

Тайна золотого цветка

太乙金华宗旨

Сущность учения великой двойственности золотого цветка

第一章 天心

ГЛАВА ПЕРВАЯ НЕБЕСНОЕ СЕРДЦЕ

呂祖曰：

Патриарх Люй сказал：

自然曰道，道无名相，一性而已，一元神而已。

Само естественную [природу сущего] называют Дао, Дао бесформенно и не обладает именем, это цельная природа, единый изначальный дух.

性命不可见，寄之天光，天光不可见，寄之两目。

Син и мин не видны, они сокрыты в Небесном Свете. Небесный Свет также не виден, он поселяется (проявляется, скрывается) в (обоих) глазах.

古来仙真，口口相传，传一得一。

Испокон веков святые и истинные люди, передавали [это] друг другу из уст в уста, от одного к другому.

自太上见化，东华递传某，以及南北两宗，

(Само естественно) Тайшань проявился, за ним [проявились] святые Восточного Цвета (Дунхуа), передавшие [учение] мне, а затем [ситуация ухудшилась и учение разделилось - признак упадка] на южную и северную школы.

全真可为极盛，盛者盛其徒众，衰者衰于心传。

В школе Цюань-чжен это учение, можно сказать, дошло до предельного процветания. То что процветало- это процветало их учеников количество. А то, что заглохло - это заглохла та сердечная передача.

以至今日，滥泛极矣！凌替极矣！极则返。

Так и дошло до того, что в нынешние дни сие учение разлилось чрезмерно и предельно. А

(значит и) упало предельно. А предел же возвращается к прежнему началу.

故蒙淨明許祖，垂慈普渡。特立教外別傳之旨，接引上根。

Посему (я) удостоился наставлений от предка Сю школы Цзинмин, из поколения в поколение милосердной всеобщей переправы. Отдельной "особенной передачи вне догматов" указаний, для ведения наивысше

одаренных.

聞者千劫難逢，受者一時法會，皆當仰體許祖苦心。

Услышать сие - в тысячу кальп едва раз доводится. Принять сие – за раз (будет мудрость равная таковой) всего буддистского собора.

必于人伦日用间，立定脚跟，方可修真悟性。

Все должны почтительно воззреть на Сю-патриарха с прилежным сердцем. Непременно в людских добродетелях, повседневно, следует твердо на ногах установиться. Тогда только можно будет совершенствовать истину и уразуметь природу.

我奉敕為度師。今以太乙金華宗旨發明。然後細為開說。

Я принял приказ быть в освобождении наставником. Ныне посему разъясняю Великой Двоицы Золотого Цвета родовое указание. Сего после подробно отворю объяснения.

太乙者無上之謂。

Великая Двоица – так, то чего выше нет ничего называется.

丹訣總假有為而臻無為。

Киноварные секреты все основаны на переходе от наличия действия к достижению его отсутствия.

非一超直入之旨。所傳宗旨。直提性功。

Нет среди них такого который бы прямо доходил бы до цели. Посему передаю сие родовое указание. А в нем прямо берутся за работу с природой.

不落第二法門。所以為妙。金華即光也。

Не сваливаются во вторичные методы и врата. Посему его действие чудесно. А Золотой цвет это именно сияние.

金華即光也。光是何色。取象金華。亦秘一光字。在內是天仙太乙之真氣。水鄉鉛只一味者。此也。

Золотой цвет это именно сияние. А сияние, оно какого рода? Оно принимает обличье - "Золотой Цвет", а в нем тайно пестуется единое сияние. А внутри него есть небесных святых, Великой Двоицы истинное ци. (Поэтому и сказано) : в родном Водяном* Селении, весь свинец- лишь одного вкуса (рода). О сем сказано.

回光之功，全用逆法。

Практика обращения света, полностью основана на методе обращения.

注想天心。

Состоящего в сосредоточении на Небесном Сердце.

天心居日月中。

Небесное сердце располагается посередине между Солнцем и Луной.

《[]》[]

В «Каноне жёлтого двора» говорится “Межбровье на лице, может управлять жизнью”. На передней части лица, в верхней его части [располагается] межбровье, не оно ли [и есть] Небесное Сердце?

方寸中具有郁罗萧台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所住。

В сердце имеется круговой сгусток пустотного скопления звёзд Тай*, пришедших в равновесие, Юйцзин** особые дворцовые врата***, именно предельное состояние души [в форме] совершенной пустоты - место проживания [изначального] духа.

儒曰《虚中》。释曰《灵台》。道曰《祖土》，曰《黄庭》，曰《玄关》，曰《先天窍》。Конфуцианцы именуют «Внутренней (срединной) пустотой». Буддисты называют «Обителью души». Даосы говорят о «Земле предков», также называют «Жёлтым двором», «Тайной (тёмной) заставой», «Полостью прежнего неба».

盖天心犹宅舍一般，光乃主人翁也。

Небесное сердце подобно обычному жилищу, а свет является его хозяином.

故一回光，则周身之炁皆上朝。

По этой причине обращение света, приводит к управлению ци тела и подъёму его к верхнему дворцу.

如圣王定都立极，执玉帛主万国。

Подобно мудрому правителю установившему столицу, в качестве главной опоры, контролирующей подати (хозяин яшмы и щёлка) множества владений.

又如主人精明，奴婢自然奉命，各司其事。

К тому же подобен рачительному – умному хозяину, само естественно управляющему своей челядью, так что каждый занят своим делом.

诸子只去回光，便是无上妙诵。

Все что требуется - всего лишь обратить свет, что и составляет наивысшую тайну.

光易动而难定，

Свет подвижен и его трудно стабилизировать.

回之既久，此光凝结，即是自然法身，而凝神于九霄之上矣。

Но при длительном обращении свет конденсируется, это и есть само естественно образующееся тело дхармы, состоящее из сгущённого духа, стремящееся воспарить к небесам (над девятью облакам, над Девятым Небом).

《楞严经》“阿难白佛言：‘世尊，譬如磨镜，尘埃垢染，见彼相貌，光明未现，是人以手摩之，去其垢染，光明随摩，渐渐而现。’”

В "Сутре сердечной печати" об этом сказано: "Молча вознестись к Верховному Двору", именно об этом сказано.

宗旨行去，别无求进之法，在纯想于此。

При реализации этого основного принципа, не надо делать что-либо еще, кроме совершенствования в самом методе, требуется только лишь следовать чистоте помыслов.

《楞严经》“阿难白佛言：‘世尊，譬如磨镜，尘埃垢染，见彼相貌，光明未现，是人以手摩之，去其垢染，光明随摩，渐渐而现。’”

В «Сурангама сутре» сказано: «Если помыслы чисты – тогда взлетишь, непременно возродишься на вышнем Небе»

天非苍苍之天，即生身于乾宫是也。

Под небом понимается не обычное голубое небо, а зарождение-зачатие физического тела Будды во дворце триграммы цянь (Небесного Дворца).

久之，自然身外有身。

Постепенно, само естественно проявляющегося внутри внешнего тела [нового внутреннего, тайного, духовного] тела.

金华即金丹，神明变化，各师于心，

Золотой цветок это Золотая киноварь, в которую пресветлые духи преобразились, и стали наставниками в твоём сердце.

此种妙诀，虽不差毫末，然而甚活。

Это чудотворные наставления, и хоть нельзя отклоняться от них ни на волосок, но они так же и весьма живы (требуют творческого применения).

全要聪明，又须沉静。

Во всём требуются предельная смысленность, а также предельное спокойствие.

非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。

Если не предельно смышлен, то практиковать не получится; если не предельно спокоен, то сохранить (результат) не получится.

ГЛАВА ВТОРАЯ ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ДУХ И ПОЗНАЮЩИЙ ДУХ

呂祖曰：

Патриарх Люй сказал：

天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。

Для Неба и Земли человек подобен мухе, в свою очередь для Великого Дао Земля и Небо подобны пузырю или тени.

