

Научная статья

УДК 299.513 398.22 (571)

DOI 10.25205/1818-7919-2021-20-10-9-23

Практика «контролируемых сновидений» в алхимической традиции даосизма

Алексей Александрович Маслов

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова
Москва, Россия

amaslov@iaas.msu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7337-2874>

Аннотация

Исследование посвящено даосской концепции «сна», рассматриваемой с точки зрения медитативной практики «осознанных» или «контролируемых сновидений». В разные эпохи известные даосские мастера Чэнь Туань (X в.), Ма Даньян (XII в.), Бай Юйчань (XII в.) и другие предлагали использовать контролируемые сновидения как вид медитативной алхимической практики: стирание грани между сном и явью, долгие периоды бдения приводили в деактуализации собственного «эго». Избавление от конвенций мира «во снах» должно приводить к началу трансформаций внутри тела, в результате которых практикующий проходит несколько этапов: налаживания дыхания, успокоение сознания, начала «совокупления» внутри тела аналогов алхимического свинца и ртути и, в конце концов, формирования «чудесного средства». Техника контролируемого сна не существовала в отрыве от общей алхимической практики и была скорее ее дополнением, чем центральной частью.

Ключевые слова

Китай, религия, культура, даосизм, буддизм, контролируемое сновидение, медитация, алхимия

Для цитирования

Маслов А. А. Практика «контролируемых сновидений» в алхимической традиции даосизма // Вестник НГУ. Серия: История, филология. 2021. Т. 20, № 10: Востоковедение. С. 9–23. DOI 10.25205/1818-7919-2021-20-10-9-23

The Practice of “Controlled Dreams” in the Alchemical Tradition of Taoism

Alexey A. Maslov

Lomonosov Moscow State University
Moscow, Russian Federation

amaslov@iaas.msu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7337-2874>

Abstract

The paper focuses on the Taoist concept of “dreams”, which is considered from the point of view of the meditative practice of “realized dreams” or “controlled visions”. Famous Taoist masters Chen Tuan (10th cent.), Ma Danyang (12th cent.), Bai Yuchan (12th cent.) and many others implemented techniques of “controlled dreams” as a type of

© Маслов А. А., 2021

ISSN 1818-7919

Вестник НГУ. Серия: История, филология. 2021. Т. 20, № 10: Востоковедение. С. 9–23

Vestnik NSU. Series: History and Philology, 2021, vol. 20, no. 10: Oriental Studies, pp. 9–23

meditative alchemical practice: erasing the frontier between sleep and reality, long periods of vigil in a state of “almost sleep” lead to deactualization of the own “ego”. Deliverance from the conventions of the “dream world” leads to the beginning of the mystical transformations inside the body, and the practitioner passes through several stages: to set up breathing, calm consciousness, the beginning of the “copulation” inside the body of two agents (analogues of alchemical lead and mercury), concluding with the formation of a “miracle remedy”. With the control of the spirit-*shen*, overnight visions were the continuation of the Taoist self-control during the day, while due to various psychosomatic methods, dreams and reality were perceived as a single indistinguishable continuum, and various “lustful desires” were expelled from consciousness. In this regard, the popular idea of a “dream” in Taoist practice, just as a philosophical and aesthetic category, seemed to be too one-sided. The technique of “controlled dreams” did not exist in separation from the general alchemical practice and was rather an additional than the central part of it. Dreams themselves, in other words, the uncontrolled immersion of a person into the world of images and traces of consciousness, at that moment turned into his opposite – a similar, but not identical – in the colossal work of the spirit for the complete transformation into an “immortal”.

Keywords

China, religion, culture, Taoism, Buddhism, controlled dreaming, meditation, alchemy

For citation

Maslov A. A. The Practice of “Controlled Dreams” in the Alchemical Tradition of Taoism. *Vestnik NSU. Series: History and Philology*, 2021, vol. 20, no. 10: Oriental Studies, pp. 9–23. (in Russ.) DOI 10.25205/1818-7919-2021-20-10-9-23

Контролируемые сновидения: от «сна Чжуан-цзы» до медитативной практики

Даосские наставники X–XIII вв. неоднократно обращались к традиционной для даосизма теме «сна» или сновидения, которую в отличие от ранних мастеров (Чжуан-цзы) рассматривали не как эстетико-философскую категорию неразличимости яви и сна, но как медитативную алхимическую технику. В результате такой практики «контролируемого сна» (в дальнейшем мы покажем, что речь идет об «управляемых сновидениях» или визуализации образов) практикующий погружается в состояние глубокого покоя, лишь подобного сну, но при этом способен контролировать феномены своего сознания и вызывать определенные образы.

Понятие 夢 *мэн* может быть переведено как «сон», «греза», «сновидение», под воздействием буддийских концепций приобрело также значение «пустые иллюзии». Контекстуальное значение может содержать как позитивные коннотации (использования сна как визуализации), так и негативные (сон как синоним привязанности к иллюзиям мира). Несмотря на многообразие значений, в данной работе мы рассматриваем *мэн* именно как особую медитативную практику, нацеленную на получение трансцелестного опыта («утраты себя», «потери тела»), а в ряде случаев и визуализации духов-наставников, которые передают особые знания. Это также связано и с преображением тела (化身 *хуа шэнь*) в практике внутренней алхимии 內丹 *нэйдань*, адепт намеренно тормозит внешние когнитивные реакции, уподобляется спящему и использует сновидения как форму параллельного существования. И это отличает подход к утилитарному использованию техники «сна» в школе Цюаньчжэньдао от философско-мистических рассуждений ранних даосов, например, о Чжуан-цзы и бабочке.

Даосские практики сна не являются уникальными, различные компоненты или даже целостные системы контролируемого сна можно встретить, например, в тибетских системах для обнаружения «кармических следов» и даже в западных концепциях [Holecsek, 2016; Norbu, 2002; Waggoner, 2015]. Однако стоит оговориться, что нас в данном случае интересует именно алхимическая медитативная практика, при которой сновидение (или видение) выступает лишь стимулятором начала трансформаций в теле адепта.

Сон выступает в этом случае как своего рода над-медитация – медитация нестандартная, но тем и эффективная, за счет обращения мира в пространство «иног». Сон для даоса является особым способом путешествия в иной мир. Предельное состояние мира, его граница об-

наруживается как предельное состояние самого сознания. Например, мотив «дальнего странствия» (遠遊 *юань ю*) во сне следует понимать исключительно как тему мистического путешествия внутри себя для обретения нового типа опыта, несводимого ни к какому другому переживанию или ощущению в этой жизни. У Чжуан-цзы сон вообще напрямую понимается как канал общения с потусторонним миром. Это хорошо видно в притче из «Чжуан-цзы» о черепахе, с которым он беседует, положив его под голову и заснув. Мотив жизни как сна, как вечнодлящейся грезы, где пробуждение – лишь короткий миг, и дано только для того, чтобы осознать сам сон, весьма характерен для любого мистического опыта.

