**ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ПРОФФЕСИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«САНКТ – ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(СПбГУ)**

Зав. кафедрой Председатель ГАК, директор

Философии и культурологи Востока АНО «НИИ Стандартизации музейной

Туманян Т.Г. деятельности», д. ф. н.,

Шестаков В.А.

**Выпускная квалификационная работа на тему:**

**Теории и практики обретения бессмертия в даосизме эпохи Шести династий (III – VI века)**

По специальности – 033000 Культурология

Специализация – «Китайская культура»

Рецензент: Выполнил: студентка

к. филос. н., ст. преп. Зорина В.А.

Боков Г. Е. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Научный руководитель:

к. филос.н., ст. преп.

Зельницкий А.Д.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись)

Санкт – Петербург

2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc481251166)

[Глава 1. АЛХИМИЯ И ДАОСИЗМ В КУЛЬТУРЕ КИТАЯ ЭПОХИ ШЕСТИ ДИНАСТИЙ (III – VI ВВ.) 10](#_Toc481251167)

[1.1. Китай и даосская алхимия в период Шести династий 10](#_Toc481251168)

[1.2. Феномен бессмертия в китайской культуре: представления китайцев о жизни и смерти, структура души 14](#_Toc481251169)

[1.3. Теории обретения бессмертия в даосских школах 17](#_Toc481251170)

[1.3.1. «Школа Письмена трёх Августейших» (Саньхуанвэнь) 18](#_Toc481251171)

[1.3.2. «Школа Высшей Чистоты» (Шанцин) 22](#_Toc481251172)

[1.3.3. «Школа Духовной Драгоценности» (Линбао) 26](#_Toc481251173)

[Глава 2. ПРАКТИКИ ОБРЕТЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ В ТРАДИЦИИ «ШКОЛЫ ПИСЬМЕНА ТРЁХ АВГУСТЕЙШИХ» (НА ПРИМЕРЕ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ ТРАКТАТА ГЭ ХУНА «БАОПУ ЦЗЫ»), «ШКОЛЫ НЕБЕСНОЙ ЧИСТОТЫ» (НА ПРИМЕРЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ «КНИГА ЖЁЛТОГО ДВОРИКА») И «ШКОЛЫ ДУХОВНОЙ ДРАГОЦЕННОСТИ» (НА ПРИМЕРЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ «КНИГА ПЯТИ ТАЛИСМАНОВ») 31](#_Toc481251174)

[2.1. Практики обретения бессмертия в традиции «Школы письмена трёх Августейших» на примере трактата Гэ Хун «Баопу цзы» 32](#_Toc481251175)

[2.1.1. Жизнь и творчество Гэ Хуна 32](#_Toc481251176)

[2.1.2. Подготовительные практики обретения бессмертия: дыхательные практики, гимнастика даоинь, искусство «внутренних покоев» и созерцательные практики (внутренняя алхимия) 41](#_Toc481251177)

[2.1.3. Практики внешней алхимии: эликсиры бессмертия (из киновари, золота и других природных компонентов) 48](#_Toc481251178)

[2.2. Практики обретения бессмертия в традиции «Школы Высшей Чистоты» на примере произведения «Книга Жёлтого дворика» 55](#_Toc481251179)

[2.3. Практики обретения бессмертия в традиции «Школы Духовной Драгоценности» на примере произведения «Книга пяти талисманов» 61](#_Toc481251180)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 65](#_Toc481251181)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 67](#_Toc481251182)

**ВВЕДЕНИЕ**

Тема представленной выпускной квалификационной работы - «Теории и практики обретения бессмертия в даосизме эпохи Шести династий (III-VI века)». Китайский народ, уже начиная с древности, задумывался о продлении жизни и обретении бессмертия, активно ища эликсиры бессмертия и разрабатывая систему практик обретения бессмертия. На сегодняшний день современные китайцы полностью не утратили наследие теорий и практик обретения бессмертия, а нашли им применение в современной жизни.

Даосизм является важной составляющей культуры Китая и является одним из «трёх главных учений» для китайцев наряду с конфуцианством и буддизмом. Даосизм является не только национальной религией китайцев. Учение даосизма и его идеи влияют на саму культуру Китая, жизнь и мировоззрение китайцев. Например, образы даосских бессмертных нашли своё отражение в искусстве Китая. Положения даосизма формируют отчасти поведение китайцев, ведь главные постулаты даосизма – это следование естественной сущности человека и недеяние, что китайцы и показывают своим поведением: для них важно оставаться самим собой и быть в гармонии с природой. Стоит отметить, что для китайцев природа и покой занимают в их традиционной культуре «священное место». Что касается недеяния, то и здесь китайцы следуют данному принципу: в китайской культуре очень важно не вмешиваться в процессы, нужно, чтобы всё шло своим естественным путём. Немаловажно отметить, что теории и практики обретения долголетия и бессмертия позволяют людям примириться со своей судьбой и тем, что жизнь не вечна, но её можно всё – таки продлить. Практики обретения бессмертия заняли своё место и в повседневной современной жизни китайцев. Речь идёт про наследие подготовительных практик обретения бессмертия – *цигун* и *тайцзицюань* (своего рода дыхательные упражнения и растягивающая, обновляющая внутреннюю энергию в теле человека зарядка)**.** Ведь теперь обязательный вечерний ритуал для китайцев – это собраться группой на площади или в любом другом открытом месте и начать заниматься данными практиками (в большинстве случаев занимаются *цигуном* и *тайцзицюанем* люди пожилого возраста, но которые прекрасно выглядят и в отличной физической форме).

Предметом исследования являются три даосские школы, которые сформировались во времена Шести династий (III – VI века) в культуре Китая: «Школа письмена трех Августейших» (*Саньхуанвэнь*), «Школа Высшей Чистоты» (*Шанцин)* и «Школа Духовной Драгоценности» (*Линбао)* и то, какая традиция в данных школах сложилась по обретению долголетия и бессмертия (сами теории и практики обретения бессмертия).

Бессмертие и способы его обретения (алхимия) исследуются как в гуманитарных науках (культурология, религиоведение, философия, литература, психология, социология), так и в естественных науках (химия, физика, биология).

**Актуальность** данной **работы** обуславливается тем, что на данный момент в современном обществе люди всё больше внимания уделяют своему здоровью, так называемый ЗОЖ (здоровый образ жизни) всё активнее проникает в повседневную жизнь человека. Соответственно люди ищут способы и методы укрепить своё здоровье и продлить свою жизнь. Как раз описание практик обретения долголетия и достижения бессмертия в традиции китайской культуры полностью удовлетворят этим требованиям.

Научная база по теме практик обретения бессмертия в даосских школах III – VI вв. обширна, но меньше всего информации на русском языке содержится по поводу «Школы письмена трёх Августейших» и комплексному описанию системы практик, способствующих обретению долголетия и бессмертия. В предлагаемой выпускной квалификационной работе мы попытаемся описать отличительные черты даосской школы *Саньхуанвэнь* и составить единую систему практик достижения бессмертия, описывая каждую из них (подготовительные практики обретения бессмертия, практики внутренней и внешней алхимии), **в чём заключается академическая новизна.**

**Степень разработанности темы**: тема обретения бессмертия и система практик по продлению жизни и становлению бессмертным (в традиции даосских школ) в культуре Китая интересовала достаточно многих учёных, поэтому существует хорошая научная база по данной теме.

Среди отечественных учёных на тему о положении дел в Китае в период Шести династий (III – VI вв.) и о даосской алхимии в культуре Китая были использованы работы *М.Л. Титаренко*[[1]](#footnote-1), *А. В. Меликсетова*[[2]](#footnote-2), *М.Е.Кравцовой*[[3]](#footnote-3) и другие. По теме феномена бессмертия в культуре Китая, а именно о представление китайцев о жизни и смерти, о структуре души в контексте китайской культуре были использованы работы *А. И. Кобзева*[[4]](#footnote-4), *Линь Юйтана*[[5]](#footnote-5), *М. В. Рубец*[[6]](#footnote-6), *Е. А. Торчинова*[[7]](#footnote-7).

Среди отечественных учёных, которые занимались изучением даосизма, даосской алхимией и даосскими школами, а так же системой практик обретения долголетия, которые и сформировались в даосских школах, можно назвать *Е.А.Торчинова*[[8]](#footnote-8), *Н.В. Кесисоглу*[[9]](#footnote-9), *С.В.Филонова*[[10]](#footnote-10).

В процессе работы была использована научная литература на английском языке. При изучении даосской алхимии, даосских школ и теорий и практик, которые сложились в традиции каждой школы (*Саньхуанвэнь, Шанцин* и *Линбао)* были использованы работы *Роберта Кампани*[[11]](#footnote-11), *Ливии Кон*[[12]](#footnote-12), *Стивена Эскильдсена*[[13]](#footnote-13), *Сюзана Хуана*[[14]](#footnote-14), *Фабрицио Прегадио*[[15]](#footnote-15), *Майкла Пуетта*[[16]](#footnote-16).

При изучении теорий и практик обретения бессмертия в традиции «Школы письмена трёх Августейших*»* в качестве первоисточника было использовано произведение *Гэ Хуна* «Мудрец, объемлющий первозданную простоту» *(«Баопу цзы»)* в переводе Е.В.Торчинова[[17]](#footnote-17), некоторые отрывки из данного текста для более глубокого понимания мы просматривали в оригинале текста на китайском языке[[18]](#footnote-18). В традиции «Школы Высшей Чистоты» мы рассматривали произведение «Книга Жёлтого дворика» с комментариями *С. В. Филонова*[[19]](#footnote-19). В традиции «Школы Духовной Драгоценности» мы рассматривали произведение «Книга пяти талисманов» на китайском языке[[20]](#footnote-20).

Для более глубокого понимания теорий и практик обретения бессмертия и для более полного их описания были использованы научные статьи на китайском языке[[21]](#footnote-21).

**Цель работы:** на основе изучения и анализа научной литературы по данной теме выявить теории и практики обретения бессмертия, которые сформировались в даосских школах в культуре Китая в период Шести династий (III – VI вв.).

При поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

- дать краткую историческую справку положения дел в Китая во время периода Шести династий (III – VI вв.) и узнать, что такое даосская алхимия в культуре Китая;

- рассмотреть феномен бессмертия и выяснить его значение в культуре Китая, рассмотреть структуру души и понимание жизни и смерти в контексте культуры Китая;

- выявить основные даосские школы, в традиции которых были разработаны теории и практики обретения бессмертия в данный период (III - VI вв.);

- рассмотреть практики обретения бессмертия в каждой даосской школе;

- в рамках традиции «Школы письмена трёх Августейших» разобрать практики обретения бессмертия на основе анализа жизни и творчества представителя данной школы *Гэ Хуна* и его трактат «*Баопу цзы*» (внутренняя часть). К тому же на основе данного произведения выявить общую систему практик достижения долголетия и бессмертия и описать каждую из них;

- выявить особенности методов обретения бессмертия в традиции «Школы Высшей Чистоты» на основе текста «Книга Жёлтого дворика»;

- рассмотреть особенности методов обретения бессмертия, которые сформировалась в традиции «Школы Духовной Драгоценности» на основе текста «Книга пяти талисманов».

Предлагаемая выпускная квалификационная работа обладает следующим строением: работа состоит из Введения, двух глав (и подглав), Заключения и Списка литературы.

Во Введение поставлена цель работы и необходимость решить соответствующие задачи, обоснована актуальность работы, приведена основная научная литература.

В первой главе дана культурно – историческая справка о положении дел в Китае в период Шести династий *Лючао* 六朝 (220 – 581 гг. н.э.), разбирается понятие «китайская даосская алхимия», разница между подготовительными практиками обретения бессмертия и практиками внутренней и внешней алхимией (глава 1.1.). Далее разбирается представления о жизни и смерти в китайской культуре, структура души и значение феномена бессмертия в культуре Китая (глава 1.2.). Далее мы выделяем даосские школы времён Шести династий (III – VI вв. н.э.) и даём краткую характеристику каждой из школ: «Школа Письмена трёх Августейших», «Школа Высшей Чистоты» и «Школа Духовной Драгоценности» (глава 1.3.).

Во второй главе рассматриваются практики обретения бессмертия в традиции школы «Письмена трёх Августейших» на примере внутренней части произведения *Гэ Хуна «Баопу цзы*», практики обретения бессмертия в традиции школы «Высшей чистоты» на примере произведения «Книга Жёлтого дворика» и практики обретения бессмертия в традиции «Школы Духовной Драгоценности» на примере произведения «Книга пяти талисманов». Сначала рассматривается биография и творчество представителя школы *Саньхуанвэнь* *Гэ Хуна* 葛洪 и его произведение «Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту» «*Баопу цзы*» 抱朴子(глава 2.1.1.). На примере внутренней части трактата «Баопу цзы» мы описываем даосские практики, при помощи которых люди могли продлить свою жизнь и обрести бессмертие. Сначала рассматриваются подготовительные даосские практики: дыхательные упражнения, гимнастика *даоинь*, «искусство внутренних покоев» (сексуальные практики) и практики внутренне алхимии: созерцательные практики (глава. 2.1.2.). Потом рассматриваются практики внешней алхимии: эликсиры бессмертия, их классификация и краткий обзор каждой категории эликсиров (глава 2.1.3.). Также мы рассматриваем особенности практик обретения долголетия и бессмертия в даосской школе «Высшей чистоты» на примере текста «Книга Жёлтого дворика» (глава 2.2.) и практики обретения бессмертия в традиции «Школы Духовной Драгоценности» на примере произведения «Книга пяти талисманов» (глава 2.3.).

В Заключение сделаны выводы, которые вытекают из поставленной цели и задач.

Список литературы составляет 38 единиц: 19 источников на русском языке, 11 источников на английском языке и 8 источников на китайском языке.

# 

# Глава 1. АЛХИМИЯ И ДАОСИЗМ В КУЛЬТУРЕ КИТАЯ ЭПОХИ ШЕСТИ ДИНАСТИЙ (III – VI ВВ.)

В данной главе мы попытаемся дать культурно – историческую справку о положении дел в Китае в период Шести династий *Лючао* 六朝 (220 – 581 гг. н.э.). Далее мы разберём, во – первых, такое понятие, как «китайская даосская алхимия», выясним, чем отличается внутренняя алхимия от внешней и немного разберём основные положения даосской алхимии (глава 1.1.). Во – вторых, мы попытаемся понять, как китайцы в контексте своей традиционной культуры представляют жизнь и смерть, разберём представления о структуре души в культуре Китая, и выясним, каково значение феномена бессмертия в китайской культуре (глава 1.2.). В - третьих, мы разберём даосские школы времён Шести династий (III– VI вв. н.э.) и выясним какие теории обретения бессмертия лежали в этих трёх школах: «Школа Письмена трёх Августейших» (*Саньхуанвэнь*), «Школа Высшей Чистоты» (*Шанцин)* и «Школа Духовной Драгоценности» (*Линбао*) (глава 1.3.).

## *1.1. Китай и даосская алхимия в период Шести династий*

Китай в период Шести династий (III – VI вв. н. э.) находился в децентрализованном состоянии, когда на территории Китая появилось много мелких царств – государств и участились набеги кочевых племён с III – IV вв. н. э. (племена гунны, сяньби, тоба)[[22]](#footnote-22). Данный период в культуре Китая называют Шесть династий потому, что за три века (с III по VI) на территории Китая сменяли друг за другом управление Поднебесной шесть династий[[23]](#footnote-23). Так же можно сказать, что Китай в период Шести династий делился на две части: северную (та территория, которая была захвачена кочевниками и, соответственно, где они установили свою власть над китайским народом) и южную (та территория, куда сбегала из севера китайская аристократия и где, соответственно, было установлено китайское правление). Важно отметить, что именно в это время на юге Китая формируются даосские школы: *Саньхуанвэнь, Шанцин* и *Линбао* (III- IV века н.э.).

Для начала очертим исторические рамки периода Шести династий. Это падение династии Хань[[24]](#footnote-24), а точнее ближе к концу правления данной династии – 220 г. н.э., и заключительный этап – это объединение Китая под властью династии *Суй* 隋 (581 – 618 гг. н.э.), то есть 581 г. н.э.[[25]](#footnote-25).

В 220 году *Цао Пэй* 曹丕 сверг династию Хань и объявил себя полноправным правителем нового царства *Вэй* 魏[[26]](#footnote-26). В это же время на юге Китая появились ещё два новых царств – *Шу (Шухань* 蜀漢) и *У (Дуну* 東吳). Данный период в истории Китая называют Троецарствием *Саньго*  三國 (220 – 264 гг. н.э.)[[27]](#footnote-27). Таким образом, мы можем выделить три основных царства, которые постоянно боролись друг с другом за полноправное управление в Срединном государстве[[28]](#footnote-28) - это Вэй, Шу и У, но самым сильным царством оказалось Вэй. Затем следует правление династии *Цзинь* 晉 (265 – 420 гг. н.э.), тот период, когда произошло кратковременное объединение страны, но ненадолго, так как на Китай напали кочевники, и противостояние севера и юга в данный период начинает возрастать. Данное противостояние между севером и югом Китая официально уже выразилось в названии правления следующей династии - эпоха Южных и Северных царств *Наньбэйчао* 南北朝 (317 – 581 гг.). Окончательное объединение Китая в единое государство произошло под эгидой династии Суй – это 581 г. н.э.[[29]](#footnote-29).

Именно в этот сложный период (III - VI вв.) в культуре Китая начали появляться южные школы даосизма, который разрабатывали комплекс практик по обретению бессмертия. Далее мы разберём понятие «китайская даосская алхимия». Что такое даосская алхимия? Даосская алхимия – это наука, главной задачей которой является продление жизни человека и обретение бессмертия, чтобы человек стал *сянем* 仙 *-* бессмертным. Соответственно, данная наука включает в себя теории и практики по достижению долголетия и бессмертия. Но, даосская алхимия преследовала не только цели обретения бессмертия, но и была нацелена на общее укрепление физического и эмоционального здоровья человека, к тому же применялась в качестве профилактических мер. В большинстве случаев даосской алхимией могли заниматься только даосы (люди, которые постигли дао – путь).

Даосская алхимия делится на подготовительные практики обретения бессмертия, внутреннюю и внешнюю. Рассмотрим их особенности. Подготовительные практики обретения бессмертия – это самые первые и начальные практики обретения долголетия и бессмертия (гимнастика *даоинь,* дыхательные и сексуальные упражнения), которые приводят тело и внутреннюю энергию адепта в порядок и гармонию.

Даосская внутренняя алхимия *нэйдань* 内丹 – это вторые практики обретения бессмертия, которые направлены на работу с телом и сознанием адепта, в процессе которых человек различными практиками совершенствует жилище своей души – тело. Адепт без помощи лаборатории и других предметов и веществ пытается в своём теле, которое мыслится как маленькая версия Вселенной, создать или точнее вырастить (в своём теле) «зародыша бессмертия», который в дальнейшем будет активно развиваться, и поддерживать силы человека при помощи различных практик, в том числе и принятия эликсира бессмертия. Главной задачей внутренней алхимии является совершенствование тела и души адепта. Овладев практиками внутренней алхимии, адепт может приступить к изготовлению эликсира бессмертия - практикам внешней алхимии. К практикам внутренней алхимии относятся созерцательные упражнения, направленные на работу с сознанием и психикой адепта.

