



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)


Факультет международных отношений  
Кафедра китаеведения  
Направление подготовки 41.03.01 – Зарубежное регионоведение  
Направленность (профиль) образовательной программы Азиатские исследования

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
И.о. зав. кафедрой  
 И. Б. Кейдун  
« 06 » 07 2020 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: Особенности религиозной философии, отраженной в даосском трактате «Книга желтого дворика»

Исполнитель  
студент группы 631 об2  19.06.2020 В. Д. Струкова  
(подпись, дата)

Руководитель  
профессор, д-р ист. наук  22.06.2020 С. В. Филонов  
(подпись, дата)

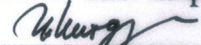
Нормоконтроль  19.06.2020 Г. В. Сарина  
(подпись, дата)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет международных отношений  
Кафедра китаеведения

УТВЕРЖДАЮ

И. о. зав. кафедрой

 И. Б. Кейдун

« 29 » 10 2019 г.

**ЗАДАНИЕ**

К выпускной квалификационной работе студента \_\_\_\_\_

Струковой Василисы Дмитриевны

1. Тема выпускной квалификационной работы: Особенности религиозной философии, отраженной в даосском трактате «Книга желтого дворика»

(утверждена приказом № 711-уч от 14.04.2020)

2. Срок сдачи студентом законченной работы 1 июля 2020 г.

3. Исходные данные к выпускной квалификационной работе: нет


4. Содержание выпускной квалификационной работы (перечень подлежащих разработке вопросов): выявить исторические предпосылки появления даосских текстов, выделить важнейшие философские основы даосизма, дать характеристику «Книги желтого дворика» как исторического источника и раскрыть её фундаментальные понятия, отразить особенности религиозной философии «Книги желтого дворика», определить назначение «Книги желтого дворика».

5. Перечень материалов приложения: (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.) нет

6. Дата выдачи задания 29 октября 2019 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы: Филонов Сергей Владимирович, профессор, д-р ист. наук, доцент

(Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание)

Задание принял к исполнению (дата): 29 октября 2019 г.  
(подпись студента) 

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 67 с., 21 источник.

ДАОСИЗМ, «КНИГА ЖЕЛТОГО ДВОРИКА», «ХУАН ТИН ЦЗИН», РЕЛИГИОЗНАЯ ФИЛОСОФИЯ, АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ КОСМОС, ВНУТРЕННЕЕ ЗРЕНИЕ, ШАНЦИНСКОЕ КНИЖНОЕ СОБРАНИЕ

В работе предпринята попытка проанализировать особенности религиозной философии, отраженной в даосском трактате «Книга желтого дворика». Систематизировав содержащуюся в разделе информацию, автор пришел к выводу, что «Хуан тин цзин» – это старейший письменный памятник, в составе Шанцинского собрания. «Хуан тин цзин» впервые в истории даосизма развернуто зафиксировала концепцию антропологического космоса – систему представлений о человеке, рассматриваемом в качестве пространства экспликации главнейших сил мироздания.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                            | 5  |
| 1 Даосский текст как историческое явление Древнего Китая            | 9  |
| 1.1 Социально-политический контекст эпохи                           | 9  |
| 1.2 Философская основа даосизма                                     | 11 |
| 1.3 Шанцинское книжное собрание                                     | 14 |
| 2 «Книга желтого дворика» – даосская практика достижения бессмертия | 17 |
| 2.1 Характеристика «Книги желтого дворика»                          | 17 |
| 2.2 Фундаментальные понятия «Хуан тин цзина»                        | 22 |
| 2.3 Антропологический космос «Книги желтого дворика»                | 28 |
| 3 Значение «Книги желтого дворика» в даосском учении о бессмертии   | 37 |
| 3.1 Назначение «Книги желтого дворика»                              | 37 |
| 3.2 «Хуан тин цзин» и освоение «внутреннего ландшафта»              | 41 |
| Заключение                                                          | 64 |
| Список использованных источников и литературы                       | 66 |

## ВВЕДЕНИЕ

Китай – величайшая цивилизация в истории человечества. Возникла она в середине второго тысячелетия до н.э. За более чем 3500 лет своей истории, достижения китайской культуры стали, без преувеличения, важнейшими вехами человеческого развития. Письменность – важнейшее из этих достижений. Появилась она практически одновременно с появлением Китая. Первые китайские записи были нанесены заострённой костью по черепашьему панцирю и содержали вопросы о жизни. Это были своего рода элементы гадального инвентаря. Толкователь бросал панцирь в огонь и по характеру образовавшихся трещин мог судить об «ответе» высших сил на поставленный вопрос<sup>1</sup>.

Первые же китайские книги представляли собой гирлянды из скреплённых верёвкой бамбуковых дощечек, на которых были выцарапаны и житейские наставления, и первые стихи. Из-за громоздкости таких «книг» они были заменены шёлковыми свитками. Но шёлк – это дорогой материал, однако именно он способствовал изобретению бумаги<sup>2</sup>.

Древнекитайская письменность была тесно связана с китайской философской традицией. Собственно китайскими являются два философских течения – конфуцианство и даосизм, причём конфуцианство было близко высшим слоям китайского общества, а даосизм, проповедовавший пассивное созерцание естественного хода событий, был наиболее близок народному пониманию смысла жизни.

Даосизм как религия был сформирован в эпоху династии Хань (VI-V вв. до н.э.). Однако даосская книжность возникла гораздо позднее – в «смутное время». Когда после распада великой ханьской империи в стране царил хаос и братоубийственная война возникла острая необходимость в формировании общей идеологии, которая была бы близка каждому китайцу.

---

<sup>1</sup> Кравцова М. Е. История культуры Китая. СПб., 1999. С. 39.

<sup>2</sup> Сидихменов В. Я. Китай: страницы прошлого. Смоленск, 2003. С. 91.

Особенностью китайской философии была не только её тесная связь с религией (обе философские концепции впоследствии трансформировались в религиозные культы), но и обособленность от западных веяний. Именно поэтому китайская письменная традиция так не похожа на письменную традицию Европы.

Кроме того, религия в Китае всегда была переплетена с политикой. Именно религиозные каноники должны были помогать императорам разрешать политические проблемы и сложности. Потому то, помимо духовных практик, ритуальных обрядов, религиозных песнопений и философских размышлений китайские книжные источники содержат большое количество наставлений для императоров, экскурсов в историю, этических и эстетических примеров для подражания.

«Книга желтого Дворика» – даосское религиозное сочинение, имевшее огромную популярность как в среде народной, так и в аристократической на протяжении шести династий (с III по XIII вв.). Приверженцы даосизма использовали её в ритуальной практике, наделяли её чудесными свойствами. Люди, исповедовавшие другие религии, видели в ней неиссякаемый источник мудрости, познаний о строении мироздания, канон этических и эстетических представлений. Известно, что большой популярностью эта книга пользовалась у представителей тогдашней китайской «богемы» – художников и поэтов.

И популярность эта в Китае сохранилась по сей день. Китайцы XXI вв. с таким же интересом продолжают постигать древнюю мудрость и соотносить свою жизнь с описанными в «Книге желтого дворика» представлениями. Соответственно актуальность темы есть следствие неуывающего интереса жителей Китая к собственной религиозной традиции.

Цель данного исследования – выявить особенности религиозной философии, отраженной в даосском трактате «Книга желтого дворика». В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

- выявить исторические предпосылки появления даосских текстов;
- выделить важнейшие философские основы даосизма;

- дать характеристику «Книги желтого дворика» как исторического источника и раскрыть её фундаментальные понятия;
- отразить особенности религиозной философии «Книги желтого дворика»;
- определить назначение «Книги желтого дворика».

Объект исследования – даосская письменная традиция.

Предмет исследования – практический и теоретический аспекты «Книги желтого дворика».

Отечественная синология имеет достаточно длинную историю. С середины XIX столетия русские китаеведы изучали китайскую письменность. В XX вв. в СССР были изданы важнейшие труды наших исследователей по Китаю, переводы его культовых книг. Таким образом, наша историография Китая может считаться одной из самых значимых.

В данной работе использованы труды: С. В. Филонова, Е. А. Торчинова и других отечественных и зарубежных китаеведов.

В книге С. В. Филонова «Золотые книги и нефритовые письмена»<sup>3</sup> даётся подробная историография даосской книжной традиции и её значения в древнем и современном китайском обществе.

В монографии С. В. Филонова «Книга желтого дворика» и даосское учение о бессмертии<sup>4</sup> реконструируется и анализируется раннее даосское учение о бессмертии и бессмертных-сянях. Основным источником анализа является сочинение «Книга желтого дворика» (Хуан тин цзин), которое дает описание «внутреннего» пространства человеческого тела как антропологического космоса, населенного божествами. «Книга желтого дворика» рассматривается как учебник по технике визуальной медитации, которая считалась главным методом обретения бессмертия в даосизме III–VI вв.

---

<sup>3</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные памятники III—VI вв. СПб., 2011. 654 с.

<sup>4</sup> Филонов С. В. «Книга Желтого дворика» и даосское учение о бессмертии. 2010. С. 40–50.

Другим ведущим отечественным китаеведом был Е. А. Торчинов. Его книга «Даосские практики. Путь золота и киновари»<sup>5</sup> – это подробнейшее изложение основополагающих практик даосизма. Учение об обретении бессмертия – основа религиозной практики даосизма. Теоретическим обеспечением даосских практик занималась китайская алхимия, традиционно разделявшаяся на внешнюю и внутреннюю.

Даосская внутренняя алхимия является алхимией только по названию и по используемой ею терминологии. В действительности она представляет собой форму своеобразного йогического психофизического тренинга, направленного на полную трансформацию психических и телесных характеристик практикующего или, как говорят сами китайцы, на создание бессмертного тела и соответствующего ему просветленного сознания. Эликсир бессмертия создается в самом теле адепта из его соков и сил посредством разнообразных приемов созерцания, дыхательных упражнений и визуализаций тонких энергетических структур тела-микрокосма.

---

<sup>5</sup> Торчинов Е. А. Путь золота и киновари. Даосские практики в исследованиях и переводах. СПб., 2017. 480 с.



# 1 ДАОССКИЙ ТЕКСТ КАК ИСТОРИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ ДРЕВНЕГО КИТАЯ

## 1.1 Социально-политический контекст эпохи

Культура Древнего Китая охватывает огромный период – с начала II тысячелетия до н.э. до 220 г. н.э. (до падения империи Хань) и в своём развитии проходит несколько этапов.

После разложения первобытного общества в начале II тысячелетия до н.э. на территории современного Китая начинают образовываться централизованные государства. Самым влиятельным государством того времени был город-государство Шан.

В I тысячелетии до н.э. царство Шан было захвачено чжоусцами. Начался новый этап в истории культуры Древнего Китая, в котором всё ярственнее проступает культ Неба как верховного божества. Происходит бурный социально-экономический рост, в результате которого численность населения вырастает до полумиллиона человек.

Следующий этап истории носит название эпохи «Борющихся царств» – V – III вв. до н.э. Самым сильным государством этого времени становится царство Цинь. Это название переводится на иностранные языки как: на французский – шин, а на английский – чайна. Таким образом, эпоха Цинь дала название Китаю в глазах иностранцев. Это классическая эпоха в истории Китая.

Эпоха Хань (206 г. до н.э. – 220 г. н.э.) – это расцвет китайской культуры, в которой были отмечены все самые выдающиеся её достижения. Численность населения в ханьскую эпоху – 60 миллионов человек. Китай обрёл тот внешний облик, в котором мы его знаем.

Цикл подъёма, обеспеченного мощью ханьской государственности, возвестившей эру добродетельного правления и установившей относительный социальный мир и ослабление центробежных тенденций в стране, канул в Лету в 220 г. В эпоху наступившего упадка один дворцовый переворот следовал за

другим. На смену отшумевшей крестьянской войне, разрушившей обессиленную раздорами Ханьскую империю, пришла губительная для общества междоусобная борьба между ханьскими полководцами и предводителями крупных армий<sup>6</sup>.

Китай надолго погрузился в пучину анархии и хаоса, превративших страну в огромное пепелище. Усмиритель восстания «желтых повязок», талантливый полководец и искусный дипломат Цао объединил под своей властью северную часть бывшей империи, образовав государство Вэй<sup>7</sup>. Одновременно на юго-западе возникли еще два самостоятельных государства Шу и У. Начался период Троецарствия.

Главной тенденцией в политической жизни Китая в период Троецарствия, приведшей к нестабильности, стало обострение противоречий внутри военно-политической верхушки общества. Губительное для судеб страны противостояние трех государств сопровождалось постоянными войнами.

«Смутная эпоха недолговечных династий, когда место на троне определял предательский клинок ближайшего соратника или шелковый шнурок «верного» сановника, творила смуту и в умах людей. Идеалы совершенного правителя или благородного мужа, следовать которым некогда учил Конфуций, казалось, были забыты навсегда»<sup>8</sup>.

Однако вопреки общим представлениям об упадке культуры в период феодальной раздробленности Китая, это время оставило после себя шедевры искусства и письменности. Возможно, именно это смутное время способствовало интровертности даосской традиции, уход в глубины подсознания, в созерцательность и веру в то, что всё, что не делается, делается к лучшему.

Многие политические деятели того времени являются действующими лицами даосских книг. Большинство из них, если и не были почитателями дао-

---

<sup>6</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письмены: даосские письменные источники III-VI в.в. С. 43.

<sup>7</sup> Там же. С. 43.

<sup>8</sup> Там же. С. 45.

сизма, то активно способствовали развитию даосской книжности, создавали даосские книгохранилища и вкладывали средства в развитие даосского учения.

## 1.2 Философская основа даосизма

Несмотря на то, что до рождения Лао-Цзы, считающегося основоположником даосизма, эта философия была уже популярна в Китае на протяжении многих веков, именно Лао-Цзы первый сформулировал и систематизировал это учение.

Выходец из семьи бедняков он с раннего детства видел ужас и упадок, творившийся вокруг. Разочарование и мистицизм, свойственный Лао-Цзы легли в последствие в основу его философского учения. Не видя истину вокруг, во внешнем мире, он начал проповедовать поиски истины внутри себя самого. И лучшим для достижения этой истины путём (Дао) он считал метод внутреннего созерцания. «Есть Бесконечное Существо, которое было прежде Неба и Земли. Как оно невозмутимо, как спокойно! Оно живет в одиночестве и не меняется. Оно движет всем, но не волнуется. Мы можем считать его вселенской Матерью. Я не знаю его имени. Я называю его Дао»<sup>9</sup>.