В эпоху Сун появляется множество текстов, говорящих о сне как об отдельном виде практики, которые описывают манипуляции со «сном» как особую методику, связанную с трансформациями сознания и алхимическими превращениями, что заметно отличает ее от мотива «сна» у Чжуан-цзы. Обычно начало этой техники традиционно возводят к даосскому магу Люй Дунбиню, например, в «Полном собрании книг Предка Люй [Дунбиня]» (呂祖全書 *Люй цзу цюаньшу*) мы встречаем текст «Речитатив о мастерстве снов» (睡功訣 *Шуйгунцзюэ*) [Люй цзу цюаньшу, 1776]. В X в. «мастер снов» Чэнь Туань составляет «Важнейших наставлений в двенадцати упражнениях мастерства снов с горы Хуашань» (華山十二睡功總訣 *Хуашань шиэр шуйгун цзунцзюэ*), в XII в. Бай Юйчань пишет текст «Рассуждение о грезах» (夢說 *Мэншо*), Ма Даньян – «Пять ночных страж для практики отшельника» (五更寄趙居士 *У гэн цзичжао цзюйши*). Философ и алхимик Чэнь Цзыдэ (陳自得) из провинции Фуцзянь в XV в. составляет «Искусство Великих снов» (大睡功 *Да шуй гун*) [Чжунхуа даоцзяо, 1995, с. 201]. В эпоху Мин подобные методы включаются в многочисленные компендиумы о повседневных даосских практиках и способах оздоровления, например, в коллекцию даоса и знатока китайских древностей Чжоу Люйзина (周履靖) – «Обширные чтения у Врат покоя» (夷門廣牘 *И мэнь гуан ду*).

Эта практика не была единой и различалась от школы к школе, объединяющим же было понимание достижения «иносостояния», которое открывало «врата к глубочайший тайне» и к «тайным механизмам Неба» (天機 *тянь цзи*). В основном эти методы переживания состояния «сна» получили свое распространение с XII в. в направлении Цюаньчжэньдао. Главной целью было заставить последователя избавиться от «грез», фантазий и образов, которые возникают в сознании в моменты практик углубленной медитации. В известной степени это было дословным исполнением заповеди Чжуан-цзы «мудрец не грезит» или «мудрец пребывает вне грез».

Вместе с этим сон опасен и враждебен, так как заставляет адепта потерять контроль над самим собой, а поэтому даосская традиция всегда опасалась самого явления сна. Он воспринимался как неконтролируемое погружение в мистическое, где разум-сердце (心 *синь*) разрывает свою связь с духом-шэнь, где действует не сам человек, но его темный двойник, который многократно превосходит его по могуществу и власти над миром духов. В школе Цюаньчжэньдао эти опасения неконтролируемого сна сочетались с идеями об утрате самоконтроля, что приводит к потере семени-цзин и энергии ян. Ряд текстов говорит о внезапно появляющихся либидозных желаниях, эротических снах и ночных поллюциях, – все это нарушает целостность практики даоса, которую он столь тщательно выстраивает днем¹. И как следствие, сон надо победить, изгнать его, обратить в свою противоположность. Суть практики заключается в том, что дух (神 *шэнь*) должен оставаться хозяином организма и днем, и ночью, и последователь за счет контроля своих психических свойств («сердца» 心 *синь* и намерений 意 *и*) остается способен контролировать свои действия и ограничивать коммуникации с внешним миром.

¹ Например: «Следует тщательно оберегать начало Ян, дабы оно не излилось наружу, и быть крайне внимательным в отношении ночных поллюций». Сунь Жучэн (XVII в.). Цзиньдань чжэньфа (Истинная передача Золотой пилюли 孫如忠. 金丹真傳) («Лучшие избранные тексты из Хранилища Дао»), серия 2, т. 7.

Строго говоря, китайский текст не различает сон как момент погружения в состояние сна и сон как грезу, когда человек визуализирует различные образы или общается с духами. Этот мотив мы уже можем встретить в «Ле-цзы», где рассматриваются шесть типов снов: «истинные сны», т.е. спокойные и без сновидений (正夢 чжэн мэн); «беспокойные» или «беспорядочные сны» (亂夢 у мэн); сны, наполненные мыслями (思夢 сы мэн); «сны, подобные бодрствованию», в которых видишь тех, с кем встретился днем (寤夢 у мэн); «радостные сны» (喜夢 си мэн); «пугающие сны» (懼夢 цзю мэн). Возникновение сна связано непосредственно с контактом или даже прямым совокуплением с духами («в шести этих проявлениях сна совокупаешься ты с духами») ².

Есть и другой смысл контролируемого сна: божества, управляющие людьми, совершают «ночные визиты», во время которых рекомендуется бодрствовать, чтобы не поддаться их чарам. В этот момент сознание не ограничено пространством, временем или личным опытом, и практикующий может встречаться с различными сущностями, получать наставления от них как от настоящих учителей. Сон используется как метод преодоления ограничений и конвенций, устранения препятствий на своем пути, осознания своей истинной чистой природы (性 син). В результате этой техники практикующий может слиться с самой иллюзорной частью себя самого, которая все знает и связана со всем, но которая отрезана от нашего бодрствующего ума.

Контроль сознания ночью важен и для того, чтобы подавлять влияние «демонов сна» (睡魔 шуй мо), которые днем находятся под контролем, а во время сна могут вызывать «происхождение семени», то есть ночные поллюции, которые ослабляют организм. Даос Бай Юйчань даже посвящает этому целый раздел в трактате «Десять книг о пестовании истины» (Сюйчжэнь шишу) ³.

Техника «сновидений» как медитативная практика и техника «пяти страж»

Даосская медитация обычно приходится на ночные часы, непосредственно на часы 子 цзы, то есть с 00:00 до 2:00 ночи – это считается временем зарождения начала ян, а поэтому наиболее благоприятным периодом. Большинство систем нэйдань школы Цюаньчжэнь, начиная с эпохи Сун, применяли в качестве основной именно ночную медитацию. И здесь важнейшим требованием было не только не заснуть (учитывая, что ночные медитации повторялись много дней подряд), но и перевести состояние мучительной полудремы в ощущение континуума сна и яви.

В целом можно выделить несколько техник контролируемого сна, которые, очевидно, в реальной жизни пересекались.

Первую технику можно обозначать как «насильственное бодрствование» (термин – наш), при котором практикующий пребывает вне реального сна всю ночь, находясь в состоянии дремотного бодрствования. Отключаясь от проявлений внешнего мира, он создает условия для начала внутренних алхимических трансформаций, что ведет к формированию «чудесного средства». Эти техники применялись в Цюаньчжэньдао и нашли свое отражение в коротких стихах «пяти ночных страж». Другая техника, которую можно условно перевести как способы «контролируемого сна» или «воздействия сном» (睡功 шуй гун), была связана с системой вызывания у себя различных видений, «встреч с духами и патриархами», а также «странствия» в этом состоянии. Но так или иначе обе техники связаны с алхимической традицией.

