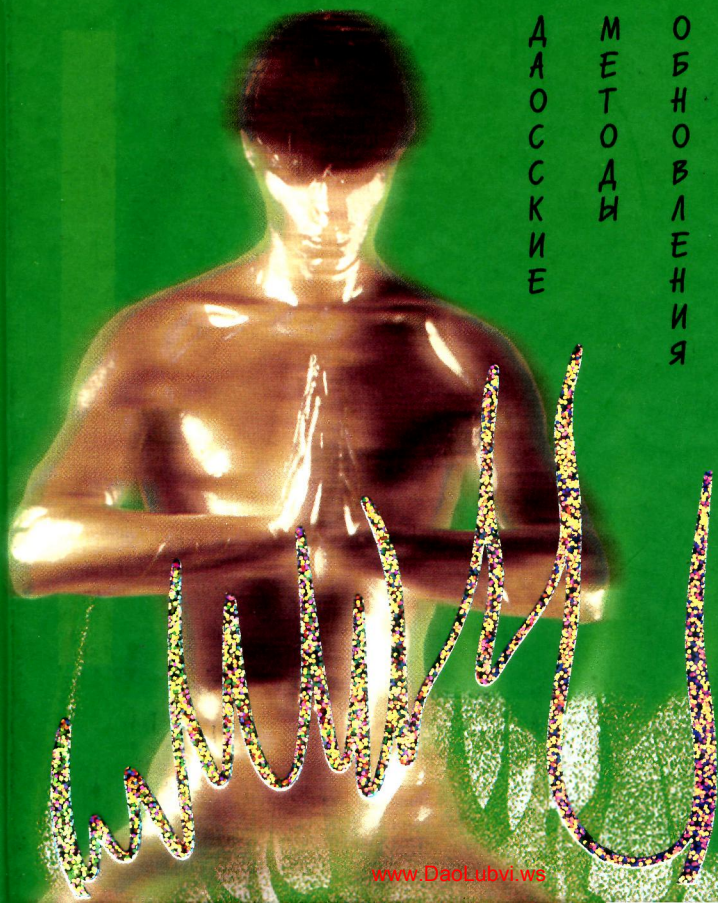


Больше, чем секс

СИ  
ЛАЙ

# СЕКСУАЛЬНОЕ УЧЕНИЕ НЕФРИТОВОГО ДРАКОНА

С  
Е  
К  
С  
У  
А  
Л  
Ь  
Н  
О  
С  
Т  
И  
  
М  
У  
Ж  
С  
К  
О  
Й  
  
О  
Б  
Н  
О  
В  
Л  
Е  
Н  
И  
Я  
  
М  
Е  
Т  
О  
Д  
Ы  
  
Д  
А  
О  
С  
С  
К  
И  
Е





СЕКСУАЛЬНОЕ  
УЧЕНИЕ  
НЕФРИТОВОГО  
ДРАКОНА



HSI LAI

THE SEXUAL TEACHING  
OF THE JADE  
DRAGON

T  
A  
O  
I  
S  
T

M  
E  
T  
H  
O  
D  
S

F  
O  
R  
M  
A  
L  
E

S  
E  
X  
U  
A  
L

R  
E  
V  
I  
T  
A  
L  
I  
Z  
A  
T  
I  
O  
N

Destiny Books  
Rochester, Vermont

СИ ЛАЙ

СЕКСУАЛЬНОЕ УЧЕНИЕ  
НЕФРИТОВОГО  
ДРАКОНА

Д А О С С К И Е  
М Е Т О Д И  
О Б Н О В Л Е Н И Я  
М У Ж С К О Й  
С Е К С У А Л Ь Н О С Т И

Москва 2007



ОТКРЫТЫЙ  
М И Р

УДК 613.8  
ББК 57.0  
С34

Перевод с английского  
Владимира Степанова

### Си Лай

С34 Сексуальное учение Нефритового дракона. Даосские методы обновления мужской сексуальности / Си Лай ; пер. с англ. В. Степанова. М. : Открытый Мир, 2007. — 240 с.

ISBN 5-9743-0042-4

В книге «Сексуальное учение Нефритового дракона» рассматриваются древние даосские практики для мужчин, помогающие достичь «бессмертия» через расширение сексуального потенциала: особые упражнения, способствующие накоплению сексуальной энергии, дыхательные и медитативные практики и техники эротической стимуляции. Это учение, передававшееся от учителя к ученику на протяжении последних 3000 лет, в наши дни не менее важно для сексуального здоровья мужчин, чем в эпоху его возникновения.

УДК 613.8  
ББК 57.0

ISBN 5-9743-0042-4

© Hsi Lai, 2002  
© Степанов В., перевод, 2006  
© ООО «Открытый Мир», 2006

Я отдыхаю, и бутылка вина из персиков  
стоит со мною рядом.  
Не жду величия и славы,  
доволен истинно минутой тишины.  
Я — Истинный Мужчина,  
ведущий жизнь среди убогих смертных;  
Бессмертных в их толпе найти совсем непросто.  
Ты хочешь оседлать дракона с бирюзовым телом?  
Вдвоем отправимся в полет, и будем жить в глуши,  
и слушать шум прибоя,  
Нас примут горы островов Пэнлай.  
Не будем мы бежать от удовольствий жизни —  
сбежим лишь только  
От мирских сует, что превращают  
душу в пыль и тлен.  
Драконов, что бессмертны,  
могу пересчитать по пальцам —  
Так мало их осталось на земле.  
Не слушай уговоров смертных, муж.  
Дракон подставил спину — так садись.  
Стань Истинным Мужчиной.

**Наставления Белой тигрицы**

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Очень немногие жители Азии знают о техниках Белой тигрицы, а посему читателю не следует судить по ним о культуре всего региона в целом, равно как и предполагать, что кто-нибудь из них активно практикует эти техники или верит в данное учение. Большинство китайцев, скорее всего, услышат о них впервые иотреагируют так же, как это сделал бы любой другой неподготовленный человек, — с интересом, отвращением или безразличием.

Автор и издатель отказываются от любой ответственности за тех, кто решит воспользоваться приведенными в тексте рекомендациями. Цель этой книги — описание теории и практики учения Белой тигрицы, не более того. Ни автор, ни издатель не пропагандируют сексуальные методики и техники, упомянутые в этой книге, а также не призывают читателей следовать приведенным в тексте рекомендациям.

Автор выражает надежду на то, что любой человек, принявший решение применить на практике какие-либо из описанных упражнений, особенно те, для которых требуется наличие партнера, будет делать это со всеми возможными предосторожностями. Ни одно из представленных в книге упражнений не имеет своей целью про-



сто развлечь партнеров по сексу. Большинство из них очень серьезно воздействует на психику и физиологию, а потому требует особой осторожности в применении.

*Примечание:* имена учителей и учеников, следующих данному учению, изменены с целью сохранения тайны и неприкосновенности личной жизни.

# БЛАГОДАРНОСТИ

Мне хотелось бы поблагодарить доктора Чэня, без заботливой поддержки которого я никогда не познакомился бы с учением Белой тигрицы, а эта книга осталась бы ненаписанной. Выражаю ему свое глубочайшее почтение.

Благодарю госпожу Линь, ее дочь и всех Тигриц, находящихся у нее в обучении. Во время моего пребывания в Тайване с исследовательскими целями (материалы исследований впоследствии вошли в эту книгу) все они были очень добры ко мне, весьма искренне меня поддерживали и, самое главное, оказали мне высокую честь, поделившись частицей своих знаний. Они переворнули все мои представления не только о сексуальной жизни, но и о любви, и о женщинах. Я — их вечный должник.

Искренне благодарю всех Тигриц Америки, которые помогли найти ответы на многие вопросы, приняли участие в изнурительных фотосессиях и написали мне множество писем, проясняющих те или иные непонятные мне аспекты учения. Их вклад в данную работу трудно переоценить.

Благодарю всех сотрудников издательства «Дестини Букс», которые помогли этой книге увидеть свет. Имен-

но их неоценимые усилия сделали эту книгу такой приятной и удобочитаемой.

Низко кланяюсь всем упомянутым и не упомянутым здесь людям, с искренней признательностью и глубоким уважением.

# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	8
Введение.....	15
Краткий обзор глав книги.....	20
Словарь терминов.....	23
Заключительные замечания.....	27
Глава 1. ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ВРАТА ДРАКОНА	
Нефритовые драконы.....	29
Функции Нефритового дракона.....	32
Созерцание Зеленого дракона.....	38
Зеленые драконы.....	43
Функции Зеленого дракона.....	45
Монастырь Небесного свода.....	47
Глава 2. ВОСЕМЬ ТИПОВ И ПЯТЬ СТИХИЙ НЕФРИТОВОГО ЖЕЗЛА	
Восемь типов Нефритового жезла.....	55
Четыре Нефритовых жезла «ян».....	56
Нефритовый жезл неба (тянь).....	56
Нефритовый жезл огня (ли).....	57
Нефритовый жезл долины (дуй).....	58
Нефритовый жезл грома (чжэнь).....	59

Четыре Нефритовых жезла «инь» .....	60
Нефритовый жезл ветра (сунь) .....	60
Нефритовый жезл воды (кань) .....	60
Нефритовый жезл горы (гэнь) .....	61
Нефритовый жезл земли (кунь) .....	62
Пять стихий, соответствующих разным типам головки полового члена .....	63
Голова Коня (Металл) .....	63
Голова Кабана (Вода) .....	64
Голова Петуха (Дерево) .....	64
Голова Барана (Огонь) .....	65
Голова Буйвола (Почва) .....	65
Пять стихий, соответствующих видам спермы .....	65
Цзин Белого тигра (Металл) .....	67
Цзин Черной черепахи (Вода) .....	68
Цзин Зеленого дракона (Дерево) .....	69
Цзин Красного феникса (Огонь) .....	70
Цзин Желтого коня (Почва) .....	71
 Глава 3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦЗИН ДРАКОНА	
Древние снадобья для восстановления сексуального потенциала .....	80
Состав «Веселый дракон» .....	80
Мазь «Царь драконов» .....	81
Состав «Рог дракона» .....	81
Современные травы, восстанавливающие сексуальный потенциал .....	82
Женьшень .....	83
Йохимбе .....	85
Пальма сереноа .....	86
Девять упражнений Нефритового дракона .....	87
Подготовка к упражнениям .....	87
Дракон сжимает тело .....	88
Дракон виляет хвостом .....	88
Дракон вращает колонну .....	89
Дракон сжимает голову .....	89
Дракон выпускает когти .....	90

С  
е  
к  
с  
у  
д  
ь  
н  
о  
е  
  
У  
ч  
е  
н  
и  
е  
  
Н  
е  
ф  
р  
ц  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
  
д  
р  
а  
к  
о  
н  
д

Дракон задерживает дыхание .....	90
Дракон входит в пещеру .....	90
Дракон входит в стебель бамбука .....	91
Дракон гладит усы .....	91
Сопутствующие упражнения .....	92
Массаж яичек «Жемчужины дракона» ..	92
Массаж семявыводящих протоков ....	92
Постукивание по Жемчужинам дракона ..	92
Перекачивание Жемчужин дракона ...	92
Ношение Ожерелья дракона .....	93
Дополнительные упражнения .....	93
Укрепление эрекции .....	93
Увеличение головки пениса .....	95
Повышение сексуального потенциала ..	96
Предотвращение ночных поллюций ...	98
Предотвращение преждевременной эякуляции .....	99
Улучшение качества и увеличение количества спермы .....	99
Упражнение «Девственник» .....	101
Заключение .....	102

#### Глава 4. НАСТАВЛЕНИЯ ЧИСТОЙ ДЕВЫ

Предисловие к «Книге Чистой девы» .....	106
Секреты женского долголетия .....	108
Секреты мужского долголетия .....	110
Книга I. Дао сексуальной гармонии инь-ян .....	113
Радостная нега управления инь и ян .....	113
Дао любви и чувственности .....	114
Миг блаженства стоит тысячи золотых монет .....	115
Спокойствие и естественная эйфория ....	117
Книга II. Условия для развития сексуальной энергии .....	118
Ци .....	118
Обстановка .....	119
Необходимость в любовном касании .....	120

Правила занятий любовью .....	122
Пять вечных добродетелей .....	124
Книга III. Способы развития сексуальной энергии .....	125
Приливы и отливы сексуальной энергии ..	125
Расширение сексуального потенциала ....	126
Частые соития, редкое семяизвержение ...	129
Девять неглубоких и одно глубокое .....	130
Книга IV. Как распознать проявления женской чувственности .....	132
Девять сил женщины .....	132
Пять признаков женской чувственности ..	133
Пять желаний .....	135
Как распознать желание в женщине .....	136
Книга V. Сексуальные позиции, упражнения и методики .....	138
Девять сексуальных позиций .....	138
Восемь выгод .....	143
Семь болезней .....	147
Действенные методы зачатия .....	152
Шесть сексуальных запретов для мужчин .....	153
Первый запрет .....	153
Второй запрет .....	154
Третий запрет .....	154
Четвертый запрет .....	154
Пятый запрет .....	154
Шестой запрет .....	155
Глава 5. ОБРАТНЫЙ ПОТОК ЦЗИН (ЖЕЛТЫЙ ПОТОК ИЛИ ПОТОК ЖИЗНИ)	
Рассказ о Желтом потоке .....	158
Комментарии .....	160
Сексуальные позиции для входа в состояние Желтого потока .....	164
Тигрица обвиняется вокруг Дракона ...	164
Тигрица в лесу .....	165
Дракон входит в пещеру Тигрицы .....	165
Обратное движение энергии эрекции .....	166
Изначальная пещера .....	167

Открытие Изначальной пещеры .....	168
Положения тела .....	170
Дыхание .....	171
Естественное дыхание .....	172
Дыхание Черепахи .....	172
Дыхание Бессмертного .....	173

#### Глава 6. УЧЕНИЕ ДАОССКОГО НАСТАВНИКА ЯН ЧЖУ

Часть I. Иллюзия славы .....	178
Часть II. Иллюзия подчинения нормам .....	179
Часть III. Равенство перед лицом смерти .....	180
Часть IV. Иллюзия гордости .....	181
Часть V. Вскармливание жизни .....	182
Часть VI. Живи и давай жить другим .....	183
Часть VII. Жизнь по своей воле .....	186
Часть VIII. Пусть жизнь идет своим чередом ....	188
Часть IX. Ни единого волоска .....	189
Часть X. Здравый смысл и долг — просто помехи .....	190
Часть XI. Наставления царю .....	193
Часть XII. Недолговечность славы .....	194
Часть XIII. Человеческий разум .....	194
Часть XIV. Идеал безразличия .....	195
Часть XV. Не ищи, не избегай .....	197

#### Глава 7. БЕССМЕРТНЫЙ БАМБУК (НЕФРИТОВЫЙ ДРАКОН ЛИ ХУАН)

Пролог .....	200
Опыт и влияния юности .....	201
Храм Небесных врат .....	211
Бессмертная Цинь Хуа .....	217
Монастырь «Лазурные облака спокойствия» ....	229
Послесловие .....	234
Об авторе .....	238



# ВВЕДЕНИЕ

Книга «Сексуальное учение Нефритового дракона» повествует о древних даосских методиках, позволяющих обновить сексуальный потенциал любого мужчины, а также обратить сексуальную энергию на достижение духовных высот и на личностное развитие. Здесь представлены как базовые упражнения, направленные на расширение возможностей в сексуальной сфере и улучшение здоровья, так и более сложные техники использования сексуальной энергии в целях духовного роста и достижения бессмертия.

Несмотря на то что в тексте книги постоянно встречаются упоминания традиционных даосских обозначений мужчины — «Нефритовый дракон» и «Зеленый дракон», — для того чтобы применять на практике описанные в ней упражнения, вам вовсе не обязательно становиться последователями Дао. Эти сведения может использовать любой мужчина, поскольку большая часть приведенных данных касается общего расширения сексуального потенциала и возможностей в этой сфере. Частично тема сексуальной энергии пересекается с тем, что древние даосы вкладывали в понятие «цзин». В более широком смысле цзин — это весь комплекс физических и сексуальных проявлений человека.

В данной ветви даосского учения (далее — учение Белой тигрицы) существуют две мужские ипостаси — «Нефритовый дракон» и «Зеленый дракон». Нефритовым драконом по традиции называют мужчину, выбранного Белой тигрицей (женщиной) в качестве партнера по практикам, составляющим это сексуально-духовное учение. Для женщины он не только партнер, но также благодетель и защитник. Обычно Нефритовый дракон и Белая тигрица выполняют совместные практики в течение трех лет, после чего Дракон возвращается к техникам, требующим уединения, а тигрица продолжает совершенствоваться в данном учении, выбрав в партнеры другого Дракона либо пребывая в одиночестве.

Можно сказать, что для Белой тигрицы наличие Нефритового дракона не является строго необходимым, однако ей проще и приятнее найти себе партнера, которому можно полностью доверять, — на определенных стадиях обучения, включающих сложные духовные техники, влекущие за собой личностную трансформацию, это становится особенно важным. Нефритовый дракон, напротив, не в силах обойтись без Белой тигрицы — в одиночестве он никогда не сможет достичь достаточно высокого уровня развития сексуальной энергии и подняться на вершины духа, к которым стремится.

Помимо того что Дракон является для Тигрицы партнером, благодетелем и защитником, он еще и играет роль наблюдающего, а Тигрица — соответственно наблюдаемой. В этой ипостаси (данное упражнение называется «Наблюдение за Зелеными драконами») он доводит свою сексуальную энергию до столь высокой степени интенсивности, что может испытать состояние Желтого потока (оно достигается направлением энергии ци вверх по позвоночнику в мозг), а это является важным шагом на пути к обретению долголетия и бессмертия.

Зеленый дракон — сексуальный партнер или суррогатный любовник Белой тигрицы, которого она использует исключительно с целью овладения его сексуальной

энергией и спермой. В отличие от Нефритового дракона, без Зеленого дракона Белой тигрице не обойтись — ведь Нефритовый дракон не в силах снабжать ее необходимой сексуальной энергией и спермой на всем протяжении трехгодичного периода. Встреча с Зеленым драконом — целый сексуальный ритуал, и, чтобы обрести его, Тигрица тратит много сил. В ряде случаев Зеленый дракон знает о своей роли, в других же действует совершенно вслепую — степень его осведомленности полностью зависит от решения Белой тигрицы.

Нефритовый дракон предается описанным здесь сексуальным практикам на протяжении трех лет, имея своей целью увеличение сексуальной энергии — энергии цзин. По окончании этого периода он, скорее всего, перейдет к упражнениям, более ориентированным на мужчин (например, к тем, что описываются в четвертой главе, «Наставления Чистой девы»), или же вернется к методам внутреннего духовного развития и медитациям, принятым в классическом даосизме.

В большинстве духовных практик можно встретить упоминание о людях, достигших просветления за девять лет жизни. Этот срок встречается в истории Бодхидхармы, который девять лет смотрел на стену, а также в историях даосов Чан Сань Фэна и Лю Тун Пиня, которые девять лет готовили эликсир бессмертия. Нефритовый дракон тоже рассчитывает достичь бессмертия за девять лет, три из которых он проводит в обществе Белой тигрицы. Срок обучения Белых тигриц также равен девяти годам, но для Нефритового дракона первые три года упражнений обретают особую важность, поскольку именно тогда закладывается фундамент для полного развития энергии цзин — первой из трех основных энергий (две остальные — это ци и шэнь, дыхание и дух).

Сведения, приведенные в этой книге, базируются на тексте под названием «Наставления Белой тигрицы». В 1748 году его составила Цинь Хуа, возглавлявшая секту Белой тигрицы. В 1986 году, в Тайване, я впервые встре-

тился с нынешней главой этой секты — госпожой Линь. С ее помощью я начал собирать и переводить разнообразные материалы, представленные в «Наставлениях». Итогом этих изысканий на данный момент стали два тома моих трудов: «Сексуальное учение Белой тигрицы» и «Сексуальное учение Нефритового дракона».

Основной целью написания «Сексуального учения Белой тигрицы» было познакомить читателя с философией Белой тигрицы — женщины, выполняющей сложные сексуальные и духовные упражнения для обретения даосского бессмертия. Роль партнера Тигрицы — Нефритового дракона — в этой книге была обрисована лишь вкратце. В данной работе я концентрируюсь именно на учении и философии Нефритового дракона. Несмотря на то что именно эта книга посвящена вопросам мужской сексуальности, мужчинам рекомендуется прочесть и «Сексуальное учение Белой тигрицы» — особенно это касается тех, кто желает создать устойчивый союз Тигрицы и Дракона с целью обоюдного сексуально-духовного развития.

Методики и сведения, представленные в этой книге, изначально были дарованы всему мужскому роду женщиной — Белой тигрицей. Целью Тигрицы было обзавестись партнером, способным обеспечить ее большим количеством сексуальной энергии и спермы, поскольку и то и другое требуется для используемых ею восстановительных упражнений — «Полировки Нефрита Дракона» и «Поглощения Дыхания Дракона». Данные упражнения служат подготовкой к полному физическому оздоровлению и духовному просветлению, а также помогают формированию бессмертного духовного плода. Это начало долгого пути к бессмертию. Этой практикой она может поделиться с Нефритовым драконом, а также, если пожелает, и с самыми перспективными из Зеленых драконов (суррогатных любовников).

Как и во всех учениях, берущих начало в классическом даосизме, в данном учении присутствуют Три энер-

гии, или Три сокровища: цзин (сексуальная и физическая энергия), ци (дыхание и жизненная сила) и шэнь (духовная и ментальная энергия); большое внимание уделяется также необходимости их постоянного развития и восстановления.

Основное различие между разными ветвями даосизма состоит в том, какой путь развития энергии цзин выбирает адепт-мужчина: путь воздержания или путь сексуальной активности. Оба метода имеют свои плюсы и минусы. Воздержание ведет к эффективному сохранению энергии цзин, но может вызвать разнообразные проблемы со здоровьем, а в некоторых случаях становится причиной умственного расстройства, проявляющегося в фанатизме, что вредит энергии шэнь. Сексуальная активность помогает лучшему восстановлению цзин, но может послужить источником физических и умственных проблем, связанных с избытком секса. Однако бесспорной реальностью является то, что сексуальная энергия — наиболее мощная из всех доступных человеку, и, следовательно, сексуальные практики восстанавливают и развивают Три сокровища наиболее полным и эффективным образом.

Учение Нефритового дракона использует сбалансированное сочетание кратких периодов воздержания, восстановления сексуальной энергии и функций организма, секса без эякуляции, секса с эякуляцией, наблюдения и внутренней работы с Тремя энергиями (последнее обычно называют алхимией Дао или созданием эликсира бессмертия). Укрепление энергии цзин связано с производством ци и развитием шэнь. Так что, в конце концов, мужчина, ищущий здоровья и бессмертия, может следовать как по пути воздержания, так и по пути сексуальной активности, подразумевая, что следует избегать двух основных ошибок — как избытка секса, так и его полного отсутствия. И то и другое служит распылению цзин и сокращает жизнь, а также наносит вред физическому и умственному здоровью.

## КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВ КНИГИ

Первая глава книги, «Прыжок через Врата дракона», обрисовывает цели и методы Нефритового дракона, а также содержит советы Зеленым драконам относительно взаимодействия с Белыми тигрицами.

Во второй главе представлено соответствие Восьми триграмм, или ба гуа, «И Цзин» («Книги Перемен») восьми основным типам Нефритовых стержней (пенисов), а также соответствие Пяти стихий (у син) пяти основным типам головок пениса и пяти типам качества спермы.

Система внутренних соответствий, имеющих отношение к Восьми триграммам и Пяти стихиям, существенна для всех аспектов китайской философии и медицины. Фактически, если китайский философ не может найти связи между каким-либо явлением и этими основополагающими, с его точки зрения, понятиями, данное явление признается им бесполезным и не имеющим смысла. Поэтому неудивительно, что подобные соответствия имеются и в «Наставлениях Белой тигрицы», и цель их — раскрыть и Тигрице, и Нефритовому дракону позитивные и негативные особенности мужской репродуктивной системы, что исключительно важно для определения необходимых методик поддержания или восстановления сексуальной энергии партнера.

В третьей главе обсуждаются различные методы восстановления мужской сексуальной энергии, включая травяные настои и особые упражнения по развитию сексуального потенциала, увеличению размера пениса, улучшению качества спермы и росту ее количества, а также способы лечения различных сексуальных расстройств. Эта глава посвящена вопросам восстановления и поддержания высокого уровня энергии цзин (сексуальной энергии) мужчины. Сведения, приведенные в этой главе, наиболее важны, поскольку обеспечивают мужчину полным набором методов увеличения сексуального потенциала, что служит развитию энергии цзин и делает

его основным кандидатом в Нефритовые или Зеленые драконы.

Четвертая глава представляет собой интерпретацию древнего трактата о сексе, называемого «Книга Чистой девы» («Су-нью цзин»), в духе учения Белой тигрицы. Он содержит серию сексуальных упражнений и техник для мужчин, а частично и для женщин. Сведения, приведенные в этом трактате, на практике представляют больше выгоды для мужчины, нежели для женщины. Учение Белой тигрицы использует данные методы в основном для исцеления Нефритовых драконов, но не вводит их в повседневную практику и не рекомендует придерживаться этих методов постоянно, поскольку в первую очередь они используются во время полового акта. Однако, учитывая, что цель Белой тигрицы — поддерживать Нефритового дракона в состоянии физического, умственного и сексуального здоровья, эта древняя методика очень полезна при взаимодействии обоих партнеров.

Пятая глава посвящена алхимическим практикам «Открытия Изначальной пещеры» в мозгу и «Обратного потока цзин» (просветления разума). Это взаимосвязанные процессы, направленные на достижение состояния, именуемого Желтый поток, — то есть просветления, а также на формирование бессмертного духовного плода. Для этого используются четыре вида практик: медитации, особые сексуальные позиции, дыхательные упражнения и работа с сексуальной энергией в процессе наблюдения. Необходимо отметить, что эти практики можно применять как по отдельности, так и в любом из возможных сочетаний, поскольку все они направлены на то, чтобы сексуальная энергия и энергия ци поднимались вверх по позвоночнику, позволяя достичь просветления. Нефритовые драконы, желая обеспечить себе возможность достижения Желтого потока, используют все четыре метода одновременно.

Шестая глава основана на даосском труде «Ле-цзы», написанном в эпоху династии Хань. В книгу «Сексуаль-

С  
е  
к  
с  
у  
д  
а  
л  
ь  
н  
о  
е  
  
у  
ч  
е  
н  
и  
ц  
е  
  
Н  
е  
ф  
р  
и  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
  
д  
р  
а  
к  
о  
н  
а

ное учение Нефритового дракона» включена седьмая глава упомянутого трактата, носящая название «Ян Чжу». Многие ученики задаются вопросом, почему же Ле-цзы включил в свой трактат философию Ян Чжу, — ведь по сравнению с большинством написанных им текстов эта глава выглядит гедонистической и исполненной эгоизма, а высказанные в ней взгляды практически полностью противоречат основным положениям учения Ле-цзы.

Но если рассматривать эту работу как попытку экстремистскими методами противостоять господствующему в то время засилью конфуцианства, она покажется внимательному читателю даже более даосской, чем многие другие даосские произведения.

Трактат «Наставления Белой тигрицы» выносит эту главу Ян Чжу в первый раздел, посвященный поведению Нефритового дракона, поскольку рассматривает его философию как в некотором роде квинтэссенцию всего истинного даосизма. В свете вышесказанного можно заключить, что Ян Чжу находит собственный способ показать бессмысленность таких вещей, как репутация, конформизм и морализирование, споря с любимыми общественными установками, мешающими человеку в полной мере проявлять свои естественные устремления и жить полной жизнью, без противодействия со стороны тех, кто проповедует доктрины, лишаящие его права следовать своим путем (дао).

Ян Чжу предоставляет философскую опору и Нефритовому дракону, и Белой тигрице. В какую бы эпоху мы ни жили, моральные нормы стремятся загнать человечество в единые общие для всех рамки мышления — как религиозного, так и бытового. Однако Ян Чжу подчеркивает важность индивидуализма и нонконформизма, утверждая, что все люди должны жить и мыслить, не подчиняясь мнениям и распоряжениям окружающих, которые хотят их изменить и направить в кажущееся им правильным русло.



Седьмая глава посвящена краткой биографии даоса Ли Хуана (1712 — ?), вошедшего в историю под прозвищем «Бессмертный Бамбук». Три года Ли Хуан обучался под руководством главы секты Белых тигриц — Цинь Хуа; он был Нефритовым драконом, а ученица Цинь Хуа по имени Лин И — его Тигрицей. Жизнеописание Ли Хуана частично объясняет, почему он пришел к даосизму и учению Нефритового дракона, а затем — к отшельнической жизни. Эта биография — ценный и редкий документ, позволяющий оценить личную выгоду, которую получил знаменитый даос, будучи Нефритовым драконом. История Ли Хуана, написанная в типичной даосской мягкой манере, помогает нам лучше понять роль и задачи Нефритового дракона.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Ниже приведен список часто встречающихся в данном тексте терминов и их определения. Мы сочли необходимым поместить здесь такой словарь, поскольку это облегчит читателю восприятие книги и исключит возможность неправильного ее понимания.

**Белая тигрица.** Женщина, обратившаяся к комплексу сексуальных и духовных практик с целью получения от мужчины его сексуальной энергии для полной реализации своего духовного потенциала и достижения бессмертия. С течением времени сложились целые общества Белых тигриц — объединения женщин, идущих одним путем к общей цели.

Несмотря на то что эти общества не породили никакой философской школы, знания об их практиках тайно передавались избранным женщинам (а иногда и мужчинам), которые отвергали требования общественной морали и учение Конфуция, подтверждавшее современные им социальные нормы.

**Даосизм.** Первая автохтонная философская система, возникшая на территории Китая. Суть даосизма — жизнь в полной гармонии с миром, жизнь, лишенная противоречий и столкновений с общим течением бытия вселенной. Именно даосов можно назвать первыми свободомыслящими людьми в китайском обществе. Философия даосизма в основном базируется на трудах Желтого императора (Хуан-ди, которому приписывают авторство медицинского трактата «Канон Желтого императора о внутреннем»), трактате Лао-цзы «Дао дэ цзин», учении Чжуан-цзы, изложенном в книге «Чжуан-цзы», и трактате Гэ Хуна «Баобу-цзы». Перечисленные труды и трактаты на протяжении всей истории Китая претерпели не одну интерпретацию, так что современный даосизм делится на множество сект, школ и направлений.

Подобное разнообразие интерпретаций возникло еще и потому, что классические даосские трактаты можно и нужно воспринимать как минимум тремя следующими способами: как описание внутренних алхимических процессов создания эликсира бессмертия, как цельную философскую систему, освещающую пути достижения внутренней гармонии и Дао, и как набор практик, направленных на физическое оздоровление. Некоторые даосские секты, имеющие глубокие исторические корни, связаны с ритуально-магическими практиками, но в данной книге мы не будем касаться их доктрин. Наиболее традиционные школы даосизма используют все три интерпретации учения одновременно, не отдавая особого предпочтения ни одной из ветвей. Белая тигрица также применяет все три, ставя на первое место сексуальную регенерацию, на второе — духовную алхимию и на третье — собственно философию. Изучение всех трех ветвей занимает девять лет.

Но вернемся к вопросам секса. Мужчины и женщины, придерживающиеся философии даосизма, являются совершенно равноправными партнерами. И те, и другие обязаны стремиться к достижению высшей гармонии и бес-

смертия — так же, как Земля и Небо, или Инь и Ян, обязаны стремиться к достижению равновесия, а следовательно, полноты и гармонии бытия. Так мужчины и женщины должны уравнивать друг друга и творить высшую гармонию путем объединения своих духовных энергий. В «Наставлении Белой тигрицы» сказано: «Взгляни на создавшее тебя и узнаешь, что может вернуть тебе силы и принести бессмертие». В этот мир вас привела сексуальная энергия, и именно она сможет помочь в достижении прекрасного здоровья и долголетия.

**Бессмертие.** Значение понятия «бессмертие» в даосизме сильно разнится в зависимости от конкретной школы. Некоторые из них постулируют существование именно физического бессмертия индивидуума, когда тело может сохранять свои функции до тех пор, пока его обладатель испытывает в этом необходимость. Другое значение этого термина таково: дух и сознание человека после смерти остаются такими же, как и при жизни, таким образом позволяя человеку достичь бессмертия в раю или в небесных пределах, не возвращаясь в земную обитель. Наиболее же практическая трактовка данного термина звучит следующим образом: человек пребывает в добром здравии более сотни лет, или, как говорят китайцы, «остаётся юным и в старости». Для Нефритовых драконов и Белых тигриц бессмертие — это идеальное здоровье, жизнь более долгая, чем у обычных людей, с сохранением юношеской внешности и взгляда на мир, а также полной ясности сознания к моменту смерти.

**Возвращение молодости.** Это возвращение к физическому состоянию, характерному для юношеских лет (рост к имеющимся в виду физическим параметрам отношения не имеет). Под этим подразумевается, что состояние кожи, волос, пениса, вагины, груди, мышечного тонуса, слуха и зрения будет соответствовать состоянию, в котором все это пребывало в дни поздней юности и ранней

зрелости. Также восстановится большинство физических ощущений и энергичность, свойственная людям в период юности. Учение Нефритового дракона разделяет идею о том, что мужчина легко может сбросить от пяти до пятнадцати лет, — это зависит от того, в каком возрасте он начал упражнения, и от степени возрастных изменений. Согласно даосской поговорке «Никто не избежит смерти и старости, но смерть можно отложить, а жизнь — продлить».

**Ци.** Ци — это энергия, дыхание, жизненная сила. Иначе говоря, это внутренняя жизненная энергия, на которую можно воздействовать путем акупунктуры; ци — сила, благодаря которой существуют все живые организмы. Тепло, выделяемое человеческим телом, — тоже проявление ци. Ее можно представить себе как животворный газ, растворенный в крови и тканях тела; ци стимулирует жизненную силу и выносливость человека. Согласно китайским верованиям, человек некоторое время может прожить без еды, дыхания и циркуляции крови, но, лишившись ци, не проживет и секунды.

**Цзин.** Самый основной инстинкт — инстинкт размножения; поведение человека, охваченного сексуальным желанием; субстанции, содержащиеся в жидкостях, выделяемых половой системой; сила восстановления и возрождения — все это цзин, сексуальная энергия.

**Оргазм** — наиболее яркое из человеческих переживаний. Никакое другое переживание не является настолько концентрированным, не приносит помимо чувства наслаждения, освобождения и расслабленности еще и такого мощного обострения всех остальных ощущений. Из числа всех сил, доступных человеку, сексуальная энергия — самая мощная. Она проявляется в нашей жизни бесчисленным множеством способов — от поглощения пищи до занятий любовью.

В процессе оргазма из тела выплескивается сексуальная энергия — не только в буквальном, но и в психологическом смысле. Нефритовый дракон учится обращать энергию оргазма вспять, возвращать назад в свое тело — как для физических, так и для духовных надобностей. Белая тигрица учится поглощать и полностью использовать жидкости и энергию как собственного, так и мужского оргазма, что помогает ей продвигаться по пути духовного и физического совершенствования. Нам, людям Запада, только предстоит полностью осознать всю глубину внутренних связей между сексуальностью и духовностью. Для последователей даосизма сексуальное и духовное очищение цзин (сексуальной энергии, физических функций), ци (жизненной силы, дыхания) и шэнь (духа, сознания) — Трех сокровищ даосизма — тайна, познать которую можно добиться не только возвращения молодости, но и подлинного бессмертия.

Если сексуальная энергия проявляется негативным образом, это может повлечь за собой множество неприятностей: от расстройств пищеварения до психических травм. Секс вне зависимости от ваших предпочтений, вне зависимости от того, стремитесь ли вы к нему или воздерживаетесь от него, лежит в основе как вашего физического состояния, так и особенностей темперамента. Каждый человек обладает правом выбора и может использовать секс как позитивным, так и негативным способом.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

В даосизме можно выделить три основные составляющие: внутренняя алхимия, философская система и оздоровительная практика. Все даосские методики подпадают под одну из этих категорий, а некоторые школы пропагандируют и практикуют все три одновременно. Учение, описываемое в данной книге, относится к внут-

ренним алхимическим практикам, используемым с целью достижения здоровья, долголетия и бессмертия.

Данные сексуальные методики содержат нечто гораздо большее, нежели простое развитие сексуального потенциала и обретение личного счастья с Белой тигрицей. В конечном счете это слияние сексуальной и духовной энергии, дарующее Белой тигрице и Нефритовому дракону здоровье, долголетие и мудрость.

Первая рассматриваемая в книге тема касается укрепления пениса, улучшения качества и роста количества спермы, а также развития сексуальной энергии. Даосизм полагает, что цзин и ци аккумулируются в нижней части брюшной полости, но проявляются через пенис и дыхание. Энергия шэнь (дух) аккумулируется в мозгу и проявляется через глаза. Данная работа базируется на этих утверждениях и предлагает читателям средства, с помощью которых каждый человек сможет развить свою сексуальную и духовную энергию.

Мужчинам, которые хотят следовать учению Белой тигрицы в роли Нефритового или Зеленого дракона, следует начинать с укрепления и развития всех аспектов энергии цзин. Этого можно достичь путем применения особых трав и выполнения упражнений, разработанных даосами несколько столетий назад. Хочу предложить совет, ценность которого я испытал на собственном опыте: увеличение размера пениса и расширение сексуального потенциала должны сочетаться с расширением вашего восприятия сексуальности, а также с развитием глубокого понимания женщин и восхищения ими. Обращайтесь со своими партнерами как подобает, будьте добрыми и мягкими и позволяйте им получать свою выгоду от вашей восстановленной сексуальной энергии.

Глава 1  
ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ВРАТА ДРАКОНА

龍  
門

*Врата Дракона — барьер меж миром  
смертных и бессмертных.*

*Лишь сильный сможет его преодолеть —*

*Так рыба стремится в воздух*

*из безопасной водной глубины.*

*Истинная борьба идет в недрах души;*

*Ограниченность и слабость —*

*вот что может помешать тебе*

*Совершить прыжок на другую сторону Врат Дракона.*

**Наставления Белой тигрицы**

## НЕФРИТОВЫЕ ДРАКОНЫ

«Нефритовый дракон» — эвфемизм для обозначения как мужского полового члена, так и мужчины-партнера Тигрицы. В даосизме это тот, с кем она взаимодействует, кому доверяет, на чью защиту, поддержку и выдержку полагается. Нефритовый дракон вступает в сексуальную связь с Тигрицей по следующим важным причинам:

- Путем практики наблюдения под названием «Созерцание Зеленого дракона» Нефритовый дракон сможет поднять

свою сексуальную энергию на такие высоты, которые гарантируют совершенную потенцию, обеспечивают усиленную циркуляцию энергии цзин и приближают его к состоянию Желтого потока. Она научит его эмпатически воспринимать женщину, понимать ее, быть более чувствительным к разнообразным проявлениям ее природы и, таким образом, более непосредственно и полно реализовывать свой аспект Инь.

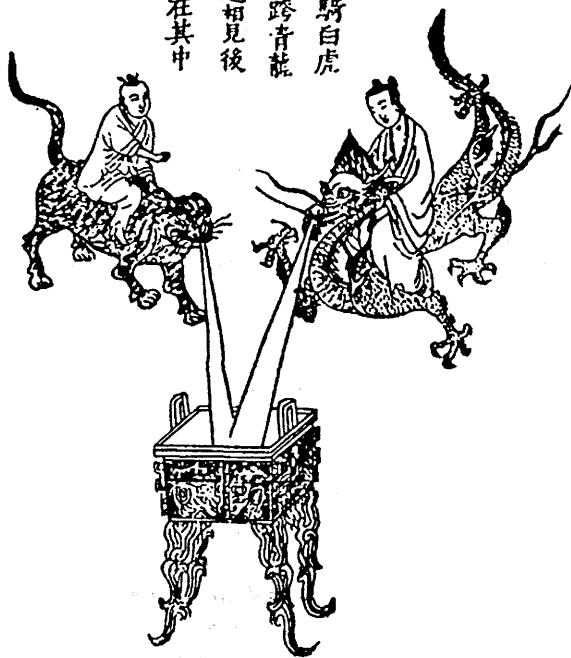
- Это дает ему возможность восстановить энергию цзин путем особых сексуально ориентированных упражнений и курсов приема трав, так что он сможет долго сохранять молодость и здоровье, а также стабилизировать свои внутренние энергопотоки (цзин и ци) и ускорить приближение состояния Желтого потока.
- Трансформационные техники — методы «Открытия Изначальной пещеры» и «Обратного потока цзин» — и особые сексуальные позиции помогают ему обрести уверенность в том, что он сможет в полной мере испытать состояние Желтого потока, а также обеспечивают превосходное здоровье и долголетие.
- Благодаря этим строгим практикам, упражнениям и лекарственным курсам Нефритовый дракон обретает новое эмоциональное и философское восприятие себя, жизни, сексуальности, духовности и женщин. Философия даосизма говорит, что Дракон (мужчина) и Тигрица (женщина) вовлечены в вечную битву друг с другом. Гармония же достигается только тогда, когда оба индивидуума проникаются друг другом и помогают друг другу достичь просветления. Роли, которые должны играть в этом взаимодействии Дракон и Тигрица, разработаны специально, чтобы облегчить обретение полной гармонии.

В древности китайцы полагали, что нефрит — это семя дракона. Согласно легенде, драконы, как и некоторые рыбы, эякулируют не вовнутрь своих самок, а на них, а самки беременеют, поглощая семя сквозь чешую. Не впи-



# 龍 虎 交 媾 圖

白面郎君騎白虎  
 青衣女子跨青龍  
 鉛汞鼎邊相見後  
 一時閑鎖在其中



Чтобы обелить лицо,  
 мальчик скачет на Белой тигрице.  
 Дева в зеленом сидит верхом  
 на Зеленом драконе.  
 В котле бурлят силы свинца и ртути,  
 миг — и ворота закрываются изнутри.

Изображение Дракона и Тигра,  
 восстанавливающих свою энергию

танное самкой семя дракона падает на землю и, засыхая, превращается в благородный нефрит, который обладает восстанавливающими свойствами.

В Китае темно-зеленый нефрит — самая драгоценная его разновидность — символизирует долголетие. Семя дракона должно пролиться на женщину — воплощение земли, и тогда возникнет нефритового цвета эликсир, несущий здоровье и долголетие. Так Дракон (пенис) проливает сперму (белый цвет) на лицо Тигрицы (женщины). Когда сперма впитывается, она помогает восстановить молодость (нефрит).

### Функции Нефритового дракона

Роль Нефритового дракона в учении Белой тигрицы, без всякого сомнения, исключительно сложна. Так же, как очень немногие женщины могут в полной мере стать Белыми тигрицами, очень немногие мужчины смогут жить так, как должно Нефритовым драконам. Причина в том, что такой мужчина должен полностью освободиться от ревности и привязанностей и отличаться высокой внутренней дисциплиной, в то же время поддерживая интенсивную сексуально-духовную связь с Белой тигрицей. В самом деле, большинство мужчин, скорее всего, решат, что сочетание интенсивного сексуального взаимодействия и строгих духовных практик лежит за пределами возможного и приемлемого для них. Весьма сомнительно, что мужчина, не практикующий даосских техник, сможет успешно справиться с этой ролью, но люди, обладающие требуемой подготовкой и достаточной внутренней дисциплиной, обнаружат, что она весьма благодатна как с физической, так и с духовной точки зрения.

Белая тигрица ищет Нефритового дракона, чтобы получить партнера по упражнениям, защитника, финансовую стабильность и эмоциональную поддержку. Три года он считается ее любовником и благодетелем, и ни

одного действия сексуального характера она не предпринимает без его ведома. Он, в свою очередь, в период совместных упражнений должен быть полностью уверен в ее полной самоотдаче и привязанности к нему, а также в том, что она не станет использовать данное положение дел для извлечения финансовой и материальной выгоды. В уплату за то, что дает Тигрице Дракон, она помогает ему не только материально, неся на себе все обязанности хозяйки дома, но также обеспечивает средствами восстановления его собственной молодости и помогает ему вступить на путь к бессмертию.

Отношения Нефритового дракона и Белой тигрицы базируются на сексуальном взаимодействии, но, так же, как и в других типах отношений, здесь присутствуют вопросы любви и финансов. Нефритовый дракон должен полностью обеспечивать своего партнера на всем протяжении совместной практики. Белой тигрице не следует искать выгоды в его роли источника финансов; она не должна просить его ни о чем, что выходит за рамки заранее оговоренных условий. Если денежные вопросы будут урегулированы с самого начала, и Дракону, и Тигрице будет намного проще и комфортнее.

Нефритовый дракон и Белая тигрица, как правило, обитают отдельно друг от друга. Даже если они живут в одном доме, у женщины должна быть собственная спальня. На одну ночь в неделю она входит в спальню Нефритового дракона и испрашивает позволения спать рядом с ним в течение всей ночи. По обоюдному согласию Белая тигрица может воспользоваться этой возможностью для совершения полового акта. Во всех остальных случаях они должны спать по отдельности, за единственным исключением — времени совместного путешествия. В этом случае Тигрица спит рядом с Драконом каждую ночь. Дома они возвращаются к обычной практике раздельного сна.

Традиционно Белая тигрица проводит с Нефритовым драконом три года, а после окончания этого срока про-

должает свои занятия без него. Однако в некоторых случаях она может найти себе нового Нефритового дракона или остаться с прежним партнером еще на три года.

Для Нефритового дракона учение Белой тигрицы — занавес, который приоткрывается, чтобы дать ему абсолютно новый взгляд на женщин, секс и самого себя. Когда Дракон тайно наблюдает за соитием Белой тигрицы и Зеленого дракона, он достигает высокого уровня сексуального возбуждения, которое путем визуализационных и дыхательных техник может превратиться в мощный катализатор и направить энергии цзин и ци вверх по позвоночнику в мозг. Далее будут описаны три основных способа, которыми располагает для этого Нефритовый дракон. Первый — оттягивание и «обращение оргазма внутрь», достигаемое в ходе полового акта с Белой тигрицей. Второй — использование наблюдения с целью достичь мощного сексуального возбуждения. Третий — обновление энергии цзин всеми доступными методами.

Некоторым может показаться странным, что Нефритовый дракон проходит сложное и комплексное обучение, расширяет свой сексуальный потенциал и возможности только для того, чтобы впоследствии отказаться от использования плодов своих усилий для собственного сексуального удовлетворения. Но ведь цель Нефритового дракона куда более возвышенна и лежит в области духовного! Развитие сексуальности для него — только первый шаг, начало большого пути. В конце концов, обновление сексуальной энергии, задержка и «обращение внутрь» семяизвержения, достижение высокой степени возбуждения в процессе наблюдения — всего лишь способы накопления и сохранения энергии, которая затем будет сфокусирована и перенаправлена с целью пережить состояние, куда более впечатляющее, чем оргазм, а именно, состояние Желтого потока (см. главу 5).

