



Центр "Петербургское Востоковедение"
St.Petersburg Centre for Oriental Studies

ПЕТЕРБУРГСКОЕ ВОСТОКОВЕДЕНИЕ

**St.Petersburg Journal
of Oriental Studies**

**выпуск 4
volume 4**

Центр
"Петербургское Востоковедение"

Санкт-Петербург
1993

Тексты по "искусству внутренних покоев" (эротология Древнего Китая)

Е. А. Торчинов

(Институт востоковедения РАН)
(Санкт-Петербург)

1

Трактат Гэ Хуна и "искусство внутренних покоев"

Предисловие

Гэ Хун (284-363 или 283-343 г. н. э.) — один из крупнейших представителей средневекового китайского даосизма, отразивший в своих сочинениях все основные направления даосской религиозной практики. Важнейший труд Гэ Хуна — трактат "Баопу-цзы" ("Мудрец объемлющий первоизданность"), названный так по псевдониму самого Гэ Хуна. "Баопу-цзы" состоит из двух частей — внутренней/эзотерической (*нэй пянь*), посвященной описанию различных типов практики даосского самосовершенствования и обретения бессмертия, и внешней, или экзотерической (*вай пянь*), посвященной методам государственного управления и этико-политическим проблемам.

Во "внутренних главах" своего фундаментального труда Гэ Хун подробно излагает даосское учение о достижении физического бессмертия и связанных с ним паранормальных способностей и описывает способы их обретения, важнейшим из которых, по мнению Гэ Хуна, является алхимия, то есть создание эликсира бессмертия из киновари, соединенной с другими веществами, или из особого алхимического золота, полученного путем трансмутации неблагородных металлов. "Баопу-цзы" не только представляет собой уникальный компендиум теории и практики религиозного даосизма, но и является своеобразной энциклопедией традиционной китайской науки, китайского природознания в целом. В "Баопу-цзы" содержится исключительно богатый материал по алхимии, тесно связанной с ней медицине (прежде всего, по фармакологии), астрологии, магии и другим отраслям традиционного китайского знания о природе. Содержится в "Баопу-цзы" и определенный материал по даосским методам сексуальной практики — "искусству внутренних покоев" (*фан чжун чжи шу*), или "искусству [сил] инь-ян" (*инь ян чжи шу*). Сравнительно с алхимическим материалом, содержащимся в трактате, эротологические фрагменты "Баопу-цзы" достаточно скудны, однако без их перевода и осмысления невозможно составить правильное представление об истории китайской эротологии и ее месте в учении даосизма. Однако, прежде чем перейти непосредственно к материалу памятника, представляется уместным сказать несколько слов о биографии самого Гэ Хуна.

Он происходил из старинного чиновничьего рода, данные о котором восходят к I в. н. э. Именно тогда один из предков Гэ Хуна был награжден императором Гуан У-ди за помощь, оказанную ему при восшествии на престол после узурпации власти сановником Ван Маном, и получил земельное владение в южной части Китая. Поэтому Гэ Хун был уже коренным южанином и именно южнокитайскую традицию даосского оккультизма он отразил в своем трактате.

Род Гэ был известен не только своей государственной службой, но и приверженностью даосизму. Так, двоюродный дед Гэ Хуна по имени Гэ Сюань считался признанным адептом тайных наук и был объявлен даосской традицией бессмертным; о чем свидетельствует и его прозвание — Гэ Сяньгун (господин бессмертный Гэ). Активными даосами были и потомки Гэ Хуна. В частности, один из его потомков по имени Гэ Чао-фу создал в конце IV в. даосское направление "Духовной драгоценности" (*лин бао*), сыгравшее немаловажную роль в истории даосизма.

Гэ Хун родился в то время, когда его семья отнюдь не находилась в зените славы и богатства. Рано осиротев, он оказался в весьма стесненном материальном положении и чуть ли не был вынужден пасти скот. Тем не менее Гэ Хун усиленно занимался, соединяя изучение конфуцианской классики с постижением тайн даосизма под руководством своего учителя Чжэн Иня (Чжэн Сы-юаня), которого Гэ Хун потом не раз упоминал в своем основном труде.

В 304 г. вспыхнул мятеж некоего Ши Бина, на подавление которого было брошено созданное ополчение. Гэ Хун участвовал в подавлении этого мятежа в качестве одного из младших офицеров и в ходе кампании несколько продвинулся по службе. Позднее за свою службу он получил почетный, но по существу ничего не дававший титул *гуаньнэйхоу*, что можно условно перевести как "маркиз внутренних владений".

После подавления мятежа Гэ Хун отправляется на север Китая в поисках древних даосских текстов, но безуспешно: север империи охвачен смутой и мятежами подчинившихся ранее Китаю кочевников. Гэ Хун возвращается на юг и служит некоторое время в Гуанчжоу в штате своего друга Цзи Ханя, ставшего крупным чиновником. После гибели Цзи Ханя Гэ Хун отправляется в Цзянькан (современный Нанкин), который вскоре становится столицей империи: север страны был завоеван кочевниками и императорский двор бежал на юг от реки Янцзы. Таким образом, на юге Китая сохранилась власть китайской династии Восточная Цзинь (317-419 г.). Все основные посты в государстве оказались заняты пришлыми аристократами-северянами, и коренному южанину Гэ Хуну не приходилось рассчитывать на блестящую карьеру.

Во время службы в Гуанчжоу в жизни Гэ Хуна произошло одно важное событие — он женился на дочери крупного чиновника Бао Цина (Бао Сюаня), который также был глубоким знатоком даосской алхимии и магии. Через своего тестя Гэ Хун оказался причастен к еще одной ветви южнокитайского оккультизма.

Прослужив некоторое время на незначительных гражданских и военных постах в штате всемогущего первого министра Ван Дао, Гэ Хун просит назначить его на службу в отдаленный и глухой район империи, расположенный на крайнем юге, на стыке провинции Гуанси и современного северного

Вьетнама (тогда китайской провинции Цзяочжи или Цзяочжоу). Это свое желание Гэ Хун мотивирует тем, что в тех местах много хорошей киновари, пригодной для алхимических опытов.

Получив согласие императора, Гэ Хун отправляется в путь, но в Гуанчжоу его задерживает губернатор Дэн Юэ, не желавший терять общество столь знаменитого ученого. Со временем они становятся друзьями.

Последние годы своей жизни Гэ Хун провел в уединении в горах Лофушань близ Гуанчжоу. Согласно даосскому преданию, Гэ Хун достиг состояния бессмертного через "освобождение от трупa" (*ши цзе*), т. е. умер, а потом воскрес, трансформировав свое тело в бессмертную плоть даосского святого.

Гэ Хун оставил после себя чрезвычайно много различных сочинений: исторических, медицинских, алхимических, магических, большая часть из которых до нас не дошла. Но его важнейший труд — трактат "Баопу-цзы" сохранился в нескольких практически тождественных редакциях. И именно по нему можно судить об учении самого Гэ Хуна, теории и практике современного ему даосизма.

Как уже говорилось, фрагментов, посвященных собственно вопросам даосской сексуальной практики в "Баопу-цзы" немного. Все они даются в переводе ниже. Однако ими не исчерпывается ценность памятника как источника по изучению традиционной китайской эротологии. Дело в том, что Гэ Хун в своем трактате выступил, в частности, и как собиратель, кодификатор, всей известной ему даосской литературы. Так, вся глава 19-я "внутренней" части "Баопу-цзы" под названием "Ся лань" ("Обозрение удаленного") представляет собой такой перечень, являясь своеобразной предшественницей появившегося в V-VI веках первого полного свода даосских текстов — "Сокровищницы Дао" ("Дао цзан"). В данном списке приводятся и названия существовавших во времена Гэ Хуна текстов по сексуальной практике.

Это тексты, как таковые не сохранившиеся до настоящего времени: "Канон Юаньян-цзы" ("Юаньян-цзы цзин"), "Канон Чистой девы" ("Су-ньюй цзин"), "Канон Сокровенной девы" ("Сюань-ньюй цзин"), "Канон Пэн-цзу" ("Пэн-цзу цзин"), "Канон Жун-чэна" (Жун-чэн цзин") и "Канон Нефритовой девы о шести видах [силы] инь" ("Лю инь юй ньюй цзин").

О большинстве этих текстов сейчас ничего определенного сказать нельзя. Можно предположить, что "Жун-чэн цзин" тождествен тексту "Путь [силы] инь Жун-чэна" ("Жун-чэн инь дао"), указанному в списке "Трактата об изящной словесности" ("И вэнь чжи") "Истории [династии] Хань" ("Хань шу"). Этот текст, приписываемый учителю мифического древнего императора Хуан-ди по имени Жун-чэн-цзы, также не сохранился, однако в найденном при археологических раскопках (в 1973-1974 г. около г. Чанша в кургане Мавандуй провинции Хунань) тексте на бамбуковых дощечках упоминается это имя, а по некоторым из пассажей можно предположительно судить о содержании данного произведения¹.

¹ Перевод всего соответствующего мавандуйского текста ("Ши вэнь") см. в второй части настоящей публикации.

Жун-чэн также упоминается в агнографическом даосском сочинении "Ле сянь чжуань" ("Жизнеописания бессмертных") и в трактате "Фан ши чжуань" ("Отдельные жизнеописания магов") из "Хоу Хань шу" ("История Поздней Хань").

В рассуждениях, приписываемых Жун-чэн-цзы, важны три пункта: 1/ человек в своей жизни должен брать за образец космический ритм и соотносываться с ним, 2/ занимаясь связанными с "искусством внутренних покоев" дыхательными упражнениями, необходимо учитывать время суток и сезон, 3/ необходимо укреплять свое семя и поддерживать его баланс, восполняя особыми упражнениями (дыхательными?) его потери².

Что касается "Канона Пэн-цзу", то о нем можно судить по отрывкам мавандуйских текстов, цитатам из сочинения знаменитого медика и алхимика VI-VII в. Сунь Сы-мо "Цянь цзинь фан" ("Главные рецепты [ценою] в тысячу золотых") и японскому компендиуму китайских медицинских текстов "И синь фан" ("Рецепты, раскрывающие сущность врачевания").

В мавандуйском тексте говорится о том, что жизненная сила человека воплощена в его половых органах и прежде всего в сперме. Отсутствие половой жизни или ее неправильность приводят к закупорке вен (*мо*), по которым циркулирует жизненная энергия (пневма, *ци*), что вызывает различные болезни. Недоразвитость половой сферы сказывается на жизнеспособности человека. Поскольку долголетие тесно связано с качествами спермы, ее следует всячески питать, укреплять и беречь. Отсюда следует и необходимость особенно пристального внимания к вопросам половой жизни. Надо добиваться максимально сильной эрекции пениса и нельзя жить половой жизнью бездумно, не контролируя процесс соития. Если человек болен или его половая жизнь имеет изъяны и отличается неумеренностью, то его сперма будет извергаться, что приведет к утрате жизненной силы. В случае же полного воздержания происходит закупорка вен и нарушение циркуляции жизненной силы, эмоции становятся неуправляемыми и срок жизни сокращается. Моления шаманским божествам совершенно бесполезны для продления жизни в отличие от практики "искусства внутренних покоев".

Можно составить определенное представление еще о двух текстах, упомянутых Гэ Хуном. Это "Канон Сокровенной деви" и "Канон Чистой деви". Оба текста реконструируются по составленному в X в. в Японии компендиуму медицинских китайских текстов "И синь фан" и, возможно, в значительной степени тождественны сочинениям, известным Гэ Хуну. Тексты представляют собой диалог в форме вопрос — ответ между древним мифическим Желтым императором (Хуан-ди), бессмертным Пэн-цзу и божествами — Сокровенной и Чистой девами, посвященными в высшие таинства "искусства внутренних покоев". Приведем два фрагмента.

1. "Хуан-ди спросил: "Если во время соития женщина не радуется, ее плоть не содрогается, ее соки не выделяются, [а у мужчины] нефритовый стебель³ не крепок, мал и не силен — что это значит?" Сокровенная дева сказала: "Что касается [сил] *инь-ян*, то они откликаются друг другу и соответствуют друг другу. Поэтому если *ян* не получает [соответствующей ему] *инь*, то [женщина] не радуется, если *инь* не получает [соответствующего ей] *ян*, то [нефритовый стебель

² Возможно, речь идет о получении жизненной энергии — пневмы-*ци* из воздуха посредством дыхательных упражнений (*син ци* — регуляция пневмы).

³ "Нефритовый стебель" — обычное в подобных текстах обозначение пениса.

мужчины] не поднимается. Допустим, мужчина хочет совокупиться, а женщина этому не рада, или женщине хочется совокупиться, а мужчина этого не хочет — в любом случае два сердца не находятся в согласии, их семя и пневма не соответствуют друг другу. А если к этому добавить, что тот, кто заканчивает наверху, творит насилие над той, что внизу, то любовь и радость никогда не возникнут. Когда мужчина хочет совокупиться с женщиной, а женщина хочет совокупиться с мужчиной, тогда оба их сердца ликуют, плоть женщины сотрясается в ответ [движениям] мужчины, а мужской стебель силен" ("Сюань-нуй цзин" — "И синь фан", глава 4: "О гармонизации воли" — "Хэ чжи").

2. "Хуан-ди спросил у Чистой девы: "Ныне я хочу долго воздерживаться от совокупления. Это можно?" Чистая дева ответила: "Нельзя. Небо и Земля то открываются, то затворяются⁴, [силы] *инь-ян* следуют четырем сезонам. Если ныне вы хотите воздерживаться от совокупления, то ваши дух и пневма не раскроются в полной мере, [силы] *инь-ян* замкнутся в себе и разъединятся. Каким же образом сможете вы один питать и упражнять свою пневму, как сможете, уйдя от нескольких видов практики, обрести новое, помогая сам себе?"⁵. ("И синь фан", глава 1: "Высший принцип" — "Чжи ли")⁶.

В данном фрагменте особенно заметна связь между космологическими представлениями традиционного Китая и сексуальной практикой. Космический натурализм китайской культуры требовал от человека максимального уподобления сакрализованному космосу. Но этот космос включал в себя сильно выраженный сексуальный элемент: его основа — непрестанное взаимодействие полярных, но взаимопереходящих сил *инь-ян*, женского и мужского, темного и светлого и т. д. Небо находится в постоянном соитии с Землей, изливая оплодотворяющие дожди. Следовательно, и человек не должен воздерживаться от половой жизни, нарушая принципы мироустроения. Более того, подобной отказ предосудителен и вреден. Отсюда происходит и отсутствие в Китае темы греховности половой жизни, столь свойственной европейской культуре: могли осуждаться (и осуждались) половые излишества, разврат, но никоим образом не естественное, а следовательно, по логике культуры, и имеющее высокую степень ценности, сексуальное поведение.

