

ДАОССКАЯ
МЕДИТАЦИЯ
И ЦИГУН

ВОСХОЖДЕНИЕ
НА ГОРУ ЦИНЧЭН

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО

В
А
Н

Ю
Н
Ь



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
Москва 2025

УДК 221.3:615.8
ББК 86.33+53.59
В17

Все права защищены.

*Любое использование материалов данной книги, полностью
или частично, без разрешения правообладателя запрещается*

Wang Yun

Climbing the Steps to Qingcheng Mountain: A Practical Guide to the Path
of Daoist Meditation and Qigong

All rights reserved.

Russian translation copyright © AST PUBLISHERS LTD, 2025

Russian (Worldwide) edition published by arrangement

with Montse Cortazar Literary Agency

(www.montsecortazar.com).

Перевод с английского языка — *Кирилл Светюха*

Ван, Юнь.

В17 Даосская медитация и цигун. Восхождение на гору
Цинчэн. Практическое руководство / Ван Юнь; перевод
К. Светюха. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2025. —
320 с.

ISBN 978-5-17-156151-2 (*Медицина Востока от 100 болезней*)

ISBN 978-5-17-169936-9 (*Самоучитель восточной медицины*)

Мастер Ван Юнь — уважаемый учитель даосской медитации и цигуна и автор книг о духовных практиках и религии Китая, проживающий на Тайване. Более 30 лет обучает даосизму, конфуцианству и буддизму, является хранителем редких техник и традиционных искусств.

Гора Цинчэн, одна из мистических гор Китая, на протяжении многих поколений была местом открытия, реализации и сохранения техник и рецептов, стимулирующих потенциал человеческого организма.

Книга «Даосская медитация и цигун. Восхождение на гору Цинчэн. Практическое руководство» является первой частью трилогии, в которой рассказывается о внутреннем путешествии Ван Юня. Таким образом автор ведет читателя вместе с собой по пути исцеления, омоложения и актуализации врожденного потенциала тела. Эта книга предлагает рекомендации по поддержанию физического и психического благополучия в современном мире, полном стрессов, через практические занятия даосской медитацией и цигуном.

УДК 221.3:615.8

ББК 86.33+53.59

ISBN 978-5-17-156151-2

(*Медицина Востока от 100 болезней*)

ISBN 978-5-17-169936-9

(*Самоучитель восточной медицины*)

© Bhagavan Publishing 2019, Wang Yun

© 2008–2012 Andrey V. Panov

(panov@canopus.iacp.dvo.ru),

шрифт Heuristica

© Оформление. ООО «Издательство
АСТ», 2025



Оглавление

Предисловие к российскому изданию	8
Предисловие к английскому изданию	12
Глава 1. В лучах весеннего солнца	20
Знакомство с моим наставником	20
Глава 2. Даосская медитация и наследственные заболевания	24
Глава 3. Взаимосвязь дыхания и разума	28
Глава 4. Уникальный стиль медитации	30
Работа со скрытым потенциалом разума	30
Глава 5. Включение дыхательных практик в медитацию	33
Глава 6. Взаимосвязь наших желаний и течений ци ...	35
Глава 7. Техники медитации для нормализации сна	38
Глава 8. Практики для офисных работников	42
Глава 9. Обогащение практики техниками управления ци	44
Глава 10. Маленькая тайна, что поможет вам	46
Глава 11. Ступая в мир древних даосских школ	48
Глава 12. Зачитываясь даосской классикой	53
Глава 13. Умения в медитации: все зависит от разума	61
Глава 14. Вода из пустого стакана	64
Глава 15. Подготовка к медитации	66

Глава 16. Полное спокойствие: оставь все привязанности	68
Глава 17. Дыхание как основа жизни	71
Глава 18. Быть хозяином своей жизни	75
Глава 19. Как жить долго и счастливо	78
Глава 20. Редкая возможность узнать о необыкновенных деяниях даосов	80
Глава 21. Очищение сознания техникой концентрации на одной точке	84
Глава 22. С ранних лет не сходи с Пути	90
Глава 23. Удивительные открытия современной медицины	92
Глава 24. Неочевидная связь движений языком и сосредоточения разума	95
Глава 25. Здоровье находится на кончиках пальцев	99
Глава 26. Сознание и ци высвобождаются в моменты полного расслабления	101
Глава 27. Медитация — это не упражнение для ног ...	104
Глава 28. Космос, что разворачивается внутри нас	107
Глава 29. Как побороть желания	113
Глава 30. Роль акупунктурных каналов в медитативных практиках	118
Глава 31. Управляя Небесной колесницей	122
Глава 32. Потуши огонь в сердце перед медитацией	126
Глава 33. Основы медитации и практика внутреннего погружения	128
Глава 34. История школы горы Цинчэн и школы Вэньши	132