Постоянная трата спермы приводит к старости, болезням и смерти. Энергия цзин — основа физическо-

го здоровья мужчины, и частое ее распыление — это разбазаривание собственного здоровья. Сохранение цзин ведет к улучшению здоровья и высоким духовным переживаниям. Несмотря на то что сперму следует сохранять, это не означает, что мужчина никогда не должен эякулировать, ведь это приведет только к воздержанию. Чисто биологически мужчина нуждается в том, чтобы время от времени испытывать оргазм, но его частоту следует регулировать в зависимости от возраста (см. главу 4). Также верно и то, что Нефритовые драконы, увеличившие свой сексуальный потенциал и часто предающиеся наблюдению, с трудом могут удерживаться от эякуляции. Целью упражнений является не совершенный отказ от эякуляции, но обретение способности ее контролировать. Именно это является самым важным для Нефритового дракона, и он должен ясно осознавать, что с ростом сексуального потенциала должна расти и самодисциплина.

Традиционно по окончании трехгодичного периода обучения Нефритовый дракон уходит в уединение, медитирует и обновляет свои жизненные соки, пытаясь достичь долголетия и бессмертия. К этому времени он либо полностью отходит от сексуальной активности, либо, наоборот, остается со своей женой и любовницами, чтобы насладиться вновь обретенной сексуальной силой и юностью. Некоторые Нефритовые драконы становятся наставниками и обучают Белых тигриц.

Даосский идеал мужчины — человек, который уходит в монастырь, где предается медитации и алхимическим упражнениям, будучи еще в юном возрасте: таким образом, ему никогда не придется прибегать к методам восстановления сексуального потенциала. Однако большинству мужчин не удается начать духовную практику в период юности. По окончании пубертатного периода их сексуальная энергия носит слишком разрушительный характер, чтобы прибегать к медитативным техникам, и им приходится дожидаться того момента,

когда они обретут достаточную уравновешенность и спокойствие, чтобы научиться медитации.

Нефритовый дракон должен придерживаться двух нерушимых правил. Первое: во время периода обучения он должен заниматься сексом только с Белой тигрицей. Если он тайно или открыто занялся сексом с другой женщиной без разрешения Белой тигрицы, она может положить конец договору, забрать отложенные для нее деньги, взять с собой подарки и прочую собственность и покинуть Дракона. При таком поведении Нефритового дракона можно сделать только один вывод: он недостаточно серьезно относится и к своему обучению, и к самой Тигрице.

Подобные действия уничтожат все достигнутое обоими, а также повлекут за собой большой психический ущерб, поскольку, если Белая тигрица перестает доверять Нефритовому дракону, смысл их взаимодействия исчезает, а если она решит сохранить отношения, это не принесет ничего, кроме вреда. Надо сказать, что это правило не относится к числу традиционных. В древние времена верность от мужчины не требовалась, поскольку тот имел право одновременно содержать жену и нескольких любовниц. Правило сохранения верности со всей очевидностью вошло в состав учения примерно в последнюю сотню лет.

Второе нерушимое правило звучит так: над Белой тигрицей не должно совершаться никакого физического насилия. Это правило — в некотором роде предвестник ряда современных законов, касающихся урегулирования отношений между мужчинами и женщинами. Нефритовый дракон, причинивший вред Белой тигрице, будет жестоко наказан за свой проступок. Наказание осуществит наставник Белой тигрицы — человек, который знакомит кандидата в Нефритовые драконы с этим правилом. Он обладает правом найма бойцов, которые должны будут жестоко избить нарушившего договоренность Дракона. Его могут даже сделать евнухом — это

С  
е  
к  
с  
У  
д  
л  
ь  
н  
о  
е  
у  
ч  
е  
н  
и  
е  
Н  
е  
ф  
р  
и  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
д  
р  
а  
к  
о  
н

зависит от тяжести совершенного проступка. В настоящее время наказание за подобного рода прегрешения не столь сурово — как правило, все ограничивается исчезновением Белой тигрицы из жизни Дракона.

Существует ряд других правил. Нефритовый дракон не вправе принуждать Белую тигрицу к занятиям проституцией, не вправе принуждать ее к половому акту без ее на то желания и не вправе разрывать соглашение между ними по любой причине, за исключением случая нарушения правил со стороны Тигрицы. Поскольку в древности эти правила были очень строги, а кара за их нарушение — весьма серьезна, в записях зафиксировано очень немного подобного рода случаев. Госпожа Линь полагает, что основная тому причина — то, что мужчины, желавшие стать Нефритовыми драконами, были гораздо более заинтересованы в даосских алхимических методиках, нежели собственно в сексе, а потому мужчины этой «породы» прибегали к гораздо более мягким способам убеждения — в конце концов, спали они не с проститутками.

Ни один мужчина не должен брать на себя ответственность и честь, связанную с ролью Нефритового дракона, если только он не готов полностью посвятить себя Белой тигрице. То, как они распорядятся своей жизнью по окончании периода обучения, — личное дело обоих, но на протяжении трехгодичного периода Нефритовый дракон должен всецело поддерживать и ободрять Белую тигрицу, а также хранить ей нерушимую верность.

Завершивший обучение Нефритовый дракон может стать наставником Белых тигриц. Если Белая тигрица рекомендует его своему наставнику, а Дракон готов расстаться с определенной суммой денег и заплатить их Тигрице и ее наставнику, он сможет продолжить курс обучения, а затем стать основателем собственной школы. Когда Нефритовый дракон становится наставником, он принимает на себя роль Белого тигра.

Нефритовый дракон и Белая тигрица не занимаются более популярными даосскими практиками (такими, например, как «Двойное сексуальное развитие»), несмотря на то что большая часть трансформационных методик походит на обычные для них упражнения. Методика «Двойного сексуального развития» предназначена главным образом для мужчин, и, несмотря на то что женщина с ее помощью также может осуществить частичное восстановление своего энергопотенциала, то, что она получает путем упражнений, относящихся к учению Белой тигрицы, приносит ей гораздо большую пользу. Несмотря на это, Нефритовый дракон, особенно непосредственно до или после периода трехгодичной совместной работы с Тигрицей, пользуется данной методикой с целью излечения или предотвращения разнообразных физических и умственных расстройств и заболеваний. Итак, поскольку большинство читателей-мужчин не будут становиться Нефритовыми драконами, в четвертую главу включено описание методики «Двойного сексуального развития», что значительно повышает ценность данного труда.

### Созерцание Зеленого дракона

Основы техники «Созерцание Зеленого дракона» были вкратце изложены в книге «Сексуальное учение Белой тигрицы», но, поскольку эта книга предназначена в первую очередь для женщин, в данной работе будет более подробно рассмотрена роль мужчины. В этой методике применяется техника внешней физической визуализации (наблюдение). Основной ее смысл заключается в действительном наблюдении за совокуплением Белой тигрицы и Зеленого дракона, при этом оно может быть как тайным, так и открытым. Ее цель состоит в том, чтобы довести Нефритового дракона до высочайшей степени сексуального возбуждения, что одновременно укрепляет цзин (сексуальную энергию) и действует как



катализатор процесса, именуемого «обратным потоком цзин» или «возвращением цзин к мозгу» (см. главу 5).

Способ наблюдения за половым актом между Белой тигрицей и Зеленым драконом партнеры могут выбрать самостоятельно. Нефритовый дракон может проводить наблюдение как с ведома Зеленого дракона, так и без оно-го — в зависимости от того, как для него будет удобнее. Следует учитывать и тот факт, что некоторые Зеленые драконы будут оскорблены, узнав, что за ними наблюда-ют, а для некоторых это не представит особой проблемы. Вне зависимости от избранного способа наблюдения Не-фритовый дракон должен ясно и без помех видеть все действия Тигрицы.

Наблюдение за соитием Тигрицы и Зеленого драко-на для Нефритового дракона не является строго обяза-тельным, хотя этот метод может оказаться крайне эф-фективным для обоих партнеров. В любом случае Нефритовый дракон при этом должен находиться либо в соседней комнате, либо на расстоянии слышимости — в данной ситуации Тигрица будет чувствовать себя за-щищенной и сможет полностью отдаться соитию с Зе-леным драконом.

Некоторые Нефритовые драконы предпочитают слу-шать рассказы Белой тигрицы о совершенных ей поло-вых актах. В любом случае решение наблюдать за соити-ем, слушать рассказ о нем или оставаться в стороне от данного аспекта жизни женщины полностью принад-лежит Нефритовому дракону. Белая тигрица обязана ру-ководствоваться в этом отношении его мнением. Важно еще и то, что Дракон не должен вмешиваться в половой акт — только наблюдать или слушать, используя свое возбуждение для развития энергии цзин.

Наблюдая за Белой тигрицей и Зеленым драконом, Нефритовый дракон должен сидеть в удобной позе, пред-почтительно — в позе для медитации. Крепко обхватив основание пениса левой рукой так, чтобы «запереть» ток крови в его стволе, он начинает сокращать мышцы го-

ловки (проделывать это следует медленно, тридцать шесть раз подряд), причем все это время внимательно следит за взаимодействием занимающейся сексом пары.

После этого он крепко обхватывает основание пениса большим и указательным пальцами левой руки и сдавливает его.

Затем большим и указательным пальцами правой руки он обхватывает член чуть ниже головки и делает тридцать шесть сильных, ритмичных сдавливающих движений. Оставив левую руку в прежнем положении, он снова сокращает мышцы головки члена тридцать шесть раз подряд.

Завершив два этих упражнения, он несколько раз проделывает упражнение «Дракон вращает колонну», описанное в разделе «Девять упражнений Нефритового дракона», до тех пор, пока не поймет, что его эрекция достигла предела, а также не начнет чувствовать слабую боль или ноющее ощущение в области мошонки и лобка. В этот момент он закрывает глаза и начинает упражнение «Обратное движение энергии эрекции» (см. главу 5), чтобы сохранить энергию внутри и уменьшить интенсивность своих переживаний.

Если в какой-то момент Нефритовый дракон чувствует, что вот-вот начнет эякулировать, он должен плотнее обхватить основание члена левой рукой, а правой рукой — большим и указательным пальцами — сильно ущипнуть себя за головку члена (подробнее см. раздел «Предотвращение преждевременной эякуляции», гл. 3). После этого он должен представить, что его сексуальная энергия возвращается в область почек, закатить глаза, как если бы в попытке увидеть внутреннюю часть черепного купола (полость «Бай Гуй»), напрячь мышцы ануса, прижать язык к небу и глубоко вдохнуть, задерживая выдох до тех пор, пока не избавится от ненужных ощущений. Если эякуляция все-таки происходит, он не должен вступать в половой акт с Белой тигрицей. Вместо этого следует в уединении заняться

выполнением упражнения «Открытие Изначальной пещеры».

По окончании «Созерцания Зеленого дракона» Нефритовый дракон может заняться сексом с Белой тигрицей в одной из трех позиций для индуцирования Желтого потока либо же в одиночестве выполнить упражнение «Открытие Изначальной пещеры» (см. главу 5). Это исключительно важно, и Нефритовый дракон обязан предпринять одно из двух упомянутых действий. Важно это по двум причинам: во-первых, Нефритовый дракон учится преобразовывать энергию, накопленную в процессе подглядывания, а во-вторых, он не расточает ее (и собственную сперму) из похоти. Исключительно важно, чтобы Дракон не только накапливал эту энергию, но и преобразовывал ее, поскольку именно это может приблизить его к состоянию Желтого потока.

Во время всех вышеописанных упражнений дыхание должно быть брюшным; даже при задержке дыхание должно ощущаться так, как если бы воздух скапливался в нижней части брюшной полости (*дань тянь*, буквально — «область эликсира»); именно там накапливается и развивается энергия ци. Если дыхание становится затрудненным или убыстренным, Нефритовый дракон должен закрыть глаза, убрать руки от пениса и сконцентрироваться на том, чтобы уравновесить дыхание. Приведя его в норму, он может вернуться к выполнению упражнения.

Смысл упражнения «Созерцание Зеленого дракона» еще и в том, чтобы расширить возможности Нефритового дракона по накоплению энергии цзин. Этот процесс очень похож на подбрасывание дров в огонь: чем жарче пламя, тем быстрее грубая железная руда превратится в благородную сталь. Эту аналогию часто используют даосы, когда им требуется объяснить, как и зачем происходит накопление внутренней энергии. Чем больше цзин, тем больше ци, а значит, тем прочнее стена шэнь.

Для Нефритового дракона исключительно важно взаимодействовать с Белой тигрицей, максимально поддер-

живая и ободряя ее во всем — в особенности в том, что касается отношений с Зелеными драконами. Нефритовый дракон должен помогать Тигрице не только в повседневных делах, но и в поисках подходящих Зеленых драконов. Ниже следует список того, что должен предпринимать Нефритовый дракон в связи со всеми взаимодействиями Белой тигрицы и Зеленых драконов:

- Первое и самое важное: следует максимально подробно обсудить методы, с помощью которых Белая тигрица собирается осуществлять поиск подходящих Зеленых драконов, и какую роль в этой связи должен играть Нефритовый дракон (а также должен ли вообще). К примеру, если она решит открыть массажный кабинет, задачей Нефритового дракона должен стать поиск или предоставление подходящего для этого помещения. Исключительно важно, чтобы оба партнера заранее договорились о том, что конкретно им требуется друг от друга, — таким образом у них не будет возникать впечатления, что кто-то делает слишком много или слишком мало работы.
- Далее, они должны ясно определить, каким способом Нефритовый дракон будет выполнять упражнение «Созерцание Зеленого дракона» (а также будет ли он его выполнять вообще). Это поможет понять, каким образом и при каких обстоятельствах Белая тигрица будет взаимодействовать с Зелеными драконами, а также упорядочить этот процесс. К примеру, если она решает открыть массажный кабинет и выбирать Зеленых драконов только из числа его посетителей, Нефритовый дракон сможет решить, как именно он будет наблюдать за ее соитиями.
- Наконец, они должны определить, будут ли они заниматься сексом друг с другом после того, как Тигрица закончит взаимодействие с Зеленым драконом, и если да, то каким образом, то есть будут ли они любить друг друга в одной из трех позиций для индуцирования

Желтого потока, или же Дракон уединится и станет выполнять упражнение «Открытие Изначальной пещеры». А может быть, стоит чередовать эти методы или пользоваться ими одновременно? На это не существует стандартов, и решение должно зависеть от того, каких методов придерживается женщина, а также от степени эмоционального комфорта обоих партнеров.

Нефритовый дракон не должен указывать Белой тигрице, каким именно образом ей совокупляться с Зелеными драконами, и не должен вмешиваться в этот процесс. Он должен сидеть спокойно и оказывать помощь, только получив просьбу, а если просьбы не последовало — оставаться безучастным наблюдателем, позволяя женщине вести себя наиболее для нее приемлемым и комфортным образом. Если он полагает, что Тигрица сделала ошибку, он должен не упрекать или жестко критиковать ее, а объяснить ей свое видение ситуации в спокойной, мягкой манере. Целью всех его действий должно быть достижение гармонии. Все действия Нефритового дракона должны быть направлены на обеспечение спокойствия и безмятежного состояния духа, как своего, так и Белой тигрицы.

## ЗЕЛЕННЫЕ ДРАКОНЫ

*Женищины — цветы, самая суть мужских желаний и удовольствий. Будь к ним добр, уважай их — и они одарят тебя сторицей. Думай о них, будь щедр — и они удовлетворят самые потаенные твои желания. Люби их, и они будут любить тебя. Помни: и если ты хочешь возвращения женищины, и если только вступаешь с ней в отношения, храни терпение и обретешь счастье.*

**Наставления Белой тигрицы**

Зеленый дракон служит одной цели: снабжать женщину спермой и сексуальной энергией. В большинстве случаев он служит ей неосознанно. Зеленого дракона заставляют думать, что Белая тигрица соблазняет его только затем, чтобы получить наслаждение.

Свое имя Зеленые драконы получили по двум причинам. В древней китайской традиции зеленый цвет ассоциировался с оттенком молодого ростка, а тем самым соответственно с энергией цзин и юностью. После того как Белая тигрица совокупляется с Зеленым драконом и забирает все его соки и сексуальную энергию, в символическом смысле он становится «павшим драконом».

Это имеет соответствие в книге «И Цзин»: «Павший дракон извивается на земле». Дракон символизирует пенис, а женщина — землю. Образ опавшего пениса, лишённого женщиной сексуальной энергии, можно было представить как лежащего и извивающегося на земле дракона.

Другое символическое значение Зеленого дракона связано с рептилиями зеленого цвета: змеями, ящерицами, крокодилами и т. п. Китайская медицина на протяжении столетий полагала, что масла, добытые из этих животных, высокоэффективны в лечении кожных заболеваний, а также заболеваний крови. «Зеленые драконы» считались земной разновидностью драконов небесных и поэтому способных принести огромную пользу человеческому здоровью.

Идеальным Зеленым драконом считался мужчина, способный извергнуть большое количество густой белой спермы.

Сперма серого цвета считалась дурной, поскольку это означало, что Зеленый дракон страдает от какой-либо болезни. Прозрачная сперма также считалась плохой, поскольку это означало, что мужчина либо алкоголик, либо слишком часто занимается мастурбацией, и потому способен извергать только самую семенную жидкость.

Сперма, содержащая вкрапления красного цвета, считалась нормальной. В сперме некоторых мужчин время

от времени могут появляться следы крови, но это случается крайне редко. Китайцы считают, что это проявление женского аспекта мужской сущности, точно так же как способность женщин производить белый, похожий на сперму секрет — слабый признак, свидетельствующий о наличии в них сущности мужской.

Зеленый дракон — это трутень при пчелиной матке. В традиционной практике Зеленого дракона не отпускали, пока он не переживал минимум три оргазма подряд в течение одного полового акта, и Белая тигрица ежедневно занималась с ним оральным сексом, пока его не покидали все силы и он не был способен более ни на что, — настолько торопливы и фанатичны были некоторые последовательницы этого учения.

Белые тигрицы наших дней исповедуют модифицированное учение, впрочем, сохранившее все свои основные традиционные элементы.

## ФУНКЦИИ ЗЕЛЕНОГО ДРАКОНА

Существует только один способ стать Зеленым драконом: для этого надо, чтобы на мужчину пал выбор Белой тигрицы. Несмотря на то что большая часть Зеленых драконов не осознает себя вовлеченными в какие-то упражнения, есть ряд правил и требований, которым те должны соответствовать.

По большей части правила эти не обозначены ни в одном из трактатов.

- Белой тигрице нужны только вежливые, чистоплотные мужчины, к которым она испытывает расположение.
- Поскольку основной вид сексуального взаимодействия для Белой тигрицы — оральный секс, ей требуются мужчины, которым нравится этот метод занятий сексом. Они не должны требовать от нее других

способов получения удовольствия, однако Тигрица может совершать это по своему желанию.

- Тигрица не встречается с одним человеком более девяти раз, опасаясь возникновения ненужной привязанности. За каждую встречу мужчина должен получить оргазм не более трех раз. В древние времена Зеленый дракон не уходил от Тигрицы, пока не утрачивал способность к возникновению эрекции и наступлению оргазма, но в наши дни Тигрицы придерживаются более мягких способов взаимодействия.

После девяти встреч женщина не должна видеться с этим партнером на протяжении как минимум шести недель, в основном потому, что в обратном случае интенсивность сексуальных переживаний значительно уменьшится.

- Белая тигрица вольна в выборе обстоятельств встреч с Зелеными драконами. Она может делать это под видом сеансов массажа, или путем тайных свиданий, или же притвориться, что приглашает мужчину на обычное randevu. Однако есть одна вещь, которая строго запрещена: Тигрица не должна спать с Зеленым драконом в одной постели и проводить с ним всю ночь до утра. По окончании встречи она может вернуться к своему уединению или же вступить во взаимодействие с Нефритовым драконом с целью закрепить достигнутый результат.
- Мужчины, желающие вступить с Тигрицей в романтические отношения, мужчины грубые и несдержанные на язык, мужчины, допускающие агрессию в адрес партнера, мужчины, принуждающие женщину принимать стимуляторы (алкоголь или наркотики), мужчины, склонные к агрессии во время полового акта, мужчины, выказывающие отсутствие заинтересованности в оральных ласках, не подходят Белой тигрице. С такими людьми она не должна взаимодействовать.



Как уже упоминалось ранее, большинство Зеленых драконов не осведомлены, что Белая тигрица соблазняет их с целью использования в своих упражнениях. Однако в ряде случаев Зеленый дракон получает эту информацию. Например, если Белая тигрица видит, что данный мужчина сильно заинтересован в сексуально-духовных практиках, она может разъяснить ему причины, по которым приняла его в качестве сексуального партнера. Точно так же происходит, если случайный любовник имеет определенные представления о такого рода вещах, и поведение женщины кажется ему довольно странным. В этом случае женщина вольна решать, давать ли ему какие-либо объяснения, и если да, то как и в каком объеме.

Временами Зеленый дракон узнает о том, что за ним наблюдает Нефритовый дракон, или же с самого начала ему говорят о том, что при половом акте будет присутствовать зритель. Если мужчина узнает об этом сам, ему следует молчать, поскольку, если он хочет продолжать взаимодействие с Белой тигрицей, он не должен расстраиваться или настаивать на прекращении данной практики, ведь вместе с этим прекратится и его знакомство с любовницей. Если Зеленому дракону рассказывают об этом сами посвященные и он соглашается на то, что во время полового акта за его действиями будет вестись наблюдение, он должен стараться проявлять максимальную вежливость и уважение по отношению к Тигрице и Нефритовому дракону, а также всецело поддерживать обоих.

## МОНАСТЫРЬ НЕБЕСНОГО СВОДА

В манере, характерной для устной китайской традиции, госпожа Линь рассказала мне множество чудесных историй о даосском храме, стоявшем на горе под названием Небесный Свод, расположенной между озером Дайху и городом Сучжоу. Этот храм назывался «монастырь

С  
е  
к  
с  
У  
д  
Л  
ь  
н  
о  
е  
У  
ч  
е  
н  
и  
е  
Н  
е  
ф  
р  
и  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
д  
р  
д  
к  
о  
н  
д

Небесного свода», и именно там она впервые пережила состояние просветления. Это был очень большой монастырский комплекс. Он насчитывал более пяти тысяч помещений, множество построек, а монастырские сады тянулись на сотни акров. Монастырь принадлежал последователям даосского течения чжэн-и, но принимал под свой кров и последователей других ветвей даосизма, включая и Белых тигриц. Несколько других китайских монастырей также распахивали свои двери перед Белыми тигрицами (например, монастыри в районах Цзинтао, Вансянь и Гуанчжоу), но госпожу Линь привлекал именно монастырь Небесного свода.

Несколько раз госпожа Линь и ее Нефритовый дракон договаривались остановиться в этом монастыре на одну-две недели. Настоятель монастыря выделял им здание, стоящее в стороне от остальных построек, чтобы партнеры могли там жить и предаваться своим занятиям. К ним приходили молодые люди — монахи и жители близлежащей деревни Мост Доброго Человека. Госпожа Линь и Нефритовый дракон выбирали девять мужчин из их числа, и те становились Зелеными драконами. В этом монастыре они могли выполнять необходимые упражнения без всяких помех. Там даже имелось отдельное здание, где самые опытные даосские травники готовили и хранили настои, созданные по древним, традиционным формулам. Для госпожи Линь монастырь стал настоящей сокровищницей знаний о травах, но, к несчастью, коммунистическое правительство уничтожило эту лабораторию, выгнав из монастыря всех монахов и приспособив его комплекс для военных нужд.

Госпожа Линь описывала предоставленное ей жилье так: это было помещение благородных очертаний, построенное в стиле династии Сун. Материалом для него служило лакированное дерево, а расположено оно было в маленькой пещере на склоне холма. Окна каждой комнаты выходили на роцци раскидистых сосен и высокого бамбука. Там же находился небольшой пруд, в который

впадал ручей. Для госпожи Линь ни одно другое место не было наполнено таким безмятежным спокойствием. Она слушала звуки ветра, дующего в рощах бамбука, журчание ручейка, плеск рыбы в пруду, звон далеких колоколов, наслаждалась запахами сосновой хвои и благовоный, струящимися со стороны главного храма. Все вокруг дышало покоем и довольством.

Единственное неудобство, которое смогла припомнить госпожа Линь, случалось в дни храмовых празднеств — тогда в монастырь стекались сотни паломников, бродили по его территории, совершали приношения божествам. Два-три человека обязательно отправлялись гулять по вымощенным камнем дорожкам, любуясь монастырем. Обнаружив здание, где обитали госпожа Линь и ее Нефритовый дракон, даже лучшие из них были не в силах сдержать любопытства, и Дракону приходилось выходить за дверь, чтобы вежливо отправить визитеров восвояси, объясняя, что в здании медитируют отшельники и они не желают, чтобы их тревожили. Обычно после этого нарушители спокойствия быстро поворачивали назад, поскольку тревожить святых людей — страшный грех. Госпожа Линь с юмором отмечала, что, если бы эти люди догадывались, кто и чем занимается за закрытой дверью, они никогда бы не ушли от окон, да еще и позвали бы друзей и знакомых.

Обычное ее расписание выглядело так: раннее пробуждение, занятия кун-фу и цигун, восстановительные упражнения. Далее — легкий завтрак из риса и маринованных овощей, после этого — неторопливая прогулка по бесконечным каменным тропинкам среди зарослей зеленых сосен и бамбука. На прогулку она надевала темно-синее одеяние времен династии Тан, которое полностью скрывало ее фигуру, поскольку всегда присутствовал риск столкновения с монахом, принявшим обет воздержания, или с каким-нибудь паломником. После прогулки они сидели на террасе вместе с Нефритовым драконом, пили чай, беседовали и наслаждались пейзажем.

В одиннадцать часов два молодых монаха тихо принесли им обед на бамбуковых подносах ручной работы. Обед, как правило, состоял из четырех-пяти блюд, в основном вегетарианских, но иногда присутствовали и кусочки мяса. После обеда госпожа Линь читала до тех пор, пока не появлялся молодой монах — один из ее Зеленых драконов. В этот момент они с ним удалялись в спальню. Перед началом сексуальных упражнений госпожа Линь часто просила монаха сделать ей массаж — все они были прекрасно осведомлены в искусстве *ань-мо* (массажа) и *туй-на* (эта методика — предшественница техники шиацу).

Закончив с Зеленым драконом, госпожа Линь входила в комнату Нефритового дракона. Он тайно наблюдал за соитием, сидя на скамье перед сетчатым экраном, обеспечивающим ему хороший обзор и позволяющим в то же время остаться незамеченным. Возвратившись в спальню, они выполняли одно или несколько трансформационных упражнений или занимались техникой Желтого потока. Ближе к вечеру она ненадолго засыпала или совершала омовение в холодной воде пруда.

На ужин и госпожа Линь, и Нефритовый дракон шли в главный обеденный зал; путь был непрост, но чрезвычайно живописен и вел по множеству живописных мостиков, крутых каменных ступеней и дорожек. Перед едой они заходили в зал, посвященный Си-ван-му, и приносили ей благовония и молитвы, испрашивая благословения своим занятиям. Время от времени, когда у настоятеля имелось свободное время, они проводили около часа в беседах с ним, поскольку он был близким другом Нефритового дракона с самого детства. Она любила слушать их воспоминания; в беседах никогда не возникала тема даосизма, видимо, потому, что настоятелю было приятно поговорить о вещах обыденных, а не о монастырских делах и подготовке монахов. Настоятель ей очень нравился. Ему было далеко за шестьдесят, но выглядел он весьма живо и молодо, а его взгляд всегда оставался

С  
е  
к  
с  
у  
д  
л  
ь  
н  
о  
е  
  
у  
ч  
е  
н  
ч  
е  
  
Н  
е  
ф  
р  
и  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
  
д  
р  
а  
к  
о  
н  
а

ясным, внимательным и пронизывающим. Она восхищалась его сложностью, учитывая то, какой груз ответственности лежал на этом человеке — настоятеле огромного монастыря. Когда он только начинал свой путь в этом качестве, это, вероятно, казалось ему благословением, но постоянные усилия, направленные на поддержание жизни монастыря, должно быть, весьма утомляли его, особенно в столь смутные времена; никто не мог и представить себе, что всего через несколько лет «Красная волна» уничтожит созданный им рай. Храм был построен в период династии Тан, затем восстановлен императором Цяньлуном в эпоху династии Мин, но позднее снова пришел в упадок. Из пяти тысяч помещений только около тысячи поддерживались в должном виде, а обитало там немногим более ста пятидесяти монахов.

После ужина госпожа Линь и Нефритовый дракон возвращались в свою обитель, Тигрица призывала очередного Зеленого дракона, и все повторялось заново. Поздно вечером, приняв ванну и совершив краткую медитацию, она отправлялась на отдых в свою спальню.

Для госпожи Линь то было лучшее время жизни: она была молода и стремилась завершить период восстановления с первым из трех бывших в ее жизни Нефритовых драконов. Визиты в монастырь Небесного свода для нее были почти путешествием на Небеса, и, когда эти дни подошли к концу, Тигрица ощутила глубокую печаль. С этим монастырем ее связывали древние узы, поскольку две ее тетки проходили там обучение. Там же воспитывались некоторые Белые тигрицы. Когда монастырь, а вместе с ним и обитавшие там монахи были уничтожены, она с трудом смогла поверить, что это возможно, — такого покоя было исполнено это место. Именно там ее принимали открыто и с радостью, поскольку в даосизме приемлемы любые пути, идя по которым человек приближается к Дао.

В свой третий визит госпожа Линь получила там бесценный опыт «Поглощения дыхания Дракона» и дос-

тигла просветления, и с тех пор это место приобрело для нее особую притягательность. Во время второго визита ее Нефритовый дракон дважды испытал состояние Желтого потока — один раз в процессе Созерцания Зеленого дракона, а второй — во время медитации. В монастыре он и остался по окончании трехгодичного периода и даже постригся в монахи.

Для госпожи Линь ни одно другое место практики (*чан дао*), ни один другой монастырь не могли сравниться по красоте и спокойствию с монастырем Небесного свода. По окончании третьего визита она отправилась жить в провинцию Шаньдун, где через несколько лет ее (и не только ее одну) арестовали коммунисты, обвинив в преступлениях на сексуальной почве, — эти беспочвенные обвинения на самом деле были направлены против состоятельных людей и одновременно помогали коммунистам выглядеть в глазах народа высокоморальными и заботящимися об общественной нравственности. Все объединения, возникающие на сексуальной почве, при новом режиме были запрещены точно так же, как и содержание любовниц; это каралось десятью годами трудового лагеря тюремного типа. К счастью, госпоже Линь удалось бежать до конца этого срока, после чего она поселилась в Тайване. Но она ясно ощущала, что с разрушением монастыря Небесного свода важная часть учения Белой тигрицы навсегда отошла в прошлое.

ВОСЕМЬ ТИПОВ И ПЯТЬ СТИХИЙ  
НЕФРИТОВОГО ЖЕЗЛА

玉  
董

*О силе драконов можно узнать*

*по их отметинам и занятиям;*

*Узнав, подчинишь дракона.*

*Блуждая в скалистых пещерах, Тигрица всегда знает,*

*Какая дорога ведет к дому, а какая нет.*

*Наставления Белой тигрицы*

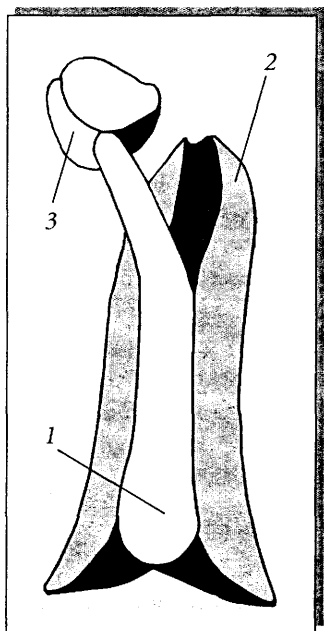
В «Наставлениях Белой тигрицы» повествуется о восьми типах пениса, связанных с восемью триграммами (ба гуа) «И Цзин» (Книги Перемен), а также об их особенностях в соответствии с учением о Пяти стихиях (у син). Ниже приведены все эти описания, так что каждый мужчина сможет узнать, к какому типу относится его пенис, а также под управлением какой из стихий находится его головка и сперма. Эти сведения крайне ценны в отношении того, каким именно образом следует укреплять и поддерживать здоровье своего полового члена, а также восстанавливать его энергию.

Дабы помочь читателю лучше понять всю глубину внутренних взаимосвязей, обрисованных в этом разделе

ле, здесь приводится краткая интерпретация упоминаемых триграмм. Триграмма состоит из трех линий. Линии бывают двух типов: инь и ян. Линия ян (сплошная) символизирует силу, линия инь (прерывистая) — слабость.

Первое, что нужно сказать: Нефритовый жезл (пенис) состоит из трех основных частей, определяющих его размер: губчатое тело, пещеристое тело и головка (подробнее об этом см. раздел «Увеличение головки члена»).

Губчатое тело — это эластичная пористая мембрана, начинающаяся у основания пениса и доходящая до его головки. Пещеристое тело состоит из двух соединенных между собой камер, которые, заполняясь кровью, обеспечивают эрекцию. Что представляет собой головка члена, вполне ясно из ее названия. В древних китайских трактатах о сексе эти части пениса называются так, как это явствует из иллюстрации.



**Три палаты Нефритового жезла (функциональные части пениса)**

- 1 — Хвост Дракона (губчатое тело)
- 2 — Тело Дракона (пещеристое тело)
- 3 — Голова Дракона (головка члена)



Хвосту Дракона соответствует первая (нижняя) линия триграммы, Телу Дракона — вторая (средняя), а Голове Дракона — третья (верхняя). Эти три линии показывают, какая из частей пениса сильна, а какая — слаба. Та часть пениса, которой соответствует линия инь, нуждается в укреплении, что сильно увеличит его функциональность и положительно скажется на сексуальной энергии.

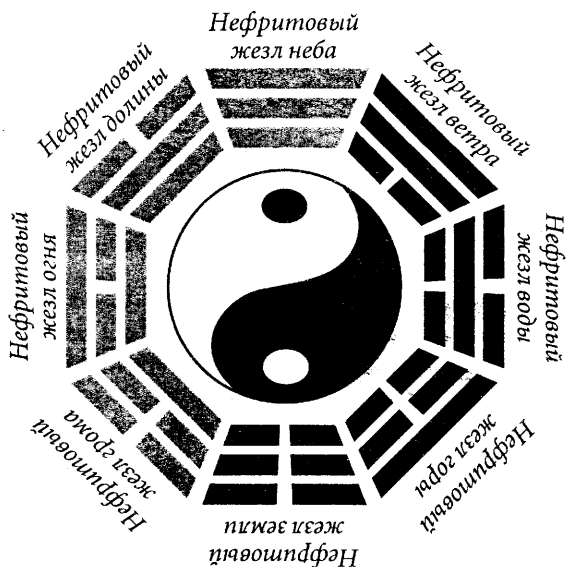
## ВОСЕМЬ ТИПОВ НЕФРИТОВОГО ЖЕЗЛА

Согласно «Наставлениям Белой тигрицы», существует восемь основных типов пениса. Каждому из них соответствует определенная триграмма. Названия этих типов таковы: Нефритовый жезл неба, Нефритовый жезл долины, Нефритовый жезл огня, Нефритовый жезл грома, Нефритовый жезл ветра, Нефритовый жезл воды, Нефритовый жезл горы и Нефритовый жезл земли.

Ниже приводится краткое описание каждого из этих восьми типов. Далее даны еще две классификации, касающиеся связи между Пятью стихиями, головкой члена и видами спермы. Все эти классификации нужны для того, чтобы облегчить мужчине задачу восстановления, укрепления и поддержания здоровья Нефритового жезла и своей сексуальной энергии.

Перед началом изучения приведенных классификаций запомните следующее: четыре из восьми типов пениса определяются как «ян», четыре оставшихся — как «инь». Пенисы «ян» сильнее и больше, но могут послужить источником серьезных проблем со здоровьем мужчины. Пенисы «инь» слабее и меньше, но реже являются причиной болезней. Пенис любого типа нуждается в укреплении и должной заботе на протяжении всей жизни мужчины, так как это обеспечивает постоянный сильный поток сексуальной энергии, а это, в свою очередь, укрепляет силы ци и шэнь.

Четыре Нефритовых  
жезла «ян»



Четыре Нефритовых  
жезла «инь»

Восемь типов Нефритовых жезлов

Четыре Нефритовых жезла «ян»



**Нефритовый жезл неба (тянь):  
тай ян (совершенная ян)**

Этот пенис огромен и широк, как само небо. В длину он достигает как минимум двадцати сантиметров, а в обхвате — минимум восемнадцать. Графически он представлен тремя непрерывными линиями «ян», что указывает на то, что пенис силен во всех трех своих частях. Нефритовый жезл неба

наиболее привлекателен из всех, поскольку выглядит сильным, гладким и не имеет на себе никаких дефектов и пятен. Для него предпочтительна длительная стимуляция. Оргазм крайне интенсивен.

Нефритовый жезл неба управляется Конем, так что его обладатель, как правило, имеет приятную внешность, а при сексуальных контактах с женщинами склонен к доминантному поведению. Он одновременно силен и упрям. Женщин он покоряет своей красотой и прямотой натуры. Основной акцент в теле приходится на голову и лицо.

Если говорить о здоровье, основное внимание следует уделять профилактике желудочных заболеваний; если с таким пенисом обращаться небрежно и не поддерживать его в должном состоянии, это плохо отразится на энергии ци и соответственно на желудке.

Этот Нефритовый жезл будет работать лучше всего в дни новолуния, а хуже всего — в дни полнолуния. Самое лучшее время для занятий сексом — лето, именно тогда сексуальная энергия Нефритового жезла неба достигает максимума.



### **Нефритовый жезл долины (дуй): шао ян (молодая ян)**

Этот пенис очень толст, в обхвате достигает минимум восемнадцати сантиметров, однако не слишком длинен (максимум семь с половиной сантиметров). Графически он представлен двумя линиями «ян» и одной линией «инь». Это говорит о том, что Хвост и Тело Дракона сильны, а Голова слаба.

Нефритовый жезл долины — самый чувствительный из всех и лучше всех приспособлен к пенетрации. Для него предпочтительна быстрая стимуляция, но на этом пути — множество препятствий, так же как на пути ручья, бегущего по камням, так что эякуляция часто затруднена.

Нефритовый жезл долины управляется Бараном, так что на внешности его обладателя лежит печать энергич-

ности. Такой человек склонен менять женщин как перчатки. Ему нравится дарить радость и наслаждение. Женщин он покоряет с помощью слов. Основной акцент в теле приходится на рот.

Что касается здоровья, основное внимание следует уделять профилактике заболеваний рук; если с таким пенисом обращаться небрежно и не поддерживать его в должном состоянии, это плохо отразится на энергии ци и соответственно на верхних конечностях.

Этот Нефритовый жезл будет работать лучше всего во время растущей луны, а хуже всего — в дни убывающей. Самое лучшее время для занятий сексом — позднее лето, именно тогда сексуальная энергия Нефритового жезла долины достигает максимума.

**Нефритовый жезл огня (ли):**  
**чжун ян (средняя ян)**

Этот пенис среднего диаметра и длины; как правило, слегка изгибается влево. В длину он достигает минимум восемнадцати сантиметров, а в объёме — почти тринадцати. Графически он представлен двумя линиями «ян» и одной «инь». Это говорит о том, что Хвост и Голова Дракона сильны, а Тело его слабо.

Для Нефритового жезла огня предпочтительна интенсивная, но недолгая стимуляция. Нефритовый жезл огня подобен горящему дереву: раз воспламенившись, оно остается горячим; так и для этого пениса доступна неоднократная стимуляция.

Этот Нефритовый жезл управляется Фениксом, так что внешность его обладателя будет величественной. Такой человек склонен к хвастовству перед женщинами. Он быстро привязывается к партнеру, на него можно рассчитывать. Женщин он покоряет страстным взглядом. Основной акцент в теле приходится на глаза.

Что касается здоровья, основное внимание следует уделять профилактике ушных заболеваний; если с та-

С  
е  
к  
с  
у  
д  
а  
л  
ь  
н  
о  
е  
у  
ч  
е  
н  
ч  
е  
н  
е  
ф  
р  
и  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
д  
р  
о  
к  
о  
н  
а

ким пенисом обращаться небрежно и не поддерживать его в должном состоянии, это плохо отразится на энергии ци и соответственно на шее и ушах.

Этот Нефритовый жезл будет работать лучше всего в первой половине лунного месяца, а хуже всего — во второй. Самое лучшее время для занятий сексом — поздняя осень, именно тогда сексуальная энергия Нефритового жезла огня достигает максимума.



**Нефритовый жезл грома (чжэнь):  
ляо ян (старая ян)**



Пенис этого типа быстро достигает эрекции, но эрекция непродолжительна. В длину он достигает максимум тринадцати сантиметров и в объёме — тоже тринадцати. Графически он представлен одной линией «ян» и двумя «инь». Это говорит о том, что силен Хвост Дракона, а Тело и Голова слабы. Для Нефритового жезла грома предпочтительна только быстрая стимуляция и эякуляция. Он подобен молнии в грозу, что быстро возникает и так же быстро исчезает с небосвода.



Этот Нефритовый жезл управляется Драконом, так что внешность его обладателя полна обаяния. Он склонен раздавать женщинам много обещаний, а действия его одновременно поспешны и исполнены вдохновения. Женщин он покоряет, увиваясь за ними. Основной акцент в теле приходится на ступни ног.

Что касается здоровья, основное внимание следует уделять профилактике мышечных заболеваний; если с таким пенисом обращаться небрежно и не поддерживать его в должном состоянии, это плохо отразится на энергии ци и соответственно на мышцах.

Этот Нефритовый жезл будет работать лучше всего во время растущей луны, а хуже всего — во время убывающей. Самое лучшее время для занятий сексом — позднее лето, именно тогда сексуальная энергия Нефритового жезла грома достигает максимума.

## Четыре Нефритовых жезла «чнь»

 **Нефритовый жезл ветра (сунь):**  
 **ляо инь (старая инь)**

  Пенис этого типа тонок, не более семи с половиной сантиметров в обхвате, и средней длины (примерно пятнадцать сантиметров). Графически он представлен двумя линиями «ян» и одной «инь». Это говорит о том, что сильны Тело и Голова Дракона, а Хвост его слаб.




Для Нефритового жезла ветра предпочтительна длительная и непрерывная стимуляция. Он подобен порыву ветра: тот также длителен, но появляется и пропадает без предупреждения.



Этот Нефритовый жезл управляется Петухом, так что внешность его обладателя будет приятной. У такого человека честное лицо. В поведении с женщинами он слишком мягок, в действиях одновременно настойчив и склонен разбрасываться. Женщин он покоряет, подходя к ним на близкое расстояние. Основной акцент в теле приходится на бедра.

Что касается здоровья, особое внимание следует уделять профилактике заболеваний сухожилий; если с таким пенисом обращаться небрежно и не поддерживать его в должном состоянии, это плохо отразится на энергии ци и соответственно на костях и суставах.

Этот Нефритовый жезл будет работать лучше всего во время убывающей луны, а хуже всего — во время растущей.

Самое лучшее время для занятий сексом — ранняя весна, именно тогда сексуальная энергия Нефритового жезла ветра достигает максимума.

  **Нефритовый жезл воды (кань):**  
 **чжун инь (средняя инь)**

  Пенис этого типа средней толщины и длины; как правило, слегка изгибается

вправо. В длину он достигает минимум пятнадцати сантиметров, а в объёме — максимум десяти. Графически он представлен двумя линиями «инь» и одной «ян». Это говорит о том, что сильно Тело Дракона, а Хвост и Голова слабы. Нефритовый жезл воды стимулировать сложнее всего, поскольку эрекция возникает медленно и эякуляция совершается с задержкой. По этой причине для него предпочтительна медленная, неторопливая стимуляция.

Этот Нефритовый жезл управляется Кабаном, так что внешность его обладателя выглядит опасной. В поведении с женщинами он загадочен, в действиях одновременно яростен и вдумчив. Женщин он привлекает тем, насколько внимательно слушает их. Основной акцент в теле приходится на уши.

Что касается здоровья, особое внимание следует уделять профилактике глазных заболеваний; если с таким penisом обращаться небрежно и не поддерживать его в должном состоянии, это плохо отразится на энергии ци и соответственно на глазах и центральной нервной системе.

Этот Нефритовый жезл будет работать лучше всего во время убывающей луны, а хуже всего — во время растущей. Самое лучшее время для занятий сексом — весна, именно тогда сексуальная энергия Нефритового жезла воды достигает максимума.



**Нефритовый жезл горы (гэнь):  
шао инь (молодая инь)**

Пенис этого типа — очень длинный (двадцать или более сантиметров), средней толщины (тринадцать сантиметров в объёме). Графически он представлен двумя линиями «инь» и одной «ян». Это говорит о том, что сильна Голова Дракона, а Тело и Хвост слабы.

Для Нефритового жезла горы предпочтительна частая эрекция, он требует к себе много внимания. Эрекция


продолжительная, но эякуляция, как правило, происходит с задержкой, так что этому типу пениса требуется длительная интенсивная стимуляция.

Этот Нефритовый жезл управляется Собакой, так что его обладатель — человек верный, внешность его говорит о спокойном темпераменте.

С женщинами он ведет себя слишком вольно, в действиях доминантен и склонен поддерживать окружающих. Женщин он привлекает тем, что берет на себя решение их проблем. Основной акцент в теле приходится на руки.

Что касается здоровья, особое внимание следует уделять профилактике заболеваний ротовой полости; если с таким пенисом обращаться небрежно и не поддерживать его в должном состоянии, это плохо отразится на энергии ци и соответственно на шее и лице.

Этот Нефритовый жезл будет работать лучше всего в дни убывающей луны, а хуже всего — в дни растущей. Самое лучшее время для занятий сексом — ранняя зима, именно тогда сексуальная энергия Нефритового жезла горы достигает максимума.

 **Нефритовый жезл земли (кунь):  
тай инь (совершенная инь)**

Пенис этого типа короток и тонок. Длинной он не больше десяти сантиметров, а в обхвате максимум семь с половиной. Графически он представлен тремя линиями «инь». Это говорит о том, что слабы и Хвост Дракона, и Тело, и Голова.

Земному Нефритовому жезлу не требуется ни стимуляция, ни эякуляция, но на стимуляцию он отвечает довольно быстро.

Для пениса этого типа предпочтительна длительная стимуляция средней интенсивности.

Этот Нефритовый жезл управляется Буйволом, так что его обладатель — человек легко сдающийся, а внешность его говорит о безобидной натуре. Он слишком



привязывается к женщинам и во взаимодействии с ними бывает упрямым.

В своих действиях он восприимчив и щедр. Женщин он привлекает своей заботливостью. Основной акцент в теле приходится на живот.

Что касается здоровья, особое внимание следует уделять профилактике умственных расстройств; если с таким penisом обращаться небрежно и не поддерживать его в должном состоянии, это плохо отразится на энергии ци и соответственно на мозге и центральной нервной системе.

