

Алхимических элементов три: Микрокосмический и внешний алхимический элемент создается при помощи внешнего свежего воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого для восполнения израсходованной воспроизводящей силы (цзин) для того, чтобы очистить ее и преобразовать в жизненность (ци).

Микрокосмический внутренний алхимический элемент создается при помощи внутреннего жизненного дыхания (нэй ци) в теле, оно преобразует жизненность (ци) в дух (шэнь).

Макрокосмический алхимический элемент собирается для того, чтобы пробиться через исходную полость духа в мозг, благодаря чему смертный человек становится бессмертным, то есть для соединения микрокосма с макрокосмом.

Алхимического элемента, три составляющих: воспроизводящая сила (цзин), жизненность (ци) и дух (шэнь).

Алхимического процесса четыре фазы: движение (син), остановка (чжу), возобновление движения (цзи) и конец движения (чжи). Элемент огня в воспроизводящей силе, жизненности и духе движется от А к D (для чистки) и затем к G, где он останавливается на некоторое время, — это называется поднятием положительного (янского) огня, потом он возобновляет движение от G к J (для очищения) и заканчивает движение в А (см. рис. 4). Это называется опусканием отрицательного (иньского) огня.

Алхимия даосская: древняя наука, которая учит как удерживать поток воспроизводящей силы, имеющейся в каждом человеке так, чтобы вместо растрачивания ее на создание потомства или просто истекания наружу; человек мог бы удерживать ее в своем теле для очищения и преобразования ее в положительную жизненность (ян ци), способную восстановить исходный первоначальный дух, который был до того, как мир начал существовать, и чтобы человек мог возвратиться к первоначальному состоянию бессмертия.

Амброзия, "сладкая роса" (гань лу) — сублимация воспроизводящей силы, жизненности и духа в мозгу создает амброзию, которая, протекая во рту, становится жидкостью (слюной), которая, будучи проглоченной, создает в животе звуки. Амброзия производит и выращивает бессмертный зародыш в нижнем дань тяне, откуда она посылает лучи, освещающие сердце для того, чтобы дать знать о формировании бессмертного зародыша. Стекая по каналу зачатия (жэнь мо) в нижний дань тянь, образует там иньскую воспроизводящую энергию (инь цзин), которая, стекая в яички, образует сперматозоиды.

Бессмертный зародыш — (дао тай или сянь тай) зародыш Дао или истинное семя — бестелесное проявление соединения жизненности и духа, фиксируемое соединением белого и золотого света. Он не имеет ни формы, ни величины и не похож на обыкновенный зародыш, возникающий благодаря совокуплению.

Бессмертное семя — кристаллизация положительной воспроизводящей силы (ян цзин), полнота которой проявляется в виде белого света жизненности, в то время как полнота бессмертного семени проявляется в виде золотого света, который вскрывает отрицательную жизненность (инь ци) внутри воспроизводящей силы. Свет глаз, направленный вниз, положителен и когда встречаются друг с другом положительный (янский) и отрицательный (иньский) свет, тогда начинает распространяться драгоценный свет (бао гуан).

См. Бессмертный зародыш. Шестью признаками образования бессмертного семени являются:

1. Золотой свет, появляющийся в глазах.
2. Затылок вибрирует и звук вибрации может быть воспринят на слух.
3. Гудение дракона слышно правым ухом.
4. Рыканье тигра слышно левым ухом.
5. Огонь пылает в нижнем дань тяне.
6. Половой орган втягивается внутрь.
7. Пузырьки поднимаются в теле; спазмы сотрясают нос.
8. Бессмертные — связанные с землей бессмертные (сянь жэнь) и небесные бессмертные (цзинь сянь).

Бестелесная духовность (чун лин): небольшой канал, соединяющий правую сторону исходной полости духа с "небесной долиной" (тянь гу) над ней и с центром правой ступни (юн гуань — сверкающая пружина) после прохождения сердца в груди.

Бодрствовать над мертвым телом — когда духу не удастся выйти из зародыша после того, как практикующий увидел падающий снег и танцующие цветы, то это называется "бодрствованием над мертвым телом". Это происходит по вине практикующего, который бывает настолько охвачен восторгом от состояния ясного покоя, что при этом забывает о том, что нужно покинуть зародыш.

Безмятежность — малая безмятежность (сяо дин цзин) продолжается лишь один день, когда уныние и смятение приводят практикующего к бессознательному состоянию, подобно умирающему человеку, который становится бездыханным; промежуточная безмятежность (чжун дин цзин) продолжается три дня подряд; и главная безмятежность (да дин цзин) — семь дней подряд.

Бай хуэй (VG 20) — источник нервной системы, акупунктурная точка

Би гуань, кай гуань — китайские термины, выражающие закрытие и открытие таинственного затвора путем вращения глаз 36 раз, чтобы следовать четырем фазам микрокосмической сублимации жизненности, поднимающейся от основной точки А до D, G и J и 24 раза, чтобы соответствовать опусканию ее от G к D, А и J.

Вход в полость внутри полости — вход в полость нижнего дань тяня в нижней части живота (обитель воды). См. Техника "хранения холода" '.

Воспроизводящая сила (цзин) — сущность порождения, которая производит половую жидкость, которая удовлетворяет половое желание и приносит потомство.

Восемь энергетических каналов у цзин ба мо (в современном чтении — май) — восемь главных энергетических каналов:

1. Канал управления (заднесрединный) (ду мо) — поднимается от основания пениса и проходит через копчик вверх по позвоночнику к мозгу.

2. Канал зачатия или действия (жэнь мо) — (переднесрединный) поднимается от основания пениса и идет вдоль живота, проходит через пупок, подложечную ямку, грудь, горло и вверх до мозга.
3. Опоясывающий канал (дай мо) — по обе стороны от пупка, образуя пояс, охватывающий живот.
4. Пронизывающий канал (чун мо) — поднимается от основания пениса, проходит между каналами ду мо и жэнь мо и оканчивается в сердце.
5. Положительные каналы на руках (ян ю) — проходят по внешним сторонам обеих рук, связывают оба плеча с центрами ладоней после прохождения через средние пальцы.
6. Отрицательные каналы на руках (инь ю) — проходят по внутренним сторонам обеих рук связывают центры ладоней с грудью.
7. Положительные ножные каналы (ян цяо) — поднимаются от центра подошв и поворачивают вдоль наружных сторон лодыжек и ног прежде, чем достичь основания пениса, где они соединяются с другими каналами.
8. Отрицательные ножные каналы (инь цяо) — поднимаются от центров подошв и поворачивают вдоль внутренних сторон лодыжек и ног прежде, чем достичь основания пениса, где они соединяются с другими каналами.

Водяное колесо (хо чэ): Круговое движение по микрокосмическому орбите.

Возвращение в зародыш для дальнейшего созидания: Выход из зародыша является рождением человека в мире, а последовательная практика в даосской алхимии позволяет вновь войти в духовный зародыш, чтобы сделаться бессмертным.