惟元神真性，则超元会而上之。

И только изначальный дух, являющийся истинной природой СИН, способен преодолеть цикл существования Неба и Земли(129800 лет)* и возвыситься над ним.

其精气则随天地而败坏矣。

Ци и семя, как Небо и Земля, преходящи.

然有元神，在即无极也。生天生地皆由此矣。

И только изначальный дух вечен (имеет жизненное начало), и составляет сущность беспредельного. Рождение Неба и Земли, все происходят из этого [беспредельного].

学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中。

Если ученик способен охранить изначальный дух, это позволит ему перевоплотиться и выйти за пределы дуальности ни и ян, выходя за пределы трёх сфер*.

此惟见性方可，所谓本来面目也。

Однако для этого необходимо постичь свою природу*, так называемое "своё изначальное лицо".

凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。

В момент рождения мирских людей, изначальный дух покоится в межбровье (в квадратном дюйме между глазами), а познающий дух пребывает ниже в человеческом сердце.

下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之。

Сердце человека обладает плотью и управляет током крови, и имеет форму крупного персика, расположено напротив лёгких (прикрыто-

обволакивается крыльями лёгких), оно управляет (поддерживается) печенью, и подпирается снизу большим и малым кишечником.

假如一日不食，心上便大不自在。

Если [человек] не ест [хотя бы] один день, то он ощущает большой дискомфорт в сердце.

至闻惊而跳，闻怒而闷，见死亡则悲，见美色则眩，

От неожиданных звуков шарахается (пугается) и подпрыгивает, слышит гневный окрик и осекается (смущается), если сталкивается со смертью то скорбит, видит нечто красивое и впадает в замешательство,

头上天心何尝微微些动也。

Небесное сердце в верхней части головы, - разве ж хоть слегка двинется?

问天心不能动乎。

Спросим: [Разве] Небесное Сердце не способно двигаться?

方寸中之真意，如何能动。

Истинное намерение-мысль располагается в квадратном дюйме, как оно может там двигаться?

到动时便不妙，然亦最妙。

Если всё же (иногда) движется, то это (бывает в двух случаях, либо) - нечудесно, либо весьма чудесно (чудесное движение духа).

凡人死时方动，此为不妙。

Когда мирской человек умирает, то движется - это не чудесно (не чудесное движение духа).

最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣，

А весьма чудесно, это когда свет застывает, образуя тело дхармы, и постепенно - постепенно появляются духовные способности и только после этого стремится к движению.

此千古不传之秘也。

В этом и заключается тайна, охраняемая тысячелетиями с древности.

下识心，如强藩悍将。

Нижнее познающее сердце, подобно власти предрежащему вассалу или дерзкому полководцу.

欺天君暗弱，便遥执纪纲，久之太阿倒置矣。

Обманивающих (презирающих) Небом назначенного, недалёкого слабого правителя, и вдали от него узурпировавших управление, если долго продлится такое - то и государев меч придется обратить*.

今凝守元宮，如英明之主在上。

Но если по настоящему твёрдо охранять изначальный дворец, то это подобно возвращению мудрого правителя (хозяина).

二目回光，如左右大臣尽心辅弼。

Два глаза обращающих свет, подобны левому и правому министрам, стремящиеся всем сердцем помочь [правителю].

內政既肅，自然一切奸雄，无不倒戈乞命矣。

При строгом внутреннем управлении, само естественно, все проходимцы-ловкачи, неужто не обратят копы и не запросят о пощаде.

丹道，以精水、神火、意土三者，为无上之诀。

В киноварной практике, три символа: элемент Вода обозначающий цзин, элемент Огонь обозначающий дух, элемента Земля обозначающий мысль-намерение, составляют наивысшую тайну.

精水云何？乃先天真一之气。神火即光也。

Почему символом Воды обозначается цзин? Так как она именно и есть прежденебесная истинная единая ци, а дух, обозначаемый элементом Огонь, является светом.

意土即中宮天心也。

Мысль-намерение, обозначаемое символом Земля, является Центральным Дворцом или Небесным Сердцем.

以神火为用，意土为体，精水为基。

Духовный огонь соответствует применению, намерение-земля соответствует телу, семя-вода является фундаментом-источником.

凡人以意生身，身不止七尺者为身也。

Обычные люди посредством намерения рожают тело, это тело не обычное тело ростом в семь чи.

盖身中有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。

Внутри него имеется духовная сущность (жизненное начало), эта душа связана с познающим духом и воздействует на него, познающий дух опираться на душу и рождается.

魄阴也，识之体也，识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。

Душа это инь, основа познающего духа, познающий дух вечен (неразрывен), переходящий (существующий) из поколения в поколение, только изменяется в зависимости от свойств души и его изменения не имеют предела.

惟有魂，神之所藏也。魂昼寓于目，夜舍于肝。

Проявлена только душа, дух спрятан (таится). Душа днём живёт в глазах, ночью поселяется в печени.

寓目而视，舍肝而梦，梦者神游也，九天九地，刹那历遍。

Проживая в глазах, наблюдает, поселяясь в печени спит, сон это путешествие (освобождение) духа, за девять небес и девять земель*, достигаемые за один миг.

觉则冥冥焉，渊渊焉。

Ощущающееся как безбрежность и покой.

拘于形也，即拘于魄也。

Ограниченная только формой, являющейся также духовным ограничением.

故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。

По этой причине обращение света очищает (переплавляет) душу, обеспечивая сохранность духа, и обуздание души, и обезглавливание познающего духа.

古人出世法，炼尽阴滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳。

С древности для выхода из закона причинности, плавили вплоть до полного уничтожения иньскую муть, посредством чего возвращались к целостности триграммы цян, полностью растворяя (рассеивая) души-по и объединяя (собирая) души-хунь.

回光者，消阴制魄之诀也。

Обращение света это секретное средство, растворяющее инь; подавляющее душу-по.

虽无返乾之功，止有回光之诀。

Хоть (казалось бы) и нет в ней работы возвращения триграммы цян, (но на самом деле) в неподвижности есть тайное средство - обращение света.

光即乾也，回之即返之也。

Свет это и есть триграмма цян, а обращение это способ его восстановления.

只守此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。

Только лишь охраняемые посредством этого метода, само естественно цзин-вода достигает избыточности, проявляется дух-огонь, намеренье-земля сгущается и стабилизируется, и святой зародыш может завязаться.

蛻螂转丸，

Навозный жук скатывает глиняный шарик，

而丸中生白，神注之纯功也。

внутри этого шарика рождает чистоту, духовный труд очищает его при собирании.

粪丸中尚可生胎离壳，

Даже в навозном шарике может родиться зародыш и выйти 离 из оболочки.

而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。

А наше Небесное Сердце пребывает без дыхания (прекращает дыхание), когда сконцентрируется дух в нём (зародыше или сердце?), разве ж не родится тело?

一灵真性，既落乾宫，便分魂魄。

Целостная душа истинной природы Син, после опадания-опускания из Дворца Цянь, сразу же разделяется на души-хунь и души-по.

魂在天心，阳也，轻清之炁也。

(魂在天心，阳也，轻清之照也。)

Души-хунь остаются (живут) в Небесном Сердце и соотносятся с ян, проявляясь как слабый и чистый свет.

此自太虚得来，与元始同形。

Это самость, достигающая Великую Пустоту, производящая тождественную форму Первичного Начала.

*Они (хунь) из великой пустоты пришли, они с первоначалом одной формы.

魄阴也，沉浊之炁也，附于有形之凡心。

Души-по соотносятся с инь, и проявляются как погружённая вниз мутная ци.

魂好生，魄望死。

Души-хунь стремятся к жизни, души-по выжидают смерть.

一切好色动气皆魄之所为，即识神也。

Все похотливые желания (движения ци) происходят о душ-по, также являющихся познающим духом.