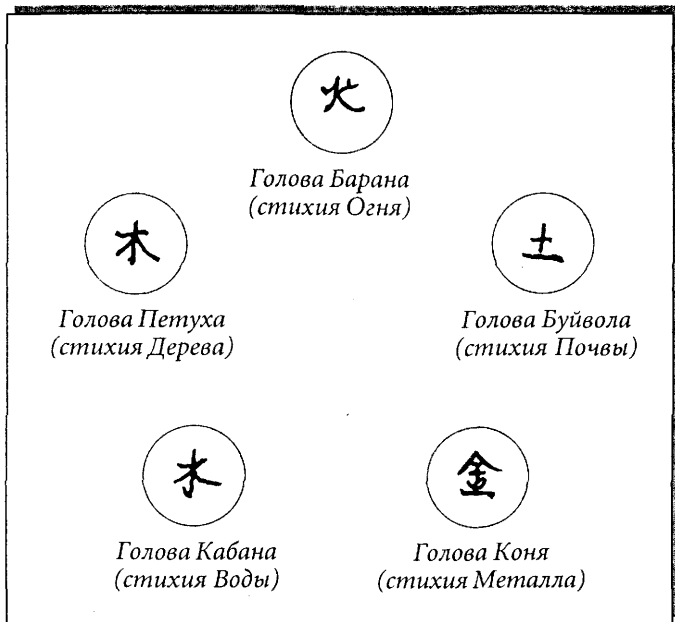
Этот Нефритовый жезл будет работать лучше всего в дни полнолуния, а хуже всего — в дни новолуния. Самое лучшее время для занятий сексом — зима, именно тогда сексуальная энергия Нефритового жезла земли достигает максимума.

## ПЯТЬ СТИХИЙ, СООТВЕТСТВУЮЩИХ РАЗНЫМ ТИПАМ ГОЛОВКИ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

### Голова Коня (Металл)

Этот вид головки члена управляется Конем. Она выглядит широкой и мускулистой, с весьма заметным венцом<sup>1</sup> в основании. Выделяемый секрет по текстуре схож со слюной и, будучи усвоен, положительно влияет на женскую иммунную систему.

<sup>1</sup> Венец — нижний край головки пениса, или *corona glandis*, отделенный от его ствола кольцевой бороздкой, или *collum glandis*, именуемой иначе шейкой пениса. В данном случае имеется в виду, что объем головки сильно отличается от объема шейки. — Примеч. ред.



**Пять стихий, соответствующих головкам полового члена**

**Голова Кабана (Вода)**

Этот вид головки члена управляется Кабаном. Она выглядит широкой и плоской, с едва заметным венцом в основании. Выделяемый секрет по текстуре схож со спермой и, будучи усвоен, положительно влияет на женскую эндокринную систему.

**Голова Петуха (Дерево)**

Этот вид головки члена управляется Петухом. Она выглядит тонкой и продолговатой, с мягким ободком в основании. Выделяемый секрет по текстуре схож с потом и, будучи усвоен, положительно влияет на женскую кровеносную систему.

## Голова Барана (Огонь)

Этот вид головки члена управляется Бараном. Она выглядит заостренной и изящной, с искривленным ободком в основании. Выделяемый секрет по текстуре схож со слизью и, будучи усвоен, положительно влияет на женскую пищеварительную систему.

## Голова Буйвола (Почва)

Этот вид головки члена управляется Буйволом. Она выглядит очень широкой и толстой, с явно выделенным толстым ободком в основании. Выделяемый секрет по текстуре схож со слезами и, будучи усвоен, положительно влияет на женскую центральную нервную систему.

## ПЯТЬ СТИХИЙ, СООТВЕТСТВУЮЩИХ ВИДАМ СПЕРМЫ

Ниже перечислены пять типов спермы (цзин), два из которых считаются идеальными или позитивными (Белый тигр и Желтый конь), а еще три полагают не идеальными или негативными (Черная черепаха, Зеленый дракон и Красный феникс).

Каждый мужчина рождается обладателем определенного вида спермы (который он наследует у родителей). Таким образом, сперма части мужчин идеальна, здорова, в то время как у других она не столь совершенна. Даосы называют ряд подобных характеристик *преднебесными*: это относится к некоторым врожденным особенностям физиологии и психики. Мужчина может ухудшить качество своей спермы путем ряда действий: обширным ее расточением, плохим питанием, приемом алкоголя или наркотиков, недостатком нагрузки, фанатичностью и т. п. Измененные за время, прошедшее после рождения, или приобретенные качества даосы называют *посленебесными*. Большую часть данных от рождения характеристик



*Цзин Красного феникса  
(стихия Огня)*  
Огонь создается Деревом  
Огонь уничтожает Металл  
Огонь дополняет Почву



*Цзин Зеленого дракона  
(стихия Дерева)*  
Дерево создается Водой  
Дерево уничтожает Почву  
Дерево дополняет Огонь



*Цзин Желтого коня  
(стихия Почвы)*  
Почва создается Огнем  
Почва уничтожает Воду  
Почва дополняет Металл



*Цзин Черной черепахи  
(стихия Воды)*  
Вода создается Металлом  
Вода уничтожает Огонь  
Вода дополняет Дерево



*Цзин Белого тигра  
(стихия Металла)*  
Металл создается Почвой  
Металл уничтожает Дерево  
Металл дополняет Воду

### Пять стихий, соответствующих видам спермы

можно изменить — в том числе и состояние своей спермы. О том, что его можно ухудшить, говорилось выше, но есть и возможность улучшения — для этого следует принимать определенные травы и выполнять упражнения.

Качество и количество спермы любого мужчины время от времени меняется. Иногда сперма сочетает в себе свойства нескольких типов. Тип этот напрямую зависит

от того, как мужчина обращается со своим телом и разумом. Методика, разработанная для Нефритовых драконов, имеет своей целью помощь в развитии и поддержании наилучшего качества и количества спермы, характерного для одного из позитивных ее типов — Белого тигра или Желтого коня.

Цель этого раздела — объяснить читателю, к какому типу относится его сперма и соответственно с какой из пяти стихий (Металлом, Водой, Деревом, Огнем или Почвой) она ассоциируется. Смысл, заключенный в обозначении стихий, связан скорее не непосредственно с ними, а с их проявлениями на высшем, духовном уровне. Например, с Металлом соотносятся такие свойства, как прочность и способность к проникновению, с Водой — мягкость и способность к движению, с Деревом — податливость и способность к росту, с Огнем — теплота и способность к рассеиванию, с Почвой — твердость и способность к плодоношению.

Каждый мужчина может изменить негативный тип своей спермы на позитивный, а также поддерживать в порядке тот позитивный тип, с которым родился. Восстановление или стабилизация состояния спермы (подробнее см. главу 4) в первую очередь происходит за счет употребления определенных трав, выполнения упражнений для пениса и яичек, умеренности в семяизвержении, правильной диеты и ведения здорового, максимально лишённого стрессов образа жизни. Именно таким образом мужчина может добиться того, что его сперма начнет соответствовать типу Белого тигра или Желтого коня.

## Цзин Белого тигра (Металл)

Стихия Металла — прочнейшая из стихий и в этом похожа на стихию Почвы, также обладающую прочностью и долговечностью. Цзин Белого тигра создается стихией Почвы (на что указывает ее плотность) и благоприятно

взаимодействует со стихией Воды (обеспечивающей семени необходимую подвижность). Металл уничтожает стихию Дерева, которая обладает такими негативными характеристиками, как способность к гниению и горению, так что этот тип спермы обладает силой. По этим причинам цзин Белого тигра относится к позитивным типам спермы.

Симптомы: тяжелая, «взрывная» эякуляция, сперма плотная, ярко-белого цвета, прохладная на ощупь, островатая на вкус, обладает легким гнилостным запахом.

Причины образования: сперма этого типа передается по наследству. Сохранить ее можно, будучи умеренным в эякуляции, соблюдая правильную диету, бодрость духа и часто занимаясь физическими упражнениями. Здоровая сперма данного типа благотворно влияет на почки, гениталии и кости. Поскольку Металл создает Почва, самыми эффективными способами поддерживать такую сперму в должном состоянии являются следующие: питание сладкой пищей (к примеру, фруктами), употребление ароматного чая и соков, а также пшена. Не стоит забывать и о травах и упражнениях, предлагаемых Зеленому дракону.

Недостатки: если в организме чувствуется нехватка спермы данного типа, а также если она нездорова, это может негативно повлиять на печень, глаза и кишечник. Поскольку Металл уничтожает Огонь, наиболее неправильной диетой для обладателя спермы данного типа будет горькая и жареная пища. Поскольку Дерево для Металла — неблагоприятная стихия, следует избегать гнева.

### Цзин Черной черепахи (Woga)

Цзин Черной черепахи создается Металлом, но сама по себе ослаблена, поскольку Вода заставляет Металл ржаветь и приходит в негодность. Воду дополняет Дерево, но и Дерево от взаимодействия с Водой гниет, так что

данный аспект также негативно влияет на сперму. Вода уничтожает Огонь, поэтому такая сперма лишена жара и цельности. По этим причинам цзин Черной черепахи относится к негативным типам.

Симптомы: нестабильная эякуляция, сперма прозрачная, разжиженная, прохладная на ощупь, солоноватая на вкус, обладает легким гнилостным запахом.

Причины образования: частая эякуляция, плохое питание, избыточное употребление алкоголя и недостаток физических упражнений.

Недостатки: если в организме чувствуется нехватка спермы данного типа, а также если она нездорова, это может негативно повлиять на сердце, уши и артерии. Но если поддерживать ее в должном состоянии и укреплять, она благотворно влияет на печень, глаза и кишечник. Поскольку Воду создает Металл, самыми эффективными способами поддержки для данного вида спермы являются те, что рекомендованы для Белого тигра: таким образом, есть шанс, что сперма сменит тип.

### Цзин Зеленого дракона (Дерево)

Дерево — стихия нестойкая. Цзин Зеленого дракона создается Водой, но сама по себе ослаблена, поскольку Вода заставляет Дерево гнить и приходит в негодность. Дерево дополняет Огонь, но Огонь сжигает Дерево, так что данный аспект делает сперму нестабильной в плане температуры и цельности. Дерево уничтожает Почву, что лишает сперму густоты и жизнеспособности. По этим причинам цзин Зеленого дракона относится к негативным типам.

Симптомы: обильная эякуляция, сперма сероватая, вязкая, умеренно теплая на ощупь, горьковатая на вкус, обладает легким гнилостным запахом.

Причины образования: переменная частота эякуляции, психологический стресс, тревожность, редкие или недостаточные физические упражнения.

Недостатки: если в организме чувствуется нехватка спермы данного типа, а также если она нездорова, это может негативно повлиять на почки, гениталии и кости. Если поддерживать ее в хорошем состоянии и укреплять, она благотворно влияет на сердце, уши и артерии. Поскольку Дерево создает Вода, самыми эффективными способами поддержки для данного вида спермы являются те, что рекомендованы для Белого тигра: таким образом, есть шанс, что сперма сменит тип. Поскольку Дерево уничтожает Почву, не следует пытаться привести такую сперму к состоянию Желтого коня.

### Цзин Красного феникса (Огонь)

Огонь — стихия нестойкая. Цзин Красного феникса создается Деревом, но сама по себе ослаблена, поскольку Огонь сжигает Дерево, а это иссушает сперму. Огонь дополняет Почва, что придает сперме определенную силу, особенно в том, что касается ее температуры. Огонь уничтожает Металл, что лишает сперму густоты. По этим причинам цзин Красного феникса относится к негативным типам.

Симптомы: разбрызгивающаяся эякуляция, сперма розоватая, комковатая, очень горячая на ощупь, горьковатая на вкус, обладает легким запахом гари.

Причины образования: избыточная эякуляция, чрезмерная мечтательность, спорадическая физическая активность.

Недостатки: если в организме чувствуется нехватка спермы данного типа, а также если она нездорова, это может негативно повлиять на легкие, рот и кожу. Если поддерживать ее в хорошем состоянии и укреплять, она благотворно влияет на селезенку, нос и мышцы. Поскольку Огонь создает Почву, самыми эффективными способами поддержки для данного вида спермы являются те, что рекомендованы для Желтого коня: таким образом, есть шанс, что сперма сменит тип.



## Цзин Желтого коня (Почва)

Стихия Почвы — наиболее стойкая и этим похожа на стихию Металла. Цзин Желтого коня создается Огнем (страсть, жар) и дополняется Металлом (что придает ей еще большую силу). Почва поглощает Воду, используя ее к собственному благу. По этим причинам цзин Желтого коня относится к позитивным типам.

Симптомы: медленная эякуляция, сперма желтоватая, комковатая, нейтральной температуры, сладковатая на вкус, обладает ароматным запахом.

Причины образования: сперма этого типа передается по наследству. Сохранить ее можно, соблюдая умеренную частоту эякуляций, хорошо питаясь, поддерживая в себе бодрость духа и часто занимаясь физическими упражнениями. Здоровая сперма этого типа благотворно влияет на селезенку, гениталии и мышцы. Поскольку Почву создает Огонь, самыми эффективными способами поддержки для данного вида спермы являются следующие: питание овощами и вареным рисом, употребление зеленого чая и вина. Не стоит забывать и о травах и упражнениях, предлагаемых Зеленому дракону.

Недостатки: если в организме чувствуется нехватка спермы данного типа, а также если она нездорова, это может негативно повлиять на почки, гениталии и кости. Если же поддерживать ее в хорошем состоянии и укреплять, она благотворно влияет на легкие, рот и кожу.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦЗИН ДРАКОНА

# 龍 精

*Нет нужды просить бессмертья,  
руки простирая к людям.  
Восемь есть картин прекрасных —  
все они в твоих ладонях,  
Пять стихий в душе и теле почивают бестревожно.  
Если ты поймешь все это,  
нет нужды просить бессмертья.*

**Наставления Белой тигрицы**

Первая и наиболее важная из задач, стоящих перед любым человеком, занимающимся саморазвитием, — не важно, какого учения или какой традиции он придерживается, — поддерживать и восстанавливать собственное здоровье. Корень хорошего здоровья — в сексуальной энергии и возможностях, связанных с этой сферой. Отсюда не следует, что, дабы оставаться в добром здравии, следует быть очень сексуальным, но ведь каждый человек от рождения наделен возможностью заниматься сексом, и мы зачастую оцениваем степень здоровья индивидуума по тому, способен ли он на активность та-

кого рода. К примеру, если мы боеем или страдаем от какого-либо расстройства, то, как правило, утрачиваем желание заниматься сексом; восстанавливаясь же после болезни, мы сразу же начинаем испытывать влечение. Даосы всегда ясно понимали, что если у человека недостаточно сексуальной энергии (цзин), то его внутренних сил не хватит на создание того, что они называют эликсиром бессмертия, который возникает только тогда, когда в организме накоплено достаточно Трех сокровищ и они находятся в должном равновесии.

Давайте рассмотрим следующую аналогию. Цзин — это запал на динамитной шашке, ци — сама взрывчатка, а шэнь — сила взрыва. Без запала взрывчатка никогда не взорвется. То же самое происходит и в организме человека: при недостатке цзин тело не производит ци в достаточном объеме, а при недостатке ци не приводится в действие энергия шэнь. Именно по этой причине в подавляющем большинстве традиционных учений такая важность придается восстановлению энергетического потенциала. Во всем — от йоги до боевых искусств — огромное значение придается достижению и поддержанию оптимального здоровья. Для Нефритового дракона исключительно важно иметь высокий уровень сексуальной энергии, хорошо функционирующий Нефритовый жезл и здоровую, насыщенную сперму. По этой причине Нефритовый дракон обязан выполнять определенные упражнения, связанные с пенисом, и принимать определенные травы.

Для любого мужчины, начавшего следовать по пути этого учения, задачей первостепенной важности является поддержание высокого уровня цзин (сексуальной энергии), для чего необходимо заботиться о собственном Нефритовом жезле и производить сперму, благотворно влияющую на здоровье Белой тигрицы. Без этого все остальные практики бессмысленны для обеих сторон.

В ряде даосских практик мужчины накапливают цзин, попросту удерживая в себе сперму и полностью отказы-

ваясь от сексуальной активности — другими словами, придерживаясь воздержания. Мы не отрицаем эффективности такого подхода, однако указываем на то, что монахи и монахини придерживаются воздержания по целому ряду разнообразных причин. Воздержанию обычно предаются с целью прояснения разума, а затем — поднятия до духовных высот, достаточных для самостоятельной стимуляции цзин и ци. Практики Нефритового дракона направлены на развитие и поддержание высокого уровня энергии цзин, что само по себе позволяет стимулировать ци и шэнь. И тот, и другой подход, строго говоря, являются двумя сторонами одной медали. Воздержание в целом ряде случаев может серьезно навредить мужскому здоровью, точно так же, как и неразборчивость в сексуальных связях. Если подходить к вопросу с биологической точки зрения, каждый мужчина рождается со способностью к эякуляции, и периодически реализовывать эту способность просто необходимо.

В утверждении, что для женщины важен не размер пениса, а то, каким образом им пользуется мужчина, есть некоторая доля истины. Однако так же правдиво и то, что чем толще пенис, тем больше удовольствия получает женщина. Большой диаметр предпочтителен даже в процессе орального секса, поскольку партнер чисто визуально воспринимается как образец мужественности. В этом отношении совершенно не важна длина полового члена: мужчина с толстым пенисом (особенно в области головки) более привлекателен для женщин, нежели мужчина с пенисом длинным. Если говорить о фелляции, то в этом процессе увеличенная головка члена обеспечивает целый ряд преимуществ. Она обладает большей площадью поверхности, что позволяет женщине доставлять мужчине больше удовольствия, возбуждая его губами и языком, а головка, в свою очередь, трется о небо женщины, что вызывает усиленное слюноотделение — а это важный элемент учения Белой тигрицы. Чем толще пенис, тем сильнее в процессе соития он раздражает ваги-

ну и клитор, да и обладатель такого пениса получит более сильные впечатления от вагинального секса.

Мужчины должны помнить, что через вагину способен пройти ребенок, весящий три с половиной килограмма и даже больше, так что среднестатистический пенис не способен доставить женщине сколько-нибудь неприятные ощущения. В среднем длина эрегированного пениса достигает четырнадцать сантиметров, а окружность его головки — около десяти. Большим считается половой член, достигающий семнадцати или более сантиметров в длину и обладающий головкой тринадцати или более сантиметров в обхвате. Запомните: в процессе секса наибольшее значение имеет именно головка. Если пенис слишком длинен, большинству женщин это не нравится — им неприятны ощущения, возникающие при глубоком проникновении. Но когда женщина сильно возбуждена, больше удовольствия ей доставит толстый, а не тонкий член.

Согласно комментариям, полученным мной от Белых тигриц, женщины предпочитают мужчин с большими, сильными, толстыми пенисами. Большинству мужчин нравится обладать длинным и толстым членом. Часто встречается идея о том, что размер значения не имеет, но, честно говоря, я думаю, что и мужчины, и женщины согласятся с тем, что, если говорить о технике секса, размер все-таки важен. Если же в дело вступает любовь, вопросы размера и впрямь становятся значительно менее актуальными.

Мужчины обретаю уверенность в себе, когда они целиком и полностью реализуют собственный сексуальный потенциал. Им нравятся частые и более продолжительные эрекции, а также обильное семяизвержение во время оргазма. Желание иметь большой член проистекает не из обычного «мачизма» — это унаследованная от поколений предков психологическая необходимость: благодаря этому мужчины чувствуют себя более сексуальными. Точно так же женщинам необходимо ощущать

себя привлекательными и притягательными для мужчин. Обычно мужчине нравится слышать от своей любовницы, что она восхищается его пенисом и что он прекрасно проявляет себя в постели.

Ни один мужчина не должен расслабляться и думать, что в постели он — само совершенство, поскольку всегда есть возможность улучшить текущее положение дел, и чем старше он становится, тем больше усилий ему требуется прилагать для поддержания высокого сексуального тонуса. Здравый смысл подсказывает, что добиваться этого следует естественными и не вредящими здоровью способами, а именно такие способы предлагаются в практике Нефритового дракона.

Медицина долгое время полагала, что размер пениса — явление чисто наследственное и его никак нельзя увеличить. Однако в подавляющем большинстве древних культур — в Китае, Средней Азии, Южной Америке — изобрели способы, позволяющие добиться такого эффекта, увеличивая не только член, но и мужской сексуальный потенциал. Эти методики использовались на протяжении сотен, а в ряде случаев — даже тысяч лет. Ваш пенис действительно можно увеличить, а ваш сексуальный потенциал — значительно расширить.

Пенис представляет собой орган из эректильной ткани. Он состоит из трех волокнистых трубок цилиндрической формы, расположенных рядом друг с другом и формирующих ствол полового члена. Когда эти трубки заполняются кровью, происходит эрекция.

Две самые большие полости с левой и правой стороны ствола полового члена называются пещеристыми телами, а та, что поменьше, расположенная в центре ствола, называется губчатым телом. Длина и диаметр пениса в первую очередь определяются состоянием пещеристых тел — тех двух заполняющихся кровью полостей. С помощью определенных трав и упражнений, позволяющих растянуть и расширить эти полости, и происходит увеличение и утолщение полового члена.

Длина пениса определяется также состоянием губчатого тела. Оно состоит из крайне эластичных волокон и проходит по центру ствола полового члена, начинаясь от самого его основания под лобковой костью (начало губчатого тела называется луковицей полового члена) и заканчиваясь у головки пениса. С помощью определенных трав и упражнений, позволяющих растянуть губчатое тело, можно увеличить длину полового члена.

Кровь попадает в полости по трем основным путям, два из которых — центральные артерии — проходят непосредственно через пещеристое тело. Эти артерии и поставляют кровь, необходимую для заполнения полостей. Третий путь — дорсальная вена — проходит в верхней части пениса и питает несколько других вен и капилляров ствола полового члена.

Употребляя травы, вы усиливаете поток крови, идущей по этим сосудам, за счет чего и происходит увеличение пениса — точно таким же образом упражняют мышцы.

Когда травы усвоены и начинают оказывать воздействие (обычно это происходит через полчаса после приема), приходит время практиковать *Девять упражнений Нефритового дракона*. С их помощью вы расширите, вытянете и укрепите полости, чтобы усилить приток крови и тем самым увеличить размеры полового члена. В этих упражнениях и заключается суть методики Нефритового дракона.

Три растения, являющихся стимуляторами мужской половой системы (что доказано медицинскими исследованиями), — пальма сереноа, йохимбе и женьшень — усиливают приток крови к пенису, расширяют его кровеносные сосуды, увеличивают пещеристые тела в стволе полового члена и повышают сексуальный потенциал. Однако много лет назад даосы разработали составы трав, которые, по моему мнению, работали значительно более эффективно, нежели позволяет простое усвоение однокомпонентного снадобья, что я и покажу позднее в главе «Древние снадобья для восстановления сексуального

потенциала». При правильном употреблении эти травы в сочетании с необходимыми упражнениями обладали огромным влиянием на размер и функциональность пениса.

Обычно секс для мужчины протекает следующим образом: он достигает эрекции, получает оргазм, и на этом все заканчивается. Ничто из того, что он делает на протяжении полового акта, не помогает ему увеличить член. В процессе обычного сексуального взаимодействия, а также при мастурбации полости и сосуды пениса никоим образом не упражняются, и соответственно он не увеличивает свою массу. Обычное сексуальное взаимодействие подобно человеку, ведущему активный образ жизни, но не занимающемуся бодибилдингом. Бодибилдер развивает отдельные мышечные группы путем интенсивного поднятия тяжестей, фокусируясь на тех или иных прикладных задачах. Девять упражнений Нефритового дракона научат вас укреплять и увеличивать структуры пениса.

Методика Нефритового дракона использует стимуляцию травами для усиления потока крови, расширения кровеносных сосудов и увеличения пещеристого тела. Затем выполняются упражнения, подготавливающие пенис к тому, чтобы он был способен принять в себя больше крови. Эти упражнения следует выполнять ежедневно. Поскольку эрекция — это всего-навсего заполнение полостей пениса кровью, чем больше пространства вы обеспечиваете для крови, тем больше, длиннее, толще становится пенис. Эта методика совсем не сложна; все, что вам требуется, — наличие нужных трав, правильные упражнения и немного самодисциплины.

Обладать пенисом большого размера недостаточно: для его использования вам потребуется энергия. Ничего нет хуже того, если во время секса не достигается полноценная эрекция или если мужчина не в состоянии поддерживать ее до получения оргазма. Также важно обладать способностью получать оргазм дважды или трижды за один половой акт. Честно говоря, иногда одного раза



более чем достаточно, но в ряде случаев несколько оргазмов подряд — это очень и очень хорошо. После достижения тридцатилетнего возраста получение нескольких оргазмов за один половой акт становится крайне затруднительным.

Множество мужчин достигают оргазма слишком быстро, что заставляет партнершу чувствовать себя неудовлетворенной и расстроенной. Достижение продолжительной эрекции, а также способность добиваться ее несколько раз на протяжении сексуального взаимодействия для мужчины очень важны. Исследования в сексуальной сфере показали, что среднестатистический мужчина достигает оргазма через четыре минуты после начала стимуляции пениса, а женщине на это требуется двенадцать минут. Так что, если мужчина хочет быть по-настоящему хорошим любовником, ему следует не только продлевать эрекцию, но и обладать способностью к получению нескольких оргазмов.

Чем больше спермы извергает мужчина в процессе оргазма, тем более продолжителен сам оргазм. Следовательно, улучшение качества спермы также является очень важным. Для женщины мужчина, способный на обильное семяизвержение, представляется исключительно мужественным. Многим женщинам нравится ощущение, возникающее, когда мужчина извергает сперму в их вагину. Также и в процессе орального секса многие Тигрицы (и многие обычные женщины) чувствуют себя неудовлетворенными, если мужчина извергает сперму в небольшом количестве: ведь женщина затратила столько усилий, чтобы добиться его оргазма! Женщина чувствует себя обманутой или начинает думать, что она недостаточно удовлетворила партнера.

Еще одна проблема мужской сексуальной жизни — неприятная на вкус или водянистая сперма. Естественно, никому не понравится сперма, обладающая неприятным вкусом, а прозрачная, водянистая сперма производит на партнера отнюдь не столь благоприятное

впечатление, как плотное, белое семя. Медики полагают, что прозрачная, водянистая сперма свидетельствует либо о болезни, либо об алкоголизме, либо о чрезмерно частой эякуляции. В любом случае Девять упражнений Нефритового дракона помогут вам улучшить и запах семени, и его консистенцию, делая его плотнее, снабжая приятным ароматом и увеличивая объем при семяизвержении.

## ДРЕВНИЕ СНАДОБЬЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА

В «Наставлениях Белой тигрицы» приведено множество рекомендаций, позволяющих Нефритовому дракону без труда достичь трех целей: увеличить размеры Нефритового жезла, расширить свой сексуальный потенциал и улучшить качество и количество извергаемой при эякуляции спермы. Комбинация трав, призванных увеличить пенис и расширить сексуальный потенциал мужчины, называется «Веселый дракон» и используется в сочетании с мазью под названием «Царь драконов», а также вместе с выполнением Девяти упражнений Нефритового дракона. Этими тремя способами и обеспечивается достижение трех упомянутых целей.

Составлением этих комбинаций должен заниматься опытный травник, поскольку они оказывают мощное воздействие на человеческий организм. Ниже приведен ряд таких древних китайских составов трав.

### Состав «Веселый дракон»

- 3 грамма юань чи (истода тонколистного)
- 3 грамма ду цзу цзы (повилики японской)
- 4 грамма шэ чуан цзы (кридиума японского)
- 3 грамма у вэй цзы (лимонника)

3 грамма жэнь шэнь (женьшенья настоящего)

3 грамма цзоу цун цзюн (бошнякии голой)

Состав принимается в виде пилюль или чая три раза в день в течение девяти дней подряд, затем — по необходимости. Этот состав стимулирует приток крови к пенису, тем самым расширяя пещеристое тело и способствуя росту луковицы губчатого тела (что удлиняет половой член), вызывает увеличение объема извергаемой спермы, положительно влияет на частоту и продолжительность эрекций, а также на способность к неоднократной эякуляции.

### Мазь «Царь драконов»

3 грамма цзоу цун цзюн (бошнякии голой)

2 грамма хай цао (морской травы)

9 унций лю кань ча (экстракта печени оленя)

Три раза в день втирайте мазь во внешнюю поверхность Нефритового жезла на протяжении сорока пяти дней или до тех пор, пока Нефритовый жезл не достигнет максимального размера (обычно плюс пять или более сантиметров в длину и плюс два с половиной — пять сантиметров в обхвате).

Травы, входящие в этот состав, вызывают усиленный приток крови по дорсальным венам, артериям и капиллярам, тем самым расширяя две полости пещеристого тела и головку полового члена. Как правило, мазь используется один раз при выполнении Девяти упражнений, а затем — два раза в процессе сопутствующих упражнений. После трехкратного применения следует целиком и полностью смыть ее с пениса чистой теплой водой.

### Состав «Рог дракона»

4 грамма сянь цао (бессмертника)

4 грамма юань чи (истода тонколистного)

- 4 грамма у вэй цзы (лимонника)
- 4 грамма бо цзы жэнь (кедровых орехов)
- 4 грамма цзоу цун цзюн (бошнякии голый)
- 4 грамма чэ тянь цзы (подорожника большого)
- 4 грамма ду цзу цзы (повилики японской)
- 4 грамма жэнь шэнь (женьшеня настоящего)

Этот состав обладает широким действием, особенно он полезен для мужчин в возрасте пятидесяти лет и старше. С его помощью Нефритовый жезл можно увеличить на два с половиной сантиметра, а также облегчить возникновение эрекции. Этот состав минимизирует вероятность потери эрекции во время секса и сильно увеличивает производство организмом спермы, предотвращает ночные поллюции, избыточное мочеиспускание и боли в средней части спины.

Несмотря на то что этот состав не требуется принимать ежедневно, вначале рекомендуется регулярное его применение на протяжении двух-трех месяцев, до тех пор, пока воздействие не проявится. Состав может иметь форму небольших пилюль или же завариваться как чай. Впоследствии при необходимости прием средства можно возобновить на одну-две недели, прекратив его по достижении нужного эффекта. Поскольку составы «Рог дракона» и «Веселый дракон» частично совпадают по компонентам, их не рекомендуется принимать одновременно. Большинство Нефритовых драконов поначалу используют снадобье «Веселый дракон», а когда его эффективность снижается, переходят к «Рогу дракона».

## СОВРЕМЕННЫЕ ТРАВЫ, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ СЕКСУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

В дополнение к перечисленным выше составам вы можете захотеть использовать более доступные и популярные

С  
е  
к  
с  
У  
д  
л  
ь  
н  
о  
е  
у  
ч  
е  
н  
ч  
е  
Н  
е  
ф  
р  
и  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
д  
р  
а  
к  
о  
н  
д

травы, использующиеся для стимуляции сексуальной энергии и благотворно влияющие на простату: женьшень, йохимбе и пальму сереноа. Помните: эти травы значительно более эффективны в виде экстрактов. Ниже приводится краткое описание каждого из упомянутых растений.

## Женьшень

Женьшень (по-китайски — жэнь шэнь) называют «королем трав». Женьшень почитают за то, что он наделяет людей ясностью мысли и улучшает восприятие. В первом китайском научном трактате о травах приводятся слова легендарного императора Шэнь-нуна: «Женьшень укрепляет пять внутренних органов, успокаивает животные страсти, приводит в равновесие дух, улучшает зрение и проясняет взор, отпирает сердце, расширяет способность к познанию. Если принимать его внутрь, он придает силы телу и продлевает жизнь».

Корень женьшеня помогает распространять ци по меридианам и внутренним органам. Само название «женьшень» означает «сущность земли в форме человека». Основные компоненты женьшеня — полисахариды, сапонины, гинзенозиды, паноксиновая кислота, панаксин, панаквилон, минералы и ряд витаминов группы В. В последние годы открыли более двадцати восьми видов гинзенозидов (разновидность сапонинов), и их изучение подтвердило огромную пользу женьшеня для здоровья и долголетия.

Существуют три главные разновидности женьшеня: китайский (что включает в себя и сибирскую его разновидность), американский и корейский. Если говорить о китайской разновидности женьшеня, то она делится на три типа: «и сунь», «сю шу» и «кирин». Корни «и сунь», крайне редкие и дорогостоящие в Соединенных Штатах, выкапывают из земли на ранней стадии развития и пересаживают на культивируемые грядки, где они и достигают полной зрелости. После этого корни идут в про-

дажу. Это самая мощная из разновидностей женьшеня, за исключением дикорастущих видов, которые практически невозможно получить в распоряжение.

Корни «сю шу» обычно используют, когда они достигают возраста пяти-семи лет. Вероятно, это наиболее выгодный вариант, поскольку их стоимость — меньше десяти долларов за унцию. «Кирин» — наименее качественный женьшень, обычно его используют для приготовления экстрактов или лекарств в капсулах. Существует множество других разновидностей женьшеня, произрастающих в определенных районах Китая. Некоторые из них широко известны (например, «цзи линь»).

Корни американского и азиатского женьшеня считаются различными по своему воздействию на организм. Белый американский женьшень, содержащий больше энергии инь, понижает жар в легких и дыхательной системе и считается наилучшим средством для лечения сексуальных расстройств.

Главной составляющей женьшеня считаются сапонины, но и другие вещества, содержащиеся в его корне, тоже обладают важными свойствами. Сапонины снижают стресс и служат адаптогенами, что и послужило причиной повышенного внимания к женьшеню как со стороны потребителей, так и со стороны исследователей. Читая русские и китайские исследования о природе женьшеня, я узнал, что сапонины, или гинзенозиды, обладают обезболивающими, противовоспалительными, успокоительными, гипотензивными свойствами, помогают регулировке количества сахара в крови, улучшают пищеварение, действуют как нейролептики и противосудорожные средства.

В дополнение к этому женьшень оказывает положительное воздействие на сердце и кровеносную систему, не только регулируя давление, но и снижая количество холестерина. Он стимулирует производство пепсина и облегчает процесс пищеварения. Обычно женьшень используют как тонизирующий и адаптогенный препарат,

С  
е  
к  
с  
У  
д  
Л  
ь  
н  
о  
е  
у  
ч  
е  
н  
и  
е  
Н  
е  
Ф  
р  
у  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
Д  
р  
а  
к  
о  
н  
д

а также как средство, обеспечивающее долголетие. Китайские даосы на протяжении столетий пользовались им как средством для достижения душевного равновесия. Китайцы полагают, что женьшень наделен волшебными свойствами и особенно полезен при лечении заболеваний половых органов (включая простату) и почек. В России употребление женьшеня рекомендуется людям старше сорокалетнего возраста, он прописывается ежегодным шестинедельным курсом.

Женьшень еще ждет полноценного, глубокого исследования, но очевидно, что употребляющие его люди значительно более энергичны и обладают высоким сексуальным потенциалом. Обычно для расширения сексуального потенциала рекомендуется принимать американский белый женьшень, а для увеличения количества спермы — красный китайский женьшень.

При использовании любых травяных сборов вы должны предпринять ряд предосторожностей. То, что эти сборы имеют естественную, органическую природу, не означает, что они не могут негативно сказаться на вашем здоровье. Люди Запада, к сожалению, зачастую руководствуются идеей «чем больше, тем лучше», а в отношении лекарственных средств и травяных сборов это, как ни печально, совсем не так. Как правило, при ежедневном употреблении любые травы следует пить не дольше сорока пяти дней. После этого следует прервать прием как минимум на две недели, а затем использовать средство строго по необходимости.

## Йохимбе

Йохимбе — экстракт коры дерева йохимбе. Это средство считается единственным надежным природным стимулятором органов чувств, равно как и средством, расширяющим сексуальный потенциал. Единственные средства, одобренные для лечения импотенции Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продук-

тов и медикаментов, — йохимбе и «Виагра». Йохимбе мы отдаем предпочтение благодаря его природному происхождению, а также тому, что он в десять раз дешевле «Виагры», не требует рецепта для приобретения и не обеспечивает дополнительной нагрузки на сердце.

Йохимбе воздействует на организм тремя способами, позволяющими использовать его в качестве сексуального стимулятора: 1) усиливает приток крови к конечностям — рукам, ногам, голове и гениталиям, что соответственно обеспечивает такой приток и к пещеристому телу; 2) замедляет и ослабляет гормональные воздействия, в результате которых сужаются кровеносные сосуды, — количество таких гормонов в организме увеличивается с возрастом; 3) увеличивает производство норадреналина и адреналина, а оба этих гормона играют важную роль при эрекции и вообще сексуальном взаимодействии.

## Пальма сереноа

Пальма сереноа — пятый по популярности продукт фармацевтического рынка. Ягоды этого растения использовали американские индейцы — они считали их природным тонизирующим средством, в том числе и лекарством от импотенции. Исследования, проведенные в Европе в 80-х гг., показали, что пальма сереноа крайне эффективна при лечении доброкачественной гиперплазии простаты — опухоли предстательной железы.

По оценкам экспертов, примерно половина мужчин в возрасте старше пятидесяти лет страдает от тех или иных заболеваний простаты, а около десяти миллионов мужчин — от доброкачественной гиперплазии простаты. В процессе обследования более тысячи мужчин, страдающих этим заболеванием, пальма сереноа показала положительный эффект более чем на две трети пациентов, что даже более эффективно, чем хирургическое вмешательство.



Пальма сереноа используется не только для предотвращения ущемления уретры, которое происходит с возрастом, но также и для обеспечения нужного притока крови к простате и пенису.

Очень важно держать уретру в свободном состоянии — это обеспечивает увеличение объема спермы, извергаемой при эякуляции.

## ДЕВЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ НЕФРИТОВОГО ДРАКОНА

Для выполнения данных упражнений вовсе не обязательно принимать перечисленные выше травы и снадобья, но для достижения максимального эффекта использование трав крайне рекомендуется.

### Подготовка к упражнениям

После приема трав подождите примерно тридцать минут, а затем предпримите следующие действия:

- Снимите всю одежду с нижней части тела, чтобы ничто не стесняло ваших движений.
- На три минуты поместите ствол полового члена (но не мошонку) в теплую воду. Вода должна быть теплее средней температуры, но не так горяча, чтобы к ней было неприятно прикасаться, — близка к той температуре, при которой вы принимаете душ. Это одновременно обеспечит усиленный приток крови к пенису и расслабит его.
- Все упражнения следует выполнять сидя на краешке стула, с прямым положением корпуса.
- При использовании всех методик самомассажа следует применять масло (или мазь «Царь драконов»), чтобы все действия происходили с большей легкостью.

### ***Дракон сжимает тело***

Это упражнение основано на технике акупунктуры и предназначено для укрепления эрекции. С его помощью вы обеспечите достаточный приток крови и энергии к гениталиям, чем подготовите себя к дальнейшим упражнениям.

Тридцать шесть раз совершите круговые движения по часовой стрелке ладонью правой руки в области, расположенной на семь с половиной сантиметров ниже пупка, затем сделайте то же самое с помощью большого пальца правой руки.

Сильно надавите большими пальцами на точку, расположенную на семь с половиной сантиметров выше середины лодыжки, немного позади большой берцовой кости. Повторите это действие тридцать шесть раз для обеих ног.

Сильно надавите большими пальцами на точку, расположенную на семь с половиной сантиметров ниже коленной чашечки и на два с половиной сантиметра от середины большой берцовой кости. Повторите это действие тридцать шесть раз.

Сильно помассируйте ноги ладонями, движения должны идти снизу вверх к области паха.

### ***Дракон виляет хвостом***

Суть этого упражнения такова: вы должны ударять головку пениса об оба бедра. Это обеспечивает усиленный приток крови к половому члену и уменьшает его чувствительность — таким образом, до окончания упражнений вряд ли произойдет эякуляция.

Положите правую руку ниже области паха и слегка надавите на промежуток между анусом и мошонкой средним и указательными пальцами. Остальные пальцы не должны касаться тела.

Расположите левую ладонь таким образом, чтобы большой и указательный пальцы полностью обхватывали основание пениса и тридцать шесть раз ударьте головкой пениса о левое бедро. Затем поменяйте руки местами и тридцать шесть раз ударьте головкой пениса о правое бед-

ро. Удары должны проводиться медленно и быть умеренной силы. Бейте не настолько сильно, чтобы ощутить боль, но и не настолько слабо, чтобы не слышать звука удара.

### *Дракон вращает колонну*

Суть этого упражнения такова: вы должны вращать и тянуть ствол пениса. Смысл в том, что при таких действиях вытягиваются и удлиняются все три полости, заполняющиеся кровью.

Плотно обхватите основание пениса большим и указательным пальцами правой руки, остальные пальцы при этом должны располагаться на яичках.левой рукой, большим и указательным пальцами, плотно обхватите ствол пениса точно так же, как это описано в предыдущем упражнении. Совершайте этой рукой вращательные и растягивающие движения по направлению к головке полового члена — это нужно проделать тридцать шесть раз. Затем поменяйте руки местами и проделайте все вышеописанное еще тридцать шесть раз.

### *Дракон сжимает голову*

Суть этого упражнения такова: вы должны сжимать и тянуть пенис. Смысл его в том, что при таких действиях усиливается приток крови ко всем трем полостям и головке полового члена, а также увеличивается его диаметр.

Правой рукой плотно обхватите основание пениса так же, как это описано в предыдущем упражнении. Плотно прижмите большой и указательный пальцы правой руки к передней и задней части ствола полового члена. Движением, идентичным тому, какое вы совершаете, выдавливая из тубика зубную пасту, проведите рукой вверх по направлению к головке пениса и плотно обхватите ее основание. Приложите некоторые усилия в попытках растянуть ее мышцы; проделайте это девять раз. Повторите всю последовательность действий тридцать шесть раз, удерживая пенис левой рукой, а затем поменяйте руки и совершите растягивающее движение еще тридцать шесть раз.

### ***Дракон выпускает когти***

Это упражнение логически продолжает предыдущее. Его главная цель — полное расширение трех полостей пениса. Одной рукой вы должны тянуть пенис в одну сторону, а другой — в другую, как бы пытаетесь разорвать его надвое.

Правой рукой обхватите основание полового члена так же, как это описано в предыдущих упражнениях. Большим и указательным пальцами левой руки плотно обхватите основание головки пениса.

Левой рукой потяните пенис от себя и вверх, а правой — на себя и вниз, как бы в попытке разорвать его пополам. Прodelайте это тридцать шесть раз, а затем поменяйте руки местами и повторите все еще тридцать шесть раз.

### ***Дракон задерживает дыхание***

Цель этого упражнения — увеличение длины пениса и его головки. В процессе его выполнения вы будете сжимать член и удерживать кровь в головке.

Большим и указательным пальцами правой руки плотно обхватите основание пениса. Большим и указательным пальцами левой руки ущипните его за основание головки, слегка вытягивая пенис от себя и вверх. После этого сожмите ствол пениса: это обеспечит прилив крови к головке члена, и, таким образом, она слегка увеличится. Оставайтесь в таком положении, пока не досчитаете до девяти, и на то же время задержите дыхание, а затем расслабьте левую руку. Повторите это упражнение три раза, затем поменяйте руки местами и повторите его еще трижды.

### ***Дракон входит в пещеру***

Главная цель этого упражнения — увеличение диаметра пениса. В процессе его выполнения вы будете сжимать и поглаживать ствол полового члена по направлению от основания к головке.

С  
е  
к  
с  
у  
д  
л  
ь  
н  
о  
е  
  
у  
ч  
е  
н  
ч  
е  
  
Н  
е  
ф  
р  
ч  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
  
g  
p  
d  
к  
о  
н  
д

Большим и указательным пальцами обеих рук обхватите основание члена (указательные пальцы внизу, большие — наверху). Сильными возвратно-поступательными движениями сжимайте и поглаживайте пенис по всей длине. Повторите это действие тридцать шесть раз.

### ***Дракон входит в стемель бамбука***

Это упражнение поможет вам увеличить диаметр ствола полового члена. В процессе его выполнения вы будете катать ствол пениса между ладонями.

Поместите обе ладони по сторонам ствола полового члена. Начиная с его основания, с усилием перекачивайте его между ладонями, надавливая обеими руками на ствол и перемещая их по направлению к головке пениса. Достигнув его вершины, верните ладони к основанию и снова начните перекачивать пенис в ладонях. Повторите это действие тридцать шесть раз.

### ***Дракон гладит усы***

Это упражнение поможет вам увеличить головку полового члена и удлинить его ствол. В процессе его выполнения вы будете катать ладонь по головке пениса.

Большим и указательным пальцами правой руки плотно обхватите основание полового члена. С силой проведите левой ладонью по головке члена, перемещая ладонь от верхней ее части к тыльной стороне члена. В процессе этого действия тяните за головку, сдавливайте ее и оттягивайте вниз так сильно, как только сможете, не причиняя себе болезненных ощущений. Тяните за пенис, сдавливайте его и оттягивайте вправо тридцать шесть раз.

Смените руки так, чтобы левая ладонь сжимала основание полового члена, и повторите все вышперечисленное, оттягивая пенис влево. Прделайте это тридцать шесть раз.

## Сопутствующие упражнения

В сочетании с Девятью упражнениями Нефритового дракона следует выполнять перечисленные ниже действия. Обычно следует делать сразу по завершении упражнений.

### ***Массаж яичек «Жемчужины дракона»***

Массаж яичек стимулирует выработку тестостерона, укрепляет эрекцию, увеличивает объем семенной жидкости и повышает сексуальный тонус. Этим упражнением не следует пренебрегать, поскольку оно закрепляет достигнутое в процессе предыдущих действий. Выполнять его следует, завершив серию Девяти упражнений.

### ***Массаж семявыводящих протоков***

Расположите большие и указательные пальцы обеих рук на семявыводящих протоках, расположенных чуть выше яичек. Совершайте пальцами мягкие круговые движения, сначала оттягивая яички вбок, затем назад, а после этого — вперед, от себя. Пощипывающими движениями пройдитесь по всей длине семявыводящих протоков. Совершите это действие минимум девять раз, максимум — тридцать шесть. Будьте предельно осторожны. Цель упражнения — обеспечить более свободный приток крови к семявыводящим протокам.

### ***Постукивание по Жемчужинам дракона***

Правой рукой обхватите половой член чуть ниже головки и потяните ее вверх. Средним пальцем левой руки мягко постучите по каждому яичку тридцать шесть раз так, чтобы яички слегка подсакивали вверх-вниз. Поменяйте руки местами и тридцать шесть раз постучите по каждому яичку средним пальцем правой руки.

### ***Перекатывание Жемчужин дракона***

Так же, как и в предыдущем упражнении, обхватите пенис правой рукой. Возьмите яички в левую ладонь и по-

катайте их в ладони, слегка скручивая (движение — как при повороте дверной ручки).

Совершите это действие по тридцать шесть раз в каждом направлении. Поменяйте руки местами и повторите описанные движения правой рукой, а левой в это время оттягивайте пенис.

### ***Ношение Ожерелья дракона***

Ожерельем дракона называется шелковая лента, которая повязывается на основание члена и мошонку. Перед тем как ее повязать, выполните все предыдущие упражнения, чтобы обеспечить достаточную стимуляцию пениса.

Не затягивайте ленту слишком туго — достаточно такого усилия, чтобы задержать кровь в стволе и головке члена. Носите Ожерелье как минимум по часу в день — это поможет увеличить длину пениса и увеличить его головку.

### **Дополнительные упражнения**

Нижеприведенные дополнительные упражнения используются в сочетании с составами «Веселый дракон» или «Рог дракона», а также с Девятью упражнениями Нефритового дракона. Выполнение их настоятельно рекомендуется, но не является строго необходимым.