Глава 35. Полная концентрация на дыхании: объединение разума и ци	138
Глава 36. Обучение у старейшин различных школ	142
Глава 37. Одна из тех встреч, что способны изменить жизнь	146
Глава 38. Не привязанные к Именам и Формам явления мира подобны Луне, отраженной в воде	151
Глава 39. Мудро распорядитесь своим временем	156
Глава 40. Высшие ступени даосских практик и поиск совершенства	160
Глава 41. И вновь о важности дыхания и положения языка	164
Глава 42. Гневу нет места в дисциплинированном уме	167
Глава 43. Путь к даосизму и божественному	173
Глава 44. Советы по медитациям для женщин и мужчин	178
Глава 45. Использование взмахов рук в дополнение к медитациям	181
Глава 46. Техники медитации и цигуна во время подъема <i>ян ци</i>	185
Глава 47. О дыхании как об инструменте защиты тела	193
И о том, что не стоит разглагольствовать о странных силах и богах	193
Глава 48. Не привязывайтесь к своим ощущениям ...	198
Когда демоны являются, сразите их	198
Глава 49. Связь между мозгом и открытием восьми каналов	203
Глава 50. Священная гора Хуашань и легенда о патриархе Чэнь Туане	207

Глава 51. Искусство крепкого сна	214
Глава 52. Двенадцать методов работы в стойке для укрепления здоровья	218
Глава 53. Важность получения знаний и наставлений от мастера	221
Глава 54. Советы по медитации, духовному уединению и голоданию	225
Глава 55. Цените, оберегайте и любите жизнь	228
Глава 56. Ключевые советы по питанию для медитирующих	232
Глава 57. О значении воды в поддержании здоровья	236
Глава 58. Оздоровляющие методики для практики перед сном	239
Глава 59. Жить среди мирской суеты не теряя чистоты	241
Глава 60. Медитация и занятия в стойках	245
Глава 61. Необычайная практика, объединяющая дыхание и чтение мантр	249
Глава 62. На что обратить внимание при занятиях в стойке	254
Глава 63. Все инструкции переданы, все сомнения развеяны	258
Приложение	261
Медитация	261
Основы медитации	262
Разминка перед медитацией	266
Изгоняя нечистое и поглощая чистое	268
Упражнения для завершения медитации	270
Упражнения	282
Вопросы и ответы по медитациям	305

Я очень хочу, чтобы эта книга стала хорошим подспорьем на вашем пути к более здоровой и счастливой жизни.

Ван Юнь



Предисловие к российскому изданию

Цигун — это искусство гармонизации тела, разума и духа, которое на протяжении тысячелетий развивалось в Китае как часть даосского учения. Книга, которую вы держите в руках, — это не просто руководство по практике цигуна, а глубокое погружение в философию и методы, которые способны преобразить вашу жизнь.

Китайская культура всегда отличалась целостным, или холистическим, взглядом на мир. Это проявляется в каждом аспекте: от философии и искусства до медицины и литературы. Даже в китайской мифологии идея целостности выражена через образ Паньгу — первочеловека, тело которого стало основой для формирования мира: его дыхание стало ветром, глаза — солнцем и луной, а кровь превратилась в реки. Этот образ подчеркивает идею взаимосвязи микрокосма человека и макрокосма Вселенной. Традиционные китайские представления об организме человека, его связи с природой и космосом формировались на основе идеи гармонии и взаимозависимости всех вещей. В этом контексте цигун представляет собой способ постижения этой глубинной целостности и философии китайской культуры.