Исходной идеей философии даосизма является учение о Дао («Путь») – первооснове и закономерности бытия всего сущего. Дао является одновременно и субстанцией-основой, и извечным, естественным и всеобщим законом спонтанного возникновения и развития Вселенной, человека и общества. Как таинственная целостность Дао присутствует во всём, но ничем единичным не исчерпывается, не познается разумом и не выражается в словах. Дао присуща благая сила *дэ* («добродетель»), посредством которой оно проявляет себя в мире, причем конечные формы этого проявления (субъекты) рассматриваются как воплощение или оформление Дао.

К ведущим даосским концепциям относятся также принципы *цзыжань* (самоестественность, спонтанность) и *у вэй* (недеяние). Первый из них дословно означает «то, что само по себе (*цзы*) таково, каково оно есть (*жань*)». Муд-

---

<sup>9</sup> Торчинов Е. А. Даосизм: Опыт историко-религиоведческого описания. СПб., 1993. С. 32.

рец не должен, исходя из собственных субъективно ограниченных желаний, и пристрастий противодействовать природе окружающих его вещей и явлений. Напротив, он должен «следовать вещам» (*шунь у*). Все вещи равны между собой, поэтому истинный мудрец свободен от пристрастия и предвзятости: он одинаково смотрит на знатного и раба, соединяется с вечностью и с Вселенной и не печалится ни о жизни, ни о смерти, понимая их естественность и неизбежность.

Всякое же действие, противоречащее Дао, означает пустую трату сил и приводит к неудаче и гибели. Вселенную нельзя привести в порядок искусственным образом – для установления в ней гармонии и порядка необходимо дать свободу ее природным качествам. Соответственно, мудрый правитель, следующий Дао, не делает ничего, чтобы управлять страной, и тогда она процветает, пребывая в спокойствии и гармонии.

Другим очень существенным для даосизма понятием является категория «эфира» – *ци*. Под *ци* понимается исходная первосубстанция, из которой как бы «состоит» все сущее. Сгущаясь и огрубляясь, *ци* становится веществом, утончаясь – духом. В промежуточном состоянии *ци* представляет собой жизненную энергию и силу, растворенную в природе и поглощаемую человеком при дыхании. Эта жизненная сила циркулирует и по особым каналам (*цзин*) в человеческом теле. Ее накопление и правильная циркуляция в теле – одна из важнейших задач даосских дыхательных и гимнастических упражнений, лежащих в основе различных систем *цигун* («работа с ци»).

Все философские категории Древнего Китая были сформулированы ещё на стыке эр и сохранили свою значимость до сих пор. Они относятся к сфере онтологических знаний и отвечают на вопросы бытия.

1 *Дао* – путь к познанию смысла жизни. Существует и в даосизме, и в конфуцианстве<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Ли Гунчэн. Система практик "мастерства вскармливания жизни и совершенствования в истине посредством восьми триграмм". М., 2011. С. 16–19.

В даосизме ведёт в направлении недеяния, поскольку всё самое лучшее уже создано и смысл человеческой жизни постараться не испортить своим существованием совершенный мир Природы. *Дао* – это корень, из которого растёт древо мира.

2 *Цзинь* – энергия зарождения всего сущего. Выражена в двух категориях:  
– «семя Прежнего неба» - то, что в человеке заложено от рождения (генетика);

– «семя Последующего неба» - то, что человек оставит после своей смерти.

3 *Ци* – материально-духовная энергия, служит «строительным материалом» всего сущего. Бывает:

– вещественное *ци* – тело человека или животного;

– духовная *ци* – душа человека или животного.

4 *Шэнь* – стержень человеческой личности, духовная энергия, которая не исчезает после смерти<sup>11</sup>.

5 *Ян* – светлая мужская энергия;

6 *Инь* – тёмная женская энергия;

Всё сущее делится на два противоположных начала – мужское и женское. Это касается как живой природы (различие всех людей на мужчин и женщин, аналогичное половое деление среди животных), так и неживой природы (например, китайская философия относит к активному мужскому началу *ян*: Солнце, небо, день, сухость, легкость, а к пассивному женскому началу *инь* – Луну, Землю, равнины, ночь, влагу).

7 *Тайцзи* – основа существования, единство и борьба *инь* и *ян*<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> Ли Гунчэн. Система практик "мастерства вскармливания жизни и совершенствования в истине посредством восьми триграмм". С. 16–19.

<sup>12</sup> Там же. С. 16–19.

### 1.3 Шанцинское книжное собрание

Даосское философско-религиозное учение, как любое крупное учение распадается на множество школ. Одной из самых продуктивных является школа Шанцин – в дословном переводе школа Высшей чистоты.

У истоков этой школы стояли три человека: Ян Си, Сюй Ми и Сюй Хуэй, жившие в IV вв.<sup>13</sup>. Каждому из них во сне приходили видения, в которых являлись высшие духи – Совершенные и говорили им истину. После пробуждения основоположники шанцинской школы записывали свои ночные видения и нравочений Совершенных.

Раннее шанцинское собрание включало книги-основы (*цзин*), а также жизнеописания (*чжуань*), наставления (*цзюэ*) и изустные поучения (*шоу*). Эти сочинения составили основу канонической литературы традиции Шанцин.

«Книга желтого дворика» – одно из старейших сочинений, известных организованному даосизму. Источники периода Шести династий и Тан свидетельствуют, что она пользовалась высочайшим авторитетом среди последователей даосского учения. Вместе с тем имеются указания и на ее популярность среди тех, кто составлял интеллектуальную элиту китайского общества, это и великий каллиграф Ван Си-чжи, и гениальный поэт-отшельник Ли Бо, и мудрый Лу Ю. Все они, как и многие другие литераторы и художники того далекого времени, высоко ценили это сочинение. Оно словно существовало на двух берегах бытия. В среде последователей организованного даосского движения, имевшего явно религиозный характер, Книгу использовали в ритуальной практике, и тому есть очевидные доказательства. С другой стороны, ее читали и удивлялись, восхищались ее образами и другие – те, кто не исполняли сложные даосские ритуалы, но сердцем были устремлены к постижению глубин мироздания и тонкой сути бытия. И тем и другим эта книга служила хорошим путчиком и направителем – одних она вела в вышние небесные сферы, в небеса «зари пурпурной», которые мыслились даосами прекрасными райскими места-

---

<sup>13</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI в.в. С. 66.

ми. Другим же она давала вдохновение и вела к постижению сути прекрасного и формы совершенного<sup>14</sup>.

«Книга желтого дворика» заложила в китайской культуре мощнейшую традицию, которая, с одной стороны, стала базовой для зарождавшегося организованного даосского движения, а с другой – прочно вошла во многие памятники китайской культуры, обогатив их яркой и необычной образностью, соединяющей физическое и земное с духовным и вышним.

Особое значение «Книга желтого дворика» приобрела в шанцинском даосизме. Появившись еще до первых шанцинских сочинений, «Хуан тин цзин» именно для последователей учения Шанцин стал поистине настольной книгой, учебником, который считался обязательным для каждого, кто вступал на Дао-Путь высшего совершенствования. Сейчас мы уже можем утверждать, что «Хуан тин цзин» знали и высоко ценили первые исторические деятели школы Шанцин.

Сочинения же, известные уже в IV в., говорили, что историю свою желтый дворик ведет от самой Вэй Хуа-цунь – госпожи с Южного пика, которая почиталась первой наставницей школы Шанцин. Именно она, некогда получив Книгу от одного из небожителей, который спускался в ее одинокий дом, использовала ее для восхождения по Дао-Пути, а потом передала своим ученикам.

В V вв. молодому эрудиту, астроному, фармацевту и библиофилу по имени Тао Хунцзин попадает в руки одна из шанцинских книг. Она настолько захватила его, что он решил посвятить свою жизнь собиранию этих книг. Через несколько лет Тао Хунцзин оставил светскую карьеру и удалился в горы. Там он привёл в систему все шанцинское наследие.

Тао Хунцзин подробно описал известные ему шанцинские тексты. О подробном характере каталога Тао Хунцзина свидетельствует замечание из «Эзотерического жизнеописания Совершенного Пурпурного ян»: «... в описи Чжэнь-

---

<sup>14</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI в.в. С. 142.

бо отмечено, что настоящий текст включает 3 488 иероглифов, но ныне в нем насчитывается 3 489 иероглифов»<sup>15</sup>. Хотя мы не располагаем данными по объемам шанцинского книжного собрания, зарегистрированными в каталогах Тао Хунцзина, однако по другим источникам известно, что к середине VI в. корпус шанцинских текстов увеличился уже до 186 цзюаней.

---

<sup>15</sup> Меньшиков Л. Н. Рукописная книга в Китае I тысячелетия н. э. М., 1988. С. 152.



## 2 «КНИГА ЖЕЛТОГО ДВОРИКА» – ДАОССКАЯ ПРАКТИКА ДОСТИЖЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ

### 2.1 Характеристика «Книги желтого дворика»

«Книга желтого дворика» – «Хуан тин цзин» – старейшее даосское сочинение, оказавшее огромное влияние на всю даосскую традицию. Можно с уверенностью утверждать, что именно это произведение лежит в основе всех даосских практик. «Книга желтого дворика» заложила в китайской культуре мощнейшую традицию, которая, с одной стороны, стала базовой для зарождавшегося организованного даосского движения, а с другой прочно вошла во многие памятники китайской культуры, обогатив их яркой и необычной образностью, соединяющей физическое и земное с духовным и вышним.

Особое значение «Книга желтого дворика» приобрела в шанцинском даосизме. Появившись еще до первых шанцинских сочинений, «Хуан тин цзин» именно для последователей учения Шанцин стал поистине настольной книгой, учебником, который считался обязательным для каждого, кто вступал на Дао-Путь высшего совершенствования. Сейчас мы уже можем утверждать, что «Хуан тин цзин» знали и высоко ценили первые исторические деятели школы Шанцин.

Её появление связывают с именем Вэй Хуа цунь (конец III – начало IV вв.) – полулегендарной правительницы Южного пика, стоявшей у истоков Шанцинского книжного собрания и считающейся первой наставницей школы Шанцин. Многие источники того времени указывают на поистине чудесные свойства «Книги жёлтого дворика», о её способности исцелять и продлевать жизнь человека, возвращать ему молодость. Так в одном из них сказано: «тот, кто надлежащим образом обращается с «Книгой желтого дворика», «приведет к согласию и сведет в гармонию три [свои] души янские (*хунь*), подчинит и выбелит, очистит семь [своих] душ иньских (*по*) прочь уберет, прогонит [из тела своего] Трех ши смертоносных, и тогда спокойствие и согласие воцарятся в

[его] Шести амбарах, а Пять [его] хранилищ жизнью наполнятся и цветами расцветут, и цвет лица вновь станет как у ребенка или отрока, и ни одна из болезней не сможет его поразить, и ни беды великие, ни несчастья малые его не коснутся»<sup>16</sup>. Подробное рассмотрение взглядов даосизма на здоровье человека будет рассмотрено чуть позже.

Важнейшей отличительной чертой «Хуан тин цзина» от других произведений древнекитайской литературы является её специфический антропоцентризм, т.е. концентрация не столько на духовно-психических качествах человека, сколько на его в прямом смысле внутреннем мире – на его организме. Примечательно также, что данное произведение существует в двух вариантах (списках): «внутренняя книга-основа» (*нэй цзин*) и «внешняя книга-основа» (*вай цзин*)<sup>17</sup>. Существует ещё и третий (средний) вариант - «Книга желтого двора и средних Лучезарностей Высочайшего», но он настолько отличается от двух других, что до сих пор вызывает споры специалистов-китаеведов по поводу своего предназначения.

Мировоззрение древних обществ было крайне космично. Но в отличие от цивилизаций древнего Запада, Древний Китай всегда концентрировался не на внешнем – макрокосме, а на внутреннем – микрокосме. Оба списка «Книги жёлтого двора» содержат подробное описание внутренних органов человека и способов достижения гармонии микрокосма. Согласно даосского мировоззрения особенно тщательно описаны 5 внутренних органов и желчный пузырь (считавшийся одним из «желтых дворов»), по которому даос движется по *Дао*), а также божества, в них пребывающие: их первые и вторые имена, прозвища, одеяния, рост, возможности, атрибуты, функции и связи с другими органами.

---

<sup>16</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 144.

<sup>17</sup> Там же. С. 146.

Причём, особенно подробно всё вышеназванное описано во «внутреннем» варианте книги. Но более всего внимание в нём уделено 13-ти духам-божествам верхней и средней части тела.

Божества «внешнего» варианта связаны с эзотерическими даосскими методами. Это более эстетический вариант «Книги жёлтого дворика», его, так сказать, более литературная форма, для которой характерна регулярная рифма, чётких ритм и отточенная стилистика. Изысканные метафоры, глубина содержания и красота каллиграфии сделали «внешний» вариант «Хуан тин цзина» особенно популярным в среде аристократии и богемы древнекитайского общества.

Восточная художественная традиция вообще и китайская – в частности, всегда была связана с каллиграфией. Красота текста считается неполной, без искусства каллиграфа. Именно поэтому «внешний» вариант «Книги Желтого дворика» всегда был связан с именем великого древнекитайского каллиграфа – Ван Си.

Вообще о предназначении обоих вариантов книги до сих пор ведутся дискуссии. Так, некоторые специалисты видят разницу лишь во времени написания вариантов, причём более краткий «внешний» вариант считается более древним. Другие считают, что разница в текстах говорит о различном предназначении этих вариантов.

У последней позиции есть свои фактологические основания. Например, то, что любая религия, и даосизм не исключение, это не только набор религиозных практик и догматов, главная функция религии – служить утешением в горе, укреплять силы и давать надежду в самые трудные минуты жизни человека. Именно поэтому, краткий «внешний» текст «Хуан тин цзина» был нацелен либо на неофитов даосизма, только, что вступивших на путь познания Дао, либо на людей из более низкой социальной группы – простых крестьян и ремесленников. Так же, как было сказано выше, за свои высокие литературные качества «внешний» вариант пользовался большой популярностью и высшей знати и людей творческих профессий.

