

АКАДЕМИЯ НАУК СССР
ОТДЕЛЕНИЕ ИСТОРИИ

КУЛЬТУРА НАРОДОВ ВОСТОКА

Материалы и исследования



Издательство «Наука»

ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ИНСТИТУТ ВОСТОКОВЕДЕНИЯ

ИЗ ИСТОРИИ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ ИДЕОЛОГИИ

Главная редакция восточной литературы
Москва 1984

Формирование религиозного даосизма относится к началу эпохи Хань (206 г. до н. э.— 25 г. н. э.). После длительной вражды философских школ даосов, легистов, конфуцианцев, после падения империи Цинь (249—207 гг. до н. э.) — оплота легистов, даосы соперничали с конфуцианцами в стремлении оказать влияние на претендентов на престол новой династии, чтобы получить возможность осуществить свои политические идеалы. Так, Чжан Лян, государственный деятель и известный даос, занятый поисками бессмертия, оказавший поддержку Лю Бану, ставшему первым императором новой династии, имел определенный вес при Гао-цзу. Позже, в I в. н. э. прославилась семья Чжан (традиция считает их потомками Чжан Ляна), которая сыграла большую роль в истории даосизма. Глава семьи, Чжан Даолин был известным даосом и алхимиком. Из своих многочисленных последователей он организовал на границе нынешних провинций Сычуань и Шэньси своеобразное государство. Престиж даосизма так возрос, что в 165 г. впервые было совершено официальное государственное жертвоприношение Лао-цзы. Теократическое «государство» даосов просуществовало до 1927 г. (с XI в. оно перебазировалось из Сычуани в Цзянси), сохраняя свою структуру, обряды, обычаи, а также передававшийся по наследству институт Небесного наставника, патриарха, главы общины (*тяньши*).

В период династии Тан (618—907) даосизм продолжал занимать сильную позицию, ведя ожесточенную полемику с буддизмом и успешно конкурируя с конфуцианством. Он пользовался покровительством императорской семьи, фамилия которой была Ли, как и у Лао-цзы. В этот период было написано множество значительных трактатов, построено немало крупных монастырей. В начале династии Сун (960—1279) позиции даосизма все еще были сильны. Особенно уверенно даосы чувствовали себя при дворе второго сунского императора Чжэнь-цзуна (998—1022). В 1190 г. впервые был опубликован даосский канон «Даоцзан». После завоевания севера страны чжурчжэнями возникло немало даосских сект, борющихся с иноземными захватчиками. Свободолюбивые настроения тайных даосских сект вызывали подозрение и у последующих иноземных династий (монголов, маньчжур), захватывавших китайский трон. После падения династии Сун про-

изошло ослабление позиций даосизма. Хотя еще случались отдельные взлеты, приливы симпатии со стороны некоторых императоров, даосизм сошел окончательно с политической арены и стал «религией индивидуального спасения» [27, с. 155]. Возникнув в результате синтеза с шаманством, народными верованиями и культурами, религиозный даосизм трансформировался в «теистическую и супернатуралистическую религию, тяжело нагруженную суеверием, с элементами сознательной мистификации» [27, с. 154]. Он был своеобразной реакцией «на официальную конфуцианскую идеологию и санкционированные конфуцианством образ жизни, формы социальной структуры» [4, с. 271]. «Конфуцианство — философия „преуспевающих“ либо тех, кто надеялся преуспеть. Даосизм — философия „неудачников“ либо тех, кто познал горечь „успеха“» [27, с. 164].

В XII в. произошел раскол религиозного даосизма на две школы: северную и южную. Северная школа называлась «цюаньчжэньцзяо» («абсолютной истины»), южная — «чжэньцзяо» («подлинного единства»). Северная школа, в свою очередь, состояла из двух основных направлений: северного направления «цюаньчжэньцзяо», основанного патриархом Ван Чжэ, называемого также учителем Чунъян (жил во времена сунского императора Хуэйцзуна, правившего в 1101—1125 гг.) и южной ветви «цюаньчжэньцзяо», основанной патриархом Лю Хайчанем, учеником Люй Чуньяна.

Южная школа «чжэньцзяо» называлась еще «тяньшидао» — «путь небесного наставника». Патриарх ее Чжан Цзунъянь в 1276 г. получил от юаньского императора Ши-цзу официальный титул тридцать шестого Небесного наставника.

Последователи южной школы («чжэньцзяо») веровали в судьбу, пытались узнать ее при помощи различных гаданий и повлиять на нее, пользуясь талисманами, амулетами, заклинаниями, молитвами. Они жили в миру, обзаводились женами и детьми. Посты соблюдали лишь в определенные дни. Эта школа развивала преимущественно ту часть даосизма, которая шла от древних магов, колдунов, шаманов. Она не придавала большого значения собственной природе человека, ее совершенствованию, а полагалась на внешние средства, на помощь магов (*фанши*).

Северная школа «цюаньчжэньцзяо» придавала одинаковое значение совершенствованию собственной природы человека и употреблению различных внешних средств, предлагаемых магами. При этом предпочтение отдавалось совершенствованию своей природы, использованию своих собственных внутренних средств и ресурсов. Последователи этой школы — обычно монахи, жившие в монастырях или обителях, — вели уединенную жизнь, соблюдали целибат, были вегетарианцами, не пили вина. Учение передавалось не по наследству, как в южной школе, а от учителя ученику. За-

ключалось оно в наставлениях по части медитации, дыхательной и двигательной гимнастики.

С течением времени грань между южной и северной школами исчезала, представления и практика одной школы проникали в представления и практику другой. Южная школа вовсе не отвергала от способов самоусовершенствования, свойственных северной, а северная не чуралась талисманов и заклинаний. Отшельники, занятые поисками бессмертия, жили и на юге. А на севере постоянно и повсеместно встречались гадатели и прорицатели, маги и волшебники.

Поиски бессмертия — своими собственными силами, путем самокультивации, или обращаясь к помощи магов и заклинаний, — это центральное, главное положение религиозного даосизма, важнейшая его составная часть. Ближайшая цель даосов заключалась в избавлении от недугов, продлении жизни, омоложении.

Поисками бессмертия занимались еще задолго до оформления даосизма как религии. Китайская литература изобилует рассказами об отшельниках, алхимиках, императорах, занятых поисками бессмертия, эликсира жизни, островов, населенных небожителями. Эликсир жизни пытался отыскать Цинь Ши-хуанди (221—210 г. до н. э.). Ханьский У-ди (140—87 г. до н. э.) принимал пилюли бессмертия. Тай-у (424—451), император династии Северная Вэй, удостоился чудодейственного талисмана. Старейший Чингис-хан обратился за лекарством бессмертия к даосскому монаху Чан Чуню (1222 г.). История увлечения правителей эликсиром жизни, взлеты и падения советников-даосов, вражда даосов и буддистов, жаркие диспуты при императорских дворах — все это имело место со времени глубокой древности вплоть до недавнего времени [2, с. 133—146; 4, с. 241—243; 5, с. 145; 6, с. 122—123]. При маньчжурской династии Цинь (1644—1911) даосизм захирел окончательно, лишенный всякой поддержки двора. Однако многие чиновники-конфуцианцы в частной жизни практиковали «религию индивидуального спасения» — даосизм.

Бессмертие в религиозном даосизме мыслилось как материальное бессмертие, бессмертие тела, а не души. Даосы полагали, что души и духи не могут существовать без телесной оболочки. «Если даосы в поисках долголетия представляли себе его не духовным, а материальным бессмертием, это не было выбором между различными возможными решениями, для них это было единственно возможным решением. Греко-романский мир рано стал противопоставлять друг другу дух и материю. В религиозных концепциях выразилось противопоставление единой духовной души материальному телу. Китайцы же никогда не разделяли дух и материю. Для них мир был непрерывной последовательностью от пустоты на одном конце до самой грубой материи на другом, а потому душа не стала невидимым и духовным антиподом видимого и материаль-

ного тела. Более того, существовало слишком много душ в человеке, чтобы какая-нибудь из них могла служить противовесом телу. Было две группы душ: три верхние души (*хунь*) и семь нижних (*ло*). И если были расхождения по части того, что с ними случалось в ином мире, все сходилось на том, что они разделяются в момент смерти. При жизни, как и в момент смерти, эти многочисленные души часто неопределенны и туманны. После смерти, когда рассеяна эта армия духов, каким образом смогут они снова собраться воедино? Тело же, напротив, являлось единством и служило домом этим и другим духам. Таким образом, лишь увековечение тела в той или иной форме может обеспечить продолжение живой личности в целом» [24, с. 17].

Поиски бессмертия, этой конечной цели религиозного даосизма, «требовали от человека немалых жертв, заставляя его мобилизовать всю свою волю и выдержку, все способности и терпение. Практически тот, кто посвятил свою жизнь этому делу, должен был с юных лет отказаться от нормальной жизни с ее горестями и радостями, отрешиться от всех стремлений и страстей, во всем ограничить себя и целеустремленно двигаться только к одной великой цели» [4, с. 245].

Поскольку способов достижения бессмертия много, необходим был мудрый наставник, который указал бы, по какому пути следовать, в каком направлении прилагать усилия. Кроме того, в трактатах и руководствах даны лишь самые общие указания. Без разъяснений учителя, без его расшифровки невозможно овладеть методом и процедурами в полном объеме. Тайна останется нераскрытой.

Первым шагом на великом пути к бессмертию были добродетели общечеловеческие, поскольку бессмертными, как считали даосы, становились люди смертные, которые достигали этого в результате терпеливого и продолжительного труда. И прежде всего они должны были быть добродетельными и достойными, верными и гуманными, почтительными и искренними. Лживые, недостойные люди напрасно искали бы бессмертия.

Даосы верили, что совершение добрых дел удлиняет жизнь, совершение же злых дел укорачивает ее, приближает смерть. Более того, желающий достичь положения бессмертного на земле (*ди сянь*) должен, как указано в «Баопу-цзы», совершить 300 добрых дел. Желающий стать бессмертным на небе (*тянь сянь*) должен совершить 1200 добрых дел. Если при этом он совершит 1199 добрых дел, а затем одно дурное, все добрые дела аннулируются, и надлежит заново приступать к совершению положенного числа добрых дел [31, с. 12]. Появились даже специальные таблицы *гунгогэ*, в которых фиксировались добрые и дурные дела. Такие таблицы вели многие конфуцианские чиновники.

Целый ряд предписаний требовалось выполнять не только дао-

сам, ищущим бессмертия, но и простым добродетельным людям. В первую очередь это пять запретов: не убивать, не пить вина, не лгать, не красть, не прелюбодействовать, а также десять добрых деяний: почитать родителей, соблюдать верность господину и наставнику, сострадать всем тварям, помогать страждущим даже во вред себе, освобождать на волю животных и птиц, возводить мосты, сажать деревья, строить жилища и колодцы у дорог, наставлять неразумных людей. Одним из элементарных требований, предъявляемых к монаху, совершенствующемуся на пути к конечной цели, было вегетарианство. Некоторые даосские школы, однако, разрешали своим последователям есть мясо и пить вино, предписывая пост лишь в определенных дни.

Как мы уже говорили, даосы полагали, что человек имеет три верхние души *хунь* и семь нижних *по*, которые после смерти покидают тело. Само тело рассматривалось как жилище для душ. Поэтому даосы стремились сохранить тело. Для достижения бессмертия надо было упорно трудиться, дабы уничтожить причины смерти и разложения. Среди духовных усилий важнейшее значение придавалось питанию духа (*шэнь*), укреплению единства души и тела.

Даосы представляли, что тело человека — микрокосм, населенный, как и макрокосм, различными божествами. Они населили его огромной армией — 36 тысячами духов, которые разделяются на три большие и шесть малых групп и связаны с определенными органами, частями тела. Даосы предписывали располагать этих духов в свою пользу, ведя чистую, праведную жизнь и совершая добрые дела. Кроме того, следовало «питать тело», дабы духи не покинули его. Если духи остаются в теле, человек продолжает жить.

Помимо этих духов в теле человека еще до его рождения поселяются так называемых «три трупа», или «три червя». Живут они в «полях киновари» (*дань тянь*): «старый синий червь» живет во «дворце нирваны» в голове. «Белая барышня» — в «пурпурном дворце» в груди, «кровавый труп» — в нижнем «поле киновари». Эти «черви» пытаются сократить жизнь человека, который их приютит, причиняя вред «полям киновари» и стремясь покинуть тело человека, так как чем раньше умрет их хозяин, тем раньше они освободятся, станут «призраками» и выйдут на волю. Поэтому даосские наставления рекомендуют как можно скорее избавиться от этих «червей», истощить их воздержанием от злаков, что является основой диетических предписаний и режимов.

Освобождение тела от «трех трупов» знаменует собой завершение первого, подготовительного, этапа на пути к бессмертию.

Чрезвычайно важной процедурой даосы считали укрепление духа *шэнь*, который образовывался в результате слияния воздуха *ци* с эссенцией *цзин*. Дух *шэнь* считался правителем человека,

контролировавшим его добрые и дурные поступки. Его надлежало сохранять и укреплять соответствующими упражнениями (о них будет рассказано ниже), дабы он не покинул тело, что происходит обычно в момент смерти. Этим занимаются, выплавляя «внутреннюю пилюлю» (*нэй дань*).

Среди физических средств, рекомендовавшихся даосами в поисках бессмертия, были дыхательные упражнения, двигательная гимнастика, сопровождавшиеся иногда приемом лекарства, массажем. Большое значение придавалось «питанию жизни при помощи *инь-ян*», т. е. сексуальной практике.