Вышеприведенные фрагменты из текстов, тождественных или близких по содержанию текстам, перечисленным в каталоге Гэ Хуна, не только дают информацию о характере "искусства внутренних покоев" Китая первой половины IV в., но и как бы создают контекст собственно высказываний Гэ Хуна по данному вопросу. По ним мы можем судить о том, что понимает Гэ

⁴ Намек на § 10 "Дао-дэ цзина" (Канона Пути и Благодати). "Небесные врата то отверзаются, то затворяются, может [ли там] не быть самки?" В даосизме *Дао* выступает как женственный принцип, Великая Мать. В данном фрагменте явно просматривается ктеический образ. Здесь открытие и закрытие Неба рассматривается в качестве космического образца для полового акта.

⁵ Т. е. без партнера невозможно получить дополнительного притока новой жизненной силы. В этом отличие "искусства внутренних покоев" от дыхательных упражнений.

⁶ См.: Чжоу И-моу. Чжунго гудай фанши яншэн сюэ (Древнекитайское учение о делах внутренних покоев и пестовании жизни). Пекин, 1988, с. 42.

Хун под *фан чжун чжи шу* и что собственно предлагают ему оценить вопрошающие его лица, диалог с которыми занимает весьма значительное место в "Баопу-цзы".

В отношении самого Гэ Хуна к "искусству внутренних покоев" представляется необходимым выделить основные положения, отстаиваемые им в разговоре со своими литературными собеседниками.

1. "Искусство внутренних покоев" обладает безусловной ценностью как один из способов продления жизни, освященный даосской традицией. Вместе с тем, оно не имеет ничего общего с половой распущенностью, которая безусловно осуждается. В связи с этим говорится об эзотеричности *фан чжун шу*, наставления о котором передаются от учителя к ученику изустно и оберегаются от профанов.

2. Сексуальная жизнь необходима человеку. Ее образцом является сам принцип мироустройства, предполагающий постоянное соединение *ян* и *инь*, Неба и Земли. Длительное воздержание пагубно для человека.

3. Другой крайностью является разврат, также вредоносный по своим последствиям. Вместе с тем, разврат не единственное препятствие к достижению долголетия. Любые крайности и излишества (будь то еда, сон, праздность или труд) также вредны для человека. Во всем следует придерживаться середины, избегая крайностей пресыщения и воздержания.

4. Вместе с тем, "искусство внутренних покоев" является хотя и необходимым, но тем не менее "малым" средством достижения долголетия (наряду с дыхательными упражнениями "регуляции пневмы" и даосской гимнастикой *дао инь*). *Фан чжун чжи шу* способствует продлению жизни, но не может принести бессмертия. Утверждающие противоположное — или мошенники, спекулирующие на приверженности людей чувственным удовольствиям, или невежды. Их способы — не собственно даосские, а низкопробные шаманские методы, относящиеся к области простонародных верований, резко критикуемых Гэ Хуном в различных местах "Баопу-цзы" (см., например, главу девятую: "Смысл дао" — "Дао и"). Единственным средством обретения бессмертия является алхимия, изготовление Великого Эликсира. Однако, с другой стороны, алхимическим опытам должна предшествовать определенная подготовка адепта (без нее алхимические изыскания будут бесплодными), которая предполагает наряду с другими методами также и практику "искусства внутренних покоев".

5. Из всех методов *фан чжун чжи шу* важнейшим является способ "возвращения семени для питания мозга" (*хуань цзин бу нао*), заключающийся в предотвращении эякуляции в сочетании с интенсивным оргазмом.

Подробнее об этом методе говорится ниже, в примечаниях к переводу. Здесь же представляется уместным процитировать другой даосский текст — "Тайные предписания для нефритовых покоев" ("Юй фан би цзюэ") из главы "Возвращение семени" ("Хуань цзин пянь") антологии "И синь фан":

..."Во время совокупления извержение семени [обычно] считают удовольствием. Если [я] запру [выход семени] и не буду извергать его, то какое удовольствие получу?"

Пэн-цзю сказал в ответ: "Ведь когда семя теряется, тело становится утомленным и слабым..., хотя это и доставляет временное удо-

вольствие, но в конечном итоге в этом нет ничего приятного. А вот если совокупляться, не извергая семени, то сила пневмы станет даже избыточной, тело обновится, слух и зрение станут острыми и чуткими. Хотя и приходится подавлять себя для достижения невозмутимости мысли, однако любовь становится еще более достойной [занятия ею] и можно постоянно продолжать [совокупляться снова и снова], как если бы все было недостаточно".

[И далее:] "Хуан-ди сказал: "Хотел бы все узнать о совокуплении без семяизвержения. Какая в нем польза?"

Чистая Дева ответила: "Один раз совокупиться без семяизвержения — сила пневмы укрепитя. Два раза совокупиться без семяизвержения — слух и зрение станут острыми и чуткими. Три раза совокупиться без семяизвержения — все болезни исчезнут. Четыре раза совокупиться без семяизвержения — все пять духов пребудут в покое⁷. Пять раз совокупиться без семяизвержения — кровеносные вены надолго станут хорошо наполненными. Шесть раз совокупиться без семяизвержения — поясница и спина будут крепкими и сильными. Семь раз совокупиться без семяизвержения — крестец и бедра нальются силой. Восемь раз совокупиться без семяизвержения — тело начнет испускать сияние. Девять раз совокупиться без семяизвержения — предопределенность к долголетию не будет утрачена. Десять раз совокупиться без семяизвержения — будет достигнуто проникновение в божественный разум"⁸.

Следует отметить, что в современной медицине нет определенного единого мнения относительно полезности полового акта без эякуляции; для решения этого вопроса необходимы дальнейшие исследования.

Ниже читателю предлагается снабженный подробными примечаниями перевод фрагментов "Баопу-цзы", имеющих отношение к "искусству внутренних покоев".

⁷ Пять духов — божества, управляющие пятью основными внутренними органами: печенью, селезенкой, сердцем, легкими, почками.

⁸ Божественный разум (*шэнь мин*) — принцип чередования сил *инь* и *ян*, образующий космический ритм. Проникновение в его суть означает постижение *Дао*. Текст цитируется по: Чжоу И-моу. Указ. соч., с. 44-45.

Гэ Хун

"Мудрец, объемлющий первозданность" **(Баопу-цзы)**

Фрагмент из пятой главы "внутренней части": **"Высший принцип" ("Чжи ли")**

Баопу-цзы сказал: "Хотя вкушение снадобий¹ и является основой продления жизни, можно одновременно с ними заниматься и регулирующей пневмой² и польза от такой практики быстро возрастет. Если же нет возможности достать снадобья, тогда достаточно заниматься регулирующей пневмой, и, исчерпав эти методы до конца, можно достичь долголетия в несколько сот лет. Хорошо вкупе с этим знать и искусство внутренних покоев³, поскольку те, кто не знают искусства *инь* и *ян*⁴, часто терпят истощение сил и им трудно почерпнуть силы из занятий регулирующей пневмой.

Ведь человек находится в пневме, как и пневма находится в человеке. Начиная с мира — Неба и Земли и кончая мириадам существ — нет ничего, что не было бы порождением пневмы. Хорошо умеющий регулировать пневму внутри⁵ может пестовать свое тело снаружи — уничтожать всякое грозящее ему зло. Вот что все люди используют каждый день, но сути чего не знают.

В царствах У и Юэ⁶ существуют способы запретительных закланий, очевидная полезность которых основана на том, что при их применении используется много пневмы, и все⁷.

Знающий эти способы может войти в дом, где свирепствует мор, лечь на одну постель с больным и при этом не заразиться. И если за ним идет толпа в несколько десятков человек, он также может ничего не бояться. Именно благодаря использованию пневмы можно посредством молений предотвратить стихийные бедствия⁸.

Фрагменты из шестой главы "внутренней части": **"Тонкая суть" ("Вэй чжи")**

Некто спросил: "Магических искусств так много, что поистине трудно найти основное. Кроме приготовления золотого раствора и перегнанной киновари⁹, что еще можно практиковать, какой из этих методов наиболее хорош?"

Баопу-цзы ответил: "Если не достигнуто самое великое из наиболее совершенных искусств, то и малые не могут не расширить наше знание. Ведь использование всего этого множества искусств в их совокупности будет способствовать обретению долголетия.

Если образно сказать о великом, то его можно уподобить тому, как государь упорядочивает государство, используя словесность, военное дело, ритуалы и законы. И нет среди этих методов управления ни одного недейственного.

Если образно сказать о малом, то его можно уподобить работнику, изготавливающему колеса. Оглобли, обода, оси, чеки — нельзя допустить недостатка ни одной из этих вещей.

Что же касается магических искусств, то внутри они способствуют совершенствованию тела и духа, продлевают жизнь и уничтожают болезни, а вовне искореняют напасти и беды, делают так, что несчастья и злодеяния не угрожают человеку.

Например, если некто играет на лютне или на цитре, то он должен пытаться, играя на одной струне, получить все пять звуков¹⁰, а используя латы и шлемы нельзя надеяться, что дощечки для письма заменят копья и кинжалы.

Ведь если используются пять звуков, то нельзя допустить пропуска даже одного из них, и если собраны копья и кинжалы, то нельзя допустить, чтобы их было меньше, чем надо.

Ведь если занимающиеся пестованием жизни хотят многое услышать и претворить важнейшее в жизнь, многое увидеть и выбрать наилучшее из увиденного, то односторонних занятий лишь одним каким-то методом недостаточно для того, чтобы положиться на него.

Ведь ученики, озабоченные правильными делами, зачастую полагаются лишь на один какой-то метод, считая его важнейшим: те, кто знают искусство Сокровенной девы и Чистой девы¹¹, говорят, что только искусство внутренних покоев может вывести за пределы мирского; понимающие путь вдоха и выдоха¹² говорят, что только регуляция пневмы может продлить жизнь, знающие способы сгибания и вытягивания утверждают, что только гимнастические упражнения¹³ могут предотвратить старение, знающие способы приготовления растений говорят, что только лекарственные лепешки из них могут обеспечить безграничную жизнь.

Если изучающие *Дао*-Путь не достигают успеха, то это происходит только из такой односторонней пристрастности.

Люди, видящие только мелкое, считают, что раз уж они узнали нечто одно, то и говорить больше не о чем. Они не понимают той истины, то хотя они и получили хороший способ, тем не менее надо продолжать поиски, не прекращая их. Если и работу прекратить, и

целый день выбросить без дела и таким образом всегда поступать, то и определенного смысла в этом не будет, и две потери окажутся налицо".

* * *

Некто спросил: "Я слышал, что если заниматься искусством внутренних покоев и исчерпать этот путь, то можно достичь состояния святого-бессмертного, а заодно научиться предотвращать бедствия и злодеяния, превращать неудачи в счастье, поселиться в высоких чиновничьих хоромах и иметь выгоду в торговых делах. Это верно?"

Баопу-цзы ответил: "Это все речи из шаманских колдовских книг, морочащих людей. Если хорошее дело приукрасить, то и оно утратит свою суть. А иногда и развратники сочиняют фальшивые книги, распространяя вздор и заблуждения, чтобы таким образом обманывать и дурачить простых людей¹⁴, скрывать начала и концы, чтобы получать награды, заманивать учеников и получать таким образом мирские выгоды.

Ведь искусство *инь-ян* достаточно высоко, чтобы с его помощью лечить незначительные недомогания, а также избегать пустой траты энергии, и все. Принцип этого искусства имеет свой предел. Как же можно с его помощью стать святым-бессмертным или, избегнув бедствий, обрести счастье? Люди не могут жить без соединения *инь* и *ян*¹⁵, в противном случае они легко становятся жертвами болезней и недугов. Если желания становятся безудержными, а чувства развращаются и ничем не уравниваются, то это приводит к сокращению срока жизни.

Те, кто как следует овладели этим искусством, могут заставить коня идти питать мозг¹⁶, могут повергнуть созданный из *инь* киноварный эликсир¹⁷ вспять и направить его в красную полость¹⁸, собрать нефритовую жидкость в золотом пруду и ввести тройную пятерипу¹⁹ в цветочную запруду²⁰. И тогда окажется, что и старец вновь станет способным жить наилучшим образом половой жизнью²¹ и сможет прожить весь отпущенный ему Небом срок жизни.

А вульгарные людишки, услышав, что Хуан-ди²² поднялся на небеса с тысячью двумястами женщинами, начинают только и говорить, что он лишь благодаря таким делам достиг долголетия. Они и понятия не имеют о том, что Хуан-ди под горой Цзиншань, что над озером Динху, создал киноварный эликсир летящей девятки²³ и только благодаря этому, оседлал дракона и поднялся в небеса. Конечно, у Хуан-ди могла быть тысяча двести женщин, но отнюдь не из-за этого он достиг бессмертия. Ведь если принимать тысячу сортов снадобий и предаваться пестованию жизни посредством жертвенных животных²⁴,

но не знать искусства внутренних покоев, то все равно никакой пользы не будет. Поэтому-то древние и боялись легкомысленного отношения людей к распушенности чувств в области отношений между полами и поэтому же нельзя до конца верить всем красивым речам, которые говорятя по этому поводу.

Каноны Сокровенной и Чистой дев уподобляют это воде и огню. Вода и огонь и губят человека, и порождают человека²⁵ в зависимости от того, умеет он правильно использовать их или нет. Те, кто в основном знают важнейшие из этих способов, извлекают тем большую пользу и благо, чем с большим количеством женщин они общаются. Если же не знают этого пути, но практикуют его, то и одного партнера достаточно, чтобы быстро приблизить смерть.

Способы Пэн-цзу²⁶ — самые важные из всех. В других канонах и книгах много обременительного и трудно исполнимого, а польза от их наставлений все же не может сравниться с пользой от этой книги²⁷. Только немногие люди способны следовать ей. Существуют и устные наставления в несколько тысяч слов. Не знающие их, хотя бы и принимали сотни снадобий, все равно не смогут достичь долгой жизни".

**Фрагменты из восьмой главы "внутренней части":
"Преодоление трудностей" ("Ши чжи")**

Баопу-цзы сказал: "Желающие искать состояния святого-бес-смертного, должны овладеть только самым важным, а самое важное — это драгоценное семя, регуляция пневмы и прием единого великого снадобья. Этого вполне достаточно и не следует использовать излишне много способов. Но даже и эти три дела, из которых что-то — поверхностное, а что-то — глубокое, нельзя успешно исполнить и исчерпать, познать их без помощи мудрого учителя и без усердного труда и страданий. Хотя и говорится просто о регуляции пневмы, но в действительности существует несколько способов регуляции пневмы; хотя и говорится об искусстве внутренних покоев, в действительности есть более сотни их приемов; хотя и говорится о приеме снадобий, в действительности существует около тысячи их рецептов.

Сперва человеку предлагается начать с наиболее поверхностного, и если его воля тверда, он не ленится и все свидетельствует о его усердии и трудолюбии, тогда можно сообщить ему и наиболее важные из способов.