Таким образом, «внутренний» вариант – это описание подробных даосских практик и ритуалов, которые должен постигнуть даосский монах, причём, каждый, кто хочет стать «просветлённым» должен был прочитать этот вариант Книги «Жёлтого дворика» не менее 10 000 раз. А «внешний» содержит краткое изложение этих практик и даёт общее представление о практиках даосизма.

Оба варианта написаны семисложными стихами. «Внешний» вариант содержит 197 строк, 1379 иероглифов, а текст разделён на три равные части (бу)<sup>18</sup>.

«Внутренний» вариант почти в 3 раза больше «внешнего» и содержит 432 строки, 3024 иероглифа и разделён на 36 небольших глав, каждая из которых имеет своё название. «Хуан тин цзин» отличается строгим ритмом, а все его строки имеют концевую рифму – аллитерацию, что <...> отличает это сочинение от произведений классической поэзии, для которых характерна рифма каждой второй строки. П. Кроль связывает эту особенность «Хуан тин цзина» с его мнемонической функцией – этот текст требовалось запоминать наизусть, а концевая рифма в каждой строке значительно облегчала процесс запоминания»<sup>19</sup>.

Главными даосскими практиками, описанной в обоих вариантах «Книги жёлтого дворика», но особенно подробно – во «внутреннем» варианте, являются:

- создание зрительных образов божеств, находящихся внутри человеческого организма и олицетворяющие органы его жизнедеятельности;
- методика укрепления жизненных сил;
- методика созерцания самого себя;
- описание конечной цели даоса – состояния небожительства.

Все эти ритуалы восходят ещё к Вэй Хуа - цунь. Так, главная практика визуализации божеств собственного тела описана ей в строгой последовательности (очередность визуализации божеств), так же описаны их одеяния, позы и

---

<sup>18</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 165.

<sup>19</sup> Там же. С. 166.

т.д. Описания внутренних божеств крайне эстетичны и представляют собой возвышенные метафоры. Примечательно, что именно в таком виде эти божества и вошли даже в светскую китайскую литературу.

Особое значение в даосской традиции имеет круговорот *цзин* и *ци*, т.е. женского (*инь*) и мужского (*ян*) начал. Этими понятиями обозначены методы укрепления жизненных сил, причём *цзин* имеет жидкое начало, а *ци* – представляется в виде эфирного начала.

Однако самое практическое значение для даоса в учении «желтого дворика» имеет «внутреннее зрение», или «методика созерцания самого себя». Особенно важно подчеркнуть, что в данном случае речь идёт именно о зрении, а не о воображении. Даос должен уметь развернуть зрение внутрь себя и увидеть свои внутренние органы.

Божества внутренних органов, которые должен увидеть даос описываются в «Книге желтого дворика» очень подробно. Все группы внутренних органов в таком виде вошли и в традиционную китайскую медицину. Так, первая из них, называемая Пять хранилищ (*у-цзан*), состоит из лёгких, сердца, почек и селезёнки. «Селезёнка занимает особое место, поскольку именно её учение «Хуантин цзин» воспринимает как одним из «желтых двориков» – неким управляющим центром «внутреннего производства» человеческого организма, от которого зависит развитие всего окружающего «ландшафта», т.е. – всего человека в целом, единстве его тела и духа»<sup>20</sup>.

Другая группа терминов китайской медицины, берущая начало из «Книги жёлтого дворика», – Шесть амбаров (*лю-фу*) включает: желчный пузырь, желудок, толстый и тонкий кишечник, мочевой пузырь и орган, который европейской медицине не известен, носящий название Сянь-цзяо (три обогревателя).

Описание состояния, которое является целью даоса и которого может достичь человек, постигший учение «желтого дворика» носит название Сянь - небожитель. Данное сочинение не только описывает это состояние, но и указы-

---

<sup>20</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 167.

вает путь его достижения и обретения необходимых качеств. «Хуан тин цзин» впервые разъяснил, что путь к достижению высшего состояния лежит не во вне, а внутри человека и достичь его можно лишь обратив взор внутрь себя.

Таким образом, «Книга желтого дворика» является первым даосским сочинением, аргументировавшей идеи, впоследствии ставшие классическими:

– обретение состояния сяня полностью зависит от самого человека, от его способности точно и регулярно исполнять изложенные в ней упражнения;

– путь этого превращения связан с психологическими упражнениями постижения не только макро, но и микрокосма.

## 2.2 Фундаментальные понятия «Хуан тин цзина»

Чтобы определить базовые понятия «Книги желтого дворика» нужно вспомнить полные названия обоих вариантов. Итак, полный внутренний вариант звучит как «Хуан тин нэй цзин юй цзин» - «Нефритовая книга желтого дворика и внутренних Лучезарностей», сокращённый внешний носит название «Хуан тин вай цзин юй цзин» - «Нефритовая книга желтого дворика и внешних Лучезарностей». Первое, что требует пояснения это понятие тех самых Лучезарностей (*цзин*).

Данное понятие ассоциируется с теми божествами, которые «обитают» во внутренних органах человека (*шэнь-мины*) и обладающие способностью испускать свет. Однако, чтобы это произошло необходимо выполнять ряд упражнений, без которых *Шэнь-мины* свет не испускают и Лучезарностями не становятся.

*Шэнь* – это начало, наделённое животворящей функцией, обладающее как и человек онтологическим статусом, но исток которого находится в потустороннем по отношению к земному бытию человека (духи-божества).

Даосы отличают внешние и внутренние Лучезарности. Внешние исходят из космоса, связаны с Небом и Солнцем и имеют янское начало. Внутренние – с Землёй и Луной и имеют иньское начало. В каждой группе насчитывается ровно 18 000 Лучезарностей (всего – 36 000). И те, и другие пребывают в теле человека и друг без друга существовать не могут. Это означает, что лишь узрев

все внутренние Лучезарности человек, может соединиться с внешними: «...18 000 духов-божеств. Если человек закрепит [их в своём сердце-сознании], тогда они не рассеются. Если же эти 18 000 божеств не рассеются, тогда с небес спустятся [другие] 18 000 божеств и дополнят тех, что в теле твоём пребывают. Эти божества объединятся и [составят полный набор] в 36 000 божеств. Все вместе они поднимут тебя и вознесут к Трёх небесам, и ты тогда станешь сянем чудесным»<sup>21</sup>. Иными словами, только лишь заставив светиться собственных духов-божеств, человек может соединиться с внешними и достичь тем самым высшего состояния, к которому стремиться каждый даос – состояния небожительства (святости), *сянь*.

Об этом говорится и в «Книге желтого дворика: «*Дао* – Путь, что жизнь к гармонии приводит, никакой не терпит суеты. Лишь когда ты *Дунь-сюань* постигнешь и, то, что на днищах из нефрита написано, и по истинным путям направишь Восемь цзинов-божеств Лучезарных, что в твоём теле пребывают вот тогда двадцать четыре Совершенных выйдут [к тебе] с Высших Небес».

Здесь необходимы некоторые пояснения. Например, упомянутое *Дунь-сюань* (Сокровенное из пещер) – это ничто иное как книжное собрание. Говоря о написанном «на днищах из нефрита», автор «Хуан тин цзина» имеет в виду собственно эту книгу – «Книгу желтого дворика». Также «8 Лучезарных» – это божества, находящиеся в каждой трети человеческого тела. Таким образом, их в теле всего 24. «24 Совершенных» – это внешние Лучезарности.

Особенность учения «желтого дворика» в том, что в нём *вай* и *нэй* противопоставляются не как «внешние» и «внутренние» сущности, а как «янское» и «иньское» начала. Также «Хуан тин цзин» коррелируется и с главной книгой конфуцианства – «И цзином» – «Книгой перемен», в которой *инь* и *ян* трактуются как внутренние и внешние образы. Таким образом, Лучезарности в «желтом дворике» ничто иное, как образы внешнего и внутреннего мира, т.е. того

---

<sup>21</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письмены: даосские письменные источники III-VI вв. С. 188.

«ландшафта», который видит в своём теле даос, обративший свой взгляд вовнутрь<sup>22</sup>.

И те и другие имеют свойство испускать свет, сиять, освещая друг друга и окружающий их «ландшафт».

Соответственно, «внешние» Лучезарности – это, при буквальном прочтении, образы «внешнего» света, т. е. исходящего снаружи; символы или ипостаси видимых небесных светил, испускающих такой свет. Соответственно, если даос «помыслит» Солнце и Луну, они, похоже, тоже будут называться внешними Лучезарностями. А вот «внутренние» Лучезарности – это, соответственно, образы внутреннего света, исходящего «изнутри», равно как и метафоры тех светоносных объектов, которые лучатся и искрятся, направляя свои лучи не вовне от себя, а вовнутрь, озаряя, например, «внутренний ландшафт» человека.

В любом случае, именно «внутренние» Лучезарности указывают на светящиеся элементы человеческого организма, т.е. ту же его анатомию, которая в большей части своих названий или совпадает, или очень близка к современной научно-медицинской топологии человека, – Пять внутренних органов (у-цзан), Шесть внутренностей (лю-фу), кровь, секреты организма, мышцы, кости и т. п. Но именно этот свет указывает, что перед нами нечто иное, нечто отличное от современных медицинских представлений о человеке, хотя и использующее тот же или очень близкий понятийный аппарат.

Иначе говоря, понятие цзин отражает специфику даосских представлений о мироздании в целом и человеке как его части. Она подразумевает целый ряд концепций, на одни из которых «Книга желтого дворика» указывает очень ясно, а на другие — достаточно прозрачно намекает.

Если наличие способности испускать свет не порождает вопросов, когда речь идет о Солнце, то это же качество, приписываемое объектам из области анатомии, по меньшей мере, вызывает удивление и требует объяснения. Такое объяснение мы находим как в самом «Хуан тин цзине», так и в сочинениях из Шанцинского книжного собрания, воспринявших многие концепции этого па-

---

<sup>22</sup> Там же. С. 192.



мятника. Тема сияния «внутреннего ландшафта» человека является регулярной для данных источников, она подразумевает, что «внутреннее пространство» человека сияет потому, что в нем пребывают духи-божества<sup>23</sup>.

Обозреть внутренний «ландшафт» человека возможно лишь в момент «включения» Лучезарностей. Помочь в этом может медитация, для чего даосу необходимо «помыслить сердцем нефритовую деву на Солнце», которая предложит ему волшебный напиток и заставит все его органы «сиять словно нефрит». Так же засиять пространство внутри живота может при приёме чудодейственных трав.

Интересно, что увидеть собственные внутренние Лучезарности человек может лишь левым глазом, соотносящимся с янским началом и потому уподобленному Солнцу. Правый глаз – *инь*, подобен Луне<sup>24</sup>.

Теперь необходимо пояснить собственно понятие «желтый дворик». В китайской традиции желтый цвет ассоциируется как с высшей властью, так и с центром. Это некая иерархическая вершина. Недаром в китайской культуре так много упоминания именно этого цвета, причём в самых возвышенных тонах: желтый предок, желтый император. Свою страну (Китай) китайцы не только мыслили как Поднебесную, но и как «желтую землю» – т.е. центр цивилизации.

Корнеслог «тин» в буквальном смысле означает «внутренний двор». Таким образом, «желтый дворик» – это учение, указывающее на некий закрытый центр, наделённый управляющей функцией.

Остаётся определить центром чего является этот таинственный и столь важный для даосов желтый дворик, где он находится и чем управляет. «Хуан тин цзин» определяет центр не в геометрическом понимании, а как область, которая соединяет части целого. В даосском мировоззрении мир троичен и состоит из Неба, Человека и Земли. Следовательно, центр – это место, где сходятся

---

<sup>23</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 193.

<sup>24</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 194.

все эти части – центр огромного космоса. В этом смысле центральное содержание «Хуан тин цзина» – спиритуалистическая антропология.

Трёх частность мироздания даосы переносили и на организм человека. Человек также представляет собой единство всё той же триады, повторяя собою конструкцию мироздания. Он разделён на три части по вертикали:

– верхняя часть – голова, представляет собой образ неба и символизирует янское начало Солнца;

– нижняя часть – живот и конечности – образ Земли;

– средняя часть – грудь и внутренние органы – образ Человека, соединяющего «верх» и «низ», небесное и земное.

Центром человеческого организма – желтым двориком – является селезёнка. С другой стороны, желтый дворик – это ещё и центр каждой из частей – головной мозг, сердце и опять селезёнка, являющиеся управляющими центрами организма.

Кроме этого, учение «Хуан тин цзина» считает «желтыми двориками» и точки схождения полярных сил (*инь* и *янь*) В теле человека эти точки находятся между парными органами: между глаз, между почек и т.д.

*Шэнь-мин* - ещё одно центральное понятие учения «желтого дворика», в дословном переводе означающее «душа сияет». Оно уже упоминалось нами несколько выше, осталось только напомнить, что целью жизни даоса является создание условий для свечения внутреннего «ландшафта», что даст возможность обозреть Пять внутренних органов и вызвать взаимный отклик Высших сил с Небес, который приведёт даоса к конечной цели – состоянию сянью. «Если Дао придёт и поселится в тебе, тогда Шэнь-мины будут хранить [твоё] тело. Если же Шэнь-мины будут хранить [твоё] тело, тогда ты будешь жить и не умрёшь»<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 214.

Шэнь-мины постоянно не пребывают в теле человека, поэтому необходимо посредством созерцательных упражнений «поселить» и «закрепить» этих светоносных божеств в своём внутреннем пространстве.

Шэнь-мины – важнейшие божества, от которых зависит жизнь и развитие как микрокосма, так и всего мироздания: «Во всё есть [свои] Шэнь-мины. Небо и Земля с их помощью выполняют своё предназначение. Небо с их помощью двигается [надлежащим образом], Земля с их помощью пребывает в [должном] покое, а Человек, благодаря им получает жизнь».

В человеке Шэнь-мины живут везде, но связаны, в первую очередь, с Пятью внутренними органами и глазами.