Наряду с уже упомянутой выше «внутренней пилюлей» даосы рекомендовали и «внешнюю пилюлю», приготовлением которой занималась алхимия. Как известно, даосы считали, что употребление ряда металлов, минералов, растений может обеспечить долголетие. Однако наиболее эффективны лекарства, приготовленные специально. В их основе киноварь, золото, серебро и пр. Лекарство считалось тем эффективнее, чем более оно очищено, рафинировано. Таких очищений, или плавок, максимум было девять. Существовало множество способов и методов выплавления лекарств, «внешней пилюли», изложенных обстоятельно в трактате Гэ Хуна, равно как и рецепты пилюль¹. При выплавлении лекарств, пилюль бессмертия необходимо было соблюдение определенных правил — поста, очищения, уединения в горах или на островах (в крайнем случае — в доме, за высокой оградой). Ни в коем случае нельзя было разглашать секреты изготовления, посвящать в него недостойных. В этом случае невозможно было рассчитывать на успех. Секрет этот нельзя было обнародовать и в книгах. Наставник передавал его изустно достойным своим ученикам.

Как видно из изложенного выше, поиски бессмертия даосы вели в физическом и духовном плане. Это были морально-этические нормы жизни, соблюдение определенных диетических предписаний, выполнение дыхательных и двигательных упражнений, знание определенных рекомендаций в области сексуальной практики, овладение определенными навыками концентрации и медитации, употребление лекарств.

Рассмотрение основных даосских способов «питания жизни» необходимо предварить небольшим экскурсом в область даосской анатомии и ознакомлением с терминологией, употребляемой в трактатах и, в частности, в древнейшем медицинском трактате «Хуан-ди нэй цзин» («О внутреннем»), приписываемом Желтому императору. При этом надо учитывать путаницу и нарочитую неопределенность, которая царит в сочинениях по этому вопросу. Зачастую отдельные органы, сосуды, части тела имеют по не-

¹ О теоретических основах алхимии, а также оценку ее в свете современной химии см. [14; 27; 28].

сколькx наименований. Порой различные органы и части тела имеют одно и то же обозначение.

Как мы уже говорили, по представлениям даосов, человеческий организм — это микрокосм, все части которого имеют параллели в макрокосме. Как и все в природе, он управляется силами *инь* и *ян*. Все органы в нем соотношены с пятью первоэлементами. Пятью внутренними органами были: печень, сердце, селезенка, легкие и почки. Иногда к ним причисляли также перикард, головной и костный мозг. Пятью органами, как полагали, управляла сила *инь*. Сила *ян* управляла шестью «вместилищами», или полыми органами: желудком, толстой кишкой, тонкой кишкой, желчным пузырем, мочевым пузырем, «тремя горящими областями»². Кроме того, даосы выделяли в теле человека 12 парных каналов. По этим каналам, как считали даосы, перемещаются силы *инь* и *ян*. На них размещены акупунктурные точки, число которых в различных источниках варьируется, но чаще указывается число 365. Названные 12 каналов разделяются на 23 отрезка и связаны между собой 8 каналами, из которых наиболее важными считаются два — *жэньмо* и *дumo*. *Жэньмо* содержит силу *инь*, начинается от нижней губы, проходит спереди вдоль тела вниз и заканчивается промежностью. *Дumo* содержит силу *ян*, начинается от верхней губы, идет вверх через лоб к макушке, затем через затылок спускается вниз вдоль спины, заканчиваясь копчиком [26, с. 158].

Каждая из трех частей, на которые даосы делят тело человека (верхняя — голова и руки, средняя — грудь, нижняя — живот и ноги), имеет свой центр. Это три «поля киновари», или «поля пилюли», называемые так потому, что киноварь — главный ингредиент пилюли бессмертия. Верхнее «поле киновари» находится в голове и называется «дворец нирваны» (*нивань гун*), среднее «поле» расположено около сердца и называется «пурпурный дворец» (*цзян гун*). Нижнее «поле киновари» находится в трех *цунях* ниже пупка и называется «океан воздуха» (*ци хай*). Нижнее «поле киновари» считается самым важным и в случаях, когда говорится о *дань тянь* без указания, нижнее это или какое-то другое «поле», всегда имеется в виду именно нижнее.

Детальных описаний этих частей (за исключением верхней, головы) нет, но предполагается, что все они имеют по девять «дворцов», расположенных в два ряда. В голове эти ряды дворцов расположены горизонтально в два этажа, пять дворцов внизу, четыре вверху. Девять дворцов груди и живота располагаются вертикально — пять в переднем ряду, четыре — в заднем.

В голове, в нижнем ряду, у входа находится «дворец светлого зала» (*мин тан гун*). Далее за ним следует «дворец комнаты но-

² «Тремя горящими областями», или «тремя обогревателями» (*сань цзяо*) даосы называли дыхательную, пищеварительную и мочеполовую системы.

вобрачных», или «потайной комнаты» (*дун фан гун*) и «дворец нирваны», называемый также «дворцом поля киновари» (*дань тьянь гун*). Кроме того, в нижнем ряду расположены еще «дворец движущейся жемчужины» (*лю чжу гун*) и «дворец яшмового императора» (*юй ди гун*). В верхнем ряду первым спереди расположен «дворец небесного двора» (*тянь тин гун*). За ним «дворец истинный великого предела» (*тай цзи чжэнь гун*), «дворец сокровенной киновари» (*сюань дань гун*), который расположен над «дворцом поля киновари». Последним в верхнем ряду расположен «дворец великого августейшего» (*тай хуан гун*).

В груди входом служит «терем с этажами» (*лоугэ*) — трахея, ведущая в «светлый зал» и другие помещения. Находящийся в этой части «дворец движущейся жемчужины» отождествляется с сердцем, «светлый зал», находящийся в животе — селезенка.

Три ближайших к входу дворца (нижнего ряда для головы, переднего — для груди и живота) вместе с боковыми павильонами образуют три «желтых двора» (*хуан тин*), центром которых для головы являются глаза, для груди — сердце, а для живота — селезенка. Вход во дворец охраняется духами, населяющими боковые помещения. Так, уши — это «башни» колокола и барабана, с которых объявляют о посетителях.

У входа в верхнее «поле киновари», в середине лба над бровями, расположены: справа «желтый портик» (*хуан цюэ*), слева — «пурпурная терраса» (*цзян тай*). Они охраняют вестибюль входа «двойное поле, охраняющее пространство в один цунь» (*шоу цунь шуан тьянь*), которое расположено между бровями. Брови называются «цветочными покрывалами» (*хуа гай*). Правый глаз — западный, или белый, дворец. Левый — восточный, или синий, дворец. Они сообщаются с «дворцом светлого зала», за которым находится «комната новобрачных» (или «потайная») со множеством павильонов. Сначала идут «жилище сокровенной эссенции» (*сюань цзин шэ*) и «темный портик» (*ю цюэ*), затем «желтый портик» (*хуан цюэ*) — справа и «красные ворота» (*цзы ху*) — слева³.

Перейдем теперь к рассмотрению основных даосских способов «питания жизни», рекомендуемых для достижения бессмертия⁴.

Среди многих способов дыхания наибольшей известностью пользовался способ «эмбрионального дыхания». Свое название этот способ получил потому, что стремился воспроизвести дыхание плода в утробе матери. Даосы учили, что плод не дышит носом или ртом, что дыхание производится через пуповину, которую они называли «воротами судьбы» (*мин мэнь*). Всем практикующим

³ Более подробное описание «полей киновари» см. [24, с. 17—19, 92—94].

⁴ Отдельные даосские рекомендации и методы или некоторые стороны их рассматривались Дж. Дадженом, А. Масперо, Дж. Нидэмом, Р. ван Гуликом, Лю Куаньюем, Чжоу Шаосянем, И. И. Соколовой и др. [11; 17; 19; 22; 24; 25; 27; 42].

дао рекомендовалось овладеть эмбриональным дыханием, т. е. дышать как плод в материнском чреве. Даосы считали этот способ дыхания основой жизни, полагали, что с его помощью можно достичь состояния зародыша, изгнать старость, «возвратиться к истоку, вернуться к основе», а это означало достижение конечной цели.

«Эмбриональное дыхание» было открыто в начале эпохи Тан. В даосских сочинениях оно определялось как внутреннее дыхание, то, которое использует внутренний воздух, находящийся в теле человека изначально. Что касается внешнего дыхания, то оно использует воздух внешний. Существовало множество «старых», дотанских, теорий внешнего дыхания. Так, в небольшом даосском сочинении IV в. приводится следующий способ дыхания внешним воздухом: каждый день на восходе солнца, повернувшись лицом на восток, следует пополоскать рот слюной и затем проглотить ее. После этого «поглощать воздух» сто или более раз. Закончив дыхательный цикл, следовало дважды поприветствовать солнце. Поскольку, однако, считалось, что не все могут дышать этим способом с легкостью, необходимой для достижения бессмертия, рекомендовались подготовительные операции: уединившись в приготовленном специально для этого случая помещении, лечь на удобную постель, принять правильное положение, закрыть глаза и задержать, «запереть» воздух в груди, заткнув нос пухом и не разжимая рта.

Представляется несомненным, что дыхательные упражнения существовали в Китае уже в глубокой древности. Так, надпись на двенадцати нефритовых табличках, датированных VI в. до н. э., рекомендует задерживать воздух, дабы он накапливался и увеличивался в объеме, после чего его надлежало направить вниз, где он успокаивался, а затем сгущался и пускал ростки. Когда он разрастался, его следовало снова направить вверх, чтобы он достиг темени [27, с. 143—144].

Такие авторитетные классические трактаты даосизма, как «Дао дэ цзин», «Чжуан-цзы», «Хуайнань-цзы» содержат отрывки, в которых упоминаются дыхательные упражнения, однако, если «Дао дэ цзин» рекомендует их, то в «Чжуан-цзы» и «Хуайнань-цзы» о них говорится с предубеждением.

Как уже отмечалось, «эмбриональное дыхание» стало известно лишь в период Тан, когда значительно изменились идеи даосов о технике дыхания и когда они обратили внимание на циркуляцию воздуха в теле человека. Дыхание было подразделено на внешнее и внутреннее. По представлениям даосов того времени, внутренний воздух выходил из «поля киновари», из области печени и диафрагмы. Этот внутренний воздух, содержащийся в теле каждого отдельного человека, назывался еще «изначальным воздухом» (*юань ци*). Даосы полагали, что «изначальный воздух» в че-

ловеке соответствует изначальному воздуху Неба и Земли, что человек получает этот изначальный воздух Неба и Земли при своем рождении, что этот воздух становится его «духом» (*шэнь*) и его телом (*син*), что человек получает изначально единый воздух, который становится также его слюной и эссенцией (т. е. семенем). Кроме того, полагали даосы, изначальный воздух Неба и Земли в макрокосме возникает на севере, принадлежит стихии воды, соотносится с триграммой *кань*, доминирует в северных районах и, в частности, в районе горы Хэн, Пика севера. «Изначальный воздух» человека, т. е. микрокосма, возникает в почках, соответствующим стихии воды, триграмме *кань* и северу. Он является источником жизненного воздуха, движущегося между почками. Он — основа пяти внутренних органов, корень всех двенадцати каналов, ворота вдоха и выдоха, источник «трех плавильщиков» («трех обогревателей» или «горящих областей»). Этот воздух — корень человека, поэтому если корень уничтожить, все органы и каналы поведут себя как ветви и листья, которые засыхают с гибелью корня.

Поскольку «изначальный воздух» представлялся даосам жизненным корнем, его надлежало бережно сохранять, тем более что количество его, как считалось, весьма ограничено, всего шесть *цуней*. Потеря одного *цуня* «изначального воздуха», считали даосы, уменьшает жизнь человека на тридцать лет, сохранение же всех шести *цуней* обеспечивает вечную жизнь. Поэтому предписывалось овладеть правилами дыхания, чтобы «изначальный воздух» не выходил наружу через нос и рот, а постоянно заполнял собой «поле киновари» и циркулировал по всему телу, не смешиваясь с внешним воздухом.

Теория и практика циркуляции внутреннего воздуха разрабатывалась даосами периода Тан и Сун. Они представляли себе механизм циркуляции следующим образом: поскольку движение внутреннего и внешнего воздуха скоординированы, то, когда внешний воздух поднимается для выдоха, внутренний, содержащийся в нижнем «поле киновари», также поднимается вверх; когда же внешний воздух опускается после вдоха, внутренний воздух тоже опускается и возвращается в «поле киновари». Циркуляция внутреннего воздуха, как полагали даосы, проходила в два такта: во-первых, поглощения воздуха и, во-вторых, собственно циркуляции этого воздуха. Даосские сочинения описывают лишь один способ поглощения воздуха и два способа циркуляции.

Поглощение внешнего воздуха это простое вдыхание воздуха, сопровождаемое постоянным сглатыванием большого количества слюны, или «яшмового сока». Поглощение внутреннего воздуха необходимо для того, чтобы помешать ему выйти при выдохе внешнего воздуха и чтобы заставить его циркулировать по телу.

Проиллюстрируем способ поглощения внутреннего воздуха сле-

дующим описанием из «Юнь цзи ци цянь», своеобразной антологии даосских текстов, входящей в состав «Даоцзана»: поглощение воздуха заключается в сглатывании. Профаны сглатывают внешний воздух, люди сведущие должны сглатывать внутренний воздух. Покинув «океан воздуха», этот воздух поднимается к горлу. В тот момент, когда человек выдыхает внешний воздух через горло, надо быстро закрыть рот и «бить в небесный барабан»⁵, сглатывая тем самым внутренний воздух, что находится в это время в горле. Этот воздух с шумом спускается, капля за каплей, словно вода. Его мысленно ведут через пищевод, массируют рукой, дабы он скорее вошел в «океан воздуха», который называется также «полем киновари» и находится на три *цуня* ниже пупка. В другом месте «Юнь цзи ци цянь» уточняет, что в момент сглатывания воздуха нос и рот закрыты и пусты. Когда внутренний воздух заполняет рот, надо «бить в небесный барабан» не менее пятнадцати раз, но лучше больше. Сглотнуть воздух надо как большой глоток воды, затем вести его сосредоточенно в живот и далее, в «поле киновари». На пути внутреннего воздуха к «полю киновари» имеется три препятствия, или барьера: первое препятствие находится в сердце, второе — над селезенкой, третье — в нижнем «поле киновари». Устранить эти препятствия, провести воздух через них нелегко⁶, на это, как сказано в трактате, уходят месяцы и годы [25, с. 214].