Внешняя даосская алхимия *вайдань* 外丹 – это процесс изготовления эликсира бессмертия адептом не в собственном теле, а в лабораторных условиях. Адепт, занимаясь внешней алхимией, пытается создать эликсир бессмертия, который сам по себе как бы является маленькой версией Вселенной и «зародышем, ростком бессмертия». Считается, что создание эликсира бессмертия приравнивается к зародышу в утробе матери, так как киноварь красного цвета, а сера – белого, вот и получается при соединении киновари и серы как бы смешение *инь* 陰 и *ян* 陽 - женского и мужского[[30]](#footnote-30). Даосская внешняя алхимия за основной элемент брала энергию *ци* (эта то вещество, которое сотворило землю и все вещи в нём). К практикам внешней алхимии мы можем отнести изготовление эликсиров бессмертия (из золота, киновари, серы, ртути и других природных компонентов)[[31]](#footnote-31). Таким образом, мы видим, что внешняя алхимия ищет способы обретения бессмертия вне тела человека, в то время как во внутренней алхимии практики обретения бессмертия буквально лежат в теле и сознании адепта.

Стоит отметить, что в начале III в. н.э. в Китае внешняя алхимия была на пике популярности[[32]](#footnote-32). Она была ведущей наукой по достижению долголетия и бессмертия, что можно наблюдать в традиции «Школы письмена трёх Августейших» (главной практикой достижения бессмертия являлось изготовление эликсира бессмертия)[[33]](#footnote-33). Ближе к IV – V вв. н.э. даосская алхимия переориентировалась с внешней на внутреннюю и на подготовительные практики обретения бессмертия[[34]](#footnote-34). В дальнейшем внутренняя алхимия постепенно вытеснила внешнюю, что можно наблюдать в традиции «Школы Высшей Чистоты» (главные практики обретения бессмертия - это созерцательные практики) и «Школы Духовной Драгоценности» (главные практики обретения бессмертия – это ритуалы с амулетами)[[35]](#footnote-35). Ближе к концу XIII в. н.э. даосская внешняя алхимия, к сожалению, перестала существовать в культуре Китая[[36]](#footnote-36). В то время как отголосками подготовительных практик обретения бессмертия в современной культуре Китая можно назвать практики *цигун* 氣功 и *тайцзицюань* 太極拳. Суть данных практик такова: сами собой они представляют смесь гимнастики с дыхательными упражнениями на свежем воздухе с интересными движениями руками - китайцы управляют потоком своей энергией, они как бы плавно и медленно двигают руками, эти движения очень похожи на пластику животных. Люди в пожилом возрасте (большая часть) ближе к вечеру собираются на открытом воздухе рядом с какой – либо площадью и начинают коллективно заниматься данными практиками.

## *1.2. Феномен бессмертия в китайской культуре: представления китайцев о жизни и смерти, структура души*

В культуре Китая смерть мыслится не как конец жизни человека, а как очередное изменение, поэтому в принципе такого феномена как смерть не существует (ведь смерть по представлениям китайцев - это всего лишь одна из форм трансформаций)[[37]](#footnote-37). При этом, исконно в китайской культуре жизнь и её продление являются одними из главными ценностями культуры. Таким образом, жизнь для китайцев является главной ценностью, и поэтому продление жизни и идея вечной жизни являются одними из особенностей культуры Китая. Жизнь – это главное благо и добро для китайцев, а смерть – это зло, которое надо уничтожить[[38]](#footnote-38). Возможно, поэтому, характер китайцев характеризуется особым жизнелюбием, они живут полной жизнью, наслаждаясь каждым моментом и радуясь любым событиям в жизни. Ведь все вещи – это по сути трансформации и изменения, которые переплетаются и переходят из одной категории в другую[[39]](#footnote-39). Одной из национальных черт характера китайцев является довольство жизнью: они принимают жизнь такой, какая она есть и пытаются жить счастливо и мирно, наслаждаясь любыми проявлениями жизни[[40]](#footnote-40). Ведь именно в культуре Китая такие простые жизненные вещи как еда и парки являются практически видом искусства, то есть китайцы отводят пище и природе (паркам) главное и важно место в своей жизни[[41]](#footnote-41). Культура Китая буквально пропитана идеей торжества жизни[[42]](#footnote-42).

Ещё один важный факт: в культуре Китая возможно и в большинстве случаев достигается телесное бессмертие, так как идея бессмертия души не прижилась в культуре Китая (если не считать идеи перерождения души в буддизме)[[43]](#footnote-43). Почему так сложилось? Возможно, потому, что в контексте традиционной китайской культуры мировоззрение и идеи по поводу жизни носили натуралистический характер, поэтому тело и душа рассматривались как взаимодополняющие явления[[44]](#footnote-44). Таким образом, душа и тело – это две разные составляющие человека, но при этом мирно существующие друг с другом. Вся жизнь и всё в ней мыслится глазами китайцев как поток, то есть всё изменчиво и все явления – это естественные изменения одних вещей на другие[[45]](#footnote-45). Всё проистекает из единой энергии *ци*, соответственно, только энергия *ци* едина, она даёт всем вещам и явлениям форму и изменения. Таким образом, смерть – это одно из проявлений энергии *ци* и очередная ступень в мире изменений[[46]](#footnote-46).

Традиционно в китайской культуре душа делится на две категории: души разумные *хунь* 魂 и души животные *по* 魄[[47]](#footnote-47). Причём эти два вида души вполне себе естественно и совместно проживают в теле человека. Разумные души связаны с умом и разумом, то есть разумные души отвечают за интеллектуальную деятельность человека. Важно отметить, что разумных душ в теле человека живёт всего три штуки[[48]](#footnote-48). Животные души связаны с физиологической деятельностью организма и отвечают за его нормальное функционирование. Животных душ живёт больше в теле человека, их семь штук[[49]](#footnote-49). Интересно заметить, что животные души *по* воспринимаются китайцами немного негативно (в них содержится тёмная женская энергия *инь*) и в случае недугов и болезней разумные души покидают тело человека, а вот животные как раз остаются[[50]](#footnote-50). То есть в случае болезни или каких – либо несчастий виноваты во всём животные души *по*. Души разумные *хунь* воспринимаются как положительные, так как в них содержится мужская и светлая энергия *ян[[51]](#footnote-51)*. Таким образом, мы видим, что тело в китайской культуре воспринимается как дом этих душ. Тело – это то, что объединяет два вида души и не даёт человеку умереть (поэтому и надо заниматься практиками совершенствования своего тела). Разумные души образуют хороших духов *шэнь* 身 человека, в то время как животные души образуют плохих духов - призраков *гуй* 鬼[[52]](#footnote-52)*.* Поэтому считалось, что если тело будет долговечно, то и духи *шэнь* будут жить в нём вечно. Получается, что тело – это дом духов, поэтому китайцы всеми способами и различными практиками хотели продлить свою жизнь и обрести бессмертие (телесное). Когда человек умирает, то его тело разлагается и его душа разделяется: дух *шэнь* возносится на небеса (это часть разумной души *хунь*), а дух *гуй* (часть животной души *по*) остаётся обитать в сырой земле[[53]](#footnote-53).

Таким образом, феномен бессмертия занимает важное место в культуре Китая. С глубокой древности и по настоящий день китайцы трепетно следят за своим здоровьем, живут спокойно и любят жизнь, занимаются практиками достижения долголетия и бессмертия (дыхательные упражнения, лечебная гимнастика и т.д.). В китайской культуре присутствует культ спорта и здоровья. Интересно заметить, что в Восточном Китае на 2016 год проживало около 400 человек, возраст которых достигал ста лет и более[[54]](#footnote-54), то есть в Китае живёт много долгожителей.

## *1.3. Теории обретения бессмертия в даосских школах*

В данной подглавке мы рассмотрим даосские школы, которые возникли на юге Китая в период Шести династий (III – VI вв. н. э.). В данной главе мы рассмотрим три даосские школы, которые зародились в III – IV вв. н. э. в культуре Китая: «Школа Письмена трёх Августейших» *Саньхуанвэнь* 三皇文, «Школа Высшей чистоты» *Шанцин* 上清, «Школа Духовной Драгоценности» *Линбао* 靈寶. Сначала мы кратко опишем историю возникновения школы; затем мы рассмотрим основных представителей конкретной школы и характерные особенности школы (в этой части мы сделаем акцент на теорию обретения бессмертия).

В данной главе мы попытаемся дать теоретическую основу учения о достижении бессмертия, а именно, проследим, как даосские школы в своём учении предлагали обрести долголетие и бессмертие, а потом уже во второй главе подробно разберём практики достижения бессмертия. Данная последовательность действий обуславливается тем, что практики обретения бессмертия составляют единую систему (подготовительные практики обретения бессмертия, внутреннюю (созерцательные упражнения) и внешнюю алхимию (эликсиры бессмертия)). Разные даосские школы делали акцент на разные практики обретения бессмертия и, соответственно, в каждой школе сложилась своя традиция обретения бессмертия.

### *1.3.1. «Школа Письмена трёх Августейших» (Саньхуанвэнь)*

Первая даосская школа, которую мы рассмотрим – это школа «Письмена трёх Августейших». Считается, что данная школа возникла примерно в начале III в. н.э. на территории южного Китая (интересно заметить, что все три даосские школы возникли на юге Китая)[[55]](#footnote-55). В период правления династии *Цзинь* 晉(265 – 420 гг. н.э.) данная школа постепенно вырождалась и потом совсем исчезла, но всё – таки успела передать своё наследие следующим даосским школам[[56]](#footnote-56). Почему данную школу называют «Письмена трёх Августейших»? Под тремя августейшими в китайской культуре понимаются три великих древних правителя Китая. Первый - это *Фуси* 伏羲*,* который считается первым правителем Китая и основателем скотоводства, рыболовства и охоты; второй - *Шэнь нун* 神農, который был основателем земледелия; третий - *Хуан ди*黃帝, который считается основателем китайской культуры и китайской нации[[57]](#footnote-57). Таким образом, название данной школы говорит нам о том, что в основе её учения лежат речи самых древних и почитаемых персонажей в культуре Китая, а значит, данная школа намекает на то, что именно её учение является главным и авторитетным среди других даосских школ[[58]](#footnote-58).

Самым ярким и известным представителем школы «Письмена трёх Августейших» является *Гэ Хун* и его трактат «*Баопу цзы»,* подробнее который мы рассмотрим во второй главе[[59]](#footnote-59). Отметим лишь то, что Гэ Хун в своём трактате «Боапу цзы» уже пытался систематизировать даосскую литературу (смотреть «Баопу цзы» главу 19). Особенно в своём трактате он подчёркивал значимость сочинения *«Саньхуанцзин*», которое является основной книгой даосской школы «Письмена трёх Августейших»[[60]](#footnote-60).

Характерными особенностями данной даосской школы является в первую очередь то, что нельзя было передавать учение школы, её тайны и каноническую литературу своим кровным родственникам[[61]](#footnote-61). Следует отметить, что учитель для ученика был таким же отцом, а ученик для учителя был как родной сын. Ведь когда человек подготовлен к совершению даосских практик обретения бессмертия, то ему необходимо найти наставника, учителя. Данный шаг является важной ступенью для выполнения высшей цели даосского учения – достижения бессмертия[[62]](#footnote-62).

Ещё одной важной характеристикой данной школы является то, что даосская школа *Саньхуанвэнь* обращала пристальное внимание на индивидуальные практики достижения долголетия и обретения бессмертия, а не на коллективные[[63]](#footnote-63). Таким образом, главным фактором достижения долголетия и бессмертия является сам человек и его самостоятельные занятия практиками (совершенствование тела и души). Поэтому в данной школе люди, которые занимались практиками обретения бессмертия, становились отшельниками и уходили в горы, где могли спокойно искать нужные элементы для изготовления эликсира бессмертия и заниматься остальными практиками. В своём учении данная школа для достижения долголетия и обретения бессмертия уделяла большое внимание внешней алхимии, особенно трепетно относились к поискам ингредиентам и изготовлению эликсира бессмертия. Сначала надо было привести свое тело в порядок при помощи подготовительных практик достижения бессмертия (гимнастика *даоинь,* дыхательные и сексуальные упражнения) и созерцательных практик (внутренняя алхимия), а затем уже принимать эликсир бессмертия[[64]](#footnote-64).

Основой учения школы *Саньхуанвэнь* является произведение «Книга трёх Августейших» *«Саньхуанцзин»* 三皇經. Данное произведение состоит из трёх частей: «Письмена Небесного Императора», «Письмена Земного Императора», «Письмена Человеческого Императора»[[65]](#footnote-65).

«Книга трёх Августейших» находится на Небе в неком сундуке у Небесного Владыки и обладает великой истиной и силой[[66]](#footnote-66). Данное сочинение датируется временем правления династии Западной Цзинь (265 – 313 гг. н.э.)[[67]](#footnote-67). Кто написал *«Саньхуанцзин*» до сих пор остаётся непонятно. Также сообщается, что при династии Тан 唐 (618 - 907) сочинение было утеряно[[68]](#footnote-68). До нас полный текст не дошёл, есть только некоторые отрывки из «*Саньхуанцзин*», поэтому мы не можем полностью ознакомиться с текстом и проанализировать его. Самая главная часть данного сочинения – это его внутренняя часть. Считается, что «*Саньхуанцзин*» обладает великой истиной. Человек, который познает эту великую тайну, станет бессмертным. Каким образом можно постичь эту истину, если данное сочинение хранилось в строжайшей тайне? Даос, который стремился к бессмертию, уходил в горы и совершал созерцательные практики – он представлял в своей главе как приходит к Небесному Владыке и просит раскрыть ему книгу и открыть её тайны. Если адепт владел методом визуализации хорошо, то у него всё получалось, и он смог «в себе» прочитать «*Саньхуанцзин*». Сама «Книга трёх Августейших» использовалась как оберег и амулет от злых сил, а также в качестве амулетов, которые даруют адепту удачу в любом начинании (видимо, настолько сильно книга обладала магическими свойствами для даосов)[[69]](#footnote-69).

Теперь немного скажем о самом пути обретения бессмертия в традиции даосской школы *Саньхуанвэнь*. Этот путь очень труден, это путь, который требует немало усилий. Человеку, который хочет стать бессмертным, необходимо иметь силу воли, усердие, постоянно стремиться к спокойствию и умиротворению, к очищению и избавлению от страстей (к внутреннему совершенствованию). Есть ряд требований для достижения бессмертия: покой и безмолвие (в первую очередь в душе адепта и в его жизни); недеяние (это значит не навредить своими поступками другим живым существа, чтобы дела в мире происходили естественным путём); забвение собственной плоти (в том числе посты, которые называют «питание злаками»); забота о всех живых существах; воздержание от животной пищи (даже от вдыхания животной плоти); смотреть на других людей как на себя[[70]](#footnote-70).

В традиции данной школы при обретении бессмертия важную роль играют заслуги адепта. Если человек хочет стать Земным бессмертным, то ему надо совершить не менее 300 добрых дел за свою жизнь. Если человек хочет стать Небесным бессмертным – не менее 1200 добрых дел (Небесный бессмертный считается самым высшим бессмертным, поэтому при жизни адепту надо совершить так много дел). Если адепт совершил хоть один плохой поступок, то все его добрые дела аннулируются. Стоит отметить, что добрые поступки человека пойдут на уменьшение, если адепт будет хвастаться своими добрыми делами и постоянно требовать награды за них (так как важно добро в добрых поступках, а не сам факт их наличия и их количество). Совершение добрых дел адептом является начальным и обязательным этапом обретения бессмертия[[71]](#footnote-71).

Подводя итог, скажем, что главная роль в практиках обретения бессмертия в традиции данной школы отводилась внешней алхимии – изготовлению эликсира бессмертия. В дальнейших даосских школах внешней алхимии постепенно будет уделяться все меньшее место в практиках достижения бессмертия. И вскоре всё внимание адепта будет обращено к подготовительным практикам обретения бессмертия (дыхательные упражнения, лечебная гимнастика, сексуальные практики) и внутренней алхимии (созерцательным практикам). Трактат *Гэ Хун «Баопу цзы*», который уцелел до наших дней, является также одним из основных текстов школы «Письмена трёх Августейших». Мы рассмотрим подробно данное произведение во второй главе, акцентируя внимание на практиках обретения бессмертия.

### *1.3.2. «Школа Высшей Чистоты» (Шанцин)*

Считается, что данная даосская школа возникла на юге Китая в конце четвертого века. Основателем школы *Шанцин* можно назвать *Ян Си* 楊羲(330 - 386), человека, которому были переданы Небесные книги[[72]](#footnote-72). В традиции данной школы считалось, что в высшей сфере Неба есть тайное хранилище с истинными и сокровенными книгами[[73]](#footnote-73). Все люди хотели знать, что же в этих книгах написано. И как раз *Ян Си* является тем человеком, который познал истину Небесных книг и передал её простому народу. Считалось, что *Ян Си* в процессе практик визуализаций впадает в транс и ясно видит, как Небесные божества и бессмертные приходят к нему и говорят содержание тайных книг. *Ян Си* после выхода их транса записывал по памяти свои видения и делился своими знаниями с людьми[[74]](#footnote-74).

Среди последователей данной школы можно назвать приятелей *Ян Си* – *Сюй Ми* и его сына *Сюй Хуэя*, которые жили приблизительно в конце четвёртого века[[75]](#footnote-75).

*Лу Сюцзин* 陸修靜 (406 - 477) внёс немалый вклад в развитие школы. Он считал, что школа *Шанцин* является одной из самых высших даосских школ. В своей деятельности *Лу Сюцзин* пытался донести суть этих тайных и запутанных текстов простым людям (так как тексты школы несли в себе мистику и эзотерику, которую без комментариев довольно сложно было понять простому народу). К заслугам *Лу Сюцзина* можно отнести также создание даосского канона «*Даоцзана*», в котором впервые были приведены в порядок даосские сочинения[[76]](#footnote-76).

«Школа Высшей Чистоты» вновь обрела влияние и стала популярной благодаря деятельности *Тао Хунцзина* 陶弘景, который полностью смог понять и донести до людей простым языком истинный смысл сочинений данной школы, к тому же он систематизировал сочинения школы[[77]](#footnote-77). Во время правления династии Тан 唐 (618 – 907) школа *Шанцин* обрела покровительство со стороны знати и правящего класса, в результате которого школа стала популярной и влиятельной среди населения Китая[[78]](#footnote-78).

