

ЕВА ВОНГ



ДАО

ОБРЕТЕНИЯ

ЗДОРОВЬЯ
ДОЛГОЛЕТИЯ
БЕССМЕРТИЯ



СОМЯ

Учение бессмертных Чжунли Цюаня и Люй Дунбиня

Предисловие

Кто такие Чжунли Цюань и Люй Дунбинь?

Бессмертные Чжунли Цюань и Люй Дунбинь — две самые популярные фигуры в даосизме и вообще во всей китайской культуре. Они — предводители колоритной группы Восьми Блаженных, куда входят еще Чжан Голао, Хэ Сяньгу, Хань Сянцзы, Цао Гоцзю, Ли Тегуай и Лань Цайхэ. История походов этих восьми даосов воспламеняла воображение китайцев на протяжении многих веков — я, например, знала обо всех их деяниях задолго до того, как впервые открыла для себя даосские практики.

Из Восьми Блаженных наибольший вклад в теорию и практику даосизма внесли Люй Дунбинь, Чжунли Цюань, Хэ Сяньгу и Чжан Голао. Чжунли был алхимиком и упоминается наряду с известным Вэй Бояном как один из основателей алхимического искусства обретения бессмертия. Люй Дунбинь — мастер медитации и основатель ряда даосских сект: школы *Тяньшидао* — «Путь небесного наставника», северных и южных ответвлений школы *Цюань-чжэнь-цзяо* — «Абсолютная Истина», а также секты Зеленого Города провинции Сычуань¹. Хэ Сяньгу — алхимик и покровительница женских практик, большинство из которых она же и изобрела. Чжан Голао прославился как создатель теории прорицания: его астрологическая система и по сей день служит каноном для современных профессиональных гадателей.

¹ Название «Зеленый город» носит гора Цинчэн, чьи покрытые зеленью пики напоминают крепостные стены города. В свое время на склонах этой горы располагалось около 70 даосских храмов и 108 часовен.

Встреча, даровавшая бессмертие

Книга, которую вы держите в руках, представляет собой перевод трактата «*Чжун-Люй чжуан-дао цзи*» — «Учение о Дао в изложении Чжунли и Люя». Текст его взят из «*Сун-ши вэй-вэнь цзи*» («Свод трудов словесности династии Сун») и, как полагают, был написан в качестве введения к рукописи «*Лин-бао би-фа*» («Полные методы обретения сокровищ духа»), адресованной тем, кто уже далеко продвинулся в даосских практиках.

Трактат представляет собой беседу Люй Дунбиня и Чжунли Цюаня, в ходе которой раскрывается теория и методы искусства оздоровления и обретения бессмертия. Но хорошо известно, что Чжунли жил при династии Хань (II век до н. э. – III век н. э.), а Люй Дунбинь — в конце правления Тан (VII – X вв. н. э.). Как же могли два человека, годы жизни которых разделяло без малого восемь столетий, стать соавторами книги?

Полагаю, на это можно дать два различных ответа.

Первый ответ: да, они действительно встречались, и именно тогда Чжунли передал свое учение Люю. Так, во всяком случае, повествует история деяний двух этих бессмертных.

Второй ответ: никакой встречи, разумеется, быть не могло. Просто Люй взял древнее, полузабытое учение Чжунли и, что называется, дал ему вторую жизнь. К этому выводу склоняет нас изучение историко-философского фона трактата.

Рассмотрим подробнее каждый из этих вариантов.

Две истории о Чжунли и Люе дошли до нас из глубины веков. Одна из них повествует, что ближе к концу правления династии Тан некий молодой чело-

век по имени Люй Янь повстречал в придорожной гостинице Чжунли Цюаня. Первый являл собой крайне тщеславного юношу, спешащего в столицу, где после блестящей сдачи экзамена — в этом у него сомнений не было — он намеревался получить высокую должность. Второй же был бессмертным, который по какой-то причине решил посетить мир простых смертных. С первого взгляда их охватило чувство взаимной симпатии, и долгий вечер, проведенный за дружеской беседой и чарками изысканного вина, пролетел будто в один миг. На прощанье, в знак своей приязни, Чжунли подарил юноше таблетку, которую назвал целительной, и посоветовал принять ее на ночь. Люй Янь отправился в свою комнату, недолго думая проглотил таблетку и спокойно улегся спать. И вот ему снится, что настало утро, он поднялся, снарядился и продолжил свой путь к столице. Прибыв в столицу, Люй отлично выдержал экзамен и был принят на высокий пост. Карьера продвигалась на удивление быстро, и вскоре он достиг самых высоких государственных чинов. Но где власть, там и зависть. Бесчестные интриганы-министры оклеветали Люя перед государем. В результате его лишают всех званий и ссылают на далекую границу, в самую глухомань. Потянулись годы безудержной тоски по дому и близким, а там пришла и смерть. Сон прошел, наступило утро, Люй проснулся. Он понял, что слава, богатство и социальный престиж — это всего лишь иллюзия. И позабыв о своих былых планах, он попросился к Чжунли в ученики, был принят, и оба они удалились в неведомые горы.

Так Люй Янь, убежденный конфуцианец, стал Люй Дунбинем (что означает в переводе «Люй Обитатель пещеры»), прилежным учеником даоса. Рас-

сказывают, что в итоге он обрел бессмертие, но перед тем, как оставить мир людей, передал учение ближайшим ученикам, которые позднее сами стали наставниками и основали ряд важнейших даосских школ. Это были Ван Чунъян — родоначальник северной ветки школы *Цюаньчжэнь*, Лю Хайчань — родоначальник южной ветки этой школы, и Чэнь Си — патриарх школы *Тяньшидао*. Все эти школы, а также секта Зеленого Города и по сей день почитают Люй Дунбиня своим первым патриархом.

Вторая история повествует о том, что произошло, когда Люй уже обучался у Чжунли. Бессмертный, раскрывший бесчисленные тайны Неба и Земли, научил своего ученика обращать простые камни в золото. Однако Люй вскоре обнаружил, что эффект превращения непродолжителен: такой золотой слиток недолго тешит взор счастливого обладателя и вскоре вновь становится куском булыжника. Тогда Люй открыто высказал наставнику, что ему не нужно умение, с помощью которого можно оставлять людей в дураках. И Чжунли признал тогда, что ученик превосходит его по степени просветленности (а стало быть, и по глубине постижения Дао), и предрек ему судьбу более великую, нежели его собственная.

Первая история, скорее всего, имеет более древнее происхождение. В ней Люй изображен заносчивым интеллектуалом, а Чжунли — мастером, который заставил Люя пробудиться от сна, наполненного иллюзиями. История зафиксирована в литературном труде, написанном самим Люй Янем, и включена в антологии не позднее эпохи правления династии Сун (X – XIII вв. н. э.). Во второй истории, взятой из средневекового романа *«Семь даосских мастеров»*, Люй уже предстает в образе ученика, глубже учителя по-

стигшего Дао. Стиль романа указывает на то, что это произведение, несомненно, было создано не ранее эпохи правления Мин (XIV – XVII вв. н. э.). Стало быть, первая из историй на четыре столетия старше второй.

За это время статус бессмертных Чжунли Цюаня и Люй Дунбиня в даосском пантеоне во многом изменился. Со времени правления династии Сун до эпохи династии Мин Люй из скромного ученика превратился в небожителя самого высокого ранга. Достаточно перечислить его титулы: *Шунь-ян Ди-чжунь* — «Император — Владыка Чистого Ян», *Фу-юй Ди-чжунь* — «Император — Владыка-покровитель, Помощник одесную», *Люй-ди* — «Император Люй». Между тем Чжунли сохранил лишь два титула: *Хунь-фан Сянь-шен* — «Обитатель Облачной Обители» и *Чжэн-ян Чжэнь-жэнь* — «Достигший Истинного Ян» (таково было обычное обозначение любого бессмертного). Иными словами, Люй Дунбинь стал не просто небожителем, но *Ди* — Императором Царства Небесного, тогда как Чжунли достиг лишь бессмертия духа, а этот статус существенно ниже в «Табели о рангах» даосского пантеона.

Посмотрите на любую китайскую картину, от шедевра академической живописи до народного лубка, которая изображает процессию Восьми Бессмертных. Казалось бы, Чжунли должен стоять впереди всех, ведь он обрел бессмертие еще при династии Хань. Другие семь бессмертных, включая Люя, избавились от смерти во времена от Тан до Сун. Но чаще всего во главе процессии изображен Люй. Этим и можно объяснить эпизод с золотом из романа «*Семь даосских мастеров*».

Переход от представления о Люе-ученике к представлению о Небесном Императоре нашел отражение

и в писаниях, авторство которых приписывается самому Люю. Эти тексты можно четко разделить на две группы. В текстах, относящихся к первой группе, фигурирует имя Люй Дунбинь, и, как полагают, написаны они были самим Люем или его ближайшими учениками. К числу этих сочинений относятся поэтические произведения и трактат «*Чжун-Люй чжуан-дао цзи*». В текстах, относящихся ко второй группе, наш герой именуется *Люй Цзы* (что означает Патриарх Люй) и награждается высокими титулами *Шунь-ян Ди-чжунь* и *Фу-юй Ди-чжунь*. К ним относятся трактат «*Люй Цзы у-бянь*» — «Пять бесед патриарха Люя», и различные храмовые тексты, содержащиеся в «*Люй Цзы чжуан-шу*» — «*Полном собрании писаний патриарха Люя*».

Могла ли в действительности произойти встреча Люй Дунбиня, жившего при династии Тан, с Чжунли, обретшим бессмертие в правление династии Хань? Мы никогда этого не узнаем. Но как бы то ни было, учение, изложенное в «*Чжун-Люй чжуан-дао цзи*», имеет много общего с наставлениями даосских учителей династии Хань. Это весомый довод в пользу второго ответа на вопрос об авторстве нашего текста: Чжунли и Люй никогда не встречались — последний лишь талантливо воссоздал учение древнего мастера. Дабы проверить эту версию, окинем взглядом исследователя эпоху, в которую создавался этот трактат.

Историко-философский фон написания «Чжун-Люй чжуан-дао цзи»

Традиционно создание текста равным образом приписывается и Люю, и Чжунли, но, скорее всего, написан он Люй Дунбином или же его учениками в эпоху

Пяти династий (X в. н. э.) или же при первых императорах династии Сун. При такой датировке трактат следует отнести к числу самых ранних работ Бессмертного Люя. В самом конце текста имеется ссылка на другой источник — «*Лин-бао би-фа*», написанный, как полагают ученые, в эпоху поздней Тан или же в период Пяти династий.

Между Восточной Хань (I – III вв. н. э.), когда жил Чжун, и поздней Тан — эпохой Люя — даосское искусство долголетия прошло несколько основных стадий развития.

Поначалу алхимики поздней Тан и династии Цзинь (III – V вв. н. э.) занимались составлением из различных минералов так называемых «пилюль бессмертия». Многие из них, как Чжунли или знаменитые Вэй Боян и Гэ Хун, были не только искусными фармацевтами, специалистами по части целебных эликсиров и снадобий, но также и адептами особых психофизических упражнений, дыхательных техник, медитаций и даже тантра-йоги. Таким образом, раннее искусство долголетия являло собой смесь «внешней» алхимии — приготовления снадобий и пилюль, «избавляющих от смерти», сексуальной алхимии — методов накопления энергии при половых актах, и алхимии «внутренней» — трансформации тела при помощи дыхания, упражнений и медитации.

Далее, уже в династию Цинь, родилось движение *Шан-цин* — «Высшей чистоты», основанное женщиной Вэй Хуацунь. Эта школа впервые ввела в обиход технику глотания слюны, впитывания природных эссенций (Солнца, Луны, звезд или, к примеру, утреннего тумана), а также визуализации образов богов-покровителей долголетия. Методы эти стали очень популярны в период Шести династий (V – VI вв. н.

э.), династий Суй (VI – VII вв. н. э.) и Тан (VII – X вв. н. э.) и сохраняли популярность на протяжении без малого полтысячелетия. При Тан, однако, произошло и возрождение «внешней» алхимии, предлагавшей достигать бессмертия с помощью пилюль и эликсиров. Методы ее, по сравнению с ранним вариантом в правление Хань, порядком оскудели — в дополнение к глотанию снадобий не использовалась ни сексуальные практики, ни специальное дыхание, ни упражнения, — но появилась и новая черта: успех приготовления пилюли бессмертия стали связывать с правильностью построения алхимического тигля, форма и габариты которого, с точки зрения даосской нумерологии, должны были отвечать парадигмам проявления Дао в природе. Из важных событий эпохи Тан упомянем и тот факт, что Сыма Чжэн-чжэнь — великий патриарх школы *Шан-цзин* — впервые ввел тогда в практику метод внутреннего созерцания. Эту форму медитации вскоре переняли и все остальные школы.

При поздней Тан расцвет внешней алхимии был уже позади. На протяжении нескольких веков алхимикам так и не посчастливилось приготовить настоящую пилюлю бессмертия. Многих и многих (среди несчастных были даже и императоры) постиг летальный исход от отравления свинцом или ртутью — не очень занятная альтернатива для тех, кто мечтал при помощи этих средств навсегда избежать смерти. Кроме того, начиная с середины Тан медитация *чань* и *тяньтай*, походившая на буддийскую випассану, начала серьезно конкурировать с практиками даосов, предлагая совершенно иные методы «вращения духа».

Буддизм во многом по-своему поставил вопрос о духовном развитии и дал на него собственный ответ. Проблема, с точки зрения этого учения, заключалась

в бесконечном цикле перевоплощения душ, решением же было избавление от особых элементов — *скандх*, ответственных за повторное рождение. Методом избавления служило опустошение ума посредством медитативного покоя. Влияние буддизма стало в эпоху Тан столь ощутимым, что многие положения этой доктрины вошли составной частью в даосизм. Именно начиная с поздней Тан даосские манускрипты начинают «пестреть» такими терминами, как «реинкарнация» и «кармическое воздаяние».

В 906 году н. э. династия Тан пала, и началась эпоха Пяти династий — период смут и хаоса. Один военный переворот сменялся другим, убийства и насилие стали обычным делом при возведении на трон очередного Сына Неба. Государственные чиновники, чьим столпом нравственности и истоком силы духа испокон веков служило конфуцианство, были вконец деморализованы, и многие из них перешли в буддизм или стали даосами. Как видим, история о молодом, романтически настроенном юноше Люй Яне, который быстро разочаровался в службе на благо общества, очень хорошо отображает интеллектуальную атмосферу того времени.

Итак, вот приметы эпохи поздней Тан и периода Пяти династий, когда жил Люй Янь: «внешняя» алхимия испытывала упадок, а *чань*-медитация была в большом почете, буддийская идея реинкарнации постепенно проникала в учение даосов, и повсюду царило глубокое разочарование в конфуцианстве и его способности обеспечить социальную и политическую стабильность общества. Сознание людей претерпело тогда мощный сдвиг, обратившись от участия в социальной деятельности к поиску путей внутреннего самосовершенствования. Именно при поздней Тан и

Пяти династиях мы видим многих конфуцианцев, ставших впоследствии чань-буддистами или даосами. Конфуцианцем был поначалу сам Люй, а также его знаменитые ученики Ван Чунъян и Чэнь Си (правда, третий его последователь — Лю Хай-чань — до прихода к мастеру был чань-буддистом).

Что касается «внутренней алхимии», то историю ее развития, начиная с поздней Тан и вплоть до сегодняшнего дня, можно разделить на три основные стадии. Самый ранний этап длился с конца Тан до начала Сун. Следует заметить, что в то время такие авторитеты даосизма, как, например, Люй Дунбинь, вовсе не были враждебно настроены к «внешней» алхимии. Они просто констатировали, что она уже не действенна. Почти не применялись и «парные практики» сексуальной алхимии (трактат «Чжун-Люй чжунань-дао цзи», к примеру, рекомендует эти методы лишь тем, кто приступает к практике уже в пожилом возрасте). Но визуализация и внутреннее созерцание школы *Шан-цзин* заняли почетное место в трактатах по «внутренней» алхимии. И наконец, в этот период мы начинаем явственно различать мощное влияние буддизма — обретение бессмертия представляется решением буддийской проблемы реинкарнации.

Следующая стадия пришлась на эпоху Сун. Уже со времени первых императоров этой династии начинают раздаваться враждебные голоса в адрес «внешней» алхимии (см., например, трактаты Чжан Бодуаня). Нападкам подверглись даже методы визуализации и впитывания природных эссенций. Такая реакция была мотивирована, скорее всего, желанием видеть внутреннюю алхимию в качестве независимой и, в идеале, главенствующей дисциплины даосского пути. В этот период парные техники сексуальной алхи-

мии и культивация Одиночного пути окончательно размежевались, причем «внутренняя» алхимия стала ассоциироваться исключительно с последним направлением.

Третья стадия началась с эпохи династии Мин и завершилась в период Китайской республики (1911–1949). На протяжении этого периода о «внешней алхимии» вообще не упоминали, словно ее никогда не было. Причина этого, возможно, заключается в том, что в эти времена «внешнюю» алхимию уже никто не практиковал. Нападки на методы школы *Шан-цин* тоже постепенно прекратились, поскольку, начиная с эпохи династии Мин, эта школа утратила традицию прямой преемственности. А внутреннее созерцание, которое было отличительной чертой *Шан-цин* двумя веками ранее, при династии Тан, стало неотъемлемой частью «внутреннего свершения» (см., например, трактат «*Хуэй-мин цин*» Лю Хуаяна).

Что касается «*Чжун-Люй чжуань-дао цзи*», то наш трактат имеет все признаки текста раннего, формирующего периода «внутренней» алхимии. Во-первых, Люй Дунбинь нигде не назван Небесным владыкой. Его именуют просто Люй, а титулов *Шунь-ян Ди-чжунь*, *Фу-юй Ди-чжунь* и *Люй-ди* нет и в помине. Во-вторых, по духу текст очень близок алхимическим рукописям времен Хань: нет враждебности к «внешней» алхимии — можно уловить даже некую снисходительную интонацию в рассуждениях о неэффективности пилюль бессмертия; нет противопоставления одиночных практик парным техникам — наоборот, трактат прямо рекомендует новичкам зрелого возраста использовать половые акты для накопления энергии. Это очень напоминает такие классические труды ранней алхимии, как «*Цань-тун-ци*»

(«Единение триады») и «*Лун-фу цин*» («Дракон-тигр») Вэй Бояна. Особенно характерным в этом смысле является несколько иное, чем в буддизме, понимание реинкарнации, а также определенное представление о техниках визуализации и внутреннего созерцания, отличное от принятых в школе *Шан-цин*.

В-третьих, «*Чжун-Люй чжуань-дао цзи*» несет на себе явные следы влияния «внешней» алхимии времен династии Тан. Об этом можно судить по постоянному соотнесению макрокосмического Дао природы и микрокосмического Дао в человеческом теле. Автор трактата твердо убежден в важности моделирования процессов внутренней трансформации по образу и подобию явлений окружающего мира — точно так же алхимики эпохи Тан проектировали алхимические агрегаты согласно парадигмам природных проявлений Дао. Целые главы уделены описанию числовых соответствий между телом человека и миром природы. Там же, где стройная система чисел начинает идти вразрез с реальными фактами, автору приходится с явным сожалением на время расставаться со своей излюбленной идеей. Отметим, что уже ко времени Чжан Бодуаня (ранняя Сун) «внутренняя» алхимия окончательно избавилась от необходимости прибегать к подобной нумерологии.

И наконец, четвертый факт в пользу ранней датировки трактата — это присутствие в нем техник внутреннего созерцания и визуализации школы *Шан-цин*. Во времена Чжан Бодуаня обе эти техники уже не использовались на практике и, соответственно, в текстах по «внутреннему свершению» уже не обсуждались.

«*Чжун-Люй чжуань-дао цзи*» — замечательный пример текста раннего, формообразующего пе-

риода «внутренней» алхимии, который дает нам возможность заглянуть в начальную стадию развития теории и практики «внутреннего свершения»: как боролось это учение за статус особой духовной традиции, как вынуждено было отмежеваться от «внешней» алхимии, как пыталось ввести методы визуализации и внутреннего созерцания школы *Шан-цин* и как положило начало проникновению буддийских концепций реинкарнации и кармического воздаяния в даосское искусство обретения бессмертия.

При явственных следах влияния буддизма, даосизма школы *Шан-цин* и «внешней» алхимии времен династии Тан, по духу трактат все же более близок алхимическим текстам эпохи Хань. Если сравнить его, скажем, с «*Цань-тун-ци*» («Единение триады») и «*Лун-фу цин*» («Дракон-тигр») Вэй Бояна, то обнаружится, что Люй Дунбинь поразительно глубоко проник в суть этих текстов — как если бы он получил учение непосредственно от самого Чжунли Цюаня или какого другого алхимика эпохи Хань. Пусть даже Люя и Чжунли разделяло восемь веков и их встреча состояться никак не могла — нельзя не признать, что Люй воистину был духовным наследником древнего мастера, так что авторство трактата по праву принадлежит им обоим.

Учение «Чжун-Люй чжуань-дао цзи»

Для читателя, мало знакомого с теорией и практикой даосской алхимии, этот раздел послужит вводным комментарием к тексту трактата.

Учение, представленное в трактате, условно можно разделить на пять разделов:

1. Что такое бессмертие и как его достичь.

2. Искусство оздоровления — Малый путь.
3. Искусство долголетия — Средний путь.
4. Достижение бессмертия — Высший путь.
5. Трудности пути и признаки духовного прогресса.

Что такое бессмертие и как его достичь

Существует пять видов бессмертия: это бессмертие призрака, человека, земли, духа и бессмертие небесное. Трех видов бессмертия — человека, земли и духа — достичь несложно. Низший уровень (бессмертие призрака) — не желателен, а высший (небесное) — выше разума простого смертного.

Малый путь дает бессмертие в мире людей. Но его методы можно применять и просто для оздоровления или же использовать при создании прочного фундамента для практик более высоких уровней. Бессмертие земли достижимо на Среднем пути, который вполне годится и для того, чтобы существенно продлить срок жизни. Бессмертие же духа — прерогатива исключительно Высшего пути.

Земля и Небо, Солнце и Луна — вечносущи, ибо следуют естественным законам Дао. И если человек не желает изведать вкус смерти, то должен подчинить свое тело действию этих принципов — вот основная мысль трактата. Каковы же они, законы Дао, и как проявляются они в окружающем нас мире? Вот два важнейших из них: подъем и опускание паров² Инь и

² Из всевозможных значений иероглифа «ци» (как то: газ, воздух, атмосфера, погода, туман, мощь, энергия, жизненная сила и пр.) автор английского перевода выбрала значение «пар» («варог») — и в предисловии, и везде по тексту трактата. В русском переводе этот выбор оставлен без изменений.

Ян приводит к смене времен года, а их усиление и ослабление управляет фазами Луны.

Что же касается человеческого тела, то подъем и опускание, усиление и ослабление присущих ему пара и жидкости — двух материальных носителей воспроизводящей энергии — точнейшим образом соответствует упомянутым природным циклам паров Инь и Ян. Для получения максимальной пользы от практики вы должны согласовать с этими циклами время своих тренировок. Как это сделать, подробно обсуждается в главах с первой по шестую.

Полезные советы

- Не тратьте время на поиск структурно-числовых соответствий между телом и окружающим миром. Многие из таких параллелей считаются на сегодняшний день безнадежно устаревшими.
- Постарайтесь усвоить: как выработка, так и передвижение двух носителей воспроизводящей энергии (пара и жидкости) строго подчинены особым биоритмам тела и природным циклам.

Малый путь оздоровления

Малый путь есть средство оздоровления. Его методы сводятся к выработке воспроизводящей энергии и преобразению этой энергии в изначальные формы. Создаются пар и жидкость, применяются огонь и вода, сводятся воедино дракон и тигр.

Первый шаг на пути к крепкому здоровью — выработка пара и жидкости. Если эти два носителя энергии телом не производятся — необходимая алхимическая реакция не происходит. Пар и жидкость взаимно порождают друг друга. Пар Ян от почек подни-

мается к сердцу, которое, по природе своей, тоже Ян. Встречаются два Ян — и рождается Инь. Эта Инь представляет собой жидкость, которая стекает вниз и, взаимодействуя с Ян почек, порождает пар, который, в свою очередь, поднимаясь и достигая Ян сердца, вновь образует жидкость.

Выработка пара и жидкости отвечает росту и убыванию Луны, а их естественное поднятие и опускание в теле соответствует природным циклам Инь и Ян в окружающем мире. Наилучшее время для накопления пара и жидкости наступает в тот момент, когда две эти субстанции свежи и обильны, иными словами, когда они только-только произведены телом.

Ключ к успешному прохождению Малого пути — сведение воедино дракона и тигра. Дракон и тигр — это не что иное, как Ян- и Инь-компоненты воспроизводящей энергии. Нередко можно встретить и названия Ян-дракон, Инь-тигр. Инь-тигр — это истинная вода, которая сокрыта в паре, ее символизирует сплошная линия в триграмме Кань ☵. Ян-дракон — это истинный пар, сокрытый в жидкости, его символ — прерывистая линия в триграмме Ли ☲. Когда Инь-тигр и Ян-дракон сведены, они преобразуются в неразложимую эссенцию, имя которой — «желтый ребенок». Если подвести к ней внутреннее тепло, то желтый ребенок (изначальная воспроизводящая энергия) перейдет в изначальный пар (изначальную энергию жизни), который аккумулируется в нижней части живота и называется «бессмертный зародыш». Это энергетическое образование используют для пополнения запасов воспроизводящей энергии, утраченной с годами жизни.

Малому пути посвящены главы с седьмой по десятую.

Полезные советы

- Взаимодействие дракона и тигра — ключ к трансформации обычной воспроизводящей энергии в изначальную воспроизводящую энергию.
- Пар и жидкость — лишь носители Инь- и Ян-компонентов обычной воспроизводящей энергии. Самой этой энергией они ни в коем случае не являются.
- Напротив, Инь-тигр и Ян-дракон — суть компоненты обычной воспроизводящей энергии. Как гласит трактат: «Инь-тигр таится в паре, а Ян-дракон прячется в жидкости». То есть Инь-тигр перемещается с паром, а Ян-дракон — с потоком жидкости.
- Вот другие имена Инь-тигра: истинная вода пара, жидкость чистой Инь, истинная вода, серебро свинца. Не путайте жидкость чистой Инь с жидкостью как таковой. Последняя представляет собой жидкость сердца и носитель Ян-дракона.
- А вот другие имена Ян-дракона: истинный пар жидкости, пар чистого Ян, истинный пар, ртуть киновари. Не путайте пар чистого Ян с обычным паром, который порождается почками и является носителем Инь-тигра.
- Хорошо ли вы поняли, что взаимодействовать должны Инь-тигр (истинная вода, спрятанная в паре) и Ян-дракон (истинный пар, спрятанный в жидкости)?
- Трансформация обычной воспроизводящей энергии в ее изначальную форму — основной процесс Малого пути. Только после этого ее можно использовать для возмещения жизненных сил тела. Иными словами, мы здоровы лишь тогда, когда воспроизводящая энергия очищена и обильна.

- Малый путь напрямую связан с укреплением нижнего *даньтяня*. Конец этого пути — слияние Инь- и Ян-компонентов воспроизводящей энергии, дающее неразложимую эссенцию, и преобразование этой эссенции в изначальный пар (бессмертный зародыш).
- И вновь повторяюсь — не тратьте время на числовые изыскания в духе средневековой нумерологии, давно потерявшей свою актуальность.

Средний путь долголетия

Средний путь способен существенно увеличить продолжительность вашей жизни. Вот его метод: циркуляция изначального пара и превращение его в изначальный Дух. Направление изначальной воспроизводящей энергии к голове, вращение «Водяного колеса» (макро- и микрокосмическая орбиты), обращение по телу нефритового и золотого эликсиров (с возвратом их в *даньтяни*), использование эликсиров для очищения тела — все это этапы Среднего пути.

Итак, по порядку: после слияния дракона и тигра изначальная воспроизводящая эссенция выйдет из области за пупком. Если эту эссенцию направить в темя, то энергия буквально взлетит по позвоночному столбу, войдя в череп. Это называют «извлечением свинца для пополнения ртути», «возвратом воспроизводящей эссенции в мозг» или «высеканием золотых искр из-за пупка».

На следующем этапе необходимо добиться вращения «Водяного колеса», которое символизирует обе орбиты (микро- и макрокосмическую) и тот импульс, что побуждает энергию двигаться по телу.

Обмен субстанциями между нижним, средним и

верхним *данъянями* называется «возвратом». Когда содержимое нижнего *данъяня* движется по направлению к среднему *данъяню*, воспроизводящая энергия *цзин* преобразуется в энергию жизни *ци*; но если содержимое среднего *данъяня* движется к нижнему, то *ци* используется для выработки *цзин*. Когда содержимое среднего *данъяня* движется к верхнему — *ци* порождает энергию духа *шэнь*; но когда содержимое верхнего *данъяня* движется к среднему — *шэнь* используют для производства *ци*. Хорошо ли вы уяснили эти последовательности?

Изначальная энергия жизни циркулирует по телу в качестве эликсира. Воздействие этого процесса трудно не заметить — тело омолаживается и вновь возвращаются утраченные силы.

Методам Среднего пути посвящены главы с одиннадцатой по четырнадцатую.

Полезные советы

- Вот функции трех видов Водяных колес человеческого тела: Малое колесо используется для оздоровления, Большое — для долголетия, Пурпурное — для достижения бессмертия.
- Водяное колесо не начнет вращаться, пока обычная воспроизводящая энергия не перейдет в свою изначальную форму. Иными словами, микро- и макрокосмические орбиты не запустятся, пока тело не накопит нужное количество изначальной *цзин*. *Цзин* как топливо, необходимое для работы Водяного колеса, — достаточно верная аналогия в данном случае.
- Водяное колесо также не станет вращаться, пока с его пути не устранят все препятствия. По своему

опыту скажу, что первые «золотые искорки, вылетающие из-за пупка» — верный признак того, что путь для микро- и макрокосмической циркуляции расчищен. Многие люди, практикующие этот метод, сообщают, что при появлении золотых искорок у них «будто что-то взлетает вверх по спине».

- Видов «возврата» эликсира есть несколько, но принцип их один: эликсир начинает циркулировать по телу с того места, где он был произведен, затем движется в заданном направлении, а после этого вновь возвращается в место своего возникновения.
- Эликсир и пилюля — два аспекта одного и того же. Изначальная энергия жизни в своей «отвердевшей» форме, хранимая в определенных областях тела, — это пилюля, когда же она циркулирует в виде жидкости — это эликсир.
- В описании Среднего пути также немало нумерологических «изысков», но мой совет в отношении этого неизменен — не забивайте себе этим голову.
- Средний путь позволяет усилить средний *дань-тянь*. Он подходит к концу, когда изначально энергия жизни преобразена в энергию духа.

Великий путь бессмертия

Великий путь ведет к бессмертию. Три изначальных энергии — воспроизводящая, жизненная и духовная — объединяются в один дух Ян, высвобождая его из плена физического тела. Методы таковы: перемещение духа Ян в изначальные области, медитация на слияние с Пустотой, окончательное освобождение духа Ян и слияние его с космической энергией Дао.

Основная практика в данном случае — медитация на слияние с Пустотой (иные названия: «сидение пе-

ред стеной», «пребывание в абсолютной тиши»). Малый и Средний пути вполне могут сочетаться с занятиями китайской гимнастикой, «внутренними» стилями ушу и системой цигун, но Великий путь преодолевается лишь благодаря медитации на слияние с Пустотой.

Великому пути посвящены главы 15 и 16.

Полезные советы

- Не путайте внутреннее созерцание с буддийской випассаной или даже с дзэн-медитацией. Внутреннее созерцание используется во «внутренней» алхимии на этапе окончательного освобождения духа. Иными словами, к нему прибегают лишь тогда, когда ученик готов оставить телесную оболочку и навсегда покинуть мир простых смертных. Этот метод отличается и от медитации ранних стадий культивации, которая используется для успокоения ума.
- Метод визуализации исчез из трудов по даосской алхимии вскоре после написания «Чжун-Люй чжуань-дао цзи». Насколько мне известно, эта техника более не практикуется современными адептами «внутренней» алхимии.

Трудности пути и признаки духовного прогресса

В конце трактата перечисляются сложности, способные помешать духовному прогрессу ученика, и описываются признаки успеха в продвижении по этапам предписанных практик.

Эти темы освещаются в главах 17³ и 18.

Полезные советы

«Чжун-Люй чжуань-дао цзи» и по сей день остается одним из самых изучаемых текстов среди даосов (достаточно лишь упомянуть о том, что он включен в обязательную программу основных школ современного даосизма — Цюаньчжэнь-цзяо, Тяньшидао и секты Зеленого Города). Трактат не только дает возможность заглянуть в начальный период формирования теории и практики «внутренней» алхимии, но и являет собой одно из лучших руководств для тех, кто только начинает постигать азы искусства оздоровления, долголетия и обретения бессмертия. Невзирая на то, что числовые параллели между телом человека и природными явлениями сегодня могут показаться безнадежно устаревшими, описанные в трактате практики, приносящие здоровье, долголетие и даже бессмертие, не слишком изменились с тех пор, как тысячу лет назад Люй Дунбинь впервые поведал миру об учении древнего мастера Чжунли Цюаня.



³ Хотя глава 17 — предпоследняя в книге, к ней можно приступать в любой момент чтения. Я нахожу, что она отлично помогает очищению ума в суете повседневной жизни.

Предисловие автора русского перевода

Стоило ли надеяться, что средневековый китайский трактат, дающий шанс надолго продлить годы жизни и даже достичь бессмертия, будет написан простым и ясным языком? Вряд ли. Достаточно уже тех фактов, что время его написания отделяет от нас добрая тысяча лет и что возник он из самых недр культуры, столь мало похожей на нашу. Мало того, смысл во многих местах текста еще и специально затемнен, дабы самые ключевые моменты практики не стали достоянием посторонних (кстати говоря, китайцев той эпохи — что уж тут говорить о нас!).

Но все же, прибегнув к фундаментальным исследованиям признанных авторитетов этой области (см. список литературы), попытаемся хоть отчасти постичь наставления трактата, сполна ощутив загадочно-влекущий зов одной из древнейших цивилизаций на нашей Земле. Предисловие Евы Вонг — автора перевода трактата с китайского языка — начинается с упоминания Восьми Блаженных даосов, деяния которых известны в Китае всем, от мала до велика, уже много-много веков. Приведем же изображение живописной процессии этих излюбленных народом персонажей, несколько дополнив сведения Е. Вонг.

- Люй Дунбинь — с перекинутым за спину мечом — грозой демонов — и мухогонкой в руке. О нем и без того достаточно сказано в предисловии Е. Вонг.
- Хэ Сяньгу — единственная женщина среди Восьми Бессмертных. В руках у нее либо лист лотоса, либо магический гриб *линчжи*, который преобразует земную энергию в «небесное семя» — и по сему служит пищей небожителям. Хэ с самого

детства считалась странной девочкой, почти ничего не ела, повзрослев, наотрез отказывалась выйти замуж, а потом и вовсе ушла в горы.

- Чжунли Цюань — в руках у него веер, который возвращает к жизни умерших. Свиток «Дао дэ цзин» да этот веер — вот то единственное, что Чжунли взял с собой, когда покинул дом ради обретения бессмертия. Когда-то он был талантливым полководцем, но, к счастью, привлек к себе внимание бессмертного Ли Тегуая, который в важной битве подстроил ему поражение, с тем чтобы Чжунли отвернулся от мирской славы и занялся поиском Вечного Дао.
- Цао Гоцзю — с парой императорских эмблем, ведь по рождению он член семьи одного из императоров Поднебесной. Покровитель актерского мастерства.
- Чжан Голао — с некой бамбуковой вещицей, которые одни предания называют барабанчиком, другие — футляром для кистей, третьи — стаканом. Обычно изображен едущим задом наперед на белом муле. Этого мула, когда тот был не нужен, он свертывал, словно бумажного, и клал за пазуху.
- Хань Сянцзы — играет на нефритовой свирели. Большинство историй о нем связаны с тем, как он всяческими чудесами пытался убедить своего не верящего дядю обратиться к Дао.
- Лань Цайхэ — с хризантемами и в одном ботинке. Он был настоящим юродивый и до того, как вознесся на небо, ходил по рынкам с протянутой рукой. Выпрошенные монеты он раздавал всем желающим или, нанизав на веревочку, таскал за собой, пока они не рассыпались.
- Ли Тегуай — на железном костыле и с тыквой-

горлянкой. Во время одного из внетелесных путешествий его нерадивый ученик не смог сберечь тело наставника и вернувшийся Ли Тегуай вынужден был вселиться в умершего нищего хромца. В тыкве-горлянке — волшебные снадобья.

Первый же ответ Чжунли Цюаня **главы 1** знакомит нас со спецификой даосского мировоззрения: «Зародыш образуется из воспроизводящих жидкости и крови». Первый компонент здесь — сперма мужчины, второй — кровь женщины, причем менструальная. Ведь зародыш образуется в утробе, значит, отношение к этому акту должна иметь именно «утробная» кровь — та, что из нее естественным образом выделяется.

Если обратиться к терминам, то и древнегреческое *сперма*, и китайское *цзин* означают не только мужское, но и женское семя. Отнюдь не только древнему Китаю было присуще убеждение, что для зачатия требуется оба вида семени. И Аристотель, так же как и даосы, полагал, что месячные выделения — это и есть женское семя, которое производится маткой [12, с. 8]. Если вспомнить, что эти выделения действительно содержат огромное количество неиспользованных яйцеклеток, то придется признать, что в этом вопросе древние были не так уж неправы.