² Ле-цзы, глава «Чжоу Му-ван» (《列子 周穆王》). Chinese Text Project. URL: <https://ctext.org/liezi/zhou-mu-wang/zhs#n37441> (дата обращения 01.07.2021).

³ Бай Юйчань. Сюйчжэнь шишу (修真十書). Десять книг о пестовании истины. Даоцзан 道藏, 263, 42.5а–7б.

Еще одна техника базировалась на полном отказе от сна на долгий период, когда «сон смешивался с явью»: бессонное бдение обнажает истинный облик существования, стирая границу между сновидениями и явлениями этого мира (например, в «Хуантин цзин» – «Если семь дней и ночей напролет сможешь пребывать в мыслях без дремоты, то на седьмой день дух пронзит тебя, днем и ночью будешь пребывать ты на горе Куньлунь, чистейшее начало *ян* лишит тебя сна – вот это и зовется Истинным человеком») ⁴.

Например, школа Цюаньчжэньдао рассматривала практику сокращения сна или даже полного отказа от него в качестве одного из эффективных психосоматических методов воздействия. Формально последователь в этот момент пребывал как бы «во сне», но при этом бодрствовал и оставался способен полностью контролировать свои мысли и образы. К такому типу практики надо было подходить постепенно, а тексты описывают циклы без сна до 25 дней. Так, один из крупнейших мастеров школы Цюаньчжэньдао Инь Чжипин (1169–1251) считал, что самыми непреодолимыми для человека являются три желания: пищи, сна и плотских наслаждений. Он так описывает свой опыт преодоления желания сна: «Начинайте с сокращения времени ночного сна, день за днем, месяц за месяцем, не надеясь на быстрый успех. Естественным образом сонливое состояние уйдет, и вы постепенно обретете силу. Когда я жил в Шаньдуне, я занимался именно таким образом. Когда я хоть немного чувствовал усталость или утомленность, я сразу же приступал к выполнению упражнений. День за днем я выдерживал так до 24 или 25 дней. Это стало для меня естественным, и мой разум был ясен и радостен» ⁵.

Бодрствование могло продолжаться всю ночь, сама же практика разделялась на пять этапов по числу ночных страж, не случайно каждый этап описывался как начинающийся с «удара в барабан или гонг» (鼓 *гу*). Это нашло свое отражение в различных стихах и стихотворных наставлениях из пяти частей – каждая часть описывала достижение определенного состояния. Таким образом, серии стихов о пяти стражах представляют собой пошаговую «иллюстрированную» и аллюзивную инструкцию, описывающую весь алхимический процесс от первых стадий очищения до окончательного формирования «чудесного средства» [Goossaert, 2000, p. 252–255]. Более того, сам путь в «пять шагов» (у *гэн* – «пять ночных страж», «пять ударов в гонг») рассматривается как метафора духовного пути. Практически все такие стихи принадлежат традиции Цюаньчжэньдао и не встречаются в других направлениях. Большинство произведений о ночных бдениях вошло в сборник даосских стихов «Отголоски криков журавлей» (鸣鹤余音 *Минхэ юйинь*), составленный Пэн Чжичжунем (彭致中) в середине XIII в. в 9 цзюанях и 12 стихотворениях ⁶.

Пять страж – это пять ночных отрезков с 19:00 до 5:00 утра – лучшее время для медитации. Каждый стих – по сути период практики – открывается «ударом» колокола. Строго говоря, реальная продолжительность пяти отрезков не фиксирована: она зависит от продолжительности медитации, потому подобные стихотворные наставления используют символическую игру слов, связывающую временные циклы, триграммы и алхимические процедуры. Удар в гонг (*гу*) есть лишь символ к началу нового этапа, но не реальный указатель на временной отрезок (скажем, на два часа), так как никаких прямых упоминаний этого мы не встречаем. В монастырях (как даосских, так и буддийских) пять временных отрезков отмечаются ударом в гонг или барабан. Например, чаньские бдения даже предусматривают пять интервалов (點 *дянь*); каждый из этих 25 интервалов отмечается определенным количеством ударов по металлической «облачной доске» (雲板 *юньбань*) [Goossaert, 2000, p. 252].

⁴ Хуантин нэйцзин юйцзин чжу (Нефритовый канон внутреннего вида Желтого двора с комментариями 黃庭內景玉經註). China text project. URL: <https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=817092> (дата обращения 06.04.2021).

⁵ Инь Чжипин. Цинхэ чжэньжэнь бэйю юйлу [尹志平. 清和真人北游語錄]. Речения Истинного человека Цинхэ из Северного странствия // China text project URL: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=455195> (дата обращения 06.04.2021).

⁶ Текст вошел в «Чжэтуан Даоцзан», в раздел «Тайсюаньбу» – «Великого сокровенного» (正統道藏太玄部).

В школе Цюаньчжэньдао широко использовались как понятие 眠 *мянь*, так и 夢 *мэн*, которые были взаимозаменяемыми, обозначая состояние глубокого транса. Так, текст (ксилографическое воспроизведение 1880 г.) говорит о том, что следует «медитировать в забвении, лишь уподобляясь тому, кто спит» (坐忘眠 *цзюван мянь*) [Даоцзя цзиньши, 1988, р. 622–623]. Примечательно, что здесь упоминается техника «сидения в забвении» (*цзюван*) – многоуровневая система погружения в медитацию, связанная с постепенным «отключением» адепта от пребывания в этом мире и переходе в неконвенциональный мир пустоты [Маслов, 2020, с. 17–20].

В момент контролируемых сновидений внутри человека начинается алхимическое превращение. Тигр и дракон, дракон и змея, девица и младенец, то есть символы двух важнейших алхимических компонентов свинца и ртути постепенно «сплавляются» воедино, формируя пилюлю бессмертия. Это возможно при полном отключении сознания от внешнего мира, его «засыпании». В частности, известный даос Ма Даньян (1123–1184) [May et al., 1999, р. 12–16] подробно описывал технику медитативного сна (*мянь*) в цикле стихотворений «Пять ночных страж для практики отшельника» (五更寄趙居士 *У гэн цзичжао цзюйши*)⁷.

Первый стих показывает, что адепт «засыпает» (眠 *мянь*), сохраняя состояние глубочайшей концентрации, и осознает происходящее в видениях. Затем он «обрабатывает (или вспахивает) землю», то есть начинает возгонку пилюли из нижнего *дантянь* вверх – техника, хорошо известная во многих даосских школах⁸. На нижний *дантянь* из «облаков» проливается дождь и появляется бессмертный зародыш в виде «пурпурного гриба». На втором этапе продолжается возгонка пилюли вверх, и два начала внутри тела начинают сплавляться в единую пилюлю, на третьем этапе последователь «пробуждает» готовую пилюлю внутри себя, на четвертом через осознание высшей мудрости избавляется от всех страстей и раздражающих факторов, которые могут нарушить его сосредоточение, на пятом – происходит окончательная трансформация, и бессмертный зародыш «предстает в своем великолепии».