Акцент при практиках обретения бессмертия в данной школе делался на созерцательных упражнениях[[79]](#footnote-79). Спасение адепту можно получить тогда, когда не только его душа будет чиста, но и тогда, когда он сможет очиститься от плохих дел своих предков, так как человек имеет прямую и тесную связь со своими предками и их прошлой жизнью. Хорошие дела предков так же влияют на состояние адепта и его спасение в положительную сторону. Когда адепт становится бессмертным, то он как бы становится маленькой частью большего мира, тем самым бессмертие становится не только личным спасением, но и коллективным (так как происходит приобщение к миру). В традиции данной школы основная роль в практиках обретения бессмертия отводилась созерцательным практикам, поэтому в рамках данной школы необходимо было наличие развитой системы божеств, духов и других различных необычных существ[[80]](#footnote-80).

Одним из самых главных и важных текстов в традиции данной школы является произведение «Истинный канон великой Пещеры» *«Шанцин дадун чжэнцзин»* «上清大洞真經» (создан около конца четвёртого венка н.э.)[[81]](#footnote-81). Данный текст адепты читали вслух при выполнении созерцательных практик. Названия данного произведения говорит нам о том, что горы являются важной частью практик обретения бессмертия. Почему? Возможно, потому, что в горах нет посторонних людей, и адепт может глубже погрузиться в себя. К тому же горы находятся намного ближе к небесной сфере, где, как считалось, живёт Небесный Владыка, у которого все даосы мечтали работать в Небесной канцелярии после обретения бессмертия (то есть хотели стать Небесными бессмертными и обладать самой почётной должностью)[[82]](#footnote-82).

Один из основных текстов данной школы – это «Книга Жёлтого дворика» *«Хуантинцзин*» 黄庭经, который был написан в середине четвертого века нашей эры[[83]](#footnote-83). Считается, что автором данного текста является госпожа с Южного пика и одна из первых наставниц школы *Шанцин* *Вэй Хуацунь* (251 - 334) 魏華存[[84]](#footnote-84). Во время медитации к *Вэй Хуацунь* пришёл один из бессмертных и поведал великую истину и тайну, которая потом и была записана в «Книге Жёлтого дворика»[[85]](#footnote-85). Подробнее практики обретения бессмертия школы *Шанцин* на примере текста «Книга Жёлтого дворика» мы рассмотрим во второй главе.

Теперь скажем пару слов о структуре «Книга Жёлтого дворика». «Книга Жёлтого дворика» написана в стихотворной форме и делится на два большие раздела: внутренняя часть *хуантин нэйцзин юцзин* 黃庭內景玉經 и внешняя часть *хуантин вайцзин юцзин* 黃庭外景玉經[[86]](#footnote-86). Внешняя часть текста (1379 иероглифов) намного короче внутренней части (3024 иероглифа)[[87]](#footnote-87). Предполагается, что внешняя часть текста была написана раньше внутренней; кроме того внешняя часть представляет собой краткую суть учения школы *Шанцин*[[88]](#footnote-88). Внутренняя часть данного текста была ориентирована на даосов и адептов, которые хотели достичь бессмертия, то есть была предназначена для просвещенных людей и для сугубо ритуальных и сокровенных практик[[89]](#footnote-89). В то время как внешняя часть была предназначена для обычных людей высшего сословия для того, чтобы просвещать их в тонкости даосского учения[[90]](#footnote-90).

В традиции данной школы внутренняя часть текста «Книга Жёлтого дворика» является основным текстом школы, так как данная часть рассматривает вопросы, связанные с обретением долголетия и достижением бессмертия (в данной части прослеживается тесная связь даосизма с медициной)[[91]](#footnote-91). При этом главной практикой, при помощи которой можно достичь бессмертия, является визуализация. Во внешней части произведения «Книга Жёлтого дворика» уже подробно рассматривается механика практик визуализации и некоторых других важных моментов достижения бессмертия, которые мы подробно разберём во второй главе. Кроме того, выделяют ещё среднюю часть «Книги Жёлтого дворика», которая, однако, не включается в основной текст, так как была написана позднее внутренней и внешней части и, поэтому среднюю часть считают самостоятельным произведением[[92]](#footnote-92).

Стоит отметить, что данная школа больше всего изучена в научной литературе, в связи с тем, что данная школа была самой популярной среди жителей Поднебесной (с шестого по десятые века н. э школа *Шанцин* в Китае стала самой востребованной и влиятельной даосской школой)[[93]](#footnote-93).

Важной отличительной чертой данной школы в практиках достижения бессмертия является то, что в традиции данной школы для достижения бессмертия и продления своей жизни адепту нужно только его тело, внутри которого он и будет выращивать «зародыша бессмертия» (теперь никакие вспомогательные элементы не нужны)[[94]](#footnote-94). Главная практика обретения бессмертия в традиции данной школы – это визуализация божеств из собственного тела адепта.

*1.3.3. «Школа Духовной Драгоценности» (Линбао)*

Школа возникла около конца IV века н.э., основателем школы является племянник *Гэ Хуна* – *Гэ Чаофу* 葛巢甫, который жил в конце IV начале V вв. н.э.[[95]](#footnote-95). Сочинения и учение школы передавались по наследству по кровной линии[[96]](#footnote-96). В данной школе прослеживается некоторое влияние буддизма[[97]](#footnote-97). Школа постепенно становилась популярной среди жителей Поднебесной, так как в конце пятого века *Лу Сюцзин* (406 – 477 гг. н. э.) 陸修靜 систематизировал сочинения школы *Линбао*, привёл их в порядок, подробно расписывая учение школы, практики и ритуалы[[98]](#footnote-98). Центром школы была гора *Гэцзаошань* 閣皂山(наличие *Гэ* в названии горы, наверное, говорит о том, что традиция школы должна передаваться именно по роду Гэ – то есть по наследству), которая находится в провинции *Цзянси* 江西[[99]](#footnote-99)*.*

Основателем и основным представителем школы является *Гэ Чаофу*, который написал основной текст школы «Книга пяти талисманов» «*Уфуцзин*» 五符經 (полное название – «Предисловие о пяти талисманах школы духовной драгоценности» «*Тайшан линбао уфусюй*» 太上靈寶五符序*)* около IV – V вв. н.э.[[100]](#footnote-100). Текст делится на три больших раздела. Первый раздел посвящён истории возникновения учения школы *Линбао* (то есть вводная историческая часть), средний (второй) раздел – рецептам эликсиров бессмертия, третий – амулетам, талисманам и надписям на них. Амулеты могут даровать бессмертие и защитить от злых духов[[101]](#footnote-101).

Основными чертами данной школы является коллективный характер духовных практик и обретения бессмертия[[102]](#footnote-102). Большую роль при проведении практик достижения бессмертия адепты уделяют ритуалам, то есть при совершении какой – либо процедуры необходимо также одновременно совершать танец, петь и играть музыку, не забывая все данные действия визуализировать в себя и повторять у себя в голове[[103]](#footnote-103). Всё – таки самые главные практики обретения бессмертия в данной школе – это непосредственно сами амулеты и различные процедуры с ними. Амулеты обычно писались на бумаге, иногда для достижения бессмертия пили волшебную воду: амулеты клали в воду и как бы смывали то, что на них было написано. Считалось, что эта вода впитала энергию амулетов и, выпив эту воду, можно было стать бессмертным[[104]](#footnote-104). Название основной книги данной школы «Книга пяти талисманов» говорит нам о том, что всё – таки амулеты, обереги и различные талисманы играли большую роль в учение школы *Линбао[[105]](#footnote-105)*.

Подведём небольшой итог по первой главе. Китай в период III – VI века н.э. переживал трудные времена, когда страна была децентрализована, и когда участились набеги кочевых племён на северную часть Китая. В данный период на юг Китая сбегали китайские аристократы и знать (так как на севере жили и правили захватчики – кочевые племена), именно в южной части Китая происходит зарождение и развитие даосских школ, которые пытались сформировать практики по обретению бессмертия. Именно в этот нестабильный период для культуры Китая наблюдается подъём духовной культуры, появляются и расцветают даосские школы, большое внимание уделяется теме обретения бессмертия и практикам обретения долголетия и бессмертия.

Мы выяснили, что даосская алхимия делится на подготовительные практики обретения бессмертия (гимнастика *даоинь*, дыхательные и сексуальные упражнения), внутреннюю (созерцательные упражнения) и внешнюю (изготовление и принятие эликсира бессмертия). Первая и обязательная ступень для обретения бессмертия – это подготовительные практики обретения бессмертия, потом уже идут практики внутренней алхимии (малые практики). И только потом уже можно приступать к практикам внешней алхимии – изготовлению эликсира бессмертия (большие практики). Важно заметить, что для практик внутренней алхимии адепту необходимо только его тело и сознание, так как все данные практики он может совершать без помощи других предметов. В то время как для практик внешней алхимии обязательно необходимы другие предметы – ингредиенты для эликсира, различные стеклянные сосуды, огонь.

В контексте китайской культуры смерть – это некая стадия жизни (так как все явления и вещи в мире – это трансформации, очередные закономерные изменения). Поэтому смерть мыслится в культуре Китая не как конец существования человека, а как новая стадия и ступень развития.

Структура души в китайской культуре весьма интересна: в человеке одновременно живут разумные души - *хунь* (отвечают за мыслительную деятельность и эмоции) и животные души – *по* (они отвечают за нормальное функционирование тела, то есть за физиологические процессы и за общее здоровье организма). Поэтому и считалось, чтобы обрести бессмертие, необходимо питать свои души посредством практик обретения бессмертия. При этом тело мыслится как дом души, соответственно, необходимо поддерживать в хорошем состоянии тело человека, чтобы там жили души. Ведь когда человек умирает, его тело покидают разумные души *хунь*. Когда человек заболевает, животные души *по* начинают активно размножаться, что приводит внутреннюю энергию человека в дисгармонию (из – за чего человек может умереть). Практики по достижению долголетия и бессмертия как раз и направлены на работу с внутренней энергией человека и с его душами.

В период Шести династий (III – VI вв. н. э.) в культуре Китая появляются три даосские школы: «Письмена трёх Августейших» (*Саньхуанвэнь*), «Школа Высшей Чистоты» (*Шанцин*) и «Школа Духовной Драгоценности» *(Линбао).* При том, что данные даосские школы сами по себе индивидуальны и самобытны, они всё – таки составляют одну большую и единую систему (южную традицию даосизма). То, что объединяет данные школы – это поиски обретения бессмертия. При этом некоторые практики достижения долголетия и бессмертия были взяты из традиции других школы (то есть практики обретения бессмертия взаимосвязаны и переплетаются друг с другом). Залог успеха обретения бессмертия состоял в комплексном применении практик обретения бессмертия. Поэтому, мы можем сделать вывод, что практики обретения бессмертия представляют собой единый комплекс упражнений, однако разные школы выбирали разные практики и ставили их в приоритет при обретении долголетия и бессмертия. «Школа письмена трёх Августейших» больше обращала внимания на практики внешней алхимии (эликсиры бессмертия); «Школа Высшей Чистоты» – созерцательные практики (внутренняя алхимия); «Школа Духовной Драгоценности» – практики, связанные с амулетами.

# Глава 2. ПРАКТИКИ ОБРЕТЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ В ТРАДИЦИИ «ШКОЛЫ ПИСЬМЕНА ТРЁХ АВГУСТЕЙШИХ» (НА ПРИМЕРЕ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ ТРАКТАТА ГЭ ХУНА «БАОПУ ЦЗЫ»), «ШКОЛЫ НЕБЕСНОЙ ЧИСТОТЫ» (НА ПРИМЕРЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ «КНИГА ЖЁЛТОГО ДВОРИКА») И «ШКОЛЫ ДУХОВНОЙ ДРАГОЦЕННОСТИ» (НА ПРИМЕРЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ «КНИГА ПЯТИ ТАЛИСМАНОВ»)

В данной главе мы рассмотрим практики обретения бессмертия в традиции «Школы Письмена трёх Августейших» на примере внутренней части произведения *Гэ Хуна «Баопу цзы*», практики обретения бессмертия в традиции «Школы Высшей чистоты» на примере произведения «Книга Жёлтого дворика» и практики обретения бессмертия в традиции «Школы Духовной Драгоценности» на примере произведения «Книга пяти талисманов». Сначала мы рассмотрим биографию и творческий путь китайского писателя, даосского алхимика и представителя школы *Саньхуанвэнь* *Гэ Хуна* 葛洪 и его произведение «Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту» «*Баопу цзы*» 抱朴子 (внутренняя часть), которое посвящено теме обретения бессмертия и способам его достижения (глава 2.1.1.). На примере внутренней части трактата «Баопу цзы» мы попытаемся выявить даосские практики, при помощи которых люди могли продлить свою жизнь и обрести бессмертие. Даосские практики обретения бессмертия мы рассмотрим в таком порядке: сначала обратимся к подготовительным практикам обретения бессмертия - дыхательные упражнения, гимнастика *даоинь*, искусство «внутренних покоев»[[106]](#footnote-106) и практикам внутренней алхимии - созерцательные практики (глава. 2.1.2.). Потом обратимся к внешней алхимии – эликсиры бессмертия, их классификация и краткий обзор каждой категории эликсиров (глава 2.1.3.). Также мы подробно рассмотрим практики обретения долголетия и бессмертия в даосской школе *Шанцин* на примере основного текста школы «Книга Жёлтого дворика» (глава 2.2.) и практики в традиции школы *Линбао* на примере произведения «Книга пяти талисманов» (глава 2.3.). Когда мы рассмотрим практики обретения бессмертия в традиции этих трёх даосских школ, можно будет проследить их отличия и сходства в методах достижения долголетия и бессмертия.

## *2.1. Практики обретения бессмертия в традиции «Школы письмена трёх Августейших»*

### *2.1.1. Жизнь и творчество Гэ Хуна*

*Гэ Хун*[[107]](#footnote-107) – великий китайский мыслитель, писатель, представитель «Школы письмена трёх Августейших», ученый и даосский алхимик, который родился в 283 или 284 и умер в 343 или 363 [[108]](#footnote-108) годах нашей эры в южном уезде *Цзюйжун* 句容 городе *Даньяне* 丹陽 (сейчас это область провинции *Цзянсу* 江蘇)[[109]](#footnote-109). Родился *Гэ Хун* в семье коренных, но бедных южан. *Гэ Хун* на протяжении всей жизни просветлялся, ища Дао – путь и занимаясь алхимией. Он знал, что можно продлить жизнь, но, к сожалению, материальных средств у него было не достаточно, чтобы покупать необходимые элементы и отправляться в долгие странствия для изготовления эликсира бессмертия. *Гэ Хун* также говорит, что он всё – таки не смог избавиться от обывательской жизни и людских привычек, чтобы полностью погрузиться в себя и обрести бессмертие, тем самым подчеркивая важность удаления от адепта мирского для удачного достижения долголетия и бессмертия[[110]](#footnote-110).

Образование *Гэ Хун* получил классическое конфуцианское, но сам очень рано заинтересовался и приобщился к даосизму и к даосским практикам. Его учителем и наставником был Чжэн Инь 箴尹[[111]](#footnote-111).

Отправной точкой самостоятельной жизни *Гэ Хуна* стала его военная служба. Первый успех в этой области он достиг, когда его в 304 году назначили в возрасте 20 лет на должность младшего офицера[[112]](#footnote-112), чтобы подавить крестьянское восстания *Ши Бина* 石兵[[113]](#footnote-113). *Гэ Хун* прекрасно справился с этой задачей: восстание было подавлено[[114]](#footnote-114).

В следующие годы своей жизни *Гэ Хун* отправился на север Китая, чтобы найти древние алхимические даосские трактаты. Поездка не увенчалась успехом, так как на севере была смута и мятежи (север Китая был захвачен кочевниками, которые и установили там свою власть)[[115]](#footnote-115).

Тем временем на юге складывалась благоприятнейшая ситуация для *Гэ Хуна*: в *Гуанчжоу* 廣州 губернатором был назначен хороший приятель *Гэ Хуна* – *Цзи Хань* 極寒. В 306 году *Гэ Хун* был назначен на должность военного советника и инспектора *Цзи Ханя*[[116]](#footnote-116). После гибели *Цзи Ханя*[[117]](#footnote-117) *Гэ Хун* прибывает в *Нанкин* 南京, где тем временем находится будущий первый император Восточной Цзинь (316 - 420) - *Юань ди* 元帝, личное имя которого *Сыма Цинвэнь* 司馬景文 (годы жизни: 276 – 323 гг. н.э.)[[118]](#footnote-118). При этом практически всеми делами в Поднебесной управлял фаворит *Юань ди* -богач *Ван Дао* 王道[[119]](#footnote-119). У *Гэ Хуна* получилось занять должность помощника *Ван Дао*. Примерно в это же время между 317 и 320 годами *Гэ Хун* пишет своё замечательное произведение «*Баопу цзы*»[[120]](#footnote-120).

*Гэ Хун* находился на государственной службе вплоть 333 года[[121]](#footnote-121). *Гэ Хун* трепетно просил у императора *Чэн ди* 成帝, личное имя *Сыма Янь* 司馬衍 (годы жизни: 321 – 342 гг. н.э.) назначения на службу на самый крайний юг империи, так как в этом месте[[122]](#footnote-122) была особо хороша киноварь для изготовления эликсира бессмертия. Император *Чэн ди* дал согласие на поездку *Гэ Хуна[[123]](#footnote-123)*.

Но, к сожалению, *Гэ Хун* не смог отправиться в экспедицию, так как губернатор Гуанчжоу *Дэн Юэ* 登月не дал своего согласия на поездку *Гэ Хуна* по той причине, что *Гэ Хун* хорошо работал и обладал редкими знаниями (имеется в виду знания продления жизни и обретения бессмертия). *Гэ Хун* был огорчён, что он больше не может заниматься поисками элементов для приготовления эликсира бессмертия, и ушёл жить на гору *Лофушань* 羅浮山 около Гуанчжоу до конца своих дней[[124]](#footnote-124). Там он занимался алхимическими опытами под присмотром *Дэн Юэ*[[125]](#footnote-125) и передавал свои ценные знания любимым ученикам[[126]](#footnote-126).

Перед своей смертью *Гэ Хун* написал письмо, в котором просил срочно приехать *Дэн Юэ*. Но, губернатор Гуанчжоу *Дэн Юэ* не успел застать *Гэ Хуна* живым - *Гэ Хун* уже был мёртв[[127]](#footnote-127).

Про смерть *Гэ Хуна* в легенде говорится, что его тело было необычайно лёгким и эластичным, тело не разлагалось долгое время[[128]](#footnote-128). Пораженные легкостью гроба ученики *Гэ Хуна* его открыли, и обнаружили, что там было пусто. Легенда гласит, что *Гэ Хун* был провозглашён «бессмертным, освободившимся от трупа» *ши цзе сянь* 屍解仙 (данный вид обретения бессмертия является самым низшим уровнем, предполагает смерть физического тела и перерождение души адепта в бессмертную сущность)[[129]](#footnote-129).

