

Поучения  
Изначальной владычицы  
СУНЬ БУ-ЭР

ДАОССКОЕ УЧЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

孫不二元君法語



И. В. Белая



И. В. Белая

Поучения  
Изначальной  
владычицы  
СУНЬ БУ-ЭР

ДАОССКОЕ УЧЕНИЕ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН



Москва • 2020

УДК 229.513  
ББК Э342–5

Научное издание

Рецензенты:

Доктор филос. наук, профессор,  
профессор каф. философии КГУ В.В. Мороз  
Канд. истор. наук, ст. научн. сотр. Отдела Китая ИВ РАН  
Л.П. Черникова

**Белая И. В.**

**Б43** Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр: Даосское учение для женщин. — М.: Ганга, 2020. — 352 с.

ISBN 978-5-907243-44-6

Сунь Бу-эр 孫不二 (1119–1182) — одна из родоначальников школы Цюаньчжэнь 全真. В даосской традиции ее почитают как основоположницу даосских методов совершенствования для женщин, получивших название «женская алхимия» (*нюй дань* 女丹).

В книге приводится полный перевод с древнекитайского языка (*вэньяня*) собрания поэтических произведений «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй* 孫不二元君法語). В него входят «Женское мастерство внутренней алхимии» (*Нюй гун нэй дань* 女功內丹) (7 стихотворений) и «Последовательность овладения мастерством женского Дао-Пути» (*Кунь дао гун фу цы ди* 坤道功夫次第) (14 стихотворений). Перевод стихотворений дополнен комментариями известного даосского деятеля и исследователя даосизма Чэнь Ин-нина 陳櫻寧 (1880–1969). Монография знакомит читателя с древними даосскими практиками духовного совершенствования. Особое внимание уделяется описанию методов омоложения и оздоровления организма, таких как «обезглавливание Красного дракона» (*чжань чи лун* 斬赤龍), «зародышевое дыхание» (*тай си* 胎息), «отказ от злаков» (*пи гу* 闢穀) и др.

Адресуется всем интересующимся даосизмом, историей китайской духовной культуры и религиями Востока.

© И.В. Белая. Текст, 2019

© ООО ИД «Ганга». Оформление, издание, 2020

---

# Оглавление

От автора . . . . .	7
Введение . . . . .	II
Глава I <b>Роль Сунь Бу-эр в даосской школе Цюаньчжэнь . . . . .</b>	<b>19</b>
Глава II <b>Корпус сочинений Сунь Бу-эр . . . . .</b>	<b>43</b>
Глава III <b>Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр</b>	
<i>Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй</i>	
<i>孫不二元君法語 . . . . .</i>	<i>71</i>
Женское мастерство внутренней алхимии	
<i>Нюй гун нэй дань</i>	
<i>女功內丹 . . . . .</i>	<i>73</i>
Последовательность овладения мастерством женского Дао-Пути	
<i>Кунь дао гун фу цы ди</i>	
<i>坤道功夫次第 . . . . .</i>	<i>115</i>

1	Обуздание сердца . . . . .	117
2	Взрачивание дыхания-ци . . . . .	127
3	Выполнение упражнений . . . . .	135
4	Обезглавливание дракона . . . . .	143
5	Взрачивание киновари . . . . .	157
6	Зародышевое дыхание . . . . .	165
7	Амулет и огонь . . . . .	175
8	Приготовление снадобья . . . . .	183
9	Очищение духа . . . . .	193
10	Прием пищи . . . . .	201
11	Отказ от злаков . . . . .	213
12	Созерцание стены . . . . .	221
13	Выход духа . . . . .	231
14	Вознесение ввысь . . . . .	239
Заключение . . . . .		243
Примечания . . . . .		250
Список источников, литературы и словарно-справочных работ . . . . .		305
Указатель терминов . . . . .		332
Указатель имен и названий . . . . .		339
Указатель сочинений . . . . .		345

---

## От автора



В основу книги положено исследование феномена «субтрадиции Сунь Бу-эр» в даосизме — истории ее формирования и концептуальных оснований, а также восходящего к ней сочинения «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр», посвященного описанию даосских методов духовного совершенствования, предназначенных специально для женщин, его идейно-теоретического и образно-метафорического содержания.

