



**БИБЛИОТЕКА ДАОССКОЙ АКАДЕМИИ**

---

---

高中術

ЦЗЕ КУН

戒空

ИСКУССТВО  
БРАЧНЫХ ПОКОЕВ  
I

INBI MATRIX

China - Russia - Australia - Spain - United Kingdom -  
Argentina - Chile

房中术

---

УДК 391/394

ББК 87.3

**Серия “Библиотека Даосской Академии”**

**Цзе Кун**

Искусство Брачных Покоев I — Орел, ИНБИ, 2004 —  
128 с. — (Библиотека Даосской Академии)

Искусство Брачных Покоев, также известное как даосская сексуальная йога — это система даосских алхимических практик, сформировавшаяся естественным путем в процессе человеческой эволюции. Первая часть этой книги рассмотрит аспекты алхимической работы, связанной с культивированием жизненной эссенции вне брачных покоев.

**ISBN 5 — 94816 — 014 — 9**

ISBN 5-94816-014-9

© ИНБИ, 2004

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Даосская сексуальная йога, или Искусство Брачных Покоев, — это система даосских алхимических практик, сформировавшаяся естественным путем в процессе человеческой эволюции. Эта практика в своем понимании так же естественна, как и само появление человека, появление мужчины и женщины. Вплоть до того момента, пока человечество жило согласно законам Неба и Земли и считало себя срединным, это искусство являлось составной частью жизни. На данный момент, однако, мы вынуждены рассматривать эти знания как нечто недоступное, глубокое и непознанное.

Сексуальная йога являлась искусством, которое культивировали как императоры, так и простые людины. Считалось, что император — Сын Неба — обладает максимальным количеством *дэ* (德 *de*), поэтому в отличие от простого человека ему требовался больший объем сексуальных взаимодействий для обогащения и развития своей энергии. У императора была одна императрица, «хоу» (后 *hou*), де-

вять жен второго порядка, «бинь» (*bin*), 27 жен третьего порядка, «ши фу» (*shi fu*), и 81 наложница, «юй ци» (*yü qi*), - женщины, которые обеспечивали весь необходимый для искусства брачных покоев процесс. Особое место при дворе занимала смотрительница, которая следила за правильной последовательностью и ритмом сексуальных взаимодействий императора согласно ритуалу. Она наблюдала за процессом и вела соответствующие записи.

Факт соития отмечался серебряным кольцом на левой руке женщины, в случае наступления беременности оно заменялось на золотое. Соитие с женами низших рангов соотносилось с понятием «подготовки жизненности» (各德 *bei de*). Соитие с императрицей должно было осуществляться лишь раз в месяц, в период проявления максимальной жизненности императрицы (для воспроизведения соответствующего потомства).

С конца седьмого века до н. э. (поздний период династии Чжоу) данный институт семьи и четкая структурированность отношений с женщиной стали постепенно разлагаться. Наложницы превращались в объект развлечения, а общение с женщиной в целом утратило свое прежнее значение.

Период подготовки, являющийся основным этапом в искусстве брачных покоев, уступил место

процессу совокупления, что, в конце концов, превратило саму практику в закрытую алхимическую систему. Исчезло понятие умеренности, и развиваемый посредством специальных подготовительных практик контроль над процессом, частотой и ритмом становился все более неподвластен, в результате чего сексуальные отношения стали приводить людей к потерям энергии и болезням.

Начало систематизации сексуальных сношений с позиции отражения макрокосмического порядка было положено во второй половине периода династии Чжоу. С этого момента, можно считать, и определилось становление сексуальной йоги как искусства, когда подготовка к половому акту воспринималась как серьезный и важный этап работы.

Ранний период династии Хань, а также предшествующий ему Цинь (221 до н. э. — 24 н. э.) ознаменовались сближением даосской традиции и императорского двора. Правители окружали себя даосскими советниками и магами и старались следовать традициям древности. Каждая женщина вне зависимости от своего социального положения и физических характеристик имела социальное право на мужа, и оно защищалось властями.