Во втором своем ответе Чжунли говорит о незавидной участи бесплотного призрака, которым после смерти становится тот, кто пренебрегал при жизни практикой достижения долголетия и бессмертия. Ведь человек, по учению даосов, — это тело, три души-*хунь* и семь душ-*по*. После смерти *хунь* возносятся на небо, где называются теперь уже дух-*шэнь*, а *по* остаются на земле, именуясь бесплотным призраком *гуй*. Через некое время и *шэнь*, и *гуй* исчезают: пер-

вый растворяется в космическом Истоке жизни, второй — в земле (или, того хуже, нисходит в Темное царство). Тело, таким образом, служит лишь временным прибежищем этих душ («воск свечи истаял и огонь потух»), и со смертью его исчезает и человек — как целостная, осознающая себя личность. «Взрачивать» в теле дух-шэнь еще при жизни — такова суть рекомендаций даосов. О том, что это дает, — дальнейшие пояснения Чжунли.

Перечисляются пять уровней бессмертия. К низшему из них приводят грубые ошибки в практике, когда «тела становятся хрупкими, словно сухое дерево, а умы мертвы, как остывший пепел». Если учесть, что органом мышления считалось сердце, то мы получим хрестоматийный образ, который не оставил равнодушным ни одного мыслителя Поднебесной: для одних — это описание труднодостижимого идеала, для других — свидетельство неверно взятого направления.

Вот, к примеру, как это выглядит у Чжуан-цзы: «Беззубый спросил учителя в Тростниковом Плаще: "Что такое Дао?" Не успел тот досказать ответ, как Беззубый уснул. В большой радости учитель пошел от него и запел: "Телом подобен иссохшим ветвям; Сердцем подобен угасшему пеплу; Сущность познал до глубоких корней!"» [6, т. 1, с. 279]. А вот из «Вкуса корней» Хун Цзычэна: «Выгоревшая лампада не осветит тьму. Порванная одежда не согреет. И то и другое — только видимость. Когда тело подобно высохшему дереву, а сердце — мертвому пеплу, поневоле окажешься в плену пристрастия к пустоте» [14, с. 139].

Для достижения среднего уровня бессмертия требуется «собрать изначальное и еще неразделенное». Категория изначальности красной нитью проходит через весь текст трактата. Для лучшего уяснения ее

сути приведем ключевой ряд дуальных категорий даосской метафизики: изначальное — временное, непроявленное — проявленное, нерожденное — рожденное, вечное — бренное, внутреннее — внешнее, наконец, прежденебесное — посленебесное.

Воспроизводящая энергия *цзин*, жизненная энергия *ци* и дух *шэнь* каждого человека существуют еще до его рождения, но в «прежденебесном» виде — то есть без формы и неразрывно слитые в одно (так изначальность связана с нераздельностью). С момента рождения *цзин*, *ци* и *шэнь* разделяются, подпадая под власть тлена и разрушения, как и все в этом мире.

Изначальное как прежденебесное — по ту сторону от посленебесного относительно момента сотворения Неба. В первом случае — это тотальное единство Великого Дао, во втором — Бытие, разделенное на тьму вещей.

Макрокосмическое «сотворение Неба» (как возникновение всего мира) отражено и в микрокосме — это рождение конкретного человека. «Прежние Небеса» для новорожденного — то, что внутренне, при зачатии, перешло к нему от родителей; «посленебесные субстанции» — то, что извне поступает в организм после того, как возникло «личностное» Небо. Отсюда видно, что изначальное в даосизме преимущественно мыслится как внутреннее.

Достигший последнего уровня бессмертия возносится на Небеса, где «исполняет обязанности судьи или чиновника тамошнего правления». Подобных этому немало мест в нашем трактате. Относительно низших бессмертных пренебрежительно замечено, что «нет у них ни имени, ни титула», в то время как истинного бессмертного «удостаивают записи в особые небесные книги и вручают ему регалии бес-

смертных», причем о его имени и месте рождения тоже непременно «делают учетную запись» (гл. 18). Чего только стоит перспектива «со временем дослужиться до поста управителя в Небесном царстве»!

Вот что по этому поводу писал известный синолог В. Эберхард: «Китайские боги сильно отличаются от богов других народов. Две тысячи лет управления страной классом администраторов оставили след даже на религиозных представлениях нации. Китайский бог — такой же чиновник, как и любой земной чиновник. У него несколько больше власти, и его сфера деятельности простирается в четвертое измерение — но это единственное отличие. Он подлежит разжалованию, если не исполняет свой долг, но также может быть и повышен в чине.

Граница, разделяющая человека и бога, подвижна: исполнительный земной чиновник имеет возможность продолжать карьеру после своей смерти в составе небесной бюрократии, в которой, как и на земле, попадаются нерадивые служащие. На них можно пожаловаться в еще более высокие «божественные» инстанции, откуда придет должное наказание и восстановит справедливость» [9, с. 27].

Добавим от себя, что если западный, дантовский ад состоит из девяти кругов, то ад китайский слагается из «девяти канцелярий», где разбираются дела грешников и приводятся в исполнение приговоры.

Глава 2 интересна ярким перечнем методов и практик, к которым прибегали в ту эпоху в надежде обрести бессмертие. По мысли автора трактата, они не то чтобы в корне неверны, но обрывочны, нецелостны и, главное, совершаются в неподходящее время. Ибо «не ведая сроков цикла перемен, будешь ли способен постичь скрытое действие Неба и Земли?»

«Скрытое действие Неба и Земли» — *тянь ди сюань цзи*. Сюань цзи, которое Ева Вонг везде по тексту нейтрально переводит как «скрытое действие», — одно из наиболее важных понятий не только даосизма, но вообще всей древнекитайской философии. В точном переводе это «сокровенная пружина (механизм)», то есть причинный импульс, движитель всего сущего. Познание принципа действия «пружины» нередко приравнивается к постижению самого Дао.

«Одноногий спросил у сороконожки: «У тебя сколько ног! Как ты ими управляешься, передвигаясь?» «Мною движет Небесная пружина, — отвечала та, — а как это происходит, я и сама не знаю...» («Чжуан-цзы», гл. 17).

А вот из «Стелы ста знаков» Люй Дунбиня: «Внимает бессмертный музыке без струн; Перемен и Творенья пружины воочию зрит».

Ученик же Люя патриарх Чунъян предупреждал: «Не приведешь в порядок сердце, не позаботишься о почках, исчерпаешь начало, из которого при рождении тела получается *ци*, — не удивляйся, что вытечет Небесная Пружина» [8, с. 15].

«Проявляя себя в Небе и Земле, — говорится в главе 3, — Великое Дао обретает форму. От формы идут числа». Несмотря на многократные рекомендации автора английского перевода «не забивать себе голову средневековой нумерологией», методология учения о символах и числах — *сян шу чжи сюэ* — лежала в основании всей тогдашней китайской науки (куда входила, разумеется, и алхимия). Как пишет автор фундаментального исследования по даосизму Е. А. Торчинов, «нумерологический подход отразился и в самой структуре алхимических текстов: они часто содержат нумерологически значимое число стихов,

строк; отдельные иероглифы употребляются в определенной позиции и т. д.» [4, с. 56]. Вряд ли наш трактат является здесь исключением. Кто знает, не прояснят ли свой смысл многие «темные» его фрагменты, если применить к ним учение о числах?

«Великое Начало разделилось на Небо и Землю, чистое и мутное, — гласит «Книга Великого Высочайшего об отверзании Неба», — появились Небо и Земля, но не было еще Солнца и Луны. Тогда Небо восхотело безгранично трансформировать все вещи и из их середины породило оно Солнце и Луну» [4, с. 113]. Великому Началу — Дао — посвящена глава 2, Небу и Земле — глава 3, и вот, в порядке творения, мы переходим к **главе 4** — «Солнце и Луна», в которой астрономические данные кладутся в основу алхимической практики.

Впервые в трактате упоминается Великий Предел — *Тай Цзи*. Можно ли парой строчек предисловия прояснить суть этого понятия, если с момента его появления в древнейшей «Книге Перемен» на эту тему написаны многие тысячи томов? Но, как кажется, наиболее кратко и вместе с тем глубоко рассказал о Великом Пределе современник автора трактата Чжоу Дуньи:

«Беспредельное, а затем — Великий Предел!

Великий Предел приходит в движение, и порождается Ян. Движение доходит до предела, и наступает покой. В покое рождается Инь. Покой доходит до предела, и снова наступает движение. Так, то движение, то покой являются корнем друг друга.

Ян превращает, Инь соединяет — рождается вода, огонь, дерево, металл и земля. Пять стихий распространяются — четыре времени года свершают свой ход.

Но пять стихий — это только Инь и Ян, Инь и Ян — это только Великий Предел, а Великий Предел коренится в Беспредельном!» [21, с. 12].

Но процесс творения не исчерпывается созданием Солнца и Луны. «Хотя они уже были, — продолжает «Книга Великого Высочайшего», — но не было еще Человека. Тогда взято было вверху Небесное семя, а внизу — семя Земли, они гармонично смешались в середине и стали духом, называемым Человеком». Так возникли люди, а ход Солнца и Луны породил смену годов, сезонов, месяцев и дней. Всем этим периодам и посвящена **глава 5** — «Четыре времени», которая начинается с описания четырех этапов в жизни человека.

«Дао порождает Одно, Одно порождает Два, Два порождают Три, Три порождают всю тьму вещей», — сказал в глубокой древности Лао-цзы. Его последователи, не доходя до тьмы вещей, довели возрастающий ряд до девятки (см. прим. 17). Итак, Три порождают *сы сян*, что значит «четыре явленности». Это и основные триграммы (Цянь, Кунь, Ли и Кань), и стороны света, и Четыре времени пятой главы, и многие другие четверки. Вслед за тем возникает пятерка, и, в первую очередь, — это, конечно же, Пять элементов, о которых и повествует **глава 6**.

В определенной последовательности они порождают друг друга и в определенной последовательности подавляют — в наше время в обозначении такого рода связей няверняка бы звучали слова «генератор, ингибитор, доминанта» и т. п., но китайцам той эпохи куда понятнее были родственные отношения, поэтому в случае порождения трактат говорит о принципе мать—сын, в случае подавления — о принципе муж—жена. Отвечают элементам пять внутренних органов тела, пять направлений (стороны света и центр) и пять императоров-управителей сезонов года (включая и центр).

«Поведали вы, о учитель, — заключает Люй в конце главы, — что, обретя золотую пилюлю, скидываешь брентную оболочку и восходишь к бессмертию». Золото и бессмертие, бессмертие и золото — эти два слова всегда рядом и в наставлениях по «внешней» алхимии, и в трактатах о «внутреннем делании», и на Западе, и на Востоке. «Металл этот, как не подверженный коррозии, в своей алхимической ипостаси наделяется способностью делать столь же нерушимым и нетленным и тело принимающего его алхимика, — пишет Е. А. Торчинов в книге «Даосизм», приводя цитату из Вэй Бояна. — Попадая в рот... золото, по своей природе не гибнущее и не ржавеющее, считается по этой причине драгоценнейшим из всего сущего. Когда маги принимают его, то их жизнь становится вековечной» [4, с. 50].

Начиная с главы 7 — «Огонь и вода» — мы погружаемся внутрь человеческого тела, ибо речь идет именно о телесных огнях и водах. Если в предыдущей главе тело представлялось алхимическим тиглем, в котором циркулируют, возгоняясь и сублимируясь, пар и жидкость, то здесь оно — обширный континент с морями, горами и реками.

«Внутреннее делание» в алхимических трактатах описывалось терминами, «каноническими» для этой области, — так велела традиция. С течением времени, когда возникают новые школы, секты и ответвления, от многих основных понятий неизбежно остается лишь звуковая оболочка — слово, — смысл же начинает сильно разниться в зависимости от той или иной линии преемственности. Современная наука справляется с этим при помощи регулярных симпозиумов, съездов и конференций, на которых специалисты пытаются свести воедино все возникшее разнообразие

значений термина. Нечто подобное происходило, конечно, и в средневековом Китае. Но все же той эпохе намного более был присущ скрытный характер передачи знаний от мастера к ученику. К чему это приводило, хорошо видно на примере сочетания «желтое и белое» (то есть Желтый росток (*хуан я*) и Белый снег (*бай сюэ*)), которое появляется в этой главе трактата. Приведем лишь некоторые из столь различных толкований.

«Во время занятий иногда в глазах появляется свечение: Белый снег означает белое свечение, Желтый росток — желтое» [1, с. 192].

«Желтый росток — результат взаимодействия незрелых, а Белый снег — итог слияния зрелых Инь-ци и Ян-ци. Первая связь рождает истинный свинец, вторая — истинную ртуть, от соединения которых и возникает уже бессмертный зародыш» [3, с. 105].

«Цвет земли — желтый, и ее символизирует желтый эмбрион. Золотой цвет — белый, поэтому Белый снег используется как символ. Мирские же люди неверно понимают значение желтого и белого» [5, с. 101].

«Уразумей суть истинного дракона и пойми, как извлечь его из огня; распознай истинного тигра и научись получать его из воды», — говорилось еще в предыдущей главе. Посему за главой «Огонь и вода» следует **глава 8** — «Дракон и тигр».

Дракон и тигр — разумеется, символы, алхимические образы, но для лучшего проникновения в тему имеет смысл представить себе их «китайский» облик.

Дракон, судя по изображениям, существо на вид целостное и гармоничное, на самом деле до предела синкретичен. Вот его точное описание: тело змеи, брюхо лягушки, рога оленя, глаза зайца, уши коровы, золотая чешуя карпа, хвост и лапы тигра. Зимует он

свернувшись личинкой, в замерзших водах, а весной взмывает в небеса, откуда его дыхание проливается благодатным дождем.

Тигр — царь зверей суши, и это написано у него на лбу, где полосы на шкуре складываются в иероглиф *ван* — «государь». У него слава пожирателя демонов, но и людям его лучше избегать — душа съеденного человека навсегда остается рабом тигра. Прожив на свете пятьсот лет, он, словно седой старик, становится совсем белым [2, с. 339–341].

«Когда дракон и тигр в соитии, они преобразуются в Желтые ростки. Желтые ростки созрели — Великое снадобье завершено», — говорилось еще ранее в трактате. «Снадобье» — так озаглавлена **глава 9**.

«Тело Земли подобно телу человека, — писал в XIV веке ученый муж Чжэн Сусяо. — У человека внутри живота сильный жар, иначе как бы он переваривал пищу, и в недрах Земли царит жар» [2, с. 327]. Снадобье рождается самой Природой, и снадобье может произвести человек — в сооруженном по образцу Неба и Земли тигле, в котором он моделирует мировые процессы («внешняя» алхимия), или в своем теле («внутренняя» алхимия), которое по происхождению своему уже есть микрокосм.

В отношении «внешней» алхимии следует заметить, что она вовсе не была такой уж профанически-поверхностной, какой ее порой изображают. Принимать внутрь приготовленное в тигле снадобье далеко не всеми считалось необходимым [3, с. 46]. Само созерцательное приобщение алхимика к космическим процессам, которые ему удалось воспроизвести в своем аппарате, ведет его к постижению Великого Дао. С одного духовного уровня на следующий, согласно стадиям превращений в тигле, восходил он к самому

Истоку Бытия.

«Великое снадобье получено, — завершается девятая глава, — появится дух Ян. Желтые ростки созрели — свинец и ртуть разделятся». «Свинец и ртуть» — озаглавлена **глава 10**, которая рассматривает и внешнее проявление их в природе, и внутрителесные аспекты. Взглянем и мы на химические и алхимические свойства этих элементов, не обойдя при этом вниманием и знаменитую киноварь, которая была таким же синонимом слова «бессмертие», как и золото.

Киноварь (Hg_s) — минерал, обжигом которого испокон веков получали жидкую ртуть, — именовалась «матерью ртути». «Черным свинцом» — «отцом серебра» — называли галенит (Pb_s), из которого добывали серебро, которое содержится в нем в виде примеси.

«Отец серебра — черный свинец» — галенит Pb_s с примесью Ag.

«Мать ртути» — киноварь Hg_s.

Алхимиков в киновари вдохновляло сочетание красного, белого и желтого — при нагреве красная киноварь распадается на белую ртуть (семя Ян выходит из утробы Инь) и желтую серу, цвет которой говорит о присутствии элемента земли, который всегда приводит связку Инь-Ян к гармонии. С другой стороны, речь идет о белой сперме мужчины и красной менструальной крови женщины — то есть киноварь имеет непосредственное отношение к образованию утробного плода (и бессмертного зародыша в том числе).

Никогда не следует упускать из виду, что китайцы той эпохи во многом по-иному, чем мы сейчас, представляли себе жизнь минерального царства. Во-первых, минералы для них — не что иное, как усохшие

пары Земли. Во-вторых, цикл превращений после этого вовсе еще не завершен. Розовато-красная медь, к примеру, через 700 лет превращается в красную киноварь, белая ртуть (или же свинец) через 500 лет — в серебро, а желтая ртуть через тот же срок дает золото. «Превращения семенной энергии камня поистине неисчерпаемы», — писал ученый муж Ли Шичжэнь в XVI в. [2, с. 329].

Качества ртути также не могли не поражать алхимиков — она способна растворять в себе многие металлы, образуя с ними жидкие амальгамы (до 10 % золота или серебра, к примеру, ртуть поглощает безо всякого изменения своего внешнего вида). Нагрев амальгамы улетучивает ртуть и высвобождает — «рождает» — растворенный металл. Отсюда делался вывод, что именно правильное применение огня (*хо хоу*) — обычного во «внешней» алхимии и телесного в алхимии «внутренней» — способно многократно ускорить макро- и микрокосмические циклы превращений.

Ртуть в ее алхимической ипостаси пополняют свинцом. «А коль хочешь пополнить ртуть, извлеки сперва свинец», — заканчивается глава «Свинец и ртуть», и начинается **глава 11** — «Извлечение и восполнение». Действие этого принципа (который, как утверждает трактат, лежит в основе «всякого творения и преобразования») обнаруживается и в обмене энергиями между Небом и Землей, и в смене лунных фаз.

Данная глава интересна еще и потому, что в ней имеется довольно темный по смыслу фрагмент, который мы приведем здесь целиком:

«Свинец, что в людском теле, возник при творении Неба и Земли. Поскольку есть момент начала начал — есть и первичная субстанция, мать тьмы ве-

щей. Поскольку есть первичная субстанция — существует и изначальная чистота. Три эти первичности проявлены в металле, что внутри воды, а действие их проявлено в воде, что внутри огня. Таково происхождение пяти элементов, и вот отчего они — неотъемлемая часть Великого Дао».

Этот фрагмент дает возможность убедиться в том, насколько полезно для понимания одного трактата обращаться за помощью к другим, ему подобным. И действительно, лишь вскользь упомянутый свинец никакого вроде отношения к описанному космогенезу не имеет, но если обратиться к книге алхимика Пэн Сяо, причем того же X века, нам откроется истинная роль свинца:

«Тигр раствора черного свинца... и есть сокровенно-таинственная, истинно единая воспроизводящая эссенция, мать Неба и Земли, корень Инь и Ян, прародитель Солнца и Луны, корень воды и огня, прародец пяти первоэлементов, первоначало вселенской триады... Совершенные мудрецы, дабы выделить его именем, назвали его "истинным свинцом", он есть корень Неба и Земли, мать всего сущего...»

Слишком много совпадений обнаруживают два сопоставленных фрагмента, чтобы можно было усомниться в том, что первичной субстанцией именуется в нашем трактате именно свинец.

«Черный свинец, — пишет по этому поводу Е. А. Торчинов, — это и Дао, и изначальное *ци*, и первоначальный хаос, и многое другое. Лишь в последнюю очередь это металл, вещество» [4, с. 52].

Глава 12 носит название «Водяное колесо». Разумеется, это тоже метафора — одна из многих и многих во «внутренней» алхимии. Но для лучшего уяснения сути телесных процессов следует учесть, что за

основу образа взято не колесо водяной мельницы, которое, *пропуская* через себя *воду*, вращает жернова, — а ведь именно такая ассоциация первым делом возникает у западного читателя, — но намного более традиционное для Китая колесо, вращение которого *подает воду* на рисовые поля.

«Когда Цзы-гун шел северным берегом реки Хань, — рассказывается в 12-й главе «Чжуан-цзы», — он заметил человека, который вскапывал огород и поливал его, лазая в колодец с глиняным кувшином. Человек трудился неумолимо, сил тратил много, а работа у него шла медленно. «Теперь есть машина, которая за один день поливает сотню грядок! — крикнул ему Цзы-гун. — Много сил с ней тратить не нужно, а работа продвигается быстро. Не желаете ли вы, уважаемый, воспользоваться ею?» Человек, работавший в огороде, поднял голову и спросил: «Что это за машина?» «Ее делают из дерева, одна часть у нее тяжелая, другая легкая. Вода из нее течет потоком, словно кипящая струя из ключа. Ее называют водяным колесом» [6, с. 268].

Хотя ответ собеседника Цзы-гуна прямо к нашей теме не относится, тем не менее его стоит привести: «Слышал я от своего учителя, что тот, кто работает с машиной, сам все делает как машина; и у того, кто все делает как машина, сердце тоже становится машиной. А когда сердце становится как машина, исчезает целомудрие и чистота. Если же нет целомудрия и чистоты, не будет и твердости духа. А тот, кто духом не тверд, не сбережет в себе Путь».

Телесных водяных колес — шесть: три основных (Малое, Большое и Пурпурное) и три второстепенных (Передаточное, Громовое и Сломанное). Сломанное колесо добавлено для ровного счета, оно символизи-

рует неправильный образ жизни, который не отвечает законам Дао.

Когда поочередно, минуя Сломанное, задействованы все колеса вплоть до Пурпурного — наступает стадия «Возвращения в поля эликсира» (глава 13). Под возвращением подразумевается процесс, при котором содержимое одного *даньтяня* переходит к другому и в ходе которого, как пишет в предисловии Е. Вонг, происходят взаимопревращения *цзин*, *ци* и *шэнь*. Схема проста: нижний средний: *цзин ци*, нижний средний: *цзин ци*; средний верхний: *ци шэнь*, средний верхний: *ци шэнь*.

И в этой главе мы сталкиваемся с традиционной нумерологией, поскольку «круг пяти элементов имеет пять пар чисел порождения и завершения». Воспользуемся случаем, чтобы несколько ближе ознакомиться с этой областью и понять логику и ход рассуждений средневековых алхимиков.

Число превращений Неба и Земли (*тянь ди бянь хуа*), рождения и формирования всего сущего (*вань у шэн чэн чжи шу*), — это число 360 [4, с. 57]. И вот почему. В китайском году 360 дней; в лунном месяце — 360 двухчасовых страж (по 12 в одних сутках); круг небосвода — 360 градусов. Каждая из 60 гексаграмм (то есть без 4 основных — Цянь, Кунь, Ли и Кань) имеет по 6 черт, что тоже дает в сумме 360.

Далее, 360 кратно 12 — отсюда сопричастность этого числа 12 месяцам года и 12 (двухчасовым) стражам суток. Кратность 5 приводит к связи с 15 первыми и 15 последними сутками лунного месяца (новолуние — полнолуние — новолуние). Важна одинаковость (иногда даже просто кратность) чисел, чтобы можно было уподобить два различных цикла. «Один день жизни человека, — сказано в главе 5, —

тождествен месяцу жизни Солнца и Луны и году жизни Неба и Земли», ибо в каждом из этих трех циклов присутствует число 12.

Как уже говорилось, эликсир бессмертия вовне создает Природа, а внутри себя — человек. Природе требуется на это, как считалось, 4320 лет. Но 4320 — это еще и число часов в году. Вот почему, зная надежные методы, алхимик получал эликсир за год.

«В одном большом жизненном цикле — 360 лет, 36 000 лет в одной кальпе, и 36 000 кальп в одной Великой кальпе», — говорится в **главе 14** «Очищение тела». — Дабы пережить смену кальп, сперва очисти тело».

Кальпы «перешли» в трактат из буддийской доктрины. Все «отяжеленное» кармой смену этих периодов не переживет — оно исчезает в огне очередного мирового катаклизма. Во избежание такого исхода обязательно следует удалить телесную загрязненность. Но этого, однако, недостаточно — адепту следует еще «накопить три тысячи благих дел».

Это правило восходит к классическому алхимическому труду «Баопу-цзы» Гэ Хуна (IV в.). Оно было достаточно суровым для исполнения, поскольку даже один дурной поступок или же разглашение своих благодеяний приводило к аннулированию всего накопленного.

Хотя «Баопу-цзы» посвящен главным образом «внешней» алхимии, его авторитетным рекомендациям без сомнения следовали и многие адепты «внутреннего делания». Приведем несколько любопытных выдержек [4, с. 42].

«Готовить киноварь следует в горах, где нет людей, но прежде следует поститься сто дней... Нельзя приближаться к нечистотам и бродить туда-сюда с

обывателями. Кроме того, не следует, чтобы не верящие в Дао узнали об этом деле... Из-за их злословия вредоносная *ци* войдет в снадобье и оно не получится».

Не забыта и необходимость исполнения ритуала:

«Следует бросить в воды, что текут на восток, золотого человечка и золотую рыбку, однако если не иметь при себе святых мощей, то ничего из этого не выйдет... С помощью приготовленного эликсира можно получать золото. Из этого золота следует взять 100 *цзиней* (25 кг): 20 *цзиней* — для поклонения Небу, 5 — Солнцу и Луне, 8 — созвездию Северный Ковш... Оставшимся количеством следует наполнить хорошую кожаную сумку и в подходящий день отправиться с ней на рынок. Когда он наполнится народом, нужно с восклицанием «хэй» бросить сумку посреди людного места и уйти не оборачиваясь. Все остальное золото, сверх этих 100 *цзиней*, можно использовать по собственному усмотрению».

Упоминание о «сокровенной самке» в главе 15 относит нас к самому Лао-цзы. Предание говорит, что родился он седовласым старцем из собственной утробы (его имя буквально означает «младенец-мудрец»), смерти же не испытал вовсе, а просто изменил свое тело: левый его глаз стал Солнцем, правый — Луной, голова — грядой Куньлунь, борода — планетами, кости — драконами, плоть — четвероногими, внутренности — змеями. Для алхимиков Китая — он само воплощение Дао. Естественно, что написанная им «Книга Пути и Благодати» стала для них каноном на века, в ней находили они скрытое подтверждение своих методов «внутреннего делания» [3, с. 146].

Вот «Дао дэ цзин» (чжаны 3 и 9): «Совершенно-мудрый правитель сердца подданных опустошает, а животы их наполняет... Коль золотом и нефритом

полнится зал — никто его не сбережет. Богатством, знатностью кичатся люди, в удел же им остается печаль...» А вот Чжан Бодуань, в строках которого без труда угадывается алхимическое прочтение приведенного фрагмента: «Сердце опустоши и наполни живот — сокрыт здесь глубокий смысл... Но лучше еще, переплавив свинец, наполнить им раньше живот; Тогда поймешь, как брать и хранить золото, что наполняет зал [=нижний даньтянь]».

Но вернемся к главе 15 нашего трактата. В чжане 6 «Дао дэ цзина» говорится: «Глубочайшие врата рождения — корень Неба и Земли. Это существует подобно нескончаемой нити, и его действие неисчерпаемо». В этом контексте у Ле-цзы в «Небесной доле» (III в.) впервые появляется Сокровенная самка: «Бессмертный дух долины назову Сокровенной самкой. Врата ее зовутся корнем Неба и Земли. Это вьется без предела, пользуйся им — оно не иссякнет».

Проходят века, и даосские трактаты начинают все более акцентировать алхимический аспект этого образа: «Хочешь обрести дух долины, долгий и даже вечный, — обопрись на Сокровенную самку, устанавливай корень и фундамент» («Главы о прозрении истины», XI в.); «Полость в теле, именуемая Сокровенной самкой, — не обычная полость. Цянь и Кунь вместе образуются здесь гармонично, называют ее точкой *шэнь* и *ци*, внутри же имеется *цзин*» («Песнь о золотой пилюле», XI в.).

То же происходит и с «духом долины»: «В голове есть дворец, где проживает изначальный дух. Там пусто, как в долине, и дух находится там, потому называют это место духом долины» («Сборник лиловых и чистых указующих начал», XIII в.) [1, с. 154, 155].

Глава 16 повествует о внутреннем созерцании

(другие названия: сидение в забвении — *цзован*, забвение себя — *ванцзи*, тихое сидение — *цзинцзо*). Многие исследователи полагают, что этот метод обязан своим происхождением буддийской медитации *чань*. Автор трактата, по-видимому, придерживается такого же мнения, поскольку практикующим внутреннее созерцание ставит в пример Бодхидхарму и самого Будду (гл. 16). Однако многие ученые древности и наших дней настаивают на «исконно китайских» корнях этого метода. На это также есть немалые основания [1, с. 41, 245, 310], одно из которых — упоминание об этом методе уже у Чжуан-цзы:

«На другой день Янь Хой и Конфуций снова встретились. "Чего ты достиг на этот раз?" — спросил учитель. "Я просто сижу в забвении", — ответил Янь. Конфуций изумился и спросил: "Что ты хочешь этим сказать: «сижу в забвении»?" "Мое тело будто отпало от меня, а разум как бы угас. Я словно вышел из своей брэнной оболочки, отринул знание и уподобился всепроницающему Дао"».

Особенно сильно против версии заимствования протестовали философы Чэн И и Ван Янмин. Первый даже предлагал по-иному писать иероглиф «тихий», чтобы люди не путали даосское *цзинцзо* с буддийской медитацией. Он считал, что буддисты «только говорят о тишине, на самом же деле входят в итоге в состояние Будды». Ван Янмин тихим сидением называл «некую работу по собиранию и распусканию сердца (то есть ума)». Очень интересен (хотя к нашему вопросу прямого отношения и не имеет) его ответ ученику, который собрался отправиться в горы для практики *цзинцзо*: «Если твое сердце пресытилось внешними вещами и ты отправляешься искать успокоения — это заносчивая и ленивая *ци*. Лишь когда

внешнее все еще влечет тебя — тогда ступай в спокойное место и погружайся в медитацию».

Знаменитый поэт Бо Цзюйи даже написал об этом методе «Стихотворение о тихом сидении»: «Грея спину на солнце, смежив очи, сажу... Внутрь заглянешь — и крошки сознания нет. Сущее все опустело, забылось; Сердце и мнимое — все Пустота». Насколько глубоко, даже живя в миру, можно погрузиться в созерцание, свидетельствуют строки другого его стихотворения: «Всю ночь, войдя в покой, сажу я в позе лотоса; Сколько ни кличет жена — нет ей ответа».

Итак, «внутреннее созерцание помогает сосредоточить дух» — с этой фразы начинается **глава 17**. Но «собираение духа умножает демонов» — сказано было еще в середине трактата. Вот почему название главы — «Препятствия и демоны».

Препятствий насчитывается девять: потребность (пока не достигнуто бессмертие) в одежде и питании; кармические долги, мешающие приступить к практике; семейные узы; привязанность к богатству и общественному положению; жизненные невзгоды; ложные учителя; бесконечные дебаты о преимуществах того или иного пути; лень; погруженность в мирскую суету.

Демоны названы образы и наваждения, которые начинают преследовать адепта по мере продвижения по ступеням практики. Их десять: «шесть воров», «богатство», «власть», «шесть чувств», «собственническая любовь», «злоклучения судьбы», «образы святости», «война», «прекрасная музыка» и «жажда соития».

По крайней мере один демон среди этих десяти — чрезвычайно показателен, что касается мировосприятия обитателей Поднебесной. Попытаемся представить себе список наваждений, так сказать, западного образца. Войдут в него, разумеется, и такие негатив-

ные явления, как злключения и война. Обязательно окажутся в этом списке власть, богатство и привязанности. Конечно, будет присутствовать там и «вор невозмутимости духа» — сенсорика и органы восприятия. Но вот что интересно — найдется ли там место для демона по имени «прекрасная музыка»?

«Должный ритуал и правильная музыка — вот залог пребывания Поднебесной в Дао». Ритуал-ли и музыка-юэ — эти два слова практически неразлучны в речениях Конфуция, для которого этика была неотделима от эстетики. Уже вслед за этим идут столь превозносимые им человечность, справедливость, долг, сыновняя почтительность.

Но музыка способна приводить в гармонию не только социум: «В глубокой древности были ураганные ветра и огромные скопления янской *ци*, так что плод и семя не успевали вызревать. Тогда Ши Да создал пятиструнные гусли-сэ, дабы их звуками вызвать иньскую *ци* и дать жизни укрепиться».

Сам Космос полнится звуком: «Когда мир пребывает в мудрости, тогда *ци* Неба и Земли, совокупляясь, порождают звучащий ветер. Солнце каждый месяц образует с Луной как бы колокол, что порождает 12 тонов. Если звучащий ветер образован правильно, то и 12 тонов верны».

Не стоит думать, что все это воспринималось китайцами чисто умозрительно или же было доступно лишь тем немногим, кому слышима «музыка сфер». Определению момента ежемесячной смены *ци* исправно служила особая процедура *хоуци* («точки *ци*») — 12 трубок разной длины, акустический объем которых отвечал тонам двенадцати лун года, зарывались в землю, а выходящие на поверхность концы покрывались легкими перегородками с насыпанной свер-

ху золой. В первый день новой луны под действием резонанса над соответствующей трубкой воспаряло облачко золы [7, с. 54, 56, 252].

Но на пути к слиянию с Великой пустотой и прекрасная музыка — всего лишь одно из наваждений.

Глава 18 завершает трактат. Практика окончена, путь пройден, бессмертие достигнуто. Следует описание ярких образов великолепия и неземного блаженства, красочность которых ничуть не уступает образам десяти наваждений предыдущей главы. С небес спускается богиня — владычица бессмертных. В торжественной церемонии имя и место рождения адепта заносят в книги Небесного царства, в подданство которого он с этого момента поступает. На островах Пэн Лай ему отводят участок и дом, величина и отделка которого отвечает его духовному уровню.

Что происходит далее, поведано в самой первой главе трактата: «Небесные бессмертные исполняют обязанности судей и чиновников тамошнего правления. Служат они поначалу в царстве Воды. Затем их ставят надзирать за земным царством. Со временем можно дослужиться и до высокого поста управителя той или иной небесной сферы».

«Впрочем, отнюдь не все даосы стремились вознестись и занять ответственный пост в иерархии небесных божеств, — справедливо замечает Е. А. Торчинов. — Во-первых, бессмертные, по определению, никогда не умирают и все хорошие должности на небесах уже давно заняты и никогда не освободятся (типично китайский прагматизм); а во-вторых, тем даосам, кому был мил принцип недеяния и естественности, идиллическая жизнь среди гор и вод казалась куда предпочтительнее суеты небесного двора» [4, с. 45].

Так завершается последний свиток трактата «*Чжун-Люй чжуань-дао цзи*», что поведал нам (надеемся,

без утайки) бесценные методы обретения здоровья, долголетия и даже бессмертия. «Но ведь не всякий, кто знает метод, способен его практиковать, — замечает пытливый ученик Люй, — и не каждый, кто практикует, добивается успеха. А раз так, то чем же мы будем отличаться от тех, кто вообще знать не знает о методах? Прошу вас, расскажите, как практиковать правильно». «Есть трактат, — отвечает Чжунли, — что назван *Лин-бао би-фа* — "**Полные методы обретения сокровищ духа**". «Придет срок — я передам тебе и это учение», — звучат последние слова мастера.

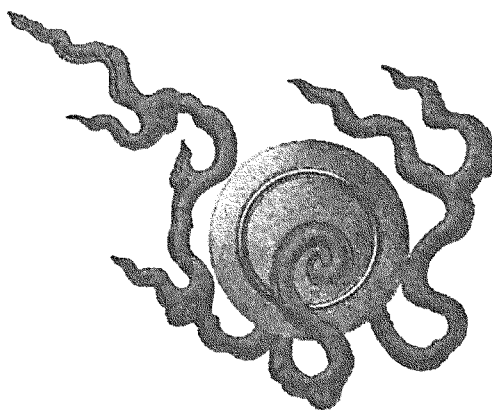
В заключение хотелось бы привести одну замечательную историю, взятую из сборника «Деяния великих бессмертных» [11, с. 339]:

«Случилось одному бессмертному, проходя мимо дома хозяйки харчевни, некой Нюй Цзи, выпить ее вина. Монет у него не оказалось, и в залог уплаты он оставил свитки "Книги чистой девы". Заглянув в них, хозяйка нашла много советов относительно питания жизненного принципа и интимного союза. Главные рекомендации Цзи тайком переписала, 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, и она так помолодела, словно ей было всего лишь 20. После многих лет появился тот же бессмертный. Он шутливо заметил Цзи: "Без учителя похищающий Дао даже с крыльями не улетит". Тогда она оставила дом, семью и последовала за бессмертным. И куда они ушли, никто не знает».



«Чжун-Люй чжуань-дао цзи»

УЧЕНИЕ О ДАО
В ИЗЛОЖЕНИИ
ЧЖУНЛИ И ЛЮЯ



ГЛАВА 1

ИСТИННОЕ БЕССМЕРТИЕ

Люй спросил:

«Что следует предпринять, коль желаем мы быть здоровыми, а не больными, молодыми, а не старыми, живыми, а не мертвыми?»

Чжунли сказал:

«Человек зачат, когда отец его и мать сходятся в любовном соитии и встречаются два пара [творения]⁴. Зародыш образуется из воспроизводящих жидкости и крови. Вслед за тем, как возникнет первоисток вещей, образуется изначальная субстанция. Ян этот процесс начинает — Инь завершает. По мере того как пар в женском лоне возрастает, развивается утробный плод. По истечении трех сотен дней плод обретает законченную форму. Тогда в него входит светоносный дух, и плод отделяется от тела матери.

После того как плод появился из глубин первоисточка, его дыхание начинает подниматься и опадать, а желтые ростки⁵ пускаются в рост. Через пять сотен дней пар достигает наибольшей силы. Если числа составили значение 81 — развитие завершено, достигнута половая зрелость. В возрасте пятнадцати лет половина Инь — уже Ян, и человек столь же ярок, сколь и восходящее Солнце. После половой зрелости Ян начинает спадать. Когда истинный пар жизни [с годами] растрачен — одолевают нас болезни и приходит смерть. Ведь по собственному невежеству мы повредили свету духа.

⁴ Пар Инь и пар Ян.

⁵ Подробнее понятие «желтые ростки» начинает рассматриваться с шестой главы.