*Гэ Хун* был человеком очень простым, скромным, тихим, степенным, молчаливым и довольствующим малым. Поэтому его и называли *Баопу цзы* – Мудрец, объемлющий первозданную простоту[[130]](#footnote-130).

*Гэ Хун* за свою жизнь написал много произведений. В основном в творчестве *Гэ Хуна* преобладают произведения на темы: медицины, истории, даосизма и магии. В произведении *Гэ Хуна* «*Шэньсянь чжуань»* 神仙傳 *(«*Жизнеописания святых - бессмертных»)[[131]](#footnote-131) описывается жизнь великих святых – бессмертных, чаще всего в форме диалогов (бессмертного спрашивают о тех тайных знаниях, которые хотят узнать). Произведение состоит из 10 глав *цзюаней* 卷, каждая глава подразделяется на подглавы, которые названы именами бессмертных. Содержание подглав – это описание жизни бессмертных и их великих поступков. Рассмотрим подробнее данное произведение на примере перевода с китайского языка на русский первой подглавки первой главы. В первой главе описывается самый первый даосский бессмертный *Гуан чэн цзы* 廣成子[[132]](#footnote-132), который жил в каменной пещере на горе *Кундун* 崆峒. Однажды *Хуан ди* 黃帝[[133]](#footnote-133) узнал про *Гуан чэн цзы* и пришёл к нему, спрашивая: «Осмелюсь спросить Вас о Дао - пути». *Гуан чэн цзы* отвечает: «В ваше правление Поднебесной травы и деревья не успевают пожелтеть, а уже опадают (возможно, имеется в виду то, что, только познав свою природу, можно постичь законы мира). Так как можно при помощи слов (мелкого) найти путь Дао?». *Хуан ди* вернулся обратно домой и три месяца жил в покое, потом вновь вернулся, чтобы увидеть бессмертного. *Гуан чэн цзы* отдыхал, *Хуан ди* встал на колени перед ним, дважды поклонился ему и спросил о пути к совершенствованию. *Гуан чэн цзы* резко вскочил, говоря: «Совершилось! То, о чём ты спросил - это и есть энергия или сущность Дао – пути, его природа тайная и сокровенная. Дао – путь в высшей степени неясный, его не увидишь и не услышишь, то, при помощи чего сможешь к нему приобщиться – это спокойствие и тишина (медитация). Эта энергия сама может естественно оформиться, она спокойная и ясная, её легко можно выявить, не тревожься и совершенствуйся, только тогда сможешь обрести долгую жизнь. Будь сосредоточен в себе (погрузись в себя), ограждайся от внешнего, знания в избытке могут и нанести вред. Я блюду свою энергию при помощи того, что привожу её в гармонию. Поэтому мне 1200 лет, и я не хирею. Тот, кто получит моё наставление – наверху станут царями (станут Небесными бессмертными и вознесутся на Небеса к Нефритовому Владыке и будут служить у него в канцелярии). Тот, кто встанет на мой путь, тот станет на Земле господином (наверное, имеется в виду Земные бессмертные – будут жить в горах или на островах). Я намереваюсь пойти в *Жу* (возможно, описывается один из островов, где жили Земные бессмертные - *Жучжоу* 汝州). Это такое место, в котором нет ничего, ворота туда беспредельные, у этого места нет конца и края, где Солнце и Луна одинаково светят, где Небо и Земля являются вечными, люди там осушают смерть (становятся бессмертными) и только там можно сохранить жизнь»[[134]](#footnote-134).

Трактат «*Баопу цзы*» был написан *Гэ Хуном* в период 317 – 320 годах[[135]](#footnote-135). Трактат состоит из двух частей: внутренние главы *нэйпянь* 内篇 (20 глав) и внешние *вайпянь* 外篇 (52 главы)[[136]](#footnote-136). Изначально *Гэ Хун* написал внешние главы, которые были посвящены социально – политической тематике, вопросам управления государства, а потом уже внутренние главы, посвящённые теме обретения бессмертия. В данном исследовании мы будем подробно рассматривать внутреннюю часть произведения «*Баопу цзы*», поэтому при дальнейшем упоминании трактата «*Баопу цзы*» будем иметь в виду его внутреннюю часть.

Трактат «*Баопу цзы»* написан в форме «вопрос - ответ», при этом вопросы задаёт обычный человек, который не верит в бессмертных и бессмертие. *Гэ Хун* подробно отвечает на его вопросы, излагая всю суть о бессмертии, способах его обретения. Трактат, возможно, был написан для людей, которые были далеки от даосского учения и хотели узнать всю его суть. Можно сделать предположение, что трактат был посвящён южным аристократам для того, чтобы просветить интеллигенцию в философию даосизма[[137]](#footnote-137).

В первой главе («Всепроникающее Сокровенное») *Гэ Хун* говорит о Дао[[138]](#footnote-138). Дао – это праотец всего на земле, это душа мира. Его невозможно познать, так как природа Дао тайная. Его нельзя ухватить, так как оно по природе своей мимолетно и неуловимо. Дао пронизывает всё на свете, оно хаотично и движется как поток – туда и обратно. Дао носит в себе частицу Изначального Одного *юань ци* 元氣 – это энергетическая субстанция, которая образует природу всего сущего[[139]](#footnote-139). Где присутствует Дао, там жизнь и радость, где нет его – там смерть и печаль. В тексте часто встречается такое соотношение духа и тела: чтобы жил в нас дух, необходимо материальное начало – тело, которое физически будет поддерживать жизнь духа. Ведь Дао – путь ты обретаешь внутри себя, но для его сохранения необходимо тело - «дом духа»[[140]](#footnote-140).

Во второй главе («Рассуждения о бессмертных») *Гэ Хун* касается темы веры в бессмертных[[141]](#footnote-141). Обычные люди сомневаются, что бессмертные реально существуют. Ведь если есть начало, то должен быть и конец – такова природа (то есть смерть неизбежна). Однако существуют черепахи и аисты, которые живут долго, человеку надо брать пример с них. Вкаждом правиле есть исключения: зимой все растения увядают, но кипарис и бамбук зелёные в любое время года. Люди просто не хотят поверить в существование бессмертных. Все мы получаем единую пневму – энергию, но развиваем ее по-разному: кто – то совершенствуется и занимается практиками, получая долголетие, а кто – то нет. Во всех нас содержится потенциал долголетия, надо развивать его. Конечно, бессмертные существуют, но чаще всего они скрываются от людей и не показывают им своей истинной сущности. Если описать облик бессмертного, то он будет следующим: квадратные зрачки; уши, которые растут из макушки головы[[142]](#footnote-142). В качестве транспорта передвижения бессмертные используют дракона или аиста. Кожа их покрыта перьями или чешуёй (возможно, по этой причине бессмертные могут летать и задерживать дыхание на долгое время)[[143]](#footnote-143).

В третьей главе («Ответы на вопросы заурядных людей») *Гэ Хун* отвечает на различные вопросы. Он утверждает, что человек может стать бессмертным, так как человек обладает умом и мудростью. Необходимо только постоянно учиться и совершенствоваться. В этой главе *Гэ Хун* приводит список животных, которые наделены долголетием, вот некоторые из них: аист и черепаха, жаба (живут 3000 лет), единороги – цзилини (2000 лет), тигр, заяц-олень (1000 лет), лисы и волки (800 лет, затем превращаются в людей), крысы (300 лет)[[144]](#footnote-144).

В пятой главе («Высший принцип») *Баопу цзы*[[145]](#footnote-145) рассуждает о Высшем принципе (о Дао – пути)[[146]](#footnote-146). Также в данной главе говорится, что тело – это дом, в котором живет наш дух. Чтобы жить долго, надо пестовать свою природную сущность и полностью быть отрешенным от мирских забот. Смерть наступает от наличия в жизни человека шести недостатков: старости, вреда, болезни, внутреннего яда, дурной пневмы, ветра и холода[[147]](#footnote-147). Методы пестования жизни и практики обретения бессмертия как раз направлены на устранение этих недостатков[[148]](#footnote-148).

В шестой главе («Тонкая суть») оппонент *Гэ Хуна* уже поверил в существование бессмертных, и теперь он уже сам хочет стать бессмертным. Каким образом? Ответ прост: необходимы комплексные и постоянные занятия одновременно всеми практиками обретения долголетия и бессмертия. Для тех, кто хочет обрести долголетие и бессмертие ни в коем случае нельзя причинять вред живым существам. *Гэ Хун* говорит о «трёх трупах» - это такие демонические сущности, которые живут в теле человека[[149]](#footnote-149). Целью их пребывания в человеке является его скорейшая смерть. «Три трупа» сообщают Властелину Судеб (тот, кто подсчитывает срок жизни человека) о плохих деяниях человека[[150]](#footnote-150). Когда расчётный срок исчерпывается, человек умирает. При совершении малого проступка от жизни человека отнимают три дня, а при совершении большого проступка – 300 дней[[151]](#footnote-151). Так что, ещё одним необходимым условием обретения долголетия и бессмертия является совершение и накопление добрых поступков. К дурным поступкам приравниваются даже плохие мысли человека. Если человек обидел людей, то засчитываться в качестве проступка будет не один акт совершения злодеяния, а то количество людей, которым человек навредил[[152]](#footnote-152).

В седьмой главе («Нагромождение затруднений») *Гэ Хун* рассуждает о конфуцианстве и даосизме. Для него даосизм – это основа, корень, а конфуцианство – верхушка[[153]](#footnote-153). Конфуцианство он определяет как категорию трудного в лёгком (по причине выполнения множества дел и в определённом порядке), а даосизм как лёгкое в трудном (по причине того, что даосизм переплетается со многими сферами жизни, то есть даосизм - универсален)[[154]](#footnote-154).

В восьмой главе («Избавление от препятствий») *Баопу цзы* в ходе диалога со своим оппонентом выясняют, могут ли бессмертные люди быть полезны обществу и государству. Приходят к такому выходу, что бессмертных людей очень маленькое количество и, если они не будут заниматься государственными делами, то ничего страшного не произойдёт, так как в Поднебесной найдётся огромное количество людей, жаждущих служить на пользу обществу и государству[[155]](#footnote-155).

В девятой главе («Смысл Дао - пути») автор говорит о том, что Дао – путь соединяет в себе Небо и Землю[[156]](#footnote-156). Дао – путь уже находится в нас самих, но из – за тревог и забот наш дух истощается, как и Дао – путь. Чтобы сохранить в себе Дао, надо хранить истинность своей природы. *Гэ Хун* говорит о том, что действия в излишней форме вредны, поэтому важно во всем придерживаться баланса, «золотой середины» (одна из черт, которая присуща китайскому народу – баланс во всём). *Гэ Хун* говорит о том, что есть и те люди, которые притворяются, что нашли Дао – путь, и обманывают других, приводя в пример различные истории из древности про обманщиков[[157]](#footnote-157).

В десятой главе («Прояснение основы») *Гэ Хун* говорит о даосизме и конфуцианстве, их отличиях*. Гэ Хун* выделяет такие достоинства даосизма, как духовное совершенствование, следование своей природе. Для конфуцианства же важнее власть и польза[[158]](#footnote-158).

В одиннадцатой главе («Снадобье бессмертных») *Гэ Хун* подробно описывает ингредиенты, способы приготовления эликсира бессмертия (подробнее мы рассмотрим эликсиры в главе 2.1.3.).

В 12 – 18 главах *Гэ Хун* продолжает рассуждать о том, как можно достичь долголетия и обрести бессмертие и о людях, которые могут стать бессмертными, приводя красочные истории из Древнего Китая. В 19 главе *Гэ Хун* дал библиографическую справку даосских сочинений. В 20 главе *Гэ Хун* говорит о том, что очень важно найти истинного учителя, наставника для совершения адептом различных практик обретения бессмертия[[159]](#footnote-159).

### *2.1.2. Подготовительные практики обретения бессмертия: дыхательные практики, гимнастика даоинь, искусство «внутренних покоев» и созерцательные практики (внутренняя алхимия)*

В этой главе мы попытаемся охарактеризовать каждую из подготовительных практик обретения бессмертия: дыхательные упражнения, гимнастика *даоинь*, «искусство внутренних покоев» (сексуальные практики) и практик внутренней алхимии: созерцательные практики. Каждая практика важна сама по себе, однако для достижения лучшего результата и продления своей жизни на максимально длительный срок необходимо комплексное и регулярное занятие данными практиками.

*Дыхательные практики*

Дыхательные практики направлены на уравновешивание и оздоровление дыхания адепта, при этом успокаивая организм и поддерживая в нём наличие здоровой пневмы *ци* 氣. В теле каждого человека есть его собственная энергия – пневма *ци*. Когда *ци* не обновляется и постепенно исчезает, тогда человек грустит, болеет и даже может умереть. Поэтому, необходимо постоянно осуществлять циркуляцию *ци*, чтобы старая энергия «выходила»

из человека, а новая энергия «приходила»[[160]](#footnote-160).

Рассмотрим практику «зародышевого дыхания». «Зародышевое дыхание» – это даосская подготовительная практика обретения бессмертия, которая занимается регуляцией пневмы (жизненной энергии) в теле человека[[161]](#footnote-161). Зародышевое дыхание напоминает дыхание эмбриона в утробе матери (то есть, дышать следует как бы «в себя»: не использовать для дыхания ни нос, ни рот). Первый шаг – это погрузить в себя энергию *ци* и на некоторое время не дышать. После 120 удара сердца следует начать медленно и плавно дышать через рот. Дышать необходимо очень тихо и спокойно[[162]](#footnote-162). Вдох должен быть активнее и больше, чем выдох. Часто практикующие зародышевое дыхание люди кладут на нос лебединое перо для того, чтобы во время выдоха перо осталось на том же месте, и чтобы ни в коем случае перо не шелохнулось. Далее по мере прогресса осуществления дыхательной практики следует задерживать дыхание на большее число ударов сердца. Если получится задерживать дыхание до 1000 ударов сердца, то и старик станет молодым, с каждым днём хорошея. Самое благоприятное время для занятия дыхательными практиками – это первая половины дня, когда в организм приходит живая пневма - энергия. Те, кто овладеет зародышевым дыханием, смогут обладать рядом удивительных способностей: каждый раз, когда человек будет дуть в направлении какого – либо существа или явления, те сразу уйдут с его пути (огонь погаснет, звери замрут)[[163]](#footnote-163). Человек сможет сам себя (и других людей) излечивать и останавливать кровь. Существует ряд запретов при занятии дыхательными практиками: нельзя есть в больших количествах; нельзя гневаться и быть злым (так как это плохо отразится на пневме, и может появиться кашель у человека)[[164]](#footnote-164).

*Гимнастика даоинь*

В произведении *Гэ Хуна «Баопу цзы»* сказано лишь о том, что есть такая чудесная гимнастика *даоинь* 導引, при занятиях которой человек сможет продлить жизнь. Однако подробно про данную практику ничего не сказано. С китайского языка *даоинь* переводится как «управлять и вытягивать энергию *ци*». Первый иероглиф *дао* означает управлять внутренней энергией, которая находится в теле человека, то есть адепт управляет потоками этой энергией, берёт её под контроль. Второй иероглиф *инь* означает тянуть, то есть адепт негативную энергию «вытягивает» из своего тела, избавляясь от неё.

Есть такой древний памятник «Руководство по занятию гимнастикой даоинь «*Даоинь ту*» «導引圖», который был найден при археологических раскопках в 1973 году в городе Чанша[[165]](#footnote-165). На примере данного исторического памятника, который сохранился до наших дней, попробуем выяснить основную суть гимнастики *даоинь*.

«*Даоинь ту*» - это картина на шёлке, создание которой датируется периодом правления Восточной Хань (25 -220 гг. н.э.)[[166]](#footnote-166). Длина картины составляет 140 сантиметров, а высота 50 сантиметров[[167]](#footnote-167). На самой картине изображены 44 человека, которые занимаются гимнастикой *даоинь*[[168]](#footnote-168). Люди расположены в четыре ряда по 11 человек в каждом, высота каждого человека составляет примерно 10 сантиметров[[169]](#footnote-169). На картине изображены разные люди: есть и женщины, и мужчины, старые и молодые, знатные люди и обычный народ (о социальном статусе людей можно судить по виду их одежды). Стоит отметить, что каждый человека на картине является персонажем с собственными индивидуальными особенностями. Мы можем сделать предположение, что данная работа «*Даоинь ту*» говорит нам о том, что каждый человек может заниматься гимнастикой *даоинь* (так как на картине представлены разные слои населения)[[170]](#footnote-170).

Главная суть гимнастики – это растягивание своего тела, при этом необходимо правильно и спокойно дышать, а также подражать внешнему виду животных. Немаловажный факт, что данная гимнастика не только помогала продлить жизнь, но и буквально «вытягивала» (то есть излечивала) болезни посредством обновления и передвижения внутренней энергии *ци* из организма практикующего *даоинь*. *Даоинь* можно охарактеризовать как самую древнюю лечебную гимнастику, которая зародилась в Китае и которая направлена на продление жизни человека. Следует выполнять гимнастику *даоинь* медленно и плавно. На картине «*Даоинь ту»* рядом с человеком иероглифами написана какая – либо болезнь, например: тоска, гнев, глухота – и каким способом, а точнее какой позой животного следует избавиться от неё[[171]](#footnote-171). Получается, что гимнастика *даоинь* является неким синтезом дыхательных упражнений и растягиванием своего тела (зарядкой). Важным элементом в гимнастике *даоинь* является подражание пластики животных и птиц, где опять же прослеживается связь с природой и возврат к истокам человека. Гимнастика *доаинь* гарантирует не только избавление от болезней, но и продление жизни. Памятник *«Даоинь ту*» прославляет здоровое тело и здоровый дух в культуре Китая.

*Искусство «внутренних покоев»*

Искусство «внутренних покоев» – это сексуальные даосские практики, целью которых является пестование жизни и питание внутренней энергии в организме человека. Данная практика считается одной из самых важных практик для обретения бессмертия[[172]](#footnote-172). Тот, кто овладеет искусством *инь - ян*, сможет излечить недуги и приводить в баланс свою внутреннюю энергию. При правильном выполнении (и в пределах нормы) данная практика может даровать человеку долголетие и бессмертие[[173]](#footnote-173).

Самая важная практика в искусстве «внутренних покоев» – это «возвращение семени для питания мозга»[[174]](#footnote-174) *хуань цзин бу нао* 還精補腦 (подобную практику Гэ Хун описывает в «Баопу цзы», но всё – таки активное распространение данной практики появилось позже)[[175]](#footnote-175). Ценность данной практики заключается в том, что «нефритовая жидкость»[[176]](#footnote-176) по одному из энергетических каналов[[177]](#footnote-177) вдоль позвоночника медленно поднимается вверх к мозгу. «Нефритовая жидкость» питает мозг, и тем самым способствует продлению жизни человека. Ещё дело в том, что «нефритовая жидкость» считается самой ценной и самой богатой субстанцией, в которой содержится в чистом виде питательная для продления жизни энергия *ци*. При этом необходимо контролировать свои телесные желания и влечения, надо достичь баланса и гармонии равновесия, нельзя растрачивать свою внутреннюю энергию только на разврат. Цель практик «внутренних покоёв» - это сбалансирование внутренней энергии человека (при недостатке энергии – восполнить, не допускать убывания энергии); преодолеть существующие болезни у человека, продлить жизнь и возможно, обрести бессмертие (необходимым условием является комплексное выполнение практик)[[178]](#footnote-178).