В своей книге мастер Ван Юнь не только пытается научить практическим техникам, но и от-

крывает читателю уникальный культурный ландшафт Китая. Традиционный китайский литературный язык, с его метафорами и гиперболами, изобилует художественными образами, которые в контексте нашего восприятия могут показаться чересчур экспрессивными. Однако за этими образами скрывается философская глубина, отражающая многозначность китайской терминологии. Китайский язык сам по себе уникален: его терминология зачастую универсальна, одни и те же слова и образы используются как в литературе, так и в медицине и философии. Это отражает характерный для китайской культуры синтез научного, духовного и художественного восприятия мира. Как говорил Конфуций: «В моем пути все пронизано одним» (吾道一以贯之). Этот принцип единства, пронизывающего все, лежит в основе китайской культуры, где даосизм, конфуцианство и другие учения переплелись в уникальной философской системе. Одним из ярких примеров такой многогранности является понятие «ци» (жизненная энергия). Его значение варьируется от образов, лежащих в основе иероглифа, который изображает пар, поднимающийся над варящимся рисом, до концепций физического дыхания и универсальной энергии, связывающей все живое.

Эта книга будет интересна всем, кто стремится понять философию китайской культуры, а также найти внутренний баланс, для тех, кто изучает китайский подход к медицине и китайские практики самосовершенствования. Здесь вы найдете не только детальные инструкции по выполнению упражнений, но и размышления о взаимосвязи человека с природой, о важности дисциплины и гармонии в жизни. Мастер Ван Юнь деликатно сочетает рас-

смотрение традиционных даосских представлений о гармонии с возможным ответом на современные вызовы, перед которыми стоит человек.

Отдельного упоминания заслуживает внимание автора к практическим аспектам цигуна. Ван Юнь предлагает упражнения, адаптированные под нужды современного человека, — от дыхательных техник до поз, полезных в повседневной жизни. Эти рекомендации делают древние практики актуальными для сегодняшнего дня. Особенно ценно, как автор раскрывает внутреннюю логику этих упражнений, показывая их связь с общими принципами цигуна и китайской медицины. Читатель не просто получает набор техник, но начинает понимать, как и почему они работают.

Важной частью книги являются примеры из жизни учеников мастера Ван Юня. Эти истории — о поиске баланса, преодолении трудностей и восстановлении внутренней гармонии — вдохновляют и показывают, как философия целостности, лежащая в основе китайской культуры, находит практическое применение в жизни обычных людей. Это особенно важно для современного читателя, который часто сталкивается с разобщенностью между теорией и практикой, между умом и телом, между рациональным и духовным.

Кроме того, книга включает в себя философские размышления, которые стимулируют осознание взаимосвязей между разными аспектами человеческой жизни. Даосизм, лежащий в основе цигуна, учит нас смотреть на жизнь как на процесс, где важно не только достигать целей, но и наслаждаться самим движением. Мастер Ван Юнь предлагает читателю задуматься о том, как достичь гармонии с са-

мим собой и окружающим миром, используя простые, но мощные инструменты древней традиции.

Надеемся, что чтение этой книги поможет взглянуть на мир через призму удивительной целостности китайской культуры. Пусть она станет вашим проводником в мире цигуна, откроет новые горизонты и поможет найти путь к гармонии — как внутренней, так и внешней.

*Константин Барабошкин,
научный редактор, кандидат
филологических наук, заведующий кафедрой
китайской филологии Института стран
Азии и Африки МГУ им. М. В. Ломоносова*



Предисловие к английскому изданию

Выход книги «Даосская медитация и цигун. Восхождение на гору Цинчэн. Практическое руководство» на китайском языке стал праздником для всех учеников Ван Юня. Конечно, у нас, его учеников, и ранее была возможность перенимать описанное в книге, а также многое помимо этого напрямую у мастера, однако он всегда обучал нас традиционными методами: только устно и лишь тогда, когда считал, что мы готовы. Акцент на устной передаче знаний является общей чертой традиционных учений как на Востоке, так и на Западе, но, несмотря на множество ее достоинств, языковой барьер для иностранцев может быть реальной проблемой, тем более при наших слабых, к сожалению, возможностях памяти.

Поэтому выход этой книги был столь важен для нас. В ней предлагается всесторонний обзор основ цигуна и даосской медитации, а также подсказки к более глубокому их освоению. Книга также позволяет приобщиться к некоторым из преданий, окружающих эту тысячелетнюю традицию и ее знаменитых бессмертных, которые остаются окутанными тайной, несмотря на свой легендарный статус. Что более важно, книга предоставила нам возможность заглянуть в жизнь и ученичество нашего собственного учителя, человека, который во многих отношениях, кажется, сам вышел из тумана про-

шлого. Следуя традиции своих скромных и хитрых предков, Ван Юнь редко открывал нам подробности своей жизни, и поймать его в подходящем для рассказа настроении было не проще, чем отыскать в горах следы отшельника.

