взлетает в небо. Левая кисть указывает на землю. При медленном опускании руки представляют, что синий дракон опускается и погружается в море. Указывание на небо и надавливание вниз повторяют 3–9 раз (рис. 4–75).

Затем смыкают кисти, наклоняют голову и надавливают вниз, внутренним взором проходят биологически активные точки собственного тела: *иньтан* (зал печати), *таньчжун* (центр запаха пота), *даньтянь* (поле пилюли), *бэйхай лунгун* (дворец дракона на северном море) и зоны на пяти пальцах ниже точки *шэньцюэ* (полость духа). Затем соединяют ладони, направляют кисти вниз, так что кончики средних пальцев оказываются напротив точки «дворец дракона на северном море». Представляют, что в этом дворце черный дракончик качает головой и вертит хвостом (рис. 4–76).



Рис. 4-75



Рис. 4-76

Затем кисти охватывают поясницу, большие пальцы массируют точку *шэньшу* (передающая /сочувственная/ точка почек) 3–9 раз.

Далее кисти своими основаниями прижимаются к точке *яоцзи* (предел поясницы), при этом центры кистей находятся друг против друга, а направленные вперед пальцы 3–9 раз совершают легкие мягкие массирующие движения.



Рис. 4-77

Далее кисти складывают в *намастэ* перед грудью. Левую стопу потихоньку приподнимают и рисуют кружочек наружу, затем отставляют влево на полшага, при этом сердцем думают, что топчут луну. Аналогично рисуют кружок наружу и отставляют правую стопу, представляя сердцем, что топчут солнце (рис. 4–77).

Представляют, что луна идет на солнце, а солнце идет на луну и входят в драгоценное зеркало света (солнце и луну). Кисти складывают в *намастэ*, стопы дробным шагом *цуйбу* расходятся на три шага, после чего подбираются.

**Работа «внутренний ход».** Становятся лицом на восток. Выдвигают правую стопу и пяткой опираются на левый носок. Произносят ртом: *цянъ юанъ хэн ли чжэнъ*. Это первая фраза из Канона перемен. Речь о первой гексаграмме *цянъ*, означающей творчество, Небо и пр. В переводе Ю. Щуцкого: «*цянъ*, изначальное свершение, благоприятна стойкость». Т. е. на начальном пути развития благоприятна стойкость. В данном упражнении проходят гексаграммы (или, что то же, триграммы), обозначающие страны света: *цянъ* — юг, про остальные скажем ниже.

Аналогично левой пяткой опираются на правый носок и произносят: *дуй цзэ инсюн бин*, что значит «*дуй* (разрешение; болото или низина), героический воин». Направление по схеме Фуси, т. е. для идеального мира, — юго-восток.

Правой пяткой опираются на левый носок и произносят: *гэнъ шанъ шан гуй ху*, что значит «*гэнъ* (гора, пребывание), в горах поранился, черт помог». «Черт» у китайцев — неуспокоившаяся (неприкаянная) душа умершего. Направление — северо-запад. Направление противоположное предыдущему и значение гексаграмм тоже: болото, низина — гора.

Опять левой пяткой опираются на правый носок. Произносят: *ли хо цзя янь лунъ*, что значит «*ли* (огонь, сцепление), покинул огонь, оседлал пламенное колесо». Направление — восток.

Правой пяткой опираются на левый носок, произносят: *канъ шуй юн по тао*, что значит «*канъ* (вода,

погружение), вода бьет ключом, волны расходятся». Направление — запад.

Левой пяткой опираются на правый носок, произносят: *кунь ди лю жэнь мэнь*, что значит: «*кунь* (земля, исполнение), земля оставляет человеку дверь». Направление — север.

Правой пяткой опираются на левый носок, произносят: *чжэнь лэй хун ни ли*, что значит «*чжэнь* (гром, возбуждение), гром грохочет, потрясает». Направление — северо-восток.

Левой пяткой опираются на правый носок, произносят: *сюнь фэн шань юэ бэн*, что значит: «*сюнь* (ветер, утончение), ветер, горы и холмы рушатся». Направление — юго-запад.

Правой пяткой опираются на левый носок, произносят: *хунь юань чжун гун ли, чжу цзян ху юй шэнь*, что значит «хаотическое первоначало в центральном дворце стоит, всё защитит мое тело». Это возврат к началу начал — хаосу, а в хаосе направлений нет. Задача занимающегося вернуться в первоначальное направление — лицом на восток.

Затем выполняют упражнение «желтый ветер сметает опавшие листья». Надо сказать, что в районе зарождения китайской цивилизации, т. е. в среднем течении Хуанхэ, всё желтое: земля — лёсс, дома, построенные из этого лёсса, люди — желтая раса. Малоснежной зимой ветер несет желтую лессовую пыль из Центральной Азии и, соответственно, сметает желтые листья.

Делают круг с востока на запад (по солнцу), держа руки в позе *намастэ*, и ртом произносят: «патриарх Дамо приди спасать меня, бодисатва Гуаньинь спасай мое тело, будда Амитаба — добро! Добро!»

**Работа «внешний ход» (*вай син гун*).** Становятся лицом к солнцу, расслабляются, успокаивают сердце и

гармонизируют потоки энергии, «свешивают занавески» и смотрят внутрь, руки — в *намастэ* перед грудью, молча взирают на образ своего учителя. Начиная с правой ноги делают 3 шага вперед и левой стопой опираются на правую. И наоборот: начиная с левой ноги делают назад 3 шага и опираются правой стопой на левую.

Поворачиваются влево на 90 градусов и всё повторяют, только начинают с левой ноги. После поворота на 180 градусов повторяют, начиная с правой ноги, а после поворота на 270 градусов начинают с левой. Затем возвращаются в первоначальное положение — лицом к солнцу.

### **Работа «правильная форма» (ЧЖЭН ШИ ГУН).**

1) Красное солнце с высока освещает. Устное заклинание: «Свет Будды светит повсеместно, красное солнце с востока поднимается, на тысячу верст нет облаков, истинный огонь самадхи приходит зажечь меня, шесть *ян* огня-кунь освещают мое тело, освещение неба — просветление, освещение земли — появление души *лин*, освещение человека — приобретение. Свет, свет». Здесь *кунь* — вторая гексаграмма, символ Земли и прочего. *Лин* — душа, одна из нескольких душ человека.

После этого медленно открывают глаза и взирают на солнце. Представляют, что солнце находится над макушкой на расстоянии 3 *чжана*, 6 *чи* 6 *цуней*. (Точно сказать, сколько это, невозможно, так как меры длины менялись. В наше время *чи* равен трети метра, *чжан* в 10 раз больше, а *цунь* в 10 раз меньше *чи*). В это время солнце имеет размер, равный колесу пятитонки. (Очень нечеткое указание, так как тот размер отдаленного предмета, что нам будто бы видится, зависит от того, на каком расстоянии мы его представляем.

Правильнее указывать угловой размер, например: размером с луну.) После сосредоточения на 3–5 минут закрывают глаза и наблюдают образ своего учителя. Руки можно держать перед грудью в позе *намастэ*, а можно пальцы-мечи или ладони направить на солнце.

2) Двое святых передают Путь *эр сянь чуань дао*. «Двое святых» — это глаза. Ртом произносят: «Солнце и луна — две двери, как тень следуют-идут. В воздухе нет форм, поэтому говорят: истинная форма. Иньский знак — янский огонь, *лин* неба и земли. Широкое строительство на десять тысяч кальп правит меня, дух (*шэнь*) проходит. Золотой свет выходит-появляется, заря поддерживает истинного человека». Кальпа — цикл жизни Вселенной, состоит из дня Браммы, ночи Браммы и промежутков между ними — пралайи.

Взгляд сосредоточивают на солнце, а мысль находится на двух солнцах, возникающих перед глазами. Такая расфокусировка происходит при расслаблении глазных мышц — взгляд рассредоточивается. Левый глаз относится к *инь*, свет относительно слабый, а правый — к *ян*, свет сильнее. В это время солнце имеет размер с блюдо, находится перед глазами на расстоянии 3 *цуня* 3 *фэня*. Сосредоточивают взгляд на 3–5 минут, затем закрывают глаза и молча наблюдают образ своего учителя.

