

Quali altre parole vi aspettate che aggiunga?

Scritti in memoria di Alfredo M. Cadonna

a cura di Ester Bianchi, Daniela Campo, Maurizio Paolillo

La Trasmissione attraverso il Cuore del Trascendente Celeste

Jacopo Scarin

Università Ca' Foscari Venezia, Italia

Abstract This chapter focuses on the translation of part of the *Tianxian xinchuan* 天仙心傳, a text with a composite content that deals both with self-cultivation and ritual practice. The *Tianxian xinchuan* was written between 1832 and 1834 and it is included in Min Yide's 閔一得 anthology of Daoist texts *Gu shuyinlou cangshu* 古書隱樓藏書. Its teachings were reportedly transmitted by Shen Yibing 沈一炳 to his disciple Min Yide and are linked to the figure of Li Niwan 李泥丸, a mythical transcendent. This text is related to the content of other works contained in Min Yide's anthology, such as the *Tianxian daocheng baoze* 天仙道程寶則, the *Tianxian jieji xuzhi* 天仙戒忌須知, the *Er Lan xinhua* 二懶心話 and the *Taiyi jinhua zongzhi* 太一金華宗旨. The portion translated here is Min Yide's commentary to the section entitled "Internal Chapter" and it focuses on what was considered the highest level of self-cultivation of his tradition.

Keywords Longmen Daoism. Heavenly Transcendent. Qing dynasty. Self-cultivation. Min Yide.

Sommario 1 Introduzione. – 2 Contenuto. – 3 Traduzione.

1 Introduzione

Il testo¹ qui tradotto è un estratto proveniente dal *Tianxian xinchuan* 天仙心傳 ('Trasmissione Attraverso il Cuore del Trascendente Celeste', TXXC),² un'opera inclusa nell'antologia *Gu shuyinlou cangshu* 古書隱樓藏書, edita da Min Yide 閔一得 (1748/1758-1836) attorno al 1834. Il contenuto del TXXC può essere diviso in cinque parti. La prima è costituita dalla prefazione dell'autore (datata 1834) e da un *Resoconto Personale* (*zishu* 自述). La prefazione descrive il ruolo di Patriarca Lü (Lüzü 呂祖, anche noto come Lü Dongbin 呂洞賓) nella trasmissione del metodo per la salvezza del mondo (*yishi yizong* 醫世一宗) e la linea di trasmissione del suo insegnamento (Li Niwan 李泥丸 → Shen Yibing 沈一炳 → Min Yide). Il *Resoconto* fornisce ragguagli riguardanti la trasmissione della 'pratica del trascendente celeste' (*tianxian gongfu* 天仙功夫), avvenuta nel 1786 presso la Grotta Xuangai 玄蓋洞天 (Monte Dadi 大滌山, Yuhang 餘杭).

La seconda parte contiene il testo principale del TXXC, costituito dal *Capitolo Interno* (*neipian* 內篇) e dal *Capitolo Esterno* (*wai-pian* 外篇), più altri tre testi, tutti in versi quaternari: *Istruzioni Complete* (*yuanjue* 圓訣), *Capitolo Aggiuntivo* (*xupian* 續篇), *Canzone della Grotta [del Monte] Dadi* (*Dadi dong yin* 大滌洞音) e *Ammonimento a Sé Stesso* (*zijing pian* 自警篇). Questa parte è strettamente collegata alla terza, che raccoglie i commenti di Min Yide al *Capitolo Interno*, al *Capitolo Esterno* e alle *Istruzioni Complete*.

La quarta parte presuppone il contenuto dottrinale, prescrittivo e meditativo delle sezioni precedenti, ma se ne differenzia per il soggetto liturgico; essa contiene infatti le istruzioni necessarie per celebrare il *Misterioso Rito per la Salvezza del Cosmo* (*yishi xuankeyi* 醫世玄科儀),³ suddivise in: 'Preparazione dell'Altare' (*shetan* 設壇), 'Accesso all'Altare' (*jintan* 進壇), 'Uscita (dall'Altare)' (*tuixiu* 退休), 'Annunciare il Completamento' (*gaoyuan* 告圓). A loro volta, le istruzioni sono seguite da un elenco di formule utilizzate durante il rituale. I numerosi riferimenti agli insegnamenti di Patriarca Lü, tuttavia, si trovano soprattutto nei commenti di Min Yide, mentre il corpo principale del testo è un amalgama di elementi di origine taoista e buddhista: da questo punto di vista, il rituale è un documento estremamente interessante, che testimonia il grado di compenetrazione delle diverse religioni ufficialmente riconosciute durante la dinastia Qing.

1 Desidero ringraziare Fabrizio Pregadio per i suoi inestimabili consigli, che mi hanno aiutato a chiarire alcuni degli elementi più criptici di questo testo. Ovviamente, rimango il solo responsabile di qualsiasi eventuale errore qui presente.

2 TXXC, 430-49.

3 Shen Yibing afferma: «I tre poteri (Cielo, Terra ed Esseri Umani) si chiamano cosmo e anche il mio corpo si chiama cosmo» 三才曰世, 我身亦曰世 (TXXC, 447:2a).

La quinta e ultima parte, intitolata *Appendice (fulu 附錄)* raccoglie la spiegazione approfondita di alcuni concetti legati al testo e attribuiti a Li Pengtou 李蓬頭 (?-1784) e a Shen Yibing (1708-86), più una conclusione di Min Yide. Quest'ultima è importante per ricostruire la storia del testo e integrare le informazioni contenute nella prefazione.

Il testo è stato scritto tra il 1832, data del *Resoconto* e il 1834, data dell'appendice e della prefazione. All'epoca della realizzazione del TXXC, il progetto del *Gu shuyinlou cangshu* era già parzialmente definito e i blocchi per la stampa di un totale di venti testi erano già stati intagliati. Sappiamo anche che il progetto editoriale di Min Yide avrebbe dovuto includere altri sei testi, ma ciò non venne realizzato per mancanza di fondi.

Gli insegnamenti contenuti nel TXXC vengono ricondotti a Shen Yibing, maestro di Min Yide. Notiamo che più in generale essi costituiscono il paradigma meditativo di riferimento che Min Yide utilizza nella sua antologia. Nel *Gu shuyinlou cangshu* troviamo una serie di altri testi direttamente collegati alla meditazione del trascendente celeste, il *Tianxian daocheng baoze* 天仙道程寶則 (TDB) e il *Tianxian jieji xuzhi* 天仙戒忌須知 (TJX).⁴ Lo *Er Lan xinhua* 二懶心話 fornisce ulteriori spiegazioni su aspetti chiave di questa pratica. Infine, notiamo che il *Shangpin danfa jiec* 上品丹法節次 (SDJ),⁵ sebbene attribuito a Li Deqia 李德洽 della tradizione Hengyang 衡陽, è stato profondamente modificato da Min Yide per adeguarlo alla pratica 'ortodossa' della propria tradizione, che è paragonabile a quella descritta nel *Taiyi jinhua zongzhi* 太一金華宗旨 (in seguito: *Jinhua zongzhi*),⁶ anch'esso incluso nel *Gu shuyinlou cangshu*.

Questo metodo di coltivazione personale palesa in più punti i suoi legami con le tradizioni meditative meridionali. Il testo esplicita il suo indebitamento ad alcune opere, specialmente al *Xiuxian bianhuo lun* 修仙辨惑論 di Bai Yuchan 白玉蟾 (1194-1229?). Inoltre, gli altri testi del ciclo del trascendente celeste menzionano ripetutamente sia Bai Yuchan che Chen Cuixu 陳翠虛 (alias Chen Niwan 陳泥丸; ?-1213), suo maestro.⁷ La lettura dei riferimenti storici e bibliografici, dunque, sembrerebbe ricondurre questo metodo di autocoltivazione a una tradizione radicata nella Cina meridionale e sviluppatasi a partire dalla dinastia Song. Questo è confermato dalla linea di trasmissione delle nove regole di coltivazione che compongono il TDB e che sarebbero state tramandate in seno alla tradizione di Zhang Boduan 張伯端 (987?-1082), attraverso Bai Yuchan, fino a Shen Yibing.⁸ Infi-

⁴ Shen, Min, *Tianxian daocheng baoze* (TDB), 450-5; *Tianxian jieji xuzhi*, 456-66.

⁵ Li, *Shangpin danfa jiec*.

⁶ Jiang, Min, *Taiyi jinhua zongzhi*.

⁷ TDB, 450:2a, 454:2b e 455:1b. Sul *Xiuxian bianhuo lun* si veda Pregadio, *Taoist Internal Alchemy*, 109.

⁸ TDB, 456:1a.

ne, alcune divinità indicate come fondatrici di questa tradizione sono condivise col sistema liturgico dei 'riti del tuono' (*leifa* 雷法), molto diffuso nella Cina meridionale durante le dinastie Ming e Qing.⁹

Un'altra tradizione che ha profondamente influenzato questi testi è il Buddhismo, le cui tracce si possono ritrovare sia nell'importanza preponderante della 'natura' (*xing* 性) come oggetto del processo di coltivazione, sia nel principio dottrinale che il mondo immanente è fondamentalmente illusorio. La terminologia risente di profonde influenze buddhiste, benché a volte i termini abbiano un'interpretazione specifica e originale. Da non dimenticare sono anche i riferimenti a testi e a valori confuciani riscontrabili sia nel TXXC che negli altri titoli correlati.

