Università
Ca'Foscari
Venezia

Corso di Laurea magistrale (*ordinamento ex D.M. 270/2004*)

in Lingue e civiltà dell'Asia e dell'Africa mediterranea

Tesi di Laurea

Ca' Foscari
Dorsoduro 3246
30123 Venezia

Poesia e alchimia nella prima canzone "Sulla felicità" di Bai Yuchan (1194-1227)

Relatore

Ch. Prof. Alfredo Mario Cadonna

Laureando

Matteo Palozzo

Matricola 808287

Anno Accademico

2013 / 2014

前言

南宋的时候，一个道士吸取了那个时代不同文化的风格，给中国和全世界的艺术历史带来了很大的贡献。他的名字叫白玉蟾，金丹派南宗第五代的祖师、神霄与雷法传统的著名代表者、诗人、书法家。 他的文化背景受到三教 (儒、道、释) 的特点影响：小时候他受有儒家的教育，从他的著作能看出佛教的思想和理论，而且在他师傅陈楠的教导下学习道教的观念。白玉蟾的生活充满经历，很早离开家庭，浪游很多地方，收弟子，成立教团。他一生从事道教的活动，可是同时不断地写作各种各样文学作品。在今天还存在的他的集本里有许多诗、词、歌、乐府、文论、神话故事等，大部分有很高的艺术价值。研究者一般按照内容把这些著作分成三大种类，谓老学、文学、内丹。《老学》的意思是注释道德经: 白玉蟾的解释很有特色，通过《心》和《性》这两个观念说明老子的道学。《文学》指那些不是专门跟修炼法有关的著作。白玉蟾和同时代的道士不一样，他通过诗词不但教道，而且也爱表达自己的感觉，讲自己的生活经历，描写美丽的自然环境。《内丹》的意思是在身体里炼一种长寿的《金丹》，将一个人变成仙人:这是白玉蟾的主修方术并且关于这种方面写了好多诗词，跟他前辈一样。以往道士的诗词中没有炼丹的细解释，这些秘密方法都是口诀，从师傅亲自讲给弟子。而相反地，白玉蟾常常说明最复杂的比喻，让更多徒众了解内丹的核心。白玉蟾著作中有二首歌，叫《快活歌》，把上述特点表现得很好。《快活歌》描写主要修炼阶段，解释《金丹》、《三关》、《还丹》 、《火候》等这些重要理论，给予读者一个比较完整的内丹介绍。但是《快活歌》还说儒家的观念、道德理论、佛教和道教的融合，最代表白玉蟾的文艺特色。这篇毕业论文把《快活》第一首歌翻译成意大利语，而且注释最难懂的部分。

这首歌的风格标准无法明确指出，所以研究者一般说是《杂言》的诗，反正很可能它原来的构成形式被分成七言的诗句。内容有二个大主题：第一个表现快活和内丹的最后目的是一样的：一个人只有把任何欲望放得下，才能得到真正的快活地位。这里很明显是白玉蟾把道教和佛教的教学联合在一起：比如道教《真人》的身份跟佛教菩萨的写的很相似。第二个描述怎么修炼体内的三个《材料》(精、气和神)，来跟《原始的虚空》团聚回来。应该把精炼成气，把气炼成神，把神炼成虚。同时有《三关》(别名下、中、上《丹田》)必须超过. 按照规定的节奏，叫《火候》，在每个丹田中炼者会控制变化的过程，以达到修炼所谓《金丹》，还叫《神胎》。这个金丹是归空虚，忘掉世界的欲望，跟佛教的《悟》理论很像。这样的结果对白玉蟾等于真正的快活，就是道教的所谓仙人的条件。

这首歌里有很多困难的象征意思，我作为一个翻译者还不能完全明白。我很希望未来也能把第二首《快活歌》翻译出来。

INDICE

INTRODUZIONE..... 1

Cenni biografici 1

La produzione letteraria 4

La "Canzone sulla Felicità"..... 6

快活歌（第一首）..... 8

LA CANZONE SULLA FELICITA' (traduzione in italiano) 13

ANNOTAZIONI AL TESTO 19

BIBLIOGRAFIA 38

SITOGRAFIA..... 41

INTRODUZIONE

Cenni biografici

Bai Yuchan 白玉蟾 fu un famoso maestro taoista vissuto durante la dinastia dei Song meridionali 南宋 (1127-1279). Poichè il nonno Ge Youxing 葛有興 vi si era trasferito per svolgere la sovrintendenza alle scuole di insegnamento classico[1], egli nacque a Qiongzhou 瓊州, nell'isola di Hainan 海南島 (allora parte della provincia del Guangdong), con il cognome Ge e il nome di latte Changgeng 長庚 (nome di cortesia Bai Wen 白雯). Sulla sua esatta data di nascita ancora oggi sussistono opinioni diverse tra gli studiosi (Ceng Zhaonan, 2001, p.27) dovute alla divergenza tra le due fonti principali che ne trattano: una coeva, del suo discepolo Peng Si 彭耜 che data la sua nascita nel 1194 e una di epoca Qing ad opera di Peng Zhulin 彭竹林, che lo fa nascere nel 1134. Vista la mancanza di tracce documentarie sul poeta prima del 1194 (e la loro relativa abbondanza in seguito) e considerato che Peng Si era a lui contemporaneo, si è soliti accettare come più plausibile la prima testimonianza. La vita di Changgeng fu presto sconvolta dalla prematura morte del padre, la madre si risposò con un altro uomo e si trasferirono a vivere con lui a Leizhou 雷州 (attualmente Haikang 海康, sempre nel Guangdong). Dal patrigno prese il cognome Bai 白, e in seguito vi aggiunse l'appellativo di Yuchan 玉蟾[2] (Rospo di Giada). Le agiografie concordano sul fatto che sin dall'infanzia Yuchan era dotato di un'intelligenza precoce e fuori dal comune. A questo proposito Peng Si, nell'opera biografica dal titolo "La

[1] I Ge erano un potente clan originario del *xian* 縣 di Minqing 閩清, presso Fuzhou 福州, nella provincia del Fujian.

[2] I nomi e i soprannomi con cui si fece conoscere Bai Yuchan sono innumerevoli, tra i tanti si vogliano ricordare: Eremita dei monti Wuyi 武夷散人 ; Venerabile di Hainan 海南翁 ; Maestro di Haiqiong 海瓊子 ; Funzionario minore dell'Empireo Divino 神霄散吏 .

verità sul maestro Yuchan di Haiqiong"《海瓊玉蟾先生事實》scrive che “a sette anni sapeva comporre *shi* 詩 e *fu* 賦, e conosceva a memoria i Nove Classici (九經)[3]” 《七歲能詩賦,背誦九經。》. A dieci anni si recò a Guangzhou per sostenere il *tongzi ke* 童子科[4]. Per motivi ancora non chiariti abbandonò però la strada della carriera ufficiale per una vita errabonda, al seguito del maestro taoista Chen Nan 陳楠, incontrato sul monte Luofu 羅浮山 nel 1205. Alcuni sostengono che il giovane avesse lasciato famiglia e carriera per via di un incidente, che "in una rissa fra cavalieri avesse ucciso un uomo" 《任俠殺人》(Zhan Shichuang citato da Luo Zhengming, 2013, p.115), ma è probabile che questo avvenimento sia stato romanzato sulla base delle biografie di poeti-cavalieri erranti, come Li Bai 李白, ricche di eventi del genere (Luo Zhengming, 2013, p.115). Quel che è certo è che questo fu un distacco molto doloroso per il giovane e lo avrebbe segnato per la vita. Nella canzone scritta su questo evento (云游歌) Yuchan scrive che “decidere di seguire il maestro per cercare il Dao è stato difficile, notte e giorno non sapevamo in quale luogo prender dimora” 《思量尋師訪道難，今夜不知何處宿。》. Divenuto discepolo di Chen, Yuchan lo seguì per nove anni tra le vastità delle montagne e dei fiumi, studiando assiduamente le discipline che gli venivano trasmesse: l'Alchimia Esterna (*waidan* 外丹), l'Alchimia Interna (*neidan* 内丹) e il Rituale del Tuono (*leifa* 雷法)[5]. Alla morte del maestro, nel 1213, divenne il successore della scuola e da solo continuò ad errare per molte montagne famose, lasciando sue tracce in ogni provincia del sud della

[3]Secondo lo *Han shu* 漢書, il termine indicherebbe nove classici confuciani composti da: Mutamenti 易; Documenti 書; Odi 詩; Riti 禮; Musica 樂; Primavere e Autunni 春秋; Dialoghi di Confucio 論語; Pietà Filiale 孝; Xiaoxue 小學.