После трех сглатываний, учили даосы, «океан воздуха» наполняется и тогда воздух нужно вести по всему телу. Если речь идет о болезни, то воздух следует вести к больному месту. Способ ведения зависел от данного конкретного индивида: одним советовали зрительно представить две полосы белого воздуха, мысленно следовать за этими полосами, совершающими свой путь по телу. Более обычная процедура предусматривала создание в своем воображении гомункула, которому и надлежало поручить вести дыхание, а самому оставалось мысленно следить за ним на всем пути следования.

Помимо способа циркуляции воздуха, управляемого и ведомого практикующим, даосы рекомендовали способ свободной циркуляции, когда воздух не управляется человеком, а идет свободно сам по всему телу. Называется он «выплавление воздуха». Процедура, рекомендуемая учителем Янь-лином, такова: уединиться в тихой комнате, расслабить одежду, распустить волосы, лечь на чистую постель, вытянув руки и ноги. Сглотнув воздух, задержать дыхание как можно дольше, пока станет невмоготу. «Затемнить» солнце, чтобы оно не мыслило, и предоставить воздуху идти по своей

⁵ Одни авторы считают, что «бить в небесный барабан» значит стучать зубами [25, с. 362], другие — стучать по затылку указательными пальцами, закрыв при этом уши ладонями [17, с. 103; 22, с. 206].

⁶ Считалось, что особенно трудно преодолеть второй барьер — у селезенки.

воле. Когда же задерживать далее дыхание станет невыносимо, когда воздух будет стремиться выйти, надо открыть рот и выпустить его тихонько. Успокоив дыхание и приведя его в гармонию, следует снова приступить к «выплавлению воздуха». Заниматься этим ежедневно нельзя, лишь через интервалы в пять—десять дней.

Согласно рекомендациям, содержащимся в даосских сочинениях VIII—IX вв., «эмбриональное дыхание» можно практиковать само по себе, но чаще оно является необходимой предпосылкой к «выплавлению» и ведению воздуха. Весь этот комплекс называется «употреблением воздуха». Все рецепты «употребления воздуха» предлагали вначале сделать ряд гимнастических упражнений, дабы «расслабить тело». Затем следовало сесть прямо и сделать три вдоха. Успокоить мысли и отвлечься от тела, успокоить дыхание. Затем тихо и легко выдохнуть нечистый воздух через рот и вдохнуть носом чистый. Повторить это шесть-семь раз. Таков порядок «приведения воздуха в гармонию». Когда гармония воздуха достигнута, а рот и нос «закреты и пусты», надо наполнить рот воздухом, а затем «бить в небесный барабан» не менее 15 раз.

После этого сглотнуть воздух, как глотают воду и сосредоточить внимание на воздухе, который проходит в «океан воздуха», где он и остается на длительное время. Через определенный промежуток времени процедуру сглатывания надо повторить и так до тех пор, пока не «наполнится живот». «Наполнив живот» и «освободив сердце» от суетных мыслей, следовало закрыть рот, массировать живот руками, чтобы заставить воздух циркулировать и проникнуть в нос. При этом нельзя сильно дышать, дабы не нарушить гармонии воздуха. После этого следует лечь в постель, вытянуть руки и ноги, несколько их расставив. Дышать носом, внимание сосредоточить на дыхании, заставляя воздух циркулировать по всему телу. Эта процедура называется «заставить воздух циркулировать». При этом предписывалось интенсивно двигать пальцами рук и ног, а также «костями и суставами» до тех пор, пока не прошибет пот. Эта процедура называется «проникновение воздуха».

Процедуре дыхания сопутствовал целый ряд предписаний, которые слыли секретными, таинственными, и передавались изустно от учителя к ученику. В даосских сочинениях до периода Тан ничего не говорилось о внутреннем воздухе, речь шла лишь о внешнем воздухе. Как отмечают авторы, исследовавшие эту проблему, схема циркуляции воздуха в сочинениях дотанских и послетанских в основных чертах не различалась [25, с. 231]. Внешний воздух — тот, что вдыхают носом и который затем опускается в почки и проходит все пять внутренних органов и шесть вместилищ: «из длинной долины (т. е. носа) в темную область (т. е. почки)

воздух проходит по пригородам и округам (т. е. по внутренним органам)».

В известном сочинении Гэ Хуна «Баопу-цзы» (начало IV в.) говорится, что, практикуя циркуляцию воздуха, следует вдыхать носом и затем закрывать, запирая воздух, удерживая его в течение 120 ударов сердца, после чего осторожно выдыхать ртом. Вдох и выдох следует производить бесшумно и без напряжения, так, чтобы перо, помещенное перед носом или ртом, не шевелилось. При этом необходимо вдыхать большое количество воздуха, а выдыхать малое. По мере овладения этой практикой следовало увеличить интервал между вдохом и выдохом до тысячи ударов сердца, что должно было, по мнению автора, привести к омоложению старых.

«Хуан тин цзин» («Книга желтого двора», III в.) — один из наиболее ранних трактатов о поисках бессмертия. Семисложными стихами, в эзотерических терминах в нем последовательно и довольно подробно описаны способы достижения бессмертия: циркуляция воздуха, возвращение семени, увеличение его, питание и т. д. Согласно описаниям «Хуан тин цзина», воздух следовало вдохнуть носом («печкой»), провести через ворота, ключ от которых хранится у духов селезенки. Преодолев этот сложный барьер, воздух вели к нижнему «полю киновари», где воздух встречался с семенем, смешивался и сублимировался в процессе плавления. В это время рот должен быть наполнен слюной. «Выплавленные» воздух и семя проводят из нижнего «поля киновари» в верхнее «поле киновари», находящееся в голове. Это «возвращение семени» (ниже мы подробнее остановимся на этой практике). Если же не практикуют этот процесс, то делают выдох ртом. Вот пример описания: «Вдыхая и выдыхая через определенные интервалы через печку, вводят воздух в „поле киновари“. В это время чистая вода (т. е. слюна) Яшмового озера (т. е. рта) омывает священный корень (язык)» [25, с. 241].

Большое внимание даосы уделяли выдоху. Этой технике они придавали серьезное значение еще в глубокой древности. Множество наименований способов выдоха встречается у Чжуан-цзы. Однако тщательно техника выдоха была разработана в период Тан и Сун. При одном способе вдоха было известно шесть способов выдоха: *чи*, *хэ*, *ху*, *сюй*, *чуй*, *си*. Эти выдохи, по представлениям даосских учителей, соотносились каждый с определенным органом и употреблялись для лечения болезней, причина которых коренилась в этих органах. Так, считалось, что выдох *чи* влияет на легкие, лечит и укрепляет их, снимает усталость, избавляет от истощения, лечит болезни кожи, различные воспалительные процессы, эффективен при сильном холоде или большой жаре. Выдох *хэ* влияет на сердце. Практикуя его, стремились избавиться от головных болей, сухости во рту, сильного жара. Выдох *ху*,

будучи связан с селезенкой, считался полезным при желудочных заболеваниях, лихорадке, высокой температуре. Выдох *суй* влияет на функцию печени и считается эффективным при лечении болезней глаз и меланхолии. Выдох *чуй* связан с почками, полезен при ознобе, холоде, импотенции. Выдох *си* контролирует «трех плавилищников», улучшает их деятельность, полезен при лечении ревматизма. Поскольку считалось, что сердце управляет всеми органами, можно было обходиться одним выдохом *хэ*, который соотносился с сердцем.

Как же следовало выдыхать согласно этим шести способам? Сведения о технике выдоха очень скудны. Вот некоторые описания. Выдох *суй* делается широко открытым ртом, воздух выпускается постепенно, тихо, рука перед ртом ощущает тепло. Выдох *чуй* выполняется сжатым ртом, воздух выпускается быстро, с напряжением, рука перед ртом ощущает сильную струю холодного воздуха [25, с. 250]. Делая тот или иной выдох, следует произносить звук, соответствующий наименованию выполняемого выдоха, т. е. *чи*, *хэ*, *ху*, *чуй*, *суй*, *си*.

Даосские наставники рекомендовали практиковать определенный способ выдоха не только для лечения болезней, но и для их профилактики, для укрепления здоровья, для защиты от жары или холода. Так, по утрам надлежало делать выдох *суй*, после еды — выдох *хэ*, после вина — тоже выдох *хэ*, при жаре — выдох *ху*, когда холодно — выдох *чуй*.

Любопытный пример живучести описанных выше даосских способов выдоха находим в книге современного китайского автора. Для проверки эффективности этих упражнений он предлагает желающим накуриться так, чтобы почувствовать себя плохо, затем сделать выдох *хэ*, изгоняя из организма нечистый воздух, а затем вдыхать свежий воздух, укрепляя тем самым сердце.

Выдох *хэ*, согласно описанию в этой книге, делается так: сложить слегка губы, беззвучно произнести «хэ», выдыхая через рот нечистый воздух сердца. Затем закрыть рот и вдохнуть носом свежий воздух, мысленно направляя его к сердцу. Выдох должен быть коротким, а вдох продолжительным. Упражнение повторить шесть раз [22, с. 209].

В даосских трактатах разных периодов можно встретить множество предписаний относительно того, в какое время и в каком месте следует заниматься дыхательными упражнениями. Наиболее общие указания сводятся к следующему: надо освободиться от суэтных мыслей, совершить омовение, привести себя в порядок, расслабить или расстегнуть одежду, уединиться в тихом помещении, чистом и не загроможденном вещами, зажечь благовония, почитать священные книги и помолиться божествам. Перед поглощением воздуха следует «бить в небесный барабан» 36 раз, затем сделать два-три продолжительных выдоха. После этого можно

приступать непосредственно к поглощению воздуха. Дыхательные упражнения обычно сопровождаются практикой поглощения слюны.

В конце династии Тан доктрина «эмбрионального дыхания» утратила свое доминирующее влияние среди практиков даосизма. Распространение получила теория внутреннего дыхания, циркуляции воздуха в «полях киновари». Для лечения болезней рекомендовался способ задержания дыхания, или «запирания воздуха» на вдохе. Для питания внутренних органов рекомендовался способ «пяти ростков»: произнести молитву, поворачиваясь по странам света и поглощая воздух определенное число раз: три раза, обратившись на юг, для питания сердца; пять раз, обратившись на север, для питания почек; семь раз, обратившись на запад, для питания легких; девять раз, обратившись на восток, для питания печени; для питания селезенки (центра) поглощают воздух двенадцать раз. Эта процедура называется «поглощение воздуха три, пять, семь, девять (раз)».

Одной из разновидностей дыхательных упражнений была практика «поглощения солнечных лучей», дополнявшая процедуру «поглощения дыхания солнца и образа солнца». Рано утром надлежало сесть или стать лицом к солнцу, сосредоточиться и «поглощать солнечное дыхание» 45 раз, затем 9 раз сглотнуть слюну и 9 раз постучать зубами. Процедура «поглощения образа солнца» заключалась в следующем: утром надлежало повернуться на восток, держа в руке лист зеленой бумаги, на которой киноварью выведен иероглиф «солнце» внутри квадрата. На этом образе следовало сосредоточиться, затем сглотнуть его, после чего надлежало 9 раз сглотнуть слюну и 9 раз постучать зубами, удерживая образ солнца в сердце. Далее, дополнительно к этому, можно практиковать метод поглощения солнечных лучей: три раза в день, обернувшись утром на восток, в полдень — к югу, под вечер в час *бу* — на запад. Поглотив образ красного солнца и введя его в сердце, как было описано выше, следовало представить, что из сердца к зубам поднимаются девять лучей, которые надо направить в желудок. Далее надлежало медитировать на образе этих лучей в сердце и желудке, после чего выводить эти лучи вместе с выдохом и сглатывать слюну 39 раз.

В дальнейшем эта процедура усложнилась — образ красного солнца в сердце надлежало заставить циркулировать по всему телу. Прежде всего его следовало направить в нижнее «поле киновари», оттуда в левую ступню, а затем в правую. Когда образ солнца проходил через грудь, следовало заставить его осветить все пять внутренних органов, а затем провести в почки; откуда по двум каналам поднимается белый воздух во «дворец нирваны», а черный воздух — в сердце.

244 Согласно другой процедуре следовало концентрировать внима-

ние на солнце, что подобно яйцу, расположенному в центре «дворца нирваны». Затем поочередно надлежало избавиться от трех видов солнечного воздуха: черного, «трупного воздуха»; белого, «старого воздуха»; голубого, «мертвого воздуха». Выпуская каждый раз воздух, надлежало концентрироваться на его цвете и названии. После этого надо было тихо и осторожно четыре раза вдохнуть желтый воздух, после чего сглотнуть три раза слюну. Вслед за этим предписывалось концентрироваться на солнце, расположенном в центре «дворца нирваны», и представить, что оно выходит через глаз и располагается перед ртом на расстоянии девяти *цуней*. Закрыв глаза ненадолго, открыть их и вдохнуть семь раз красный воздух, затем сглотнуть три раза слюну. После этого надлежало подвигать руками и ногами, а затем поглощать зеленый воздух.

Наряду с практикой поглощения солнечного воздуха, даосы рекомендовали еще ряд других: поглощение лунного воздуха, поглощение тумана и т. д. [25, с. 374—377].

Некоторые европейские исследователи склонны усматривать в этих процедурах поглощения солнечного и лунного воздуха зачатки гелиотерапии и селенотерапии, достоинства которых даосы оценили еще в глубокой древности [27, с. 145].