Физический контакт между мужем и женой ограничивался периодом, проведенным в покоях. В любое другое время мужчина не дотрагивался до

женщины даже при обыденных действиях. Муж и жена не имели права называть друг друга личными именами (только по званию). Те же правила распространялись и на наложниц и жен низшего порядка. Воздержание от сексуальных контактов для мужчины было допустимо только во время скорби по умершим родственникам. Бремя ответственности и ограничений снималось после 70 лет, все остальное время это считалось его прямой обязанностью.

В течение первых двух столетий нашей эры были созданы восемь основных работ по сексуальным практикам, которые легли в основу Искусства Брачных Покоев. И хотя впоследствии они были частично пересмотрены, мы в полной мере можем считать их основными даосскими трактатами по сексуальным практикам.

<i>Rong Cheng Yin dao</i>	Трактат любви Жун Чен
<i>Wu cheng zi Yin dao</i>	Трактат любви У Чен
<i>Yao-Shu Yin dao</i>	Трактат любви императоров Яо и Шунь
<i>Tang ban geng Yin dao</i>	Трактат любви императоров Тан и Бан Гэн
<i>Tian lao za zi Yin tao</i>	Трактат любви Тянь-И
<i>Huang-ti san wang yang yang fang</i>	Алхимические рецепты усиления жизненности Хуан Ди и трех правителей
<i>San jia nei fang yu zi fang</i>	Алхимические рецепты Трех Школ для Брачных Покоев и получения потомства

К работам в данной области следует также отнести трактат «Руководство Чистой Девы» — «Сы-ньюй цзин» (素女经 *Su-nü jing*), являющийся одним из основных произведений по сексуальной алхимии.

Сы-ньюй (素女 *Su nü*), Сокровенная Дева, — покровительница сексуальной алхимии. Она часто фигурирует в даосских произведениях, начиная с VI в., и также известна как богиня музыки в свите Хуан Ди. Согласно трактату «Сы-ньюй», сексуальная алхимия является для женщины основным искусством, посредством которого ей становится доступно обретение бессмертия. Помимо принципов и знаний в трактате описывается опыт различных женщин, обретших бессмертие путем сексуальных техник (например, Нью Ци (女气 *Nü Qi*)).

Помимо Сы-ньюй существовали еще две девы, внесших определенный вклад в развитие этих знаний: Сюй'ан-ньюй (玄女 *Xü'an-nü*), Темная Дева, и Цай-ньюй (才女 *Cai-nü*), Избранная Дева.

Темная Дева являлась наставницей Желтого императора по сексуальным практикам, а Избранная Дева — покровительницей жен второго и третьего порядка. Примечателен тот факт, что в произведениях, связанных с сексуальными практиками, часто использовалась терминология военных трактатов, скрывая таким образом их истинный смысл для непосвященных.



В поздний период династии Хань (25-220 г н.э.) существовало множество иллюстрированных руководств по сексуальным практикам со ссылками на Желтого Императора и его учения. Книги эти предназначались как для мужчин, так и для женщин. Основными течениями, влияющими на сохранение и накопление этих знаний в данное время, были конфуцианство (с акцентом на моральных аспектах и вопросах крепости семьи) и даосизм (с использованием практик для развития энергии и достижения бессмертия). Конфуцианский эквивалент бессмертия существовал только в форме рождения качественного потомства и продления рода.

Сексуальный процесс в даосизме рассматривался как непосредственно алхимический, и подобно тому как сопоставлялись элементы внешней алхимии с внутренней, матка женщины являлась тиглем, кровь — киноварью, семя — свинцом, соитие — процессом смешивания ингредиентов и наконец положения соития сравнивались с техниками нагревания ингредиентов. Все это обогащалось «зародышевым дыханием» — дыхательными практиками для развития маточного дыхания у женщины и брюшного у мужчины.