[4]Una prova ufficiale per selezionare bambini-prodigio (*shen tong* 神童), che affonda le sue radici in epoca Han. Sotto i Song l'imperatore stesso interrogava i candidati, che venivano inoltre sottoposti a prove miscellanee sui classici confuciani.

[5]Chen Nan, quarto patriarca della corrente meridionale della setta Jin dan 金丹, ha il merito di aver per primo incorporato nelle conoscenze alchemiche dei suoi predecessori anche elementi di Leifa, pratica che fu ripresa e ampliata da Bai Yuchan (Liao Wenyi, 2010, p. 91).

Cina e non solo. Nel 1215 accolse lui stesso i primi discepoli, (Peng Si lo divenne nel 1217), e si stabilì in un piccolo eremo sui monti Wuyi 武夷山, ottenendo l'ammirazione dei letterati locali per la sua conoscenza calligrafica e pittorica. Nei sei anni successivi continuò i suoi insegnamenti itineranti e si esibì in diversi rituali recandosi in luoghi famosi per il taoismo. Dopo il 1222 si dedicò completamente alla formazione di discepoli e alla divulgazione delle sue conoscenze, fondando comunità religiose chiamate *jing* 靖[6]. Alcuni studiosi datano la sua morte cinque anni dopo, nel 1227 (L. Skar, p.204; A. Cadonna, 2010, p.VI). Secondo Peng Si invece, il maestro sarebbe morto nel 1229, a 36 anni[7], ma una frase sibillina nella sua biografia[8] lascia spazio al dubbio che sia vissuto oltre questa data, forse ritirandosi dalla vita comunitaria. Quest'ultima ipotesi sembra priva di fondamenti storici, ma c'è chi legge in alcune poesie di Bai Yuchan indicazioni secondo le quali avrebbe raggiunto un'età molto più avanzata. Ad esempio in una poesia presente nei "Dieci componimenti autobiografici Getou in stile Shuidiao" 《水調歌頭•自述十首》scrive:"Pur con i capelli scompigliati e il viso lercio, oggi sono nove volte dieci anni che son giunto sulla terra e il mio volto è ancora rosso come quello di un infante" 《雖是蓬頭垢面, 今已九旬來地, 尚且是童顏》 (Ceng Zhaonan, 2001, p.29). Dando credito solamente alle versioni ufficiali, rimane comunque aperto il problema dei numerosi appellativi (come "Il venerando di Qiongshan" 瓊山老人) con cui veniva chiamato Bai Yuchan, che suggeriscono abbia vissuto molto a lungo. Inoltre alcuni ritengono poco credibile che in un'esistenza così breve abbia potuto vivere tutte le esperienze che gli sono state attribuite (Hu Yingjian, 2012, p.2).

---

[6]Sembra che queste organizzazioni di tipo "parrocchiale" fossero state modellate sulla base di quelle che costituì Zhang Daoling 張道陵 nella setta dei "Maestri Celesti" 天師道 (Ceng Zhaonan, 2001,pag.31)

[7]Peng Si riporta una poesia del maestro a riprova che Bai Yuchan avrebbe previsto l'età della sua morte: "[…] aspetto di arrivare a 36 anni, allora ritorneranno le bianche gru tra le nubi azzurre". 《待我年當三十六, 青雲白鶴是歸期 。》.

[8]"[...] un anno dopo [la sua morte], molti lo videro nel Gansu e nel Sichuan, vivo e vegeto […]" 《逾年, 人皆見於隴蜀, 又未嘗有死》.

La produzione letteraria

Bai Yuchan fu una figura atipica nel suo tempo: non solo diede un enorme spinta allo sviluppo sia del pensiero che della dimensione comunitaria del taoismo della Cina meridionale, ma lasciò anche un corpus impressionante di opere letterarie. Nella storia del taoismo non si vedono molti esempi di una produzione così ampia e variegata: più di 1000 poesie di tipo *shi* 詩, più di 100 *ci* 詞, diverse centinaia di saggi e poemi su storie fantastiche, commentari sui classici taoisti, trattati sulla ricerca dell'immortalità. Di formazione confuciana, e taoista per vocazione, a questi due retroterra culturali Bai Yuchan ne unì un terzo, il buddhismo, che in quell'epoca era particolarmente fiorente. Tradizionalmente i taoisti usavano l'espediente letterario solamente per divulgare e chiarire gli insegnamenti esoterici, ma in Bai Yuchan emozioni personali e "terrene" sono elementi persistenti di gran parte delle opere. Sovente esprime ammirazione per i luoghi sublimi che si trovò ad attraversare, malinconia per una condizione a volte misera e precaria, frustrazione per non riuscire ad abbandonare totalmente l'odiato e amato "mondo degli uomini", ostacolo necessario sulla via dell'Immortalità. Ed è proprio con quest'ultima tensione contraddittoria nell'animo che il poeta nel 1218 si mise in viaggio per Lushan 廬山, montagna famosa per il taoismo.[9] Stabilitosi nel palazzo Taiping xingguo 太平興國, egli compose numerose poesie, tra cui la "Canzone sulla Felicità" 快活歌[10].

Il lavoro di traduzione in italiano effettuato con questa tesi riguarda proprio la prima parte di questa canzone, che rappresenta non solo una summa delle

[9]Si narra che il luogo prese il nome dall'immortale Lu Cun 廬存, di epoca Zhou 周. In seguito vi avrebbero dimorato famosi maestri come Dong Feng 董奉 e Lu Xiujing 陸修靜. Il poeta Bai Juyi 白居易 vi dedicò una lirica che Bai Yuchan riprese per tributargli omaggio (Hu Yingjian, 2012 pp.1; 3).

[10]Che proprio per questa origine alcuni propongono dovesse originariamente intitolarsi "Canzone della felicità a Lushan" 《廬山快活歌》 (Hu Yingjian, 2012，p.2).

conoscenze alchemiche della Scuola del Sud, ma anche un'espressione artistica di notevole complessità. Bai Yuchan stesso riteneva che quello del poeta fosse un compito estremamente arduo, tanto che nel componimento “Dedicato ai poeti e agli immortali” (贈詩仙) scrisse che “studiare poesia è difficile quanto studiare la via dell'immortalità, imparare a raffinare versi è difficile quanto imparare a raffinare l'elisir di lunga vita.” 《學詩有似學仙難，煉句難於學煉丹。》(Cadonna, 2010, pp. 194-195).

La “Canzone sulla Felicità”

Kuaihuo ge 快活歌 è una canzone divisa in due componimenti, compresa nella raccolta *Shangqing ji* 上清集 e si annovera tra quelle opere seguite dai caratteri *xiulian* 修煉 a segnalare che il contenuto riguarda l'alchimia interiore (Luo Zhengming, 2013, p.113). Non è stato possibile riconoscere nella canzone uno stile poetico definito; alcuni studiosi la catalogano pertanto come “componimento miscellaneo” (*zayan* 雜言) (Lei Xiaopeng, 2008, p.1). Come ausilio alla traduzione si è voluto mantenere una divisione in distici composti da due versi di sette caratteri ognuno, come compare nella maggior parte delle versioni visionate. Indizio significativo che Bai Yuchan abbia utilizzato uno stile del genere è lo spiccato parallelismo semantico del contenuto dei versi presi in coppia. Tuttavia è importante ricordare che questa struttura, in mancanza di una punteggiatura originale (quella presentata è stata aggiunta in seguito dagli studiosi), è da ritenersi puramente ipotetica e arbitraria, così come la numerazione progressiva dei distici che è unicamente d’ausilio all’analisi qui attuata. Un elemento che contribuisce a sostenere la possibilità che il testo sia divisibile almeno in unità di sette caratteri ognuna è dato dall’occorrenza in quasi ognuna di queste unità di una cesura di significato dopo quattro caratteri, tipica del verso di sette caratteri. L'opera presenta un contenuto eterogeneo: nonostante vi compaiano numerose descrizioni accurate del percorso di studio dell'alchimia interiore, queste sono integrate in una trama che va al di là delle istruzioni puramente dottrinali. Infatti si possono individuare anche rimandi alla biografia del poeta, nostalgia quasi confuciana di una passata età dell'oro, parallelismi tra buddhismo e taoismo, considerazioni morali, il tutto coeso a formare l'interpretazione di Bai Yuchan della felicità. Pertanto si è deciso di dividere ulteriormente il testo in cinque macrosezioni (nella traduzione italiana precedute da un titolo che ne riassume

il contenuto ma che non è presente in cinese), per cercare di semplificare la comprensione dei diversi argomenti. La sezione sul *neidan* è la più estesa e fornisce informazioni dal valore didattico, svelando non solo le fasi della pratica ma fornendo anche spiegazioni su alcune figure simboliche. La canzone presa nel suo complesso comunque non sembra caratterizzata da un ordine sistematico dei temi: alcuni passi sono rimasti oscuri anche per via della difficoltà a definirne il contesto. Si suppone che uno studio approfondito della seconda parte potrebbe contribuire a fare chiarezza sui problemi qui emersi e ancora irrisolti. Tenuto conto dell'abbondanza di immagini da interpretare, nella presente tesi è stato impossibile spingersi oltre la traduzione annotata in italiano della prima parte: ci si auspica che in un prossimo futuro possa vedere la luce anche uno studio analogo sulla seconda, che completi quello avviato in questo lavoro.