2 Contenuto

Nel commentario al SDJ Min Yide ci informa che, secondo Patriarca Lü

欲修仙道，先盡人道

Chi vuole praticare la via del trascendente, deve prima completare la via dell'uomo

e Li Niwan conferma che solo dopo aver purificato la via dell'uomo, cioè i canali di funzione e di controllo (*renmai* 任脈 e *dumai* 督脈) utilizzati nella 'piccola circolazione celeste' dell'alchimia interiore, il praticante può rivolgersi alla via centrale (*zhongdao* 中道) del trascendente.¹⁰ Tuttavia, cuore e natura sono i temi centrali degli insegnamenti di Min Yide, il quale non dedica molto spazio alle altre fasi della pratica. Il *Tianxian jieji xuzhi* afferma: «Gli insegnamenti del trascendente celeste [equivalgono al]lo studio del cuore» (天仙之學，心學也).¹¹ È proprio la centralità del cuore che permette a Min Yide di stabilire un fondamento comune sul quale si muovono le tre religioni: il cuore è 'il centro' (*zhong* 中) dei confuciani, 'la vacuità' (*kong* 空) dei buddhisti e 'il vuoto' (*xu* 虛) dei taoisti.¹²

L'estratto qui presentato, dunque, si riferisce al livello più elevato della coltivazione personale, l'unico che consenta al praticante di raggiungere il livello di trascendenza supremo. Contrariamente alle

⁹ Si veda, per esempio, il riferimento a Taixuan Shenmu 太玄神母 e a Jinque Dijun 金闕帝君 in TDB, 456:1b e TXXC, 444:1a-b.

¹⁰ SDJ, 7a. Cf. Esposito, *Facets of Qing Daoism*, 173-9; Pregadio, *The Seal of the Unity*, 155.

¹¹ Shen, Min, *Tianxian jieji xuzhi*, 457:1a.

¹² TDB, 450:1b.

aspettative del lettore, questo metodo è anche descritto come estremamente semplice e facile da praticare, perché non richiede l'utilizzo di complesse nozioni o procedure alchemiche: tutto ciò che viene richiesto al praticante è di liberarsi della fallace idea di esistenza individuale e di raggiungere la fusione col cosmo. Il testo indica ciò attraverso due concetti: 'fermare i pensieri' (*zhinian* 止念) e 'sincerità' (*cheng* 誠), la quale è strettamente legata all'assenza di particolarismi individuali; essa consente al praticante di essere immune agli stimoli sia interni che esterni, i quali inevitabilmente avrebbero come risultato desideri e azioni determinati da obiettivi parziali, particolari.

Min Yide esordisce, nelle prime frasi del commentario qui tradotto, definendo i tre aspetti fondamentali della pratica del trascendente celeste: ricondurre il sé all'uguaglianza col vuoto e col non-essere, ricevere la luce del Grande Carro e abbandonare ogni pensiero (9a).¹³ In seguito, viene sottolineato più volte che eliminare tutti i pensieri indesiderati è il primo passo della pratica del trascendente celeste (11b, 12a). Un altro aspetto importante è l'eliminazione delle condizioni (10b), lo sradicamento delle cause degli stati d'animo che possono distogliere dalla condizione di quiete nella quale l'adepto deve necessariamente trovarsi per progredire nella pratica meditativa. Tutto ciò richiede la soppressione dell'intenzione (*yi* 意), espressione dell'individualità che distingue tra il sé e gli altri enti del mondo sensibile. Dopo aver fermato il fluire dei pensieri, è necessario accogliere dentro di sé il bagliore del Grande Carro (*tiangang* 天罡), legato a Saturno (*zhenxing* 鎮星), il quale occupa la posizione centrale e simboleggia la fase della terra. Attraverso la sommità della testa, il bagliore viene incanalato e fatto discendere tra le sopracciglia e poi attraverso il torace, raggiungendo infine il cuore (12a).

Il fondamento dottrinale di questa pratica viene spiegato chiaramente da Li Niwan:

身之所有，惟彼妙明圓體之心之性。出自妙有之天，圓陀陀，光燦燦。

Il sé possiede solamente il cuore e la natura della completa sostanza prodigiosa e illuminata. [Cuore e natura] derivano dal Paradiso dell'Esistenza Prodigiosa, sono perfettamente rotondi e dal bagliore accecante.¹⁴

¹³ I numeri tra parentesi si riferiscono alla pagina della versione di riferimento del testo originale, tratta dal *Zangwai daoshu* 藏外道書 (Testi Taoisti Esterni al Canone).

¹⁴ TDB, 450:1b. Le ultime due frasi compaiono anche nel *Xiuxian bianhuo lun* 修仙辨惑論, riferite agli insegnamenti del trascendente celeste. Bai, *Xiuxian bianhuo lun* (DZ 263.1), 618:1:a. Il numero tra parentesi preceduto da 'DZ' corrisponde al codice di classificazione dell'opera in Schipper, Verellen, *The Taoist Canon*.

Il corpo fisico, dunque, il 'grumo di sangue e carne' (*xue rou zhi tuan* 血肉之團), è illusorio, ma necessario perché contenitore di quella parte perfetta e trascendente che compone l'essere umano.

Questo, però, non significa che la coltivazione della natura escluda la coltivazione della vitalità (*ming* 命). Nello *Er Lan xinhua*, contenente il dialogo tra due taoisti chiamati entrambi Lan, si afferma che natura e vitalità devono essere coltivate entrambe: questo processo viene paragonato alla relazione che lega un corpo alla sua ombra.¹⁵ Lo stesso testo spiega:

止念除妄，性功也。調息住息，運行升降，命功也。[...]我故曰：「修得一分性，保得一分命」。¹⁶

Ferma il pensiero ed elimina l'errore, questa è la pratica della natura. Regola e ferma il respiro, compi la circolazione verso l'alto e verso il basso: questa è la pratica della vitalità. [...] Perciò io dico: 'coltiva una parte di natura, proteggi una parte di vitalità'.

Il testo riprodotto qui sotto, dunque, espone ciò che alcune comunità taoiste della Cina sudorientale di epoca Qing consideravano come il livello più alto della pratica meditativa. Questa era il risultato della secolare evoluzione della tradizione di coltivazione personale, profondamente influenzata dal retaggio di importanti maestri meridionali di epoca Song 宋 (960-1279), come Zhang Boduan e Bai Yuchan, e dal monachesimo taoista di tipo Quanzhen, sorto sotto il dominio della dinastia Jin 金 (1115-1234). Veicolo per la diffusione di questa scuola tra il Jiangsu e lo Zhejiang furono alcuni taoisti legati al contesto urbano delle metropoli sudorientali (Huzhou, Suzhou, Hangzhou fra tutte) e all'ambiente culturale delle classi privilegiate che orbitavano attorno ad esse. La presenza di elementi buddhisti e confuciani conferma l'ecllettismo della scuola di coltivazione promossa da Min Yide, conformemente alla tendenza generale dell'epoca tardo-imperiale.

¹⁵ Min, *Er Lan xinhua*, 470a:1.

¹⁶ Min, *Er Lan xinhua*, 470a:1.

3 Traduzione

(9a)

《天仙心傳》

太虛氏授。後學閔一得小艮氏纂述。

內篇

師曰：混化，

「師」乃泥丸李祖也。謹按混化，乃即《呂祖三尼醫世功訣》，法造身等虛無，迎聖下照純行三才卯守，中無他念雜入而已。太虛氏曰：「此是無上上乘丹訣，然可心領，不可言傳者。我師泥丸氏，述授余曰：「是真太上心傳，而入手務先止念。或預存運，繼事存思，尤要明夫宗旨。宗旨惟何。知還知返而已。」

Trasmissione attraverso il Cuore del Trascendente Celeste

Ricevuto dal Venerabile Taixu. Curato e commentato dal suo discepolo, Venerabile Xiaolang.

Capitolo Interno

Il maestro dice: la trasformazione per fusione

‘Il maestro’ si riferisce a Patriarca Li Niwan. Per quanto riguarda la trasformazione per fusione, si veda il *Lüzu sannì yishi gongjue*:¹⁷ questo metodo consiste solo nel rendere il sé uguale al vuoto e al non-essere, nell’acogliere la luce che discende dal Grande Carro e che pura pervade l’uovo dei tre poteri e nell’evitare di far entrare pensieri esterni.¹⁸ Il Venerabile Taixu [i.e. Shen Yibing] disse: «Queste sono le somme istruzioni alchemiche del supremo veicolo. [Esse] possono essere capite dal cuore, ma non trasmesse oralmente. Il mio maestro, [Li] Niwan, le scrisse e me le trasmise, dicendo: “Questa è la vera trasmissione attraverso il cuore del Supremo [Signore Lao]. Colui che comincia [a praticarla] deve innanzitutto dismettere il pensiero. Se ti prepari alla circolazione [celeste] o seguiti nella meditazione, a maggior ragione il comando ancestrale deve esser-

17 Min, *Lüzu shi sannì yishi gongjue* (LSYG), 361-6, fu trasmesso a Min Yide dal suo maestro Shen Yibing.

18 Questo periodo riassume gli elementi principali della pratica di meditazione descritta più in dettaglio in seguito. L’uovo è allegoria dei ‘tre poteri’ (Cielo, Terra ed Essere Umano). La dottrina su cui è basato questo tipo di meditazione usa un sistema simbolico che opera su molteplici livelli: il corpo umano viene considerato un microcosmo che include esso stesso i tre poteri.

ti chiaro". Che cos'è il comando ancestrale? [È] solo comprendere il ritornare e il regredire.¹⁹

(9b)

蓋還乃還元，返乃返本也。苟味道本至虛，體本至無，則還失其還，返失其返，此而還返，不猶南轅而北轍乎。宗旨一明，始可從事有為不為有為棘手，而頭頭合道矣。其訣，在知假法也。假法惟何。或由假虛以涵實，或由假實以煥虛。是兩法門，皆屬假幻成真之法，要皆引入究竟。執一以持，皆名執著。執著之者，不明道德。世之丹書，皆本黃老，莫非致中實筏，而各宗其宗，不識葉參，適足貽誤，動有毫釐千里之差。我宗溯自秦漢，直承單傳，始自關尹，呂祖承之，宗旨復振，既而中晦，我師泥丸氏承之，炳得竊襲（炳乃太虛派名），