Описанные выше дыхательные упражнения, согласно предписаниям даосских наставников, необходимо было дополнительно сопровождать двигательной гимнастикой⁷, различные виды которой описывались в трактатах или передавались изустно от учителя ученику. Общее название этой гимнастики «растягивание и сжимание» тела (*даоинь*). Позже стали употребляться и другие названия: «работа» (*гунфу*), «работа, направленная вовнутрь» (*нэйгун*) и пр.

Упражнения, которые рекомендовались приверженцами *даоинь*, *гунфу* и *нэйгун*, были направлены на тренировку своего тела, предотвращение или лечение болезней. Это была своего рода лечебная гимнастика. Современные авторы, в том числе и медики, признают ее несомненно эффективной в укреплении организма, увеличении его сопротивляемости, в профилактике и лечении ряда заболеваний, в снижении утомляемости и т. д. Отмечается также положительный психотерапевтический эффект этой гимнастики.

Неотъемлемой частью гимнастических упражнений с древнейших времен были массаж, растирание, легкие удары и другие пассивные движения гигиенического и лечебного характера. Ими поль-

⁷ Нетрудно заметить, что даосские дыхательные и двигательные упражнения имеют много общего с пранаямой и асанами индийской йоги. Однако вопрос о приоритете какой-либо из этих систем остается пока открытым.

зовались при переутомлении, судорогах, вывихах, переломах, ревматических болях, кровотечениях.

Во второй половине XVIII в. лечебная гимнастика, практикуемая даосами, привлекла внимание европейских медиков, сторонников лечения ряда болезней при помощи движения. Этому способствовали статьи миссионеров, живших в Китае, и в первую очередь статья иезуита отца Амио.

Гимнастические упражнения, практиковавшиеся даосами, выполнялись сидя, стоя или лежа. Принимая различные положения, производя необходимые движения, следовало определенным образом дышать, вдыхая и выдыхая воздух так, как предписывалось для каждого комплекса упражнений.

Существовало множество руководств, в которых подробно описывались различные виды гимнастических упражнений. Одним из наиболее важных было сочинение Гао Ляня «Цзунь шэн ба цзянь» («Восемь разделов, сообразованных с жизнью»), написанное в 1591 г. Из более ранних работ известностью пользовался трактат сунского автора даоса Инь чжэньжэня «Син мин гуйчи» («Законы природы и судьбы»).

Для наглядности приведем описание некоторых упражнений из комплекса «Чжун-ли ба дуань цзинь фа» («Блестящий метод бессмертного Чжун-ли, состоящий из восьми упражнений»). Это профилактические, оздоровительные упражнения. Выполняются они сидя, ноги должны быть скрещены. Продолжительность — по собственному усмотрению. Время выполнения — от полноты до полудня (т. е. время *ян*). Перед началом упражнения нужно сосредоточиться. Первое упражнение предписывает стучать зубами и собирать во рту слюну. Сосредоточившись, посидеть некоторое время со «сжатыми кулаками»⁸, затем, обхватив руками *кунь-лунь* (т. е. макушку головы), сделать девять тихих вдохов и выдохов, затем подышать неслышно некоторое время. После этого 24 раза ударить в «небесный барабан». Для этого ладонями закрыть уши, указательными пальцами надавливать на средние и затем соскальзывать с них, тем самым ударяя по затылку. Далее следует постучать зубами 36 раз и собрать слюну. Закончить упражнение постукиванием «яшмовой подушки» (т. е. затылка) указанным способом, по 24 раза правой и левой рукой порознь.

Второе упражнение — покачивание «небесного столба» (т. е. шеи). Соединив плотно кисти рук, надлежит поворачивать голову то вправо, то влево, глядя при этом на плечо, по 24 раза в каждую сторону.

Третье упражнение предписывает «красным драконом» (т. е. языком) 36 раз провести во рту по нёбу, зубам, щекам, накапли-

⁸ Возможно, ладонью одной руки следует обхватить кулак другой руки, как это положено в классической позе для медитации.

вая таким образом «священную воду» (слюну), затем прополоскать этой слюной 36 раз рот, а затем тремя глотками сглотнуть ее со звуком «гу-гу», имитируя бурлящую воду. После этого будет «ощущение огня» (в сердце?)⁹.

Четвертое упражнение — растирание почек. Задержав дыхание, потереть руки, пока не потеплеют. После этого обеими руками растирать поясницу не менее 36 раз. Затем руки убрать, сжать плотно кулаки. Снова задержать дыхание, сосредоточиться, огнем сердца зажечь «поле киновари» (очевидно, имеется в виду нижнее «поле киновари»). «Когда почувствуете жар в поле киновари, переходите к следующему упражнению» [17, с. 101—107; 25, с. 419].

Даосские врачи полагали, что некоторые болезни можно излечивать потением. Для этого они рекомендовали комплекс упражнений «пять животных», разработку которого приписывают знаменитому хирургу Хуа То (II в.), хорошо осведомленному, компетентному врачу, посвященному также и во многие даосские секреты.

Больному предписывалось в зависимости от его заболевания исполнить одно из упражнений, приняв позу какого-либо из пяти животных: тигра, медведя, оленя, обезьяны или птицы.

Приведем описание упражнения «тигр»: задержать воздух, наклонить вперед голову, плотно сжать кулаки и принять свирепую позу тигра¹⁰. Руками следует медленно поднимать воображаемую огромную тяжесть. Пока тело находится в вертикальном положении, следует «запереть» воздух, а затем сглотнуть его и провести вниз в брюшную полость, заставив тем самым «священный воздух» переместиться сверху вниз и произвести в брюшной полости звук, подобный грому. Это упражнение предписывалось сделать семь раз. Считалось, что оно приводит в гармонию воздух и пульс и предотвращает все сто болезней.

Упражнение «обезьяна» предписывалось делать следующим образом: остановить дыхание, принять позу обезьяны, взбирающейся на дерево. Рука словно бы держит плод, ступня поднята. На пятке другой ноги повернуться и заставить «священный воздух» циркулировать, удерживая его в брюшной полости (очевидно, в нижнем «поле киновари»), до тех пор, пока не выступит пот.

Комплекс для четырех времен года состоит из 24 упражнений, соответствующих 24 сезонам, которые начинались первого и пятнадцатого числа месяца. Упражнения названы по наименованиям соответствующих сезонов. Например, первая половина первого месяца называется «начало весны», а первая половина второго ме-

⁹ На рисунке, иллюстрирующем это упражнение, практикующий изображен с поднятыми вверх руками [17, с. 105; 25, с. 420].

¹⁰ На рисунке, иллюстрирующем это упражнение, практикующий стоит, слегка расставив ноги, вытянув вперед руки, наклонив вперед плечи и полуприсев [17, с. 113].

сяца называется «пробуждение насекомых». Так же называются и упражнения, которые надлежало выполнять в эти отрезки времени. Весь комплекс подразделен, кроме того, на четыре группы, соответственно временам года.

Главным органом трех весенних месяцев даосы считали печень, а ее символом — дракона. Главным органом трех летних месяцев считалось сердце, а красная птица была его символом. Главным органом осенних месяцев были легкие, а символом — тигр. Почки считались главными во время зимних месяцев, а символом была черепаха, обвитая змеей. Соответственно в каждое из четырех времен года и дополнительно к основным 24 упражнениям следовало выполнять еще упражнения, направленные на укрепление органа, доминировавшего в данное время года.

Вот несколько примеров из этого комплекса (большинство упражнений выполнялось сидя).

Сесть, скрестив ноги. Закрыть ладонями уши. Локти расставить. Делать наклоны вправо и влево «трижды по пять» раз (очевидно, имеется в виду, что надо сделать наклоны в одну сторону пять раз, затем пять раз в другую сторону, и повторить все это три раза). Затем постучать зубами, подышать, сглотнуть слюну. Тут же перечислялись болезни, от которых излечивает выполнение этого упражнения. В данном случае это ревматизм, астма, одышка и т. п. Описанное выше упражнение надлежало выполнять с пятнадцатого дня восьмого месяца и до конца его.

С первого до пятнадцатого дня одиннадцатого месяца предписывалось выполнять следующее упражнение: стать прямо, колени напрячь, руки отвести в стороны и поочередно топтать ногами, каждой по семь раз, повторив смену ног пять раз. После этого постучать зубами, подышать, сглотнуть слюну. Перечислены многие болезни, такие, как астма, кашель, ухудшение зрения, чувство страха, сухость во рту, желтуха и т. д.

Тигр почитался китайцами царем диких зверей, сильнейшим среди четвероногих. Они верили, что он живет тысячу лет, а достигнув возраста в пятьсот лет, делается белым. Когти тигра и пепел от шкуры носили в качестве амулета. Понятно поэтому, что упражнениям комплекса «тигр» даосы придавали важное значение. Упражнение из этого комплекса, называвшееся «тигр, прыгающий в горах», предписывало сделать 24 прыжка в разных направлениях, возвращаясь при этом после каждого прыжка в исходное положение. Упражнение «тигр выходит из пещеры» предписывало передвигаться на четвереньках вперед и назад по 12 раз в каждом направлении. Упражнение «изогнувшийся тигр» рекомендовало сделать 24 раза подряд стойку на руках, свободно согнув ноги в коленях.

Дракону, также почитавшемуся китайцами, был посвящен другой специальный комплекс, состоявший из 12 упражнений: «дра-

кон бьет лапами по земле», «дракон качает хвостом», «дракон трет голову», «дракон боится огня» и т. п.

Существовал еще комплекс, где каждое упражнение было названо именем одного из даосских божеств или бессмертных и сопровождалось принятием различных лекарственных средств, рецепт которых приводился тут же. Так, упражнение «Ли Тегуай указывает Путь» предписывалось для лечения паралича. Приняв устойчивое положение, надлежало поднять правую руку, указывая ею вправо. Взгляд следовало направить при этом влево. Сделать 24 глотка¹¹, заставляя воздух циркулировать. После этого сделать небольшой шаг вперед левой ногой, посмотреть направо, затем налево. Сделать 24 глотка, заставив воздух циркулировать. После этого сделать шаг вперед правой ногой.

Для иллюстрации приведем рецепт «порошка, приводящего в гармонию воздух», который надлежало принимать, выполняя описанное выше упражнение: смешать равное количество (примерно по 4 г) хвойника, линдеры, плеуроспермума, корня дудника, эглы, апельсиновой кожуры с солодкой, сушеным имбирем, ширококолольником (около 2 г каждого). Принимать с кипяченой водой, настоенной на 3 ломтиках имбиря.

Упражнение «Бессмертная Хэ Сяньгу поднимается на небо» выполнялось сидя: слегка наклонившись, следовало руками обхватить колени на уровне пупка. Поднимать и опускать с силой попеременно правую и левую ноги девять раз. Заставить воздух циркулировать, сделав 24 глотка.

Выполняя это упражнение, следовало пить очень соленую воду¹², чтобы вызвать рвоту. Считалось, что это упражнение помогает при почечных коликах, избавляет от камней.

От камней и песка в почках даосы рекомендовали также другое упражнение из этого цикла — «Бай Юйчань подобно тигру хватает пищу». Выполнялось оно так: лежа на животе, с силой поднять вверх руки и ноги. Двенадцатью глотками заставить воздух циркулировать, затем двигать руками и ногами «трижды по пять» раз, соответственно правой ногой и рукой, а затем левой рукой и ногой. После этого сесть строго вертикально, сделать 14 глотков, чтобы заставить воздух циркулировать. При этом упражнении предписывалось пить лекарство, которое изготовлялось из красной глины и квасцов, которые надо было истолочь, смешать с холодной водой, дать осесть и принимать.

Для лечения люмбаго, болей в брюшной полости и в ногах даосы рекомендовали упражнение «Цао Гоцзю снимает сапоги». Надлежало стать устойчиво, поднять правую руку, как бы соби-

¹¹ Возможно, речь идет о приеме лекарства.

¹² Соленую воду даосы рекомендовали не только пить: в одном из рецептов предписывались ванны из соленой воды.

раясь влезть на ограду. Левая рука при этом свободно свисает. Поднять правую ногу, сделать шаг в воздухе, не опуская ее на землю и оставшись стоять на левой ноге. Заставить воздух циркулировать 16 раз. Те же движения выполняются и в другую сторону — левой рукой и ногой.

Для восстановления сил предписывался отвар, приготовленный по следующему рецепту: взять по 4 г горичника, плеуроспермума, атрактилиса, корня дудника, ариземы, лигустинума, «божественной закваски», по 3 г кардамона, ломоноса, коры кассии, добавить 3 ломтика имбиря [17, с. 112—117, 143—160, 184, 216—219].

Многие предписания и рецепты даосов остаются темными. Несмотря на обширную литературу, освоение этих методов предусматривало наличие наставника, учителя, который разъяснял бы, как следует выполнять то или иное упражнение, проверял ощущения, которые возникали в результате их выполнения, контролировал общее состояние больного и ход лечения.

Наличие наставника было обязательно и в овладении иным типом гимнастических упражнений — для укрепления тела, накопления силы, овладения боевыми и оборонительными приемами, словом, внешними способами, или стилями. Даосские монахи (как, впрочем, и буддийские) регулярно тренировались, овладевали целым рядом приемов, которые помогали им в случае надобности одолевать физически более сильного или численно превосходящего противника. Не останавливаясь здесь на этой стороне даосской практики, перейдем к рассмотрению еще одного способа, с помощью которого даосы надеялись достичь бессмертия, а именно — сексуальной практики.