快活歌（第一首）

1. 快活快活真快活，被我一時都掉脫。

2. 撒手浩歌歸去來，生姜胡椒果是辣。

3. 如今快活大快活，有時放顛或放劣。

4. 自家身裡有夫妻，說向時人須笑殺。

5. 曏時快活小快活，無影樹子和根拔。

6. 男兒端的會懷胎，子母同形活潑潑。

7. 快活快活真快活，虛空粉碎秋毫末。

8. 輪回生死幾千生，這回大死方今活。

9. 舊時窠臼潑生涯，於今淨盡都掉脫。

10. 元來爹爹只是爺，懵懵懂懂自瓜葛。

11. 近來髣髴辨西東，七七依前四十八。

12. 如龍養珠心不忘，如雞抱卵氣不絕。

13. 又似寒蟬吸曉風，又如老蚌含秋月。

14. 一個閑人天地間，大笑一聲天地闊。

15. 衣則四時惟一衲，飯則千家可一缽。

16. 三家村里弄風狂，十字街頭打鶻突。

17. 一夫一妻將六兒，或行或坐常兀兀。

18. 收來放去任縱橫，即是十方三世佛。

19. 有酒一杯復一杯，有歌一闋復一闋。

20. 日中了了飯三餐，飯後齁齁睡一歇。

21. 放下 萬緣都掉脫，脫得自如方快活。

22. 用盡醒醒學得痴，此時化景登晨訣。

23. 時人不會翻筋斗，如飢喫鹽加得渴。

24. 偶然放浪到廬山，身在白蘋紅蓼間。

25. 一登天籟亭前望，黃鶴未歸春雨寒。

26. 心酸世上幾多人，不煉金液大還丹。

27. 忘形養氣乃金液，對景無心是大還。

28. 忘形化氣氣化神，斯乃大道透三關。

29. 絳宮炎炎偃月爐，靈臺寂寂大玄壇。

30. 朱砂乃是赤鳳血，水銀乃是黑龜肝。

31. 金鉛採歸入土釜，木汞飛走居泥丸。

32. 華池正在氣海內，神室正在黃庭間。

33. 散則眼耳鼻舌忙，聚則經絡榮衛閑。

34. 五臟六腑各有神，萬神朝元歸一靈。

35. 一靈是謂混元精，先天后天乾元亨。

36. 聖人採此為藥材，聚之則有散則零。

37. 晝夜河車不暫停，默契大造同運行。

38. 人人本有一滴金，金精木液各半斤。

39. 二十八宿歸一爐，一水一火須調勻。

40. 一候剛兮一候柔，一爻武兮一爻文。

41. 心天節候定寒暑，性地分野爭楚秦。

42. 一日八萬四千里，自有斗柄周天輪。

43. 人將蛻殼陰陽外，不可不煉水銀銀。

44. 但得黃婆來紫庭，金翁妊女即婚姻。

45. 青龍白虎繞金鼎，黃芽半夜一枝春。

46. 九曲江頭飛白雪，崑崙山巔騰紫雲。

47. 丁公默默守玉爐，交媾溫養成胎嬰。

48. 神水沃滅三屍火，慧劍掃除六賊兵。

49. 無中生有一刀圭，糞丸中有蜣蜋形。

LA CANZONE SULLA FELICITA'

La Felicità

1. Felicità, felicità, autentica felicità,
   abbandono completo in un solo istante.

2. Smetto di cantare a gran voce e faccio ritorno,
   lo zenzero e il pepe son davvero piccanti.

3. La felicità odierna è una grande felicità,
   alle volte indisciplinata oppure oggetto di riprovazione.

4. Nel mio stesso corpo ci son marito e moglie,
   a dirlo alla gente d'oggi la farei crepare di risate.

5. La felicità passata era una piccola felicità,
   radice armoniosa dell'albero senza ombra.

6. Dopo tutto anche un uomo può aspettare un figlio:
   stessa forma hanno figlio e madre, e sono pieni di vita.

7. Felicità, felicità, autentica felicità,
   è come polvere impalpabile sulla punta del pennello.

8. Nel ciclo delle rinascite ce ne sono migliaia,
   in questo ciclo la Grande Morte è proprio la vita di oggi.

9. In tempi andati gli antichi usi erano pieni di vitalità,
   ai giorni nostri sono stati completamente abbandonati.

10. Quello che oggi chiamiamo “antenato”, una volta era semplicemente “padre”,
oscuro e indistinto è il suo legame con noi stessi.

11. In tempi recenti vagamente si distingue l'ovest dall'est,
il numero quarantanove dipende dai primi quarantotto.

L’Uomo Vero

12. Come il drago che nutre la perla, il suo cuore non si disperde;
come l'uccello che cova, il suo soffio non si interrompe.

13. Come la cicala d'inverno inspira il vento dell'alba;
come l'ostrica racchiude in sé la luna d'autunno.

14. Nel mezzo fra cielo e terra c' è un uomo ozioso,
da una sua gran risata cielo e terra son separati.

15. Come veste ha un'unica tonaca per le quattro stagioni,
per cibo una ciotola ogni mille famiglie gli può bastare.

16. Il piccolo e remoto villaggio natìo lo fa uscir di senno,
un incrocio di strade lo rende confuso.

17. Un marito e una moglie crescono sei figli,
che vadano o che siedano, sono sempre stabili.

18. Riceve o abbandona, si muove in lungo e in largo,
non è altro che il Buddha dei tre mondi che si estende nelle dieci direzioni.

19. Se c' è vino, ne tracanna un bicchiere dietro l'altro,
    se c' è da cantare, una canzone tira l'altra.

20. A mezzogiorno si sbafa tre portate in tranquillità,
    e dopo mangiato dorme, russando sonoramente.

21. Abbandona tutte le Diecimila Cause karmiche ed è completamente libero
    ed è proprio in questa libertà che risiede la felicità.

22. Sfrutta al massimo l'intelligenza e studia come un matto,
    questo è il significato della formula per cambiare la realtà e ascendere al Palazzo Celeste.

23. In quest'epoca le genti non sono in grado di comprendere la trasformazione,
    come affamati che mangino salato aumentano la sete.

Intermezzo biografico

24. Vagabondando casualmente son giunto a Lushan,
    il mio corpo è immerso tra ninfee e persicaria.

25. Appena salgo al Padiglione Tianlai scruto lontano,
    la gru gialla non è tornata, la pioggia di primavera è gelata.

Il cammino dell'adepto di alchimia interiore

26. Mi rattrista che al mondo molte persone
    non sappiano ottenere il l'Elisir Dorato e il Grande Ritorno al Campo di Cinabro.

27. L'Elisir Dorato si ottiene dimenticando la forma, coltivando il Soffio;
il Grande Ritorno al Campo di Cinabro sta nella coincidenza degli opposti e nel vuotare il cuore.

28. Dimenticando, la forma diventa soffio, il soffio si trasforma in spirito:
questa è la Grande Via per superare i Tre Valichi.

29. Dove il Palazzo Cremisi dardeggia c'è una fornace a forma di luna crescente;
nella quiete della divina terrazza sta l'altare del Grande Mistero.

30. Il cinabro non è altro che il sangue della Fenice Rossa,
il liquido mercurio non è altro che il fegato della Tartaruga Nera.

31. Il piombo si rapprende e ritorna nel Calderone di Terra;
il mercurio s'invola ad insediarsi nella Pillola di Fango.

32. La Polla Fiorita è in realtà nel Mare di Soffio;
La Divina Stanza è in realtà nella Corte Gialla.

33. Dispersione è avere occhi, orecchie, naso e lingua occlusi;
Riunione sono i meridani fiorenti, armonici, liberi.

34. Tutti gli organi interni contengono lo Spirito,
i Diecimila Spiriti in udienza all'Origine tornano all'Unica Essenza.

35. L'Unica Essenza è chiamata Forza Vitale dell'Origine Caotica:
la Via in cui Cielo Anteriore e Cielo Posteriore sono un unico Cielo.