Ritornare significa tornare all'origine. Regredire significa regredire al cominciamento. Se ignori che la radice della Via è sommo vuoto e che la radice della sostanza è sommo non-essere,²⁰ allora 'ritornare' perde [ciò a cui] ritornare e 'regredire' perde [ciò a cui] regredire: non sarebbe come voler andare a nord con un carro rivolto verso sud?²¹ Appena il comando ancestrale ti sarà chiaro, potrai cominciare ad affrontare lo spinoso [problema] di non praticare l'agire e [dunque] essere vicino all'unione con la Via.²² Le istruzioni consistono nel conoscere l'espediente. Che cos'è l'espediente? [Esso consiste] nell'immergere il concreto nel vuoto, o nel forgiare il vuoto usando il concreto.²³ Queste due scuole appartengono entrambe al metodo di affidarsi all'illusorio per realizzare ciò che è perfetto.²⁴ L'essenza [delle due scuole] risiede nel guidare alla liberazione.²⁵ Coloro che si aggrappano a una sola [delle due] e la tengono stretta sono chiamati ostinati, essi non conoscono la Via e la virtù.²⁶ I testi alchemici [presenti]

19 Troviamo la stessa espressione in Bai, *Xiuxian bianhuo lun* (DZ 263.1), 617:3a.

20 Si faccia riferimento al *Cantong qi*: «Siamo dotati di una struttura corporea, ma alla sua radice il corpo non è nulla: come l'essenza originale si diffonde simile a nubi, dobbiamo allo pneuma il nostro inizio» (人所稟軀，體本一無。元精雲布，因氣託初). Trad. basata su Pregadio, *The Seal of the Unity*, 100.

21 Questa metafora significa agire contro il proprio obiettivo.

22 Nella sua condizione attuale, questa frase è di difficile comprensione. Ho optato per considerare il primo *you wei* 有為 come un refuso. Confronta il commentario di Min Yide in SDJ, 3a: «il metodo dell'apertura non sta nell'adoperarsi» (開法不在有為).

23 Qui il 'vuoto' indica il 'cuore' (*xin* 心), come spiegato in TDB, 450:2a: «Questo cuore, che è uno solo, viene chiamato 'centro' dai confuciani, 'vacuità' dai buddhisti e 'vuoto' da noi taoisti» (夫此一心，儒家體之曰：「中」，佛家體之曰：「空」，我道體之曰：「虛」).

24 Questa frase viene spiegata chiaramente in Min, *Guankui bian* 管窺編, 427:2a: «Quando corpo e cuore si uniscono, si ottiene la conferma. Dunque, il corpo, ottenuto il cuore, lo difende e il corpo si scalda. Il cuore, ottenuto il corpo, dipende da esso e il cuore è stabile. Con corpo caldo e cuore stabile, padroneggi la [pratica di] coltivazione senza percepire stanchezza» (身心合併，則有治驗焉。蓋身得心守，則身煖。心得身依，則心安。身煖心安，則修有把握，不覺其勞).

25 Nel contesto buddhista, *jiujing* 究竟 (san. *nisthā*) indica il risultato finale della pratica religiosa, anche definito come 'liberazione' o 'perfezione spirituale'. Cf. «Nisthā» in Buswell, Lopez, *The Princeton Dictionary of Buddhism*, 594.

26 Du (attribuito a), *Taishang Laojun shuo chang qingjingmiaojing* 太上老君說常清靜妙經 (DZ 620, 344:3a) afferma: «La virtù superiore non [pare] virtù, la virtù inferiore è aggrappata alla virtù. Esservi aggrappato non è [ciò che è] detto la Via e la virtù» (上德不德，下德執德。執著之者，不名道德). Trad. basata su Eskildsen, *Daoism, Meditation*, 208. Cf. Andreini, *Laozi: Daodejing*, 98-9, 224-5.

nel mondo hanno tutti origine da Huangdi e Laozi e sono tutti [parte della] preziosissima zattera che conduce al centro.²⁷ Ciascuna tradizione ha la propria dottrina, ma se non sai come armonizzarle e unirle [tra di loro],²⁸ ciò basta a sciuparne [le potenzialità]. Così, una piccola [differenza] nella pratica è sufficiente a generare una grande discrepanza [nei risultati]. La nostra tradizione nacque durante le dinastie Qin e Han e fu trasmessa direttamente a una sola persona alla volta. Cominciò con Guan Yin²⁹ e, ricevutola, Patriarca Lü ne ripristinò gli insegnamenti. In seguito, il mio maestro Niwan segretamente la ricevette e [io,] Bing (nome di lignaggio di [Shen] Taixu), la ereditai in segreto.

(10a)

自慚德薄，第謹識授。學者得之，務望參諸道籍，證諸佛經，不立有無，一循道體，而事兼存導，尤必造至自然，庶幾不負所示云爾。」

天仙功夫。

「仙有五等，按即天仙、水仙、地仙、神仙、鬼仙也。等雖有五，事之成者，統號真人，謂惟真人克事斯爾。然人稟習殊異，則修養動作，萬難一致，此仙有五等之由。後學述之，各述所事終始，以承以授。世存丹籍，大率類此，不有心傳，茫無入手。白祖瓊管先生憫之，乃著《修仙辯惑論》，以授世。無如世乏上智，

[Sebbene] mi vergognassi della mia insufficiente virtù, l'accettai rispettosamente e [ora te] la trasmetto. Tu che la ricevi devi consultare tutte le scritture taoiste e verificare tutti i *sutra* buddhisti, senza ingenerare essere e non-essere, sempre attenendoti al fondamento di questa via. La [sua] pratica necessita sia della meditazione che degli insegnamenti [appropriati]. Soprattutto, devi raggiungere la somma spontaneità, affinché tu possa essere all'altezza di ciò che ti è stato rivelato».

È la pratica del trascendente celeste.

«Esistono cinque classi di trascendenti: celesti, acquatici, terrestri, divini e spettrali.³⁰ Benché ne esistano cinque, coloro che [si dedicano a una qualsiasi di esse] con successo sono [tutti] chiamati 'Perfetto'. Ciò è dovuto al fatto che solo [colui che è] perfetto può dedicarsi [a questa impresa]. Tuttavia, ciascuna persona ha diversi talenti e abitudini, così le pratiche di coltivazione difficilmente possono essere le stesse: questo è il motivo per cui esistono cinque classi di trascendenti. Gli studenti delle epoche

27 In questo caso, il 'centro' va interpretato in contrasto alla scelta esclusiva di uno degli estremi, caratteristica del praticante ostinato, ma indica anche l'obiettivo finale della pratica del trascendente celeste, il raggiungimento del 'centro'.

28 Qui leggo *ye* 葉 come *xie* 叶, 'armonizzare'.

29 Secondo la tradizione, Guan Yin è colui che ricevette la *Daodejing* da Laozi prima che questi scomparisse a occidente. Si veda anche Jiang, Min, *Taiyi jinhuo zongzhi*, 4a.

30 Il *Xiuxian bianhuo lun* cita tre di queste classi: i trascendenti celesti, acquatici e terrestri. Secondo Chen Niwan, i trascendenti celesti sono anche noti come «trascendenti dorati, i cui [insegnamenti] non possono essere trasmessi a parole» (金仙也。夫此不可言傳之妙也). Bai, *Xiuxian bianhuo lun* (DZ 263.1), 618:1a. Questo ricorda quanto affermato all'inizio del commentario.

successive annotarono completamente la loro pratica per trasmetterla e la maggioranza dei testi alchemici [che circolano] nel mondo sono di questo tipo, carenti della trasmissione attraverso il cuore e [perciò] non praticati. Il patriarca Bai Qiongguan [i.e. Bai Yuchan] si dispiacque di ciò, così scrisse lo *Xiuxian bianhuo lun* affinché circolasse nel mondo. Purtroppo, quest'ultimo mancava di persone di saggezza superiore

(10b)

而自問卑下，每置斯論而罔參。我師泥丸氏體之，謂可直承《呂祖三尼醫世功訣》入手，則便身世兩利。毋勞績事，功圓一宗者。究其功法，不外混化。故立標曰：「天仙功夫」。謂非水仙、地仙所得與行也。」

萬緣放下，

緣者何，情塵情根是也。不由內蘊，即由外觸，必須放下，天心乃現。此是入手第一步。修性始此，修命亦始此。個中妙義，行者自悟，無勞贅述者。第其放下，功法不一，擇其至精而無流弊者言之。泥丸氏曰：「緣起立除，一法也。」

e io stesso, essendo inferiore, lo misi da parte e non lo lessi. Il mio maestro Niwan[, invece,] ne fece esperienza e disse che potevo cominciare direttamente dal *Lüzu sannì yishi gongjue*, in modo da beneficiare me stesso e il cosmo. La pratica si completa in quest'unica tradizione, senza [bisogno di] sforzarsi di aggiungere altro. Dopo tutto, la pratica di questo metodo non va al di là della trasformazione per fusione. Questo è il motivo per cui questo verso è 'La pratica del trascendente celeste': essa differisce da ciò che gli immorali acquatici e terrestri ricevono e praticano».

Rinuncia a tutte le condizioni.³¹

Che cosa sono le condizioni? I desideri e la loro radice. Che siano accumulati dall'interno o che vengano dal contatto con l'esterno, devono essere abbandonati affinché il cuore celeste possa manifestarsi: questo è il primo passo dell'esordiente. La coltivazione della natura comincia da ciò, come la coltivazione della vitalità. I praticanti comprendano da loro stessi il prodigioso significato in ciò, senza preoccuparsi dei dettagli superflui. Tuttavia, esistono diversi metodi per abbandonare [le condizioni]. Discutiamo dei più raffinati e innocui. Il Venerabile Niwan disse: «Elimina subito le condizioni [appena] sorgono: questo è un metodo.