Возвращение мириад вещей к единому целому: Для того, чтобы полностью развить бессмертный зародыш, практикующий должен сосредоточиться на духе, забывая о зародыше, который находится в его духе. Это называется "возвращением мириад вещей к единому целому".

Всепроникающее Ничто: См. И гуань.

Великий Предел (Тай цзи): Круг Тай цзи, в котором соединяются истинная положительная жизненность (чжэн ян ци) и истинная природа, чтобы излучать свет жизненности, который является светом сущностной природы в драгоценном котле в мозгу и светом истинной жизни в печи в нижней части живота. См. Золотой эликсир. Схема Тай цзи, восходящая к учению из И цзин, прокомментирована философом XI в. Чжоу Дунь-и.

Верхний дань тянь: См. Дань тянь.

Врожденная истинная жизненность: Истинная жизненность, существующая в исходной полости духа за межбровьем, проявляющаяся в виде круга света, которую Конфуций назвал "добродетельным совершенством" (жэнь) — (гуманность). "Книга Перемен" называет ее "беспределность" (у цзи), Будда — "изначальной мудростью" (юань мин), а даосы "эликсиром бессмертия или духовным светом".

Врожденное истинное семя (сянь тянь чжэн чжун): Соединение духа и жизненности в единой драгоценности.

Горение огня в нижнем дань тяне: Свидетельствует о полноте воспроизводящей силы и жизненности, от которых он и происходит.

Глаз вращение: Имеется в виду три метода вращения глаз, имеющих различные цели: а) макрокосмическую сублимацию воспроизводящей силы (см. главу IV); б) микрокосмическое очищение жизненности (см. главу VI); в) собирание врожденной сущностной жизненности для создания макро космического алхимического элемента, который развивается в случае появления света жизненности (см. главу VII).

Гань лу: см. Сладкая роса.

Гунь хо: отрицательный огонь в печи, то есть нижний дань тянь.

Дух (шэнь): Божественное в человеке или его бессмертная природа, которая создается очищением жизненности. Дух ведет к реализации сущностной природы, а жизненность (ци) — к вечной жизни, которые являются целью даосской алхимии.

Дух, положительный и отрицательный: отрицательный дух (инь шэнь) , видимый практикующим, если он закроет глаза, создается первыми пятью из шести сверхнормальных способностей и является отрицательным духовным дыханием, которое может видеть других, но для них остается невидимым, не может говорить с ними и не может брать предметы и поэтому, в конечном счете, смертное. Положительный дух (ян шэнь) создается пятью типами духовный очей и шестью сверхнормальными способностями, он виден другим, может говорить с ними, может брать предметы и имеет те же черты, что и телесная оболочка практикующего. Он принимает форму, когда сосредотачивается в одном месте или становится чистой жизненностью, когда рассеивается, чтобы заполнить Великую Пустоту, которая становится тогда его безграничным телом. См. Шесть сверхнормальных способностей.

Дух-жизненность: После того как дух и жизненность вернулись в нижний дань тянь у их союз называемый дух-жизненность, создает духовный свет, который исходит из среднего дань тяня или солнечного сплетения.

Дыхание жизненное: Дыхание жизни, которое поддерживает функционирование сердца, желудка, печени, легких и нижней части живота и без которого тело погибает. Когда белый и золотой свет соединяются, концентрация в голове этих пяти жизненных дыханий создает макрокосмический алхимический элемент, который следует собрать для окончательного выхода наружу, чтобы практикующий мог перейти от простого состояния к сакральному и, оставив безмятежный покой, появляться в макрокосме в бесчисленном числе превращенных тел.

Дыхание зародышевое (тай си): Дыхание зародыша в утробе через каналы управления и зачатия на микрокосмическом круге, прекращающееся при перерезании пуповины при родах и заменяющееся дыханием через ноздри. Такое особый вид даосских дыхательных упражнений, имитирующий "дыхание зародыша" в утробе матери.

Дыхание четырехчастное: Полное четырехчастное дыхание состоит из вдохов и выдохов при соответствующем поднятии и опускании внутреннего огня на микрокосмическом круге, который добавляется к бессмертному дыханию.

Дыхание бессмертное: Оно поднимается от пяток к мозгу и опускается по телу от мозга до смертного затвора. Оно также называется "самовращающееся Колеса Закона", то есть макрокосмическим кругом, по которому поднимается и опускается жизненное дыхание, направленное на восстановление глубокого зародышевого дыхания, и уничтожающее при этом

все приобретенные условия, так что врожденная жизненность получает возможность преобразоваться в яркую жемчужину, освещающую мозг, где находится амброзия, создающая и выращивающая бессмертный зародыш в нижнем дань тяне, откуда она освещает сердце, давая знать о формировании бессмертного зародыша, когда дыхание кажется почти прерванным, а пульс останавливающимся при полнейшей тишине и спокойствии. См. Само вращающееся Колесо Закона.

Дракона полость: Полость нижнего дань тяня (см. Дань тянь).

Дракон и Аист: Символы долголетия.

Дракон и Тигр: Дракон представляет отрицательную жизненность (инь ци), а тигр — положительную (ян ци). Их сияние приводит к проявлению первоначального духа в виде яркого света. См. также Жизненность положительная и отрицательная.

Дракона гудение: Свидетельствует о полноте жизненности (ци) и воспроизводящей силы (цзин). Когда жизненность заполняет тончайшие каналы нервной и энергетической системы, она создает неясные звуки.

Десять излишеств, вредящих жизненности: Чрезмерные — ходьба вредит нервам, стояние — костям, сидение — крови, сон — кровообращению, радость — воспроизводящей силе, рассматривание предметов — духу, разговоры — дыханию, размышления — желудку, еда — сердцу, сексуальные излишества — жизни.

Девять неустановившихся дыханий: Вызываются гневом, который поднимает, и страхом, который опускает дыхание; радостью, которая замедляет их; горем, которое разгоняет их, ужасом, который выбывает их из ритма; задумчивостью, которая связывает их; тяжелым трудом, который истощает их; холодом, который собирает их; жарой, которая рассеивает их.

Дао: Врожденная духовность-жизненность; соединение сущностной природы и вечной жизни; дух соответствует сущностной природе, а жизненность — вечной жизни.

Ду мо: Канал управления. См. Канал управления и Восемь энергетических каналов:

Да дин: Великая безмятежность.

Дай мо: Поясной канал. См. Восемь энергетических каналов.

Дань тянь: Буквально "поле эликсира" или "поле киновари", то есть энергетический центр, где создается лекарство или алхимический элемент. В теле имеются три дань тяня:

1. Нижний дань тянь на 5 см ниже пупка, место, где задерживается воспроизводящая сила таким образом, что она не ускользает вниз и не вытекает наружу. В нижнем дань тяне она очищается.
2. Средний дань тянь, или солнечное сплетение, где воспроизводящая сила (цзин) преобразуется в жизненность(ци).
3. Верхний дань тянь, или исходная полость духа, за межбровьем, где жизненность (ци) преобразуется в дух (шэнь).