И недобрые поступки укорачивают наши годы, влияя и на срок будущей жизни. Ибо мы умираем после того, как родились, а как умрем, то рождаемся вновь. Было рождение — последует и смерть. Но, вопреки бесчисленным циклам воплощений, человек продолжает упорствовать в своем невежестве. Поэтому с каждым новым приходом в этот мир он все глубже и глубже вязнет [в сансаре], так что уже не может даже родиться в человеческом облике. А стоит только раз заблудшему духу принять оболочку животного или растения, как изначальная природа его сильно искажается, а значит, очень трудно будет снова родиться человеком.

Так, уловленный в бесконечные циклы воплощений, он никогда уже [сам] не освободится. Если повезет — встретит бессмертного, который, облегчив тяжесть кармического воздаяния, отведет дух в иную оболочку. Тогда снова появится шанс родиться человеком.

Если же, при воплощении не в мире людей, побеспокоится о накоплении добрых дел, то можно в результате взойти на более высокий уровень существования⁶. Родись мы даже хромыми или проведи мы всю жизнь нищими, а все же вновь возвращаем себе человеческий облик. Однако, если снова обратимся к прежним привычкам и станем совершать дурные дела, то завладеет нами бесконечный цикл рождений и смерти».

Люй сказал:

⁶ Нетрудно видеть, что этот вывод находится в прямом противоречии с заключением предыдущего абзаца, но выбор сделан, разумеется, в пользу точности перевода, а не соблюдения логики.

«Люди, что родились в Срединных землях⁷ во времена мира, не знают нужды ни в еде, ни в одежде. Однако беспокоит их, что годы жизни летят так быстро. Каждый желал бы себе крепкого здоровья, никто не любит болеть; все ценят жизнь и боятся смерти. Сегодня посчастливилось мне встретить великого учителя. Хотел бы, пользуясь такой удачей, расспросить вас о жизни и смерти. Смею надеяться, просветите меня, как продлить годы жизни и обрести бессмертие».

Чжунли сказал:

«Если люди хотят избежать рождения в низших формах, то должны одолеть болезни и старость, смерть и страдания. Следует им стать головой к Небу, стопы укоренить в Земле. Пусть живут, удерживая Инь, охватывая Ян, — тогда [после смерти] не станут бесплотными призраками. Коль займутся культивацией [Дао]⁸, пребывая в человеческой форме, — есть шанс достичь истинного бессмертия. Став же бессмертными, коль продолжают следовать по этому пути, то присоединятся к сонму небожителей».

Люй спросил:

«Человек умирает — и становится призраком. Постигает Дао — и обретает бессмертие. Разве не бес-

⁷ Середина, центр олицетворяет устойчивость, благополучие и культуру — в отличие от варварской, нищей и нестабильной периферии. И сама Поднебесная, которая представлялась китайцам верхом совершенного устройства, и по сей день называется Чжунго — Срединное царство.

⁸ Культивация Дао: в общем смысле, это жизнь в соответствии с законами Дао, а в узком — даосские методы работы с внутренними энергиями. Иные синонимы этого понятия — пестование жизни, возвращение духа, внутреннее делание, возврат к истокам и др.

смертие — величайшая цель культивации? Почему же тогда, будучи бессмертным, нужно еще восходить к небожителям?»

Чжунли сказал:

«Не [всякое] бессмертие — цель культивации. Существо, которое полностью Инь и нет в нем вовсе Ян, — призрак. Существо, которое полностью Ян безо всякого Инь, — вот [истинный] бессмертный. Люди же — всегда наполовину Инь, наполовину Ян. Поэтому судьба их — либо призраком стать, либо бессмертным. Если всю жизнь потакаем желаниям и смолоду не культивируем Дао, то, как умрем, станем призраками. А если усердно практикуем — со временем оставляем ограничения человеческого существования, переступаем чертог царства блаженных святых и, сбросив человеческую оболочку, становимся истинными бессмертными. Всего же есть пять видов бессмертных, один другого выше, и три пути культивации».

Люй спросил:

«Каковы же три пути культивации и пять уровней бессмертия?»

Чжунли сказал:

«Три пути культивации — это Малый путь, Средний путь и Великий путь. А пять уровней бессмертия — это бессмертие призрака, человека, Земли, духа и Неба.

У призраков — свое царство;

Бессмертный человек не волен покинуть мир людей;

Земной бессмертный заключен в пределах Земли;

Дух пребывает в царстве духов;

А обитель небесных бессмертных — Небеса».

Люй спросил:

«Кто такие бессмертные призраки?»

Чжунли сказал:

«Это низшие из всех бессмертных, что избавились от смерти, пребывая в царстве мертвых. Их дух слаб, неярк, и нет у них ни имени, ни титула⁹. Хотя у них нет необходимости вновь рождаться, попасть в страну Пэн Лай¹⁰ они не могут. Так и скитаются меж царствами живых и мертвых, пока не решат вновь воплотиться среди людей¹¹».

Люй спросил:

«Как человек становится бессмертным призраком? Каким же методам он следовал, когда был жив?»

Чжунли сказал:

«Многие пытаются культивировать Дао, но самого Дао не понимают. Желая поскорее достичь цели, ускоряют практику. В результате тела их становятся хрупкими, словно сухое дерево, а умы — мертвы, как остывший пепел. Надеясь удержать дух внутри, они упорствуют в своем намерении. А стало быть, когда входят в состояние покоя, то высвобождается лишь дух Инь. Вот оттого и становятся они призраками, не

⁹ Имя и титул — то есть идентификация личности и положение в обществе — первостепенно важны в социуме, основанном на прочности традиций. Именно таковым был Китай на протяжении тысячелетий, а значит, по таким законам жило и Небесное царство вверху и Темное царство внизу.

¹⁰ Пэн Лай — одно из мест обитания бессмертных святых, таинственные острова где-то в Восточном море.

¹¹ Это утверждение хорошо иллюстрирует жалоба лисы-оборотня, персонажа одного из рассказов Пу Сунлина (XVII в.). Погубив много душ, она была вызвана на суд к Властителю Темного царства: «Меня обвинили, отняли золотую пиллюлю бессмертия и выгнали вон. Велено мне снова вернуться в жизнь» [13, с. 302].

имеющими духа, бессмертными же чистого Ян им не стать. Дух Инь не рассеивается после смерти тела, оттого такого человека и называют бессмертным призраком. Однако, хотя и идет здесь речь о бессмертии, на самом-то деле, это всего лишь призрак, лишенный духа. Все те, кто голословно причисляют себя к буддистам, неверно практикуя сидячую медитацию, обычно этим и заканчивают».

Люй спросил:

«Кто же тогда такие бессмертные люди?»

Чжунли сказал:

«Они взошли на второй уровень бессмертия. Культивацией такие люди занимаются, но [законы] Дао сполна не понимают. Зная только один какой-то метод, они всю жизнь усердно трудятся лишь над одним аспектом культивации. В итоге пары пяти элементов взаимодействуют как попало и управлять превращениями в теле не получается. Однако, несмотря на такие ошибки, тело все же сильно крепнет, и не берут его после никакие болезни, что позволяет наслаждаться отменным здоровьем и долголетием в мире людей».

Люй спросил:

«А какие методы практикуют бессмертные люди?»

Чжунли сказал:

«Начиная культивировать, они знали о принципах Великого Дао. Но плохая карма и демоны, что гнездятся в уме, сбили с истинного пути этих новичков. В итоге от практики выходит лишь малая польза. Хотя методы исполняются правильно, но смена времен года совсем не учитывается. Может, этот новичок и воздерживается от пяти вкусов, но о шести парах ничего не ведаёт. Может, усмирил семь чувств, а о десяти

ти воздержаниях знать не знает. Так и повелось: кто практикует глотание слюны — чернит тех, кто управляет дыханием. Извлекающий *ци* посредством соитий¹² считает идущих Одиночным путем просто глупцами. Кто собирает пары Неба и Земли — отказывается воздерживаться от злаков¹³. Кто практикует визуализацию и впитывает эссенции Солнца и Луны — отказывается от растираний и массажа. Также многие в сидячей медитации пытаются замедлять дыхание. Насилюя свои тела неестественными позами, разве знают они, что практиковать нужно, следуя естеству? Можно ли сказать, что знаком им принцип невмешательства?

Есть немало и тех, кто не понимает, что впитывание Инь женщины вовсе не равнозначно поджиганию мошонки к промежности при медитации. И что практиковать сосание женской груди совсем не означает «вращивать внутренний эликсир». Я не в состоянии даже перечислить все те методы, которые используют невежды, надеясь, что какой-то из них даст им бессмертие. Хотя каждая техника пусть скромно, но работает, — все же это не целостный путь. Одна малая часть какого-то одного метода внутри одного из путей — вот что это такое. Самое большее, на что здесь можно рассчитывать, это здоровье и долгая жизнь.

¹² Рекомендации даосов относительно выбора сексуального партнера для этой цели крайне противоречивы, однако почти все они сходятся на том, что не следует иметь дело с теми, кто сам знает толк в этой технике.

¹³ Воздержание от злаковых — основа большинства даосских диетических предписаний. «Разве может пребывать на Святой горе тот, кто не оставил мир и не пошел стезей бессмертных, отвергнув зерно... ?!» («Ода о восхождении на гору Тяньтай-шань» Сунь Чо, IV век н. э.).

Однако стоит и эту малость практиковать неправильно — и беда не за горой. Вместо здоровья навалятся болезни, вместо долголетия — придет преждевременная смерть. Такие случаи вовсе не редки».

Люй спросил:

«Кто такие бессмертные Земли?»

Чжунли сказал:

«Земные бессмертные — на полпути между земным и небесным царствами. Есть и возможность, и силы стать бессмертными духа, но, поскольку Дао постигнуто не сполна, доступен лишь этот уровень. Такая культивация не достигает полного совершенства, и большее, на что можно рассчитывать, это вечно жить среди людей, не зная смерти».

Люй спросил:

«Как стать бессмертным Земли?»

Чжунли сказал:

«Сперва надо овладеть поднятием и опусканием паров Неба и Земли. Соотнеси свою культивацию с числами творения Неба и Земли¹⁴, следуй движениям Солнца и Луны, и узнай все о годовых и месячных циклах превращений в твоём теле. Каждый день наблюдай внутри себя почасовые изменения¹⁵.

¹⁴ С одной стороны, китайский космос трехчастен и, кроме Неба и Земли, в нем есть еще и мир людей. С другой стороны, сочетание «Небо и Земля» — китайское тянь-ди, а также египетское себ-нут, шумерское ан-ки, шамаим-вэ-эрец иврита и пр. — синоним понятия «все мироздание», «космос». Числа творения Неба и Земли — тянь-ди чжи *шу* — не что иное, как космические константы, которые легли в основу сотворенного мира.

¹⁵ Если быть ближе к оригиналу, то это изменения не почасовые («hourly», как в английском переводе), а в каждые два часа, то есть «по стражам», ибо так измерялось время суток в ту эпоху — шесть ночных и шесть дневных караульных смен.

Первое, ознакомься с драконом и тигром, затем подвергни их огням Кань и Ли. Узнай разницу между чистой и мутной водой¹⁶, сумей отличить утренний пар от вечернего.

Второе, собери изначальное и еще неразделенное, следи за состоянием двух противоположностей, различи три сущности, отдели четыре направления, пойми пять циклов, уравнивай шесть паров, накопи семь сокровищ, гармонизируй восемь триграмм и пересеки девять континентов¹⁷.

Третье, обрати вспять круг пяти элементов, направь пар жизни к утробному плоду и поверни назад поток воспроизводящей энергии.

И наконец, проведи энергию по трем киноварным полям¹⁸, выкуй [=сформируй] эликсир с помощью тепла и позволь ему осесть в нижнем поле. Так сбережешь тело и обретешь вечную жизнь в царстве Земли».

Люй спросил:

«Кто такие бессмертные духа?»

Чжунли сказал:

«На этот уровень восходит земной бессмертный, который продолжил культивировать изначальную

¹⁶ «Чистое — мутное» — одна из излюбленных антитез философии Китая. Даже в традиционной пентатонике китайской музыки одни ноты именуются «чистыми», другие «мутными».

¹⁷ Основа здесь — возрастающий ряд порождения от единицы до девятки. Поэтому, при неизменности чисел, определяемое ими может от трактата к трактату меняться. Вот другие примеры: «Великий Предел, Инь-Ян, 3 начала (Небо, Земля и мир людей), 4 образа, 5 элементов, 6 ци, 7 драгоценностей, 8 триграмм, 9 дворцов» [8, с. 153]. «Первозданный хаос... 6 черт гексаграмм, 7 правителей (Солнце, Луна и 5 планет)...» [1, с. 474].

¹⁸ Иероглиф «дань» в слове даньтянь означает «киноварь» или же «эликсир», а «тянь» — «поле». Киноварное поле, поле эликсира, даньтянь, изначальная область — все это одно и то же.

природу. Он свел в целое все части своего тела и свинцом пополнил ртуть. Направляет очищенную воспроизводящую энергию к темени и способен преобразовать в эликсир нефритовый нектар. Его телесная форма преобразуется в пар; пять паров возвращаются в изначальный пар; и три эссенции Ян собираются в макушке головы. Когда бессмертные духа завершают практику — их тленное тело преобразуется в тонкое тело. Все остатки Инь вычищены, и эти бессмертные наполнены лишь чистым Ян. Они сбрасывают брентную оболочку, и из тонкого тела возникает другое тело — так восходят они в страну бессмертных. В этом царстве блаженных святых они возвращаются к трем горам¹⁹, навсегда покидая тлен мира смертных».

Люй спросил:

«Кто же тогда такие небесные бессмертные?»

Чжунли сказал:

«Когда земные бессмертные еще больше очистились благодаря культивации изначальной природы, они становятся способны сбросить свои оболочки и стать бессмертными духа. Когда же эти последние, чья обитель — на трех островах, накопят достаточно заслуг добродетели, уча людей Дао, и когда такая их деятельность принесет плоды, то небожители призвуют их вернуться в небесные сферы. Небесные бессмертные живут на Небесах, исполняя обязанности судей и чиновников тамошнего правления. Служат они поначалу в царстве Воды. Затем их ставят надзирать за царством Земли. Со временем можно дослужиться и до высокого поста управителя в Небесном царстве. Коль собрано достаточно заслуг добродетели в самом нижнем небе, они поднимаются на следую-

¹⁹ Три горы (три острова) — страна бессмертных Пэн Лай.

щий уровень, и так, пока не пройдены все тридцать шесть небес. После этого следует пройти еще восемьдесят один уровень небесного Ян, а затем вернуться к Трем чистым царствам Изначальной Пустоты²⁰».

Люй спросил:

«Бессмертным призраком я становиться не желаю, а о небесном бессмертии не смею и думать. Можете ли поведать, как достичь бессмертия человека, Земли и духа?»

Чжунли сказал:

«Первое достигается Малым путем, второе — Средним, третье — Великим. Хотя, по видимости, путей три — на самом деле это один путь. Вступив на него, увидишь — Дао постичь несложно. А постигнув Дао, обнаружишь, что до бессмертия только шаг».

Люй спросил:

«И в прошлом, и в наши дни многие из тех, кто усердно практиковали, так ничего и не достигли. Почему?»

Чжунли сказал:

«Ибо методы, которыми они вооружились, были неверны, а еще потому, что они не постигли Дао достаточно глубоко. Одни черпают сведения из слухов и пустой молвы; другие [без учителя] силятся постичь сложные материи; третьи выдумают свои методы; а есть и такие, что [по своей воле] покидают истинный путь. Разве удивительно, что многие в результате заболевают и даже преждевременно умирают? Хвастают, будто могут изгнать демонов, смущают малосве-

²⁰ Изначальной Пустотой порождены Три чистых царства, затем небесные сферы, затем острова блаженных святых и т. д. Поскольку путь даоса лежит в обратном направлении, то и по отношению ко всем промежуточным пунктам употреблен глагол «возвращаться».

дущих ложными утверждениями. Вместо того чтобы внимать истинному учению, расхваливают неправильные методы друг друга. Воистину их жаль! Ведь даже если они непрестанно практикуют — все равно ничего не достигнут».



ГЛАВА 2 ВЕЛИКОЕ ДАО

Люй спросил:

«Что такое Великое Дао?»

Чжунли сказал:

«Великое Дао не имеет формы, не имеет имени. Не нуждается в вопросах и не дает ответов. Оно столь велико, что нет ему границ, столь мало, что ничего в себя не вмещает. Следовать ему невозможно, даже если ты слышал о нем, достичь нельзя, даже если усердно практикуешь».

Люй сказал:

«С самого начала времен люди слышали о Дао, пытались постичь его законы, а иные даже достигали его, после чего оставляли прах мира и отправлялись на острова блаженных Пэн Лай. Далее восходили на Небо, в царство небесного Ян, и, со временем, вступали в Три Чистых Царства. О учитель, почему сказали вы: «Следовать ему невозможно, даже если ты слышал о нем, достичь нельзя, даже если усердно практикуешь»? Не потому ли, что Дао таится от нас?»

Чжунли сказал:

«Дао вовсе не прячется от нас умышленно. Люди не достигали Дао, ибо не верили в учение о нем; те же, кто верили, не практиковали его усердно. Одних хватало всего лишь на день, а на следующее утро они оставляли занятия. Другие сперва держались принципов, но потом отворачивались от них. А третьи, что начинали с большим воодушевлением, вскоре теряли весь запал. Вот о чем были мои слова: «Дао трудно достичь, даже зная о нем и пытаясь прилежно практиковать».

Люй спросил:

«Почему нелегко узнать о Дао, почему трудно следовать учению о нем?»

Чжунли сказал:

«Многие ошибочно полагают, что к Дао ведут быстрые и легкие пути. Они поучают друг друга, не подозревая даже о том, что всю жизнь практиковали неправильно. Со временем ошибочные методы начинают почитаться за верные, истинное же учение забывается.

Воздержание от мяса, зерна, выпитывание паров тумана и росы, глотание собственной слюны, жизнь в уединении, сидячая чань-медитация, обет молчания, визуализация образов божеств, накопление Инь, управление дыханием, целибат, остановка потока мыслей, избегание телесных усилий, открытие пещеры на темени, подтягивание мошонки к промежности, изучение манускриптов, усмирение плоти, замедление дыхания, растирания, обращение дыхания, извлечение воспроизводящей энергии из любовника, дела милосердия по отношению к нищим, культивация себя²¹, раздача милостыни, жизнь в безлюдных горах, укрощение мысли, сидение перед стеной, распевание гимнов из священных книг, выпитывание эссенций Солнца и Луны, вдыхание паров Неба и Земли²² —

²¹ В такой древней культуре, как китайская, самые простые выражения могут таить в себе неожиданный смысл: «Иероглиф цзи — «сам, свой» — означает еще и цифру шесть. Шестая из восьми триграмм — это Ли, соответствующая сердцу. Следовательно, переплавка [=культивация] себя заключается в сосредоточении внимания и удалении беспорядочных мыслей, что также называют «строительством сердца» [1, с. 175].

²² Чжан Бо-дуань в своих «Главах о прозрении истины» именует эту практику более поэтично — «питаться ци, вкушать зарю», хотя также полагает, что «все это безумие».

вот некоторые из методов, с помощью которых люди надеются создать киноварную пилюлю бессмертия. Уповая на освобождение от бренного существования, они насилуют свое тело неестественными позами и заканчивают тем, что вредят самим себе. Пытаясь сберечь воспроизводящую энергию, остановив вытекание семенной жидкости, не ведают они, что это может охранить их только от обычных болезней. Полагают, что колы могут дышать, как младенцы, и пресечь поток мыслей, то способны культивировать сознание. Удерживают дыхание внутри тела, возводят цитадель, обратив вспять течение Желтой реки²³, а ведь это техники лишь Малого пути, что позволяют только удлинить срок жизни. Сидеть как высохшее дерево, делая ум подобным остывшему пеплу, — это только вспомогательный метод, если уж говорить о концентрации духа. Многие, кто принимается за практику, и в прошлом и в наши дни — полные невежды по части правильных методов культивации. Как могут преобразиться их тела, если они упорствуют в вере, что можно получить снадобье²⁴, [лишь] глотая собственную слюну? Можно ли уповать на обретение эликсира, будучи уверенным, что пилюля получается

²³ «Обращение вспять течения Желтой реки» — Хуанхэ ни лю — это метод сбережения семени и направление его по позвоночнику в голову. Подобно реке Хуанхэ — колыбели китайской цивилизации, — что, питая своими водами рисовые поля, не дает угаснуть жизни миллионов людей, мужское семя, выходя из тела, тоже порождает жизнь. Путь даосского алхимика «вспять к Истоку» заставляет развернуть течение «Великой реки» тела.

²⁴ Изготовить методами внутренней алхимии пилюлю бессмертия можно только через промежуточный процесс получения так называемого Великого снадобья.

накоплением дыхания? О каком истинном соитии может идти речь, если думать, что дракон — это печень, а тигр — легкие? Восполнится ли жизненная сила, когда триграмму Кань приравнивают к свинцу, а Ли — к ртути? Завяжутся ли «желтые ростки», если применять огонь и воду согласно [лишь] смене четырех времен года? Многие наивно полагают, что коль они упорны в своем намерении, то непременно получат Великое снадобье. Знать не зная о годовых и месячных циклах перемен, они совершают неправильные действия в неверное время. Как использовать пять элементов, чтобы возвести основание, — им не ведомо, и о принципе действия трех жизненных начал — у них лишь весьма смутные представления. Они как неопытный садовник, что не различает плодов в обилии ветвей и листьев, — сбивают с толку других и вредят даже будущим поколениям учеников.

Учение искажено — и люди отдаляются от Дао. В результате повсюду распространяются ложные методы. Становясь широкоизвестными, они приобретают горячих поклонников и, со временем, начинают слыть истинными. Думается мне, ложных учителей следует осуждать. Ведь их познания основаны на расхожих слухах и пустой молве — а, при всем том, есть у таких наставников и ученики, у которых потом появляются свои ученики. Это обрекает все поколения последователей на страдания в царстве мертвых²⁵. Воистину, это крайне прискорбно. Мудрецы всегда готовы раскрыть учение Дао — но люди не желают учиться. Отказываясь верить в [благое] действие Не-

²⁵ То есть некий «запас бессмертия» у них все-таки копится, но в высшие, благоприятные сферы из-за неправильности техник они не попадают.

бес, ценя богатство более жизни, они приговаривают себя к пребыванию в царстве призраков».

Люй спросил:

«Теперь, когда услышал я о ложных техниках и неверных путях, можете ли рассказать о Великом Дао?»

Чжунли сказал:

«О самом Дао вопрошать бессмысленно, дать ответ — невозможно. Но когда Великая Простота истинного истока в разделении — Дао порождает Одно, Одно рождает Два, и Два рождает Три. Одно — это структура, Два — ее функция, а Три — трансформация²⁶. Структура и форма — не что иное, как Инь и Ян, а трансформация — результат слияния Инь и Ян.

Три царства мироздания существуют: Небо — высшее, Земля — среднее, и мир людей — низшее²⁷. Каждое из них имеет в себе часть Дао. Оно рождает пары Инь и Ян, которые рождают все три царства. Эти царства дают начало пяти элементам, а те рождают всю тьму вещей. Из всех созданий обрести Дао может лишь человек, ибо он способен понять его принципы и постичь собственную природу. Сделав то и другое, он сохраняет жизненные силы. Сохранив силу жизни и практикуя методы долгожительства, он в итоге сливается с Дао. А слившись с Дао, он становится таким же неколебимым и вечным, как Небо и Земля.

²⁶ Или, заменив неологизмы английского перевода («structure, function, transformation») философской лексикой Китая X века: «Одно — это сущность, Два — ее проявление, Три — преобразование».

²⁷ Характерная черта китайского мировосприятия: Земля — это всегда середина, всегда центр. Поэтому нижним царством оказывается не она, а мир людей.

Люй сказал:

«Небо и Земля — вечносущи. Когда же кто из людей дожил до ста лет, он уже считается долгожителем. Даже те, кому семьдесят, — редки. Если Дао присутствует в Небе и Земле, отчего так трудно достичь его?»

Чжунли ответил:

«Дао никогда не избегало людей. Это люди бегут от Дао²⁸. Они далеки от Дао, ибо не знают метода пестования жизни. Как же тогда совершать правильные действия в положенное время? Не ведая схемы цикла перемен, будешь ли способен постичь скрытое действие Небес и Земли?»



²⁸ Если словосочетание «Небо и Земля» — тянь-ди — употреблено здесь в значении «все мироздание» (см. прим. 14), то вопрос Люя понятен: «Коль Дао повсюду, отчего так сложно достичь его?». Но, может статься, речь идет именно о тройственности китайского космоса. Ведь предыдущий ответ Чжунли именно об этом: «Три царства мироздания существуют. Каждое несет в себе часть Дао». Тогда более логичным представляется перевод, что приведен в книге «Восхождение к Дао» — Люй: «Почему Дао есть лишь в Небе и Земле, а от мира людей оно далеко?» Чжунли: «Не Дао далеко от людей [т. е. и в мире людей оно присутствует], но люди далеки от Дао...» [8, с. 37].

ГЛАВА 3 НЕБО И ЗЕМЛЯ

Люй спросил:

«Позволено ли мне узнать о действии Неба и Земли?»

Чжунли сказал:

«Действия Неба и Земли — вот путь, которым Великое Дао проявляет себя во Вселенной. Вверх и вниз, вверх и вниз — движется оно, не затихая. Вот отчего надежно основание Неба и Земли, вот отчего они вечносущи. Принцип их действий обычно миру людей не явлен».

Люй спросил:

«Как проявляет себя во Вселенной Дао? Можно ли постичь законы его движения? И когда Дао в движении, как распознать его воздействие?»

Чжунли ответил:

«Проявляя себя в Небе и Земле, Великое Дао обретает форму. От формы идут числа.

Путь Цянь проявляется в Небе, число же его — 1. Легкое и чистое поднимается, ибо есть, по природе своей, Ян.

Путь Кунь проявляется в Земле, число его — 2. Тяжелое и мутное опускается, ибо есть, по природе своей, Инь.

Ян восходит, Инь опускается — значит, они будут взаимодействовать друг с другом. Таков путь Цянь и Кунь и способ, каким действует Дао. Время начинаний сменяет время завершений».

Люй спросил:

«Услышал я, что путь Цянь суть проявление в Небе, и по действию он — Ян. Но если Ян — управитель движения вверх, как может оно тогда опускаться и

взаимодействовать с Землей? Кунь суть проявление в Земле, а по действию — Инь, которое управляет движением вниз. Может ли оно тогда подниматься и взаимодействовать с Небом? А если Небо и Земля не взаимодействуют, как объединятся Инь с Ян? Нет объединения — Цянь и Кунь не совершают положенного. Раз так, кто даст начало вещам и кто приведет их к завершению?»

Чжунли сказал:

«Если взглянуть на путь Неба, то Цянь — это структура, а Ян — действие, и его пары скапливаются вверху. Что касается пути Земли, то Кунь — структура, а Инь — действие, и его вода копится внизу.

Если Небо следует Дао, то Цянь (☰) ищет Кунь (☷). При первом их взаимодействии рождается старший сын, имя которого Чжэнь (☰). При следующей связи — средний сын Кань (☵). В третий же раз появляется младший сын Гэнь (☷). Когда Небо достигает Земли, Цянь взаимодействует с Кунь, порождая три Ян.

Если Земля следует Дао²⁹, то Кунь повсюду ищет Цянь. От первой их связи рождается старшая дочь Сюнь (☱). От второй — средняя дочь Ли (☲). В третий раз появляется младшая дочь Дуй (☱). Когда Земля достигает Неба, Кунь взаимодействует с Цянь и рождаются три Инь.

²⁹ Оговорка «если» в этом месте совсем не лишняя. Что происходит в противном случае ярко описано в «Иньфу-цзине» — «Книге о единении сокрытого»: «Стоит Небу проявиться, убивая Пружину [= нарушая принципы Дао] — и перемещаются звезды, меняются местами созвездия. Стоит это сделать Земле — выползают на сушу драконы и змеи». И что касается человечества, когда оно поступает подобным образом — то «Небо и Земля от этого переворачиваются».

Три Ян взаимодействуют с тремя Инь — и рождается вся тьма вещей. Три Инь взаимодействуют с тремя Ян — и тьма вещей кормится. Естественное тяготение между Инь и Ян — вот на чем зиждется связь Неба и Земли. И тяготение это — часть природного пути Дао.

Связь Цянь и Кунь творит шесть паров.

Связь шести паров создает пять элементов.

Пять элементов рождают и питают всю тьму вещей.

Цянь завершает свой путь вниз, когда все три взаимодействия произошли. После чего Ян вновь начинает подниматься. В результате Инь, что спрятано в Ян, тоже поднимается, возвращаясь на Небо.

Кунь завершает свой путь вверх, когда все три взаимодействия состоялись. После чего Инь опять опускается. И тогда Ян, что таится в Инь, тоже опускается, достигая Земли.

Если Инь, которое в Ян, используя, истощить невозможно — вот это и есть истинное Инь. Когда истинное Инь достигает Неба, то, встречая там Ян, получает от него силу. Коль Инь спускается с Неба, кто осмелится утверждать, что внутри Инь нет Ян?³⁰ Во-истину, Ян спрятано в Инь.

Когда Ян, которое в Инь, вовсе не рассеивается — это истинное Ян. Истинное Ян достигает Земли, встречает там Инь и омолаживается. Раз Ян восходит с Земли, кто ж скажет, что Ян не содержит Инь? Во-истину, Инь содержится внутри Ян.

³⁰ То есть Инь, коль оно побывало на Небе — обители Ян — и оттуда спускается, не может не содержать в себе Ян. И, ниже по тексту, та же логика в отношении Ян, которое поднимается с Земли — обители Инь.

Всегда возвращаясь к Земле, Инь никогда не рассеется. Всегда возвращаясь к Небу, Ян ни за что не погаснет. Этот круг подъема и спуска длится с начала времен, ибо взаимодействие Инь и Ян управляется самим Дао. Вот почему основание Неба и Земли прочно, и они существуют вечно».

Люй сказал:

«Небо и Земля следуют Дао, потому пребывают вечно³¹. Мы сами зрим это в окружающем нас мире. Но что же мир людей? Как действие Дао проявится в благоразумном человеке, хранящем ясность и покой, живущем согласно принципам Дао? Слышал я, будто идущий Малым путем наслаждается счастьем и длинной жизнью; идущий Средним — достигает долголетия и даже побеждает смерть; Великий же путь дает возможность превзойти бrenную природу, даруя бессмертие. Как воплотить Дао и применить его принципы? Можно ли следовать действию Неба и Земли так, чтобы стать столь же неколебимыми и вечносущими, как они?»

Чжунли сказал:

«Изначально Великое Дао не имеет формы. Только из-за существования «иного» оно получает форму. Великое Дао не имеет имени. Только лишь из-за того, что названо оно «иным», получает оно имя³².

Дао проявляется в Небе и Земле — это путь Цянь и Кунь.

Оно проявляется в Солнце и Луне — это путь Инь и Ян.

³¹ А вот взгляд Лао-цзы: «Небо и Земля вечны, ибо существуют не для себя» («Дао дэ цзин», чжан 42).

³² «Вечный Дух становится для себя некоторым «Иным», вступает в наличное Бытие и творит мир» — Гегель, «Феноменология духа» [19, с. 411].

В мире людей — это путь государя и министра, господина и слуги.

В брачных покаях — путь мужа и жены;

В обществе — путь старших и младших;

В отношениях — путь друзей;

И в семье — это путь отца и сына.

Каждый на свой лад следует принципам Дао.

Когда твои отец и мать сошлись в любовном акте, то Ян отца двинулся первым, Инь последовала потом. Истинный пар сочетался с истинной водой, огонь сердца и вода почек стали взаимодействовать. Возникла эссенция воспроизводящей энергии и встретила Инь женщины — тогда воды в областях недеяния закручиваются в воронку. Вот воспроизводящая энергия встречает Ян женщины — и кровь возбуждается, копясь в утробе. Плод содержит эссенцию воспроизводящей крови женщины, но также и истинный пар, поскольку в соитии пар направляется в утробу женщины. Со временем истинный пар превратится в человеческое существо. Ход этих событий вторит действию Неба и Земли, а также пути, которым Цянь и Кунь притягиваются друг к другу, и пути, которым они рождают три Инь и три Ян.

Истинный пар — это Ян, а истинная вода — Инь. Ян спрятан в воде, а Инь таится в паре. Пар управляет движением восходящим, и внутри он — истинная вода. Вода управляет нисходящим потоком, и внутри она — истинный пар. Таким образом, истинная вода — это истинная Инь, и истинный пар — это истинный Ян.

Истинный Ян опускается, следуя пути воды. Он ведет себя подобно Цянь и движется, чтобы встретить Кунь и создать Чжэнь — когда находится вверху, Кань — когда в середине и Гэнь — когда внизу. В те-

ле человека движение идет вверх и вниз от середины. Так что Чжэнь — это печень, Кань — почки, а Гэнь — мочевой пузырь.

Истинная Инь поднимается, следуя пути пара. Ведя себя как Кунь, она движется, чтобы встретить Цянь, порождая Сюнь — когда находится внизу, Ли — когда в середине и Дуй — когда вверху. В теле человека движение идет от середины вверх и вниз. Значит, Сюнь — это желчный пузырь, Ли — сердце, а Дуй — легкие. Коль все эти формы развились, а числовые соответствия выстроены — плод покидает тело матери.

После рождения изначальный Ян хранится в почках. Изначальный пар дает рождение истинному пару, и тот начинает двигаться к сердцу. Порождая истинную воду, истинный пар возвращается к своему истоку, откуда осуществляет безостановочное обращение по телу — вверх и вниз. Если при этом пар за пределы тела не просачивается — то проживешь ты очень долго. Зная же ритм его обращений и метод восполнения, можно навсегда избежать старости. Практикуй усердно — тогда Инь без остатка рассеется, Ян очистится³³, и ты, преодолев смерть, вступишь в священную обитель. Таковы принципы скрытого действия Неба. Впервые раскрыты они миру людей.

Коль ты искренен в своем стремлении и нет в нем ни капли сомнений; если мирская слава и удача — словно цепи для тебя; на страсти и желания смотришь как на воров; ненавидишь болезни и смерть; боишься потерять человеческую форму воплощения и низвести дух в оболочку животного; и коль твердо намерен

³³ Это и есть лаконичная формула бессмертного тела — «чистый Ян без грана Инь».

культивировать ясность и покой [духа] — тогда ищи, как вернуться к Истоку, и не давай рассеяться изначальному Ян. Пусть истинный пар заполнит твое тело, пока в нем вовсе не останется Инь. Если Ян силен — душа полна пара. Круг подъема и спуска вторит действию Неба и Земли, а круг прилива и отлива Инь и Ян подобен пути Солнца и Луны».



ГЛАВА 4 СОЛНЦЕ И ЛУНА

Люй спросил:

«Теперь, когда прояснился для меня принцип действия Неба и Земли, могу ли услышать, как применить законы Солнца и Луны к телу человека?»

Чжунли сказал:

«Великое Дао формы не имеет, но Небо и Землю сотворило. Имени нет у него, но удерживает Солнце и Луну на их пути. Солнце и Луна — не что иное, как эссенции Великого Ян и Великой Инь, которые и есть та сила, что стоит за рождением и завершением мириад вещей. Благодаря Солнцу и Луне открыты нам пределы взаимодействия Неба и Земли. Восходя и заходя вдоль оси восток—запад, они разделяют день и ночь. Двигаясь между югом и севером — сменяют сезоны. За ночью следует день, за холодом — тепло, и этот круг вечен. Дух зарождается внутри души, душа зарождается в духе, их рост и убывание следует пути согласно числам Цянь и Кунь. Это движение имеет предел, никогда не отклоняясь от смены времен года на Небе и Земле».

Люй спросил:

«Что значит, что день и ночь определяются восходом и заходом вдоль оси восток—запад?»

Чжунли сказал:

«Когда Изначальное Единое разделилось в себе — Тонкое Желтое задало направления; Небо и Земля приняли форму яйца. Круглый как шар космос заключал в себе шесть паров. Двигаясь по небу, Солнце и Луна взошли, заняв ось восток—запад, подобно колесу, что всегда вращается. Время от восхода Солнца на востоке и до захода на западе называют днем. Время от захода Солнца на западе и до восхода его на

востоке называют ночью. Вот что означает: день и ночь заданы восходом и заходом Солнца.

Луна отлична от Солнца. Душу свою она получает от запада, а дух — с востока. Лунный свет освещает ночь, днем же дух ее спрятан. В иные дни месяца она видна, в иные — нет.

Когда Луна движется с запада на восток — дух возникает в душе³⁴. При своем появлении новая Луна выглядит как лук, в самом начале ночи она освещает запад.

В следующей фазе дух занимает половину души — Луна в своей первой четверти. В начале ночи она освещает юг. Далее душа полностью наполнена духом, и Луна ярка как Солнце. В начале ночи она освещает восток.

Затем душа возникает в духе — Луна словно круглое зеркало с вырезом. В начале ночи дух спрятан в стороне запада.

Вслед за тем душа занимает половину духа — Луна в последней четверти. В начале ночи она освещает юг.

Наконец, дух полностью наполнен душой. Теперь Луна за Солнцем. В начале ночи дух спрятан в стороне востока³⁵. Вот что означает: день и ночь определены ростом и убыванием Луны».

³⁴ Луна, как и Солнце, движется по отношению к Земле с востока на запад, но здесь имеется в виду перемещение ее освещенности. Дух и душа Луны — это освещенная и теневая ее части, с той только поправкой, что одно содержится в другом. Согласно мировосприятию китайца, светает, например, по мере того, как тьма наполняется светом (а вовсе не вытесняется, как привычно думать европейцу).

³⁵ Луна, которая по мере смены фаз освещает попеременно четыре стороны света, — это, конечно, не астрономия, а мировоззренческая установка, исходящая из идеи всеобщей уравновешенности.

Люй спросил:

«Что значит: смена тепла и холода отвечает движению вдоль оси север—юг?»