(11a)

緣起成習，中如焚灸，聚而坡放，一法也。緣起膜視，聽緣自緣，一法也。三法之中，末後一著，乃為仙著。斯則如雲點虛，虛自無染，故無損益者。後學從事，但自顧密而已。」太虛氏曰：「然。師故不曰掃除，而曰放下也。蓋緣乃意成，意乃心發，心泯意自化，而緣自脫根，不勞作為者也。學者體之。」

身自寂虛。

「身」，身中。「自」，自然。氣靜曰寂，念無曰虛。如是則身等虛無，而容光必照。按此一句，乃混化入手第一步秘訣，而功從存思入。存思惟何？初則即外以證內，次則即內以證外，

31 Yuan 緣, 'condizioni' (san. *pratyaya*) indica le 'condizioni accessorie' che concorrono a produrre un effetto.

Quando le condizioni sorgono in gran numero e il centro brucia, raccoglie e forma un argine: questo è un altro metodo. Quando sorge una condizione, trascurala, comprendi che essa proviene da [altre] condizioni: [questo] è [un altro] metodo. Di questi tre metodi, l'ultimo è quello dei trascendenti. È come un cielo punteggiato di nuvole: il cielo stesso non è contaminato, perciò [in realtà esse] non aumentano né diminuiscono. Quando pratici ciò, [devi] solo prenderti cura della quiete». Il Venerabile Taixu disse: «È così. Questo è il motivo per cui il maestro non disse 'spazzare via', ma 'abbandonare'. Le condizioni sono prodotte dall'intenzione e l'intenzione nasce dal cuore. Se il cuore distrugge l'intenzione, si trasforma da sé e la radice delle condizioni viene spontaneamente sradicata: questa pratica non richiede sforzi. Fanne esperienza».

E il sé in quanto tale è vuoto e in quiete.

'Il sé' indica l'interno del corpo. 'In quanto tale' significa 'spontaneamente'. Quando lo pneuma è fermo, è detto 'in quiete'. L'assenza di pensieri è detta 'vuoto'. In questo stato, il sé è vuoto e non-essere e la luce interiore risplende.³² Questa è l'istruzione segreta per cominciare la trasformazione per fusione. La pratica comincia dalla meditazione. Che cos'è la meditazione? All'inizio è avvicinarsi a [ciò che è] esterno per verificare [ciò che è] interno; poi, è avvicinarsi a [ciò che è] interno per verificare [ciò che è] esterno;

(11b)

再次內外如如，無可分別。泥丸氏曰：「此等功驗，不從眼得。得乃真，第非初學所能。故如即外證內一法，是乃從眼入意之法。次之即內證外者，乃是從意入眼之法。再次如如，乃是無意無眼之驗。學者造此，乃可從事迎聖，而行不虛行。行久無間，乃造真心常存而若虛，真炁常充而若無。此種玄況，不存而現，不思而得，乃合自然。行功到此，談何容易哉。而訣惟念中無念焉爾。」

爰引天罡，晉照常持。

是承上句功驗，再加「引罡」假法，以造真虛真無玄境，而其「晉照」，

poi, interno ed esterno [divengono] sicceità, cosicché è impossibile separarli.³³ Il Venerabile Niwan disse: «Questo livello di esperienza pratica non dipende dai sensi. Così si raggiunge la perfezione, che non può essere ottenuta dai neofiti. Il metodo che si affida [a ciò che è] esterno per verificare [ciò che è] interno, è quello di penetrare l'intenzione attraverso gli occhi. Quello che dipende da [ciò che è] interno per verificare [ciò che è] esterno è il metodo di attraversare gli occhi partendo dall'intenzione. Dopo di ciò, la sicceità indica l'esperienza né che non dipende né dal pensiero né dagli occhi. Quando la realizzerai, potrai guidare il Grande Carro e così non avrai agito invano. Praticando ciò senza interruzioni potrai finalmente produrre il cuore perfetto, duraturo, simile al vuoto e lo pneuma perfetto e sempre abbondante, simile al non-essere. Questa condizio-

³² Cf. LSYG, 363:2a.

³³ *Ruru* 如如 è un termine buddhista che traduce il termine sanscrito *tathatā*, la realtà ultima. Cf. «Tathatā» in Buswell, Lopez, *The Princeton Dictionary of Buddhism*, 899.

ne misteriosa è realizzata senza meditare ed è ottenuta senza rifletterci, in unione con la spontaneità. Non è facile giungere a questo livello! L'istruzione è una sola: non avere pensieri!»

Dunque, guida il Grande Carro³⁴ e trattieni costantemente il bagliore che procede.

Questo [verso] continua [la discussione] sull'esperienza pratica [cominciata] nel verso precedente e la integra con l'espedito di 'guidare il Grande Carro' per produrre il territorio misterioso del vuoto e del non-essere perfetti. Così, il 'bagliore che procede'

(12a)

自有方所 (晉乃晉卦之口, 進義也)。泥丸氏曰:「晉而下照,乃自頂蓋,前下眉心。復由眉心,照注山根。尤須先以真意,直由頂門,透迎上天鎮星,自能引到天罡,下合身罡,聚存山根,榮照關盆。加行虛極靜篤,自能深透玄竅。覺已透竅,加造自然,堅持無念一訣,自得胎息真驗。然非常持不能得也。要知此一功法,終始賴之。行到化凡成聖,無遺毫髮未化地位,乃可歇手。」

于天于淵,無間刻時。

ottiene una direzione (*Jin* indica il [carattere illeggibile] dell'esagramma *jin*, che significa 'procedere').³⁵ Il Venerabile Niwan disse: «[Il suo] bagliore procede verso il basso, cosicché discende dal *dinggai* frontalmente fino al *meixin*.³⁶ Poi, attraversa il *meixin* e risplende concentrandosi nella *shangen*.³⁷ Devi prima di tutto ricevere Saturno attraverso la *dingmen* con intenzione perfetta e potrai spontaneamente guidare [la luce] del Grande Carro fino a unirla con il Grande Carro nel tuo corpo.³⁸ Raccogliila e riponila all'apice del naso, [falla] convergere e risplendere nel *quepen*.³⁹ Con-

34 Si veda il *Xiuzhen tu* 修真圖 dell'Abbazia Baiyun 白雲觀 di Pechino nel quale, in corrispondenza al cuore, è rappresentato il Grande Carro accompagnato dalla scritta *tian-gang* (Despeux, *Taoism and Self Knowledge*, 89).

35 Confronta il testo del trentacinquesimo esagramma dello *Yijing* 易經 e il commentario *Tuan* 象: «*Jin* significa procedere» (晉, 進也). Li, *Zhouyi jijie*, 20a-b. Il carattere illeggibile potrebbe essere *yi* 義, 'significato'.

36 Tre punti del corpo umano: *dinggai* è alla sommità del capo, *meixin* indica il punto mediano tra le sopracciglia, *shangen* è collocato immediatamente sotto.

37 Esposito, *Facets of Qing Daoism*, 179 nota 113.

38 Nel corpo umano, il Grande Carro corrisponde al cuore. Si veda Wang, *Xuanzhu ge* in *Daofa huiyuan* (DZ 1220, 39: 234:3b, 237:1a). *Dingmen* corrisponde al bregma. SDJ, 10b afferma: «Saturno non ha sé, e nemmeno io» (天鎮無我, 我尚無我). La presenza di Saturno è problematica perché il pianeta non occupa posizioni di rilievo in altre tradizioni di coltivazione personale né è prominente in altri testi taoisti. L'importanza di questo pianeta sembra dipendere dal fatto che, nella struttura cosmologica cinese, esso corrisponde al centro, al giallo e alla fase della terra, come indica l'altro suo nome 'Pianeta della Terra' (*tuxing* 土星). Le divinità dei cinque pianeti hanno un ruolo importante nei riti del tuono di epoca Song, ma in essi non viene attribuita una funzione particolare a Saturno.

39 Tao (*Lüzhu shi sannu yishi shuoshu*, 349:2b) riporta: «Anche *quepen* è il nome di un nodo, situato nel torace. Patriarca Lü disse: "Non indica l'intenzione, ma essa è lì dentro". 'Discendere' significa guidare assieme la [perfetta] unità e la [perfetta] origine verso il basso» (關盆, 亦穴名, 其穴在胸。呂祖曰:「此不言意, 意在其中」。曰「下」者, 引一引元並下之義).

tinua a praticare con vuoto estremo e persistente immobilità e penetrerai spontaneamente l'apertura misteriosa.⁴⁰ [Quando] sentirai di aver compiuto ciò, produrrà la spontaneità e, rispettando costantemente l'istruzione di eliminare ogni pensiero, otterrai spontaneamente la vera esperienza della respirazione embrionale. Ciò non può essere ottenuto senza rispettare costantemente [questo precetto]. Devi capire che questo metodo dipende da ciò, dall'inizio alla fine. Pratica [questo] fino a trasformare [ciò che è] comune, divenendo un saggio. Quando non rimarrà nemmeno un capello da trasformare, potrai interrompere [la pratica]».

In cielo e negli abissi, non ci sono intervalli né periodi.