36. Il saggio li raccoglie come ingredienti medicinali;
riunirli è detto l'Essere, disperderli è il Disgregarsi.

37. Notte e giorno il Carro del Fiume non si ferma un momento,
tacitamente tutto il cosmo si muove assieme ad esso.

38. Tutti in passato avevano una goccia d'oro,
di Essenza Metallica e Fluido Legnoso ce n'era mezzo *jin*.

39. I ventotto palazzi tornano in un unica fornace,
[in cui] una parte d'acqua e una di fuoco devono essere in armonia.

40. In una fase si è rigidi! In una fase si è morbidi.
Un trigramma è marziale! Un trigramma è civile.

41. Il cuore, il cielo, le fasi e i cicli sono stabili, come il caldo e il freddo;
la natura materiale, la terra, la divisione e la sfrenatezza sono in guerra, come Chu e Qin.

42. In un giorno è contenuta l'immensità dell'universo;
dentro di me c'é la costellazione dell'Orsa Maggiore e tutto vi ruota attorno.

43. Colui che riesca a portar i propri resti mortali al di là dello yin e dello yang,
non potrà non trasformare il mercurio in argento.

44. Ma se si otterrà che la Mezzana Gialla giunga alla Corte Purpurea,
il Vegliardo del Metallo e l'Elegante Signora si uniranno in matrimonio.

45. Il Drago Verde e la Tigre Bianca saranno attorcigliati attorno al Tripode Dorato;
dal Germoglio Giallo a mezzanotte spunterà un ramo di primavera.

46. Sulle sponde del fiume delle Nove Anse turbinerà la neve bianca;

sulla sommità del monte Kunlun sorgeranno nubi purpuree.

Chiusura

47. Lo Spirito Ding sorveglia segretamente la fornace di giada;
    l'amplesso e la gravidanza creano un embrione.

48. L'Acqua Divina fertilizza e spegne il fuoco dei Tre Vermi;
    la Spada della Saggezza spazza via i Sei Eserciti Nemici.

49. Dal centro del Non Essere si genera l'Essere, questo è il pizzico di medicina;
    dalle palle di sterco nasce la forma dello scarabeo stercorario.

ANNOTAZIONI AL TESTO

1. *Abbandono completo in un solo istante.* Già dall'inizio Bai Yuchan chiarisce cosa sia la Vera felicità. Questa appare coincidere con l'obiettivo del percorso alchemico interiore: si abbandona l' ambito della manifestazione per riunirsi all'Origine. Tale processo di "svuotamento" da ogni conoscenza pregressa, attraverso la non-azione, viene efficacemente descritto da Isabelle Robinet nel paragrafo "wu and you" dell'*Enciclopedia del Taoismo* (Pregadio, 2008, pp.1042-1045).

2. *smetto di cantare a gran voce e faccio ritorno*. Da quest'immagine traspare il cammino dell'adepto del *neidan* che gradualmente smette di occuparsi delle passioni terrene (*hao ge* 浩歌 può anche essere metafora che indica la vita) per fare ritorno al Dao. Su questo tema, analogo e complementare a quanto espresso nel distico 1, ci si può riferire alle indicazioni di Robinet citate nella nota precedente. Il movimento del ritornare ricorre spesso nelle istruzioni alchemiche e può sottintendere il ritorno al proprio "Sé" più autentico (Cadonna, 2010, p.213, nota 21).

3. *a volte indisciplinata oppure oggetto di riprovazione.* Il significato di questo passaggio è oscuro. Per l'unico ulteriore riferimento cfr. *Da dao ge* 大道歌, sempre di Bai Yuchan, nella strofa: 《我今也不煉形神，或要放顛或放劣》.

4. *nel mio stesso corpo ci son marito e moglie*. Bai Yuchan usa quasi le stesse parole nella quartina 33 della raccolta "*Con il braccio piegato a far da cuscino*" (Cadonna, 2010, pp.68-69). Egli si riferisce al traguardo del riconoscimento del Vero Sé, raffigurato attraverso la metafora dello sviluppo

dell'“embrione” nel corpo di ognuno (Cadonna, 2010, pp.219-220, nota 33).

5. *un albero senza ombra.* Questo termine compare in un verso della “Canzone sulla meditazione” 參禪歌 attribuita al leggendario Zhang Sanfeng 张三丰. Vi si recita: “Il gallo d'oro canta sotto l'albero senza ombra，a mezzanotte si mostra un loto rosso” 《無影樹下金雞叫，半夜三更顯紅蓮》. In contesto alchemico il gallo d'oro simboleggia il sole (Cadonna, 2010, p.211, nota 17) e secondo lo *Huainanzi* 淮南子 (139 a. C) al centro della terra si trova un albero che non ha ombra, poiché sui suoi rami ci sono dieci soli (未有十日，其花照下地). Per via di questi riferimenti è possibile che il termine 無影樹子 indichi proprio il sole, o supremo *yang* (*taiyang* 太陽).

6. *Dopo tutto anche un uomo può aspettare un figlio: stessa forma hanno figlio e madre, e sono pieni di vita.* Un altro riferimento quasi puntuale alla suddetta quartina 33, che sembra diluita tra questa verso e il distico 4. Per questo tema si rimanda alla nota 4.

7. è come polvere impalpabile sulla punta del pennello. Probabilmente qui Bai Yuchan allude al carattere “sottile” dell'acquisizione della coscienza più profonda. E' interessante notare come per indicare l'impalpabilità al carattere *xu* 虛 sia accostato *kong* 空, quest'ultimo usato principalmente in testi buddhisti (Robinet, 2008, p.1042). Ciò è il primo esempio (e si vedrà già nella nota seguente in modo più esteso) del largo utilizzo che l'autore fa di immagini e concetti provenienti dal buddhismo.

8. *Nel ciclo delle rinascite.* Lun hui 輪回 è un concetto tipicamente buddhista e il suo cessare (la *Grande Morte*), viene fatto coincidere da Bai

Yuchan con il ritorno al Vuoto, culmine invece delle pratiche alchemiche taoiste.

9. *In tempi andati gli antichi usi erano pieni di vitalità*. E' un incipit dal sapore vagamente confuciano, che anticipa i concetti dei due distici successivi.

10. *Quello che oggi chiamiamo "antenato", una volta era semplicemente "padre"*. Questo verso gioca sul piano grafico per esprimere come un tempo le convenzioni fossero più semplici ed efficaci che nel presente. *Diedie* 爹爹, il carattere usato ai tempi di Bai Yuchan ad intendere "padre", è bisillabico, dalla grafia complessa, e ha stesso significato (anche se lo si è voluto tradurre con "antenato" per evitare ridondanze) del monosillabico *ye* 爺, termine più semplice e immediato, usato in epoche precedenti.

11. *il numero quarantanove dipende dai primi quarantotto.*
Il significato di questa parte è oscuro. Sono parsi fuori contesto i riferimenti trovati nei dizionari che indicano *qiqi* 七七 come i quarantanove giorni di lutto o il quarantanovesimo giorno di lutto.

12. *il suo cuore non si disperde.* Bai Yuchan è considerato un innovatore nell'interpretazione del concetto di *xin* 心 (cuore), e nella sua opera di commento a Laozi, *Daode baozhang* 道德寶章 ne dà approfondita spiegazione. Egli sostiene che il Cuore sia sinonimo di Dao e ne condivida tutte le caratteristiche noumeniche. Ma esso è nell'uomo nascosto dal cosiddetto "cuore di polvere" *chen xin* 塵心, dal quale bisogna liberarsi perché ci si possa riunire al Dao. (Ceng Zhaonan, 2001, p.33) L'intero verso qui sembra richiamare proprio una pratica del genere.

13. *Come la cicala d'inverno inspira il vento dell'alba; come l'ostrica racchiude in sé la luna d'autunno.* Un verso che appare in parallelo con il precedente, con cui si può ipotizzare un collegamento semantico (sempre riguardo a pratiche di preservazione della vita) ma alle cui immagini non è stato possibile fornire un'interpretazione precisa.

14. *Nel mezzo fra cielo e terra c' è un uomo ozioso*. Per via di riferimenti piuttosto puntuali, si è voluto intendere il personaggio qui introdotto come protagonista fino al distico 23. Come si potrà notare, il suo non è un ozio senza costrutto, ma piuttosto l'espressione del *wuwei* 無為 che porta alla felicità, attraverso azioni libere, naturali e semplici. Inoltre l'omofonia tra *xianren* 閑人 (uomo ozioso, fannullone) e *xianren* 仙人 (immortale) fa ipotizzare che l'autore abbia voluto giocare con quest'assonanza per produrre nei lettori la consapevolezza della coincidenza finale tra queste due condizioni, nello stato dell'Uomo Vero taoista (*zhenren* 真人). Spesso emergeranno nel testo suggerimenti che dietro questo *zhenren* si celi lo stesso Bai Yuchan.

