

П Р А К Т И К И Б Е С С М Е Р Т И Я

ИСТИННЫЙ КАНОН ЖЕЛТОГО ДВОРА



Комментарии Суй Юньцзяна

Перевод Вероники Виногородской



Неустановленный автор
Истинный канон желтого двора

«ИД Ганга»

2011

автор Н.

Истинный канон желтого двора / Н. автор — «ИД Ганга», 2011

ISBN 978-5-98882-172-4

В трактате «Истинный канон желтого двора» объясняются основы устройства микрокосмоса человеческого тела и излагается сущность практики постижения Дао и достижения бессмертия. «Истинный канон желтого двора» высоко ценится даосами-практиками и мастерами боевых искусств внутренних стилей. В настоящем издании канон сопровождается устными комментариями Суй Юньцзяна, современного мастера багуачжан и мэйхуачжуан, наговоренными в Москве летом 2010 года.

ISBN 978-5-98882-172-4

© автор Н., 2011
© ИД Ганга, 2011

Содержание

Практики бессмертия	5
От переводчика	6
Истинный канон желтого двора	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Истинный канон внешних видов желтого двора высшего совершенствования истинного

Практики бессмертия

Серия «Практики бессмертия» включает в себя сочинения и комментарии, созданные и получившие признание в рамках китайской традиционной культуры, в которых мечта о долголетию и бессмертию переведена на практические рельсы разнообразных методов работы с телом, психикой и сознанием под эгидой даосизма, буддизма, конфуцианства, медицины и боевых искусств.



От переводчика



«Истинный канон внешних видов желтого двора высшего совершенствования истинного» или, короче, «Истинный канон желтого двора» (*Хуан тин чжэнь цзин*) – это менее чем 600 иероглифов в основном пятисложных строф, традиционно рассчитанных скорее на мнемонический, чем поэтический эффект, в которых для всех и каждого без исключения объясняются основы устройства микрокосмоса человеческого тела и излагается сущность практики постижения Дао и достижения бессмертия.

Когда этот трактат был зафиксирован на бумаге неизвестно, но произошло это позже, чем в свете получил хождение «Канон желтого двора» (*Хуан тин цзин*) (III–VI вв.), ставший базой для постоянно и неудержимо растущего раздела даосской литературы, посвященной психофизическим практикам. Уже в наши дни маленькая книжечка всплыла из пучин монастырских хранилищ, наконец, замеченная и выделенная из моря трактатов практического даосизма. Она подкупает компактностью, непримиримостью и ясностью позиции, последовательным антиэзотерическим настроем и высокими отзывами практикующих мастеров. В настоящем издании канон сопровождается устными комментариями Суй Юньцзяна, современного мастера *багуачжан* и *мэйхуачжуан*, наговоренными в Москве летом 2010 года.

Вероника Виноградская



黃庭真經

太上修真黃庭外景真經

未有天地始，太初生老君。只為人我故，轉轉是其因。
迴頭悟生死，養氣蓄精神。丹田不許壞，保養壽長生。
身中藏天地，凡夫幾個聞。人生雖云小，一一按乾坤。
東方青龍將，是吾守肝神。南方朱雀將，是吾守心神。
西方白虎將，是吾守肺神。北方玄武將，是吾守腎神。
中央勾陳將，是吾守脾神。五方相匹配，虛皇按排輪。
肝肺為夫婦，心腎為婚姻。脾號良媒着，差排君與臣。
心王第天子，端集賢與賓。東嶽第左輔，保護魄與魂。
西嶽為右弼，保護氣合神。南嶽為引駕，保護血合精。
北嶽為殿後，保護壽命根。中嶽為統使，保護一身中。
從頭背至尾，寸寸是精神。一頭毛孔竅，有一大將軍。
遍身披金甲，守護不虧人。恐人不省悟，仔細說來因。
大腸如江海，小腸如河津。上下分九竅，了得是賢人。
誦吾真黃庭，得保七寶身。莫教魂魄散，體健得長生。
水升火自降，猶如君靠臣，晝夜常檢點，寸步不離身。
知識為玄妙，名為上品人。自古人尊貴，其名委的真。