(12b)

「天」，天靈蓋骨是也。「淵」，乃腳底，湧泉是也。按天(上)鎮星，位在中天，高過日月星辰，為大地精華上升所結，實為斗口天罡之主，又為五星之中星。煥明五方，而不改其常度。下有北辰(即天樞也)，主宰森羅萬象，在人身為懸門蓋骨。此骨乃人身生炁所結，成於落地之後者，上通天上鎮星。故欲引天罡，須迎鎮星。鎮星既接，天罡自注。從此普照，晝夜常存，猶如晶瓶，仰承日下，內外通明，上下透徹，而後後天化盡矣。

按此一步，正屬還元要訣。訣曰歸黃，乃是呼吸氣停，炁由間前透達，直由下中中道，抵至頂骨，而若無升無降者，先天炁清，無質可體故耳。先哲循之，謂惟行於一念無雜之時，

'Cielo' è la corona del cranio, 'abissi' è la pianta dei piedi, la *yongquan*.⁴¹ Saturno si trova nel paradiso centrale, sopra il Sole, la Luna e le altre stelle. È ciò che raccoglie l'essenza ascendente della Terra, è veramente il sovrano del Grande Carro e il centro dei cinque pianeti. Esso illumina le cinque direzioni e non cambia la sua posizione. Sotto di esso si trova Alpha Ursae Majoris ([la stella] chiamata Tianshu), sovrano di tutto ciò che esiste: nel corpo umano [si trova nel] bregma, sul cranio, ciò che ivi raccoglie lo pneuma vitale e che si forma dopo la nascita. In alto, comunica con Saturno. Perciò, se desideri guidare il Grande Carro, devi [prima] rivolgerti verso Saturno. Dopo che ti sei legato a Saturno, il Grande Carro si unisce da sé. Dopo di ciò, [la luce del] Grande Carro verrà spontaneamente concentrata. Poi, il bagliore permarrà giorno e notte, come in una bottiglia di cristallo tenuta sotto il Sole: la luce l'attraversa e risplende sia dentro che fuori. Così, il postcelestes sarà totalmente trasformato. Questo stadio appartiene proprio alle istruzioni fondamentali per tornare all'origine. Esse affermano: ritornare al giallo significa fermare la respirazione, affinché lo pneuma passi di fronte al *weilü* e poi, direttamente attraverso [la parte] inferiore centri la via mediana e raggiunga l'osso occipitale.⁴² Se sembra che non ascenda né discenda, lo pneuma precelestes è puro e non ha sostanza che possa dargli corpo. Gli antichi saggi seguivano ciò e affermavano che questo [può essere] eseguito solo [quando] si ha un unico pensiero non offuscato;

⁴⁰ Si confronti *Daodejing*, cap. 16: «Il vuoto assoluto sia il limite cui spingersi, massima sia la premura nel mantenersi quieti» (致虛極，守靜篤) (Andreini, *Laozi: Daodejing*, 45).

⁴¹ *Yongquan* 湧泉, 'sorgente gorgogliante' è fondamentale per la pratica di coltivazione taoista nota come 'respirazione del calcagno'.

⁴² *Weilü* 尾閭, 'porta caudale' o 'imbuto caudale', si trova presso l'estremità inferiore del coccige.

(13a)

則所升降，盡屬先天。故無流弊，而驗自極神。苟或虛寂，未造自然，法惟升則聽升，而於降際，毋忘注海一訣也。太虛口授乃爾，是為初學妄事歸黃，必犯後凡隨升而說。儻并昧此，受禍非細云。

圓虛圓寂，圓清圓和。

功法崇普遍，必須圓而無缺。造無絲毫凡後中雜乃妙。太虛氏曰：「虛寂是體，清和是驗。功用造圓，自無流弊。迥非初學由搬運而通，存思而遍者也。」既通既遍仍，自純行無念自然返還，法皆謂之混化。故必以清靜自然為運用。

in questo modo, ciò che ascende e discende appartiene totalmente al pre-celeste, non vi è errore e puoi esperire lo spirito [che proviene] dal limite. Se sei vuoto e in quiete, ma non hai ancora raggiunto la spontaneità, il metodo è solo quello dell'ascesa. Tuttavia, [quando stai per] discendere, non dimenticare l'istruzione [che dice di] concentrare il mare.⁴³ Taixu trasmise oralmente tutto ciò, cosicché i principianti che praticano in modo errato il ritorno al giallo possano, abbandonati i propri errori, conseguire l'ascesa. Se [quanto scritto] non ti è chiaro, subirai seri danni.

Totalmente vuoto, totalmente in quiete, totalmente puro e totalmente in armonia.

[Affinché] la gloria della pratica del metodo sia universale, [essa] deve essere completa, senza lacune. Còmpila senza avere nulla a che fare con l'ordinario del postceleste: questo è il prodigio. Il Venerabile Taixu disse: «Vuoto e quiete concernono la sostanza, purezza e armonia concernono l'esperienza. Se la pratica risulta nella completezza, non vi è errore. Non è possibile che un principiante possa padroneggiare la circolazione o completare la meditazione». [Solo] padroneggiandole e completandole ripetutamente potrai ritornare e regredire, grazie all'azione pura, all'assenza di pensieri e alla spontaneità: tutti i metodi chiamano questo 'trasformazione per fusione'. Perciò devi considerare purezza, tranquillità e spontaneità come la funzione della circolazione.

(13b)

苟或不爾，必有闢黃闢黃之弊。

何內何外。何有何無。生生化化，一付如如。

按曰「如如」，則更深造自然矣。太虛氏曰：「內乃色身以內，臟腑等等是也。外即「色身而言，皮肉筋骨等等是也。」而泥丸氏乃謂內則色身，外則法身，是則《呂祖三尼醫世功訣》。準此行持，乃猶法製神仙肉，以天地作鍋竈，以鄧鄂作瓦罐，以泡影色身作肉，加以定慧作維持。其法甚簡甚易，但閉六門，毋使漏炁而已，此即行夫胎息焉。余今所示，蓋以學人身心未靖，闕竅未通，須從身上色，加行搬運，繼以存思，

Se non sarà così, certamente destabilizzerai il giallo e userai violenza contro di esso.

43 Data la posizione descritta nel commentario (l'apice dell'ascesa e il momento in cui inizia la discesa), che ha luogo nella testa, il 'mare' potrebbe qui indicare il 'mare di midollo' (*suihai* 髓海), cioè il cervello.

Che cos'è l'interno, che cos'è l'esterno? Che cos'è essere, che cos'è non-essere? Creato e trasformato senza sosta, affidati solo alla sicceità.

'Sicceità' equivale a stabilire la spontaneità ancora più profondamente. Il Venerabile Taixu disse: «'Interno' indica l'interno del corpo fisico, gli organi e il resto. 'Esterno' indica la pelle, la carne, i muscoli e le ossa». Il Venerabile Niwan invece affermò che 'interno' indica il corpo fisico ed 'esterno' indica il 'corpo del *dharma*':⁴⁴ questo è [ciò che è affermato nel] *Lüzü sanni yishi gongjue*. Preparati a sostenere questa [pratica], che è il metodo per cucinare la carne del trascendente divino: esso considera Cielo e Terra come il tripode e la stufa, il limite come il recipiente di terracotta,⁴⁵ il corpo fisico illusorio come la carne alla quale vanno aggiunti contemplazione e consapevolezza per preservarla.⁴⁶ Questo metodo è estremamente semplice e facile, [consiste] solo nel chiudere i sei cancelli e nel non far fuoriuscire lo pneuma: questa è la pratica della respirazione embrionale. A ciò che ti ho spiegato ora, aggiungo che se il tuo corpo e il tuo cuore non sono ancora stati calmati, le aperture e le barriere non ancora attraversati, devi cominciare dal corpo fisico e applicarti alla circolazione e poi alla meditazione,

(14a)

迨到闢竅全通，存思無妄。然後遵師玄示，刻時無間，則無自欺之弊。學者體之，慎毋躐等云。

還返妙用，如斯如斯。

「還」，乃還元。「返」，乃返本。太虛氏曰：「要知道本至虛，體本至無。學昧斯義，往往還失其還，返失其返也。」按曰「妙用」，蓋有假虛涵實，假實煅虛等等作用於其間者。後學審之，慎毋滯虛滯實也。故曰「如斯如斯」云。

成身內身，是名真吾。

按即丹書之真人，而功法，較諸丹書，簡甚易甚者。切忌或作或撤，

finché non avrai attraversato tutte le tue aperture e le tue barriere e non mediterai senza errori. Poi, conformati senza interruzioni alle istruzioni

44 Min (*Guankui bian*, 2b) spiega: «Il corpo del *dharma* è corpo fisico, ma [allo stesso tempo] non è il corpo fisico, non è corpo fisico, ma allo stesso tempo è il corpo fisico. Lo guardi, ma non lo vedi, lo ascolti, ma non lo senti» (所謂法身者，是色身而非色身，非色身而即色身，視之而不見，聽之而不聞)。Si veda anche Min, *Guankui bian*, 17a e Yao, «Quanzhen», 587.

45 Il termine *yin'e* 鄮鄂, qui tradotto come 'limite', è criptico. Pregadio traduce la ricorrenza nel *Cantong qi* come 'seme'. Pregadio, *The Seal of the Unity*, 73. In *Yuqing jinsi qinghua biwen jinbao neilian danjue* 玉清金笱青華祕文金寶內鍊丹訣 attribuito a Zhang Bouduan o a un suo discepolo, invece, *yin'e* è assimilato alla 'stanza dello spirito': «La stanza dello spirito è la dimora dello spirito originario, è il limite» (神室者，元神所居之室，鄮鄂是也)。Dal punto di vista lessicale, questo testo sembra avere forti legami col TXXC.

46 Termini mutuati dal contesto buddhista. 'Concentrazione' (*dhyana*) e 'consapevolezza' (*samadhi*) traducono la parola *dinghui* 定慧. Cf. «Dhyāna» e «Samādhi» in Buswell, Lopez, *The Princeton Dictionary of Buddhism*, 256-7; 743.

misteriose del maestro e non rischierai di ingannarti. Quando sperimenterai ciò, fai attenzione a non esagerare.