Вот первый удар прозвучал – в одиночестве я засыпаю и это внутри сберегаю. 一鼓孤眠內守，

С облаками я вспахиваю драгоценную землю, 寶陸用雲耕透。

И густо высаживаю в нее ростки своего пурпурного гриба⁹. 密種紫芝苗，

Отныне в моем небесном гроте¹⁰ более нет места никаким страстям¹¹. 自是洞天無漏。

Совсем никаким! 無漏，無漏，

И вот уж тигр-*кан* и дракон-*ли* сплелись воедино¹². 坎虎離龍交媾

Вот второй удар звучит – я сплю в одиночестве и это внутри сберегаю. 二鼓孤眠內守，

⁷ Ма Даньян. У гэн цзичжао цзюйши [馬丹陽。五更寄趙居士]. Пять ночных страж для практики отшельника. China text project: URL: <https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=241117#五更寄趙居士> (дата обращения 06.05.2021).

⁸ См., например, трактровку «вспашки земли»: [Despeux, 2018, р. 215–219].

⁹ Пурпурный (фиолетовый) гриб – указатель на зарождение мудреца или бессмертного зародыша. В обычном понимании – тутовник японский.

¹⁰ Небесный грот (*дун тянь*) – обитель бессмертных, один из десяти или 35 священных гротов в даосизме.

¹¹ Страсти (無漏 *улоу*) – дословно «отсутствие проистечений», отсутствие страстей, иллюзий. Выражение пришло из буддизма (санскрит. *anasrava*): освобождение от всех иллюзий, забот, страстей и соблазнов жизни благодаря истинной мудрости.

¹² Тигр-*кан* и дракон-*ли* – алхимические символы Неба и Земли, также ртуть и свинец (основные компоненты пилюли бессмертия), дева и ее дитя. Речь идет о начале формирования чудесной пилюли.

Облака разрываются, обнажая усыпанное звездами небо,	雲綻遍天星宿。
Где солнце и луна обмениваются сиянием.	日月兩交光，
С этого момент мой драгоценный сосуд ¹³ свободен от страстей. Полностью свободен!	自是寶瓶無漏。
И вот уж дракон и змея поднялись из земли и вступили в сражение.	無漏，無漏， 起陸龍蛇戰鬥
Вот третий удар прозвучал – я сплю в одиночестве и это внутри сберегаю.	三鼓孤眠內守，
Вновь и вновь я стучу в сокровенную дверь,	重把玄門頻扣。
Взываю к пробуждению того, кто заперт внутри.	喚覺箇中人，
С этого момента моя нефритовая застава свободна от страстей. Абсолютно свободна!	自是玉關無漏。無漏，無漏，
И вот уж девица и ребенок ¹⁴ взяли друг друга за руки.	姪女嬰兒携手
Вот четвертый удар прозвучал – я сплю в одиночестве и это внутри сберегаю.	四鼓孤眠內守，
С величайшими предосторожностями от грабителей я себя защищаю ¹⁵ ,	謹謹小心防寇。
Своей бдительной мудростью-праджней одолеваю я злобных демонов.	慧照破邪魔，
Отныне мое золоченое семя ¹⁶ свободно от страстей. Целиком!	自是金精無漏。
И вот уж ореол чудесного света озарил все вокруг ¹⁷ .	無漏，無漏， 一點靈光結就
Вот пятый удар прозвучал – я сплю в одиночестве и это внутри сберегаю.	五鼓孤眠內守，
В совершенном спокойствии в самом центре отсутствия возникает наличие.	湛寂無中得有。
Лишь откликаясь на вещи, я пребываю в истинном постоянстве.	應物處真常，
Отныне моя священная киноварь больше не затронута страстями, никак, никак!	自是神丹無漏。
И вот уж мой бессмертный зародыш предстал во всем своем великолепии.	無漏，無漏， 顯現胎仙清秀

¹³ Драгоценный сосуд (寶瓶 *бао пин*) – символ сознания. В обиходе это бутылка для воды, используемая монахами во время церемонии, например, для окропления головы, а в буддизме это *amṛta-kalasa* – сосуд для нектара, который носят с собой некоторые бодхисатвы.

¹⁴ Девица и ребенок (姪女嬰兒 *чанью иньэр*) – ртуть и свинец в алхимическом превращении, то есть начинаются сливаться два компонента.

¹⁵ Грабители (寇 *коу*) – здесь чувства и страсти, которые отбирают сосредоточение у практикующего.

¹⁶ Золоченое семя (金精 *цзиньцзин*) – субстанция, связанная с семенем и началом металла в алхимических превращениях.

¹⁷ Чудесный свет (靈光 *лингуан*) – ореол света, нимб, характеризующий просветленное или (в буддизме) освобожденное от всех страстей состояние, высшую чистоту сознания.

Близкая к этому техника описывается и во многих других наставлениях, например, Ян Чжэньчжэня или Ян Минчжэня (1150–1228), ученика Ма Даньяна в стихотворении «Под платаном» (梧桐樹 *У тун шу*)¹⁸, приписываемом Люй Дунбиню. В них также описывается пятичленная система медитации в период ночного бодрствования: адепт проходит пять этапов от обуздания своего сознания («Мысль мечется, как лошадь, сердце скачет, как обезьяна – их надо обуздать») через «внутренний нагрев» для начала сплавления двух потоков энергии («Золотой котел уж разогрет, нефритовая печь раскалена. Так плавь же истинные ртуть и свинец!») и вплоть до обретения на пятом этапе абсолютных чистоты и покоя, когда «не стыдно о достижениях своих наверх мудрецам доложить».

Алхимические визуализации снов Чэнь Туаня

Идея стимулирования алхимических превращений через практику контролируемых видений проповедуется у даосского мастера X в. Чэнь Туаня (陳搏, 871–989). Наставления Чэнь Туаня под названием «Важнейшие наставления в 12-ти упражнениях мастерства снов с горы Хуашань» (華山十二睡功總訣 *Хуашань шиэр шуйгун цзунцзюэ*) вводит в оборот Чжоу Люй-цзин, включая ее в коллекцию «Обширные чтения у Врат покоя» (夷門廣牘 И мэнь гуан ду).

Сама даосская методика «мастерства снов» пошла по линии семьи Чэней с династии Сун, как утверждалось в текстах конца XVI в.¹⁹, и заключалась в двух циклах упражнений лежа соответственно на левом и правом боку. Одна из версий жизни этого мастера утверждает, что Чэнь Туань погружался в особое состояние на сто и даже более дней, которое и именовалось «сном» – *шуй*. Чэнь Туань даже получил прозвище «спящий бессмертный» – *шуй сянь*. На известном портрете японского мастера Хасэгава Тохакү (1539–1610) Чэнь Туань изображен именно спящим сидя. На многих других изображениях он показан как даос, спящий на боку, который визуализирует различных духов на небесах.