### ***Укрепление эрекции***

Многие мужчины не в состоянии поддерживать эрекцию в течение определенного времени, если при этом не обеспечивается постоянная стимуляция пениса. Некоторым мужчинам не удастся достигать эрекции с желательной для них скоростью, а некоторым — удерживать ее так долго, как им этого хочется. Даже те, у кого эрекция возникает незамедлительно после начала стимуляции и кто обладает способностью сохранять ее, хотят, чтобы она была более мощной. Чем крепче эрекция, тем приятнее и мужчине, и его любовнице.

С возрастом эта проблема становится более острой, поскольку интенсивность и продолжительность эрекции заметно сокращаются. Исследования в области секса подтверждают, что после тридцати лет мужчина уже не способен достичь полной силы эрекции, начинают снижаться ее интенсивность, продолжительность и частота возникновения, а во время одного полового акта мужчина, как правило, способен получить только один оргазм. Расстройства в этой сфере желательно предупреждать еще до их появления.

Первое правило, которого следует придерживаться, если вы хотите надолго сохранить способность к полноценной эрекции: пореже занимайтесь мастурбацией. В среднем мужчина старше тридцати лет должен мастурбировать не чаще одного-двух раз в неделю, максимум — три раза. Мастурбация лишает пенис чувствительности, особенно в области уздечки — складки кожи, прикрепляющей внутреннюю часть головки к стволу полового члена. Эта область пениса крайне чувствительна, зачастую ее даже называют «мужским клитором». После оргазма ее чувствительность резко возрастает, и мужчины избегают прикасаться к уздечке в течение нескольких минут после окончания полового акта.

Часто мастурбирующий человек ослабляет чувствительность уздечки, и ему становится все сложнее достичь эрекции, если партнер не сжимает его пенис с той же силой и не стимулирует его с той же скоростью, с какой мужчина выполняет эти действия в процессе мастурбации. Еще одна проблема заключается в том, что многие люди при мастурбации используют смазку, а это затрудняет для них достижение эрекции и оргазма в процессе нормального сексуального взаимодействия, поскольку при этом не возникает соответствующих ощущений.

Во время мастурбации мужчины достигают высокой интенсивности оргазма, и в результате при сексе с партнером оргазма они могут не получить вовсе. Те же про-



блемы испытывают женщины, часто использующие вибраторы.

Существует ряд несложных действий, которые следует выполнять мужчинам, желающим укрепить свою эрекцию, и результат этих действий совершенно не зависит от характера проблемы:

1. Мастурбируйте, сколько хотите, но только ради приятных ощущений, не достигая эякуляции. Это резко увеличит ваш сексуальный потенциал, укрепит эрекцию и объем производимой семенной жидкости. Также это поможет избежать снижения чувствительности.
2. Носите тесное нижнее белье — таким образом ежедневно в пенисе будет удерживаться больше крови.
3. Ежедневно ешьте свежий имбирь или принимайте его в виде капсул. Имбирь очень полезен для здоровья, в том числе он усиливает приток крови к конечностям тела, что особенно актуально для состояния пениса и мошонки.
4. Стимулируйте то, что йоги называют «узел кундалини». Этот узел расположен в анальном отверстии, на глубине пары дюймов, и при стимуляции может существенно укрепить эрекцию. Лежа на спине, попросите своего партнера полностью ввести средний палец (рука при этом должна располагаться ладонью вниз) в ваш анус, а затем несколько раз согнуть этот палец. При этом большим и указательным пальцами другой руки партнер должен плотно обхватывать мошонку и основание пениса. Эффект будет более явственным, если в процессе этих действий ваш партнер будет орально стимулировать головку полового члена.

### ***Увеличение головки пениса***

Больше всего приятных ощущений и удовольствия партнеру доставляет толщина головки вашего члена. При этом нет разницы, какой формы секс вы предпочитаете.

те — вагинальный, анальный или оральный. В головке пениса сосредоточена большая часть нервных окончаний полового члена, соответственно именно она обеспечивает мужчине наибольшее удовольствие; для женщины же тем же самым источником приятных ощущений является венец головки.

Отсюда явствует, что чем больше площадь головки (в особенности в нижней ее части), тем выше интенсивность ощущений обоих партнеров.

Существует три способа ее увеличения. Первый — опустите головку члена в емкость с теплой (но не слишком горячей) водой: это усилит приток крови к головке. Прodelывайте это ежедневно на протяжении ста дней, затем сделайте перерыв на тридцать дней, а затем повторите цикл.

Второй способ таков: пусть ваш партнер большим и указательным пальцами обхватит и сожмет мошонку и основание вашего пениса. После этого женщина должна начать оральную стимуляцию головки члена, в течение нескольких секунд производя сосательные движения губами, — это также обеспечит усиленный приток крови к головке. Это упражнение следует выполнять по три-четыре минуты в день в течение ста дней, затем сделать перерыв на тридцать дней, затем повторить цикл.

Третий способ таков: повяжите Ожерелье дракона непосредственно под головкой члена и не снимайте его до полного исчезновения эрекции. Это поможет дольше удерживать кровь в головке, что расширит ее диаметр.

Все перечисленные упражнения в сочетании с соответствующими травяными составами и Девятью упражнениями Нефритового дракона помогут существенно увеличить размеры головки члена.

### ***Повышение сексуального потенциала***

Для поддержания максимально высокого тонуса в сексуальной сфере существует несколько приемов, продиктованных простым здравым смыслом.

- Во-первых, ежедневно выполняйте какие-нибудь физические упражнения.
- Во-вторых, питайтесь здоровой пищей, в особенности овощами и фруктами, а также избегайте пищи, подвергнутой сильной тепловой обработке, и пищи, содержащей сахар. Потребление сахара истощит ваш сексуальный потенциал, а со временем и вовсе его уничтожит.
- В-третьих, соблюдайте гигиену. Чистое тело хранит в себе значительно больше энергии. Каждый день в ствол пениса, головку и мошонку следует втирать лосьон, крем или травяной экстракт. Лучше всего для этого подходят кремы, содержащие женьшень, алоэ вера и витамин Е: они помогут сохранить мягкость кожи и удалят со ствола пениса мелкие кожные дефекты.
- В-четвертых, держитесь подальше от сигарет. Доказано, что никотин негативно влияет на приток крови к пенису и может послужить причиной импотенции. Также ограничьте потребление кофе — кофеин, как и сахар, снижает сексуальный тонус. Вы должны полностью избегать употребления рекреационных наркотиков. Наркотики быстрее, чем что-либо еще, за очень короткое время способны вызвать у мужчины целый спектр сексуальных расстройств. При умеренном потреблении алкоголь усиливает сексуальное возбуждение, но при достижении высокой степени опьянения притупляет чувства. Перед сексом следует ограничиться одной-двумя рюмками спиртного.

Есть и еще несколько менее очевидных способов увеличения сексуального потенциала:

- Побрейте весь лобок и паховую область. Выбритые гениталии обеспечат вам высокую остроту ощущений, что позволит вам чувствовать себя моложе и энергичнее. Это также упростит процесс мытья половых

органов, а вашему партнеру будет намного приятнее доставлять вам удовольствие с помощью губ и языка. Сам пенис при таких условиях будет выглядеть гораздо моложе.

- Дважды в день выпивайте по кружке чая из американского женьшеня. Однако если вы заболели, в особенности простудой, воздержитесь от употребления этого напитка. Если вы пьете женьшень, следует исключить из рациона белую редиску и репу. Женьшень — растение, содержащее в себе больше всего энергии ян (позитивной энергии), а это может укрепить вирус. В белой редиске и репе содержится больше всего энергии инь (негативной энергии), а это может стать причиной застоя крови или ослабления кровотока, особенно если употреблять эти корнеплоды вместе с женьшенем. При соблюдении всех прочих условий прием женьшеня дважды в день обеспечит постоянно высокий потенциал вашей сексуальной энергии и общего тонуса.
- На протяжении шести дней съедайте по шестьдесят грамм дробленых грецких орехов ежедневно. Это поможет в восстановлении сексуального потенциала, укрепит эрекцию и увеличит количество семенной жидкости. По прошествии шестидесяти дней прервитесь на девяносто дней, а потом повторите цикл.

### ***Предотвращение ночных поллюций***

Сидя или лежа ногтем большого пальца правой руки последовательно надавите на кожу в середине последней фаланги каждого пальца левой руки, под ногтем. Поменяйте руки местами и повторите данное действие. На каждый палец следует нажать десять раз. Это упражнение следует проделывать два раза в день. Точки на пальцах нормализуют деятельность почек и центральной нервной системы, а также семявыводящих протоков.

## ***Предотвращение преждевременной эякуляции***

По данным исследований доктора Кинзи, среднестатистический мужчина эякулирует через четыре минуты после начала стимуляции. Если вам кажется, что вы слишком быстро доходите до оргазма, мы предлагаем вам следующее упражнение.

Добейтесь эрекции. Большим и указательным пальцами левой руки обхватите основание пениса, сильно надавливая указательным пальцем на нижнюю часть полового члена с тыльной его стороны. Большим и указательным пальцами правой руки тридцать шесть раз ущипните себя за головку пениса. Делайте это с осторожностью, избегая слишком сильных щипков, поскольку так вы можете насажать себе синяков. Давление должно ощущаться, но не причинять боли и дискомфорта.

## ***Улучшение качества и увеличение количества спермы***

Вашего партнера больше всего возбуждают два конкретных аспекта сексуального взаимодействия: интенсивность вашего оргазма и количество спермы, извергаемой при эякуляции. Большинство Тигриц утверждают, что им нравится смотреть на эякулирующего мужчину. Это также повышает их мнение о себе как о сексуальном партнере. Чем больше спермы извергает мужчина, тем лучше женщина ощущает, что удовлетворила его.

Размер пениса может произвести впечатление на женщину, но даже обладатель восьмисантиметрового члена способен доставить ей удовлетворение — если он знает, как правильно пользоваться тем, чем его наделила природа, если эрекция достаточно крепка, оргазмы интенсивны, а количество извергаемой спермы велико. Того же самого нельзя сказать про мужчину, чей пенис велик, но не функционален, как и про мужчину, не способного правильно возбудить партнера.

Помимо травяных сборов и упражнений, упомянутых ранее, для того чтобы организм производил больше спермы, можно предпринять следующие действия:

- На протяжении тридцати дней на три минуты опускайте мошонку в холодную водопроводную воду. После этого сделайте перерыв на тридцать дней, а затем повторите цикл. Если вместе с этим вы принимаете нужные травы и выполняете соответствующие упражнения, то уже через год количество извергаемой вами спермы возрастет вдвое.
- Ежедневно принимайте кусочек красного женьшеня. Держите его во рту, пока он не растворится.
- Доводите себя до эякуляции только один раз за три мастурбации. В остальных двух случаях останавливайтесь, как только почувствуете приближение оргазма. Расслабьтесь и подождите, пока это ощущение не исчезнет. Для некоторых мужчин это исключительно сложно, но помните о том, что частые эякуляции негативно влияют на количество спермы.
- Позвольте вашему партнеру наблюдать за тем, как вы эякулируете. Не надо извергать сперму внутрь нее или в презерватив: лучше позвольте сперме пролиться на ее или ваше тело. Это также может показаться непростой задачей, но таким образом вы получите две важные психологические мотивации: во-первых, вы сами захотите извергать большее количество семени, поскольку будете смотреть на него сами и показывать партнеру, а во-вторых, и партнеру будет хотеться, чтобы извергаемой вами спермы было как можно больше. Чем больше спермы извергается при оргазме, тем он интенсивнее и тем явственнее для партнера. Проще говоря, мужчинам нравится выставлять напоказ свою мужскую силу, и это заставит вас подсознательно захотеть производить большее количество спермы.
- Любителям орального секса мы советуем есть больше свежей корицы, лакричного корня и ананасов —

это улучшит вкус вашей спермы. Помните: молотая корица, сладкая солодка и ананасовый сок практически не оказывают нужного действия. Избегайте употребления молочных продуктов и сахара (на основе которого вырабатывается алкоголь), поскольку от этого ваша сперма становится горькой или гнилой на вкус.

### **Упражнение «Девственник»**

Самое лучшее упражнение для тех, кто хочет полностью восстановить свой сексуальный потенциал и семенную жидкость, — упражнение «Девственник», однако оно достаточно сложно в исполнении. Эта методика использовалась по всему Китаю как часть техники боевых искусств и различных духовных практик, поскольку обеспечивала любому мужчине состояние организма, не уступающее юношескому.

В теории этот метод исключительно прост: не следует заниматься сексом и эякулировать на протяжении ста дней. Но для большинства мужчин это очень непросто. При выполнении данного упражнения мы настоятельно рекомендуем ежедневно пользоваться приведенной выше методикой для предотвращения ночных поллюций. В это время следует воздержаться от выполнения Девяти упражнений Нефритового дракона.

Цель данного упражнения — вернуть сперме изначально здоровое, полноценное состояние. Если вы страдаете от ночных поллюций, продолжайте выполнять упражнение, но прибавляйте к нему дополнительный день после каждого случая поллюции.

По истечении ста дней вы можете вернуться к обычной сексуальной активности. Теперь вы обязательно почувствуете, сколько сил отнимает каждая эякуляция, так что на протяжении нескольких недель вы будете довольно редко прибегать к мастурбации и сексу. Одна из самых больших жизненных несправедливостей состоит в том, что в большинстве случаев секс истощает муж-

чину и наполняет энергией женщину. Мужчины должны пристально следить за частотой собственных эякуляций, а женщинам делать этого не следует. Фактически чем чаще женщина достигает оргазма, тем полезнее это для ее здоровья.

## Заключение

Как уже упоминалось ранее, цель всех перечисленных в этой главе упражнений состоит в укреплении энергии цзин. Некоторым мужчинам захочется применять эти методики исключительно с целью расширения собственного сексуального потенциала, увеличения размера пениса и количества спермы. В этом нет ничего дурного, но для тех, кто хочет глубже постичь все аспекты сексуальных техник даосизма, данные упражнения станут хорошей стартовой площадкой для укрепления цзин, а также развития ци и шэнь. Следующие три главы посвящены именно духовным аспектам развития мужской сексуальности.



# Глава 4

## НАСТАВЛЕНИЯ ЧИСТОЙ ДЕВЫ

### 素女

*Три дочери Си-ван-му передали Желтому императору секрет бессмертия, чтобы он смог восстановить и обновить свои Три сокровища. Покинув земную юдоль, на спине дракона он поднялся в небесный рай бессмертных, в то время как прочие люди остались ползать по праху и грязи.*

#### **Наставления Белой тигрицы**

Приведенный ниже текст — вариация древнего китайского дворцового текста «Книга Чистой девы» («Сун-юй цзин»), который имеет еще одно название — «Наставления Чистой девы». В этой версии текста, пересказанной в духе учения Белой тигрицы, в название был вставлен иероглиф «син», обозначающий понятие «секс», — должно быть, для прояснения сути того, о чем пойдет речь. На китайском языке существует несколько вариаций данного текста. Некоторые из них посвящены тому, что может получить мужчина, занимаясь предложенным комплексом упражнений, в то время как другие рассказывают и о женщинах. В этом тексте большая часть со-

ветов посвящена мужчинам, но и женщина может почерпнуть оттуда немало полезных сведений. Помимо всего прочего, данный текст, в отличие от всех остальных, не посвящен классическому соитию целиком и полностью. В нем используется термин «сексуальное взаимодействие» — таким образом, это включает в себя и оральный секс. К сожалению, трудно сказать, было ли это позднейшим дополнением, включенным туда Белыми тигрицами, или же данная информация содержалась и в первоначальной версии. При попытке сравнить этот текст с прочими его вариациями выясняется, что он значительно более эклектичен, а также хорошо сбалансирован в отношении прав и обязанностей мужчины и женщины как сексуальных партнеров.

Книга «Сексуальное учение Нефритового дракона» преследует две цели, упущенные в «Сексуальном учении Белой тигрицы». Во-первых, она раскрывает подоплеку комплексного учения, содержащегося в них обоих: чувства женщины следует уважать во всех ситуациях, исключительно важно доставлять ей удовольствие и обеспечивать комфорт. Во-вторых, этот текст исключительно важен, поскольку говорит о необходимости жесткого контроля над эякуляцией, причем осуществляемого таким образом, чтобы не повредить себе ни физически, ни духовно.

Текст, приведенный в данной главе, приписывается Желтому императору — Хуан-ди, годами жизни которого считаются 2697—2598 гг. до н.э., но очевидно, что первая его редакция появилась не раньше эпохи династии Хань, около 225 г. до н.э. В этом тексте Чистая дева отвечает на вопросы Желтого императора, которые носят сексуальный характер, а в некоторых случаях ему дают советы еще два персонажа — Избранная дева и Темная дева. В некий момент Чистая дева ищет совета у советника Хуан-ди по имени Фэн-цзы, а затем — у Пэн-цзы, который, согласно китайским мифам, прожил более 800 лет.

Чистая дева, Избранная дева и Темная дева — ученицы и последовательницы Владычицы Запада (Си-ван-му),

добившейся бессмертия путем сексуальных практик. Желтый император, чье здоровье было подорвано сексуальной распушенностью, попросил совета у Чистой девы — он хотел восстановить свое физическое здоровье и получить знания, необходимые для достижения бессмертия. В приведенном здесь отрывке текста все советы в основном касаются вопросов восстановления здоровья.

Текст делится на пять книг-разделов. Первая книга носит название «Дао сексуальной гармонии инь-ян». Она содержит четыре части и представляет собой введение и краткий обзор остального текста. Вторая книга носит название «Как развить сексуальный потенциал» и содержит шесть частей. В ней Желтый император рассказывает о том, как он воспринимает женщин, а также об особенностях своего общения с ними, и это может подсказать читателю пути к саморазвитию. Третья книга называется «Методы развития сексуального потенциала» и содержит три части. В ней приведены указания и описания конкретных упражнений, направленных на развитие мужского сексуального потенциала. Четвертая книга называется «Восприятие проявлений женской чувственности» и содержит четыре части. В ней рассказано о том, что должен знать мужчина, если он хочет лучше понимать желания и потребности своей женщины. Пятая книга носит название «Сексуальные позиции, техники и терапевтические методики» и содержит пять частей. В ней рассказано о наиболее здоровых с точки зрения физиологии и биоэнергетики способах занятия сексом.

Основная цель этого текста — поведать о том, как лучше всего сохранять равновесие инь и ян в процессе полового акта: в частности, сильный упор делается на то, что мужчина должен эякулировать как можно реже, а женщина — получать оргазм как можно чаще. Данный труд окажется неоценимым подспорьем для всех, идущих по пути Нефритового дракона, и приведет таких людей к здоровью, долголетию и бессмертию.



## Предисловие к «Книге Чистой девы»

Осознав, что он смертен, Желтый император попросил совета у бессмертной Темной девы: «Ведомо мне, что в древние времена жили люди, и жили они много больше сотни лет, оставаясь при том в добром здравии и имея силы, будто они — юноши двадцати лет от роду. А в наши дни люди не достигают и середины жизни, как их поражают болезни, и тело ослабевает. Неужели причина в том, что каждое следующее поколение слабее предыдущего? Или, быть может, мы отвергли, забыли некий тайный закон природы?»

Темная дева ответила: «Те древние люди, о коих ты говоришь, жили, подчиняясь естественным ритмам инь и ян, оттачивали искусство радости и счастья, каковое мужчина дарит женщине, а женщина — мужчине. Им не было заботы о том, чтобы жить сто лет или больше, их Дао было — провести каждый миг жизни в радости. Какая в жизни радость, если единственная цель ее — прожить сто лет или больше? А они жили, наслаждаясь каждым мигом благословенной радости, и достигали долголетия без усилий. Мысли о смерти, о старости, о болезнях не посещали их никогда.

В питье и еде они знали умеренность; они верно чередовали периоды бодрствования и сна; и во всем были умеренны и аккуратны, всему в жизни знали должное место. Не зная предрассудков и дурных чувств, они со всей страстью предавались радостной неге и искали гармонии между полами. От природы они были склонны к жизни в спокойствии и гармонии. Вот что помогало им прожить сто и более лет, оставаясь при этом в добром здравии.

Но люди нынешних дней не таковы; они едят, пьют, трудятся, отдыхают, имеют привычки и повадки, и во

всем этом — ни смысла, ни ритма. Восходя на ложе любви, они растрачивают силы жизни (ци), распыляют самую суть свою (цзин) и не властны над своим духом (шэнь). Их единственное желание — наслаждаться, искать для себя выгоды, но ищут они истинного довольства и не находят, и закрыты для них врата в долгую жизнь, и неведома им радостная нега.

Люди древних времен слушали советы бессмертных; они были спокойны; неудачи не могли сломить их; они понимали, что есть жизнь, и умели поддерживать свои силы; их дух сохранялся внутри, не распыляясь вовне, и болезнь не могла их тронуть. Они не знали эгоистичных желаний, и сердца их пребывали в мире; они не ведали страха; даже отдавая все силы какой-нибудь цели, они не знали усталости. Дух их был смирен и спокоен, все их устраивало, и все, чего желали они, могло быть достигнуто. При любых обстоятельствах они были счастливы; их не тревожило, что кто-то другой добился в жизни больше них или меньше, — не важно, были они грубы или утонченны, яростны или тихи по своей природе. Эти люди были чисты сердцем и никогда не вредили друг другу, никогда никого не осуждали и никогда не вмешивались в жизнь других людей. В каждом они умели заметить красоту и способность предаться радостной неге, всегда они жили в согласии с природными ритмами инь и ян, укрепляя и поддерживая друг друга. Эти люди шли по пути истинного Дао, поскольку понимали небо и землю, умели быть созидательными, как небо, и восприимчивыми, как земля, и жили они, как и должно истинным людям».

Желтый император спросил: «Старая, люди не могут более дать жизнь детям, не могут и взойти на ложе радостной неги. Это оттого, что в юности они растратили способность к восстановлению, или же такая судьба ждет каждого смертного?»

Темная дева ответила: «Слушай меня со всем вниманием, и я поведаю тебе о тайных путях древних. Так

они достигали восстановления сил и долгой жизни, подчиняясь естеству инь и ян, и эти знания были дарованы мне Владычицей Запада Си-ван-му».

### *Секреты женского долголетия*

Когда девушка достигает семи лет от роду, ци в ее яичниках и почках имеется в изобилии, зубы ее меняются, а волосы удлиняются. Она деятельна, сильна, и слюна ее течет обильно. Ее Нефритовые врата еще не разрушены, и цзин ее не растрочена, и нет в ней изъяна. Инь и ян в ней пребывают в гармонии, и не нужна ей лишняя сила ян.

Когда девушка достигает четырнадцати лет от роду, у нее начинаются регулярные менструации и появляется способность дать жизнь ребенку. Движение ци по двум меридианам — *жэнь* и *мо* — все еще сильно, отчего расширяются бедра, набухают груди, а еще девушке становится интересно, что же такое секс, и она начинает искать мужского внимания. Если в это время сломать ее Нефритовые врата, она начнет стареть; если этого не случится, девушка останется юной еще на несколько лет. Силы ян в ней только начинают сходить на нет, и, чувствуя это, ищет она способа их восполнить.

Когда девушка достигает двадцати одного года, ци в ее почках остается нетронутой, и зубы ее на месте, и она уже не девушка, а взрослая женщина, и ей нужна любовь мужчин, и нужно внимание мужчин, и приходит пора высвободить выделения, хранящиеся за Нефритовыми вратами, иначе не остаться ей здоровой и юной. После того как Нефритовые врата сломаны, девушке приходится искать внешний источник ян, поскольку собственная сила будет постоянно расходоваться.

Когда девушка достигает двадцати восьми лет, ее мышцы и кости сильны, ее волосы достигают полной длины, ее тело налито силой и способно к деторождению. Теперь ей требуется высвободить выделения Нефритовых врат чаще, чем прежде. Однако, если Не-

фритовые врата до сих пор не разрушены, стареть она будет еще быстрее, поскольку инь в ней застаивается и сходит на нет, и для поддержки инь ей следует поглощать силу ян.

Когда девушка достигает тридцати пяти лет, биение ци в ее желудке (*ян мин*, «солнечный свет») начинает ослабевать, груди обвисают, на лице появляются морщины, а волосы выпадают. Поскольку ци в желудке ослабевает, ей следует чаще высвобождать свои выделения, но реже открывать свои Нефритовые врата — таким образом можно сохранить юность. Ей все чаще и чаще требуется поглощать силу ян, чтобы остаться столь же сильной, как в молодости.

Когда девушка достигает сорока двух лет, начинает ослабевать биение ци в трех верхних областях ее тела, посвященных силе ян, а особо в груди, горле и глазах. На лице ее еще больше морщин, а волосы начинают сесть. Чтобы противостоять этому, ей следует производить больше слюны и выделений Нефритовых врат, а также поглощать еще больше энергии ян.

Когда девушка достигает сорока девяти лет, она больше не может забеременеть, и круговорот ци по двум меридианам — *жэнь* и *мо* — слабеет. Ее месячный цикл подходит к концу, а выделений Нефритовых врат становится все меньше. Чтобы не сдаться старости, ей нужно стараться производить как можно больше таких выделений, равно как и слюны, и поглощать как можно больше энергии ян.

О государь, теперь ты в силах понять, что заставляет женщину стареть или возвращать себе молодость? Разве не ясно, что женщина быстро стареет, потому что страдает от семи причин:

1. Разрушение Нефритовых врат до двадцати одного года; отсутствие такового после двадцати восьми лет.
2. Слишком частые соития.

3. Недостаток регулярного производства и высвобождения выделений Нефритовых врат.
4. Нехватка слюны.
5. Неумение поддерживать движение ци по меридианам *жэнь* и *мо*.
6. Неумение поддерживать движение ци в желудке и трех областях тела, посвященных силе ян.
7. Недостаточно частое поглощение мужской силы ян для восстановления силы инь.

Избежав этих семи причин, женщина сможет оставаться юной и после сорока девяти лет, а также открыть врата, ведущие к долголетию и бессмертию.

### *Секреты мужского долголетия*

Когда юноша достигает восьми лет от роду, ци в его яичках и почках течет в избытке, зубы его меняются, а волосы удлиняются. Он деятелен, силен, и слюна его течет обильно. Его Нефритовый жезл часто поднимается, но цзин еще не растрочена, и нет в ней изъяна. Инь и ян в нем пребывают в гармонии, и не нужна ему лишняя сила инь.

Когда юноша достигает шестнадцати лет, ци в его яичках входит в полную силу, и тело его начинает производить сперму. Начав регулярно мастурбировать, он сможет оплодотворить женщину. Движение ци по двум меридианам — *жэнь* и *мо* — все еще сильно, отчего расширяются грудь и плечи, и семя его становится обильным. Желание возлечь с женщиной посещает его все чаще и чаще, и он ищет женского внимания. Слишком часто пуская в ход Нефритовый жезл, он начнет стареть; если этого не случится, юноша останется в полной силе еще на несколько лет. Силы инь в нем только начинают сходиться на нет, и, чувствуя это, ищет он способа их восполнить.

Когда юноша достигает двадцати четырех лет, ци в его яичках и почках остается нетронутой, и зубы его

Секреты Даолюбви Нефритовый жезл



на месте, мышцы и кости сильны и крепки, и он достигает полного роста, и уже не юноша он, а взрослый мужчина. Нужна ему любовь женщин, и нужно внимание женщин, и приходит пора высвободить свое семя, иначе не останется ему здоровым и юным, и застоится сила его в яичках и почках. Но если он будет распылять свое семя попусту, придет пора искать внешний источник инь, поскольку собственная сила будет постоянно расходоваться.

Когда юноша достигает тридцати двух лет, его мышцы и кости сильны, его волосы достигают полной длины, его тело налито силой и способно к деторождению. Теперь ему требуется высвободить семя чаще, чем прежде, но количество спермы уменьшается, так же как интенсивность и частота эрекций. Однако, если он не использует свой Нефритовый жезл достаточно часто, стареть он будет еще быстрее, поскольку ян в нем застаивается и сходит на нет, и для поддержки ян ему следует поглощать силу инь.

Когда юноша достигает сорока лет, биение ци в его яичках и почках начинает ослабевать, мускулы обвисают, на лице появляются морщины, а волосы выпадают. Поскольку ци в яичках ослабевает, ему следует реже высвободить свое семя, но чаще вступать в связь с женщинами — таким образом можно сохранить юность. Ему все чаще и чаще требуется поглощать силу инь, чтобы остаться столь же сильным, как в молодости.

Когда юноша достигает сорока восьми лет, начинает ослабевать биение ци в трех нижних областях его тела, посвященных силе ян, а особо в яичках, почках и Нефритовом жезле. На лице его еще больше морщин, а волосы начинают седеть на висках. Чтобы противостоять этому, ему следует производить больше слюны, а также поглощать еще больше энергии инь.

Когда юноша достигает пятидесяти шести лет, печень его ослабевает, а мышцы не действуют уже так,

как должно. Движение ци по двум меридианам — *жэнь* и *мо* — слабеет. Семя его истощается, а эрекции случаются все реже и реже. Чтобы не сдать старости, ему нужно стараться как можно меньше распылять свое семя, увеличить производство слюны и поглощать как можно больше энергии инь.

Когда юноша достигает шестидесяти четырех лет, он начинает терять зубы и волосы. В этом возрасте нужно полностью воздерживаться от эякуляции и сосредоточиться на накоплении ци в брюшной полости — так можно сохранить здоровье.

О государь, теперь ты в силах понять, что заставляет мужчину стареть или возвращать себе молодость? Разве не ясно, что мужчина быстро стареет, потому что также страдает от семи причин:

1. Неумеренное использование Нефритового жезла до двадцати четырех лет; недостаточное его использование после двадцати четырех лет.
2. Слишком обильное расходование семени.
3. Недостаточно частые эрекции.
4. Нехватка слюны.
5. Неумение поддерживать движение ци по меридианам *жэнь* и *мо*.
6. Неумение поддерживать движение ци в желудке и трех областях тела, посвященных силе ян.
7. Недостаточно частое поглощение женской силы инь для восстановления силы ян.

Избежав этих семи причин, мужчина сможет оставаться юным и после сорока девяти лет, а также открыть врата, ведущие к долголетию и бессмертию.

Засим Желтый император сказал Темной деве: «Но есть же на свете люди, старые годами, способные произвести потомство. Есть и такие, кто и в старости выглядит юным, и сил в них, как в юных. Как возможно такое?»

Темная дева улыбнулась и сказала: «Я перечислила вам семь причин, ведущих мужчин и женщин к болезням и старости, но там же лежат ключи к тайнам, познав которые можно сохранить молодость и достичь бессмертия. Древние понимали, как живет природа, подражали ей и жили более сотни лет в добром здравии и довольстве. О государь, если состояние человека ухудшается, это значит, что он не живет в согласии с природными силами инь и ян».

Сказав это, Темная дева поднялась в небеса и упростила Чистую деву спуститься на землю и поведать Желтому императору секреты гармонии инь и ян, каковые должны быть известны каждому мужчине.



## КНИГА I

### Дао сексуальной гармонии инь-ян

#### *Радостная нега управления инь и ян*

Желтый император спросил у Чистой девы: «Все тело мое и весь разум истощены и не находят гармонии. Постоянно тревожусь я о том, что стою в одном шаге от неведомой опасности, и о том, что дни мои подходят к завершению. В чем причина сему?»

Чистая дева ответила: «Все потому, что в тебе нет равновесия инь и ян, ибо вел ты разгульную жизнь. Вижу, имел ты дело с женщинами, чья сексуальность была выше твоей, а желания — сильнее, и нечем было тебе отразить их натиск, не хватало в тебе силы и выносливости. Они гасили тебя, как вода гасит огонь. Соитие между мужчиной и женщиной сродни равновесию воды и огня во время приготовления пищи — пища ведь должна получаться и горячей, и вкусной. Посему равновесию воды и огня нужно уделять мно-

го внимания, так, чтобы не тратить на соитие сил больше необходимого и получить от него удовольствие настолько сильное, насколько это возможно. Без этого физическое тело утратит целостность и силу, а смерть придет к тебе гораздо быстрее. Как тогда сможешь ты наслаждаться жизнью? Тебе следует многому научиться, чтобы знать, как вести себя при соитии».

Затем добавила Чистая дева: «Знаю я женщину, имя ее — Избранная дева, и очень много известно ей об инь и ян». Желтый император попросил ее о встрече с Избранной девой, чтобы узнать от нее, как достичь долголетия и верного равновесия в сексуальной жизни.

Послушав эту беседу, сказал Фэн-цзы Чистой деве: «Если мужчина относится к своей сексуальной энергии (цзин) как к величайшему сокровищу, если он медитирует и употребляет нужные травяные составы, он достигнет жизни долгой и бессмертия духа. Однако если мужчина не знает о том, как правильно управлять своей сексуальной энергией, нет ему смысла проводить дни в укрепляющих упражнениях, нет ему смысла пить травяные настои — не принесет ему это добра.

Соитие между мужчиной и женщиной в миниатюре повторяет собой само создание вселенной. Как Небо и Земля, мужчина и женщина должны быть рядом друг с другом, чтобы достичь бессмертия. Оба они должны учиться, как развивать свои сексуальные инстинкты и привычки, иначе единственный итог их связи — распад и разрушение их физических тел. Однако, поднявшись к высшим пределам чувственности и следуя принципам существования инь и ян, они достигнут того, что и здоровье их, и сила, и радость прорастут плодами долголетия и бессмертия».

### *Дао любви и чувственности*

Желтый император сообщил Темной деве: «Чистая дева **познакомила меня с основами управления инь и ян.**

Но теперь молю — поведай мне о внутренней сути этих сил, и во всех возможных подробностях».

Темная дева ответила: «Все на Небе и на Земле создано смешением инь и ян. Ребенок рождается, когда ян взаимодействует с инь, и человек взрослеет, когда инь напитывается силой ян. Как сделать так, чтобы внутри человека эти две силы взаимодействовали гармонично? Об их равновесии надо заботиться, их надо поддерживать».

Посему, когда мужской пенис оказывается поблизости от женщины, происходит эрекция. Когда женщина сексуально возбуждается, раскрываются ее половые губы. После того как сработали эти два проявления инь и ян, мужчина производит сперму, а женщина начинает истекать соками, и гармоничное единение мужского и женского — ян и инь — подходит к своей высшей точке.

Во время соития мужчина должен выполнять Восемь правил, а женщина — Девять. И мужчина, и женщина должны подчиняться своим правилам, иначе мужчина будет страдать от суставных опухолей и покроеется язвами, а у женщины будут отсутствовать месячные, или же с ней случится другой недуг. Если не выполнять эти правила достаточно долго, придет безвременная смерть. Если же повиноваться этим правилам и удерживать в равновесии сексуальную энергию, оба партнера обретут здоровье, счастье и долголетие».

### ***Миг блаженства стоит тысячи золотых монет***

Желтый император попросил дать ему дальнейшие указания и подробнее разъяснить то, как инь и ян проявляют себя в отношении секса.

Чистая дева ответила: «Соитие мужчины и женщины — акт естества, что дарует лучшую жизнь и во многом определяет ее ход. Если вступать в сексуальные отношения согласно принципам действия инь и

ян, мужчина сможет расширить свой потенциал, а женщина — избавиться от болезней и обрести молодость. И мужчина, и женщина будут ощущать радость внутри, жить в добром здравии и расположении духа. Однако если в своей сексуальной жизни они не следуют принципам действия инь и ян, их тела быстро придут в негодность, а смерть явится к ним быстрее, чем к прочим.

Как ответить на твой вопрос об инь и ян? Ответу так: тебе потребуются умственная самодисциплина, гармонизация внутренней энергии, эмоциональное равновесие, а также взаимное согласие души и тела. Избегай крайностей, избегай излишних холода и жары, ешь не слишком много, но и не слишком мало, не будь фанатичным в вопросах этики и морали, всегда старайся быть в мире с собой и окружающими.

Сексуальная жизнь не должна быть для тебя самоцелью — она только часть чего-то большего и предназначена для того, чтобы мужчина и женщина познали любовь друг к другу и смогли обеспечить обмен мужской и женской сексуальной энергии. Любое сексуальное взаимодействие должно начинаться с взаимного уважения, любви и глубокого понимания.

Если учесть, что у соития есть и духовное значение, если учесть, что в его процессе должны правильно соединиться инь и ян, тогда каждый партнер должен относиться к нему соответствующим образом и вкладывать в это все свои чувства. По этой причине соитие должно происходить в атмосфере гармонии и доброты. Ко всему следует подходить неторопливо, осознавая, зачем и почему ты делаешь именно это. Прилагайте совместные усилия к тому, чтобы ощутить, почувствовать то, что чувствует другой человек, ощутить и почувствовать его энергию.

Только после этого можно переходить собственно к сексу. Мужчина может поместить свой Нефритовый жезл (пенис) в Красный лотос (уста) или Нефрит-

товую палату (вагину) женщины, но он должен делать это мягко и медленно. Должно избегать всех яростных и резких движений, иначе не достичь высот радости и неги».

### *Спокойствие и естественная эйфория*

Затем Желтый император спросил: «Я хотел заняться любовью, но мой Нефритовый жезл не захотел подниматься. В это время ощутил я великий стыд, стоя там покрытый собственным потом, а передо мной была юная женщина, и негде мне было укрыться.

Наконец мне удалось ввести Нефритовый жезл в Нефритовую палату, но не принесло это добра. Как мне было добиться ответа от своего тела? Будь добра, скажи мне, в чем сия тайна?»

Чистая дева ответила ему: «Проблема императора знакома многим мужчинам. Если мужчина хочет заняться любовью с женщиной, перед этим он должен подготовить свой разум, все действия выполнять медленно и постепенно. Но самое главное — успокоить разум; после этого Нефритовый жезл поднимется и останется стоять.

Также мужчина обязан помнить о Пяти путях: доброте, должном поведении, верных манерах, знании и искренности. Помимо этого он должен знать, как стимулировать Девять эрогенных зон женщины. Затем, выказывая ей свое желание, он должен вместе с тем выказать исключительное восхищение ее Пятью прекрасными качествами и, таким образом, получить удовольствие от единения. Выполнив все это, мужчина ощутит, как тело его наполняется новыми силами.

Для начала мужчина должен поцеловать женщину в губы и наполнить свой рот ее слюной — это поможет ему обрести силы и наполнит мозг сексуальной энергией. Таким образом он также может предотвратить Семь болезней. Затем, применив технику Восьми

выгод, он не станет противоречить Пяти путям. Этими способами мужчина может достичь полного здоровья, сохранить силу и энергию. Ему не придется бояться умственных или физических расстройств».

Затем добавила Чистая дева: «Если у мужчины правильно функционируют внутренние органы и кишечник, его лик будет светел и здоров. Если он займется любовью, его Нефритовый жезл будет тверд, как железный прут, и посему он сможет наслаждаться соитием столь долго, сколь захочет. Если мужчина следует Пяти путям, ему не грозит мужское бессилие».



## КНИГА II

### Условия для развития сексуальной энергии

#### Ци

Желтый император спросил Чистую деву: «Я раздумывал о том, чтобы некоторое время не заниматься любовью. Что ты об этом думаешь?»

Чистая дева сказала: «Ты не можешь этого сделать. Два аспекта Земли и Неба (инь и ян) пребывают в постоянном движении между открытием и закрытием, и вечно изменяют они друг друга. Это похоже на то, как весна сменяет лето, лето — осень, а осень — зима, или на то, как сменяют друг друга ночь и день, свет и тьма. Из таких изменений и состоит человеческая жизнь. Посему люди должны подчиняться естественной смене инь и ян, точно так же, как должны они жить в согласии со сменой четырех времен года.

Когда человек подавляет себя и отказывается от занятий любовью, его энергия и жизненная сила не могут найти выхода, и строит он препятствия смешению инь и ян. После этого невозможно поддерживать

С  
Е  
К  
С  
У  
Д  
А  
Л  
Ь  
Н  
О  
Е  
  
У  
Ч  
Е  
Н  
И  
Е  
  
Н  
Е  
Ф  
Р  
И  
Т  
О  
В  
О  
Г  
О  
  
Д  
Р  
О  
К  
О  
Н  
А



в нужном состоянии физическое тело, ибо занятия любовью нужны ему. Ци тела должно пребывать в движении, и это совершенно необходимо, ибо так эта сила помогает телу избавляться от газов и других вредных веществ. Посему следует обучиться правильному дыханию во время соития — это сильно поправит твоё здоровье.

О государь, в трактате «Тайны Нефритовой палаты» сказано, что мужчина должен положить много сил на развитие своей брюшной полости и что он должен правильно дышать во время соития, — таким образом он увеличит свою физическую силу и энергию. Так что, когда женщина стимулирует его Нефритовый жезл Красным лотосом или Нефритовыми вратами, он должен глубоко вдохнуть, не выдыхать, пока не сосчитает до тридцати, а затем выдохнуть. Это должно повторить несколько раз. Таким образом мужчина обеспечит себе сильную эрекцию.

Также, только почувствовав приближение эякуляции, он должен сжать свой Нефритовый жезл и запретить женщине ласкать его, а после того, как эрекция слегка ослабеет, он должен позволить ей возобновить ласки. Это следует повторить несколько раз. Через десять дней после того, как ты начнешь это делать, твой Нефритовый жезл уподобится закаленной стали и будет жарок, как пылающий факел. Это поможет тебе заниматься любовью больше и дольше».

### *Обстановка*

Снова Желтый император спросил у Чистой девы: «Как лучше всего совершать соитие между мужчиной и женщиной?»

Ответила Чистая дева: «Основа самого лучшего соития — в природе человека и в его сексуальных инстинктах. Оставив в стороне естественную цель сексуальной потребности (размножение), и мужчинам, и женщинам следует обучиться тому, как проявляют

себя инь и ян, а также соответствующим сексуальным техникам — чтобы пожать самые сладкие плоды соития.

Итак, если они постигают науку проявлений этих сил и обучаются соответствующим техникам, у них будут здоровые тела, безграничные возможности разума и неиссякаемая энергия. Но если не следовать Дао, воплощенному в этих принципах, придут слабость и вялость. И действительно: самое важное, что лежит в основе соития, — эмоциональное равновесие, расслабленность разума и сила духа. Если достигнуть этих трех состояний, и мужчина, и женщина увеличат свою силу и энергию. Одновременно они смогут противостоять всем болезням, и умственным, и физическим.

Во время любого соития, особенно в его начале, мужчина не должен проявлять грубый напор, не должен силой проникать Нефритовым жезлом в Нефритовые врата или Красный лотос. Напротив, должен он двигаться медленно и мягко, позволять ей вкушать наслаждение и всецело ощущать происходящее. Таким образом он сохранит свое физическое и сексуальное здоровье».

Затем Чистая дева запела песню:

*«Оба чувствуют защиту, и сердца у них спокойны.  
Разум их спокоен, светел, не сражаются друг с другом.  
В комнате тепло, не жарко, их желудки не страдают.  
Если женщина в довольстве, остановится мужчина.  
Не настолько утомленный, чтобы силу потерять».*

### **Необходимость в любовном касании**

Желтый император спросил у Таинственной девы: «Научи меня, что делать, если женщина во время предварительных игр охладевает и не проявляет желаний вступить в соитие и вагина ее не увлажняется? У муж-

чин иногда Нефритовый жезл встает, а потом опадает и становится вялым. Каковы тому причины?»

Таинственная дева ответила: «Инь и ян должны находиться в равновесии, иначе они ничем не помогут в соитии. Посему, когда ян мужчины (мужчина ласкает женщину) стимулируется должным образом, женщина может дарить и получать удовольствие. Точно так же мужчина должен возбуждаться от силы инь (женщина ласкает мужчину), иначе эрекция не возникнет и не сможет длиться нужное время. В такой ситуации, если мужчина требует заняться любовью, женщина ощущает дискомфорт. И напротив, если женщина настаивает на соитии, мужчина утратит силу и энергию.

А если и мужчина, и женщина имеют обоюдное желание и притягивают друг друга, будет между ними гармония, и они смогут возбудить друг друга, и наслаждаться тем, что дарят и получают во время соития. С другой стороны, если мнения их разнятся и один из них не имеет намерения возбуждать другого, огонь возбуждения неминуемо угаснет. Не важно, кто из партнеров силой настаивает на соитии: если это так, другой будет ощущать только отторжение.

Когда Нефритовый жезл изливает Драконий дождь, а мужчина медленно и мягко втирает его в подбородок, груди или вагину женщины, это ее возбуждает. После этого мужчина может сделать следующий шаг, поскольку женщина начнет возбуждать его тем способом и с той скоростью, как это ему необходимо. Затем женщина начнет естественным образом отвечать на движения Нефритового жезла, и ее возбужденная вагина будет открываться и сокращаться. Таким образом, мужчина не будет тратить лишние силы на то, чтобы возбудить и удовлетворить женщину: все будет происходить самым естественным способом.

В это время мужчина может усваивать женскую энергию инь, тем самым увеличивая свою физичес-

С  
е  
к  
с  
У  
д  
л  
ь  
н  
о  
е  
  
у  
ч  
е  
н  
и  
е  
  
Н  
е  
ф  
р  
и  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
  
д  
р  
о  
к  
о  
н  
д

кую силу. Добиться этого можно, следуя Восьми техникам чувственности: открывая, закрывая, лежа на животе, лежа на спине, вынимая жезл, вставляя жезл, делая круговые движения, наклоняясь. Во время занятий любовью мужчина должен действовать в согласии с Восемью техниками».

### **Правила занятий любовью**

Затем Желтый император спросил Чистую деву: «Если говорить о том, как должны вести себя мужчина и женщина во время соития, — есть ли какой-то особый порядок, которого следует придерживаться в поведении?»

Чистая дева ответила: «Да. Для начала женщина должна лечь на спину так, как ей это удобно, и раздвинуть ноги. Мужчина встает на колени между ее ногами и возбуждает ее вагину нежными поцелуями и быстрыми движениями языка. Затем мужчина должен взять Нефритовый жезл и мягко надавить им на лобковую область женщины, а в особенности на клитор. Когда женщина полностью возбудится, партнеры могут начать заниматься любовью так, как им того хочется.

Введение Нефритового жезла — не имеет значения, вагинальное или оральное — должно происходить в соответствии с Восемью техниками чувственности, и вводить его следует постепенно. На каждом этапе следует останавливаться и получать все возможное наслаждение. Это правило при соитии обязательно».

Желтый император сказал: «Ты говоришь, что во время соития мужчина должен знать, как правильно управлять глубиной введения жезла, иначе ни мужчина, ни женщина не смогут полностью насладиться соитием и не получат должного удовольствия. Расскажи мне об этом подробнее».

Чистая дева ответила: «Мужчина должен полностью осознавать и хорошо чувствовать, в чем нужда-

ется женщина, и должен он выполнять ее желания, одновременно заботясь о своей цзин и не расплескивая беспорядочно свое семя. Сперва он должен энергично потереть друг о друга свои ладони, чтобы согреть их. Затем он должен крепко обхватить основание Нефритового жезла и поместить его на лобок женщины или в ее открытый рот. В любом случае он должен быстро двигать Нефритовым жезлом взад и вперед. После того как женщина стала достаточно влажной — выделения начали изливаться из вагины или рот наполнился слюной, — мужчина должен начать неглубокие поступательные движения Нефритовым жезлом, перемежающиеся более глубокими толчками. Если мужчина способен совершать такие движения в течение некоторого времени, он усилит возбуждение женщины и вселит в ее сердце уверенность в том, что она способна дарить и получать наслаждение.

