

Osvobození ducha, zbavení se těla:

十問 (shiwèn) = „Deset otázek“ – text nalezený v Mawangdui (poč. 2. stol. př. n. l.):

Kdo to získá, dosáhne dlouhověkosti, kdo to ztratí, zemře mlád. Proto ten, kdo dovede kontrolovat *qi* a soustřeďovat životní esenci (*jing*), v sobě hromadí to, co je neprojevené. Esence a duch (*shen*) ho zaplaví jako voda řinoucí se z pramene. [...] Životní esence Nebe a Země se rodí z neprojeveného, roste v beztvarem, završuje se v netělesném.

Kdekoliv se nachází smrt a život, moudrý člověk je reguluje. Zpevňuje, co je dole, a akumuluje životní esenci (*jing*), takže *qi* neuniká ven. Pokud mysl kontroluje život a smrt, jak by jimi mohla být poražena? Opatrně to v sobě zadržuj a neztrácej to a dlouhý život bude trvat po generace. [...] Dlouhý život vzniká zadržováním a akumulováním. Pokud jde o prodlužování a povyšování života, nahoře se člověk rozhlíží v Nebi a dole ho rozšiřuje po Zemi. Kdo je toho schopen, nutně se stane duchem (božstvem, *shen*) a dokáže se osvobodit od svého těla (tvaru – 解形 *jie xing*).

-- nejprve kultivace těla, aby byl duch udržen uvnitř (jako *Nei ye*), následně osvobození ducha od těla – nesmrtelnost (prodloužení života), životní esence, kterou v sobě adept hromadí, mu umožňuje opustit svět forem a stát se duchem, který – jako Nebe a Země – neumírá.

Zhuangzi 11:

Kultivuj svou mysl. Pokud sleduješ místo, kde se nacházíš, a nejednáš, věci se samy od sebe napravují. Zbav se své formy a tělesného rámce. Odvrhni svou ostrost sluchu a jasnost zraku, zapomeň na svůj vztah k věcem a plně se připoj k bezhraničnému. Osvobod' svou mysl a propusti na svobodu svého ducha. Buď tichý a neúčastný. Myriády věcí vzrostou, ale opět se navrátí k svému kořeni.

-- adept se jediný nevrátí, osvobodí se trvale

方士 *fangshi* – „mágové“, „mistři magických formulí

-- rituální specialisté – znalost magických formulí jim dávala znalost a částečně moc nad světem božských sil, kterou byli schopni si částečně přisvojit

Shiji:

Praktikovali magické formule a cestu nesmrtelných (仙 *xian*). Jejich podoba byla osvobozená od těla (*xingjie*), přetavená a transformovaná. Spoléhali se na komunikaci s duchy a božstvy.

-- jejich vliv na vládce (zvláště Qin Shihuangdi a Han Wudi)

-- model Žlutého císaře, který dle představ fangshi vystoupal na draku do Nebes jako nesmrtelný – hanští císařové chtěli následovat.