О реальной жизни Чэнь Туаня известно мало, его биография в основном известна из агиографического раздела в «Истории династии Сун»²⁰ (сост. 1345 г.), а также из сочинения «Биографии талантов периода Тан»²¹ (сост. 1304 г.), причем в обоих случаях с момента предполагаемой жизни Чэнь Туаня прошло более 300 лет.

Прослыл он отшельником, хотя и имел множество учеников. Как гласит его описание, приведенное в «Биографии талантов периода Тан», «воздерживался он от пищи и упражнял *ци*». И далее: «Поселился он на горе Хуашань, в обители «Облачной террасы» – Юньтайгуань, закрыл все двери и возлежал один, бывало декадами и месяцами не вставал».

Как-то его призвал ко двору император царства Чжоу Ши-цзун (прав. 954–959) и по преданию Чэнь Туань не принял предложения (по другой же версии, он все же явился во дворец, но там «лишь сладко спал, сопел да храпел»).

Текст «Важнейших наставлений» состоит из двух частей: общего «теоретического» раздела и 12 упражнений лежа «во сне». Вторая часть включает 12 иллюстраций, сопровождаемых короткими стихами. На картинках изображен спящий отшельник, причем в ряде случаев он лежит на соломенной или бамбуковой подстилке, в ряде случаев – у него из головы выходит образ некоего божества. Все это указывает нам на медитативную технику визуализации образов во сне.

¹⁸ Минхэ юйинь [鳴鶴餘音卷七]. «Отголоски криков журавлей», цзюань 7 // China text project. URL: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=386360#p69> (дата обращения 12.06.2021).

¹⁹ Гао Лянь. Цзуньшэн ба цзянь [高濂. 遵生八笺: 卷七]. Восемь собраний эссе о почитании жизненности, цз. 7 // China text project. URL: <https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=606837#p61> (дата обращения 12.03.2021).

²⁰ Сун ши: Лечжуань, инь шан [宋史: 列傳二百一十六 隱逸上]. История династии Сун: Биографии 216: Отшельники, ч. 1 // China text project. URL: <https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=950341> (дата обращения 12.03.2021).

²¹ Тан цай цзы чжуань [唐才子傳]. Биографии талантов периода Тан // China text project. URL: <https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=290429#p31> (дата обращения 14.03.2021).

Примечательно, что хотя формально текст относится к даосским наставлениям, он изобилует буддийскими понятиями и даже цитирует буддийские сутры – такова примета времени периода Сун, когда даосские и буддийские методики в реальной практике практически повсеместно смешивались.

Вся методика рассчитана на три основных этапа совершенствования: первый занимает сто дней («будешь дышать незаметно, как черепаха»), второй – триста дней (сформируется пилюля бессмертия и откроются «врата меж бровями»), третий – два года (тело станет легким), четвертый – три года. Формирование пилюли бессмертия происходит уже на втором этапе, а четвертый этап позволяет адепту избавиться от собственного тела – «воспарить, достигая неслышимого и невидимого», причем из текста не следует точного объяснения этого состояния: приобрести абсолютный внетелесный опыт или физически умереть.

Во введении Чэнь Туань четко постулирует, что «мастерство снов» можно практиковать как днем, так и ночью: «Если вы, мужи, что изучаете путь-Дао и пестуете истинность, стремитесь изучить мастерство снов в соответствии с сокровенными речениями, то выберите дневное или ночное время полного покоя и свободное от любых дел. Когда почувствуете приход энергии *ян*, сядьте выпрямившись и постучите зубами 36 раз, а затем одного за другим соберите вместе духов, что пребывают в вашем теле».

На втором этапе адепт принимает позицию лежа, в которой и начинает выполнять дыхательные упражнения, массируя себе живот определенным образом: «Расстегните одежду и распустите пояс, ложитесь на один бок, следуя такому предписанию: крепко закройте рот и наполовину прикройте глаза, прижмите кончик красного дракона (т. е. языка) к верхнему небу, согните одну ногу в колене и пальцы стопы выгните на себя, как крючок. Тогда *инь* и *ян* возвращается в отверстия тела²² – это будто снаружи солнце и луна смешивают свое сияние.

После этого пальцами одной руки сформируйте «вонзающийся меч» (т. е. вытяните два пальца. – А. М.) и поместите руку на «врата жизненности»²³ (живот). Другую руку, также в виде «вонзающегося меча», согните в локте и положите под голову, как подушку. Глаза направьте на нос, нос – на «врата жизненности», сомкните зубы, раскройте «Небесные Врата»²⁴ (что расположены на лбу. – А. М.) и закройте «Земной двор»²⁵.

Обрати взор своего сердца вовнутрь. Тогда триграммы *кань* и *ли* перемешиваются и соединяются²⁶».

Основным для этого этапа является, прежде всего, регулирование дыхания до такой степени, чтобы уподобиться «дыханию черепахи», то есть дыхание должно стать незаметным, как у спящего: «Это – созидание изменений, происходящих в соответствии с Небом и Землей. Все это заключено в сокровенной заставе и подобно мехам²⁷».

²² Отверстия тела (竅 *цяо*) – по китайским предоставлениям, тело обладает девятью отверстиями: верхними или «чистыми» отверстиями (глаза, уши, ноздри, рот, язык) и нижними «грязными» отверстиями – анус и гениталии.

²³ Врата жизни (生門 *шэнь мэнь*) – область живота.

²⁴ Небесные врата (天門 *тянь мэнь*) – область на лбу, соответствует верхнему *даньтянь*. Эта фраза коррелируется с фразой из «Дао дэ цзина»: «Можно ли, открывая и закрывая Небесные врата, обрести состояние самки?». В комментарии Хэшан-гуна к этой фразе он объясняет: «Небесными вратами зовут Пурпурный дворец Нефритового императора Северного полюса».

²⁵ Скорее всего, под «Земным двором» (地戶 *диху*) подразумевается область живота, нижний *даньтянь*. Фраза соотносится с древней поговоркой «На Небе есть врата, на земле есть дворы».

²⁶ Триграмма Кань 坎 соответствует сердцу, триграмма Ли 離 – почкам. Речь идет о традиционной даосской практике внутренней алхимии «смешения огня сердца и воды почек».

²⁷ Это отсылка к фразам из «Дао дэ цзина» о «сокровенной заставе» (玄閔) и «мехам» (囊籥): «Не подобно ли пространство, между Небом и Землей [кузнечным] мехам?» (§ 5). Другой перевод термина 囊籥 «футляр для флейты». Сокровенная заставка и футляр для флейты (玄閔囊籥 *сюань гуань нан юэ*) – возможно, речь идет о символах женского и мужского начала.

На втором этапе следует достичь максимального успокоения, что и приводит к формированию «чудесной пилюли», то есть средства бессмертия: «Пускай твои намерения, мысли и дух вернутся к изначальному духу»²⁸.

Постепенно идет отключение практикующего от внешнего мира, его полное «сокращение» до внутриутробного эмбриона, который порождает сам себя алхимическим образом, что приводит в деактуализации собственной личности: «Сделай так, чтобы внутреннее и внешнее составляли единое, это и станет методом проникновения в Дао. Когда твоя практика достигнет этих границ, то «шесть воров»²⁹ (чувственных ощущений. – А. М.) сами исчезают, а пять первостихий естественным образом сходятся воедино».