死后享血食，活则大苦，阴返阴也，物以类聚也。

После смерти питаются кровью (используют кровь в качестве пищи), жуют испытывая великие муки вплоть до нового воплощения*, возвращая инь в инь. Всё собирается вместе с себе подобными **.

学人炼尽阴魄，即为纯阳也。

[Поэтому] учёные мужи переплавляют до исчерпания иньские души-по, в этом и заключается очищение ян*.

*ср. в ДДЦ

知其雄守其雌

знай самца береги самку

и далее в [http://www.zysj.com.cn/lilunshuji/taisu ...](http://www.zysj.com.cn/lilunshuji/taisu...) .html#m0-0 //ссылка утеряна

雄雌二灵之别，故曰两神

самец и самка - две души, два духа

第三章 回光守中

Глава третья ОБРАЩЁННЫЙ СВЕТ И ХРАНЕНИЕ ЦЕНТРА

呂祖曰：

Патриарх Люй сказал：

回 光之名何昉乎？昉之自文始真人也。回光则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行此诀，乃有中似无，久之功成，身外有身，乃无中似有。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光中自然一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之，光之回，即火候也。

Откуда происходит термин "обращённый свет"? Он передаётся от самого истинного человека Вэнь-ши*. При обращении света иньская и янская ци неба и земли не может не сгуститься, то что называют очищением от мыслей, а также очищением ци и очищением мысли. в начале занятий по этому наставлению - в бытии как бы небытие, по прошествии длительного времени свершится работа, вне тела обретётся новое тело, в небытии как бы бытие. По окончанию особой сто дневной работы, свет обретает истинность, являя духовный огонь. По окончанию ста дней, внутри света само естественно [образовывается] капля истинного ян, внезапно зарождается жемчужное зерно, подобно тому как супружеская пара в

соединение являет плод, после чего ожидают, обеспечивая удобство и покой, обращая свет, в этом и состоят фазы огня.

夫元化之中，有阳光为主宰，有形者为日，在人为目，走漏神识，莫此甚顺也。故金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真气，非止一时之妄念，直空千劫之轮回。故一息当一年，人间时刻也，一息当百年，九途长夜也。凡人自□□□□□□□□□□□□

В процессе сотворения мира, важнейшим фактором является наличие янского света, для явленного мира это солнце, в человеке же это глаза, через которые рассеивается и утекает познающий дух, и нет ничего важнее этого фактора, в попутном развитии. Поэтому путь золотого цветка, всецело использует метод обращения. Обращённый свет это не простая циркуляция по телу сущностного семени*, непрерывное обращение порождает истинную ци, не простая остановка на мгновение глупых мыслей, а непосредственное опустошение (уничтожение) всех предыдущих кальп перерождений. Одно мгновение такой остановки (благодаря обращению) соответствует одному году в людском мире, и ста годам долгой тьмы предыдущих перерождений. После первого самопроизвольного (не опознаваемый знак)??? крика, мирские люди, преодолевают границы попутного рождения, а достигая старости, не могут обратить её назад, ян цы стареет и угасает, способствуя естественному достижению границ преисподней. Поэтому в "Лэн ян цзин" («Сурангама сутра») и говорится: "Чистота помыслов способствует вознесению, чистота чувств причина падения". Если у учащегося помыслы низки (мало духовности), а чувства в излишке, он погрузится по пути зла (разврата). Только предаваясь спокойному созерцанию можно достичь истинного прозрения, применяя метод обращения. В "Иньфуцзине" сказано: "Механизм в глазах". В "Хуанди су вэнь" говорится: "сущностное семя (семенной цвет 精华)* человеческого тела, поднимается вверх к полостям (наверху сосредоточен в полостях)". Достигшие этого этапа, посредством этого продлевают жизнь (достигают бессмертия), а так же возносятся (попадают в рай). Этим пронизана практика трёх учений. (В этом суть практики трёх учений.)

光不在身中，亦不在身外，山河大地，日月照临，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦在身外。天地之光华，布满大千，一身之光华，亦自漫天盖地，所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精华，上注于目，此人身之大关键也。子辈思之，

一日不静坐，此光流转，何所底止！若一刻能静坐，万劫千生，从此了彻。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一，但其间冷暖自知，要归于天空海阔，万法如如，方为得手。

Свет не [только] внутри тела, но и вне его. Горы, реки, и вся Земля, свет Солнца и Луны не что иное, как этот свет, потому [и говорят] не только внутри тела. Ум, рассудок, мудрость - всё это не что иное, как проявление этого света, поэтому он не только вне тела. Свет Неба и Земли, наполняет вселенную (необъятный простор), свет тела, также само естественно распространяться к небу и покрывает землю, поэтому при обращении света, совместно обращаются Небо и Земля, горы и реки. Человека сущностное семя, поднимается к глазам, это великая ключевая заставка человеческого тела. Учащимся следует осознать это, если ежедневно не практиковать тихое сиденье, этот свет изольётся наружу, и кто сможет его остановить! За четверть часа практики тихого сиденья, освобождаешься от десяти тысячи перерождений, в этом и есть суть просветления (озарения). Всё сущее должно обратиться к покою, истину невозможно постичь мыслью, в этом тайна духовного просветления. Приступая к практике, начинают с мелкого и доходят до глубокого, начинают с грубого доходят до тонкого. Главный секрет практики в её непрерывности. Работа едина, в своей основе, от начала до конца, но требует проявления сметливости, нужно вернуться к беспредельности (широк, как море, и необъятен, как небо), возвращая всё сущее (тьму дхарм) к своей изначальной природе, только данный метод позволяет достичь успеха.

圣圣相传，不离反照。孔云：“致知”，释曰：“观心”，老云：“内观”，皆此法也。但反照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳。反者，自知觉之心，反乎形神未兆之初，则吾六尺之中，反求十天地未生之体。今人但一、二时中间静坐，反顾己私，便云反照，安得到头！

Передача ведётся от святого к святому, не утрачивая метод обращения света (не отходя от метода обращения света). Конфуций называл: “Высшим знанием”, Будда говорил о: «Созерцающем сердце», Лао-цзы называл: «Внутренним взором (виденьем)», всё это о законе дхармы (всё о одном методе). Однако обращение света состоит из двух знаков, каждый способен их произнести, но не сможет их применить, не понимая значение (смысл) этих двух знаков. Обращение это, самопознание пробуждающегося сердца, возвращение к еще не проявившемуся первоначально духа и тела, а также в своём [физическом теле размером] 6 чи, возвращение к моменту ещё не родившейся основы Неба и Земли всех 10и направлений (前、後、左、右、前右、前左、後右、後左、上、下。) В наши дни люди проводят по одному или двум часам в тихом сидении, занятые корыстными думами вместо обращения. При этом говорят об обращении света, разве же смогут

так дойти до конца!

佛道二祖，教人看鼻尖者，非谓着念于鼻端也。亦非谓眼观鼻端，念又注中黄也。眼之所至，心亦至焉，何能一上而一下也，又何能忽上而忽下也。此皆误指而为月。毕竟如何？曰鼻端二字最妙，只是借鼻以为眼之准耳。初不在鼻上，盖以大开眼，则视远，而不见鼻矣。太闭眼。则眼合，亦不见鼻矣。大开失之外走，易于散乱。太闭失之内驰，易于昏沉。惟垂帘得中，恰好望见鼻端，故取以为准。只是垂帘恰好，任彼光自然透入，不劳你注射与不注射。

И буддийские и даосские патриархи, обучали людей смотреть на кончик носа, но не объяснял смысл необходимости [концентрации] на носу. Также не объясняли, что когда глаза смотрят на кончик носа, мысль при этом опускается (концентрируется) вниз к жёлтой середине. Глаза достигают, и сердце также достигает, разве может одно быть направленным вверх, а другое направлено вниз (о связи глаз и сердца), разве может одновременно обращаться вверх и в низ. Это всё равно, что ошибочно палец (указывающий на луну), принимать за саму луну. Что же на самом деле подразумевается под этим? В названии кончика носа два знака чрезвычайно тайных, только с помощью носа можно правильно отрегулировать глаза. Начинают [практику] не с [концентрации] на кончике носа, а с широкого раскрытия глаз, как бы устремляя взгляд вдаль, и не направляя внимания на нос. Затем прикрывают глаза. Как бы сводя глаза вместе, при этом, не направляя внимания на нос. Если оставить глаза широко раскрытыми, то можно обратить внимание на нечто внешнее и легко отвлечься. Если глаза слишком прикрыты легко утрачивается внутреннее внимание и легко впасть в дремоту. Только лишь когда веки опущены на половину, управление светом происходит само естественно, без труда можно управлять им.