Вводить Нефритовый жезл следует не слишком быстро, но и не слишком медленно; важно помнить о том, что не следует насильно вводить его слишком глубоко — это может повредить женщине или причинить ей боль. Мужчина должен начать соитие с нескольких толчков на глубине двух-трех сантиметров, а затем начать перемежать эти движения введением жезла на глубину семи-восьми сантиметров. Когда женщина достигнет высокой степени возбуждения, она бессознательно напряжет лицевые мышцы, начнет потеть, ее дыхание участится, глаза закроются, а на лице будет ощущаться жар. Вагина ее откроется шире и начнет истекать соком, щеки покраснеют, а рот наполнится слюной. Мужчина должен понимать, что означают эти признаки, — в этот момент ее разум и тело наполняют энергию ян энергией инь и она испытывает великое наслаждение.

О государь, также ты должен знать о Восьми ложбинах женщины: Ложбине струны лютни, что нахо-

дится на глубине двух с половиной сантиметров; Ложбине водяного ореха, что находится на глубине пяти сантиметров; Ложбине маленького ручья, что находится на глубине семи с половиной сантиметров; Ложбине черной жемчужины, что находится на глубине десяти сантиметров; Простой ложбине, что находится на глубине двенадцати с половиной сантиметров; Ложбине темной комнаты, что находится на глубине пятнадцати сантиметров; Ложбине внутренних врат, что находится на глубине семнадцати с половиной сантиметров; Ложбине Полярной звезды, что находится на глубине двадцати сантиметров».

### *Пять вечных добродетелей*

Желтый император спросил Чистую деву: «Ты говорила, что правила для занятий любовью основаны на Пяти вечных добродетелях. Прошу, скажи мне, каковы они?»

Чистая дева ответила: «Это пять добродетельных способов использования Нефритового жезла. О каждом из них я тебе расскажу.

Первая из Пяти вечных добродетелей такова: мужчина живет в уединении и ведет жизнь отшельника, он милосердно относится к Нефритовому жезлу и позволяет ему пребывать в вялости, тем самым соблюдая воздержание.

Вторая из Пяти вечных добродетелей такова: мужчина не прилагает усилий, чтобы усладить свой Нефритовый жезл, и посему считается добродетельным, вступая в соитие только по просьбе женщины.

Третья из Пяти вечных добродетелей такова: мужчина часто касается Нефритового жезла так, как он касался бы конца веревки, но не делает этого в присутствии женщины. Посему он соблюдает этику.

Четвертая из Пяти вечных добродетелей такова: мужчина желает заняться любовью, и его Нефритовый жезл восстает от одного вида женщины. И при

С  
Е  
К  
С  
У  
Д  
А  
Л  
Ь  
Н  
О  
Е  
  
У  
Ч  
Е  
Н  
И  
Ц  
Е  
  
Н  
Е  
Ф  
Р  
И  
Т  
О  
В  
О  
Г  
О  
  
Д  
Р  
А  
К  
О  
Н  
А

этом мужчина сдержан, неагрессивен, а посему достоин доверия и контролирует себя.

Пятая из Пяти вечных добродетелей такова: мужчина занимается любовью, выполняя все нужные правила, а посему он считается принципиальным и мудрым человеком.

Каждый мужчина должен иметь в виду Пять вечных добродетелей — таким образом он сможет контролировать свои желания и не навредит себе чрезмерным распылением своих сил или агрессивностью.

Мужчина может желать заняться любовью, даже когда у него не хватает энергии, поскольку семья его утратило качество, а физические силы невелики. В этом случае он должен подумать о том, чтобы придерживаться одной из Пяти вечных добродетелей. Поступив так, он сможет избежать множества проблем со здоровьем и оградит себя от излишней сексуальной активности. Поступая так, он обретает самоконтроль.

Но если мужчина готов вступить в соитие с женщиной, он должен обходиться с ней с искренностью и уважением. Поступая так, он обеспечит себе то, что вера и доверие станут неотъемлемой частью его взаимоотношений с другими людьми, и на этом будет строиться его репутация. Таким образом, он признает свою верность принципам должного поведения при соитии».



### КНИГА III

## Способы развития сексуальной энергии

### *Приливы и отливы сексуальной энергии*

Чистая дева задала Пэн-цзы вопрос. «По каким признакам можно узнать о приливах и отливах сексу-

С  
е  
к  
с  
у  
д  
ь  
н  
о  
е  
  
у  
ч  
е  
н  
и  
е  
  
Н  
е  
ф  
р  
ц  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
  
д  
р  
д  
к  
о  
н  
о

альной энергии, что бывают у мужчины?» — спросила она.

Пэн-цзы ответил: «Если мужчина в хорошем настроении и чувствует силу, его Нефритовый жезл пылает жаром, а семя уплотняется. Когда его желание угасает, это можно узнать по пяти признакам: семени он извергает мало — это говорит о том, что разум его полон тревоги; семя его водянистое — это говорит о том, что он переживает душевный разлад; семя его дурно пахнет — это говорит о том, что повреждены его мышцы и связки; семя он извергает не одним мощным потоком, а в несколько приемов — это говорит о том, что повреждены его кости и суставы; к нему не приходит эрекция — это говорит о том, что он страдает и от физических, и от душевных расстройств.

Это также говорит и о том, что человек живет против принципов действия инь и ян и, возможно, с его чувствами тоже что-то не так. Излечиться от этого можно, вступая в соитие без семяизвержения. Если мужчина сделает так, через сто дней к нему вернется энергия и сила, и умножится при этом во сто крат».

### ***Расширение сексуального потенциала***

Желтый император спросил Чистую деву: «Соитие обычно заканчивается семяизвержением. Так если я смогу контролировать свой оргазм и избегать семяизвержения, чего я достигну? Прошу, расскажи мне об этом сколь возможно подробнее».

Чистая дева сказала: «Почувствовав, что близится семяизвержение, ты сможешь укрепить себя и получить много энергии, если станешь верно им управлять. Вот что даст тебе сдерживание семяизвержения.

Удержавшись от второго семяизвержения, ты улучшишь зрение и слух.

Удержавшись от третьего семяизвержения, ты избавишь суставы и мышцы от болезней.



Удержавшись от четвертого семяизвержения, ты укрепишь пять внутренних органов.

Удержавшись от пятого семяизвержения, ты приведешь в гармонию все ритмы своего тела.

Удержавшись от шестого семяизвержения, ты укрепíš позвоночник и талию.

Удержавшись от седьмого семяизвержения, ты укрепíš ягодицы и бедра.

Удержавшись от восьмого семяизвержения, ты вернешь коже тот цвет, что был у нее в юности, а также легкое, здоровое телосложение.

Удержавшись от девятого семяизвержения, ты увеличишь продолжительность своей жизни.

Удержавшись от десятого семяизвержения, ты станешь бессмертным».

В разговор вмешалась Избранная дева, сказав: «Обычно считают, что наивысшее удовольствие мужчина получает во время семяизвержения. Однако, идя по пути Дао, он приучается все реже и реже извергать семя. Неужели, делая так, он не лишает себя удовольствия?»

Пэн-цзы ответил: «Вовсе нет. После семяизвержения мужчина ощущает усталость, слышит звон в ушах, веки его тяжелеют и смежаются сном. Еще он испытывает жажду, а его конечности и суставы начинают болеть и коченеть. При семяизвержении мужчина ощущает удовольствие несколько мгновений, а чувствует себя усталым на протяжении многих часов. Неужто это и есть истинное удовольствие?»

Затем Желтый император спросил: «А как же должен мужчина избегать семяизвержения?»

Чистая дева ответила ему: «Почувствовав, что сейчас ты извергнешь семя, прекрати все движения Нефритовым жезлом и обеими руками с силой надави на лобковую область рядом с основанием жезла. Сделай быстрый глубокий вдох, затем медленно и постепенно выдохни воздух. После этого сожми зубы и мед-

ленно и глубоко вдохни. В это время подними голову кверху, а затем посмотри вниз, а затем влево, а затем вправо. После этого напряги мышцы нижней части живота, а затем немедленно расслабь их.

После этого наполни брюшную полость и легкие воздухом, расширь их, при выдохе и сокращении мышц живота сосредотачиваясь на *дань тянь*. Подними взгляд вверх и одновременно с этим немедленно расслабься. Затем глубоко вдохни и медленно выдохни. Трижды обведи глазами круг по часовой стрелке, одновременно с этим сокращая мышцы живота. Сжав зубы, глубоко вдохни и расслабься всем телом. Почувствовав, будто в ушах твоих гуляет ветер, напряги мышцы живота.

Когда эрекция станет сходиться на нет, дыхание и сердцебиение замедлятся, и почувствуешь ты, что снова властен над духом своим. После этого можешь вновь вернуться к соитию».

Желтый император спросил: «Все это звучит хорошо, но разве семяизвержение не нужно для производства на свет потомков?»

Чистая дева ответила: «Ни один мужчина не похож на другого — все зависит от возраста и телосложения. Каждый мужчина хочет познать наслаждение от соития в согласии со своими возможностями. Однако избыточное увлечение сексом только лишь повредит его здоровью, а радости и чувственности в соитии будет все меньше и меньше. Чтобы избежать этих трудностей, следуй таким советам.

Если тебе пятнадцать лет и ты молод и полон сил, ты можешь испытывать семяизвержение дважды в день. Но если мало в тебе сил и ты тонок в кости, то без вреда для себя можешь извергать семя только раз в день.

Полный сил мужчина двадцати лет может извергать семя дважды в день. Но если сил у него недостаточно, вполне хватит и одного раза.

Здоровый человек тридцати лет может вступать в соитие, ведущее к семяизвержению, один раз в день. Но если он не обладает крепким здоровьем, одного раза в два дня будет вполне достаточно.

Полный желаний сорокалетний мужчина может вступать в соитие, ведущее к семяизвержению, один раз в три дня. Но если желаний у него не так много, одного раза в четыре дня будет вполне достаточно.

Мужественный пятидесятилетний человек может наслаждаться соитием, ведущим к семяизвержению, раз в пять дней; если он уже не так мужествен, то следует делать это раз в десять дней.

Сильный мужчина семидесяти лет может наслаждаться соитием, ведущим к семяизвержению, один раз в тридцать дней, но если он слаб, то семяизвержения лучше всего избегать вовсе».

### *Частые соития, редкое семяизвержение*

Чистая дева продолжила вопрошать Пэн-цзы о том, что он знает. Пэн-цзы отвечал: «Техника частых соитий и редкого семяизвержения проста и логична для тех, кого верно учили. Но обычные люди недоверчивы и не способны понять, зачем предаваться этой практике долгое время.

В нынешнее время Желтый император полностью поглощен делами своей империи, что приносит ему телесную и духовную усталость. Это тяжкое бремя мешает ему вести свою половую жизнь согласно принципам действия инь и ян.

Желтый император счастлив тем, что имеет много любовниц, и если бы он мог заниматься соитиями так, как это должно, он смог бы поправить свое здоровье, обрести новые силы и мужество. При соитии с юными девушками можно значительно увеличить сексуальную силу — если не слишком часто извергать семя. Если бы он мог избавиться от слишком частого семяизвержения, он бы ощутил свое тело легким, как пе-

рышко, дух его наполнился бы спокойствием, и ни одна болезнь не посмела бы коснуться его».

### *Девять неглубоких и одно глубокое*

Давая советы Желтому императору, Чистая дева сказала: «Во время соития с женщиной, мужчина должен обращаться с ней так же, как если бы он обращался с куском камня, а к себе относиться как к золоту и нефриту. Если женщина начнет получать сильное удовольствие, ритмично двигаться всем телом и отдаваться мужчине со всею страстью, он должен быстро извлечь Нефритовый жезл из Нефритовых врат, иначе женщина принудит его извергнуть семя.

Если случай таков, что мужчина хочет, чтобы юная девушка получила оргазм, следует обратить особое внимание на время, уделенное соитию. Это потому, что пытаться одновременно следовать правильной технике соития и доводить девушку до оргазма — словно управлять лошадью в галопе с помощью сгнившей уздечки или стоять на краю пропасти, дно которой утыкано сверкающими острыми мечами. Поэтому пытаться довести девушку до оргазма следует с великой осторожностью — ведь семяизвержение приводит к потере сил и энергии. Так что, пока девушка переживает оргазм, всеми силами стремись к тому, чтобы не извергнуть семя, а значит, сохранить свои жизненные силы.

Согласно знаниям наших предков, мужчина, желающий соблазнить женщину и вступить с ней в соитие, должен начать с мягких поглаживаний. Прежде всего он должен коснуться руками кончиков ее пальцев, затем погладить ее руки, затем — плечи. Затем он должен мягко коснуться кончиков пальцев ее ног, а потом постепенно подняться к бедрам, пока не достигнет лобка.

Все касания руками должны начинаться от среднего пальца, потом к нему присоединяется указательный, потом — безымянный. В идеале должны рабо-

тать все три пальца, медленно и ритмично глядя и лаская женщину. Нежно погладь внешнюю сторону ее рук, а затем — центр ладоней. Продолжай поглаживания, используя разного рода круговые движения. Через какое-то время поднимись вверх по внутренней стороне ее рук, к плечам.

Когда мужчина заканчивает гладить руки и ноги, он должен обнять женщину левой рукой за спину и притянуть ее к себе в нежном объятии. Правой рукой в это время он должен гладить ее по животу, медленно продвигаясь к лобку.

Одновременно с описанными движениями мужчина должен целовать женщину, причем определенным образом: сначала в шею, потом в лоб, используя и губы, и язык. Затем он должен начать целовать и лизать ее губы, горло и груди, а затем перейти к нежному покусыванию мочек ушей. Он должен страстно лизать и целовать все чувствительные участки ее тела — нижнюю часть живота, поясницу, ягодицы, внутреннюю сторону бедер и область гениталий. В идеале поцелуями и движениями языка должна быть покрыта каждая часть ее тела.

По окончании поглаживаний, поцелуев и облизывания женщина станет повышено чувствительна и готова к соитию. Важно помнить о том, что, если мужчина хочет доставить ей удовольствие, он должен придерживаться техники Девяти неглубоких толчков и Одного глубокого либо же Восьми неглубоких толчков и Двух глубоких».

Чистая дева продолжила речь: «Во время соития мужчина должен вводить свой Нефритовый жезл медленно и ритмично (девять раз — глубоко, один раз — неглубоко либо восемь раз — глубоко, два раза — неглубоко). Во время неглубокого введения Нефритовый жезл трижды нужно направлять влево и трижды — вправо. При этом движении следует слегка колебать жезл — движение это похоже на перемещение

змеи или рыбы. После каждых десяти движений Нефритовый жезл следует вводить на дюйм глубже, до самого конца.

Каждый глубокий толчок мужчина должен совершать в соответствии со своим дыханием, глубоко вдыхая, вводя член, и вынимая его на выдохе. Неглубокие толчки проводятся на глубине между Ложбиной струны лютни и Ложбиной черной жемчужины. Глубокие толчки проводятся на глубине между Ложбиной маленького ручья и Простой ложбиной. Если мужчина вводит Нефритовый жезл недостаточно глубоко, ни один из партнеров не ощутит полного наслаждения; если он вводит его слишком глубоко, он может навредить женщине.

Нефритовый жезл следует девять (или восемь) раз вводить неглубоко, так, чтобы женщина пришла в состояние жаркой страсти, в котором она лишается контроля над собой и забывает про все ограничения. После этого Нефритовый жезл следует ввести полностью одним (или двумя) мягким проникающим движением (движениями). Вот древняя техника, именуемая «Девять неглубоких и одно глубокое».



## Книга IV Как распознать проявления женской чувственности

### *Девять сил женщины*

Желтый император сказал Чистой деве: «Я достаточно понимаю то, что касается Четырех главных точек мужчины. Но что такое Девять сил женщины?»

Чистая дева ответила: «Очень просто понять, что такое эти Девять сил. Они таковы:

Если женщина торопливо дышит, слюна ее обильна и она часто сглатывает, это означает, что в легких ее большое количество ци.

Если женщина, целуя мужчину, тихо стонет, это означает, что сердце ее полно энергии ци.

Если женщина обнимает мужчину обеими руками, это означает, что много ци в ее селезенке.

Если у женщины влажная вагина, это означает, что обильна ци в ее почках.

Если женщина кокетничает с мужчинами и любит чувствительно щипать их за разные части тела, это означает, что ци проникла в ее кости и костный мозг.

Если женщина складывает ноги так, что они остаются открытыми, и любит обнимать ягодицы и бедра мужчины, это говорит об обилии ци в ее сухожилиях.

Если женщина гладит и ласкает Нефритовый жезл мужчины, это означает, что кровь ее богата энергией ци.

Если женщина приходит в возбуждение, лаская мужскую грудь, это означает, что ци в ее мышцах вполне достаточно.

Если женщина нежно играет со своими сосками и Нефритовыми вратами, это означает, что она ищет единения с Древним Предком (просветления).

Если мужчина хочет возыметь успех, соблазняя женщину, он должен четко знать и уметь пользоваться двумя следующими вещами: он должен знать, как и когда ласкать женскую шею, грудь и вагину, а также уметь распознавать Девять сил женщины.

Знание этих вещей очень важно для получения наслаждения при соитии с женщиной. Однако, если женщина не проявляет в себе ни одну из Девяти сил, мужчина должен воспользоваться Девятью упражнениями — это принесет нужный эффект».

### *Пять признаков женской чувственности*

Желтый император спросил Чистую деву: «Как проявляет себя женщина, будучи в возбуждении?»

Чистая дева отвечала: «Когда у женщины повышается чувствительность, Пять признаков обозначают ее желание. Начав соитие, она станет проявлять Пять желаний. Но, государь, ты должен всегда хранить в памяти и Десять движений. По Пяти признакам мужчина может понять, как именно женщина хочет разделить с ним удовольствие от соития. Более того, он сможет узнать, насколько интенсивно нужно к ней прикасаться, а также какой именно вид соития она предпочитает. Пять признаков, выдающих ее возбуждение, таковы:

Если ее лицо и щеки залиты краской, она хочет, чтобы Нефритовый жезл оказался в ее руках и чтобы он нежно потерся о ее Нефритовые врата. Если краской залита верхняя часть ее груди, она хочет ощутить Нефритовый жезл на своем языке.

Если ее соски напрягаются, а носовые проходы увлажняются, она хочет, чтобы Нефритовый жезл мягко ввели в ее Нефритовые врата, а также хочет, чтобы сильно возбуждали ее клитор.

Если ее губы и глотка пересохли и она начинает производить больше слюны, чтобы справиться с сухостью, она желает, чтобы Нефритовый жезл двигался внутри ее Нефритовых врат. Это также признак того, что она желает, чтобы ее трогали, ласкали, целовали в шею, груди и Нефритовые врата.

Если ее Нефритовые врата увлажняются, она хочет, чтобы Нефритовый жезл глубоко и постепенно проникал в ее Нефритовые врата. Вместе с этим она жаждет страстных поцелуев и чувственных прикосновений.

Если выделения полностью заполнили Нефритовые врата и жидкость стекает с ее бедер и ног, она так сильно, как только это возможно, жаждет Древнего Предка. При этом мужчина должен медленно вынуть Нефритовый жезл из Нефритовых врат и поместить его в Красный лотос так, чтобы она могла погрузиться в величие Дао».



## Пять желаний

Чистая дева продолжила: «Что касается Пяти желаний, то это признаки, проявляемые женщиной, находящейся в соитии в объятиях страсти. Но каждый из этих признаков может быть проявлен больше или меньше — это зависит от того, насколько яркие ощущения испытывает каждая женщина. Пристально за ней наблюдая, мужчина сможет понять степень ее чувственности и уровень ощущений, которые она испытывает, так что, когда она достигнет высшей точки наслаждения, он сможет прервать соитие и оставить ее наедине с величием Дао. Пять желаний женщины таковы.

Когда женщина хочет, чтобы ее обнимали с любовью, гладили или прикасались к ней, или когда она желает ощущать Нефритовый жезл, в ожидании этого дыхание ее становится прерывистым, а одной рукой она гладит или трет себя по груди и шее.

Если с любовью гладить груди и Нефритовые врата женщины, ее ноздри расширятся, губы приоткроются, языком она начнет проводить по губам, а руки ее потянутся, чтобы прикоснуться к Нефритовому жезлу.

Когда ее желание усиливается, а из Нефритовых врат начинают изливаться выделения, ей хочется по сильнее прильнуть к мужчине в объятии, притянуть его поближе к себе, крепко его обнять, надавливая при этом на спину или ягодицы.

Когда она достигает оргазма, не вступая в соитие, все ее тело покрывается потом и одежда намокает.

В случае если женщина доходит до крайней стадии возбуждения и впадает в трансоподобное состояние, ее тело наполняется исключительной легкостью, как если бы оно плыло по воздуху. Возникнет ощущение, будто дух ее вышел из тела и парит где-то над ним, а тело ее станет таким расслабленным, что будет по своей неподвижности напоминать кусок дерева. Ее глаза будут закрыты, но она станет смотреть вперед из-под

закрытых век, полностью поглощенная чувственной негой».

### ***Как распознать желание в женщине***

Желтый император спросил Чистую деву: «Ты сказала, что вместе со знанием Пяти признаков и Пяти желаний женщины я должен помнить и о Десяти движениях — только так возможно следовать Дао. Не расскажешь ли ты мне об этих Десяти движениях?»

Чистая дева сказала ему: «Десять движений, открывающих, согласно действию инь и ян, желание женщины вступить в соитие, таковы.

Когда женщина хочет обнять мужчину, она притягивает его ближе к себе и прижимается к нему грудями, а ее таз ритмично скользит по нему вверх и вниз. Она тяжело дышит, и ее голос становится хриплым и дрожащим. Она высовывает язык и начинает лизать мужчину и пробовать его на вкус, чтобы возбудить его до последнего предела. Вот так, государь, и проявляется сильное женское возбуждение.

Когда она всем своим благоухающим телом откидывается назад и закрывает глаза, когда у нее расширяются ноздри, когда она не в силах сказать ни слова, дышит с трудом, а бедра ее и ноги вытянуты, это значит, что она хочет, чтобы Нефритовый жезл возбудил ее клитор.

Когда мужчина спит, а женщина кладет голову на его бедро или живот, чтобы чувственно взирать на Нефритовый жезл, а затем начинает играть с ним, нежно вертя его в руках и поглаживая, это значит, что она изголодалась по вкусу и ощущению Нефритового жезла.

Когда ее лицо и уши краснеют, кончик языка становится прохладным, когда она двигает ягодицами взад и вперед, брови и веки ее трепещут, когда она говорит игривые слова и стонет, это говорит о том, что она страстно желает подчиниться мужчине.

Когда ее руки и живот наполняются сильным жаром, когда она говорит невнятно и руками открывает бедра, открывает и закрывает их нервными движениями, и движениями ног притягивает мужчину ближе к себе, это говорит о том, что она хочет, чтобы мужчина глубоко ввел в нее Нефритовый жезл.

Когда она высовывает язык, на лице возникает отсутствующее выражение, тело ее безвольно и расслаблено, а конечности все время опускаются вниз, это признак того, что она хочет, чтобы мужчина взял ее, хочет ощутить в себе яростные, глубокие и мелкие движения Нефритового жезла.

Когда она нервно ворочается с боку на бок, вытягивает ноги и пальцы ног, когда она втягивает в рот произведенную собой же слюну, что-то бормочет низким голосом, и по жестам ее можно понять, что она желает чувствовать мужчину как можно ближе к себе, это показывает, что близится прилив инь, и ты должен сделать так, чтобы она встала перед тобой на колени и полностью поглотила твою энергию.

Когда ее вагина заметно пульсирует, по внутренней стороне бедер стекают соки, она переворачивается с боку на бок, потеет, улыбается, выгибает спину, это означает, что она достигает высшей точки единения инь и ян. Она не хочет, чтобы мужчина извергал семя, поскольку желает, чтобы это ощущение длилось как можно дольше.

Когда она проявляет чувственность, говорит, что чувствует, как нарастает в ней наслаждение, совершает телом колебательные движения, вытягивает спину, тянет мужчину за волосы или за складки кожи, это означает, что она отчаянно желает приблизиться к высшей точке инь, но пока еще не достигла ее.

Когда ее тело пылает жаром и все влажное от пота, руки и ноги безвольны, а соки обильно стекают по внутренней стороне бедер, это говорит о том, что она полностью удовлетворена и испытывает сильное удовольствие.

По этим признакам, государь, мужчина может точно определить, как именно ему следует возбуждать женщину».



## КНИГА V Сексуальные позиции, упражнения и методики

### *Девять сексуальных позиций*

Желтый император сказал Чистой деве: «Ты одарила меня знанием о том, как правильно начинать соитие, и это влечёт за собой вопрос о девяти особых позициях. Прошу, внятно объясни мне, каковы они, так, чтобы я смог записать эти сокровища знания и обращаться к ним впоследствии, и так, чтобы я смог должным образом пользоваться этими тайнами достижения сексуального наслаждения».

Услышав такие слова, Чистая дева рассказала ему о каждой из этих девяти позиций.

«Первая позиция носит название «Парящий дракон». Женщина лежит на спине, ее ноги подняты вверх и наклонены по направлению к голове, а ступни соединены. Мужчина нависает над ней, стоя на коленях, и начинает тереть свой Нефритовый жезл об область ее клитора. Когда Нефритовый жезл достигает полной эрекции, он вводит его в Нефритовые ворота, пользуясь методом «Девять неглубоких и одно глубокое». Когда эрекция доходит до своей высшей точки, а мужчина ощущает приближение семяизвержения, он должен вынуть из женщины Нефритовый жезл. Когда ощущение приближающегося семяизвержения покидает его, а эрекция слегка ослабевает, он должен снова ввести Нефритовый жезл и опять прибегнуть к мето-

ду «Девять неглубоких и одно глубокое». Так он должен поступить десять раз.

Это упражнение укрепляет Нефритовый жезл и обеспечивает ему большую силу при эрекции, а женщина испытывает острое наслаждение от сокращения мышц Нефритовых врат. Это упражнение помогает в лечении заболеваний желудка, причем обоим партнерам.

Вторая позиция носит название «Лесные тигры». Женщина лежит ничком, вытянувшись, под ее животом находится подушка, чтобы ягодицы оказались приподняты. Мужчина располагается сзади нее, стоя на коленях, и обхватывает ее за талию обеими руками. Он вводит свой Нефритовый жезл в Нефритовые врата на полную длину и тут же быстро вынимает его; это движение следует повторить тридцать шесть раз. Мужчина должен удерживаться от семяизвержения. После каждого тридцатишестикратного повторения описанных движений он отдыхает до тех пор, пока его эрекция слегка не ослабнет и не пропадет чувство близкого семяизвержения, а затем снова повторяет это упражнение. Выполнить его он должен десять раз подряд.

Это упражнение укрепит сердце и печень мужчины и излечит его от соответствующих заболеваний.

Третья позиция носит название «Игривые обезьяны». Женщина ложится навзничь, под нее подложена подушка, чтобы слегка приподнять ее ягодицы. Бедра свои она подтягивает к животу так, чтобы ее икры и ступни были направлены вверх. Мужчина встает на колени лицом к ней, его Нефритовый жезл располагается позади ее ягодиц. Обеими руками он удерживает на плечах ее ноги так, что ее колени находятся выше ее грудей.

Затем мужчина вводит головку Нефритового жезла в Нефритовые врата и совершает восемь неглубоких толчков. После этого он вынимает Нефритовый

жезл и дважды проводит его стволom по малым половым губам и клитору, как бы совершая два глубоких толчка. Затем он снова вводит головку Нефритового жезла и повторяет все упражнение десять раз.

После того как этот этап завершен, мужчина должен ввести Нефритовый жезл еще глубже (на глубину примерно семи с половиной сантиметров) и еще десять раз выполнить это упражнение. Наконец, он должен ввести Нефритовый жезл на всю длину и повторить упражнение еще десять раз или же пока женщина не достигнет оргазма.

Это упражнение укрепляет эрекцию и увеличивает ее продолжительность, укрепляет дух и обеспечивает долголетие.

Четвертая позиция носит название «Брачующиеся цикады». Женщина ложится лицом вниз, ноги ее вытянуты и сомкнуты. Мужчина садится над ней на корточки и мягко опирается ей на спину, в то же время вводя Нефритовый жезл в Нефритовые врата. Женщина должна попытаться слегка приподнять свои ягодицы так, чтобы лучше чувствовать проникновение Нефритового жезла малыми половыми губами. Мужчина вводит Нефритовый жезл сорок четыре раза.

Во время того как он вводит Нефритовый жезл в женщину, та должна сокращать мышцы вагины, когда он совершает толчки, и расслаблять их, когда мужчина вынимает Нефритовый жезл. После сорока четырех движений он краткое время отдыхает, а затем повторяет все снова. Когда женщина достигает оргазма, упражнение заканчивается.

Это упражнение избавит обоих партнеров от семи эмоциональных расстройств: депрессии, гнева, печали, эгоизма, сожалений, страха и нервозности.

Пятая позиция носит название «Парящие черепахи». Женщина лежит на спине, ее ягодицы спущены с постели, а колени подняты вверх и подтянуты к груди. Мужчина встает перед ней на колени, пододвигается к

ней поближе всем телом и вводит Нефритовый жезл в Нефритовые врата. Обеими руками он нежно поддерживает ее ноги в всячем положении. Нефритовым жезлом он возбуждает и ее Нефритовые врата, и клитор, вводя Нефритовый жезл, вынимая его и позволяя ему проскальзывать по области клитора, а затем вводя снова. Мужчина должен повторять эти действия, пока женщина не начнет изливаться соки.

Когда из-за сильного возбуждения в области Нефритовых врат женщина начнет двигать тазом, мужчина должен глубоко ввести в нее Нефритовый жезл и продолжать эти движения, пока она не достигнет оргазма. Затем он должен остановиться.

Это упражнение увеличит физическую силу мужчины и укрепит его жизненную силу. Также оно используется для выведения из пяти внутренних органов токсических излишков.

Шестая позиция носит название «Летающие фениксы». Женщина лежит на спине с разведенными в стороны ногами, согнутыми в коленях. Мужчина встает на колени между ее ногами и наклоняется вперед, опираясь на предплечья, расположенные по сторонам ее тела. Единожды он глубоко вводит в нее Нефритовый жезл, затем вынимает его и девять раз совершает скользящие движения по ее вагинальной области. Во время глубокого толчка женщина должна совершать быстрые ритмичные покачивания, чтобы глубоко принять в себя Нефритовый жезл; так она должна сделать двадцать четыре раза. Это исторгнет из нее соки.

Когда мужчина совершает глубокий толчок, женщина должна плотно обхватывать ногами его талию, а когда он вынимает Нефритовый жезл, женщина должна расслаблять ноги.

Когда она достигнет оргазма, мужчина должен прервать соитие. Если часто выполнять это упражнение, это хорошо отразится на ци костного мозга.

Седьмая позиция носит название «Облизывающиеся кролики». Мужчина лежит на спине с сомкнутыми вытянутыми ногами. Женщина сидит на нем верхом, лицом к ступням, ее колени согнуты, ноги находятся по бокам мужчины. Большую часть своего веса она распределяет на ноги и колени, поддерживая себя руками, ее голова свободно свисает на грудь.

Нефритовый жезл глубоко введен в ее Нефритовые врата. Она вольна выбирать любые возбуждающие ее движения, которые помогают ей вырабатывать соки. Когда она достигает оргазма, соитие прекращается. Это упражнение избавит мужчину от всех болезней.

Восьмая позиция носит название «Нырющая рыба». Мужчина лежит на спине с сомкнутыми, вытянутыми ногами. Женщина садится на него верхом, сидя на его бедрах лицом к нему. Сгибая колени так, чтобы ее голени вытянулись вдоль его ног, она распределяет свой вес на ноги и колени.

Затем она передвигает ягодицы вперед, постепенно вводя головку Нефритового жезла в Нефритовые врата. Однако глубокое проникновение в этой позиции не рекомендуется, так что она должна контролировать глубину введения. Она вольна выбирать любые движения, обеспечивающие неглубокое проникновение Нефритового жезла, — как ребенок сосет только сосок, но не засасывает всю материнскую грудь.

Выполняя это упражнение, мужчина должен быть неподвижен, отдавая всю власть над собой женщине, — это позволяет соитию длиться дольше обычного. Когда женщина достигнет оргазма, Нефритовый жезл следует вынуть. Это упражнение способно излечить многие болезни мужчины.

Девятая позиция носит название «Журавль, сгибающий шею». Мужчина встает на колени лицом к женщине, колени его раскрыты, а бедра разведены в стороны. Женщина наклоняется к нему, располагая бедра



по сторонам от его бедер, и обнимает его руками за голову.

Нефритовый жезл входит в Нефритовые врата, его ствол трется о малые половые губы и возбуждает клитор. Обе руки мужчина кладет на ягодицы женщины, чтобы управлять возвратно-поступательными движениями и обеспечивать глубокое проникновение во врата.

Когда женщина достигает оргазма, соитие прекращается. Это упражнение излечивает все Семь болезней мужчины».

### **Восемь выгод**

Чистая дева сказала Желтому императору: «Соитие между мужчиной и женщиной имеет и свои выгоды, и свои недостатки. Если оно происходит в согласии с гармонией ци, уходят болезни тела и разума и восстанавливается здоровье. Сейчас я расскажу тебе об этих выгодах и правильных упражнениях.

Первое упражнение носит название «Укрепление цзин». Женщина лежит на правом боку с вытянутыми ногами, ноги слегка согнуты в коленях. Мужчина лежит на левом боку в той же самой позе, но его голова расположена рядом с ногами женщины. Они лежат так, чтобы их гениталии оказались напротив голов друг друга. Мужчина вводит средний палец в Нефритовые врата и делает восемнадцать глубоких ритмичных толчков. Женщина берет Нефритовый жезл в рот и в согласии с толчками мужчины совершает восемнадцать сильных сосательных движений.

Выполняя это упражнение дважды в день на протяжении пятнадцати дней подряд, вы избавитесь от всех расстройств кровеносной системы. Также это уплотнит сперму и избавит женщину от болей во время менструации.

Второе упражнение носит название «Гармонизация ци». Женщина лежит на спине, ее голову подпират

ет высокая подушка. Она широко раздвигает ноги. Мужчина встает на колени между ее ногами, опираясь на руки.

В Нефритовые врата он вводит только головку Нефритового жезла, а затем совершает двадцать семь медленных мягких толчков. После этого соитие прекращается.

Чтобы это упражнение возымело свой эффект, его нужно выполнять три раза в день на протяжении двадцати одного дня подряд. Это упражнение избавляет разум от напряжения и регулирует ритмы тела. Также оно помогает в излечении женской холодности.

Третье упражнение носит название «Накопление цзин». Женщина лежит на правом боку, колени ее слегка согнуты, а тело принимает V-образное положение. Мужчина лежит на правом боку за спиной женщины, положив левую руку на ее левое бедро и талию.

Затем мужчина проталкивает Нефритовый жезл сквозь сомкнутые ноги женщины и совершает тридцать шесть толчков возле ее малых половых губ. Одновременно с этим женщина возбуждает головку Нефритового жезла пальцами левой руки. Если на кончике Нефритового жезла возникает Драконий дождь, женщина должна стереть его указательным пальцем левой руки и поместить себе на язык.

Выполняй это упражнение четыре раза в день на протяжении двадцати дней подряд. С его помощью ты увеличишь свой сексуальный потенциал, обретешь спокойствие разума и расслабленность тела. Женщина с его помощью избавится от холодности. Имей в виду: семяизвержения происходить не должно.

Четвертое упражнение носит название «Укрепление костей». Женщина лежит на правом боку и подтягивает к груди левое колено, придерживая его обеими руками. После этого она вытягивает левую ногу в сторону. Мужчина наклоняется над ней сзади, опираясь на руки и колени. Он помещает головку Нефрито-

вого жезла в Нефритовые врата и совершает сорок пять медленных ритмичных толчков. Сделав это, он прекращает соитие.

Выполняя это упражнение пять раз в день на протяжении десяти дней подряд. Это упражнение укрепляет костный мозг и обеспечивает гибкость суставов. Выполняя его, ты начнешь ощущать приятную расслабленность, обрешь душевное равновесие и избавишься от разных болезней, а женщина излечится от хронической аменореи.

Пятое упражнение носит название «Гармонизация ритмов тела». Женщина лежит на левом боку и подтягивает к груди правое колено, придерживая его обеими руками. После этого она вытягивает правую ногу в сторону. Мужчина наклоняется над ней сзади, опираясь на руки и колени. Он помещает головку Нефритового жезла в Нефритовые врата и совершает пятьдесят четыре медленных ритмичных толчка. Закончив это, он прекращает соитие.

Выполняя это упражнение шесть раз в день на протяжении двадцати дней подряд. Оно поможет привести в гармонию все ритмы мужского тела, они станут ровными и постоянными. Женщине это упражнение поможет излечиться от повышенной мышечной деятельности.

Шестое упражнение носит название «Очищение крови». Мужчина и женщина встают друг перед другом на колени, ноги женщины раздвинуты так, что в открытом пространстве помещаются сомкнутые ноги мужчины. Обеими руками мужчина держит женщину за талию и бедра, а ее руки располагаются на его плечах. Его Нефритовый жезл глубоко входит в Нефритовые врата. Женщина совершает тридцать шесть сильных колебательных движений бедрами и тазом.

После этого мужчина ложится на спину, а женщина наклоняется над ним и берет в рот головку Нефритового жезла, совершая тридцать шесть круговых дви-

жений языком. Одновременно с этим она производит сильные и ритмичные посасывания.

Затем женщина ложится на спину и руками удерживает согнутые колени на уровне груди, при этом ноги и бедра ее раздвинуты. Пальцами обеих рук мужчина раздвигает малые половые губы так, чтобы иметь возможность накрыть своим ртом всю вагинальную область. После этого он совершает сорок восемь сосательных движений.

Чтобы это упражнение возымело эффект, его следует выполнять семь раз в день на протяжении десяти дней. Оно значительно укрепит кровеносную систему мужчины, увеличит размер головки полового члена и положительно скажется на общем состоянии организма. Женщина после этого упражнения повысит чувствительность вагины, улучшит кровообращение и избавится от сбоя в месячном цикле.

Седьмое упражнение носит название «Лелеяние цзин». Женщина ложится на живот, под который подложена большая подушка, так что ее ягодицы сильно приподнимаются, а малые половые губы раскрываются, облегчая введение Нефритового жезла. Мужчина располагается сзади, опираясь на руки и колени. После этого он начинает выполнять упражнение «Девять неглубоких и одно глубокое», совершая его восемь раз подряд.

Чтобы это упражнение возымело эффект, его следует выполнять восемь раз в день на протяжении десяти дней подряд. Оно укрепит скелет и мужчины, и женщины, а также благотворно скажется на эндокринной системе обоих.

Восьмое упражнение носит название «Обновление Трех сокровищ». Женщина ложится на спину и поднимает сомкнутые ноги вверх, согнув колени. Пятки должны касаться ее ягодиц. Ладони обеих рук она плотно прижимает к ушам. Мужчина встает на колени лицом к ней, наклоняется так, что ее колени при-

жимаются к его груди. Руки он располагает по сторонам от женщины, опираясь на них всем весом. Затем он вводит головку Нефритового жезла в Нефритовые врата и выполняет упражнение «Девять неглубоких и одно глубокое» девять раз подряд. После этого соитие прекращается.

Это упражнение следует выполнять девять раз в день в течение десяти дней подряд. Оно приводит в равновесие цзин, ци и шэнь обоих партнеров, а также избавляет женщину от неприятного запаха из вагины».

### *Семь болезней*

Затем Чистая дева начала объяснять Желтому императору вот что: «Если соитие нарушает равновесие ци, оно вредит и телу, и разуму. Посему я подробно расскажу тебе о Семи болезнях и о том, как от них исцелиться.

Первая болезнь носит название «Угасание цзин». Это название ей дали потому, что при ней иссякает жизненная сила, — с ней происходит то же, что и с огоньком гаснущей свечи. Она случается, когда сексуальная сила мужчины уже невелика, но он все равно продолжает вступать в соитие. При попытке сделать это сия болезнь заставит тело обильно потеть, а мужчина начнет ощущать, что утрачивает энергию и силу, невзирая на то, что очень возбужден. Ты будешь закрывать глаза в тщетных попытках обрести эрекцию достаточно сильную, чтобы суметь вступить в соитие.

Для исцеления от этой болезни женщина ложится на спину, а мужчина располагается сзади нее, над ее головой, так, чтобы она смогла взять Нефритовый жезл в рот.левой рукой она слегка пощипывает и потягивает его мошонку. Головка Нефритового жезла находится у нее во рту, и она совершает легкие круговые движения головой, в то же время ритмично обводит головку Нефритового жезла языком. Женщина продолжает эти действия, пока Нефритовый жезл не

поднимется, но не позволяет совершиться семяизвержению.

Выполняй это упражнение девять раз в день на протяжении десяти дней.

Вторая болезнь носит название «Переполнение цзин». Это название ей дали потому, что она случается с исполненным желанием мужчиной, инь и ян которого во время соития не пребывают в гармонии, и поэтому с ним происходит преждевременное семяизвержение — и во многих случаях оно происходит даже прежде того, как достигнута полная эрекция.

В связи с этим, если мужчина вступает в соитие, будучи пьян, ему будет не хватать дыхания, что может повредить его легким. В числе других симптомов можно назвать беспорядочный кашель, красноту глаз, часто пересыхающее горло, трудности при мочеиспускании, депрессию, тревожность и взрывной характер. Через некоторое время сухость в горле начнет сопровождаться жаром, после чего мужчина начнет страдать от импотенции.

Для исцеления от этой болезни женщина ложится на спину и обхватывает талию мужчины обеими ногами. Он располагается над ней, между ее ногами, опираясь на колени и руки. Затем он вводит Нефритовый жезл в Нефритовые врата на глубину не более двух дюймов. Во время соития она отвечает на его движения поднятием ягодиц во время толчков и опусканием ягодиц во время того, как он вынимает жезл. Эти движения они продолжают в согласии, пока у женщины не начнется обильное слюноотделение. В этот момент соитие прекращается.

Для достижения наилучшего эффекта мужчина должен воздерживаться от семяизвержения. Выполняй это упражнение девять раз в день на протяжении десяти дней подряд.

Третья болезнь носит название «Прерывистый пульс». Это название ей дали потому, что она связана с

прерывистостью и беспорядочностью сердцебиения. Эта болезнь может быть вызвана тем, что мужчина вступает в соитие, когда Нефритовый жезл еще не достиг полной эрекции. Такое недолжное использование Нефритового жезла вызовет преждевременное семяизвержение в процессе соития, а соответственно и потерю мужской энергии. Эта болезнь может быть вызвана также и тем, что мужчина вступает в соитие на полный желудок, что вредит его селезенке. Если в то же время мужчина страдает от несварения желудка, Нефритовый жезл поникнет, а его сила уменьшится.

Для исцеления от этой болезни женщина ложится на спину и обхватывает талию мужчины обеими ногами. Он располагается над ней, между ее ногами, опираясь на колени и руки. Затем он вводит Нефритовый жезл в Нефритовые врата и начинает выполнять упражнение «Девять неглубоких и одно глубокое», пока она не достигнет оргазма. Затем соитие прекращается.

Для достижения наилучшего эффекта мужчина должен воздерживаться от семяизвержения. Выполняя это упражнение девять раз в день на протяжении десяти дней подряд.

Четвертая болезнь носит название «Исчезающая цзин». Это название ей дали потому, что при ее наличии возникает чувство, будто из тебя уходит сексуальная энергия. Это итог умственного и физического истощения и усталости, что выражается в недостаточном производстве семени. Если мужчина устал и ему не хватает энергии, но он все равно торопится вступить в соитие, не давая даже высохнуть поту и не заботясь о том, чтобы восстановить силы, он ощутит жар в желудке, а его губы сильно пересохнут.

Чтобы излечиться от этой болезни, мужчина ложится на спину и вытягивает ноги. Женщина располагается над ним, раздвигая ноги, лицом к нему, и опирается на колени, голени и руки. Когда Нефритовый жезл входит в Нефритовые врата, она совершает дви-

жения ягодицами вверх и вниз, а мужчина лежит неподвижно. Когда женщина достигает оргазма, соитие прекращается.

Для достижения наилучшего эффекта мужчина должен воздерживаться от семяизвержения. Выполнять это упражнение девять раз в день на протяжении десяти дней подряд.

Пятая болезнь носит название «Больные органы». Это название ей дали потому, что она связана с заболеваниями сердца, селезенки, легких, почек и печени. Мужчина, страдающий заболеваниями внутренних органов, часто испытывает трудности с дефекацией и мочеиспусканием. Если он вступит в соитие до полного выздоровления, то повредит своей печени. Даже если он ограничит время, отводимое на соитие, он только усугубит свои страдания: к нему придет мышечная усталость, зрение его затуманится, а кровь начнет застаиваться в жилах. Если он продолжит вступать в соитие с женщинами, у него начнутся острые мышечные спазмы, наступит импотенция и неспособность достичь эрекции.

Чтобы излечиться от этой болезни, мужчина ложится на спину и вытягивает ноги. Женщина располагается над ним, раздвигая ноги, лицом к нему, и опирается на колени, голени и руки. Она слегка наклоняется вперед, к его лицу, позволяя Нефритовому жезлу войти в Нефритовые ворота на глубину не более двух дюймов, а затем совершает легкие движения ягодицами, двигая ими по спирали. Мужчина в это время лежит неподвижно. Когда женщина достигает оргазма, соитие прекращается.

Для достижения наилучшего эффекта мужчина должен воздерживаться от семяизвержения. Выполнять это упражнение девять раз в день на протяжении десяти дней подряд.

Шестая болезнь носит название «Сто затруднений». Это название ей дали потому, что при ее наличии ос-



танавливаются все ритмы тела. Основная причина этой болезни такова: мужчина выбирает себе в партнеры женщину, не знающую ограничений в сексе, исключительно похотливую, и много раз вступает с ней в соитие, которое заканчивается семяизвержением. По этой причине у него совершенно не остается энергии цзин, и, несмотря на все желание дать удовлетворение партнеру, он утрачивает способность к извержению семени. Скоро к нему придут и другие осложнения: начнет сильно пересыхать горло, он не сможет молчать, у него станет кружиться и болеть голова.

Чтобы излечиться от этой болезни, мужчина ложится на спину и вытягивает ноги. Женщина располагается над ним, раздвигая ноги, лицом к нему, и опирается на колени, голени и руки. Она слегка наклоняется вперед, позволяя Нефритовому жезлу войти в Нефритовые врата на всю глубину, а затем совершает легкие движения ягодицами, двигая ими по спирали. Мужчина в это время лежит неподвижно. Когда женщина достигает оргазма, соитие прекращается.

Для достижения наилучшего эффекта мужчина должен воздерживаться от семяизвержения. Выполняя это упражнение девять раз в день на протяжении десяти дней подряд.