Ван Юнь — плодовитый автор, пишущий на множество тем. В своих работах он касается не только «трех вершин» — даосизма, конфуцианства и буддизма, но и связывает все свои знания с обыденностью, мягко настаивая на том, чтобы и мудрость, и советы были приземленными и могли использоваться в повседневной жизни. Тем сложнее было для нас решить, какая из троп на склонах горы Цинчэн заинтересует западных читателей и при этом не подбросит их к облакам, не закружив их при этом в них.

Ван Юнь утверждает, что даосизм до сих пор занимает особое место в его сердце. Наша команда переводчиков разделяла это чувство, и мы были очень воодушевлены идеей поделить легендами о даосских бессмертных, а также о практических методах культивирования здоровья, которые они оставили потомкам. Также мы верим, что потенциал даосизма в качестве жизнеспособной формы «медицины» и его влияние на здоровье во всех аспектах — от диеты и лекарственных трав до упражнений тела и ума — только начинает исследоваться. Говоря прямо, мы надеемся, что публикация этой книги на английском языке послужит делу распространения даосских учений, которые нам так дороги, а также принесет ощутимую пользу читателю.

Во многих отношениях даосские предания живы в виде рассказов и личных свидетельств людей, для которых цигун стал действенным способом борьбы с недугами, от обыденных до потенци-

ально смертельных. Эти практики подарили многим людям долгую и здоровую жизнь. Ван Юнь когда-то рассказал историю о пожилой женщине, которую он встретил во время своей учебы в даосском монастыре. Прошло несколько десятилетий с их последней встречи, и однажды он наткнулся на нее, гуляя по улице. Несмотря на то что женщине было за 90, ее взгляд был ясен, спину она держала прямо и шла быстро и уверенно.

Сложно перечислить все плюсы от регулярных занятий цигуном. Неполный список включает улучшение кровообращения, пищеварения и иммунитета; подъем и выравнивание энергетических потоков тела; облегчение течения хронических заболеваний, снижение болей в теле и заживление старых травм; улучшение качества сна; более ясный ум и достижение стабильного эмоционального фона. Постоянная и усердная практика может привести к полному излечению старых травм и исчезновению любых хронических заболеваний, а также к невероятному укреплению иммунитета и в целом жизненных сил организма. Многие из постоянных учеников Ван Юня, равно как и люди, просто обращавшиеся к нему за советом, обнаружили, что регулярная практика цигуна в сочетании с другими методами, такими как медитация и изменение образа жизни, становилась для них лекарством от депрессии, алкогольной и наркотической зависимости, вспыльчивости, бессонницы, тревожности и даже решала их проблемы в отношениях. Из благодарности к учителю мы стремились поделиться полученным от него сокровищем здоровья и жизненной силы, обучая этим методам людей в школах по всему Тайваню и занимаясь популяризацией

оздоровительных практик среди пожилых людей, которых становится все больше.

Цигун предназначен для дополнительной терапевтической практики, основной целью которой является предотвращение заболеваний путем укрепления иммунной и опорно-двигательной систем тела, а также регулирования дыхательной и кровеносной систем. Они не предназначены для замены профессиональной и своевременной медицинской помощи. Читателю настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом по любым вопросам, касающимся его здоровья, и следовать полученным диагнозам и предписаниям.

В традиционном китайском литературном языке активно используются такие фигуры речи, как гипербола и метафора с целью вызвать у читателя сильные, яркие впечатления. Хотя в данном переводе некоторые утверждения могут показаться категоричными, на самом деле они выстроены именно так в целях передачи риторической силы конкретного аргумента в китайском оригинале, и воспринимать их зачастую следует как поэтические образы, а не буквальные призывы.

Но давайте вернемся к горе Цинчэн, одной из священных гор Китая. На протяжении поколений, со времен великого Чжан Даолина (I–II века н. э.), здесь открывали, осознавали и сохраняли методы, развивающие скрытый потенциал человеческого тела. Согласно легенде, сам Даолин достиг бессмертия и «вознесся на небеса». Название, которое мы выбрали для английского перевода, намекает на восхождение, предпринятое Ван Юнем в молодости, на внутреннее путешествие, которое совершил он сам и которое теперь предлагает совершить читателю.