15. *Come veste ha un'unica tonaca per le quattro stagioni, per cibo una ciotola ogni mille famiglie gli può bastare.* Sono qui indicati i primi attributi dell' "uomo ozioso". Una vita frugale, nella cui descrizione si può intravedere già una nota biografica: il giovane Bai Yuchan per molti anni vagabondò, prima a seguito del maestro e poi in solitudine, senza ricercare onori o glorie (si rimanda ai Cenni Biografici).

16. *Il piccolo e remoto villaggio natìo lo fa uscir di senno.* E' questo forse un richiamo al misterioso motivo per cui il poeta lasciò la famiglia per cominciare la sua vita errante? (Si rimanda ai Cenni Biografici).

17. *Un marito e una moglie crescono sei figli, che vadano o che siedano, sono sempre stabili.*

Tenendo conto del corpus di immagini ricorrente in Bai Yuchan, è possibile che qui il “marito e la moglie” siano riferimenti analoghi a quelli del distico 4, ma allo stesso tempo indichino i trigrammi originali, *qian* 乾 e *kun* 坤, e “i sei figli” siano gli altri sei trigrammi derivati da essi (Pas, 2006, p.368). Sembra che Bai Yuchan abbia voluto così mettere in metafora la presa di coscienza che il cosmo, simboleggiato da tutti gli otto trigrammi, è contenuto in modo analogo all'interno dell'uomo.

18. *Riceve o abbandona, si muove in lungo e in largo, non è altro che il Buddha dei tre mondi che si estende nelle dieci direzioni.*

L'Uomo Vero è personificato in una figura chiave del buddhismo, che utilizza attributi taoisti di movimento facile, libero. Il termine “Buddha dei tre mondi” è un'immagine globale, che riunisce buddha del passato, presente e futuro. Sempre in ambito indiano, i tre mondi indicano anche la suddivisione geografica del cosmo: inferi-terra-cielo e quindi l’interezza dell’esistente; nell’hinduismo è Vishnu la divinità che “misura” il trimundio con i suoi passi: è infatti detto Trivikrama [“dai 3 passi”].

19. *Se c' è vino, ne tracanna un bicchiere dietro l'altro.* Il vino è un tema caro ai taoisti in generale e in particolare a Bai Yuchan, come testimoniano le prime venti quartine della raccolta “Con il braccio piegato a far da cuscino” (Cadonna, 2010, pp.2-41).

20. *A mezzogiorno si sbafa tre portate in tranquillità, e dopo mangiato dorme, russando sonoramente.* Qui si intravede un riferimento al concetto espresso in due versi pentasillabici della “Canzone sul gustarsi il Dao” *Le dao ge* 樂道歌

del maestro Mingzan 明瓚 (677-744) citata anche da Cadonna, 2010, p. 212 nota 18. Questa recita: “Quando arriva la fame, mangio, quando arriva il sonno, chiudo gli occhi”《飢來即吃飯,睡來即臥眠》.

21. *Abbandona tutte le Diecimila Cause karmiche*. Nell'utilizzare questo concetto buddhista è possibile che Bai Yuchan ricordi l'ultimo verso della 端居詠懷 di Bai Juyi 白居易 (772-864): “Da ora in poi abbandonerò tutte le Diecimila Cause karmiche，desidero ritrarmi con moglie e figli sui monti” 《從此萬緣都擺落，欲攜妻子買山居》.

22. *formula per trasformare la realtà e ascendere al Palazzo Celeste.* Il termine “formula”, *koujue* 口訣 (qui abbreviato in *jue* 訣) indica le istruzioni segrete che nel taoismo venivano trasmesse oralmente da maestro ad allievo. Pur non trovando altra traccia di quella citata in questo verso, il fatto che sia esplicitata in un testo documenta la volontà di Bai Yuchan di renderle accessibili. Ciò testimonia il processo di evoluzione del taoismo in cui le scritture hanno gradualmente acquistato un'importanza di primo piano rispetto alle figure dei maestri (Robinet, 2008, p. 26).

23. *la trasformazione*. Si è scelto di rendere in questo modo l'epressione *fan jindou* 翻筋斗, che più letteralmente significa “capovolgere il corpo con movimento rotatorio”. L'inversione è un moto tipico nell'alchimia e, in particolare in quella interiore, è un passaggio chiave: quando gli elementi simbolici di acqua e fuoco, riuniti nel processo, vengono separati, ciò che tende a salire (fuoco) viene spinto in basso e ciò che tende a scendere (acqua) posto in alto, in modo da poter produrre, come una pentola che produca vapore, l'embrione dell'immortalità (Cadonna,2010, p. 223-224, nota 40).

24. *Lushan*. E' un massiccio montuoso situato nell'odierna provincia meridionale del Jiangxi. Oltre ad essere un luogo in cui si ritirarono taoisti famosi (si rimanda alla nota 9, Cenni biografici), fu anche sede di una fiorente comunità buddhista. Bai Yuchan vi soggiornò e, oltre alle "Canzoni sulla felicità", scrisse numerose poesie sui boschi, le sorgenti e i templi situati tra i picchi. Per una trattazione approfondita delle sue opere composte a Lushan, si rimanda a Hu Yingjian, 2012.

25. *la gru gialla non è tornata*. Secondo molte leggende, la gru gialla è la cavalcatura grazie alla quale gli immortali ascendono al cielo. Che qui sia accostata al carattere di "ritorno" fa pensare che questo verso, apparentemente descrittivo, possa avere anche una sottotrama alchemica. I riferimenti sono però troppo scarni per consentire di azzardare l'ipotesi che "la gru gialla che non è ancora tornata" sia metafora di un blocco incontrato da Bai Yuchan nel suo percorso di studio del *neidan*.

26. *l'Elisir Dorato.* E' un termine che si ritrova in molti antichi testi alchemici, i cui autori chiamavano le loro tradizioni "Via dell'Elisir Dorato" (*jindan zhi dao* 金丹之道). Nell'alchimia interiore non viene data una definizione univoca di tale espressione, ma la versione di Bai Yuchan è espressa nel distico 27 ("l'Elisir Dorato si ottiene dimenticando la forma, coltivando il Soffio" 《忘形養氣乃金液》). Li Daochun 李道純, discepolo di seconda generazione di Bai Yuchan, ne fornisce una descrizione più estesa nel suo *Zhonghe ji* 中和集。 Secondo questa tradizione, il *jindan* è il risultato di pratiche di raffinamento della coscienza che imitano la cosmogonia descritta nel *Daodejing*. Tale processo però è riprodotto in una dimensione umana interiore e invertendone il movimento, secondo modalità tipiche del *neidan*. (Pregadio, 2008, pp.553-554).

Grande Ritorno al Campo di Cinabro. Come nel caso dell'Elisir Dorato, anche quest'espressione è uno dei modi per descrivere lo stato di ritorno al Vuoto Originale che vuol essere l'oggetto dello studio interiore. Anche di questa Bai Yuchan dà una definizione nel distico 27 ("il Grande Ritorno al Campo di Cinabro sta nella coincidenza degli opposti e nel vuotare il cuore." 《對景無心是大還》).

Il *Zhongjie ji* lo spiega ulteriormente come lo stato in cui la parte fenomenica e quella immutabile del Dao trovano unione all'interno del corpo dell'adepto (Darga, 2008, p. 500).

27. *dimenticando.* Per Bai Yuchan il termine "dimenticare" (*wang* 忘) ha un'importanza fondamentale di guida nella pratica interiore. Egli afferma che gli adepti debbano "lavorare duramente secondo il principio del <dimenticare>" (忘之一字上做工夫) e che si debba "dimenticare dimenticando sé, il cuore, la propria natura, lo spirito e il dimenticare stesso" (要在忘我忘心、忘性、忘神、忘忘亦忘). In particolare questo "dimenticare" è il mezzo per raffinare le sostanze sottili in ognuno tre stadi del neidan (si veda la nota successiva) (Ceng Zhaonan, 2001, pp. 32; 34).

cuore. Si veda la nota 12.