*Созерцательные практики (внутренняя алхимия)*

Созерцательные практики – это такие упражнения, которые направлены на работу с сознанием адепта, его психикой и воображением[[179]](#footnote-179). На китайском языке данную практику можно перевести как *цзинсы* 靜思, что буквально означает «рафинированная, очищенная, избавленная от лишнего мысль»[[180]](#footnote-180). В данном случае адепт именно созерцает свою сущность, наблюдает за ней и пытается направить свои внутренние силы на то, чего он хочет добиться больше всего (в большинстве случаев целью данных практик является обретение долголетия или бессмертия). Большинство созерцательных практик требуют глубокого погружения в себя, в свое изначально природное состояние, похожее на то состояние, когда ты был ещё зародышем в утробе своей матери (опять же отсылка к изначальной природе человека, возвращение к его истокам). Созерцательные практики требуют в высшей степени концентрации внимания и сосредоточение мыслей адепта. Самые распространённые созерцательные практики – это визуализация *цуньсян* 存想 (представление образов), хранение Одного *шоуи* 守一 и созерцательная практика осознанности *гуань* 觀. В трактате «Баопу цзы» и в традиции *Саньхуанвэнь* практикуют созерцательную практику хранения Одного. Рассмотри все созерцательные практики подробнее.

Визуализация – это такой вид созерцательных практик, который характеризуется тем, что адепт мыслит некие образы, формы, материализует свои мысли, чтобы достичь какой – либо цели[[181]](#footnote-181). Например, если адепт стремится стать бессмертным, при том самым высшим – Небесным бессмертным - то он, практикуя визуализацию, представляет образы Небесного Владыки и то, как он служит у него в Небесной Канцелярии на Небе. При этом погружение в себя должно быть глубоким, а представления образов (то есть материализованных целей) должно быть предельно точным. Очень часто при занятии визуализацией адепты представляли у себя в голове и визуализировали Северный Ковш *бэйдоу* 北斗 (Большую Медведицу), так как считалось, что в каждой из девяти звёзд живет дух бессмертного. К тому же считалось, что представление образа созвездия Большой Медведицы отгонит злых духов и беды от адепта, и таким образом он будет защищён от негативного влияния[[182]](#footnote-182). Есть ещё одна созерцательная практика – это метод визуализации пяти драконов: необходимо представить, что ты сидишь в телеге, которой управляют пять драконов для того, чтобы отправиться к Небесному Владыке служить у него в Небесной Канцелярии (то есть стать самым высшим бессмертным - Небесным). Ещё одна созерцательная практика – это представление в голове у адепта великих божеств (чаще всего Лао – цзы 老子[[183]](#footnote-183)) и бессмертных[[184]](#footnote-184).

В 18 главе «Баопу цзы» Гэ Хун говорит о важной созерцательной практике - хранения Одного. Это практика познания первоосновы Мира – энергии *ци* (это значит, что изначально, когда не было самого Мира и никого в нём, была лишь энергия *ци* – прародительница всего на земле). Таким образом, Одно – это энергия - первооснова нашего мира. При этом, овладение практики хранения Одного дарует адепту невероятные магические способности: ему будут не страшны никакие опасности и болезни, он всегда будет защищён от злых сил, от внезапного нападения на него. Суть практики такова, надо сосредоточить и привести мысли адепта в порядок, в гармонию, в то состояние, в котором находится энергия *ци* и мысленно плыть по её течение, осознавая единство и полное слияние с первоосновой мира – энергией *ци*. Данная практика сначала очищает внутреннюю энергию человека, а затем соединяет её с чистейшей и истинной энергией *ци*, тем самым делая энергию в теле адепта «чистой» и содержащей в себе частичку мира (энергии Одного)[[185]](#footnote-185).

Созерцательная практика осознанности направлена на то, чтобы познать свою природу – свою тело и себя в нем, а затем, поняв, что в мире есть не только ты, выйти за границы своего сознания и охватить внутренним зрением весь мир[[186]](#footnote-186).

### *2.1.3. Практики внешней алхимии: эликсиры бессмертия (из киновари, золота и других природных компонентов)*

Мы рассмотрим следующие эликсиры бессмертия (сначала будут самые важные и ценные эликсиры долголетия): эликсир из киновари, эликсир из золота и эликсир из других ингредиентов (в частности из растительных природных компонентов).

Прежде чем описывать классификацию и способ приготовления эликсира бессмертия, необходимо привести соответствие меры веса и ёмкости, которыми пользовались ежедневно во времена Гэ Хуна в III - IV веках нашей эры в Китае. Вес: *лян* 两– 30 г; *цзинь* 斤– 222 г.; меры ёмкости: *шэн* 升– 0, 2 л; *доу* 鬥– 2 л; *ху* 斛 – 20 л[[187]](#footnote-187).

*Эликсиры из киновари*

Эликсир из киновари является самым главным и ценным по своим свойствам эликсиром бессмертия. Киноварь *даньша* 丹砂 – это такой природный минерал (ртутный), который имеет темно – бардовый цвет с красными прожилками. Его химическая формула – HgS, в среднем в своём составе имеет около 86 % ртути (возможно, поэтому тело адепта при принятии киноварного эликсира долго сохранялось и не разлагалось, так как высокое содержание ртути в составе киновари как бы «консервировало» тело адепта)[[188]](#footnote-188).

Эликсир бессмертия, приготовленный из киновари, является одним из самых главных и эффективным эликсиром, применение которого дарует бессмертие. Китайский писатель и даосский алхимик *Гэ Хун* в своём произведении *«Баопу цзы»* в четвёртой главе «О золоте и киновари» приводит несколько рецептов приготовления эликсира бессмертия из киновари[[189]](#footnote-189). Давайте подробно рассмотрим самые основные из них.

Общие особенности эликсира из киновари таковы: чем больше нагреваешь киноварный эликсир, тем концентрированнее и сильнее становится сам эликсир и эффект от его принятия. Тело адепта впитывает киноварь и становится защищённым от внешних негативных факторов (делаем такой вывод - чем больше перегонок, тем эффективнее эликсир). Особую роль в приготовлении эликсира бессмертия играет место его приготовления и другие ритуалы. Место приготовления эликсира из киновари – горы[[190]](#footnote-190), где тихо и нет чужых глаз. При этом допустимое число спутников – не более трёх человек (всё – таки практики обретения бессмертия и приготовление эликсира держались в тайне, и были доступно только избранным и проверенным людям). Обязательной процедурой перед приготовлением и непосредственно принятием эликсира бессмертия является пост в течение ста дней, чтобы организм адепта очистился (в том числе от дурной энергии в своём организме). Желательно никому не сообщать о приготовление эликсира бессмертия. Еще один важный фактор – это количество принятого эликсира, необходимо строго соблюдать дозировку, прописанную в рецепте (опять же – мера во всём)[[191]](#footnote-191).

Гэ Хун выделяет 9 основных киноварных эликсиров[[192]](#footnote-192):

1. Эликсир «Киноварный цветок». Первый шаг – это приготовление вещества «темное и жёлтое» - это сам минерал киноварь. После этого, необходимо взять несколько десятков *цзиней* смеси из желтизны – реальгара – это соединения мышьяка и серы (As2S); раствор кварца – это вещество алюмен; хлорид натрия (NaCl); белый мышьяк (As4O6); оксид кальция (CaO); красная глина; тальк и свинцовый порошок (карбонат свинца)[[193]](#footnote-193). Полученную смесь надо обмазать красной глиной, в которой присутствует калий[[194]](#footnote-194).
2. «Одушевлённая киноварь» либо «одушевлённый амулет». Рецепта в четвертой главе нет, но сказано о том, что при принятии одной порции через сто дней адепт станет бессмертным и будет обладать невероятными способностями: спокойно проходить через огонь и воду, парить над водой и сможет излечиться от всех болезней[[195]](#footnote-195).
3. «Одушевленная киноварь». Рецепта не содержится, только описывается эффект от принятия данного эликсира – если адепт примет эликсир на кончике ножа (очень маленькую порцию), то через сто дней станет бессмертным и сможет спастись от любого вида оружия при нападении[[196]](#footnote-196).
4. «Перегнанная киноварь». Опять же, рецепта нет, но говорится, что через сто дней после его принятия адепт обретёт бессмертие. Интересно отметить, что если этим киноварным эликсиром помазать деньги, а потом их истратить, то деньги вернуться к человеку обратно в том же количестве и в тот же день[[197]](#footnote-197).
5. «Киноварная таблетка». Рецепта нет, но говорится, что через тридцать дней после его принятия станешь бессмертным (уже можно заметить, что срок обретения бессмертия сократился – 30 дней, так как киноварь уже переработалась пять раз)[[198]](#footnote-198).
6. «Переплавленная киноварь». Станешь бессмертным через десять дней после принятия вещества[[199]](#footnote-199).
7. «Мягкая киноварь». Рецепта нет. Через сто дней после его принятия обретёшь бессмертия. Если смешать данный эликсир с веществом «соком из треснувшей чащи»[[200]](#footnote-200), то даже старик сможет иметь детей[[201]](#footnote-201).
8. «Скрытая киноварь». Рецепта нет. При принятии эликсира сразу же обретаешь бессмертие. Применяется данный эликсир и в качестве оберега от злых духов, плохих людей и кровожадных зверей[[202]](#footnote-202).
9. «Холодная киноварь». Рецепта нет. Порция эликсира на кончике ножа подарит бессмертие через сто дней. Тело адепта станет легким, и можно будет летать[[203]](#footnote-203).

Вот еще несколько интересных рецептов эликсира. Первый из них: необходимо 3 *шэна* вина и один *цзинь* киновари, затем смешать их и поставить на улицу под палящее солнце на 40 дней. Принятие данного эликсира в течение 3 лет дарует исцеление от болезней и полное бессмертие. Данный эликсир можно применять для защиты дома от злых духов[[204]](#footnote-204).

Второй рецепт эликсира бессмертия из киновари: необходимо взять и завернуть киноварь в шелк – сырец, потом сварить киноварь в бамбуковой воде. Полученный отвар называется «красный источник». То, что всплывёт на поверхность, надо подогреть и к данному отвару дополнительно добавить вещество «тёмная вода»[[205]](#footnote-205). Через год данный эликсир дарует бессмертие, необходимо принять его всего один раз[[206]](#footnote-206).

Третий рецепт эликсира из киновари: необходимо смешать белый мёд и киноварь, затем положить данную смесь в сосуд, закрыть его и поместить в глухой колодец. Один *цзинь* данного эликсира продлит жизнь на сто лет. Если адепт будет принимать эликсир в течение года, то он будет всегда сыт, даже не вкушая пищу[[207]](#footnote-207).

Рецепт киноварного эликсира малых духов. Необходимо смешать три *цзиня* киновари с шестью *цзинями* белого мёда. После смешивания данных веществ необходимо вынести раствор на улицу и оставить на некоторое время. Затем надо сделать пилюли (небольшие шарики) из получившегося эликсира. Принятие десяти пилюль с маленькое зёрнышко поможет омолодиться человеку за промежуток менее одного года, а при постоянном применении адепт обретёт бессмертие[[208]](#footnote-208).

Рецепт малого киноварного эликсира. Необходимо один *цзинь* киновари мелко измельчить и процедить через сито. Далее надо помеленную киноварь смешать с тремя *шэнами* чистого горького вина и поставить на умеренный огонь готовиться. После того, как эликсир будет готов, сделайте из него пилюли и принимайте по три штуки величиной с маленькое зёрнышко – и все болезни пройдут. Применение данного эликсира в течение ста дней дарует вам здоровые кости и мышцы. При применении эликсира в течение ста дней адепт сможет стать бессмертным[[209]](#footnote-209).

*Эликсиры из золота*

Эликсиры из золота считаются самым эффективным способом продлить жизнь или даже обрести бессмертие. Важно отметить, что эликсиры приготовлены не из природного золота, которое по своей природе очень мягкий металл, а скорее из сернистого олова или «мозаичного золота». Чаще всего эликсиры готовили из золотого раствора *цзинье* 金液[[210]](#footnote-210).

Перед приготовлением золотого эликсира необходимо соблюдать некоторые ритуалы. Во – первых, надо поститься сто дней; во – вторых, готовить золотой эликсир только в уединенном месте – в пещерах. Присутствие посторонних людей строго запрещается, особенно тех людей, которые не верят в Дао – путь и сквернословят про него. Надо также быть полностью погруженным в себя и забыть мирские дела. Посторонним людям ни в коем случае нельзя говорить о рецептах эликсира бессмертия, иначе эликсир не получится, и обрести бессмертие не удастся. И только после соблюдения всех этих процедур можно приступить делать золотой раствор, который будет готовиться около ста дней. Еще одно важное свойства золотого эликсира – его можно хранить в течение длительного времени, и целебные свойства золотого эликсира не утратятся (чего не сказать об эликсирах из природных растительных материалов: растения сами постепенно умирают, так как же они могут даровать бессмертие)[[211]](#footnote-211).

Приготовление золотого раствора. Необходимо взять один *цзинь* золота, смешать его с такими веществами, как «драконий жир изначального света», «срединный камень главы Великого Первоначала», «ледяной камень», «дева, странствующая в пурпурном», «тёмная вода»[[212]](#footnote-212) и киноварный порошок. Необходимо положить все вещества в сосуд и крепко закрыть его. Чудотворный раствор в этом сосуде постепенно сам образуется. Достаточно принятия одного *ляна* либо пол *ляна* золотого раствора, чтобы обрести бессмертие[[213]](#footnote-213).

Рецепт золотого раствора, который приносит великую радость. Необходимо смешать золотой раствор с серебром – ртутью, далее нагревать их в течение тридцати дней. Затем данную смесь положить в сосуд, который сделан из жёлтой глины, и добавить в сосуд красную глину. Последний шаг - это запечатывание сосуда и его кипячение. Необходимо нагревать сосуд на сильном огне не менее шести часов – после чего смесь превращается в эликсир, приносящий великое веселье. Дозировка принятия данного эликсира – величиной с маленькую горошинку (необходимо употреблять только в небольших количествах) и тогда мгновенно после принятия эликсира можно обрести бессмертие. Интересные факты: если данным раствором покрыть лезвие клинка или любое другое орудие, то пользуясь этим мечом, одержишь непременно победу[[214]](#footnote-214).

*Эликсир из других компонентов*

Эликсиры бессмертия из остальных природных материалов обладали не такой сильной способность даровать долголетие и бессмертие человеку, поэтому они ценились меньше, но всё – таки их употребляли (возможно, в качестве профилактических мер и для общего укрепления организма человека, но не для полного обретения бессмертия). К тому же, данные природные ингредиенты были доступны практически всем. Однако, есть у растительных компонентов отрицательная сторона: сами по себе растения не долговечны и быстро умирают (корешки растений могут сгнить или засохнуть), так как же тогда растения могут даровать долголетие и бессмертие человеку, если сами не способны жить вечно? Тем не менее, *Гэ Хун* в своём трактате *«Баопу цзы*» упоминает рецепты приготовления эликсира бессмертия из доступных природных материалов, приведём ниже несколько из них[[215]](#footnote-215).

Прежде всего, следует отметить волшебные грибы *чжи* 芝, которые бывают каменные, травяные, плотяные, древесные и грибы – споровики. Чтобы приготовить пилюлю бессмертия надо растолочь собранные грибы и принимать внутрь, опять же в очень маленьких дозах (важна мера во всём). Найти эти волшебные грибы не так – то просто. Их сможет найти только тот человек, который уже познал Дао – путь, совершил благие поступки, обрёл истинного учителя, очистил свой организм (здесь идёт речь о посте), регулярно занимался подготовительными практиками и практиками внутренней алхимией - совершенствованием своего тела и своей души[[216]](#footnote-216).

Следующие ингредиенты, которые выделяет *Гэ Хун*, это нефрит, слюда, жемчуг, дикий мёд, смола сосны и кипариса[[217]](#footnote-217). Данные природные материалы можно принимать самостоятельно и в чистом виде, например мёд и смолу можно принимать внутрь без приготовления эликсира. Из нефрита, слюды и жемчуга можно делать настойки[[218]](#footnote-218).

## *2.2. Практики обретения бессмертия в традиции «Школы Высшей Чистоты» на примере произведения «Книга Жёлтого дворика»*

Мы попытаемся на основе книги доктора исторических наук и синолога Филонова Сергея Владимировича «Золотые книги и нефритовые письмена. Даосские памятники III - VI вв.» (а именно те главы, которым посвящён анализ текста «Книга Жёлтого дворика») выделить практики обретения бессмертия в традиции школы *Шанцин[[219]](#footnote-219)*.

Главными практиками обретения долголетия и достижения бессмертия в данной школе является, конечно же, визуализация, а именно внутреннее зрение (практика, когда адепт заглядывает внутрь себя и созерцает свою внутреннюю сущность)[[220]](#footnote-220).

Считалось, что внутри тела адепта и в определенном органе человека живёт своё собственное божество, то есть существует некая связь и закономерность между органами в теле человека и божествами[[221]](#footnote-221). Соответственно, за каждый орган в организме человека отвечает какое – то божество. Для лечения органа и обретения здоровья и долголетия нужно обращаться к конкретному божеству – хранителю органа[[222]](#footnote-222). Поэтому, адепту надо было не только знать всех божеств, которые живут внутри человека и в определённых местах, но и детально и красочно представлять их образ, чтобы практика визуализации прошла успешно, и божество услышало адепта и выполнило его просьбу[[223]](#footnote-223).

Но как можно воздействовать на божество, чтобы достичь бессмертия? Ответ прост – необходимо постоянно совершенствовать своё тело при помощи подготовительных практик обретения бессмертия (гимнастика, дыхательные и сексуальные практики). Только при выполнении комплексно всех практик божество услышит адепта и выполнит его просьбу или будет защищать адепта. Где живут эти божества? Данные божества живут в Пяти тайниках внутри организма человека: лёгкие, сердце, печень, почки, селезёнка[[224]](#footnote-224). При этом селезёнку считают центром всего тела человека и самым главным хранилищем и тем местом, которое помогает соединить дух и тело адепта в единое целое[[225]](#footnote-225).

Главной практикой, при которой адепту можно ясно увидеть божеств - охранников органов, является внутреннее зрение. Именно школа *Шанцин* впервые объявила, что только в теле адепта можно достичь бессмертия. То есть тело адепта становится как бы лабораторией, в которой адепт выращивает «зародыша бессмертия» и всё зависит теперь от действий адепта (если он хочет достичь бессмертия, то он будет активно совершенствовать своё тело)[[226]](#footnote-226).