В трактате «Цан тун чи» (参同契 *Can tong qi*) — «Закон трех равенств», состоящем из 90 частей, известный алхимик Вей Боян (魏伯阳 *Wei*

*Boyang*) проводит параллели между искусством разделения ртути из киновари и сексуальными практиками:

- в соитии ритмы, соответствующие мужчине, соотносятся с числами 3, 7 и 9, а женщине — 4, 6 и 8.

- «покои» (室 *shi*) — тигель, «страсть» (情 *qing*) — огонь, «белое» (свинец) (白 *bai*) — мужчина, «красное» (киноварь) (红 *hong*) — женщина, «зародыш» (芽 *ya*) — ртуть.

- женщина соотносится с Зеленым Драконом, мужчина — с Белым Тигром; сплавление свинца с ртутью происходит в тигле при их соединении (в этой схеме есть определенное отличие от классического понятия, где Дракон связывается с женщиной, а Тигр — с женщиной).

Трактат предостерегает мужчину от эгоистичного использования сексуальных практик для собственного обогащения без соответствующей пользы для женщины. В этом также заключается основное отличие даосизма от конфуцианства.

Обращение к сексуальным практикам часто использовалось и в политических целях для объединения масс и антипропаганды. Например, при организации восстания Желтых Повязок под руководством даосского патриарха Чжан Цзяо (张角 *Zhang Jiao*), повлекшим за собой падение династии Хань, воины (мужчины и женщины, относившие себя к даосизму) практиковали данные техники с целью

получения необычайной силы и физической устойчивости в бою.

Период Трех Государств связан с одним из величайших даосских алхимиков — Гэ Хуном (葛洪 *Ge Hong*). В своей алхимической работе он отмечал, что Искусство Брачных Покоев — важная практика, являющаяся частью алхимического процесса, но сама по себе она недостаточна для достижения бессмертия. Неверный подход к этой практике совратил с пути истинного большое количество практикующих, поэтому вначале необходимо провести тщательную работу по подготовке и достичь в ней высокого уровня, прежде чем начать практиковать непосредственно сексуальную составляющую практики.

Пэн-цзи (孟子 *Peng-zi*) — мастер, достигший совершенства в Искусстве брачных покоев, — написал одноименный трактат «Пэн-цзи цзин» (孟子经 *Peng-zi jing*). Он отметил три источника проблем человечества:

- чрезмерная злоба и негативные эмоции;
- чрезмерность ожиданий;
- «несбалансированность во взаимодействиях Инь и Ян».

Согласно даосским трактатам, считается, что мужчина может иметь более одной жены. Женщина же должна довольствоваться одним мужем.

В период Трех Государств (221-590 гг.) процесс развития сексуальных практик как исключительно алхимического знания, направленного на индивидуальное развитие, заканчивается, и начинается период, имеющий характер парной работы. Тогда и произошло окончательное разделение на сексуальные сношения как социальное времяпрепровождение и на сексуальную практику как искусство парной работы.

Начиная с династии Суй (590-618), сексуальная йога становится уделом избранных. В целом, с этого момента искусство брачных покоев может рассматриваться как искусство взаимодействия мужчины и женщины в контексте следствия, а не причины (когда за основу стал браться процесс, а не подготовка к нему).

# 九变

## ДЕВЯТЬ ИЗМЕНЕНИЙ в ИСКУССТВЕ БРАЧНЫХ ПОКОВ

Даосская алхимия — это система знаний, направленная на познание формулы взаимодействия с энергией, циркулирующей в человеческом теле. Она состоит из практик, направленных на познание искусства культивации и перегонки энергии. Одной из таких практик является сексуальная йога, или Искусство Брачных покоев.