Хорошо известно, что даосизм не запрещал своим последователям-мирянам иметь семью и детей. Интимные отношения людей они рассматривали в свете теории *инь-ян* как связанные с механизмом вселенной, с великим ритмом природы и повторяющимися великое единение сил *инь* и *ян*, в данном случае — соединение Неба и Земли. Целибат противен естественному закону природы, поскольку все в природе имеет свойства либо женские, либо мужские, т. е. относится либо к стихии *инь*, либо к стихии *ян*. Более того, даосы считали, что «питание жизни с помощью *инь* и *ян*», или «соединение *инь* и *ян* для питания жизни» (*инь ян ян шэн-чжи дао*), является одним из важных средств — наряду с другими — для достижения бессмертия. Даосский сексуальный мистицизм развивался на благодатной почве китайского общества, в котором семейные отношения были одной из норм конфуцианской морали, а продолжение рода — святой обязанностью каждого китайца. Неудивительно поэтому, что уже в глубокой древности существовала обширная литература, посвященная проблемам интимных отношений людей. До нас дошли лишь названия некоторых сочинений. Однако ряд трактатов более позднего времени

сохранился в собрании медицинских сочинений «И синь фан» («Основные лечебные предписания»), составленном в конце X в. японским врачом Тамба Ясуори и изданном в Японии в 1854 г. Собранные тексты стали предметом исследования китайского ученого Е Дэхуэя, который в 1914 г. закончил публикацию как самих текстов, так и результатов своих исследований. Среди фрагментов, собранных Е Дэхуэем, есть «Су нью цзин» («Книга Чистой девы»), «Сюань нью цзин» («Книга Таинственной девы»), «Дун сюань цзы» («Книга Постигшего таинственное»), «Юй фан би цзюе» («Тайны яшмовых покоев»), а также «Тянь ди инь ян цзяо хуань да лэ фу» («Ода великой радости соединения инь-ян Неба и Земли»), написанная Бо Синцянем, братом прославленного танского поэта Бо Цзюйи.

В подобных сочинениях довольно трудно провести четкую грань, разграничивающую рекомендации даосских мистиков, направленные на поиски бессмертия, и дидактические наставления, регулирующие интимные отношения людей. О живучести предписаний и идей, изложенных в этих трактатах, можно судить по замечанию Дж. Нидэма о том, что популярные версии некоторых из них до недавнего времени еще были в обращении в библиотечках разносчиков или же передавались из рук в руки приватно. Кроме того, один даос в Чэнду¹³ на вопрос, сколько народу следует этим предписаниям, ответил: «вероятно, более половины мужчин и женщин Сычуани» [27, с. 147].

Главной целью упражнений для «питания жизни с помощью *инь* и *ян*» было сохранение возможно большего количества семенной жидкости *цзин*, приобретению жизненной энергии партнера. В «Юнь цзи ци цян» говорится, что семенная жидкость содержится в семенных пузырьках («домах», «комнатах» *цзинши*) в нижнем «поле киновари». В соответствующей части женского организма собирается менструальная кровь. Согласно предписаниям даосских авторов, с помощью сексуальной практики надлежало увеличить количество жизнотворного *цзин* и всячески избегать расходовать, а тем более утратить его. Считалось, что систематическое питание силы *ян* в мужчине за счет силы *инь* в женщине обеспечивает мужчине здоровье, долголетие и дитя мужского пола. Соответственно здоровья и долголетия достигает женщина, питающая свою силу *инь* за счет силы *ян* мужчины.

В даосской литературе немало рассказов о людях, достигших бессмертия в результате овладения тайнами сексуальной практики. В одном из рассказов «Ле сянь чжуань» («Жизнеопишения выдающихся бессмертных») повествуется о некоей Нюй Цзи, торгующей вином. «Случилось одному бессмертному, проходя мимо ее дома, выпить ее вина; в залог уплаты он оставил ей „Книгу

¹³ Дж. Нидэм жил в Сычуани во время второй мировой войны.

чистой девы“ в пяти свитках. Открыв и познакомившись с его книгой, Цзи нашла в ней советы относительно питания жизненного принципа и интимного союза. Цзи тайком переписала главные из них, а затем, устроившись в отдельном доме, стала добрым вином залучать туда молодых парней и оставлять их ночевать, дабы на практике испытать книжные предписания. Так продолжалось 30 лет, лицо ее все молодело, словно было ей только 20. После многих лет появился тот же бессмертный. Он шуточно заметил Цзи: „Без учителя похищающий *дао* даже с крыльями не улетит“. Тогда она оставила семью и последовала за бессмертным. Никто не может сказать, куда они ушли» [11, с. 125]. Заметим попутно, что в этом отрывке мы находим подтверждение сказанному нами выше о чрезвычайно важной роли, которая отводилась даосами наставникам. И здесь женщина, овладев тайной, не могла стать бессмертной самостоятельно. Лишь последовав за наставником, она могла рассчитывать обрести бессмертие.

Практикующим «питание жизненного принципа» соединением *инь* и *ян* даосские наставники предлагали два основных способа: *coitus reservatus* и «возвращение семени» (*хуань цзин*).

Первый способ предполагал многократные *coitus reservatus* непрерывным рядом партнеров для питания силы *ян* возможно большим количеством *инь*. Наиболее простая процедура из трактата «Юй фан чжияо» («Руководство для яшмовых покоев») приведена в работе А. Масперо. Тут описаны подготовительные ласки и техника любовного соединения, говорится об избавлении от всех болезней и продлении жизни того, кто способен в течение суток осуществить *coitus reservatus* на протяжении двенадцати копуляций, при этом следует сменить последовательно возможно большее число партнеров. «Если за одну ночь сменить десять партнеров, это высшая степень превосходства» [25, с. 385].

Другой способ («возвращение семени») заключался в том, чтобы в момент эякуляции надавить на уретру. При этом семенная секреция отводится в мочевой пузырь, откуда затем выводится с мочой. Даосские практики, однако, не подозревали этого. Они считали, что семенную жидкость можно заставить подняться вверх, чтобы питать мозг. Поэтому этот способ назывался еще «заставить семя вернуться и питать мозг» (*хуань цзин бу нао*).

Так же, как и дыхательные упражнения, описанные выше процедуры требуют предварительной подготовки и наставлений учителя. В небольшом сочинении V в. из антологии «Юнь цзи ци пянь» говорится, что приступать к этим занятиям надо «в день *кай* или *чу* первой декады месяца, когда они будут совпадать с днем *цзя-цзы* шестидесятидневного цикла в час живого воздуха после полуночи», при этом нельзя быть пьяным, грязным, отягощенным пищей, ибо нарушение этих условий порождает болезни.

252 Необходимо «совершенной медитацией» отрешиться от всех посто-

ронних мыслей. После этого «мужчины и женщины могут практиковать метод вечной жизни». Практика эта объявлялась абсолютной секретной, «ее нельзя передавать никому, кроме мудрецов». Практикующие этот способ в соответствии с правилами, будь то люди молодые или старые, обретали энергию, становились сильными и здоровыми» [25, с. 386; 19, с. 199].

В период правления династии Тан были широко распространены различные руководства, посвященные сексуальным вопросам, написанные в дотанское и в танское время. Среди последних заслуживает упоминания медицинский трактат известного даосского врача Сунь Сямьяо (601—682) «Цянь цзинь яофан» («Бесценные рецепты»), впервые напечатанный в 1066 г. и переизданный в 1307, 1544 и 1604 гг. Специальный раздел трактата был посвящен «здоровой половой жизни». В восемнадцати частях раздела автор излагал рекомендации, в целом совпадающие с прежними руководствами. Есть, однако, и новые элементы. Так, Сунь Сямьяо обращает внимание на достижение мужчиной сорока лет, считая этот возраст поворотным пунктом в сексуальной жизни и для физического состояния в целом. «Когда мужчина достигает сорока лет, он вдруг замечает, что его потенция уменьшается... Пэн-цзу сказал: „Лечение одного человека за счет другого — вот истинное лечение“» [19, с. 193].

Для достижения того же эффекта «возвращения семени» Сунь Сямьяо предлагает надавливать на акупунктурную точку *пинъи*, которая находится в одной *цуне* выше правого соска. В последней части раздела говорится о запретах. Например, для того, чтобы избежать бесплодия, рекомендовалось женщине остерегаться ртутя, а мужчине — оленьего жира [19, с. 196, 197].

Мы рассмотрели некоторые наставления даосских врачей и учителей, в которых сексуальные отношения рассматривались как средство продления жизни, достижения бессмертия. Они не имели целью обзаведение потомством. Однако продолжение рода, рождение детей было, как уже отмечалось выше, обязанностью каждого члена общества. Понятно, что даосские трактаты не могли пройти мимо столь существенной стороны сексуальной практики. Они должны были отрегулировать наметившееся несоответствие между процедурами, рекомендуемыми для достижения высшей цели даосизма — бессмертия, и процедурами, необходимыми для продолжения рода. В трактатах «Дун сюань цзы», «Юй фан би-цзюе» говорится, что поскольку при соединении *инь* и *ян* в результате эякуляции утрачивается эссенция *ян*, то ее надлежит компенсировать за счет впитания эссенции *инь*. Так, желающий обзавестись потомством даос должен был предварительно увеличить свою эссенцию настолько, чтобы расход ее не нанес ему вреда, не укоротил срок жизни. Пэн-цзу указывал, что необходимо питать эссенцию и дыхание, остерегаться частой эякуляции, для зачатия

ребенка вступать в интимную связь лишь через три-четыре дня после завершения менструального цикла. Мальчик, рожденный при этих условиях, будет наделен талантом, долголетием, известностью. Если же появится девочка, то она будет мудрой, добродетельной, выйдет замуж за знатного.

В «Юй фан бицзюе» приведен следующий диалог между Желтым императором и Чистой девой: «Правильный путь заключается в том, чтобы не извергать семени и сохранить его. Как нужно извергать семя, чтобы обзавестись ребенком?» — спросил Желтый император у Чистой девы. На это она ответила так: «Неодинаково это для сильных и слабых, для молодых и старых. Каждый мужчина должен регулировать извержение соответственно своей жизненной силе». Далее Чистая дева перечисляет возможности эякуляции мужчин различного возраста: сильные мужчины двадцати лет могут иметь эякуляцию дважды в день, а слабые — один раз; сорокалетние — один раз в три или в четыре дня (в зависимости от здоровья); пятидесятилетние — один раз в пять или в десять дней; шестидесятилетние — один раз в десять или двадцать дней; семидесятилетние — один раз в месяц, а слабые не должны вовсе терять эссенцию. Даос Лю Цзин дополняет: «Мужчина может позволить себе извергать семя весной один раз каждые три дня, летом и осенью — два раза в месяц. Зимой следует вовсе воздержаться от этого» [19, с. 146; 25, с. 383].

В более поздних сочинениях, например, в «Су нью мяо лунь» («Сокровенные рассуждения Чистой девы»), написанном примерно в 1500 г., описанная выше процедура «возвращения семени» называется «заставить Желтую реку течь вспять» (*Хуанхэ нилю*).

Большое значение даосские рекомендации уделяли выбору партнеров. Зачастую эти указания были чрезвычайно противоречивы, но все сходились в том, что надлежит избегать тех, кто сам знает процедуру. Существенным считался возраст — наиболее ощутима польза от девушек 14—19 лет. Женщина старше 30 лет считалась непригодной, равно как и женщина младше 30 лет, но имеющая ребенка. Одни авторы рекомендуют выбирать красивых партнеров, другие не считают это существенным. В некоторых рекомендациях приводится целый перечень свойств и качеств, наличие которых желательно, а также перечень недостатков, обладательниц которых следует избегать. Согласно бессмертному патриарху Пэн-цзу, надо соблюдать три запрещения: нельзя «питать жизненный принцип с помощью *инь* и *ян*» во время больших ливней, сильного ветра, грома и молний, затмений и землетрясений — это запрет Неба. Запрет человека — при опьянении, отягощении пищей, чрезмерной радости или грусти, будучи в страхе или гневе. Запрет земли предписывал избегать мест, где есть гора, река, алтарь бога Земли, очаг. Нарушившие эти запреты заболели, а дети, зачатые при этом, погибли. Существовали дни, в которые запре-

шалось практиковать «питание жизни», в их числе дни *цзянь*, по, *чжи*, *дин*, последние дни лунного месяца, шесть дней *дин* и шесть дней *бин*, пятнадцать дней перед зимним и летним равноденствием, дни смены четырех времен года, шестнадцатый день пятого месяца, когда соединяются Небо и Земля.

Многочисленные наставления относительно выбора партнеров и множество запретов в зависимости от времени года и фазы луны, условий погоды и астрологической ситуации означали, что благоприятные случаи для соединения *инь* и *ян* не могли быть слишком частыми. Однако все эти запреты были обязательны для тех, кто стремился достичь бессмертия, и не соблюдались в семьях, в которых не ставили такой цели. Между тем учитель Дун-сюань¹⁴ в своем руководстве предписывал соблюдать правильную космическую ориентацию и благоприятное время для соединения *инь* и *ян*. Так, весной надлежало ложиться головой на восток, летом — на юг, осенью — на запад, а зимой — на север. Четные дни месяца Дун-сюань полагал неблагоприятными для сексуального акта, а нечетные — благоприятными. Положительные часы, т. е. время от полуночи до полудня он считал благоприятными, а отрицательные, т. е. время от полудня до полуночи — вредными. Самыми благоприятными сроками он считал: весной дни, относящиеся к первоэлементу «дерево» (т. е. дни *цзя-и*), летом дни, относящиеся к первоэлементу «огонь» (т. е. дни *бин-дин*), осенью — дни, относящиеся к первоэлементу «металл» (т. е. дни *гэн-синь*), зимой — дни, относящиеся к первоэлементу «вода» (т. е. дни *жэнь-гуй*) [19, с. 133; 25, с. 400].