«Книга Жёлтого дворика» в первую очередь говорит нам о том, что тело человека – это как бы маленькая Вселенная, и для того, чтобы обрести долгую жизнь и здоровье, надо привести своё тело в порядок (при помощи физического совершенствования) и в гармонию (при помощи визуальных и духовных практик). И как раз в данном тексте описывается, как же следует привести своё тело в гармонию, то есть данное произведение имеет практический характер.

Следует отметить, что в тексте прослеживается связь между здоровым телом адепта и обретением бессмертия: если у адепта будет крепкое здоровье, то и шансов обрести бессмертие у него будет больше (но только при комплексном выполнении практик обретения бессмертия и активном совершенствовании)[[227]](#footnote-227). Адепт в прямом смысле должен усердно работать над своим телом, чтобы обрести бессмертие. Без приложения усилий человек не достигнет долгой и вечной жизни[[228]](#footnote-228).

Если описывать практику обретения бессмертия в традиции школы *Шанцин*, то она выглядит так (внутреннее зрение): адепт как бы путешествует по своему телу и выявляет свои проблемные зоны, какая область внутри его тела нуждается в лечении[[229]](#footnote-229).

Важное место в тексте «Книга Жёлтого дворика» занимает понятие лучезарности *цзин* 㬌. Если переводить дословно, то *цзин* – это свет. Но, в данном контексте мы будем переводить *цзин* как образы божеств или духов, которые адепт применяет в практиках визуализации. Почему божеств называют светом? Потому, что духи при своём появлении испускают яркий свет, поэтому они сияют. Причём духи – лучезарности могут быть внешние (восходят к светлой мужской силе *ян*) и внутренние (относятся к тёмной женской силе *инь*), то есть необходимо найти баланс между данными видами света[[230]](#footnote-230). С другой стороны, лучезарности *цзин* – это образы бессмертных. Внутренние лучезарности более тесно связаны с внутренним строением организма человека. Внешние лучезарности – это те явления, которые исходят из внешнего мира (Солнце, левый глаз), а внутренние лучезарности (Луна, правый глаз) – это духи – божества, которые живут в теле адепта и свечением показывают их место обитания[[231]](#footnote-231). При занятии визуализацией получается, что адепт мыслит в левом глазе сосредоточение внешнего света, а в правом глазе – внутреннего, тем самым янское и иньское начало находится в гармонии[[232]](#footnote-232).

«Жёлтым двориком» в данном тексте именуется центральное место в организме адепта, который необходимо привести в порядок при помощи практик, тогда обретёшь долгую жизнь и бессмертие[[233]](#footnote-233). Таким образом, адепт должен найти в своём теле «Жёлтый дворик», то есть познать себя. Китайцы мир делят на три области: Небо (вверх, головной мозг), Человек (середина, сердце) и Земля (низ, селезёнка), соответственно, Человек – это центральная часть и «Жёлтый дворик», но, при этом в каждой области есть свой центр и свой «жёлтый дворик». При этом именно почки считались тем местом, в котором живёт хозяин «Жёлтого дворика». Жёлтый дворик – та область, в которой соединяется воедино вся внутренняя энергия человека[[234]](#footnote-234).

Главная практика обретения бессмертия – это внутреннее зрение, что понимается как практика, при которой адепт заглядывает внутрь себя, и пытается увидеть внутри своего организма «светящихся духов» - божеств - хранителей каждого органа. Какова последовательность действий выполнения практики внутреннего зрения? Адепт в первую очередь должен помыслить свои органы – хранилище сияющих божеств и пройти мысленно весь путь – это сердце, почки, лёгкие, печень, селезёнка, желчный пузырь и органы лица человека. Пройти этот путь по органам человека непросто, так как вполне возможно, что в органе человека не будет жить дух, и соответственно, излучать сияние данная область не будет, пройти путь оказывается невозможным. Если область светится, значит всё хорошо, адепт проходит мысленный путь и становится бессмертным. Но, данная практика визуализации – это не просто созерцательная практика, а практика, которая совмещает в себе и дыхательные упражнения, посредством которых адепт дополнительно повышает своё психофизическое состояние для успешного прохождения практики внутреннего зрения (при этом адепт не забывает представлять образы в голове).

Чтобы помочь обрести внутренним органам адепта сияние и чтобы там поселился дух - охранник, существует и другие способы. Например, это диеты и принятие некоторых трав и растений. Получается, что главной идеей в практике внутреннего видения является сияние и всё, что связано со светом, а так же детальное представление образа божеств[[235]](#footnote-235). Таким образом, получается, что тело – это - то место, в котором живут духи – божества. Они то и являются проводником между адептом и Небесным Владыкой, благодаря которым адепт может стать бессмертным. Мы видим, что данный текст соединяет в себе знания медицинского характера (наука) и мистические представления (стать бессмертным *сянем* 仙)[[236]](#footnote-236).

При этом важное место занимает сам текст «Книги Жёлтого дворика», так как адепт при выполнении практики внутреннего видения параллельно читает текст, тем самым вдвойне погружается в себя (так как произведение написано в стихотворной форме и имеет свой ритм, что создаёт дополнительное влияние на адепта)[[237]](#footnote-237).

В тексте «Книга Жёлтого дворика» большое внимание уделяется понятию о трёх киноварных полях. Адепт во время созерцательных практик представляет как в его теле внутренняя энергия *ци* обходит все Пять хранилищ, в которых живут духи (сердце, лёгкие, почки, печень, селёзенка) и постепенно движется в область Девяти дворцов – первое или верхнее киноварное поле (располагается в зоне головного мозга, а точнее - межбровье). Считается, что в каждом Дворце живет свое божество, за помощью к которым и обращается адепт во время созерцательных практик. Второе киноварное поле располагается в области сердца (место центра и середины организма человека). Третье киноварное поле располагается в нижней области живота[[238]](#footnote-238).

Так же в данном тексте говорится о неких трёх червях в организме человека[[239]](#footnote-239). Три червя – это понятие, связанное со смертью человека. Считается, что три червя с рождения человека присутствуют в его теле. Обитают они в основном в трёх киноварных полях. Избавиться от них можно только при помощи поста и специальной диеты – отказ от пищи, в составе которой присутствуют злаки, так как считается, что черви питаются именно злаками[[240]](#footnote-240).

Ещё в тексте упоминаются три трупа. Три трупа – это некое метафорическое понятие смерти. В основном, три трупа обитают в нижнем киноварном поле. Избавиться от трёх трупов можно так: нужно не допускать, чтобы три трупа жили во втором киноварном поле (область сердца), а значит, надо перестать думать о трёх трупах, прогнать прочь их из своей головы (так как сердце в контексте культуры Китая мыслится скорее как некое рациональное начало, то есть ум, мышление). Ещё можно сказать так, что три червя – это врожденное явление (связано с нашими предками, генами), а три трупа – приобретённое (связано с нашим привычками и стилем жизни).

Почему такое большое внимание уделяется трём червям и трём трупам? Потому, что они и являются причиной всех бед в жизни человек. Если адепт сможет убить в своём организме трёх червей и изгнать (хотя бы в нижнюю часть тела) три трупа, тогда его тело будет сиять и в нём поселятся духи – божества. Таким образом, человек сможет обрести крепкое здоровье и вечную жизнь[[241]](#footnote-241).

## *2.3. Практики обретения бессмертия в традиции «Школы Духовной Драгоценности» на примере произведения «Книга пяти талисманов»*

Как уже было сказано основная тема произведения «Книга пяти талисманов» - это достижение долголетия и бессмертия, причём главной практикой являлись процедуры с талисманами и амулетами[[242]](#footnote-242). Книга состоит из трёх больших глав: первая посвящена теме истории самих талисманов, вторая – эликсирам бессмертия, а вот третья часть – различным талисманам и амулетам (даны рисунки амулетов и комментарии к каждому из них). В данной главе подробно разберём практики достижения бессмертия, связанные с амулетами[[243]](#footnote-243).

Обычно амулеты пишут на доске, выстроганной из дерева либо на бумаге, писать следует красными чернилами (например, из киновари)[[244]](#footnote-244). Сначала делают определённый узор или некие графические фигуры на амулете, а потом пишут надпись крупными иероглифами[[245]](#footnote-245). В общем, техника изготовления амулетов везде одна и та же, различаются только узор и надпись. Для каждой определённой цели был свой определённый амулет. Например, чтобы идти в горы, надо было надеть на себя специальный амулет. Если амулет использовать для защиты дома от злых сил, то надо по всем сторонам света разложить амулеты. Что касается амулетов для достижения бессмертия, то в большинстве случаев на амулетах писались пожелания бессмертия, после чего амулет клали в воду и после адепт выпивал эту воду, которая была заряжена энергией амулет. Так же амулеты, написанные на бумаге, часто смешивали с другими компонентами (например, с растениями и минералами) и затем принимали в качества лекарства от старения (так называемые эликсиры бессмертия)[[246]](#footnote-246).

Для достижения бессмертия в данной школе необходимо уделять большое внимание, если не самое главное, постам и талисманам. Визуализация активно практикуется для достижения долголетия и бессмертия. Приведём самую известную практику визуализации – это принятие и погружение в своё тело энергию *цзин* от Солнца и Луны. Данная процедура в совокупности с остальными (важен комплексный характер практик обретения бессмертия) дарует человеку бессмертие. Суть в визуализации заключается в том, что в определённое удачное время по календарю адепт в своей голове представляет, как он становится Солнцем и Луной, принимая их энергию в своё тело. Интересно заметить, что энергия Солнца проникает в сердце, так как энергию Солнца представляют энергией в виде красного цвета, энергию Луны представляют энергией в виде чёрного цвета и проникает она в почки адепта[[247]](#footnote-247). Кроме данной практики визуализации необходимо также принимать настойку из амулетов (в воду кладут определённый амулет – это бумага, на которой написаны иероглифами определённые узоры, затем настаивают какое – то время, после выпивают воду). Также техника визуализации тесно связана с представлением определённых божеств, которые имеют связь с органами тела человека[[248]](#footnote-248). Представив их образ в голове, можно вылечить болезнь или укрепить своё здоровье. Таким образом, мы видим, что практики обретения бессмертия употребляются вместе в совокупности, то есть они носят комплексный характер (практики с амулетами и практики визуализации)[[249]](#footnote-249).

В большинстве случаев амулеты использовали именно тогда, когда адепт уходил в горы для уединения и прохождения практик (например, готовить эликсиры бессмертия надо было только в том месте, где нет людей.). Почему? Потому, что китайцы считали, что в горах живёт очень большое количество злых духов, которые хотят навредить человеку. Вот поэтому адепт перед походом в горы вешал на шею либо на пояс амулет. Подчеркнём, что практики с амулетами сами по себе не помогут обрести бессмертие, только практики комплексные могут приблизить человека к обретению долгой жизни. В рамках данной школы мы рассмотрели практику визуализации, также данная школа прибегала к внешней алхимии – изготовлению эликсиров бессмертия. Ритуалы с амулетами являются частью одной большой системы практик обретения бессмертия.

Подведём небольшой итог по второй главе. Мы выяснили, что *Гэ Хун* и его произведение «*Баопу цзы*» являются культурным наследием Китая, так как его трактат не только содержит в себе интересные истории о жизни и о людях Древнего Китая, но и ценные знания о даосской алхимии и практиках обретения долголетия и бессмертия. Так же мы выяснили, что основные и главные практики обретения бессмертия делятся на подготовительные практики (гимнастика *даоинь*, дыхательные и сексуальные упражнения), внутреннюю (созерцательные практики) и внешнюю алхимию (эликсиры бессмертия из золота, киновари и других природных компонентов). В традиции школы *Саньхуанвэнь* главной практикой достижения бессмертия является внешняя алхимия – эликсиры бессмертия. В рамках традиции школы *Шанцин* главной практикой обретения бессмертия является созерцательные практики, а в частности внутреннее зрение (практики внутренней алхимии). В рамках традиции школы *Линбао* главной практикой обретения бессмертия является ритуалы с амулетами и талисманами. Таким образом, мы видим, что в каждой школе сформировалась своя система практик обретения долголетия и бессмертия. Однако, практики обретения бессмертия представляют собой большую и единую систему, просто разные школы брали из этой системы разные практики и активно их применяли.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе работы было выявлено, что Китай в период III – VI века н.э. переживал трудные времена, когда страна была децентрализована, и когда участились набеги кочевых племён на северную часть Китая. Однако, именно в этот нестабильный период для культуры Китая наблюдается подъём духовной культуры, появляются и расцветают даосские школы, которые разрабатывают теории и практики обретения долголетия и бессмертия.

Мы выяснили, что даосская алхимия – это наука, которая стремится продлить жизнь человека с помощью различных практик. Даосская алхимия делится на подготовительные практики обретения бессмертия (совершенствование тела): дыхательные и сексуальные упражнения, лечебная гимнастика *даоинь*; практики внутренней алхимии – созерцательные упражнения и внешнюю алхимию – эликсиры бессмертия. Первая и обязательная ступень для обретения бессмертия - это подготовительные практики, вторая ступень – это внутренняя алхимия (созерцательные практики, для совершения которых адепту нужно только его тело). В то время как для практик внешней алхимии обязательно необходимы другие предметы – ингредиенты для эликсира, различные стеклянные сосуды, огонь.

В контексте китайской культуры смерть – это некая стадия жизни (так как все явления и вещи в мире – это трансформации, очередные закономерные изменения). Поэтому смерть мыслится в культуре Китая не как конец существования человека, а как новая стадия и ступень развития. Структура души в китайской культуре весьма интересна: в человеке одновременно живут разумные души - *хунь* (отвечают за мыслительную деятельность и эмоции) и животные души – *по* (они отвечают за нормальное функционирование тела, то есть за физиологические процессы и за общее здоровье организма). Поэтому и считалось, чтобы обрести бессмертие, необходимо питать свои души при помощи практик обретения бессмертия.

В период Шести династий (III – VI вв. н. э.) в культуре Китая появляются три даосские школы: «Письмена трёх Августейших» (*Саньхуанвэнь*), «Школа Высшей Чистоты» (*Шанцин*) и «Школа Духовной Драгоценности» *(Линбао).* При том, что данные даосские школы сами по себе индивидуальны и самобытны, они всё – таки составляют одну большую и единую систему (южную традицию даосизма). То, что объединяет данные школы – это поиски обретения бессмертия. Практики обретения бессмертия представляют собой единый комплекс упражнений, однако разные школы выбирали разные практики и ставили их в приоритет при обретении долголетия и бессмертия. При рассмотрении текста *Гэ Хуна «Баопу цзы*» было выявлено, что «Школа письмена трёх Августейших» больше обращала внимания на практики внешней алхимии – эликсиры бессмертия (из киновари, золота и других растительных компонентов). При рассмотрении текста «Школы Высшей Чистоты» «Книга Жёлтого дворика» было выявлено, что основной метод достижения бессмертия – это созерцательные практики (внутренняя алхимия). При рассмотрении текста «Школы Духовной Драгоценности» «Книга пяти талисманов» было выявлено, что основные практики достижения бессмертия – это практики, связанные с амулетами.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*На русском языке*

1. *Варова Е.И.* Роль даосизма в современном китайском обществе. Режим доступа: <http://www.synologia.ru/a/Роль_даосизма_в_современном_китайском_обществе> (20.02.2017)
2. *Гирц К. Г.* Интерпретация культур / Пер. с англ. — М.: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2004. - 560 С. Режим доступа: <http://yanko.lib.ru/books/cultur/girc=interpret_cult.pdf> (23.03.2017)
3. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент. предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. - 384 С.
4. Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том. / Гл. ред. *М.Л. Титаренко*: Т. 2: Мифология. Религия. - М.: Вост. лит., 2007. - 869 С.
5. Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том / Гл. ред. *М.Л. Титаренко*: Т. 5: Наука, техническая и военная мысль, здравоохранение и образование. - М.: Вост. лит., 2009. - 1087 С.
6. История Китая/ учебник под редакцией *А.В. Меликсетова*. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. - 736 С.
7. *Кесисоглу Н.В.* Семантика трансцендентальных практик древнего Китая в достижении долгожительства// Аналитика культурологии. Вып. 8, 2007. С. 1-5. Режим доступа: <http://www.analiculturolog.ru/journal/archive/item/1680-семантика-трансцендентальных-практик-древнего-китая-в-достижении-долгожительства.html> (20.04.2017)
8. *Кобзев А.И.* Душа, дух и духи. Режим доступа: <http://www.synologia.ru/a/Душа,_дух_и_духи> (14.04.2017)

9) *Кравцова М.Е*. История культуры Китая. - СПб.: Издательство Лань, 1999. - 416 С.

*10) Кравцова М.Е.* Мировая художественная культура. История искусства Китая: Учебное пособие. - СПб.: Издательство Лань, Триада, 2004. - 960 С.

11) *Линь Юйтан* Китайцы: моя страна и мой народ / Линь Юйтан; пер. с китайского и предисл. *Н.А. Спешнева*. - М. : Вост. лит., 2010. – 335 С.

12) Путь золота и киновари: Даосские практики в исследованиях и переводах *Е.А. Торчинова*. - СПб.: Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. - 480 С.

13) Пути обретения бессмертия: Даосизм в исследованиях и переводах *Е. А. Торчинова.* - СПб.: Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. - 608 С.

14) *Рубец М.В.* Восприятие тела в китайской традиции. Режим доступа: <http://www.synologia.ru/a/Восприятие_тела_в_китайской_традиции> (14.04.2017)

15) *Торчинов Е.А.* Даосизм. Опыт историко - религиоведческого описания. - СПб.: Андреев и сыновья, 1998. - 310 С.

16) *Торчинов Е.А.* Жизнь, смерть, бессмертие в универсуме китайской культуры. Режим доступа: <http://anthropology.ru/ru/text/torchinov-ea/zhizn-smert-bessmertie-v-universume-kitayskoy-kultury> (01.02.2017)

17) *Торчинов Е.А*. Золотой эликсир, или поиски бессмертия в Древнем Китае. Режим доступа: <https://www.torchinov.com/работы/статьи/эликсир/> (02.02.2017)

18) *Торчинов Е.А.* Трактат Гэ Хуна и "искусство внутренних покоев". Режим доступа: <https://www.torchinov.com/работы/статьи/трактат-гэ-хуна/> (15.02.2017)

19) *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III - VI вв. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. – 656.

*На английском языке*

20) *Campany Robert Ford* Secrecy and Display in the Quest for Transcendence in China , ca. 220 BCE – 350 CE/ History of religions. - Chicago: The University of Chicago Press, No. 4, 2006. Pp. 291 - 336.

21) *Campany Robert* *Ford* To live as long as heaven and earth: a translation and study of Ge Hong’s traditions of divine transcendent. - Berkeley: University of California Press, 2002. - 607 P.

22*)*  Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn.* - Boston: Brill, 2000. - 914 P.

23*) Eskildsen Stephen* Asceticism in early taoist religion. - Albany: State University of New York Press, 1998. - 229 P.

24) *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64.