Даосская сексуальная йога состоит из двух частей. Первая — это культивирование жизненной эссенции вне брачных покоев (房外修炼 *fangwai xiulian*), вторая — культивирование жизненной эссенции в брачных покоях (房中修炼 *fangzhong xiulian*). Первая часть является обязательной для второй, но в то же время может являться и самостоятельной работой, не требующей партнера.

Даосская алхимия предъявляет четкие требования к практикующим любое даосское искусство. Искусство Брачных покоев не является в этом случае исключением.

Основные требования, которые лежат в преддверии реализации практики:

- подготовка сознания;
- подготовка тела;
- подготовка энергии.

Для того чтобы овладеть искусством культивации и перегонки энергии нужно выработать условия, при которых сознание и тело могли бы управлять этой энергией. Ни в коем случае нельзя рассматривать сексуальную йогу с позиции «облаков и дождя» (云雨 *yun yu*) (полового акта). Это завершающая стадия искусства, которая не является обязательной в отличие от подготовительной.

К началу нашего времени Даосская сексуальная йога выделилась в самостоятельную алхимическую практику, направленную на увеличение жизни и обретение бессмертия. Все постижение данной практики должно проходить через призму понимания женщины. И если учесть, что даосская система знаний берет свое начало в период правления Желтого императора (2697-2599 гг до н. э.), которого обучали Даосскому искусству любви женщины, то можно считать, что именно женщины и породили всю даосскую систему знаний.

Таким образом, Даосская сексуальная йога являет собой искусство наполнения, приводящее к гармонии и как следствие к естественности. Сексуальная йога — это, в первую очередь, практика,

направленная на работу с источником (сексуальной энергией), то есть тем видом энергии, который является энергообразующим. Он наиболее легко вскрывается и определяет жизненную активность всего организма.

Эта энергия в человеческом теле заложена изначально. Она задает в нем движение, инициируя таким образом естественный процесс трансформации энергии. Если трансформированная энергия не управляема, то в лучшем случае она участвует в энергетической очистке тела, а в худшем — теряется.

Занимаясь Искусством Брачных покоев, нужно придти к понятию восьми видов усилий, направленных на понимание своего энергетического источника.

### *Восемь усилий в Искусстве Брачных покоев* (房中八劲 *fangzhong ba jing*)

Усилие постоянства (Цянь)

Усилие осознанности (Ли)

Усилие соответствия (Гэнь)

Усилие наполнения (Дуй)

Усилие очищения (Сюнь)

Усилие остановки (Кунь)

Усилие вскрытия (Чжоу)

Усилие возбуждения (Кань)

Все эти восемь усилий естественным образом вырабатываются в процессе практики, однако они должны быть подконтрольны практикующему. Если же соответствующего контроля нет, то происходит разрушение энергетических центров и каналов тела.

Каждое сексуальное взаимодействие — это процесс инициации. В Искусстве Брачных покоев рассматривается четыре вида инициации, в процессе которых открывается и наполняется Нефритовый дворец. Каждая из этих инициаций соответствует одному из четырех сезонов. Считается, что в зависимости от сезона необходимо добиваться разного рода наполнения.

### Четыре инициации (云始 *si shi*)

Инициация ВУ-ШАН (гора Ву)

(五山始 *Wushan shi*) — достигается зимой

Инициация ЮН (дождевые тучи)

(云始 *Yun shi*) — достигается весной

Инициация ФАН-ШИ (заманчивое ложе)

(房事始 *Fangshi shi*) — достигается летом

Инициация ОУ-Ю (туман и дождь)

(偶遇始 *Ou-yu*) — достигается осенью

Инициация — это искусство добывать огонь внутри Нефритового дворца (泥丸集内火 *Niwan*)

*ji neihuo*) (оргазм, проведенный в голову). Для этого, согласно основным даосским школам, используется техника «Девятикратной перегонки» (九还 *jiuhuan*) — искусство возвращивания Ян и упорядочивания Инь.