* * *

Способов искусства внутренних покоев более десяти видов. Они рассчитаны или на то, чтобы восполнять недостаток, предотвращая убывание энергии, или на то, чтобы исцелять все болезни, или на то, чтобы собирая *инь*, принести пользу *ян*²⁸, или на то, чтобы продлить годы жизни и достичь долголетия. Самое же существенное в них — возврат семени для питания мозга²⁹ — это единственное дело. Данный способ передавался совершенными людьми из уст в уста и никогда не записывался в книгах. Ведь даже если и принимать знаменитые снадобья, но не знать этого важнейшего дела, то все равно невозможно достичь долголетия.

Люди не могут полностью отказаться от *инь* и *ян*³⁰. Если *инь* и *ян* не будут соединяться, то очень легко придут и завалят все тело болезни. Поэтому, будучи скрытыми и запущенными, эти болезни окажутся во множестве и человек лишится долголетия.

Если же чувства бесконтрольны, а желания распушены, то годы жизни также сокращаются. Только достижение гармонии равновесия может предотвратить убывание сил.

Если не получить это искусство через устные наставления, то из десяти тысяч не будет и одного человека, который начал бы практиковать указанный путь и тем не нанес бы себе вреда и не погиб.

В канонах Сокровенной и Чистой дев, Цзы-ду, Жун-чэн-гуна и Пэн-цзу³¹ хотя и говорится кратко об этих делах, тем не менее отнюдь не доверяется бумаге самое важное и главное. И любой человек, воля которого направлена на поиски бессмертия, должен усердно искать эти наставления.

Говоря это, я следовал словам моего учителя господина Чжэна³². Поэтому я записал их, дабы передать людям будущего, верящим в *Дао*-Путь; это не пустая сумасбродная болтовня. И я по сути далеко еще не исчерпал смысла этих наставлений.

И те даосские мужи, которые хотят лишь посредством сосредоточения и блюдения, сближения и соединения³³, без приготовления великого снадобья золотого раствора и перегнанной киновари достичь состояния святого-бессмертного, как же они глупы!"

**Фрагмент из тринадцатой главы "внутренней части":
"Предельные речи" ("Цзи янь")**

Некто спросил: "Разврат и чувственные желания не являются ли относящимися к тому, о чем говорят как о вредоносном?"

Баопу-цзы ответил: "Как же можно говорить только об этом одном? Ведь то, что необходимо для продления жизни, непосредственно

связано с путем возвращения молодых лет, омоложением. Мужчины высших способностей, зная этот путь, могут продлить годы своей жизни и избавиться от болезней, а кроме того, они отнюдь не станут причинять себе вред. Если человек еще молод и крепок и к тому же знает принципы омоложения³⁴, то он может принимать киноварный эликсир [силы *инь*] и питать им мозг³⁵, собирать нефритовую жидкость в длинной долине³⁶, но если при этом он не принимает снадобий, то хотя и проживет триста лет, все-таки не станет бессмертным. Тех же, кто не обладал этим искусством, древние сравнивали с людьми, варящими суп в ледяной посуде или хранящими огонь в плетенке из шерстистого тростника.

Стремиться к недостижимому и в мыслях мучиться из-за этого — вот, что вредно.

Направлять свои силы на то, что превосходит их, и тщетно пытаться поднять такой груз — вот, что вредно; тоска и печаль, горькие воспоминания — вот что вредно. Чрезмерные радость и веселье — вот, что вредно; долгая болтовня и смех — вот, что вредно. Валиться на постели и зря терять время — вот, что вредно; напиваться до беспамятства, а потом блевать — вот, что вредно. Наседаться до отвала, а потом ложиться спать — вот, что вредно; задыхаться, будучи утомленным бегом и прыжками — вот, что вредно. Длительное отсутствие соединения *инь* и *ян* — вот, что вредно.

Если эти приносящие вред поступки все присутствуют, то это ведет к ранней смерти. Ранняя смерть не есть *Дао-Путь*³⁷. Таким образом, если говорить о способах пестования жизни, то они заключаются в том, чтобы не спать чрезмерно много, не ходить чрезмерно быстро, не утомлять слух напряженным вслушиванием, не утомлять зрение долгим всматриванием, не ложиться в чрезмерном утомлении, не кутаться до прихода холодов и не раздеваться до наступления тепла, не доводить себя до крайнего голода, не есть больше, чем нужно, чтобы насытиться, не доводить себя до крайней жажды и не пить больше, чем нужно, чтобы утолить жажду.

Ведь если чрезмерно много есть, то получается излишнее скопление³⁸, а если пить слишком много, то появляется мокрота и несварение желудка.

Не надо слишком утруждаться и слишком много пребывать в праздности, не надо вставать поздно и не надо изнурять себя до того, чтобы пот лился ручьем. Не надо слишком много спать и не надо мчаться на колесницах и галопом скакать на конях. Не надо утомлять зрение, вглядываясь в дальние дали и не надо слишком объедаться, ибо от этого родится холод. Не надо пить вино, ибо от этого обязательно будут ветры, не надо без числа совершать омовения, не надо

расширять сферу деятельности воли и пределы распространения желаний, не надо изыскивать способы создания хитроумных и изощренных вещей.

Не следует слишком греться зимой и слишком охлаждаться летом, не следует лежать под открытым небом звездной ночью, не следует во сне обнажать плечи, и если выполнять все это, то ни мороз, ни жара, ни ветер, ни туман — ничто не нанесет вреда. Пять вкусов входят в рот, но не следует излишне увлекаться только каким-то одним из них, ибо избыток кислого вредит селезенке, избыток горького вредит легким, избыток острого вредит печени, избыток соленого вредит сердцу; избыток сладкого вредит почкам. Это естественный принцип пяти первоэлементов³⁹.

Ведь если говорить о вредном, то следует неизменно сознавать, в чем оно заключается: говорится, что если вредное воздействие длится долго, то жизнь сокращается. Именно поэтому хорошо умеющие держаться за жизнь⁴⁰ определяют время между отходом⁴¹ ко сну и пробуждением как четыре двухчасья, их деятельность и покой основываются на постоянстве и порядке предельной гармонии, их кости и сочленения пребывают в согласии. Владея способом взгляда вниз и вверх, они преграждают дорогу болезням и закрывают входы для всего дурного, владея искусством вдоха и выдоха, они распространяют процветание и защищенность⁴², владея способом сдерживания излишней семени⁴³, они достигают гармонии того, чем нужно овладеть.

Сдерживанием гнева восполняется пневма *инь*, подавлением радости пестуется пневма *ян*. Также нужно сначала принимать растительные снадобья, чтобы избавиться от недостатков и изъянов, а затем принимать золотой раствор и перегнанную киноварь, дабы утвердиться в безграничном долголетии, этим и исчерпывается принцип продления жизни. Если человек хочет определить свои помыслы и исполнить свои заветные стремления, которые сам называет достижением знания и постижением предопределенности, то он должен не привязываться к крайностям, а положить предел своим чувствам и изо всех сил стараться достичь цели. Для тех же, кто не хочет работать во имя продления жизни, сказанные здесь слова не более, чем шум ветра в ушах или вспышка молнии перед глазами, да и этих сравнений недостаточно, чтобы передать их отношение к изложенному.

Хотя тело иссыхает в коловращении житейском, а пневма исчерпывается в роскоши тонких шелков, они услаждают свое сердце всем этим и если это так, то как же можно поведать таким людям дела, связанные с пестованием жизни? Они ни о чем не задумываются и ничего из упомянутого не берут — это и называется бесовским заблуждением. Надеяться, что они уверуют в этот путь — все равно, что

выставлять светлое зеркало перед бельмами слепца, или струнами и бамбуком музыкальных инструментов очаровывать глухого".

Фрагмент из пятнадцатой главы: "Разнообразные отражения" (Цза ин)

Некто спросил: "Может ли не болеть человек, следующий *Дао-Пути*?"

Баопу-цзы ответил: "Исчерпывающий принцип пестования жизни — это употребление божественных снадобий, а также безленостные занятия регуляцией пневмы и выполнением упражнений *дао инь* по утрам и вечерам, дабы таким образом полностью привести в движение и успешно сохранить [пневму], сделав так, чтобы она без препятствий и помех [двигалась по каналам тела]. Если же к этому добавить искусство внутренних покоев, умеренность пищи и питья, не подвергать себя опасности простуды — болезни ветра и влаги и не скорбеть о том, что не может быть сделано, если делать все это, то тогда можно избежать болезней".

Примечания к переводу

1. Здесь имеется в виду употребление алхимических эликсиров, которое Гэ Хун считал основой пути обретения бессмертия. Он подразделял эликсиры на "снадобья" (*яо*) и "киновари" (*дань*), сильнейшие из которых — "золотой раствор" (*цзинь е*) и "перегнанная киноварь" (*хуань дань*, т. е. киноварь, прошедшая девять перегонок — *чжуань* и на десятую приобретающая особые свойства) приносят адепту даосизма бессмертие.

2. *Регуляция пневмы (син ци)* — дыхательные упражнения, сопровождающиеся сосредоточением на движении жизненной силы (*ци*) по каналам тела, которая таким образом контролируется адептом и направляется им в нужные части тела.

3. *Искусство внутренних покоев (фан чжун чжи шу)* — наиболее употребительное обозначение даосской сексуальной практики как одного из элементов пути продления жизни (*чан шэн чжи дао*).

4. *Искусство инь и ян (инь ян чжи шу)* — то же, что и искусство внутренних покоев. Космологические принципы *инь* и *ян* выступают здесь как представители женского (*инь*) и мужского (*ян*) начал.

5. *Внутреннее* здесь — человек, *внешнее* — окружающий мир. Пестовать внутри свое тело — значит заниматься собственной практикой даосского "совершенствования". Вариант перевода: "Хорошо умеющий регулировать пневму может: в том что касается самого себя, пестовать свое тело, а в том, что касается внешнего мира, — уничтожать всякое прозябшее ему зло".

6. Древние царства *У* и *Юэ* располагались на территории южного Китая и были населены, в частности, различными некитайскими народами, родственными предкам вьетнамцев и кхмеров, имевшими собственную своеобразную культуру. Названия *У* и *Юэ* позднее образно прилагались к территориям современных провинций Чжэцзян и Гуандун. Гэ Хун как южанин был хорошо знаком с культурой этих областей.

7. Т. е. сила заклинания состоит в том, что оно направляет вовне сконцентрированную жизненную силу адепта, поражающую источник опасности, в том числе и сверхъестественный (оборотень, злой дух и т. п.).

8. Т. е. сила жертвоприношений, направленных на предотвращение стихийных бедствий, также заключается в пневме, проецируемой вовне в ходе жертвоприношения.

9. *Золотой раствор* (*цзинь е*) и *перегнанная киноварь* (*хуань дань*) — важнейшие по мнению Гэ Хуна, эликсиры бессмертия. В тексте дана аббревиатура *цзинь дань*, дословно означающая "золотая киноварь" или "золото и киноварь". В более поздней алхимической традиции данное сокращение начинает восприниматься единым термином, символизирующим эликсир бессмертия как таковой и в традиции южной школы "внутренней" парафизиологической алхимии (*нэй дань*) становится с XI в. самоназванием данного направления: *Цзинь дань дао* — Путь золотого киноварного эликсира.

10. Китайская музыка в отличие от европейской основана на пентатонике, т. е. на исполнении пяти нот, соотносящихся в рамках классификационной пятеричной схемы с пятью первоэлементами, или стихиями (*у син*), пятью вкусами, пятью сторонами света (с учетом центра) и т. д.

11. *Сокровенная дева* (*Сюань-нуй*) и *Чистая дева* (*Су-нуй*) — даосские мифологические персонажи, связаны с традицией "искусства внутренних покоев". Устами этих божеств зачастую излагаются соответствующие наставления в даосских сочинениях, их имена также включены в названия ряда текстов эротологического содержания. Имена данных персонажей указывают на тесную связь даосизма с китайской эротологией, поскольку *сюань* — "Сокровенное" — одно из традиционных обозначений *Дао*-Пути как скрытой первоосновы мира, а "чистота" — *су* (дословно: "непорочная простота [шелка-сырца]") указывает на даосский идеал простоты и естественности. В данном случае возможен и намек на постельное белье как своеобразную аллегорию "искусства внутренних покоев".

12. Имеется в виду даосская практика дыхательных упражнений, то же самое, что и "регуляция пневмы" (*син ци*).

13. *Гимнастические упражнения* (*дао инь*) — древняя китайская практика двигательной гимнастики, соединенной с дыхательными упражнениями и сосредоточением, один из истоков современного *ци гун*; первые упоминания о *дао инь* содержатся в даосском классическом тексте "Чжуан-цзы" (IV-III вв. до н. э.), в главе 15: "Глубокие помыслы" ("Кэ и" — русский перевод: Позднеева Л. Д. Атеисты и материалисты и диалектики древнего Китая". М., 1967).

Существуют и археологические материалы, отражающие древнейшие формы *дао инь*. Прежде всего, это живопись на шелке из погребений около Чанша в кургане Мавандуй (Ш-П вв. до н. э.).

14. *Простые люди* (*ши жэнь*) — дословно "миряне", "мирские люди". В данном пассаже отчетливо видно противопоставление "высокого" аристократического даосизма Гэ Хуна и полушаманских форм даосизма, генетически предшествовавших более развитым формам этой религии и субстратных для нее.

15. *Соединение инь и ян* — в данном случае подразумевается половой акт.

16. Имеется в виду наиболее распространенная даосская практика предотвращения эякуляции. Ее самое употребительное название — "возвращение семени для питания мозга" (*хуань цзин бу нао*). Она также называлась искусством "повернуть реку Хуанхэ вспять", существовали и другие ее названия. Данная практика состояла в предотвращении эякуляции и соответственно потери жизненной энергии, материальным выражением которой китайцы считали сперму, посредством нажатия на определенную точку уретры у основания пениса (ее китайское название *хуэй инь сюэ*, "пещера встречи силы *инь*") или волевым усилием, сопряженным с дыхательными упражнениями, или нажатием на точку *пин* и над правым соском мужчины (совет алхимика и медика VI-VII вв. Сунь Сы-мо). Считалось, что в таком случае сперма по одному из каналов (*цзин*) позвоночника поднимается в мозг и питает его, способствуя продлению жизни. В современной науке нет единой точки зрения на механизм данного "акта с сохранением" (*coitus reservatus*). Одни физиологи считают, что сперма поступает в мочевой пузырь и выводится оттуда с мочой, другие предполагают, что она всасывается в кровь.

Интересно, что в индийской йоге существовала аналогичная техника, возникшая независимо от китайской практики на том же теоретическом основании. Индийские йогины считали, что сперма создается из лучшей крови и при данной практике возвращается в кровь. В Индии существовало даже поверье (упоминается Свами Шиванандой),

что если ранить йогина, то из раны вместо крови потечет сперма. Дж. Нидэм сообщает, что данный способ применялся как средство предохранения от беременности различными народами.

17. Одно из названий спермы (*инь дань*). Сила *инь* в данном контексте означает не женскую энергию как таковую, а половую способность вообще.