Наряду с описанными выше рекомендациями даосов относительно соединения *инь* и *ян*, питания жизни при помощи соединения *инь* и *ян* даосская сексуальная практика достижения бессмертия включала также коллективные оргиастические акции, которые назывались «истинное искусство уравнивания воздуха» (*чжун ци чжэнь шу*) или «соединение воздуха» (*хэ ци, хунь ци*). Они практиковались со II в. по VII в. довольно широко. Из трактата «Сяо дао лунь» («Осмеяние даосизма»), написанного в середине VI в. Чжэнь Луанем, покинувшим лоно даосизма и перешедшим в буддизм, узнаем, что фестивали предназначались для очищения, «избавления от греха» (*ши цзуй*), проводились ночью в полнолуние и новолуние, после определенного периода поста. Церемония предусматривала ритуальный танец, который назывался «извивы дракона и игры тигра» и заканчивался иерогамией. Хотя после VII в. фестивалей уже не было, в даосских монастырях эта практика существовала вплоть до XI—XII вв., а среди некоторой части мян — вплоть до недавнего времени. Такая живучесть этой тради-

¹⁴ Дун-сюань цзы — учитель Дун-сюань, или Дун-сюань (VII в.), знаменитый врач, директор медицинской школы в Чанъани.

ции может быть объяснена поисками бессмертия, с одной стороны, и правилами сексуальной гигиены в полигамных семьях¹⁵ — с другой. И в том и в другом случае даосские наставники выступали в роли наиболее компетентных советчиков и руководителей.

Даосы признавали исключительную важность роли женщины в достижении бессмертия, более того, они допускали, что и женщина, овладевшая тайнами питания жизни с помощью *инь* и *ян*, вполне могла достичь конечной цели. Существовало немало женщин-даосов, занимавшихся поисками бессмертия. Одной из них посвящена ода Хань Юя. Наконец, сама Сиванму, владычица Запада, согласно многочисленным легендам, достигла бессмертия благодаря именно тому, что питала свою силу *инь* за счет силы *ян*.

Описанные выше способы достижения бессмертия предполагали, что практикующие посвящают себя целиком и полностью конечной цели, для достижения которой они не жалеют ни сил, ни времени, и хотя им нужен мудрый наставник, основной упор делался на собственные силы для того, чтобы совершенствовать собственную природу, которая, как учили даосы, заложена в каждом человеке изначально и дана ему Небом. Алхимия — еще один способ, практиковавшийся даосами в поисках бессмертия и разделявшийся на два направления, резко отличавшихся одно от другого. Одно занималось совершенствованием природы человека, «выплавлением» пилюли бессмертия в теле самого человека и примыкало тем самым к разряду методов и процедур, описанных выше. («Внутренняя пилюля» (*нэй дань*), т. е. пилюля, выплавленная внутри тела.) Другое направление занималось выплавлением или приготовлением лекарств из различных растений, металлов, минералов, которые надлежало принимать для prolongation жизни и обеспечения вечной молодости; это «внешняя пилюля» (*вай дань*), т. е. пилюля, которую приготовили, а затем ввели в организм.

Существует огромная литература, посвященная различным аспектам алхимии, содержащая перечни эликсиров бессмертия, рецепты их приготовления и условия, соблюдение которых было необходимо для осуществления конечной цели, получения лекарства. Наиболее ранними из сохранившихся являются трактаты «Цаньтунци» Вэй Бояна (II в.) и «Баопу-цзы» Гэ Хуна (начало IV в.). В этих сочинениях, ставших священными книгами сторонников даосизма, прославленные учителя наставляли своих современников по самым различным вопросам, в том числе и по вопросам «выплавления» пилюли бессмертия внутри своего организма, равно как и о том, из каких веществ и как «выплавливать» внешнюю пилю-

¹⁵ Глава семьи среднего класса имел 3—4 жен, выше среднего класса — от 256 6 до 12, а знать — 30 и более жен и наложниц [17, с. 155].

лю», какой эффект можно ожидать от пилюли, «выплавленной» из того или иного исходного вещества.

Остановимся на рассмотрении внутренних средств или средств «выплавления внутренней пилюли». Вэй Боян считал их главными, а поглощение лекарств (*вай дань*) — дополнительным средством.

Сторонники внутренних средств в своих сочинениях употребляли множество темных выражений, иносказаний; зачастую терминология у них была различная, поэтому практикующие не могли овладеть этим способом в полной мере, изучая трактаты, а должны были получить необходимые разъяснения от наставника. В общих чертах практика заключалась в выплавлении «трех драгоценностей», или «трех цветков»: семени (*цзин*), воздуха (*ци*), мозга (*шэнь*), иначе: животной силы, жизненной силы, духа. Процедура предусматривала, во-первых, сохранение этих драгоценностей и, во-вторых, пополнение их. Даосы различали *цзин*, *ци* и *шэнь* «истинные» и «обычные». Понятно, что для достижения бессмертия речь могла идти только об «истинных» драгоценностях. Это начальные элементы человека, его природы. «Выплавив» *цзин*, можно получить *ци*, «выплавив» *ци* — получить *шэнь*, «рыплавив» *шэнь* — вернуться в пустоту, а вернувшись в пустоту, соединиться с *дао*. Ослабление же и исчезновение их приводит к болезни и гибели человека. Как же рекомендовали даосы сохранять и пополнять *цзин*, *ци*, *шэнь*?

Сохранение *цзин* подразумевало воздержание от растрачивания его. Здесь имеются в виду рекомендации Чистой деги, Дунсюаня, а также Сунь Сымяо, предписывающие оптимальные варианты и частотность в зависимости от возраста. Пополнять *цзин* наиболее эффективно считалось с помощью сексуальной практики, питания *ян* за счет *инь*. Некоторые сторонники даосизма были против этих процедур, считая их безнравственными. Они рекомендовали подавлять низменные желания, не переутомлять глаза, уши, сердце, не гневаться, не допускать всплеск радости, т. е. быть бесстрастным и невозмутимым. Рекомендовалось есть простую пищу, побольше фруктов, овощей, не пить вина и отказаться от приправ и специй. Кроме того, можно было пополнять *цзин*, «выплавляя» *ци*, т. е. занимаясь гимнастикой и дыхательными упражнениями. Для «выплавления» изначального *цзин* «прежнего неба», заложенного в человеке Небом, предписывалось отрешиться от всех мыслей, погрузиться в концентрацию и медитацию. А затем, в процессе медитации «опустить огонь сердца в *дань тянь*». Некто Юань Ляофань считал простым следующий способ: поскольку *цзин* находится в почках, надо встать с постели в полночь, в час *цзы*, накинув одежду, сесть; потереть руки, чтобы нагрелись хорошенько положить одну руку на «внешнюю почку», а другой рукой массировать пупок, тогда во «внутренней почке» (левой?)

будет накапливаться *цзин*, который расцветет в изобилии, если практиковать это долго [42, с. 140].

Ци, как и *цзин*, различают истинное (*чжэнь ци*) и обычное (*фань ци*). Первое — это изначальный воздух «прежнего неба», находящийся внутри человека, т. е. внутренний воздух. Второе — это воздух «последующего неба», им человек дышит, вдыхая его через нос и рот. Оба *ци* одинаково важны, поскольку, как сказано в «Баопу-цзы», «человек пребывает в воздухе, а воздух пребывает в человеке». Для их питания необходимо, во-первых, избавиться от всех сильных эмоций, вредящих *ци*, нарушающих его гармонию; во-вторых, необходимо гармоничное дыхание. Надо привести в гармонию обычное дыхание, а затем и истинное. Достигается это циркуляцией воздуха в процессе дыхательных упражнений, о которых уже говорилось.

«Выплавление» *ци* подразумевает «выплавление» истинного воздуха «прежнего неба» и обычного воздуха «последующего неба», при этом главное — это «выплавление» истинного *ци*. Вот как сказано о «выплавлении» истинного *ян* и истинного *ци* в стихах Ши Хэяна: «Когда луна кругла (т. е. в полнолуние), ступай в тихое место. Когда ветер коснется поверхности воды, в груди своей сбереги одну частичку. Тогда красное солнце познаешь сам по себе» [42, с. 142]. Несомненно, что речь здесь идет о поглощении *ци* ветра в определенное время и в определенном месте, видимо во время медитации, и о превращении этого *ци* в истинное *шэнь* — «красное солнце».

Дух *шэнь* — это главное в теле человека, «хозяин» его. Следует различать истинный дух или изначальный (*чжэнь шэнь*, *юань шэнь*) и обычный и познаваемый (*фань шэнь*, *ши шэнь*). *Юань шэнь* — это частичка священного света «прежнего неба». Питание духа предписывается начинать с его накопления, для этого необходимо успокоить дух, т. е. отрешиться от дум и стремлений, очистить сердце, охранять его, так чтобы его не потревожила никакая мысль, тогда дух спокоен, и сам по себе возникает, «выплавляется» истинный дух «прежнего неба». Таким образом, частичку священного света, находящуюся изначально в теле человека, надлежало сохранить, сберечь, а питая *цзин* и *ци* и тем самым *шэнь*, можно было добиться «выплавления» истинного *шэнь*, а в итоге и слияния с *дао*, образования «золотой пилюли», обретения бессмертия.

Как полагали даосы, «внутренняя пилюля» выплавляется в нижнем «поле киновари», которое считалось важнейшим из трех. Место его нахождения даосы точно не указывают, а говорят лишь, что расположено оно в «трех *цунях* ниже пупка», или в «двух *цунях* ниже пупка». Другое его название «океан воздуха», или «море жизненной силы» (*ци хай*). В нем хранится *цзин*, животная

Ци хранится в среднем «поле киновари», под сердцем. Сердце даосы называют «пурпурным дворцом» (*цзян гуи*), поэтому среднее «поле киновари» называют также «пурпурным дворцом». Верхнее «поле киновари» даосы располагают между бровями, называют его «дворец нирваны» (*нихуань*), а также «океан мозга» (*нао хай*). В нем хранится *шэнь*.

В «Книге киновари» можно встретить следующие определения и наставления: «изначальное *ци* в сердце называется драконом, изначальное *цзин* в теле называется тигром», «дракон — это сердце, тигр — это почки», «сначала из *цян* и *кунь* сделай тигель и печь, затем возьми лекарство ворона и лекарство зайца и вари» (ворон это *ян*, заяц — *инь*) [42, с. 152].

Как мы уже писали, сексуальной практике даосы придавали исключительное значение. В выплавлении «внутренней пилюли» питание *ян* за счет *инь* играло большую роль. Согласно терминологии сексуальной мистики, *ян* это *шэнь*, расположенный в верхнем «поле киновари» и называемый также одной из «трех драгоценностей, одним из «трех цветков», «трех лекарств». *Инь* — это *цзин*, расположенный в нижнем «поле киновари», изначальный ингрдиент, из которого «выплавляют» *шэнь*. Вместе с *ци* они составляют остальные два цветка, два лекарства, две драгоценности. Соединение их в конечном итоге приводит к «выплавлению» *шэнь*, который представляется «красным солнцем». В многочисленных книгах о «выплавлении» пилюли авторы их иносказательно употребляли наименования металлов, минералов, триграмм и гексаграмм, подразумевая под ними различные органы тела, участки его, стихии и силы, заложенные Небом, процессы, происходящие в нем. А невежественные люди, понимая изложенное в трактатах буквально, плавили обычный свинец и ртуть, изготавливали лекарства и отравляли ими себя и других. Истинная же пилюля добывается в «поле киновари» из истинного *цзин* и истинного *ци* и называется «настоящим светом», «специальным светом», «изначальным светом», «возвращающей пилюлей» (*чжэнь ян*, *чжэуань ян*, *юань ян*, *хуань дань*). Такие выражения, как «девятислойный способ выплавления пилюли», «девять оборотов-плавков создают пилюлю», «семь возвращений, девять оборотов», «возвращающая пилюля девяти оборотов» и т. п., встречающиеся во множестве в даосских сочинениях, означают «возвращение к основе», «возвращение к истоку», а под этим, в свою очередь, подразумевается «возвращение истинного *цзин*, *ци* и *шэнь* к прежнему небу», т. е. слияние с пустотой, обретение бессмертия.

И на этом пути поисков бессмертия роль наставника велика. Ведь желающие достичь бессмертия — всего лишь смертные люди, им нелегко самостоятельно достичь цели. Наставления учителя приведут к ней скорее, и сил будет затрачено меньше. Ведь способов достичь бессмертия много, да и бессмертные бывают разные.

«Сколько рангов бессмертных и сколько способов выплавления пилюли?» — спросил как-то Бай Юйчань у Чэнь Нихуаня. И получил такой ответ: «Существует три ранга бессмертных и три категории пилюль. Бессмертные на небе могут перевоплощаться и летать, ими могут стать люди высших достоинств; свинцом служит тело (почки?), а ртутью — сердце, водой служит спокойствие, а огнем — мудрость. В течение короткого времени конденсируется, в течение месяцев созревает. Это пилюля высшей категории. Ее нельзя определить, нельзя взвесить. Способ ее получения очень прост, передается сердцем, достичь результата очень легко. Бессмертные среди людей могут по своей воле входить и выходить, появляться и исчезать, ими могут стать люди средних достоинств; свинцом служит воздух-*ци*, ртутью служит дух-*шэнь*, огнем служит *у* (седьмой циклический знак, соответствует огню), водой служит *цзы* (первый циклический знак, соответствует воде). В течение ста дней сливается в единое целое, в течение трех лет обретает образ. Это пилюля средней категории. Хотя ее можно определить, взвесить ее нельзя. Способ ее приготовления сокровенен, чтобы овладеть им, необходимо получить устные указания наставника. Бессмертные на земле могут оставлять свое тело, ими могут стать обычные люди. Свинцом служит семя-*цзин*, ртутью служит кровь, водой служат почки, огнем служит сердце. В течение года завязывается, через девять лет усилия завершаются. Это пилюля низшей категории, ее можно определить и взвесить. Этот метод очень сложен, передается письменно, достичь успеха трудно» [42, с. 158—159].