看鼻端，只于最初入静处举眼一视，定个准则便放下。如泥水匠人用线一般，彼自起手一挂，便依了做上去，不只管把线看也。

Сосредоточение взгляда на кончике носа, является только лишь исходным пунктом вхождения в покой, позволяя без перекоса концентрировать взор глаз, опуская их вниз и стабилизируя на носу. Подобно каменщику, применяющего особого рода отвес (нить), используя отвес перед началом работ, но после начала работы, более не отвлекающегося наблюдением за отвесом.

止观是佛法，原不秘的。以两目谛观鼻端正身安坐，系心缘中，不必言头中，但于两〇中间，齐平处系念便了。光是活泼泼的东西，系念两〇中间，光自然透入，不必着意于中宫也，此数语已括尽要旨。其余入静出静前后，以下止观书印证可也。

Остановка взгляда (чистое созерцание) является буддийской техникой, изначально не являющейся секретной. Оба глаза настороженно смотрят на кончик носа, сидят спокойно с выпрямленным телом, связывая сердце с внутренним кругом-сознанием (внутренняя пратьяха), не следует привязываться к центру сознания (голове слов), только лишь к центру между двумя глазами, обеспечивая равновесие и связывая мысли. Свет представляет собой подвижную сущность, когда связывают мысль в области межбровья, свет само естественно проникает внутрь, при этом нет необходимости сосредотачивать все внимание на центральном дворце, в этих нескольких словах заключена вся суть [метода]. Всему остальному, начиная с вхождения в покой и заканчивая выходом из покоя, можно следовать согласно книге свидетельств чистого созерцания.

缘中二字极妙。中无不在，遍大千旨在里许，聊指造化之机，缘此入门耳。缘者缘此为端倪，非有定著也，此二字之义，活甚妙甚。

Центр сознания (внутренняя пратьяха) состоит из двух знаков, составляющих предельную тайну (великую тайну). Знак центра это не нечто внутреннее, это вездесущая великая основа внутренней сути (сознания), связанная с механизмом порождения и трансформации, а пратьяха это входные врата (в эту внутреннюю суть). Пратьяха это ключевая связь (сознания), не сводящаяся к простой стабильности, именно в этом смысл этих двух знаков, весьма тонкий и подвижный.

止 观二字，原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍旧几坐，当究此念在何处，从何起，从何灭，反复推究，了不可得。即见此念起处也，不要又讨过起处，觅心了不可得。吾与汝安心竟，此是正观，反此者，名为邪观。如是不可得已，即仍旧绵绵去止，而继之以观，观而继之以止，是定慧双修，此为回光。回者止也，光者观也。止而不观，名为有回而无光，观而不止，名为有光而无回，志之。

Остановку и взгляд нельзя разделять - это ключ стабилизации сознания. Всякий раз когда возникает мысль, не следует продолжать сидеть, как до её возникновения, необходимо определить в каком месте эта мысль пребывает, как она возникла, каким образом прекращается, настойчиво повторяйте подобного рода исследования, пока не достигнете ясного понимания. Если определено место возникновения мысли, не следует искать следующее место, пока не достигнете его сердцевины. Тогда обретается внутренний покой, в этом и заключается остановка взгляда, всё остальное ошибочная регулировка взгляда. Если не удаётся этого добиться, необходимо настойчиво пытаться достичь остановку, контролируя её взглядом, всматриваясь и контролируя посредством взгляда, в этом и заключается стабилизация ума в процессе парного

совершенствования, это и есть обращение света. Обращение это остановка, свет это взгляд. Остановка при отсутствии взгляда, называется обращением без света, а взгляд без остановки, называется светом без обращения, сберегите это в своём сердце.

第四章 回光调息

Глава четвёртая ОБРАЩЁННЫЙ СВЕТ И РЕГУЛИРОВАНИЕ ДЫХАНИЯ

呂祖曰：

Патриарх Люй сказал：

宗旨只要纯心行去，不求验而验自至。

Для практики наиважнейшим является наличие чистого сердца, не следует искать подтверждений, подтверждения должны проявляться само естественно.

大约初机病痛，昏沉散乱，二种尽之。

Как правило, начинающие сталкиваются с двумя проблемами: погружение – забытьё и бодрствование – рассеянность (мыслей), этими двумя видами отклонений все проблемы исчерпывается до конца (т.е все отклонения относятся к одному из этих двух видов)

却此有机窍，无过寄心于息，息者自心也。

Однако имеется секретный способ, заключающийся в соединении сердца и дыхания. Знак дыхание (息) состоит из знака сам(自) и знака сердце (心).

自心为息，心一动，而即有气，气本心之化也。

Самость и сердце проявляют дыхание, сердце объединяется с движением, в этом заключается проявление ци, природа ци в преобразовании сердца.

吾人念至速，霎顷一妄念，即一呼吸应之。

Человеческая мысль предельно быстра, каждой неясной краткой иллюзорный мысли, соответствует один вдох выдох.

故内呼吸与外呼吸，如声响之相随，一日有几万息，即有几万妄念。

Поэтому за внутренним вдохом выдохом следует внешний вдох выдох, подобно тому, как за криком следует эхо, ежедневно осуществляя несколько десятков тысяч внутренних дыханий, которые соответствуют такому же количеству иллюзорных мыслей.

神明漏尽，如木稿灰死矣。然则欲无念乎，不能无念也，欲无息乎，不能无息也。

Ясность духа иссякает, подобно засыхающему дереву или угасающему пеплу. Поэтому желающие не иметь мысли, не могут их не иметь,

желающие не дышать не могут не дышать.

莫若即其病而为药，则心息相依是已。

Лучший метод излечения – обратить болезнь в лекарственное средство, аналогичным образом сердце и дыхание взаимозависимы друг от друга.

故回光兼之以调息，此法全用耳光。

Поэтому обращение света объединяется (сочетается) с регулированием дыхания, это метод полностью сочетается со светом ушей.

一是目光，一是耳光。

Существует как свет глаз, так и свет ушей.

目光者，外日月交光也，耳光者，内日月交精也。

Свет глаз это свет, порождаемый внешним солнцем и луной. Свет ушей это семя, порождаемое внутренним солнцем и луной.

然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。

Таким образом, семя представляет собой сгустившийся и осевший свет, [семя и свет] одинаковы по сути, но имеют разные названия (одинаково проявляются, но по разному называются). Все, что относится к сознательной деятельности, представляет собой единый духовный свет, и все.

坐时用目垂帘后，定个准则便放下。

В процессе сидения используют глаза для "управления из-за занавески", в результате чего стабилизируется сознание и естественно опускается взгляд.

然竟放下，又恐不能，即存心于听息。息之出入，不可使耳闻，听惟听其无声也。

После достижения опускания взгляда, нельзя пугаться, т.к. в этом состоянии сердце погружается в слушании звука дыхания. Вдохи и выдохи недопустимо слушать ушами, необходимо ощущать их без звука.