Сунь Бу-эр 孫不二 (1119–1182) — единственная женщина из Семи совершенных людей (Ци чжэнь жэнь 七真人) — наиболее знаменитых учеников Ван Чун-яна 王重陽, стоявших у истоков формирования учения Цюаньчжэнь 全真. Ее наставления были изложены в поэтической форме и дошли до нас в виде ряда стихотворений, посвященных даосским практикам. Особое внимание в них уделяется методам, предназначенным для женщин, которые впоследствии получили название «женская алхимия» (нюй дань 女丹). В китайской культурной традиции Сунь Бу-эр почитают как «бессмертную».

Ее культ возникает уже после смерти и достигает наибольшей популярности в последний имперский период (XVII – нач. XX вв.). Возводящее к ней свое происхождение течение Чистоты и покоя (Цинцзин пай 清靜派) является действующей монашеской традицией в рамках школы Цюаньчжэнь в современной КНР.

Монография освещает ранее малоизученный пласт даологии и источниковедения и содержит новый материал по истории китайской цивилизации XII–XX вв. Автором дано определение и выделены основополагающие критерии текстовой субтрадиции в даосизме, реконструирован состав корпуса сочинений «субтрадиции Сунь Бу-эр», апробирована комплексная методика его анализа, выполнен пофразовый комментарий к одному из репрезентативных источников, входящих в его состав, очерчены представления о метафизическом пространстве женского организма с точки зрения «даосской алхимии» и методах его преобразования.

Материалы монографии могут быть использованы при написании лекционных курсов для студентов, обучающихся по специальностям и направлениям «востоковедение/африканистика», «история», «философия», «религиоведение» и «регионоведение» со специализацией в области Китая. Результаты работы могут найти применение при создании энциклопедических и справочных изданий источниковедческого, культурологического, исторического, религиоведческого и философского характера.

Адресуется китаеведам, религиоведам, а также всем интересующимся даосизмом, историей китайской духовной культуры и религиями Востока.

*Посвящается  
моей дочери  
Виктории Игоревне Белой*

Малой весны пора,  
теплый ветер доносится издалека,  
Солнце сияет над домом отшельника  
к югу от реки.  
Они торопят декабрьские сливы  
впервые вспыхнуть белым огнем.  
Простодушный человек  
перед простодушным цветком.

— Сунь Бу-эр



Сунь Бу-эр 孫不二

Ил. из «Дао юань и ци цзин» 道元一氣經 (XVII в.)

---

## Введение



Даосизм (*дао цзяо* 道教) считается самой малоизученной религией, которой еще не было дано общепризнанного определения, отражавшего его специфику как феномена китайской культуры. Исследователи соглашаются с тем, что даосизм, наравне с конфуцианством и буддизмом, в качестве одного из трех основных учений (*сань цзяо* 三教) Китая, определял духовную составляющую и повседневную жизнь его жителей. Российский специалист в области исследования даосизма С.В. Филонов предлагает рассматривать даосизм как «китайскую национальную религию, в основе которой лежит учение об обретении долголетия (бессмертия), методы борьбы со смертоносными началами микро- и макрокосмоса, а также ритуалы и практические приемы, которые, как считалось, позволяют обычному человеку превратиться в небожителя-сяня»<sup>1</sup>.

Этап институционального оформления даосской религиозной традиции пришелся на II в.–VI вв. н.э. и был связан с возникновением в этот период организо-

ванных даосских движений, так называемых «ранних школ даосизма» — Небесных наставников (Тяньши 天師), Трех августейших (Саньхуан 三皇), Высшей чистоты (Шанцин 上清) и Духовной драгоценности (Линбао 靈寶). С VII в. начинается эволюционный период в истории даосизма, характеризующийся систематизацией и развитием ранее сформированных религиозных институтов. На рубеже XII и XIII вв. даосизм входит в новую фазу своего развития, которую с определенной долей условности можно назвать периодом оформления, распространения и доминирования на институциональном уровне учения Целостности и совершенства (Цюаньчжэнь 全真). Этот период продолжается и по сей день<sup>2</sup>. Основанная Ван Чун-яном 王重陽 (1112–1170) во второй половине XII в. школа Цюаньчжэнь к концу XIV в. из маленького религиозного сообщества превращается в мощное идеологическое и религиозное движение с институтом монашества и охватывает всю территорию Китая, условно подразделяясь на Северное (бэй цзун 北宗) и Южное (нань цзун 南宗) направления<sup>3</sup>. Ее последователям полагалось вести уединенный и аскетический образ жизни в стенах монастыря, следовать нравственным предписаниям и совершенствовать себя с помощью даосских методов «внутренней алхимии».