Любопытно рассуждение Гэ Хуна о том, что для практикующего *дао* и желающего обрести бессмертие вовсе не обязательно оставлять занятия литературой и политическую карьеру, отказываться от радостей жизни. Как полагает Гэ Хун, для выдающейся личности не составляет труда совмещать оба занятия — заниматься «питанием жизни» приватно и посвящать себя общественным делам на службе. Такой человек преподает шесть конфуцианских книг обычным людям, а рецепты «питания жизни» — тем, кто может понять их. Он пребывает в мире, сколько ему захочется ради пользы своей стране и помощи своему поколению. Он может легко улететь на небо и стать бессмертным, стоит только ему захотеть. Такие люди принадлежат высшей категории. Люди, которые понимают, что они не могут совместить оба занятия, покидают арену общественной жизни и посвящают себя *дао* и *дэ*. Это люди второго класса. Гэ Хун приводит множество примеров, когда бессмертные совмещали поиски *дао* с деятельностью на общественном поприще¹⁶. Тут и Хуан-ди, и Лао-цзы, и Чжуан-цзы и многие

¹⁶ Можно думать, что именно такой взгляд на вещи заставил Гэ Хуна разбить свой трактат на две части: «Внутреннюю», посвященную поискам бессмер-

другие [31, с. 33]. В целом же Гэ Хун, как следует из его трактата, полагал наиболее важным приготовление такого лекарства, прием которого обеспечил бы бессмертие, т. е. предпочитал «внешние способы». Поскольку на приготовление «великой» пилюли требуется много сил, времени и средств, он полагал нужным изготавливать и принимать лекарства не столь высокого качества, достаточные лишь для того, чтобы укрепить и поддержать здоровье практикующего, продлить его жизнь, дабы он имел возможность продолжать свои поиски «главного» лекарства. Кроме того, он считал, что практикующий должен овладеть способами, позволяющими ему избежать многих опасностей в горах, куда он должен направиться для «выплавления» эликсира жизни. Сексуальную практику, дыхательные упражнения, гимнастические упражнения и прием обычных лекарств Гэ Хун считал второстепенными средствами, которые могут лишь продлить жизнь, но не могут дать бессмертия.

В связи со сказанным выше о «внутренней пилюле» и ее «выплавлении» представляет несомненный интерес анонимное произведение XVII в. «Тай и цзинь хуа цзунчжи» («Учение золотого цветка великого единого») [29].

Заметно сильное влияние буддизма на создателя книги, хотя в целом она, несомненно, даосского толка. В ней рядом упоминаются даосские бессмертные учителя Люй-цзу, патриарх Пэн-цзу, с одной стороны, и тут же будда, бодхисаттвы — с другой. Одни процедуры описаны в буддийском духе, другие — в даосском. Параллельно употребляются даосские и буддийские термины, зачастую при описании одних и тех же упражнений, для определения одних и тех же понятий. Так, например, даосское нижнее «поле киновари» параллельно именуется его буддийским синонимом «центр среди условий». При всем том сочинение представляется нам даосским. В нем излагается даосская теория и практика питания изначальной природы человека посредством «выплавления изначального духа», превращения его в «золотую пилюлю» («золотой цветок»), которая затем сливается с пустотой, возвращается к «прежнему небу». Для этого рекомендуется осуществить циркуляцию света, для чего необходимо направить огонь сердца (т. е. *ци*) вниз в «поле киновари», где он должен соединиться с водой почек (т. е. *цзин*), после чего в процессе длительной практики и медитации на разных уровнях, это соединение будет порождать истинный свет, а затем появятся и жемчужина. Для «выплавления» истинного света в центре «небесного сердца», которое находится между солнцем и луной, т. е. между глазами, для его кристаллизации и появления «золотой пилюли» (или «золотого цвет-

тия и, главным образом, выплавлению пилюли бессмертия, и «Внешнюю», посвященную различным проблемам общественной деятельности человека.

ка») необходимо наличие трех цветков: *цзин*, *ци* и *шэнь*, последовательное их превращение. Метод обратного течения семени *цзин* автор книги считает наиважнейшим для «выплавления золотой пилюли». Отмечается важная роль правильного дыхания.

Сказанного достаточно, чтобы увидеть, что в рассматриваемом сочинении излагается тот же способ «выплавления внутренней пилюли», что для достижения конечной цели рекомендуются те же промежуточные и вспомогательные процедуры: дыхательные упражнения, метод обратного течения (то же, что «возвращение семени и питание мозга»), концентрация и медитация, соединение *ци* и *цзин*, выплавление *цзин* и получение из него *ци*, затем, в свою очередь, образование из него истинного духа (*шэнь*), а из него «золотого цветка» (или «золотой пилюли»), слияние с пустотой, превращение в бессмертного.

В свете изложенного кажется весьма правдоподобным предположение Дж. Нидэма о том, что книга «Тай и цзинь хуа цзунчжи» является сочинением тайной даосской секты Золотая пилюля (Цзиньдандьцзяо) [27, с. 144].

Сочинением другой тайной секты — Желтое небо (Хуантяньдао) — является «Баоцзюань о познании буддой Пу-мином конечного смысла недеяния» [1; 37], написанное примерно столетием раньше рассмотренного выше. В нем также представлено смешанное, буддийско-даосское вероучение, изложено рядом даосские и буддийские представления, почитаются равно буддийские и даосские божества. Однако само учение в нем не изложено так систематически и последовательно, как это сделано в «Тай и цзинь хуа цзунчжи».

Концепции, описания, термины рассеяны по всему тексту, даны очень кратко, буквально одной фразой, иногда даны лишь одни наименования. Тем не менее, они дают возможность составить некоторое представление о том, в каком русле течет мысль автора. Так, наряду с упоминанием различных сторон и положений даосизма и буддизма, не имеющих прямого отношения к теме статьи, в баоцзюань встречаются термины и представления, за которыми стоят процедуры и рекомендации, рассмотренные нами выше.

Главная цель учения, изложенного в «Баоцзюань о познании буддой Пу-мином конечного смысла недеяния», это спасение. Способы достижения спасения рекомендуются самые разнообразные. Это и даосские и буддийские способы и приемы, обеты и обряды, это и само приобщение к проповедуемому учению, и наставления мудрого учителя. Часто эти рекомендации перемешаны самым причудливым образом, так что достижение Чистой земли будды Ами-табы оказывается вполне возможным при помощи даосской пилюли бессмертия. Здесь мы не будем говорить о путях спасения, предлагаемых буддизмом, а обратимся к тем, которые рекомендуются даосизмом и представлены в баоцзюань.

Так, по упоминаниям и описаниям можно видеть, что в баоцзюань рекомендовались такие способы спасения и достижения бессмертия, как дыхательная и двигательная гимнастика, сексуальная практика и «выплавление внутренней пилюли». Способ «возвращения семени и питания им мозга», почитаемый даосами наиважнейшим для обретения бессмертия путем сексуальной практики, в баоцзюань лишь называется, но никак не описывается. Более подробно рассказывается о «выплавлении золотой пилюли» в следующем стихотворении:

Совершенствуясь, необходимо
собрать прежнее небо,
[Тогда] множество семени и воздуха
проникнет в священную сокровенность.
Соединены четыре формы
в едином теле,
В истинном огне пяти первоэлементов
плавится золотая пилюля.
Стихи *инь* и *ян* сливаются —
только тогда это Путь.
Девушка и младенец
вместе спят.
Слева синий дракон,
которого людям не покорить,
Справа белый тигр —
поистине, он свиреп.
Между ними оказался
истинный бессмертный,
Схватил обеими руками,
уложил их вместе.
Дракон исчез, чувство появилось,
тигр самоуспокоился,
Два начала соединились —
завязалась золотая пилюля.
Вверху золотой господин,
он *ян*-отец,
Внизу желтая госпожа,
она питает зародыш бессмертного.
[Благодаря ему] покинете пять первоэлементов,
а также и четыре формы,
[Исполнив] сорок восемь обетов,
превратитесь в мудрых и добрых.
Культивируя истину, питая природу,
Собирайте прежнее небо.
Множество семени и воздуха станет целостным.
Прозрачное тело просвечивать станет,
Четыре формы тогда завершатся.
В истинном огне пяти первоэлементов
Выплавится золотой бессмертный.
Синий дракон, белый тигр —
В них сокровеннейшее из сокровенных.

[37, с. 43—45].

В тексте много упоминаний о «золотой пилюле»: достаточно одного зерна «возвращающей пилюли», чтобы попасть в круг бес-

смертных; «золотая пилюля» сокрыта в девяти кругах плавления; с помощью «возвращающей пилюли девяти оборотов» можно достичь Яшмового пруда, т. е. обители бессмертия, и т. п. В приведенном отрывке достаточно четко представлена схема «выплавления золотой пилюли». Она плавится в истинном огне, который соединяется в гармонии с водой почек. «Младенец» и «девица» — стихии *ян* и *инь*, в то же время это аллегорическое наименование первых образований при «выплавлении возвращающей пилюли». Они появляются из ничего и являются как бы ростками, из которых затем развивается пилюля. «Синий дракон» — это ртуть, «белый тигр» — это свинец. Соединившись, они порождают пилюлю. «Золотой господин» — другое наименование свинца, в то же время здесь можно усматривать огонь сердца (т. е. *ци*) или истинный дух *шэнь*. «Желтая госпожа» это «сваха», которая соединяет в гармонии дракона и тигра. В то же время под этим может подразумеваться животная сила *цзин*, которая питает духовную силу *шэнь*, трансформируемую в дальнейшем в «зародыш бессмертного».

Приведем еще один отрывок из баоцзюань:

Достигший совершенства патриарх
от заставы Вэйлюй
поднялся к небу.
Во вторую стражу
пребывал в покое, действовал по своей воле.
Сквозь Двойную заставу Цзянци
проник в сокровенную пустоту.
Встретился истинный дух.
Осветил песчинки Ганга
на самом дне яно.
Сокровенную мысль —
не ведают люди —
искать в своем теле надо...
Во дворце Умин
осветил черный терем.
Показалась его верхушка.
Серебряная река
течет вниз.
Понистине сокровенно —
глиняный котел, желтый двор,
природа и судьба соединились.

[37, с. 24—26].

Этот отрывок иллюстрирует другой способ достижения бессмертия, рекомендуемый даосами, — при помощи дыхательных упражнений. Речь в нем идет о дыхательном цикле, при котором воздух перемещается из нижней части тела к голове, преодолевая на своем пути заставы, преграды. Это обеспечивает свободу, блаженство, т. е. качества, присущие бессмертным. На приближение к заветной цели указывает и «соединение природы и судьбы», достигаемое при «выплавлении золотой пилюли», которое осуществ-

ляется при содействии правильной циркуляции воздуха. Застава Вэйлюй, как полагали даосы, находится в области копчика. Двойная застава Цзяцзи — название прохода, расположенного у одиннадцатого позвонка и представлявшего собой второй проход на пути пилюли бессмертия. «Черный терем», вероятно, горло. «Дворец Умин» отождествить трудно. В теле человека, по представлениям даосов, два «дворца света». Один находится внутри головы между бровями и называется «верхний дворец света», другой расположен в месте, где заканчивается горло и называется «нижний дворец света». «Серебряная река» — другое наименование канала *думо*, проходящего внутри позвоночного столба. По ней проходит пилюля. «Глиняный котел» находится в нижнем «поле киновари»; это сосуд, в котором созревает пилюля. «Желтый двор» находится в центре человеческого тела, в среднем «поле киновари». По другой версии, существует три «желтых двора» — центр мозга, центр сердца и центр селезенки.

Подобного рода примеры можно было бы продолжить, но нам представляется, что приведенные отрывки достаточно убедительно демонстрируют хорошее знакомство автора баоцзюань с основными даосскими способами поисков бессмертия, которые он всячески рекомендовал и широко пропагандировал в своем сочинении (наряду, впрочем, с буддийскими).

Как известно, познание *дао* рассматривалось даосами как обретение бессмертия. Такой же смысл имело и познание «сокровенного» (или «темного») прохода (*сюань гуань*). Авторы трактатов избегали указывать точное место его расположения, говоря иногда, что находится он где-то между почками и пупком, а иногда помещая его между глазами. В книге «Тай и цзинь хуа цзунчи» *сюань гуань* является другим наименованием «небесного сердца», «пространства прежнего неба», верхнего «желтого двора», а потому мы можем предположить, что он находится между бровями. В «Баоцзюань о познании буддой Пу-мином конечного смысла надеяния» не указывается, где расположен «сокровенный проход», хотя упоминания о нем есть («пусть каждый даст обет, получит указание сокровенного прохода», «повстречался истинный небожитель, разъяснил сокровенный проход»). Возможно, «указание сокровенного прохода» было частью обряда вступления в секту. Ведь известно, что во всех тайных сектах Китая «указание сокровенного прохода» наставником входило в обряд посвящения при приеме в секту [34, с. 66—67].

Из всего сказанного выше о «Баоцзюань о познании буддой Пу-мином конечного смысла надеяния» и «Учении золотого цветка великого единого» нам представляется возможным сделать вывод о том, что создатели этих средневековых сочинений (первое было написано во второй половине XVI в., а второе — во второй половине XVII в.) были хорошо знакомы с теорией и практикой

поиска бессмертия, питания жизни, которые рекомендовались даосами за полтора-два тысячелетия до этого. Более того, они широко рекомендовали эти древние методы для спасения из брэнного мира зла и несправедливости, что было конечной целью многих тайных сект Китая и, в частности, секты Желтого неба.

Нам хотелось бы познакомить читателей с современными китайскими оздоровительными и лечебными методами, основанными на описанных выше традиционных способах дыхательной и двигательной гимнастики. Что касается устойчивости традиционных навыков в сфере интимных отношений людей, то здесь можно напомнить свидетельство Дж. Нидэма середины 40-х годов текущего столетия, о котором мы говорили выше. Кроме того, проблема сексуальной жизни Китая с древности и вплоть до XVII в., устойчивость основных ее принципов стали темой обстоятельного труда голландского ученого Р. Х. ван Гулика, к которому мы и отсылаем интересующихся.