一有声，便粗浮而不入细，即耐心轻轻微微些，愈放愈微，愈微愈静，久之，忽然微者速断，此则真息现前，而心体可识矣。

Проявление звука, соотносится с грубым и поверхностным дыханием, и отсутствием тонкости, следует терпеливо, не спеша продвигаться, шаг за шагом к достижению всё более глубокого состояния покоя, по прошествии длительного времени, внезапно тонкое дыхание прервётся, это момент проявления истинного дыхания, а также момент, когда душа и тело способны к объединению.

盖心细则息细，心一则动气也，息细则心细，气一则动心也。

Раз сердце сердце достигает тонкости, то и дыхание становится утончённым, а когда объединяется с сердцем, это приводит к циркуляции ци, утончение дыхания, в свою очередь, приводит к утончению сердца, а объединение дыхания с ци приводит к циркуляции сердца.

定心必先之以养杰者，亦以心无处入手，故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。

Стабилизации сердца должно предшествовать длительное возвращение, поэтому сердце не применяется в начальной (вспомогательной) практике, поэтому ключевым является связывание с ци, поэтому и говорят об охране чистой ци.

子辈不明动字，动者以线索牵动言，即制字之别名也。即可以奔趋 使之动，独不可以纯静使之宁乎。

Прежние учителя не пояснили значение знака «движение (动, 動)». Знак «движение» означает поднимать нечто посредством натягивания нити, и является другим обозначением знака контроля (制). Если можно мгновенно управлять движением мысли, то почему нельзя её успокоить состоянием чистого покоя?

此大圣人，视心气之交，而善立方便，以惠后人。

Великие мудрецы, наблюдали за соединением сердца и ци, в своей добродетели создали естественный метод, на благо последующим поколениям.

丹书云：“鸡能抱卵心常听”，此要诀也。

В киноварных книгах говорится: «Курица способна высиживать яйца т.к. сердце постоянно слушает», это главный секрет.

盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。

Именно поэтому курица способна оплодотворять яйца, посредством нагретой ци.

暖气止能温其壳，不能入其中，则以心引气入，其听也，一心注焉，心入则气入，得暖气而生矣。

Ци способна нагреть только скорлупу, но не может проникнуть внутрь яйца, поэтому энергия вводится под управлением сердца, в процессе слушания, посредством целенаправленного концентрирования на нём (яйце) сердца, сердце проникает и ци проникает, тёплая ци проходит и реализует зачатие.

故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注未常少间也。

Даже в то время когда курица слезает с насеста, она непрерывно

находится в позиции чёткого слушания, и её внимание никогда не прерывается.

神之 所注，未尝少间，即暖气亦昼夜无间，而神活矣。神活着，由其心之先死也。人能死心，元神活矣。

Если внимание непрерывно (сконцентрировано), без малейшего отвлечения, то и нагретая ци также непрерывна круглые сутки (днём и ночью), что приводит к пробуждению духа. Для того чтобы пробудился дух, необходимо чтобы сначала умерло сердце, когда человек способен умертвить сердце, пробуждается изначальный дух.

死心非枯槁之谓，乃专一不二之谓也。

Умерщвление сердца не означает, что оно высыхает подобно соломе, это именно то, что называют образованием из двух одного.

佛云：“置心一处，无事不办。”

Будда сказал: “Когда достигнуто объединение сердца, нет ничего невозможного”

心易走，即以气纯之，气易粗，即以心细之，如此而焉有不定者乎。

Когда сердце изменяется и исчезает, это приводит к очищению ци, когда ци преодолевает грубость, сердце истончается, разве тогда можно не достичь стабильности?

大约昏沉、散乱二病，只要静功，日日无间，自有大休息处。

Всего имеется два недуга (проблемы, ошибки) - состояние забвения (дремотное состояние) и состояние рассеянности (отсутствия концентрации), поэтому необходима тихая работа, ежедневно без перерывов, тогда сама проявится длительная остановка дыхания (великая стабильность).

若不静坐时，虽有散乱，亦不自知。既知散乱，即是却散乱之机也。

Когда отсутствует покой, в процессе сидения, появляется рассеянность, которую трудно осознать. Если же осознать наличие рассеянности, то в этом и состоит механизм устранения рассеянности.

昏沉而不知，与昏沉而知，相去奚啻千里！

Забвение без осознания, и забвение с осознанием, отстоят друг от друга на тысячу миль!

不知之昏沉，真昏沉也。

Неосознанное забвение это настоящее (обычное) забвение.

知之昏沉，非全昏沉也，清明在是矣。

Осознанное забвение это не полное забвение, т.к. оно содержит ясность ощущений.

散乱者，神驰也，昏沉者，神未清也，散乱易治，而昏沉难医。

Рассеянность, это когда дух разбегается, сумеречность это когда дух не чист, рассеянность легко устранить, тогда, как сумеречность трудно излечивается.

譬之病焉，有痛有痒者，药之可也，昏沉则麻木不仁之症也。

Сравним с болезнями, если есть болезни то лекарствами их [вылечить] можно, [вот и] сумеречность – это болезнь онемения.

散者可以收之，乱者可以整之，若昏沉，则蠢蠢焉，冥冥焉。

Рассеянность поддается концентрации, беспорядочность можно упорядочить, тогда как сумеречность это копошение и неосознанное помрачение [мелких неосознанных мыслей].

散乱尚有魄在，至昏沉全是魄用事也。

(Рассеянность, как и сумеречность бывает двух видов.)

Если в рассеянности еще присутствует иньская душа-по (в оригинале описка вместо 方所 надо 魄在), то со временем рассеянность перейдет в сумеречность, целиком созданную душой-по. (неправильные рассеянность и сумеречность.)

散乱尚有魂在，至昏沉则纯阴为主矣。

Если же в рассеянности еще присутствует янская душа-хунь, то со временем рассеянность дойдет до состояния сумеречности, которая будет под властью ЧИСТОГО ИНЬ. (правильные рассеянность и сумеречность).

静坐时欲睡去，便是昏沉。

Если в процессе тихого сидения есть тенденция к засыпанию, это и есть проявление сумеречности (вялости духа).

却昏沉，只在调息，息即口鼻出入之息，虽非真息，而真息之出入，亦于此寄焉。

Преодолеть забвение (вялости духа), может только регулирование дыхания. [Обычное] дыхание, через рот и нос, не является истинным дыханием, однако вдохи выдохи истинного дыхания, также зависят от него.

凡坐须要静心纯气，心何以静，用在息上，息之出入，惟心自知，不可使耳闻，不闻则细，细则清，闻则气粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡，自然之理也。

При обычном сидении требуется успокоить сердце и очистить ци. Как

успокоить сердце? Только применением дыхания. Вдохи выдохи [естественного] дыхания, являются [средством] самопознания сердца. Не допускается, чтобы они были слышны уху. Беззвучность это признак утончённого дыхания. Утончённость это признак чистоты дыхания. Если дыхание слышно, то ци грубая, если ци грубая то она мутна, мутная ци проявляется как забвение (вялость духа) и стремление ко сну, такова естественная закономерность.

虽然心用在息上，又善要会用，亦是不用之用，只要微微照听可耳。

Хотя сердце и дыхание взаимосвязаны, необходимо научиться их взаимно применять, как бы использовать, не используя. Для этого необходим слегка светящийся взгляд и тонкое слушание.

此句有微义，何谓照？

Эта фраза обладает тонким смыслом. Что же означает светящийся взгляд?

即眼光自照。

Это самопроизвольное свечение глаз.

目惟内视而不外视，不外视而惺然者，即内视也，非实有内视。

Взгляд направлен внутрь, а не вовне. Отсутствие взгляда вовне, приводит к внутреннему осознанию, являясь по существу взглядом вовнутрь, но фактически не использует внутренний взгляд.

何谓听？

Что же понимается под слушанием?

即耳光自听，耳惟内听而不外听，不外听而惺然者，即内听也，非实有内听。

Это спонтанно слышимый ушами свет глаз, уши направлены на внутреннее слушание, а не на внешнее. Отсутствие внешнего слушания, приводит к внутреннему осознанию, по существу это внутреннее слушание, явно не использующее внутреннее слушание.