Еда и сон: Когда бессмертный зародыш созревает, практикующий не хочет спать, и когда врожденная жизненность совершенна, практикующий не хочет есть.

Жэнь мо: См. Канал зачатия и Восемь энергетических каналов.

Жизни полость (мин цзяо): Нижний дань тянь под пупком.

Жизнь вечная: Бесконечная жизнь бессмертного человека, цель даосской алхимии.

Желтый росток: Истинная воспроизводящая сила. См. Хуан я.

Жизненность природы и жизни: природажизненность является отрицательной (Инь), жизнь-жизненность является положительной (Ян), их соединение создает истинное семя бессмертия, которое со временем становится бессмертным зародышем. Свет природыжизненности подобен лунному свету, а свет жизни-жизненности — золотому сиянию.

Жизни затвор (мин мэн, VG 4) — нижний дань тянь, который находится ниже и позади пупка, ниже и перед почками, расстояние между ними и передней и тыльной

сторонами живота находится в пропорции 7 / 3 , полость жизненности.

Жизненность (цзи): Жизненное начало, получаемое от очищения воспроизводящей силы (цзин), оно символизирует вечную жизнь.

Зародыш, бессмертный (зародыш Дао или Истинное семя): соединение белого и золотого света порождает бессмертный зародыш, из которого испускается дух, чтобы сделаться бессмертным после того, как практикующий, видя как "падает снег и танцуют цветы", почувствует стремление перенестись в Великую Пустоту. Это стремление откроет Небесный затвор в макушке головы так, что дух получит возможность покинуть физическое тело и появится в пространстве в бесконечном множестве превращенных тел.

Замораживание духа: Это алхимический процесс, обеспечивающий условие тишины, при котором практикующий становится бессознательным, его дыхание почти прекращается и его пульс кажется отсутствующим. Это делается для собирания врожденной истинной жизненности в исходной полости духа в центре мозга и, затем, подведения ее к нижнему дань тяню, чтобы удерживать ее там для практики бессмертного дыхания. См. Самостоятельное вращение Колеса Закона.

Затвор жизни (мин мэн) (врата жизненности, VG 4): Нижний дань тянь, находится ниже пупка и ниже почек между животом и почками, при расстоянии между ним и внешней и внутренней поверхностями живота в соотношении 7 / 3 . Он также называется морем или полостью жизненности. См. Полость жизненности или Море жизненности.

Золотой эликсир (цзинь дань): Блестящий круг, появляющийся в полости духа за межбровьем. Он представляет собой Великий предел (тай цзи) и изначальное сознание (юань цзюэ). См. Эликсир бессмертия.

Золотой свет: Указывает на полноту сияющих воспроизводящей силы (цзин), жизненности (цзи) и духа (шэнь).

Золотой нектар: Жидкость, создаваемая макрокосмическим алхимическим элементом, который был успешно накоплен практикующим. Если его рот полон этого нектара, он должен проглотить его одним глотком, чтобы провести его по каналу действия (ду мо) к нижнему дань тяню, чтобы запереть там жизненность. Если ему не удалось собрать Золотой нектар, он получит только чистую слюну.

Земля — низ живота.

Зародыш Дао: См. Бессмертный зародыш.

Источник нервной системы: Бай хуэй, буквально "точка, в которой сотни встречаются" (VG 20) на макушке головы, в районе родничка.

Истинное семя: См. Бессмертный зародыш.

Инь: Отрицательное, женское, пассивное, покойное, инертное.

Инь Цяо: См. Восемь энергетических каналов.

Изначальное сознание (знание) (юань цзюэ): См. Золотой эликсир.

Исходная полость духа (юань жэнь ши или цзы цяо, родовая полость): Точка за межбровьем, где показывается свет, когда практикующий овладевает сосредоточением на этой полости.

И гуань: Всепроникающее. Название, данное Великой Пустоте конфуцианскими классиками.

Исходная полость духа: Юань шэнь ши или Цзы цяо — точка за межбровьем, где показывается свет, когда практикующий овладевает концентрацией на ней.

Испускание непроизвольное: Вэй сянь — опасность.

Котел: Полость, в которой алхимический процесс преобразовывает воспроизводящую силу (цзин) в жизненность (ци) и жизненность (ци) в дух (шэнь). Она меняет место, поднимаясь от нижнего дань тяня под пупком к среднему дань тяню в солнечном сплетении для преобразования воспроизводящей силы (цзин) в жизненность (ци), и затем к верхнему дань тяню в мозгу, называемому драгоценным котлом, для преобразования жизненности (ци) в дух (шэнь).

Круг света: Круглое сияние, образованное духовной жизненностью, которое исходит из среднего дань тяня или солнечного сплетения после того, как дух (шэнь) и жизненность (ци) вернутся в нижний дань тянь под пупком; оно является проявлением истинной природы человека.

Канал управления (ду мо): энергетический канал в позвоночнике, идущий от его основания до мозга. Вместе с каналом зачатия он образует Микрокосмический круг.

Канал зачатия или действия (жэнь мо): Канал впереди тела, идущий от мозга до основания пениса. (Иногда в тексте он переводится, как канал действия.)

Колесо Закона (фа лунь): Круговое движение по микрокосмической орбите, сопровождаемое вдохами и выдохами.

Кань: Обитель (дом) воды в нижней части живота. Одна из восьми триграмм «Книги Перемен», очень широко используемых в символике даосской алхимии. (См. Кань и Ли.)

Кань и Ли: Нижняя часть живота и сердце соответственно. Дух (шэнь) в Ли (обители огня)

представляет сущностную природу, а жизненность (ци) в Кань (обители воды) — вечную жизнь.

Компоненты составляющие, четыре: Тело, дыхание, разумные и животные души, символизируемые элементами воды, огня, дерева и металла.

Кони интеллекта, бег: см. Сердце обезьяны и Бегущий конь интеллекта.

Лао-цзы: Родился в 604 г. до н. э. (традиционная датировка). Был назван Ли Эр, а также Ли Бо Ян или Лао Дань (прозвище). Был уроженцем уезда Ку в царстве Чу (теперь провинция Хубэй). В течение долгого времени он был архивариусом при династии Чжоу, но, видя, что она стала клониться к упадку, он покинул страну, идя навстречу неизвестной судьбе. По требованию пограничного чиновника он записал свои мысли в книге Дао дэ цзин. Согласно ходившей легенде, он был старым уже при рождении и поэтому был прозван Лао Цзы, что означает "старый сын". Лао-Цзы решил воскресить старую традицию, существовавшую еще во времена императора Хуан-ди (2698—2597 гг. до н. э.)¹, так как Хуанди был основателем даосизма, который позднее возродил Лао-цзы, то он называется доктриной Хуан-Лао.