Первые три вида перегонки должны быть выработаны практикующим посредством индивидуальной подготовки. Только после этого можно приступать к перегонке энергии с использованием партнера или партнерши. Считается, что осознание 4-го, 5-го и 6-го видов перегонки легче понять в парной работе. Хотя тут, безусловно, многое зависит от качества энергии партнеров, поэтому говорить о том, что это именно так, сложно. К тому же ряд даосских школ вообще отвергает сексуальные взаимоотношения, в первую очередь, ввиду опасности потери контроля над восьмью усилиями.

Так или иначе, в каждом конкретном случае этот вопрос должен рассматриваться индивидуально, но еще раз обращаем ваше внимание на то, что Искусство Брачных покоев может стать доступно пониманию только после того, как тело прошло трехкратную очистку (三度洁淨 *sandu jiejing*) посредством трехкратной перегонки.

Даосское Искусство Брачных покоев предъявляет определенные требования не только к телу, энергии и сознанию в целом, но к каждому органу, позиции, движению, к контролю над чувствами, на-

полнению сосудов тела и правильной циркуляции энергии, то есть к законам и принципам развития энергии и наполнения. Мужчина и женщина представляют собой производную Неба и Земли, тем самым каждое их действие есть процесс соответствия месту, времени и обстоятельствам, за которыми прослеживается макрокосмический ритм.

Занимаясь Сексуальной йогой, практикующий должен подвергнуть свое тело девяти изменениям, последовательно добиваясь более высокого качества существования. Эти девять качеств изменений соответствуют девяти уровням перегонки и могут быть реализованы как за счет индивидуальной работы, так и за счет парной.

Девять видов изменений  
(房中九变 *fangzhong jiu bian*)

РАСКРЫТИЕ ЦВЕТОЧНОГО ПОЛЯ (开花地 *kai hua di*)

— определяет появление возбуждения и его развитие.

НАПОЛНЕНИЕ ЦВЕТОЧНОГО ПОЛЯ (充实花地 *chongshi hua di*)

— управление возбуждением (укрепление сознания и усиление концентрации).

ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТОЧНОГО ПОЛЯ (花地修真 *hua di xiuzhen*)

— проведение энергии возбуждения в любую часть тела (кожа становится шелковой и легкой).

РАСКРЫТИЕ ПУРПУРНОГО ДВОРЦА (开紫宫 *kai zi gong*)

— удерживание и контроль возбуждения одного шага (не менее 30 мин.) (тело поддается полному воспитанию).

НАПОЛНЕНИЕ ПУРПУРНОГО ДВОРЦА (充实紫宫 *chongshi zi gong*)

— контроль над выделением (сохранение *шэнь*) (мышцы и сухожилия приобретают эластичность).

ИЗМЕНЕНИЕ ПУРПУРНОГО ДВОРЦА (紫宫修真 *zi gong xiuzhen*)

— удерживание выделения (сохранение *цзин*) (по каналам начинает двигаться энергия цзин).

РАСКРЫТИЕ НЕФРИТОВОГО ДВОРЦА (开泥丸宫 *kai niwangong*)

— направление энергии *цзин* в каналы и орбиты на строительство нового (измененного) тела (возможность обретения духовного бессмертия).

НАПОЛНЕНИЕ НЕФРИТОВОГО ДВОРЦА (充实泥丸宫 *chongshi niwangong*)