18. Анатомический смысл этого термина не ясен.

19. *Тройная пятерика* (*сань у*) — стандартный термин китайской нумерологической комбинаторики. По "тройкам" и "пятеркам" в древнекитайских текстах группировались самые различные категории объектов. В эротологических текстах зачастую *сань у* как термин указывал на ритм движений (фрикций) во время совершения полового акта, который, согласно этой теории, должен был соотноситься с чередованием глубоких и поверхностных погружений пениса во влагалище по схеме 3:5. Если принять данное истолкование, то перевод должен быть следующим: "вводить в цветочную запруду [пенис по схеме] тройки и пятерки". Интересная трактовка "тройки и пятерки" дается в средневековом даосском тексте "Тайный канон высочайшего о девяти важнейших [принципах] печати сердца". В этом тексте три — это три типа энергии *ян*, "огня", а пять — это пять первоэлементов. Три вида "огня" — сперматическая эссенция ("народ"), пневма ("сановники") и сердце (в других текстах ему соответствует "дух", *шэнь*) — "государь", "огонь" по преимуществу. Текст декларирует единство "тройки" и "пятерки" как различных форм единой субстратной пневмы (см. Ли Юань-ю. Ци гун цзинхуа цзи (Антология, содержащая квинтэссенцию [текстов] по *ци гун*). Чэнду, 1988, с. 113). *Нефритовая жидкость* (*юй е*) — еще одно обозначение спермы, соотносимое со стандартными алхимическими обозначениями эликсиров бессмертия. *Золотой пруд* (*цзинь чи*) — анатомический смысл этого термина не ясен.

20. *Цветочная запруда* (*хуа лян*) — видимо, обозначение женского полового органа, скорее всего — влагалища.

21. Другой возможный перевод: "И старец [вновь] получит прекрасную внешность (*мэй сэ*)". Двойственность перевода основана на многозначности слова *сэ*, которое означает: 1) цвет, 2) внешность, внешнюю привлекательность, 3) сексуальность и сексуальную способность вообще.

22. *Хуан-ди* (Желтый император) — мифологический персонаж, родоначальник китайской цивилизации и государственности. В даосской традиции рассматривается как великий мудрец и чудотворец, обретший бессмертие и вознесшийся на небо. Наряду с Лао-цзы считается основоположником даосского учения, прежде всего его политико-государственной и оккультно-магической доктрины. *Динху* ("Озеро треножника") — согласно древнекитайскому историку Сыма Цяню, II-I вв. до н. э. ("Исторические записки", глава о ритуалах фэн и шань — Фэншань шу), это место получило свое название из-за того, что на его берегу Хуан-ди изготовил магический треножник, после чего обрел бессмертие и вознесся на небо; располагается под горой Цзиншань на территории современной провинции Хэнань.

23. *Летающая девятка* — название эликсира, посредством которого Хуан-ди добился бессмертия. "Девятка" тут указывает на девятикратную перегонку киновари.

24. *Три жертвенных животных* (*сань шэнь*) — обычно имеются в виду бык, баран, свинья. Видимо, речь идет о жертвоприношениях, цель которых — продление жизни жертвователя.

25. Согласно Гэ Хуну, сексуальная практика при правильном отношении к ней — как вспомогательному средству продления жизни — и правильном ее выполнении оказывается весьма благотворной для человека, тогда как в противном случае ее воздействие губительно. Вместе с тем здесь звучит архаический мотив неразрывного единства рождения и смерти — рождающее является также и убивающим. Ср. выражение из знаменитого романа XVI в. "Цзин, Пин, Мэй" ("Цветы сливы в золотой вазе"), насыщенного эротологической тематикой: "Врата, через которые я в жизнь пришел, являются вратами смерти также". Здесь звучит не только предостережение против половых излишеств, приведших к истощению и смерти главного героя романа Симэнь Цина, но и древняя тема тождества материнского лона и могилы, рождения и смерти.

26. *Пэн-цзу* — легендарный долгожитель, своего рода китайский Мафусаил, проживший по преданию 800 лет. В даосской традиции считается бессмертным. В даосских текстах по сексуальной практике часто выступает в роли наставника и учителя.

27. Скорее всего имеется в виду не дошедший до нас "Канон Пэн-цзу" ("Пэн-цзу цзин"), упоминаемый Гэ Хуном в главе 19-й "внутренней", эзотерической части "Баопу-цзы", представляющей собой каталог всех известных Гэ Хуну даосских сочинений. Видимо, это текст эротологического содержания.

28. Имеется в виду техника пестования жизненной энергии мужчины за счет энергии женщины. Этот общий принцип даосской эротологии практически выражался в многочисленных способах "искусства внутренних покоев" и конкретных предписаниях (например, женщина, с которой практикует адепт, сама не должна владеть данным искусством, чтобы в свою очередь не восполнять свою энергию за счет жизненной силы партнера). Существовало также описание техники (считавшейся большинством ортодоксальных даосов предосудительной), предполагавшей втягивание пенисом мужчины некой женской жидкости (представление о женской эякуляции), аналогичной сперме как носителю женской энергии. Данное представление привело к появлению в китайской беллетристике темы сексуального вампиризма, выразившегося в том, что адепт "искусства *инь-ян*" пополняет свою жизненную энергию за счет поглощения в процессе полового акта энергии партнера, что приводит к гибели последнего. Особенно большое распространение эта тема нашла в повествованиях о лисицах-оборотнях (см. в частности, знаменитые новеллы Пу Сун-лина, XVIII в.).

29. Подробнее см. примеч. 16.

30. Т. е. от половой жизни.

31. См. примеч. 11 и 26. *Цзы-ду* и *Жун-чэн* — древние легендарные даосские мудрецы, адепты "искусства внутренних покоев". *Жун-чэн* (*Жунчэн-цзы*) наряду с *Гуанчэн-цзы* иногда выступает в текстах как наставник *Хуан-ди* (Желтого императора). В каталоге даосских произведений, составленном Гэ Хуном, а также и в более ранних библиографиях (в "Трактате об изыщной словесности" "И вэнь чжи" "Истории [династии] Хань", I в. н. э.) упоминаются тексты, названные именем *Жун-чэна* (в "Истории [династии] Хань": *Жун-чэн инь дао*", "Путь силы инь *Жун-чэна*"; в "Баопу-цзы" "*Жун-чэн цзин*" или "Канон *Жун-чэна*"). Эти эротологические трактаты до нас не дошли.

32. *Господин Чжэн* — даос III-начала IV в. *Чжэн Инь* (*Чжэн Сы-юань*), учитель Гэ Хуна.

33. Имеются в виду различные "малые способы" продления жизни — медитативное самоуглубление с (или без) визуализацией даосских божеств, соотносимых с жизненной энергией — пневмой того или иного органа, и сексуальная практика.

34. Дословно: "возвращения своих лет". В некоторых версиях "Баопу-цзы" эти иероглифы (*хуань нянь*) заменены на иероглифы *фан чжун* (искусство) внутренних покоев"). Тогда смысл меняется: "Если человек еще молод и крепок и к тому же знает принципы искусства внутренних покоев, то он может ..." (далее по тексту).

35. *Киноварный эликсир силы инь* (*инь дань*) — сперма. О подразумеваемой здесь и вышеописанной практике предотвращения эякуляции: см. примеч. 16.

36. *Нефритовая жидкость* (*юй е*) — сперма (см. примеч. 19). *Длинная долина* (*чан гу*) — термин; анатомический смысл которого не ясен. Возможно, это влагалище. Одна из даосских сексуальных техник предполагала эякуляцию с последующим втягиванием пенисом спермы и смешанных с ней женских выделений внутрь своего тела.

37. Измененная цитата из классического даосского текста "Канона Пути и Благодати" ("Дао-дэ цзин"), § 55: "Если существо в расцвете сил, то за этим следует старость. Исследование *Дао*-Пути ведет к ранней смерти".

38. Из текста не совсем ясно, о скоплении чего идет речь.

39. Высказанная здесь теория соответствует учению о взаимопорождении и взаимопреодолении пяти первоэлементов. Последние, выступая в качестве универсальной классификационной схемы соответствуют определенным вкусам и внутренним органам: дерево-печень-кислое, огонь-сердце-горькое, почва-селезенка-сладкое, металл-легкие-острое, вода-почки-соленое. При этом, согласно порядку преодоления (*сян кэ*), вода преодолевает огонь, почва преодолевает воду, дерево преодолевает почву, металл преодолевает дерево, огонь преодолевает металл. Соответственно, возникают оппозиции:

вода—огонь (соленое—сладкое, почки—сердце), почва—вода (сладкое—соленое, селезенка—почки), дерево—почва (кислое—сладкое, печень—селезенка), металл—дерево (острое—кислое, легкие—печень), огонь—металл (горькое—острое, сердце—легкие); каждому органу вредит вкус, соответствующий антагонистическому первоэлементу данного органа. Порядок перечисления первоэлементов, соответствующих органам, у Гэ Хуна: селезенка (почва), легкие (металл), печень (дерево), сердце (огонь), почки (вода). Это так называемый космологический прядок (впервые дан в главе "Хун фань" ("Великий план") классического "Канона документов" — "Шу цзин"), но в обратной последовательности (прямая: вода, огонь, дерево, металл, почва).

40. Реминисценция "Канона Пути и Благодати", § 50: "Поэтому слышал, что хорошо умеющие держаться за жизнь, на суше не встретят ни носорога, ни тигра, а в войсках могут не опасаться оружия: носорогу некуда вонзить свой рог, тигру некуда вцепиться когтями, оружию некуда вонзить свой клинок".

41. Дословно: "Для того, чтобы ложиться спать и вставать, есть четыре двучасья [для определения] раннего и позднего", т. е. предписывается восьмичасовой сон.

42. Здесь речь идет о том, что гимнастические упражнения *дао инь* ("взгляды вверх и вниз") и дыхательная практика регуляции пнеумы, не только продлевают жизнь и приносят счастье адепту, но и способствуют устройству внешнего мира.

43. *Способ сдерживания изливания семени (бу се чжи фа)* — то же, что и питание мозга посредством возвращения семени (см. примеч. 16). Равновесие труда и досуга — видимо, некая благая середина между изнуряющей (*лао*) жизненные силы половой распушенностью и полным воздержанием. Возможно, имеется в виду и способность овладевшего этим методом адепта вести максимально уравновешенный образ жизни вообще.

2

Эротологический трактат "Десять вопросов"
(Ши вэнь)

Предисловие

В конце 1973—начале 1974 годов в местечке Мавандуй близ г. Чанша, центра провинции Хунань (центральный Китай, бассейн реки Янцзы), были осуществлены археологические раскопки трех могил ханьской эпохи (206 г. до н. э. — 220 г. н. э.), в ходе которых, помимо различных исключительно ценных памятников материальной культуры, были также обнаружены многочисленные тексты — частью неизвестные или считавшиеся утраченными, частью новые редакции классических памятников. Наиболее важными текстами последней группы являются неизвестные прежде редакции "Канона Перемен" ("И цзин") и "Канона Пути и Благодати" ("Дао-Дэ цзин"). Из текстов, считавшихся утраченными, наибольшее значение имеет находка "Четырех канонов Желтого императора" ("Хуан-ди сы цзин"), содержащего ценный материал по истории китайской философии, взаимодействию таких ее ведущих школ, как даосизм и легизм (*фа цзя*). Кроме того, найдено значительное количество текстов, тематика которых может быть определена как научная (в смысле традиционной науки): исторические, астрономические, географические и медицинские трактаты. Частью они представляют собой тексты на шелке, частью — на бамбуковых планках. Все книги были помещены в могилу в конце первой половины II в. до н. э., точнее — в 168 г. до н. э., в правление императора ханьской династии Вэнь-ди (179—156 г. до н. э.). Однако написаны они были намного раньше — частично при династии Цинь (III в. до н. э.), частично еще ранее — в эпоху Борющихся царств (Чжаньго, V-III в. до н. э.), а некоторые, возможно — и еще раньше.

Данные памятники не только вводят в научный оборот новую информацию о древнекитайской науке, но и способствуют более глубокому пониманию специфики южнокитайского культурного региона (царства Чу, на территории которого находился Мавандуй), истории формирования, теории и практики религиозно-философских учений Китая, прежде всего — даосизма, генезис которого уже древние авторы связывали с царством Чу; также позволяют по-иному оценить духовную жизнь Китая.

Среди мавандуйских текстов особое место занимают сочинения, которые условно можно назвать медицинскими. Это десять текстов на шелке: 1) "Канон прижигания [и акупунктуры точек на] одиннадцати венах ног и рук" ("Цзю би ши и мо цзю цзин"), 2) "Канон прижиганий и акупунктуры точек на одиннадцати венах, [относящихся к] инь и ян" ("Инь-ян и мо цзю цзин") — два варианта, 3) "Способы [использования] вен" ("Мо фа"), 4) "О сроке смерти вен, [относящийся] к инь и ян" ("Инь-ян мо сы хоу"), 5) "Рецепты [лекарств] от пятидесяти двух болезней" ("Уши эр бин фан"), 6) "Об отказе [от употребления в пищу] злаков и вкушении пневмы" ("Цзюэ гу ши ци"), 7) "Схемы [гимнастики] дао инь" ("Дао инь ту"), 8) "Способы пестования жизни"

"Десять вопросов" (Перевод Е. А. Торчинова)

("Ян шэң фан"), 9) "Различные способы лечения [болезней]" ("Цза ляо фан") и 10) "Книга о зародышах и родах" ("Тай чань шу"), а также четыре текста на планках — один на древесных, остальные на бамбуковых: 1) Десять вопросов ("Ши вэнь"), 2) "О единении [сил] инь-ян" ("Хэ инь-ян"), 3) "Различные способы предотвращения [болезней]" ("Цза цзинь фан") и 4) "Речи о высшем Дао-Пути Поднебесной" ("Тянь ся чжи дао тань").

Из книг на шелке особенно интересны "Схемы [гимнастики] дао инь", представляющие собой живописные иллюстрации к описанию даосской гимнастической системы — одного из способов "пестования жизни" и обретения долголетия.

"Книга о зародышах и родах" содержит исключительно ценный историко-научный эмбриологический, гинекологический и акушерский материал.

Практически полностью эротологии посвящены три трактата на бамбуковых пластинках (за исключением "Цза цзинь фан"). Данная тематика затрагивается и в других мавандуйских памятниках, например, в "Способах пестования жизни", но содержание этих фрагментов по существу совпадает с тем, что говорится в трактатах на бамбуковых планках.