Развитие этой школы было связано не только с деятельностью ее первых патриархов, но и выдающихся подвижниц. Одной из первых учениц Ван Чун-яна стала Сунь Бу-эр 孫不二 (1119–1182)<sup>4</sup> — супруга его ближайшего ученика и преемника Ма Дань-яна 馬丹陽 (1123–1183). Культ Сунь Бу-эр возникает среди последователей школы Цюаньчжэнь уже после ее смерти —

она входит в число Семи совершенных людей (*Ци чжэнь жэнь* 七真人) — знаменитых учеников Ван Чун-яна<sup>5</sup>, ей поклоняются как божеству в монастырях, устанавливают ее статуи, пишут от ее лица поэтические произведения<sup>6</sup>, а монгольские императоры удостаивают ее пышными титулами. Дальнейшее развитие школы Целостности и совершенства было связано не только с деятельностью ее первых наставников, но и выдающихся подвижниц. Так как в отличие от школы Тяньши, имевшей клановый характер организации, школа Цюаньчжэнь проповедовала целибат, это привело к появлению женских обителей и становлению женской монастырской традиции<sup>7</sup>, которая впоследствии образует ту социально-культурную среду, где в эпоху Цин (1644–1911) сформируется текстовый корпус так называемой «субтрадиции Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (*Сунь Бу-эр юань цзюнь пай* 孫不二元君派)<sup>8</sup>.

В эпоху Мин (1368–1644) популярность и ареал распространения школы Цюаньчжэнь сокращается и вновь возрастает во второй половине XVII в. в связи с реформаторской деятельностью Ван Кунь-яна 王崑陽 (прозвище Чан-юэ 常月) (1622–1680). В этот же период в различных локальных центрах школы Цюаньчжэнь начинают появляться первые сочинения, полностью посвященные описанию методов совершенствования для женщин, которые стали называть «женская алхимия» (*нюй дань* 女丹). «Женская алхимия» — это символическое обозначение специального комплекса даосских методов, учитывающих специфику женского организма и направленных на его преобразование с помощью метода «Обезглавливания Красного дракона»

(чжань/дуань чи лун 斬/斷赤龍) для обретения статуса небожительницы (нюй сянь 女仙) и получения ранга в Ином мире<sup>9</sup>. Самые известные сочинения о женских практиках были созданы в провинциях Чжэцзян (окрестности гор Цзиньгайшань 金蓋山)<sup>10</sup> и Сычуань (окрестности гор Эмэйшань 峨眉山)<sup>11</sup>. Среди них были и тексты, возводящие свое происхождение к Сунь Буэр, что непосредственно связано с расцветом ее культа в эпоху Цин (1644–1911)<sup>12</sup>. В период с XIX по XX в. происходит компиляция книжных коллекций из созданных ранее сочинений для женщин. Самыми обширными из них стали коллекция Фу Цзинь-цюаня 傅金銓 (1765–1845) «Важнейшее из методов золота и киновари для женщин» (*Нюй цзинь дань фа яо 女金丹法要*)<sup>13</sup> (1813 г.) и Хэ Лун-сяна 賀龍驤 «Собрание работ по женской алхимии» (*Нюй дань хэ бянь 女丹合編*)<sup>14</sup> (1906 г.), в которые вошли как прозаические, так и поэтические сочинения, приписываемые Сунь Буэр.