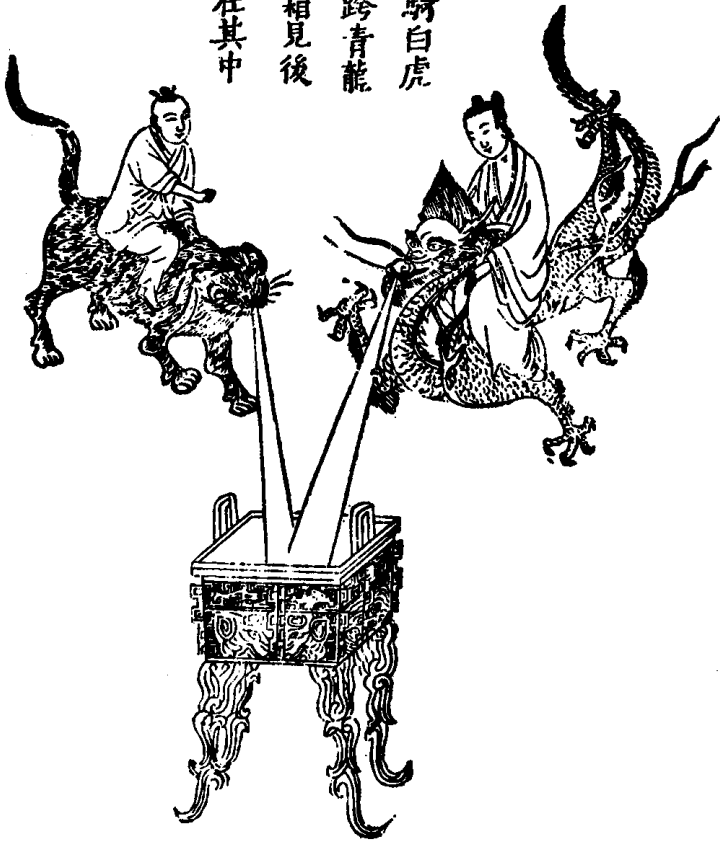
— направление «Цветочной посылки» (оргазм) на питание и строительство нового тела (возможность обретения энергетического бессмертия).

ИЗМЕНЕНИЕ НЕФРИТОВОГО ДВОРЦА (泥丸宫修真 *niwangong xiuzhen*)

— полное подчинение всех изменений, происходящих в теле (возможность обретения физического бессмертия).

# 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



# 身体开合术

## ИСКУССТВО ОТКРЫТИЯ И СОБИРАНИЯ ТЕЛА

Даосский массаж в сексуальной йоге есть искусство познания тела и подготовки его к брачным покоем.

Положение должно быть естественным и удобным, для создания правильной атмосферы можно использовать масла и благовония. Не стоит начинать заниматься после обильного приема пищи. Можно выпить немного красного вина — не для состояния, а для очистки кожи. Состояние опьянения должно быть вызвано самой практикой. Рот на протяжении всей работы должен оставаться закрытым, чтобы собирать «янтарную жидкость», он открывается только при замыкании с партнером или партнершей. Даосский массаж Брачных покоев — это искусство наполнения своего тела, энергии и сознания.

Занимаясь подготовкой тела, необходимо помнить о важной составной занятий: о том, что

тело должно быть чистым, одежда — натуральной и опрятной, место — комфортным и удобным. Другими словами, все составляющие должны быть выстроены и собраны по отношению к практике, равно как и сама практика является таким же искусством собирания одного.

Каждое движение должно быть подчинено внутренней структуре (энергия должна идти внутрь). То, что вовне, лишь определяет действие; то, что внутри, принимает это действие. Умение выполнять практику посредством одного подразумевает непрерывное собирание эссенции в Желтом Дворце. Только научившись находиться в гармонии со своим телом, энергией и сознанием, можно приступать к познанию Искусства Брачных покоев.