Это приводит к началу «плавки внутренней пилюли», которая на этом этапе напитывается сглатыванием слюны, причем важно регулировать интенсивность концентрации («периоды огня»): «Свежесваренный отвар – это и есть истинная жидкость (т. е. слюна. – А. М.), что омывает и вскармливает «корень духов» (язык. – А. М.). А поэтому и говорят, что, когда сокровенная самка³⁰ проникает прямо в уста, человек словно пьет весеннее вино³¹ (слюну. – А. М.) в своих снах. ... И истинное начало *ян* никогда не покинет тебя».

На этом первый цикл упражнений завершается – его выполнение должно привести к полному успокоению, ощущению внутреннего комфорта и укреплению *ци*, *цзин* и духа-*шэн*. Именно ощущение чистоты и покоя являются показателями правильности прохождения этого этапа: «После того как завершишь упражняться в мастерстве снов, помассируй область сердца. Затем потри глаза – и тогда сердце и тело будут чувствовать себя комфортно и беззаботно. ... Когда дух пребывает в покое, то нет больше ни намерений, ни размышлений, а если и *ци* пребывает в покое, то и дыхание исчезает. Когда семя-*цзин* пребывает в покое, то исчезают и все похотливые желания. После этого «три изначальных» возвращаются к единому, а восемь каналов обращаются к своему истоку»³².

Здесь вновь звучит очевидный буддийский мотив «иллюзии» в постижении мира как полного тупика в саморазвитии и самозапутывании в бесконечных «кармических причинах»: «Совершенный человек – он вне заблуждений, а будучи свободным от заблуждений, он свободен и от грез... Обычные люди пребывают в заблуждениях – заблуждениям этим нет конца. Их страсти и желания постоянно сжигают друг друга, а сердца загрязнены мириадами кармических причин. Даже на короткое мгновение их дух не может обрести покой и чистоту! Затуманенные, грезят они и днем, грезят они и ночью. Они грезят, когда пробуждаются, грезят, когда засыпают. Даже накануне смерти, когда их время уже подходит к концу, охвачены они бесконечными чувственными желаниями».

Трактовка «грезы» и «иллюзии» полностью заимствована из буддизма – даос Чэнь Туань теперь твердо стоит на буддийской почве: «Будучи однажды вовлеченными в этот кармический цикл, у них даже нет возможности вырваться из него... Сегодня обычные люди радуются лишь тогда, когда испытывают любовь, желание, алчность, гнев или безумное влечение. Так откуда же им знать, что такая радость – это и есть причина страданий? Подобны они мо-

²⁸ Изначальный дух (元神 *юань шэнь*) в даосской мифологии – изначальная душа человека или владыка Небес, предшествующий всем духам.

²⁹ Шесть воров (六賊 *лю цзэй*) – в буддизме шесть органов чувств (глаза, уши, нос, язык, тело и мысли-представления), которые формируют представления о чувственном мире и соотносятся с шестью индриями.

³⁰ «Сокровенная самка» (玄牝 *сюань пинь*) – символ первоначального рождения всего мира, истока всего сущего, Дао. В древности этот символ сопрягался с духами, что обитают в долинах: «Дух в долине никогда не умирает. И зовется это сокровенной самкой. Врата сокровенной самки зовутся корнем Неба и Земли» («Дао дэ цзин», § 6).

³¹ Весеннее вино (春酒 *чунь цзю*) – обычно особый сорт вина, который выдерживается с весны до наступления холодов. В данном случае, скорее всего, подразумевается слюна.

³² «Три изначальных» (三元 *сань юань*) – дух-*шэнь*, семя-*цзин*, пневма-*ци*. Восемь каналов (八脉 *ба май*) – восемь основных нечетных меридианов, которые принимают избыток крови (阳维 *ян вэй*, 阴维 *ян инь*, 阳跷 *янцяо*, 阴跷 *инь цяо*, передне-срединный 任 *жэнь*, 冲 *чун*, задне-срединный 督 *ду*, опоясывающий 带 *дай*).

тылькам, что летят на пламя свечи, или мухам, что привлечены [блеском расплавленного] олова. Мотыльки и мухи даже не понимают, что сами же губят себя».

Одна из опасностей такой практики самоуспокоения заключается в появлении либидозных желаний («возбуждение семени») и вообще в стремлении к плотским удовольствиям. Единственный выход заключается не в подавлении желаний, что породило бы еще большие привязанности, а в «трансформации семени», то есть его переводе в другое агрегатное состояние: «Сначала следует снаружи обуздать демонов семени, а внутри успокоить истинную природу. Затем, упражняя семя-цзин, трансформировать его в пневму-ци, упражняя ци, трансформировать его в дух, упражняя дух, вернуть его к пустоте».

В результате избавления от иллюзий, прерывания кармических причин и долговременной практики «сбережения видений», очищения духа и семени наступает формирование бессмертного зародыша: «Чудесность этого заключена в том, что дух поселяется в центре [тебя]. Подобно это тому, как два типа ци (*инь* и *ян*) соединяются в Желтом дворце³³, а три цветка смешиваются воедино в Изначальном отверстии³⁴ – тогда и формируется бессмертный зародыш³⁵. И тогда истинный дух преобразуется – ты выходишь за пределы жизни и смерти, и превосходя все, становишься един с Дао».

В дальнейшем текст описывает систему визуализации 12 образов, которые следует вызывать в уже успокоенном и опустошенном сознании. Это стихотворные наставления даосских учителей о смысле своих видений, фиксация мистического опыта, который должны воспроизводить последователи. Приведем одно из таких наставлений:

Мао Сюаньхань об укрощении дракона и тигра

Изначальное *ци*, что пребывает в сердце, драконом зовут.

Изначальное семя-цзин, что пребывает в теле, тигром зовут.

Если твоя изначальная природа обретает устойчивость,

То дракон вернется в воду.

Если чувства твои успокаиваются,

То тигр укроется в горах.

Когда эти двое объединятся и придут в гармонию,

Имя твое будет занесено в списки Бессмертных.

Примечательно, что все стихи так или иначе связаны именно с алхимическими трансформациями, то есть не соотносятся лишь только с успокоением сознания или «праздным отдыхом», что и является целью «искусства снов» Чэнь Туаня.