3) Три звезды возвращаются к единому *сань син гуй и*. Ртом произносят: «Три таланта: Небо, Земля, Человек. Три света: солнце, луна, звезды. Солнце восходит на востоке немного красное, солнечный бодисатва освещает правильный дворец *чжэн гун*. Правильный дворец постоянно освещает сердце, высветляя его, энергия света *гуанци* концентрируется в центре. Энергия света обладает жизнью пяти ощущаемых духов (*шэнь*). Пять духов (*шэнь*) циркулируют в свете Будды.

Небесный фонарь светел, земной фонарь сверкает, светло-светло, ясно-ясно, сверкающий золотой свет».

Глаза сосредоточены на солнце. Представляют перед собой три солнца размером с блюдо. Первое на расстоянии *6 цуней 6 фэней* (*фэнь* — десятая часть *чи*) перед точкой «небесный глаз» — *тяньму* (мы называем: третий глаз), второе на таком же расстоянии перед точкой «центр запаха пота» (*таньчжун*) и третье на том же расстоянии перед стопами. Молча думают, что эти три солнца могут соединиться и вращаться сверху вниз и снизу вверх. Сосредоточиваются на этом на 3–5 минут. Затем закрывают глаза, и молча наблюдают образ своего учителя.

4) Метод работы «4 стороны» *сы фан гун фа*. Ртом произносят: «4 стороны — 4 прямых, четверо ворот — 4 дворца, восток-запад-юг-север в моем сердце. Энергия богатства винного цвета, 4 столба, стена, множество человеческих имен в середине. Ради людей выпрыгнул за стену — это сторона долгой жизни без старения. Освещается восток, освещается запад, освещается юг, освещается запад, освещается мое сердце — в центре светло-светло. Светло-светло. Свет на десять тысяч *чжанов*, крупинка круглого света содержит десять тысяч образов. Десять тысяч образов в принципе не имеют тела, есть-есть, нет-нет, хранилище в воображении. В воображении всегда есть пути жизни и смерти, рождение-старение-болезнь-смерть, в горестных заботах. Не тревожься и не беспокойся, постоянно находишься в четырех сторонах». Как видим, слова не очень жестко связаны между собой. Это типично для заговоров, мантр.

Кисти поднимают, центрами ладоней встречают солнце. Представляют, что в руках длинные глаза, а в глазах длинные руки. Глазами, что в руках, восприни-

мают янский свет солнца. Молча наблюдают солнце 3–5 минут, затем с востока поворачиваются к западу и повторяют упражнение в течение 3–5 минут. То же делают, обратившись на юг и на север. Каждый раз представляют, что солнце находится в данном направлении на расстоянии 1 метра от меня.

5) Пять бутонов сливы *у до мэйхуа*. Ртом произносят: «Непревзойденный драконов хребет, столб священного огня девяти драконов. Небо-Земля-Человек, 6 огней плавят золотую пиллюлю. Свет — 5 видов, цвет — 10 видов, все благоприятны. Десять тысяч лиловых, тысяча красных — все весна. Пьяный-пьяный-пьяный, выпивший вина не пьяный. Приход-приход-приход, человек пришел — дух (*шэнь*) тоже пришел. Выпить вина не есть счастье, не выпьешь — не святой. Не святой — не Будда, имя этому вершина *дянь*. Вершина-вершина-вершина, сокровенное-сокровенное-сокровенное. Вершина-вершина, сокровенное-сокровенное, объединяются в природу. Не ощутил — и снова тысяча двести лет». Окончание по-китайски звучит так: *дянь-дянь-дянь, сюань-сюань-сюань. Дянь-дянь, сюань-сюань, хэ цзыжань. Бу цзюэ ю ши и цянь эр бай нянь*. Чувствуется некоторая рифмованность.

Глаза сосредоточивают на солнце. Представляют, что вокруг тела возникает 5 солнц на расстоянии 1 метра. Это и называют «5 цветов сливы». Сливы *мэйхуа*.

6) Собирательная работа. Требования здесь — как при обычном расслаблении: плечи, поясница, ноги расслабляют сверху вниз. Каждую зону похлопывают руками наперекрест трижды, при этом произносят: *сун* (расслабление, расслабляюсь).

**На что обратить внимание.** 1) В данном упражнении необходимы личная передача или учитель, чтобы не повредить глаза. 2) Необходима постепенность: если

поспешишь, результат может быть противоположный. 3) Время сосредоточения на солнце увеличивают постепенно. Начинают смотреть на восходящее или заходящее солнце. 4) В течение всего процесса тренировки нужно тонко прочувствовать следующую мантру: сердце чистое, сердце спокойное, сердце просветленное — *мин*, сердце подвижное — *лин*. 5) Твердо запомните: нужно энергию нижнего поля пилюли (*ся даньтянь ци*) припускать через точку «центр запаха пота» в глаза, собранная семенная энергия (*цзин*) встречается с духовной энергией (*шэнь*), жизненная энергия (*ци*) пронизывает глаза, чтобы истинная изначальная энергия (*чжэньюань ци*) основного тела противостояла острию солнечного света, добиваясь равновесия. Так глаза не смогут повредиться. 6) Представляют, что между Небом и Землей есть 15 солнц, и в нужное время думают, что такого-то размера солнце находится в таком-то направлении, на таком-то расстоянии.

### **Работа «лиловое облако пронизывает макушку»**

#### *Цзы юнь гуань дин*

Данная методика предложена тайной сектой монастыря Таэр провинции Цинхай. Она способствует избавлению от болезней и повышению мудрости. Метод хранится в тайне. Самое важное — поддержка учителя. Выполняя упражнение, сидят ровно. Сначала руки складывают в позу *намастэ* и, представляя образ Будды, молча повторяют 9 раз 6 слов светлой мантры: *вэн-ма-ни-ба-ми-хун*, затем 18 раз читают светлую мантру *вэн-а-хун*. В первой легко угадывается *ом-мани-падмэ-хум*, искаженное на китайский манер, чтобы китайцам легче было произносить с их малоподвижным языком. Об этих мантрах еще будет сказано ниже. Цифры здесь не случайные: 9 — максимальное

янское (нечетное) число, 6 — максимальное иньское (четное), 3 — символ Неба-Земли-Человека.

Кисти складывают в алмазную мудру, сгибая средний и безымянный пальцы, а большой накладывая сверху, указательный и мизинец вытягивают. Центры ладоней направляют вверх. Мизинцы и указательные пальцы располагают друг против друга. Как видно по рисунку, пальцы касаются друг друга. Кисти помещают у сердечной чакры — там, где точка «центр запаха пота» (рис. 4–78).

Закрывают глаза, успокаивают сердце и умиротворяют дух, кончиком языка касаются верхнего нёба. В глубокой задумчивости представляют на сиденье облачный узор апельсиново-желтого цвета квадратной формы, а над макушкой — большой облачный узор красного цвета круглой формы (рис. 4–79).



Рис. 4-78



Рис. 4-79

Когда видение станет четким, представляют, что на лотосе сердечной чакры есть лиловая жемчужина, напоминающая лиловый кристалл, прозрачная и красивая, излучающая свет, который просвечивает всё тело сверху донизу, но не выходящий за пределы тела (рис. 4–80). Тело — как кристалл, прозрачный и сверкающий.

Когда душевная сила *лин ли* сердечной чакры наполнится, опускают по срединному каналу *чжунмай*, руки при этом тоже опускают. Опускать следует медленно, пока не достигнут манипурового лотоса, где останавливаются. Представляют красный свет над головой, а под сиденьем желтое облако, оба с двух концов входят в срединный канал на вдохе (рис. 4–81).