听者听其无声，视者视其无形。

Слушание, это слушание не имеющего звук, взгляд это рассматривание не имеющего формы.

目不外视，耳不外听，则闭而欲内驰。

Если глаза не видят вовне, уши не слышат снаружи, тогда они закрыты (закупорены) и стремятся обратиться внутрь.

惟内视内听，则既不外走，又不内驰，而中不昏沉矣，此即日月交精交光也。

Только внутренним взглядом и внутренним слушанием, можно отстраниться

от внешней активности. Без этого, не достичь внутренней устремлённости и не устранить внутреннего забвения. Это объединение солнца и луны, проявляющегося в соединении света и семени.

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香为妙。过午人事多扰，易落昏沉，然亦不必限定一炷香，只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏沉睡者。

Когда из-за сумеречности (вялости духа), появляется желание уснуть, надо встать и походить, когда дух прояснится необходимо продолжить сидение. Если есть время утром, то можно сидеть до истечения горения курительной свечи (ароматической палочки). В полдень много отвлекающих дел, поэтому легко впасть в сумеречность (вялость духа). Придерживаться срока горения курительной свечи (ароматической палочки) необязательно, намного важнее устранить все помехи, и спокойно посидеть некоторое время. Постепенно, после овладения начальным этапом, сумеречность (вялости духа) и сонливость будут преодолены.

第五章 回光差谬

Глава пятая ОБРАЩЁННЫЙ СВЕТ ОШИБКИ И ОТКЛОНЕНИЯ

呂祖曰：

Патриарх Люй сказал：

诸子工夫，渐渐纯熟，然枯木岩前错落多，正要细细开示。

Все ученики, практикуя, постепенно совершенствуются, однако, прежде чем, достигнуть состояния, подобного высохшему дереву перед скалой, [необходимо] получить ясные и подробные объяснения.

此中消息，身到方知，吾今则可以言矣。

Это сокрытая (внутренняя) информации, знание, связанное с личными достижениями, которые я сейчас могу открыть.

吾宗与禅宗不同，有一步一步证验，请先言其差别处，然后再言证验。

Моя школа отличается от буддийской школы Чань, тем, что обладает практической проверкой каждого этапа практики. Вначале хочу объяснить ошибки и отклонения, после чего ещё раз объяснить практическую проверку.

宗旨将行之际，予作方便，勿多用心，放教活泼泼地，令气和心适，然后入静。

Цель школы - способствовать развитию способностей [учащихся]. Следует обеспечить комфортные условия для занятий (удобное место). Не следует сильно перегружать сердце. Необходимо быть творческим и настойчивым, обеспечивая согласие (соответствие) ци и сердца. Только в результате этого можно достичь (войти в) покой.

(основное указание во время ведения (практики), это свое собственное удобство, не следует слишком утруждать сердце, пусть будет живо и подвижно.....)

静时正要得机得窍，不可坐在无事中里，所谓无记空也。

В процессе покоя, главное – необходимо достичь механизма (способа) открытия полостей. Нельзя сидеть, не обрета внутреннего покоя, как говорится - без [обретения внутренней] пустоты.

(В процессе покоя, главное – необходимо достичь механизма (способа) открытия полостей. Нельзя сидеть, в безделье, что называется 'беспамятная пустота')

万缘放下之中，惺惺自若也。

После внутреннего избавления от десяти тысяч связей (проблем), становится доступным само отождествление (самопознание) себя.

(После внутреннего избавления от десяти тысяч связей (проблем), будет ясная непринужденность)

又不可以意兴承当，凡大认真，即易有此。

Вместе с тем нельзя допускать подчинение сознанию.

Обычно, чем больше серьезности, тем легче впасть в эту [ошибку].

Вместе с тем нельзя допускать возникновения интереса. Обычно, чем больше серьезности, тем легче впасть в эту [ошибку].

非言不宜认真，但真消息，在若存若亡之间，以有意无意得之可也。

Я не утверждаю, что не следует относиться серьезно, однако истинное требование к дыханию, находится [посередине] между бытием и смертью, только в этом случае можно достичь применения мысли без мысли.

Я не утверждаю, что не следует относиться серьезно, однако истинное требование к дыханию, находится [посередине] между хранением и забвением, только в этом случае можно достичь « мысли есть ; мысли нет».

惺惺不昧之中，放下自若也。

Состояние ясно-ясно без темноты внутри, все отпущено и непринужденно

又不可堕于蕴界，所谓蕴界者，乃五阴魔用事。

К тому же нельзя впадать в иллюзорный мир, так называемый иллюзорный мир, это как раз и есть результат демонической деятельности.

К тому же нельзя впадать в иллюзорный мир, так называемый иллюзорный мир, это как раз и есть результат демонической деятельности пяти иньских демонов.

如一般入定，而稿木死灰之意多，大地阳春之意少。

Первый пример – при вхождении в стабильность, постоянно представляются сгоревшие (обгоревшие) деревья, и редки мысли о весенней (цветущей) земле.

此则落于阴界，其气冷，其息沉，且有许多寒衰景象，久之便堕木石。

Это признак погружения в иньский мир, с холодной ци и углубляющемся дыханием, к тому же содержащем много холодных и увядающих состояний и образов, способствующих, со временем, дойти до состояния [безжизненных] деревьев и камней.

又不可随于万缘，如一入静，而无端众绪忽至，欲却之不能，随之反觉顺适，此名主为奴役，久之落于色欲界。

Также нельзя увязнуть в десяти тысячах причинных взаимосвязях, это происходит при вхождении в покой, когда беспричинно, неожиданно появляется множество причинных взаимосвязей. Хочешь отразить их но не можешь, а следуя им напротив чувствуешь удовлетворение, это называется хозяин сделался рабом....

上者生天，下者生狸奴中，若狐仙是也。

Высшее достижение – небесное перерождение, низшее – рождение в образе лиса, обратившись в лиса оборотня.

彼在名山中，亦自受用，风月花果，與树瑶草，三五百年受用去，多至数千岁，然报尽还生诸趣中。

Такие лисы обитают в горах, наслаждаясь (получая пользу) солнцем и луной, цветами и плодами, во множестве культивируя чудодейственные травы (бессмертия), но после трёхсот – пятисот лет, а часто и несколько тысячи лет, всё же такое вознаграждение заканчивается, и они заново перерождаются в соответствии со своим предопределением (судьбой).

此数者，皆差路也。差路既知，然后可求证验。

Всё перечисленное – ошибочные пути. Если ошибочные пути уже известны, то можно приступить к поиску подтверждающих признаков.

枯木岩前错落多

Это парафраз первой строки гатхи видного будд. Наставника Tóng'ānchá

chánshī 同安察禪師 времен 北宋 (960 年 2 月 4 日—1127 年 3 月 20 日)

<http://www.ctworld.org.tw/dharma-teachings/index.htm>

正位前

枯木岩前岔路多，行人到此尽蹉跎。

鹭鹭立雪非同色，明月芦花不似他。

了了了时无可了，玄玄玄处亦须诃。

殷勤为唱玄中曲，空里蟾光撮得么？

<http://bbs.puduw.org/thread-55095-1-1.html>

Zhèng wèi qián

Kūmù yán qián chālù duō, "xíng rén dào cǐ jìn cuōtuó.

Lùsī lì xuě fēi tóng sè, míng yuè lú huā bù sì tā.

Liǎoliǎo le shí wú kě le, xuán xuán xuán chù yì xū hē.

Yīnqín wèi chàng xuán zhōng qǔ, kōng lǐ chán guāng cuō de me?

Праведный вид вперед

От сухого дерева у скалы много ложных тропинок разветляются впереди,
Путник коли вступит на них, навсегда споткнется и падет на пути.

Белая цапля встанет на снег – не одинаков их все же окрас,
Яркий месяц и пух камыша – тоже не равноценны для глаз.