25*)Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism/ Journal of the American Oriental Society. - Boston: American Oriental Society, No. 4, 1990. Pp. 622 - 640.

26) *Kohn Livia* Daoist body cultivation. – New York: Three Pines Press, 2006. – 246 P.

1. *Pregadio Fabrizio* Great clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China. - California: Stanford University Press, 2005. - 367 P.
2. *Pregadio Fabrizio* The Encyclopedia of Taoism. – London and New York: Routledge, 2007. - 1591 P.
3. *Puett Michael* Becoming Laozi: Cultivating and Visualizing Spirits in Early-Medieval China. Режим доступа: <http://scholar.harvard.edu/files/puett/files/puett_becoming_laozi_0.pdf> (18.02.2017)
4. *Puett Michael* Humans, Spirits, and Sages in Chinese Late Antiquity: Ge Hong's Master Who Embraces Simplicity (Baopuzi)/ In: Extrême-Orient, Extrême-Occident, 2007, N°29. Pp. 95-119. Режим доступа:<http://scholar.harvard.edu/files/puett/files/puett_ge_hong_0.pdf> (19.02.2017)

*На китайском языке*

1. *Гэ Хун*/ *Баопу цзы* (Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту).

葛洪/ 抱朴. Режим доступа: <http://ctext.org/baopuzi/zhs> (17.03.2017)

1. *Гэ Хун*/ *Шэньсянь чжуань* (Жизнеописание святых - бессмертных).

葛洪/ 神仙傳. Режим доступа: <http://ctext.org/shen-xian-zhuan/zhs> (01.03.2017)

1. *Тайшан линбао уфусюй* (Предисловие к книге пяти талисманов)

太上靈寶五符序. Режим доступа: <http://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=993764> (15.04.2017)

1. Интернет – энциклопедия «*Байкэ байду*». *Гэ Хун вэньхуа* (Культурное наследие Гэ Хуна).

葛洪文化. Режим доступа: <http://wenku.baidu.com/view/c8b80e275acfa1c7ab00cc4a.html?from=search> (11.03.2017)

1. Интернет-энциклопедия «*Байкэ байду*». *Даоинь ту* (Схемы по применению гимнастики даоинь).

导引图. Режим доступа: <http://www.baike.com/wiki/《导引图》>(05.03.2017)

1. Интернет – энциклопедия *«Байкэ байду*». *Саньхуанцзин* (Письмена трёх Августейших).

三皇經. Режим доступа: <http://www.baike.com/wiki/三皇经> (13.03.2017)

1. Интернет – энциклопедия *«Байкэ байду*». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика).

黃庭經. Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (25.03.2017)

1. Секретные способы укрепления здоровья с тысячелетней историей: Мавандуйская гимнастика даоинь – способы продления жизни. *Лючуань цяньнаньдэ цзяньшэнь мифа: Мавандуй даоинь* *яншэнфа.*

流傳千年的健身秘法: 馬王堆導引養生法. Режим доступа: <http://rufodao.qq.com/a/20150203/061283.htm> (10.03.2017)

1. Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том. / Гл. ред. *М.Л. Титаренко*: Т. 2: Мифология. Религия. - М.: Вост. лит., 2007. - 869 С.

   Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том / Гл. ред. *М.Л. Титаренко*: Т. 5: Наука, техническая и военная мысль, здравоохранение и образование. - М.: Вост. лит., 2009. - 1087 С. [↑](#footnote-ref-1)
2. История Китая/ учебник под редакцией *А.В. Меликсетова*. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. - 736 С. [↑](#footnote-ref-2)
3. *Кравцова М.Е*. История культуры Китая. - СПб.: Издательство Лань, 1999. - 416 С. [↑](#footnote-ref-3)
4. *Кобзев А.И.* Душа, дух и духи. Режим доступа: <http://www.synologia.ru/a/Душа,_дух_и_духи> (14.04.2017). [↑](#footnote-ref-4)
5. *Линь Юйтан* Китайцы: моя страна и мой народ / Линь Юйтан; пер. с китайского и предисл. *Н.А. Спешнева*. - М. : Вост. лит., 2010. – 335 С. [↑](#footnote-ref-5)
6. *Рубец М.В.* Восприятие тела в китайской традиции. Режим доступа: <http://www.synologia.ru/a/Восприятие_тела_в_китайской_традиции> (14.04.2017). [↑](#footnote-ref-6)
7. *Торчинов Е.А.* Жизнь, смерть, бессмертие в универсуме китайской культуры. Режим доступа: <http://anthropology.ru/ru/text/torchinov-ea/zhizn-smert-bessmertie-v-universume-kitayskoy-kultury> (01.02.2017). [↑](#footnote-ref-7)
8. Путь золота и киновари: Даосские практики в исследованиях и переводах *Е.А. Торчинова*. - СПб.: Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. - 480 С.

   Пути обретения бессмертия: Даосизм в исследованиях и переводах *Е. А. Торчинова.* - СПб.: Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. - 608 С.

   *Торчинов Е.А.* Даосизм. Опыт историко - религиоведческого описания. - СПб.: Андреев и сыновья, 1998. - 310 С.

   *Торчинов Е.А*. Золотой эликсир, или поиски бессмертия в Древнем Китае. Режим доступа: <https://www.torchinov.com/работы/статьи/эликсир/> (02.02.2017). [↑](#footnote-ref-8)
9. *Кесисоглу Н.В.* Семантика трансцендентальных практик древнего Китая в достижении долгожительства// Аналитика культурологии. Вып. 8, 2007. С. 1-5. Режим доступа: <http://www.analiculturolog.ru/journal/archive/item/1680-семантика-трансцендентальных-практик-древнего-китая-в-достижении-долгожительства.html> (20.04.2017). [↑](#footnote-ref-9)
10. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III - VI вв. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. - 656 С. [↑](#footnote-ref-10)
11. *Campany Robert Ford* Secrecy and Display in the Quest for Transcendence in China , ca. 220 BCE – 350 CE/ History of religions. - Chicago: The University of Chicago Press, No. 4, 2006. Pp. 291 - 336.

    *Campany Robert* *Ford* To live as long as heaven and earth: a translation and study of Ge Hong’s traditions of divine transcendent. - Berkeley: University of California Press, 2002. - 607 P. [↑](#footnote-ref-11)
12. Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn.* - Boston: Brill, 2000. - 914 P.

    *Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism/ Journal of the American Oriental Society. - Boston: American Oriental Society, No. 4, 1990. Pp. 622 - 640.

    *Kohn Livia* Daoist body cultivation. – New York: Three Pines Press, 2006. – 246 P. [↑](#footnote-ref-12)
13. *Eskildsen Stephen* Asceticism in early taoist religion. - Albany: State University of New York Press, 1998. – 229 P. [↑](#footnote-ref-13)
14. *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64. [↑](#footnote-ref-14)
15. *Pregadio Fabrizio* Great clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China. - California: Stanford University Press, 2005. - 367 P.

    *Pregadio Fabrizio* The Encyclopedia of Taoism. – London and New York: Routledge, 2007. - 1591 P. [↑](#footnote-ref-15)
16. *Puett Michael* Becoming Laozi: Cultivating and Visualizing Spirits in Early-Medieval China. Режим доступа: <http://scholar.harvard.edu/files/puett/files/puett_becoming_laozi_0.pdf> (18.02.2017).

    *Puett Michael* Humans, Spirits, and Sages in Chinese Late Antiquity: Ge Hong's Master Who Embraces Simplicity (Baopuzi)/ In: Extrême-Orient, Extrême-Occident, 2007, N°29. Pp. 95-119. Режим доступа:<http://scholar.harvard.edu/files/puett/files/puett_ge_hong_0.pdf> (19.02.2017). [↑](#footnote-ref-16)
17. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент. предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. - 384 С. [↑](#footnote-ref-17)
18. *Гэ Хун*/ *Баопу цзы* (Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту). 葛洪/ 抱朴. Режим доступа: <http://ctext.org/baopuzi/zhs> (17.03.2017). [↑](#footnote-ref-18)
19. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III - VI вв. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. - 656 С. [↑](#footnote-ref-19)
20. *Тайшан линбао уфусюй* (Предисловие к книге пяти талисманов).太上靈寶五符序. Режим доступа: <http://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=993764> (15.04.2017). [↑](#footnote-ref-20)
21. Интернет – энциклопедия «*Байкэ байду*». *Гэ Хун вэньхуа* (Культурное наследие Гэ Хуна). 葛洪文化. Режим доступа: <http://wenku.baidu.com/view/c8b80e275acfa1c7ab00cc4a.html?from=search> (11.03.2017).

    Интернет-энциклопедия «*Байкэ байду*». *Даоинь ту* (Схемы по применению гимнастики даоинь).导引图. Режим доступа: <http://www.baike.com/wiki/《导引图》>(05.03.2017).

    Интернет – энциклопедия *«Байкэ байду*». *Саньхуанцзин* (Письмена трёх Августейших).三皇經. Режим доступа: <http://www.baike.com/wiki/三皇经> (13.03.2017).

    Интернет – энциклопедия *«Байкэ байду*». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика).黃庭經. Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (25.03.2017).