И, наконец, практическое назначение «Книги жёлтого дворика» состоит в обучении даоса технике «внутреннего зрения», т.е. созерцанию самого себя.

В «Хуан тин цзине» находим описание 13-ти внутренних божеств, шесть из них с Пятью хранилищами и желчным пузырьём, семь – с лицом. Это и есть тот путь, который должен пройти даос своим взором при созерцании собственного «ландшафта».

Для того, чтобы внутренние органы засияли (только в этом случае их можно обзреть) учение «желтого дворика» предлагает как медитативные и дыхательные упражнения, так и методы фармакологии и диетологии. Не зря часто можно услышать, что даос питается «лунным светом».

В даосском организованном движении IV в. «Хуан тин цзин» – первый учебник для тех, кто хотел стать сянем. Навыки, изложенные в этой книге, являются основой дальнейшего духовного совершенствования на стезе высшего Дао-Пути.

### **2.3 Антропологический космос «Книги желтого дворика»**

Преобразование тела для бессмертия накладывало множество разнообразных обязанностей на адепта даосизма (*дао ши*), желавшего завоевать бессмертие еще при жизни. Необходимо было «вскармливать тело», чтобы его преобразить, и «вскармливать дух», чтобы продлить его существование, а для этого следовало обращаться к самым разным практикам, которые были связаны

с этими двумя методами. На материальном уровне «вскармливать тело» означает устранять причины его дряхления и смерти и создавать внутри себя зародыш бессмертия, который завязывается, растёт и, став взрослым, преобразует грубое тело в тело бессмертное, тонкое и легкое; к этому приводили диеты и дыхательные упражнения. На духовном уровне «вскармливать дух» означает усиливать единство человеческой личности, увеличивая власть над трансцендентными существами внутри тела, а также поддерживая в себе самом эти существа, этих богов, духов и душ, сохранение которых необходимо для продолжения жизни; к этому приводила концентрация и медитация. В первом случае даосы усиливали тело как материальную опору существования; во втором продлевали саму жизнь внутри тела, воссоединяя в нем все трансцендентные существа, там обитающие<sup>26</sup>.

На самом деле человеческое тело представляет собой мир (микрокосм), подобный внешнему миру (макркосм), миру Неба и Земли, как называли его китайцы. И оно также населено божествами. Жизнь проникает в него вместе с пневмой: эта пневма, входящая в живот при дыхании, соединяется там с эссенцией, заключенной в нижнем «киноварном поле», и их соединение производит дух, который является руководящим принципом человека, вынуждает его совершать добро или зло, сообщает ему его индивидуальность. Этот дух в отличие от того, что мы называем душой, является временным: образованный соединением пневмы, которая приходит извне, и эссенции, которая заключена в каждом человеке, он уничтожается, когда они в момент смерти отделяются друг от друга; его можно усилить, увеличив пневму и эссенцию в соответствующих практиках<sup>27</sup>.

Даосский антропологический космос – это система представлений о человеческом теле как пространстве экспликации высших сил мироздания. Описание этой системы – её структуры, элементов, функций и методов её приведения к балансу – и посвящена по большому счёту «Книга желтого дворика». Она

---

<sup>26</sup> Масперо А. Даосизм. СПб., 2007. С. 8.

<sup>27</sup> Там же. С. 13.

является самым ранним даосским сочинением, из известных ныне синологии, которое специально посвящено системному описанию антропологического космоса. Система таких представлений стала фундаментом, на котором строились и функционировали важнейшие даосские методы, считавшиеся главным путём обретения бессмертия<sup>28</sup>.

Даосский антропологический космос, впервые системно представленный в «Хуан тин цзине», стал субстратной схемой, которая легла в основу подавляющего большинства даосских религиозных сочинений практического характера 3 – 4 вв. Даосские сочинения, излагающие методы обретения долголетия и бессмертия, разворачивают свое описание во «внутреннем» пространстве человека. Причём это пространство, как представляется при чтении данных письменных памятников, уже как будто оговорено, обусловлено, объяснено. Создается впечатление, что текст даосских сочинение 3 – 4 вв. рассчитан как раз для тех, кто уже знает закономерности функционирования, символизм и многомерность антропологического космоса – одухотворенного пространства человеческого тела, вместившего в себя всё мироздание.

Система представлений, которую мы называем антропологическим космосом, очень созвучна некоторым базовым мировоззренческим установкам китайской духовной цивилизации. В синологической литературе такие представления, отраженные в древнейших памятниках китайской культуры, обычно называют концепцией гомоморфизма человека и космоса или холизмом. Китайская культура мыслила человека как микрокосм, который повторял собой мироздание и являл собой слепок и подобие макрокосма. В этом смысле «Книга Жёлтого дворика» полностью лежит в парадигме мировоззренческих аксиом древней китайской культуры. В целом оценивая теорию антропологического космоса «Хуан тин цзина», можно заключить, что это – оригинальное явление китайской культуры, появившаяся в ходе осмысления и дальнейшего развития

---

<sup>28</sup> Филонов С. В. «Книга Желтого дворика» и даосское учение о бессмертии. С. 44.

традиционных для китайской цивилизации представлений о мире и человеке как единотелесных и подобных друг другу структурах<sup>29</sup>.

Различные слагаемые антропологической топологии «Хуан тин цзина» фиксируются в памятниках китайской культуры, созданных ещё до появления организованного даосизма. Это позволяет поставить проблему генетических истоков даосской религии и даосского учения о бессмертия.

Во-первых, структурные и функциональные составляющие антропологической топологии «Хуан тин цзина» чётко следуют за концепциями древней китайской медицины, представленными в старейших сочинениях этой традиции – в «Книге желтого императора о внутреннем» и в «Книге, 81 трудный вопрос».

Во-вторых, базовые принципы функционирования микро- и макрокосмоса отражены в трактате ханьской эпохи «Хуайнань-цзы» и в «Книге Перемен» и его комментаторской части.

В-третьих, мотив «странствия», являющийся неотъемлемой частью высших даосских методов обретения бессмертия, основанных на визуальной медитации, очень точно повторяет традиции, распространённые в эпоху Чжаньго на китайском юге и зафиксированные в литературном собрании «Чуские строфы»<sup>30</sup>.

Что же привнесла Книга желтого дворика нового в эти, по сути, общекитайские представления? Во-первых, это досконально разработанная концепция спиритуализации антропологического космоса или если пользоваться категориями даосской культуры, учение о внутренних божествах. Во-вторых, разнообразные и тщательно продуманные методики воздействия на антропологический космос, позволяющие обрести здоровье и стать бессмертным-сянем<sup>31</sup>.

В «Книге Жёлтого дворика», как уже было упомянуто, особое внимание уделяется внутренним органам, распределённым по двум группам – Пять хра-

---

<sup>29</sup> Филонов С. В. «Книга Желтого дворика» и даосское учение о бессмертии. С. 44.

<sup>30</sup> Там же. С. 44.

<sup>31</sup> Там же. С. 45.

нилищ и Шесть амбаров. Основными органами, «свечение» которых является главной целью даоса и обозреть которые внутренним взором он обязан для достижения состояния сяня, являются: лёгкие, сердце, печень, почки, селезёнка и желчный пузырь.

*Лёгкие* мыслятся «Хуан тин цзином» как закрытое пространство или особое помещение, которое сродни присутственному месту китайских чиновников.

Божество лёгких – юноша по имени Хао-хуа (Белизной сверкающих цветов), поэтому то лёгкие представляются даосу в виде цветка, но называются «Дворцом лёгких». Учение Жёлтого дворика закрепляет за лёгкими метафору «Цветочный полог»<sup>32</sup>.

Второе имя божества лёгких Сюй-Чэн (Пустотой созданный) восходит к традиционной китайской медицине, издревле наделившей лёгкие такими качествами как «пустота» и «лёгкость». Этот божественный юноша находится в нижней части лёгких и восседает на Нефритовом портике.

Вовне лёгкие соответствуют носу, что в антропологическом космизме Древнего Китая соотносится с горами – Средним пиком. Нос, который так и называется Средним пиком, – это врата для семи дыханий (*ци*), которое, проникая в организм, кормит отрока Хао-хуа.

Для древнекитайских врачей «Семь отверстий» для дыхания *ци* это: глаза, уши, ноздри и рот. Вот почему Хао-хуа «ведает тем, чтобы уши были чуткими, а глаза – ясными».

«Хуан тин цзин» красочно изображает и яркое одеяние Хао-хуа: платье из гладкой парчи, подпоясан жёлтым поясом с облачным узором. Каждая деталь гардероба духа-божества лёгких символична. Гладкая парча – это цвет мембраны, покрывающей лёгкие, а облачные узоры его пояса ассоциированы связаны с сетью кровеносных сосудов, которые пронизывают лёгкие.

Главная функция Хао-хуа – регуляция эфирного янского начала человека, его *ци*.

---

<sup>32</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 239.

*Сердце* - центр всего организма и центр средней части человека в мировоззренческой концепции даосизма, что наделяет его функциями желтого дворика. В сердце собираются божества всех внутренних органов.

Божество сердца – Дань-юань (Киноварное начало)<sup>33</sup>.

Сердце в «Хуан тин цине» понимается как «начало», «исток» всех остальных органов человека - и основных Пяти хранилищ, и дополнительных Шести амбаров.

Слово «иноварный» не только указывает на ярко-красный цвет, являющийся атрибутом сердца, но и на связь этого органа с первоэлементом Огонь в системе Пяти стихий.

Второе имя божества – Шоу-лин (Хранитель небесных душ). Изображалось сердце в виде нераскрывшегося бутона лотоса, что напоминает его реальную физиологию.

Лотос в китайской культуре – это символ чистоты, высоких душевных качеств, красоты, отрешённости от суеты, невосприимчивости тлетворному влиянию окружения, поскольку лотос всегда остаётся белоснежным, хотя и растёт из грязи.

Отрок Дань-юань пространственно связан с лёгкими, поскольку сердце укрыто «цветочным пологом лёгких». Главная его функция – поддержание равновесия в организме иньского и янского начал, регулируя движение венозной и артериальной крови, т.е., как заключает «Хуан тин цин» – Дань-юань управляет судьбой. «Если дух-божество сердца кровь регулирует и Судьбу по должному кругу направляет, тело твоё не усохнет как старое древо»<sup>34</sup>.

На «внешнем контуре» человеческого организма, согласно топологии Жёлтого дворика, сердце связано с ртом и языком, которые отвечают за влажные субстанции организма. Также, как и сердце отвечает за движение крови,

---

<sup>33</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 243.

<sup>34</sup> Там же. С. 245.



рот и язык регулируют движение жидкостных выделений Пяти внутренних органов. Всё это определяет особое положение сердца, как царя всего организма.

*Печень* зовётся Дворцом дерева, её божество – Лун-янь (Облако Дракон) или Хань-мин (Свет в себе заключающий)<sup>35</sup>.

Баланс мироздания как в его космическом, так и в антропологическом измерениях – поддерживается через циклическое развитие, указателями которого и являются Пять стихий. Внутри антропологического космоса им соответствуют пять внутренних органов. Они – маркеры Дао-Пути, пути развития янского начала, т.е. движения Солнца. В «Книге жёлтого дворика» сказано: «Печень [внутри человека] занимает положение стихии Дерево. Образы её Восток и Зелёный дракон. [Божество печени], находясь в [своём] Хранилище управляет глазами. Солнце встает на Востоке и Дерево порождает Огонь – вот почему зовётся он Хань-мином, Свет в себе заключающим».

Указывая на то, что божество печени это Хань-мин или Лун-янь, «Книга жёлтого дворика» упоминает и ещё одно божество, связанное с этим внутренним органом – У-ин, что значит Бесцветный.

*Печень* в «Хуан тин цзине» изображается в виде свёртка-тюка изумрудного цвета. В нём и пребывает У-ин – Бесцветный княжич, зовущийся также Цин-туном (Отроком в зелёном). Однако княжичем это божество зовётся только тогда, когда занимает левое положение внутри печени. Левая сторона в китайской медицине является приоритетной.

Вовне печень управляет глазами. В даосских сочинениях глаза человека соотносятся с Солнцем и Луной, янскими и иньскими началами мира. По этой причине роль печени как её понимает «Хуан тин цзин» определяет остроту зрения. «Внизу там Отрок в Зелёном пребывает, княжич чудесный Цин-туй. Он командует зеркалами, что за всеми заставами следят, он начало и чуткости [слуха] и ясности [взора]»<sup>36</sup>.

---

<sup>35</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные источники III-VI вв. С. 246.

<sup>36</sup> Там же. С. 250.

Цин-тун изображается в парчовом платье зелёного цвета, которое накинуто ему на плечи, на поясе же у него подвешен нефритовый колокольчик, являющийся характерной деталью высших небожителей, с его помощью командуют гуями и шэнями Иного мира, претерпевают чудесные превращения и творят чудеса. Колокольчики небожителей обычно сделаны из огня или струящегося расплавленного золота. Поскольку на земле таких вещей быть не может, то земные сяни вместо них носят таблички с формулами-амулетами. Такой «колокольчик» непрменный атрибут даоса, взошедшего на путь высшего совершенствования.

Печень, согласно «Хуан тин цзину» играет важную роль в функционировании всего организма, поскольку её дыхание – *ци* проходит по каналам, которые охватывают и пять основных, и шесть дополнительных внутренних органов. «Печень сетью нитей Шесть амбаров покрывает и Три сияния рождает».

*Почки* занимают важное место в учении желтого дворика. Во «внутреннем» варианте они упоминаются 36 раз, во «внешнем» – 8 раз<sup>37</sup>.

Божество почек – Сюань-мин, по второму имени Юй-ин. И первое, и второе имена наделены натуралистиченским символизмом и указывают на анатомические особенности этого внутреннего органа. Почки внутри человека подобны первоэлементу Вода в мироздании, они управляют всеми жидкостями организма. Вовне почки соответствуют ушам: «Дворец почек является хозяином ушей. Если [его] *ци* ослабеет, тогда наступит глухота»<sup>38</sup>.

Божество почек – Возращающий младенец – в даосском тексте наделено особым символизмом: «Почки относятся к стихии Вода, поэтому [их божество] и зовётся так – Сюань-мин, Сокровенно глубинный. Эссенция цзин почек – это [его] сын, а потому он зовётся [ещё и] Юй-ин, Возращающий младенец».