Ли: Сердце или Обитель (дом) огня (страстей): См. Кань и Ли.

Луна: Правый глаз, который представляет отрицательную силу Инь. Она также символизирует нижний дань тянь.

Лун гун (дословно "дворец дракона"): Полость дракона, которая является полостью нижнего дань тяня. См. также Дань тянь.

Легкий ветерок (сунь фэн): Вентиляция вдохами и выдохами. См. Сань фэн.

Метод всасывания (си), давления (ши), сжатия (цо) и закрытия (би): Для сбора макрокосмического алхимического элемента и его подъема по каналу управления путем закрытия анального отверстия деревянным кружком, надавливания языком на небо и пальцем — на смертный затвор, всасывания воздуха через нос и сжатием позвоночника выше копчика, чтобы согреть и освободить костный мозг в основании позвоночника.

Мин мэнь: См. Затвор жизни.

Мяо мэнь: Отверстие Брахмы на верхушке головы. См. Небесный затвор.

Микрокосмический круг (сяо чжоу тянь): Он начинается в основании позвоночника, называемом первым затвором (вэй лу), поднимается по позвоночнику до второго затвора между почками (цзя цзи) и затем до затылка, называемого третьим затвором (ю чэнь) достигает мозга, а затем опускается вниз по лицу, груди и животу, возвращаясь туда, откуда вышла, и завершая этим полный цикл.

¹ Хуан-ди (Желтый Император) — мифический император древности, его имя связывается с занятиями магией и алхимией, основатель китайской цивилизации (примеч. перев.)

Микрокосмического круга шесть фаз (лю хоу): Подъем по каналу управления от смертного затвора А до D и G на макушке головы (см. рис. 4.). Это первое, второе и третье положения при подъеме, а при опускании по каналу зачатия точки от G к J и А являются первым, вторым и третьим положениями при движении вниз.

Микрокосмического круга две фазы (цзинь ян гуй инь): Подъем положительного огня (цзинь ян хо) по каналу управления и опускание отрицательного огня (гуй инь хо) по каналу зачатия.

Мост сороки: Верхний мост сороки (шан цюэ цяо) — это носовой канал; средний мост сороки (чжун цюэ цяо) — это язык, и нижний мост сороки (ся цюэ цяо) — это анус.

Мужское и женское начало: Мужское (цянь) или положительное и женское (кунь) или отрицательное начало.

Меха, воздуходувные (то юэ): механизм вентиляции в теле, вызываемый вдохами и выдохами для зажигания энергетического огня в нижней части живота, подобный воздуходушным мехам, используемым для раздувания обычного огня.

Море жизненности: Полость нижнего дань тяня под пупком. См. Дань тянь.

Море сущностной природы (син хай): Называется также цзы цяо или исходной полостью духа за межбровьем.

Нижний дань тянь: Полость или океан жизненности, лун гун или дворец дракона, а также северное море.

Нэй мяо гоу: См. Внутреннее слияние.

Ни вань: Буквально "шарик из глины", то есть мозг или область мозга. Часто также называется исходной полостью духа за межбровьем, подобно тому, как низом живота называется нижний дань тянь, расположенный примерно на 1,5 дюйма ниже пупка. Скорее всего слово ни вань является транскрипцией буддийского понятия нирвана.

Низ живота: Обитель воды в противоположность сердцу, которое является обителью огня. Под низом живота часто имеется в виду полость нижнего дань тяня под пупком.

Небо и земля: Голова и живот.

Небесный затвор (мяо мэн): отверстие Брахмы на макушке головы, через которое положительный дух (ян гиэнь) выходит из тела.

Небесное единство (цянь и): Название Великой пустоты, употребляемое в "Книге Перемен". См. Цянь-и.

Небесный дворец (ци фу): Другое название для цзы цяо, исходной полости духа.

Небесный водоем (тянь ни сюэ): Полость в теле, через которую жизненность опускается вниз и утекает наружу. Поэтому надо поднять язык, чтобы заткнуть ее и при этом сделать для жизненности мост для перехода вниз через полостью сюань ин (Таинственная уздечка) по каналу зачатия в центр нижнего дань тяня.

Нэй цяо гоу: См. Внутреннее слияние.

Основания закладывание (чжу цзи): Когда дух блуждает в пространстве в поисках чувственных восприятий, жизненность рассеивается и воспроизводящая сила ухудшается. Поэтому необходимо сублимировать три драгоценных элемента, а именно: воспроизводящую силу (цзин), жизненное дыхание (ци) и дух (шэнь), чтобы восстановить их первоначальную силу и основание будет заложено, когда эти три элемента объединятся для образования бессмертного семени.

Это основание поднимает практикующего с уровня смертности к бессмертию, успокаивает его

ум за десять (лунных) месяцев, дает возможность отказаться ото сна за девять или десять месяцев, освободиться от потребности в пище и питье за десять месяцев, не чувствовать ни холода зимой, ни жары летом и достичь невозмутимости духа, которая приводит к постоянной тишине и ясности. Это закладывание элемента сделает жизнь такой же длительной, как существование небес и земли и приведет к приобретению сверхъестественных способностей, которыми обладают все бессмертные.

Огонь, быстрый и медленный: Быстрый огонь создается вдо-хами и выдо-хами, чтобы ввести жизненную силу в круг для очищения, а медленный огонь создается медитативным методом, который состоит в закрывании глаз с целью подготовки ума, который, хотя и пуст, но не перестает работать, и который хотя и сияет, но не остается неподвижным, и о котором и не забывают, но не вспоминают. Быстрый огонь переключает, медленный огонь успокаивает. Когда учителя используют их, они преобразуют нечистоты в теле в слезы, которые выходят через глаза.

Огонь духовный: Он создает золотой свет, который замещает собой белый свет, возникающий перед практикующим, когда его нижний дань тянь заполнен алхимическим элементом, который раскрывает его взору красоту положительного жизненного дыхания (ян ци).

Огонь, используемый для очищения: Имеет 18 разновидностей:

А. Четыре типа огня, разжигаемого дыханием для Преобразования половой жидкости, получаемой от переваривания пищи в воспроизводящую силу (цзин):

1. Разжигание огня для возвращения воспроизводящей силы (цзин) в нижний дань тянь.
2. Приведение огня для поворачивания Колеса Закона, чтобы собрать алхимический элемент.
3. Связывание огня с огнем, то есть вдыхания и выдыхания для приведения воспроизводящей и жизненной сил в печь в нижней части живота.
4. Прекращение огня, то есть приостановка всякого дыхания после двукратного появления золотого света, чтобы не испортить уже собранный алхимический элемент.