В конце самых концов все же конца не видать,
Во тьме что теми темней все еще следует восклицать.

Радостную мелодию песни внутри темноты,
Внутри пустоты накопившийся яркий свет – сумел обрести ли ты

Глава шестая ОБРАЩЁННЫЙ СВЕТ И ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ 回光证
验

呂祖曰：

Патриарх Люй сказал：

证验亦多，不可以小根小器承当，必思度尽众生。

Подтверждающих признаков много, однако, нельзя посредство малого
(слабого) источника наполнить даже малый сосуд, поэтому изначально
необходимо ставить задачей (целью) спасение всех живых существ.

不可以轻心慢心承当，必须请事斯语。

Невозможно наобум (бездумно) успокаивать сердце, поэтому необходимо просить разъяснение практики.

静中绵绵无间，神情悦豫，如醉如浴，此为遍体阳和，金华乍吐也。

Если в покое постоянно ощущается (испытывается) радость, похожая на опьянение, это является предвестником появления янского тепла, и начала прорастания золотого цветка.

既而万籁俱寂，皓月中天，觉大地俱是光明境界，此为心体开明，金华正放也。

После этого все звуки умолкают, яркая луна [появляется] в центре небосвода, и приходит осознание, что вся огромная земля есть проявление света. Это является указанием того, что тело и сердце раскрылись и очистились, а золотой цветок естественно распустился.

既而遍体充实，不畏风霜，人当之兴味索然者，我遇之精神更旺，黄金起屋，白玉为台；

Вскоре после этого, всё тело наполняется силой, и ему уже не страшны ни ветер ни снег, хотя внешне для людей изменения не заметны, внутренне происходит (встречается) очищение и укрепление духа. Золото наполняет дом, с фундаментом из белого нефрита.

世间腐朽之物，我以真气呵之立生；

Посреди мирских тленных вещей, я посредством истинной ци прокладываю путь утверждению жизни.

红血为乳，七尺肉团，无非金宝，此则金华大凝也。

Алая кровь становится молочной, кусок мяса, величиною в семь чи, (бренная плоть) становится золотой сокровищницей. Это признак кристаллизации золотого цветка.

第一段，是应《观无量寿经》云：“日落大水，行树法象。”

Первый этап упомянут в «Сутре созерцания Будды Амитауса» (Гуань уляншоу цзин, 观无量寿经)» где говорится «Солнце, погружающееся в великую воду, следует установленному закону дхармы (образ следования дереву)».

日落者，从混沌立基，无极也。

Погружающееся солнце это закладывание основы первозданного хаоса, также называемое беспредельным.

上善若水，清而无瑕，此即太极主宰，出震之帝也。

Высшее добро подобно воде, чистое и не праздное, управляющее великим

пределом, небесный владыка, пришедший с востока.

震为木，故以行树象焉，七重行树，七窍光明也。

Триграмма «чжень» соотносится с деревом, поэтому и используется образ следования дереву, а семь рядов деревьев соответствуют семи полостям проявления света.

西北乾方，移一位为坎，日落大水，乾坎之象。

[Перемещение] триграммы «цян» с севера на запад, даёт перемещение к триграмме «кань», поэтому оседающее солнце в великую воду это образы триграмм «цян» и «кань».

坎为子方，冬至雷在地中，隐隐隆隆，至震而阳方出地上矣，行树之象也，余可类推矣。

Триграмма «кань» соотносится с часом цзи, во время зимнего противостояния триграмма «чжень»* в центре земли (триграмма «кунь»), прикрывающей гром, а когда достигается триграмма «чжень», то янская сторона проявляется (вырастает) из земли, это и есть образ следования дереву, остальное можно вывести (понять) по аналогии.

第二段，即肇基于此，大地为冰，琉璃宝地，光明渐渐凝矣。

Второй этап состоит в заложении основы (фундамента), Великая Земля сгущаясь, становится подобной льду, подобно тщательно отполированному драгоценному камню, яркое сияние постепенно кристаллизуется (сгущаясь замерзает).

所以有蓬台而继之有佛也，金性即现，非佛而何，佛者大觉金仙也。

Благодаря этому образуется возвышенная травяная терраса (помост), на которой впоследствии появляется Будда, это проявление (рождение) золотой природы (сущности). Если это не Будда, то тогда кто? Будда это полностью прозревший Золотой Святой.

此大段证验耳。

Это Великое подтверждающее свидетельство!

现在证验，可考有三；一则坐去，神入谷中，闻人说话，如隔里许，一一明了，而声入皆如谷中答响，未尝不闻，我未尝一闻，此为神在谷中，随时可以自验；

Среди имеющихся [разнообразных] свидетельств, имеются три, по которым можно проверить. Первое [проявляется при] стабильном сидении.

[Известно как] «духи входят в ущелье (долину)»(ДДЦ). Когда слышишь, как разговаривают другие люди - все слова слышны ясно, но как будто это эхо в ущелье – не то чтобы их не слышать, но я не слышу (сами голоса, а как бы эхо от них). В этом и заключается появление духов в ущелье (долине). В соответствующее время в этом можно будет самостоятельно

удостовериться.

一则静中，目光腾腾，满前皆白，如在云中，开眼觅身，无从觅视，此为虚室生白，内外通明，吉祥止止也；

Ещё одно [свидетельство проявляется] в состоянии покоя, словно вспыхивает свет в глазах, наполняя всё перед тобой белизной, словно находишься посреди облака. Если откроешь глаза, и посмотришь на своё тело, то его нельзя отыскать взглядом (потому что оно заслонено этой белизной). Это называется «в пустой обители рождается белизна». Внутри и снаружи всё ярко освещено, это благое знамение утвердившегося самадхи*

一则静中，肉身纲细，如绵如玉，坐中若留不住，而腾腾上浮，此为神归顶天，久之上升可以立待。

Третье [свидетельство также проявляется] в состоянии покоя, плоть тела словно охватывается тонкой сетью, подобно шёлковой вате или нефриту, и если оставаться в сидении без остановки то далее [ощущается] сильное вытягивание вверх. Это свидетельство называется «дух возвращается и подпирает макушку к небу», со временем можно [действительно] начать подниматься вверх.

此三者，皆现在可验者也。然亦是说不尽的，随人根器，各现殊胜。如《摩诃止观》中所云：“善根发相是也。”此事如人饮水，冷暖自知，须自己信得过方真。

Совместно все три доказательства действительно являются реальным свидетельством. Но не всё может быть выражено словами, в соответствии с врождёнными способностями людей, каждому является нечто индивидуальное. Как говорится в «MAHA-Samatha-vipasyanani» (созерцание в великом самадхи): « это проявления доброго начала (в человеке)». Это подобно тому, как люди пьют воду, самостоятельно решая, холодная она или тёплая. Необходимо самостоятельно определять истинность метода.

先天一气，即在现前证验中自讨，一气若得，丹亦立成，此一粒真黍珠也。

Единая ци прежнего неба, уже на себе сейчас проверена и значит уже получена, то и киноварь также свершается, проявляясь в образовании истинного просяного единого зернышка.

一粒复一粒从微而至著。

Когда зернышко проявляется оно хоть и является крошечным, но в высшей степени ясным.

有时时之先天，一粒是也，有统体之先天，一粒乃至无量是也。

В этом едином зёрнышке заключено неизменное бытие прежнего неба, это

единое зёрнышко в котором заключена вся полнота прежнего Неба и его безграничность.

一粒有一粒力量，此要自己胆大，为第一义。

Обладая единым зёрнышком, обретаешь великую силу, для этого необходимо проявить свою великую храбрость, являющую наивысшую сокровенную истину.

Глава 7 ОБРАЩЁННЫЙ СВЕТ И МЕТОД ПРАКТИКИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

回光循循然行去，不要废弃正业。

Последовательно продвигаясь в постижении [практики] обращения света, не следует отказываться [от своих] обычных занятий.