В «Книге желтого дворика» божество почек изображено в облачных одежнях из тёмно-синей парчи. В руках у него флаг с изображением дракона. Об-

---

<sup>37</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 258.

<sup>38</sup> Там же. С. 255.

лачное одеяние отрока Сюань-мина – тонкая плёнка мембраны, которая покрывает почки. Знамя с драконом – это указание на сеть кровеносных сосудов, покрывающих мембрану почек.

Бинарная природа почек позволяет соотнести их не только с другим парным органом – ушами, но и, вкуче нахождения их в той же области, что и репродуктивные органы, породило устойчивое представление о связи почек с «жизнью». «Книга Жёлтого дворика» называет почки «Вратами жизни».

На особую роль *селезёнки* указывают уже первые строки «Хуан тин цзина»: «Дух-божество из центра селезёнки хозяином является Срединного дворца». В концепции желтого дворика селезёнка последовательно соотносится с центром и характеризуется всеми его атрибутами. Центр соотносится с желтым цветом и первоэлементом Земля<sup>39</sup>.

В «Хуан тин цзине» селезёнка становится ещё и средним желтым двориком. Там же пребывают божества, связанные с органами средней части человеческого организма.

Селезёнка, называемая желтым двориком – это уже не анатомический орган человеческого тела, а некий духовный центр особого пространства, создаваемого даосом силой своего сознания. Это центр, из которого даос управляет пространством, в котором он собирает свои духовные силы и из которого командует мировыми стихиями, чтобы в нужном месте и в нужное время свершились благодатные метаморфозы. «Хуан тин цзин» закрепляет за селезёнкой образ рукояти, ухватившись за которую человек получает возможность управлять всем механизмом собственного тела.

В учении желтого дворика селезёнка также тесно связана с желудком, который зовётся Великим амбаром. «Хуан тин цзин» указывает, что вся пища, которая попадает в желудок, сначала проходит через селезёнку, где и перемалы-

---

<sup>39</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные источники III-VI вв. С. 266.

вается на мельчайшие части. Селезёнка изображается прислонённой к желудку: «Селезёнка в один аршин высотой покрывает Великий амбар»<sup>40</sup>.

Божество селезёнки – отрок, одетый в плате жёлтого цвета. Атрибуты в виде пурпурного пояса и печати с изображением дракона и тигров – это метафорическое описание кровеносных сосудов на поверхности желудка.

Божество селезёнки зовётся Чан-цзай (Постоянно пребывающий). Второе имя – Хунь-тин, что условно можно перевести как «Беседка, в которой янские души [собираются]».

Одной из особенностей «Хуан тин цзина» является специфическое отношение к *желчному пузырю*, который приравнивается к Пяти хранилищам. Относясь к внутренним органам, входящим в группу Шести амбаров, желчный пузырь последовательно упоминается в ряду с Пятью хранилищами<sup>41</sup>.

Божество желчного пузыря – отрок по имени Луи-яо (Сияние дракона), второе имя – Вэй-мин (Величественно светоносный).

Образ воина, столь явно просматриваемый в символике имени духа-божества желчного пузыря подчёркнут и теми атрибутами, которыми его наделяет «Книга желтого дворика»: в руках у Вэй-мина огромное знамя с изображением дракона и огненный колокольчик. Желчный пузырь в традиционной китайской культуре считается вместилищем мужественности и отваги.

---

<sup>40</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письмена: даосские письменные источники III-VI вв. С. 258.

<sup>41</sup> Там же. С. 278–284.

### 3 ЗНАЧЕНИЕ «КНИГИ ЖЁЛТОГО ДВОРИКА» В ДАОССКОМ УЧЕНИИ О БЕССМЕРТИИ

#### 3.1 Назначение «Книги желтого дворика»

В китайском даосизме есть различные практики, позволяющие достичь необычайного здоровья и развить все способности человека, но они бесполезны без ясного понимания того, что такое ваше собственное тело. В каноническом даосизме проблема бессмертия трактуется примерно так. На человека воздействует огромное количество духов (36 тысяч), которые оказывают решающее влияние на развитие организма. Духи подразделены на группы, каждая из них наделена определенными функциями. Человек не прислушивается к этим духам, поскольку не знает об их существовании. И это приводит к преждевременной смерти. Только познав связь духов с соответствующими органами человеческого тела можно добиться бессмертия. Нужно, чтобы духи не покидали тело, и чтобы их сила росла.

Рассмотрев основную схему антропологического космоса «Хуан тин цзина», мы можем утверждать, что его учение испытало мощное влияние древней китайской науки врачевания. Однако вывод о том, что «Хуан тин цзин» – сочинение медицинского характера, был бы опрометчив.

Как использовали и как понимали текст данного памятника на самой ранней стадии его истории – этого мы не знаем. Наши достоверные сведения о читателях «Хуан тин цзина» начинаются лишь со второй половины IV в. С этого времени, что можно говорить совершенно определенно, «Хуан тин цзин» воспринимался как сочинение религиозное, как одна из базовых книг даосского организованного религиозного движения<sup>42</sup>.

К такому заключению нас подводит анализ использования «Хуан тин цзина» самыми первыми последователями учения Шанцин – первыми его чита-

---

<sup>42</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 287.

телями, о которых у нас есть достоверные сведения, подтверждаемые различными синхронными источниками. В частности, реконструировать этот аспект истории «Книги желтого дворика» позволяют сохранившиеся до нашего времени сочинения, подробно разъясняющие порядок чтения «Хуан тин цзина» вслух, а точнее – ритуал особой декламации его текста, в ходе которой готовился или создавался акт коммуникации с ипостасями Иного мира.

«Хуан тин цзин» был предназначен для рецитации во время визуализации божеств из собственного физического тела – так называемых «внутренних» духов-божеств (*нэй шэнь*) человека. По меньшей мере, мы можем утверждать, что так понимали его назначение представители организованных школ даосизма периода Шести династий и эпохи Тан. И первые последователи шанцинского учения, и Тао Хун-цзин, и ранние комментаторы указывают именно на такое его предназначение. О том же говорят и сочинения, разъясняющие ритуал, совершаемый перед началом рецитации текста «Хуан тин цзина». Этот ритуал дошел до нас в разных списках в различных письменных памятниках даосизма, что уже само по себе свидетельствует, во-первых, о широком хождении «Книги Желтого дворика», а во-вторых, о распространении ее среди последователей различных даосских школ и учений.

Очень похоже, что стихотворная форма «Хуан тин цзина» должна была помочь даосу запомнить структуру «внутреннего ландшафта» своего тела и закрепить навыки по «обытийствованию» собственных божеств. Причем эти навыки имели универсальный характер и базировалась на алгоритме, который был единым для многих даосских методов совершенствования того времени – данный алгоритм предполагал последовательную визуализацию собственного «внутреннего ландшафта». Ритм же и рифма «Хуан тин цзина» обеспечивали, видимо, запоминание последовательности выполнения упражнений по этому алгоритму и, похоже, должным образом настраивали дыхание и психику даоса, ориентируя его на вхождение в то особое состояние, которое способствует

технике визуальной медитации – созданию и закреплению зрительных образов<sup>43</sup>.

Рецитация текста «Хуан тин цзина» ведет к укреплению тела, она наполняет жизненной силой важнейшие внутренние органы и, как следствие, возвращает молодость и дарует долголетие. Даосы считали, что эта книга укрепляет дух в самом прямом смысле слова – посредством вознесения строк «Хуан тин цзина» обретают силу божества, населяющие «внутреннее пространство» человеческого организма, который словно переживает новое рождение, обретая былую силу, гармонию и физическое здоровье.

Что же такое тело человека в той концепции, которую излагает «Хуан тин цзин»? Это прежде всего жилище богов. Они населяют внутренние органы, сочленения и суставы, все части организма в целом и каждый орган в отдельности. Этих божеств – великое множество, но «Хуан тин цзин» говорит лишь о наиболее важных, о тех, от которых зависят главнейшие функции человеческого организма. Рецитация «Хуан тин цзина» ведет к оздоровлению божеств, олицетворяющих эти органы, и, соответственно, к нормальному, здоровому функционированию всего организма. Обратим внимание, что рецитация «Хуан тин цзина» была направлена на реализацию двух целевых установок – терапевтической и, собственно, религиозно-сотериологической, указания на которые мы постоянно встречаем в даосских письменных памятниках периода Шести династий.

Методы «Книги Желтого дворика», как, впрочем, и методы шанцинских сочинений, обещают даосу, во-первых, физическое здоровье, что важно для жизни в мире людей, во-вторых, обретение особых качеств и ранг сяня, что может быть реализовано лишь в Ином мире.

Особенность даосского текста периода Шести династий, которую в данном случае демонстрирует «Хуан тан цзин», заключается, с нашей точки зрения, в соединении земного и небесного, в объединении в рамках одного миро-

---

<sup>43</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 287.

видения рациональных знаний, как-то связанных с древней наукой врачевания, и представлений, лежащих далеко за областью рационального, связанных с обретением нового онтологического статуса – статуса сян, который имеет значение не столько здесь и сейчас, сколько потом и в Ином мире. Выбор даосизмом объектов из области потустороннего и посюстороннего, которые он соединяет, совершенно разительно отличается от привычных для нас представлений о совместимости разных планов бытия. Физическое и нематериальное не просто не противопоставляются, а дополняют и зависят друг от друга. И если на одной стороне этого единства – высшее состояние бытия, ранг небожителя и вышние райские чертоги, то на другой – не лицо, не одежда, а нечто совершенно непривычное для подобных контекстов нашей культурной традиции – почки, селезенка, кишки и желудок<sup>44</sup>.

Для достижения бессмертия и неуязвимости необходимо было усвоить целый комплекс гимнастических упражнений, а также выучить заклинания. «Первая ступень святости» достигалась гимнастической тренировкой за сто дней, а «вторая ступень святости» за четыреста дней. Разработаны были различные приемы дыхания: как дышать подобно жабе, черепахе, аисту, которые живут дольше человека. Такие упражнения давали возможность духам в теле человека сосредоточиться на самих себе; отрешившись от всего земного, человек входил в соприкосновение со сверхъестественными силами<sup>45</sup>.

По убеждению даосов, обильная пища способствует быстрому старению, поэтому, чтобы продлить жизнь надо отказаться от мяса, пряностей, овощей, вина. Не рекомендовалось есть пищу, приготовленную из зерна: духи внутри тела, не выносят резких запахов, образующихся от такой пищи, потому могут покинуть человека. Лучше всего питаться собственной слюной. Слюна, по

---

<sup>44</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 287.

<sup>45</sup> Торчинов Е. А. Путь золота и киновари. Даосские практики в исследованиях и практиках. С. 39.



даосским верованиям, считалась живительным средством, которое дает силы человеку.

Во Вселенной есть звезды, Луна, Солнце, множество других небесных тел, целое должно сохранять равновесие, каждое тело движется по собственной орбите, но между ними существуют определенные отношения. Если бы Земля не вращалась вокруг Солнца, а Луна – вокруг Земли, не было бы года. Так же и в человеческом теле составляющие его различные виды материи функционируют по собственным законам и вступают в определенные отношения друг с другом, играя отведенную им роль в целостности человеческого тела.

Все люди характеризуются определенными свойствами. Например, свойство магнита – притягивать железо, а человек может быть ленивым или трудолюбивым, люди осознают и переживают эмоции, любые эмоции, у каждого из нас свои слабости, создающие немалое количество проблем в жизни. Когда ты злишься, всегда кажется, что у тебя-то для этого есть причины, и от этого представления невозможно отказаться без занятий, без практики, которая предлагает не тратить свою молодость и силы на бездумное реагирование на воздействия окружающего мира.

В старости, перед самой смертью, когда оглядываешься на пройденный путь, не понимаешь, зачем надо было раздражаться на других, зачем было ссориться с людьми. Тогда, когда время уже ушло, становится очевидной необходимость практики, необходимость «следования своей естественности» (*шунь ци цзы жань*) и то, насколько глупо всерьез относиться к тому, что на самом деле не имеет особого значения.

### **3.2 «Хуан тин цзин» и освоение «внутреннего ландшафта»**

Техника визуального освоения самого себя, о которой говорит «Хуан тин цзин», предполагала зрительное восприятие духовных сил микрокосма и их ипостасей, имеющих антропоморфный облик. Очень важно было увидеть эти божества правильно, т.е. в должном виде, в соответствующем облачении, надлежащего роста и в установленной последовательности. Помимо этого, такая визуализация предполагала и своеобразный контакт медитирующего даоса

со своими божествами, а потому даос, дабы не прослыть непочтительным, должен был знать официальные и вторые имена этих божеств, их титулы, звания и даже уважительные прозвища. Именно поэтому, как нам думается, в «Хуан тин цзине» мы находим не просто упоминания этих божеств, но весьма конкретные их описания, включающие даже точные указания на их платья и головные уборы.

«Книга желтого дворика», как считали даосы того времени, хотя и весьма важна, но напрямую в райские места не ведет и сянем, как правило, сделать не может. «Хуан тин цзин» – всего лишь пропедевтический текст, первая книга для постигающих науку высших сяней. Обратим внимание на последнее заключение и отметим, что это – первая книга не вообще для даосов, а именно для тех, кто вступает на путь высшего самосовершенствования. Иначе говоря, «Хуан тин цзин» – начальный учебник для высшей ступени практического даосского образования<sup>46</sup>.

Визуализация «внутренних» божеств человека — это, если пользоваться терминами даосской доктрины, их обитийствование, или же их актуализация. Причем «обитийствованные» божества, вызванные силой творческого воображения даоса, «оживленные», «наделенные жизнью» силой человеческого сознания (или, как сказали бы даосы, – «силой собственного сердца»), должны быть визуализированы и закреплены в конкретных, определенных частях тела<sup>47</sup>. Местоположения «внутренних» божеств – это важнейшие области организма и внутренние органы, они являются своеобразными вратами, точками соединения микрокосма (т. е. человека) и макрокосма (т. е. мироздания в целом и всех его великих сил-начал). Через эти врата человек соединяет свои внутренние жизненные силы с движущими силами мира. Через эти же точки, как считали даосы, в человека поступает и тлетворное влияние, смертоносное начало, вызывающее болезни и смерть.