Седьмая болезнь носит название «Ослабленная кровь». Если мужчина истощен и покрыт потом от тяжелой дневной работы, но все еще вступает в соитие, его кровь ослабляется. Даже учитывая то, что одно соитие при таких обстоятельствах не может принести сильного вреда, множество соитий, заканчивающихся семяизвержением, распылят цзин мужчины и с течением времени приведут его к другим заболеваниям — болезненному мочеиспусканию, анемии, болезненным ночным поллюциям и бледности лица и тела. Нефритовый жезл станет на ощупь мокрым и липким, потому что в моче будут следы крови, смешанной с семенем.

Чтобы излечить эту болезнь у мужчины, женщина ложится на спину, подкладывает под ягодицы подушку, чтобы приподнять их, и разводит ноги в стороны так широко, как это только возможно, чтобы мужчине было удобнее. Встав на колени между ее ногами, обеими руками он поддерживает ее за сгибы коленей и поднимает руки так, чтобы ему было как можно удобнее совершать толчки. Затем он вводит Нефритовый жезл в Нефритовые врата и выполняет упражнение «Девять неглубоких и одно глубокое», пока женщина не достигает оргазма. После этого соитие прекращается.

Для достижения наилучшего эффекта мужчина должен воздерживаться от семяизвержения. Выполнять это упражнение девять раз в день на протяжении десяти дней подряд».

### *Действенные методы зачатия*

Затем Чистая дева сказала Желтому императору: «Существуют проверенные способы заставить женщину забеременеть. Самое главное начальное условие — женщина должна быть в полном телесном здравии, должна быть эмоционально уравновешенной, не пребывать в депрессии или стрессе. Убедись, что она одета в чистую одежду, подходящую для спальни, и за двадцать четыре дня до попытки зачатия ела только вегетарианскую пищу.

Вступать в соитие женщина должна через три дня после окончания ее менструального периода, между полночью и рассветным криком петуха.

Самое главное — будь терпелив. Удели должное внимание и время тому, чтобы возбудить женщину, и следуй упражнениям, согласным с принципами действия инь и ян. Сделав так, ты обеспечишь то, что оба партнера смогут насладиться всеми удовольствиями страстного соития. В момент, когда мужчина готов извергнуть семя, важно, чтобы он не вынимал Нефритовый жезл слишком быстро. Если вынуть его слиш-

С  
е  
к  
с  
у  
д  
л  
ь  
н  
о  
е  
  
у  
ч  
е  
н  
ц  
е  
  
Н  
е  
ф  
р  
и  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
  
д  
р  
а  
к  
о  
н  
д

ком быстро, это разорвет энергетическую связь, а также связь Нефритового жезла с маткой, и сперма не войдет в матку так, как должно.

Если женщина забеременеет после правильного применения описанной методики, ребенок будет обладать исключительными дарованиями и проживет долгую жизнь».

### ***Шесть сексуальных запретов для мужчин***

Чистая дева заговорила вновь: «Верное применение упражнений инь-ян требует от мужчины и женщины соблюдения определенных запретов. Если мужчина пребывает на пике своей энергии и жизненной силы и от него беременеет женщина, ребенок, как правило, наследует от отца хорошее здоровье и долголетие. Если женщина беременеет от пожилого человека, чья сексуальная энергия слаба, ребенок, как правило, рождается болезненным и проживает короткую жизнь. Так что состояние сексуальной энергии мужчины — очень важная вещь.

Многие мужчины избыточно вступают в соитие и умирают безвременной смертью. Посему, чтобы прожить долгую жизнь в добром здравии, мужчины должны быть воздержаны в общении с женщинами. Это исключительно важно для каждого мужчины.

Если мужчина заболевает от собственной распущенности, он должен лечиться нужными травами. Однако, кроме этого, он не должен нарушать шесть описанных ниже запретов. Если он не нарушает их, то избавится от всех болезней и полностью восстановит свою энергию».

#### ***Первый запрет***

Следует избегать соития в первый день полнолуния и первый день новолуния. Соитие, в которое вступают в эти дни, породит детей с ослабленной жизненной си-

лой (ци). Также, если мужчина нарушает этот запрет, то, когда он позднее ощутит в себе желание, ему не удастся достичь полноценной эрекции. Даже если он сгорает от желания, его моча станет красно-желтого цвета, а ночные поллюции будут оставлять следы водянистого семени. Сократится и время его жизни.

### ***Второй запрет***

Соитие запрещено в дождливые дни, во время гроз, а также во время дурной погоды и землетрясений. Дети, зачатые при таких обстоятельствах, могут родиться безумными, глухими, немыми, слепыми, умственно неполноценными, повышено тревожными и склонными к депрессиям. Если мужчина вступает в соитие при таких обстоятельствах, ему закрыты пути во все обители духа, и это сильно повредит его ци и шэнь.

### ***Третий запрет***

Нельзя вступать в соитие на полный желудок или будучи слишком пьяным; при этом можно повредить внутренние органы, получить следы крови в моче, бледность лица, боли в пояснице, люмбаго, отеки и тяжелое несварение желудка — и все это сильно сократит жизнь.

### ***Четвертый запрет***

Нельзя вступать в соитие в течение тридцати минут после мочеиспускания — в это время тело восстанавливается. Нарушив этот запрет, ты заработаешь тяжелое несварение желудка, утрату аппетита, опухоли в нижней части живота и меланхолию, которая будет выражаться в повышенной раздражительности и эмоциональной нестабильности, до такой степени, что начнет казаться, будто ты утратил разум.

### ***Пятый запрет***

Нельзя вступать в соитие, пока мужчина восстанавливается от усталости или после болезни, — сначала он

должен полностью вернуть прежние силы. Нарушив этот запрет, ты начнешь страдать от перебоев в дыхании, постоянной жажды, несварения и боли в мышцах и суставах.

### ***Шестой запрет***

В случае если мужчина общается с женщиной, чья речь груба и несдержанна, и в процессе беседы испытывает эрекцию, он не должен вступать с ней в соитие. Нарушив этот запрет, ты начнешь страдать от боли в Нефритовом жезле, от расстройств внутренних органов, от расстройств слуха и зрения, у тебя начнется сильный кашель, разум утратит ясность, и придет импотенция.

Помни: если мужчина постоянно нарушает эти запреты, он скоро станет очень больным человеком, утратит все силы и всю жизнь будет вынужден лечиться травами.

ОБРАТНЫЙ ПОТОК ЦЗИН  
(Желтый поток или Поток жизни)

黃  
川

*Никто не видел, как плыла по Желтому потоку я,  
Никто не видел, как луну строгала блеском зеркала,  
Но ветер вдруг подул сильнее, и затянула песню я,  
И цапли закружились вдруг в великом ликовании.  
Плывя в потоке Желтом, я была светла и радостна,  
Как если бы, пьяна вином, спала в сени бессмертия.  
Спросите тех, кто ищет лишь*

*блеск славы или золота,*

*Что говорит им Чжуан Чжоу*

*в трактате «Воды осени»?*

**Наставления Белой тигрицы**

В даосизме мужчина, желающий создать эликсир бессмертия, должен пройти два подготовительных этапа.

Первый этап носит название «Открытие Изначальной пещеры». Пройти его можно путем медитации или размышлений. Для Белых тигриц этот этап лучше всего проходить в то время, когда они занимаются поглощением мужской сексуальной энергии.

Второй этап, который должен пройти мужчина, носит название «Обратный поток цзин» или, в некоторых

даосских сектах, «Поток жизни». Белые тигрицы зовут этот этап «Просветление» и «Сто возвращений».

Позднее, когда алхимические процессы будут уже запущены, мужчине потребуется успешно мобилизовать свою энергию ци с помощью упражнения «Речная повозка», которое также называется в даосских трактатах «Малый небесный круг».

Начав с этого, мужчина-даос сможет продолжить свой труд, пройдя девять таких кругов, носящих название «Девять возвращений», так что в конце пути он сможет получить каплю чистого эликсира и расположить ее у себя в животе (*дань тянь*), чтобы сформировать духовный эмбрион. В этот момент формируется его бессмертный дух; далее он будет развиваться и укрепляться — очень похожим образом развивается ребенок в материнском чреве. Завершив свой путь, мужчина обретет бессмертие.

В следующем разделе подробно рассказано о Желтом потоке — главном переживании, к которому стремятся Белые тигрицы и Нефритовые драконы. Вы узнаете о том, что мужчины, всерьез практикующие учение Дао, приближаются к «Открытию Изначальной пещеры» путем медитаций — об этом рассказано в пятой главе книги.

Нижеследующий текст — перевод одного из разделов трактата «Наставления Белой тигрицы», но само это учение появилось в эпоху династии Хань. Автором его был даос Пэй Сюань-жэнь, о чем и рассказано в его биографии, записанной Тэном Юнь-цзы, жившим во времена династии Тан.

Оригинальный текст полон древних даосских терминов, поэтому представленный здесь перевод написан в более свободной и понятной читателю манере. Этот текст важен для всех даосов, практикующих сексуальные и алхимические методики, а особенно важен для тех мужчин, кто взял на себя роль Нефритового дракона, обитающего с Белой тигрицей.



## Рассказ о Желтом потоке (Обратный поток цзин)

После того как мужчина и женщина сосредоточились и очистили свои мысли (путем медитации), они могут начать упражняться в искусстве, которое приведет их к долголетию. Но эта методика должна передаваться только адептам нашего учения и держаться в тайне от остальных людей. С ее помощью мужчина и женщина научатся стимулировать и мобилизовать свою энергию ци, так что мужчина сможет возвращать свою энергию цзин (сперму и сексуальную энергию), а женщина — свою кровь (источник ее сексуальной энергии). Эта методика является вполне ортодоксальной, поскольку ее цель — активация инь (у мужчин) и укрепление ян (у женщин). Если практиковать ее должным образом, поток ци (кровь) станет беспрепятственно циркулировать по всему телу, а сперма (сущность эликсира) начнет уплотняться и обретет гармонию. Коротко говоря, всякий, кто практикует эту методику, будь он молод или стар, станет чувствовать себя юношей.

Оба партнера должны начать свой путь с медитации, отделяя разум от тела и воспаряя над суетой земли. Затем они должны семь раз сильно стиснуть зубы (а после этого заняться сексом, чтобы стимулировать цзин и ци).

Во время секса и непосредственно перед тем, как оба партнера достигнут оргазма, мужчина должен надавить на свой пенис и не дать пролиться семени, чтобы выработанная ци могла подняться по позвоночному столбу и достичь пещеры ни-вань в верхней части мозга. Это упражнение носит название «Возвращение к истоку».

Женщина должна контролировать свою страсть и подниматься к высотам духа, чтобы не извиваться всем телом во время оргазма, — так она не загасит пламя



совершенства. Далее она должна направить вниз ци из своих грудей (по направлению к области почек), а затем поднять ее к пещере ни-вань. Это упражнение носит название «Трансформация истины».

Таким образом сформируется эликсир (в обоих участниках полового акта) — если выполнять это упражнение на протяжении ста дней, и таким образом каждый полностью восстановит свою духовную жизненную силу. Если продолжать эти занятия достаточно долгое время, состояние (Желтого потока) случится само собой, а также придет долголетие и бессмертие.



На рисунке изображен идущий по пути Дао, приводящий в равновесие мужское (изображение Ли — Огня в его левой руке) и женское (изображение Кань — Воды в его правой руке) начала. Рисунок относится к эпохе династии Мин.

Стихи на китайском языке таковы:

*Через образы Воды к нам приходит наполнение.  
Через образы Огня совершается творенье.  
Так и Небо, и Земля на своих стоят местах -  
Возвращение к истокам на земле и в небесах.*



Диаграмма эпохи династии Мин показывает путь Желтого потока вверх по позвоночнику идущего по пути Дао. Китайские иероглифы, написанные на голове мужчины, таковы (читать сверху вниз): ни-вань (буквально «ком грязи»), суй-бай (мозг, но буквальный перевод иероглифа — «океан костного мозга»). Именно ни-вань создает просветление, когда цзин в своем обратном движении доходит до мозга. Иероглифы в середине позвоночника читаются как ху тан гуань («Дверь в коридор»), чуэ ху («Тайная дверь») и ю гуань («Тайный коридор»). На животе мужчины расположены иероглифы шэн мэнь («Врата рождения») и мин мэнь («Врата жизни»).

Желтый поток (Хуан Чжуань)

## КОММЕНТАРИИ

Предшествующий текст нуждается в пояснениях, поскольку люди, не слишком глубоко погруженные в даосскую идеологию, вряд ли поймут, о чем идет речь. Несмотря даже на то, что существует вполне определенная методика, основной путь и способ обретения просветле-

ния — интенсивные сексуальные переживания. Оба партнера должны приложить усилия к тому, чтобы возбудить друг друга как можно сильнее. Указанные методики не будут работать, если интенсивность переживаний не достигнет максимально возможного уровня.

Первая и самая главная идея, лежащая в их основе, такова: мужчина должен сохранять и удерживать в себе сперму и сексуальную энергию, в буквальном смысле воздерживаясь от эякуляции в момент, непосредственно предшествующий оргазму. Он препятствует выходу семени, крепко нажимая большим и указательным пальцами левой руки на основание пениса, а правой рукой щипая себя за кончик головки полового члена. Помимо этого он сдерживает дыхание, пока не пропадает ощущение близкого оргазма, одновременно с этим сжимая анальное отверстие, чтобы предотвратить выход энергии. В то же время он закатывает глаза кверху, как если бы хотел заглянуть внутрь своей головы. После этого он совершает глубокий вдох, представляя себе, что как бы втягивает сперму обратно в область почек, а затем поднимает ее по позвоночному столбу до самого мозга, или пещеры ни-вань, чем и создает эффект просветления.

Совершенно очевидно, что на самом деле к мозгу поднимается вовсе не сперма, а энергия, выработанная в процессе оргазма. Этой методикой овладеть весьма непросто, и каждому мужчине придется самостоятельно искать наилучшее для себя положение тела и способ совершения полового акта, помогающий добиться нужного эффекта. Следует пояснить, что данное упражнение совершенно бессмысленно выполнять, если мужчина и женщина не обладают хорошо совместимыми характерами. Следует помнить и о том, что это не только сексуальная техника, и эффект от упражнения прямо зависит от того, насколько мужчина и женщина доверяют друг другу и какие эмоции они испытывают; если в обществе друг друга они не чувствуют себя расслабленно и комфортно, это напряжение будет препятство-

вать правильной стимуляции энергии ци. Вся данная техника прочно завязана на взаимобмене энергией и гармонизации сущностей партнеров, а также на восполнении и приведении в равновесие инь и ян. Во всех текстах, посвященных этой методике, категорически не рекомендуется выполнять описанные упражнения, находясь под воздействием алкоголя или наркотиков. Это упражнение нельзя выполнять и в одиночестве во время мастурбации, поскольку это повредит вашему организму и не принесет никакой выгоды.

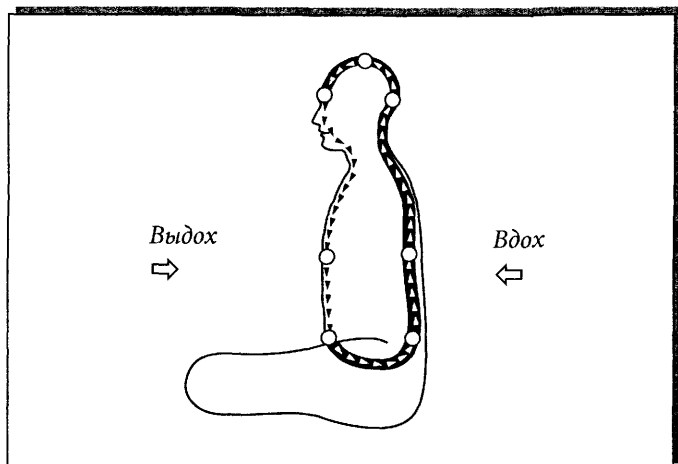
Женщина должна полностью контролировать свои эмоции, особенно в момент, предшествующий оргазму. Ей следует пережить оргазм, но постараться максимально снизить оказываемый на нее физический эффект, успокоив свой разум и сконцентрировавшись на энергии ци в своих грудях. В момент, предшествующий оргазму, она должна поместить на каждый сосок большой и указательный пальцы, расположив их в нижней части сосков и надавливая на соски кончиками пальцев. Одновременно с этим ей следует скрестить или плотно сдвинуть ноги, чтобы не дать пролиться сокам, — вот что означает фраза «так она не загасит пламя совершенства». В процессе этого она должна представлять, что ци из ее грудей стекает в область почек. Язык ее должен касаться нёба, а глаза должны закатиться назад и вверх — как если бы ей хотелось заглянуть себе внутрь головы. В это время женщина визуально представляет себе, что ци поднимается вверх по позвоночному столбу в пещеру ни-вань. Так же, как и мужчина, она должна отыскать оптимальное для себя положение тела и способ совершения полового акта, позволяющий выполнять данное упражнение.

Следующий этап процесса — возвращение в себе энергии. «Выполнять это упражнение на протяжении ста дней» означает, что каждый день на протяжении этого периода оба партнера будут стараться добиться того же эффекта. Не важно, добиваются ли они его на самом деле, поскольку смысл упражнения — во возвращении в себе

энергии цзин и ци. Также это означает, что время от времени каждый партнер может позволить себе полностью пережить оргазм, но в этом случае высвободить соки своего организма следует только во время приближения третьего ощущения оргазма.

Когда сексуальное взаимодействие между партнерами по какой-либо причине невозможно, существует альтернативный метод — пребывать в медитации, воображая себе указанный эффект так полно, как только это возможно. Те, кто выполняет это упражнение достаточно долго, создают в себе эликсир долголетия и бессмертия, поскольку цзин и ци очищаются все больше и больше, и ци действительно движется по Малому небесному кругу. После того как завершено упражнение «Малый небесный круг», следует переходить к упражнению «Девять возвращений».

После того как ци девять раз успешно пройдет по меридианам *ту-мо* и *жэнь-мо*, капля чистого эликсира (очищенная энергия цзин, ци и шэнь) окажется в области *дань тянь*; тем самым будет создан и начнет взращиваться духовный плод.



Малый небесный круг

## СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ ДЛЯ ВХОДА В СОСТОЯНИЕ ЖЕЛТОГО ПОТОКА

Ниже приведены три сексуальные позиции, рекомендуемые в «Наставлениях Белой тигрицы» как наиболее способствующие вхождению в состояние Желтого потока. В каждом из описанных случаев движения тела должны быть мягкими, медленными и ритмичными, чтобы партнеры в процессе соития обрели спокойствие и расслабленность. Резкие и отнимающие силы движения помешают достижению просветления, и в процессе полового акта их следует избегать.

Для каждой из поз существует свой набор движений и своя последовательность действий. Каждая из них разработана так, чтобы максимально эффективно служить достижению Просветления. Однако, поскольку все человеческие тела разнятся между собой и чувство ритма у каждого свое, каждой паре рекомендуется понять, какой из вариантов будет для них оптимальным.

Напоминаем, что никто из партнеров не должен переживать оргазм до того, пока не почувствует его приближение в третий раз, используя предыдущие два раза для достижения Просветления. Если Просветление не приходит в первые два раза, в третий раз следует позволить себе пережить полноценный оргазм.

### Тигрица обвивается вокруг Дракона

Мужчина сидит выпрямившись на краю кровати, а женщина лежит за его спиной и обвивается всем телом вокруг его талии. Правой рукой она держит его пенис и возбуждает его, а пальцы левой руки нежно двигаются вдоль позвоночника мужчины от копчика к центру позвоночного столба, чтобы помочь ци в ее поступательном движении вверх. Двигать пальцы вниз не следует — только вверх.

После этого она начинает стимулировать головку члена губами и языком, чтобы возбудить мужчину и добыть-

ся эрекции. Правой рукой женщина нежно поглаживает ствол пениса.

Мужчина сидит выпрямившись и кладет пальцы левой руки на женскую вульву и вагинальное отверстие, возбуждая ее клитор нежными, мягкими круговыми движениями. В ладонь правой руки он берет ее ухо так, чтобы она ощущала в нем пульсацию крови и энергии ци, как если бы прислушивалась к шуму раковины.

В момент, предшествующий оргазму мужчины или женщины, они выполняют приведенные выше указания.

### Тигрица в лесу

Мужчина лежит на спине на краю кровати. Женщина помещает правую ногу на его левое бедро, а ступню левой ноги оставляет на полу, опираясь на кровать обеими руками. Мужчина обхватывает ногами ее торс и скрещивает ноги, одновременно с этим помещая правую руку на левый бок женщины, чтобы помочь ей в ее движениях. Пальцы его левой руки мягко двигаются вверх по ее позвоночнику от копчика к центру позвоночного столба, чтобы помочь ци в ее поступательном движении вверх. Двигать пальцы вниз не следует — только вверх.

После того как мужчина вводит пенис в вагину, женщина начинает совершать мягкие движения вверх-вниз, скользя по половому члену и позволяя ему девять раз неглубоко погрузиться внутрь (примерно на половину его длины), а один раз добиваясь глубокого проникновения (на всю длину). Все это время они ласкают рты, лица и шеи друг друга губами и языком.

В момент, предшествующий оргазму мужчины или женщины, они выполняют приведенные выше указания.

### Дракон входит в пещеру Тигрицы

Женщина сидит на краю кровати и раздвигает ноги так, чтобы мужчина мог встать между ними на колени. Пос-

ле того как он вводит пенис в вагину, женщина обхватывает ногами его торс и скрещивает ноги, правой рукой опираясь на кровать позади себя. Левую руку она кладет на верхний отдел позвоночника мужчины, совершая короткие движения вверх-вниз, чтобы помочь в продвижении энергии ци.

Мужчина обнимает руками талию женщины, чтобы помочь себе в движениях. Он совершает девять неглубоких и одно глубокое проникновение в вагину. Все это время они ласкают рты, лица и шеи друг друга губами и языком. В момент, предшествующий оргазму мужчины или женщины, они выполняют приведенные выше указания.

## ОБРАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ ЭНЕРГИИ ЭРЕКЦИИ

Мужчина может испытать эрекцию при утреннем пробуждении или даже во время медитации. Очень важно знать, как именно следует обращать вспять ее энергию для дальнейшего духовного прогресса. Ощувив эрекцию, он должен семь раз стиснуть зубы, а затем дотронуться языком до нёба. После этого мужчина должен плотно обхватить основание пениса левой рукой, совершая сильные растирающие движения с внутренней стороны основания. Большим и указательным пальцами правой руки он сильно (но не настолько, чтобы причинить себе боль или оставить кровоподтек) щипает себя за головку полового члена. Одновременно с этим он сосредотачивает свое дыхание в нижней части брюшной полости. На вдохе он ощущает, как сексуальная энергия движется к области почек, а на выдохе — как она поднимается вверх по позвоночнику, к теменной части головы. Повторять дыхательные упражнения следует, пока эрекция не пропадет.

Этой практики придерживаться очень важно. Эрекции, случающиеся во время сна и отдыха, наиболее полезны для обращения вспять сексуальной энергии. Это



правда, поскольку именно тогда тело выходит из состояния полной расслабленности, разум спокоен, а ток крови стабилен.

## ИЗНАЧАЛЬНАЯ ПЕЩЕРА

*Если глядеть на Зеленых драконов,  
освободишь силу инь,  
Если глядеть на драконьи глаза, освободишь силу ян.  
Объединив их, дракон оседлает Желтый поток  
без труда  
И возвратится к истокам.*

**Наставления Белой тигрицы**

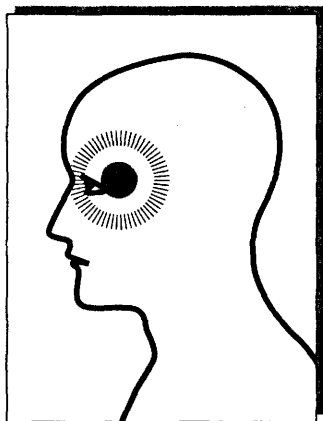
Первый шаг к изготовлению эликсира бессмертия, особенно для мужчин, состоит в том, чтобы достичь должного уровня спокойствия путем медитации так, чтобы полностью реализовать все методики, описанные в этом разделе и предыдущей главе. С помощью этих упражнений мужчина в первую очередь должен добиться правильного течения ци по всему телу и Обратного потока цзин. Выполнив два этих упражнения, мужчина встанет на путь, ведущий к получению эликсира бессмертия.

Следует, однако, пояснить, что для Открытия Изначальной пещеры и Обратного потока цзин существует два способа действий. Первый — медитация в сидячем положении, включающая технику визуализации, описанную в этой главе. Второй — упражнение «Созерцание Зеленого дракона», включающее в себя использование интенсивных сексуальных ощущений и концентрации во время подглядывания за тем, как Белая тигрица занимается сексом с Зеленым драконом.

Оба этих способа описаны в данной книге, и любой из них приведет мужчину к нужной цели — выбор того

или другого остается за ним. Имейте в виду, что оба метода можно применять одновременно, если мужчина ощущает, что они не противоречат друг другу.

## Открытие Изначальной пещеры



Верхняя пещера дань тьян

Изначальная пещера (*цзы цяо*), время от времени именуемая Залом наследия, расположена в центре мозга, между глазами и слегка за ними. Для развития внутренней духовной энергии очень важна стимуляция этой полости — таким образом развиваются цзин, ци и шэнь (Три сокровища), а также вырабатывается эликсир бессмертия. Концентрируясь на точке, расположенной между глазами, вы увидите свет, обычно проявляющийся в форме вспышек белого цвета. Это первый знак того, что началась выработка эликсира бессмертия.

Процесс Открытия Изначальной пещеры несложен, но требует терпения и постоянных усилий в течение достаточно долгого времени. Методика состоит в концентрации всего вашего внимания на полости в центре мозга. Ниже приведены инструкции касательно положения тела и дыхательных упражнений, помогающих в этом процессе.

К Изначальной пещере подходят два малых меридиана ци, простирающихся влево и вправо. Левый меридиан носит название *тай цзы* («Великий предел»), а правый — *чжун лин* («Нематериальный дух»). Оба меридиана подходят к полости *тянь ку* («Небесная долина»), расположенной непосредственно над ними, а также к полостям *юн чуань* («Пещерам Бурлящего источника»), расположенным в центре обеих ступней. Когда вы стимулируете Изначальную пещеру и достигаете просветления, ци начинает движение по двум малым меридианам — *тай цзы* и *чжун лин*, тем самым воздействуя на движение ци в области полостей *тянь ку* и *юн чуань*. Но это движение не инициируется человеком: оно происходит естественным путем в процессе стимуляции и открытия Изначальной пещеры. Я упоминаю об этом, поскольку, когда Изначальная пещера начинает открываться, вы ощутите движение ци по малым меридианам, а затем в пещерах *тянь ку* и *юн чуань*.

Однако суть этого метода выражается в двух основных идеях, а именно в том, что энергия шэнь (энергия духа, или разума, стимулирующая Изначальную пещеру) пребывает в мозгу и проявляется через глаза, а энергия ци (жизненная сила, энергия дыхания, стимулирующая *дань тянь*) пребывает в нижней части живота и проявляется через гениталии. Очень важно помнить об этом, поскольку без умения сосредоточить мысли нельзя будет осветить Изначальную пещеру, а без сохранения дыхания в нижней части живота гениталии утратят свою силу, поскольку в них не будет накапливаться энергия цзин. Эта методика целиком и полностью основывается на умении сосредоточиться на Изначальной пещере и одновременно удерживать дыхание в нижней части живота. Если достичь этого, ци меридианов *тай цзы* и *чжун лин* начнет движение и приведет в действие полости *тянь ку* и *юн чуань*. В результате этого человек обретет доброе здоровье, долголетие и расширит свой сексуальный потенциал, даже будучи глубоким стариком.

Данная методика целиком и полностью основана на внутренних резервах и может выполняться в самых различных позах — например, сидя со скрещенными ногами, лежа на правом боку, лежа на спине, сидя на краю стула или кровати. Единственные требования к позе таковы: позвоночник должен быть выпрямлен и расслаблен, также расслабленным должно быть и все тело. Важно и то, что эту методику следует практиковать в чистом, тихом месте, так, чтобы разум не отвлекался на внешнее окружение.

Заняв комфортное положение и будучи готовым начать упражнение, поместите кончик языка на небо и удерживайте его там в течение всего процесса. Затем прикройте веки так, чтобы видеть только небольшое количество света. Направьте взгляд обеих глаз на кончик носа, концентрируясь на точке, расположенной между глазами. Это требуется не для того, чтобы напрячь глаза, но для того, чтобы глаза и веки заняли нужное положение по отношению к Изначальной пещере.

## Положения тела

Если вы выбрали позу «сидя со скрещенными ногами», поместите левую ногу рядом с правой и над ней, подтянув правую голень к промежности. Соедините большой и средний пальцы левой руки, а ладонь правой поместите под левую руку так, чтобы большой палец правой руки упирался в середину левой ладони. Положите обе руки на нижнюю часть живота.

При выборе позы «лежа навзничь» ложитесь на правый бок — лежа на левом, вы обеспечите слишком высокое давление на сердце.

Скрестите левую лодыжку с правой так, чтобы левая оказалась наверху, и слегка согните колени, чтобы поза была более комфортной. Правая ладонь должна располагаться под правым ухом, а левая ладонь — на правом бедре.

При выборе позы «лежа на спине» сомкните ноги и положите левую руку на нижнюю часть живота, а правую руку — на тыльную сторону левой.

При выборе позы «сидя на краю кровати» слегка раздвиньте ноги, а руки расположите так, как описано для позы «сидя со скрещенными ногами».

Какая поза лучше всего вам подходит — решать вам самим. Важно помнить о том, что соответствующим упражнениям следует посвящать как минимум по двадцать минут два раза в день. Некоторые люди практикуют эти упражнения каждый день во всех четырех описанных позах, используя одну из них ранним утром, другую — в середине дня, третью — вечером и четвертую — перед тем, как лечь спать.

## Дыхание

Правильное дыхание — основа всех медитативных практик. Существует несколько наиболее распространенных упражнений. Первое из них носит название «Очищение дыхания». Оно делится на два независимых этапа. Его следует выполнять каждый раз перед тем, как приступить к каким-либо описанным в данной книге методикам, вне зависимости от того, связаны ли они с сексом.

Первая часть упражнения очень проста. Глубоко вдохните через нос и выдохните через рот. Выполните это девять раз. При выдохе издавайте звук «ху». Этот способ дыхания очищает легкие и глотку от любых посторонних частиц, расслабляет все тело, помогает сконцентрироваться и успокоить разум.

Выполняя вторую часть упражнения, указательным пальцем правой руки зажмите правую ноздрю и вдохните через левую. При выдохе указательным пальцем левой руки зажмите левую ноздрю и выдохните через правую. Делайте это не торопясь, ощущая, как воздух расширяет нижнюю часть живота при вдохе, а при вы-

дохе сокращаются соответствующие мышцы. Выполните это девять раз.

## Естественное дыхание

Во время медитации над образом Изначальной пещеры вы должны придерживаться методики так называемого естественного дыхания. Это значит, что при вдохе расширяется нижняя часть живота, а при выдохе сокращаются соответствующие мышцы. Также при выдохе следует сокращать мышцы анального отверстия, а при вдохе снова их расслаблять. Язык должен располагаться на нёбе; это служит двум важным целям — соединению и завершению круга меридиана *жэнь-мо*, а также увеличению слюноотделения, так что ваше горло не пересыхает.

Упражнения, описанные в связи с Открытием Изначальной пещеры, следует выполнять ежедневно, пока вы не начнете видеть вспышки света в области Изначальной пещеры или же не ощутите движение ци по меридианам. На этом этапе следует перейти к упражнениям «Дыхание Черепахи» и «Дыхание Бессмертного».

## Дыхание Черепахи

«Дыхание Черепахи» — методика задержки дыхания на длительный период времени с целью облегчить движение ци по меридианам. Перед этим упражнением следует научиться правильно выдыхать — выдыхая воздух, накопившийся в нижней части живота, вы должны успеть досчитать до двенадцати, стараясь координировать дыхание с сердечным ритмом. Когда это упражнение станет для вас привычным, переходите к выдоху на счет тридцать шесть, а затем — на счет шестьдесят. Если в процессе медитации вы сможете делать это, не чувствуя напряжения или дискомфорта, считайте, что завершили «малый путь». Даосы, завершив «малый путь», переходят к «среднему пути» — сдерживанию выдоха на счет

триста шестьдесят, а затем — к «большому пути»: сдерживанию выдоха на счет тысяча двести.

## Дыхание Бессмертного

Строго говоря, «Дыхание Бессмертного» — вовсе не дыхание, по крайней мере, не в общепринятом смысле этого слова. Когда медитирующий достигает состояния душевного подъема, и его дыхание и энергия ци естественным образом будут двигаться от его ступней (*юн чуань*, или Пещер Бурлящего источника) по меридианам к мозгу (*тянь ку*, или Пещере Небесной долины).

«Дыхание Бессмертного» зачастую называют Истинным дыханием, поскольку это чисто внутреннее явление, дыхания в физическом смысле при нем не происходит. Впервые испытав, что такое Истинное дыхание, многие люди чувствуют страх, когда понимают, что больше, собственно говоря, не дышат. Ощущение при этом такое, словно в теле все остановилось, за исключением движущейся по меридианам энергии ци. При этом типе дыхания человек испытывает примерно то же, что испытывал, находясь в материнском чреве, окруженный жидкостью, когда легкие его заполнены той же жидкостью. При рождении ребенка эта жидкость изливается из легких, и он начинает дышать воздухом. Эта смена типа дыхания является для него не менее пугающим опытом.

На овладение «Дыханием Бессмертного» могут уйти многие годы, посвященные медитативным практикам, и единственный способ достичь этой цели — заниматься методиками Естественного дыхания и «Дыхания Черепахи».

Глава 6  
УЧЕНИЕ ДАОССКОГО  
НАСТАВНИКА ЯН ЧЖУ

陽  
朱

*Болтать о Дао? Говорить ерунду о Пути?  
Нет в этом смысла, нет в этом смысла, прости.  
Земля, небеса, человек —  
Все будут жить с Дао в согласии полный свой век.*

*Наставления Белой тигрицы*

В классическом даосском трактате «Ле-цзы», написанном между 600 и 400 гг. до н.э., есть глава, посвященная учению даосского наставника Ян Чжу. Учение Ян Чжу и глава, которую Ле-цзы счел нужным включить в собственный трактат, послужили источником возникновения массы противоречивых трактовок, поскольку слабо соотносятся с основным содержанием труда Ле-цзы. Многие приверженцы Дао полагают, что Ян Чжу — самый обычный гедонист, эпикуреец, философ, придерживающийся сугубо эгоистических идей. Его учение можно воспринимать и таким образом, если придерживаться написанного буквально, как ранее поступали многие изучающие его творчество.

Даосскую философию крайне редко можно воспринимать в буквальном смысле, поскольку вся она базиру-



ется на аналогиях, берущих начало в мифологическом сознании. Даосизм мистичен в самой своей основе, и если воспринять труд Ян Чжу в свете мистического мышления, мы увидим значительно больше, чем открылось его критикам.

Именно философия Ян Чжу послужила основой для возникновения учений Белой тигрицы и Нефритового дракона. В «Наставлениях Белой тигрицы» она занимает очень значительное место. Мне потребовалось много времени, чтобы осознать это, но чем больше я погружался в труды этого человека, тем яснее мне становилось, по какой причине ему уделено столько внимания в «Наставлениях».

Многих Ян Чжу раздражает своим презрением к людям, которые живут, руководствуясь общественным мнением, моралью, успешностью и стремлением к самопожертвованию. Именно такие люди и не способны (благодаря своему фанатизму и многочисленным страхам) понять и принять учения, подобные тому, что описано в «Наставлениях Белой тигрицы». Но имейте в виду: Ян Чжу ни разу не заявлял, что общественное мнение, мораль, успешность и стремление к самопожертвованию бесполезны и бессмысленны. Его точка зрения такова: искать всего вышеперечисленного в ущерб себе самому, равно как и жить, притворяясь, что чего-то в жизни достиг, противоестественно и вредит духовному здоровью.

Например, Ян Чжу заявляет, что все люди по природе своей стремятся вкусно есть, слушать хорошую музыку, носить добротную одежду, находиться в компании приятных им представителей противоположного пола. Но он нигде не говорит, что следует использовать и обманывать других людей, манипулировать ими, и все это — с целью удовлетворения собственных желаний. Ян Чжу полагает, что если человек может наслаждаться упомянутыми радостями жизни, то он не должен упускать этой возможности. Ян Чжу придерживается следующей философии: не следует ни искать богатства и славы, ни из-

бегать их, если уж они пришли к вам на порог. Согласно Ян Чжу, жизнь коротка, и ее следует прожить максимально полно. Некоторые люди рождаются очень бедными, некоторые — очень богатыми, но в любом из этих случаев жизнь следует прожить так, чтобы получить от нее как можно больше радости и счастья.

Ян Чжу другими словами выражает ту идею, на которой стоит вся философия дзен: идею «здесь и сейчас». Он категорически возражает против того, чтобы другие люди, религия, правительство вмешивались в жизнь человека, который хочет жить по своему разумению, даже если выбранный им образ жизни другим людям кажется вредным или неправильным. Каждый человек должен жить так, как он того хочет. Вместе с тем он считает, что люди только вредят себе, придерживаясь «общепринятого» стиля жизни и мышления. Эта философия не эгоистична. Фактически она ближе к даосизму, чем большинство даосских трактатов, поскольку Ян Чжу придерживается самого духа даосских идей: нонконформизма и невмешательства.

Ян Чжу честен, как никто другой; возможно, чрезмерно честен. Никто не может отрицать своего стремления к счастью и комфорту. Не важно, где мы ищем счастья, — на дне бутылки или сидя в позе лотоса. Мы пытаемся достичь того состояния ума, в котором жизнь не будет причинять нам страданий. Ян Чжу попросту указывает на то, что не имеет значения: пьет человек, пытаясь найти свой путь на небеса, или проводит время в медитации: в любом случае это касается лишь его одного.

Ян Чжу хорошо понимал, что моральные убеждения — материя очень субъективного свойства и что, будучи высокоморальным и соответствуя всем требованиям своей религии, человек отнюдь не обязательно будет счастлив и доволен своей жизнью. На самом деле он полагал, что мораль — это вещь в себе, имеющая сугубо внутреннюю ценность. Точно таковы же и убеждения Лао Цзы: если человек являет собой пример строгой правед-

ности, праведность рано или поздно обратится в неправедность, а те, кто громче всех кричит о морали, чаще прочих совершают аморальные поступки. Ян Чжу не призывает к аморальности — он говорит, что свои мнения следует держать при себе, быть хорошими людьми, не требуя того же от других, проявлять доброту, не ожидая, что другие люди вернут ее сторицей. Следует просто жить, находить радость там, где только это возможно, и не вмешиваться в чужие дела.

Вышеприведенный текст суммирует убеждения Ян Чжу и показывает, почему его философия так привлекает Белых тигриц и Нефритовых драконов, равно как и всех последователей даосизма.

Воспринять философию Ян Чжу (как и большинство даосских трактатов) во всей ее полноте так же невозможно, как невозможно для муравья съесть дыню с одного укуса. Пятнадцать небольших разделов, на которые делится эта глава, полны глубокого смысла и в большинстве случаев прекрасно соотносятся с основными идеями данной книги. Здесь читатель может попытаться больше узнать о философии Дао, не ограничиваясь только лишь техникой секса, о которой шла речь ранее. В словах Ян Чжу заключается гимн свободе и естественности, гимн полноте жизни, жизни, которую человек ведет сообразно своим желаниям, не испытывая необходимости опираться на морально-социальный диктат современного общества. В конце концов, Ян Чжу говорит о ценности жизни, о ценности того, чтобы просто быть живым. Без сомнения, такая философия намного опередила время, в которое она возникла. Без сомнения, этот человек чувствовал бы себя более комфортно, живи он в наше время — время сексуальной революции и движения хиппи. Мой вам совет: прочтите эту главу и поразмыслите над словами Ян Чжу<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Здесь и далее цитаты из главы «Ян Чжу» трактата «Ле-цзы» приведены в переводе В.В. Малявина. — *Примеч. ред.*



## Часть I Иллюзия славы

Ян Чжу странствовал в Лу и остановился у господина Мэна. Мэн спросил его:

— Мы просто люди, и ничего более. Зачем нам слава?

— Слава помогает нам разбогатеть, — ответил Ян Чжу.

— Если я богат, к чему мне еще слава?

— Она помогает нам получить высокий чин.

— Если у меня уже есть высокий чин, к чему мне еще слава?

— Она послужит нам после нашей смерти.

— Если я умер, то для чего мне слава?

— Она поможет нашим потомкам.

— Чем же моя слава может помочь моим потомкам?

— Ради славы мы решаемся на изнурительные труды и обременительные заботы, но тот, кто ее завоеует, облагодетельствует весь свой род и окажет услугу всем жителям округи, не говоря уже о его собственных потомках.

— Однако же тот, кто радеет о славе, должен быть целомудрен, а если он целомудрен, он не может не быть бедным. Он также должен быть скромным, а если он скромн, он не сможет получить высокий чин.

— Когда Гуань Чжун служил первым советником в Ци, он вел себя распутно, когда государь распутничал, и бывал нескромн, если государь вел себя нескромно. Он следовал государю и в мыслях, и в речах, и благодаря его искусству царь Ци стал первым среди владык мира. Но после его смерти потомки его были только семейством Гуаней. Когда же первым советником стал Тянь, то он держался скромно,

если государь расточительствовал, и был щедр, если государь проявлял алчность. Все люди перешли на его сторону, и так он установил свою власть над целым царством, а его потомки правят в Ци по сей день. Получается, что, если слава настоящая, ты будешь беден, а если слава ложная, ты будешь богат.

— Действительность не имеет отношения к славе, а слава не имеет отношения к действительности. Слава — это только обман. В старину Яо и Шунь сделали вид, что хотели передать власть над миром Сюю Ю и Шань Цюаню, однако в действительности не сделали этого и управляли Поднебесной еще сотню лет. А Бои и Шуци, которые и в самом деле отказались от своего удела, довели свое царство до гибели и умерли с голоду на горе Шоуян.

Вот так раскрывается различие между действительным и лживым.



## Часть II

### Иллюзия подчинения нормам

Ян Чжу сказал:

— Сотня лет — вот предел человеческой жизни, но до такого возраста не доживает и один человек из тысячи. Но даже если кто-нибудь и доживет до ста лет, детство и старость отнимут половину его жизни. Ночи, когда мы спим, и дни, которые проходят попусту, отнимут половину оставшегося срока. Страдания и недуги, тяготы и муки, печали и лишения, заботы и страхи отнимут еще половину оставшегося срока. А в оставшуюся дюжину лет мы едва ли и час можем прожить в довольстве и веселье, не ведая забот.

Для чего же тогда живет человек? В чем радости его жизни? Только в роскошных одеждах и изысканных

кушаньях, сладкозвучной музыке и прекрасных женщинах. Однако ж невозможно иметь в достатке роскошные одежды и изысканные кушанья, нельзя всю жизнь наслаждаться прекрасными женщинами и сладкозвучной музыкой. К тому же нас держат в узде законами и прельщают наградами, увлекают мечтой о славе и пугают наказаниями. Бездумно соперничаем мы ради мимолетной похвалы и добиваемся призрачной славы после смерти. Кланяясь направо и налево, мы стараемся угодить другим, вслушиваемся в мнения света и боимся обнаружить наши собственные пристрастия. Так мы лишаемся всех наслаждений в жизни и не можем хотя бы час прожить так, как мы хотим. Чем же мы отличаемся от преступников, закованных в цепи?

В глубокой древности люди знали, что, рождаясь, мы на мгновение приходим, а умирая, на мгновение уходим. Поэтому они жили, следуя велениям сердца, и не шли наперекор своим природным желаниям. Они не отказывались от удовольствий жизни, и поэтому их нельзя было соблазнить обещаниями славы. Они жили, давая волю своей природе, не отвергали свойственных всем побуждений, не мечтали о посмертной славе, и поэтому их нельзя было запугать наказаниями. Они не думали о том, будут ли их хвалить или ругать, много они прожили на свете или мало.



### Часть III Равенство перед лицом смерти

Ян Чжу сказал:

— В жизни все существа разные, а в смерти они все одинаковы. В жизни бывают умные и глупые, знатные и подлые: так люди различаются между собой. В смерти они смердят и гниют, разлагаются и исчезают: в этом они все одинаковы.

Однако то, что мы бываем умными и глупыми, знатными и презренными, зависит не от нас самих, и не от нас зависит то, что мы после смерти смердим и гнием, разлагаемся и исчезаем. Следовательно, жизнь не делает нас живыми, а смерть не делает нас мертвыми, умные не сами по себе умны, глупые не сами по себе глупы, знатные не сами по себе знатны, а подлые не сами по себе подлы. Все существа в мире равно живы и мертвы, равно умны и глупы, равно знатны и подлы.

Через десять лет или через сто мы все умрем. Умирают и милосердный, и жестокий, и мудрец, и невежа. В жизни — Яо и Шунь, после смерти — сгнившие кости. При жизни — Чжоу и Цзе, после смерти — сгнившие кости. А сгнившие кости все одинаковы, кто знает, какая между ними разница? Так наслаждайтесь жизнью, пока живы, и не думайте о том, что будет после смерти!



#### Часть IV Иллюзия гордости

Ян Чжу сказал:

— Бо-и вовсе не был лишен желаний, он воспитал в себе гордыню чистоты и поэтому уморил себя голодом. Чжань-цзи вовсе не был лишен страстей, он взрастил в себе одержимость праведным поведением и поэтому едва не погубил весь свой род. До чего они оба были ослеплены ложью «чистоты» и «праведности»!

Ян Чжу сказал:

— «При жизни друг друга жалеть, по смерти друг друга покидать» — в этой древней пословице заключена истина. «Жалеть друг друга» — не значит только сочувствовать другим. Если человек устал, нужно дать ему отдохнуть, если он голоден, нужно накормить его,

если он замерз, нужно обогреть его, а если он попал в беду, нужно вызволить его. «Друг друга покидать» — не значит не скорбеть о покойном. Но не следует одевать его в парчовые одежды, класть ему в рот жемчуг или нефрит, приносить ему жертвы и жаловать ему поминальные предметы.



## Часть V Вскармливание жизни

Янь Пинчжун спросил у Гуань Чжуня, что такое «вскармливание жизни».

Гуань Чжун ответил:

— Это просто жизнь без стеснений; ничего в себе не подавляй, ничем себя не обуздывай.

— Расскажите об этом подробнее.

— Позволь ушам своим слушать то, что им хочется слушать; позволь своим глазам видеть то, что им хочется видеть; позволь носу обонять то, что ему хочется, а устам изрекать то, что им хочется. Позволь телу своему делать то, что ему хочется, а мыслям своим скитаться, как им хочется.

Ушам угодно слышать музыку и пение, и, когда им в этом отказано, они терпят стеснение. Глазам угодно видеть женскую красоту, и, когда им в этом отказано, они терпят стеснение. Носу угодно обонять благоухание перца и орхидеи, и, когда ему в этом отказано, он терпит стеснение. Устам угодно обсуждать истинное и ложное, и, когда им в этом отказано, ум терпит стеснение. Телу угодно облачаться в роскошные одежды и питаться изысканными кушаньями, и, когда ему в этом отказано, оно терпит стеснение. Мыслям угодно скитаться привольно, и, когда им в этом отказано, они терпят стеснение. Все эти стеснения — начало жестокости и насилия в человеке.