Il ritorno e la regressione hanno una funzione prodigiosa, così, così.
'Il ritorno' indica il ritorno all'origine. 'La regressione' significa regredire alla radice. Il Venerabile Taixu disse: «Devi capire che l'origine della Via è sommo vuoto e che l'origine del corpo fisico è sommo non-essere. [Per chi] studia [ciò], ma non lo capisce, ritornare perde [ciò a cui] ritornare e regredire perde [ciò a cui] regredire». È scritto: 'funzione prodigiosa'. Questa è la funzione che si trova tra l'immergere il concreto nel vuoto e il forgiare il vuoto usando il concreto. In seguito, considera ciò e non fissarti né [solo] sul vuoto né [solo] sul concreto. Questo è il motivo per cui è scritto 'così, così'.

Realizza il corpo nel corpo: esso è chiamato 'il vero io'.

[Ciò] è il 'perfetto' dei testi alchemici,⁴⁷ tuttavia il metodo da praticare è molto semplice e facile in confronto a essi. Evita assolutamente una pratica saltuaria,

(14b)

與夫散漫昏沈焉。其法，蓋以太虛為爐鼎，而以色法兩身作藥物。一以定慧二義為水火，更以無間為火候。火候功足，真吾乃現。不勞破頂升遐，而隱現隨心，並無方所遠近，惟覺動靜焉爾。

尊之曰宰，親之曰兒。

丹書所示，盡屬假法。不會其義，受悞非細也。

溫養沐浴，乳哺爾疏。

太虛氏曰：「溫養沐浴，乳哺等等，雖有成說，備載丹書。然有活法，一如禹疏九河，隨勢順導，憑我玄況而心維之，自然從心不踰，

superficiale o confusa. Questo metodo considera il supremo vuoto come tripode e fornace e usa il corpo fisico e quello del *dharma* come [ingredienti] per sintetizzare la medicina. Considera i due concetti di contemplazione e consapevolezza come l'acqua e il fuoco e l'assenza di interruzioni come le fasi del fuoco. Quando le fasi del fuoco sono state praticate a sufficienza, il 'vero io' si manifesta. Senza sforzarti di erompere dalla cima e ascendere al cielo, occultamento e manifestazione si accorderanno col cuore. Non vi saranno più direzioni, né distanze, solo consapevolezza [degli stati] di moto e quiete.

Quando lo rispetti, chiamalo 'sovrano'. Quando lo cresci, chiamalo 'figlio'.

Ciò che viene spiegato nei testi alchemici appartiene [alla categoria degli] espedienti. Se non capisci ciò, commetterai gravi errori.

47 Si confronti con (10a).

Scaldalo, allevalo, lavalo, allattalo, così è scritto.

Il Venerabile Taixu disse: «Benché ‘scaldare’, ‘allevare’, ‘lavare’, ‘allattare’ eccetera siano espressioni comuni, esse sono [anche] contenute nei testi alchemici.⁴⁸ Questo è il metodo flessibile. Come Yu dragò i Nove Fiumi, segui il momento e obbedisci alla misteriosa condizione dell’io e il cuore sarà legato a esso.

(15a)

以期致中致和而已。」

功純行粹，還我太初。

「功」乃內功，「行」乃內行。按曰「還我」，就我所故有而還之也。「太初」者，先天之初，無極之根，真一是也。

「自終溯始，訓誥無多。惟喜混穆，切戒模糊。模糊混穆，相去幾何。一仍圓覺，一竟糊塗。覺則成聖，昧則成魔。師訓乃爾，慎毋參訛。」

此十二語，亦太虛翁訓誥之詞。

外篇

Segui quest’ultimo con spontaneità e senza esagerare, fino al raggiungimento del centro e dell’armonia».⁴⁹

[Con] pratica e azioni pure, restituisco l’io al supremo inizio.

‘Pratica’ indica la pratica interna. ‘Azioni’ indica la coltivazione interiore. È scritto: ‘restituisco l’io’, significa che l’io ritorna a ciò che aveva in precedenza. ‘Supremo inizio’ è l’inizio del preceleste, la radice dell’illimitato, l’unità perfetta.

«Non esistono molte istruzioni che cominciano dalla fine e risalgono all’inizio. Ama solo la solenne unione ed evita assolutamente l’indistinto: quanto sono distanti tra loro! L’una [conduce al] completo risveglio, l’altro alla perdizione. [Colui il quale] si risveglia diviene un saggio, [colui il quale] si perde diviene un demone. Il maestro ha insegnato ciò, [dunque] fa’ attenzione a non cadere in errore».

Questi dodici versi [mi] sono stati insegnati da Patriarca Taixu.

Capitolo Esterno

48 *Xiuxian bianhuo lun*: «Bagnati della fragrante nebbia del soffio perfetto» (以真氣薰蒸為沐浴). Bai, *Xiuxian bianhuo lun* (DZ 263.1, 617:2b). Cf. Min, *Guankui bian*, 427:2b.

49 Il centro qui sembra riferirsi al mantenimento dell’equilibrio tra le due tipologie di tecniche descritte sopra.

(15b)

天仙心傳，視身晶若。

「視」，內視，即心視也。「身」，色身，即凡體也。「晶」，水晶，喻透明也。此步功夫，純從萬緣放下時入手，須得若存若忘玄秘，方不致墮幻妄，故曰「晶若」，大覺如如之義也。

假以迎罡，如承日下。

法詳醫世功訣。猶以晶瓶承日下，光自注入，內外透明也。

罡照則生，罡注則化，化化生生，功惟一法。

「照」則普照，「注」則凝注，「生」則自生，「化」則變化。功法不同如此，而一憑夫真一焉。故曰「功惟一法。」法，法則。功，功用。主斯法用，

La trasmissione attraverso il cuore del trascendente celeste [equivalente a] vedere il corpo come un cristallo.

‘Vedere’ si riferisce alla visione interna, cioè a vedere col cuore.⁵⁰ ‘Il corpo’ indica il corpo fisico, il corpo comune. ‘Cristallo’ indica il cristallo di rocca ed è una metafora per la completa comprensione. Questo stadio della pratica comincia semplicemente quando abbandoni tutte le condizioni. Devi ottenere l’imperscrutabile misterioso segreto, affinché tu non segua ciò che è irrealo o falso. Perciò ‘come un cristallo’ indica il grande risveglio della siccità.

Affidati [a essa] per ricevere il Grande Carro come se tenessi una [bottiglia] sotto il Sole.

Questo metodo è spiegato nello *Yishi gongjue*.⁵¹ Quando si sostiene una bottiglia di cristallo di rocca sotto il Sole, i suoi raggi la permeano perché è completamente trasparente sia all’interno che all’esterno.

Quando il Grande Carro irradia [la sua luce], essa genera. Quando [la luce del] Grande Carro si concentra, essa trasforma. Costante trasformazione e generazione, la pratica ha solo un metodo.

‘Irradia’ significa che [essa] illumina ogni cosa. ‘Concentra’ significa che si coagula. ‘Genera’ significa che fa nascere. ‘Trasforma’ significa che muta. I metodi per la pratica differiscono in ciò, ma tutti dipendono dalla perfetta unità, dunque è scritto: «la pratica ha solo un metodo». ‘Metodo’ significa regola. ‘Pratica’ indica la funzione.⁵² Padroneggia questa funzione

50 Nei testi alchemici troviamo sovente lo stadio di inversione della vista verso l’interno del corpo. Ciò ha due scopi: evitare che gli stimoli visivi provenienti dall’esterno influiscano negativamente sulla concentrazione e permettere di dirigere lo spirito in specifiche aree all’interno del corpo.

51 Cf. LSYG, 363:1b-364:1a.

52 Cf. Tao, *Lüzu sannyi yishi shuoshu*, 349:1b.

(16a)

蓋有真我在焉者。

天以一生，地以一成。

天仙妙用，不過生成。天地證驗，亦惟生成，而其玄義，賴一以成。人而事仙，一何可捨哉。

與失其一，晶何得能。

身本一生，身而晶若，純一乃成。一何能純。在知還返，無念而誠。太虛口授如此。

一之爲一，無念而誠，有無不立，人法雙泯。

無念也者，蓋言念中無念耳。誠，乃不誠無物之誠，真一是也。

e 'l'io perfetto' è [già] presente.

Il Cielo dipende dall'unità per generare, la Terra dipende dall'unità per portare a compimento.

La funzione prodigiosa del trascendente celeste non va oltre la generazione e il portare a compimento. Allo stesso modo, il portento di Cielo e Terra consiste solamente in generazione e compimento, ma questa regola misteriosa dipende dall'unità. Quando si studia [come divenire] trascendenti, come si potrebbe abbandonare l'unità?

*Quando l'unità è persa, come si potrebbe ottenere il cristallo?*⁵³

Il sé si origina nell'unità e dunque è come un cristallo, perciò la pura unità si compie. Come può l'unità essere pura? Con la conoscenza di ritorno e regressione e la sincerità [che si ottiene con] l'assenza di pensieri. Questo è quanto Taixu mi ha oralmente trasmesso.

*Rendi l'unità la sola [cosa che persegui], abbandona tutti i pensieri e sii sincero, non istituire essere e non-essere e distruggi sia l'umano che la regola.*⁵⁴

'Abbandona tutti i pensieri' significa non avere alcun pensiero. 'Sii sincero' indica la sincerità senza la quale non esisterebbe nulla: questa è l'unità perfetta.

(16b)

[有]乃有聞有見之有。[無]乃無動無變之無。[不立]者，乃聽其隱現。[人]乃人情，[法]乃法則。[雙泯]者，乃泯其察求。功能如是，念自寂然，而心復泰定矣。此是徹始徹終所當誠守也。如是誠守，

53 In TXXC, 430:1b lo stesso verso inizia con *shen* 身 anziché con *yu* 與: in questo caso sarebbe traducibile come «Il sé perde la sua unità».