28. *Dimenticando, la forma diventa soffio, il soffio trasforma in spirito: questa è la Grande Via per superare i Tre Valichi.* Qui sono espressi chiaramente i tre stadi del percorso iniziatico del *neidan*, e come in questo caso, spesso nei testi sono simboleggiati dal termine *san guan* 三關, "tre passi di montagna". Queste barriere non sono solo metaforiche, ma hanno una precisa corrispondenza nel corpo alchemico, disponendosi lungo i meridiani

straordinari di Controllo e di Funzione (si veda nota 33). La prima barriera si trova sotto l'ombelico, ed è chiamato Campo di Cinabro inferiore (*xia dantian* 下丹田). Questo è il luogo dove, come scritto anche in questo distico, avviene la prima fase della raffinazione alchemica: l'essenza *jing* 精 (qui chiamata *xing* 形, ma spesso i due termini sono usati come sinonimi) sublima in soffio (*qi* 氣). La seconda barriera, chiamata Campo di Cinabro centrale (*zhong dantian* 中丹田) è dove il soffio diventa spirito (*shen* 神), e si trova in corrispondenza del cuore. Nel terzo Campo di Cinabro (posto sulla sommità della testa, e quindi chiamato superiore, *shang dantian* 上丹田) si compie il ritorno dello spirito al vuoto (*wu* 無) che rappresenta il compimento del cammino del praticante (Esposito, 2008, pp. 835-836). Come efficacemente illustrato da Cadonna, 2010, p. 221, nota 35, è importante notare che dal punto di vista dottrinale l'attraversamento di questi tre ostacoli (che hanno peraltro una precisa corrispondenza con i *cakra* dell'induismo e i *latifa* dell'esoterismo islamico) corrisponde ad un aumento progressivo di coscienza, fino all'illuminazione del riconoscersi tutt'uno con l'assoluto. Così si chiarisce il senso dell'importanza che Bai Yuchan attribuisce al “dimenticare”: una volta compresa e sperimentata la coincidenza con l'Assoluto, si potranno dimenticare i vari gradi di separazione da esso, e si potrà dimenticare la necessità stessa di dimenticare.

29. *Palazzo Cremisi.* E' una delle numerose immagini con cui si simboleggia il Campo di Cinabro centrale (Pregadio, 2008, p.302).

Fornace a forma di luna crescente. La fornace è un elemento necessario per la raffinazione del soffio ed è parte della coppia correlativa fornace-tripode, che rappresenta il Centro. Insieme agli ingredienti (*yao* 藥) e al regime del

fuoco (*huohou* 火候, si veda nota 40) è parte dei “tre essenziali” (*san yao* 三要) per la produzione dell'elisir. Ad essa è associato lo *yang*, così come al tripode lo *yin*. La fornace detta “a forma di luna crescente” è associata allo *yang* ascendente e vi viene solitamente accostato il tripode del cinabro (*zhusha ding* 朱砂鼎) (Robinet, 2008, pag.361-362).

Divina terrazza. Si ritiene che Bai Yuchan con questo termine abbia voluto indicare il *dantian* superiore, poiché *l'altare del Grande Mistero* che nomina poco dopo sembra avere tutte le caratteristiche per simboleggiare l'ultimo passaggio del *neidan*. L'altare, nel mondo taoista, ha forti connotati di mediazione tra mondo umano e mondo divino, e il Grande Mistero (*daxuan* 大玄) potrebbe riferirsi alla misteriosa origine dell'universo, da Laozi chiamata 玄牝之門 (*Daodejing*, capitolo 6).

30. *cinabro.* In una terminologia presa in prestito dall'alchimia esterna è la sostanza raffinando la quale si origina il mercurio. Questo, unito con il piombo, dà origine all'elisir (Pregadio, 2008, p.552). Bai Yuchan ne fa un uso figurato per riferirla alla pratica interna.

31. *Il piombo si rapprende e ritorna nel Calderone di Terra; il mercurio s'invola ad insediarsi nella Pillola di Fango.* Questo passaggio utilizza ancora metafore del *waidan* per indicare lo stadio del *neidan* in cui, dopo la riunione nel *dantian* centrale di mercurio e piombo (simboleggiati anche da tripode e fornace, acqua e fuoco, spirito e soffio) comincia la trasformazione vera e propria, ovvero l'inversione tra alto e basso (si veda nota 23). Riguardo al C*alderone di Terra*, la terra è elemento equilibratore in questa fase di riassorbimento, associato con il Centro (Cadonna, 2010, pp.225-226, note 42; 44) La *Pillola di Fango* è un'altro nome per il *dantian* superiore (Esposito,

2008, pp.775-777).

32. *Polla fiorita*. Altro termine che indica l'organo alchemico dei reni, importante snodo del processo di raffinamento dell'elisir (Cadonna, 2010, pp. 223-224, nota 39).

Mare di Soffio. E' spesso usato come sinonimo del Campo di Cinabro inferiore (Pregadio, 2008, p.302).

Divina Stanza. Nell'alchimia esterna è sinonimo di tripode, quindi in quella interna può essere associata allo spirito (Robinet e Daeyol, 2008, pp. 360-362).

Corte Gialla. E' un termine usato in modo esteso per indicare il Centro e può indicare, a seconda dei contesti, tutti e tre i Campi di Cinabro (Robinet, 2008, p.511). Qui si ritiene, per quanto detto in precedenza, che simboleggi il Campo centrale.

33. *meridiani*. I “canali” contenuti nel corpo alchemico, entro i quali scorre il soffio *qixue* 氣血. Secondo la medicina tradizionale sono dodici, sei attribuiti alle mani e sei ai piedi, divisi tra canali *yin* e *yang*. Si uniscono in rete creando una circolazione, connessa ai sei organi interiori e composta di una serie di snodi, in corrispondenza dei quali è possibile agire dall'esterno (principalmente con sottili aghi) per correggere squilibri nel flusso. In epoca Song esisteva un precursore di tale sistema, che comprendeva anche i cosidetti “otto canali straordinari”, di cui due, di Controllo (*dumai* 督脈) e di Funzione (*renmai* 任脈), furono considerati molto importanti nelle pratiche di *neidan* (Hsu, 2008, pp.389-391; 565-566). Essi infatti sono associati allo *yin* (*renmai*) e allo *yang* (*dumai*), e durante il processo alchemico devono essere

riuniti. In tal modo è possibile ottenere l'inversione di Essenza (*jing* 精, acqua), che sale lungo *dumai*, e Soffio (*qi* 氣, fuoco), a formare l'embrione dell'immortalità come descritto in nota 23. Peraltro i Tre Valichi (si veda nota 28) sarebbero fisicamente situati lungo il canale di Controllo (Darga, 2008, p.391).

34. *Tutti gli organi interni contengono lo Spirito, i Diecimila Spiriti in udienza all'Origine tornano all'Unica Essenza.* In questo distico Bai Yuchan si rifà alla tradizione della scuola Zhong-Lu 锺呂, sviluppatasi in epoca Song, secondo la cui interpretazione del *neidan* le sostanze da raffinare non sono tre bensì cinque (*wuqi* 五氣), identificate con i cinque organi interni (*wuzang* 五臟, ai quali qui l'autore accosta un altro termine per indicarli, *liufu* 六腑). Una volta operata una prima purificazione, le cinque sostanze sono riunite nella formazione dell'elisir (qui chiamato "Unica Essenza"): questo stadio viene chiamato essere in "udienza all'Origine" (Baldrian-Hussein, 2008, p. 1277; Darga, 2008, p.1081).

35. *Forza Vitale dell'Origine Caotica*. Si suppone, dato il contesto, che si tratti di un altro nome per definire l'elisir.

Cielo anteriore e Cielo posteriore. Nella cosmologia taoista, il primo indica lo stato precendente la generazione dell'universo, il secondo la fase successiva, in cui si differenziano *yin* e *yang* e in seguito sono prodotte le "diecimila cose" (*wanwu* 萬物) (Pregadio, 2008, p.1094). Il fatto che in questo verso si dica che sono uniti indica che si tratta dello stadio finale della via alchemica, l'integrazione tra permanenza e transitorietà (si veda nota 28).

36. *Il saggio*. La parola *shengren* 聖人, usata nel taoismo fin dal *Daodejing*, è

usata spesso come sinonimo di “immortale”. Nella versione delle scritture *Shangqing* 上清 (IV sec. d.C.) indica lo stato dell'adepto che ha compiuto il cammino delle pratiche taoiste (Robinet, 2008, pp. 879-881). Si ritiene che Bai Yuchan abbia qui utilizzato quest'ultima accezione.

37. *Carro del Fiume*. In alchimia è un nome alternativo per l'elemento piombo nell'alchimia interna. In una glossa all'opera 《金陵與諸賢送權十一序》del poeta Li Bai 李白 (701-762), ad opera dello studioso Wang Qi 王琦 (epoca Qing) si legge: “L'Elegante Signora simboleggia il mercurio, il Carro del Fiume indica il piombo”《妊女，汞也。河車，鉛也。皆煉丹藥物。》.