Если ты можешь освободиться от них и ждать покойно смерти, пусть бы жизнь твоя продлилась один день, один месяц, год или десять лет, то ты сможешь осуществить то, что я называю «вскармливанием жизни». А если ты не сможешь освободиться от гнета этих стеснений, то живи ты в неволе хоть сто, тысячу или десять тысяч лет, ты не постигнешь искусства «вскармливания жизни».

Засим Гуань Чжун сказал Янь Пинчжуну:

— Я поведал тебе о «вскармливании жизни». А что ты можешь сказать мне о том, как провожать мертвых?

— Проводы мертвых — дело незначительное, что тут говорить? — ответил Янь Пинчжун.

— Все же я прошу тебя ответить мне.

— Если я уже мертв, то какое отношение ко мне имеет погребальный обряд? Закопают ли меня в землю или сожгут меня, бросят ли в реку или положат в чистом поле, кинут ли в канаву, завернув в солому, или положат в каменный саркофаг, нарядив в шелковые одежды, расписанные драконами, — мне уже все равно. Остается предоставить это делу случая.

Гуань Чжун повернулся к Баошу Я и Хуан-цзы и сказал:

— Мы оба сказали все, что нужно сказать о том, как следует жить и умирать!



## Часть VI

### Живи и давай жить другим

Цзы-Чань был первым советником в Чжэн. После того как он управлял царством в течение трех лет, добрые люди подчинились его установлениям, а злые люди убоялись его запретов. В царстве воцарился

порядок, и другие государства стали бояться его. Но у него был старший брат по имени Гунсунь Чао, который любил вино, и младший брат по имени Гунсунь Му, который любил женщин. В доме Чао вино готовили тысячами котлов, а закваски держали целые горы, так что бражный дух разносился на сотни шагов от ворот. Предаваясь беспрерывно пьянству, Чао не знал, царит ли вокруг мир или бушует война, не ведал ни людских промахов, ни сожаления о былом; он забывал о том, что у него в доме, не узнавал своих родственников и не знал, что лучше быть живым, чем мертвым. Да если бы он стоял в воде или огне и перед его глазами мелькали острые клинки, он даже не заметил бы этого.

А на внутренней половине дома младшего брата, Гунсунь Му, тянулись рядами покои, в которых жили прелестные юные девы. Когда Гунсунь Му увлекался красавицей, он прятался от родственников, не встречался с друзьями и дни и ночи напролет проводил в женских покоях. Если ему приходилось хотя бы раз в три месяца выходить оттуда, он бывал недоволен. И если в округе подрастала красивая девушка, он старался непременно заполучить ее к себе в гарем, подкупая ее подарками или заманивая ее с помощью свахи, и оставлял ее в покое, лишь если не мог поймать ее.

Однажды Цзы-Чань, денно и ночью печалившийся о своих братьях, пришел посоветоваться к Дэн Си.

— Я слышал, — сказал он, — что нужно следить за собой, чтобы навести порядок в семье, и нужно навести порядок в семье, чтобы воцарился порядок в государстве. Это означает, что следует начинать с близкого и распространять свое влияние все дальше вокруг себя. Я сумел водворить порядок в государстве, но в моей собственной семье порядка нет. Не значит ли это, что я все сделал наоборот? Посоветуйте, как мне помочь моим братьям.

— Я уже давно дивлюсь этому, но не решился сам заговорить с вами. Почему бы вам не призвать братьев к порядку, не убедить их заботиться о своем здоровье, не призвать их чтить правила благонравного поведения?

Цзы-Чань последовал этому совету. Он пришел к братьям и сказал им:

— Человек превосходит зверей и птиц своим разумением, а разумение ведет к пониманию ритуала и долга. Претворите ритуал и долг в своей жизни, и вы стяжаете добрую славу и займете высокий пост. Но если вы будете покорны своим страстям и станете потакать своему чревоугодию и сладострастию, вы подвергнете опасности свою жизнь. Внемлите же моим словам, с утра начните новую жизнь и уже к вечеру будете кормиться на жалованье.

Чао и Му ответили:

— Мы уже давно про это знаем и с давних пор сделали свой выбор. Нам не было нужды дожидаться твоих увещеваний. Жизнь дается нам так редко, а умереть в ней так легко! Можно ли забыть, что жизнь наша — редкий дар, а смерть в ней приходит так легко? Стараться же удивить людей строгим соблюдением правил благопристойности и долга, подавляя свои естественные наклонности ради доброй славы, по нашему разумению, даже хуже смерти. Мы желаем вполне насладиться дарованной нам жизнью и прожить ее целиком.

Горевать мы можем разве что о том, что живот наш слишком слаб, чтобы позволить пить вино дни и ночи напролет, а мужская сила в нас истощается, прежде чем мы удовлетворим свою похоть. А дурная слава или угроза здоровью нас не беспокоит!

Но не жалок ли и не ничтожен ли ты, гордящийся своими успехами в управлении государством и вот теперь пришедший смущать нас поучениями и соблазнять обещаниями посмертной славы и обильного жа-

лованья? Мы сами желаем возразить тебе! Тот, кто любит повелевать людьми, едва ли преуспеет в своем занятии, зато сам себя обречет на тяготы. А тот, кто умеет владеть собой, едва ли ввергнет мир в смуту, зато даст волю своей природе. Твое искусство управления миром пригодно на короткое время в одном царстве, но оно не согласуется с природными желаниями людей. А наш путь угождения самим себе можно распространить на целый мир, и тогда в мире не будет ни государя, ни подданных. Давно уже мы желали научить тебя нашему искусству жизни, но теперь ты сам пришел поучать нас!

Цзы-Чань был так растерян, что даже не нашелся что сказать. На другой день он рассказал об этом разговоре Дэн Си, и тот заметил:

— Ты жил, сам о том не ведая, с настоящими людьми. Кто сказал, что ты мудрец? Твои успехи в управлении царством Чжэн — просто дело случая, их нельзя поставить тебе в заслугу.



## Часть VII Жизнь по своей воле

Дуаньму Шу из Вэй был потомком Цзы-Гуна. По наследству ему досталось огромное богатство ценою в целых десять тысяч золотых. Поэтому он не заботился о мирских делах, а давал волю своим желаниям и наслаждался жизнью. Он делал все, что хочется делать всем людям, — все, что тешит душу человека. Стены и покои, башни и террасы, сады и уголья, пруды и водоемы, яства и вина, экипажи и одеяния, певцы и музыканты, наложницы и служанки — все это у него было не хуже, чем во дворцах правителей Ци или Чу. Какое бы желание ни возникло в нем, чего бы ни захотели слушать его уши, чего бы ни захотели видеть его

глаза, чего бы ни захотели вкусить его уста, он тут же посылал за этим, как будто требуемая вещь находилась за стеной, даже если ее приходилось доставлять из далеких краев или вообще нельзя было найти в китайских землях.

Путешествуя, он шел туда, куда ему заблагорассудится, гуляя среди отвесных скал и бурных рек, шагая по узким скользким тропинкам так непринужденно, как другие ходят по своему саду. Каждый день в его доме толпились сотни гостей, в его кухне никогда не гас огонь под очагами, а в гостиных никогда не умолкали звуки музыки. Остатки еды после пиршеств он отдавал родичам, оставшееся после родичей отдавал соседям, а то, что и те не съедали, раздавал по всему царству.

Прожив так шестьдесят лет, он начал дряхлеть и телом, и душой, отошел от всех дел, раздал все драгоценности из своей казны, все запасы из своих амбаров, все колесницы и одежды, всех наложниц и служанок. За один год он лишился всего, ничего не оставив своим детям и внукам. Когда он заболел, в доме не нашлось даже лекарств и лечебных игл, а когда он умер, не нашлось денег, чтобы его похоронить. Люди со всего царства, пользовавшиеся его милостями, собрали средства, похоронили его и вернули имущество его детям и внукам.

Услышав об этом, Цинь Гули сказал:

— Дуаньму Шу — безумец! Он опозорил своих предков.

А Дуаньгань Му, услышав об этом, сказал:

— Дуаньму Шу — мудрый человек, добродетелью превзошедший предков.

Все его поступки, все содеянное им было удивительно для толпы, но тот, кто постиг истину, их одобрит. Знатные мужи Вэй в большинстве своем живут сообразно правилам благопристойности, оттого они и не могли постигнуть сердце этого человека.



Часть VIII  
Пусть жизнь идет  
своим чередом

Мэн Суньян спросил Ян Чжу:

— Предположим, есть человек, который ценит жизнь и бережет тело. Может ли он жить вечно?

— По закону природы бессмертия не бывает.

— А может ли он продлить свою жизнь?

— По закону природы нет и долгой жизни. Жизнь нельзя продлить тем, что ценишь ее, здоровье нельзя сберечь тем, что заботишься о нем. Да и какой прок от долгой жизни? Все наши чувства, наши пристрастия и склонности таковы, какими они были в старину. Опасности и удобства для нашего тела, радости и горести нашей жизни, удачи и неудачи, благоденствие и смута в мире таковы, какими они были и в старину. Все это мы уже видели, слышали, все испытали. Даже и сотни лет достаточно для того, чтобы мы насытились жизнью. Неужто мы сможем и дальше нести бремя этой жизни?

— В таком случае ранняя смерть лучше долгой жизни? — спросил Мэн Суньян. — И, стало быть, чтобы добиться желаемого, нужно ходить по лезвию меча и ступать по остриям пик, бросаться в кипящую воду или огонь?

— Нет. Пока ты жив, откажись от умствования, положишься на свои природные влечения и спокойно жди смерти. Пусть смерть свершит дело, ты же отрекись от умствований и положишься до конца на свою отрешенность.

Тогда ничто не будет потеряно, ибо ты ни на что не будешь полагаться. К чему торопить или задерживать события?

С  
е  
к  
с  
у  
а  
л  
ь  
н  
о  
е  
  
у  
ч  
е  
н  
и  
е  
  
Н  
е  
ф  
и  
ч  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
  
д  
р  
а  
к  
о  
н  
д



## Часть IX Ни едного волоска

Ян Чжу сказал:

— Бочэн Цзыгао не помогал никому даже волоском. Он отрекся от престола и пахал землю в глуши. Великий Юй не желал пользы для одного себя; он так трудился, укрощая потоп, что тело его наполовину усохло. Люди в древности не согласились бы лишиться даже одного волоска, чтобы принести пользу Поднебесному миру. А если им преподносили всю Поднебесную, они ее не брали. Если бы никто не жертвовал волоском, если бы никто не старался принести пользу Поднебесному миру, то в Поднебесной воцарился бы мир.

Цинь-цзы спросил Ян Чжу:

— Если бы ты мог помочь миру, отдав один волосок, сделал бы ты это?

— Миру, конечно, одним волоском не помочь, — ответил Ян Чжу.

— Но предположим, это было бы возможно. Тогда отдал бы?

Ян Чжу не ответил.

Цинь-цзы вышел и рассказал об этом разговоре Мэн Суньяну.

— Ты не понял мысли учителя, — сказал Мэн Суньян. — Позволь, я объясню тебе. Согласился бы ты поранить себе кожу, чтобы получить десять тысяч золотых?

— Согласился бы.

— А согласился бы ты лишиться сустава, чтобы получить царство?

Цинь-цзы промолчал.

— Волосок, конечно, меньше кожи, — продолжил Мэн Суньян, — а кожа меньше сустава. Однако по волоску собирается кожа, а кожа, собираясь, обра-

зует сустав. Разве можно пренебречь даже одним волоском, если он тоже часть собственного тела?

— Мне нечего тебе возразить, — ответил Цинь-цзы, — но, если бы я спросил об этом Лао-цзы и Гуань Инь-цзы, они бы сочли истинными твои слова, а если спросить об этом Великого Юя или Мо-цзы, то они согласились бы со мной.

Тут Мэн Суньян, повернувшись к своим ученикам, заговорил о другом.



Часть X  
Здравый смысл и долг —  
просто помеху

Ян Чжу сказал:

— В мире всеобщее восхищение снискали Шунь и Юй, Чжоу-гун и Конфуций.

Всеобщее же презрение к себе возбудили Цзе и Чжоу. Однако же Шунь пахал землю в Хэяне и обжигал горшки в Лэйцзе. Его руки и ноги не знали ни мгновения отдыха, его рот и желудок не ведали вкусной пищи. Родители его не любили, братья и сестры относились к нему как к чужаку. Он женился только тридцати лет от роду и притом не испросил согласия отца и матери.

Когда Яо уступил ему престол, он был уже в преклонном возрасте, и ум его утратил живость. Поскольку его старший сын, Шан-цзюнь, был не способен к управлению, ему пришлось уступить престол Юю, после чего он и окончил свои дни. Это был самый несчастный и неудачливый человек в целом мире.

Когда Гунь взялся за укрощение потопа и его кропотливые труды оказались напрасными, Шунь казнил его на горе Юйщань. Юй наследовал эту работу и служил человеку, убившему его отца, думая



только о том, как принести пользу миру. Он жил среди голой равнины, а когда у него родился сын, не дал ему имени, даже не входил в ворота своего дома и трудился так, что половина его тела усохла, а его руки и ноги сплошь покрылись мозолями. После того как Шунь уступил ему престол, он жил скромно, довольствуясь царской одеждой и короной, и в конце концов умер в бедности.

Это был величайший страдалец Поднебесного мира!

После смерти У-вана, когда Чэн-ван был еще слишком молод, Чжоу-гун взял в свои руки бразды правления, что вызвало гнев Шао-гуна. Всюду поползли клеветнические слухи о Чжоу-гуне, и тому пришлось три года скрываться на восточных рубежах царства. Он казнил своего старшего брата, отправил в ссылку младшего и только так смог сберечь свою жизнь.

Это был самый опасный и напуганный человек в Поднебесном мире!

Конфуций постиг Путь Пяти Владык и Трех Царей и принимал приглашения властителей своего времени. На него повалили дерево в царстве Сун, ему пришлось заметать следы в Вэй, он терпел лишения в Сун и Чжоу, его держали в осаде на границе царств Чэнь и Цай, его унижали люди семейства Цзи и подвергал оскорблениям Ян Ху. Так он прожил свою жизнь. Это был самый суетный и бестолковый человек в Поднебесном мире!

В жизни этих высочайших мудрецов не было ни одного веселого дня, а после смерти они обрели славу на десять тысяч поколений. Однако ж слава — это, конечно, еще не настоящая жизнь. Хотя их и хвалят, но сами они о том не ведают. И хотя их ставят всем в пример, им это невдомек. Теперь они ничем не отличаются от старого пня или кома земли.

Цзе унаследовал богатства, накопленные предшествовавшими поколениями его династии, и сидел на троне, обратив лицо к югу. У него было достаточно ума, чтобы держать в узде своих советников, и достаточно власти, чтобы заставить всех в пределах четырех морей бояться его. Он предавался всему, что радовало его зрение и слух, делал все, что его мысли и мечты внушали ему, и прожил жизнь, полную удовольствий. Это был самый веселый и жизнерадостный человек в Поднебесном мире.

Чжоу тоже унаследовал богатства, накопленные предшествовавшими поколениями его династии, и сидел на троне, обратив лицо к югу. Его власть простиралась до всех пределов земли, и его воле были послушны все подданные царства. Он предавался своим страстям во дворце, занимавшем целый цин земли, и давал волю своим плотским желаниям на пирах «вечной ночи»<sup>3</sup>. Он не заботился о приличиях и долге и, прежде чем был казнен, прожил веселую жизнь. Он был самый свободный, самый беззаботный человек в Поднебесном мире.

Два этих злодея всю жизнь наслаждались счастьем угождать своим желаниям, но стяжали славу глупцов и тиранов. На самом деле они вовсе не заслуживали такой славы. А теперь, если мы станем ругать их, они о том не узнают, а если станем хвалить, они об этом тоже не узнают. Чем они отличаются от старого пня или кома земли?

Четверо же мудрецов, несмотря на то что мир восторгается ими, всю жизнь мучились, а смерть стала последним приютом для них всех. А два злодея, несмотря на то что мир порицает их, жили счастливо, и смерть тоже стала их последним приютом.

<sup>3</sup> Пир «вечной ночи» — в Древнем Китае пир, продолжавшийся четыре месяца подряд. — *Примеч. ред.*



## Часть XI Наставления царю

Ян Чжу пришел к правителю царства Лян и сказал ему:

— Управлять царством так же легко, как вращать ладонями.

Царь сказал:

— Вы, учитель, не можете справиться даже с одной женой и одной наложницей, не в силах возделывать свой сад размером в три му. Как же вы можете говорить мне, что управлять царством очень легко?

— Видели ли вы, государь, как пасут овец? — ответил Ян Чжу. — Пошлите пастушка, ростом в пять локтей, с шестом на плече пасти стадо в сотню овец, и овцы пойдут туда, куда он захочет, — на восток ли, на запад ли.

Пошлите Яо тянуть на веревке одного барана, а позади них поставьте Шуня с плетью в руке — и баран не сделает ни шагу. Кроме того, я, ваш слуга, слышал, что рыба, способная проглотить лодку, не плавает в боковых протоках, а лебедь, взмывающий высоко в небеса, не садится в мелкое болото.

Почему так? Да потому, что их привлекают великие цели. Мелодии Хуанчжун и Далюй<sup>4</sup> не годятся для сопровождения обыкновенных танцев. Почему так? Да потому, что их звучание намного превосходит обычные звуки. Об этом и гласит поговорка: «Тот, кто занят великим делом, не обращает внимания на мелочи. Тот, кто одерживает большую победу, не имеет маленьких побед».

<sup>4</sup> Древние церемониальные мелодии, исполнявшиеся на каменных пластинах и колоколах. — *Примеч. ред.*



## Часть XII Недолговечность славы

Ян Чжу сказал:

— События глубокой старины сгинули навсегда. Кто опишет их? Деяния Трех Владык — то ли были, то ли нет. Деяния Пяти Царей — то ли явь, то ли сон. Деяния Трех Правителей отчасти видны, отчасти сокрыты — из сотни тысяч мы едва ли знаем одно. Из событий, происходящих ныне, можем кое-что знать, а запомнить разве что одно из десяти тысяч. А из событий, случающихся сейчас перед глазами, некоторые мы замечаем, а некоторые нет, запомнится же из них не более одного на тысячу. Сколько лет минуло с начала времен до сегодняшнего дня — то и сосчитать невозможно. Но за триста тысяч лет, прошедших со времен Фуси, память о достойном и презренном, о красоте и уродстве, об успехах и неудачах, о правильном и неправильном меркла и исчезала неотвратимо — то быстро, то медленно.

Если мы из-за мимолетной хвалы или хулы обременяем свой дух и тело и стремимся к славе, которая пережила бы нас на несколько сот лет, то как сможем мы вдохнуть жизнь в наши иссохшие кости и испытать радость быть живым.



## Часть XIII Человеческий разум

Ян Чжу сказал:

— Человек подобен всем прочим существам, живущим на этой земле, и несет в себе свойства всех пяти стихий мироздания. Среди всего живого он самый

одухотворенный. Но его когти и зубы недостаточно сильны, чтобы его защитить; его кожа недостаточно прочна, чтобы его обезопасить. Он не может бегать так быстро, чтобы спастись бегством, и у него нет ни шерсти, ни перьев, чтобы предохранить себя от жары или холода. Он должен полагаться на вещи вокруг себя, чтобы возвращать свою природу, и он должен опираться на свой разум, а не силу. Вот почему в разуме самое ценное — это знание, как сохранить себя, а в силе самое ничтожное — это то, что она побуждает напасть на других.

Своим телом я не владею, но, коль скоро я рожден, должен хранить его в целости. Вещами вокруг себя я не владею, но, коль скоро я существую, не могу без них обойтись. Конечно, я живу благодаря своему телу, но природу свою я возвращаю благодаря вещам. Хотя я сберегаю свою жизнь в целости, телом я не могу владеть. Хотя я не могу обойтись без вещей, я не могу владеть вещами. Владеть своим телом, владеть вещами — значит произвольно присваивать себе то, что принадлежит всему Поднебесному миру. Воистину только мудрый человек и высший человек относятся к своему телу и к вещам вокруг как к общему достоянию Поднебесной. Вот что называется «вершина высшего».



#### Часть XIV Идеал безразличия

Ян Чжу сказал:

— Люди не могут найти отдохновения из-за четырех обстоятельств: первое — долголетие, второе — слава, третье — должность и четвертое — имущество. Тот, кто владеет этими четырьмя, боится духов, боится людей, боится власти, боится наказаний. Такого я зову «бегущим от правды».

Можно погибнуть и можно жизнь спасти.

Веление судьбы — вечно вне нас.

Тот, кто не идет наперекор судьбе, станет ли мечтать о долгой жизни?

Тот, кого не смущают награды, станет ли мечтать о славе? Тот, кто не хочет власти, станет ли мечтать о должности? Тот, кто не хочет богатства, станет ли мечтать об имуществе? Такого я зову «живущим в согласии с правдой».

*В целом мире нет ему врагов.*

*Его судьба таится в нем самом.*

*Вот почему в народе говорят:*

*«Без должности чиновной, без семьи*

*Забудешь половину всех страстей.*

*Когда не думают о пище и одежде,*

*Путь государя и слуги не действен более».*

Чжоуская пословица гласит: «Земледельца оставить без дела — что убить его». Он считает естественным и неизменным уходить в поле утром и возвращаться домой вечером, он думает, что на свете нет ничего вкуснее бобовой похлебки. Его кожа и плоть толсты и грубы, жилы у него — твердые и прочные. Если однажды утром уложить его на мягкие меха за шелковыми занавесями, поднести ему лучшего зерна и мяса и сочные мандарины, его разум помутится, в теле поднимется жар и его здоровье придет в расстройство. А если бы цари Сун или Лу поменялись местами с крестьянином и поработали вместо него в поле, то не прошло бы и часа, как они утомились бы. Вот почему неотесанный мужлан называет лучшим в Поднебесном мире то, что ему самому привычно и ему самому нравится.

Когда-то в царстве Сун жил крестьянин. Одевался он в очесы конопли, только чтобы пережить зиму, а когда весной приходили теплые дни, любил греть спи-

ну на солнце. Он даже не знал, что в мире существуют просторные дворцы и теплые покои, гладкие шелка и мягкие меха. Однажды он сказал жене:

— Никто не знает, как приятно греть спину на солнце. Пойду доложу об этом государю, наверняка заслужу большую награду!

А его сосед, богатый человек, сказал ему:

— Некогда жил человек, похожий на тебя. Он любил есть большие бобы, конопляные семена, сельдерей и чечевицу и стал расхваливать эти кушанья перед своими соседями-богачами. Отведали богачи его угощение — и рты их словно огонь опалил, а животы у них разболелись. Тут все стали насмехаться над этим человеком, и ему стало очень стыдно.



## Часть XV Не ищи, не избегай

Ян Чжу сказал:

— Большой дом, роскошная одежда, изысканные яства, красивые женщины — если ты обладаешь этими четырьмя вещами, чего еще желать в этом мире? А тот, кто, обладая этим, хочет еще чего-то, потворствует алчности в себе. Потворствовать алчности — значит тратить впустую свои жизненные силы.

Преданности недостаточно для того, чтобы уберечь государя от опасностей. Преданный человек может лишь подвергнуть опасности себя. Исполнения долга недостаточно для того, чтобы помочь людям. Исполняющий долг лишь мешает жить сам себе. Когда увидят, что преданности недостаточно для того, чтобы уберечь от опасностей государя, добрая слава преданного исчезнет. Когда увидят, что исполнение долга недостаточно для того, чтобы помочь людям, добрая слава мужа, исполняющего долг, перестанет

существовать. Правитель и подданные не подвергали себя опасностям, а люди друг другу помогали — таков был Путь древности.

Юй-цзы сказал:

— Тот, кто отказывается от славы, не ведает забот. Лао-цзы говорил, что слава — это гость сущности. Однако же неразумные люди вечно гонятся за славой. Действительно ли от славы невозможно отказаться? Действительно ли имя — только гость сущности?

Ныне добрая слава приносит почет и восхищение людей. Отсутствие же славы делает человека презираемым и ничтожным. Почет и восхищение доставляют нам удовольствие и радость, позор и презрение несут нам скорби и муки. Скорби и муки противны нашей природе. Удовольствие и радость угодны нашей природе. Значит, все это связано с нашей сущностью. Как же можно отказаться от славы? Как же можно считать славу только гостем сущности? Нужно только избегать привязанности к славе, что обременяет нашу сущность. Если вы привязаны к имени и тем обременяете свою сущность, вы будете жить в постоянной тревоге и волнении. Тогда вам не придется даже выбирать между удовольствием и скорбью, радостью и мукой!



## Глава 7

# БЕССМЕРТНЫЙ БАМБУК

(Нефритовый дракон Ли Хуан)

# 竹 仙

*Дао смертных и бессмертных передать очень просто:  
Для начала накапливайте и очищайте силу цзин,  
Затем из этой силы возстанет сила ци,  
И они, объединившись, воздвигнут шэнь.  
Так по Желтому потоку ляжет путь к совершенству.*

**Наставления Белой тигрицы**

В этой главе представлен перевод биографии даоса Ли Хуана (1712 — ?). Поиски Дао привели его к тому, что он стал Нефритовым драконом и взял себе в пару одну из своих учениц по имени Цинь Хуа (Цинь Хуа была первой Белой тигрицей, принявшей участие в составлении трактата «Наставления Белой тигрицы» в 1748 г.). По ее просьбе Ли Хуан записал краткую историю своих поисков Дао, описал свою жизнь в роли Нефритового дракона, а затем и годы отшельничества.

Во многом эти записи могут послужить путеводной звездой для современных даосов, поскольку они очень хорошо передают жизнь и духовные практики истинного последователя Дао. Здесь же показано, чего может добиться любой мужчина, искренне следующий по Пути.

Помимо всего прочего, это очень интересная история. Даосская литература изобилует мистическими трактатами, предназначенными для обучения адептов; очень сложно найти книгу, повествующую о личном опыте как таковом, а Ли Хуан в своем повествовании рассказывает именно о своей личной жизни в роли монаха-даоса.



### Пролог

Это история жизни Ли Хуана, то есть моя, и повествует она о том, как я был членом даосских сект чжэн-и и «Зеленый дракон — Белый тигр», о моем опыте и скромных достижениях на духовной стезе. Родился я в юго-восточной провинции Нанцзин в эпоху правления императора Канси из династии Цин, в году 1712-м. Я пишу эти записки, находясь в добром здравии и почтенном возрасте шестидесяти шести лет. Когда мне исполнилось двадцать девять, я удалился в этот маленький горный монастырь, что носит имя «Лазурные облака спокойствия» и расположен в дальней земле Лун Ху Шань (горы Тигра и Дракона). В этом прекрасном монастыре живут семь высокодуховных и одаренных даосов, всем им за восемьдесят лет. Есть и девять новичков помладше, они заботятся о нашем спокойствии и поддержании порядка в монастыре, в то время как мы садимся на наших драконов и журавлей и направляемся в еще более высокую обитель — рай небесных бессмертных.

Несмотря на то что мои духовные достижения так невелики по сравнению с моими старшими братьями, всю свою жизнь я занимался изучением книг и разных трактатов, по большей части согласно настоянию отца, который многим пожертвовал, дабы дать мне образование. В результате, достигнув почтенного возраста, я хочу оставить после себя эти записки — частично в отчаянной надежде, что другие вдохно-

вятся ими и встанут на Путь, тем самым тоже обретая спокойствие, здоровье и долголетие, как и я, которому выпала такая удача. В дополнение к этому, делая данные записи, я исполняю обещание, много лет назад данное Бессмертной Цинь Хуа, которая не один раз просила меня написать честный и подробный отчет о своем опыте и о том, что повлияло на формирование и очищение моего бессмертного духовного плода. Посему я скромно заявляю, что все мои слова истинны и правдивы.



### ***Опыт и влияния юности***

В юности я обладал слабым телосложением, был тонок, как тростник, и весил меньше, чем полагалось, часто впадал в прострацию и, кажется, переболел всеми известными болезнями. Мои родители отчаянно пытались найти способы укрепления моего организма, но ни один из этих способов не возымел скольконибудь длительного эффекта. Дело было в том, что я родился со слабыми, плохо развитыми почками, что зачастую причиняло мне острую боль в области спины. Целебные грибы и травы давали некоторый положительный эффект, но не излечивали причину болезни. Как один целитель сказал моему отцу: «Мы не можем вернуть нормальный вид изуродованной конечности и почки увеличить тоже не можем». Так что мне оставили только те лекарства, что были способны хотя бы отчасти приглушить боль, но исцеления я не получил. Ожидали, что доживу я лет до тридцати, не больше.

Мой отец был торговцем, в общем-то успешным, но нельзя сказать, чтобы слишком богатым, так что лекарства от моих болезней тяжелым бременем ложились на семейное достояние. Мать постоянно боялась, что я не проживу столько, чтобы успеть обзаве-

стись женой и родить внуков, родить наследника и продолжить род. Поскольку я был единственным мальчиком в семье, этот вопрос тревожил обоих родителей. Когда мне исполнилось десять лет, мне подыскивали супругу — дочь одного из соседей. Но сосед разорился после нескольких неудачных сделок, и, покрытая позором, эта семья переехала в другую провинцию. Так я остался без жены.

Когда мне исполнилось семнадцать лет, в состоянии моем не было изменений, и, к ужасу матери, никто из соседей больше не хотел выдавать за меня свою дочь. Даже посредники в брачных делах несколько раз отказывали моей матери со словами, что для ее сына они не могут сыскать подходящей супруги. На самом деле это был вежливый способ дать понять, что мною не интересуются девушки, поскольку я слишком слаб здоровьем. Как-то раз я даже подслушал разговор двух любовниц моего отца, Фэн Си и Фэн Сун (они были близняшками), по возрасту близких мне (когда отец сделал их своими любовницами, мне было шестнадцать, а им — по семнадцать лет). Они хихикали надо мной и злобно сплетничали, называя меня «зеленой шапкой»<sup>5</sup> и болтая, будто я настолько слаб, что не способен даже войти в женщину.

Все это повергло меня в глубокий стыд и заставило всерьез задуматься о самоубийстве. Я думал, что это будет лучшим выходом из ситуации, нежели про-

---

<sup>5</sup> В китайском обществе «зеленой шапкой» оскорбительно называли мужчин, страдающих импотенцией или другими формами сексуальных расстройств, по причине которых у них не возникала эрекция. Этот термин берет начало в старом китайском мифе, где черепахи не могли заняться любовью друг с другом, поскольку обладали неуклюжими панцирями — «зелеными шапками». Существовало поверье, что для получения потомства самки черепах пользуются услугами змей. «Зеленая шапка» не мог оплодотворить свою супругу и был вынужден пользоваться услугами постороннего мужчины. — *Примеч. автора.*

должать жить, будучи настолько больным человеком. Но я медлил в выполнении своего желания, поскольку знал, что родители и младшие сестры — Мэй Ли и Мэй Сюнь — любят меня. Сестры всегда баловали меня и проявляли ко мне заботу, а время от времени даже ссорились с любовницами отца и били их, если слышали, что те насмеваются надо мной. Старшая из двух сестер, Мэй Ли, родилась в год Кабана, что придавало ей исключительную верность, но вместе с тем и вспыльчивость. Рука у нее была тяжелее, чем у моего отца, и он редко вмешивался в ее ссоры с любовницами. Она жила согласно такому принципу: если кто-то одарил ее счастьем, она возвратит его втройне, а если кто-то причинил ей горе, и его она возвратит втройне тоже. Мой отец все время шутил, что мужчина, взявший Мэй Ли в жены, должен будет обладать вежливой речью и быть адептом школы боевых искусств, иначе не прожить ему с Мэй Ли счастливую жизнь.

Мои родители придерживались всех трех популярных в Китае религиозно-философских систем — конфуцианства, буддизма и даосизма, точно так же, как и многие семьи, жившие по соседству. Когда я был маленьким мальчиком, родители все время водили меня в местные храмы на разные праздники и прочие события религиозной жизни. Но, честно говоря, мне все это не слишком нравилось, поскольку такие походы, казалось, лишали меня сил, и часто я ощущал, что не способен с должным почтением наблюдать за ходом бесконечных ритуалов и церемоний. Прибавьте к этому необходимость находиться рядом с двумя любовницами отца и проводить с ними много времени; все, что я помню о них, — постоянные сплетни и попытки перетянуть на себя внимание отца, что, очевидно, сильно беспокоило мою мать. Обычно в таких походах я симулировал какую-нибудь болезнь, и отец немедленно отсылал меня домой вместе с Мэй Ли.

Однако несколько раз мне очень понравилось в даосском храме на окраине города. Настоятель храма, учитель Чан, был очень интересным человеком, который, казалось, никогда ни на что не злился и обладал великолепной интуицией. Он всегда улыбался и смеялся, даже когда на самом деле насмешничал над кем-либо. Мэй Ли и меня обычно приходилось чуть ли не силой уводить из этого храма.

Настоятель был человеком пожилым, но лицо его, обрамленное длинной белой бородой, было румяным и лучилось здоровьем. На совместных прогулках меня всегда поражало то, насколько он был проворен и оживлен. Поговаривали, что он прожил в отшельническом монастыре на горе Хуа Шань больше шестидесяти лет, но он утверждал, что ему стало не хватать общения с людьми, и потому переехал сюда и взял в свои руки этот маленький храм. Отец рассказал мне, что настоятель покинул Хуа Шань потому, что у него был племянник, в старости заболевший, и настоятель приехал в Нанцзин, чтобы вылечить его. Когда по округе распространились слухи о том, что настоятель обладает целительским даром, к нему потянулись бесчисленные толпы людей в надежде обрести исцеление, что и заставило его больше не возвращаться на Хуа Шань.

Именно учитель Чан помог мне избавиться от болезни и направил меня на путь обретения бессмертия. В один из моих визитов я предложил ему помочь на огороде, и, пока я стоял на коленях, выдергивая сорные травы, отнимающие жизнь у полезных овощей, настоятель проходил мимо и удивил меня одним своим замечанием. С широкой ухмылкой на лице и в очень веселой манере он сообщил: «Думаю, только тогда ты чувствуешь себя живым и счастливым, когда приходишь навещать нас, бедных бессмертных. Но самое большое счастье ты испытываешь, подглядывая, как твоя сестра Мэй Ли раздевается и принимает ванну. Прав ли я?»

Ошеломленный, я не мог вымолвить ни слова. Я не хотел признавать его правоту касательно того, что я подглядываю за сестрой, что я, кстати, делал достаточно часто. Так что, нервничая, я сказал хриплым голосом: «Да, я люблю сюда приходить». Но разум мой метался в попытках понять, как этот человек узнал, что я подсматриваю за сестрой, и как он узнал, что от этого я бываю настолько счастлив. Мэй Ли была очень красива, и вид ее обнаженного тела действительно заставлял меня чувствовать себя живым. Но я всегда полагал это всего лишь наивной бестактностью. После короткой паузы и сердечного смеха он заговорил снова. «Мэй Ли знает, что ты за ней наблюдаешь, — сказал он мне. — Она очень любит тебя и надеется, что так ты обретишь силу и сможешь привлечь внимание женщин. Она желает тебе удачи в обретении хорошей жены и прекрасных детей. Но не беспокойся — между братом и сестрой часто происходят подобные вещи, и это очень естественно. Любопытство юноши в вопросах секса — природный способ обретения мужественности». Сказав это, он сразу же развернулся и легкой походкой направился прочь, напевая себе под нос какую-то песню, которую я не понимал.

Я сел на землю, и по щекам моим заструились слезы. Меня обуревали смешанные чувства. С одной стороны, я чувствовал себя пристыженным и незащищенным и не мог понять, каким образом учитель Чан раскрыл мою тайну; с другой стороны, я чувствовал себя так, как если бы сделал публичное признание в своих порочных наклонностях. Расскажет ли он об этом моим родителям? Расскажет ли он об этом Мэй Ли? О, мой разум тут же наполнили возможные последствия этих бесед. Мне было очень больно, и я совсем не знал, что делать дальше. Одновременно с этим я размышлял, не должен ли я поспешить за учителем Чаном с просьбой даровать мне прощение и совет,

или же я должен тайком пробраться за ворота храма и никогда более сюда не возвращаться? Будучи молод, я предпочел последнее и вернулся домой так быстро, как только смог.

Следующие несколько дней я запрещал себе думать о том, что сказал учитель Чан, и не подсматривал за купанием сестры. Вместо этого я занялся чтением книг из библиотеки отца. Я обнаружил, что меня интересуют жизнеописания Бессмертных, стихи Лю Дун Биня, «Баобу-цзы» и «Ле-цзы». Интерес к этим трудам я представил отцу как простой интерес к даосской философии. Но моими истинными намерениями было понять учителя Чана, поскольку меня сильно пугала мысль, что кто-то способен проникнуть в дальние закоулки моего разума и вытащить оттуда все то, что я полагал совершенно личным, так же просто, как вытащили бы ведро воды из колодца. Но, увы, книги не содержали ответов на мои вопросы, по крайней мере таких, какие я в то время был бы способен понять.

Однажды, поздним вечером, я рылся в отцовской библиотеке и на верхней полке нашел книгу, обернутую в шелк. Я видел ее много раз, но никогда не брал ее в руки, поскольку на обложке книги значилось, что это трактаты об обработке камня. Но сейчас меня обуревали любопытство и скука, так что я снял книгу с полки. Отворив застежки из слоновой кости и открыв коробку, я увидел, что внутри лежат десять небольших свитков. Раскатав один из них, я быстро обнаружил, что это руководство по технике секса, жарко и подробно повествующее о том, как мужчина может использовать женскую энергию инь способом «дождя и облака» (полового акта) для восстановления собственной энергии ян, что укрепит его здоровье, обеспечит долголетие и, если придерживаться более сложных методик, даже бессмертие.

Я был молод и любопытен, и эти тексты полностью завладели моим вниманием. Каждый вечер я тай-



но приносил один из свитков к себе в спальню и копировал его от руки. Боясь, что сестры или отец раскроют мои тайные деяния, я прятал сделанные копии в мешок и засовывал его наверх, туда, где потолочные балки соединялись со стеной. Каждый вечер я доставал свитки и вчитывался в содержащиеся там наставления. Это вело к частому самоудовлетворению, поскольку я не мог сдерживаться и нуждался в разрядке, а разум мой был переполнен похотливыми мыслями.

Несколько недель спустя я все еще находил подходящие причины для того, чтобы не видеть учителя Чана, вместо этого развлекаясь чтением руководств по технике секса. Больше всего, однако, меня интриговало замечание о том, что с помощью секса я смогу поправить свое здоровье. Я отчаянно желал иметь жену, любовницу или сексуального партнера, чтобы воспользоваться прочитанными наставлениями. Но, увы, моей судьбой было одиночество. Я бы подумал о том, чтобы нанять проститутку, но это означало, что мне следует пойти к отцу и взять у него денег, а это было совершенно невозможно. Он уже потратил целое состояние на мою школу и частных учителей — дать должное образование своему единственному сыну было его главной жизненной целью.

Чтобы обуздать свою похоть, я занялся медитацией, дважды в день сидя в своей комнате со скрещенными ногами, считая вдохи и выдохи. По большей части это было впустую; у меня не было ни необходимых для этого знаний, ни наставника, и чаще всего я проваливался в глубокий здоровый сон или же в наполненную сновидениями дрему. Но я старался, как мог, и в какие-то дни достигал нужной концентрации сознания, а в какие-то дни не мог добиться ничего и даже помышлял о том, чтобы вовсе бросить эти занятия. И я действительно мог все бросить, если бы не интересный благотворный эффект, который эта поза оказала на мой позвоночник. Я чувствовал, что укреп-

ляю свое тело, а временами даже полностью избавляюсь от боли в почках. Когда у меня было время, я пытался изучать и читать различные даосские книги, имевшиеся в библиотеке отца, в надежде, что я смогу найти в них новые способы медитации, но вся эта философия была для меня слишком сложна, а мои способности понимать мистический подтекст оставляли желать лучшего, вовсе не отвечая поставленной задаче.

В течение этих лет ко мне несколько раз приходили одни и те же сны, в которых женщина неземной красоты, конечно же бессмертная, появлялась, чтобы сообщить мне о том, что меня ожидает удел бессмертных. Говоря это, она протягивала руку, в которой был большой спелый ароматный персик, и просила меня взять его и съесть. Я отчаянно пытался дотянуться до этого плода, но безуспешно; руки мои словно бы примерзали к бокам.

Во сне я постоянно находился на заброшенной горной тропке, которая шла по самому краю обрыва, а в сотне футов внизу, под обрывом, громоздились утесы. Тропинка эта пестрела глубокими, зловещими черными дырами. Моей задачей было следовать за женщиной по этой опасной тропе — она обещала, что если я буду ступать по ее следам, то достигну безопасного места. Но я вечно замирал, не сделав и шага, утратив способность двигаться и испытывая такой ужас, что просыпался в холодном поту.

С чувством глубокого стыда я должен признаться, что мои наблюдения за купанием моей сестры Мэй Ли со временем превратились в настоящую любовную страсть. Свое дурное поведение я объяснял необходимостью восполнять энергию ян ее энергией инь. Мой невежественный юношеский ум, направляемый сексуальными побуждениями юного тела, изобретал средства, с помощью которых я смог бы вступить с ней в контакт и воспользоваться некоторыми из опи-

санных в руководстве методик, не заходя так далеко, чтобы играть в «дождь и облако». К счастью, я помнил о том, что сестра помолвлена и через год должна уехать в другой округ, чтобы воссоединиться с суженым. Я не хотел, чтобы ее вернули в нашу семью с великим позором, поскольку она не сохранила свою девственность до свадьбы, так что я успешно противостоял желанию вступить с ней в соитие.

Через несколько месяцев, зная о том, что я подсматриваю за ней во время купания, и улавливая мои застенчивые знаки, говорящие о том, что это чистая правда, она вошла в мою комнату обнаженной, притворившись, что это произошло случайно. Нижняя часть моего тела также была обнажена — стеганое одеяло покрывало мою голову, но не мои мужские достоинства. Несколько секунд я притворялся спящим. Затем я притворился, что страдаю от острой боли в спине, — в этих случаях сестра всегда прибегала меня утешать, и положил ее изящные ручки на свой восставший половой орган.

Чаще всего она нежно поглаживала меня до того момента, как я готов был извергнуть семя, и тогда сильно сжимала основание моего члена, щипая при этом отверстие на его головке, чтобы удерживать меня от извержения семени. Иногда это приводило меня в исключительный восторг, гораздо более сильный, чем тот, что я испытывал во время медитации. Но моей сестре понравилось наблюдать за тем, как из меня изливается семя, и каждый раз она настаивала на моем семяизвержении. Она оправдывалась тем, что помогает своему несчастному старшему брату познать гармонию инь и ян, которой он может и не познать в дальнейшем, и помогает мне ощутить, что такое прикосновение женщины, из чистого сострадания. Она заявляла, что высвободить мое столь долго сдерживаемое семя — естественное и здоровое занятие.

К счастью, наши отношения ни разу не зашли дальше прикосновений. Так что помимо стыда, который я испытывал в связи с инцестом, пусть даже по-своему ограниченным, я могу признаться, что испытывал тогда настолько глубокое ощущение силы, как никогда раньше. Но более того: именно тогда я понял, насколько мощной может быть сексуальная энергия, если сдерживать извержение семени.

Три месяца спустя сестра моя вышла замуж и оставила наш дом, моего отца убили разбойники, и на моих руках оказалось семейное дело. По своему характеру я не был склонен к подобного рода занятиям, так что дело очень пострадало от моего управления. Через год моя мать тоже умерла, причиной смерти моя сестра Мэй Сюнь считала разбитое сердце. С матерью мы никогда не были близки; я уважал и почитал ее, равно как и она меня, но в наших отношениях все время чего-то не хватало. Часто я думал, что она попросту была разочарована слабостью моего здоровья и мною самим. Несмотря на это и на то, что я не плакал, когда умер отец, которого я сильно любил, после смерти матери я плакал очень много и чувствовал себя ужасно одиноким.

В следующем году моя младшая сестра ушла из семьи и соединилась со своим женихом. Я не был намерен обитать в семейном доме вместе с любовницами моего отца, которые вызывали у меня отвращение и чьи эгоистические препирательства и постоянные жалобы о том, как они страдали при жизни моего отца, я больше не мог выслушивать. Этими разговорами они ошибочно пытались завоевать мою симпатию, чтобы завладеть вещами и деньгами, на которые у них не было права. Однажды вечером, когда они наконец осознали, что меня не трогают их лживые жалобы и жертвенный вид, они решили бежать из дома, что и сделали этой же ночью, забрав с собой часть драгоценностей моей матери и другие вещи. Я радо-

вался, что больше никогда не услышу их высокие, резкие голоса.

Оказалось, что жить в одиночестве довольно спокойно, но в то же время и сложно. Я практически разрушил семейное дело, поскольку каждый день долго предавался медитации. В конце концов мне пришлось распродать имущество семьи, и, поскольку мне куда больше было идти, я решил пожертвовать остатки денег от продажи имущества учителю Чану в храме Небесных врат в надежде, что мне позволят там жить. Я твердо решил стать монахом-даосом и провести свои дни в спокойствии и удалении от мира, в котором я видел куда больше потерь и страданий, чем даров и счастья.

### *Храм Небесных врат*

Стоя напротив главных ворот храма Небесных врат с одним мешком, в котором хранились самые нужные личные вещи, я размышлял, что же сказать учителю Чану, когда он обратит на меня свой взор. Прошло больше двух лет с того момента, когда я потихоньку выбрался из задней калитки за храмовые стены и убежал прочь, поняв, что учитель Чан знает о моей склонности подглядывать за своей сестрой Мэй Ли. Несколько раз, возвращаясь от учителя Чана, отец сообщал мне, что настоятель справлялся о моем здоровье. Когда отец оправдывался тем, что я не люблю выходить на улицу, учитель Чан каждый раз от всей души предлагал ему помочь мне восстановить здоровье, если я останусь с ним в монастыре на несколько месяцев. Частично из чувства стыда, частично оттого, что я не хотел отказываться от радостей жизни рядом с Мэй Ли, я всегда находил предлог, чтобы отказать от этого. Но теперь жизнь моя сильно изменилась, и я полагал, что единственный путь к счастью для меня ведет за суровые каменные стены и ярко-красные лакированные двери храма Небесных врат.

Столько раз я воображал, как захожу в храм и иду прямо к учителю Чану, чтобы рассказать ему о своем твердом намерении стать монахом-даосом, — так ребенок со всех ног мчится к отцу с хорошими новостями... Я представлял его широкую улыбку и выражение радости на лице, а потом как он отводит меня в назначенную мне комнату, где я смогу вести спокойную жизнь бессмертного. Но теперь, когда я стоял здесь, всего в метре от ворот, я не мог поднять руку, чтобы постучаться в створку или открыть ее. Все мои внутренности похолодели, и на меня накатило чувство стыда, страха и печали; никогда я не ощущал себя таким бесполезным и ничего не заслуживающим. Мешок выпал у меня из рук. Я упал на колени и начал громко рыдать и трястись всем телом. Мне снова захотелось убежать, но я не мог сдвинуться с места. Все, что я мог, — стоять на коленях и плакать.