Рис. 4-80



Рис. 4-81

Во время вдоха представляют, что эти два света сталкиваются в манипуре, излучая резкий жар и свет,

что делает свечение лиловой жемчужины более насыщенным и интенсивным. Сделав 7 вдохов, останавливаются, расслабляют дыхание и погружаются в созерцание образа Будды, который сидит передо мной в пространстве на 1000-лепестковом лотосе, а будды ста тысяч миров собрались вокруг. Некоторые превращаются в синий свет вокруг тебя и не пропускают проникновения вредоносных сущностей. Некоторые превращаются в красный свет, охраняющий твое тело и дающий тебе счастье. Некоторые превращаются в белый свет, проникающий в тело Будды, а Будда излучает лиловый свет, освещающий весь мир.

Затем занимающийся складывает руки в *намастэ* и произносит: «Все будды, так пришедшие в корне чисты, не имеют ни микрочастицы грязи, потому что относятся к нирване, находящейся вне жизни и смерти, где небесная чистая вода пронизывает макушку». Одновременно наблюдают Будду, который улыбается, покачивает головой и очень радуется, что ты занимаешься, и соглашается добавить тебе промывку макушки.

Фиолетовый свет концентрируется и входит в твою точку «сто встреч», расходится по всему телу орошая, и Будда вместе с тобой 9 раз произносит: «*вэн, саэрва, датагада, агушаманцзэсиехун*». Произнося мантру, наблюдают погруженно, какой во всем мире резонанс.

Когда орошение закончится, Будда тоже превращается в свет, который проникает в твое тело, и все виды света могут собраться в лиловой жемчужине, способствуя ее излучению. Нет величины. Нет краев, постепенноходишь в стабильность (самадхи), стабильно находясь в этом свете.

Когда пожелаешь собрать работу *шоугун*, собираешь испускаемый свет в жемчужине и не даешь ему излучаться наружу, сохраняешь жемчужину в течение

трех минут, и лишь тогда можно потереть руки и выйти из стабильности.

Несколько слов о цвете, который китайцы называют *цзы*. Мы здесь называем «лиловый» только для благозвучия. Возможно, правильнее было бы «фиолетовый». Эти цвета — смесь синего с красным: больше красного — лиловый, больше синего — фиолетовый. Лет эдак с тысячу назад к *цзы* относили и бурый цвет красной глины. Может, кто-то и сейчас относит. С другой стороны, фиолетовый — высший цвет видимого спектра, очень важный при разных медитациях.

Теперь о буддизме. Лица, которые привязали себя, как овечку к столбику, к какой-нибудь религии или вере, естественно, не могут воспользоваться буддийским опытом самосовершенствования. Лица же со свободной душой понимают, что любая привязка — тормоз для свободолюбивой души, каким бы «золотым» ни казался столбик. Кроме того, не следует забывать, что боги — силы или энергии природы, а религии пытаются объяснить эти силы и подобрать методы выживания. И, поскольку законы природы едины, все религии говорят об одном и том же, с учетом ограниченности человеческого понимания в те или иные времена создания религии. Почти любому «богу» одной религии можно найти аналог в другой, поэтому «боги» легко перекочевывают из одной религии в другую. Пример: Тот у египтян, Гермес у греков.

### **Работа «колесо закона вращается постоянно»**

*Фа лунь чан чжуань гун*

Эта работа представляет собой важнейшую часть тайной тибетской работы над большой полнотой — *цзан ми да юаньман гун*. Видов ее очень много. В

секретной части отдела йоги тибетской тайны, выше которого нет, основа всего — вращение алмазного колеса (*ваджра-чакры* на санскрите, *цзиньган лунь* по-китайски). Принцип следующий. Пусть тело человека — магнитное поле, голова и стопы — его полюса. Когда алмазное колесо находится в статическом состоянии, магнитные силовые линии, идущие от полюсов, не перерезаются, и магнитное поле находится в статическом состоянии. Когда же мысленно заставляют колесо вращаться, то магнитные линии перерезаются, и в теле возникает магнитное поле. Часто при этом перед глазами мелькает красный свет или появляется многоцветье. Это магнитное поле способствует более быстрому проникновению высоких космических энергий, так что это работа высокого уровня.

Садятся в стандартную позу скрестив ноги, сохраняя вертикаль по направлению к центру Земли, чтобы уменьшить влияние силы притяжения Земли. В тихом сидении складывают мудру стабильности буддистов или делают *намастэ*. Можно сидеть, обхватив колени руками. Заниматься лучше вечером.

Молча читают мантру: *вэн-а-хун, бань-цза-эр, гэ-жэ, бань-ма-сы-ди-хун* примерно в течение 10 минут. Затем в течение 10 минут читают мантру «шесть путей»: *а-а-ся-са-ма-ха*, которая играет посредническую роль между эффектом магнитного поля тела и полем внешнего излучения. Заметим, что магнитное поле здесь взято для аналогии, на самом же деле речь идет о так называемом биополе.

**Метод созерцания.** Колесо закона *фалунь* (*джарма-чакру* на санскрите) помещают перед телом по горизонтали на уровне сердечной чакры *анакаты*. Сначала колесо не крутят и наблюдают цветовые эффекты на нем. В центре находится знак  (шэ, пристанище)

— красный цвет, красное свечение. Его окружают еще 5 знаков: знак  $\mathcal{Q}$  (a) — зеленый цвет, зеленое свечение, другой знак  $\mathcal{L}$  (a) — белый цвет, белое свечение, знак  $\mathcal{M}$  (ся, лето) — красный цвет, красное свечение, знак  $\mathcal{N}$  (са) — желтый цвет, желтое свечение и знак  $\mathcal{X} \circ$  (ха) — синий цвет, синее свечение. Кроме второго знака «а» белого цвета и белого свечения, который оттеняется фоном, у остальных фон бесцветный. Колесо закона окружает круг красного цвета (колесо красного свечения).

Теперь крутят колесо закона и наблюдают окраски. Скорость то повышают, то понижают. Вращают то в одну, то в другую сторону. Переносят мысленно колесо к разным чакрам, задерживая у каждой примерно на 10 минут и возвращают к сердечной. В конце силой мысли всё гасят и возвращаются к себе. Центральный семенной знак  $\mathcal{M}$  (ся, лето) превращается в собственное тело. После этого медленно выходят из стабильности, открывают глаза и собирают работу.

Как видим, метод гораздо сложнее, чем предлагал Ли Хунчжи в своем *фалуньгуне*, т. е. в работе с колесом Закона. Как известно, после антиправительственной демонстрации фалунь-гунистов перед резиденцией правительства в Пекине цигун в Китае был фактически поставлен вне закона. Из-за нескольких авантюристов пострадало целое направление в китайской культуре самосовершенствования. В частности, исчезли с прилавков книги и видеоматериалы о цигуне.

### **Работа вэн-а-хун со светом**

#### *Вэн-а-хун гуан гун*

Если произносить эту мантру, то в тело будет естественно входить поток энергии и информации от косми-

ческого излучения белого цвета. Естественно, требуются расслабление и вхождение в покой. Хотя, можно повторять мантру в любом состоянии: в транспорте, на работе, на отдыхе, слушая музыку и смотря телевизор. Главное — повторять непрерывно, и тогда будет возникать священный свет — *шэнь гуан*, улучшая энергетику человека. В тибетской тайной секте *нингма*, уделяющей особое внимание тайным мантрам, требуется повторить *вэн-а-хун* 600 тысяч раз, — только тогда образуется у человека поле, топологическая структура которого соответствует порядку, установленному в хаосе. На это потребуются не меньше года.

Следует, однако, заметить, что китайское произношение слогов отнюдь не совпадает с тибетским, и совпадает ли воздействие несколько различающихся вибраций — нам не известно. Надо пробовать, сопоставлять. Или не надо: можно воспользоваться китайским опытом, ему ведь тоже не один век. Лучше воспользоваться звуковой записью мантры и настроиться на нее, хотя и без настраивания она будет действовать, хоть и слабее. «Пришел» ко мне такой компакт-диск, где напевают мантру на тибетском языке. Звучит она так: *вон-ами-тэй-вон-дэй*. *Вон* — то же, что по-китайски *вэн*, только по-тибетски наверняка этот слог имеет смысл. *Ами* — сокращение от *Амитофо*. Остальные слоги по-китайски, возможно, не имеют смысла, да и правильно ли я понял произношение, неизвестно.