Б. Семь типов огня, получаемого из духа, предназначенных для преобразования воспроизводящей силы в жизненность:

1. Замораживание огня, то есть замораживание и перевод духа в нижний дань тянь.
2. Перевод огня куда-то означает перевод на микрокосмический круг внутреннего огня, который затем проходит через фазы сублимации в D и J для того, чтобы собрать внутренний алхимический элемент так, чтобы истинная жизненность поднялась к мозгу, который тогда полностью разовьется, что приведет к появлению между глазами яркого света, называемого Тайнственным затвором.
3. Опускание огня, чтобы заставить отрицательный огонь (инь хо) отступить настолько, чтобы положительная сила Ян могла полностью развиваться и заменить отрицательную силу Инь.
4. Сдвигание огня заключается в использовании быстрого огня для расширения всех забитых каналов, для очищения их от загрязнения — См. Быстрый и медленный огни.
5. Успокоение огня заключается в применении медленного огня, чтобы помочь расширившимся энергетическим каналам сократиться так, чтобы дыхание,

распространившееся по телу, могло бы вернуться на свое прежнее место — См. Быстрый и медленный огни.

6. Огонь в своем собственном обиталище — сердце (обитель огня) возбуждено и пенис находится в состоянии эрекции, несмотря на отсутствие мыслей о сексе. Это тот истинный огонь в своем собственном доме, который поднимает половой орган, а не тот истинный огонь, который вибрирует в час цзы (от 11 часов вечера до 1 часу ночи), когда пенис поднят и когда следует собирать алхимический элемент.

7. Огонь сердца — это огонь страсти, возбуждаемый дурными мыслями, вызывающими сексуальные желания.

Это "основной огонь" (чжу хо) или дурной огонь, которого следует избегать.

В. Семь типов огня, получаемых из врожденной жизненности (сянь тянь ци) , которые очищают дыхание и способствуют проявлению изначального духа:

1. Циркулирование огня вверх по каналу управления до исходной полости духа и вниз по каналу зачатия до нижнего дань тяня.

2. Собираение огня заключается в собирании воспроизводящей и жизненной сил, а также и алхимического элемента, чтобы способствовать жизненному дыханию снизу при одновременном совершенствовании сущностной природы и вечной жизни.

3. Поднятие уже собранного огня к мозгу, прежде чем опустить его к нижнему дань тяню для укрепления тела, ослабленного утечкой воспроизводящей силы.

4. Огонь в обиталище воды (кань) представляет вибрирующую жизненность, которая образует воздуходувные меха от низа сердца до области под пупком, соединена с половым затвором через смертный затвор.

5. Отрицательный огонь (инь хо) в печи или нижнем дань тяне, который двигает жизненность на микрокосмический круг.

6. Огонь, погруженный в воду. Когда воспроизводящая и жизненная силы находятся в нижнем дань тяне, они являются огнем в обители воды, но когда они покидают его, чтобы утечь наружу, они принимают форму половой жидкости.

7. Огонь в печи. Когда дух и жизненность вибрируют в нижнем дань тяне, это и есть то, что называется огнем в печи.

Огонь сердца (синь хо): Также называют главным огнем, возникающим под действием дурных мыслей, который следует избегать. См. Чжу Хо.

Обитель огня и воды: Ли, сердце, является обителью огня и Кань, нижний дань тянь, обителью воды.

Отрицательное, охватывающее положительное: См. Положительное, охватывающее отрицательное , и наоборот.

Основные очки микрокосмического круга, четыре:

1. Север (цзы) у основания пениса;

2. Юг (у) макушка головы, пространство между ними;

3. Восток (мао) — спина;

4. Запад (то) — передняя часть тела.

Очищение: См. Чистка и очищение.

Пяточный и телесный путь: Пяточный путь (гун чжун) идет от пяток к мозгу, а телесный путь (гун ти) от мозга к туловищу, то есть смертному затвору. См. Самовращение Колеса Закона.

Подъем и опускание внутреннего огня по ми кро космическому кругу: При вдохе сердце, дух и мысль должны вместе подниматься по каналу управления от основной точки А у основания пениса до основной точки Г на макушке головы, а при выдохе сердце, дух и мысль должны все вместе опускаться по каналу зачатия от основной точки Г на макушке головы к А (см. рис. 4). Подъем является положительным (янским), а спуск — отрицательным (иньским).

Полового органа способность сокращаться: Указывает на полноту врожденной жизненности (сянь тянь ци) в теле, что является очень хорошим знаком во время занятий даосской алхимией.

Полость истинной жизненности (чжэн ци сюэ): нижний дань тянь под пупком, где проявляется истинная жизненность. См. Чжэнь ци сюэ.

Полость жизненности: Нижний дань тянь под пупком, называемый также морем жизненности (ци хай) и Затвором жизни (мин мэнь).

Полость Дракона и Тигра: Отрицательная и положительная полости в центре левой и правой ладоней.

Перемещение трех снарядов вверх: Техника, помогающая макрокосмическому алхимическому элементу подняться сначала медленно через копчик, первый затвор в основании позвоночника, подобно козлу, медленно тянущему повозку в тору. Затем пробивается второй затвор между почками, подобно оленю, быстро тянущему повозку в гору. И, наконец, преодолевается третий затвор на затыке, подобно быку, тянущему повозку в гору.

Пять жизненных дыханий: Они исходят из жизненности в нижнем дань тяне, из которого они расходятся к пяти внутренним органам: к легким, как жизненное дыхание элемента металла; к сердцу как жизненное дыхание элемента огня; к печени, как жизненное дыхание элемента дерева; к животу, как жизненное дыхание элемента земли; к низу живота, как жизненное дыхание элемента воды. Их соединение в единую жизненность приводит к проявлению золотого света. Когда пять жизненных дыханий (в сердце, селезенке, легких, печени и почках) сходятся в голове, тогда появляется золотой свет и он соединяется с белым светом жизненности, который возникает после смешивания между собой воспроизводящей силы, жизненности и духа. Это соединение истинных положительного и отрицательного начал, из которого исходит бессмертный зародыш, чтобы оформиться.

Пять драконов, поддерживающих одного святого (у лун бэнь мэнь): Пять это число элемента земли, представляющее правильную мысль. Дракон символизирует дух, то есть практикующего, который готов пожертвовать своим телом в своем стремлении к бессмертию путем поддержания святой цели, то есть стремясь к поглощению поднимающейся "жемчужины" или макрокосмического алхимического элемента для выполнения конечного прорыва.

Пуповина: До перерезания пуповины сущностная природа и вечная жизнь ребенка неразделимы. Это состояние называется врожденным (сянь тянь). При рождении тело становится смертным из-за приобретенных условий существования природы и жизни, которые не остаются неразлучными, а делятся на два и разделяются.

Положительная и отрицательная жизненность (Ян ци, Инь ци): Положительная жизненность это мужская (Ян) жизненность, которая восходит вверх, а отрицательная жизненность — женская (Инь) жизненность, которая опускается вниз. Их символизируют тигр и дракон. См. Дракон и Тигр.