Чжунли сказал:

«В зимнее солнцестояние Солнце порой встает в первые пятьдесят минут часа *чэнь*, а садится в последние пятьдесят минут часа *шэнь*. У Солнца, что движется [после этого] день за днем с юга на север³⁶ — путь строго определен. Так оно продолжает идти к северу, пока не наступит летнее солнцестояние³⁷.

В это время Солнце встает порой в последние пятьдесят минут часа *инь* и садится порой в первые пятьдесят минут часа *сюй*³⁸. Двигаясь постепенно с севера на юг, оно следует определенному пути. Так идет оно на юг, пока не наступит зимнее солнцестояние.

При ходе Солнца с юга на север от зимнего к летнему солнцестоянию — холод сменяется теплом. При ходе с севера на юг от летнего к зимнему солнцестоя-

³⁶ Имеется в виду юго-северное смещение траектории обращения Солнца, как оно видится с Земли, — полгода до крайнего положения при летнем солнцестоянии и полгода в обратную сторону до положения зимнего солнцестояния.

³⁷ Летнее солнцестояние — время наибольшей мощи Солнца, поэтому вплоть до начала XX века в этот день в Китае запрещалось зажигать большие костры и топить железоплавильные печи — дабы не надломить и без того перенапряженное Ян [9, с. 68].

³⁸ Час (точнее, двухчасовая стража) чэнь, шэнь, инь и сюй — это, соответственно, 7:00–9:00, 15:00–17:00, 3:00–5:00 и 19:00–21:00. Что касается слова «хуби», которое переведено как «минута», то каждая стража ши (120 мин.) делилась на 8 кэ, и одно кэ (15 мин.) составляло 15 хуби. Как видим, хуби в точности равно одной минуте.

нию — тепло сменяется холодом. Летнее Солнце — это ночь зимы, а зимнее Солнце — это ночь лета³⁹.

После зимнего солнцестояния Луна, как летнее Солнце, поднимается на севере и затем движется к югу. После летнего солнцестояния Луна, подобно зимнему уже Солнцу, поднимается на юге и затем движется к северу⁴⁰.

Люй сказал:

«Подъем и опускание Инь и Ян Неба и Земли отвечает подъему и опусканию пара в теле человека. А применимы ли законы, что управляют восходом, заходом и ходом Солнца и Луны, к телу человека?»

Чжунли сказал:

«Принцип действия Неба и Земли зиждется на подъеме и опускании Инь и Ян. При этом две противоположности посредством Великого Предела взаимно создают и питают друг друга — и этому нет конца. Вот отчего Небо и Земля столь же вечно, сколь и само Дао.

Если живешь в согласии с законами Неба и Земли — будешь наслаждаться долгой жизнью и не умрешь.

Если, более того, способен соотнестись с ходом Солнца и Луны, можешь принять от Луны дух Солнца, превратить Ян в Инь, а Инь полностью удалить —

³⁹ Здесь столь же непривычный европейцу подход, что и в случае духа и души Луны: собственно зима — это день зимы, а лето — ее ночь.

⁴⁰ Тут, как и в случае Солнца, речь идет не о суточном движении Луны, а о смещении траектории ее обращения. Кроме того, поскольку Луна и Солнце друг другу дуальны, то летом Луна ведет себя как зимнее Солнце, а зимой — как Солнце летнее.

Вообще же говоря, идея всеобщей взаимосвязи здесь явно противоречит фактам, поскольку никакой корреляции между орбитой Луны и солнцестояниями не наблюдается.

Ян внутри тебя очистится. Эссенция Луны полна и чиста — дух Инь исчезает. Тогда станешь подобен яркому Солнцу, что освещает всю Землю.

Если вдобавок знаешь, как использовать пар для пополнения духа — сподобишься сбросить свою телесную оболочку и обрести бессмертие. Вот что называется «пестовать тело чистого Ян».

Люй спросил:

«Тем чтящим законы Дао, которые возвращают истинную эссенцию, — какой принцип применять прежде всего: подъем и опускание Инь и Ян Неба и Земли или взаимодействие эссенций согласно ходу Солнца и Луны?»

Чжунли сказал:

«Принцип действия Неба следует применить первым. Используй подъем и опускание Инь и Ян, чтобы объединить истинную воду и истинный огонь. Очисти их в Великое снадобье и позволь ему охранять поле эликсира — тогда избежишь страдания и смерти, станешь жить столь же долго, сколь Небо и Земля.

Если захочешь дальше, после достижения долголетия, продолжать культивацию — переходи к принципу взаимодействия Солнца и Луны. Используй Ян, чтобы очистить тот Инь, который уже имеешь, а новому Инь появляться не позволяй. Используй пар для питания духа и следи, чтобы дух не рассеивался. Тогда пять паров двинутся в направлении изначальных областей, три цветка соберутся в темени⁴¹, ты оставишь бранный мир и возвратишься на три острова».

Люй сказал:

«Сколь чудесны и глубоки эти методы и какая жалость, что никто не желает слышать о них!»

⁴¹ Три цветка (три драгоценности) — истинные цзин, ци и шэнь.

Чжунли сказал:

«При подъеме и опускании Инь и Ян — Небо и Земля взаимодействуют один раз в год. При движении Солнца и Луны их эссенции взаимодействуют один раз в месяц. В теле же человека пар и жидкость взаимодействуют один раз в каждую смену дня и ночи».



ГЛАВА 5 ЧЕТЫРЕ ВРЕМЕНИ ГОДА

Люй спросил:

«Нельзя ли услышать о взаимодействии Солнца и Луны и о временах года, месяца и дня?»

Чжунли сказал:

«Всего есть четыре разных времени.

Каждому человеку отведена жизнь в одну сотню лет.

Между первым и тридцатым годом — время юности и силы.

Между тридцатым и шестидесятым — роста и зрелости.

Между шестидесятым и девяностым — старость.

От девяноста до ста — угасание.

Эти времена тела — первые из четырех различных времен.

В каждом дне двенадцать двухчасовых частей. Пять дней составляют неделю. Три недели слагают цикл из пятнадцати дней. Трех таким циклам отвечает одно малое изменение в погоде; два малых изменения создают одну большую перемену. В году же есть весна, лето, осень и зима.

Весной половина Инь — это Ян. Оттого погода меняется с холодной на теплую.

Летом весь Ян — это Ян: погода меняется с теплой на жаркую.

Осенью половина Ян — уже Инь. Значит, идет переход от жары к прохладе.

Зимой весь Инь — это Инь, и на смену прохладе приходит холод.

Таковы времена года — вторые из четырех различных времен.

В каждом лунном месяце — тридцать дней и три сотни по шестьдесят двухчасовых частей.

От новой Луны до первой четверти: половина Инь — это Ян.

От первой четверти до полной Луны: весь Ян — это Ян.

От полной Луны до последней четверти: половина Ян — уже Инь.

От последней четверти до невидимой Луны: весь Инь — это Инь.

Таковы времена Солнца и Луны — третьи из четырех различных времен.

В одной полустраже шестьдесят минут. Восемь полустраж и двадцать минут составляют один временной отрезок. Полтора таких отрезка отражены в триграммах, которые задают восемь направлений⁴².

Если брать четыре главных направления, то от часа *цзы* [север] к *мао* [восток]: половина Инь — это Ян. Малый Ян рождается внутри большого Инь.

От часа *мао* к *у* [юг]: весь Ян — это Ян. Чистый Ян возиикает из малого Ян.

От часа *у* к *ю* [запад] половина Ян — уже Инь. Малый Инь поднимается из большого Ян.

И от часа *ю* к *цзы* весь Инь — это Инь. Чистый Инь выступает из малого Инь⁴³.

⁴² Полтора отрезка от 8 часов 20 минут составят 12 часов 30 минут, которые, как сказано, соответствуют триграммам. Умножив 12 час. 30 мин. на восемь (количество триграмм) получаем ровно 100 часов, или 50 страж. Именно такой цикл предписано соблюдать в главе 18: «Следуй срокам десяти небесных стволов и двенадцати земных ветвей в каждые 100 полустраж» (см. стр. 245, прим. 167).

⁴³ «Чистый» и «большой» — синонимы. Однако, нельзя упускать из виду и тот вариант, что таким их чередованием (большая Инь—малый Ян—чистый Ян—малая Инь—чистая Инь) автор трактата хотел подчеркнуть какие-то особенности динамики этого процесса.

Таковы времена дня — четвертые из четырех различных времен.

Времена тела соблюсти сложнее всего и очень легко нарушить. Времена года и месяца приходят неспешно, но проходят быстро. Как сверкание молнии, не дольше горения искры из кремня — времена дня и часа. Дни складываются в месяцы, месяцы копятя в года. С каждым истекшим годом уменьшается срок жизни. А для тех, кто жаждет славы и удачи, тех, кто не подчинил своенравный ум, — года бегут в сто крат быстрее. Привязанные душой к детям и внукам, они влекомы приливом и отливом чувств. Лишь те, кто всем своим сердцем обращается к Дао, способны отразить старость и угасание. Весеннего снега, осеннего цветка — не долгов срок, свет заходящего Солнца и лунного серпа — слаб. Для тех, кто следует Дао, время тела особенно ценно.

Среди красоты, чувственных радостей и чудесных ароматов люди не думают, что вешние воды подмывают фундамент их дома⁴⁴. Услаждают слух дружеской беседой под теплым ночным небом, коротают зимние дни за вином. Ища лишь удовольствий, тратят драгоценное время на скоротечное и преходящее. Если бы только могли они пробудиться и обратить свои сердца назад к Дао! Даже страдая от болезни и болей — не поздно вернуться к Дао. Кто бы взялся переправляться на дырявом челне? Заделай прорехи в стенах дома и приступай к культивации. Вот совет мой тем, кто решил следовать Дао: не тратьте попусту годы (и часы) своей жизни.

Только пропел утром петух — а ты уж вне дома. Городской глашатай огласил приход вечера — сожа-

⁴⁴ Вешние воды — энергии окружающего мира, дом — человеческое тело.

леешь, что так быстро прошел день. Жадность не дает остановиться, не дает передохнуть. Желания тревожат, будто мало вещей и денег. Дом доверху наполнен золотом — а перед болезнью ты слаб и беспомощен. Прикованный к ложу, видишь вокруг детей и внуков, и страшит тебя, что некому присмотреть за ними после твоей смерти. Не думают люди, что череда дней безостановочна и время не ждет. Вот отчего те, кто культивирует Дао, ценят каждый день».

Люй сказал:

«Времена тела, дня, года, Солнца и Луны — все это проявления хода времени. Отчего вы, достопочтимый учитель, считаете времена тела самыми ценными и времена дня — наиболее важными?»

Чжунли сказал:

«Для тех, кто культивирует Дао, самый важный период жизни — юность, ибо корни изначальной природы глубоки и сильны в молодых. В это время легко достичь плодов культивации, за тысячу дней можно получить изумительные результаты. Годы роста и зрелости тоже ценны. Однако если начинать практику в среднем возрасте, то сперва следует пополнить энергию, что утеряна с годами. Затем нужно пытаться увеличить те запасы, что собраны. Тогда со временем можно будет остановить старение и вернуть себе молодость, а потом преодолеть тлен мира и вступить в царство священного.

Пусть ты не знал, что культивировать надо было смолоду; не ведал, как сохранять силу жизни в среднем возрасте; даже если только страдания заставили тебя ценить ясность [духа] и покой [души]; и даже если ты прикоснулся к тонкому и незримому лишь как тяжело заболел — все еще можно начать следовать Дао в старости.

Кто начал практику на склоне лет, сперва должен пытаться удержать энергию, которая покидает его. Затем они должны пополнить энергию, что утеряна с годами. Так они вступят на Малый путь. Затем, по мере накопления заслуг добродетели, перейдут они на Средний путь. В результате им удастся остановить старение и вернуть себе молодость. Тела их сохранятся в царстве Земли — но пять паров никогда не двинутся к изначальным областям и три цветка не соберутся на темени. Поскольку практика начата поздно, бессмертными им не стать. Вот отчего времена тела — важнее прочих».

Люй сказал:

«Теперь понял я, как ценны времена тела. Можете ли объяснить, почему столь важны времена дня?»

Чжунли ответил:

«Один день жизни человека тождествен месяцу жизни Солнца и Луны и году жизни Неба и Земли. Великое Дао рождает Небо и Землю — это верхняя и нижняя сферы. Отделяет их друг от друга 84 тысячи мер.

После зимнего солнцестояния пар Ян из Земли поднимается. Погода меняется каждые пятнадцать дней — ибо в этот срок пар Ян поднимается на семь тысяч мер. На сто восьмидесятый день пар Ян достигает Неба — Великий Предел рождает тогда большую Инь.

После летнего солнцестояния Инь спускается с Неба. И вновь каждые пятнадцать дней меняется погода — пар Инь за этот срок спускается на семь тысяч мер⁴⁵. На сто восьмидесятый день он достигает Земли

⁴⁵ Китайская «мера» — это чжан, который в X веке составлял около 2,4 метра. Значит, Небо и Землю разделяет 200 км, а пары Ян и Инь проходят в каждые полмесяца 17 км атмосферы. Заметим также, что само греческое слово «атмосфера» буквально означает «сфера пара».

— Великий Предел порождает Ян. Когда один цикл завершается, начинается другой. Следуя Дао, круг этот длится вечно.

Ход Солнца и Луны по Небу не знает отклонений. От самого творения задано им проходить 840 мер в каждой стадии своего движения.

После рождения [новой] Луны девять возникает в шести. За двенадцать страж одних суток дух внутри души продвигается на 70 мер. Каждые пятнадцать суток, или 180 страж дух внутри души продвигается на 840 мер.

После полнолуния шесть возникает в девяти. В двенадцать страж одних суток душа внутри духа продвигается на 70 мер. Каждые пятнадцать суток, или 180 страж, душа внутри духа продвигается на 840 мер⁴⁶. Когда один цикл завершается, начинается другой. Следуя Дао, круг этот длится вечно. Так воздвигнуто основание Дао, так вскормлена тьма вещей.

Из всех живущих лишь человек имеет искру духа и наиболее разумен. В его теле сердце и почки отделяет 8,4 цуня⁴⁷, а подъем и опускание Инь и Ян вторит образу действий Неба и Земли.

Жидкость возникает из пара, пар возникает из жидкости. Так они взаимно порождают друг друга, следуя образу действий Солнца и Луны.

На Небе и Земле Цянь и Кунь всегда ищут друг друга. Согласно подъему и опусканию Инь и Ян и

⁴⁶ Если за каждые сутки пройдено 70 мер, то общее расстояние за 15 суток (180 страж) — не 840, а 1050 мер. Разница составляет 210 мер, то есть ровно 3 дня отсутствия движения. Что здесь: ошибка в расчете, вызванная желанием повсюду видеть сочетание 8 и 4, или некий скрытый смысл? В пользу последнего предположения говорят фразы «9 возникает из 6; 6 возникает из 9» — эти числа как раз и разделяет тройка.

⁴⁷ 8,4 цуня = 20 см.

следуя принципам Дао, они раз в год сходятся в соитии. Один год сменяется другим.

Рождение духа и души отвечает ходу Солнца и Луны. Происходит прилив и отлив эссенций [Солнца и Луны], и, следуя принципу Дао, соитие совершается раз в месяц. Один месяц сменяется другим.

В мире людей момент схождения наступает раз в сутки.

Если не знать времени схождения;
Не быть обученным методу собирания;
Не ведать, как восполнить утерянное;
Не копить, когда в избытке;

Если при самом сильном Инь не культивировать Ян и при самом сильном Ян не очищать Инь;

Даже не подозревать, что каждый месяц убывает часть твоей жизненной силы;

И если не практиковать усердно каждый день, то каждый прошедший год — безвозвратно утерян и каждый прошедший день — потрачен впустую.

Кто не желает культивировать Дао — подобен спящему на сквозняке в мокрых одеждах, и тому, кто изнывает при летнем зное и страдает от зимних ветров, — все они обречены постоянно болеть. Если впустую тратишь время — чем отличаешься от тех, кто сложа руки ждет смерти?»

Люй сказал:

«Чтящий Дао не должен попусту тратить драгоценное время. Проходят годы, тело слабнет, и мы все ближе к смертному порогу. Однако, неверно практикуя, все равно не получаем результата: Инь и Ян тела не сойдутся в должном соитии, моменты дневных и месячных взаимодействий будут упущены».

Чжунли сказал:

«Применяй годовой цикл — к телу, цикл месяца — к году и часовой цикл — ко дню. Ибо пары пяти

внутренностей приливают и отливают каждый в свое время месяца, поднимаются и опускаются в свое время дня. Каждый час пары перемещаются на пять градусов, и каждые шесть временных долей они свершают один круг обращения. Это верно для всех пяти элементов: металла, дерева, воды, огня и земли. Восток, запад, юг, север и центр — все имеют свои числа рождения и завершения.

Если точно следовать этим срокам, то можно очистить и превратить воспроизводящую *цзин* в истинный пар;

Истинный пар можно очистить и слить воедино с духом Ян;

Дух Ян можно очистить и слить воедино с Великим Дао».



ГЛАВА 6 ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Люй сказал:

«Пары пяти внутренностей — это металл, дерево, вода, огонь и земля; расположение пяти элементов — это восток, запад, юг, север и центр. Как порождают и сменяют они друг друга? Взаимодействуют ли они в некое определенное время и когда следует их собирать? Хотелось бы услышать, что вы скажете обо всем этом».

Чжунли сказал:

«Великое Дао дает начало Небу и Земле. Вот Небо и Земля разделились — и возникли пять императоров.

Зеленый император востока правит весной. В это время года Ян восстает внутри Инь, рождая тьму вещей.

Красный император юга управляет летом — Ян появляется внутри Ян, растя всю тьму вещей.

Белый император запада владеет осенью — Инь поднимается внутри Ян, направляя вещи к завершению.

Черный император севера — властитель зимы. Инь поднимается внутри Инь, приводя вещи к угасанию и смерти.

[Желтый император:] 18 из 90 дней каждого времени года стоят особо⁴⁸. Весной Желтый император центра помогает Зеленому императору породить тьму вещей. Летом воодушевляет Красного императора возвращать вещи. Зимой поддерживает Черного императора, который возвращает все к покою.

⁴⁸ Пять элементов, пять их позиций (стороны света и центр), как и 18, пятая часть от 90.

Каждый из пяти императоров управляет 72 днями⁴⁹. Все вместе — 360 днями года. Так они помогают Небу и Земле следовать Дао.

Сыновья Зеленого императора зовутся так: один — *цзя*, другой — *и*, они принадлежат элементу дерева, что на востоке. Сыновья Красного императора — это *бин* и *дин*, они относятся к элементу огня юга. Сыновья Желтого императора — *у* и *цзи*, которые принадлежат к элементу земли в центре. У Белого императора — *гэн* и *синь*, что относятся к элементу металла запада. Черный император имеет сыновей *жэнь* и *гуй*, которые принадлежат к элементу воды севера⁵⁰. Когда императоры находятся в связи с временами года — возникают направления.

Дерево проявляется как зеленый дракон, огонь как красный ворон, земля как желтый червь, металл как белый тигр, вода как черная черепаха. В своем взаимодействии с временами года пять императоров создают всю тьму вещей.

И сочетается с *гэн* — и весной цветут вязы. Зеленым покрывается белое, воплощая цвета металла и дерева.

Синь сочетается с *бин* — наступает [урожайное] обилие осени. Белым возьмется красное, воплощая цвета металла и огня.

⁴⁹ У четырех императоров это 90 минус 18 дней, а у Желтого императора это четырежды по 18.

⁵⁰ Первые сыновья императоров — аспект Ян, вторые — аспект Инь. «Книга превращений дикой сливы мэй-хуа» (XII в.) дает такие их образы: дерево леса — стебель цветка, огонь солнца — пламя свечи, почва равнины — земля с огорода, железо — жемчуг, вода из моря — Дожди и росы» [10, с. 9]. Двумя абзацами ниже, в перечислении их сочетаний, — это всегда связка Ян-Инь.

Цзи сочетается с *цзя* — поздним летом и ранней осенью зреют дыни. Зеленое проступает на желтом, воплощая цвета земли и дерева.

Дин сочтется с *жэнь* — время летних грибов. Красным подернется черное, воплощая цвета воды и огня.

Гуй сочетается с *у* — зимой будут апельсиновые деревья. Черным затянется желтое, воплощая цвета воды и земли.

Так вот создаются все вещи, вскармливаются и образуют присущие им виды. Говорится, что когда пять императоров взаимодействуют с временами года, то нет предела видам вещей, которые императоры способны создать.

Люй сказал:

«Вот, оказывается, какова связь пяти элементов с временами года. Могу ли спросить об их действии внутри нас?»

Чжунли сказал:

«Голова человека — кругла, а ноги — угловаты. Вот отчего люди принимают форму Неба и Земли⁵¹. Инь опускается — Ян поднимается. Движение паров Инь и Ян внутри нас вторит действию Неба и Земли. Почки — вода, сердце — огонь, печень — дерево, легкие — металл, а селезенка — земля.

Когда пять элементов дают начало друг другу, то:

Вода порождает дерево,
Дерево порождает огонь,
Огонь порождает землю,
Земля порождает металл,

⁵¹ Неосязаемое Небо обладает безукоризненно совершенной формой круга. Противоположная по качеству Земля — угловата (комковата), и ее символ — квадрат.

Металл же порождает воду⁵².

Что рождает — именуется матерью, что рождено — сыном.

Когда пять элементов подавляют друг друга, то:

Вода подавляет огонь,

Огонь подавляет металл,

Металл подавляет дерево,

Дерево подавляет землю,

И земля подавляет воду⁵³.

Что господствует — именуется мужем, а покоренное — женой.

В отношениях мать—сын:

Пар печени укрепляется паром почек,

Пар сердца укрепляется паром печени,

Пар селезенки укрепляется паром сердца,

Пар легких укрепляется паром селезенки,

А пар почек укрепляется паром легких.

В отношениях муж—жена:

Пар сердца подавляется паром почек,

Пар легких подавляется паром сердца,

Пар печени подавляется паром легких,

Пар селезенки подавляется паром печени,

А пар почек подавляется паром селезенки.

Почки — это муж сердца, мать печени, жена селезенки и сын легких.

Печень — это муж селезенки, мать сердца, жена легких и сын почек.

Сердце — это муж легких, мать селезенки, жена почек и сын печени.

Легкие — это муж печени, мать почек, жена сердца и сын селезенки.

Селезенка — это муж почек, мать легких, жена печени и сын сердца.

⁵² Это так называемый круг порождения.

⁵³ Круг подавления.

Внутренне сердце проявлено в продольных каналах *цзин* [=меридианах], внешне — как цвет лица. Открывается оно в язык. Подавляет легкие, а само подавляемо почками — в этом следует принципу отношений муж—жена. Когда сердце встречает печень — усиливается, встречает селезенку — слабнет. Это принцип отношений мать—сын.

Внутренне почки проявлены в костях, внешне — как волосы. Они открываются в уши. Подавляют сердце, сами подавляемы селезенкой — это господство принципа муж—жена. Когда почки встречают легкие, то усиливаются, встречают печень — слабнут. В этом следуют принципу мать—сын.

Внутренне печень проявлена в сухожилиях, внешне — как ногти рук и ног. Открывается в глаза. Подавляет селезенку, ее же подавляют легкие — здесь заправляет принцип муж—жена. Когда печень встречает почки — усиливается, встречает сердце — слабнет. Это принцип мать—сын.

Внутренне легкие проявлены как полые внутренние органы, внешне — как поры кожи. Открываются они в ноздри. Подавляют печень, а их подавляет сердце — принцип муж—жена. Когда легкие встречают селезенку — усиливаются, встречают почки — слабнут. В этом следуют принципу мать—сын.

Внутренне селезенка проявлена как все внутренние органы. Она питает сердце, почки, легкие и печень. Внешне проявлена как кожа. Открывается в область рта⁵⁴, и при вдохе и выдохе подавляет почки и

⁵⁴ Если посмотреть, куда открывается каждый из пяти внутренних органов, то получим, согласно классификации китайской медицины, пять органов чувств — язык (вкус), уши (слух), глаза (зрение), нос (обоняние) и рот (осязание).

подавляемо печенью — принцип муж—жена. Когда селезенка встречается сердце — усиливается, встречается легкие — слабнет. Это принцип мать—сын.

Таковы пути, какими пять элементов питают и подавляют друг друга внутри человеческого тела. Движение, усиление и ослабление пара — все выражено отношениями муж—жена и мать—сын.

Люй сказал:

«Сердце принадлежит элементу огня. Как же может огонь опускаться? Почки принадлежат элементу воды. Возможно ли воде подняться?»

Селезенка — это земля. Так как земля в центре, селезенка усилится, если к ней опустится огонь. Но не ослабнет ли при этом вода внизу?»

Легкие — металл. Так как металл сверху, легкие страдают от встречи с нижним огнем. Как же тогда они могут дать воду?»

Элементы, что питают друг друга, — далеко разнесены, трудно их свести вместе. Элементы, что друг друга подавляют, — все вблизи, нелегко их развести подальше. Раз так — все пять элементов непрестанно вредят друг другу. Что вы скажете на это?»

Чжунли ответил:

«Единый пар направляет пять элементов назад к Истоку. Изначальный Ян восстает, порождая истинную воду. Истинная вода, преображаясь, дает истинный пар. Истинный пар, превращаясь, рождает дух Ян.

С самого начала только установились положения пяти элементов — возникают отношения муж—жена. Почки — это вода. В ней содержится металл; он же естественным образом рождает воду. Значит, приступая к культивации, следует распознать металл внутри воды. Вода, по природе своей, подавляется землей. Поэтому, собирая снадобье, следует заставить воду подчиниться земле.

Дракон есть проявление духа печени, а тигр — духа легких. Ян-дракон выходит из дворца Ли, а Инь-тигр — из дворца Кань⁵⁵.

Когда пять элементов в круге порождения — пар передается от матери сыну. Значит, от часа *цзы* до часа *у* Ян рождается внутри Ян⁵⁶.

Когда пять элементов в круге подавления — поток жидкости следует принципу муж—жена. А значит, от часа *у* до *цзы* Ян очищается внутри Инь.

Ян неполон без Инь. Когда уже нет ни капли Инь — смерть более не властна над тобой⁵⁷.

Инь не может родиться без Ян. Когда Инь полностью очищен — ты достигаешь долголетия.

Люй спросил:

«Пять элементов составлены из паров Инь и Ян. Что значит, что все они направляемы неким одним паром?»

Чжунли сказал:

«Этот пар возникает, когда мужчина и женщина сходятся в любовном соитии. Воспроизводящая жид-

⁵⁵ В полном соответствии с принципом «средоточие одного качества порождает свою противоположность» обителью красного Ян-дракона традиционно считается дно морской пучины (Инь), а белого Инь-тигра — «корни Неба», то есть горы (Ян). Не об этом ли строки из алхимического трактата Чжан Бо-дуаня: «Со дна пучины поднимается красное солнце — Инь чудесно исчезло; Над вершиной горы белеет луна — появились ростки снадобья» [3, с. 95]?

⁵⁶ «У» — полдень, 11:00–13:00, «цзы» — полночь, 23:00–1:00.

⁵⁷ Нет ли между этими двумя утверждениями причинно-следственной связи? Не хотел ли автор трактата подчеркнуть, что как раз благодаря вечной неполноте Ян, лишённого дополняющего Инь, одолевается смерть?

кость и кровь взаимодействуют, порождая форму. По мере роста утробного плода:

Селезенка возникает из почек,
 Печень возникает из селезенки,
 Легкие возникают из печени,
 Сердце возникает из легких,
 Тонкая кишка возникает из сердца,
 Толстая кишка возникает из тонкой,
 Желчный пузырь возникает из толстой кишки,
 Желудок возникает из желчного пузыря,
 И мочевой пузырь возникает из желудка⁵⁸.

Все внутренности созданы взаимодействием воспроизводящей жидкости и крови.

Все начинается с возникновения Ян. Один Ян воплощается в две почки, которые суть элемент воды. В воде содержится огонь. Когда вода поднимается, то называется паром⁵⁹. Пар поднимается — и движется в направлении сердца. Сердце, по природе своей, — Ян. Ян встречает Ян — и Великий Предел порождает Инь. Накопившись, пар Инь дает жидкость, что, стекая от сердца, возвращается к почкам⁶⁰.

⁵⁸ Перед нами воплощение круга порождения в эмбриогенезе. И сперма, и женская кровь — жидкости, поэтому первыми возникают почки, отвечающие знаку воды. Их две — женская и мужская, и они, как первопредки, дают начало всем десяти «поколениям» внутренних органов. Сначала один за другим идут пять плотных, затем пять полых органов.

⁵⁹ Логика здесь такова: устремляться вверх свойственно огню; если же поднимается вода, то лишь оттого, что в ней содержится огонь.

⁶⁰ Как видим, тело, на взгляд даосов, почти в буквальном смысле являет собой многоуровневый, сложносоставной химический тигель, и нужно лишь знать законы взаимодействия и вести добродетельную жизнь, чтобы выплавить в нем пилюлю, дающую бессмертие.

Печень — мать сердца и сын почек. Она гонит пар от почек к сердцу. Легкие — жена сердца и мать почек. Они ведут жидкость от сердца к почкам. Подъем и опускание пара и жидкости следуют образцу поведения Инь и Ян Неба и Земли. Печень и почки также направляют свои пары согласно ходу Солнца и Луны.

Пять элементов — лишь удобный способ показать числа творения. И творение, и взаимодействие — оба происходят из единого пара изначального Ян. Жидкость рождается внутри пара, пар рождается внутри жидкости. Почки — это корни пара, а сердце — исток жидкости. Когда дух силен и устойчив, тонко-неуловимо истинная вода образуется в паре. Коль исток сердца чист и ясен, покойно-таинственно истинный огонь возникает из жидкости. Уразумей [суть] истинного дракона и пойми, как извлечь его из огня; распознай истинного тигра и научись получать его из воды. Когда дракон и тигр в соитии⁶¹, они преобразуются в желтые ростки. Желтые ростки созрели — Великое снадобье завершено и золотая пилюля обретает плоть. Так достигается золотая пилюля, а с ней — вечная жизнь».

Люй сказал:

«Поведали вы, о учитель, что, обретя золотую пилюлю, скидываешь брентную оболочку и восходишь к бессмертию, возвращаясь на десять островов. Можете ли рассказать теперь, что представляют собой желтые ростки?»

Чжунли ответил:

«Это истинный дракон и истинный тигр».

⁶¹ Поскольку почти повсюду в этом случае употребляется слово «соитие», необходимо уточнить, что, на самом деле, Инь-тигр — это тигрица, а Ян-дракон выступает в роли самца.

Люй спросил:

«Что такое дракон и тигр?»

Чжунли ответил:

«Дракон — это вовсе не дракон печени; это Ян-дракон, что появляется из истинной воды во дворце Ли. Тигр — это вовсе не тигр легких; это Инь-тигр, который выходит из истинного огня во дворце Кань».



ГЛАВА 7 ОГОНЬ И ВОДА

Люй сказал: «Можно достичь долголетия, получив золотую пилюлю. Однако прежде надо собрать желтые ростки; а чтобы собрать желтые ростки, нужно произвести дракона и тигра. Истинный дракон появляется из дворца Ли, истинный тигр выходит из дворца Кань. Внутри Кань и Ли — вода и огонь. Можете ли рассказать о них?»

Чжунли сказал:

«Вот воды человеческого тела: четыре моря, пять озер, девять рек и три острова. А это имена некоторых из них: *хуа-чжи* (Лучистый пруд), *яо-чжи* (Зеленый пруд), *фэн-чжи* (пруд Феникса), *тянь-чжи* (Небесный пруд), *юй-чжи* (Нефритовый пруд)⁶², *кунь-чжи* (пруд гряды Куньлунь)⁶³, *юань-дань* (Изначальный Глубокий пруд), *лан-юань* (Терраса бессмертных), *шэнь-шуй* (Воды духа), *чжи-бо* (Золотые воды), *цун-и* (Красная жидкость), *юй-чуань* (Нефритовый родник), *ян-су* (Молоко Солнца) и *бай-сюэ* (Белый снег).

Вот огни человеческого тела: огонь-управитель, огонь-слуга и общий огонь. Эти три огня дает изначальный Ян. Все вместе они порождают истинный пар. Копится истинный пар — и тебя посещает глубокий душевный покой, а здоровье весьма крепнет.

⁶² Хотя нефрит и яшма — минералы совершенно разные, обозначаются они одним иероглифом юй. Поэтому нефритовые пруд, эликсир, родник, нектар, снадобье и пр. одних переводов — в других именуется «яшмовыми».

⁶³ Священная гора Куньлунь — одно из мест обитания блаженных святых. Там течет нефритовый источник и растет персиковое дерево бессмертия, которое плодоносит раз в три тысячи лет.

Коль истинный пар слаб — болеешь. Истинный пар улетучивается — непременно теряешь изначальный Ян, а значит, чистая Инь возобладает. Если же изначальный дух оставляет тело — на его место заступает смерть».

Люй сказал:

«В теле человека одна искра изначального Ян способна возжечь три огня. Однако известно — три огня происходят из водных истоков, которые суть Инь; изначальный же Ян легко утерять, а скопить трудно. Значит, Ян ослабнет, Инь усилится. Раз так — огни пригасятся, а воды разольются; человек быстро состарится, долголетия же вовсе не достигнет. Какой же из этого выход?»

Чжунли сказал:

«Сердце — это море крови,
Почки — это море пара,
Мозги — море сердцевины костей,
Селезенка и желудок — море вод семени.
Таковы четыре моря тела.

Каждый из пяти внутренних органов имеет свое хранилище жидкости, которые суть проявления пяти направлений: востока, запада, юга, севера и центра. [Соответственно этому] существует пять озер.

Тонкая кишка насчитывает в себе два локтя и четыре стопы. Поскольку в ней девять петель вверху и девять внизу, то другое имя тонкой кишки — «девять рек».

Под тонкой кишкой — *юань-дань* (Изначальный Глубокий пруд).

Голова — верхний остров, сердце — средний остров, почки — нижний остров⁶⁴.

⁶⁴ Яркое проявление присущего трактату полисемантизма: возвращение на три острова бессмертных достигается с помощью процедуры возвращения эликсира на три острова — даньтяня (см. гл. 13).

Корень и основание трех островов — *лан-юань* (Терраса бессмертных).

Хуа-чжи (Лучистый пруд) расположен под *хуан-дин* (Желтые покои).

Яо-чжи (Зеленый пруд) располагается на выходе пещеры эликсира.

Кунь-чжи (Пруд гряды Куньлунь) вверху соединен с *юй-чжи* (Нефритовым прудом).

Тянь-чжи (Небесный пруд) течет прямо во Внутренние покои.

Фэн-чжи (пруд Феникса) лежит между сердцем и легкими.

Юй-чжи (Нефритовый пруд) лежит в области губ и рта.

Шэнь-шуй (Воды духа) рождаются внутри пара.

Чжи-бо (Золотые воды) спускаются с Неба.

В обиталище красного драконам найдешь *цун-и* (Красную жидкость) и *юй-чуань* (Нефритовый родник).

Коль утробный плод обрел форму — увидишь *ян-су* (Молоко Солнца) и *бай-сюэ* (Белый снег).

Если пестуешь плод согласно срокам и применяешь влагу, чтобы помочь ему расти, то сначала обрешь нефритовую жидкость, затем золотую. Тогда сможешь обращать по телу эликсир.

Восполняя и собирая [субстанции] в среднем и нижнем *даньтянях* и при этом купая⁶⁵ и прогревая

⁶⁵ «Ребенок вводит янский огонь, огонь дыхания называется купанием; полдень отводит иньский знак, остановка знака тоже называется купанием» (Дай Цицзун, эпоха Юань)... Иными словами, когда в час ребенка начинают вводить огонь, используют военный огонь, а когда в полдень начинают отводить огонь, используют гражданский огонь, но в промежутке, в четыре часа утра, не увеличивают наступающий огонь, поддерживая на том же уровне. Это состояние в киноварных книгах называют купанием» [1, с. 164].

паром — будешь успешно продвигаться в культивации. Нефритовое снадобье и золотой огонь превратятся тогда в желтое и белое⁶⁶. Очистишь красное вино⁶⁷ и нефритовый нектар — и они дадут вещество, чудесно благоухающее. Все это основано на правильном применении воды.

Когда подымается общий огонь, он помогает пару почек сотворить истинную воду. Когда подымается огонь почек, чтобы встретить жидкость сердца, — возникает истинный пар. Если скопить лишь толику его, то можно одолеть [внутренних] демонов и излечиться от всех болезней. А если скопишь достаточное количество, то сумеешь очистить [благоуханное] вещество и как следует разогреть пилюлю.

Применишь микрокосмический огонь — и ощутишь в теле большой жар. В это время непременно следует закрыть ворота Ян, чтобы снадобье могло очиститься. Образуй как бы теплицу согласно форме девяти континентов и взрасти в нем дух Ян. Сожги трех демонов, избавься от призраков Инь⁶⁸. Проведи

⁶⁶ Желтые ростки и Белый снег.

⁶⁷ «Красным вином» во «внешней» алхимии назывался красного цвета коллоидный раствор золота — цзинь е. Во «внутренней» алхимии это «золотой эликсир».

⁶⁸ Тело подобно космосу, поэтому его также населяет множество божеств и духов. Даосы полагали, что их 36 тысяч и связаны они с различными органами и частями тела. Духов предписывалось задабривать, чтобы они были хорошо расположены к человеку.

Что же касается трех демонов, то каждый из них обитает в одном из даньтяней. Они стремятся сократить жизнь человека, чтобы поскорей выйти из тела и стать «вольными» призраками. Имена их весьма красноречивы: кровавый труп (нижний), белая барышня (средний) и старый синий червь (верхний) (см. также прим. 156).

огонь наверх, чтобы он прошел трое ворот⁶⁹, и направь его вниз, чтобы расплавить семь душ⁷⁰. Когда форма очищена и стала паром — тело приобретет такую легкость, что ты сможешь парить в воздухе. Вот пар очищен, стал духом — теперь ты способен сбросить оболочку. Все это основано на правильном применении огня».