Тяжелый период своей истории школа Цюаньчжэнь пережила после Синьхайской революции (1911 г.) из-за начавшейся в стране кампании по «борьбе с суевериями», во время которой даосские святилища и монастыри оказались практически на грани исчезновения. В это время даосизм предпринял попытку приспособиться к новым реалиям, стараясь представить даосское учение не только как религию, но и как научную отрасль знаний. Одним из основоположников этих реформ был даосский деятель школы Цюаньчжэнь и исследователь даосизма Чэнь Ин-нин 陳櫻寧 (1880–1969). Важнейшим вкладом Чэнь Ин-нина стала популяризация даосских идей. С этой целью он издает «Полумесячный выпуск

„Славим добро“» (*Ян шань бань юэ кань 揚善半月刊*) и «Ежемесячный журнал „Путь сяней“» (*Сянь дао юэ бао 仙道月報*), в которых разъясняет даосские методы «внутренней алхимии» (*нэй дань 內丹*) широкому кругу читателей. В 1938 г. Чэнь Ин-нин создает в Шанхае «Институт сянь сюэ» (*Сянь сюэ юань 仙學院*), на занятиях в котором разъясняет основные концепции даосизма, комментирует даосские сочинения и обсуждает практические методы самосовершенствования и оздоровления организма.

Чэнь Ин-нин внес весомый вклад в изучение и популяризацию даосских методов для женщин — он создал женскую группу в «Институте сянь сюэ», прокомментировал избранные сочинения из собраний Фу Цзиньцюаня и Хэ Лун-сяна и вел переписку с читательницами своих журналов<sup>15</sup>. Одной из таких женщин была журналистка и поэтесса Люй Би-чэн 呂碧城 (1883–1943). Именно для нее Чэнь Ин-нин напишет «Комментарии к стихотворениям Сунь Бу-эр по женской алхимии» (*Сунь Бу-эр нюй дань ши чжу 孫不二女丹詩注*) и ответит на 36 вопросов о даосской практике для женщин<sup>16</sup>. Результатом исследований Чэнь Ин-нином даосских сочинений для женщин станет выделение женских методов самосовершенствования в отдельную субтрадицию, которую он назовет «Субтрадиция Изначальной владычицы Сунь Бу-эр (*Сунь Бу-эр юань цзюнь пай 孫不二元君派*). Согласно Чэнь Ин-нину, «эта субтрадиция представлена методом „Великое иньское начало очищает тело“ (*тай инь лян син 太陰煉形*)<sup>17</sup>. Сначала приступают к „Обезглавливанию Красного дракона“ (*чжань чи лун 斬赤龍*). Это и есть основной вид

упражнений для женского самосовершенствования»<sup>18</sup>. Главным сочинением этой субтрадиции он обозначил «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй 孫不二元君法語*), состоящее из двух поэтических сборников — «Женское мастерство внутренней алхимии» (*Нюй гун нэй дань 女功內丹*) и «Последовательность овладения мастерством женского Дао-Пути» (*Кунь дао гун фу цы ди 坤道功夫次第*), перевод и исследование которых легли в основу данной книги.

Чэнь Ин-нин отмечал, что хотя в заглавии цикла стихотворений Сунь Бу-эр указано, что это — наставления по «женской алхимии» (*нюй дань 女丹*), однако в действительности они предназначены как для мужчин, так и для женщин. Лишь малая толика из них, процентов 10–20, имеет женскую специфику, большая же часть, процентов 80–90, отражают общую алхимическую практику. Вот почему, считал Чэнь Ин-нин, эти стихотворения имеют свою пользу и для мужчин, возвращающих в себе *сяньское*. В стихотворениях используется специальная терминология из «учения о бессмертии» (*сянь сюэ 仙學*), поэтому даже мужам высокой образованности постичь их смысл не просто, что ж говорить об обычных женщинах.

При комментировании этих стихотворений, отмечает Чэнь Ин-нин, он намеренно использовал не обыденный разговорный язык, а метафоры и образы, которые, однако, имеют понятный характер. Сунь Бу-эр, по мнению Чэнь Ин-нина, выражала в этих стихотворениях свои чувства и эмоции, которые она отнюдь не стремилась сделать доступными обывателю. По этой

причине и комментатор, говорит про себя Чэнь Ин-нин, стремился сохранить возвышенный стиль, а не опуститься до интересов серого обывателя.