Материалы мавандуйских текстов убедительно свидетельствуют, что уже в эпоху Чжаньго существовали разработанные методы "пестования жизни" (гимнастика, дыхательные упражнения, сексуальная практика), столь хорошо известные по более поздним текстам так называемого "религиозного даосизма". А отсюда следует вывод, что туманные указания на применение подобных способов, содержащиеся в философской классике раннего даосизма ("Дао-Дэ цзин", "Чжуан-цзы"), имели вполне реальный референт — разветвленную сложную систему практики "пестования жизни", видимо, хорошо известную авторам этих произведений. В мавандуйских текстах излагаются и такие идеи и доктрины, которые обычно считаются продуктом более позднего времени. В памятниках представлена вполне разработанная теория пневмы (ци), сил инь-ян, упоминается доктрина "освобождения от трупa", обычно связываемая только с поздним "религиозным даосизмом".

Ниже представлен первый перевод на европейский язык трактата "Ши вэнь" ("Десять вопросов"). Название начального текста условно и было дано впервые детально исследовавшей его группой по изучению мавандуйских текстов г. Чанша (руководитель — Чжоу И-моу), поскольку данное произведение разбито на десять диалогов (по большей части — один вопрос, один ответ) на эротологические темы. Участники этих диалогов — мифические совершенномудрые государи (Хуан-ди, Яо, Шунь, Юй) и бессмертные мудрецы (Пэн-цзу, Жун-чэн, Ван Цзы-цяо), иньские и чжоуские правители (Пань Гэн, Чжао-ван, Вэй-ван) и медики (Вэнь Чжи). Последовательность бесед выдержана с соблюдением принципов, положенных несколько позднее в основу традиционной китайской историографии: хронологическая последовательность, исходной точкой которой является время правления мифических государей, а заключительной — царствование современного повествователю монарха. Исходя из упоминания в последних вопросах циского царя Вэй-вана и циньского Чжао-вана, данный текст можно датировать рубежом IV-III в. до н. э. Следовательно, он синхронен таким даосским памятникам, как "Чжуан-цзы" и, возможно, "Дао-Дэ цзин" (согласно большинству современных датировок).

В оригинале "Десять вопросов" размещены на 101-й бамбуковой планке и составляют единое целое со следующим памятником "О единении [сил] инь-ян" ("Хэ инь-ян").

Основное содержание текста — важность правильно организованной половой жизни, необходимость совершения соития без потери семени (эякуляции), желательность стимуляции половой жизни особой диетой и "здоровым образом жизни", важность обоюдного удовлетворения партнеров во время сокоупления.

Ниже читателю предлагается комментированный перевод данного текста.

Десять Вопросов

[1]. Хуан-ди спросил у Небесного наставника¹: "Все сущее каким образом живет и благодаря чему движется? Растения каким образом живут и благодаря чему растут? Солнце и луна каким образом существуют и благодаря чему испускают свет?"

Небесный наставник сказал: "Если вы рассмотрите сущность природы², то увидите, что самое главное в ней — силы *инь-ян*³. Если что-либо из сущего теряет их, то оно более не может существовать, если же обретает их — то достигает процветания. Пытаться силой *инь* пестовать силу *ян*⁴ — вот путь к единению с божественным разумом⁵.

Путь питания силой *инь* приводит к тому, что пять внутренних органов наполняются жизненной силой⁶, три части тела укрепляются и жизненная энергия не покидает тела⁷. Тот, кто питается ею, ценит покой и обретает крепость духа и энергии⁸.

Пусть двое — мужчина и женщина во время соития долго наступают и обороняются, не уступая друг другу. Если мужчина может три раза вонзить свой уд и не излить семени, то жизненная сила родится в его теле, а женщина ответит ему пятью вздохами. Этих вздохов должно быть не больше пяти.

Благодаря им жизненная сила, проникнув через рот, дойдет до самого сердца и из четырех конечностей разольется по всему телу, и тогда появится сокровенное достопочтенное⁹. Его надо сглотнуть, не делая более пяти глотков и тогда рот непременно наполнится сладостью, которая распространится по всем пяти внутренним органам и во всем теле быстро произойдут разительные перемены, жизненная пневма достигнет кожи, дойдет до кончиков волос, она станет свободно циркулировать через волосяные мешочки и вены¹⁰, новая жидкость силы *инь* будет порождена, уд вздымется высоко¹¹, он станет крепким, сильным и не увянет более¹², а еда и питье, гармонично сочетаясь, будут питать тело. Вот что называется способом восполнения недостаю-

шего, приводящим к проникновению в божественный разум, вот каков путь питания духом и пневмой, возвещенный Небесным наставником".

[2]. Хуан-ди спросил у Да-чэна¹³: "Почему у людей часто бывают недостатки внешности и цвет кожи то слишком грубый, то темный, то зеленоватый? Как сделать, чтобы кожа у людей была красивой на вид, нежной и тонкой, чистой и светлой?"

Да-чэн сказал в ответ: "Если вы хотите, чтобы ваша кожа стала такой же белой и чистой, как шелк, посмотрите, как питается гусеница-землемер, соотносясь в своих действиях с трансформациями [сил] *инь-ян*. Если она съест зеленое, то и сама становится зеленой, если съест желтое, то и сама становится желтой. Вот и ваша кожа приобретает ее цвет в зависимости от того, какого цвета из пяти цветов то, что вы едите¹⁴.

Если вы хотите постоянно есть продукты, содержащие [силу] *инь*¹⁵, то лучше всего есть плоды кипариса¹⁶.

Если употреблять в пищу источник силы животных — пить молоко коров и овец и есть суп из их половых органов¹⁷, то можно предотвратить старение и вновь обрести телесную крепость, а также сделать кожу нежной и светлой.

Если вы хотите много раз подряд совокупляться с женщиной, добавляйте в пищу мясо птиц, ешьте весенние воробьиные яйца, возбуждайте себя мясом умеющих кричать петухов, у петухов — ешьте семенники¹⁸, если вы будете есть их, то способности вашего детородного органа вновь восстановятся.

Все вышеперечисленное способствует тому, чтобы человеческий уд высоко вздымался и имел достаточную силу для введения в нефритовую дыру¹⁹. Так можно способствовать его естественной деятельности и добавлять в пищу воробьиные яйца, чтобы восполнять его силу. Если же уд не вздымается, то добавляйте в пищу пшеничный отвар²⁰ и воробьиные яйца. И поистине, если вы будете есть это, то вы сможете полностью излечить немочь и дряхлость".

Вот способ Да-чэна употребления в пищу птичьих семенников.

[3]. Хуан-ди спросил у Цао Ао²¹: "Из-за чего люди теряют жизненную силу и гибнут? Из-за чего люди получают жизненную силу и живут?"

Цао [Ао ответил <...>: "Благодаря соединению [сил] *инь* и *ян* люди восполняют свое семя²². Во время соединения пневмы²³ следует медленно двигать своим телом. Если медленно двигать своим телом, то можно в момент испускания женщиной пяти вдохов²⁴ извергнуть в нее семя²⁵. Тогда слабый²⁶ восполнит свои силы, сильный достигнет долговременного расцвета, а старый продлит свою жизнь. Вот каков способ prolongation жизни.

Теперь рассмотрим способ запираания нефрита²⁷. Если нефрит надежно заперт, то происходит собирание божественного разума. Если произошло собирание божественного разума, то признаки этого становятся очевидными.

Если нефрит заперт, то семя укрепляется и нефритовый родник²⁸ не будет истекать наружу, а тогда все множество болезней до единой²⁹ исчезнет и поэтому можно продлить свою жизнь.

Путь единения с [силой] *инь* обязательно следует практиковать в умиротворении и спокойствии. Тело и пневма умиротворяют друг друга. Поэтому говорится: "Если во время первого совокупления не расходуется сперма, то зрение и слух обретают зоркость и остроту. Если во время следующего совокупления сперма не расходуется, то голос становится ясным и громким. Если во время третьего совокупления сперма не расходуется, то кожа становится лучезарной. Если во время четвертого совокупления сперма не расходуется, то позвоночный столб и плечи укрепляются настолько, что их нельзя повредить. Если во время пятого совокупления сперма не расходуется, то ягодицы, область таза и ноги укрепляются. Если во время шестого совокупления сперма не расходуется, то все вены начинают хорошо сообщаться между собой. Если во время седьмого совокупления семя не расходуется, то долголетие может возрасти. Если во время девятого совокупления сперма не расходуется, то достигается проникновение в божественный разум".

Вот таков путь упорядочивания духа и пневмы посредством [силы] *инь*, преподанный Цао Ао.

[4]. Хуан-ди спросил у Жун-чэна: "Каким образом люди, получив свою телесную форму от гармонии распространяющихся повсюду [пневм Неба и Земли], обретают жизнь? Получив свою телесную форму почему люди теряют ее и умирают? С людей какой эпохи началось разделение на добро и зло, появилось разделение на безвременно умерших и долголетних? Хочу услышать о причине того, что пневма у людей бывает наполненной и опустошенной, крепкой и слабой, утружденной и покойной?"

Жун-чэн ответил: "Если вы хотите достичь долголетия, то надо обозреть путь Неба и Земли. Небесная пневма каждый месяц то истощается, то наполняется³⁰, поэтому она и может быть долговечной. Небесная пневма в течение года бывает то холодной, то теплой, возвышенности и низменности³¹ рельефа дополняют друг друга. Поэтому Земля вековечна и нетленна. Вы должны обозреть нормы Неба и Земли и осуществить их в вашей собственной жизни³². Приблизиться к этому знанию может только совершенный мудрец. Но и он не может полностью постичь это, а только лишь человек, обретший *Дао-Путь*.

Высшее семя-энергия³³ Неба и Земли родилось в непредсказуемом³⁴, взросло в бесформенном, достигло завершенности в бестелесном; обретший его долголетен, утративший его обречен на безвременную кончину.

Умеющий правильно упорядочивать пневму и овладевший семя-энергией достигает концентрации в себе непредсказуемого³⁵, его семя-энергия и дух переполняются жизненной силой, как источник воды; он контролирует сладкую росу³⁶, дабы она собиралась в его теле, он пьет из яшмового источника и поглощает в себя одухотворенное вино бессмертных, дабы обрести постоянство; уходит от зла и превращает добро в свою привычку, и поэтому его дух обретает должную форму³⁷. Практикуя путь контроля над пневмой³⁸ обязательно следует направлять ее в конечности, тогда семя-энергия не будет иметь никакого ущерба. И в верхней, и в нижней части тела — везде циркулирует семя-энергия. Откуда же появляются тепло и холод? Дыхание должно быть глубоким и [вдох] долгим, тогда новую пневму можно легко получить. Старая и ущербная пневма ведет к одряхлению, новая пневма — к долголетию. Поэтому умеющий правильно упорядочивать пневму позволяет старой пневме ночью рассеиваться, а утром вбирает новую пневму, делая так, чтобы она проникала во все девять отверстий³⁹ и наполняла все шесть хранилищ⁴⁰.

Относительно поглощения пневмы существуют следующие запреты: весной следует избегать омрачающего солнца⁴¹, летом следует избегать жаркого ветра, осенью следует избегать инея и тумана, зимой следует избегать ледящего света луны⁴². Следует избегать этих четырех бед и тогда глубокое дыхание станет средством обретения долголетия.

Правила утренних дыхательных упражнений таковы: выход пневмы из тела должен быть согласован с ритмом Неба, вход пневмы в тело должен заключаться в том, что наполнение области легких берется как счетная единица для измерения [полученной всем телом пневмы], пневма должна храниться даже в самых удаленных областях тела. Тогда ущербная пневма будет с каждым днем убывать, а новая пневма с каждым днем возрастать. Тогда тело человека станет лучезарным, семя-энергия наполнит его и поэтому человек станет долголетним.

Правила вечернего дыхания таковы: вдох и выдох должны быть легкими и глубокими — и тогда зрение и слух станут зоркими и чуткими, пневма проникнет в самые сокровенные глубины человека — и у него не будет ни язв, ни какого иного тлена, и тело никогда не будет недужить и страдать.

Правила ночного дыхания таковы: вдох и выдох должны быть глубокими и медленными, уши не должны слышать посторонние звуки.

Тогда сон станет спокойным, а души небесные — *хунь* и земные — *по*⁴³ будут мирно пребывать в теле. Пусть дыхание станет глубоким и ровным, никакие усилия не нужны, тогда все шесть хранилищ проявят свою правильную деятельность и глубокое долгое дыхание — норма этого.

Если вы хотите сделать дух долголетним, обязательно следует сделать так, чтобы сама кожа дышала своими фибрами. Путь упорядочивания пневмы избавляет от смерти и ведет к жизни, радость и красота наполняют все тело — это и называется накапливанием в теле семени-энергии.

Упорядочивание пневмы должно быть постоянным, оно должно служить собиранию семени-энергии. Когда семя в избытке, его следует извергнуть, когда семя вышло, его следует восполнить. Восполнение изверженного должно осуществляться лежа, в ночное время⁴⁴. Обладаящее пятью вкусами⁴⁵ — вино и еда — может способствовать упорядочиванию пневмы, зрение становится острым, слух — чутким, кожа — лучезарной, все вены — наполненными; [сила] *инь*⁴⁶ тогда возродится. Вот такая польза проистекает от этого — способность долго стоять и способность проходить большие расстояния — поэтому можно продлить свое долголетие".

[5]. Яо спросил у Шуня⁴⁷: "Что в Поднебесной самое ценное?" Шунь ответил: "Жизнь самое ценное". Яо сказал: "А как надо упорядочивать жизнь?" Шунь произнес: "Надо постичь [силы] *инь* и *ян*". Яо спросил: "У всех людей есть девять отверстий и двенадцать сочленений⁴⁸ и каждое из них занимает свое определенное место. Почему же у людей органы воспроизведения, связанные с [силой] *инь*, хотя и появляются вместе со всем телом, но перестают действовать раньше прочих⁴⁹?"

Шунь ответил: "Одних лишь еды и питья недостаточно [чтобы поддерживать воспроизводительные функции], одних раздумий о сути этого также недостаточно. Люди избегают говорить [о проблемах пола] и стыдятся [своих половых органов], однако пользуются ими постоянно, не сдерживаясь и не следя за собой. Поэтому [органы воспроизведения], хотя и появляются одновременно с другими частями тела, но раньше прочих перестают действовать".

Яо спросил: "Как же упорядочить их применение?" Шунь ответил: "Необходимо заботиться [о своих половых органах] и доставлять им удовольствие, учиться их [правильному] применению и постигать их суть, питать их едой и питьем, делать уд твердым и сильным и по определенным правилам пользоваться им; ни в коем случае не следует бездумно предаваться любовным утехам, следует получать удовольствие от них и не допускать семяизвержения. Следует накапливать се-

мя и тогда пневма будет вскармливаться и можно будет достичь столетнего долголетия, а мудрецы и [в этом возрасте сумеют] достичь обновления [своего тела]".

Таков путь Шуня, ведущий к постижению соединения [сил] *инь* и упорядочиванию пневмы.

[6]. Ван Цзы-цяо, почтенный отец, спросил у Пэн-цзу⁵⁰: "Что является сущностью человеческой пневмы?"