Люй сказал:

«Тревожило меня, что слабость огня и сила воды безмерно осложняют практику. Теперь же, как услышал ваши объяснения, понял — у воды свое назначение, у огня свое. Можете ли поведать, как увеличить малое и усилить слабое?»

Чжунли ответил:

«Инь убывает в числах два и восемь, Ян растет в числах девять и три. Пойми суть этого — и узришь готовую красно-золотую пилюлю в ослепительном блеске. Если семь обращаются и девять возвращены, то можешь сбросить свою оболочку и обрести бессмертие. Истинный пар обитает в сердце.

⁶⁹ Трое ворот (или три заставы) на пути прохождения духа Ян: вэй люй («Хвостовые») на копчике, цзя цзи («Щипцы») меж почек и юй чжэнь («Нефритовая подушка») на затылке. Четвертые же ворота, завершающие весь путь, — это бай хуэй («сто встреч») на макушке головы.

⁷⁰ Из этой фразы мы наконец узнаем, какая участь уготована семи животным душам-по на пути обретения бессмертия — их расплавляют внутренним огнем.

Однако даосизм знает и совершенно иной подход. Вот описание этапа возникновения Великого снадобья: «В глиняном шарике ветер рождается, в пурпурном дворце светит луна, в поле пилюли огонь полыхает, в море долины чистая волна... души хунь и по — как дитя и мать в любви» [1, с. 181]. Или, у Чжан Бо-дуаня: «Животные души-по превращаются в духовность, разумные души-хунь — в мудрость» [4, с.284].

Сердце — источник жидкости,
 Почки — море пара,
 А мочевой пузырь дает общий огонь.

Но один лишь общий огонь применить — отнюдь недостаточно, мочевой пузырь должен еще хранить слюну и жидкость⁷¹. Если те, кто следует Дао, действия Неба не понимают или же пытаются действовать наугад и приближенно применять на практике тонкие принципы, то преобразования им достичь будет совсем нелегко.

И даже более того, они могут от этого серьезно заболеть и вообще умереть».

Люй спросил:

«Преобразования [в теле] помогают росту Ян, рассеиванию Инь. Как же получить золотую пилюлю, сбросить оболочку и стать бессмертным?»

Чжунли сказал:

«В теле сердце и почки разделяет 8,4 цуня. Это отвечает расстоянию меж Небом и Землей⁷². В Великом Пределе, когда Инь и Ян в соитии, пар и жидкость взаимно друг друга порождают.

В каждом дне двенадцать [двухчасовых] страж. Это соответствует двенадцати месяцам года.

Сердце дает жидкость. Однако самой, без помощи других, ей не управиться — надо, чтобы стекающая жидкость легких отвела жидкость от сердца. Поток жидкости, следуя принципу муж—жена, сперва течет

⁷¹ Внутренние органы — идеальная «семья» по китайским меркам (см. прим. 58): десять поколений живут «под одной крышей» — в человеческом теле, — непосредственно обмениваясь своими парами и жидкостями. Поэтому слюна из полости рта с такой легкостью оказывается в мочевом пузыре, а сперма проникает по позвоночнику в голову.

⁷² 8,4 цуня и 84 000 чжан — 20 см и 200 км соответственно.

вверх, а затем вниз, возвращаясь к нижнему *даньтяню*. Это именуют «возвращением жены во дворец мужа».

Почки создают пар. Однако сами они сделать этого не в состоянии — надо, чтобы пар мочевого пузыря, поднимаясь, вывел пар из почек. Поток пара, следуя принципу мать—сын, сначала движется вниз, затем вверх, скапливаясь в среднем *даньтяне*. Это называется «возвращение сына во дворец матери».

Пар почек направляется паром печени. Сперва он движется вниз, а затем вверх к сердцу. Сердце же суть огонь, и когда взаимодействуют два пара — легкие ими прогреваются.

Жидкость легких стекает к сердцу — и рождается жидкость сердца. Если она возникла и не утекает из тела, то именуется истинной водой. Направляет же ее жидкость легких. Сначала она течет вверх, а затем вниз к почкам. Почки есть вода, и когда взаимодействуют две воды — мочевой пузырь обволакивает влагу. Когда пар мочевого пузыря поднимается к почкам, в них возникает свой пар. Если из тела он не улетучивается, то он именуется истинным огнем.

Истинный огонь возникает из воды. Он непостижим и тонок. Хотя он является вещественным, он все же незрим. Даже если попытаешься удержать его — не сможешь. Истинная вода возникает из огня. Она тиха и таинственна. Хотя она и обладает эссенцией — ее не удержать. Сколько ни старайся — все равно утечет».

Люй сказал:

«Почки относятся к элементу воды. Пар, из воды рожденный, называется истинным огнем. Что же за вещество внутри огня?»

Сердце относится к элементу огня. Жидкость, что

явилась из огня, называется истинной водой. Что же за эссенция внутри воды? Вещество в огне, эссенция в воде — формы не имеют, неосязаемы. Даже получить-то их нелегко. Но если это все же удастся — как тогда их применить?»

Чжунли сказал:

«Те, кто следовал Дао, и в прошлом и сейчас — все полагались на эти две субстанции, дабы достичь бессмертия. Две субстанции в соитии — пробиваются желтые ростки. Числа плода завершены — Великое снадобье овеществилось. Две субстанции суть истинный дракон и истинный тигр».



ГЛАВА 8 ДРАКОН И ТИГР

Люй сказал:

«Дракон — изначальная форма печени, а тигр — дух легких. Жидкость, что возникает из огня сердца, является истинной водой. Тихо и таинственно, она прячет истинного дракона в воде. Почему тогда говорят, что дракон не из печени является, но обитает во дворце Ли?

Пар, что возникает из почек, — истинный пар. Тонко и непостижимо, он скрывает тигра в истинном огне⁷³. Отчего же говорят, что тигр не из легких приходит, но обитает во дворце Кань?»

Чжунли сказал:

«Дракон, по природе своей, — Ян. Он летает в небесной выси, и рык его рождает облака, десять тысяч вещей увлажняются. В изначальной форме он дракон зеленый; его направления — *цзя* и *и* [восток]; элемент — дерево; время года — весна; и в мире людей он представляет благожелательность. Его триграмма — Чжэнь, и в теле он — печень⁷⁴.

⁷³ Взглянем в свете этого фрагмента на название известного фильма «Во ху цан лун» (в англоязычном прокате — «Crouching tiger, hidden dragon») реж. Энга Ли. Буквальный перевод на русский — «Прячущийся тигр, затаившийся дракон». Эти эпитеты ясно указывают на момент появления дракона и тигра из самого средоточия противоположных им стихий.

⁷⁴ Дракон небесной выси, чье время года — весна и рев которого увлажняет тьму вещей. У этого описания имеются совершенно определенные космогонические параллели: «Появление на горизонте ночного небосклона двух звезд — Да Цзяо и Цзяо (Арктур и Спики) — точно соответствовало началу весны. Древние китайцы видели в них два рога (кит. «цзяо») огромного небесного дракона, который пробудился от зимней спячки и поднимает голову. Гром первых весенних гроз — не что иное, как его оглушительный рев» [15, с. 124].

Тигр, по природе своей, — Инь. Он бежит по земле, и когда он рычит, в горах дуют ветры, все насекомые подчинены⁷⁵. В изначальной форме он — белый тигр; его направления — *гэн* и *синь* [запад]; элемент — металл; время года — осень; и в мире людей он представляет прямоту и честь. Его триграмма — Дуй, и в теле он — легкие.

Хотя печень, по природе своей, Ян — все равно находится в позиции Инь. Пар печени питается паром почек. По принципу мать—сын, вода порождает дерево. Если пар почек обилен, то и пар печени усилится. Раз пар печени силен — остаток Инь из почек будет вычищен, а пар чистого Ян поднимется.

Хотя легкие, по природе своей, Инь — они находятся в позиции Ян. Жидкость легких питается жидкостью сердца. По принципу муж—жена, огонь подавляет металл. Когда жидкость сердца достигает легких, то рождается жидкость легких. Раз возникла жидкость легких — остаток Ян из сердца будет вычищен, а жидкость чистого Инь опустится.

Печень, как Ян по природе своей, может освободить почки от Инь. Пар, что проходит через печень, есть чистый Ян. Что таит в себе пар чистого Ян? Разумеется, истинную воду. Неосязаемая, не имеющая формы, именуется она Ян-дракон.

Легкие, как Инь по природе своей, могут избавить сердце от Ян. Жидкость, что течет в легких, есть чис-

⁷⁵ Начало второго месяца весны носило название «пробуждение насекомых»; тигр — владыка осени — вновь, в преддверии зимы, их замиряет.

В «Своде сочинений о срединности и гармонии» Ли Дао-Чуня приведенные образы — метафора телесных процессов: «Если тело недвижно — тигр рычит и рождается ветер... Если сердце [=ум] недвижно, тогда дракон поет и поднимаются облака» [5, с. 152–153].

тая Инь. Что прячет жидкость чистой Инь? Конечно же, пар истинного Ян. Ускользящий, незримый, он именуется Инь-тигр.

[Обычный] пар поднимается, [обычная] жидкость стекает — эти две субстанции взаимодействовать не будут. Но когда истинная вода в паре встречает жидкость — они роднятся, и когда истинный Ян в жидкости встречает пар — они связываются.

Если знать правильный метод управления паром и жидкостью в момент, когда они сходятся, — чтобы пар почек не улетучился и чтобы из пара вышла истинная вода, — тогда жидкость сердца не вытечет. Так ты извлечешь пар истинного Ян из жидкости. Мать и сын сойдутся, станут заботиться друг о друге. На рис падут лучи Солнца, и он пойдет в рост⁷⁶. Если в твоей практике все идет правильно — снадобье созреет за сотню дней. В две сотни дней священный плод обретет форму, а по истечении трех сотен дней можно будет скинуть оболочку и стать бессмертным.

Формой золотая пилюля подобна яйцу цикады, а по цвету она — красно-оранжевая. Как заступит на стражу в нижнем *даньтяне* — обретешь способность сохранить свое тело и жить не умирая в царстве Земли, став земным бессмертным».

Люй сказал:

«Пар рожден из воды почек. Внутри пара — истинная вода, что именуется Инь-тигр. Встречаясь, тигр и жидкость объединяются.

Жидкость рождена из огня сердца. Внутри нее — истинный Ян, чье имя Ян-дракон. Встречаясь, дракон и пар связываются.

Что друг к другу тянется — то объединяется, а различные [по природе] вещи — расходятся по своим

⁷⁶ Рис здесь — это Желтые ростки.

видам. Таков естественный путь вещей. А раз так, не будет ли истинная вода пара следовать пути жидкости и стекать в пять внутренних органов, когда возникнет пар? И не станет ли истинный Ян следовать пути пара и восходить к многоэтажной пагоде⁷⁷, когда возникнет жидкость?

Если истинная вода последует нисходящему пути всякой жидкости, то тигр не войдет в связь с драконом. Если истинный пар последует восходящему пути всякого пара, то дракон не войдет в связь с тигром⁷⁸. А раз дракон и тигр не взаимодействуют, как тогда завязаться желтым росткам? Нет желтых ростков — Великое снадобье не изготовить».

Чжунли ответил:

«Когда пар почек возникает — это подобно Солнцу, встающему из моря. Ни туман, ни облака не скроют его сияние.

Сравнить с этим паром, так стекающая жидкость — это как легкие бамбуковые шторы на окне. Нисходящий поток силе пара не помеха. Коль пар силен — истинная вода тоже будет сильной.

⁷⁷ Пагодой чаще всего называют дыхательные пути. Опасность заключается в том, что истинный Ян станет покидать тело с дыханием (см. также прим. 134).

⁷⁸ Что здесь — простое чередование ради красоты стиля или же, действительно, тигр, сходящийся с драконом, — иной процесс, нежели дракон, сходящийся с тигром? Косвенным подтверждением этому может служить факт отличия процесса «ртуть встречает свинец» от процесса «свинец бросается к ртути» [1, с. 197], а также такие утверждения трактата: «Не встретится свинец с ртутью — истинную воду ему не произвести; не встретится ртуть со свинцом — в пар чистого Ян ей не превратиться» (гл. 10), «Когда Цянь повсюду ищет Кунь — рождается Кань, когда Кунь повсюду ищет Цянь — рождается Ли» (гл. 12).

Когда жидкость сердца рождается — это так люто, как зимнее небо, что убивает своим хладом все вещи. Ничто не в силах ему противостоять.

По сравнению с этой жидкостью восходящий пар — словно порхающий мотылек. Потому что вверх идет, и пред силой жидкости не устоять. Если жидкость сильна — истинный Ян тоже будет крепок. Но силы этих субстанций, в зависимости от ученика, отнюдь не одинаковы».

Люй сказал:

«Пар и жидкость возникают в особое время. В тот момент, когда рождается пар, он и истинная вода, содержащаяся в нем, сильны как никогда. В момент, как рождается жидкость, — и она, и истинный Ян, что в ней, очень крепки. Почему же говорите вы, что сила этих субстанций разнится от ученика к ученику?»

Чжунли сказал:

«Легче легкого улетучиться пару из почек — вот отчего трудно получить истинного тигра.

Жидкость сердца сложно накопить — поэтому истинного дракона не удержишь.

Тысячи трактатов обсуждают принцип действия Инь и Ян, но ведь это не что иное, как [внутренняя] природа дракона и тигра. Многие не понимают этого, ибо их знания основаны на слухах и расхожих мнениях. Может, знают о взаимодействии дракона и тигра, но когда будет соитие и когда собирать плоды слияния — совсем не ведают. Вот почему многие из тех, кто практикует, лишь малую пользу от культивации получают — годы жизни продлевают, но оболочку сбросить не в состоянии. Основная причина тому — не дано им свести дракона с тигром. Нет соития — не завяжутся желтые ростки; нельзя собрать желтые ростки — эликсирное снадобье не изготовить».

ГЛАВА 9 СНАДОБЬЕ

Люй сказал:

«Понятен стал мне принцип действия дракона и тигра. Можете ли поведать теперь о золотой пилюле и Великом снадобье?»

Чжунли сказал:

«Снадобье есть то, что способно излечивать от болезней. Заболеваний же — три вида.

Первый вид: ты спал в мокрых одеждах на сквозняке⁷⁹, или побыл некоторое время в зное иль холоде, или же тяжело работал и истощил себя, или как следует не питался — и вот страдаешь от того, что называется «болезнями четырех времен года».

Второй вид: ты не следуешь Дао, а ведом желаньями [неразумного] сердца — значит, изначальный Ян теряешь, истинный пар рассеиваешь и быстро старисься. Это называется «болезни старения».

Третий вид: форма твоя пара лишилась, дух отошел — осталось, значит, тело без хозяина, и приходит смерть. Последний вздох — и вот лежишь ты мертвый в земле, всеми покинутый. Это смерть, и она тоже — болезнь тела.

Среди болезней времен года есть те, что присущи только весне, лету, осени иль зиме. Происходят они от прохлады, жары, тепла и холода. Болезни, причиненные избытком Ян и недостатком Инь, можно ле-

⁷⁹ Трудно представить себе человека, который улегся бы спать в мокрой одежде и притом на сквозняке. Эти обстоятельства, конечно, утрированы, дабы стала предельно ясна причина первого вида заболеваний.

чить, вводя прохладу. Болезни избытка Инь и недостаток Ян лечатся вводом тепла. Старики обычно страдают от холода, а молодые — от тепла. У тучных много слюны, у худых же много кишечных остатков. Мужчины болеют от потерь пара, а женщины от потерь крови. Дабы излечить эти виды болезни, следует наполнить пустое, держаться вещественного, усилить ослабленное и восполнить утерянное. Если недуг незначителен — примени лечение иглами иль обратись к травнику. Даже если ты особенно подвержен болезням времен года — излечиться можно, если позовешь искусного доктора иль примешь нужные травы.

Как же излечиться от болезни старения и от самой смерти? Умелые врачеватели древности чистили и промывали кишечник больного, заживляли повреждения кожи. Но как вернуть молодость убеленным сединой и тем, чья кожа дрябла от старости? Умелые врачеватели древности умели вскрывать череп, сращивали поломанные кости. Но как сохранить надолго тело и достичь долгих лет жизни?»

Люй сказал:

«Болезни времен года лечатся искусным врачеванием и сильными лекарствами. Но где же снадобье, что исцелит от старения и смерти?»

Чжунли сказал:

«Болезни четырех времен года можно одолеть травами и экстрактами целебных растений. Но для болезни старения и смерти есть лишь два лекарственных средства. Первое именуется внутренней пилюлей, второе — пилюлей внешней».

Люй сказал:

«Что такое внешняя пилюля?»

Чжунли ответил:

«Когда Верховный Небесный владыка⁸⁰ передавал миру людей учение о Дао, он рассказал о подъеме и опускании паров Неба и Земли, описал обращение Солнца и Луны. Поэтому о пилюле много текстов было написано, люди хорошо знали о Великом Дао.

Наставником самого Желтого императора⁸¹ был мудрец Гуанчэн-цзы. Желтый император занимался культивацией все свободное время, однако так ничего не достиг. Тогда Гуанчэн-цзы открыл ему, что истинный пар и истинная вода находятся в сердце и почках, истинная Инь и истинный Ян спрятаны внутри пара и воды. Сочетай их — и получишь Великое снадобье. Редкие и ценные, словно золотая руда, спрятанная в самой толще скал, они обнаруживаются в горных пещерах⁸². С помощью искусства брачных покоев⁸³ эти субстанции можно уравновесить и очистить в Великий эликсир.

Среди девяти видов камней используется лишь красная киноварь — из нее извлекается ртуть. Среди

⁸⁰ Шан-ди — глава пантеона китайских божеств. Его главенство было для китайцев столь несомненным, что именно этим именем стали называть Бога католические миссионеры в своих проповедях и переводах Библии на китайский язык.

⁸¹ Желтый император — Хуан-ди — один из первых правителей Китая, научивший людей ремеслам и письменности. По преданию, был зачат от луча молнии, росту был под 3 метра, имел лик дракона и солнечный рог. В конце его царствования на земле появились феникс и единорог — знак мудрости правления.

⁸² Пещеры — это и обозначение сокровенных пустот человеческого тела, и реальные горные пещеры, которые были окружены в Китае особым почитанием. В тех из них, через которые можно было попасть на Небо, могли, конечно, обнаружиться и скопления истинных Ян и Инь.

⁸³ Традиционное название даосских техник секса.

пяти металлов применяют только черный свинец — из него добывают серебро⁸⁴.

Ртуть соответствует Ян-дракону, серебро же — Инь-тигру. Цвет красной киновари подобен огню сердца, а цвет черного свинца — водам печени. Раз в году режим разведения огня следует образу действий [триграмм] Цянь и Кунь; ежемесячное собирание требует применения огня ученика и воина⁸⁵.

Плавильный горн имеет три уровня, каждый в девять *цуней*. Внешне он с углами, внутри — кругл⁸⁶. В полной гармонии со сменой времен года горн втягивает в себя пары восьми направлений, форма же его — как у котла из золота. Внутри него плавятся свинец и ртуть, он подобен легким, порождающим жидкость. Сера есть снадобье, и когда она сведена с мистической киноварью, это подобно Желтой женщине⁸⁷.

⁸⁴ Хотя иные алхимики использовали при составлении эликсиров и препараты растительного происхождения, к примеру, знаменитый Гэ Хун (IV в.) был категорически против этого, аргументируя такую позицию тем, что растения сами гниют и разлагаются, стало быть, воспрепятствовать смерти человека не могут. Иное дело металлы и минералы, в особенности же «нетленное» (то есть не подверженное коррозии) золото [4, с. 70].

⁸⁵ Их еще называют «щадящий» и «воинственный» огни. Первый применяется на этапе формирования пилюли, второй — при ее циркуляции.

⁸⁶ То есть внешне горн подобен Земле, внутри — Небу. То же говорится в главе 6 и в отношении человеческого тела (прим. 51). 21 цунь — 65 см.

⁸⁷ Более уместный вариант перевода: «Снадобье есть свинец, сведенный с тайной киновари (=ртуть) при помощи Желтой женщины (=сердце)». Этой фразе, без сомнения, соответствует сюжет, который предписано визуализировать на последних стадиях культивации (прим. 150): мальчик в красном и девочка в белом встречаются перед желтым домом, куда приглашает их войти старушка в желтом. Далее говорится о блаженстве соития.

По истечении трех лет алхимических трудов ты получишь пилюлю, дающую малую пользу. Проглотишь ее — все болезни пройдут. После шести лет получишь пилюлю средней пользы. Проглотишь — достигнешь долголетия. Пройдет девять лет — и получишь пилюлю, что даст большую пользу. Проглотишь — сможешь летать и путешествовать на десять тысяч ли. Хотя на острова блаженных Пэн Лай и не вернешься, но смерти избежишь и станешь вечно жить в царстве Земли».

Люй спросил:

«Многие в прошлом пытались получить пилюлю, но лишь немногие преуспели. Отчего так?»

Чжунли ответил:

«На то есть три причины.

Первая причина: они не отличали истинное снадобье от фальшивого. Более того, совсем не знали, как применить огонь и собрать необходимые субстанции. В результате — обращали ценные вещества в пепел. Полные невежды по части того, что касается режимов применения огня, они лишь впустую тратили свои силы.

Вторая причина: если кто и имел хорошие вещества, то не знал, как применять огонь; тот же, кто знал, имел лишь вещества плохого качества. Все они не преуспели, ибо не смогли правильно смешать субстанции.

Третья причина: они имели хорошие вещества, знали режимы нагрева; следуя годовому циклу, не пропускали ни месяца, следуя месячному циклу, не пропускали ни дня; ведали, что и когда добавить, что и когда извлечь; знали сроки прилива и отлива; пара было достаточно, пилюля образовалась — но обрабатывать ее [по тиглю] они не были готовы. В результате

мистический журавль растворился в тонком воздухе⁸⁸, и они упустили возможность принять пилюлю внутрь.

Снадобья суть эссенции Неба и Земли. Режимы применения огня переданы от самих бессмертных. Во времена Трех Августейших⁸⁹ Желтый император получал пилюлю после девяти кругов обращения. При пяти императорах на это требовалось уже три года. В эпоху Воюющих Царств зловоние смерти заполонило воздух и распространилось по всей Поднебесной. Природа более не могла извлекать эссенции из Неба и Земли, производить сильное снадобье⁹⁰. Те, кто ведал точные формулы, уходили в дикие горы и безлюдные долины, умирая, уносили это знание в могилу; а бамбуковые дощечки с записью методов — истлели. Так мир утерять способы получения пилюли.

Говорят, снадобье все еще доступно в мире — но почему тогда император Цинь посылал за море искать острова блаженных⁹¹? Если формула составления

⁸⁸ Журавль упомянут не случайно. Считалось, что эта птица живет тысячу лет, поскольку умеет запечатывать энергетические каналы. Именно на журавле путешествует владычица бессмертных — богиня Си Ван-Му.

⁸⁹ Традиционное именование трех основателей первых династий Китая.

⁹⁰ Все взаимосвязано, и успешность алхимического опыта (и внутреннего, и внешнего) напрямую зависит от состояния окружающего мира.

⁹¹ Император Цинь Шихуан-ди, возжелавший бессмертия, отправил в Восточное море на поиски островов вечной молодости целую экспедицию. Так как успех в этом деле мог сопутствовать лишь духовно чистым людям, в состав экспедиции входило несколько тысяч непорочных юношей и девушек. Но был ли чист сам император, повелевший сжечь все книги, кроме канонического «И Цзина», и закопать живыми в землю 500 ученых

эликсира по-прежнему известна — отчего Вэй Боян заново открывал эти способы, изучая теорию перемен? Не стоит верить тем, кто хвастает, будто знает метод. Весьма вероятно, знание их основано на досужих домыслах и слухах. Ложные наставники сбивают с толку даже будущие поколения учеников, внося разлад в семьи, вредя тем, кто доверился, не умея помочь даже себе. Нет уж снадобья в мире, те же, кто все еще ищут его вовне, — лишь напрасно тратят время⁹²».

Люй сказал:

«О внешней пилюле поведал Гуанчэн-цзы. При помощи искусства брачных покоев он достиг неких результатов после девяти лет культивации. Нелегко получить снадобье, еще труднее узнать его формулу. Даже преуспев в составлении пилюли, можно лишь взлететь к облакам, но одолеть свою брэнность, войти в святую обитель, вернуться на десять островов — нет возможности. Выходит, нет иного пути, кроме как прибегнуть к внутреннему снадобью. Не расскажете ли, как получить его?»

Чжунли ответил:

«Неверно утверждать, что к внешним веществам прибегать не следует. Кто начинает практику в старости, прочного основания уже не имеет. Почки — корни пара, а раз корни неглубоки, то и жизнь не бу-

мужей? Островов не нашли. Тогда император издал указ, что будет жить вечно, — и тело его еще долго разлагалось в тронном зале, где все церемонии проходили так, как если бы он был жив.

⁹² В золотой век древности одухотворенная природа сама производила снадобье, так что был смысл искать его вовне. Теперь же, в падшие времена, его можно произвести лишь путем индивидуального применения «внутренней» алхимии — такова суть этого фрагмента.

дет здоровой. Сердце — исток жидкости, и коль он мутен, то жидкость утечет. Старым людям в начале практики следует сперва прибегнуть к пяти металлам и восьми камням. Со временем они смогут сами очистить три субстанции, каждая из которых имеет три вида, а все вместе они называются «девятью видами Великого эликсира дракона и тигра»⁹³. Эликсир этот воссоединит их с истинным паром. Так эти люди очистят свою форму и смогут наслаждаться долгой жизнью на земле, причем тела их сделаются столь легкими, что им дано будет летать.

Коль продолжают они культивацию, используя искусство брачных покоев, и если ведают лучшее время соития, знают, как собрать нужные вещества, — со временем сбросят оболочку и станут бессмертными. Однако думать, что можно войти в царство Неба, держась внешней пилюли и ежедневно применяя к ней огонь, — конечно, ошибка⁹⁴. Совсем не так действует внешнее снадобье.

Теперь я расскажу тебе о внутренней пилюле. Снадобье внутренней пилюли дают почки — каждый из нас их имеет. Снадобье это можно также отыскать на Небе и Земле. Если режим огня следует числам обращения Солнца и Луны, а способ взаимодействия —

⁹³ Три субстанции — цзин, ци и шэнь. Три вида каждой: изначальный (прежде небесный) — юань, обычный (после небесный) — фань, истинный (алхимический) — чжэнь.

⁹⁴ Про знаменитого даоса Чжана Аньдао говорили, что он «выплавлял внешнюю пилюлю в печи, вскармливал огонь десятки лет, получил пилюлю, но не решился ее принять». Сам Чжан Аньдао так комментировал эту ситуацию: «Эта пилюля принимала огонь долгое время, она не обладает большими достоинствами, но непременно обладает большой ядовитостью — не следует торопиться ее принимать» [1, с. 145].

образцу соития мужского и женского, то священный плод завяжется и возникнет истинный пар. Подобно жемчужине, растущей в недрах дракона⁹⁵, пар возникает внутри пара.

Великое снадобье получено — появится дух Ян. Иное тело выделится из тела, словно цикада, что покидает свой кокон. Такова внутренняя пилюля. Рождает ее соитие дракона и тигра. Когда они пребывают в соитии, они преобразуются в желтые ростки. Желтые ростки созрели — свинец и ртуть разделятся».



⁹⁵ Жемчужина — неотъемлемый атрибут китайского дракона. Совершенство ее формы побуждает дракона постоянно искать идеальное движение своего долгого змеиного тела — и игра эта нескончаема. Она есть покой, вызывающий его вечное бес-покойство. Ближе к зиме дракон отправляется спать на дно морской пучины, где, свернувшись личинкой, обретает, сам того не ведая, столь искомую им форму шара. С приходом весны он взмывает в небо и на краткое время ловит пастью жемчужину полной луны — так начинается китайский Новый год. А затем их танец начинается вновь.

ГЛАВА 10 СВИНЕЦ И РТУТЬ

Люй сказал:

«Внутреннее снадобье — не что иное, как дракон и тигр. Тигр рожден во дворце Кань — это вода, что внутри пара. Дракон выходит из дворца Ли — это пар, что внутри воды. Во внешнем снадобье извлеченная из киновари ртуть отвечает Ян-дракону, а полученное из свинца серебро — Инь-тигру. Свинец и ртуть — внешние вещества. Как сходятся в соитии и становятся желтыми ростками их [внутренние] подобия — дракон и тигр? Желтые ростки возникают — ртуть и свинец разделяются. Что же соответствует ртути и свинцу во внутреннем снадобье?»

Чжунли сказал:

«Черный свинец воплощает в себе субстанцию Неба, он — наивысший среди пяти металлов. Он же порождает серебро, потому именуется «матерью серебра».

Красная киноварь получает пар Солнца, она — наивысшая среди камней. Она порождает ртуть, потому именуется «матерью ртути».

Нелегко извлечь серебро из свинца и трудно удержать ртуть в киновари. Но если [сделать это и] свести серебро и ртуть — они дадут наичценнейшее вещество. Таковы свинец и ртуть в их внешнем проявлении в природе.

Что касается использования воспроизводящей энергии *цзин* для продолжения рода, на этот счет есть много мнений. Упомяну лишь одно из них: когда мужчина и женщина сходятся в любовном акте, то семенная жидкость и кровь взаимодействуют самым таинственным, непостижимым образом. Истинный пар хранится внутри дворца чистого Ян, что в материн-

ской утробе; дух же — в том месте, где Инь и Ян составляют одно целое. В три сотни дней плод созревает и в пять тысяч дней наполняется паром⁹⁶.

Что касается пяти элементов, то известно, что тело создается из воспроизводящей жидкости и крови. Первое в нем, стало быть, жидкость. Но если взять пять внутренних органов, то воспроизводящая жидкость и кровь — лишь проявления. Первыми в плоде возникают почки, ибо их воды уже существуют на момент зачатия плода.

Истинный пар отца и матери спрятан во внутренних почках⁹⁷. Это свинец. Пар управляется почками, а истинная вода в паре именуется истинным тигром или же «серебром внутри свинца». Пар почек стремится к пару печени, а пар печени стремится к пару сердца. В Великом Пределе пар сердца рождает жидкость. Внутри жидкости — пар истинного Ян. Жидкость сердца — это красная киноварь, ртуть же — пар истинного Ян, что внутри жидкости. Когда истинная вода в паре влечется к пару истинного Ян в жидкости и в гармонии с ним — то пар и жидкость копятся, плод получает форму. Если плод продвинется в Желтые покои⁹⁸ и должным образом применить огонь — плод преобразится в бессмертное дитя. Вот отчего говорят: серебро свинца сливается с ртутью — наиценнейшая субстанция получена».

⁹⁶ Девятимесячная беременность — это 280 дней. Судя по срокам в три сотни и пять тысяч дней (13,5 лет) речь здесь идет уже об алхимическом зародыше.

⁹⁷ Пара внутренних почек — это мужские яички.

⁹⁸ «Желтыми покоями» (хуан-тин) одни источники называют средний даньтянь, другие — даже все три даньтяня. Наш трактат (ниже в этой же главе) располагает их «под селезенкой и желудком, над мочевым пузырем».

Люй сказал:

«Что касается пяти металлов, то мы извлекаем серебро из свинца, а что касается восьми камней, извлекаем ртуть из киновари. Это снадобья, которые мы кладем внутрь котелка. Ртуть происходит из киновари, серебро — ценная субстанция. Но внутри себя — как человеку извлечь серебро из свинца? В теле — как извлечь ртуть, получив киноварь? И почему серебро считается ценной субстанцией?»

Чжунли ответил:

«Свинец есть истинный пар отца и матери. Изначально слитые воедино, эти субстанции никогда не оставляют друг друга. Когда они принимают форму, они хранятся в почках. Две почки работают вместе, возгоняя пар. Этот пар и есть пар изначального Ян. Внутри него — вода, чье имя — истинная вода. Она поднимается вместе с паром. Останавливается пар — прекращает течь и истинная вода. Пар рассеивается — и истинная вода утекает из тела. Вода и пар — как мать и сын. Но даже опытные ученики в состоянии распознать [внутри себя] лишь пар — вода же для них неосвязаема.

Когда истинная вода сливается с истинным паром сердца, это называется «дракон и тигр пребывают в соитии, давая желтые ростки». Со временем желтые ростки превращаются в Великое снадобье. Таким вот образом вещества Великого снадобья воплощены в истинной воде, что задает форму утробе и окружает собой истинный пар Ян⁹⁹. Рождение бессмертного зародыша¹⁰⁰ подобно образованию обычного утробного

⁹⁹ Из этих слов явствует, что одно из проявлений истинной воды, «которая задает форму утробе», — околплодные воды.

¹⁰⁰ Современное наставление по даосской алхимии так описывает признаки возникновения бессмертного зародыша:

плода: возникает он при взаимодействии истинных паров отца и матери и когда сливаются вместе воспроизводящая жидкость и кровь. По истечении трех сотен дней плод созрел и наполнился паром. Форма готова — спускается дух, и плод отделяется от матери. Так объединяются форма и дух, так форма рождает форму.

В теле ученика пар почек взаимодействует с паром сердца. Истинная вода, что в паре, несет с собой и истинный пар. Вступил пар в связь с истинной водой — плод зачат. По форме зародыш словно зернышко риса, питать и поддерживать его следует паром. Сперва используй Инь, чтобы держаться Ян. Затем используй Ян, чтобы очистить Инь. Тогда:

Пар преобразится в воспроизводящую жидкость, Воспроизводящая жидкость преобразится в ртуть, Ртуть преобразится в зерна киновари, А зерна киновари дадут золотую пилюлю.

Когда овеществится золотая пилюля — родится истинный пар. Если очистишь его до [состояния] духа — преодолеешь бренность.

Превращенный в огненного дракона, возникнешь ты из лучей нераздельного сияния; слившись с мистическим журавлем, вступишь на острова блаженных Пэн Лай».

Люй сказал:

«Форма взаимодействует с формой — и рождается форма. Пар взаимодействует с паром — и создается пар.

золотой свет в глазах, вибрация в затылке, гудение дракона в правом ухе, рык тигра в левом ухе, в нижнем даньтяне пылает огонь, половой орган втягивается внутрь, в теле поднимаются пузырьки, спазмы сотрясают нос [11, с. 270].

У людей формы отделяются по истечении трех сотен дней, мальчики и девочки разнятся телом. Но во внутренних преобразованиях есть лишь одно проявление зерен пилюли — зерна эти влажные и блестящие. Отчего так?»¹⁰¹

Чжунли сказал:

«В соитии, если воспроизводящая жидкость отца входит в лоно прежде крови матери, то кровь окружит жидкость и зачнется дочь. Форма дочери будет строиться по [форме] матери: Инь замкнет в себе Ян, кровь будет снаружи. Но если кровь матери поступит в ее лоно раньше воспроизводящей жидкости отца, то жидкость окружит кровь и зачнется сын. Форма его будет строиться по отцу: Ян замкнет в себе Инь, жидкость будет снаружи¹⁰².

Кровь происходит из сердца и не содержит в себе истинный пар Ян. Воспроизводящая жидкость, однако же, происходит из почек и истинный пар Ян в себе содержит.

Истинный пар Ян есть эссенция ртути, которая есть истинная вода. Его должно уравновесить и привести в Желтые покои. Там ртуть, обработанная паром, возбудится от свинца; свинец же разогреется огнем ртути. Не встретится свинцу ртуть — истинную воду ему не произвести; не встретится ртути свинец — в пар чистого Ян ей не превратиться».

Люй сказал:

¹⁰¹ Вопрос заключается в том, почему, в отличие от человеческих зародышей, не существует двух «разнополых» пилюль.

¹⁰² Утверждение, что у женщин «снаружи кровь», а у мужчин — «жидкость», имеет простое объяснение: из женщин, в известные дни, естественным образом вытекает менструальная кровь, а из мужчин, при известных обстоятельствах и образом не менее естественным, — сперма.

«Свинец почек рождает пар изначального Ян, и из этого пара возникает истинная вода. Эта субстанция невидима, неосязаема.

Ртуть содержит в себе пар истинного Ян. Она вступает в связь со свинцом — и тогда пар нагревает и очищает его. Когда свинец взращен, а пар силен — возникнет истинная вода и начнет течь вверх. Ртуть, по сути, — это пар истинного Ян, а то, что окружает плод, — истинная вода.

Коль удалось привести пар истинного Ян в Желтые покои — дракон и тигр сойдутся в соитии, а Инь и Ян — оба прекратят обращаться [циркулировать]. Если использовать свинец, дабы питать паром и возбуждать ртуть, — не станет ли слишком много Инь? Будет много Инь — не уйдет ли прочь истинный Ян? А коль такое случится — как тогда получить Великое снадобье?»

Чжунли сказал:

«Вот пар почек движется к пару сердца — тогда пар сильно растет и рождает жидкость. Когда истинный Ян, который в паре, встречает истинную воду, это называется «дракон в соитии с тигром». После соития дракона с тигром со временем прорастет рис [=желтые ростки]. Это и есть Великое снадобье золотой пилюли.

Как пилюля появилась — следует перенести ее в Желтые покои. Где же они располагаются? — Под селезенкой и желудком, над мочевым пузырем. Это север сердца, юг почек, запад печени и восток легких¹⁰³. Вверху там чисто, внизу — мутно. Внешне окрашено в четыре цвета. Когда покои полны, они связаны с двумя восходящими путями, соединены с восемью

¹⁰³ Описание местонахождения Желтых покоев перестанет вызывать недоумение, если учесть, что традиционная китайская картография юг располагает сверху, север — снизу, восток — слева, а запад — справа.

каналами воды¹⁰⁴. Снадобье, которое ты соберешь, должно здесь простоять один день и одну ночь.

Соберешь снадобье, не применишь огонь — оно опять рассосется. Применишь огонь, не соберешь снадобье — Ян, который внутри Инь, ускользнет. Тогда лучшее, на что можешь рассчитывать, — это, получив пар почек, использовать его для укрепления и обогрева нижней изначальной области.