54 Si veda anche Min, *Guankui bian*, 428:1a: «In un giorno, dimentica sia l'umano che la regola, questo si chiama concentrazione» (一旦人法雙忘，此之謂定).

虛可極，靜可篤，胎息自成，玄關竅開，呼吸氣停，真炁周行，無或散滯。則所隱現，無非真況。然總以寂視無著，為無流弊云。

原用之神，互根其根，置身於一，置一於心，大周天界，細入微塵，無色無法，混化圓真。

「原」者，原其終始。「互」乃交互，猶言循環也。「根」乃所自之根。

‘Essere’ indica ciò che può essere visto e udito. ‘Non-essere’ indica il non-essere che non ha movimento né trasformazione. ‘Non-istituire’ si riferisce alla comprensione del loro occultamento e rivelazione. ‘L’umano’ indica le qualità individuali,⁵⁵ ‘la regola’ indica il metodo. ‘Distruiggere entrambi’ significa rinunciare alla loro osservazione e ricerca.⁵⁶ Se la pratica può [essere eseguita] in questo modo, i pensieri si acquietano spontaneamente e il cuore ritorna alla pace e alla stabilità. Questo è ciò che deve essere protetto con sincerità dall’inizio alla fine. Se tu lo proteggerai sinceramente, allora il vuoto e la tranquillità raggiungeranno il loro estremo, la respirazione embrionale si realizzerà spontaneamente, l’apertura misteriosa si schiuderà,⁵⁷ la [normale] respirazione cesserà, lo pneuma perfetto circolerà e niente sarà disperso. Allora, di ciò che è occultato o manifestato non vi sarà nulla che non sarà vera circostanza. Osserva sempre in silenzio senza aggrapparti a nulla, in modo da evitare abusi.⁵⁸

Lo spirito della funzione originale è mutualmente radicato nella sua radice. Colloca il tuo corpo nell’unità, colloca l’unità nel cuore. Esso è così grande che abbraccia le sfere celesti, così piccolo che entra in un granello di polvere.⁵⁹ Senza forma né dharma, trasforma per fusione fino alla completa perfezione.

‘Originale’ indica l’origine dell’inizio e della fine di ogni cosa. ‘Mutualmente’ significa ‘a vicenda’, è come dire ‘in modo circolare’. ‘Radice’ indica l’origine di qualcosa.

⁵⁵ Qui seguo Pregadio, *The Seal of the Unity*, 193, che così traduce il termine *qing* 情, ‘sentimenti’, rendendo conto del più esteso significato del termine.

⁵⁶ LSYG, 365:2b glossa la frase «distruigi l’umano e la regola» nel seguente modo: «[questa] è l’eccezionale consapevolezza che fa progredire l’esercizio della natura interiore» (為性功進步之卓識). Pregadio spiega che la virtù superiore non ha bisogno di investigare o ricercare perché consapevole che l’unità tra pre- e postceleste è già di per sé presente, mentre la virtù inferiore ricerca il soffio unificato preceleste all’interno del postceleste. Egli osserva anche che la pratica alchemica, sia esterna che interna, appartiene al campo della virtù inferiore. Pregadio, *The Seal of the Unity*, 149-52.

⁵⁷ TDB 453:2b riporta la seguente spiegazione di Shen Yibing: «Devi capire che se la respirazione del soffio è presente, il *qi* perfetto non appare. Quando il *qi* perfetto appare, il passaggio misterioso si apre» (要知呼吸之氣不無，則真炁不現。真氣現而玄關始開). Secondo Jiang e Min (*Taiyi jinhua zongzhi*, 1a): «Il cuore celeste è il cuore che i tre poteri hanno egualmente ricevuto. È ciò che i testi alchemici chiamano apertura misteriosa» (天心者，三才同稟之心。丹書所謂玄竅是也).

⁵⁸ È possibile che qui si tratti di osservare col cuore. Si veda TXXC, 439:1b.

⁵⁹ *Tianjie* 天界, letteralmente ‘mondo celeste’, o ‘paradiso’. Nel Buddhismo, traduce il termine sanscrito *devaloka*, il più elevato piano di esistenza, dimora degli dèi. Cf. «Devaloka» in Buswell, Lopez, *The Princeton Dictionary of Buddhism*, 234.

(17a)

而曰「其」者，蓋言真一也。「置」，安置也。「身」乃色身，「一」乃真一，「心」乃識心。「天界」，指身而言。「微塵」，指性而言。「色」指色身，「法」指法身。謹按「混化」，乃合色法兩身，置之天心，以行陶鑄也。蓋色固凡濁，而中存真一，法固清靈，而中雜凡後。必須疊加陶洗，更兼冶陶，厥真乃出乃圓。功法之妙，乃在「互根其根」一句。其下「置身置一」，已具大週，細入神用，而其所以得神者，以無所住而生其心。故曰：「無色無法，混化圓真。」個中精妙，非筆所能罄述也。

是為真我，名身外身。視之不見，聽之不聞。神通變化，隱現隨心，

‘Nella sua’ si riferisce alla perfetta unità. ‘Collocare’ significa mettere nel posto appropriato. ‘Corpo’ si riferisce al corpo fisico. ‘Unità’ si riferisce alla perfetta unità. ‘Cuore’ si riferisce alla coscienza. ‘Le sfere celesti’ si riferiscono al sé. ‘Un granello di polvere’ si riferisce alla natura. ‘Forma’ si riferisce al corpo fisico, ‘dharma’ si riferisce al corpo del dharma. La ‘trasformazione per fusione’ si riferisce alla combinazione del corpo fisico con quello del dharma, posta nel cuore celeste, necessaria per praticare con successo. Il corpo fisico si origina nel comune e nel prosaico, ma nel suo centro contiene la vera unità. Il corpo del dharma si origina nel puro e nel numinoso, ma nel suo centro è misto al mondano del postceleste. Devi sovrapporli e lavarli e poi coltivarli assieme cosicché la perfezione possa emergere completa. Il prodigio di questa pratica risiede nella frase «è reciprocamente radicato nella sua radice». I seguenti ‘colloca il tuo corpo’ e ‘colloca l’unità’ [significano] che [tu] hai già la funzione spirituale di abbracciare ciò che è grande ed entrare in ciò che è microscopico. Ciò serve ad ottenere lo spirito, cosicché, privo di restrizioni, tu generi il cuore [celeste]. Perciò è scritto: «senza forma né dharma, trasforma per fusione fino alla completa perfezione». Quanto c’è di raffinato e prodigioso in ciò non può essere descritto totalmente a parole.

Ciò produce ‘l’io perfetto’, chiamato ‘il sé fuori dal sé’.⁶⁰ Lo si osserva, ma non lo si vede, lo si ascolta, ma non lo si sente. Si trasforma grazie ai poteri dello spirito, può occultarsi o manifestarsi conformemente col cuore.

(17b)

功圓行滿，平昇玉清。

「真我」，即真人。而曰身外身者，蓋比色身而論之，以其能離色身，出處不二耳。下兩句，係引經語，以證真我乃道體，正以棒喝世迷，毋復囿於成說，致墮幻妄而不悟也。末後四句乃示真空不空，真無不無，癡人不識天地三才，只是一個，但慕至人之隱現，不識致使隱現之由，惟由一心，一現則現，一隱則隱。蓋至人之心，已與天地不貳不息，故能隱現無窮，神通莫測也。始而色身，未造純法，故有混化之行。繼造純法，未造自然，猶未可以平昇玉清。乃有混有混無，

60 Min, *Guankui bian* 428:1a: «Il sé fuori dal sé indica la nascita del feto» (身外身為脫胎).

Quando la pratica e le azioni sono complete, ascendi pacificamente al Paradiso della Purezza di Giada.

‘L’io perfetto’ indica la persona [che ha raggiunto la] perfezione. Il ‘sé fuori dal sé’ può lasciare il corpo fisico, ma la loro origine è la stessa. Le successive due frasi vengono citate da [altre] scritture per dimostrare che ‘l’io perfetto’ è la sostanza della Via e per risvegliare chi è confuso, cosicché [egli] non sia limitato da luoghi comuni ed [eviti] di cadere nel fantascioso e nell’assurdo, senza risvegliarsi.⁶¹ Le quattro frasi finali rivelano che il vero vuoto non è vuoto e che il vero non-essere non è non-essere. Lo stolto non sa che le tre potenze di Cielo, Terra [ed Esseri Umani] in realtà sono una cosa sola, ma brama [l’abilità della] persona realizzata di occultare e manifestare, senza sapere come ottenerla. [Essa dipende] solo dall’unità e dal cuore: quando l’unità [perfetta] si rivela [il cuore] si rivela e quando è celata [il cuore] è celato. Il cuore della persona realizzata è già costantemente unito al Cielo e alla Terra. Questo è il motivo per cui può incessantemente occultarsi e manifestarsi e i suoi poteri spirituali trascendono ogni valutazione. All’inizio esiste [solo] il corpo fisico: il metodo puro non è ancora stato completato, perciò [è necessario] praticare la trasformazione per fusione. Completato il metodo puro, la spontaneità non è ancora stata raggiunta, ciò equivale a non aver ancora potuto pacificamente ascendere al Paradiso della Purezza di Giada. Allora, fondi l’essere e il non-essere,

(18a)

混化混圓，留身住世以事之者。迨至功圓行滿，乃昇玉清。曰「昇」者，是已無勞破頂升遐。蓋以六合三洲，不外一心，自無方所，有何高下遠近，而勞出入升降乎哉。此皆由混化於一，大周細入之神功，得與天地合德。迥非地水神鬼各種仙人，去天尚遠。還須上昇，乃至玉清者也。故曰天仙功夫也。

trasformali e completati in fusione e pratica ciò lasciando il corpo in questo mondo. A questo punto, la pratica e le azioni saranno giunte a compimento, così potrai ascendere al [Paradiso della] Purezza di Giada. ‘Ascende pacificamente’ significa erompere dalla cima [della testa] senza sforzo. Quando qualcuno considera le sei direzioni e i tre continenti come [se fossero] all’interno del proprio cuore, allora non vi sono più direzioni: come potrebbe esistere alto e basso, lontano e vicino e la preoccupazione di andare e venire, ascendere e discendere?! Tutto viene unificato dalla trasformazione per fusione, [che è] la pratica divina di abbracciare ciò che è grande ed entrare in ciò che è minuscolo, fino ad unificare la propria virtù con quella di Cielo e Terra. [Tutto ciò] differisce da [quanto praticato da] trascendenti terrestri, acquatici, spirituali e spettrali, molto lontani dal Cielo. Per ritornarvi, devi ascendere e raggiungere [il Paradiso della] Purezza Celeste: questo è il motivo per cui [questa] è chiamata la pratica del trascendente celeste.