Что касается «тайн» и «секретов», то сторонников древних традиций никаким посторонним ничего не рассказывать немало и в наше время. Раньше засекречивание зачастую было вопросом выживания. Ныне — вопрос прибыли, доходов. В советское время меня покинули почти все мои друзья, когда я стал рассказывать всем желающим о скрытых возможностях человека, о

которых я только-только узнал. Сами они получали знания, а другим рассказывать не желали. У меня же был и есть сейчас другой подход. С одной стороны, чем больше будет знающих, «наших» людей, тем легче нам жить — меньше непонимания вокруг. С другой стороны, кто еще внутренне не готов, тот ничего не услышит, на лекции просто уснет, на занятия не придет, а если придет, ничего не почувствует, потому не заинтересуется, книжку не раскроет и там ничего не поймет. Мы с этим сталкиваемся постоянно. Так что вряд ли стоит бояться, что мощное оружие тайных знаний попадет в нечистые руки. Ныне магазины завалены эзотерической литературой, но очень многие ничего не знают ни об энергетике человека, ни о возможностях человеческой мысли и, следовательно, человека, а главное, тем не менее берутся рассуждать и осуждать тех, кто в этих делах преуспел. Но — прогресс неминуем. Капельку для тех, кто готов, принесет и эта книга.

Несколько слов о термине «мудрость», который мы здесь употребляем. В европейском понятии мудрость — это понимание жизни на базе накопленного за жизнь опыта. Здесь речь о другом, и мы используем слово «мудрость» только из-за отсутствия подходящего аналога в русском языке. Правильнее назвать «паранормальные способности». Они возникают в результате тренировок, спонтанно в критических жизненных ситуациях или бывают от рождения, как рождаются люди с разными талантами — у кого к математике, у кого к музыке. В Китае людей с такими врожденными способностями разыскивают по всей стране, считают их национальным богатством. Возглавляет исследование таких людей Институт космической медицины и технологии, т. е. уровень очень высок. Специальную науку, занятую изучением возможностей человека, великий китайский

ученый, руководитель ракетно-ядерной программы Цянь Сюэсэн назвал «гуманология». Теоретической базой для нее служит китайская медицина, так как западная наука ничто объяснить не может. Исследования, конечно, в значительной степени засекречены. Тем не менее книги о способах развития скрытых возможностей издаются миллионными тиражами, чем мы и пользуемся.

Мудростью мы в переводе называем китайский термин *чжихуэй*, сокращенно просто *чжи*. Он буддийского происхождения. Буддисты уделяют огромное внимание развитию сознания человека, его знанию и, следовательно, пониманию окружающего мира. В противоположность христианам, делающим упор на слепую веру и пытающимся подавить всякое стремление к развитию сознания, резко осуждая «экстрасенсов», целительство, ясновидение и прочие повышенные способности человека, хотя многие христианские святые ими обладали, не говоря уж об Иисусе. (Речь не идет о мучениках, которых церковь любит причислять к святым.)

Мудрость в буддийском понимании — не те знания, что мы получаем путем логического мышления. Это особая мыслительная функция: непосредственное восприятие (*чжицзюэ*) и интроспекция (проникающее видение) — *дуньцзянь*. Согласно учению Шакьямуни видеть причину — это видеть Закон, видеть Закон — это видеть Будду. Т. е., говоря в общем, видеть место нахождения причин и следствий означает преуспеть в мудрости или, что то же, видеть Будду.

Говоря более детально, мудрость можно разделить на проникающую и не проникающую. Первая подразумевает знания, которых мы обычно добиваемся. Вторая имеет в виду правильно добытую мудрость истинного знания космоса, в котором всё есть, для чего необходи-

мо исключить беспорядочное мышление. Эта мудрость достигается только тяжким трудом путем глубокой медитативной стабильности (*самадхи*). Выходишь в мир всезнания и, возвращаясь, пытаешься что-то захватить в этот мир — всё захватить невозможно: емкость памяти у человека ограничена.

Мудрость тесно связана с духовным прохождением — *шэнь тун*, которое можно рассматривать как внешнее проявление мудрости. В «Абхидхармакошастре» («Хранилище, связанном с Законом») приводится 6 видов свидетельств духовного прохождения: мудрость небесного глаза, небесных ушей, посторонних сердец (*та синь*), духовных миров (*шэнь цзин*), ночевки (*сючжу*) и истекания (*лоуцзинь*). Функции интроспекции и дальновидения относятся к первому — к ясновидению, а в Китае говорят о действии небесного глаза. Второе относится к яснослышанию. Оно позволяет услышать звуки прошлого и будущего, а также воспринимать космолингву — космический язык (*юйчжоу юй*). Как видим, человек, «созданный по образу и подобию Бога», в принципе может всё, и люди, в частности, буддисты, это знали всегда. Только западная наука этого почему-то не знает. Или не хочет знать. Вот пример отработки проскопии (предвидения).

### **Работа по проскопии в тайной секте**

*Ми цзун юйцэ гун*

Здесь описан довольно простой способ, к тому же не ведущий к отклонениям в сознании. Входят в медитативную стабильность, соединяются с космической информацией, и происходит проявление, куда не могут примешаться никакие субъективные надежды и пожелания. Обычно сначала точность не может быть велика,

со временем эффект возрастает. Всё это естественно возникает, нельзя домогаться насильственно. Способов много, один из них — способ секретной молитвы лotosового цветка (*ляньхуа ми чжао фа*).

Сидят ровно скрестив ноги, глаза прикрыты, рот сомкнут, кончик языка касается верхнего нёба, проводят расслабление сверху вниз. Дыхание естественное. Удаляют беспорядочные мысли. Изо всех сил думают о своих самых счастливых делах, пусть радость рождается в сердце. Складывают лotosовую мудру: кисти направляют вверх, пальцы округло согнуты, между ними некоторое расстояние, только большие пальцы, мизинцы и основания ладоней слегка соприкасаются. Это и есть мудра «лotosовый цветок». Помещают его перед точкой «центр запаха пота» (рис. 4-82). Произносят мантру *а-и-ма*. Звуки тянут напевно, но они не должны быть слишком высокими. В этом способе используют звуковые колебания, чтобы пробить *анахату* и возникло священное прохождение — *шэнь тун*.



Рис. 4-82

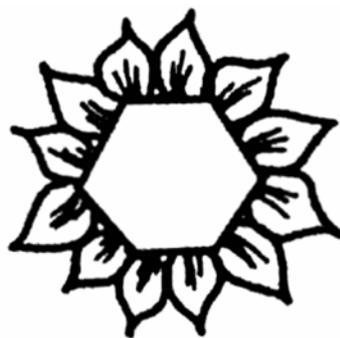


Рис. 4-83

Мысленно представляют: левый сосок золотисто-желтого цвета. Промежуток голубой, в целом выглядит шестиугольным с 12 лепестками. Правый сосок темно-красный, без лепестков. Промежуток очень яркий, пятиугольный, с 10 лепестками (рис. 4–83). Так медитируют не менее 10 минут.

Когда нужно посмотреть предстоящее, то сначала задают вопрос. Например: завтрашнее дело пройдет успешно? Кто завтра придет? И т. п. Чем конкретней вопрос, тем лучше. Лучше всего сначала выяснить маленькую проблемку, а серьезные проблемы отложить до момента повышения своих возможностей. Заданный вопрос помещают в точку «центр запаха пота» и сохраняют расслабление и вхождение в покой, пока не возникнет знание.

Отметим, что первый вопрос проще: он альтернативный и ответ может быть «да» или «нет». Хорошо заранее «заказать» форму ответа. Например, если в левом полушарии мозга появится какой-то сигнал, то это значит «да», а если в правом — «нет». Это наш опыт. Второй вопрос сложнее, он требует появления картинки или другой формы сложной информации.