Если хочешь в должный срок собрать снадобье и применить огонь согласно нужным числам — то сперва собери свинец. Поддерживай огонь паром, усиливай основание снадобьем. Затем, используя метод собирания, позволь снадобью заступить на стражу нижнего *даньтяня*. Если сможешь, очистив ртуть, использовать ее для укрепления нижнего *даньтяня*, то ждет тебя наслаждение долгой жизни и участь земного бессмертного.

При сборе снадобья изначальный свинец следует извлечь к тому моменту, как золотые искры станут вылетать из-за пупка. Вся цель извлечения свинца в том, чтобы с его помощью восполнить ртуть. Не восполнишь ртуть — не удастся направить воспроизводящую жидкость назад к голове¹⁰⁵. Если воспроизво-

¹⁰⁴ Восемь чудесных каналов: жэньмай, думай, чунмай, даймай, иньский и янский цзяомай, иньский и янский вэнмай. «У каждого человека есть эти восемь каналов, все они принадлежат духу Инь, закрыты и не открываются. Только святые отшельники янской ци пробивают их, потому способны достичь Дао» (Чжан Цзыян, «Трактат о восьми каналах») [1, с. 47, 169].

¹⁰⁵ Здесь слово «назад» может толковаться двояко. Первый вариант: автор трактата вовсе не хочет сказать, что сперма производится в голове и затем из нее опускается вниз. Возвращение спермы в голову — лишь иносказание того, что в результате этой практики адепт возвращается к Истоку.

Второй вариант — буквальный. Древние греки, к примеру,

дящая жидкость к голове не вернется, как тогда возникнуть истинному пару? А раз так — то дух Ян ни за что не получить. Значит, коль хочешь пополнить ртуть — извлеки сперва свинец. Не извлечешь свинец — не очистишь ртуть, не укрепишь *данътянь*. Если *данътянь* не крепок — ртуть в зерна киновари не кристаллизуется. А коль зерна киновари не преобразятся, то и золотую пилюлю не получить».



считали, что сперму выделяет спинной и головной мозг, а Пифагор прямо называл ее «струей мозга». Душу же, интереснейшая параллель, он именовал «горячим паром спермы» [12, с. 142].

ГЛАВА 11 ИЗВЛЕЧЕНИЕ И ВОСПОЛНЕНИЕ

Люй сказал:

«Вода пара служит нам для сбора снадобья, но перед тем, как применить огонь, нужно получить пар свинца. Значит, коль мы хотим иметь Великое снадобье, мы должны прежде извлечь свинец. Если только ртуть восполнять, а свинец не извлекать — лишь нижний *даньтянь* укрепишь. Можете ли поведать, как извлечь свинец и восполнять им ртуть?»

Чжунли сказал:

«В древности блаженные святые, чья обитель — небеса, хотели передать учение Дао людям. Предки наши жили просто, желания имели немудреные, о мире знали мало, о Дао же — и вовсе ничего. Но ведали, однако, о подъеме и опускании паров Неба и Земли, понимали, что пары тепла, прохлады, холода и жары дают четыре времени года. Есть сроки каждого времени года, продолжительность их задана числами года. Один цикл завершен — другой начинается. Вот отчего Небо и Земля вечно-сущие.

Рассмотрим рост и убывание эссенций Солнца и Луны. Принципы прилива и отлива проявлены в четырех лунных фазах: новолуние, первая четверть, полнолуние, последняя четверть. Своим восходом и заходом, ростом и убыванием — каждому месяцу дает Луна его полное завершение дней. Месяцы и годы тянутся без перерыва, ибо следуют Дао. И это еще одна причина того, что Солнце и Луна вечно-сущие.

Зной лета сменяет холод зимы, холод зимы сменяет зной лета. Ныне не разумеют этот простой принцип подъема и опускания паров Неба и Земли. За полной Луной следует ущербная, та сменяется вновь

полной. Кому сегодня ведом принцип хода Солнца и Луны?

В итоге, преследуя наслаждения и потакая желаниям, тратят люди отпущенный срок земной жизни. Не понимают они, что роскошь и богатство — словно тающие облака; не осознают, что семена привязанности и страсти обильно прорастут воздаянием кармы в следующих жизнях. Песня наслаждения еще не допета, а человек уж печален; пока наслаждается славой и удачей — юность и крепкое здоровье утекают, как вода в песок. Алчный до всякого добра и пожитков, обрекает себя человек на страдания кармы. Привязанный к детям и внукам, он хотел бы остаться с семьей навсегда. Возжелав долголетия, лелеет ложные надежды — но свой изначальный Ян безрассудно тратит, позволяя ускользнуть из тела истинному пару. Лишь тогда наступает день усмирения желаний, когда человека прикует к ложу недуг; только тогда решает он покончить с дурными привычками, когда уже смерть на пороге.

Настоящие бессмертные и святые, чья обитель — небеса, сжалились над людьми. Не желая видеть нас уловленными нескончаемым циклом перевоплощений, они передали учение о Великом Дао, рассказали о подъеме и опускании Инь и Ян Неба и Земли, объяснили принципы роста и убывания эссенций Солнца и Луны.

Великие как Небо и Земля, яркие как Солнце и Луна, внешне эссенции проявлены как металлы и камни, внутренне проявлены как пар и жидкость. Если мы хотим собрать их, то должны сперва восполнить, и если хотим восполнить, то должны сперва извлечь. Принцип извлечения и восполнения — корень всякого творения и преобразования.

После зимнего солнцестояния Ян поднимается с Земли, а Инь извлекается из почвы. Когда великая Инь наконец извлечена — возникает неполная Инь. При этом малый Ян восполняется, превращаясь в яркий Ян. Неполная Инь извлечена — возникает малая Инь. При этом яркий Ян восполняется, превращаясь в великий Ян. Не будет извлечения и восполнения — холод не перейдет в тепло, тепло не перейдет в жару.

После летнего солнцестояния Инь спускается с Неба, а Ян извлекается из почвы. Когда весь великий Ян извлечен — возникает яркий Ян. При этом малая Инь восполняется, превращаясь в неполную Инь. Яркий Ян извлечен — возникает малый Ян. При этом неполная Инь восполняется, превращаясь в великую Инь. Не будет извлечения и восполнения — тепло не перейдет в прохладу, прохлада не перейдет в холод. Вот как Инь и Ян Неба и Земли, поднимаясь и опускаясь, дают шесть паров погоды¹⁰⁶. И происходит это по принципу извлечения и восполнения.

Когда Луна получает дух Солнца, Солнце становится душой Луны. В первые пятнадцать дней лунного месяца душа извлекается из Луны, дабы восполнить собой дух Солнца. Если Луна наполнена эссенцией, то ее яркость освещает Землю. Нет извлечения и восполнения — новая Луна не перейдет в первую четверть, первая четверть не перейдет в полную Луну.

¹⁰⁶ Шесть паров погоды: три Инь (великая, средняя, малая) и три Ян (великий, яркий, малый). В английском переводе средняя Инь названа «возникающей» («emerging»), с разъясняющим синонимом «незавершенная» («incomplete»). Причастие ясно указывает на динамичный характер перехода (каковым, по сути, и является средняя Инь) между статичными великой и малой Инь. Среди янской троицы этой стадии отвечает яркий Ян — ярко-текущее на фоне приглушенно-устойчивых великого и малого Ян.

Когда Луна возвращает себе душу Инь, эссенция Ян возвращается к Солнцу. В последние пятнадцать дней лунного месяца дух извлечен из Солнца, дабы восполнить душу Луны. Свет Луны истрачен, ибо душа ее полна Инь. Нет извлечения и восполнения — полная Луна не перейдет в последнюю четверть, последняя четверть не перейдет в темную Луну [=новолуние]. Вот как, возрастая и убывая, эссенции Солнца и Луны творят превращения девяти и шести. И все это также происходит согласно принципу извлечения и восполнения.

Ничего люди не смыслят в действиях Неба. Смотрят там и сям, пытаюсь уловить тонкие принципы. Истинные бессмертные и святые мужи, взирая на это с небес, поняли — люди жаждут долголетия, хотят избавиться от болезней. Поэтому рассказали им небожители о искусстве брачных покоев, уподобив его методам превращения металлов и камней, что дают Великий эликсир.

Свинец и ртуть — металлы и чувств не имеют. Если правильно задействуешь огонь и сможешь извлекать и восполнять субстанции согласно верным числам — получишь [внешнюю] пилюлю, удлинишь срок жизни. Но побудить истинный Ян тела сойтись с истинной водой¹⁰⁷, и притом в должное время; постичь методы сбора; практиковать день за днем, месяц за месяцем; наращивать пар внутри пара; очистить пар до духа и окончательно избавиться от брен-

¹⁰⁷ Противопоставление минералов свинца и ртути («которые чувств не имеют») внутрителесному истинному Ян объясняется тем, что, по воззрениям даосов, последний являлся существом чувствующим — и сенсорно, и эмоционально. См., к примеру, у Чжан Бо-дуаня: «Людям трудно узнать, когда завершилась плавка одушевленных свойств» [3, с. 104].

ности — все это на деле осуществить совсем не просто.

Слишком многие ничего не смыслят в этих методах. Полные невежды в алхимии, они и сами сбиты с толку, и других уводят с пути истинного. Не уразумев намерений древних мастеров, они извлекают ртуть из киновари, смешивают ее со свинцом, отчего ртуть сворачивается, и превращают ее в олово¹⁰⁸. Такие алчут лишь славы и легкого успеха, о жизни совсем не заботясь. Восхваляя друг друга, заявляют они, что следуют Дао, но на деле они желтого и белого не достигают¹⁰⁹.

Свинец, что в людском теле, возник при творении Неба и Земли. Поскольку есть момент начала начал — есть и первичная субстанция, мать тьмы вещей. Поскольку есть первичная субстанция — существует и изначальная чистота. Три эти первичности проявлены в металле, что внутри воды, а действие их проявлено в воде, что внутри огня. Таково происхождение пяти элементов, и вот отчего они — неотъемлемая часть Великого Дао.

Если собираешь снадобье, то восполни ртуть, и коль восполняешь ртуть — извлеки свинец. Такой вид извлечения и восполнения вне тела не происходит. Точнее говоря, он заставляет нечто двигаться от нижнего *даньтяня* к верхнему. Называется это «позволить золотым искрам вылетать из-за пупка», а еще «запустить водяное колесо, чтобы двигать дракона и тигра» и «достичь долголетия, возвращая воспроизводящую жидкость к голове».

¹⁰⁸ Либо здесь говорится об алхимическом превращении ртути в олово, либо оловом названа ртутная амальгама свинца.

¹⁰⁹ То есть до появления Желтых ростков и Белого снега дело не доходит.

Как свинец извлечен, ртуть станет спускаться от среднего *даньтяня* к нижнему. Если в это время удастся свести дракона и тигра, то они преобразятся в желтые ростки. Коль пять элементов взаимодействуют в обратном порядке¹¹⁰ — извлекай свинец, восполняй ртуть и начинай вынашивать бессмертный зародыш. Это называется «перемешивать и очищать три *даньтяня*»¹¹¹. Если в обратном порядке пять элементов не взаимодействуют — у дракона и тигра соития не будет. Значит, три *даньтяня* не перемешаются, не очистятся, и пар питать бессмертный зародыш не будет.

Пройдет сотня дней применения свинца для восполнения ртути, и снадобье наберет полную силу. В две сотни дней священный плод окрепнет. В три сотни дней вечное дитя станет зрелым, родится истинный пар. Когда он возникнет — нужно очистить его и преобразить в дух¹¹². Когда завершишь это алхимическое делание, сможешь избавиться от плена своей формы. Если вечное дитя завершит свое преображение — станешь бессмертным духа.

Люй сказал:

¹¹⁰ Под «обратным порядком» понимается не круг подавления, а именно обратный ход круга порождения — речь идет все о том же попятном движении к Первоначалу.

¹¹¹ Перемешиваются, разумеется, не сами *даньтяни*, а их содержимое, которым они друг с другом обмениваются, — так осуществляется процесс очистки.

¹¹² Как уже описывалось в десятой главе, при обычной беременности три сотни дней созревает утробный плод, но духшэнь входит в него только в момент родов. В полной аналогии с этим, адепт, на момент зрелости бессмертного зародыша, должен иметь в своем распоряжении и дух (который он получает, очищая истинный пар).

«Внешне, свинец и ртуть относятся к металлам и камням. Если использовать метод извлечения и восполнения — есть возможность получить ценную субстанцию. В теле человека свинец — это истинный пар его матери и отца, спрятанный в почках, а ртуть — снадобье, заключенное в истинном Ян. С методом извлечения и восполнения удастся свести эти два [компонента], чтобы создать дух. Можете ли поведать, как применить эти методы к истинному свинцу и истинной ртути?»

Чжунли сказал:

«Сперва примени свинец, чтобы получить ртуть. Пытаться собрать ртуть без использования свинца — это, конечно, ошибка. Извлеки свинец и направь его в Верхний дворец, ибо без свинца изначальный пар не удержать. Раз свинец направился в Верхний дворец — воспроизводящая жидкость войдет в голову. Полученная от этого ртуть будет чистый Ян, без единой капли Инь. Воспроизводящая энергия *цзин* превратится в киноварь, а киноварь превратится в металл. Металл этот и есть истинный свинец.

Истинный свинец заключен внутри истинного пара и внутри истинного пара рожден. Когда истинный пар станет пятью парами, они соберутся в изначальных областях [=даньтянях], три Ян скопятся в темени, а золотая эссенция воспроизводящей *цзин* погрузится в нижний *даньтянь*. Оттуда эссенция вновь поднимется, чтобы очистить тело.

Тело станет отсвечивать золотом — это знак, что истинный свинец поднимается по внутренним органам. После десяти месяцев алхимического делания в Желтых покоях и одного года извлечений и восполнений тело озарится белым сиянием. Снизу вверх, сверху вниз — будет обращаться внутри эликсир,

продолжая очищать тело. Золотая эссенция воспроизводящей энергии пребывает теперь в постоянном движении. От передней части тела эликсир идет к спине, от спины обратно к передней части; ощущения тела при этом такие, будто его обволакивает жаркий пар. Это знак, что истинный пар проходит превращение. Лишь собрав снадобье и подведя огонь, но не применив метод извлечения и восполнения, — желаемого не достигнешь».

Люй спросил:

«Извлечение должно дополнять восполнение. Что означает: вверх-вниз, вперед-назад — движение должно быть верным?»

Чжунли ответил:

«Если что-то поднимается — то опускаться не должно; когда извлекается — тогда не восполняется. Движение должно быть безошибочным — вверх ли оно или вниз, назад или вперед. Все зиждется на силе Водяного колеса».



ГЛАВА 12 ВОДЯНОЕ КОЛЕСО

Люй спросил:

«Что такое Водяное колесо?»

Чжунли сказал:

«Мудрецы древности увидели, как облака затмевают Солнце, и догадались сделать укрытие, дающее тень. Увидели листву, несомую потоком, — и построили лодки. Вихри же ветра открыли им принцип вращения — так создано было колесо. Что такое колесо? Оно образовано согласно строению Неба и Земли. Обод кругл, как Солнце и Луна, и когда оно катится, в движении своем может пересечь всю землю¹¹³.

Постигшие законы Дао применяли принцип Водяного колеса в рассуждениях о движениях в теле. Они говорили: тело наполнено водой — стало быть, Инь господствует над Ян. Образ колеса они использовали для описания движения, образ реки — для описания телесных вод. Так родилось понятие Водяного колеса.

Это колесо в теле человека вовсе не катится по земле — скорее, оно движется сквозь воду. Поднимаясь и опускаясь, двигаясь вперед и назад, оно пересекает восемь озер и четыре моря. Вверх восходит оно до самого пика гряды Куньлунь, вниз стремительно катится сквозь Ворота феникса. Оно заставляет обращаться между сердцем и легкими изначальный Ян и посылает его во дворец Ли. Оттуда несет оно истинный пар назад в Дом долголетия. Вращаясь в Желтых покоях, кружась вокруг девяти континентов — Водя-

¹¹³ Круглые Солнце и Луна «проходят» от края до края Земли — значит, на это способен и такой же по форме обод.

ное колесо всегда в движении. Путешествуя по трем *данъяням*, оно никогда не покоится¹¹⁴.

Если дракон и тигр пребывают в соитии, то Желтая женщина входит в Желтые покои — и тогда свинец и ртуть разделяются. Мужской металл вступит в Золотую башню и войдет в Нефритовый источник Пещеры глиняного шарика нивань¹¹⁵. Лишь полдня должна длиться циркуляция, дабы вызвать дрожание золотого эликсира — и в некий неуловимый момент преобразование завершается. Коль пять элементов Водяное колесо не ведет, как же можно тогда их создать и вскормить? Если пар не направляется колесом, состоит ли внутри соитие?

Если мы хотим совершать алхимическое делание согласно временам года и дня, то без колеса не обойтись — иначе результата не будет. При возвращении Ян, очищении Инь — тоже нужно колесо. Сначала, когда Цянь и Кунь еще не чисты, при помощи колеса сводят Инь с Ян. Когда мироздание [внутри тела] не завершено, понадобится колесо, чтобы обращать по телу кровь и пар. Двигаясь снаружи внутрь, колесо обращает пары чистых Инь и Ян Неба и Земли, заводя их в обитель изначального Ян. Превращая брэнность в нетленность, обращает оно истинные пары Инь и

¹¹⁴ Отрывок описывает сложное движение Водяного колеса — оно и само катится по водам-энергиям тела и, в иные моменты закрепляя свою ось, посылает их своим вращением в необходимом направлении.

¹¹⁵ Нефритовые врата, покои, пещера и т. п. — наставления по искусству брачных покоев подразумевают под всем этим женские гениталии. Присутствие этого прилагательного позволило автору придать фрагменту эротическую окраску, рассказав о «мужском металле», который «входит в Нефритовый источник».

«Нивань» — это китаизированное санскр. «нирвана». Речь идет о верхнем данъяне.

Ян, восстанавливая и очищая Дом изначального духа. Воистину, чудесны возможности Водяного колеса.

Люй спросил:

«Постиг теперь я, сколь ценно Водяное колесо. Можете ли, раз так, поведать о принципах его движения? Что отвечает им в теле человека? И если удастся обрести колесо, то как потом его использовать?»

Чжунли сказал:

«Водяное колесо берет начало в истинных водах севера. Чистый пар, что возникает из истинного пара почек, — вот ключ к пониманию принципа действия колеса. В прошлом эти сведения редко разглашались — бессмертные предпочитали хранить их в секрете.

Когда Цянь повсюду ищет Кунь — рождается Кань. Кань — вода, а вода — это эссенция Инь. Когда Ян встречает Инь, он ведет ее назад в дом. На этом пути они проходят триграммы Гэнь, Чжэнь и Сюнь. Ян используется для привлечения Инь, Инь же используется для получения Инь. Когда Инь приведено в Ли — рождается Ян. Вот действие Водяного колеса. Оно словно повозка, что везет Инь во дворец Ян.

Когда Кунь повсюду ищет Цянь, рождается Ли. Ли — огонь, а огонь — это эссенция Ян. Когда Инь встречает Ян, она заключает его в себе, и так они вместе возвращаются домой. На этом пути они проходят триграммы Кунь, Дуй и Цянь. Инь используется для привлечения Ян, Ян же используется для получения Ян. Когда Ян приведен в Кань — рождается Инь. Это тоже действие Водяного колеса, которое, словно повозка, доставляет Ян во дворец Инь.

Вот над девятью дворцами¹¹⁶ снадобье собрано и

¹¹⁶ «Все три даньтяня 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 —

направлено в Желтые покои, под Ветреной рекой проведено извлечение и восполнение — тогда снадобье станет восходить к Внутреннему двору. Именно отсюда нефритовый и золотой эликсиры начинают свое обращение. Если колесо в это время начинает [вращаться] — это поможет тебе очистить тело. Направь воду вверх, позволь огню-управителю и общему огню преобразить твою форму и вращать колесо для нагрева пилюли. Если вращаешь колесо согласно временам часа — пять паров двинутся в направлении изначальных областей. Если вращаешь согласно временам дня — три цветка соберутся на темени¹¹⁷.

Собирание духа умножает демонов. Когда они явятся — используй колесо, чтобы направить истинный огонь для нагрева тела. Если тело объято огнем — три демона исчезают. Если же ослабевает снадобье, то для увлажнения его направь к нему колесом пар слюны. Так удастся тебе нырнуть в воду без малейшего всплеска. Воистину, чудесны возможности Водяного колеса.

Люй сказал:

«Водяное колесо берет начало в истинном паре севера. Беспреданно вращается, отвечая за перемещение Инь и Ян. Каждый использует его на свой лад, потому результаты очень разнятся меж собой. Достопочтимый учитель, не расскажите ли обо всем этом более подробно?»

Чжунли сказал:

«Беззвучно следуют пять элементов принципу обратного хода, дракон и тигр в соитии, рождаются

пять в переднем ряду, четыре в заднем...» и далее, подробное описание их см. Э. С. Стулова «Даосская практика достижения бессмертия» [11, с. 318].

¹¹⁷ «Три цветка», или «три драгоценности», или «три субстанции», — это все те же цзин, ци и шэнь.

желтые ростки — все это работа Малого Водяного колеса.

Золотые искры вылетают из-за пупка, возвращаясь в Пещеру глиняного шарика, свинец извлечен для восполнения ртути, Великое снадобье обретено — это работа Большого Водяного колеса.

Когда дракон и тигр слились, а свинец и ртуть сложились в Великое снадобье — рождается истинный пар. Раз он возник — пять паров двинутся к изначальным областям. Когда же созревает дух Ян — из Внутреннего двора высвобождаются три духа. Теперь-то Пурпурно-золотой эликсир завершен.

Взлетают мистические журавли, ртутный белый нефрит овеществлен, из логовища своего выскакивает огненный дракон, тело окутано тысячью лучей золотого света! Свежей и ярко-сияющей предстает Жемчужина нефритового древа — без помех входит она и выходит, легко движется назад и вперед. Переноса дух внутрь тела, сливается Жемчужина с изначальным порядком, высвобождая священное из тленного. Это работа Пурпурного Водяного колеса.

Таковы эти три колеса. Каждое отличает особое воздействие, которое можно испытать на себе. И они вовсе не тождественны трем колесницам буддистов, что влекомы бараном, ланью и быком¹¹⁸.

¹¹⁸ Три буддийские колесницы — махаяна, хинаяна и ваджраяна, которые влекут, соответственно, могучий бык (широкий путь общины), трепетная лань (путь индивидуального освобождения) и баран (тантрическая неразличимость нирваны и сансары). Буддизм в Китае все более смешивался с даосизмом, часть практик стала носить явно синкретичный характер, и многие ученые мужи изощрались в проведении параллелей меж этими двумя доктринами. Конечно же, подобие звучаний «трех колес» и «трех колесниц» не могло не породить стойкого их отождествления.

В алхимии превращений есть еще и другие три колеса.

Когда огонь накоплен — сердце и намерения будут двигаться сообща, защищая тело от болезней. Это работа Передаточного колеса.

Когда верх и низ работают вместе — Инь и Ян объединятся, огонь и вода уравновесятся, раскаты грома раздадутся посреди тиши. Это работа Громового колеса.

Но если сердцем помыкает внешнее, если мысль ведома чувствами — на нас воздействуют вещи мира, и пар истинного Ян рассеивается. Позволяем пару просачиваться за пределы тела, не отдыхаем, когда утомлены, — и вот наша энергия слабнет, тела опустошаются, мы начинаем стареть. Восемь зол и пять болезней исказят истинный пар, а изначальный Ян уже более не сможет противостоять им. В итоге, мы болеем, стареем и умираем. Это результаты Сломанного колеса,

Люй сказал:

«Когда круг пяти элементов обращается вспять, а дракон и тигр в соитии, то приводится в движение Малое Водяное колесо. Когда происходит перемешивание и возврат трех *даньтяней*, а золотые искры вылетают из-за пупка — Большое Водяное колесо в движении. Как узнать, когда Пурпурное Водяное колесо задействовано?»

Чжунли сказал:

«Лишь когда следующие Дао получают наставления от просвещенного учителя, начинают они понимать принципы подъема и опускания паров Неба и Земли. По мере продвижения в практике, дабы удалось свести Инь с Ян, им рассказывают и о числах роста и убывания Солнца и Луны. Со временем нау-

чаются они копить и рассеивать воду и огонь, собирать снадобье, применять огонь и восполнять свинцом ртуть. Это действие Малого Водяного колеса.

Когда золотые искры из-за пупка взлетают к голове — Великое снадобье в Желтых покоях получено. Проникнув за трое ворот, снадобье достигнет Внутреннего двора. Что сзади возникает, то спереди собери. Когда оно течет вверх, тогда восстанавливает, когда течет вниз — очищает. Вот признаки вращения Большого Водяного колеса.

Вот золотой и нефритовый эликсиры обращаются, очищая тело; тело очищено, превращено в пар; пар очищен, превратился в дух; дух слит с Дао — значит, Дао внутри тебя завершено, ты способен преодолеть бренность и достичь бессмертия. Вот признаки вращения Пурпурного Водяного колеса».



ГЛАВА 13

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ПОЛЯ ЭЛИКСИРА

Люй сказал:

«Вы сказали, будто тело очищается, чтобы создать пар, пар очищается, чтобы создать дух, и дух очищается, чтобы слиться с Дао. И также вы сказали, что начало всему этому — «возвращение в поля эликсира». Можете ли рассказать об этом?»

Чжунли сказал:

«Эликсир не имеет цвета: его нельзя описать, как [например] красный или желтый. Эликсир не имеет запаха: нельзя определить его, как сладкий или приятный на вкус. Эликсир [*дань*] — это поле эликсира [*даньтянь*].

Всего есть три *даньтяня*. Верхний зовется «обителью духа», средний — «домом пара», нижний — «областью воспроизводящей эссенции».

Пар рожден из воспроизводящей эссенции и хранится в среднем *даньтяне*;

Дух рожден из пара и хранится в верхнем *даньтяне*;

Сливаясь, истинная вода и истинный пар образуют воспроизводящую эссенцию, которая хранится в нижнем *даньтяне*.

У всех, кто практикует, имеются эти три *даньтяня*. Но если рожденный в почках пар не идет в направлении Изначальной Середины, а спрятанный в сердце дух не входит в Верхний двор, то воспроизводящая энергия, конечно, домой не возвратится. А раз так, хоть и будешь иметь три *даньтяня* — все равно они бесполезны».

Люй сказал:

«Неким таинственным образом все люди рождаются с жизненной силой. Но нет в ней воспроизводя-

щей эссенции. Сказать по сути, так пар человеку не принадлежит: это изначальный Ян его отца и матери. Не имеем мы воспроизводящей энергии, потому не имеем и пара¹¹⁹. Дух тоже не наш: это изначальный дух отца и матери. Воспроизводящая эссенция, пар и дух составляют три сокровища *даньтяней*. Как расположить их в верхнем, среднем и нижнем дворцах?»

Чжунли сказал:

«Почки создают пар, внутри которого — истинная вода. Коль вода возвращена к нижнему *даньтяню*, божественные корни воспроизводящей эссенции питаются и возникает пар.

Сердце творит жидкость, внутри которой — истинный пар Ян. Если истинный пар возвращен к среднему *даньтяню*, то божественный исток пара пестуется и возникает дух.

Божественный дух собран — овеществится изначальный дух. Если ты сольешь этот дух с Дао, а затем вернешь его в верхний *даньтянь* — навсегда избегнешь тлена¹²⁰».

Люй сказал:

«Есть три *даньтяня* — верхний, средний, нижний. «Возвращение» означает приведение назад. Глубок и тонок этот принцип. Не могли бы рассказать о нем побольше?»

Чжунли сказал:

¹¹⁹ То есть раз нет цзин, то не откуда взяться и ци.

¹²⁰ Таинственнейшее Дао, «праотец мироздания», низводится здесь до одного из ингредиентов искомого эликсира бессмертия. Рецепт прост: смешать Дао с другим ингредиентом — изначальным духом! — а затем поместить все это в одну из полостей тела. Легко заметить, что, в отличие от многих других источников, нашему трактату, действительно, присущ немалый механицизм и приоритет волевого управления.

«Есть много видов возвращений: Малое возвращение в поле эликсира, Большое возвращение, Возвращение семерки, Обращение и Возвращение девятки, Возвращение золотого эликсира, Возвращение нефритового эликсира. Есть еще и такое: «нижний *даньтянь* возвращается в верхний», «верхний *даньтянь* возвращается в нижний», «средний *даньтянь* возвращается в нижний», «Ян возвращается в поле Инь», «Инь возвращается в поле Ян». Каждое возвращение — особенное: происходит оно в свое время и при особых обстоятельствах».

Люй спросил:

«Что такое Малое возвращение?»

Чжунли ответил:

«Малое возвращение берет начало в нижнем *даньтяне*, что управляет пятью органами и есть источник всех трех *даньтяней*.

Вода рождает дерево,
Дерево рождает огонь,
Огонь рождает землю,
Земля рождает металл,
А металл рождает воду.

Круг порождения следует некоему образцу — использует созданное, чтобы дать рождение несозданному, соответствует взаимной заботе меж матерью и сыном.

Огонь подавляет металл,
Металл подавляет дерево,
Дерево подавляет землю,
Земля подавляет воду,
А вода подавляет огонь.

Круг подавления также следует определенному образцу — использует «давление», дабы восстановить подавляемое, соответствует отношениям меж мужем и женой.

Пар никогда не прекращает своего обращения.

Инь порождается в час *у*, недвижим в час *мао*,

Ян порождается в час *цзы*, пребывает в покое в час юй¹²¹.

Каждые сутки пар завершает круг обращения и возвращается в нижний *даньтянь*. Это и есть Малое возвращение. Недостаточно знать, как собрать снадобье и применить огонь — нужно уметь еще выстроить нижний *даньтянь* и суметь достичь Малого возвращения».

Лю спросил:

«Что же такое Большое возвращение?»

Чжунли сказал:

«Вот дракон и тигр в соитии и превратились в желтые ростки; свинец извлечен, ртуть восполнена, Великое снадобье получено; во дворце Черной черепахи вылетают золотые искры; с подножия гряды Нефритового града поднимается истинный пар. Устремляемый Водяным колесом, пар восходит к самому пику гряды. В этом пути он увлажняет нефритовый эликсир в середине.

Вот истинный пар начинает восходить от нижнего поля эликсира к верхнему — и начинается обращение по телу. Затем он спускается с верхнего поля к нижнему. Обращение завершено, когда пар возникает сзади и достигает переда. Это и есть Большое возвращение.

¹²¹ Час *у*, *мао*, *цзы* и *юй* — соответственно, 11:00–13:00, 5:00–7:00, 23:00–1:00, 17:00–19:00.

Противопоставление фазы рождения Инь и Ян фазе их покоя может иметь под собой два основания: 1) рождение отличается бурная динамика — в отличие от статичности покоя; 2) покой есть полное отсутствие, смерть, а значит, антитеза нарождающейся жизни. На циферблате часов эти временные отрезки располагаются точно напротив друг друга.

Недостаточно знать, как свести дракона и тигра, высечь золотые искры, вскормить бессмертный зародыш и породить истинный пар, — нужно уметь еще выстроить *данъянь* и осуществить Большое возвращение».

Люй спросил:

«Теперь, когда я услышал о Большом возвращении, не расскажете ли о Возвращении семерки и об Обращении и Возвращении девятки?»

Чжунли сказал:

«Круг пяти элементов имеет пять пар чисел порождения и завершения.

Небо — это 1, 3, 5, 7 и 9.

Земля — это 2, 4, 6, 8 и 10.

1, 3, 5, 7 и 9 — все эти числа, по природе своей, Ян. Сумма их равна 25.

2, 4, 6, 8 и 10 — эти числа, по природе своей, Инь. Их сумма — 30.

1 — это вода почек. За единицей следует 2 — огонь, 3 — дерево, 4 — металл и 5 — земля. Три числа этого круга порождения принадлежат Ян, два числа принадлежат Инь.

К воде почек относится также и число 6. За этой шестеркой следует 7 — огонь, 8 — дерево, 9 — металл и 10 — земля. Три числа этого круга завершения принадлежат Инь, два числа принадлежат Ян.

В теле человека пять элементов тоже следуют принципу порождения и завершения.

Почки относятся к элементу вода и числам 1 и 6.

Сердце — элемент огонь, числа 2 и 7.

Печень — элемент дерево, числа 3 и 8.

Легкие — металл, числа 4 и 9.

Селезенка — земля, числа 5 и 10.

Кроме того, внутренние органы имеют Инь- и Ян-компоненты.

Инь достигает предела в числе 8, а наибольшей силы — в числе 2. Значит, когда пар достигает печени — остаток Инь вычищается из почек и когда пар достигает сердца — Великий Предел порождает Инь. Число 2 пребывает в сердце, число 8 — в печени.

Ян достигает предела в числе 9, наибольшей силы — в числе 1. Значит, когда жидкость достигает легких — остаток Ян вычищается из сердца и когда жидкость достигает почек — Великий предел порождает Ян¹²². Число 1 пребывает в почках, число 9 — в легких.

Если кто способен свести дракона с тигром и собрать истинный пар сердца, то про такого говорят: «Он умеет обрести семерку». Когда 7 движется от среднего *даньтяня* к нижнему — пестуется бессмертный зародыш. С нижнего *даньтяня* 7 возвращается в сердце, завершая свой ход. Это называется «возвращением семерки в поле эликсира».

Инь убывает в числах 2 и 8. Истинный пар возникает — и 2 очищена, сердце более не содержит Инь. Великое снадобье овеществлено — 8 очищена, печень более не содержит Инь. Коль двойка и восьмерка очищены от Инь, то в 3 и 9 начинает расти Ян. Так вот Инь удаляется из печени, а сердце укрепляется.

Если число 3 печени сильно, то и Ян крепок. После того как 7 вернулась в сердце, дабы вывести жидкость из легких, число 9 легких начнет обращаться и тем усилит сердце. Число 9 легких сильно — и Ян крепок. Ян крепок — Ян чисел 3 и 9 пойдет в рост. Это называется "Обращением и Возвращением девятки в поле эликсира"».

¹²² Чжоу Дуньи (трактат «Объяснение принципа Великого Предела») наделяет признаками движения и покоя и сам Великий Предел: «Двигаясь, Великий Предел рождает Ян. Затем активность его достигает высшей точки, и он успокаивается. В этом покое Великий Предел рождает Инь».

Люй сказал:

«При Возвращении семерки Ян сердца возвращается в сердце, дабы поселиться в среднем *даньтяне*. При Обращении и Возвращении девятки Ян легких, что берет начало в сердце, также возвращается в сердце, чтобы поселиться в среднем *даньтяне*. Постиг я Возвращение семерки, Обращение и Возвращение девятки — могу ли узнать о верхнем и нижнем взаимодействии золотого и нефритового эликсиров, о приливе и отливе Инь и Ян и об их возвращении в *даньтяни*?»

Чжунли сказал:

«В былые времена некоторые люди пришли к выводу, что «Возвращение золотого эликсира» — это стекание жидкости легких в нижний *даньтянь*. И еще они утверждали, что «возвращение нефритового эликсира» — это стекание жидкости сердца в нижний *даньтянь*. Они, конечно, ошибались. Эти утверждения и близко не описывают скрытное действие Небес.

Хотя легкие и рожают почки, когда металл создает воду, — все равно неверно называть металл, входящий в воду, «возвращением в *даньтянь*». Хотя почки и управляют сердцем, когда вода подавляет огонь, — неправильно воду, входящую в огонь, называть «возвращением в *даньтянь*».

Золотой эликсир есть жидкость легких, ею окружен бессмертный зародыш. Наряду с драконом и тигром, жидкость и зародыш препровождаются в Желтые покои. Великое снадобье приготовлено, извлечение и восполнение за пупком произошло — тогда жидкость легких воспарит к Верхнему дворцу, а затем вернется в средний *даньтянь*. Вот что именуется «возвращением золотого эликсира в *даньтянь*».

Нефритовый эликсир есть жидкость почек. Жидкость почек следует восходящему движению изна-

чального пара и поднимается, чтобы накопиться в сердце.

Накопишь ее — станет она Золотой водой.

Направишь ее вверх — наполнишь Нефритовый пруд.

Очистишь ее — превратится в Белый снег.

Если переместить эту жидкость из среднего *даньтяня* в нижний *даньтянь* — будет свершаться купание и обогревание паром бессмертного зародыша. Этот признак даст тебе знать, что снадобье уже готово. Если ты позволишь жидкости подняться от среднего *даньтяня*, направив ее затем к четырем конечностям, — тело очистится и кости избавятся от тленного праха¹²³. Но если жидкость не получена [в нижнем *даньтяне*] — как она поднимется? Круговорот этот вечен и зовется он «возвращением нефритового эликсира в *даньтянь*».

Инь достигает своего предела — рождается Ян. Внутри Ян — истинная вода. Когда вода эта поднимается вместе с Ян, это называют «возвращением Инь в поле Ян».

Ян достигает своего предела — рождается Инь. Внутри Инь — истинный пар Ян. Когда пар этот опускается вместе с Инь, это называется «возвращением Ян в поле Инь».

¹²³ Достигший бессмертия либо оставляет физическое тело (высший уровень), либо «сливает его с духом в одно» (средний уровень). Но очищение тела требовалось и в первом случае, поскольку доказательством того, что адепт достиг цели, а не просто умер, служил факт нетленности трупа. Отсюда и упоминание о костях, которые следует избавить от тленного праха.

Некоторые скептически настроенные исследователи полагают, что, в случае регулярного принятия внешней пилюли, эта нетленность объяснялась прекрасными бальзамирующими свойствами мышьяка, ртути и прочих ее ингредиентов [3, с. 35].

При восстановлении мозга и очищении макушки нижнее возвращается к верхнему.

При увлажнении и обводнении верхнее возвращается к среднему.

При приготовлении пилюли и применении огня верхнее возвращается к нижнему.

При очищении формы и нагреве тела нижнее возвращается к среднему.