В названии сборника из четырнадцати стихотворений Сунь Бу-эр «Последовательность овладения мастерством женского Дао-Пути» (*Кунь дао гун фу цы ди* 坤道功夫次第) сказано, что это «порядок», «последовательность» (*цы ди* 次第) выполнения практики «женской алхимии». Тем не менее, как считает Чэнь Ин-нин, в действительности в этом цикле стихотворений вовсе не говорится о последовательности исполнения упражнений. Все упражнения, изложенные с 1 по 14 стихотворения, должны выполняться одновременно, на одном дыхании, без какого-либо деления на фазы, ступени или этапы. То, что в этом заглавии обозначено выражением «последовательность», на самом деле указывает на глубину постижения этого метода, и только!

В древности, продолжает Чэнь Ин-нин, *сяньскую* науку постигали от учителя на протяжении более 20 лет или хотя бы более 10 лет. Ныне же некоторые думают, получив одно-единственное наставление, что все, сейчас его исполнят и тут же станут небожителями-сянями. И не знают, они, глупые, что вовсе не в царство *сяней* такое искусство ведет, а в царство смерти. Истинные и совершенные наставления *сяней*, все они с годами упорного труда приходят. Поэтому комментатор предупреждает тех, кто получит эти наставления, чтобы они осмотрительны были при их выполнении и трудились прилежно, в противном случае, что получение этих наставлений, что их отсутствие — все это к одинаковому результату приведет (интересно

отметить ремарку Чэнь Ин-нина, который указывает, что этот недостаток в большей степени присущ мужчинам, а вот женщинам — в меньшей).

Чэнь Ин-нин отмечает, что в отличие от других религий мира, которые предоставляют мизерные возможности для равенства мужчин и женщин, даосизм занимает совершенно иную позицию. Это учение говорит о том, что женщины в своем подвижничестве достигают успехов и результатов значительно быстрее мужчин. Там, где мужчине надо три года упорного труда, женщина достигает результат за один год. И это объясняется особенностями жизненных процессов, которые в теле ее протекают.

«Я — не женщина, зачем же мне изучать наставления по „женской алхимии“?», — задает себе вопрос Чэнь Ин-нин. «И я не собираюсь, — продолжает он, — становиться наставником для мирских женщин и передавать им Дао-Путь, зачем же мне комментировать эти наставления по „женской алхимии“?» Дело в том, заключает Чэнь Ин-нин, что традиция «женской алхимии» почти прервалась, а ее надо передавать, потому что достойных жен много. Поэтому он составил комментарии к стихотворениям Сунь Бу-эр, в надежде на то, что среди женщин найдутся те, кто сможет продолжить эту традицию<sup>19</sup>.

---

Глава I

---

Роль Сунь Бу-эр  
в даосской школе  
Цюаньчжэнь







Жизнеописания даосской наставницы, вошедшие в «Дао цзан» 道藏<sup>20</sup>, были составлены учениками и последователями школы Цюаньчжэнь. Самое раннее из них присутствует в «Записях об истинной линии преемствования [школы] Золотого лотоса (Цзинь лян чжэн цзун цзи 金蓮正宗記)<sup>21</sup> Цинь Чжи-аня 秦志安 (1188–1244) и датировано 1241 г. — спустя 60 лет после смерти Сунь Бу-эр. Ли Дао-цян 李道謙 (1219–1296) упоминает Сунь Бу-эр в «Погодовых хрониках Семи совершенных» (Ци чжэнь нянь пу 七真年譜)<sup>22</sup>, составленных в 1271 г.

В 1300 г. ее биография вошла в «Дополнение к „Всепроникающему зеркалу небожителей и Совершенных минувших времен, воплотивших Дао-Путь“» (Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи 歷世真仙體道通鑑後集)<sup>23</sup> Чжао Дао-и 趙道一 (ок. 1294–1307), а затем в «Иллюстрированные жизнеописания небожителей-сяней истинной линии преемствования течения Золотого лотоса» (Цзинь лян чжэн цзун сянь юань ся чжуань 金蓮正宗仙源像傳)<sup>24</sup> (1326 г.), Лю Чжи-сюаня 劉志玄 и Се Си-чаня 謝西蟾. Жизнеописание, вошедшее в это собрание, содержало портретное изображение Сунь Бу-эр<sup>25</sup>.

В 1331 г. даосский деятель Южного направления (нань цзун 南宗) школы Цюаньчжэнь Чэнь Чжи-суй 陳致虛 (ок. 1270–1350) включил ее краткое жизнеописание

清淨散人



Цин-цин сань-жэнь 清淨散人

Ил. из «Цзинь лян чжэн цзун сянь юань сянь  
чжуань». 金蓮正宗仙源像傳  
[ЧХДЦ. Т. 47. С. 68]. (1326 г.)