Пустота: Пустота, которая относительна и пустотна, не сияет, в то время как пустота абсолютная и не пустотная является духовным светом, который знаменует дух и жизненность, появляющиеся из среднего дань тяня в солнечном сплетении.

Пять типов очей: Небесные очи, которые видят все вещи на 33 небесах. Земные очи, которые видят 18 адов. Духовные очи или очи жизненности, которые видят прошедшие и будущие события. Человеческие очи, которые видят случившееся до рождений и смертей. Очи призрака, которые видят сквозь горы, землю и металл.

Побуждать мысль прорваться в Великую Пустоту: Открыть Небесный затвор на макушке головы, чтобы прорваться в Великую Пустоту, иначе практикующему не удастся выйти из бессмертного зародыша.

Печь (лу): Полость, в которой внутренний огонь (нэй хо) разжигается управляемым дыханием, чтобы ввести воспроизводящую силу (цзин) в микрокосмический круг и преобразовать ее в жизненность (ци). Печь остается в полости дань тяня в течение всего алхимического процесса.

Пи: См. Хо и пи.

Положительный и отрицательный огни (Ян хо, Инь хо): Во время движения по ми кро космическому кругу огонь, который поднимается к мозгу по каналу управления (ду мо), положителен (ян хо), а огонь, опускающийся по каналу зачатия (жэнь мо) отрицателен (инь фу).

Положительное Ян, охватывающее отрицательное Инь и наоборот: Поза медитации, когда левая нога лежит снаружи правой вплотную к ней, называется "положительное, охватывающее отрицательное", а жест, когда большой палец левой руки касается среднего пальца, а правая рука помещена, под ней (ладонью вверх) с большим пальцем, согнутым над левой ладонью, называется "отрицательным, охватывающим положительное". Это нужно для образования цепи восьми энергетических каналов, а также для соединения четырех конечностей, чтобы замкнуть четыре затвора и благодаря этому получить возможность держаться центра.

Положительная воспроизводящая сила (ян цзин): Истинная воспроизводящая сила (чжэн цзин). См. Ян цзин.

Энергетический центр, полость, ячейка, местопребывание, обитель и др.: Эти технические термины используются в даосских текстах и долгом переводчика является сохранение и правильное употребление их. Когда жизненность развивается и заполняет каждую частицу тела, практикующий чувствует, что как бы бесчисленные тоненькие рыбки плавают в его теле и конечностях, стремясь войти в мышцы, нервы, кости и костный мозг, заполняя все полости, поры, отверстия, зубы, впадины, ложбины, внутренности и т. д., которые тогда принимают различные формы и размеры, подобно тому, по описанию Чжуан-цзы, как "ветер" заставляет появляться в огромных деревьях дупла и отверстия, подобные носам, рта и ушам, кувшинам,

чашкам, жерлам и т. д. Только те, кто достиг успеха в преобразовании воспроизводящей силы (цзин) в жизненность (ци), имеют этот необычный опыт и понимают, что имел в виду Чжуан-цзы, а также почему древние употребляли разные термины для описания как бы одного и того же в своих текстах. Мы добавили это замечание потому, что нас часто спрашивали почему мы не ограничиваемся одним техническим термином, например, "центр" или, если использовать индийское слово, чакра.

Природа истинная: Врожденная жизненность в ее ячейке (ци бао) в верхушке продолговатого мозга.

Поле эликсира (дань тянь): нижний дань тянь под пупком. Погружение огня в воду: Концентрация на нижний дань тянь для того, чтобы направить элемент огня в сердце с целью нагреть элемент воды в нижнем дань тяне, достигая этим освобождения сердца от страсти и удержание воды в нижней части живота, не давая ей течь вниз и тем достигая устойчивого равновесия между огнем и водой. См. Шуи хо цзи цзи.

Путь по туловищу: См. Пятки и путь по туловищу.

Ртуть: Даосский технический термин, обозначающий дух.

Рыканье тигра: Звук полностью развившейся активной жизненности.

Слышимая вибрация в тыльной части головы: Она обнаруживает силу огня в воспроизводящей силе, жизненности и духе. Она отлична от ложного типа огня, который создает гудение в ушах.

Свертывание тела в пять драконов: Метод, состоящий из "укладывания" головы человека, то есть помещение ее в удобное положение), свертывание тела подобно свернувшемуся спящему дракону или собаке, сгибания одной руки, служащей подушкой и вытягивание другой так, чтобы положить кисть на живот, выпрямление одной ноги и сгибания другой. Когда сердце погружается в сон, зрачки обоих глаз должны быть сближены друг с другом для однонаправленного сосредоточения на Великой Пустоте, чтобы при условии полнейшей тишины жизненное начало спонтанно вернулось бы к своему источнику (под пупком), дыхание должно продолжаться нормально и при этом саморегулироваться, тогда жизненное дыхание полностью упорядочивается. Этот способ сна изгоняет все сновидения и препятствует воспроизводящей силе (цзин) выливаться наружу.

Слияние внутреннее (нэй цзяо гоу): Под внутренним слиянием положительного и отрицательного начал (Ян-Инь) понимается создание микрокосмического внутреннего алхимического элемента путем вращения глаз слева направо во соединении с прохождением внутреннего огня чеез сублимационные фазы в основных точках D и J на микрокосмическом круге с целью преобразования жизненности в дух, полное развитие которого приводит к созданию яркого света, называемого таинственным затвором (сюань гуань), появляющегося в исходной полости духа за межбровьем.

Семейства, три (сань цзя): Тело, сердце и мысль.

Сердце: Обитель огня и орган сущностной природы (синь гэнъ).

Сердце и низ живота: Сердце — это вместилище огня (страсти), а низ живота — это вместилище воды (сексуального удовольствия). Огонь сверху надо опустить в воду, и вода внизу должна быть согрета огнем, чтобы стать потоком и подняться для того, чтобы в результате было достигнуто устойчивое равновесие и гармония между огнем и водой. Низ живота и сердце символизируются соответственно драконом (женская или отрицательная жизненность) (Инь

ци) и тигром (мужская или положительная жизненность) (Ян ци).

Свинец: Даосский термин, который означает жизненность или жизненное начало (ци).

Свет, белый и золотой (хуэй гуан и шань гуан): Когда воспроизводящая сила (цзин) очистится и полностью разовьется, она поднимется к мозгу, чтобы соединиться с сущностной природой, обуславливая появление белого света жизненности (ци), подобного лунному свету; когда жизненность полна и опускается к нижнему дань тяню, чтобы соединиться с вечной жизнью, тогда появляется золотой свет бессмертного зародыша. Соединение этих двух светов создает бессмертный зародыш, который затем возвращается в исходную полость духа в мозгу для конечного выхода наружу.

Средний дань тянь: См. Полость жизни.