古人云：“事来要应过，物来要识破。”

В древности люди говорили: «Приходящие дела (события) необходимо принимать и преодолевать, а приходящие вещи (явления) необходимо досконально исследовать (понимать)»

予以正念治事，即光不为物转，光即自回。

Если человек, практикует посредством правильного мышления, тогда свет не рассеивается (скрывается за) [внешними] вещами и проявляет своё [естественное] обращение.

此时时无相之回光也，尚可行之，而况有真正著相回光乎。

Уже существующее, но ещё не проявленное обращение света, начинается таким образом. Тем более это относится к истинному, уже проявленному, обращению света.

日用间，能刻刻随事返照，不着一毫人我相。

В повседневной жизни, следует научиться реагировать на события рефлексивно, [стремясь] совершенно исключить [реакцию] своего эго.

便是随地回光，此第一妙用。

Это обеспечит постоянство и непрерывность обращения света.

В этом состоит первый секрет практики.

清晨能遣尽诸缘，静坐一、二时最妙。

Рано утром имеется возможность отстраниться от всех забот, и посидеть в покое (практиковать, медитировать) один или два часа.

В этом состоит высший секрет [практики].

凡应事接物，只用返照法，便无一刻间断。

После чего можно приступать к повседневным обязанностям и мирским делам, надо лишь [не забывать] и применять (использовать) метод рефлексии, не допуская его прерывания.

如此行之，三月两月，天上诸真，必来印证矣。

Если следовать этому, то через два-три месяца практики все истинные (святые) обитающие на небе, обязательно явятся, чтобы явить свидетельство.

Глава 8 НАСТАВЛЕНИЕ К ДАЛЬНЕМУ ПУТИ (第八章 道遥诀)

呂祖曰：

Патриарх Люй сказал：

玉清留下道遥诀，四字凝神入气穴。

Ю Цин оставил наставление к дальнему пути：

Четыре иероглифа [указывают на механизм] сгущения духа вошедшего в пещеру ци.

六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。

На шестой месяц внезапно увидишь парящий белый снег,
К тому же в третью ночную стражу увидишь яркий (багровый) солнечный диск.

水中吹起藉巽风，天上游归食坤德。

Из воды задует вверх ветер (свежий ветерок) символизирующий триграмму Суй.

Поднявшись к небу, возвратится, питая добродетель триграммы Кунь.

更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。

Ещё имеется [важнейшая] тайна среди тайн,
Обретённое место в Небытие есть истинный приют.

律诗一首，玄奥已尽。

Заглавный пятисложный стих, исчерпывает (полностью передаёт) сокровенную суть.

大道之要，不外无为而为四字。

Важнейшее в Великом Дао, заключено в четырех знаках «деяние в недеянии».

惟无为，故不滞方所形象，惟无为而为，故不堕顽空死虚。

Хотя недеяние не связано с методами, формами и образами, тем не менее «деяние в недеянии» позволяет преодолеть тупую пустоту и мёртвый

покой.

作用不外一中，而枢机全在二目。

Эта деятельность связана с внутренним единым и основным механизмом, которые объединяются посредством двух глаз (объединенных в двух глазах).

二目者，斗柄也，斡旋造化，转运阴阳，其大药则始终一水中金，即水乡铅而已。

Два глаза подобны рукояти Большой Медведицы и обеспечивают [процесс] трансформации посредством обращения. В этом вращении перемешиваются инь и ян, [обеспечивая] принцип непрерывности большого лекарства – [образования] (капель) воды из металла (или наоборот?), эта вода и есть порождённый свинец (место рождения свинца). ???

前言回光，乃指点初机，从外以制内，即辅以得主。

Ранее обсуждавшееся обращение света, как раз указывает (на этот) первичный механизм, из вне воздействующий на внутреннее, в этом и состоит "помощь посредством обретения хозяина (главная, божественная)". ???

此为中、下之士，修下二关，以透上一关者也。

Это относится к ученикам начального и среднего уровня, совершенствующих нижние две заставы, посредством которых достигается высшая (верхняя) застава.

今头绪渐明，机括渐熟，天不爱道，直泄无上宗旨，诸子秘之秘之，勉之勉之！

Эта последовательность (процесс) постепенно проявляется, [когда] механизм постепенно обретает искусность (завершённость), Небеса уже не оберегают (скрывают) путь Дао, прямо открывая (разглашая) наивысшую суть, таинственнейшую тайну всех учителей, вдохновеннейшее из вдохновенного!

夫回光其总名耳。工夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。

«Обращенный свет» это всего лишь обобщённое название. Когда практика переходит на следующий этап, свет цветка расцветает ещё ярче, а метод обращения обретает сокровенную тонкость.

前者由外制内，今则居中御外。

Сначала внешнее управляет внутренним, а затем внутреннее управляет внешним.

前者即辅相主，今则奉主宣猷，面目一大颠倒矣。

Сначала подобен советнику, управляемому хозяином, а затем становится хозяином демонстрирующим мудрость, полностью меняясь на противоположное (переходя с ног наголову).

法子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂。

Следуя за учителями возжелавшими обратиться к покою, прежде [следует] отрегулировать и контролировать тело и сердце, ощутить свободу, покой и умиротворение, устранив причинность явлений, не оставив связующих нитей (обр. абсолютно голый; в чём мать родила).

天心正位手中，然后两目垂帘，如奉圣旨，以召大臣，孰敢不遵。

[Сначала] небесное сердце естественно устанавливается во внутреннем центре, затем оба глаза [начинают] управлять из занавесок, как бы передавая святое указание, привлекая [в помощь] высочайших сановников, кто же посмеет этому не следовать?

次以二目内照坎宫，光华所到，真阳即出以应之。

Затем посредством "внутреннего взора (обоих глаз)" внутри отыскивается обитель триграммы Кань (Воды), место пребывания (обретения) Золотого Цветка, истинного ян, который и дарует освобождение посредством [обретения] заслуг.

离外阳而内阴，乾体也。

Триграмма Ли (Огня) внешнего ян и внутреннего инь, это сущность (тело) триграммы Цянь (Неба).

一阴入内而为主，随物生心，顺出流转，今回 光内照，不随物生，阴气即住，而光华注照，则纯阳也。

Единый инь, обрётённый внутри, и есть [истинный] хозяин. В след за ним рождается синь, попутно проявляющийся в обращении. В своё время, обращённый свет [проявит] внутреннее свечение. Это самопроизвольное рождение [света] и есть [момент] прекращения иньской ци, Золотой цветок преобразуется в свечение, становясь чистым ян.

同类必亲，故坎阳上腾，非坎阳也，仍是乾阳应乾阳耳。

Также как и у родителей (при зачатии), Ян триграммы Кань (Вода) поднимается, оставляя триграмму Кань без янской черты, в результате янская черта триграммы Цянь (триграммы Кань) становится янской чертой триграммы Цянь.

二物一遇，便纽结不散，氤氲*活动，倏来倏去，倏 浮倏沉，自己元宫中，恍若太虚无量，遍身轻妙欲腾，所谓云满千山也。

Как только две сущности соединяются в одну, наступает подходящий

момент для их прочного связывания. [В результате] проявляется ритмичное движение, быстро приходящее и быстро уходящее, быстро поднимающееся (всплывающее) и быстро опускающееся (погружающееся), в своём изначальном внутреннем дворце, как будто не имеющего границ. В теле [ощущается] лёгкость и стремление взлететь, как говорят, облака заполняют тысячи гор.

*видимо была ошибка (網緼)

次剛来往无踪，浮沉无辨，脉住气停，此则真交媾矣，所谓月涵万水也。

В результате, [внутренняя] твёрдость последовательно, то проявляется, то исчезает без следа, незаметно то всплывая то погружаясь. Ци останавливается в каналах, это и есть проявление истинного совокупления, то что называют: Луна соединяет десять тысяч вод.