38. *Essenza Metallica e Fluido Legnoso.* Per spiegare efficacemente questi due simboli bisogna ricorrere alle analogie dell'alchimia interiore. Infatti l'elemento metallo è associato al piombo, mentre il legno è abbinato al mecurio (Cadonna, 2010, p.219 nota 32). Tale distico viene a significare che gli ingredienti principali per la preparazione dell'elisir sono già presenti all'interno del corpo dell'uomo, peraltro, secondo Bai Yuchan, in quantità ben definite.

39. *Ventotto Palazzi.* Sono le ventotto costellazioni in cui è diviso il cosmo nell'astronomia tradizionale cinese. Ognuna ha un nome ed è associata ad un elemento, oltre che ad un punto cardinale. Per un'approfondita trattazione tecnica del tema si rimanda a Cullen, 2008, pp. 1115-1118.

40. *In una fase si è rigidi! In una fase si è morbidi. Un trigramma è marziale! Un trigramma è civile.* Questo distico tratta del cosiddetto “regime del fuoco” (*huohou* 火候). In *neidan*, l'espressione indica il ritmo secondo il quale deve procedere il lavoro alchemico. E' la parte più segreta della disciplina, poiché

tratta della misura degli ingredienti e dell'alternanza tra movimento e quiete nella pratica, senza coscienza della quale non si può ottenere alcun risultato efficace. I mezzi per simboleggiarne i tre stadi sono le linee intere e spezzate dei trigrammi e degli esagrammi dell'*Yijing* 易經. Il primo stadio è chiamato Periodo Marziale, in cui il fuoco *yang* cresce e purifica gli elementi corrotti, mentre quello *yin* descresce. Il secondo stadio è di quiete, di equilibrio, chiamato *muyu* 沐浴. Nel terzo stadio è il fuoco *yin* ad aumentare, e viene chiamato Fuoco Civile. Se riesce a giungere a questo punto l'adepto è in grado di agire spontaneamente, senza alcun intervento volontario. Il punto cruciale di questa pratica segreta sta proprio nel trovare in ogni momento la corretta armonia tra i due aspetti, marziale e civile (Esposito, 2008, pp. 530-531).

41. *natura materiale*. Nel linguaggio del *neidan*, il termine *xing* 性 può avere un connotato negativo: chiamato “spirito del desiderio”, è ciò che porta l'uomo a staccarsi dalla propria condizione originaria. Cresce di giorno in giorno, allontana dalla coscienza di Sé e conduce al declino e alla morte. L'obiettivo delle pratiche di immortalità è proprio di invertire questo processo (Robinet, 2008, p.1104). In questo distico che si basa su quattro coppie di concetti in contrapposizione, è abbinato al cuore, inteso quest'ultimo non come il fragile “cuore di polvere” bensì come un aspetto del Dao (si veda nota 12).

42. *Costellazione dell'Orsa Maggiore*. Da tempi antichi riveste un ruolo fondamentale nella vita religiosa cinese. Nel taoismo è sinonimo di Centro, e così nel *neidan* simboleggia tutti e tre i “centri sottili” del corpo. Allo stesso tempo, per il suo puntare costantemente verso il Nord, è anche la direzione verso la quale vanno dirette alcune pratiche di movimento (Robinet, 2008, pp.224-226).

43. *dello yin e dello yang*. Nella cosmologia taoista, lo Yin e lo Yang sono i due principi che, interagendo tra di loro, portano alle manifestazione dell'universo dal dao indifferenziato. In questo contesto sono quindi sinonimo di mondo materiale e "*portar i propri resti mortali*" fuori dalla loro correlazione equivale a riunirsi con l'Origine, oggetto della pratica alchemica. Sembra che qui Bai Yuchan usi una terminologia di esplicito rimando al concetto del taoismo popolare di *shijie* 屍解 ("liberarsi del cadavere"), ovvero ascendere all'immortalità attraverso una morte apparente del corpo (Kirkland, 2008, pp.896-897).

44. *Mezzana Gialla*. Altro modo di indicare il Centro, associato all'elemento Terra, equilibratore dei processi alchemici (si veda nota 31).

Corte Purpurea. Nelle leggende, è il luogo di dimora degli immortali. Il poeta Wang Yucheng 王禹偁, sotto i Song Settentrionali, nella sua poesia "Parole di lode a Li Bai" 《李太白真贊》scrive:"L'immortale arriva! Per la porta dei monti Emei, tirandosi dietro la bianca veste! Viaggia verso la Corte Purpurea" 《仙之來兮 峨眉 扃，曳素衣兮游紫庭。》. In questo caso potrebbe quindi essere uno dei numerosi nomi dell'ultima barriera, lo *shang dantian*, porta per l'immortalità.

il Vegliardo del Metallo e l'Elegante Signora si uniranno in matrimonio. Nel linguaggio simbolico del *neidan*, il matrimonio tra questi due personaggi è l'unione del Piombo e del Mercurio (si vedano note 30-31, e Cadonna, 2010, p.219, nota 32).

45. *Il Drago Verde e la Tigre Bianca saranno attorcigliati attorno al Tripode*

Dorato.
In alchimia interiore il drago verde e la tigre bianca rappresentano Piombo e Mercurio, e il loro unirsi si compie attraverso una lotta mortale (Cadonna, 2010, p. 216, nota 27; p.219, nota 32). Il Tripode Dorato è indice del Centro (si veda nota 29).

Germoglio Giallo. Con questo termine si intende il Vero Piombo, uno degli ingredienti principali del processo alchemico. Il fatto che Bai Yuchan scriva che a mezzanotte (momento in cui, secondo le leggende, avviene la simbolica ascesa ai cieli degli immortali) da esso *spunterà un ramo di primavera* può indicare l'inizio (il germinare) della trasformazione della coscienza verso il Vero Sé.

46. *fiume delle Nove Anse.* Il fiume presso il quale Bai Yuchan si stabilì in un piccolo eremo durante la sua permanenza sui monti Wuyi (Cadonna, 2010, p.VI). Ma appare strano che qui abbia questa accezione puramente topografica: infatti la "Canzone sulla felicità" fu scritta a Lushan (si rimanda a Produzione letteraria), dopo che il poeta aveva lasciato da tempo i Wuyi. Considerato che questo distico è composto di metafore, si ipotizza che anche questo nome indichi in realtà il Canale di Controllo, meridiano di passaggio dell'Elisir (si veda nota 33), che già altrove Bai Yuchan aveva simboleggiato con un corso d'acqua. (Cadonna, 2008, p.220, nota 34).

Neve bianca. In *neidan* corrisponde alla saliva, mezzo di trasmissione dell'Elisir proprio lungo il Canale di Controllo (Cadonna, 2010, p.220, nota 34).

monte Kunlun. Montagna mitica situata a occidente della Cina, le cui prime tracce testuali risalgono a oltre il V sec. a.C. Simbolo del Centro per

eccellenza, è anche il tramite tra mondo umano e celeste. Pertanto in ambito *neidan* può essere inteso come sinonimo del Campo di Cinabro superiore, dove avviene l'ultima fase alchemica, il raggiungimento dell'immortalità. A contributo di questa interpretazione, nella descrizione della pratica interiore in 19 fasi (丹法參同十九訣), Bai Yuchan chiama "Supremo Culmine" (taiji 太極) la fase finale (Ceng Zhaonan, 2001, p.32).

Nubi Purpuree. Nella Cina antica era segno di buon augurio. Per un esempio si confronti la poesia di Li Bai contenuta nella raccolta "In stile antico"《古風》 : "Mi immergo nelle acque verde giada dell'Oceano Orientale, attraverso il Valico dell'Ovest cavalcando nubi purpuree."《東海沉碧水，西關乘紫雲。》.

47. *Lo spirito Ding sorveglia segretamente la Fornace di Giada.* E' forse il passo più difficile da interpretare dell'intera canzone. In questa sede se ne vogliono fornire due interpretazioni. Nella prima si ipotizza che il termine *ding gong* 丁公 si riferisca al nome di uno spirito indicato nel sistema divinatorio *dunjia* 遁甲. Tale sistema deriva da quello *ganzhi* 干支, selezionando da esso i 12 tra "rami terrestri" e "tronchi celesti" contenenti i caratteri *jia* 甲 e *ding* 丁, ritenuti particolarmente rappresentativi di spiriti *yang* e *yin*. Ognuno di questi spiriti ha ruolo diverso, e gli spiriti *ding* sono chiamati anche "Donne di Giada". Nell'opera *Shangqing liujia qidao bifa* 上清六甲祈禱祕法 vengono forniti i nomi e cognomi di tutti i dodici spiriti, e i loro ruoli augurali. Il secondo spirito *ding* si chiama Wengong 文公 e si suppone in questa sede sia stato abbreviato in Gong 公. Il suo ruolo è quello di proteggere lo Spirito (shen?) di chi fosse stato in grado di invocarla e controllarla (Mugitani, 2008, pag.695-697). Che la fornace, ennesimo

sinonimo di Centro, sia fatta di giada, sembra correlarsi con il fatto che lo spirito *ding* sia anche una delle sei “Donne di Giada”, collegando tutta l'immagine allo *yin*. In questa luce il verso può essere letto come un'indicazione specifica di un periodo *yin* della pratica di raffinazione dell'elisir; visto il contenuto del verso successivo, probabilmente si tratta del momento della formazione dell'embrione dell'immortalità.