---

<sup>46</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 291.

<sup>47</sup> Там же. С. 291.

«Внутренние» божества, визуализируемые и закрепленные в этих точках, становятся духами-охранителями, которые закрывают (*би*), заваливают (*сай*) или запечатывают (*фэн*) эти врата, не позволяя вредоносному влиянию тлетворных сил мироздания проникать в человеческий организм и вести его к гибели<sup>48</sup>.

Таким образом, «внутренние» божества защищают человека, герметично закрывая его «врата смерти», что обеспечивает здоровое состояние его организма и долгую жизнь для него самого.

«Хуан тин цзин» по существу посвящен внутреннему зрению. Такого рода «зрение» не может быть понято в западных терминах как некая форма интеллектуального или морального самоанализа, но должно быть понято очень конкретно. Человек должен научиться видеть форму и функции внутренностей и внутренних органов тела, а также духов, обитающих в теле. Видеть их таким образом – значит чинить и собирать их. Как сказано в одном тексте: «если человек медитирует на восемнадцать тысяч духов своего тела, они не уйдут; и как только они будут закреплены подобным образом, Небеса пошлют восемнадцать тысяч других духов, которые присоединятся к уже присутствующим. Полный комплект из тридцати шести тысяч богов забирает тело и заставляет его подняться на небеса»<sup>49</sup>.

Благодаря этому виду медитации, где божественное переносит и преобразует земное измерение, можно достичь земной и божественной целостности человеческой природы.

«Высший метод обращения к бессмертию через внутреннее видение (посредством) светящегося светильника Господа» объясняет, что необходимо, чтобы «таинственный свет сиял и спонтанно распространял себя по всем пяти внутренностям, чтобы они стали светящимися, и чтобы телесные духи могли вернуться к ним.»

---

<sup>48</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письмены: даосские письменные источники III-VI вв. С. 292.

<sup>49</sup> Robinet Isabelle. Taoist Meditation. NY., 1993. P. 60.

*Нэй гуань*, или «внутреннее зрение», означает видеть внутри тела. Созерцание внутренней части тела также означает, что у человека есть светящиеся внутренности и, по принципу притяжения сходств, что духи являются светом (китайский термин *Шэнь-мин*, где *Шэнь* означает «дух», а *мин* – «свет») <sup>50</sup>.

На важность этого указывает тот факт, что существует много процедур, связанных с тем, чтобы сделать внутреннее тело светящимся, например, потребление магических трав, которые освещают живот при проглатывании, или поглощение светящихся принципов, таких как испускание звезд. Поэтому даосы поглощают иней или росу, которые, как считалось, делают зрение человека ясным, и они употребляют траву, которая освещает божеств и делает живот светящимся.

В раю деревья жизни приносят плоды, которые очищают внутренности, и вода жизни, текущая у основания этих деревьев, обладает тем же качеством.

Адепт может также использовать магические зеркала, которые делают внутренности видимыми.

Эти процедуры дополняются методами медитации. Например, один текст подтверждает, что дыхательные упражнения делают духов светящимися. Одно упражнение включает в себя видение нефритовой Девы на Солнце, которая предлагает адепту ликер, который, распространяясь подобно «красному свету» по его органам, делает его внутренности, такими же «светящимися, как нефрит».

Тексты обычно обещают светящееся видение и пронизательный взгляд как некоторые из преимуществ, приносимых медитативными техниками. Чем ярче глаза, тем больше они светятся; и поворот этих глаз внутрь позволяет увидеть внутренности. Более того, чтобы увидеть самого себя, даос должен стать зеркалом самого себя. Он обращается к самому себе, чтобы увидеть себя как светящуюся и божественную форму или как тело, населенное божествами <sup>51</sup>.

---

<sup>50</sup> Isabelle Robinet. Taoist Meditation. P. 61.

<sup>51</sup> Ibid. P. 61.

Хотя внутреннее зрение обычно проповедуется в даосизме, оно кажется особенно характерным для «Хуан тин цзина». Таким образом, предисловие к этой работе вдвойне подтверждает, что повторное чтение текста позволяет такое внутреннее видение.

Тот факт, что декламация здесь является частью процедуры, обеспечивающей зрение, вероятно, объясняется тем, что этот текст кратко напоминает имена и явления внутренних органов и их обитающих духов.

Внутренние органы очень важны во всей китайской традиции, потому что они участвуют в сети значений, установленной теорией пяти хранилищ. Сказать, что традиционно внутренние органы соответствуют пяти хранилищам и, следовательно, всему миру, значит также сказать, что они составляют силовые линии для организации всего тела как структурной целостности. В этом смысле они являются символическими точками, соединяющими микрокосмос с макрокосмом, человека с природой. Все эти факторы говорят об общей важности внутренних органов. Как говорит Хуайнань-Цзы: «мочевой пузырь – это облако, легкие – это легкий ветерок, а печень – это ветер; почки – это дождь, а селезенка – гром; таким образом, Небо и Земля образуют триаду с человеком. Поэтому «пять внутренностей суть сущность человека» и почему, кроме того, они не должны быть «рассеяны вовне»<sup>52</sup>.

Каждая малая часть человеческого микрокосма получает что-то из внешнего космоса через каналы сил или агентов. А внутри человеческого тела внутренние органы являются одновременно местом и привилегированной формой выражения этих сил. Эти силы действуют повсюду в теле, каждая в соответствии со своим собственным режимом, своими собственными средствами действия (например, в зависимости от типа потребляемой пищи) и своим собственным временем (например, в зависимости от типа употребляемой пищи, определенный час дня или период года), но внутренние органы являются точками концентрации или узлами, которые объединяют другие части тела в соот-

---

<sup>52</sup> Isabelle Robinet. Taoist Meditation. P. 61.

ветствии с правилом, определяемым отношением пяти агентов и внутренних органов.

Внутренние органы также являются резервуарами духовной силы. Китайское слово, обозначающее внутренности, *цан*, в частности, означает «резервуар»: они содержат духовные элементы человека. Хэшан-гун, знаменитый даосский комментатор Лао-цзы, чья работа, вероятно, относится ко второму веку нашей эры, объясняет, что печень «содержит» (*цан*) мужскую и небесную душу (или души), *Хун*; легкие – женскую и земную души (*По*); сердце – главную душу (*Шэнь*); почки – сущность (*Цзин*); и селезенка – волю. Это «пять духов» («пять духов» и «пять внутренностей» – синонимы Хо-Шан куна), которые нужно беречь. А если внутренние органы повреждены, то духи уходят.

Здесь следует отметить, что Хэшан-гун лишь объясняет общепринятую теорию того периода.

Отталкиваясь от этой основной концепции, даосские тексты настаивают на особой важности внутренних органов. Они оба подчеркивают значение внутренних органов и иногда посвящают этим органам определенную поэзию. Таким образом, внутренности – это «вместилища пяти духов» и «сосуд, содержащий жизнь».

Комментарий к «Хуан тин цзин» объясняют, что если человек наполовину закрывает глаза, то он может видеть внешних демонов и духов; а если он скрещивает руки (в позе медитации), то он может видеть свои внутренности<sup>53</sup>.

Из-за этого больше нет разделения между внешним и внутренним. Таким образом, внутренние органы тела являются двойниками внешних богов и демонов.

Хэшан-гун предупреждает, что «если внутренние органы повреждены, духи уходят.» Точно так же, как тело, вместилище духа, должно быть сохранено, чтобы дух мог выжить, так же и внутренности должны быть в добром здравии, чтобы обеспечить продолжительное пребывание духов. Когда духи пребывают внутри, тогда внутренности «полны». Этот смысл, по сути, является од-

---

<sup>53</sup> Isabelle Robinet. Taoist Meditation. P. 62.

ной из интерпретаций знаменитой фразы Лао-цзы: «наполни живот и опустоши сердце.» Нужно беречь (*Ляо*) и охранять внутренности, как сокровище (*Ляо*). Таким образом, в ритуале, который руководит чтением «Хуан тин цзин», человеку предписывается «очистить дух и топао внутренности»<sup>54</sup>.

Более того, один из двух текстов, передающих этот ритуал, использует слово *пао* в значении "сохранить", тогда как другой использует *пао* в значении «сокровище» или «сделать сокровище». Эти два китайских иероглифа (которые пишутся по-разному, но произносятся одинаково) имеют значения, которые часто взаимозаменяемы. Таким образом, внутренние органы играют ту же роль, что и талисманы. Оба они в равной степени являются *пао* и оба привлекают божества<sup>55</sup>.

Проблема достижения бессмертия волновала людей Поднебесной с древнейших времен. Традиционная мифология и литература изобилует рассказами об отшельниках, алхимиках, занятых поисками эликсира долголетия. Существовали легенды о священных плавучих горахостровах бессмертных, жизнь, которых была весела и счастлива. Многие цари и императоры – циньские цари Вэй-ван и Сюань-ван; яньский царь Чжао-ван – вдохновленные ими, снаряжали морские экспедиции на поиски этих снадобий и островов. Позднее, еще более масштабные поиски были осуществлены императорами Цин Ши – Хуаном и ханьским У-ди.

Рассмотрение методов достижения долголетия (бессмертия) Поднебесной невозможно в отрыве от фундаментальных традиционных доктрин о мире и душе. Так, согласно представлениям китайцев все субстанции Вселенной и земли содержат один из двух базовых элементов: инь (женский) и ян (мужской). Соответственно, в одних физических телах преобладает инь, в других – ян. Позднее, главным образом, в даосизме, элемент ян стал отождествляться с Дао. Дефиниция Дао непереводаима. «Это универсальная всепроникающая пер-

---

<sup>54</sup> Isabelle Robinet. Taoist Meditation . P. 62.

<sup>55</sup> Ibid. P. 62.

вооснова сущего и одновременно Путь, Разом, Истина, благодать... беспредельная пустота, наделенная столь же беспредельной информацией»<sup>56</sup>.

Соответственно, чем выше содержание ян (или Дао) в субстанции, тем больше оно обладает Космическими свойствами различного порядка (духовного, социального, биологического) – чистотой, благородством, силой, здоровьем, долгожительством, бессмертием и т.п. Поэтому, с древнейших времен, китайцы старались окружить себя субстанциями и веществами, в которых сконцентрирована сила ян. Практики приобщения и усвоения этих элементов, дарующих не только здоровье и долголетие, но и гармонию с Космосом, были весьма сложны и разнообразны, и осуществлялись, главным образом, через пищу, ритуалы и символы. Список веществ, содержащих в себе ян, довольно обширен и поливариантен. Считалось, например, что долголетие можно обрести с помощью некоторых животных и птиц, ставших впоследствии символами бессмертия<sup>57</sup>.

Необходимо отметить, что символы долгожительства находились в состоянии непосредственной когерентности с социальной и духовной жизнью Поднебесной, внося изменения в национальную ментальность. Так, с древнейших времен, нефрит - символом бессмертия, использовался для приготовления снадобья. Но этим его применение не ограничивалось. Украшения из этого минерала, наделались особыми счастливыми магическими свойствами, носимые постоянно или надеваемые в определенных обстоятельствах, сами по себе – своей формой, цветом подчеркивали высокое общественное положение своего хозяина. Кроме того, украшения из нефрита были не только показателем социального статуса, но и уровня духовного развития человека.

Позднее, поиски способов достижения долгожительства и даже бессмертия, стали, осуществляется не только своими силами, или с помощью магов и заклинателей, но и в рамках даосизма – самобытной китайской религии, кото-

---

<sup>56</sup> Кесисоглу Н. В. Семантика трансцендентальных практик древнего Китая в достижении долгожительства. 2007. С. 2.

<sup>57</sup> Там же. С. 2.



рая отразила важнейшие ментальные особенности и ценности национальной культуры. Здесь, высшим способом достижения бессмертия считалась алхимия, которая по своему предмету может быть определена как наука о долгожительстве. Отметим, что, не смотря на огромную популярность, как в народной среде, так и у лиц, занимающих высокое социальное положение, алхимия никогда не носила статуса государственной, особенно ценной науки, а скорее принадлежала к неортодоксальным знаниям. Традиционно алхимию принято разделялась на два типа: внешнюю (вай дань) и внутренняя (нэй дань). Первая предполагала создание как бы действующей модели космоса, в котором под действием огня вызревает эликсир бессмертия. Это воззрение базировалось на вере, согласно которой употребление ряда металлов, минералов, растений может обеспечить долголетие. Иногда функцию эликсира выполняло волшебное алхимическое золото, полученное, как считали даосы, путем превращений других металлов. Однако в состав пилюль бессмертия могли входить и такие вещества, как ртуть, мышьяк, свинец, киноварь, серебро и пр. Лекарство считалось тем эффективнее, чем больше очищено, рафинировано, поэтому оно могло проходить до девяти стадий очищения или плавок. Отметим, что в алхимии огонь занимал особое место, т. к. во – первых, как уже говорилось, с помощью нагревания происходило очищение металлов, во – вторых, огню приписывалась способность сжимания временных циклов алхимического микрокосмоса, что способствовало их (металлов) искусственно ускоренной трансмутации. При изготовлении пилюли долголетия (бессмертия) считались необходимыми нравственные предписания и различные ритуальные и аскетические прелиминарии, которые предписывалось соблюдать алхимику – пост, телесное и духовное очищение, жертвоприношения и т. п.<sup>58</sup>.

---

<sup>58</sup> Кесисоглу Н. В. Семантика трансцендентальных практик древнего Китая в достижении долголетия. С. 3.

Киноварь (дань) – это лекарство (яо), и самое лучшее, самое эффективное лекарство то, которое позволяет не стареть (бу лао), которое дает бессмертие (бусы), поэтому в нашем теле нет ничего важнее киноварных полей<sup>59</sup>.

Верхнее киноварное поле (шан дань тянь) указывает на месторасположение мозга под точкой Сто Стечений (Бай Хуэй). Разве возможно без развитого мозга благополучное существование? Поэтому совершенно необходимо работать над этой частью тела.