Пэн-цзу ответил: "Нет в человеке пневмы, которая превосходила бы энергию, воплощенную в семени уда⁵¹. Если пневма уда заперта⁵², то все сто вен⁵³ страдают, если пневма уда незрела, то жизнь не может продолжаться. Следовательно, долголетие и прекращение жизни сокрыты в уде. Нужно заботиться об уде, пестовать его, содействовать ему и стимулировать его деятельность. Поэтому люди, постигающие путь [пестования жизни], применяют искусство гимнастики⁵⁴ и учат людей, опустив руки, вращательными движениями массировать плечи и разминать область живота, способствуя должному движению *инь* и *ян*.

Нужно вначале посредством ряда последовательных выдохов сосредоточить пневму в область уда, дабы дыхание и уд сообщались, нужно поддерживать уд питьем и едой⁵⁵, питьем и едой восполнять [энергию] уда, заботясь о нем, как о младенце. Если этот младенец многократно вздымается высоко и человек со всей серьезностью относится к тому, как он входит и выходит⁵⁶, гармонизируя и упорядочивая свои телесные функции и укрепляя внутренние органы, то какие недуги могут быть [у такого человека]? Люди, обремененные недугами, обязательно будут торопливо извергать свою сперму, [у других из-за неправильного полового общения] вены закупорятся, у третьих радость и гнев окажутся несвоевременными и непостоянными — [все такие люди], не знающие правильного пути, будут терять свою жизненную пневму. Глупые и невежественные обыватели возлагают свои надежды на шаманов и знахарство — и вот в семьдесят лет⁵⁷ их тело уже одряхлело и они оказались у края могилы. Можно сказать, что они сами убивают себя. Разве это не прискорбно? Где же ключ к [пониманию причин] жизни и смерти? Мудрые мужи овладевают ими, пекутся как о важнейшем о нижней части [своего тела], запирают свою сперму и не позволяют ей извергаться, унося с собой пневму. Сердце человека управляет смертью и жизнью, [и если это так], то кто может победить [такого человека]? Если со всей серьезностью блюсти [сперму] и не терять ее, то жизнь продлится на века.

Если человек пребывает в мире и радости, то его жизнь продлевается, продление жизни состоит в умении накапливать [семя].

Преисполненные жизнью люди вверх достигают [принципы] Неба, внизу созерцают [нормы] Земли. Наделенные способностями непременно станут одухотворяться [совершенствуясь в искусстве prolongation жизни]⁵⁸. Поэтому они смогут достичь освобождения от своей телесной формы⁵⁹.

Прозревающие великий Путь — *Дао* взмывают в заоблачные выси, наверху достигают яшмового [града бессмертных], подобно воде растекаются в дальние дали, подобно дракону возносятся вверх⁶⁰, они молниеносно-мгновенны, но силы их неистощимы. <...>⁶¹ У-чэн [-цзы]⁶² <...>⁶³ [как раз и был таким] бессмертным, У-чэн [-цзы в своей жизни полностью] соответствовал четырем сезонам, Небо и Земля в их постоянстве служили ему мерилom, У-чэн [-цзы] существовал, слив воедино свою жизнь и [превращения сил] *инь-ян*⁶⁴.

Бессмертие *инь-ян* познав, У-чэн таким же вечным стал, и все познавшие *Дао* мужи тоже таковы⁶⁵.

[7]. Император Пань Гэн⁶⁶ спросил у [некоего] достопочтенного Старца: "Я слышал, что вы достигли своей телесной крепости благодаря соединению с [силой] *инь*⁶⁷ и вбиранию в себя небесной энергии⁶⁸ и таким образом обрели продление жизни и долголетие. Я тоже хотел бы узнать, как практиковать этот путь?"

Старец ответил: "Вам следует дорожить тем, что вместе со всем телом рождается, но раньше всего дряхлеет⁶⁹. Если поступать так, то слабость вновь обернется силой, краткая жизнь станет долгой, а бедняк сможет получить достаточно зерна для пропитания⁷⁰. В этих делах есть то, что опустошает и то, что пополняет⁷¹. В упорядочивании этого есть такие этапы: во-первых, опустив руки, выпрямлять позвоночный столб и массировать ягодицы; во-вторых, расслаблять [мышцы] бедер, двигать [пневму] в область силы *инь*⁷² и сжимать анус⁷³; в-третьих — смежать веки, ничего не видеть и не слышать, направлять пневму [в голову] и питать ею [мозг]; в-четвертых, собирать во рту все пять вкусов, пить из источника процветания⁷⁴; в-пятых, всю семя-энергию направлять вверх, чтобы по всему телу сосредоточивалась великая светлая [пневма ян], дойти до пяти раз и остановиться⁷⁵. Тогда дух станет спокойным и радостным". Таков путь Старца, [наставляющего] в соединении с [силой] *инь* и поглощении духа и пневмы.

[8]. Юй спросил у наставника Гуя⁷⁶: "Я напрягал всю остроту глаз и ушей, приводя в порядок Поднебесную, выравнивал затопленные земли, отводил воды Цзяна⁷⁷, прибыл на гору Куайцзишань⁷⁸, десять лет вводил [разбушевавшиеся] воды в их русла. Ныне же мои конечности парализованы и в семье большие раздоры. Как все это привести в порядок?"

Наставник Гуй ответил: "Приведение в порядок и устройство всего следует начинать с собственного тела.

Кровь и пневма движутся, но не могут пройти⁷⁹ — вот исток [всех] шести болезней⁸⁰. Все это относится к каналам прохождения крови и пневмы и ко всему скоплению мышц и вен — и потому этим нельзя пренебрегать. Следует расслаблять напряжение головного мозга⁸¹, употреблять пищу разнообразных вкусов, развивать силу разума и постоянно трудиться.

Если не питаться [разнообразно], то не будет насыщения, и [тело] не получит [веществ], способствующих продлению жизни. Если не развивать силу разума, то нельзя будет узнать, что является пустым, а что существенным. Если не трудиться, то нельзя будет заставить конечности двигаться и таким образом избавиться от всех болезней. Поэтому нужно лежа [перед] сном направлять [пневму] в область [силы] *инь*⁸². Это называется тренировкой мышц. Следует сгибаться и вновь выпрямляться. Это называется тренировкой костей⁸³. Чередование труда и досуга должно быть непременно — тогда [все время] будут возникать [новые] источники семени — энергии. Во все эпохи, когда практиковался этот путь, разве бывало такое, чтобы успех не достигался?"

Тогда Юй напился молока и спокойно отправился к [своей жене] — императрице [из рода] Яо и в его семье вновь воцарился мир.

Таков путь наставника Гуя, [закрывающийся] в упорядочивании духа и пневмы.

[9]. Вэнь Чжи был принят циским Вэй-ваном⁸⁴, Вэй-ван спросил его: "Я, одинокий, слышал, что вы, доктор, глубоко постигли суть Дао-Пути. Я, одинокий, ныне уже [взошел на престол], совершив [положенные] жертвоприношения в храме предков. Поэтому у меня нет времени [много] слушать об этом. Хочу, чтобы вы рассказали мне все в двух-трех словах, и все".

Вэнь Чжи ответил: "Я, ваш подданный, написал о Дао-Пути уже триста глав и везде во главу угла [продления жизни] ставил сон".

Вэй-ван сказал: "Прошу вас объяснить, какую пищу следует есть [перед] сном?"

Вэнь Чжи ответил: "Вкусное вино и обильный душистый лук"⁸⁵.

Вэй-ван спросил: "Почему вы так цените душистый лук?"

Вэнь Чжи ответил: "Из всех растений, посаженных Хоу Цзи⁸⁶, только лишь душистый лук живет тысячу лет. Поэтому его и называли так⁸⁷. Он раньше всех получает [весной живительную] небесную пневму и получив земную пневму, также умеет сохранить ее⁸⁸. Поэтому, если человек труслив и имеет морщинистую кожу, то пусть он ест [этот лук] и его кожа разгладится. Если человек плохо слышит, то

пусть он ест [этот лук] и его слух станет чутким. Если весной в третьем месяце⁸⁹ есть его, то никаких [этих] болезней вовсе не будет, а мышцы и кости укрепятся. Поэтому и называют [душистый лук] царем всех растений"⁹⁰.

Вэй-ван сказал: "Хорошо сказано. А чем вы объясните важность вина?"

Вэнь Чжи сказал: "Вино — это эссенция пнеумы всех [пяти злаков]⁹¹. Когда его пьют, то оно быстро расходуется по всему телу. [Вино] входит во все фибры кожи и растекается по ним. Не отходя еще ко сну, следует дать вину разойтись по всем фибрам тела. Поэтому и считается, что вино наделено полезностью всего множества лекарств".

Вэй-ван сказал: "Хорошо сказано. Однако, [есть и люди] несогласные с тем, что вы сказали. Ведь весной часто случаются поносы, если в пищу добавлять душистый лук. [К тому же есть и люди, считающие] что надо не вино пить, а есть яйца. Каково ваше мнение?"

Вэнь Чжи ответил: "Это тоже возможно. Ведь петухи относятся к животным [мужского пола, наделенным силой] *ян*. На рассвете они кричат, пробуждая [людей] своим голосом, вытягиваются, расправляют крылья. В течение трех [летних месяцев], когда [сила] *инь* скрыта⁹², [петушиное мясо] и душистый лук одинаково воздействуют [на организм], поэтому понимающие *Дао*-Путь [пестования жизни] едят их".

Вэй-ван сказал: "Хорошо сказано, но почему вы придаете такое значение сну?" Вэнь Чжи ответил: "Сон — не только лишь человеческая потребность. Все живые существа также нуждаются в нем. Все водяные птицы, большие гуси, змеи, цапиды, черепахи и другие ползучие твари тоже нуждаются в нем. Все они только поглощая пищу могут существовать и только [периодически] погружаясь в сон могут сохранить жизнь. Ведь сон [также] способствует усвоению пищи и [во время сна] лекарства легко рассасываются и распространяются по всему телу. Сон и пища соотносятся друг с другом, как огонь и металл⁹³. Поэтому если не спать одну ночь, то и за сто дней не восстановить [потери]. Если сон не спокоен, то и пища усваивается плохо. Она образует в животе как бы ком из кожи — от этого рождаются печальные думы и пути движения пищи запираются. От этого появляются болезни, ведущие к онемению конечностей и параличам. Поэтому все знающие *Дао*-Путь [пестования жизни] ценят сон".

Вэй-ван сказал: "Хорошо сказано. Я, одинокий, как раз очень люблю с вечера до глубокой ночи пить вино. Значит, ли это, что у меня не будет болезней?"

Вэнь Чжи ответил: "Не создавайте себе препятствий. Посмотрите, например, на птиц и зверей: если они рано засыпают, то рано и

просыпаются, если они поздно засыпают, то поздно и просыпаются. [Они согласовывают свое поведение с тем, каково время суток]: оза-рилось ли небо светом или погрузилась ли земля во мрак. Знающие Дао-Путь [пестования жизни] постигли это и ведут себя так же, не прекращая [ни на день]. После усвоения, пневма съеденных продуктов бесшумно и невидимо движется по всему телу и к полуночи <...>⁹⁴ эта пневма достигнет [всех] шести пределов⁹⁵. Жизненная энергия⁹⁶ укрепится — и тогда все внутренние органы будут здоровы и снаружи все будет в порядке, не появятся ни прыщи, ни геморрой, ни болезни гор-тани, ни другие, подобные им.

Вот высший предел Дао-Пути [пестования жизни]".

Вэй-ван сказал: "Хорошо сказано".

[10]. Ван Ци⁹⁷ был на аудиенции у циньского Чжао-вана⁹⁸, который спросил его: "Я, одинокий, слышал, что вы, гость⁹⁹, употребляли в пищу овощи, содержащие *инь*¹⁰⁰, чтобы таким образом укрепить себя, и вбирали в себя пневму¹⁰¹, чтобы таким образом достичь ясности своей жизненной силы — семени¹⁰². Как мне, одинокому, достичь продления своей жизни?"

Ван Ци ответил: "Обязательно нужно созерцать солнце и луну и вбирать сияние их жизненной силы — эссенции¹⁰³, есть сосновую [хвою и плоды] кипариса, пить из источника процветания животных¹⁰⁴, и, если делать так, старость уйдет, а силы вновь вернуться, [внешность станет] красивой, [кожа] — влажной и светлой. Если в течение трех летних месяцев избегать [открытого] огня и пользоваться жаром солнца для приготовления пищи, то дух станет мудрым, [а органы чувств] — чуткими и острыми.

Что касается пути соединения с [силой] *инь*¹⁰⁵, то самым главным [в этом деле] следует считать покой. Сердце должно быть ровным, как вода [на плоской поверхности], а одухотворенная роса¹⁰⁶ должна сохраняться [в теле]¹⁰⁷. Когда нефритовый пест¹⁰⁸ [входит в нефритовые ворота]¹⁰⁹ в сердце не должно быть ни робости, ни разнуданности. Когда [женщина] ответит [действиям мужчины] пятью звуками¹¹⁰, следует понять, какими должны быть [движения и степень погружения нефритового песта в нефритовые ворота] — поверхностной или глубокой¹¹¹. Следует вобрать в себя божественный туман¹¹² и испить небесный сок¹¹³ так, чтобы он достиг пяти внутренних органов. Следует стремиться к тому, чтобы он сохранялся глубоко [в теле].

Если утром заниматься дыхательными упражнениями, то и пневма, и тело укрепятся, семя и пневма [станут подобны] <...>¹¹⁴ воде, которая превращается в лед [укрепившись таким образом] и годы жизни намного продлятся. Дух будет находиться во внутренней гармонии [с телом], небесные и земные души *хунь* и *по* царственно воссия-

ют <...>¹¹⁶ пять вместилищ станут крепкими и здоровыми, [лик] станет подобным нефриту и светозарным, долголетие станет таким же как у солнца и луны¹¹⁷ и [человек] окажется наделенным наиболее совершенной [пневмой] Неба и Земли¹¹⁸. Чжао-ван сказал: "Хорошо сказано"¹¹⁹.

Примечания к переводу

1. *Небесный наставник* (*тянь ши*) — титул, впервые употребленный в "Чжуан-цзы" (IV-III в. до н. э.). Встречается также в "Хуан-ди нэй цзин" ("Каноны Хуан-ди о внутреннем", медицинский текст), где мифический Желтый император Хуан-ди так называет мудреца Цзи Бо. В "Каноне Великого Благоденствия" ("Тай пин цзин") это словосочетание обозначает не просто постигшего *Дао* мудреца, а некого божественного учителя. Позднее (со II в. н. э.) "небесный наставник" — титул даосского правителя-теократа. Еще позднее — титул главы даосской школы "Пути истинного единства" ("Чжэн и дао") из рода Чжан.

2. *Природа* — в оригинале стоит "Небо" (*тянь*), однако одно из значений этого слова — природа, мир в целом. Здесь данный перевод представляется наиболее адекватным.