    Секретные способы укрепления здоровья с тысячелетней историей: Мавандуйская гимнастика даоинь – способы продления жизни. *Лючуань цяньнаньдэ цзяньшэнь мифа: Мавандуй даоинь* *яншэнфа.*流傳千年的健身秘法: 馬王堆導引養生法. Режим доступа: <http://rufodao.qq.com/a/20150203/061283.htm> (10.03.2017). [↑](#footnote-ref-21)
22. *Кравцова М.Е*. История культуры Китая. - СПб.: Издательство Лань, 1999. – С. 68. [↑](#footnote-ref-22)
23. История Китая/ учебник под редакцией *А.В. Меликсетова*. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. – С. 150. [↑](#footnote-ref-23)
24. *Ханьчао* 漢朝 (206 г. до н.э. – 220 г. н э). [↑](#footnote-ref-24)
25. История Китая/ учебник под редакцией *А.В. Меликсетова*. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. – С. 150. [↑](#footnote-ref-25)
26. *Кравцова М.Е*. История культуры Китая. - СПб.: Издательство Лань, 1999. – С. 67. [↑](#footnote-ref-26)
27. История Китая/ учебник под редакцией *А.В. Меликсетова*. – С. 151. [↑](#footnote-ref-27)
28. Другое название Китая. [↑](#footnote-ref-28)
29. История Китая/ учебник под редакцией *А.В. Меликсетова*. – С. 158. [↑](#footnote-ref-29)
30. *Pregadio Fabrizio* Great clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China. - California: Stanford University Press, 2005. - P. 67. [↑](#footnote-ref-30)
31. *Campany Robert Ford* Secrecy and Display in the Quest for Transcendence in China , ca. 220 BCE – 350 CE/ History of religions. - Chicago: The University of Chicago Press, No. 4, 2006. Pp. 291 - 336. [↑](#footnote-ref-31)
32. *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64. [↑](#footnote-ref-32)
33. Путь золота и киновари: Даосские практики в исследованиях и переводах *Е.А. Торчинова*. - СПб.: Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. - С.123. [↑](#footnote-ref-33)
34. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-34)
35. Пути обретения бессмертия: Даосизм в исследованиях и переводах *Е. А. Торчинова.* - СПб.: Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. - С. 99. [↑](#footnote-ref-35)
36. Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn.* - Boston: Brill, 2000. - P. 258. [↑](#footnote-ref-36)
37. *Торчинов Е.А.* Жизнь, смерть, бессмертие в универсуме китайской культуры. Режим доступа: <http://anthropology.ru/ru/text/torchinov-ea/zhizn-smert-bessmertie-v-universume-kitayskoy-kultury> (01.02.2017). [↑](#footnote-ref-37)
38. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-38)
39. *Линь Юйтан* Китайцы: моя страна и мой народ / Линь Юйтан; пер. с китайского и предисл. *Н.А. Спешнева*. - М. : Вост. лит., 2010. – С. 57. [↑](#footnote-ref-39)
40. *См. там же.* С. 57. [↑](#footnote-ref-40)
41. *См. там же.* С. 59. [↑](#footnote-ref-41)
42. *См. там же*. С. 293. [↑](#footnote-ref-42)
43. *Кесисоглу Н.В.* Семантика трансцендентальных практик древнего Китая в достижении долгожительства// Аналитика культурологии. Вып. 8, 2007. С. 1-5. Режим доступа: <http://www.analiculturolog.ru/journal/archive/item/1680-семантика-трансцендентальных-практик-древнего-китая-в-достижении-долгожительства.html> (20.04.2017). [↑](#footnote-ref-43)
44. *Рубец М.В.* Восприятие тела в китайской традиции. Режим доступа: <http://www.synologia.ru/a/Восприятие_тела_в_китайской_традиции> (14.04.2017). [↑](#footnote-ref-44)
45. *Кобзев А.И.* Душа, дух и духи. Режим доступа: <http://www.synologia.ru/a/Душа,_дух_и_духи> (14.04.2017). [↑](#footnote-ref-45)
46. *Рубец М.В.* Восприятие тела в китайской традиции. Режим доступа: <http://www.synologia.ru/a/Восприятие_тела_в_китайской_традиции> (14.04.2017). [↑](#footnote-ref-46)
47. *Торчинов Е.А.* Жизнь, смерть, бессмертие в универсуме китайской культуры. Режим доступа: <http://anthropology.ru/ru/text/torchinov-ea/zhizn-smert-bessmertie-v-universume-kitayskoy-kultury> (01.02.2017). [↑](#footnote-ref-47)
48. *Рубец М.В.* Восприятие тела в китайской традиции. [↑](#footnote-ref-48)
49. *Кобзев А.И.* Душа, дух и духи. Режим доступа: <http://www.synologia.ru/a/Душа,_дух_и_духи> (14.04.2017). [↑](#footnote-ref-49)
50. *Рубец М.В.* Восприятие тела в китайской традиции. [↑](#footnote-ref-50)
51. *См. там же*. [↑](#footnote-ref-51)
52. *Кобзев А.И.* Душа, дух и духи. [↑](#footnote-ref-52)
53. *Торчинов Е.А.* Жизнь, смерть, бессмертие в универсуме китайской культуры. Режим доступа: <http://anthropology.ru/ru/text/torchinov-ea/zhizn-smert-bessmertie-v-universume-kitayskoy-kultury> (01.02.2017). [↑](#footnote-ref-53)
54. Режим доступа: <http://russian.cri.cn/3060/2017/01/30/1s595472.htm> (14.04.2017). [↑](#footnote-ref-54)
55. *Eskildsen Stephen* Asceticism in early taoist religion. - Albany: State University of New York Press, 1998. - P. 89. [↑](#footnote-ref-55)
56. *Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism/ Journal of the American Oriental Society. - Boston: American Oriental Society, No. 4, 1990. Pp. 622 - 640. [↑](#footnote-ref-56)
57. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-57)
58. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Саньхуанцзин* (Письмена трёх августейших).三皇經. Режим доступа: <http://www.baike.com/wiki/三皇经> (13.03.2017). [↑](#footnote-ref-58)
59. Смотреть главу 2, пункт 2.1. - 2.1. 3. [↑](#footnote-ref-59)
60. *Гэ Хун*/ *Баопу цзы* (Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту).葛洪/ 抱朴. Режим доступа: <http://ctext.org/baopuzi/zhs> (17.03.2017). [↑](#footnote-ref-60)
61. *Pregadio Fabrizio* Great clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China. - California: Stanford University Press, 2005. - P. 77. [↑](#footnote-ref-61)
62. *Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism/ Journal of the American Oriental Society. - Boston: American Oriental Society, No. 4, 1990. Pp. 622 - 640. [↑](#footnote-ref-62)
63. *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64. [↑](#footnote-ref-63)
64. *Pregadio Fabrizio* The Encyclopedia of Taoism. – London and New York: Routledge, 2007. - P. 378. [↑](#footnote-ref-64)
65. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Саньхуанцзин* (Письмена трёх августейших). 三皇經. Режим доступа: <http://www.baike.com/wiki/三皇经> (13.03.2017). [↑](#footnote-ref-65)
66. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-66)
67. *Pregadio Fabrizio* Great clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China. - California: Stanford University Press, 2005. - P.87. [↑](#footnote-ref-67)
68. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Саньхуанцзин* (Письмена трёх августейших). 三皇經. [↑](#footnote-ref-68)
69. *Campany Robert Ford* Secrecy and Display in the Quest for Transcendence in China , ca. 220 BCE – 350 CE/ History of religions. - Chicago: The University of Chicago Press, No. 4, 2006. Pp. 291 - 336. [↑](#footnote-ref-69)
70. *Kohn Livia* Daoist body cultivation. – New York: Three Pines Press, 2006. – P. 45. [↑](#footnote-ref-70)
71. *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64. [↑](#footnote-ref-71)
72. Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn.* - Boston: Brill, 2000. - Pр. 196 – 200. [↑](#footnote-ref-72)
73. *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64. [↑](#footnote-ref-73)
74. *См. там же*. [↑](#footnote-ref-74)
75. Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn.* - Boston: Brill, 2000. - P. 288. [↑](#footnote-ref-75)
76. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-76)
77. *Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism/ Journal of the American Oriental Society. - Boston: American Oriental Society, No. 4, 1990. Pp. 622 - 640. [↑](#footnote-ref-77)
78. *Campany Robert Ford* Secrecy and Display in the Quest for Transcendence in China , ca. 220 BCE – 350 CE/ History of religions. - Chicago: The University of Chicago Press, No. 4, 2006. Pp. 291 - 336. [↑](#footnote-ref-78)
79. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика). 黃庭經. Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (25.03.2017). [↑](#footnote-ref-79)
80. *Kohn Livia* Daoist body cultivation. – New York: Three Pines Press, 2006. – P. 102. [↑](#footnote-ref-80)
81. *Pregadio Fabrizio* Great clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China. - California: Stanford University Press, 2005. - P.97. [↑](#footnote-ref-81)
82. *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64. [↑](#footnote-ref-82)
83. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика). 黃庭經. Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (25.03.2017). [↑](#footnote-ref-83)
84. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-84)
85. Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn.* - Boston: Brill, 2000. - P. 381. [↑](#footnote-ref-85)
86. Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn.* - Boston: Brill, 2000. - P. 381. [↑](#footnote-ref-86)
87. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика). 黃庭經. Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (25.03.2017). [↑](#footnote-ref-87)
88. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III - VI вв. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. – С. 150. [↑](#footnote-ref-88)
89. *Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism/ Journal of the American Oriental Society. - Boston: American Oriental Society, No. 4, 1990. Pp. 622 - 640. [↑](#footnote-ref-89)
90. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-90)
91. Интернет – энциклопедия «*Байкэ байду». Хуантинцзин (*Книга Жёлтого дворика). 黃庭經. [↑](#footnote-ref-91)
92. *Campany Robert Ford* Secrecy and Display in the Quest for Transcendence in China , ca. 220 BCE – 350 CE/ History of religions. - Chicago: The University of Chicago Press, No. 4, 2006. Pp. 291 - 336. [↑](#footnote-ref-92)
93. Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn.* - Boston: Brill, 2000. - P.220. [↑](#footnote-ref-93)
94. *Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism/ Journal of the American Oriental Society. - Boston: American Oriental Society, No. 4, 1990. Pp. 622 - 640. [↑](#footnote-ref-94)
95. *Pregadio Fabrizio* The Encyclopedia of Taoism. – London and New York: Routledge, 2007. - P. 309. [↑](#footnote-ref-95)
96. *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64. [↑](#footnote-ref-96)
97. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-97)
98. Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn -* P. 281. [↑](#footnote-ref-98)
99. Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn.* - Boston: Brill, 2000. - P.220. [↑](#footnote-ref-99)
100. *Тайшан линбао уфусюй* (Предисловие к книге пяти талисманов) 太上靈寶五符序. Режим доступа: <http://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=993764> (15.04.2017). [↑](#footnote-ref-100)
101. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-101)
102. *Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism/ Journal of the American Oriental Society. - Boston: American Oriental Society, No. 4, 1990. Pp. 622 - 640. [↑](#footnote-ref-102)
103. *Тайшан линбао уфусюй* (Предисловие к книге пяти талисманов). 太上靈寶五符序. [↑](#footnote-ref-103)
104. *Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism. Pp. 622 - 640. [↑](#footnote-ref-104)
105. *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64. [↑](#footnote-ref-105)
106. Сексуальные практики. [↑](#footnote-ref-106)
107. Второе имя – *Чжи Чуань* 紙船, псевдоним *Боапу цзы* (Мудрец, который обнимает Первозданную Простоту либо Пустоту). [↑](#footnote-ref-107)
108. Современные китайские и российские историки придерживаются такой точки зрения, что Гэ Хун умер в 363 году в возрасте 81 года (согласно «Истории династии Цзинь»). Однако, западные ученые датируют смерть Гэ Хуна 343 годом, апеллируя тем, что губернатор Гуанчжоу Дэн Юэ сам лично видел смерть Гэ Хуна , и на этом основании Гэ Хун умер в возрасте 60 лет (в 343 г. н.э.). [↑](#footnote-ref-108)
109. Гэ Хун Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент. предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 9. [↑](#footnote-ref-109)
110. *См. там же.* С. 50. [↑](#footnote-ref-110)
111. Точные годы жизни не известны, жил примерно в конце второго начале третьего века нашей эры. [↑](#footnote-ref-111)
112. Гэ Хун Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 12. [↑](#footnote-ref-112)
113. Крестьянское восстание Ши Бина было в Цзяннани в 303 – 304 гг. [↑](#footnote-ref-113)
114. Гэ Хун Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. – С. 12. [↑](#footnote-ref-114)
115. Пути обретения бессмертия: Даосизм в исследованиях и переводах *Е. А. Торчинова.* - СПб.: Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. – С. 14. [↑](#footnote-ref-115)
116. Гэ Хун Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - С. 13. [↑](#footnote-ref-116)
117. Было совершенно покушение на Цзи Хань, и он скончался. [↑](#footnote-ref-117)
118. Личное имя Сыма Жуй, стал первым императором Восточной Цзинь с 317 года. [↑](#footnote-ref-118)
119. Были слухи, что Ван Дао получил такое большое состояние из – за того, что общался со злыми силами. При этом он был одним из первых покровителей буддизма (буддизм проник в Китай во втором веке н.э.). [↑](#footnote-ref-119)
120. Гэ Хун Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. – С. 14. [↑](#footnote-ref-120)
121. Гэ Хун Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 11. [↑](#footnote-ref-121)
122. На данный момент эта область является территорией Вьетнама (северная часть). [↑](#footnote-ref-122)
123. Гэ Хун Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. – С. 12. [↑](#footnote-ref-123)
124. *См. там же.*  [↑](#footnote-ref-124)
125. Губернатор Гуанчжоу. [↑](#footnote-ref-125)
126. Гэ Хун Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. – С. 13. [↑](#footnote-ref-126)
127. *См. там же.* С. 12. [↑](#footnote-ref-127)
128. *См. там же*. С. 16. [↑](#footnote-ref-128)
129. Пути обретения бессмертия: Даосизм в исследованиях и переводах *Е. А. Торчинова.* - СПб.: Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. – С. 89. [↑](#footnote-ref-129)
130. Выражение *баопу* – обнимать первозданную простоту, относится к классическому даосскому тексту 4 – 3 векам до нашей эры «Даодэцзину» 道德經, что означает следовать свое естественности *цзыжань*自然. [↑](#footnote-ref-130)
131. Гэ Хун/ *Шэньсянь чжуань* (Жизнеописание святых - бессмертных). 葛洪/神仙傳. Режим доступа: <http://ctext.org/shen-xian-zhuan/zhs> (01.03.2017). [↑](#footnote-ref-131)
132. Годы жизни не известны. [↑](#footnote-ref-132)
133. Мифический персонаж и правитель Китая (примерно 3000 до н.э.), так же он является праотцом всех китайцев. [↑](#footnote-ref-133)
134. *Гэ Хун*/ *Шэньсянь чжуань* (Жизнеописание святых - бессмертных).葛洪/ 神仙傳. Режим доступа: <http://ctext.org/shen-xian-zhuan/zhs> (01.03.2017). [↑](#footnote-ref-134)
135. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. - С. 15. [↑](#footnote-ref-135)
136. *Гэ Хун*/ *Баопу цзы* (Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту). 葛洪/抱朴. Режим доступа: <http://ctext.org/baopuzi/zhs> (17.03.2017). [↑](#footnote-ref-136)
137. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. - С 25. [↑](#footnote-ref-137)
138. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-138)
139. *См. там же.* С. 27. [↑](#footnote-ref-139)
140. *См. там же.* С. 34. [↑](#footnote-ref-140)
141. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 57. [↑](#footnote-ref-141)
142. *Гэ Хун*/ *Баопу цзы* (Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту). 葛洪/抱朴. Режим доступа: http://ctext.org/baopuzi/lun-xian/zhs (17.03.2017). [↑](#footnote-ref-142)
143. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*.– С. 58. [↑](#footnote-ref-143)
144. *См. там же*. – С. 90. [↑](#footnote-ref-144)
145. Гэ Хун в трактате «Баопу цзы» называет себя своим прозвищем и ведет речь от его лица - Баопу цзы. [↑](#footnote-ref-145)
146. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 90. [↑](#footnote-ref-146)
147. *См. там же.* С. 93. [↑](#footnote-ref-147)
148. *См. там же.* С. 94. [↑](#footnote-ref-148)
149. *См. там же.* С. 94. [↑](#footnote-ref-149)
150. *См. там же.* С. 95. [↑](#footnote-ref-150)
151. *См. там же.* С. 96. [↑](#footnote-ref-151)
152. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 98. [↑](#footnote-ref-152)
153. *См. там же*. С. 117. [↑](#footnote-ref-153)
154. *См. там же*. С. 125. [↑](#footnote-ref-154)
155. *См. там же.* С. 128. [↑](#footnote-ref-155)
156. *См. там же*. С. 140. [↑](#footnote-ref-156)
157. *См. там же.* С.150. [↑](#footnote-ref-157)
158. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 165. [↑](#footnote-ref-158)
159. *См. там же.* С 168 - 170. [↑](#footnote-ref-159)
160. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Яншэн фан* (Способы сохранения жизни). 养生方. Режим доступа: http://www.baike.com/wiki/《养生方》 (05.03.2017). [↑](#footnote-ref-160)
161. Путь золота и киновари: Даосские практики в исследованиях и переводах *Е.А. Торчинова*. - СПб.: Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. - С. 50. [↑](#footnote-ref-161)
162. *См. там же*. С. 56. [↑](#footnote-ref-162)
163. Интернет – энциклопедия «*Байкэ байду*». *Гэ Хун вэньхуа* (Культурное наследие Гэ Хуна). 葛洪文化. Режим доступа: <http://wenku.baidu.com/view/c8b80e275acfa1c7ab00cc4a.html?from=search> (11.03.2017). [↑](#footnote-ref-163)
164. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. - С. 167. [↑](#footnote-ref-164)
165. Секретные способы укрепления здоровья с тысячелетней историей: Мавандуйская гимнастика даоинь – способы продления жизни. *Лючуань цяньнаньдэ цзяньшэнь мифа: Мавандуй даоинь* *яншэнфа* 流傳千年的健身秘法: 馬王堆導引養生法. Режим доступа: <http://rufodao.qq.com/a/20150203/061283.htm> (10.03.2017). [↑](#footnote-ref-165)
166. Интернет-энциклопедия «Байкэ байду». *Даоинь ту* (Схемы по применению гимнастики даоинь). 导引图. Режим доступа: <http://www.baike.com/wiki/《导引图》>(05.03.2017). [↑](#footnote-ref-166)
167. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-167)
168. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-168)
169. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-169)
170. Интернет-энциклопедия «Байкэ байду». *Даоинь ту* (Схемы по применению гимнастики даоинь). 导引图. Режим доступа: <http://www.baike.com/wiki/《导引图》>(05.03.2017). [↑](#footnote-ref-170)
171. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-171)
172. *Торчинов Е.А.* Трактат Гэ Хуна и "искусство внутренних покоев". Режим доступа: <https://www.torchinov.com/работы/статьи/трактат-гэ-хуна/> (15.02.2017). [↑](#footnote-ref-172)
173. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Яншэн фан* (Способы сохранения жизни). 养生方. Режим доступа: <http://www.baike.com/wiki/《养生方》> (05.03.2017). [↑](#footnote-ref-173)
174. Так же данную практику называют «повернуть реку Хуанхэ вспять». [↑](#footnote-ref-174)
175. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. - С. 344. [↑](#footnote-ref-175)
176. Мужская сперма. [↑](#footnote-ref-176)
177. Из третьего киноварного поля, которое находится в нижней части живота «нефритовая жидкость» поднимается постепенно в первое киноварное поле – межбровье, до этого минуя второе киноварное поле – сердце. [↑](#footnote-ref-177)
178. *Гэ Хун*/ *Баопу цзы* (Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту). 葛洪/ 抱朴. Режим доступа: <http://ctext.org/baopuzi/zhs> (17.03.2017). [↑](#footnote-ref-178)
179. Интернет – энциклопедия «*Байкэ байду*». *Гэ Хун вэньхуа* (Культурное наследие Гэ Хуна).葛洪文化. Режим доступа: <http://wenku.baidu.com/view/c8b80e275acfa1c7ab00cc4a.html?from=search> (11.03.2017). [↑](#footnote-ref-179)
180. *Puett Michael* Becoming Laozi: Cultivating and Visualizing Spirits in Early-Medieval China. Режим доступа: <http://scholar.harvard.edu/files/puett/files/puett_becoming_laozi_0.pdf> (18.02.2017). [↑](#footnote-ref-180)
181. Интернет – энциклопедия «*Байкэ байду*». *Гэ Хун вэньхуа* (Культурное наследие Гэ Хуна).葛洪文化. [↑](#footnote-ref-181)
182. *Kohn Livia* Daoist body cultivation. – New York: Three Pines Press, 2006. – P. 150. [↑](#footnote-ref-182)
183. Великий древнекитайский философ и самый главный из божеств даосизма, который жил в 5 – 6 вв. до н.э. [↑](#footnote-ref-183)
184. *Puett Michael* Becoming Laozi: Cultivating and Visualizing Spirits in Early-Medieval China. Режим доступа: <http://scholar.harvard.edu/files/puett/files/puett_becoming_laozi_0.pdf> (18.02.2017) [↑](#footnote-ref-184)
185. *Гэ Хун*/ *Баопу цзы* (Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту). 葛洪/ 抱朴. Режим доступа: <http://ctext.org/baopuzi/zhs> (17.03.2017). [↑](#footnote-ref-185)
186. *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64. [↑](#footnote-ref-186)
187. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. - С. 383. [↑](#footnote-ref-187)
188. *Puett Michael* Humans, Spirits, and Sages in Chinese Late Antiquity: Ge Hong's Master Who Embraces Simplicity (Baopuzi)/ In: Extrême-Orient, Extrême-Occident, 2007, N°29. Pp. 95-119. Режим доступа:<http://scholar.harvard.edu/files/puett/files/puett_ge_hong_0.pdf> (19.02.2017). [↑](#footnote-ref-188)
189. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 65. [↑](#footnote-ref-189)
190. Это священные горы, которые находятся в Китае по пяти сторонам света: в центре – гора *Суншань* 嵩山 (провинция *Хэнань* 河南); на севере – гора *Хэншань*恆山 (провинция *Шаньси* 山西); на юге – гора *Хэншань* 衡山(провинция *Хунань* 湖南); на западе – гора *Хуашань* 華山(провинция *Шэньси* 陕西); на востоке – гора *Тайшань* 泰山(провинция *Шаньдун* 山东). Ещё некоторые горы: *Хошань*霍山*, Шаошишань* 少室山, *Чаншань*常山*, Тайбайшань*太白山*, Чжуннаньшань* 終南山*, Лофушань*羅浮山*.* [↑](#footnote-ref-190)
191. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 68 - 69. [↑](#footnote-ref-191)
192. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-192)
193. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-193)
194. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-194)
195. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-195)
196. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-196)
197. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С.68 -69. [↑](#footnote-ref-197)
198. *Puett Michael* Humans, Spirits, and Sages in Chinese Late Antiquity: Ge Hong's Master Who Embraces Simplicity (Baopuzi)/ In: Extrême-Orient, Extrême-Occident, 2007, N°29. Pp. 95-119. Режим доступа:<http://scholar.harvard.edu/files/puett/files/puett_ge_hong_0.pdf> (19.02.2017). [↑](#footnote-ref-198)
199. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-199)
200. Вещество не удалось определить. [↑](#footnote-ref-200)
201. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - С. 68 - 69. [↑](#footnote-ref-201)
202. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-202)
203. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-203)
204. *См. там же.* С. 70. [↑](#footnote-ref-204)
205. Вещество определить не удалось. [↑](#footnote-ref-205)
206. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 71. [↑](#footnote-ref-206)
207. *См. там же.* С. 72. [↑](#footnote-ref-207)
208. *См. там же*. С 73. [↑](#footnote-ref-208)
209. *См. там же.* С. 74. [↑](#footnote-ref-209)
210. *Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism/ Journal of the American Oriental Society. - Boston: American Oriental Society, No. 4, 1990. Pp. 622 - 640. [↑](#footnote-ref-210)
211. *Гэ Хун*/ *Баопу цзы* (Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту). 葛洪/ 抱朴. Режим доступа: <http://ctext.org/baopuzi/zhs> (17.03.2017). [↑](#footnote-ref-211)
212. Данные вещества определить не удалось. [↑](#footnote-ref-212)
213. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С.79. [↑](#footnote-ref-213)
214. *См. там же.* С. 80. [↑](#footnote-ref-214)
215. *Гэ Хун* Баопу цзы (внутренняя часть)/ Пер. с китайского, коммент.предисл. *Торчинов Е. А*. - СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. – С. 164. [↑](#footnote-ref-215)
216. *См. там же.* С. 165 – 174. [↑](#footnote-ref-216)
217. *См. там же.* С. 164. [↑](#footnote-ref-217)
218. *Гэ Хун*/ *Баопу цзы* (Мудрец, Объемлющий Первозданную Простоту). 葛洪/ 抱朴. Режим доступа: <http://ctext.org/baopuzi/zhs> (17.03.2017). [↑](#footnote-ref-218)
219. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III - VI вв. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. - 656 С. [↑](#footnote-ref-219)
220. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика).黃庭經. Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (25.03.2017). [↑](#footnote-ref-220)
221. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III - VI вв. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. - С. 189. [↑](#footnote-ref-221)
222. *См. там же.* С 190. [↑](#footnote-ref-222)
223. *См. там же.* С. 192. [↑](#footnote-ref-223)
224. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика). 黃庭經. [↑](#footnote-ref-224)
225. *Huang Susan* Daoist Imagery of Body and Cosmos Part 2: Body Worms and Internal Alchemy/ Journal of Daoist Studies. - New York: Kluwer Academic Publishers, No. 4, 2007. Pp. 33 - 64. [↑](#footnote-ref-225)
226. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III - VI вв. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. - С. 295. [↑](#footnote-ref-226)
227. *См. там же. С.* 300. [↑](#footnote-ref-227)
228. *См. там же.* С 308. [↑](#footnote-ref-228)
229. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика). 黃庭經. Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (25.03.2017). [↑](#footnote-ref-229)
230. *Pregadio Fabrizio* Great clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China. - California: Stanford University Press, 2005. - P.200. [↑](#footnote-ref-230)
231. *Kohn Livia* Enternal life in Taoist mysticism/ Journal of the American Oriental Society. - Boston: American Oriental Society, No. 4, 1990. Pp. 622 - 640. [↑](#footnote-ref-231)
232. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III - VI вв. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. - С. 315. [↑](#footnote-ref-232)
233. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-233)
234. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика). 黃庭經. Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (25.03.2017). [↑](#footnote-ref-234)
235. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III - VI вв. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. - С 329. [↑](#footnote-ref-235)
236. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика).黃庭經. Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (25.03.2017). [↑](#footnote-ref-236)
237. *Puett Michael* Becoming Laozi: Cultivating and Visualizing Spirits in Early-Medieval China. Режим доступа: <http://scholar.harvard.edu/files/puett/files/puett_becoming_laozi_0.pdf> (18.02.2017) [↑](#footnote-ref-237)
238. *Pregadio Fabrizio* The Encyclopedia of Taoism. – London and New York: Routledge, 2007. - P. 198. [↑](#footnote-ref-238)
239. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III - VI вв. - СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. – С. 490. [↑](#footnote-ref-239)
240. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-240)
241. Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Хуантинцзин* (Книга Жёлтого дворика). 黃庭經. Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (25.03.2017). [↑](#footnote-ref-241)
242. Daoism handbook/ edited by *Livia Kohn.* - Boston: Brill, 2000. - P.312. [↑](#footnote-ref-242)
243. *Тайшан линбао уфусюй* (Предисловие к книге пяти талисманов). 太上靈寶五符序. Режим доступа: <http://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=993764> (15.04.2017). [↑](#footnote-ref-243)
244. *См. там же.* [↑](#footnote-ref-244)
245. *См. там же.*  [↑](#footnote-ref-245)
246. *Eskildsen Stephen* Asceticism in early taoist religion. - Albany: State University of New York Press, 1998. - P.77. [↑](#footnote-ref-246)
247. *Kohn Livia* Daoist body cultivation. – New York: Three Pines Press, 2006. – P. 167. [↑](#footnote-ref-247)
248. *Pregadio Fabrizio* The Encyclopedia of Taoism. – London and New York: Routledge, 2007. - P. 402. [↑](#footnote-ref-248)
249. *Тайшан линбао уфусюй* (Предисловие к книге пяти талисманов). 太上靈寶五符序. Режим доступа: <http://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=993764> (15.04.2017). [↑](#footnote-ref-249)