в «Наиважнейшее о золоте и киновари от Шан-ян-цзы: Записи о выдающихся небожителях-сянях» (*Шан-ян-цзы цзинь дань да яо ле сянь чжи* 上陽子金丹大要列仙誌)<sup>26</sup>.

Сунь Бу-эр 孫不二 (1119–1182)<sup>27</sup>, урожденная Сунь Юань-чжэнь 孫瑗禎, родилась в 5 день 1 лунного месяца по китайскому традиционному летоисчислению, в 1 г. эры *Сюань-хэ* 宣和, в г. Нинхай 寧海, (совр. Мупин 牟平 пров. Шаньдун), во время правления сунского императора Хуэй-цзуна 徽宗 (правил 1101–1126 гг.) (3 г. эры *Тянь-фу* 天輔 цзиньского Тай-цзу 太祖 (правил 1115–1123 гг.)). Ушла из жизни в 29 день 12 лунного месяца 22 г. эры *Да-дин* 大定 и впоследствии канонизирована традицией как бессмертная. Ее даосское прозвище — отшельница Чистоты и покоя (Цин-цин сань-жэнь 清靜散人). Так же ее называли Сунь Фу-чунь 孫富春 (Сунь из Фучунь), Сунь-сянь-гу 孫仙姑 (Бессмертная дева Сунь). Она была дочерью Сунь Чжун-цина 孫忠靖 (по другим источникам — Сунь Чжун-сяня 孫忠顯 или Сунь Чжун-и 孫忠翊), выдающегося ученого и литератора<sup>28</sup>.

Ее жизнь и духовное подвижничество овеяны легендами и чудесными историями. Как гласят предания, матери Сунь Юань-чжэнь приснился сон, в котором она наблюдала, как семь журавлей опустились с небес во дворе ее дома. Отвесив поклоны и исполнив танец, шесть из них взмыли обратно в небо, а один вошел в ее грудь. В тот же миг она ощутила, что станет матерью необычного ребенка, наделенного качествами небожительницы (*сянь гу* 仙姑)<sup>29</sup>. По прошествии положенного срока она родила дочь, которая с ранних

лет демонстрировала незаурядные интеллектуальные и литературные способности, прекрасно владела искусством каллиграфии, а также проявляла многочисленные духовные дарования будущей даосской подвижницы<sup>30</sup>. Когда в 16 лет родители решили выбрать ей супруга, отец услышал от наставника во «внутренней алхимии» (лянь ши 煉師) У-мэна 無夢 похвалы в адрес Ма И-фу 馬宜甫, обладающего задатками Совершенных и небожителей (чжэнь сянь 真仙)<sup>31</sup>. Ма И-фу 馬宜甫 (упоминается также как Ма Цун-и 馬從義 и Ма Дань-ян 馬丹陽, 1123–1183) происходил из богатого и знатного семейства и являлся потомком прославленного полководца эпохи Хань (202 до н.э. – 220 н.э.) — Ма Юаня 馬援 (14 до н.э. – 49 н.э.). Они сразу же поженились (примечательно, что Ма И-фу был на четыре года моложе Сунь Юань-чжэнь, т.е. жениху на момент свадьбы было всего 12 лет. — И.Б.), вырастили троих сыновей — Тин-чжэня 庭珍, Тин-жуя 庭瑞 и Тин-гуя 庭珪, воспитав их в соответствии с высокими моральными и нравственными добродетелями<sup>32</sup>.

Их размеренная жизнь закончилась в 1167 г., когда в Нинхай прибыл Ван Чун-ян. Даос был приглашен семейством. Соорудив в саду хижину «Целостности и совершенства» (Цюаньчжэньань 全真庵), Ван Чун-ян стал обращать в свое учение супругов. Поначалу Сунь Юань-чжэнь не слишком доверяла словам наставника, и даже, как утверждается в «Цзинь лянь чжэн цзун цзи», подвергла Ван Чун-яна заточению в хижине, которое продолжалось свыше 100 дней, не давая ни есть, ни пить. Когда, наконец, она открыла замок, то увидела,

что даос выглядел еще лучше прежнего<sup>33</sup>. По другим сведениям, даосский наставник сам подверг себя заточению и аскезе, дабы усовершенствовать свою подлинную природу, и попросил приносить ему пищу раз в пять дней<sup>34</sup>.