Метод Бай Юйчаня: «Сон без сновидений»

Если два вышеописанных метода рассматривались в качестве метода алхимических преобразований через контролируемое сновидение, то патриарх южного направления школы «Золотой пилюли» (Цзиньданы-пай) мастер Бай Юйчань (白玉蟾, 1194–1229) считал сон скорее показателем общего состояния сознания человека и отражением его опыта дневной жизни. Как следствие, единственно правильный метод сна – избавление от любых сновидений или грез. Свой метод Бай Юйчань описывает в приписываемом ему [Anderl, Eifring, 2006, p. 195–207] трактате «Рассуждения о грезах» или «Рассуждения о сновидениях» (夢說 *Мэншо*) – небольшом тексте, который был включен в обширный трактат «Хуаньчжэнь цзи» –

³³ Два типа ци (二氣) – *ян-ци* и *инь-ци*, «Желтый дворец» (黃庭) – область в центре живота в центре живота или область в центре тела, включающая живот, сердце и селезенку – место «сплавления» двух начал, соответствующих триграммам *кань* и *ли*, где формируется бессмертный зародыш (聖胎).

³⁴ «Изначальное отверстие» (元竅 *юань цяо*) – предположительно область между бровями человека.

³⁵ Три цветка (三華): дух-шэнь, пневма-ци и семя-цзин.

«Собрание о возвращении к истине», который, в свою очередь, является частью «Дао цзана» (цз. 1074)³⁶.

Бай Юйчань проповедует достижение чистоты образов сна, что связано с предшествующим поведением человека. Его интересует природа сна и образы, которые в нем возникают. Как считает Бай Юйчань, сновидения рождаются из-за «трансформации *ци*». Отсюда же и важность того, кто контролирует сновидение: светлые души-*хунь* или темные души-*по*: «Когда начало *ян* господствует над *инь*, тогда и светлые души-*хунь* контролируют темные души-*по*, дух обретает сновидения, а видения становятся чистыми и светлыми. Когда *инь* господствует над *ян*, тогда темные души-*по* контролируют светлые души-*хунь*, а дух оказывается замутнен желанием различных вещей. Поэтому в своих сновидениях ты погружаешься в смятение и хаос – темны они и беспросветны».

Бай Юйчань возвращается к раннему мотиву сна как возможности получения сверхтелесного опыта, причем только добродетельный человек способен достичь в своих снах истинного знания, например, так делали Шэнь-нун, Хуан-ди, Чжуан-цзы, Конфуций – «их дух *ян* сиял над массой *инь*³⁷, ослепительно яркий и невероятно чистый. И пускай обладали они сновидениями, но пребывали они вне этих сновидений – это и есть тайна проявления духа».

Бай Юйчань перечисляет пять каналов загрязнения сознания, которые полностью совпадают с концепцией «пяти корней» (五根 *у гэн*) в буддизме: «Днем изначальный дух пребывает в голове. Когда глаза алчны, а взор нацелен на похотливое, то и дух загрязняется похотью. Это и есть грезы, что проникают через глаза. Когда уши алчны, а слух различает лишь [соблазнительные] звуки, то и дух загрязняется этими звуками. Это и есть грезы, что проникают через уши. Когда нос алчен и одержим ароматами, то и дух подавлен ароматами. Это и есть грезы, что проникают через нос. Если рот алчен и одержим разными вкусами, то дух загрязнен вкусовыми ощущениями. Это и есть грезы, что проникают через рот».

У обычного человека ночью грезы становятся неконтролируемыми и разрушающими сознание: «В ночное время дух возвращается и пребывает в сердце. Как только человек засыпает, земные души-*по* начала *инь* окутывают небесные души-*хунь*, и сновидения становятся сумрачным и смутными. Ты ничего не видишь, и все оказывается спутанным. Следуешь мыслями ты за метаморфозами собственных иллюзий (念幻), а поэтому, даже открывая глаза, ты продолжаешь пребывать во снах. И даже смыкая глаза, ты все равно продолжаешь грезить».

Очевидно, что сон здесь имеет отрицательную коннотацию, причем неважно реален ли этот сон или это лишь ощущение продолжения сна в состоянии бодрствования – и то, и другое является лишь псевдореальностью. Человек в результате заболевает и занимается саморазрушением – сон опасен, как и любое заблуждение. Он истощает себя: «Когда душа твоя не очищена, дух не способен сохраняться внутри обители, при солнце он будет сосредоточен, при луне – утомлен. Семя-*цзин* и дух-*шэнь* расхлудятся и рассеиваются, а сам [человек] погружается в шесть сфер перевоплощений³⁸ и входит в чертоги снов и иллюзий. Это то, что люди древности называли «корнем жизни и смерти». Когда лишь одна мысль создает сновидения и грезы, то она и есть корень жизни и смерти».

³⁶ Мэншо («Рассуждения о грезах» 夢說) в «Хуаньчжэнь цзи» («Собрание о возвращении к истине» 還真集) // China text project. URL: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=380264#夢說>. (дата обращения 12.03.2020).

³⁷ Масса *инь* (цюнь *инь*) – означает любые проявления начала *инь*. Это выражение встречается в даосских текстах, например в «Люйши чунцю» – «Весны и осени господина Люя» (ок. III в. до н. э.), разделе «Цзин тун» – «Тончайшее проникновение», где сказано, что «луна является основой всей массы *инь*». China text project. URL: <https://ctext.org/lv-shi-chun-qiu/jing-tong/zh> (дата обращения 12.03.2020).

³⁸ Шесть сфер перевоплощений (六趣 *люцю*) – в буддизме шесть кругов (гати) перевоплощений: круги ада, голодных духов, животных, демонов асуров, человеческого существования и небесного существования.

Бай Юйчань проповедует единственно возможный выход из этой ситуации, который заметно отличается от методов стимулирования видений Чэнь Туаня – сон без сновидений (無夢): «человек, что занимается великими практиками, не имеет сновидений. Что днем, что ночью он полностью избавлен от тревог... [Если твой дух] превосходит *инь* и *ян*, откуда же взяться снам?».

Как добиться этого – сна без грез, сна в пустоте? Только одним способом – осознать свой сон: «Человек, что постигает Дао, если сможет во сне понять, что это лишь сон, станет его правителем. Выходит он за пределы жизни и смерти и более не может быть покрыт даже началами *инь* и *ян*. Изучивший это получит истинное наслаждение!».

Как видим, метод Бай Юйчаня также представляет собой контролируемое сновидение, но уже очевидно апофатического, пустотного, беспредметного свойства.

Сон в даосизме после X в. стал пусть не ключевым, но весьма важным методом алхимической практики, представлял, по сути, методику контролируемых сновидений и визуализации образов. В этом плане представления о «сне» в контексте даосской практики исключительно как о философско-эстетической категории оказываются слишком однобоки. Сон не имел никакого отношения к реальному засыпанию человека, но представлял собой многоуровневую методику стимулирования возникновения и осознания образов в сознании, которое находится в полусонном состоянии. Контроль духа-*шэнь* даже над ночными видениями являлся продолжением самоконтроля даоса днем, при этом за счет различных психосоматических методов сон и явь воспринимались как единый, неразличимый континуум, а различные «похотливые желания» изгонялись из сознания. Это явилось «техническим» воплощением ранних даосских идей о сне как «мистическом путешествии», об «утрате тела». Очевидно, что методики заметно различались: от «сна без сновидений» Бай Юйчаня и методов «игры с образами» через практику *даоинь* Чэнь Туаня до многодневных бодрствований в школах Цюаньчжэнь, когда «лишь кажется, что спишь», но при этом порождает трансформации внутри тела. Однако все это было частью общей алхимической традиции, и главная цель заключалась в стирании грани между сном и явью, деактуализации собственного «эго» для стимулирования формирования внутри тела «чудесного средства». Техника контролируемого сна не существовала в отрыве от общей алхимической практики и была скорее ее дополнением, чем центральной частью. Сам по себе сон, т. е. неконтролируемое погружение человека в мир образов и следов сознания, в этот момент обращался в свою противоположность – похожую, но не тождественную – в колоссальную работу духа для полной трансформации в «бессмертного».