## Метод поддерживающих заклинаний в буддизме

*Фоцзяо чи чжоу фа*

Слово «заклинание» (*чжоу*) дают словари. У нас в России (и не только) уже устоялось слово мантра. Смысл один и тот же: звуковые вибрации, активно воздействующие на обстановку, изменяя ее в нужном направлении. Существуют у всех народов. Имеют две стороны. Первое: используют резонанс, позволяющий малой мощностью оказывать сильное воздействие. Второе: самонастрой. Настроив себя, легче решать ка-

кие-то проблемы. Естественно, возможно и даже желательно их сочетание.

В буддизме мантры — тайна из тайн. В буддийской тайной секте *ми цзун* метод в китайской транскрипции называют толони, что значит «истинные слова». Еще называют: общая поддержка — *цзун чи*. Секта чистой земли *цзин ту цзун* учит, что далеко на западе есть мир крайней радости и отсутствия горестей. Он находится за землей миллиарда будд. Чтобы туда попасть, надо лишь повторять *Амитофо*, т. е. называть имя будды Амитабы. Называть — значит призывать. Это очень просто. Не требуется осваивать трактаты, у секты нет сложных обрядов — только сосредоточься всем сердцем и всеми мыслями и повторяй: *Амитофо!* Простота привлекла многих. Массы людей повторяют, не задумываясь о смысле. А слово означает: «свет небесной меры», «безмерное долголетие». В тайной секте Амитабу называют князем сладкой росы — *тянь лу ван*. В секте чистой земли он главный объект поклонения, так как обещает вечную жизнь — *ван шэн*, мы бы сказали, в мире блаженства — в раю на западе. В современном цигуне во внутренней работе повторяют *Амитофо*, чтобы управлять своим сердцем и душой, ради очистки собственного тела. Важно также, что произнесение «*Амитофо*» не ведет к искажениям, нарушениям сознания, что бывает при работе со сложными формулами. Однообразное повторение помогает войти в покой, это важная работа в цигуне по пути к стабильности (*самадхи*) и, следовательно, к мудрости. Говорят так: стабильность может рождать мудрость. Повторение *Амитофо* также позволяет избавиться от ненужных желаний, от тоски и прочих негативных настроений, больше становится добрых мыслей. Всё это полезно не только индивиду, но, когда повторяют тысячи и тысячи, полезно и для социальной стабильности.

Что касается «райской обители» на западе, то это мечта человечества: каждый хочет не болеть, не стареть, не умирать и быть всегда счастливым. И если идеал недостижим, то те, кто занимаются самосовершенствованием — неважно, по какой школе, — действительно становятся более счастливыми: и болезни от них постепенно уходят, и стареют они медленнее, и горести обходят стороной, а если что случается, то происходит сосредоточение ради преодоления, а не бесполезные переживания.

Обычно произносят 10 раз *Амитофо* или *нанью Амитофо*. В наш век занятости делают это утром, сев на постели, с прямой спиной, или стоя. Неважно, высоким тоном или низким, быстро или медленно, но главное, на протяжении выдоха. Если этим занимаются на тренировке, где времени побольше, то можно сначала 49 или 108 раз молча произнести *нанью Амитофо*, а затем 21, 49 или 108 раз произносят «истинные слова», посвященные вечной жизни на Чистой Земле: «*Нань-у-а-ми-до-по-е, до-та-цзя-до-е, до-ди-е-та, а-ми-ли-ду-по-би, а-ми-ли-до, си-дань-по-би, би-цзя-лань-до, цзя-ми-ни-цзя-цзя-на, чжи-до-цзя-ли, ша-по-кэ*». После этого продолжают работу по созданию настроения для произнесения мантр, по визуализации Амитабы в золотом свете на лотосе и т. п.

Тайную секту еще называют сектой истинных речей — *чжэнь янь цзун*, сектой алмазной колесницы (*цзингань чэнь*) и секретной колесницей — *мими чэнь*. Чтобы стать буддой, здесь используют мудры (тайны тела), мантры (тайны слов) и взирание сердцем (тайны мыслей). Мантры некоторые делят на пять видов: сказанные Буддой, бодхисаттвами, второй колесницей, небесами и Землей, в которой проживает Небо. По воздействию они помогают от бедствий, увеличива-

ют благополучие, способствуют любви и понижают покоряемость.

Слова для китайских мантр берутся с санскрита или тибетского языка. Так, *вэн*, *я* (*а*) и *хун* взяты с санскрита. Эти три знака образуют мантру, которую считают «основной молитвой из трех слов» Так Пришедшего Пусяня (Самантабхадры), одного из четырех главных бодисатв китайского буддизма, «сидящего по правую руку от Будды» и отвечающего за принципы, тогда как по левую руку сидит бодхисаттва, курирующий мудрость. Пусяня изображают сидящим на белом слоне.

Три слова имеют следующий смысл. *Вэн* — коренной звук изначальной жизненной энергии космоса. Иероглиф по смыслу означает жужжание, мычание. Эта энергия неистощима. Если говорить о человеке, то этот звук находится в макушке. Он слышится, когда люди закрывают уши, и напоминает звук сердца и протекающей по сосудам крови. Поэтому каждый раз, когда молитвенно произносят это слово, нужно понимать тонкий смысл действия этого механизма. Минимальный эффект его — прочищение и пробуждение головного мозга, встряхивание психики. Если человека продуло, у него простуда, то при непрерывном повторении *вэн* голова может вспотеть, и простуда пройдет без лекарств.

*Я* — коренной звук открывающейся вселенной и появления всех живущих. У него безмерные и беспредельные функции. Кроме того, это звук открывающегося рта, расселения всех живущих в мире. Например, *Амитофо* относится к начальным звукам и, можно сказать, это основной звуковой секрет зоны лотоса. Если понять тонкое назначение этого звука, то можно вскрыть завязки в кровеносных сосудах внутренних органов, а также разобраться с застарелыми болезнями, понять и суметь тренировать звук зоны *я*, разобраться с влиянием вибраций внутренних органов.

Здесь возникает серьезная проблема: выяснить, как произносится данный иероглиф. В словарях однозначно: *а*, но Чжи Чао в своей книге «Сердечные методы в китайской внутренней работе» (*Чжунго нэйгун синь фа*) сообщает, что иероглиф читается *я*, о чем и сказано выше. Это сомнительно. Тем более что «звук открывающегося рта» — явно *а*, а не *я*. И первый звук в слове *Амитофо* — точно *а*. Чжи Чао, указывая на звучание иероглифа, приводит не транскрипцию, а другой иероглиф, который, судя по словарям, читается *я*. Возможно, так ему лично слышится этот звук, который на самом деле совсем другой: не *а* и не *я*, но всё же, на наш слух, гораздо ближе к *а*, чем к *я*.

*Хун* — коренной звук скрытого рождения и развития всех живущих. Можно также сказать, что *вэн* — звук зоны неба выше формы, *хун* — звук зоны земли, физического мира, а *я* — звук зоны человека, звук открывания рта в промежутке между человеческой и животной жизнью. Говоря о теле человека, *хун* — звук, исходящий из поля пилюли — *даньтяня*. Если понять, как пользоваться звуком *хун* для чтения мантр, то можно вибрациями вскрыть узелки на сосудах, развернуть новый жизненный механизм, как минимум — подняться до здоровья и долголетия. Здесь крайне необходим учитель, который научит правильному произношению, особенно непривычных для нас носовых звуков *н*.

Исходя из сказанного понятно, почему, например, в мантры включают слоги *вэн* и *хун*. А такие звуки, как *ма*, *ни*, *бэй*, *ми*, предназначены для тонкого использования звуков зоны *я* (*а*).

Описание этих трех коренных звуков чем-то напоминает смысл звуков в мантре *аум* (или *ом*), о которой Чжи Чао даже не упоминает, — а это не такая уж редкая мантра. Можно предположить, что пока звуки века-

ми шли из древней Индии через Тибет в Китай, они несколько исказились. Но в современном Тибете нам довелось наблюдать, как две старушки на центральной площади Лхасы, напротив Поталы, напевали мантру *ом мани падме хум*, принарядившись и покручивая в ритм молитвенные барабанчики, чтобы привлечь пожертвования, и если мы могли не расслышать: в конце *хум* или *хун*, но уж что вначале не было *вэн*, это точно. Это только один пример. Есть ли связь с *аум* и какая — нам неизвестно.