Утверждается, что Ван Чун-ян обладал чудесными способностями и умел во сне отсылать свой дух (*чу ян шэнь* 出陽神) из тела. Как гласит легенда, однажды, придя домой, Сунь Юань-чжэнь с удивлением обнаружила Ван Чун-яна, спящего пьяным на супружеской постели, и, не церемонясь, принялась его бранить, но тот и с места не сдвинулся. В гневе Сунь заперла спальню на замок и послала слугу за мужем, чтобы сообщить об этом происшествии. Рассказ об этом сильно удивил Ма И-фу, который в то же самое время утверждал, что беседовал с учителем о Дао и тот сидел напротив него и никуда не отлучался. Когда они открыли комнату, она оказалась пуста, а придя к нему в хижину, они обнаружили Ван Чун-яна крепко спящим<sup>35</sup>.

Находясь в хижине, наставник продолжал убеждать Ма И-фу и Сунь Юань-чжэнь расторгнуть их брак, оставить состояние и присоединиться к его учению, чтобы достичь духовного бессмертия. Для этого он перепробовал множество способов. То он угрожал им Подземным узилищем (*ди юй* 地獄), то соблазнял красотами Небесного зала (*тянь тан* 天堂)<sup>36</sup>. А однажды подарил картину, на которой изобразил скелет мертвеца, олицетворявший неизбежный итог человеческого существования<sup>37</sup>. К картине прилагалось стихотворение, поясняющее этот рисунок:

畫骷髏警馬鈺  
堪歎人人憂裏愁，  
我今須畫一骷髏。  
生前只會貪冤業，  
不到如斯不肯休。  
為人須悟塵勞汨，  
清淨真心真寶物。  
奪得驪龍口內珠，  
便教走入崑崙窟。

**Я НАРИСОВАЛ СКЕЛЕТ,  
ЧТОБЫ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ МА ЮЯ**

Жалея людей, печалюсь об их горестном  
положении,  
Мне сегодня пришлось нарисовать скелет  
мертвеца!  
При жизни он только и умел быть падким  
до злых дел, что отозвались грозным  
возмездием!  
Он не прекращал [их], пока не стал подобен  
этому [скелету]!  
Став человеком, вы должны покинуть мир  
страстей.  
Чистое, спокойнее, совершенное сердце —  
действительно драгоценная вещь.  
Вы должны забрать жемчужину, что во рту  
у черного дракона.  
И тогда вы научитесь проникать в пещеру [гор]  
Куньлунь<sup>38</sup>.

Ван Чун-ян считал, что семья и дети являются обузой на пути самосовершенствования даоса. В «Собрании поэтических произведений Чун-яна о Целостности и совершенстве» (Чун-ян Цюаньчжэнь цзи 重陽全真集) он утверждал, что «Жены и дочери — тысяча цзиней железа, сыновья и внуки — десять тысяч чэнов стали»<sup>39</sup>. Он настаивал на разводе семейной пары, преподнося им разрезанные на дольки груши, а также клубни батата и каштаны (фэнь ли юй юй ли 分梨與芋栗), которые являлись символом их отдельной жизни. Батат (юй 芋) созвучен иероглифу юй 遇 — «встретаться», а груши (ли 梨) — это омофон слова «расставаться» (ли 離). «Груши и батат с каштанами» (ли юй юй ли 梨與芋栗) похожи по звучанию с выражением «однажды встретиться, чтобы сразу же расстаться» (ли юй цзэ ли 立遇則離), что намекало на разделение (фэнь 分) семейной пары. В первый день десятого лунного месяца, когда Ван начал свое затворничество, он дал Ма И-фу целую грушу, на одиннадцатый день он разделил грушу на две части и передал по половинке Ма И-фу и Сунь Юань-чжэнь. Каждые десять дней количество частей увеличивалось все больше и больше. Как указано в предисловии Ма Да-бяня 馬大辨 к «Собранию поэтических произведений „О том, как Чун-ян десять раз преобразовывал разделенными грушами“» (Чун-ян фэнь ли ши хуа цзи 重陽分梨十化集), к концу стодневного затворничества груша была разделена на 55 долек<sup>40</sup>. Как поясняет Е И-цзин, 55 долек символизировало Небо и Землю в их нумерологическом аспекте в виде суммы четных и нечетных чисел<sup>41</sup>. Согласно авторитетному для школы