Список литературы

- Малявин В. В.** Чжуан-цзы. М.: Мысль, 1985. 310 с.
- Маслов А. А.** Трансформативная посвятельная традиция в даосизме и концепция *сяня* // Вестн. НГУ. Сер.: История, филология. 2020. Т. 19, № 4: Востоковедение. С. 9–24. DOI 10.25205/1818-7919-2020-19-4-9-24
- Anderl C, Eifring H., (eds.)** Studies in Chinese Language and Culture: Festschrift in Honour of Christoph Harbsmeier on the Occasion of His 60th Birthday. Oslo: Hermes Academic Publishing, 2006. P. 195–207.
- Despeux C., Kohn L.** Women in Daoism. Cambridge, MA: Three Pines Press, 2003. 296 p.
- Despeux C.** Taoism and Self Knowledge. Leiden: Brill, 2018. 312 p.
- Goossaert V.** Poèmes taoïstes des cinq veilles // Études Chinoises: Association française d'études chinoises, 2000. Vol. XIX, no. 1–2. P. 249–270.
- Holecsek A.** Dream Yoga: Illuminating your life through lucid dreaming and Tibetan yogas of sleep. Boulder CO, 2016. 352 p.
- May B., Wang M. and Tomoda T.** The life of Ma Dan Yang // Journal of the Australian Chinese Medicine Education and Research Council. 1999. Vol. 4, no. 6. P. 12–16.

- Norbu N.** *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. [Ithaca, NY]: Snow Lion Publications, 2002. 167 p.
- Waggoner R., McCready C.** *Lucid Dreaming, Plain and Simple: Tips and techniques for insight, creativity, and personal growth*. San Francisco: Conari Press, 2015. 224 p.
- Даоцзя цзиньши люэ / Чэнь юань бяньцзуань, чэнь чжичао, цзэн циньин [道家金石略 / 陈垣编纂, 陈智超、曾庆瑛校补]. Собрание даосской эпиграфики / Сост. Чэнь Юань, доп. замечания Чэнь Чжичао, Цзэн Циньин цзяобу. Пекин: Вэньу чубаньшэ, 1988. 1409 с. (на кит. яз.)
- «Люй цзу цюаньшу» люши сы цюань / Тан люй янь сюань, цин шао чжилинь цзици [《吕祖全书》六十四卷 / 唐吕崑撰, 清邵志琳集辑, 乾隆四十年武林王氏刊本]. Полное собрание книг Предка Люй [Дунбиня] в 64 цюанях / Создано Люй Янем (дин. Тан); сост. Шао Чжилинем (дин. Цин). Изд-во Улинь г-на Вана [Ван Люйцзе], 1776 (репринтное издание 2015). 2362 с. (на кит. яз.)
- Чжунхуа даоцзяо да цыдянь [中華道教大辭典 / 胡孚琛主編]. Большой словарь китайского даосизма / Сост. Ху Фучэнь. Пекин: Изд-во Академии обществ. наук, 1995. 2362 с. (на кит. яз.)

References

- Anderl C., Eifring H.** (eds.) *Studies in Chinese Language and Culture: Festschrift in Honour of Christoph Harbsmeier on the Occasion of His 60th Birthday*. Oslo: Hermes Academic Publishing, 2006, pp. 195–207.
- Despeux C.** *Taoism and Self Knowledge*. Leiden, Brill, 2018. 312 p.
- Despeux C., Kohn L.** *Women in Daoism*. Cambridge, MA, Three Pines Press, 2003. 296 p.
- Goossaert V.** *Poèmes taoïstes des cinq veilles. Études Chinoises: Association française d'études chinoises*, 2000, 19 (1–2), pp. 249–270.
- Holeczek A.** *Dream Yoga: Illuminating your life through lucid dreaming and Tibetan yogas of sleep*. Boulder CO, Sounds True, 2016. 352 p.
- Maliavin V. V.** *Zhuang-zi*. Moscow, Misl publishing house, 1985. 310 p. (in Russ.)
- Maslov A. A.** Tradition of transformative initiation in Taoism and the concept of *xian*. *Vestnik NSU. Series: History and Philology*, 2020, vol. 19, no. 4: Oriental Studies, pp. 9–24. (in Russ.) DOI 10.25205/1818-7919-2020-19-4-9-24
- May B., Wang M., Tomoda T.** The life of Ma Dan Yang. *Journal of the Australian Chinese Medicine Education and Research Council*, 1999, 4 (6), pp. 12–16.
- Norbu N.** *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. [Ithaca, NY], Snow Lion, 2002. 167 p.
- Waggoner R., McCready C.** *Lucid Dreaming, Plain and Simple: Tips and techniques for insight, creativity, and personal growth*. San Francisco, Conari Press, 2015. 224 p.
- Daojia jinshi lue / Chen yuan bianzuan, chen zhichao, zeng qingying jiaobu [道家金石略 / 陈垣编纂, 陈智超、曾庆瑛校补]. Collection of Daoist Epigraphy. Compiled by Chen Yuan, additional materials by Chen Zhichao, Zeng Qingying. Beijing, Wenwu chubanshe, 1988. 1409 p. (in Chin.)
- “Lüzü quanshu” liushi si juan, tang lü yan zhuan, qing shao zhilin jiji [《吕祖全书》六十四卷, 唐吕崑撰, 清邵志琳集辑, 乾隆四十年武林王氏刊本]. The Complete Collection of Books of the Ancestor of Lü [Dongbin] in 64 juans. Created by Lü Yan (Tang dynasty), compiled by Shao Zhilin (Qing dynasty). Wulin publishing house of the Wang family, 1776 (reprinted edition 2015). (in Chin)
- Zhonghua daojiao da cidian цзяо / Hu fucheng zhubian [中華道教大辭典 / 胡孚琛主編]. Complete Dictionary of Chinese Taoism, ed. by Hu Fucheng. Beijing, Academy of Social Sciences Press, 1995. 2362 p. (in Chin.)

Информация об авторе

Алексей Александрович Маслов, доктор исторических наук, профессор

Information about the Author

Alexey A. Maslov, Doctor of Sciences (History), Professor

*Статья поступила в редакцию 30.08.2021;
одобрена после рецензирования 22.09.2021; принята к публикации 08.10.2021
The article was submitted 30.08.2021;
approved after reviewing 22.09.2021; accepted for publication 08.10.2021*