В тайной секте *ми цзун* существует множество мантр, но чаще всего используются две: великая светлая мантра из шести слов и светлая мантра из трех слов.

**Великая светлая мантра из шести слов (лю цзы да мин чжоу).** Другое ее название: истинная речь из шести слов — *лю цзы чжэнь янь*. Слова следующие: *вэн-ма-ни-ба-ми-хун*, где легко угадывается санскритское *ом мани падме хум*, но китайцы это произнести не в состоянии, потому что в китайском слог не может оканчиваться на согласную, исключение — *н*.

Существует 5 способов произнесения этой мантры: лотосовый, алмазный, самадхи, глубокий и светлый, различающиеся в основном мыслеобразами. Поначалу произносят со звуком, так чтобы звуковая волна потрясала внутренние органы и каналы, это позволяет пробить узелки (мы называем: пробки) на каналах. С углублением мастерства можно постепенно переходить на произношение про себя, на произношение сердцем, в конечном счете достигая стабильности.

**Светлая мантра из трех слов (сань цзы мин чжоу).** Слова следующие: *вэн, я, хун* (или *вэн а хун*). Слова коренные. *Вэн* представляет звук духа — *шэнь*, это источник мудрой радости (или: радости от мудро-

сти). Когда его произносят, то над головой излучается белый свет. Его звучание вертится во рту, заполняя все 7 отверстий. Прямо проходит в точку «сто встреч» (*байхуэй*) на макушке, резонирует в мозговой полости. Обычно чистая энергия ударяет по облакам, в ответ энергия пространства непосредственно пронизывает всё тело.

Звук *я* (*а*) представляет звучание жизненной энергии — *ци*. Когда его произносят, горло излучает красный свет, возникает вибрация зоны горла, открывается горловое звучание, от подъязычной области идет опускание к сердцу, энергия сердца вызывает движение энергий легких и желудка, а также других внутренних органов, рассеивается вредоносная энергия легких и сердца.

Звук *хун* представляет звучание семенной энергии — *цзин*, а это материальная основа жизни. Когда произносят *хун*, середина груди излучает синий свет, который идет в меридиан почек. Этот звук низкий и глубокий, как гром пронзает уши, он реальный и сильный, пронизывает всё тело.

Мантру сначала читают вслух, звуки издают подлиннее — тогда эффект лучше. Потом переходят на произнесение про себя. Произнеся полмиллиона раз, кончик языка заворачивают вверх.

Произнесение этой мантры позволяет пробить 6 важных точек.

1) Точка «бьющий родник» (*юнцюань*). Произнося *вэн*, представляют, что макушечные врата на голове излучают белый свет; произнося *я* (*а*), представляют, что зона горла излучает красный свет, а произнося *хун*, представляют, что зона груди излучает синий свет. Далее представляют, что эти три света освещают центры стоп, и  — коричнево-черный знак, находящийся там в

точках «бьющий родник», освещает пространство. Повторяют 10 раз.

Повторив 100 тысяч раз, гарантируется, что точка будет пробита. У некоторых это произойдет быстрее. Цель — открыть путь для прохождения энергии земли. Эта точка открывает полости и успокаивает дух — *шэнь*, лечит при шоке, проникновении жары (*чжуншу*, перегреве), потере сна, проникновении ветра (когда продуло), высоком кровяном давлении, эпилепсии, психических заболеваниях, детских страхах, болях на макушке, онемении ног, т. е. во всех случаях, когда требуется опустить энергию вниз или добиться ее прохождения сверху вниз, как при онемении ног, куда энергия явно не проходит.

2) «Первоначало заставы» — *гуаньюань*. Молча произносят *вэн* (макушечные врата излучают белый свет), *я* (*а*) (из зоны горла излучается красный свет) и *хун* (из груди исходит синий свет). Эти три света освещают точку «первоначало заставы», находящуюся на 4 пальца ниже пупка, и  — знак серого цвета, находящийся там. Повторяют также 10 раз.

Эта точка может усилить изначальное и укрепить основы, она регулирует энергетику и возвращает *ян*. Лечит в основном боли в животе, поносы, дизентерию, инфекцию в мочеточках, нефрит, нерегулярность месячных, их болезненность, обилие белей (?болеи), тазовые воспаления, функциональные маточные кровотечения, опущение матки, потерю семени, янскую слабость (у мужчин), недержание мочи, аскариды в кишечнике.

Пробивание этой точки равноценно пробиванию иньской чакры в пяти чакрах. Оно позволяет соединиться нижнему концу срединного канала (*сушумны*) с левым и правым каналами (*идой* и *пингалой*) для беспрепятственного прохождения.

3) «Полость духа» — *шэньцюэ*. Аналогично тремя цветами освещают эту точку, находящуюся в центре пупка, и  — красно-черный знак, находящийся там. Так же повторяют 10 раз. Пробивание этой точки ведет к пробиванию пупочного центра — *манипуры*. Точка согревает *ян* и укрепляет удаление, оздоравливает циркуляцию в селезенке и желудке, вылечивает колит, хронический понос, кишечный туберкулез, шок, водянку, выпадение прямой кишки и пр.

4) «Сто встреч» — *байхуэй*. Аналогично освещают тремя цветами макушку и  — знак белого цвета на ней. Так же повторяют 10 раз.

Пробитие этой точки — это пробитие макушечной чакры — *сахасрары*. Пробитие всех шести чакр начинают снизу, с точки «бьющий родник», пробивают три нижние чакры, а потом сверху пробивают три верхние чакры.

Точка открывает полости, успокаивает дух (*шэнь*), выравнивает печень, утихомиривает ветер, поднимает *ян*, укрепляет выпадения. Вылечиваются в основном следующие болезни: головные боли, головокружения, шок, высокое кровяное давление, потеря сна, эпилепсия, выпадение прямой кишки.

5) «Угловой родник» — *ляньцюань*. Так же тремя цветами освещают эту точку на горле и  — желтый знак, находящийся там. Повторяют 10 раз. Точка позволяет расчистить легкие и отрегулировать энергию (поступающую из легких во всё тело), прочистить горло и открыть звучание. Вылечиваются в основном следующие болезни: нечеткость произношения, немота, спазм, воспаление ротовой полости, фарингит, трахеит, ангина, набухание щитовидной железы, спазм диафрагмы, нервная рвота, спазм пищевода, болезни голосовых связок.

б) «Центр запаха пота» — *таньчжун*. Так же тремя цветами освещают эту точку между сосков и ☸ — голубой знак, находящийся там. Повторяют 10 раз. Пробивание этой точки позволяет пробить сердечную чакру — *анахату*. Точка позволяет регулировать энергию, снижать противоток, расширять легкие, улучшать состояние диафрагмы. В основном лечит следующие болезни: бронхиальная астма, бронхит, боли в груди, мастит, малая лактация, межреберная невралгия.

### О мудрах

На высоком уровне внутренней работы *нэйгун* без мудр не обойтись. Без них не войти в сокровенные врата. Большое внимание уделяется им в буддизме, особенно в тайной секте *ми цзун*. Передаются мудры уже не одно поколение. В буддизме считают, что смысл мудр в связывании. С одной стороны, энергетика собственного тела связывается с энергетикой космоса с образованием совместного действия. С другой стороны, происходит связь с Буддой, бодхисаттвами, верхними учителями, откуда получают указания и помощь. Считается: от того, согнул палец или выпрямил, может содрогнуться мир. Десять пальцев — это целая вселенная буддистов, общее тело *мандалы*. На практике в цигуне высокого уровня мудры необходимы, тогда как для освоения базы в мудрах нет особой необходимости. Тем более они нужны для уровня учителя. Причем используют мудры данной школы, предназначенные для данного уровня натренированности. И пренебрегать мудрами не следует. Некоторые, визуализируя различных будд и бодхисаттв, автоматически складывают какие-то мудры. Идущие внутренним путем могут заметить, что это как раз те мудры, которым их учат.