Сердце обезьяны и бегущий конь интеллекта: Когда человек вдыхает и выдыхает, его концентрация заставляет воспроизводящую силу (цзин) подниматься и опускаться по микрокосмическому кругу, таким образом медленно вращая Колесо Закона. Следует считать от единицы до десяти и затем от десяти до ста (дыханий), чтобы при этом ум следовал за счетом, это не позволит ему блуждать, ум и счет пойдут в унисон. Это "запирание сердца обезьяны и привязывание скачущего коня ума".

Смертный затвор (шэн сы цяо): Точка основания пениса, через которую проходит семя, устремляясь наружу.

Сущностная природа: Истинная природа человека, которая бессмертна и реализация которой является целью даосской алхимией.

Стирающая медитация: Или уничтожающая медитация, то есть медитация, которая изгоняет из сознания все отпечатки окружающего мира.

Северное море: Полость нижнего дань тяня. См. Дань тянь.

Семь страстей, причиняющих вред жизненности: Сильный восторг, вредящий сердцу, сильный гнев — печени, горе — легким, страх — желчному пузырю, любовь — духу, ненависть — характеру, сильное желание — желудку.

Снег и цветы: Когда бессмертный зародыш полностью развит, практикующий видит беспорядочно падающие "снежные цветы".

Солнечное сплетение: Средний дань тянь, также называется цзян гун и хуан тин ("вишневокрасный дворец" или "желтый зал").

Сосание: Вытягивание питания из тела.

Солнце: Левый глаз, представляющий положительный Ян, солнце также символизирует сердце.

Солнце и луна: Глаза.

Соединение солнца и луны: Зрачки обоих глаз сведены друг к другу, скошены для однонаправленного сосредоточения так, что сердце (огонь) и низ живота (вода) соединяются для создания врожденной жизненности (сянь тянь ци).

Сунь фэн: "Легкий ветерок" или вентиляция путем вдохов и выдохов.

Сладкая роса (гань лу): Чистая слюна. См. Амброзия.

Сы гэ ян: См. Четыре Инь-ян.

Самодвижение Колеса Закона: Спонтанное бессмертное дыхание, вызываемое подъемом приобретенного жизненного дыхания от пяток для дальнейшего восхождения по каналу управления к мозгу и последующее опускание по каналу зачатия от мозга по передней стороне тела к смертному затвору, которое, если продолжается некоторое время, приводит к вибрации врожденной истинной жизненности в нижнем дань тяне под пупком, под действием которой эта последняя также начнет подниматься по каналу управления и опускаться по каналу зачатия. Эти подъемы и спуски приобретенного дыхания, сопровождаемые подъемами и спусками врожденной истинной жизненности (сянь тянь чжэн ци) приводят к спонтанному бессмертному дыханию, называемому самовращением Колеса Закона. См. Бессмертное дыхание.

Сяо юэ (или сяо лэ): См. Микрокосмический внешний алхимический элемент.

Сянь тянь и хоу тянь: См. Врожденный и приобретенный.

Сянь тянь чжэн чжун: См. Истинное врожденное семя.

Син хай: См. Море сущностной природы.

Син гэнь: Орган сущностной природы. См. Сердце.

Син мин шуан сю: Совершенствование сущностной природы и Вечной жизни.

Сюй ши: Чертог пустоты или сердце, освобожденное от чувств и страстей.

Сюань чжу: Истинная воспроизводящая сила. См. Таинственная жемчужина.

Сюань ин: Таинственная уздечка, полость позади Небесного водоема в нёбе, через которую жизненность переходит по каналу зачатия (ду мо) на микрокосмическое круговое движение.

Тело сущностное (фа шэнь): Дословно "тело закона". Духовное тело бессмертного. Термин заимствован из буддизма (дхармакая) .

Творчества механизм: Принцип, которому следует процесс творчества, преобразующий смертность в бессмертие, то есть когда воспроизводящая сила, жизненность и дух соединяются воедино, что знаменуется появлением круга света перед практикующим.

Три проявления положительного огня (ян хо): Когда золотой свет появляется впервые, практикующий должен получить четыре необходимые вещи для продолжения тренировки, а именно: утварь, деньги, помощника и подходящее место для медитации, чтобы сохранять связь между светом сущностной природы и светом вечной жизни. Со временем золотой свет появится снова и будет гораздо ярче. Тогда он должен остановить огонь, чтобы собрать макрокосмический алхимический элемент. Остановить огонь — это значит перестать управлять своим дыханием и прекратить циркуляцию жизненного воздуха, вместо которого сердце, дух и мысль, все вместе, должны подняться по каналу управления и опуститься по каналу зачатия. Когда этот золотой свет покажется в третий раз, практикующий должен без промедления, сразу же, захватить макрокосмический алхимический элемент, чтобы

преобразовать жизненность в дух и таким образом перейти из земного в божественное состояние. Четвертое появление золотого света укажет на неудачу практикующего в остановке огня из-за неправильного применения вдохов и выдохов на этом этапе, потому что макрокосмический элемент будет следовать за этим огнем, чтобы вылиться наружу в форме половой жидкости, сводя этим на нет все достигнутые до этих пор успехи.

Тройной непрерывный подъем (сань цзянь фа): Воспроизводящая сила, жизненность и дух, соединенные в яркий лунный свет, поднимаются от нижнего к среднему, а затем к верхнему дань тяню, прежде чем практикующий начинает видеть перед собой "падающий снег и танцующие цветы".

Тянь сянь: Небесный бессмертный.

Тигр: См. Дракон и Тигр.

То юэ: См. Воздуховодные меха.

Три сокровища (сань бао): Или три первоначала (сань юань): воспроизводящая сила, жизненность и дух (цзин, ци, шэнь). См. также Три драгоценных элемента и Три основных элемента.

Таинственный затвор (сюань гуань): Яркий свет, который появляется, когда дух полностью развился для выхода наружу, это таинственный вход в бессмертие.

Таинственная жемчужина (сюань чжу): Истинная воспроизводящая сила (чжэн цзин). См. Сюань чжу.

Тун Чжун-тун ти: См. Пяточный и телесный каналы.

У цзи: Беспредельность.

Фэн фу: См. Хранилище ветра, точка VG16.

Флейта без отверстий (играющая в обратном порядке): Механизм дыхания (хо) закрывается так, что внешний воздух при вдохе достигает низа живота, чтобы протолкнуть жизненную силу вверх по каналу управления к мозгу и открывается (пи) так, чтобы удалить этот воздух из нижней части живота, вследствие чего жизненная сила, теперь освобожденная от давления, возвращается от мозга к низу живота.

Хо и пи: Это закрытие механизма дыхания на вдохе, так что воздух проходит вниз, производя давление в нижней части живота, что заставляет воспроизводящую силу (цзин) подниматься по каналу управления к мозгу, а пи — это открывание механизма дыхания на выдохе, так что воздух выходит из тела, ослабляя давление в нижней части живота, что заставляет воспроизводящую силу (цзин) опускаться вниз по каналу зачатия от мозга к низу живота.