*18 положений открытия и собирания тела  
в соответствии с Каноном Сокровенной девы  
(云始 *shenti kaihe shiba shu*)*

ОТКРЫТИЕ СОКРОВЕННОГО ПОЛЯ

— сжатие и усилие

(开真地 *kai zhen di*)

ОТКРЫТИЕ СКРЫТОГО ПРОСТРАНСТВА

— умение контролировать скрытое

(开匿宫 *kai ni gong*)

ОТКРЫТИЕ НИЖНЕЙ МАГИЧЕСКОЙ ПЕЩЕРЫ

— скручивание и выкручивание

(开下玄洞 *kai xia xuandong*)

ОТКРЫТИЕ ЗЕМНОЙ ДОРОГИ

— растирание

(寻地道 *xun di dao*)

- ОТКРЫТИЕ ЧУДЕСНОГО СОСУДА  
— наполнение и удерживание (开玄器 *kai xuan qi*)
- РАСКРЫТИЕ СЕВЕРНОГО ХРЕБТА  
— умение соединять (发现北山脉 *faxian be shanmai*)
- РАСКРЫТИЕ ПОДЗЕМНОГО ПРУДА  
— внутреннее погружением (寻地下池 *xun dixia chi*)
- РАСКРЫТИЕ ЦВЕТОЧНОЙ ПЛАНТАЦИИ  
— умение питать тело водой и зерном (花地功 *huandi gong*)
- РАСКРЫТИЕ ЦВЕТОЧНОЙ РЕЧКИ  
— циркуляция и движение (宝花河 *bao huabe*)
- РАСКРЫТИЕ СОКРОВЕННЫХ ПРОТОКОВ  
— питание Сокровенного сосуда. (放玄沟 *fang xuan gou*)
- РАСКРЫТИЕ СОКРОВЕННОГО СОСУДА  
— Великое соединение (开真器 *kai zhen qi*)
- РАСКРЫТИЕ ПУРПУРНОГО ДВОРЦА  
— умение питаться за счет изменений (开紫宫 *kai zi gong*)
- РАСКРЫТИЕ ДВУХ ЖЕМЧУЖИН  
— умение получать Изумрудную пудру (赏二珠 *shang erzhu*)
- РАСКРЫТИЕ ДВУХ ГОРНЫХ ВЕРШИН  
— удержание Водного потока (赏二山脉 *shang er shanmai*)
- ОТКРЫТИЕ ВЕРХНЕЙ МАГИЧЕСКОЙ ПЕЩЕРЫ  
— раскрытие и закрытие (寻上玄洞 *xun shang xuan dong*)
- ОТКРЫТИЕ ЮЖНОГО ХРЕБТА  
— Великое дыхание (制服南山脉 *zhifu nan shanmai*)
- ОТКРЫТИЕ НЕФРИТОВОГО ДВОРЦА  
— умение питаться духом. (开泥丸宫 *kai niwangong*)
- ОТКРЫТИЕ СОКРОВЕННОГО ПОЛЯ  
— сжатие и усиление (功果地 *gongguo di*)

*Развитие девяти видов дыхания  
в процессе раскрытия и собирания тела*  
(九息 jiu xi)

ДЫХАНИЕ НАПОЛНЕНИЕМ

– за счет открытия «чудесных сосудов»;

ДЫХАНИЕ СКРУЧИВАНИЕМ И ВЫКРУЧИВАНИЕМ

– за счет открытия Магической пещеры;

ДЫХАНИЕ СЖАТИЕМ И УСИЛИЕМ

– за счет открытия Сокровенного поля;

ДЫХАНИЕ ВЫДЕЛЕНИЕМ СЛЮНЫ

– за счет открытия Цветочной плантации;

ДЫХАНИЕ ПОДБИРАНИЕМ ГУБ И ПОДБОРОДКА

– за счет раскрытия Пурпурного дворца;

ДЫХАНИЕ ВОДАМИ И ПЛАЧЕМ

– за счет открытия Двух горних вершин;

ДЫХАНИЕ ВИБРАЦИЕЙ И ДРОЖЬЮ

– за счет открытия Верхней магической пещеры;

ДЫХАНИЕ ВЗДОХОМ, СТОНОМ И ЗВУКОМ

– за счет открытия Южного хребта;

ДЫХАНИЕ ЦВЕТОМ И НАПОЛНЕНИЕМ

– за счет открытия Нефритового дворца.