В даосском цигуне мудры называют не «печать руки» — *шоуинь*, но говорят про «заклинание, сгибая пальцы» — *цяцзюэ*. Их также очень много. А основой тысяч мудр служат всего 16 материнских. Одна из этих 16 — **большая мудра (да шоуинь)**. Она же и самая распространенная. Это стоячие сложенные ладони. Но есть две разновидности: плотно сложенные и с пустотой между ними. Для тренирующихся лучше второй вариант, когда кончики пальцев лишь слегка касаются друг друга. Лучше всего сидеть, скрестив ноги, от позы «потиурецки» до позы «лотоса». Сначала садятся, потом складывают руки в мудру. Представляют образ будды Шакьямуни, молча произносят *Амитофо*. Или представляют верхнего учителя и произносят шестисловную мантру.

Для медитативной стабильности (*чань дин*) используют, например, **мудру стабильности (дин инь)**, показанную на рис. 4–84. Ее вообще широко используют в статическом цигуне. Она помогает входить в покой — *жу цзин*. При этом тоже можно включать воображение, наблюдая внешние или внутренние виды, или по-буддийски повторять *Амитофо*, визуализируя его.

Для получения информации от верхнего учителя и для получения разного рода энерго-информации из космического пространства пользуются, например, **мудрой всеобщего перехода (лу ду инь)** (рис. 4–85). Для этой цели также воображают небесного учителя или представляют вид космического пространства. Можно при этом повторять светлую мантру из трех слов.

Для молитвенного обращения к разным «богам» с целью решения каких-то конкретных жизненных задач существуют специальные мантры и мудры, для каждой задачи свои. Мы же на этом описание мантр и мудр за-

канчиваем и позволим себе сделать небольшой шагок в сторону.



Рис. 4-84



Рис. 4-85

## О ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ

Человек, активно занимающийся восточными гимнастическими, на определенном этапе приобретает способность диагностировать и лечить на любом расстоянии, не пользуясь обычной речевой информацией и не видя пациента. Если только он обратит на это внимание и захочет этим заниматься, ибо многие, занимаясь десятки лет цигуном или йогой, это делать не умеют.

Уровень работы может быть разный, конечно. На высоком уровне диагностируют точно, время на это не затрачивают: посмотрел — увидел, диагностируют через информацию, а не через ощущение энергии. Высшие диагностические возможности в Китае относят к особым функциям — *тэи гуннэн*, которые могут быть или врожденными, или натренированными под руководством светлого учителя в течение долгих лет тяжелых трудов. Простыми же диагностическими способностями обладает почти каждый человек после незначительной тренировки с изучением правильных методик.

В диагностике самое простое средство — ощущение энергии — *ци гань*. В теле человека есть биологические механизмы, способные различать энергию отдельных людей и различных частей тела пациента в их разнообразных состояниях. Для анализа собственных ощущений может помочь китайская медицина, как раз и базирующаяся на изучении потоков энергий.

Чем ощущают энергию? Любой частью тела: рукой, ногой, носом или всем телом целиком. Но чувствительность у них разная. Многие в Китае считают, что наиболее чувствительна точка «дворец труда» (*лаогун*) в центре ладони и работать с ней проще всего. Наш же опыт говорит, что проще работать кончиками пальцев, особенно для анализа мелких объектов. Когда в цигуне

работают с ладонями, т. е. держат мысль на ладонях — например, в упражнении «открывание-закрывание» (*кай-хэ*), — то очень легко заметить, какая зона ладони или пальцев наиболее чувствительная.

Очень важно при диагностике исключить влияние психических и биологических помех, исходящих от себя самого. Например, собственный психический настрой или физическое состояние можно спутать с состоянием пациента. Только длительная практика позволит диагностировать точно.

Тренировать чувствительность лучше всего начиная с растений, в частности с сосны, плохо — с ивы, платана и тому подобных деревьев. (Вероятно потому, что сосна янская, а ива, тополь, ольха — иньские; янская энергия ощущается легче). Представляют, что дерево наполнено мощной живой энергией — в стволе, ветвях, в каждом листочке переливается. Вначале создают такой образ, потом чувствуют энергию не создавая образа. С открытием небесного (третьего) глаза энергию можно увидеть. Для осязательного восприятия протягивают руку к дереву, собирают энергию точкой «дворец труда» и тонким сердцем (*си синь*) осваивают ощущение энергии. Поработав с деревьями, переходят к цветам, пытаясь различать разницу между ними.

На следующем этапе тренируются на металлах, угле, дровах, строениях, храмах, солнце, луне, звездах. Главное — почувствовать различия между ними. Потом переходят к ощущениям от различных зон человеческого тела. Пусть изучаемый человек ляжет на спину и полностью расслабит (насколько умеет), прикроет глаза. Исследователь становится рядом и помещает руку на расстоянии треть метра от тела ладонью вниз и медленно ведет ее от головы до ног, прислушиваясь к ощущениям. Обычные ощущения следующие: сердце —

тепло, почки — холод, легкие — ощущение ровное или онемение. Остальные зоны или ровные, или теплые. Указанные 4 зоны служат стандартом: если ощущения таковы, то человек в основном здоров, в противном случае — болен. Если у пациента всё тело теплое или холодное, то нужно обратиться к себе: возможно, у самого нарушена гармония инь-ян, и пока ее не восстановишь, диагностировать не следует.

Обратим внимание на важную рекомендацию: вести руку от головы к ногам, а не наоборот, и поделимся своим опытом. Необязательно укладывать пациента, но обязательно его расслабить: мышечное напряжение будет ощущаться как болезнь. Присутствие пациента совсем необязательно, достаточно представить его, создать мыслеобраз. Наличие фотокарточки помогает настроиться, но это не значит, что фотография хранит какое-то поле пациента. Ощущения энергии очень индивидуально: один может чувствовать холод, а другой — онемение, так что, набирая опыт, выясняют свой язык, чтобы правильно интерпретировать информацию, получаемую осязательно. Некоторые люди здоровые органы не чувствуют совсем, ощущая лишь аномалии. Диагностируя человека, обязательно следить за его состоянием и даже спрашивать, что он чувствует. Если ничего не чувствует — это хорошо. Плохо, если ощущает дискомфорт или даже боль. Дело в том, что диагностика — это всё же и воздействие, хотя и не сильное, а главный принцип врача, как мы знаем, — не навреди.

Автор одной из китайских книг рассказывает о таком опыте диагностики. Мастер протягивает к пациенту руку или две руки, пальцы выпрямлены и расслаблены, центры ладоней направлены к пациенту, расстояние до его тела примерно 10 см., и медленно ведет сверху вниз. Пациент может лежать, сидеть или стоять. Ощущения говорят о следующем: теплые — стихия огонь (*хо*), хо-

лодные — холод (*хань*). В зоне болезни ощущение необычное. Так, в случае простуды в зоне головы чувствуется жар, а в зоне груди и плечей — холод. В китайской медицине это синдром огня. Синдром холода: в желудке и в области вокруг желудка ощущается прохлада. При синдроме холода-влажности они и ощущаются: холод и влажность. При синдроме ветра-влажности вблизи очага заболевания, кроме холода и влажности, будет еще чувствоваться острый укол. В случае тяжелого поражения, опухоли например, обычно ощущается онемение.

На ладони есть зоны, связанные с внутренними органами. Вариантов расположения этих зон несколько. Первый найден в могильнике князя Ма *мавандуй*. Если при диагностике расслабить сознание, то можно почувствовать, какая зона ладони реагирует, и сопоставить со схемой. Другой способ — почувствовать на своем теле, что болит у пациента.

Однако в найденных китайских источниках ничего не говорится про технику безопасности. Любая работа с энергией опасна, и особенно опасен последний способ: диагностика по ощущениям своего тела. Нужно уметь эти ощущения убрать, чтобы не перенести болезнь на себя. Кажется, никого из наших диагностов и целителей не обошла эта беда\*.