Хо чэ: Движение по микрокосмическому кругу. См. Водяные колеса.

Хранилище ветра (фэн фу): Полость элемента ветра в затылке (точка VG 16).

Хранение в холодильнике, техника: Состоит в подведении света положительного духа (Ян шэнь), возникающего в мозгу, в нижнюю часть живота при однонаправленном сосредоточении на находящейся там жизненности (ци) до тех пор, пока последняя не начнет вибрировать. Практикующий тогда должен будет представить, как эта жизненность поднимается и

опускается по пронизывающему каналу (чун мо) между сердцем и низом живота, пока она внезапно не проскользнет в нижний дань тянь. Это называется "войти в полость, находящуюся внутри полости" и в действительности является "повторным вхождением в зародыш для дальнейшего творчества". Части единой жизненности, две: Положительное Ян и Отрицательное Инь, символизируемые солнцем и луной.

Хуан тин: Желтый чертог или средний дань тянь в солнечном сплетении.

Хуан я: Желтый росток — истинная воспроизводящая сила (чжэн цзин) . См. Желтый росток.

Цай чу: Сбор воспроизводящей силы для сублимации.

Цы фу: Небесный чертог (дворец). Другое название — цзы цяо, исходной полости духа. См. Небесный чертог.

Цзян гун: Солнечное сплетение. См. также Желтый чертог (хуан тин).

Цянь и: Небесное единство, название, данное Великой Пустоте в "Книге Перемен" (И цзин).

Цзинь лу: Золотая печь (нижний дань тянь).

Цзинь дань: Золотой эликсир бессмертия. См. Золотой эликсир.

Четыре полюса: Врожденные (изначальные) небо и земля и приобретенные сердце и живот.

Четыре требования, которые должны выполняться при прак-тиковании алхимии (на горе): Приспособление, деньги, помощники и подходящее для медитации место. Необходимые приспособления: круглый деревянный предмет, покрытый тканью, чтобы сидя на нем запираться анус и матерчатая затычка, чтобы затыкать ноздри. Деньги, чтобы покупать пищу для практикующего и его помощников в течение тренировки. Помощниками являются друзья, а также практикующие алхимию и оказывающие ему содействие, которые в случае необходимости массируют практикующему позвоночник. Местом является тихая хижина или монастырь, расположенные недалеко от города.

Чертог пустоты (сюй ши): Сердце, освобожденное от чувств и страстей.

Чертог (покой, двор) Желтый (Хуан тин): Средний дань тянь в солнечном сплетении.

Четыре этапа безмятежности: Безмыслие (нянь чжу), безды-ханность (си чжу), отсутствие пульса (мо чжу), исчерпание (отсутствие сознания) мирского существования (мин цзинь).

Четыре символа (сы сян): Изначальные (врожденные) небо и земля и приобретенные сердце и живот, собранные в солнечном сплетении для создания макрокосмического алхимического элемента. Под "небом и землей, сердцем и животом" имеются в виду зрелые и незрелые формы энергий Инь и Ян.

Чжао Би: Даосский наставник, родившийся в 1860 г . Он написал трактат Син мин фа цзюэ мин чжи или "Тайны совершенствования сущностной природы и вечной жизни", излагаемый в этой книге.

Чжэнь ци сюэ: Полость истинной жизненности или нижний дань тянь на 1,3 дюйма (около 5 см) ниже пупка,

Чжэнь си: Истинное дыхание.

Чжэнь син: Истинная природа,

Чжэнь жэнь: Бессмертный человек (совершенный человек).

Чжу: Вес, равный 1 / 24 части таэля (китайский таэль равен 37,5 г).

Чунь сянь: половой канал, соединяющий нижний дань тянь с яичками, при достижении которых воспроизводящая сила (цзин) переходит в сперму.

Чжун хо: Главный огонь или огонь сердца, который возбуждается под действием злых, скверных мыслей и которого практикующие должны избегать.

Чун мо: См. Восемь энергетических каналов.

Чистка и омовение (му юй): Чистка при положительном (янском) подъеме и омовение при отрицательном (иньском) опускании во время движения по микрокосмическому кругу, поскольку положительное фактически уже чисто и требует всего лишь некоторой подчистки, тогда как отрицательное (Инь) загрязнено, испорчено и требует настоящего очищения, чтобы его можно было преобразовать в положительное (Ян),

Час цзы: Начало положительной дополуденной половины суток между 11 часами вечера и 1 часом ночи, когда пенис сам приходит во сне в состояние эрекции, несмотря на отсутствие сексуальных мыслей и снов. Это подходящий момент для собирания воспроизводящей силы (цзин) для сублимации, потому что собирание ее в течение отрицательной (иньской) пополуночной части суток неэффективно.

Четыре Инь-Ян: Врожденные небо и земля и приобретенные сердце и живот называется четырьмя Инь-Ян (сы гэ инь ян), то есть четыре типа положительный и отрицательных начал: зрелое Инь, зрелое Ян, молодое Инь и молодое Ян.

Шэн сы цяо: Смертный затвор у основания пениса, через который проходит сперма перед тем, как вытечь наружу.

Шоу И: Хранение одного, то есть сосредоточение на Великой Пустоте.

Шуй хо цзи цзи: Вода и огонь в равновесии. Когда огонь погружен в воду, он перестает подниматься вверх и благодаря этому сердцу остается пустым, а когда вода нагревается огнем, она становится паром и перестает стекать вниз. Это устойчивое равновесие вводы и огня, которое со временем создаст истинную жизненность. См. Погружение огня в воду.

Шесть трансцендентных сверхъестественных способностей: (1) способность осуществить остановку утечки воспроизводящей и жизненной сил; (2) божественное зрение; (3) божественный слух; (4) знание прошлых жизней; (5) знание чужих мыслей и (6) божественное зеркало.

Элементы, пять: Металл (цзинь), дерево (му), вода (шуй), огонь (хо) и земля (ту); соединение пяти элементов создает Эликсир бессмертия.

Элемента три основных: Воспроизводящая сила (цзин), жизненность (ци) и дух (шэнь). См. также Три драгоценных элемента и Три сокровища.

Элемента драгоценных три: Воспроизводящая сила, жизненность и дух.

Эликсир бессмертия: Называется также Золотым эликсиром, создается соединением воспроизводящей силы, жизненности и духа.

Юань цзюэ: Изначальное сознание. См. Золотой эликсир.

Ян: Положительное, мужское, активное, движущееся.

Ян цяо: См. Восемь энергетических каналов.

Ян цзин: Истинная положительная воспроизводящая сила. См. Положительная воспроизводящая сила.

Ян гуань: Половой затвор, отверстие на головке пениса.

Ян ю: См. Восемь энергетических каналов.

Ссылка|http://sunlutan.orgfree.com/daossizm/daos_ioga/sl/17.htm

<http://tl.rulate.ru/book/56639/1446433>