В какой-то момент мимо прошла старуха и увидела меня. Она спросила, все ли со мной в порядке, но я не смог ей ответить. Исчезнув в дверях храма, она быстро вернулась с послушником, который несколько раз попытался выяснить, все ли со мной в порядке и чего я хочу от этого скромного храма. Единственными словами, вырвавшимися у меня изо рта, были: «Скажите... учителю Чану». Послушник исчез, а старуха наклонилась ко мне, успокаивающе положив руки мне на плечи.

Когда двери храма открылись снова, за ними в величественной позе стоял учитель Чан. Улыбаясь, он порылся в складках своей одежды и достал оттуда ярко-желтый персик, а затем протянул его мне со словами:

— Следуй за мной. Всего несколько легких шагов, и все твои проблемы рассеются, как дым.

Поднявшись, я пошатнулся и скорее упал в ворота, чем прошел сквозь них. Оказавшись внутри, я ощутил легкость — такую легкость я не ощущал прежде

ни разу. Учитель Чан повернулся и прошел через двор в живописные ворота. Дойдя до другой стороны двора, он повернулся ко мне и крикнул:

— Персик — для тех, кто находит Путь. Я дам его тебе, когда придет время. А теперь предлагаю тебе отдохнуть. Для тебя приготовлено скромное жилище; прими нашу бедность и почти нас своим присутствием столь долго, сколь пожелаешь.

Сказав это, он снова отвернулся от меня и ушел прочь в развевающихся синих одеждах так быстро, словно бы взлетел и исчез в небе, хотя на самом деле он просто ушел дальше по коридору.

И тон его, и поведение сильно отличались от того, что я о нем помнил. Он говорил так, будто мы встретились с ним впервые, и выглядел так ярко, величественно и строго, а я помнил его таким обыкновенным, беззаботным и радостным... Интересно, думал я, может быть, за прошедшие два года он достиг истинного бессмертия и каждая часть его тела претерпела трансформацию? Что-то, безусловно, произошло, поскольку он, честное слово, выглядел намного мудрее, моложе и здоровее.

Юный послушник жестом предложил мне следовать за ним, так что я поднял свой мешок и молча пошел следом, пока мы не прибыли в небольшое здание, расположенное в дальней части принадлежавшей храму земли. Он подвел меня к одной из десяти дверей, затем отступил назад, трижды поклонился в пояс, улыбнулся и сказал:

— Добро пожаловать. Я приду к тебе позже, чтобы посмотреть: вдруг что-то тебе понадобится, и сделать твоё пребывание здесь более приятным.

С этим он покинул меня, и я вошел в маленькую комнату.

Комната представляла собой маленькую, отделанную деревом спальню. Верхняя часть спинки кровати, с деревянной резьбой ручной работы, была укра-

С  
е  
к  
с  
У  
д  
л  
ь  
н  
о  
е  
  
у  
ч  
е  
н  
ц  
е  
  
Н  
е  
ф  
р  
ч  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
  
д  
р  
д  
к  
о  
н  
д

шена образами Восьми Бессмертных. Сквозь тонкую ткань, покрывающую кровать, я рассмотрел тонкий ватный матрас, аккуратно скатанное одеяло и два бруска, один из них в форме полумесяца; я подумал, что он используется как сиденье для медитации. В комнате было еще только два предмета мебели: стойка с тазиком для умывания и ящик для хранения одежды и личных вещей.

Самой замечательной частью комнаты, однако, было большое круглое окно. На его решетке висел символ долголетия, нарисованный на промасленной рисовой бумаге, красиво просвечивающей желтым от солнечного света, льющегося снаружи. Подойдя к окну, я осторожно раздвинул перегородки и увидел ухоженный сад камней, обрамленный плотно растущим бамбуком и украшенный деревцем можжевельника, кроне которого была придана форма плывущих облаков.

По сторонам окна висели две прекрасные картины-свитка. С правой стороны располагался портрет бессмертного даоса Лю Дун Биня, а с левой висел превосходный образчик каллиграфического письма, выполненный рукой учителя Чана. Надпись представляла собой два иероглифа — «цзы» и «рань», значение которых было «жить согласно природе» или «просто так». Иероглифы были выписаны четко и крупно. Под окном на маленькой полочке стоял бронзовый треножник для воскурения благовоний, рукоятки которого представляли собой двух драконов.

Я сел на край кровати, чувствуя огромную благодарность учителю Чану и его щедрости, — ведь он предложил мне такие спокойные и прекрасные условия для работы над собой и самосовершенствования. На тот момент я и не представлял, как долго я здесь пробуду и что ждет меня впереди.

По совету учителя Чана я раскатал кроватный матрас, чтобы отдохнуть, но провалился в глубокую дрему и спал так мирно, как не спал годами. В этом



послеобеденном сне я видел учителя Чана, который подошел к моему окну. Он посмотрел на меня с широкой улыбкой и сказал:

— Наконец-то ты возвратился, так лови за хвост свою удачу.

За несколько последующих лет я многому научился, практиковал внутреннюю алхимию и особенно медитативные техники, но создать в себе эликсир бессмертия мне не удалось. Живя там, я занимал свое время ежедневной работой на огороде, поскольку обнаружил, что получаю от этого истинное удовольствие. Храм Небесных врат, как и большинство даосских заведений, не имел никакой формальной структуры; по большей части каждый монах делал то, что ему нравится или к чему он имел призвание, пока его действия не беспокоили других обитателей и не вредили храму. Каждый монах был волен придерживаться тех практик, занятий и увлечений, которые, по его мнению, будут полезными для его пути. Поскольку я наполнил храмовые сундуки щедрыми приношениями, я не обязан был заниматься физическим трудом. Но в уходе за огородом и в наблюдении за пейзажем я нашел свое счастье, так что со временем это превратилось в мою исключительную обязанность.

Земли храма насчитывали около сорока акров, и треть этой площади занимали пять главных зданий. Главный двор, выложенный камнем, располагался сразу за основными воротами. Во двор выходил главный зал, поделенный на три секции: в центральной располагался алтарь Трех Чистых Духом, в правой — алтарь Лю Дун Биня, а в левой — самый интересный алтарь, посвященный Си-ван-му и трем бессмертным девам. Слева от главного зала располагалось длинное здание, в котором находились кухня, кладовые, комната для работы с травами, библиотека, уборные, ванны, комнаты и комната, в которой вершились все хозяйственные дела храма. Помещения справа от глав-

ного зала были поделены на две секции: в дальнем конце располагались жилые покои, отведенные для гостей, зал для медитаций, комната оракула и палата для пациентов, где учитель Чан практиковал свои целительские методики, включающие акупунктуру, лечение грибами и травами, а также массаж. За главным залом располагался внутренний дворик, где монахи занимались упражнениями с мечом и кун-фу. За внутренним двором были два здания, утопающие в высоких соснах, ивах и бамбуковых деревьях, и именно здесь жили постоянные обитатели храма.

Кроме меня в храме Небесных врат жили еще пять монахов и от трех до семи послушников, прибывших из других монастырей, чтобы узнать что-нибудь особенное от одного из наших учителей, либо же просто странствующие монахи, которым на некоторое время требовалось жилье. Из всех постоянных обитателей храма был один, о котором я хочу упомянуть особо. У него не было имени; мы не знали его возраста, не знали, откуда он пришел и где родился. Если спрашивали его, как его имя, он всегда отвечал: «Мин гэ мин, фэй чан мин» («Имя, что может быть названо, не вечно» — это цитата из «Дао дэ цзин»). Если спрашивали его, где он родился, он отвечал: «Никто не рождается; все приходит из пустоты». Если спрашивали его, откуда он пришел, он дотрагивался до твоего плеча указательным и средним пальцами, и ты отлетал на десять футов назад. Этот человек, которого мы называли Дао Ши (учитель Дао), все свои дни проводил в медитации, а в некоторых случаях можно было видеть, как он выполняет упражнения Восьми Бессмертных с мечом или занимается видом фехтования, называемым «Игра с мечом Бессмертных с гор У Дан». Говорили, что ест он только четыре раза в неделю, — должно быть, питался он ветром и росой. Что примечательно: за все годы, проведенные в храме, только несколько раз я видел его в обеденном зале вместе со

всеми. Мы ни разу не разговаривали, но мне думается, что многому от него научился.

На протяжении первых нескольких лет жизни в храме Небесных врат я немного улучшил свое здоровье и расширил познания в даосизме, но чувствовал, что все еще слишком далек от любого вида бессмертия. Мои достижения в области медитации были достаточно велики, но я не добился движения ци по меридианам и не испытал Просветления. Возможно, я был слишком нетерпелив, возможно, не обладал нужным темпераментом, подходящим для планомерных занятий Дао Инь (даосские дыхательные упражнения, служащие для направления движения ци). Учитель Чан постоянно поощрял меня в занятиях, говоря, что я должен продолжать их так долго, как это потребуются. Я уверен, что он только подстегнул мое нетерпение, поскольку я все чаще и чаще искал его наставлений. Где-то глубоко внутри я ощущал, что упускаю что-то важное или что мне не раскрыли какие-то глубокие тайны, поскольку был уверен, что мне хватает и ума, и желания, чтобы продвинуться значительно дальше теперешнего.

Но все это изменилось, когда учитель Чан представил меня женщине по имени Цинь Хуа. Раньше я видел ее на нескольких храмовых празднествах и во время встреч с учителем Чаном. Но я всегда стеснялся заводить с ней беседу, поскольку она была слишком прекрасна для меня, а мой разум никак не мог избавиться от образа Мэй Ли и от того, насколько невероятно приятными были ее прикосновения. Цинь Хуа была еще прекраснее моей сестры, и, чтобы не вредить своим занятиям, я подавлял в себе все намерения сблизиться с этой женщиной.

### *Бессмертная Цинь Хуа*

Как-то рано вечером я читал и изучал мой излюбленный даосский трактат — «Баобу-цзы», автором ко-

того был бессмертный Гэ Хун, как вдруг услышал тихий стук в дверь. Это оказался новый послушник — Гуань Мэн, который принес мне весть о том, что учитель Чан желает видеть меня в садовой беседке, называемой «Восстановление Мира», в задней части храмовых владений. В основном это был личный сад учителя Чана, где он мог обрести одиночество и насладиться им, удалившись от всех храмовых дел. Поблагодарив Гуань Мэна, я аккуратно закрыл книгу, поставил ее на полку, переменял одежду, поправил прическу и шапку. Я думал, что учитель Чан собирается дать мне указания касательно того, как мне улучшить свои занятия медитацией, и очень тревожился по этому поводу, но я и представить себе не мог, как переменит мою жизнь эта встреча.

Приблизившись к саду по выложенной камнем дорожке, я услышал смех учителя Чана и голос говорящей с ним женщины. Когда я повернул за высокие камни, скрывающие от меня низкую беседку, то увидел, что он восседает рядом с прекрасной Цинь Хуа. Сидя у низкого лакированного столика на таком же табурете, учитель Чан увидел меня и сделал знак рукой, подзывая меня побыстрее подойти к ним. Мои опасения возросли еще больше: я боялся сидеть рядом с этой женщиной. В конце концов я избрал жизнь, полную воздержания и медитации, а она могла одним взглядом или движением нежной руки разрушить все, чего я достиг за четыре года обучения. Но выбора у меня не было. Убежать — значило страшно оскорбить учителя Чана, так что я постарался придать своему лицу выражение максимальной расслабленности и вошел в беседку. После череды низких приветственных поклонов я опустился на табурет на противоположном краю стола, сев напротив Цинь Хуа и как можно дальше от нее.

Учитель Чан предложил мне маленькую чашку персиковой наливки, которую пили они, но я вежли-

во отказался, поскольку никогда не любил спиртного. Я читал о группе даосов по имени Семь Мудрецов Бамбуковой Рощи, которые, перед тем как обсуждать Дао, выпивали большое количество вина и всю ночь состязались в стихосложении, но это никогда не вызывало во мне положительных чувств. Так что вот он я — сижу в прекрасном саду рядом с самой прекрасной из виденных мною женщин и моим уважаемым и почитаемым учителем, а он, как видно, наслаждается и ее обществом, и вином. Зная, что даос должен находить радость и удовольствие в любой ситуации, я попытался, по крайней мере, притвориться, что чувствую себя непринужденно, но ноги мои дрожали, как если бы я был готов вскочить с табурета и убежать туда, где безопасно — в одиночество своей комнаты.

Затем учитель Чан заговорил, причем гораздо более трезво, чем, как я полагал, он был способен на тот момент.

— Не следует так нервничать. Ты сидишь рядом с истинной бессмертной — это огромная честь для нас обоих. Так что внимательно слушай то, о чем мы будем с тобой говорить.

Его слова пробили мою защиту.

— Бессмертная Цинь Хуа любезно вняла моим долгим мольбам и согласилась осмотреть тебя и узнать, подходишь ли ты для того, чтобы стать ее учеником, что, как я полагаю, будет наилучшим для тебя вариантом. Она — нынешний глава секты Зеленых драконов и Белых тигриц, группы, занимающейся сексуальными упражнениями, основанными на йоге, которые передаются из поколения в поколение на протяжении нескольких веков и берут свое начало от Си-ван-му, Владычицы Запада. Нашей почетной гостье пятьдесят четыре года, а выглядит она так, словно ей не больше двадцати, не так ли?

Не ожидая моего ответа, он продолжил:

— Ее духовные достижения выше, чем у многих обитающих здесь монахов, так что я скромно радуюсь ее присутствию, щедрости и благородному согласию на эту встречу.

Всю свою жизнь ты страдал от нехватки энергии цзин, что дурно влияло на твои почки и на все твое физическое состояние. Ты не сможешь продвинуться дальше в своем изучении внутренней алхимии, пока не разовьешь в себе энергию цзин. Живя в своем доме, ты играл со своей сестрой Мэй Ли и так восстанавливал гармонию инь и ян, обретая смутное представление о том, насколько могущественными могут быть эти силы. Наша почетная гостя согласилась оказать тебе помощь. Я молю тебя, прими ее! Но выбор в любом случае остается за тобой.

Тысячи вопросов возникли у меня в уме. Ни один из них на самом деле не имел смысла, и я не знал, смеяться мне или плакать. Цинь Хуа протянула мне записку, которая гласила: «Если ты не способен прямо взглянуть в лицо своей сексуальности, ты никогда не достигнешь истинной духовности. Твой земной дух ведет к раскрытию духа небесного. Посмотри на то, что создало тебя, и ты поймешь, что дарует тебе бессмертие». Когда я закончил читать, я взглянул вверх и увидел, что она сочувственно мне улыбается. Это была одна из тех улыбок, на которые невозможно не улыбнуться в ответ, и вся моя нервозность куда-то подевалась. Будто не было долгих лет мук и сомнений; к тому же я понял многое из того, что когда-то прочитал, но смысл чего остался для меня темен. «Конечно, — подумал я, — как я мог упустить все это?» Моя голова парила в небесах, а ноги не стояли на земле. Неудивительно, что я не ощущал своей связи с прочими вещами, как если бы я был перышком, трепещущим в воздухе. Учитель Чан широко улыбался мне, как если бы знал, что мой разум прояснился и избавился от всего хранящегося там мусора.

Затем Цинь Хуа взглянула на учителя Чана и мягко сказала:

— Хорошо. Подготовь его и отправь ко мне в дом, когда сочтешь это нужным.

Она поднялась с табурета, мы обменялись вежливыми жестами, и она прошла к главным воротам по выложенной камнем дорожке, оставив меня с учителем Чаном. Несколько минут мы провели в молчании, очищая и убирая чаши для вина и бутылочку с персиковой настойкой в красивую, покрытую красным лаком коробочку. Мы прислушивались к жужжанию цикад и брачным песням кузнечиков, которые становились все громче с наступлением вечера.

На протяжении двух часов учитель Чан подробно разъяснял мне, в чем состоит практика учения Зеленого дракона — Белой тигрицы, а также то, как оно связано с моим личным опытом и склонностями того времени, когда я обитал в доме своих родителей. Его слова задели во мне такую глубокую струну, что на глаза навернулись слезы. Учитель Чан открыл мне, что мой отец был знаком с Цинь Хуа, и если бы не его дело и если бы не семья, он сам стал бы Нефритовым драконом с одной из ее Белых тигриц. Эта новость ошеломила меня, но прояснила вопрос о том, откуда в доме моего отца столько даосских руководств по технике секса. Последние слова настоятеля тем вечером были таковы, и я не забыл их по сей день, поскольку они прозвучали для меня высокой истиной:

— Сексуальность может быть ядом, но может быть и лекарством, ведущим человека к высотам духовности и к бессмертию. Цинь Хуа владеет этим лекарством; я советую тебе причаститься ему.

Несколько дней спустя я проснулся ранним утром и впервые отправился в городской дом Цинь Хуа, расположенный в десяти или более милях от храма. Мне предложили поехать в повозке, но я отказался, подумав, что для простого народа и жертвователей храма

будет неприятно взирать, как молодой монах едет на повозке, словно царственная особа или богатый купец. Закончив омовение, медитацию и завтрак из рисовой каши с маринованными овощами, я пешком отправился в город Нанцзин.

Прибыв к главным воротам дома Цинь Хуа, усталый и покрытый потом от долгого похода жарким утром, я позвонил в колокольчик, висящий рядом с дверью. К моему удивлению, дверь открыл огромный мужчина по имени Большой Тань. Как я узнал позднее, он был монголом. Наклонившись, чтобы голова его прошла под дверным косяком, он сурово посмотрел на меня и спросил, чего я хочу.

Захваченный врасплох, я сделал пару шагов назад и нервно сказал:

— Я... Я... Я из храма Небесных врат и пришел сюда, чтобы увидиться с почтенной Цинь Хуа. Она сама пригласила меня прийти.

На его лице тут же возникла широкая улыбка, которая совершенно изменила его грубую внешность. Он сказал:

— Ох, простите меня, учитель Ли. Она ждет вас. Идите за мной в приемную.

Я прошел в дверь и увидел, насколько большим является Тань. Ростом он был почти два метра, а весил, наверное, больше ста тридцати килограммов. На поясе его висела длинная сабля, носки сапог были окочены сталью, руки были огромны и выглядели так, будто способны сокрушить камень. Пока мы шли в приемную, он все извинялся за проявленную грубость и за то, что напугал меня. Он был очень вежлив, этот великан, но мне было заранее жаль любого человека, который оказался бы достаточно глуп, чтобы вызвать его гнев.

Доставив меня туда, где я должен был ожидать встречи с Цинь Хуа, он извинился и вернулся на свое место у главных ворот. Дом ее был прекрасен, укра-



шен с необычайным изяществом и, судя по тому, что я успел увидеть, достаточно велик — по крайней мере в три раза больше, чем прежнее обиталище моей семьи. Пока я сидел, рассматривая разные вещи, находящиеся в комнате, юная девушка принесла мне чай и любезно налила его в чашку. Она поставила чайник рядом с еще двумя чашками и мило мне улыбнулась, а затем поспешила прочь. Через несколько минут появилась Цинь Хуа с удивленной улыбкой на лице. Ее сопровождала еще одна молодая женщина, которая напомнила бы мне о моей сестре Мэй Ли, если бы Мэй Ли одевалась в такие превосходные шелка. У нее были длинные, роскошные черные волосы, убранные в хвост, ниспадающий до колен. Очевидно, она тщательно соблюдала личную чистоту. Коротко говоря, она была ослепительно прекрасна.

Цинь Хуа очень мягко заговорила со мной, сказав:

— Ты оказал мне честь, предприняв столь дальнее путешествие. Я вижу, что ты шел пешком, и предлагаю тебе отдохнуть и отобедать после того, как мы немного побеседуем, если это тебя не затруднит.

Я согласился, и она продолжила:

— Я полагаю, твой знаменитый наставник воспользовался возможностью прояснить тебе некоторые подробности нашего учения, и по твоему присутствию здесь я заключаю, что ты принял решение стать Нефритовым драконом.

И снова я вежливо кивнул, выражая согласие. Затем она представила мне юную девушку — она носила имя Лин И («Дух Легкости») и уведомила меня о том, что Лин И приняла меня своим первым Нефритовым драконом. Вместе мы должны были погрузиться в глубины этого древнего учения. Я встал и низко поклонился ей в пояс, чтобы выразить, что польщен и благодарен ей за ее решение. Она хихикнула и что-то прошептала на ухо Цинь Хуа, отчего обе засмеялись. Цинь Хуа объяснила мне:

— Она находит тебя привлекательным и теперь понимает, почему твоим даосским именем стало «Бесмертный Бамбук» — ты тонок, словно бамбук.

Услышав это, я сам не смог сдержать смеха, поскольку и впрямь выглядел, как тонкий побег бамбука, но учитель Чан сказал мне, что дал мне такое имя, поскольку мне очень нравилось медитировать, глядя на бамбук, растущий за окнами моей комнаты в храме.

В доме Цинь Хуа нам выделили особые покои — три комнаты на верхнем этаже дома, включающие в себя массажную комнату (где Лин И делала массаж Зеленым драконам), спальню и приемную. Это, однако, было не бесплатно, и я обязался выплачивать Цинь Хуа и Лин И часть годового дохода, получаемого мною от одной семьи, которая приобрела дело моего отца, а также часть денежного довольствия, получаемого мною в храме. Но все это несколько меня не стесняло, а учитель Чан объяснил, что женщинам этой секты нужны деньги, чтобы практиковать свое учение, точно так же, как деньги нужны и храму Небесных врат.

Три года я занимался упражнениями сексуальной йоги. В течение этого времени я все больше и больше времени проводил с Лин И и все реже и реже возвращался в храм. В спальне имелось шестиугольное окно, затянутое стеклом и сдюдой, сквозь которое я мог наблюдать за тем, как она делает массаж в другой комнате и вступает в соитие с мужчинами. Я в это время выполнял собственные упражнения. После этого мы выполняли одно или несколько трансформационных упражнений, чтобы продвинуться дальше по дороге к совершенству. Три раза в день мы выполняли упражнение «Тигрица обвивается вокруг Дракона», что в ряде случаев помогло мне пережить состояние Желтого потока. Я боюсь рассказывать об этом подробно, поскольку тем самым я нарушу обет хранить тайну, но я скажу, что ни одна другая даосская практика,

ни одно упражнение инь и ни одна алхимическая методика не дали мне столько, сколько дало это упражнение.

В первые шесть месяцев я принимал особые травы, увеличившие размеры моего Нефритового жезла и количество извергаемого мною семени. Эти травы также сделали мое семя более густым. Благодаря медитациям и воздержанию, которым я предавался ранее, Нефритовый жезл буквально втянулся обратно в тело, а семя мое всегда было прозрачным и жидким; также это было обусловлено и слабыми почками. Выполняя определенные упражнения, имевшие целью укрепление Нефритового жезла, я укрепил и свое тело, и энергию цзин. Лин И однажды шутливо заметила, что я пришел к ней похожим на тонкий побег черного бамбука, но вырос в толстый ствол ярко-желтого бамбука. Все тело мое расширилось, а облик стал более определенным. Может быть, на это повлияли и долгие мои прогулки к храму и из храма, а может быть, и то, что увеличение жизненной силы подвигло меня на занятия с мечом. Не важно, по какой причине произошло все это, — ведь толчком к переменам все равно послужили мои занятия с Лин И.

Однажды, когда я вернулся в храм, со мной встретился учитель Чан и, не останавливаясь, пропел:

— Весь мир жаждет ци! Но никто не понимает, что такое ци! Религии всего мира отвергают ци, и только мой любимый ученик Бессмертный Бамбук не опускает так.

С громким смехом он продолжил свой путь. Я воспринял это как комплимент, поскольку был уверен, что он оценил видимые изменения в моем облике, равно как и мою духовную трансформацию.

Основу наших упражнений составляло следующее: я тайно наблюдал, как Лин И массирует и сексуально удовлетворяет других мужчин, обычно оральным путем. Когда я столкнулся с этим впервые, на самом деле

мне не захотелось принимать в этом участие. Слишком сильно это напомнило мне о моем недостойном поведении с моей сестрой, и я не понимал, каким образом подобное действие может помочь моему духовному развитию. Как сильно я ошибался... Лин И продолжила настаивать на том, чтобы я наблюдал за ней, и Цинь Хуа советовала мне то же самое, так что в конце концов я согласился на это. Что поразило меня с самого начала, так это то, что после нескольких таких упражнений во мне возникло чувство отстраненности от происходящего, напала какая-то тупость и безразличие. По правде говоря, я больше не ощущал никаких сексуальных побуждений, но чувствовал себя так, словно наблюдаю за зверями или птицами. Действительно, это очень напомнило мне, как в молодости я наблюдал за птицами, и это занятие всецело меня поглощало. И, поскольку они были птицами, а я — человеком, не возникало никакой эмоциональной связи с происходящим. Я мог быть полностью поглощен наблюдением за Лин И и Зеленым драконом, но не испытывал при этом ни ревности, ни желания. Все происходящее превратилось в интересное природное явление, за которым я наблюдал, но в котором не участвовал.

Надо признать, что поначалу наблюдение за Лин И и Зеленым драконом очень меня возбуждало, сильно нервировало и вызывало желание. Но, сосредотачиваясь на действиях Лин И и одновременно выполняя упражнения йоги, которым научила меня Цинь Хуа, я обрел одно из наиболее впечатляющих духовных переживаний в своей жизни. Однажды во время наблюдения за Зеленым драконом я вошел в глубокий транс, в котором Лин И и Зеленого дракона я видел исключительно внутренним взором, через Изначальную пещеру, а не с помощью глаз, которые вообще закрылись. Я не был уверен, что вижу то, что происходит на самом деле, но испытывал явственное

ощущение, что взлетел над циновкой примерно на четверть дюйма. Также я видел и ощущал, что окружен лепестками лотоса, источающими сильнейший аромат. Позже Лин И сказала, что их с Зеленым драконом отвлек упоительный запах цветов, неожиданно возникший в комнате, и когда она закончила свои дела, то вошла в спальню и увидела, что я сижу неподвижно, как бревно. В комнате все еще пахло цветами. Полагаю, что я настолько сильно погрузился в созерцание, что вошел в подобное трансу состояние духа, продолжавшееся много часов. Как оказалось, оно обладало длительным эффектом, поскольку и по сей день я могу закрыть глаза и, немного сосредоточившись, вновь пережить эти ощущения.

Во время моей жизни с Лин И произошло два других события, оказавших особое влияние на мой духовный мир. Первое — опыт погружения в транс, во время которого я ясно наблюдал в собственном мозгу тысячу раскачивающихся светильников. Это случилось во время выполнения упражнения «Парящий дракон, Ревущая тигрица». Нет слов, чтобы описать мои тогдашние ощущения; если сказать, что это была всепоглощающая радость и огромное удовольствие, я даже близко не передам реальную действительность. Несмотря на то что мне казалось, будто я наслаждался всего несколько минут, позже Лин И сообщила мне, что я пролежал без движения на правом боку около четырех часов. Без сомнения, я пережил опыт, изменивший всю мою жизнь, поскольку даже сегодня я могу вызвать те же ощущения путем медитации.

Второе — мой первый опыт вхождения в состояние Желтого потока, рвущегося вверх по позвоночнику и освещающего мозг ослепительным белым светом. Но я должен рассказать об этом подробнее, иначе мои читатели и те, кто практикует то же искусство, предположат, что это было недостаточно важное и довольно обычное переживание. Попервоначально эти

ощущения были сходны с теми, что испытывает юноша во время первого семяизвержения. Все тело сильно сотрясилось, особенно в области позвоночника и нижней части живота, и вибрация эта, словно волна, прокатилась по всему телу. Каждый мускул застыл, все существо сосредоточилось на единственном этом ощущении. Когда цзин и ци наконец достигли моего мозга, тело покинуло напряжение, я ощущал себя так, словно меня погрузили в бассейн с теплой водой, я весь был окутан теплом. Разум мой осветился; он был остр, как меч, и в то же время спокоен, как если бы я смотрел не на яркий свет, а на белую шелковую ткань.

Через некоторое время после начала данного состояния тело начинает ощущаться так, словно ты сидишь на мерзкой черной смоле. Это чувство сопровождается звуком громкого взрыва, такого громкого, что на время перестаешь слышать. Никто больше не видит и не слышит того, что видишь и слышишь ты, все описанное — исключительно внутреннее переживание. Это признак того, что твой земной дух — *бо* — пришел в гармонию с духом небесным — *хунь*, — уничтожая все препятствия, стоящие между тобой и бессмертием. Учитель Чан часто говорил, что все, описанное мною, похоже на состояние ребенка, впервые пришедшего в мир и пытающегося сделать первый вдох, чтобы закричать; так и происходит, поскольку это — рождение нашего духа на небесах.

Когда три года моей жизни с Лин И подошли к концу, оказалось, что я полностью переродился духовно; таких результатов нельзя было и ожидать. Начиная эти занятия, я полагал, что смогу ощущать движение ци по телу или стану физически сильнее; и то, и другое произошло, но по сравнению с духовными переживаниями, упомянутыми мною ранее, казалось совершенно обыденным. Все мы — люди, и поэтому знаем, насколько могущественной может быть сексуальная энергия, но, когда ее направляют внутрь и ис-

пользуют с целью достижения духовных высот, она становится в сотню раз более могущественной.

Я сознаю то, что это учение подойдет не каждому человеку; упражнения, которые следует выполнять, очень тяжелы и требуют высокой степени самодисциплины. Много раз я ощущал, что обладаю огромными врожденными способностями к умственному сосредоточению и способен добиться трансформации с помощью обычных даосских методов саморазвития, как сделал и учитель Чан. Но люди ничем не отличаются от растений и животных — так же, как и им, каждому человеку требуется расти и развиваться своим способом. Или если процитировать учителя Чана:

— Для роста риса нужен солнечный свет, для роста грибов — темнота; и то и другое происходит согласно природе. Так же и с людьми. К бессмертию ведет много дорог, и все они согласны с человеческим естеством.

Для меня требовалась именно энергия сексуальности: она излечила меня от болезней и ускорила мой духовный прогресс. Другие могут найти то же самое в кун-фу, медитации, внутренней алхимии, траволечении, искусстве и так далее. Но моим спасением и моей дорогой к духовному перерождению стало учение Зеленого дракона — Белой тигрицы.

### **Монастырь «Лазурные облака спокойствия»**

Возвратившись в храм Небесных врат, я обнаружил, что в нем многое изменилось, как изменился и я сам. Храм переживал тяжелые денежные затруднения, несколько раз его грабили. Позже мы обнаружили, что это дело рук нескольких новых послушников, обнаруживших, где хранятся храмовые запасы, и решивших инсценировать ограбление, а затем ночью убежать с захваченными богатствами. Один послушник пошел в Нанцзин и сел там в ящик, а на ящичке выве-

сил знак, рассказывающий о том, что послушник медитирует в ожидании пожертвований. В ящике он проделал небольшое отверстие, чтобы прохожие могли бросать туда деньги. Но на следующее утро в городе не оказалось ни ящика, ни монаха, ни заработанных им денег. Храм обрел слишком большую известность, и многие приходили пожить за его счет.

Еще одна большая проблема была связана с предсказанием, полученным местным богатым дельцом. Наш монах, который лучше всего умел трактовать эти предсказания и был превосходным медиумом, согласился призвать дух умершего младшего брата этого человека. Поначалу все шло как надо — дух призвали и делец был полностью удовлетворен его словами. Однако поздно ночью всех в доме дельца перебудила его младшая дочь, заявляя, что монах, вызвавший дух ее дяди, пришел к ней в виде духа и изнасиловал, и теперь она носит во чреве ребенка-демона. Месяц спустя все обнаружили, что девочка и в самом деле беременна, и распространились слухи о том, что ее изнасиловал сам монах или дух, призванный им с этой целью. Самое печальное в этой истории то, что храм делился с верующими словами оракула не за деньги, а из любви к ним. Жившие там монахи не могли и помыслить, чтобы воспользоваться этими толкованиями в каких-то своих целях. На самом деле девочка забеременела от мальчика, с которым дружила, а переполох по поводу духа был лишь способом скрыть неприятную правду и не опозорить семью.

С каждым годом в храм приходило все меньше и меньше верующих, да и монахов там осталось столько, что мы еле справлялись с текущими делами. В какой-то момент мы обнаружили, что дали укрытие разбойникам, притворившимся верными последователями Пути, но на самом деле нуждавшимся в убежище, чтобы не попасться в руки закона за убийство одной семьи из Шанхая. Чтобы от них избавиться, мы сказа-



ли им, что получили весть из Шанхая — сюда едут два служителя закона, хотят поучиться даосским искусствам. На следующий день тех и след простыл.

Все сложнее и сложнее было заниматься в храме и сохранять спокойное состояние духа — слишком уж много свалилось на нас проблем и слишком мало было способов избавления от них. Как говорится в старой поговорке эпохи династии Тан: «Меня укусило слишком много комаров, чтобы ощущать зуд». Учитель Чан и все прочие решили, что лучше всего будет продать половину храмовых владений и оставить здесь только учителя и еще одного монаха — доживать свои дни. Учитель Чан надеялся, что я удалюсь в горный монастырь в горах Лун Ху Шань и присоединюсь к небольшой группе изучающих Дао, полностью отошедших от мирских дел. Я согласился и шесть месяцев спустя отправился в путь с рекомендательным письмом от учителя Чана, чтобы обрести новый дом в горах, которых ни разу в жизни не видел.

Путешествие оказалось долгим, и я с трудом отыскал монастырь «Лазурные облака спокойствия». О нем ничего не слышали даже местные жители, а монахи во всех храмах, попадавшихся мне по пути, сообщали, что такого места на самом деле нет, это выдумки старых монахов, которым не хватает пожертвований. Однако учителю Чану я доверял больше, чем всем прочим людям, а он утверждал, что сорок лет назад посещал это место и там жил учитель его учителя. Так что я продолжал путь, ночуя в лесах, растущих на этом огромном горном хребте. Там было множество кривых и запутанных ущелий, и передвигаться по ним было очень трудно, особенно когда приходилось сходить с нахоженных троп.

За пять месяцев я исходил, как мне казалось, всю округу, но не нашел никакого монастыря и уже начал думать, что, может быть, мой учитель ошибся? А может, в монастыре произошло какое-то несчастье и его

обитатели переехали в другие места? Пытаясь найти способ спуститься с гор, чтобы найти пищу и крышу над головой в одной из равнинных деревенок, я вспомнил, что не так давно проходил мимо одинокой крестьянской хижины. Выходя из перелеска, заросшего густым сосняком, я увидел, что подошел к краю пропасти. Я узнал этот пейзаж, но впервые я видел, что к дереву привязаны толстые канаты, закрепленные где-то на вершине утеса. Я удивился — что делают здесь канаты? — но поскольку сделаны они были, как очевидно, руками человека, я уцепился за один из них и начал подъем. При этом тело мое перевалилось за край утеса. И тут слева от себя я увидел деревянную платформу. Чтобы попасть на нее, мне пришлось несколько раз сильно оттолкнуться от края, иначе тело мое не набрало бы нужной инерции. Оказавшись на платформе, я увидел идущую от нее тропинку. Тропинка углублялась в еще один сосновый перелесок. Немного по ней пройдя, я увидел группу каменных зданий, расположенных глубоко выгнутым полумесяцем. Я направился к зданиям, понимая, что это и есть тот самый монастырь. Он был очень хорошо скрыт от чужих глаз... Неудивительно, что я не смог найти его по карте, нарисованной учителем Чаном. Снизу увидеть его было невозможно — а я не раз смотрел на это самое место, да и сверху увидеть его было нельзя, ведь я был и наверху. Ни с одного горного склона разглядеть этот монастырь было невозможно — я был на них неисчислимое множество раз.

Двенадцать лет спустя я покинул монастырь и спустился с горы, чтобы передать юноше из ближайшей деревни несколько писем: в Нанцзин, учителю Чану, и моей сестре. Также я передал ему эти записи, чтобы он отправил их Цинь Хуа.

Для тех, кому это интересно (хотя я уверен, что немногие помнят о моем существовании), я сообщаю, что достиг бессмертия. Путь мой был долог, судьба

моя изменилась, и теперь я сижу здесь, обдумывая обстоятельства своей встречи с учителем Чаном и бессмертной Цинь Хуа. Без них я бы остался в этом бренном мире, полном страданий, и вел бы жизнь ничем не лучшую, чем жизнь любого пьяницы, бесцельно скитаясь по жизни, словно слепец. И все же я получил персик бессмертия, как и обещал мне учитель Чан в тот судьбоносный день, когда я вошел в двери храма Небесных врат. Низкий вам поклон и глубочайшее почтение.

*Бессмертный Бамбук*

# ПОСЛЕСЛОВИЕ

Сбор материалов для этой книги был нелегким занятием, поскольку Нефритовый дракон должен заниматься многими вещами одновременно, как, например:

1. Методиками укрепления энергии цзин в пенисе и сперме.
2. Упражнением «Наблюдение за Зеленым драконом» — практикой наблюдения, служащей для развития цзин и достижения экстатических состояний сознания.
3. Занятиями духовно-сексуальными йогическими упражнениями совместно с Белой тигрицей, имеющими целью активировать энергию ци с помощью энергии цзин.
4. Использовать медитативные практики внутренней алхимии: «Открытие Изначальной пещеры» и «Обратный поток цзин» (Желтый поток).
5. Понимать философию, методики и цели учения Белой тигрицы и даосизма, в особенности же учение учителя Ян Чжу.

Если всем вышеперечисленным заниматься одновременно, вне всяких сомнений, это будет весьма нелегкий труд,

и я полагаю, что немногие мужчины готовы отдать целых три года на то, чтобы полностью посвятить себя этим практикам, как поступили Ли Хуан и прочие знаменитые Нефритовые драконы. Несмотря на это, данная книга содержит массу сведений, способных пригодиться любому мужчине, поскольку заниматься вы можете только тем, к чему испытываете склонность: каждое упражнение само по себе даст вам очень и очень многое.

Самое сложное для женщин, взявших на себя роль Белых тигриц, — поиск и привлечение к общему делу Зеленых драконов, поскольку это противоречит естественным женским инстинктам и стремлению обрести привязанности. Самое сложное для мужчин, взявших на себя роль Нефритовых драконов, — борьба с естественным инстинктом собственника и необходимость не только делить Белую тигрицу с Зелеными драконами, но и наблюдать за ее половыми актами. Впрочем, и у мужчин, и у женщин есть инстинкты, помогающие им преодолеть все вышеперечисленное: большинству женщин нравится, когда их считают прекрасными и желанными, а большинству мужчин нравится подсматривать за привлекательными женщинами. Под флером социально приемлемого сексуального поведения женщины скрывают тенденции к эксгибиционизму, а мужчины — к вайеризму. Именно эти первобытные инстинкты и используются в учении Белой тигрицы и Нефритового дракона с целью ускорения духовного роста.

Большинство духовных практик предлагают такое применение сексуальной энергии: воздержание, секс в браке или осмысленный секс. Воздержание — наиболее простое действие из всех, что связаны с сексом, поскольку требует только одного: усилий по сдерживанию собственных желаний. Но, с другой стороны, предаваться воздержанию исключительно сложно, а еще сложнее с его помощью достичь какого-либо внутреннего прогресса. Если воздерживаться от секса слишком долго, можно получить ряд проблем со здоровьем как физического,

так и психологического свойства; чтобы избежать этого, следует затратить очень много сил. Однако если выполнять все правила и предписания, воздержание может оказать очень глубокий эффект на духовное развитие человека.

Термин «секс в браке» используется здесь для описания людей, ведущих духовную жизнь, но при этом имеющих супругов и поддерживающих сексуальные отношения с ними. Однако подобные отношения зачастую ведут к распылению сексуальной энергии и не приносят никаких выгод, кроме потакания природным человеческим инстинктам. То, что описано в данной книге, подпадает под категорию «осмысленного секса» — того, чем занимаются йоги и последователи Тантры. Это самые быстрые и эффективные способы добиться результата от внутренних алхимических процессов. Однако, как и в случае воздержания, подобные методики требуют высокого уровня самодисциплины, поскольку, имея дело с сексом, очень просто свернуть совсем не туда, куда следует. Именно по этой причине учение Белой тигрицы состоит из великого множества правил и предписаний.

Чтобы добиться успеха в сексуальной йоге, человек должен посвятить этому очень много внимания и в то же самое время развивать в себе отстраненность восприятия. Описанные здесь методики предполагают занятие ими на протяжении трех лет, что позволяет тем, кто решит следовать по этому пути, не слишком увлечься развитием сексуального потенциала.

Кто-то может спросить: а почему не следует слишком увлекаться этим? Для объяснения я позволю себе привести аналогию, часто используемую даосами: чтобы изготовить сталь из грубой руды, следует нагревать ее в течение определенного времени, а затем в течение определенного времени остужать. Точно так же методики Нефритового дракона — не цель, а всего лишь средство развития цзин и ци, самоцелью они являться не могут и не должны. Сексуальная йога — это лодка, на которой можно переплыть

С  
е  
к  
с  
у  
д  
ь  
н  
о  
е  
  
у  
ч  
е  
н  
ч  
е  
  
Н  
е  
ф  
р  
и  
т  
о  
в  
о  
г  
о  
  
д  
р  
а  
к  
о  
н  
а

реку; оказавшись на другом берегу, вы не поедете на лодке по земле. Разум Нефритового дракона занимают три аспекта бытия: сексуальность, спокойствие и бессмертие; каждому из трех — свое время, у каждого из трех — свое предназначение. Правда, немногие люди способны на то, чтобы полностью погрузиться в эту практику и совершить все необходимое за отведенное им время. Я выражаю надежду, что большинство прочитавших эту книгу мужчин, по крайней мере, обретут новый взгляд на сексуальность и отношения с женщинами. В обществе, где сексуальность в первую очередь связана с принуждением и эгоизмом, «Сексуальное учение Нефритового дракона» может оказаться источником нового знания и поможет людям обрести цель в занятиях сексом — не важно, станут ли они при этом задаваться вопросами духовного самосовершенствования.

Наше здоровье, молодость и духовное равновесие тесно связаны с сексуальностью и сексуальным поведением. Грустно думать, что акт, завершившийся нашим приходом в мир, служащий для наивысшего выражения любви, связан с чувством вины, стыда и другими негативными эмоциями. Сексуальность может быть ядом, но может быть и лекарством, в зависимости от того, какие цели ставит перед собой человек и каких моральных убеждений он придерживается. Белые тигрицы и Нефритовые драконы, конечно же, используют секс как лекарство, как способ достижения превосходного здоровья, как мост, связывающий телесное и духовное.

## ОБ АВТОРЕ

Си Лай двадцать пять лет практикует даосизм, изучает китайский язык, целительство и философию, и в этом ему помогают весьма уважаемые учителя. По всему миру он читает лекции о даосизме и о даосских сексуальных практиках. Исследовать учение Белой тигрицы он начал в 1986 году под руководством одной из немногих ныне живущих Тигриц, обитающей в городе Тайбэй, в Тайване.

По просьбе своего главного наставника Си Лай отправился в Тайвань с целью записать учение Белой тигрицы и сохранить его для наших потомков. Двадцать лет он глубоко исследовал все, что связано с этой методикой, и наконец представил на суд читателя две книги: «Сексуальное учение Белой тигрицы: секреты женщин — учителей Дао» и «Сексуальное учение Нефритового дракона: даосские методики для обновления мужской сексуальности».

Если у вас возникли вопросы относительно содержания любой из этих книг, вы можете задать их непосредственно автору на его веб-сайте по адресу: [www.whitetigress.net](http://www.whitetigress.net) либо же направить эти вопросы издателю.



СЕРИЮ «БОЛЬШЕ, ЧЕМ СЕКС»  
ПРОДОЛЖАЕТ ВТОРАЯ КНИГА  
ДАОССКОГО МАСТЕРА СИ ЛАЙ  
«СЕКСУАЛЬНОЕ УЧЕНИЕ БЕЛОЙ ТИГРИЦЫ»

Даосские тексты по алхимии сексуальности рассчитаны в основном на мужчин. Но книга «Сексуальное учение Белой тигрицы» — исключение из правил. В ее основу положен древний текст, написанный около трех тысяч лет назад и объясняющий ряд техник, которыми на протяжении веков с успехом пользовались китайские куртизанки и даоски. Учение Белой тигрицы научит женщин поглощать мужскую сексуальную энергию, позволит увеличить интенсивность и продолжительность оргазмов, а тем, чья молодость осталась позади, поможет не только восстановить красоту и здоровье, но и поднять уровень сексуальной энергии до поистине космических высот.

Даосский мастер Си Лай изучает и практикует вышеописанные техники под руководством ведущих китайских мастеров уже более двадцати пяти лет. Он является знатоком в области китайской лингвистики, философии и целительских практик. Свое исследование техник Белой тигрицы он начал в 1986 году под руководством одной из немногих ныне живущих наставниц Белых тигриц в Тайбэе столице Тайваня.



Си Лай

СЕКСУАЛЬНОЕ УЧЕНИЕ НЕФРИТОВОГО ДРАКОНА

Даосские методы обновления  
мужской сексуальности

Редактор *А. Осипов*  
Корректоры *Н. Красикова, И. Москаленко*  
Оригинал-макет *Д. Толпыга*  
Дизайн переплета *Н. Зотовой*

ООО «Открытый Мир»  
115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 18, стр. 1  
Тел. +7 495 789 82 31

Наш электронный адрес:

[www.ombooks.ru](http://www.ombooks.ru)

Интернет-магазин:

[www.omstore.ru](http://www.omstore.ru)

Подписано в печать 04.10.2006

Формат 84×108/32

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,6

Тираж 5000 экз.

Заказ № 3441

Издание осуществлено при техническом содействии

ООО «Издательство АСТ»

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в Открытом акционерном обществе «Ордена Октябрьской  
Революции, Ордена Трудового Красного Знамени  
«Первая Образцовая типография».  
115054, Москва, Валовая, 28





## больше, чем секс

Секс – это не просто спаривание. Секс – это таинство. Это взаимодействие энергий. Это самовыражение любви на уровне материи. Если труд сделал из обезьяны человека, то секс делает из него бога.

В книге «Сексуальное учение Нефритового дракона» описываются даосские практики духовно-сексуальной трансформации. Овладев ими, мужчина сможет не только развить свой природный эрос, но и овладеть искусством тонкого, осознанного секса. Развитие и накопление трех сокровищ Дао – цзин (физической и сексуальной энергии), ци (дыхания и жизненной силы) и шэнь (духовной и ментальной энергии) – позволяет обрести не только здоровье и долголетие, но и реальное «бессмертие». Ведь секс – это алхимия превращения: грубого – в тонкое, низшего – в высшее, бренного – в вечное.

Даосский мастер Си Лай изучает и практикует вышеописанные техники под руководством ведущих китайских мастеров уже более двадцати пяти лет. Он является знатоком в области китайской лингвистики, философии и целительских практик. Его лекции по даосским сексуальным практикам пользуются успехом во всем мире.

ISBN 5-9743-0042-4



9 785974 300424

 **ОТКРЫТЫЙ**  
**М И Р**