Вернемся к китайским рекомендациям. В случае если диагностируют с помощью ощущений, возникающих в глазах, или создавая образ перед глазами, поскольку возможности передачи информации максимальны, способ диагностики глазами (третьим глазом) наиболее

---

\* Подробнее о диагностике и целительстве, а также о других паранормальных способностях сказано в книге М. Богачихина «Парапсихология в России и за рубежом».

точный. Познакомим с четырьмя способами: наблюдение энергии, прямое проникновение, создания образа перед собой и метод воображения. Последние три обычно относят к интроспекции, а когда используют ее для диагностики на расстоянии, то называют это дальновидением — *яоши*.

1) Наблюдение энергии — *гуань ци*. Своими глазами, расслабив сознание, наблюдают энергию вокруг пациента. Вначале лучше всего смотреть энергию вокруг контура головы, так как не окажет влияния одежда пациента. Когда смотрят, обращают внимание и на свою голову, следя, чтобы так называемая духовная энергия (*шэнь*) не выходила наружу. У пациента можно увидеть потоки энергии или их сгустки. В зависимости от диагноза эта энергия может выглядеть прозрачной или непрозрачной. Так называемая прозрачная напоминает потоки, поднимающиеся над раскаленными на солнце рельсами, а непрозрачные могут напоминать пар над кипящей водой в самоваре. Цвет энергии может быть разный\*.

Сердце видится красным, легкие — белые, селезенка и желудок — желто-зеленые, печень — синезеленая, желчный пузырь — синий, почки — черные. Энергия здоровых органов выглядит чистой и прозрачной, в больных органах появляется серость, чернота,

---

\* Добавим от себя, что свечение над головой и вокруг головы называют аурой. Для большинства аура видится как туманчик светло-сизого цвета, а для более продвинутых окраска становится богаче. В присутствии хотя бы одного видящего ауру начинают видеть и другие, поскольку видящий невольно помогает сознанию других настроиться, как мы полагаем, на нужную частоту. Смотреть ауру проще всего при слабом освещении на черном фоне.

муть. По степени такого загрязнения можно определить уровень заболевания\*.

2) Прямое проникновение — *чжи тоу*. Фактически любой человек с относительно сильным образным мышлением обладает способностью непосредственного проникновения, надо лишь как следует потренироваться. Органы обычно видны хуже, чем в анатомическом театре. Фактически видят энергию внутренних органов. Энергия движется по каналам, что и наблюдают\*\*.

3) Создание образа перед собой — *цянъ бу чэн сян*. Глаза при этом могут быть открыты, закрыты, слегка прикрыты. Последний вариант наиболее удобен. Мастер представляет перед собой контур пациента. Он выглядит, как огонек во тьме вдали, и когда этот огонек удаляется, в глазах еще плавают световая точка. Так смотрят в контуре пациента внутренние органы. При этом на светло-сером фоне контура могут возникнуть черно-белые или цветные образы внутренних органов и черные расплывчатые зоны болезни. Четкость, как и в других случаях, зависит от силы цветовой чувствительности и силы мысли.

---

\* Здесь приведены цвета органов, описанные в китайской медицине. Собственно, описанное в китайской медицине и есть то, что увидели древние врачи. Если человек воспитан на таких окрасках органов, он так и увидит. Непредвзятый человек видит очень по-разному. Возможно, потому, что он смотрит сквозь свою ауру, а она у каждого имеет свои особенности, время от времени меняющиеся. Кто-то видит болезнь коричневого цвета. Кто-то видит здоровый орган синего цвета, а больной красного. Аналогично интенсивность искажения говорит о серьезности болезни.

\*\* Китайцы в своем сознании привязаны к энергетическим каналам, а человек на что настраивается, то и видит. У нас обычно смотрят биополе, а каналы и не видят вообще. Однако относительно здоровья и нездоровья информация в обоих случаях может быть достоверной.

Этим способом можно диагностировать дистантно. Только не нужно думать о разделяющем расстоянии. Помочь в такой диагностике могут письма, голос по телефону, видеозапись пациента — всё это способствует настрою на пациента, а посмотреть можно даже по просьбе кого-то продиагностировать его знакомого.

4) Воображение — *исян*. Вышеописанный способ требует создания образа вовне, для чего необходима концентрация психики, поэтому часто вызывает усталость. В этом плане метод воображения легче приводит к произвольному расслаблению. Мастер в своем мозгу создает контур образа пациента. Это напоминает воспоминание о хорошо знакомом человеке. Затем рассматривают его органы, определяют болезненные зоны, которые могут выглядеть темными, мутными.

Можно диагностировать по запаху и вкусу, хотя информационные возможности у них слабее, так что они годятся лишь для грубого анализа. Для анализа по запаху, как обычно, расслабляют свои тело и сознание и обращают внимание на запах. Обычно, когда человек здоров и полон сил, он пахнет сандалом, лотосом, сосной или кипарисом, возможно — с примесью мускуса, используемого в китайской медицине. Запах сандала наиболее характерный. Такой запах бывает у здорового ребенка. Примесь мускуса на базе сандала и лекарственного запаха говорит о тенденции к усилению почек в пяти органах. Это часто наблюдается у даосов при их интенсивной работе. Запах лотосовых цветков и сосны-кипариса свидетельствует о тенденции к усилению сердца–легких.

При заболевании селезенки–желудка запах часто напоминает неприятный запах изо рта, при заболевании почек пахнет мочевиной, болезнь сердца–легких приводит к кровяно-тухлomu запаху, а печени — к тухлomu.

Аналогичная ситуация и со вкусом. У здоровых проявляется сладкий вкус разного характера, болезнь селезенки–желудка дает кислый вкус, болезнь печени и желчного пузыря приводят к горькому вкусу, при болезнях ветра–тепла вкус конопли, болезни легких проявляют острый или терпкий вкус, болезни почек — трудно-выразимый тошнотный вкус.

В китайской медицине пяти стихиям соответствуют 5 плотных внутренних органов, 5 вкусовых ощущений и 5 запахов. Градация слишком грубая, поэтому анализ по вкусу и запаху не очень точный. Что касается запахов, то они очень зависят от пищи. Всем известны запахи острого пота, запах курильщика или алкоголика. С переходом на вегетарианство запахи почти исчезают. Вывод простой: вегетарианская пища так не загрязняет организм, меньше образуется шлаков.

При достаточно высокой натренированности для диагностики можно использовать слух. Людей таких немного. Настраивают себя на подсознательное ощущение звуков и осторожно прислушиваются к пациенту, как будто слушают рядом стоящего человека. Только слышат не через уши, а откуда-то позади них. Звуки имеют разный тон. Метод называют яснослышаньем по аналогии с ясновиденьем.

Натренированный человек может воспользоваться непосредственным (прямым) ощущением (*чжи цзюэ*) — интуицией. Это корневая способность, первая реакция: как будто всегда знал. При этом не нужно диагностировать пациента. Теоретически это происходит, когда дух (*шэнь*) может выходить, и для диагностики это истинное мастерство, по сравнению с которым использование глаз, ушей, носа, языка, всего тела не идет ни в какое сравнение. Тем не менее, без первых не развивается последнее.

Что касается лечения больных, на которое способен мастер цигуна, то оно основывается на законах и принципах китайской медицины, а это особая тема, которая здесь не рассматривается.

М. М. Богачихин

# Внутренние практики в буддизме и даосизме

Корректор *Ю. Жаркова*

Художник *А. Куцин*

Оригинал-макет *Н. Красноперова*

ООО «Издательство Ганга»

196143, Москва, ул. Голубинская, 17/9-501

E-mail: [real@ganga.ru](mailto:real@ganga.ru)

Адрес сайта в Интернете: [www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)

Подписано в печать 10.09.09. Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>

Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная

Усл. печ. л. 4,625. Тираж 1000 экз. Заказ №

Отпечатано в полном соответствии с качеством

предоставленных диапозитивов

в ООО «Галлея-принт»

109386, Москва, ул. Ставропольская, д. 17, кор. 2