Ниже находится среднее киноварное поле (чжун дань тянь), там, где пространство между почками. Если здесь наблюдается недостаточность, то есть срединного ци не хватает (чжун ци бу цзу), ничего хорошего человеку не светит. Здесь источник личной жизненной силы (шэнмин), после зачатия именно это место через пуповину связывало тебя с матерью и давало тебе возможность питаться и развиваться. Сначала у зародыша формируются почки, поэтому в Китае их называют «корнем прежденебесного» (сянь тянь чжи бэнь), и только затем постепенно появляются остальные пять органов, голова, руки-ноги. Важность этого киноварного поля невозможно переоценить.

Еще ниже – нижнее киноварное поле (ся дань тянь), к нему также относятся толстая кишка, тонкая кишка и все, что содержится в нижней части брюшной полости (ся фу). Это место также называется киноварным полем, потому что оно играет чрезвычайно важную роль в поддержании общего физического здоровья. Слабость нижнего киноварного поля ничем другим компенсировать невозможно.

В этом месте ощущается много ци, но в понятие «киноварное поле» входит не только ци, но и материя, которая там находится, – толстая кишка, тонкая кишка, кровь, вода, плоть и что бы там еще ни было. Это единство разных составляющих и дает нам ощущение ци, огромного количества ци. Это киноварное поле приходится как раз на середину тела, на соединение его верхней и

---

<sup>59</sup> Торчинов Е. А. Путь золота и киновари. Даосские практики в исследованиях и практиках. С. 57.

нижней частей, и играет громадную роль в обеспечении здоровья и правильном распределении энергии в теле.

В даосизме киноварные поля называются «вратами ци» (*ци мэнь*). Нарушение равновесия между ними всегда чревато неприятностями, три киноварных поля работают только совместно, но если врата *ци* в полном порядке, старость и смерть просто не наступают.

Во Вселенной все движется по орбите, и покинуть свою орбиту нельзя. Если небесное тело сойдет с орбиты, оно может столкнуться с другим небесным телом. Если все звезды и планеты начнут покидать свои орбиты, Вселенная погрузится в хаос. Следование своей орбите и правильное взаимодействие друг с другом необходимы для сохранения экологического равновесия и физиологического здоровья. Как планеты вращаются по своим орбитам, так же и человеку не стоит сходить со своей индивидуальной орбиты. У всех они разные, но если вы находитесь на своей, то все будет в порядке и идти своим чередом, пока наконец в высшей фазе развития не дойдет до состояния, описанного в «Дао-дэ цзин», когда «не делаешь, и нет несделанного» (*у вэй – ву бу вэй*).

Поиски бессмертия – своими собственными силами, или обращаясь к помощи магов и заклинаний, – это центральное, главное положение религиозного даосизма, важнейшая его составная часть. Ближайшая цель даосов заключалась в избавлении от недугов, продлении жизни, омоложении.<sup>60</sup>

Поисками бессмертия занимались еще задолго до оформления даосизма как религии. Китайская литература изобилует рассказами об отшельниках, алхимиках, императорах, занятых поисками бессмертия, эликсира жизни, островов, населенных небожителями. Эликсир жизни пытался отыскать Цинь Ши-Хуанди (221-210 г. до н.э.). Ханьский У-ди (140-87 г. до н.э.) принимал пилюли бессмертия. Тай-у (424-451 гг.) император династии Северная Вэй, удостоился чудодейственного талисмана. Стареющий Чингис-хан обратился за лекарством бессмертия к даосскому монаху Чан-Чуню (1222 г.). История увлечения правителей эликсиром жизни, взлеты и падения советников-даосов, вражда даосов и

---

<sup>60</sup> Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия. СПб., 1992. С. 2–3.

буддистов, жаркие диспуты при императорских дворах - все это имело место со времени глубокой древности вплоть до недавнего времени. При маньчжурской династии Цин (1644-1911) даосизм захирел окончательно, лишенный всякой поддержки двора. Однако многие чиновники-конфуцианцы в частной жизни практиковали "религию индивидуального спасения" даосизм.<sup>61</sup>

Бессмертие в религиозном даосизме мыслилось как материальное бессмертие, бессмертие тела, а не души. Даосы полагали, что души и духи не могут существовать без телесной оболочки. "Если даосы в поисках долголетия представляли себе его не духовным, а материальным бессмертием, это не было выбором между различными возможными решениями, для них это было единственно возможным решением. Греко-романский мир рано стал противопоставлять друг другу дух и материю. В религиозных концепциях выразилось противопоставление единой духовной души материальному телу. Китайцы же никогда не разделяли дух и материю. Для них мир был непрерывной последовательностью от пустоты на одном конце до самой грубой материи на другом, а потому душа не стала невидимым и духовным антиподом видимого и материального тела. Более того, существовало слишком много душ в человеке, чтобы какая-нибудь из них могла служить противовесом телу. Было две группы душ: три верхние души (*хунь*) и семь нижних (*по*). И если были расхождения по части того, что с ними случалось в ином мире, все сходились на том, что они разделяются в момент смети. При жизни, как и в момент смерти, эти многочисленные души часто неопределенны и туманны. После смерти, когда рассеяна эта армия духов, каким образом смогут они снова собраться воедино? Тело же, напротив, являлось единством и служило домом этим и другим духам. Таким образом, лишь увековечение тела в той или иной форме может обеспечить продолжение живой личности в целом."<sup>62</sup>

Поиски бессмертия, этой конечной цели религиозного даосизма, "требовали от человека немалых жертв, заставляя его мобилизовать всю свою волю и

---

<sup>61</sup> Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия. С. 3.

<sup>62</sup> Там же. С. 5.

выдержку, все способности и терпение. Практически тот, кто посвятил свою жизнь этому делу, должен был с юных лет отказаться от нормальной жизни с ее горестями и радостями, отрешиться от всех стремлений и страстей, во всем ограничить себя и целеустремленно двигаться только к одной великой цели".<sup>63</sup>

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

Первым шагом на великом пути к бессмертию были добродетели общечеловеческие, поскольку бессмертными, как считали даосы, становились люди смертные, которые достигали этого в результате терпеливого и продолжительного труда. И прежде всего они должны были быть добродетельными и достойными, верными и гуманными, почтительными и искренними. Лживые, недостойные люди напрасно искали бы бессмертия.<sup>64</sup>

Даосы верили, что совершение добрых дел удлиняет жизнь, совершение же злых дел укорачивает ее, приближает смерть. Более того, желающий достичь положения бессмертного на земле (*ди сянь*) должен, как указано в "Баопу-цзы", совершить 300 добрых дел. Желающий стать бессмертным на небе (*тянь сянь*) должен совершить 1200 добрых дел. Если при этом он совершит 1199 добрых дел, а затем одно дурное, все добрые дела аннулируются, и надлежит заново приступать к совершению положенного числа добрых дел. Появились даже специальные таблицы гунгогэ, в которых фиксировались добрые и дурные дела. Такие таблицы вели многие конфуцианские чиновники.<sup>65</sup>

Целый ряд предписаний требовалось выполнять не только даосам, ищущим бессмертия, но и простым добродетельным людям. В первую очередь это

---

<sup>63</sup> Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия. С. 5.

<sup>64</sup> Там же. С. 6.

<sup>65</sup> Там же. С. 6.

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

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

Даосы представляли, что тело человека – микрокосм, населенный, как и макрокосм, различными божествами. Они населили его огромной армией – 36 тысячами духов, которые разделяются на три большие и шесть малых групп и связаны с определенными органами, частями тела. Даосы предписывали располагать этих духов в свою пользу, ведя чистую, праведную жизнь и совершая добрые дела. Кроме того, следовало "питать тело", дабы духи не покинули его. Если духи остаются в теле, человек продолжает жить.<sup>66</sup>

Помимо этих духов в теле человека еще до его рождения поселяются так называемые "три трупа" или "три червя". Живут они в "полях киновари" (*дань тянь*): "старый синий червь" живет во "дворце нирваны" в голове. "Белая барышня" - в "пурпурном дворце" в груди, "кровавый труп" - в нижнем "поле киновари". Эти "черви" пытаются сократить жизнь человека, который их приютил, причиняя вред "полям киновари" и стремясь покинуть тело человека, так как чем раньше умрет их хозяин, тем раньше они освободятся, станут "призра-

---

<sup>66</sup> Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия. С. 7.

ками" и выйдут на волю. Поэтому даосские наставления рекомендуют как можно скорее избавиться от этих "червей", истощить их воздержанием от злаков, что является основой диетических предписаний и режимов.<sup>67</sup>

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

"Хуан тин цзин" – один из наиболее ранних трактатов о поисках бессмертия. Семисложными стихами, в эзотерических терминах в нем последовательно и довольно подробно описаны способы достижения бессмертия: циркуляция воздуха, возвращение семени, увеличение его, питание и т.д.

Согласно описаниям "Хуан тин цзина", воздух следовало вдохнуть носом ("печкой"), провести через ворота, ключ от которых хранится у духов селезенки. Преодолев этот сложный барьер, воздух вели к нижнему "полю киновари", где воздух встречался с семенем, смешивался и сублимировался в процессе плавления. В это время рот должен быть наполнен слюной. "Выплавленные" воздух и семя проводят из нижнего "поля киновари" в верхнее "поле киновари", находящееся в голове. Это "возвращение семени" (ниже мы подробнее остановимся на этой практике). Если же не практикуют этот процесс, то делают выдох ртом. Вот пример описания: "Вдыхая и выдыхая через определенные интервалы через печку, вводят воздух в "поле киновари". В это время чистая вода (т.е. слюна) Яшмового озера (т.е. рта) омывает священный корень (язык)"<sup>68</sup>.

Большое внимание даосы уделяли выдоху. Этой технике они придавали серьезное значение еще в глубокой древности. Множество наименований способов выдоха встречается у Чжуан-цзы. Однако тщательно техника выдоха была разработана в период Тан и Сун. При одном способе вдоха было известно шесть способов выдоха: *чи*, *хэ*, *ху*, *сюй*, *чуй*, *си*. Эти выдохи, по представлениям даосских учителей, соотносились каждый с определенным органом и употреблялись для лечения болезней, причина которых коренилась в этих органах.<sup>69</sup>

---

<sup>67</sup> Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия. С. 8.

<sup>68</sup> Там же. С. 9.

<sup>69</sup> Там же. С. 9.

Так, считалось, что выдох *чи* влияет на легкие, лечит и укрепляет их, снимает усталость, избавляет от истощения, лечит болезни кожи, различные воспалительные процессы, эффективен при сильном холоде или большой жаре.

Выдох *хэ* влияет на сердце. Практикуя его, стремились избавиться от головных болей, сухости во рту, сильного жара.

Выдох *ху*, будучи связан с селезенкой, считался полезным при желудочных заболеваниях, лихорадке, высокой температуре. Выдох *сюй* влияет на функцию печени и считается эффективным при лечении болезней глаз и меланхолии.

Выдох *чуй* связан с почками, полезен при ознобе, холоде, импотенции.

Выдох *си* контролирует "трех плавильщиков" (сань цзяо разъяснения об этом специальном органе человеческого тела были даны в трактате конца первого тысячелетия до нашей эры "Наньцзин", подробнее см. Д.А.Дубровин "Трудные вопросы классической китайской медицины", СПб, 1990), улучшает их деятельность, полезен при лечении ревматизма. Поскольку считалось, что сердце управляет всеми органами, можно было обходиться одним выдохом *хэ*, который соотносился с сердцем. Как же следовало выдыхать согласно этим шести способам? Сведения о технике выдоха очень скудны. Вот некоторые описания.

Выдох *сюй* делается широко открытым ртом, воздух выпускается постепенно, тихо, рука перед ртом ощущает тепло.

Выдох *чуй* выполняется сжатым ртом, воздух выпускается быстро, с напряжением, рука перед ртом ощущает сильную струю холодного воздуха [25, с.250]. Делая тот или иной выдох, следует произносить звук, соответствующий наименованию выполняемого выдоха, т.е. *чи*, *хэ*, *ху*, *чуй*, *сюй*, *си*.

Выдох *хэ* делается, в частности, так: сложить слегка губы, беззвучно произнести "хэ", выдыхая через рот нечистый воздух сердца. Затем закрыть рот и вдохнуть носом свежий воздух, мысленно направляя его к сердцу. Выдох должен быть коротким, а вдох продолжительным. Упражнение повторить шесть раз [22, с.209]. Даосские наставники рекомендовали практиковать определенный способ выдоха не только для лечения болезней, но и для их профилактики,



для укрепления здоровья, для защиты от жары или холода. Так, по утрам надлежало делать выдох *сюй*, после еды – выдох *хэ*, после вина – тоже выдох *хэ*, при жаре – выдох *ху*, когда холодно выдох *чуй*. В даосских трактатах разных периодов можно встретить множество предписаний относительного того, в какое время и в каком месте следует заниматься дыхательными упражнениями <sup>70</sup>.

Наиболее общие указания сводятся к следующему: надо освободиться от суетных мыслей, совершить омовение, привести себя в порядок, расслабить или расстегнуть одежду, уединиться в тихом помещении, чистом и не загроможденным вещами, зажечь благовония, почитать священные книги и помолиться божествам. Перед поглощением воздуха следует "бить в небесный барабан" 36 раз, затем сделать два-три продолжительных выдоха. После этого можно приступать непосредственно к поглощению воздуха. Дыхательные упражнения обычно сопровождаются практикой поглощения слюны. <sup>71</sup>

В конце династии Тан доктрина "эмбрионального дыхания" утратила свое доминирующее влияние среди практиков даосизма. Распространение получила теория внутреннего дыхания, циркуляции воздуха в "полях киновари". Для лечения болезней рекомендовался способ задержания дыхания, или "запирания воздуха" на вдохе. Для питания внутренних органов рекомендовался способ "пяти ростков": произнести молитву, поворачиваясь по странам света и поглощая воздух определенное число раз: три раза, обратившись на юг, для питания сердца; пять раз, обратившись на север, для питания почек; семь раз, обратившись на запад, для питания легких; девять раз, обратившись на восток, для питания печени; для питания селезенки (центра) поглощают воздух двенадцать раз. Эта процедура называется "поглощение воздуха три, пять, семь, девять (раз)" <sup>72</sup>.

Одной из разновидностей дыхательных упражнений была практика "поглощения солнечных лучей", дополнявшая процедуру "поглощения дыхания"

---

<sup>70</sup> Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия. С. 10.