61 Queste due frasi si trovano in *Daodejing*, cap. 14: «Lo guardi senza scorgerLo: si chiama ‘Impercettibile’. Stai in ascolto, ma non Lo senti: si chiama ‘Silente’» (視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希; trad. da Andreini, *Laozi: Daodejing*, 39) e il capitolo «Zhi bei you» 知北遊, in *Zhuangzi* 莊子 (Ziporyn, *Zhuangzi. The Complete Writings*, 179).

Abbreviazioni

- DZ *Daozang* 道藏. Numerazione secondo Schipper, K.M.; Verellen, F. (eds). *The Taoist Canon. A Historical Companion to the Daozang*. Chicago (IL): University of Chicago Press, 2004. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226721064.001.0001>.
- LSYG Min Yide 閔一得 (a cura di). *Lüzu shi sannü yishi gongjue* 呂祖師三尼醫世功訣 (Pratiche e Formule sulla Dottrina della Salvezza del Mondo dei Tre Saggi [Rivelata da] Patriarca Lü). Hu Daojing 胡道靜 et al. (a cura di), *Zangwai daoshu* 藏外道書 (Testi Taoisti Esterni al Canone), vol. 10. Chengdu: Bashu shushe, 1992-94, 361-6.
- SDJ Li Deqia 李德洽. *Shangpin danfa jieci* 上品丹法節次 (Processo Alchemico di Grado Superiore). Min Yide 閔一得 (a cura di), *Daozang xubian* 道藏續編 (Supplemento al Canone Taoista), vol. 1. Wuxing: Jingai cangban, 1834.
- TDB Shen Yibing 沈一炳; Min Yide 閔一得 (a cura di). *Tianxian daocheng baoze* 天仙道程寶則 (Preziosi Principi del Percorso Verso la Trascendenza Celeste). Hu Daojing 胡道靜 et al. (a cura di), *Zangwai daoshu* 藏外道書, vol. 10. Chengdu: Bashu shushe, 1992-94, 456-66.
- TXXC Min Yide 閔一得 (a cura di). *Tianxian xinchuan* 天仙心傳 (Trasmissione Attraverso il Cuore del Trascendente Celeste). Hu Daojing 胡道靜 et al. (a cura di), *Zangwai daoshu* 藏外道書, vol. 10. Chengdu: Bashu shushe, 1992-94, 430-49.

Bibliografia

- Andreini, A. (a cura di). *Laozi: Daodejing. Il canone della Via e della Virtù*. Torino: Einaudi, 2018.
- Bai Yuchan 白玉蟾. *Xiuxian bianhuo lun* 修仙辨惑論 (Sul Discernimento degli Errori nella Coltivazione della Trascendenza; DZ 263.1). *Zazhu zhixuan pian* 雜著指玄篇 (Miscellanea di Indicazioni per il Mistero). Lu Guoqiang 陸國強 (a cura di), *Daozang* 道藏 (Il Canone Taoista), vol. 4. Beijing; Shanghai; Tianjin: Wenwu chubanshe; Shanghai shudian; Tianjin guji chubanshe, 1988.
- Buswell, R.E. Jr.; Lopez, D.S. Jr. *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton (NJ): Princeton University Press, 2014. <https://doi.org/10.1093/acref/9780190681159.001.0001>.
- Despeux, C. *Taoism and Self Knowledge. The Chart for the Cultivation of Perfection*. Leiden: Brill, 2018. <https://doi.org/10.1163/9789004383456>.
- Du Guangting 杜光庭 (attribuito a). *Taishang Laojun shuo chang qingjing miaojing* 太上老君說常清靜妙經 (Meravigliosa Scrittura della Purezza e della Tranquillità Perpetua; DZ 620). *Daozang* 道藏, vol. 11. Beijing; Shanghai; Tianjin: Wenwu chubanshe; Shanghai shudian; Tianjin guji chubanshe, 1988.
- Eskildsen, S. *Daoism, Meditation, and the Wonders of Serenity. From the Latter Han Dynasty (25-220) to the Tang Dynasty (618-907)*. Albany (NY): State University of New York Press, 2015.
- Esposito, M. *Facets of Qing Daoism*. Wil; Paris: UniversityMedia, 2014.
- Jiang Yuaning 蔣元庭; Min Yide 閔一得 (a cura di). *Taiyi jinhua zongzhi* 太一金華宗旨 (Principi del Fiore Dorato dell'Uno Supremo). Min Yide (a cura di), *Daozang xubian* 道藏續編, vol. 1.

- Li Dingzuo 李鼎祚. *Zhouyi jijie* 周易集解 (Raccolta di Commenti sul *Classico dei Mutamenti*). *Wenyuan siku quanshu* 文淵閣四庫全書 (Completa Libreria [Divisa] in Quattro Sezioni dal Padiglione Wenyuan), vol. 7. Taipei: Taiwan shangwu, 1983.
- Min Yide 閔一得 (a cura di). *Lüzu shi sannì yishi gongjue* 呂祖師三尼醫世功訣 (Pratiche e Formule sulla Dottrina della Salvezza del Mondo dei Tre Saggi [Rivelata da] Patriarca Lü). Hu Daojing 胡道靜 et al. (a cura di), *Zangwai daoshu* 藏外道書, vol. 10. Chengdu: Bashu shushe, 1992-94, 361-6.
- Min Yide 閔一得. *Er Lan xinhua* 二懶心話 (Dialogo Attraverso il Cuore tra i Due [Maestri] Lan). Hu Daojing 胡道靜 et al. (a cura di), *Zangwai daoshu* 藏外道書, vol. 10. Chengdu: Bashu shushe, 1992-94, 467-73.
- Min Yide 閔一得. *Guankui bian* 管窺編 (Visioni Personali). Hu Daojing et al. (a cura di), *Zangwai daoshu* 藏外道書, vol. 10. Chengdu: Bashu shushe, 1992-94, 427-9.
- Min Yide 閔一得 (a cura di). *Tianxian xinchuan* 天仙心傳. Hu Daojing 胡道靜 et al. (a cura di), *Zangwai daoshu* 藏外道書, vol. 10. Chengdu: Bashu shushe, 1992-94, 430-49.
- Pregadio, F. *The Seal of the Unity of the Three. A Study and Translation of the Cantong Qi*. Mountain View (CA): Golden Elixir Press, 2011.
- Pregadio, F. *Taoist Internal Alchemy. An Anthology of Neidan Texts*. Mountain View (CA): Golden Elixir Press, 2019.
- Schipper, K.M.; Verellen, F. (eds). *The Taoist Canon. A Historical Companion to the Daozang*. Chicago (IL): University of Chicago Press, 2004. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226721064.001.0001>.
- Shen Yibing 沈一炳; Min Yide 閔一得 (a cura di). *Tianxian dao Cheng baoze* 天仙道程寶則 (Preziosi Principi del Percorso Verso la Trascendenza Celeste). Hu Daojing 胡道靜 et al. (a cura di), *Zangwai daoshu* 藏外道書, vol. 10. Chengdu: Bashu shushe, 1992-94, 456-66.
- Shen Yibing 沈一炳; Min Yide 閔一得 (a cura di). *Tianxian jieji xuzhi* 天仙戒忌須知 (Conoscenze Necessarie sui Precetti e le Proibizioni per il Percorso verso la Trascendenza Celeste). Hu Daojing 胡道靜 et al. (a cura di), *Zangwai daoshu* 藏外道書. Chengdu: Bashu shushe, 1992-94.
- Tao Shi'an 陶石庵 (a cura di). *Lüzu shi sannì yishi shuoshu* 呂祖師三尼醫世說述 (Spiegazioni della Dottrina per Salvare il Mondo dei Tre Saggi [Rivelata da] Patriarca Lü). Hu Daojing 胡道靜 et al. (a cura di), *Zangwai daoshu* 藏外道書, vol. 10. Chengdu: Bashu shushe, 1992-94, 244-354.
- Wang Wenqing 王文卿. *Xuanzhu ge* 玄珠歌 (Canzone della Perla Misteriosa). *Daofa huiyuan* 道法會元 (DZ 1220). *Daozang* 道藏, vol. 28. Beijing; Shanghai; Tianjin: Wenwu chubanshe; Shanghai shudian; Tianjin guji chubanshe, 1988.
- Yao, T.-c. «Quanzhen. Complete Perfection». Kohn, L. (ed.), *Daoism Handbook*. Leiden: Brill, 2000, 567-93. https://doi.org/10.1163/9789004391840_020.
- Ziporyn, B. (transl.). *Zhuangzi. The Complete Writings*. Cambridge: Hackett Publishing Company, Inc., 2020.