眷屬暫時聚，中外都離分。金玉並美貌，終究化為塵。
咽喉三寸氣，名為真得宗。各將身中寶，調合氣如神。
誦吾真黃庭，生天見老君。人身之中靜，自有天地神。

頭為天，足為地，頂上有個玄牝門。

一去泥丸宮，父精母血生。

左嬰兒，右姤女，宮中便是黃庭體。

一寸三分足，母子不相離。

一年一週天，一月一週天，一日一週天，

十二時辰準一年。

若誦黃庭經，自然吐紅蓮。

兩腎之中有方圓，一點精氣神包連。

左三為陰地，右三為青天。三三並九轉，九氣結成真。

升如三天去，方知七寶身。此經誦一遍，九玄盡超生。

聽吾誦黃庭，鬼神不敢侵，家有一本供，宅舍永安寧。

佩帶此經走，遠近任遊行。秘之天地罪，泄之天地尊。

吾奉太上老君急急如律令



Истинный канон желтого двора

Истинный канон внешних видов желтого двора высшего совершенствования истинного



Прежде начала Неба и Земли
Начало всех начал рождает Лао-цзюня.
Лишь то, что Я всегда исходит из других,
Коловращения всего – одна причина.

Остановись, прозрей рождение и смерть,
Питая ци, копи и квинтэссенцию, и дух.
Не дай пропасть полям трем киноварным
И долголетие лелей для вечной жизни.

В тебе самом сокрыты Небо и Земля,
Но разве знать дано об этом заурядным?
Пусть говорят: век человека краток,
Все в нем согласно всеохватным Цянь
и Кунь.

Востока генерал – Дракон Лазурный,
Это во мне хранящий печень дух.
На Юге генералом – Красный Феникс,
Это во мне хранящий сердце дух.

На Западе за генерала Белый Тигр,
Это во мне хранитель легких дух.
На Севере Иссиня-черный Воин,
Это во мне хранящий почки дух.

А в Середине генералом Гоу Чэнь,
Это мой дух, хранящий селезенку.
Все пять сторон взаимно сочтены,
Владыкой пустоты порядок задан.

Печень и легкие – муж и жена,
Сердце и почки – супруги.
Из селезенки – отличная сваха,
По рангу получают – и государь, и слуги.

Правитель-сердце равен Сыну Неба,

Вокруг него – таланты и вассалы.
Восточный пик – его помощник слева,
Стоит на страже душ – и *по*, и *хунь*.

Пик Западный – это помощник справа,
Стоит на страже ци, а также духа.
Пик Южный – направляющий-ведущий,
На страже квинтэссенции и крови.

Пик Северный является тылами
На страже корня долголетия и жизни.
Срединный пик – объединитель всех и вся
Стоит на страже всего тела в целом.

С начала самого запомни до конца:
Здесь в каждом цуне —
квинтэссенция и дух.
И в голове тогда за каждой порой кожи
Появится великий полководец.

И тело будет как в доспехах золотых
Хранить неувязимость человека.
Страшась, что люди так и не прозреют,
Подробно разъясняю все причины.

Вот толстая кишка – моря и реки,
Вот тонкая – озера и ручьи.
Вверху, внизу – всего отверстий девять,
Постигший их – мудрейший человек.

Читая наизусть мой истинный канон,
Ты обретешь семь драгоценностей телесных.
Рассеянье грозить не будет *по* и *хунь*,
И станет крепким тело, долговечным.

Чтобы Вода шла вверх, а вниз Огонь,
Чтобы на слуг мог опереться государь,
Отслеживай и днем и ночью постоянно,
Не отвлекаясь ни на цунь и ни на шаг.

Владеют знанием как сокровенной тайной,
С ним называют человеком высшей пробы.
С глубокой древности таких чтут люди,
И абсолютно верно это имя!

На время сводит домочадцев и родных —
Всегда разведены внутри-снаружи.
Нефрит и золото, красавицы черты —
В конце концов все обратится в пыль.

Всего три цуня ци в проеме горла,
А называют обретением предка.
Для каждой части тела драгоценность,
Гармонизирующая ци и дух.

Читая наизусть мой «Желтый двор»,
Вознесшись, предстаешь пред Лао-цзюнем.
Когда в покое человеческое тело,
В нем есть и Небо, и Земля, и дух.

Голова – это Небо,
Ноги – это Земля,
На макушке врата сокровенного женского.
Стоит попасть во дворец *Ни вань гун*,
Семя отца, матери кровь порождают.

Слева – младенец,
Справа – дева,
А во дворце уже сам желтый двор.
Лишь один цунь и три фэня,
Как мать с сыном, они неразлучны.

За год проходит небесный цикл,
За месяц – небесный цикл,
День один – тоже небесный цикл.
В двенадцати стражах весь год.

И если читаешь канон «Желтый двор»,
На губах красный лотос цветет.

Между почками, там где квадрат и круг,
Цзин и ци приводят вместилище духа
в движение.
Три слева – это иньская Земля,
Три справа – это голубое Небо.
Три на три – через девять оборотов,
А девять ци – для претворенья в истине.

Надо подняться за пределы трех Небес,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.