<sup>71</sup> Там же. С. 11.

<sup>72</sup> Там же. С. 11.

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

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

Согласно другой процедуре следовало концентрировать внимание на солнце, что подобно яйцу, расположенному в центре "дворца нирваны". Затем поочередно надлежало избавиться от трех видов солнечного воздуха: черного, "трупного воздуха"; белого, "старого воздуха"; голубого, "мертвого воздуха". Выпуская каждый раз воздух, надлежало концентрироваться на его цвете и названии. После этого надо было тихо и осторожно четыре раза вдохнуть желтый воздух, после чего сглотнуть три раза слюну. Вслед за этим предписывалось концентрироваться на солнце, расположенном в центре "дворца нирваны",

и представить, что оно выходит через глаз и располагается перед ртом на расстоянии девяти цуней. Закрыв глаза ненадолго, открыть их и вдохнуть сем раз красный воздух, затем сглотнуть три раза слюну. После этого надлежало по двигать руками и ногами, а затем поглощать зеленый воздух<sup>73</sup>.

Наряду с практикой поглощения солнечного воздуха, даосы рекомендовали еще ряд других: поглощение лунного воздуха, поглощение тумана и т. д.

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

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

Упражнения, которые рекомендовались приверженцами *даоинь*, *гунфу* и *нэйгун*, были направлены на тренировку своего тела, а также предотвращение или лечение болезней. Это была своего рода лечебная гимнастика. Современные авторы, в том числе и медики, признают ее несомненно эффективной в укреплении организма, увеличении его сопротивляемости, в профилактике и лечении ряда заболеваний, в снижении утомляемости и т.д. Отмечается также положительный психотерапевтический эффект этой гимнастики<sup>74</sup>.

Неотъемлемой частью гимнастических упражнений с древнейших времен были массаж, растирание, легкие удары и другие пассивные движения гигиенического и лечебного характера. Ими пользовались при переутомлении, судорогах, вывихах, переломах, ревматических болях, кровотечениях.

Во второй половине XVIII в. лечебная гимнастика, практикуемая даосами, привлекла внимание европейских медиков, сторонников лечения ряда бо-

---

<sup>73</sup> Стулова Э. С. Даосская практика достижения бессмертия. С. 11.

<sup>74</sup> Там же. С. 10–13.

лезней при помощи движения. Этому способствовали статьи миссионеров, живших в Китае, и в первую очередь статья отца-иезуита Амио.

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

Еще один важный тематический план «Хуан тин цзина» связан с характеристикой того высшего состояния бытия, которое в даосской культуре передается категорией сянь. «Книга Желтого дворика» впервые эксплицитно определила три основополагающих принципа даосского учения о бессмертии:

– зафиксировала, что поиск высшего состояния бытия лежит не вовне человека, а внутри него; лишь повернув свой взор внутрь себя, причем не метафорично, а в самом прямом смысле этого слова – обзревая себя изнутри и мысленно странствуя по одухотворенному пространству собственного тела – человек может стать бессмертным-сянем<sup>75</sup>;

– указала, что обретение состояния сяня полностью зависит от самого человека, от его способности точно и регулярно исполнять упражнения, изложенные в даосских религиозных книгах;

– определила, что главный путь восхождения к вышнему связан с психотехникой, основанной на визуальной медитации.

Таким образом, «Хуан тин цзин» первым из даосских религиозных сочинений не только эксплицитно поставил проблему достижения состояния сяня, но и указал путь, ведущий к этому путь совершенствования духа через совершенствование тела посредством визуальной медитации.

В организованном даосизме «Книга Жёлтого дворика» была, похоже, первым учебником для тех, кто хотел стать бессмертным – сянем. Она объясняла даосскому подвижнику устройство антропологического космоса и научала практическим навыкам в создании устойчивых визуальных образов собствен-

---

<sup>75</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 289–293.

ного «внутреннего ландшафта». Эти навыки были основой дальнейшего духовного совершенствования на пути к новому онтологическому статусу – статусу бессмертного – сяня.

Даосский антропологический космос, впервые представленный в «Книге Жёлтого дворика» и подробно описанный в даосских религиозных сочинениях можно сравнить с четырехмерной моделью, а последующие даосские методы «внутренней алхимии» – с трехмерной. Если в шанцинском даосизме «я» практикующего даоса находилось в центре его антропологического космоса, то в даосских традициях «внутренней алхимии», получивших особенно широкое распространение в Сун, оно явно уходит на второй план.

Для последователей раннего учения Шанцин, например, методы «Книги Желтого дворика» имели приготовительный характер, а сама эта книга воспринималась своеобразным учебником, предназначенным для выработки базовых навыков, необходимых для освоения высших методов духовного подвижничества. Позже, однако, «Хуан тин цзин» уже сам приобрел статус высшей книги, методы совершенствования по которой стали восприниматься высшей ступенью на Дао-Пути<sup>76</sup>.

Таким образом, путь к долгожительству в китайской культуре предполагал занятия сложными специальными психофизическими практиками, (позднее под влиянием буддизма, методы его достижения стали носить исключительно психотехнический характер). Они содержали два аспекта: совершенствование тела и совершенствование духа. Первый предполагал использование особого рода физических и дыхательных практик, макробиотику и т.д. А второй - занятия медитацией, созерцание Дао и т.д. Применялись различные сложные визуализации божеств, символизирующие высшие состояния сознания.

К XI в. обозначился генезис доктрины одновременного совершенствования «природной сущности», которая отождествлялась с сознательно-рациональным психическим началом, и «жизненности». Поэтому даосы часто

---

<sup>76</sup> Филонов С. В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные источники III-VI вв. С. 290–291.

критиковали психотехники буддистов, направленные лишь на совершенствование мыслей, интеллекта или «природной сущности» человека, игнорируя его витальное начало. Такую практику, даосы расценивали, как одностороннюю, недостаточную для обретения абсолютного совершенства и бессмертия.

Таким образом, главная цель даосизма - не просто продление жизни человека или достижение бессмертия. «Истинный даосский бессмертный (сянь, шень-сянь) в процессе движения по пути бессмертия радикально трансформировал, преображал своё тело, которое приобретало сверхъестественные силы и способности – умение летать по воздуху, становиться невидимым, одновременно находиться в нескольких местах и даже сжимать время. Радикальной трансформации подвергалось и сознание в процессе занятия даосской медитацией: бессмертный в полной мере ощущал и переживал даосскую картину мира, реализуя идеал единства (единотелесности) со всем сущим и с Дао, как таинственной первоосновой мира»<sup>77</sup>.

---

<sup>77</sup> Pregadio Fabrizio. The Encyclopedia of Taoism. London and New York, 2007. P. 913.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

История Древнего Китая охватывает более двух тысяч лет. Истоки древнекитайской философии заложены ещё в мифологии позднекаменного и палеометаллического периода. Основными «тремя китами» китайской философии является культ Неба. Культ предков и вера в зооморфных духов.

Древнейшими книгами мудрости являются «Книга перемен» И-цзин и «Книга истории» Шу-цзин, в которых собраны все космологические, оккультные и исторические сведения того времени. Так же источниками философско-религиозных канонов Древнего Китая могут служить другие книги «Классической китайской мудрости» и книги Шацинского книжного собрания.

Поскольку китайская философия зарождалась и развивалась замкнуто, в отрыве от других философских течений Запада и Востока (на Западе ещё не было никаких философских течений, там правили неандертальцы), то она является собственно аутентично-китайской философией. Отличительными особенностями китайской философией от европейской являются:

- космический дуализм (инь-ян);
- идея небесной природы человека и пути его совершенствования;
- человек не является объектом отдельного рассмотрения, а лишь как часть природы.

Даосский канон, в составе которого до нашего времени сохранилось почти полторы тысячи сочинений, является уникальной книжной коллекцией, включающей богатый материал по истории культуры Китая, религии, философии, этнографии, литературе, медицине, астрономии, химии, алхимии и т. п. Даосский канон исторически создавался не как собрание отдельных сочинений, а как собрание отдельных (локальных) книжных коллекций, сформированных в конкретные исторические периоды.

Отдельная даосская книжная коллекция – это совершенно конкретное историческое явление, представляющее собой собрание письменных памятников, близких по идейному содержанию, времени появления, форме и языку описа-

ния. Каждое сочинение из такого собрания, являясь уникальным письменным памятником, в то же время в чем-то дополняет, продолжает, развивает или разъясняет все другие сочинения из той же локальной книжной коллекции.

Шанцинское книжное собрание включает комплекс сочинений, большая часть которых были созданы участниками даосского религиозного движения в период с IV по V в. в тех южных регионах Китая, где до этого было распространено даосское учение Трех августейших (сань хуан). Комплектование Шанцинского книжного собрания шло не только путем создания собственных сочинений, но и через включение в его состав тех памятников, которые появились ранее — в III в. и на рубеже III и IV вв. Авторами и первыми читателями шанцинских книг были последователи первых школ организованного даосизма. Эти сочинения не включались в состав императорских библиотек.

Старейший письменный памятник, в составе Шанцинского собрания, — это «Хуан тин цзин». Эта книга имела хождение уже в III в. или на рубеже III и IV вв. и, очевидно, в каком-то виде бытовала и ранее. «Хуан тин цзин» впервые в истории даосизма развернуто зафиксировала концепцию антропологического космоса — систему представлений о человеке, рассматриваемом в качестве пространства экспликации главнейших сил мироздания.

Важнейшая тема шанцинских сочинений — преодоление смерти и торжество жизни. Представления, связанные с преодолением смерти, претерпев некоторые исторические изменения, прочно вошли в китайскую культуру — в литературе эпохи Тан уже отчетливо заметны даосские идеи и образы, терминологически точно повторяющие концепции из шанцинских письменных памятников.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

### ИСТОЧНИКИ

#### *На русском языке*

1 Масперо, А. Даосизм / пер. с фр. В. Ю. Быстрова, под ред. С. В. Пахомова. – СПб. : Наука, 2007. – 294 с.

2 Электронная библиотека «Ekniga.org» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ekniga.org/religiya-ezoterika/religioznaya-literatura-prochee/6313-istinnyu-kanon-zhelтого-dvora.html>. – 17.05.2020.

3 Филонов, С. В. Золотые книги и нефритовые письмены : даосские письменные памятники III-VI вв. / С. В. Филонов. – СПб. : Петербургское Востоковедение, 2011. – 656 с.

### ЛИТЕРАТУРА

#### *На русском языке*

4 Варова, Е. И. Роль даосизма в современном китайском обществе [Электронный ресурс] / Е. И. Варова // Синология.Ру. : сборник статей. – М. 2013. – Режим доступа : [http://www.synologia.ru/a/Роль\\_даосизма\\_в\\_современном\\_китайском\\_обществе](http://www.synologia.ru/a/Роль_даосизма_в_современном_китайском_обществе). – 16.04.2020.

5 Гирц, К. Г. Интерпретация культур [Электронный ресурс] / пер. с англ. / К. Г. Гирц. – М. : Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2004. – 560 с. – Систем. Требования : Adobe Acrobat Reader. Режим доступа : [http://yanko.lib.ru/books/cultur/girc=interpret\\_cult.pdf](http://yanko.lib.ru/books/cultur/girc=interpret_cult.pdf). – 09.05.2020.

6 Духовная культура Китая : энциклопедия в 5 т. / под ред. М. Л. Титаренко. – М. : Вост. лит., 2007. – Т. 2 : Мифология. Религия. – 869 с.

7 Духовная культура Китая : энциклопедия в 5 т. / под ред. М. Л. Титаренко. – М. : Вост. лит., 2009. – Т. 5 : Наука, техническая и военная мысль, здравоохранение и образование. – 1087 с.

- 8 Кравцова, М. Е. История культуры Китая / М. Е. Кравцова. – СПб. : Лань, 1999. – 416 с.
- 9 Сидихменов, В. Я. Китай : страницы прошлого / В. Я. Сидихменов. – Смоленск : Русич, 2003. – 464 с.
- 10 Стулова, Э. С. Даосская практика достижения бессмертия / Э. С. Стулова. – СПб. : Скрижали, 1992. – 50 с.
- 11 Торчинов, Е. А. Даосизм. Опыт историко религиоведческого описания / Е. А. Торчинов. – СПб. : Андреев и сыновья, 1993. – 310 с.
- 12 Торчинов, Е. А. Путь золота и киновари : Даосские практики в исследованиях и переводах Е. А. Торчинова / Е. А. Торчинов. – СПб. : Азбука-классика, Петербургское Востоковедение, 2007. – 480 с.
- 13 Ли Гунчэн. Система практик "мастерства вскармливания жизни и совершенствования в истине посредством восьми триграмм" / Ли Гунчэн / пер. с кит. Милянчук А. О. – М. : Изд. "Тайцзи", 2011. – 247 с.
- 14 Меньшиков, Л. Н. Рукописная книга в Китае I тысячелетия н. э. // Рукописная книга в культуре народов Востока. Очерки. Книга вторая. – М. : Наука, ГРВЛ, 1988. – С. 103 – 222.
- 15 Филонов, С. В. «Книга Желтого двора» и даосское учение о бессмертии // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2010. – С. 40–50.
- 16 Кесисоглу, Н. В. Семантика трансцендентальных практик древнего Китая в достижении долгожительства [Электронный ресурс] : Аналитика культурологии : электронное научное издание / Н. В. Кесисоглу. – Режим доступа : <http://analiculturolog.ru/route/route.php?journal/archive/item/1680-семантика-трансцендентальных-практик-древнего-китая-в-достижении-долгожительства.html>. – 20.04.2020.
- На английском языке*
- 17 Robinet Isabelle. Taoist Meditation / Transl. by Julian F. Pas and Norman J. Girardot. – Albany, NY : State University of New York Press, 1993. – 285 p.

18 Kohn Livia. *Daoist body cultivation* / Livia Kohn. – Boston : Three pines press, 2006. – 246 p.

19 Pregadio Fabrizio. *Great clarity : Daoism and Alchemy in Early Medieval China* / Fabrizio Pregadio. – California : Stanford University Press, 2005. – 367 p.

20 Pregadio Fabrizio. *The Encyclopedia of Taoism* / Fabrizio Pregadio. – London and New York : Routledge, 2007. – 1591 p.

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