3. Т. е. полярные и взаимопереходящие состояния — фазы процесса трансформаций единой энергетической квазиматериальной субстанции — пневмы (*ци*). *Инь* и *ян* соответствуют: женское и мужское, холодное—горячее, тьма—свет, мягкое—твердое, покой—движение и т. п. В данном тексте *инь* и *ян* в основном употребляются в смысле "женское — мужское".

4. В оригинале один иероглиф неразборчив — смысл фразы реконструирован Чжоу И-моу и его исследовательской группой. См.: Чжоу И-моу. Чжунго гудай фан ши ян шэн сюэ (Древнекитайское учение о делах внутренних покоев и пестование жизни). Пекин, 1988, с. 157-158.

5. См. выше примеч. 8 к предисловию к переводу фрагментов из "Баопу-цзы".

6. *Пять внутренних органов*: селезенка, сердце, печень, легкие, почки. Считаются в китайской медицине основой жизнедеятельности организма.

7. *Три части тела* — имеется в виду "тройной обогреватель", т. е. некий полостной орган из набора "шести хранилищ" (*лю фу*). Видимо, воспринимался как некий тройственной канал, включающий в себя проходы в пищевод, желудок и мочевой пузырь.

8. В оригинале *шэнь фэн*, т. е. "дух и ветер". Под "ветром" здесь согласно Чжоу И-моу (указ. соч., с. 158) понимаются брачные игры животных, откуда выводится значение *цзин ци* ("осеменная пневма"), жизненная сила, воплощенная в семени.

9. *Сокровенное достопочтенное* (*сюань цзунь*) — один из эпитетов вина. В данном случае обозначает слюну, рассматривающуюся в даосизме как одна из квинтэссенций жизненной силы. Даосские приемы "пестование жизни" придавали большое значение способам накапливания и слатывания слюны.

10. *Вены* (*мо, май*) — не только кровеносные сосуды, но и особые каналы (*цзин*), по которым движется пневма (*ци*) в организме, каналы жизненной силы. Соответствуют меридианам акупунктуры. При этом кровь также рассматривалась как носитель пневмы (ср. современное *сюэци*, т. е. кровь-пневма).

11. В оригинале один иероглиф неразборчив. Смысл реконструирован Чжоу И-моу и его группой (указ. соч., с. 160).

12. Т. е. не будет утрачена способность эрегировать.

13. *Да-чэн* — некий мифический мудрец. В других текстах, повествующих о Хуан-ди, не упоминается.

"Десять вопросов" (Перевод Е. А. Торчинова)

14. *Пять цветов* (у сэ) — синий (или зеленый, *цин*), красный, желтый, белый, черный. Соответствуют пяти первоэлементам, пяти внутренним органам, пяти звукам гаммы и т. д. Выражение "пять цветов" имеет смысл "все цвета".

15. *Есть продукты, содержащие [силу] инь* — т. е. употреблять в пищу продукты, стимулирующие сексуальность. Одно из значений *инь* — сексуальность как таковая, не обязательно женская.

16. *Кипарис* — один из символов долголетия в Китае. Его плодам приписывается способность регулировать деятельность "пяти органов", питать жизненную энергию — пнеуму (*ци*), улучшать цвет кожи, зрение и слух, снижать чувство голода и продлевать жизнь. См. "Канон растений Шэнь-нуна" ("Шэнь-нун бэнь пао цзин"), древний фармакологический текст. Шэнь-нун, "Божественный земледелец", — мифический император и культурный герой, изобретатель земледелия. Определенное применение плоды кипариса находят и в современной китайской народной медицине при лечении ночных поллюций и легких форм импотенции (в сочетании с другими лекарственными растениями). Например, см.: Ли Дэ-инь, Дун Цзы-пянь, Ян Вань-чжун, Лян Бо-шэн, Лю Кан-хэ. Цзу чуань би фан да цюань (Компендиум тайных рецептов, переданных предками). Пекин, 1990, с. 90.

17. Имеются в виду бульоны из пенисов и тестикул различных домашних животных. Употребление в пищу половых органов животных для укрепления потенции рекомендуется различными старинными китайскими текстами. Так, "Шэнь-нун бэнь пао цзин" рекомендует употреблять для этой цели конские и собачьи пенисы. Входят экстракты половых органов животных и в состав некоторых современных тонизирующих китайских лекарств. Более того, современные китайские кулинарные книги указывают на полезность употребления в пищу вареных половых органов собаки для укрепления почек, увеличения потенции, улучшения спермы, лечения утренних поллюций. См.: Мэн Цин-сюань, Чэнь Го-чжэнь. Ши у ян шэн 180 ти (180 советов по использованию продуктов питания для пестования жизни). Пекин, 1989, с. 95. "Источником процветания" называли также молоко и слюну.

18. Некоторые рецепты современной народной китайской медицины также рекомендуют куриное мясо для лечения импотенции. Например: взять одну курицу (еще не несшую яиц, около 1 кг весом), одну черепаху (около 0,5 кг), белый перец — 9 г, неочищенный сахар — 500 г. Курицу ощипать и выпотрошить, внутрь нее положить черепаху, перец, сахар. Поместить курицу в горшок для варки и залить одним литром водки (не добавляя воды), накрыть крышкой, запечатать горшок глиной, поставить на огонь и варить до готовности. Принимать: есть бульон и мясо в течение двух-трех дней. Повторить через полмесяца. См.: Ли Дэ-синь, Дун Цзя-пянь, Ян Вань-чжун, Лян Бо-шэн, Лю Кан-хэ. Указ. соч., с. 87.

19. *Нефритовая дыра* (*юй доу*) — женский половой орган, срамные губы и вагинальное отверстие.

20. Речь идет о добавлении к воробьиным яйцам или пшеничного отвара, или солодового сахара. Что касается использования мяса воробьев в медицинской практике Китая, то можно упомянуть современное тонизирующее и укрепляющее лекарство *гуй лин цзи* ("Состав, [приносящий] долголетие, [подобное] черепашему"). Одним из его ингредиентов является мозг воробья.

21. *Цао Ао* — мифический мудрец. Подобно Да-чэну в других текстах не упоминается.

22. В оригинале пропущено пять знаков. По мнению Чжоу И-моу (указ. соч., с. 167) здесь должны стоять иероглифы *инь ян чжи хэ е* ([благодаря] соединению [сил] *инь-ян*). *Семя* (*цзин*) — не только сперма, но и тончайшая квинтэссенциальная жизненная энергия, своего рода пнеуменный экстракт, овеществляемый в виде спермы. Ниже в ряде случаев *цзин* переводится не как "семя", а как "жизненная сила", или "квинтэссенция жизненной энергии".

23. Т. е. во время совокупления.

24. Пять вдохов или пять вскрикиваний (*у шэн*), подробнее см. выше, вопрос первый.

25. Здесь переводчик следует переводу на современный китайский язык Чжоу И-моу (указ. соч., с. 167, с. 168-169). Древнекитайская фраза *най жу ци цзин* (дословно: "и тогда

вводит свое семя") допускает и другое истолкование, если предположить, что притяжательное местоимение *ци* означает не "свое", а "ее": "и тогда вводит [в себя] ее семя". Данный перевод соответствует древнекитайским представлениям о женской эякуляции с выделением особого секрета, который специально тренированный мужчина может вбирать в себя penisом, укрепляя таким образом "ян за счет инь". Данная практика явилась и основой для преданий о сексуальном вампиризме, предполагавшем вытягивание из партнера его жизненной энергии.

26. Дословно: "пустой может сделать так, что [его силы] восполнятся и достигнут расцвета".

27. **Запирание нефрита.** Нефрит (*юй*) — здесь сокращение от *юй цзин* ("нефритовый стебель"), т. е. penis. Имеется в виду практика совокупления без эякуляции.

28. **Нефритовый родник** (*юй цюань*) — сперма.

29. Точнее "все сто болезней вплоть до [болезни] ин". Отождествить эту болезнь не удалось. Таким же переводом ограничивается и Чжоу И-моу (указ. соч., с. 169). В современном языке биномы *ин бин*, *ин цзи* означают просто "заболеть".

30. Имеются в виду трансформации пневмы, обусловленные изменениями лунных фаз.

31. Дословно: "опасное (или "трудное" — *Е. Т.*) и легкое берут друг у друга [недостающее им]".

32. Т. е. исходя из даосского принципа "естественности" (*цзы жань*), мудрец должен руководствоваться в своей жизни универсальными нормами космической жизни, брать за образец универсум, вселенную.

33. **Семя** — энергия (*цзин*). См. примеч. 22.

34. **Непредсказуемое или незамышленное** (*у чжэн*). В соответствии с даосским учением о "естественности" все сущее возникает самопроизвольно, не будучи замышлено или предугадано каким-либо творцом, демиургом, высшим разумом и т. п.

35. Т. е. совершенной и чистой пневмы, пребывающей в своей первоизданной естественности.

36. Образ "**сладкой росы**" (*гань лу*) восходит к § 32 "Дао-Дэ цзина": "Когда Небо и Земля гармонируют друг с другом, вниз стекает сладкая роса". В даосизме "сладкая роса" обычно воспринималась как образ соединения небесных и земных (*ян* и *инь*) пневм. Иногда так же обозначалась слюна.

37. **Яшмовый источник** (*яо цюань*) — то же самой, что и *яо чи*. Яшмовый водоем вод бессмертия на мифической западной горе Кунылунь, резиденции госпожи тайн бессмертия богини Матери-царицы Запада (Сиванму). Как и вино бессмертных — эпитет жизненной энергии пневм (*ци*), наполняющих тело адепта и воплощенных в сперме и слюне. В результате описываемой практики дух адепта, подобно расплавленному металлу, отливаясь в новую форму, обретая долголетие и совершенство.

38. Имеются в виду методы дыхательных упражнений, предполагающие направление потоков пневмы посредством мысленного усилия к четырем конечностям или к половым органам.

39. **Девять отверстий** — ноздри, уши, рот, глаза, отверстие мочевыводящего канала и анус.

40. **Шесть хранилищ** (*лю фу*) — внутренние полостные органы: желчный пузырь, желудок, тонкая кишка, мочевой пузырь и "тройной обогреватель" — видимо, проходы в пищевод, желудок и мочевой пузырь.

41. Т. е. миазмов, испарений, возникающих во время оттепелей и способствующих заболеваниям. **Солнце** — дословно *ян*.

42. Т. е. морозов. **Луна** — дословно *инь*.

43. **Небесные и земные души хунь и по.** Согласно традиционным китайским представлениям, человек наделен двумя типами душ - душами *хунь* и *по*. Души *хунь* (обычно

"Десять вопросов" (Перевод Е. А. Торчинова)

считается, что их три), состоят из легкой пневмы *ян* и обеспечивают сознательную жизнь человека и его мышление. Обычно считается, что душ *по* семь и они состоят из тяжелой пневмы *инь* и обеспечивают жизнедеятельность организма. Иногда слова *хунь* и *по* переводят как "разумные" и "животные" души. Тело является как бы нитью, связывающей эти два типа душ воедино. Смерть приводит к их разъединению и в конечном итоге — гибели. Отсутствие в даосской традиции представлений о посмертном существовании души (или душ) как раз и было вызвано натуралистической установкой традиционной китайской психологии. Отсюда же возникает и даосский идеал физического бессмертия.

44. Видимо, подразумеваются дыхательные упражнения, направленные на накопление жизненной энергии (*цзин*), овеществляемой в виде спермы. Согласно даосским представлениям, наиболее удобное время для занятий "регуляции пневмы" — период от полуночи до полудня (время "живой пневмы", *шэн ци*), тогда как во вторую половину суток господствуют "мертвая пневма" (*сы ци*).

45. *Пять вкусов* (*у вэй*) — традиционный китайский набор, аналогичный "пяти цветам" (см. примеч. 6), с которыми "пять вкусов" соотносятся по принципу соответствия (равно как и с пятью первоэлементами). Пять вкусов суть: кислый, горький, сладкий, острый и соленый.

46. В данном случае под *инь* имеется в виду сексуальная энергия вообще.

47. *Яо* и *Шунь* — легендарные идеальные правители древности, образцовые государи конфуцианской традиции, *Шунь* — преемник *Яо*, выбранный последним себе в наследники как наидостоинейший человек в Поднебесной. Диалог *Яо* и *Шуня* на эротологические темы для конфуцианца, безусловно, содержит элемент гротеска. В "Трактате об изящной словесности" "Истории Хань" упоминается текст "Путь [силы] инь *Яо* и *Шуня*" ("*Яо шунь инь дао*").

48. *Девять отверстий* — см. примеч. 39. *Двенадцать сочленений* — плечи, предплечья, кисти, бедра, голени, стопы. Также двенадцать типов пневматических каналов — *вен* (*цзин мо*), соответствующих пневмам двенадцати месяцев универсума.

49. Смысл данного вопроса состоит в выяснении причины, почему половая система (*инь*) опять употребляется в смысле "либидо" хотя и формируется вместе со всем телом, но перестает функционировать в процессе старения организма раньше, чем другие органы.

50. *Ван Цзы-цзяо* — даосский бессмертный, отождествлялся с чжоуским царевичем Цзинем. *Пэн-цзу* — один из наиболее популярных даосских персонажей, мифический долгожитель. Считается потомком мифического императора Чжуань Сюя. Согласно легенде, Пэн-цзу родился при императоре *Яо* и дожил до начала правления династии Чжоу (XII в. до н. э.). В даосизме почитается как бессмертный.

51. Здесь и далее речь идет не только о самом пенисе, но о всей воспроизводящей системе и прежде всего — о сперме.

52. Т. е. человек лишен возможности жить половой жизнью или его сперма не может извергнуться вследствие болезни.

53. *Сто вен* — все вены. См. примеч. 10.

54. Имеются в виду даосские приемы двигательной гимнастики *дао инь* как один из способов продления жизни.

55. Возможно, что речь идет не только о диетических предписаниях, но и о даосских методах заглатывания слюны в макробиотических целях и о приеме укрепляющих лекарств для питания *ян* за счет *инь*.

56. Речь идет о серьезном отношении к половому акту, который должен подчиняться определенным правилам, а не совершаться бездумно.

57. В тексте пропущен иероглиф "семь". Восстановлен Чжоу И-моу.

58. Предложенный перевод соответствует интерпретации Чжоу И-моу (указ. соч., с. 185), основанной на двояком понимании глагола *шэнь* ("охлаждаться"), предполагающем также и значение "вытягивать", "растягивать", "продлевать". Данное значение использова-

лось для истолкования слова *шэнь* ("дух") еще древним философом Ван Чуном в его трактате "Весы суждений" ("Лунь хэн"), глава "Рассуждаю о смерти" ("Лунь сы"), где говорится: "Дух (*шэнь*) называется так потому, что он наделен способностью длиться (*шэнь*)". Отсюда связь "одухотворения" и "продления жизни".