La seconda interpretazione prevede di emendare il carattere *gong* 公 con *gang* 罡, in riferimento al *bugang* 步罡, una marcia rituale con cui i maestri tracciavano, trascinando i piedi, proprio il carattere *ding* 丁 (Cadonna, 2010, p.217, nota 29). Il termine “sorvegliare” (*shou* 守) rimanda immediatamente alle pratiche dette *shouyi* 守一 (“Proteggere L'Uno”), di cui la marcia *bugang* è tra gli esercizi principali (Robinet citata in Pregadio, 2008, p. 226)). L'obiettivo delle pratiche *shouyi* nel *neidan* è quello di proteggere i tre centri del processo di formazione dell'elisir (Kohn, 2008, p. 902-903) In questo caso l'attenzione è focalizzata sul terzo *dantian*.

E' anche possibile che il senso di questo verso sia dato da un'unione di parte di entrambe le interpretazioni, poiché nel *Baopuzi* 抱樸子 (IV sec. d. C.) la marcia *bugang* è pratica integrante del *dunjia* (Andersen, 2008, p. 239).

48. *L'Acqua Divina fertilizza e spegne il fuoco dei Tre Vermi; la Spada della Saggezza spazza via i Sei Eserciti Nemici*. In assenza di riferimenti puntuali, si segue il principio di interpretare i termini del distico alla luce del contesto generale in cui sono inseriti (Cadonna, 2010, p.223, nota 39). Il tema trattato è quello della purificazione del corpo da scorie dannose, quindi si suppone che si tratti del Periodo Marziale del regime del fuoco (si veda nota 40). L' *Acqua Divina* potrebbe dunque indicare il fuoco *yang* che elimina i tre parassiti chiamati *sanshi* 三屍 (Tre Vermi; Tre Cadaveri), che si riteneva affliggessero in modo diverso i tre centri del corpo (Cook, 2008, pp. 845-846). Sotto questa

luce il verso successivo sembra indicare questo processo utilizzando immagini differenti.

49. *Dal centro del Non Essere si genera l'Essere, questo è un pizzico di medicina.* Si suppone che il verso riprenda la dialettica didattica della scuola buddhista Madhyamaka, in epoca Tang utilizzata dalla scuola taoista Chongxuan, mirata a dissolvere l'errata concezione che il Non-Essere abbia un'esistenza in sé (in questo caso come generatore dell'Essere). Il concetto infatti sarebbe solo una “medicina”, per curare l'adepto dalla credenza della sostanza delle cose, e bisogna rigettarlo una volta utilizzato. Il vero Non-Essere comprende contemporaneamente il Non-Essere e L'Essere, ed allo stesso tempo non li comprende (Robinet, 2008, p.1043). E' a questi due stadi di comprensione che, secondo la scuola Chongxuan, si riferisce il famoso passo del *Daodejing* “mistero e ancora mistero; la porta di tutti i misteri” 《玄之又玄眾妙之門》(Robinet, 2008, p. 275).

BIBLIOGRAFIA

Volumi e saggi

ANDERSEN, Poul, *Bugang*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp. 237-240.

BALDRIAN-HUSSEIN, Farzeen, *Zhong-Lu*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp.1277-1279.

CADONNA, Alfredo (a cura di), *Con il braccio piegato a far da cuscino*, Torino, Giulio Einaudi editore s.p.a., 2010.

CENG Zhaonan 曾昭南, "Bai Yuchan shengzu ji shiji kaolue" 白玉蟾生卒及事迹考略 (Breve riflessione su nascita, morte e vicende della vita di Bai Yuchan), in *Zongjiao yanjiu*, 3, 2001, pp. 27- 35.

COOK, Theodore, *Sanshi and jiuchong*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp. 844-846.

CULLEN, Christopher, *Xiu*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp. 115-118.

DAEYOL, Kim, *Dinglu (waidan)*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp. 360-361.

DARGA, Martina, *Dumai and renmai (neidan)*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, p.391.

– *Huandan (neidan)*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp. 499-500.
– *Wuzang (neidan)*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., p. 1081.

ESPOSITO, Monica, *Huohou (neidan)*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp. 530-531.
– *Niwan*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp. 775-777.
– *Sanguan*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp. 835-836.

HSU, Elisabeth, *Dumai and renmai (medicine)*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp. 389-391.
– *Jingluo*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp. 565-566.

HU Yingjian 胡迎建, "Bai Yuchan yu Lushan" 白玉蟾与庐山 (Bai Yuchan e il monte Lu), in *Jiujiang xueyuan xuebao (shehui kexue ban)*, 2, 2012, pp. 1-6.

KIRKLAND, Russel, *Shijie*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp. 896-897.

KOHN, Livia, *Shouyi*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp.902-903.

MUGITANI, Kunio, *Liujia and liuding*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp. 695-697.

LAOZI, *Daodejing* 道德经 (Classico della Via e della Virtù), a cura di J.J.L. Duyvendak, traduzione di A.Devoto, Milano, Biblioteca Adelphi, 1998(I ed. 1973).

LEI Xiaopeng 雷晓鹏, “Bai Yuchan daojiao meixue sixiang jianlun” 白玉蟾道教美学思想简论 (Breve saggio sul pensiero estetico taoista in Bai Yuchan), in *Zongjiao xue yanjiu*, 3, 2008, pp. 1-4.

LIAO Wenyi 廖文毅, “Bai Yuchan neidan yu leifa zhi ronghe” 白玉蟾内丹与雷法之融合 (La fusione di Alchimia Interiore e Rituale del Tuono in Bai Yuchan), in *Hunan keji xueyuan xuebao*,1, 2010, pp. 81-91.

LUO Zhengming 罗争鸣, “Ru, dao zhi jian: Bai Yuchan de shici chuangzuo yu xinlu licheng” 儒、道之间:白玉蟾的诗词创作与心路历程 (Tra confucianesimo e taoismo: composizione poetica e percorso interiore di Bai Yuchan), in *Hainan daxue xuebao (Renwen shehui kexue ban)*, 5, 2013, pp. 111-117.

PAS, Julian, *The A to Z of Taoism*, Scarecrow press, 2006.

PREGADIO, Fabrizio (a cura di), *The Encyclopedia of Taoism*, London-New York, Routledge, 2008.

ROBINET, Isabelle, *Beidou*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp. 224-226.

– *Chongxuan*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp. 274-276.

– *Dinglu (neidan)*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp. 361-362.

– *Huangting jing*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp. 511-514.

– *Revelations and sacred texts*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp. 24-26.

– *Shengren*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp. 879-881.

– *Wu and you*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp. 1042-1045.
– *Xing and ming*, in *The Encyclopedia of Taoism*, cit., pp.1103-1105.

SKAR, Lowell, *Bai Yuchan*, in *The Encyclopedia of Taoism*, a cura di F. Pregadio, Routledge, London-New York, 2008, pp. 203-205.

WANG Lihuang 王丽煌, “Nan Song fangwai ciren Bai Yuchan ci luelun” 南宋方外词人白玉蟾词略论 (Breve trattazione degli *ci* di Bai Yuchan, monaco taoista e poeta sotto i Song meridionali), in *Leshan shifan xueyuan xuebao*, 1, 2007, pp. 43-46.

SITOGRAFIA

Pagine web

LU Lixiang 卢理湘, "Zhang Sanfeng *Canchang ge* xin zhu" 张三丰《参禅歌》新注 (Nuove annotazioni alla “Canzone sulla meditazione” di Zhang Sanfeng), 2008, (http://www.daoist.org/booksearch/BookSearch/list012/37-6-32.pdf), 10 settembre 2014.

“Fusang shenshu” 扶桑神树 (Gli alberi divini *fu* e *sang*), in “Mawangdui han mu gu shi” 马王堆汉墓古尸 (Le antiche sepolture di epoca Han a Mawangdui), (http://baike.baidu.com/view/3655338.htm?fromtitle=%E9%A9%AC%E7%8E%8B%E5%A0%86%E5%A5%B3%E5%B0%B8&fromid=1093788&type=syn), 15 settembre 2014.

Dizionari online

http//ichacha.net

http://nciku.com

http://zdic.net