Способ лечения болезней при помощи дыхательных упражнений был разработан врачом китайской народной медицины Лю Гуйчжэнем и практиковался под его руководством в одном из санаториев курорта Бэйдайхэ, начиная с 1955 г. Затем он распространился по всему Китаю. Описания, приведенные в книге Лю Гуйчжэня, свидетельствуют, что этот метод — сплав целого ряда традиционных даосских комплексов дыхательной и двигательной гимнастики, почерпнутых автором из письменных источников, а также переданных ему даосскими наставниками, хранителями определенных направлений дыхательной или двигательной гимнастики. Среди них старый учитель Ли, более 20 лет практиковавший дыхательные упражнения, хранившиеся в тайне и передававшиеся от учителя к ученику. Ряд сведений Лю Гуйчжэнь получил от учителя Ян Чжэньцина, представителя школы Ян, широко известной на протяжении многих лет. Сам Лю Гуйчжэнь также обучался в свое время дыхательным и двигательным упражнениям.

Основываясь на традиционных комплексах, а также древних даосских дыхательных и двигательных упражнениях, таких, как *даоинь*, *нэйгун*, а также *шэнь хуси* «глубокое дыхание», *туна фа* «метод выдоха и вдоха», *цзин цзо хуси ян шэн фа* «метод питания жизни дыханием в тихом сидении», Лю Гуйчжэнь разработал дыхательные упражнения, которые он разделил на три комплекса. Это «лечебные упражнения» (*нэйян гун*), «укрепляющие упражнения» (*цяньчжуан гун*) и «оздоровительные упражнения» (*баоцзянь гун*).

В книге Лю Гуйчжэня мы встречаем рекомендации, напоминающие те, что предписывались в древних даосских руководствах. Это касается и субъективных условий (отрешение от всяких волнений, беспокойств, забот, сохранение бодрого, хорошего настрое-

ния) и объективных (чистая, тихая комната, без лишних вещей), а также самих упражнений, которые можно выполнять сидя, лежа, стоя.

Для наглядности приведем описание одного из «лечебных упражнений»: приняв нужное положение, приступать к дыханию носом. Сначала одну-две минуты дышать обычно, затем — произнося про себя фразу, состоящую в начале занятий из трех слогов. При произнесении первого слога делают вдох, при произнесении второго — дыхание задерживают, при произнесении третьего — делают выдох. Постепенно количество произносимых слогов увеличивают, доводя их до девяти. При этом при произнесении первого слога делают вдох, последнего — выдох, при произнесении промежуточных слогов дыхание задерживается. При вдохе кончик языка должен упираться в небо. Подержав его в таком положении некоторое время, опустить, одновременно выполняя выдох. Дышать надо естественно, свободно [35, с. 7—8].

Важной процедурой при выполнении дыхательных упражнений является концентрация внимания на нижнем «поле киновари», как и в упражнениях, рекомендовавшихся даосскими наставниками, о которых мы говорили выше. Следующий этап — научиться медитировать, «погружаться в покой». Это требует продолжительной тренировки и терпения.

Лечебные и оздоровительные комплексы, по свидетельству доктора Лю Гуйчжэня, эффективны при многих заболеваниях, в том числе при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, опущении желудка, хроническом несварении, неактивной форме туберкулеза легких, невралгических заболеваниях кожи, рубцовых образованиях, неврастении, первичной гипертонии и т. д.

В некоторых случаях доктор Лю Гуйчжэнь рекомендует сопровождать дыхательные упражнения приемом лекарств, иглоукальванием, массажем.

Некоторые упражнения «оздоровительного комплекса» очень близки дыхательным упражнениям из древних даосских руководств. Так, например, упражнение для ушей, выполняемое для избавления от шума в ушах, головокращения, головных болей, профилактики потери слуха, представляет собой не что иное, как «игру на небесном барабане», часто фигурирующую в даосских рекомендациях. Это же относится и к упражнению для укрепления зубов, при котором следует, сосредоточившись, стучать зубами (не слишком сильно), а также к упражнению для языка, при котором языком следует собирать во рту слюну, омывать ею рот, а затем сглатывать тремя небольшими глотками, проводя слюну в нижнее «поле киновари». Считается, что эта, знакомая нам по даосским руководствам, процедура избавляет от горечи во рту, от оскомины, боли в горле, увлажняет желудочно-кишечный тракт и способствует пищеварению [35, с. 49].

Для улучшения сна, аппетита, работоспособности Лю Гуйчжэнь рекомендует воспользоваться двумя способами, полученными им от даосского учителя Ли. Это «способ девятикратного дыхания» и «способ удержания воздуха в поле киновари» [35, с. 57].

Как видно из сказанного, в современном Китае находят самое широкое применение лечебные и оздоровительные методы, модифицированные рекомендации, почерпнутые из древнекитайских даосских трактатов. В ряде случаев процедуры почти не претерпели никаких изменений.

В последнее время на Западе большое распространение получили различные китайские и японские системы (*тайцзи цюань*, *даоинь*, каратэ, айкидо, кэмпо и т. д.), включающие как боевые, так и оборонительные приемы. Некоторые комплексы упражнений называются *гунфу*, что не совсем правильно, поскольку такого рода упражнения в Китае называются *ушу* «военное искусство» или *гошу* «национальное искусство».

Выше мы уже говорили о роли *гунфу*, *даоинь*, *нэйгун* как оздоровительной гимнастики. Этим, однако, значение их не исчерпывается.

Возникновение *гунфу* легенды относят ко времени, когда Желтый император боролся с рогатым чудовищем Чию. Связывают его также с борьбой, при которой противники были в шлемах с рогом, которым они должны были на потеху зрителям забодать друг друга насмерть. Допускалась оборона лишь в форме блоков и работы ногами.

Военное искусство упоминается в «Чунь цю», «Ли цзи», «Ши цзине», «Лунь юе». Однако на развитие внутренних, или «мягких» стилей *гунфу* оказала решающее влияние даосская теория недеяния, с ее невмешательством в естественный ход природы, событий, равно как и даосские дыхательные упражнения. Поначалу военное искусство было занятием привилегированных классов. Затем боксом, борьбой стали заниматься и простолюдины. Многие даосские монахи стали мастерами борьбы без оружия. Появились различные комплексы двигательных упражнений (например, комплекс «пять животных», приписываемый Хуа То). Целый этап связывается с именем основателя чань-буддизма Бодхидхармы (527 г.) и монахами монастыря Шаолинь, где он обосновался. С новым стилем внутренней системы связывают имя знаменитого сунского полководца Юе Фэя (1103—1142). В дальнейшем шаолиньские формы бокса испытали влияние даосского монаха Чжан Саньфэна, жившего во времена правления династии Южная Сун (1127—1279). Традиционно считается, что именно он создал *тайцзи цюань*, одну из наиболее популярных в настоящее время форм внутреннего стиля.

Согласно легенде, император призвал Чжана помочь ему справиться с врагами. Во сне Чжану явился бессмертный и открыл

секрет, который дал ему возможность голыми руками одолеть более ста противников. По другой версии, однажды во дворе монастыря Чжан Саньфэн увидел битву змеи и журавля. Журавль атаковал змею, но она каждый раз увертывалась. Наблюдая это, Чжан понял, что увидел воплощенную в жизни даосскую идею одоления, достижения победы путем уступок.

В период правления династии Цин даосские и буддийские монахи предоставляли убежище в монастырях сторонникам восстановления минской династии. В результате репрессий монахи перебрались в южные, более безопасные районы, что привело к распространению *гунфу*, овладению его тайнами сравнительно большого числа простых людей. *Гунфу* входило в систему подготовок в тайпинской армии, не обошли его своим вниманием и *ихэцюани*.

Дыхательные упражнения, рекомендуемые последователями *гунфу*, заимствованы из даосских руководств и предписывают «дыхание *дань тянь*», т. е. брюшное, когда диафрагма подвижна. Вот пример описания: принять позу «всадника». Сосредоточиться на *дань тяне*. Дышать через нос, глубоко, диафрагмой, грудная клетка должна оставаться неподвижной. Сначала следует сделать три выдоха через рот, затем дышать только носом. Язык следует держать у нёба. Одежду, пояс расслабить и т. п. [16].

Как видим, правильное дыхание, и в этих упражнениях играет наиважнейшую роль. В целом же медитация, дыхательные и двигательные упражнения имели в виду достичь единства духа и тела, избавить тело от болезней, укрепить его, что мыслилось возможным в результате следования законам природы, достижения гармонии с природой.

Подводя итог изложенному, нельзя не заметить, что устойчивость традиций донесла из глубины веков целый ряд положительных знаний из области китайской народной медицины, фармакологии, гигиены, зачатки современной химии, которые «законсервировались» в даосских рекомендациях, наставлениях, процедурах, прикрытые слоем мистики и суеверий.

1. Баоцзюань о Пу-мине. Издание текста, перевод с китайского, исследование и комментарий Э. С. Стуловой. М., 1979. (Памятники письменности Востока, LVI).
2. Беттани и Дуглас. Великие религии Востока. М., 1899.
3. Васильев В. П. Религии Востока: конфуцианство, буддизм и даосизм. СПб., 1873.
4. Васильев Л. С. Культы, религии, традиции в Китае. М., 1970.
5. Грубе В. Духовная культура Китая. СПб., 1912.
6. Кычанов Е. И. Жизнь Темучжина, думавшего покорить мир. М., 1973.
7. Мюллер М. Религии Китая. СПб., 1901.
8. Панов А. Г., Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Аутогенная тренировка. Л., 1973.
9. Попов П. С. Китайский пантеон.— Сборник Музея по Антропологии и Этнографии Императорской Академии Наук. Т. 6. СПб., 1907.

10. Смирнов Б. Л. Санкхья и Йога.— Махабхарата. Кн. 7. Вып. 2. Послесловие. Ашхабад, 1963.
11. Роль традиций в истории и культуре Китая. М., 1972.
12. Шуцкий Ю. К. Китайская классическая «Книга перемен». М., 1960.
13. Юар П., Ван М. К изучению древней китайской медицины.— Из истории науки и техники в странах Востока. Вып. 3. М., 1963.
14. Chikashige Masumi. Oriental Alchemy. Tokyo, 1936.
15. Davis T. L., Ch'ên Kuo-fu. The Inner Chapters of Pao-p'u-tzû.— «Proceedings of the American Academy of Arts and Sciences». Vol. 74, 1941, № 10.
16. Dennis F., Simmons P. The Beginner's Guide to Kung-fu. L., 1976.
17. Dudgeon J. Kung-fu or Taoist Medical Gymnastics.— The Beverages of the Chinese. Tientsin, 1895.
18. Groot J. J. M. de. The Religious System of China. Leiden, 1892—1910.
19. Gulik R. H. van. Sexual Life in Ancient China. Leiden, 1961.
20. Lessa W. A. Chinese Body Divination. Los Angeles, 1968.
21. Liu Ts'un-yan. The Penetration of Taoism into the Ming. Neoconfucianist Elite.— «T'oung Pao». Leiden. Vol. 57, 1971, livr. 1—4.
22. Luk C. The Secrets of Chinese Meditation. L., 1964.
23. Maspero H. Les procédés de «Nourir le principe vital» dans la religion taoïste ancienne.— «Journal Asiatique». Vol. 229, 1937.
24. Maspero H. Le Taoïsme. P., 1950.
25. Maspero H. Le Taoïsme et les religions chinoises. P., 1971.
26. Morse W. R. Chinese Medicine. N. Y., 1934.
27. Needham J. Science and Civilisation in China. Vol. 2. Cambridge, 1956; Vol. 5. P. II, 1974; P. III, 1976.
28. Siv-in N. Chinese Alchemy as a Science.— «Transactions of the International Conference of Orientalists in Japan», № 13, 1968.
- 28a. Veith I. (tr.). Huang ti nei ching su wen: The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine. Ch. 1—34. Baltimore, 1949.
29. Wilhelm R., Yung C. G. Das Geheimnis der Goldenen Blüte. München, 1929.
30. Wu Lu-ch'iang, Davis T. L. An Ancient Chinese Alchemical Classic. Ko Hung on the Gold Medicine and on the Yellow and the White.— «Proceedings of the American Academy of Arts and Sciences». Vol. 70, 1935, № 6.
31. Гэ Хун. Баопу-цзы.— Серия «Чжуцзы цзячэн». Т. 8. Шанхай, 1954.
32. Дай Юаньчан. Даосье цыдань (Даосский словарь). Тайбэй, 1971.
33. Дай Юаньчан. Сяньсюе цыдань (Словарь сянь-даосизма). Тайбэй, 1970.
34. Ли Шиюй. Сяньцзай Хуабэй мими цзунцзю (Современные тайные религии на севере Китая). Чэнду, 1948.
35. Лю Гуйчжэнь. Цигун ляофа шицзянь (Практика лечения дыхательной гимнастикой). Баодин, 1958.
36. Кандэмоу. Фаго лян вэй сяньжэ дуйюй даоцзя сысян-ды каньфа — Хэлань хэ Маболэ (Кальтенмарк. Точка зрения двух французских ученых — покойных Гранэ и Масперо — по поводу даосской идеологии.— «Китаеведение», спец. выпуск «Даосизм»). Токио, 1968.
37. Пу-мин жулай увэй ляо и баоцзюань (Баоцзюань о познании буддой Пу-минюм конечного смысла недеяния). [Б. м.], 1599.
38. Сюй Дишань. Даоцзюо ши (История даосизма). Т. 1. Шанхай, 1934.
39. Тайцзицюань юньдун (Спортивный комплекс тайцзицюань). Пекин, 1962.
40. Фу Циньцзя. Чжунго даоцзюо ши (История даосизма в Китае). Шанхай, 1937.
41. Хуан-ди нэйцзин сувэнь (Простые вопросы к Канону Хуан-ди о внутреннем). Пекин, 1956.
42. Чжоу Шаосянь. Даоцзя юй шэньсянь (Даосы и бессмертные). Тайбэй, 1970.

Статья завершена в 1975 г.; в ней не учтены работы, вышедшие позже.