59. *Освобождение от телесной оболочки* (*син цзе*) — имеется в виду даосское учение об "освобождении от трупa" (*ши цзе*), т. е. обретении бессмертия через смерть и воскресение, при которой отбрасываются кожный покровы, оболочка "подобно тому, как змея или цикада сбрасывают свою кожу".

60. Согласно древним представлениям тигр, вызывает ветер, а дракон, поднимаясь ввысь и входя в облака — дождь.

61.. В тексте пропущены семь иероглифов.

62. *У-чэн* — мифический персонаж, учитель императора Шуня. Даосизмом связывается с "искусством внутренних покоев". "Трактат об изящной словесности" "Истории Хань" упоминает приписывавшийся У-чэну текст "Путь [силы] инь У-чэна".

63. В тексте пропущены три иероглифа.

64. Т. е. У-чэн настолько соединился с космическими началами, что сам во всем (в том числе и в отношении бесконечно долгого существования) стал подобен этим началам.

65. Последняя фраза является стихотворной.

66. *Пань Гэн* — царь (*ван*) древнейшего китайского государства Шан-Инь. Правил, согласно традиционной датировке, в 1401-1373 г. до н. э. Прославился тем, что возродил (*чжун син*) свою династию, перенес столицу с востока (современный г. Цюйфу провинции Шаньдун, родина Конфуция) на запад в город Шан (близ современного г. Анянь, провинция Хэнань).

67. Здесь заложен двоякий смысл: первое — соединение с силой *инь* как женским началом, т. е. совокупление, и второе — пестование *инь* (в смысле либидо) в себе.

68. *Небесная энергия* (*тянь чжи цзин*). Здесь слово *цзин*, ранее переводимое как "семя", переведено как "энергия" по причине полисемичности (многозначности) данного термина. См. примеч. 22.

69. Имеются в виду половые органы. См. примеч. 51.

70. Смысл упоминания о *бедняке* и *зерне* не совсем ясен. Может быть имеется в виду повышение работоспособности как следствие практики "пестования жизни".

71. Имеется в виду семяизвержение (опустошение) и восполнение утраченного семени благодаря "пестованию жизни".

72. Здесь говорится о различных приемах массажа, входящих в даосскую гимнастическую практику *дао инь*. *Область инь* — половые органы.

73. Аналогичный прием с целью заставить поток энергии (*праны*) течь вверх по позвоночнику имеется и в индийской йоге. Это одна из так называемых *бандха* ("замков"). Два других "замка" — втягивание диафрагмы и прижимание подбородка к груди. *Бандха* обычно выполняется во время занятий дыхательными упражнениями (*пранаяма*) — аналог китайской "регуляции пневмы" (*син ци*).

74. *Источник процветания* (*цюань ин*) — с одной стороны, биологически активные вещества, получаемые благодаря употреблению молока и бульонов, сваренных из половых органов животных, с другой — слюна, которую следует определенным образом глотать, подробнее см. примеч. 17.

75. Пять является важным нумерологическим числом в китайской традиции. Это число пяти первоэлементов (*у син*) — универсальных классификационных схем. Кроме того, это символическое число первоэлемента "почва", соотносящегося с идеей центра и гармонии. Не совсем ясно, имеется ли здесь в виду просто совершение подряд пяти соитий или же пяти соитий без эякуляции. В пользу последнего предположения можно привести цитату из двадцать восьмой главы японской антологии китайских медицинских текстов "И синь фан" ("Рецепты [раскрывающие] суть медицины", X в.), глава называется "Юй

"Десять вопросов" (Перевод Е. А. Торчинова)

фан чжи яо" — "Важнейшее о нефритовых внутренних покаях": "Четыре раза совокупился без семяизвержения — [все] пять божеств (имеются в виду божества, управляющие пятью внутренними органами — *Е. Т.*) умиротворяются. Пять раз совокупился без семяизвержения — кровь наполняет вены и течет по ним беспрепятственно".

76. **Юй** — мифический правитель древнего Китая, основатель полулегендарной династии Ся, усмиритель великого потопа. **Наставник** — "Небесный наставник", см. примеч. 1. **Гуй** — о данном персонаже ничего не известно.

77. **Цзян** — река Янцзы. Юй отводил ее воды, борясь с потоком.

78. **Куайцзишань** (Гуйцзишань) — гора в районе современного города Шаосин провинции Чжэцзян (Восточный Китай).

79. Т. е. нарушена проходимость вен и пневменных каналов. В оригинале два неразборчивых знака, реконструированных Чжоу И-моу (Указ. соч. с. 191).

80. Существуют разные наборы **Шести болезней** (точнее — "шесть пределов", *лю цзи*). Согласно главе "Хун фань" ("Великий план") "Шу цзина" ("Канон документов"), это: 1) зло безвременной смерти, 2) болезнь, 3) тоска, 4) бедность, 5) злодейство, 6) слабость. Согласно "Необходимым рецептам [ценой в] тысячу золотых" (Цянь цзинь яо фань) знаменитого медика и алхимика VI-VII в. Сунь Сы-мо (глава 19 "О восполнении [слабости] почек" — "Бу шэнь") "шесть болезней" — это болезни "Шести хранилищ" (*лю фу*) (См. примеч. 40). Здесь же добавляется и перечень этих болезней: 1) болезни [связанные с] певмой (*ци цзи*), 2) болезни [связанные с] кровью (*сюэ цзи*), 3) болезни мышц (*ци инь цзи*), 4) болезни костей (*гу цзи*), 5) болезни костного мозга (*суй цзи*) и 6) болезни [связанные с] семенем (*цзин цзи*). В "Десяти вопросах", видимо, имеются в виду "шесть болезней", близких перечню Сунь Сы-мо.

81. Неразборчиво написанный в оригинале иероглиф отождествил как "мозг" (*нао*) Чжоу И-моу (указ. соч., с. 192).

82. Т. е. к половым органам. Это делается посредством соединения дыхательных упражнений с визуализацией потока вдыхаемой пневмы, направляемого в нужную часть тела.

83. Речь идет о приемах даосской гимнастики *дао инь*.

84. **Вэнь Чжи** — знаменитый врач из царства Сун (IV в. до н. э.). Казнен (сварен заживо) циским царем за то, что Вэнь Чжи вылечил его эмоциональным потрясением, приведя в ярость. См. "Люй ши чунь цю" ("Весны и осени господина Люй") Ш в. до н. э., глава "Высшая преданность" ("Чжи чжун"), а также "Весы суждений" ("Лунь хэн") Ван Чуна (I в. до н. э.), глава "О пустоте Дао-Пути" ("Дао сюй"). **Вэй-ван** — царь Ци (восточный Китай, современная провинция Шаньдун), правил в 356-320 г. до н. э.

85. **Душистый лук** (цзю, *allium odorum*) — один из любимых китайских овощей, упоминаемых даже в китайской поэзии (стихи Ду Фу). Знаменитый фармаколог XVI в. Ли Ши-чжэнь называл душистый лук самым полезным из овощей и говорил о возможности его употребления в любом виде — вареном, жареном или квашеном. В классическом медицинском тексте "Особые записи знаменитых врачей" (Мин и бе лу) говорится: "[Душистый лук] по вкусу является острым и слегка кислым, согревает, не имеет ядов, успокаивает сердце, умиротворяет пять внутренних органов, уничтожает жар в желудке, полезен больным, его можно есть долго. Если семя [изливается] у вас во время сна или моча побелела, самое важное тогда употреблять его корень" (см. Чжоу И-моу, указ. соч. с. 196). Современные китайские медики указывают на большое содержание в душистом луке протеинов, витамина С, микроэлементов и других полезных веществ. Душистый лук усиливает перистальтику кишечника, понижает холестерин, хорошо действует на печень и почки. Выжатый из листьев лука после обдавания кипятком сок служит для лечения спазмов горла и желудка, вареный лук в сочетании с рисовым вином лечит различные кожные болезни, паром варящегося корня можно лечить геморрой, трещины заднего прохода, вагинальные трещины (предполагается сидение над паром). Растертые семена используются для лечения зубной боли и ночного мочеиспускания у детей. Особенно отмечаются качества душистого лука, способствующие повышению половой потенции. Данный лук потому называется даже "растением, поднимающим [мужскую силу] ян". Для этой цели используются растертые семена лука. Советуют (используя усиливающие перистальтику кишечника свойства лука) принимать его (свернуть из лука комок и проглотить).

Памятники культуры Востока

тить, запив более, чем 500 г. очень горячей воды) при случайном проглатывании металлических предметов — эти предметы тогда выйдут с калом. Используется душистый лук и просто как приправа к мясу (его цветы употребляются с северо-китайским кушаньем *шуань ян жоу*). Не рекомендуется употреблять лук в неумеренных количествах, есть его при плохом пищеварении и после употребления спиртных напитков и быть осторожным с ним в летнее время из-за возможных поносов (см. Мэн Цин-сюань и Чэнь Го-чжэнь, указ. соч. с. 21-23).

86. **Хоу Цзи** — имя мифического предка чжоусцев, создавших свое государство в Китае XII-XI в. до н. э. (до конца III в. до н. э.). Также имел имя Ци ("Брошенный"), поскольку после его рождения мать не стала его вскармливать. Был чиновником по вопросам земледелия при легендарном императоре Шуне и учил людей новым приемам пахоты и сева. Иногда выступает как своего рода божество проса, главной сельскохозяйственной культуры чжоусцев.

87. Слово "душистый лук" (*цзю*) читается также, как "долговечный" (*цзю*).

88. Т. е. душистый лук одним из первых растений появляется весной и обладает значительным запасом жизненной силы — оставшийся в земле кусок стебля после того, как большая часть его срезана, продолжает расти.

89. Имеется в виду третий месяц по лунному календарю, т. е. апрель — середина мая по европейскому календарю.

90. Т. е. из-за его долговечности и целебных качеств.

91. **Эссенция пневмы** — *цзин ци*, точнее — эссенциальная, сущностная пневма, "осеменная пневма". Интересно, что в современном китайском языке спирт называется "семенем вина", "эссенцией вина" (*цзю цзин*). Как следует из дальнейшего, речь идет о вине, производимом из злаков (типа японского *саке*). **Пять злаков** — нормативный пятиричный набор типа "пяти вкусов", "пяти цветов" и т. п.: рис, просо, ячмень, пшеница, соевые бобы. Имеет также смысл "все хлеба", "все злаки".

92. В оригинале сказано: "Три месяца, когда [сила] *инь* достигла полноты". Поскольку применительно к летним месяцам данная фраза бессмысленна (лето — время господства *ян*) то следует или считать, что *инь* написано по ошибке вместо *ян*, или интерпретировать *фу* ("полнота") через омоним *фу* ("скрываться", "прятаться"), что и сделано в настоящем переводе.

93. Имеются в виду первоэлементы "огонь" (зрелое *ян*) и "металл" (незрелое *инь*). Огонь сильнее металла, поскольку плавит его. Кроме того, сон ("огонь") способствует перевариванию ("плавит") пищи ("металл").

94. В тексте пропущено пять иероглифов.

95. **Шесть пределов** (*лю цзи*) — имеются в виду или "Шесть хранилищ" (*лю фу*) — см. выше или голова, туловище и четыре конечности.

96. **Жизненная энергия** (*цзин*) — в других контекстах это слово переводилось как "семя", "эссенциальная [пневма]" и т. п.

97. Об этом персонаже ничего не известно.

98. **Чжао-ван** — царь Цинь (306-251 до н. э.).

99. **Гость** (*кэ*) — особая социальная группа Китая периода раздробленности и смуты (эпоха Чжань-го, V-III вв. до н. э.). *Кэ* были служилыми людьми, получавшими содержание и плату за те или иные услуги, оказываемые владельческим особам. *Кэ* относились и странствующие философы и ученые. В целом институт *кэ* может считаться аналогом древнеримской клиентуры. *Кэ* — клиент.

100. См. примеч. 55.

101. Имеются в виду дыхательные упражнения.

102. Двойной перевод иероглифа *цзин* предпочтен из соображений согласованности с контекстом его употребления.

103. Еще один вариант перевода слова *цзин*.

"Десять вопросов" (Перевод Е. А. Торчинова)

104. См. примеч. 17, 74.

105. Имеется в виду совокупление.

106. *Одухотворенная роса* (лин лу) — подразумевается слюна или сперма. Данный термин ("божественная одухотворенная роса" — *шэнь лин лу*) встречается и в других даосских текстах, например, в "Каноне Великого Благоденствия" ("Тайпин цзин").

107. Т. е. сперма не должна извергаться.

108. *Нефритовый пест* (юй цэ) — одно из обозначений пениса.

109. Данное место реконструировано по смыслу с учетом интерпретации Чжоу И-моу (указ. соч. с. 205). *Нефритовые врата* — женские половые органы.

110. См. выше. Вопросы 1 и 3.

111. Имеется в виду степень глубины введения пениса во влагалище. Обычно китайские эротологические тексты рекомендуют передавать их по нумерологической схеме *сань у*, т. е. 3 : 5.

112. *Шэнь у* ("божественный туман") — пневма, вбираемая в себя адептом в процессе дыхательных упражнений (по типу "глубокий вдох"), выполняемых во время соития (скорее всего, в момент оргазма и задержки эякуляции).

113. *Испить небесный сок* (инь тянь цзян) — т. е. проглотить скопившуюся под языком слюну, представив себе, что она движется в место накопления жизненной силы внизу живота и в плавные органы тела.

114. В тексте пропущено пять иероглифов.

115. Пропущен один иероглиф.

116. Жизнь человека станет такой же долгой, как и время существования Солнца и Луны, т. е. практически бесконечной.

117. Т. е. человек получит наиболее совершенную и чистую ("расцветшую", *ин*) пневму во вселенной.

118. Перевод выполнен по изданию: Чжоу И-моу. Чжунго гудай фанши яншэн сюэ (Древнекитайское учение о делах внутренних покоев и пестовании жизни). Пекин, 1988, с. 156-207.

Перевод и комментарии Е. А. Торчинова

SUMMARY

E. A. Tortchinov. Erothological Tradition in China.
(Chinese Texts on the "Arts of Inner Chamber").

This work is dedicated to representation in Russian (including preface, translation and commentaries) of two texts of erotological contents, which are closely related to Chinese Taoist tradition of the "arts of inner chamber" (*fang zhong zhi shu*).

The first of them is Taoist classic of IV A. D. "Baopu-zi" by Ge Hong. The publication contains the translation of all fragments of "Baopu-zi" related to erotological problems.

The second one is "Ten questions" ("Shi wen"), one of the discoveries of Chinese archaeologists. The text was discovered during excavations in Changsha—Mawangdui at the beginning of 70-s. The "Ten questions" like other Mawangdui texts ("Tian xia zhi dao tan", "He yin-yang") contains exclusively interesting materials on ancient erotology of China and its relations with Taoist or proto-Taoist techniques and ideas. A lot of techniques or concepts usually considered to be of medieval origin were clearly described in Mawangdui texts. Some passages of the "Ten questions" are very interesting for researches into the history of Chinese medicine, macrobiotics and dietology.