Когда пять элементов взаимодействуют в обратном порядке — сотрясаются все три *данътяня*. В результате они обмениваются своим содержимым. Происходит это до тех пор, пока тело полностью не очистится и не преобразится в пар, а пар не очистится и не преобразится в дух. Дух сперва переходит из нижнего *данътяня* в средний, затем из среднего в верхний. Наконец, из верхнего *данътяня* подходит он к Небесным вратам, через которые и покидает тело¹²⁴. Вот тогда брeнная форма сброшена, а дух вступает в царство блаженных святых. Когда три эти перемещения от низа до верха завершены — нет более нужды ни в каких "возвращениях"».



¹²⁴ Итак, тело превращается в пар, пар превращается в дух, и этот дух покидает... тело. Возможно, под первым «телом» этой последовательности подразумевается семя-цзин.

ГЛАВА 14 ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА

Люй спросил: «Узнал я о «возвращении в поля эликсира», можете ли теперь рассказать об очищении тела?»

Чжунли ответил:

«В момент нашего рождения тело и дух переплелись меж собою¹²⁵. Дух — управитель тела, тело — дом духа. Воспроизводящая эссенция в теле порождает пар, а пар этот рождает дух. Жидкость и пар взаимно создают друг друга, образуя в теле мать и сына. Вода рождает дерево, дерево рождает огонь, огонь рождает землю, земля рождает металл, а металл рождает воду. Пар действует по принципу мать—сын, поток жидкости — по принципу муж—жена. Таковы проявления Инь и Ян в теле.

Когда Инь получает Ян — рождается Инь.

Вода превращается в жидкость,
Жидкость превращается в кровь,
Кровь превращается в слюну.

Но если Инь и Ян сходятся неправильно — Инь не появится. В результате слизь, слезы, флегма и пот будут часто вытекать из тела.

¹²⁵ Как уже утверждалось, дух-шэнь входит в тело лишь в момент рождения ребенка.

P.S: Интересно, что пишет Свами Ниранджанананда Сарасвати в книге «Прана, пранаяма, пранавидья»:

«В течение первых четырех месяцев нашего развития в утробе матери создаются пять пран. В первый и второй месяцы мы живем на материнской пране. К третьему месяцу создается наш собственный накопитель праны, а затем и собственный генератор. Начиная с четвертого месяца, в физическое тело входит атма, или душа. До этого момента мы составляем просто часть тела матери, как бы ее вторую самость.» — *Прим. оцифровщика.*

Когда Ян получает Инь — Ян завершено.
 Пар превращается в воспроизводящую эссенцию,
 Воспроизводящая эссенция превращается в жемчужины,
 Жемчужины превращаются в ртуть,
 А ртуть превращается в зерна киновари.
 Но если Инь и Ян сходятся неправильно — Ян не получит завершения. Тогда наш удел — старость, болезни, страдание и смерть.

Можно ли вообразить, что следующие Дао пестуют лишь Ян и пренебрегают Инь¹²⁶? Возможно ли полагать, что они очищают лишь себя, забывая о вещественном теле¹²⁷?

Вот изначальный пар впервые вошел в человеческий зародыш — тогда пары отца и матери пребывают в покое. Воспроизводящая эссенция и кровь окружают зародыш, и весь этот «сверток» хранится внутри материнской области чистой Инь. Вот Инь рождается внутри Инь — и тело создает другое тело. Даже когда плод зрел и наполнен паром — он все еще Инь по природе своей. Даже если вырос до шести *чи* — внутри него лишь искра изначального Ян. Если ты решил достичь долголетия — сперва очисти тело, дабы пережить смену кальп в царстве Земли. Если хочешь превзойти бренность, вступить в вечное — очисти тело, преврати его в пар, и тогда используй тело, чтобы создать другое тело¹²⁸».

¹²⁶ По-видимому, именно так и поступали те, кто слишком буквально воспринимал формулу бессмертия — «чистый Ян безо всякой Инь».

¹²⁷ «Очищение себя» означает культивацию нематериальных составляющих личности, но при этом, утверждает автор, не следует забывать и о физическом теле.

¹²⁸ Здесь та же характерная нелогичность, что и в последнем ответе Чжунли предыдущей главы (прим. 123).

Люй сказал:

«Тело есть проявление Инь. Значит, у Инь есть форма. Используя форму, чтобы получить не имеющее формы, — удастся превратить тело в пар. Так тленное тело превращается в нетленное. Вы сказали, что это наилучший метод очищения тела: сперва использовать тело, чтобы удержать пар, затем использовать пар, чтобы питать тело. Даже если удастся получить лишь малую пользу от культивации — одно это даст здоровую долгую жизнь. Достигнув же большой пользы, мы навсегда сохраняем свою телесную форму в царстве Земли. Старый омолодится, а юный будет вечно юн, прожив долгую жизнь.

В одном большом жизненном цикле — 360 лет, 36 000 лет в одной кальпе и 36 000 кальп в одной Великой кальпе. Но когда конец этой Великой кальпы — никто не знает. Чтобы жить столь долго, сколь Небо и Земля, и пережить кальпы, надо знать, как очистить и сохранить тело. Можете ли рассказать, как его очистить, осуществить преобразование и что в результате этого случится?»

Чжунли сказал:

«В три сотни дней созревает плод, тело его полностью за этот срок развивается. После рождения пар наполняет тело. Средний рост человека составляет 5 *чи* и 5 *цуней*¹²⁹, что отвечает числам порождения и

¹²⁹ На «чи» и «цунь» заменены «китайские футы» и «китайские дюймы» английского перевода. Средний рост при этом составит 1,32 м, что, разумеется, несколько мало. Но утверждение о соответствии роста числам круга пяти элементов могло быть позаимствовано из более древних источников — ведь подобной нумерологией мыслители Поднебесной занимались с незапамятных времен; вплоть же до начала нашей эры цунь составлял 2,8 см (а не 2,4, как в X в.) — тогда получаем средний рост, равный 1,55 м.

В английском переводе значится «5 кит. футов и 5 кит.

завершения пяти элементов. Иные из людей выше, иные меньше, но в основном рост людей не слишком отходит от этого значения.

Область над сердцем зовется «девять небес», а область под почками — «девять земель».

Между почками и сердцем — 8,4 *цуня*.

Между сердцем и первым этажом пагоды — 8,4 *цуня*.

Между первым этажом пагоды и теменем — 8,4 *цуня*.

От почек до темени — 2 *чи* и 5,2 *цуня*¹³⁰. Поток изначального пара достигает своего пика один раз в сутки, проходя круг в 320 мер. Каждая мера равна 2 *чи* и 5,2 *цуня*¹³¹. Равный 81 локтю изначального Ян¹³², круг этот точно отвечает числу чистого Ян, когда 9 взято 9 раз. Расстояние меж сердцем и почками — вторит образу Неба и Земли. Расстояние от почек до темени — 2 *чи* 5 *цуней* — отвечает числам пяти элементов и числу чистого Ян, когда 5 взято 5 раз¹³³.

дюймов», с примечанием, что кит. фут = 35 см, кит. дюйм = 3,5 см. Средний рост тогда составит 1,93 м. Это значение еще можно бы принять, коль речь бы шла о мифической древности, когда люди были значительно выше. Но возможно ли думать, будто автор трактата сообщал, что средний китаец его времени был двухметрового роста?

¹³⁰ 1 *чи* = 10 *цуней*, трижды по 8,4 *цуня* = 25,2 *цуня*, или (что то же самое) 2 *чи* и 5,2 *цуня*, что составляет 60,5 см.

¹³¹ Это можно понимать и так, что за сутки изначальный пар совершает — от темени к почкам и обратно — $320/2 = 160$ оборотов.

¹³² 1 локоть = 10 *чи*; $320 \times 2,52 = 806,4$ *чи* — 81 локоть.

¹³³ К этому фрагменту как нельзя более подходит вывод Ма Цзижэня и М. М. Богачихина, успешно разъяснивших в своей книге многие темные места старинных трактатов: «Если же обращать внимание на цифры, то дать объяснение становится значительно труднее» [1, с. 197].

Изначальный пар выходит с выдохом. После того как он вышел — он невозбранно перемещается, охраняя тело. Истинный же пар Неба и Земли движется согласно временам года и изменениям погоды. Сближаясь или расходясь — блюдут эти два пара меж собой определенные расстояния.

Истинный пар входит со вдохом. После того как он вошел — продольные каналы [=меридианы] и пути [кровеносных] сосудов откроются. За один вдох-выдох истинный пар Неба, Земли и мира людей втечет в пагоду, которая насчитывает 12 уровней¹³⁴, и вытечет из нее.

Вдох-выдох именуется «одним кругом дыхания». За сутки свершается 13 500 выдохов и 13 500 вдохов. Что выдыхается — это наш изначальный пар, что вдыхается — истинный пар Неба и Земли.

Когда пары Неба и Земли втекают в тело, то основание нашего корня и источника укрепляется, а коль корни крепки — изначальный пар тела не рассеется. [Даже] за один круг дыхания можно впитать и направить во все четыре направления тела истинный пар Неба и Земли, дабы очистить наш пар. Если то, что именуется чистым, еще и сильно — все примеси исчезнут, обращение не будет знать помех. Вертикально пар пронзит продольные каналы, горизонтально — проникнет за [кровеносные] сосуды. При этом ты ощутишь большой заряд бодрости, и не повредят тебе уже ни зной, ни холод, ни тяжкий труд. Кости станут прочными, тело — легким и как бы сбросившим немало лет, дыхание же — чистым и свежим. Истинный пар сохраняет человеку молодость и здоровье, добавляет годы к отпущенному сроку.

¹³⁴ 12-уровневой пагодой называли трахею или же дыхательные пути в целом.

Но если основание нашего корня и источника непрочны — вверху изначальный пар начнет рассеиваться, внизу Дворец истока нельзя будет восстановить. Пар, что мы вдыхаем из Неба и Земли, сразу вытечет из тела, лишь только в него войдет. И 81 локоть изначального пара, и число 9, взятое 9 раз, — все будет утеряно. Пар не станет нашим — Небо и Земля заберут его обратно. Раз неспособны мы задержать в себе истинный пар Неба и Земли — со временем Инь накопится, Ян угаснет. Если пар внутри нас слаб — мы становимся больны. Коль весь пар рассеялся — умираем и вновь блуждаем в бессчетных циклах перерождений».

Люй спросил:

«Как предохранить пар изначального Ян от протекания, чтобы можно было использовать его для очищения тела? Как уловить истинный пар Неба и Земли, чтобы пережить смену калып?»

Чжунли сказал:

«Кто хочет выиграть битву, должен иметь сильную армию. Чтобы народ был всем доволен — государству следует быть богатым. Изначальный пар — вот армия тела. Коль он на страже внутри нас — он избавляет тело от Инь, если выдвигается за пределы тела — захватывает истинный пар Неба и Земли.

Тело же подобно стране. Если страна богата — никто не голоден. Так и тело, если крепко, то ни в чем не нуждается. Пусть даже все двери настежь — ничто не пропадет¹³⁵. Когда циркуляция идет без помех, тело таинственным образом наполняется. При циркуляции взад-вперед — чистится форма, тепло окутывает

¹³⁵ От уподобления государству автор неожиданно переходит к аналогии с домом, где двери — это органы чувств тела.

тело. При циркуляции вверх-вниз — пар вскармливает Ян, вычищает Инь. Цянь и Кунь нагреваются согласно нужному режиму, пар и жидкость каждый день пребывают в равновесии меж собой.

Когда для очищения тела применяют нефритовый эликсир, вздымается дракон востока, а вокруг брэнной оболочки виден парящий Белый снег. Когда для очищения тела применяют золотой и нефритовый эликсиры — опускается Громовое колесо, озаряя золотым сиянием всю комнату для медитаций».

Люй спросил:

«Теперь, когда получил я некое представление о том, как очистить тело, можете ли подробнее рассказать о золотом и нефритовом эликсирах?»

Чжунли сказал:

«Когда используешь для очищения золотой эликсир — кости обращаются в золото, тело излучает золотой свет и в воздухе видятся парящие лепестки золотых цветов. Вот признаки того, что пять паров двинулись к изначальным областям, а три Ян собрались в макушке. Это великий день: человек выходит за пределы брэнного тела, ибо Большая золотая пилюля готова.

Когда используешь для очищения нефритовый эликсир — кожа и мускулы увлажнены Молоком Солнца, а тело рдеет, словно нефритовое древо. Красное вино [=золотой эликсир] и нефритовое снадобье преобразуют брэнное тело, ослепительные лучи пронзают оболочку, и вокруг парят цветы, будто подхваченные мягким ветерком. Вот признаки того, что тело преобразилось в пар.

Хотя многим знакомо «возвращение в поля эликсира», лишь единицы знают о методах очищения тела. Когда нефритовый эликсир возвращается в *дань-тянь*, он омывает там бессмертный зародыш, а затем выносит его вверх. В этот момент задействуй Водя-

ное колесо, чтобы пустить эликсир по четырем направлениям.

Когда печень получит его — глаза наполнятся светом, зрачки станут яркими и чистыми.

Когда сердце получит его — уста произведут чудесную жидкость, которая станет Белым снегом.

Когда селезенка получит его — кожа приобретет розовый оттенок, все изъяны на ней исчезнут.

Когда легкие получают его — тело станет повсюду сопровождать благоухание, и будет похоже оно на тело ребенка.

Когда почки получают его — значит, эликсир вернулся в родной дом.

Услышишь музыку флейт, и волосы твои из белых [вновь] станут черными. Таково действие нефритового эликсира при очищении тела.

Если хочешь использовать в очищении тела золотой эликсир — применяй его, когда началось «возвращение в *даньтянь*». Когда золотой эликсир встречает огонь-управитель — они умеряют друг друга. Не успел золотой эликсир вернуться в *даньтянь* — опять он поднимается на битву с истинной Инь. Это именуют «очищением вещественного тела».

Земля, по природе своей, подавляет воду. Но если золотой эликсир в земле, то его свет отразится обратно к Желтому императору центра¹³⁶ и он объединится с большой Инь.

Огонь, по природе своей, подавляет металл. Но если золотой эликсир в огне, то красное семя сольется с печью¹³⁷, рождая пурпурный пар.

¹³⁶ Желтый император центра — это сердце.

¹³⁷ «Когда шэнь и ци вибрируют в полости нижнего *даньтяня*, последний называется печью» — отмечается в современном наставлении по даосской алхимии [11, с. 118].

Вот из воды возникает огонь — тогда Инь, которая в Ян, исчезнет, а в Желтых покоях выкристаллизуется золотая пилюля. Когда дух Ян уравновешен пятью парами, то:

Зеленый пар пробьется из печени,
Белый пар возникнет в легких,
Красный пар появится в сердце,
Черный пар поднимется в почках,
Желтый пар поселится в селезенке.

Все эти пять паров двинутся к области центра, где, следуя огню-управителю, проникнут во Внутренний двор.

Внизу: Инь исчезнет в Ян, который внутри Инь, а Ян поднимется, дабы собраться во Дворце духа.

В центре: Ян внутри Ян станет чистым и поднимется, дабы собраться во Дворце духа.

В Желтых покоях: Великое снадобье станет чистейшим Ян и поднимется, дабы собраться во Дворце духа.

Пять жидкостей двинутся к нижней области;
Пять паров двинутся к центру;
Пять Ян двинутся к верхней области.

Как только эти три собирания завершены и три тысячи добрых дел накоплены — журавль пустится в танец на темени, в теле поднимется дракон. Услышишь сладкие созвучия и увидишь дождь из цветов. Основания Пурпурных покоев готовы, и истинное благоухание окутает тебя. Раз накопил ты более трех тысяч благодеяний, то оставишь прах мира сего и более не будешь жить среди смертных. Не успеет догореть благовонная палочка, как ты станешь обитателем земель блаженных святых. Победив тлен, сбросишь свою оболочку и войдешь в царство священного, став истинным бессмертным».

ГЛАВА 15

ДВИЖЕНИЕ К ИЗНАЧАЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ

Люй спросил:

«Теперь, когда узнал я о принципах очищения тела, можете ли раскрыть значение слов "движение к изначальным областям"?»

Чжунли ответил:

«Великое снадобье готово — и нефритовый эликсир возвращается в *даньтяни*, чтобы омыть бессмертный зародыш. Возникает истинный пар и толкает нефритовый эликсир вверх, дабы преобразить кости тленного тела. Это называется «нефритовый эликсир очищает тело».

Вот золотые искры вылетают из-за пупка, и Водяное колесо переносит их во Внутренний двор. Двигаясь от верха к середине и затем от середины к нижней области, золотой эликсир возвращается в *даньтяни*, дабы пестовать золотую киноварь.

Пять паров движутся к изначальным центрам — тогда три Ян собираются в макушке и пар очищается в дух. Но движение пяти паров к изначальным областям не только очищает тело и позволяет вечно жить в царстве Земли. Значение слов «движение к изначальным областям» известно лишь единицам. Мудрецы древности и наших дней избегали говорить об этом, ибо этот метод обретения бессмертия глубоко сокрыт в действии Неба и Земли. Это величайшая тайна Трех чистых царств: ее таинственные принципы не дано выразить словами, о тонкости различий нельзя ни спросить, ни ответить. Мудрецы опасались, что ученики не поймут суть, запутаются и не смогут задать правильные вопросы. Оттого учителя Дао прошлого не желали разглашать божественное действие Дао, боялись, что навредят этим и себе, и другим».

Люй сказал:

«Сначала нам следует постичь Дао и смысл бессмертия. Затем научиться применять алхимические методы и вникнуть в действие Небес. После этого распознать истинные источники воды и огня; осознать, что дракон и тигр [вовсе] не происходят из печени и легких; ознакомиться с наиважнейшим принципом извлечения и восполнения; и понять, что свинец и ртуть — [совсем] не Кань и Ли.

Вы поведали о методе обращения вспять круга пяти элементов, описали перемешивание трех *даньтяней*. Узнал я о «возвращении в *даньтяни*» и очищении тела. Постиг методы достижения долголетия, понял, как одолеть тлен и взойти к святости. И еще постиг я, что метод обретения бессмертия зиждется на очистке пара и продвижении его в изначальные области. Можете ли рассказать о "движении в изначальные области"?»

Чжунли сказал:

«Дао не имеет формы.

Великий исток изначально прост.

Ясность сверху и мутность внизу слиты [вначале] в одно нераздельное целое¹³⁸. Вот Великая Простота в себе разделилась — и нераздельное целое рождает первоначало, которое становится Небом и Землей. Внутри них возникают пять направлений — восток, запад, юг, север и центр. Каждое направление имеет своего правителя-императора, и у каждого императора есть два ребенка — Инь и Ян. Эти дети суть два пара, что взаимно создают и завершают друг друга, порождая пять элементов. А пять элементов взаимно

¹³⁸ Ясность сверху — это пронцаемое взглядом Небо, мутность внизу — непрозрачная субстанция Земли.

создают и завершают друг друга, порождая шесть различных погод — три Инь и три Ян.

Как создано мироздание — так рождаются и люди. Когда плод зачат, воспроизводящая эссенция и пар слиты. Затем эссенция и пар разделяются, образуя форму двух почек.

Почку слева именуют «сокровенное». Восходя с паром, «сокровенное» переносится в печень. Почку справа именуют «самка». Следуя пути жидкости, «самка» спускается к мочевому пузырю.

Ничто породило Сокровенную самку, ведь Ничто — прародитель всех вещей. Происходя из истинного пара отца и матери, Сокровенная самка укоренена в земле чистой Инь. Вот отчего неумирающий дух долины зовется Сокровенной самкой. Вход в нее — корень Неба и Земли¹³⁹. Она — это две почки, ведь именно из них возникают пять внутренностей и шесть органов.

Печень принадлежит элементу дерево, называется *цзя* и *и*, родственна Зеленому императору востока.

Сердце — огонь, называется *бин* и *дин*, родственно Красному императору юга.

Легкие — металл, *гэн* и *синь*, родственны Белому императору запада.

¹³⁹ Такая трактовка очень близка приведенной в книге Ма Цзижэня и М. М. Богачихина «Цигун» [1, с. 154]: «Сокровенное имеет цвета Неба и Земли, его сравнивают с Ян; самка — сохраняющая мать, ее сопоставляют с Инь... Сокровенную самку можно понимать как нижний даньтянь, центром которого служат почки».

«Дух долины» здесь — тоже нижний даньтянь, хотя в иных случаях это понятие может относиться и к среднему, и к верхнему даньтяню. Например: «В голове есть дворец, где проживает изначальный дух. Там пусто, как в долине, и дух находится там, потому называют это место духом долины» (Бо Юйчань, XIII в.).

Селезенка — земля, *у* и *цзи*, родственна Желтому императору центра.

Почки — вода, *жэнь* и *гуй*, родственны Черному императору севера.

В момент зачатия нет ни формы, ни образа — только Инь и Ян. Когда плод созрел — обрели форму и кишечник, и желудок. Шесть паров разделены на три мужских и три женских. Один цельный пар управляет пятью элементами, а они, в свою очередь, управляют шестью парами.

Первыми возникают Инь и Ян: Ян, который внутри Инь, и Инь, которая внутри Ян. Затем появляются металл, дерево, вода, огонь и земля. Эти пять элементов содержат также: огонь — внутри воды, воду — внутри огня, металл — внутри воды, дерево — внутри металла, огонь — внутри дерева и землю — внутри огня¹⁴⁰. Эти пять элементов взаимодействуют — и пары Инь и Ян разделяются на шесть паров. Так Великое Дао порождает пять элементов, разделившись в себе.

После зимнего солнцестояния на Земле появляется первый луч Ян. Он распространяется по пяти направлениям — и рождается Ян.

Каждый император правит своим временем года, другие же четыре ему в этом помогают. Если Черный император не уступит [Зеленому] бразды правления по весне — холод не превратится в тепло. И если Красный император не вознамерится принять власть летом — тепло не превратится в жару.

После летнего солнцестояния на Земле рождается один луч Инь. Он распространяется по пяти направлениям — и [с Неба] спускается Инь.

¹⁴⁰ Ничто не содержится внутри элемента земли, ибо центру полагается быть тождественным самому себе.

И вновь, один из императоров правит — остальные помогают. Если Красный император не откажется от трона с приходом осени — тепло не превратится в прохладу. И если Черный император не приготовится править зимой — прохлада не превратится в холод¹⁴¹.

После зимнего солнцестояния на Земле рождается Ян, и его пары движутся к Небу. После летнего солнцестояния на Небе рождается Инь, и его пары движутся к Земле. Тем, кто следуют Дао, следует хорошенько усвоить суть происходящего: каждый день и каждый месяц, лишь только родился первый луч Ян — пары пяти внутренних органов двинутся к изначальной области центра; лишь только родился первый луч Инь — жидкости пяти внутренних органов двинутся в направлении нижней изначальной области. Ян внутри Инь, Ян внутри Ян и Ян, который внутри Инь и Ян, — все они двинутся к верхней области, а дух ума Внутреннего двора вернется в Небесный дворец. Вот что означает "движение к изначальным областям"».

Люй сказал:

«Рожден Ян — пять паров двинутся к изначальной области центра. Рожден Инь — пять жидкостей двинутся к нижней изначальной области. Наконец, Ян внутри Ян, Ян внутри Инь и Ян, что внутри Инь и Ян, — все двинутся в верхнюю изначальную область. Кто

¹⁴¹ «В первые века династии Чжоу (XI–III вв. до н. э.) один раз в каждые пять лет своего правления Сын Неба объезжал свои владения. Весной он направлялся на восток, одетый со свитой во все голубое и зеленое; летом, одетый в красное, — на юг; осенью в белом — на запад и зимой в черном — на север» [20, с. 39]. Нетрудно видеть, что в результате такого ритуала реальный властитель Китая становился попеременно каждым из четырех мистических императоров — управителей сезонов. Сам же он, напомним, всегда являлся императором Желтым, олицетворяющим доминанту центра.

практикует серьезно, конечно, слышал об этом, однако никто не понимает, как это освободит нас от праха [=тлена] мира сего».

Чжунли сказал:

«Вот родился Ян — и пар изначального Ян, согласно естеству вещей, станет двигаться к изначальной области центра. Родилась Инь — жидкость, что создана скоплением пара, потечет в нижнюю изначальную область. Это также происходит согласно естеству вещей. Если следовать методам и усердно практиковать — непременно освободишься от праха мира.

Но коль ты восхотел [совершенно] преодолеть тленность, войти в божественность, сбросить оболочку и стать бессмертным — сперва сведи дракона и тигра, затем получи Великое снадобье. Лишь только оно будет готово — возникнет истинный пар. Тогда примени к месяцам цикл года, узнав по лунному календарю фазы роста и убывания. Затем примени цикл месяца к каждому дню, следуя нужным числам-управителям. Наконец, примени суточный цикл к часам, следуя правильным числам вдохов и выдохов.

Если используешь Ян, дабы вскормить Ян, — остатки Инь будут из Ян вычищены; и если используешь Ян, дабы очистить Инь, — Ян в Инь сохранится и не рассеется.

Весной печень в силе, а селезенка — слаба.

Летом сердце в силе, легкие — слабы.

Осенью легкие в силе, печень — слаба.

Зимой почки в силе, сердце — слабо.

Почки — вот корень и основание жизни. В каждом из четырех времен года есть такие три недели, когда селезенка в силе, а почки слабы¹⁴². Значит, поч-

¹⁴² Это как раз те 18 дней каждого сезона, которые отведены Желтому императору центра.

ки уязвимы круглый год. Вот почему столь многие так легко заболевают.

Когда *цзя* и *и* правят печеню, следует беречься от помех циркуляции в селезенке.

Когда *бин* и *дин* правят сердцем — от помех циркуляции в легких.

Когда *у* и *цзи* правят селезенкой — от помех циркуляции в почках.

Когда *гэн* и *синь* правят легкими — от помех циркуляции в печени.

Когда *жэнь* и *гуй* правят почками — от помех циркуляции в сердце.

Если пар одного органа обилен, то пары других — на спаде; и если один орган в силе, другие — слабы. Вот другая причина нездоровья многих людей.

Пар сердца зачат в час *хай*, а рожден в час *инь*; сильно растет в час *сы* и слаб в час *шэнь*¹⁴³.

Пар печени зачат в *шэнь*, рожден в *хай*; сильно растет в *инь* и слаб в *сы*.

Пар легких зачат в *инь*, рожден в *сы*; сильно растет в *шэнь* и слаб в *хай*.

Пар почек зачат в *сы*, рожден в *шэнь*; сильно растет в *хай* и слаб в *инь*.

Весной пар селезенки следует образу действий [=часам] пара печени, летом — пара сердца, осенью — пара легких, а зимой — пара почек. Люди сегодня знать не знают о суточном цикле, ведать не ведают о часах роста и убывания. Вот отчего они так легко заболевают.

В особые периоды года, месяца и часа собираются три Ян — тогда-то и нужно вскормить Ян и не дать

¹⁴³ Хай, инь, сы и шэнь — соответственно, 21:00–23:00, 3:00–5:00, 9:00–11:00 и 15:00–17:00.

возникнуть Инь. В особые периоды года, месяца и часа скапливаются три Инь — тогда следует вскормить Ян и защитить его от рассеивания.

Истинный пар, что рождается внутри тела, — это пар чистого Ян. Поэтому важно очистить пары пяти внутренних органов, успокоить дыхание и направить пары к Небесному пруду. Когда ты все это проделал, то:

В почках исчезнет Инь, воды девяти рек¹⁴⁴ станут тихими;

В печени исчезнет Инь, восемь врат накрепко замкнутся;

В легких исчезнет Инь, металл и огонь сойдутся в печи;

В селезенке исчезнет Инь, Нефритовые покои будут опечатаны.

Наконец поднимется истинный пар, и четыре пара сольются в один.

Даже если золотая жидкость попытается стечь — такое малое количество жидкости не сможет загасить полную силу огня. Значит, огонь замкнет в себе воду, два станут одним и войдут во Дворец духа.

Когда это произойдет, замедли дыхание и обрати взор внутрь себя. Если намерение твое неколебимо — дух становится всеведущ. В тиши услышишь ты музыку и песнопения. Покажется, будто спишь, но это будет не сон. Вернее сказать, ты погрузишься в Пустоту. Все вокруг станет совсем иным, чем в бренном мире. Ничто в мире не сравнится с этим великолепием: все строения подобны дворцам, крыши покрыты искрящейся изумрудной черепицей, шпалеры лучатся как жемчужины, а воздух напоен благоуханием. Это признаки того, что дух Ян покинул Внутренний двор, дабы вернуться в верхний *даньтянь*.

¹⁴⁴ «Девять рек» — это тонкая кишка (см. начало главы 7).

Когда дух еще более очистился — он возносится к бессмертию, сливаясь с Великим Дао. Вот дух проходит Небесными вратами¹⁴⁵, и тонкое тело купается в золотом свечении. Цветы ниспадают на брэнное тело, кружась в воздухе, словно лепестки в ручье. Одно лишь мановение руки или легкое движение ноги пошлет тебя странствовать на десять тысяч ли.

Если после этого дух Ян возвратится в оболочку — дух и тело сольются в одно, и ты будешь жить столь долго, сколь Небо и Земля. В этот момент есть возможность выбрать: жить ли вечно в царстве Земли или [навсегда] покинуть брэнную оболочку и вернуться на десять континентов [=островов]. Если выберешь остаться — препроводят тебя в Пурпурный дворец императора Цзывэя, а затем в дом, откуда ты родом. Имя твое и накопленные дела добродетели занесут в книги, и позволено будет тебе жить на трех островах [блаженных], беспрепятственно странствуя по ним; земной же ветер¹⁴⁶ и прах более тебя не коснется. Вот что означает "освободиться от праха и одолеть тлен"».



¹⁴⁵ Небесные врата — точка бай хуэй («сто встреч») на макушке головы.

¹⁴⁶ «Земным ветром» назван воздух мира людей, из которого при дыхании получаем мы посленебесное ци, несущее в себе семена разрушения и смерти.

ГЛАВА 16 ВНУТРЕННЕЕ СОЗЕРЦАНИЕ

Люй спросил:

«Что такое внутреннее созерцание¹⁴⁷?»

Чжунли сказал:

«Методы внутреннего созерцания и визуализации одни используют, другие нет.

Замыслы ума — что обезьяны, его желания — словно жеребцы: дико скачут и не могут остановиться. Чтобы не дать привязанностям и желаниям помешать нам следовать Дао, советовали мудрецы вызывать перед внутренним взором образы, дабы закрыть глаза и уши от соблазнов, — так мысли перестанут своенравно блуждать, и твердость воли ничто уже не поколеблет. Для того и нужны визуализация и внутреннее созерцание¹⁴⁸.

Однако же многие не понимают, каков принцип действия этих методов. Не зная времени взаимодействия Инь с Ян и будучи полными невеждами в применении огня, они наивно полагают, что одна лишь визуализация поможет им преуспеть в культивации. Они верят, что смогут получить пилюлю силой намерения, и усердно создают образ собирания снадобья. Вдыхают-выдыхают; глотают слюну; созерцают Солнце и Луну; толкуют о принципах недеяния, что лежит в основе Неба и Земли; концентрируют внимание на

¹⁴⁷ «Во внешних странствиях мы ищем то, чего нам не хватает вовне, а посредством внутреннего созерцания мы постигаем изобилие внутри себя» — так определил это понятие Ле-цзы («Небесная доля», гл. 4).

¹⁴⁸ Действенность взгляда, обращенного внутрь, обосновывалась тем, что, как считалось, все тело представляет собой Инь, и лишь глаза являются активным Ян.

устах и животе — совсем не ведая, что все это лишь детские забавы.

Кто правильно применял методы визуализации и сидения в забытии, знают — сокровища, что собраны во сне, бесполезны, ибо пропадают со снами под утро; приснившийся пирог не насытит голодного. Используешь метод неверно — все равно что возводишь пустые желания на фундаменте иллюзий. Как цветы в зеркале и отражение Луны в воде, твоя культивация не даст нужной субстанции. Даже если практикуешь весьма усердно — результата не будет.

Коль хочешь применить методы визуализации и сидения в забытии — уразумей: ум легко возбудим, желания трудно подчинить. Посему к методам этим нужно прибегать лишь в определенное время и в определенных условиях. Вовсе не достаточно отыскать уединенное место и проводить там время, сидя в покое. Ум легко отвлекают явления мира, желания слишком подвержены чувствам. Коль исполняешь ты метод неверно — от успеха будешь так же далек, как Земля от Неба. Пусть даже практикуешь месяцы и годы — результата не достигнешь.

Если ум в смятении, желания дики — все твои усилия сведутся на нет.

Если слишком сконцентрирован на образах — узришь лишь красоту Зеленого эликсира, но сияния его не заметишь.

Если чрезмерно внимаешь звукам флейт — раскатов грома не услышишь.

Смысл [образа] не столь важен при визуализации. Даже по всем шести направлениям странствуя — может статься, не отыщешь правильный метод. А коль его не имеешь — как тогда применить визуализацию и внутреннее созерцание в своей практике?»

Люй спросил:

«Не можете ли рассказать, как нужно практиковать визуализацию и внутреннее созерцание?»

Чжунли сказал:

«Дабы помочь Ян подняться, можно, к примеру, вызывать такие образы: мужчина, дракон, огонь, небо, облака, журавль, солнце, конь, дым, туман, колесо, повозка, цветы, пар. Все эти образы связаны с поднятием Ян.

Дабы помочь Инь спуститься, можно вызывать такие образы: женщина, тигр, вода, земля, дождь, черепаха, луна, домашний бык, весна, дорожная слякоть, свинец, листва. Все эти образы связаны с опусканием Инь¹⁴⁹.

Зеленый дракон, белый тигр, красный ворон, черная черепаха, пять гор, девять континентов, четыре моря, три острова, золотой мальчик и нефритовая госпожа, водяное колесо, пагода — все это очень полезные образы. Дабы вызвать их, можно использовать даже названия различных стадий культивации. Однако использующий образы лишь для успокоения духа подобен рыбаку, который потерял корзину еще до того, как пошел удить, и охотнику, который дает зайцу сбежать, а потом принимается его ловить.

Дабы запустить посленебесное колесо, следует иметь прообраз прежденебесного колеса, и дабы завершить большой сосуд, нужно сперва обладать образцом малого сосуда. Методы внутреннего созерцания и визуализации не терпят ошибок. Нельзя прибе-

¹⁴⁹ По крайней мере первые восемь образов Ян строго противоположны восьми образам Инь: начиная с пары мужчина—женщина и заканчивая парой конь—домашний бык. В оставшихся случаях эта зависимость не так очевидна.

гать к ним, когда вздумается, и нельзя ставить их во главу угла.

Прекращение мышления — вот истинное познание. Истинное познание — это истинная пустота, которая проявляется, когда мы покидаем плен невежества. Лишь если ты близок к окончательному освобождению, прочный фундамент заложен и ты уже начал применять суточный цикл — лишь тогда можно использовать метод визуализации в помощь своей практике. Но по мере приближения мига слияния с Дао, по мере того, как ты все большеходишь в состояние неосвязаемости [=нематериальности], — следует все меньше прибегать к визуализации, переходя постепенно к методу внутреннего созерцания».

Люй спросил:

«Что нужно представлять, чтобы облегчить соитие дракона и тигра и свести воедино Инь и Ян?»

Чжунли сказал:

«Вот что ты должен представить, когда Инь и Ян взаимодействуют, скрепляя меж собой Кань и Ли: девять возносящихся истинных бессмертных царей, которые ведут мальчика, одетого во все красное; девять нисходящих истинных Царственных матерей, которые ведут девочку, одетую во все белое. Мальчик и девочка встречаются перед желтым домом, куда их приглашает войти старушка, одетая в желтое¹⁵⁰. Ощути все блаженство и наслаждение, что рождает любовное соитие. Затем опять узри девочку, что продолжает нисходить, и мальчика, который продолжает восходить. Словно любовники в разлуке, они разделились и идут каждый своим путем. Как увидел все это — представляй теперь старушку в желтом, в руках у нее

¹⁵⁰ См. прим. 87.

сверток, на вид как красный апельсин¹⁵¹. Она бросает сверток в желтый дом, и там он попадает в золотой сосуд.

Мальчик — это Цянь, ищущий повсюду Кунь. Ян возвращается в свое положение и вместе с собой уводит домой и Инь.

Девочка — это Кунь, ищущая везде Цянь. Инь возвращается в свое положение и вместе с собой уводит домой и Ян. Таковы образы, что отвечают взаимодействию Кань и Ли, соитию Инь и Ян.

А вот образы, которые облегчают появление желтых ростков. Сначала представь черного тигра, который заскакивает в языки пламени, и красного дракона, нисходящего в штормящий океан. Вот они встретились и стали сражаться на террасе перед пагодой. Красные ворота распахнуты настезь, и некто Великий возникает посреди ревущего пламени и пены морских валов, направляя большой огонь для нагрева небес.

Вверху: вздымаются и опадают гигантские волны. Огонь тоже вздымается и опадает, наполняя воздух клубами дыма. Словно смерч, дракон и тигр кружатся вокруг друг друга, а затем исчезают в золотом сосуде.

Внизу: желтый дом весь окутан паром. Таковы образы, что отвечают соитию дракона и тигра и их преображению в желтые ростки».

Люй сказал:

«Вот узнал я об образах слияния Инь и Ян, соития дракона и тигра. Могут ли услышать об образах, что отвечают разведению огня, нагреву пилюли и очищению снадобья?»

Чжунли сказал:

«Представляй сосуд по форме как котелок или тигель. Он кругл, как колесо, а цветом — :желт иль черен.

¹⁵¹ Этот сверток — плод описанного выше соития.

Слева от него — зеленый дракон,
 Справа — белый тигр,
 Впереди — красный ворон,
 Позади — черная черепаха¹⁵².

С обеих сторон — два государевых министра, одетых в пурпурные мантии. Они кланяются и предупредительно замирают, готовые помочь. За ними — слуги и помощники.

Вот под сосудом разожжен огонь — и появляется государь в красном. Он нисходит сквозь красные облака, верхом на красной лошади. Потрясая кнутом и показывая на огонь, говорит, что тот еще не достаточно силен. Тогда языки пламени вздымаются выше, будто пытаясь достать до небес. Но Небесные врата — на запоре. Огонь спускается, распространяясь во всех направлениях. Людей, тигель, государя и его министров — всех поглотили красные языки пламени, а те все кричат, веля усилить жар огня. Вода в сосуде уж начинает вскипать, хоть пар и не виден. Внутри воды мягким светом сияет жемчужина. Таковы образы разжигания огня, нагрева пилюли и очищения снадобья».

Люй сказал:

«Применим ли метод визуализации только лишь к собиранию снадобья и разведению огня? Не облегчит ли он и следующие стадии внутреннего преобразования?»

Чжунли сказал:

¹⁵² «Тончайшие частицы жизненного начала четырех созвездий опустились на землю, — писал ученый муж Ван Чун (I в.), — и создали во плоти дракона, тигра, птицу и черепаху, так что среди существ, обладающих кровью, четверо этих животных являются старшими; жизненную энергию пяти первоэлементов они содержат в наивысшей степени» [6, т. 2, с. 143].

«Представляй нисхождение грозных облаков и дым огня, уходящий под небеса, иль цветы, что падают непрерывным дождем, иль мягкий морской ветерок и нежное дуновение, идущее из дворцовых покоев. Бессмертных богинь на многоцветных фениксах, что появляются из зеленой дымки. Затем представь, будто богини протягивают государю, что внизу, золотые кубки, наполненные нефритовой росой иль непрозрачной облачной жидкостью. Эти образы облегчают возвращение золотого эликсира в *даньтяни*.

Представляй дракона и тигра, объятые пламенем водяное колесо, что катится сквозь трое врат. Стража у врат — много свирепых солдат. Дракону и тигру одним не пробиться, но пущен в ход огонь воина — и врата распахнулись. Вот гряда Куньлунь пройдена. Водяное колесо продолжает катиться вверх, пока не достигает Небесных врат. Затем представь трех журавлей, взлетающих под небеса, иль пару бабочек? впархивающих в три дворца, иль маленького мальчика в красном, которого проводят сквозь Небесные врата на пятицветных облаках, иль государя в нефритовом экипаже с золотыми колесами, которого везут в три [чистых] царства. Все эти образы облегчают появление золотых искр из-за пупка и перемещение Водяного колеса.

Представляй посла в красном, который в колеснице проезжает континенты: от континента *и* к *цзин*, от *цзин* к *цин*, от *цин* к *сюй*, от *сюй* к *ян*, от *ян* к *цзин* (другому), от *цзин* к *лян*, от *лян* к *юн* и от *юн* обратно к *ли*. Побывав на востоке, западе, юге и севере, колесница отдыхает на континенте *юй*. Отсюда циркуляция начинается вновь. С получением золота и нефрита Цянь завершает свою задачу. Правитель¹⁵³

¹⁵³ «Правитель» — это дух — господин тела.

выпускает указ — и девять континентов соединяются. Циркуляция теперь помех не знает. Можно отправиться к пяти горам, начиная с горы Хэн, иль пересечь пять озер, начиная с Северного. Оглашая небесные указы, правитель в силе теперь командовать пятью императорами, призывать к себе пять князей. Эти образы облегчают «возвращение в даньтяни».

Представляй кусочки искрящегося нефрита, что сыплются на землю, иль орошающие ее дождь и росу, иль волны, что катятся из моря, наполняя сотню рек¹⁵⁴, иль Солнце, своими лучами дающее семенам пуститься в рост, иль полыхающий по всей земле огонь, иль дым и туман, что заволокли все мироздание. Эти образы облегчают очищение тела.

Представляй журавля, покинувшего свое гнездо, иль дракона, что вышел из логова, иль глядящих в Небо пять императоров, иль восходящие пятицветные облака, иль красного феникса, который летит сквозь струи нефритового дождя, иль свое тело сна, воспаряющее к небесной выси, иль дождь из цветочных лепестков. Воздух напоен звуками музыки небес, золотой свет обволакивает тело, вообрази себя входящим во дво-

¹⁵⁴ Река, что ищет впадения в Океан, — характерный для Индии образ, символизирующий освобождение духа в его слиянии с Абсолютом. Исток-рождение-эволюция (поиск)-Исток — таков этот путь. В даосской же алхимии Китая «популярна» иная цепочка: Исток-рождение-инволюция (возврат)-Исток. Этому отвечает и образ: не реки впадают в море, но море наполняет своими водами русла сотен рек (та же парадигма и в «обращении вспять Желтой реки», прим. 23).

Кроме этого общефилософского смысла, данный образ соответствует и совершенно конкретной стадии алхимического делания — переполненное море ци (цихай — нижний даньтянь) заполняет энергией сотню каналов тела.

рец наслаждений. Все эти образы облегчают «движение к изначальным областям». И раз уж ты достиг этой стадии своей практики — оставь метод визуализации и переходи к внутреннему созерцанию».

Люй сказал:

«У метода визуализации одни принципы, у внутреннего созерцания — иные. Можете ли рассказать об этом?»

Чжун сказал:

«Мало кто смыслит в образе действия Неба, многие не знают, как применить внутреннее созерцание для облегчения практики. Желая побыстрее достичь освобождения, они начинают верить, что дыхание зародыша означает «больше вдыхать и меньше выдыхать». Считают, что внутреннее созерцание означает «просто закрыть глаза и остановить поток мыслей». Видать, вовсе не понимают, что такой тип покойного сидения освобождает лишь дух Инь. Лучшее, на что после этого можно рассчитывать, — это стать призраками с чистым духом, на бессмертие же чистого Ян можно даже не рассчитывать. И мудрецы, и бессмертные наставляли собирать снадобье, применять огни, извлекать свинец для восполнения ртути, возвращать эликсир в *даньтяни*, очищать тело, направлять [субстанции] к трем изначальным областям и сливаться с паром. Они опасались, что суть этих принципов не всем ясна — потому рассказывали о них во всех деталях. Но о внутреннем созерцании многого не сообщали и они.

Внутреннее созерцание позволяет сменить Инь на Ян — вот в чем суть. Приступить к нему можно, лишь когда совсем готов оставить тлен и преобразиться в бессмертного. Нельзя пренебрегать этим методом, однако и знать, как правильно применить его, — не ме-

нее важно. Все, что говорил я о переходе от смерти к бессмертию, происходит в строго определенное время. Если ты постиг принцип внутреннего созерцания и доверяешь ему, и если правильно и в срок его практикуешь — непременно достигнешь желаемого.

Внутреннее созерцание не привязано к определенному времени дня, не имеет особого порядка исполнения. Коль пришел срок оставить тлен — найди уединенное место, практикуй день и ночь, учась распознавать дух Ян, готовясь выдворить [из тела] призраков Инь.

Бодхидхарма просидел лицом к стене девять лет, прежде чем вступил во Внутренний двор. Почитаемый во всех мирах [=Будда] шесть лет приводил к покою ум, перед тем как одолел границы бренности. Так что внутреннее созерцание — практика не из легких.

Вот циркуляция идет от верха к низу, и Пурпурное Водяное колесо входит в Небесный дворец — тогда ты увидишь богатых небожителей, парящих прямо перед тобой. Вещи, что всегда манили тебя и которые ты страстно желал заполучить, будут появляться и исчезать. Ценности, что так редки среди людей, обретешь без малейшего труда. Если кто жил простой жизнью, не зная ни роскоши, ни достатка, — особенно будет рад, ибо в конце своей практики получит все эти вещи.

Все строения крыты чистым жемчугом и нефритом, повсюду музыка тростниковых флейт, дорогие изделия, изысканные растения¹⁵⁵, захватывающие дух виды природы — ты ощутишь, будто погрузился в прекраснейшую из картин. Но весь этот рай — лишь отражение Внутреннего двора, который в нашем теле.

¹⁵⁵ Изысканные, а стало быть, очень дорогие растения — предмет роскоши в домах китайцев.

Если увлекли тебя эти образы и ощущения — навеки останешься в плену иллюзий. Будешь подданным царства Земли, оболочку не сбросишь, [истинным] бессмертным не станешь. Коль неверно практикуешь внутреннее созерцание — не только Небесного дворца не достигнешь, но вдобавок явятся взору призраки и демоны Инь. Эти вредные образы породят, в свою очередь, мир иллюзий, называемый Колесом демонов.

Если подвержен ты влиянию неуправляемых мыслей — непременно пойдешь порочными путями, соблазнишься практиками, что не являются частью Дао. Не только не достигнешь бессмертия — но станут преследовать тебя три духа и семь душ[-но], что ждут не дождутся твоей смерти. Вечно будешь гоним девятью червями¹⁵⁶ и шестью ворами, для которых твои страдания — пища. И никуда от них не сбежать, нигде не спрятаться».



¹⁵⁶ Из «Среднего канона трех духов тела Высшего Верховного»: «В животе у каждого человека обитают три духа тела и девять червей (чун)... Каждый раз в день гэн-шень они отправляются с докладом к Небесному императору. У них зафиксированы все проступки человека, и они подробно обо всем докладывают, желая, чтобы человек не числился более в списках живущих...» [16, с. 82]. Делают они это, чтобы поскорей освободится из «темницы» человеческого тела (прим. 68). В некотором смысле, желание у них то же, что и у адепта даосской алхимии, но в этом стремлении они наиопаснейшие его конкуренты.

ГЛАВА 17 ПРЕПЯТСТВИЯ И ДЕМОНЫ

Люй сказал:

«Внутреннее созерцание помогает сосредоточить дух, так что появляется возможность как следует очистить его и направить во Внутренний двор. Затем дух выйдет за Небесные врата и достигнет священного царства.

Из тела дух выходит мягко, входит в него без помех. Странствует далеко, парит вблизи — он знает расстояние, на которое способен перемещаться.

Коль захотим остаться в царстве Земли — тогда дух сольется с телом¹⁵⁷. Захотим обрести бессмертие — дух отправится на острова Пэн Лай.

Если правильно практиковать внутреннее созерцание, то со временем непременно одолеешь бренность. Но как победить темные призраки и демонов, коль они явятся? И каковы признаки того, что мы все ближе к бессмертию?»

Чжунли сказал:

«Если решил следовать Дао — сперва твердо уверуй в силу методов и не позволяй судьбе, искушениям славы и желаниям встать у тебя на пути. Коль по-

¹⁵⁷ Удивительно, что христианский идеал — преображенное и единое с духом тело (до грядущего Второго пришествия из всего человечества такое имеют лишь сам Христос, а также пророки Енох и Илия) — в нашем трактате явно не лучшее из бессмертий. [P.S: Еще успение Богоматери, которая была взята на небеса с телом. — Прим. оцифровщика.]

Заметим, что именно вера в догмат о вечной жизни души и телесном воскресении на Страшном суде делала алхимиков Запада совершенно равнодушными к поиску эликсира бессмертия.

святил себя культивации — иди до конца. Прилежно практикуй, живи простой жизнью, вдали от суеты мирских дел и всегда имей ум новичка¹⁵⁸.

Когда нацелен на многое — достигнешь среднего, взял за цель среднее — обретешь лишь малое. Кто не постиг Великое Дао, тому никогда не узнать его скрытого действия. Раз так — лишь малые методы будут применяться. Сбитый с толку непроверенными практиками и малознакомыми техниками, ты лишь напрасно потратишь время, ничего не достигнув. Со-старишься и умрешь, уловленный несчетными циклами перерождений. Неудачи прошлых поколений убедили маловерных, что долголетие, одоление тлена — лишь пустые разговоры. Многие [из тех, кто практикует] слышали о Дао, однако же совсем не поняли его. Умы таких людей легко будоражатся явлениями мира, их волю быстро ослабляет привязанность к материальным вещам. Оттого они не способны защититься от десяти демонов и преодолеть девять препятствий».

Люй спросил:

«Что это за девять препятствий?»

Чжунли сказал:

«Пред тем, как Великое снадобье будет готово, пройдет и холод, и жара, тогда нужно будет сменить одежды согласно времени года. Пред тем, как родится истинный пар, возникнут голод и жажда, трижды в день захочется поесть. Потребность в одежде и еде — вот первое препятствие¹⁵⁹.

¹⁵⁸ То есть будь скромн и прилежен, сколь бы далеко ни продвинулся в практике.

¹⁵⁹ После возникновения в теле Великого снадобья оно с легкостью переносит холод и жару, а присутствие в нем истинного пара намного снижает потребность в питье и еде.

Может случиться, тяжела твоя ноша кармы, и ты должен возвернуть то, что задолжал в предыдущих жизнях. Весь в трудах и заботах, ты не в состоянии ни минуты уделить практике. При взгляде на пожилых родителей тебя охватывает стыд, что забываешь о них ради культивации. И хочешь заниматься — а времени нет. Сыновний долг — вот второе препятствие.

Коль привязан к семье — станет беспокоить тебя судьба жены и детей. С каждым днем растет эта привязанность. Дабы обеспечить кров и пищу своим близким, ты без устали трудишься день и ночь. Хоть и заложено в твоём уме стремление к тишине и покою — но треволения мирской жизни стоят поперек дороги. Семейные узы и привязанность — это третье препятствие.

Если ты богат и знатен — легко ли будет лишиться материальных вещей и положения в обществе? Что имеешь — того тебе всегда мало, непрестанно желаешь большего. Плен общественного статуса и судьбы — вот четвертое препятствие.

В юности своей ты о культивации и слышать не хотел и даже в старости продолжаешь вредить своему духу. Растерял всю жизненность, стал безнадежно больным — а твой своенравный ум все не желает пробудиться. Иль, наоборот, рожден ты в невзгодах, обречен терпеть лишения всю свою жизнь. Муки кармы и жизненные невзгоды — вот пятое препятствие.

Если ты нетерпелив в поисках наставника, то мало заботит тебя, будет ли он просветлен или нет. Учитель расскажет дивные вещи, и ты падешь к его ногам. У него, может случиться, всего лишь дар красноречия — а ты поверишь, что нашел истинного бессмертного. Слишком поздно может тебе открыться, что наставник твой — просто лжец, не имеющий ни

чести, ни подлинных познаний. Опасность быть одураченным ложными учителями — это шестое препятствие.

Вот ты внимаешь спорам наставников или их учеников — конечно, разногласия их суждений собьют тебя с толку. Слепо будешь искать [истину] в хаосе листы и сплетении ветвей, не обнаружив в результате ничего стоящего. Этим так называемым учителям и их ученикам интересны лишь бесконечные обсуждения относительных достоинств малых методов. Разве ведомо им, что Солнце и Луна не восходят легко, но уж если восходят — свет их ослепляет и виден всем! Знают ли они, что гром не гремит попусту, но уж когда гремит — звук его оглушает и слышен повсюду!¹⁶⁰ Пытаясь поразить друг друга мудренными словами, не видят они, что все их «тонкие» речи — лишь недолгий огонь праздничных фейерверков. Их споры о значении слов бесконечны, и не было случая, чтобы они сошлись на чем-то одном. Заблудиться в бессчетных суждениях и всевозможных доводах — седьмое препятствие.

Ты твердо решил завтра с утра приступить к практике, но не успело даже за вечереть — а ты уж отменил свое решение. Сядишься медитировать и обнаруживаешь, что желания заниматься этим нет и в помине. Всегда находятся неотложные дела — и ты постоянно прерываешь практику. В начале очень воодушевлен, но вскоре теряешь всякий интерес. Лень и отсутствие решимости — восьмое препятствие.

Попусту тратятся годы жизни, месяцы года, дни месяца, часы дня. В юности стремишься занять поло-

¹⁶⁰ То есть истинные техники сложны в осуществлении, но уж и результаты их не у кого сомнений не вызывают.

жение в обществе, попытать удачи. В старости заботят дети и внуки. Каждый год уповаешь на следующий год, и каждый день откладываешь на следующий день. Не верил, что, практикуя сегодня, поможешь себе завтра, — и вот сокрушаешься в старости, что не в состоянии вернуть себе молодость. Ожидать следующего месяца, каждый раз откладывать на следующий год — девятое препятствие.

Даже очень усердно занимаясь, коль не одолел хотя бы одно-два препятствия — от культивации плодов не жди».

Люй спросил:

«Понял я, что означает девять препятствий. Не расскажете ли о десяти демонах?»

Чжунли сказал:

«Десять демонов могут явиться к тебе наяву, во сне и во время внутреннего созерцания.

Образы и ощущения: прекрасные цветы, звуки тростниковых флейт, сладкий вкус во рту, тонкое благоухание, наслаждение по всему телу, возбуждение и волнение — всех их следует игнорировать¹⁶¹. Это и есть демоны, имя которым — шесть воров.

Прекрасные покои, тенистые прогулочные террасы, изысканная утварь, занавеси из дорогого шелка, усыпанные жемчугом наличники на окнах, комнаты в гобеленах, настилы из кораллового бисера, полные золота и нефрита залы — не откликайся на все эти образы. Это демон, чье имя изобилие и богатство.

Породистые рысаки, драгоценная сбруя, дворцы, титулы, тысячи *цин* земли, дары от послов, залы в зеленой и пурпурной ткани, вышитая золотом обувь —

¹⁶¹ Цветы — зрение, звуки флейт — слух, далее идут вкус, обоняние и осязание. Возбуждение и волнение — это «шестой вор» — мыслительная деятельность.

не откликайся на эти образы. Это демон по имени «власть правителя».

Легкие облачка в небе, послеполуденный сон, ненастье и проливной дождь, полыхание молнии и раскаты грома, печальная музыка флейт и звуки плача — это демон, что зовется «шесть чувств».

Члены семьи и близкие страдают от напастей, детей свалила болезнь, родители умирают, братьев-сестер разбросала по жизни судьбина¹⁶², супруги в разлуке — это демон по имени «собственническая любовь».

Ты объят огнем, упал в пропасть, облеплен роем нещадно жалящих насекомых, мучительно страдаешь от яда, грабят тебя разбойники, ты преступил закон и сейчас тебя казнят — это демон, чье имя «злосчастья судьбы».

Десять земных царств, озаренных энергией Ян, три чистых царства, Нефритовый император, четыре стража, семь светов, пять императоров, восемь царей, все величаво стоят иль парят в воздухе — это демон по имени «явления святости».

Солдаты, острые клинки, яростные клики ратников, луки, стрелы и некуда от всего этого спрятаться — это демон по прозвищу «война».

Музыканты, звуки флейт и тростниковых дудок, кружение танца, великолепные одеяния, два главных танцора в красном подносят тебе полное золота блюдо — это демон по имени «чарующая музыка».

¹⁶² С точки зрения семейного уклада той эпохи, когда по меньшей мере трем поколениям полагалось «жить под одной крышей и питаться из одного котла», это действительно почти трагическая ситуация. Вот две народные пословицы: «Брат для брата — все равно что рука для ноги. Жена да дети — лишь одежда», «Кто ушел из отчего дома, у того три поколения потомков будут на побегушках» [2, с. 147, 151].

Прелестные собеседницы, питье и яства на террасах в ночной час, притягательные тела в прозрачных одеяниях, шепот, зовущий тебя на ложе любви, — это демон, которого зовут «жажда соития».

Явятся эти десять демонов — не обращай на них внимания. Засмотришься на них — привлечешься, а раз привлечешься — будешь уловлен. Сколь многие не достигли Дао, пав жертвой этих демонов! Если ты не достаиваешь их внимания наяву, то легко сможешь пройти мимо, коль встретишь¹⁶³. Твой ум не будет блуждать, и решимость [практиковать] не страдает. Коль во снах способен не обращать внимания на демонов — ум не собьется, дух не рассеется. Если повстречаешь их при внутреннем созерцании — отгони как иллюзии. Но не сметай их потоком своих мыслей и чувств, и не обращай с ними, будто они твои сыновья¹⁶⁴. Заполни тело тремя истинными огнями — и они исчезнут. Потом задействуй Пурпурное Водяное колесо, чтобы провести дух Ян сквозь Внутренний двор в Небесный дворец. Лишь только после этого сможешь превзойти [тлен].

Многие практикуют ясность и покой¹⁶⁵, но избежать десяти демонов и девяти препятствий неспособны. Рабы внешних обстоятельств, они только на словах следуют Дао. Как культивировать в обыденной жизни — понятия не имеют, зато считают, что уж ес-

¹⁶³ Смысл высказывания таков: если в жизни ты не станешь потакать всем этим желаниям, то и, явившись в видениях, они не смогут тебя уловить.

¹⁶⁴ Это означает: не борись с ними мысленно, не обрушивай на них бурю своих чувств и не считай, будто они твое порождение.

¹⁶⁵ «Практиковать ясность и покой» — особым образом медитировать с целью достижения этих качеств.

ли оставили мирскую суету и удалились в безлюдные местности, то смогут достичь Дао. Но девять трудностей и десять демонов найдут их и там.

Пусть не одолел только одного-двух демонов — Дао уже не достичь. Самое большее, на что можно тогда рассчитывать, — это средняя иль малая польза от культивации, бессмертие среди смертных или в царстве Земли.

Сможешь одолеть всех демонов, преодолеть все трудности и притом культивировать верным способом — тогда каждый миг практики будет приближать тебя к [истинному] бессмертию. Если, в итоге, дабы объединить тело с духом Ян, применишь внутреннее созерцание — не долго ждать и возвращения на три острова [блаженных святых].



ГЛАВА 18

ПЛОДЫ

Люй сказал:

«Никто не хочет болеть — и те, кто следуют Дао, стремятся жить здоровой и мирной жизнью. Никто не хочет умирать — и чтящие Дао занимаются культивацией, дабы обрести долголетие. Смертные — пленники мира людей, но внимающие Дао способны взойти к бессмертию и странствовать в иных царствах Бытия. Смертные не покидают пределы царства Земли, но постигшие Дао преодолевают в итоге тлен мира, вступая в Небесные пещеры¹⁶⁶.

Вот почему чтящие Дао согласны претерпеть трудности практики, крайне опроститься в жизни, пренебречь мирскими заботами и уйти в безлюдные места. Но поскольку практикуют они в уединении, то зачастую совсем не представляют, насколько продвинулись на этом пути. А ведь не ведая, когда приступать к следующей стадии, они рискуют наделать ошибок, исправление которых займет долгое время! Как же тогда определить, верным ли путем идешь?»

Чжунли сказал:

«Если ты в практике усерден, но результатов не видеть — это вовсе не вина Дао. Скорей всего, ты просто не получил наставлений от просветленного учителя. Коль был научен неверным методам и следовал ложным практикам — каких тогда результатов ждать? Может, ты полный невежда в сроках превращений — будет ли твоя культивация успешна? Опять-

¹⁶⁶ Небесные пещеры (дун тянь) — еще одно название обители бессмертных. В этот мир можно проникнуть через особые пещерные хода в «славных горах» (мин шань), пребывание в которых особенно рекомендуется для совершения даосских практик.

таки, это не вина Дао. Но если ты получил верные наставления от просветленного учителя и коль применял методы согласно срокам — тогда и желанный плод обретешь».

Люй спросил:

«На различных стадиях практики какой метод и в какие сроки использовать?»

Чжунли сказал:

«Всего есть двадцать стадий практики, проходить которые следует одну за другой. Вот они:

- Введение Инь в Ян и Ян в Инь,
- Сбор и рассеивание огня и воды,
- Сочетание дракона и тигра,
- Нагрев и очищение компонентов пилюли,
- Извлечение золотых искр из-за пупка,
- Возврат нефритового эликсира в *даньтяни*,
- Применение нефритового эликсира для очищения тела,
- Возврат золотого эликсира в *даньтяни*,
- Применение золотого эликсира для очищения тела,
- Направление очищенного пара в изначальные области,
- Внутреннее созерцание и смена брэнного на нетленное,
- Выход [за ограничения] и принятие различных форм.

Особое внимание удели таким срокам:

- Годовым циклам подъема и падения Инь и Ян,
- Месячным числам роста и убывания Солнца и Луны,
- Временам дня, что управляются четырьмя основными направлениями восьми знаков [=триграмм].
- Также следуй срокам десяти небесных стволов и двенадцати земных ветвей в каждые сто полу-

страж или шесть тысяч минут¹⁶⁷.

- Кончился день практики — оглянись на то, чего удалось добиться.
- Продолжай так поступать, пока не придет день, когда окончательно сбросишь оболочку, обретя бессмертие.
- Посмотри, нет ли [по ходу] каких ошибок.
- С самого начала проходи мимо сомнительных практик и пытайся культивировать в обыденной жизни.

[Перечисление стадий.] Как соберешь снадобье — наполнит тебя золотая эссенция воспроизводящей энергии. С этого времени ум твой должен быть готов сразиться с призраками Инь. Откроется канал сердца, и ты явственно ощутишь, будто нечто пробивается наверх, а рот твой наполнится сладкой жидкостью. Инь и Ян войдут в связь, из живота послышатся звуки ветра и грома¹⁶⁸. Дух и душа смешаются, во снах мо-

¹⁶⁷ Это именно те 100 полустраж, что отвечают 8 триграммам, когда каждой из них ставится в соответствие 1,5 временного отрезка (см. прим. 42).

Небесными стволами (тяньгань) и земными ветвями (дичжи) обозначают временные циклы. Земных ветвей двенадцать — значит, ими будут названы и 12 страж дня, и 12 месяцев года, и года двенадцатиричного цикла. Кроме того, года обозначают еще сочетанием одного из 10 небесных стволов и одной из земных ветвей. Первый год — это первый ствол и первая ветвь, второй год — второй ствол и вторая ветвь и т. д. Однако ветвей больше, чем стволов, поэтому, к примеру, 11-й год — это 1 ствол и 11 ветвь. Первый ствол вновь встретит первую ветвь только через 60 лет — так и образуется традиционный китайский шестидесятиричный цикл.

¹⁶⁸ «Проглатываемую слюну полагается мысленно направлять в киноварное поле, где она производит в теле адепта шум, подобный шуму водопада в глубокой пещере... Бурчание в животе — традиционный компонент даосских дыхательных техник» [2, с. 356].

гут явиться ужасные образы. В пяти внутренностях и четырех конечностях станет ощущаться некое неудобство, но все малые болезни естественным образом покинут тело. *Даньтянь* ощутит тепло, тело станет легким и здоровым. Будучи в темной комнате, узришь божественный свет. Во снах станешь сильным и неуязвимым — ничто и никто уже тебе не навредит¹⁶⁹. Также возникнет ощущение, будто вернулся в дом детства. Золотые врата накрепко замкнутся, и во снах воспроизводящая энергия уже более не утерется. Раздадутся раскаты грома. Все твои сочленения откроются, тело покроется обильным потом. Нефритовый эликсир сгустится в вязкую сладкую жидкость. [Эта] светоносная жидкость затем станет ароматным веществом. Жидкость постепенно наполнит рот и потом стечет в живот. Кости станут легкими, а тело — способным поселить в себе дух Ян. Походка обретет плавность, и ты сможешь бегать наравне с резвым скакуном. Внешнее перестанет тревожить ум, ибо все желания исчезнут. Можно будет извлекать пар из тела, исцеляя [с его помощью] других. Внутренний взор очистится и уж никогда более не затемнится. Глаза станут острыми и ясными, волосы восстановятся, старик вернет себе молодость. Когда истинный пар станет обилён — чувство голода навсегда покинет тебя. Пищи нужно будет лишь самая малость, а хмельные напитки вовсе перестанут воздействовать. Тело озарит золотое сияние. Осознанность повысится, и во рту ты ощутишь вкус священной пилюли. Благоухание божественного эликсира окутает тело, изо рта и ноздрей будет идти особый аромат. Даже люди во-

¹⁶⁹ Вред, который могут причинить образы сновидений, считается представителями традиционных культур ничуть не менее значимым, чем нападение наяву.

круг тебя ощутят все это. Возникнет способность рассмотреть мельчайшие детали вещей, что за сотню шагов от тебя. Все изъяны кожи исчезнут, тело перестанет выделять слизь и пот. Когда плод созреет, ты наполнишь паром и уж более голода не ощутишь. Намерения станут чистыми и сильными и будут отвечать Великой Пустоте. Из ума исчезнут все чувства и привязанности. Внизу ты избавишься от девяти червей, вверху — убьешь трех демонов. Когда дух и душа обретут способность путешествовать в другие царства, ты совсем перестанешь нуждаться во сне, будешь бодр и днем, и ночью. Овеществится эссенция Ян — и Дом духа весьма упрочится, тело перестанет страдать от холода и зноя. И жизнь, и смерть перестанет тревожить тебя. В тиши внутреннего созерцания ты отправишься в райские земли бессмертных. Услышишь чудесную музыку, что звучит там на террасах пред дворцами, испытаешь красоту превыше всякого разумения простого смертного. Когда накопишь достаточно заслуг и отдашь все кармические долги, имя твое занесут в особую книгу трех чистых царств. Возникнет способность зреть превращения Инь и Ян, предсказывать события, что должны произойти в мире людей, и видеть грозящие беды и близость удачи. Потом тебе окончательно наскучит прах мира сего и вечная круговерть суеты. Захочется найти уединенное место, где бы можно очистить себя и дать возникнуть бессмертному зародышу. Многочисленные тела, которые выйдут из твоего тела, — вот признак того, что ты достиг священного царства.

«Многочисленные тела, которые выйдут из твоего тела, — вот признак того, что ты достиг священного царства».

Затем истинный пар станет чистым Ян, и за единственный вдох-выдох ты сможешь собрать внеш-

нюю ртуть. Бессмертному зародышу захочется выйти из тела и полетать вокруг — тогда ты узришь яркий свет, что озарит всю комнату для медитаций. В полной тиши раздадутся звуки небесной музыки. Встретив простых смертных, ты будешь чувствовать их едкий запах, даже у тех, кто знатен и богат, — это запах тлена. Появится способность по желанию менять свой облик. Тело станет словно из нефритового дерева, а твой образ обретет воздушность, что присуща бессмертным, кости же станут излучать золотое сияние. Куда бы ты ни направился — всюду будешь приглашен, и в гости к тебе станут наведываться блаженные святые¹⁷⁰. Одним лишь мановением руки сможешь всем управлять. Что бы ни возжелал — все произойдет. В тиши узришь пурпурные облака, и твое тело озарится золотым свечением. Из тела выпрыгнет огненный дракон или вылетит мистический журавль — это признак того, что дух одолел брентную оболочку и ты готов оставить тело. Как освободишься из тела — окружают тебя разноцветные облака. Гармония паров объемлет тебя, пойдет дождь из цветов, пара мистических журавлей полетит навстречу друг другу, ароматное благоухание наполнит воздух, и спустится Нефритовая владычица бессмертных¹⁷¹. В торжест-

¹⁷⁰ Все царства Бытия поделены на «области» с абсолютно четкими границами, преступать которые без разрешения местных владык никому не дозволено, но бессмертный — везде желанный гость.

¹⁷¹ Это богиня Сиванму, правящая на святой горе Куньлунь и летающая на мистическом журавле. Описание ее облика из «Книги гор и морей» не слишком отвечает благообразию происходящего: «Царственная Мать Запада облик имеет человеческого существа, но, однако же, леопардохвостая и тигрозубая; волосы у нее обычно спутаны, и когда у нее хорошее настрое-

венной и великой церемонии ты удостоишься пурпурной записи в особые небесные книги, и тебе вручат регалии бессмертных. Святые, что будут по правую и левую руку от тебя, препроводят тебя на Пэн Лай. Там в Пурпурном дворце ты встретишь Владыку звезды Цзывэй, и о имени твоём и месте рождения сделают учетную запись. Согласно заслугам добродетели, что накоплены тобой, на трех островах тебе выделяют ту или иную обитель. На этом культивация завершена — ты стал истинным бессмертным¹⁷²».

Люй сказал:

«Посчастливилось мне сегодня услышать наставления о наитончайших и таинственнейших принципах скрытого действия Неба и Земли. Не только очистились глаза и уши, но и сам дух мой обновлен! Тело обрело убежище, и воспарил я над мирской грязью.

Но ведь не всякий, кто знает метод, способен его практиковать, и не каждый, кто практикует, — добивается успеха. Учение это о жизни и смерти, а время летит быстро. Не зная, как именно практиковать, можно ли преуспеть в культивации? И раз так, то чем же мы будем отличаться от тех, кто вообще ничего не знает о методах? Прошу вас, расскажите о верных сроках взаимодействий, о методах, которые следует применять, и как правильно практиковать их».

Чжунли сказал:

ние, то она, запрокинув голову, протяжно свистит, так что перепуганные орлы и коршуны мечутся по небу, а тигры и барсы, поджав хвосты, без оглядки бегут куда глаза глядят» [18, с. 156].

¹⁷² Возникает закономерный вопрос: не является ли все перечисленное наиопаснейшим, одиннадцатым демоном по имени «долгожданное обретение бессмертия»? И не нужно ли игнорировать и эти образы, дабы окончательно слиться с Великим Дао?

«Есть трактат, что назван *Лин-бао би-фа* [«Полные методы обретения сокровищ духа»]. В нем — десять глав и шестнадцать методов. В каждой главе шесть разделов: золотой совет, нефритовые писания, изречение Истинного истока¹⁷³, затем примеры, приемы запоминания нужных сведений и основные принципы. Трактат говорит о Великом Дао, описывает три чистоты. Сказано в нем, что культивация зиждется на подъеме и опускании Инь и Ян Неба и Земли и что применять методы следует согласно росту и убыванию эссенций Солнца и Луны. Есть в трактате наставления пяти бессмертных о трех путях культивации. Придет срок — я передам тебе и это учение».

Бессмертный Хунь-фан (Облачные покои — даосское имя Чжунли Цюаня) нашел три свитка трактата *Лин-бао би-фа* в одной из пещер гряды Чжун-нань. Заглавие первого свитка — «Золотой совет Начала начал», второго — «Нефритовые писания трех царей Августейших», третий называется «Изречения Истинного истока Наивысшего». Трактат содержит описание 16 практик и состоит из 6 разделов комментариев.

В нем объяснено, что внутри Ян есть Инь и внутри Инь есть Ян, что вода возникает из пара, а пар возникает из воды. Описаны принципы подъема и опускания паров Неба и Земли, взаимодействия сердца и почек. Особо отмечено, что ключ применения 8 триграмм к двенадцати стражам дня — это триграмма Гэнь, а обмена содержимого *даньтяней* — это пещера глиняного шарика *ни-вань*. Приведены примеры «глотания» дыхания и втягивания жидкости.

¹⁷³ Эти названия проистекают из заглавий трех свитков, которые слагают трактат: «Золотой совет Начала начал», «Нефритовые писания трех царей Августейших» и «Изречения Истинного истока Наивысшего».

Однако же истинное учение о культивации истинного пара передается лишь из уст в уста и в записи недоступно.



ЛИТЕРАТУРА

(В порядке частоты цитирования)

1. Ма Цзижэнь, М. М. Богачихин. Цигун: история, теория, практика. — М.: ИД София, 2003.
2. В. В. Малявин. Китайская цивилизация. — М.: Дизайн. Информация. Картография: Астрель: АСТ, 2003.
3. Чжан Бодуань. Главы о прозрении истины. — СПб: Петербургское востоковедение, 1994.
4. Е. А. Торчинов. Даосизм. Опыт историко-религиоведческого описания. — СПб: Андреев и сыновья, 1993.
5. Антология даосской философии / Сост. В. В. Малявин и Б. Б. Виноградский. — М.: Т-во Клышников, Комаров и К^о, 1994.
6. Древнекитайская философия/Сост. Ян Хин-Шун — М.: ПринТ, 1994.
7. Г. А. Ткаченко. Космос, музыка, ритуал: Миф и эстетика в Люйши чуньцю / — М.: Наука, 1990.
8. Чэнь Кайго, Чжэнь Шуньчао. Восхождение к Дао. — М.: Наталис, 1997.
9. В. Эберхард. Китайские праздники. — М.: Наука, 1977.
10. Числа превращений дикой сливы мэй-хуа. / Сост. Б. Виноградский — Киев: AirLand, 1993.
11. Лу Куань Юй. Даосская йога, алхимия и бессмертие. — СПб: ОРИС, 1993.
12. Китайский эрос. / Под ред. А. И. Кобзева — ОSCR Палек, 1998.
13. Пу Сунлин. Рассказы Ляо Чжая о необычном. — М.: Художественная литература, 1983.
14. Книга мудрых радостей. / Сост. В. В. Малявин — М.: Наталис, 1997.

15. А. Шамфро. Трактат по китайской медицине. — М.: Стар К^о, 1997.
16. И. А. Алимов. Разыскания о Восточной сунской столице: сведения о храмах и кумирнях. — СПб: Кунсткамера, Этнографические тетради. Вып. 5–6, с. 73–98, 1994.
17. И. А. Алимов. Жизнь после смерти в сюжетной прозе старого Китая. — СПб: Петербургское востоковедение. Вып. 4, с. 159–214, 1993.
18. Юань Кэ. Мифы древнего Китая. — М.: Наука, 1987.
19. Г. В. Ф. Гегель. Феноменология духа. — СПб: Наука, 1994.
20. Ю. М. Кобищанов. Полюдье: явление отечественной и всемирной истории цивилизаций. — М.: Российская политическая энциклопедия, 1995.
21. В. Е. Еремеев. Чертеж антропокосмоса. — М.: АСМ, 1993



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие. Кто такие Чжунли Цюань и Люй Дунбинь?</i>	3
Кто такие Чжунли Цюань и Люй Дунбинь?.....	3
Учение «Чжун-Люй чжуань-дао цзи».....	15
Малый путь оздоровления.....	17
Средний путь долголетия.....	20
Великий путь бессмертия.....	22
Трудности пути и признаки духовного прогресса..	23
Предисловие автора русского перевода.....	25
<i>«Чжун-Люй чжуань-дао цзи»</i> . Учение о Дао в изложении Чжунли и Люя.....	51
1. Истинное бессмертие.....	53
2. Великое Дао.....	65
3. Небо и Земля.....	71
4. Солнце и Луна.....	78
5. Четыре времени года.....	84
6. Пять элементов.....	92
7. Огонь и вода.....	102
8. Дракон и тигр.....	110
9. Снадобье.....	115
10. Свинец и ртуть.....	124
11. Извлечение и восполнение.....	132
12. Водяное колесо.....	140
13. Возвращение в поля эликсира.....	147
14. Очищение тела.....	156
15. Движение к изначальным областям.....	165
16. Внутреннее созерцание.....	174
17. Препятствия и демоны.....	185
18. Плоды.....	193
Литература.....	203