Цюаньчжэнь сочинению «Антология „О передаче Дао-Пути [по традиции] Чжун-Люй“» (Чжун-Люй чуань дао цзи 鍾呂傳道集)<sup>42</sup>, в основе этого деления лежит теория чисел Пяти элементов (у син 五行). Небу соответствуют нечетные, янские числа — единица, тройка, пятерка, семерка и девятка, сумма которых равна двадцати пяти, а Земле — иньские числа — двойка, четверка, шестерка, восьмерка и десятка, в сумме дающие число тридцать. Сумма янских и иньских чисел будет равна пятидесяти пяти — количеству долек, на которые разделил грушу Ван Чун-ян. Кроме того, каждый месяц в шестой, шестнадцатый и двадцать шестой день Ван Чун-ян жаловал каждому из супругов по шесть каштанов и шесть клубней батата<sup>43</sup>. Батат (сладкий картофель, юй 芋) — это омофон слова «глупый» (юй 愚). Когда супруги не понимали смысл его поучений, Ван Чун-ян давал им батат, указывающий на их глупость<sup>44</sup>. К угощению прилагались поэтические наставления, адресованные семейной паре, которые впоследствии составили собрание из 84 стихотворений под названием «Собрание поэтических произведений „О том, как Чун-ян десять раз преобразовывал разделенными грушами“» (Чун-ян фэнь ли ши хуа цзи 重陽分梨十化集)<sup>45</sup> в 2 цз. Два стихотворения посвящены непосредственно Сунь:

## 絕句

二婆只識世間居，  
不識蓬瀛有玉壺。  
若肯回頭修覺悟，  
名傳永永喚仙姑。

### Цзюэ цзюй<sup>46</sup>

Вторая женушка знает только  
как жить в [бренном] миру,  
Но не знает о мире волшебном,  
что на Пэн[лай] и Ин[чжоу].  
Если готовы одуматься  
и совершенствоваться в пробуждении,  
Ваше имя в веках воспоют,  
называя «бессмертной девой».<sup>47</sup>

Он уговаривал Сунь Юань-чжэнь отпустить с ним  
Ма И-фу, иначе Ма никогда не станет бессмертным:

贈孫姑  
二婆猶自戀家業，  
家業誰知壞了錢。  
若是居家常似舊，  
馬公無分做神仙。

### Преподнесено Деве Сунь

Вторая женушка все еще самозабвенно  
предана семейному делу.  
Но в деле семейном, кто может знать,  
не придут ли в упадок доходы?  
Если же будете Вы проживать в семье  
неизменно, как прежде,  
Не исполнит судьбу сиятельный Ма  
служить чудесным сянем-бессмертным.<sup>48</sup>

Ван Чун-ян прожил в хижине Целостности и совершенства до следующей весны. В это время его учениками стали Цю Чан-чунь 丘長春 (1148–1227), Тань Чан-чжэнь 譚長真 (1123–1185) и Ван Юй-ян 王玉陽 (1142–1217). В итоге, уверовав в чудесные способности наставника, Ма И-фу стал его учеником, сменив свое имя на Юй 鈺 и взяв даосское прозвище Киноварный свет (Дань-ян 丹陽). Он оставил жену и детей и отправился совершенствоваться в даосских методах в горы Куньюйшань 崑崙山 вместе со своим наставником и тремя братьями по вере. В более поздних народных культах эпох Мин (1368–1644) и Цин (1644–1911), почитавших Сунь Бу-эр как бессмертную, бытовала легенда, что она была мудрее своего супруга и убеждала его стать последователями Ван Чун-яна<sup>49</sup>.

Согласно даосским источникам, Сунь Юань-чжэнь обратилась к учению Ван Чун-яна на 51-ом году жизни, в 5 день 5 лунного месяца, спустя год после супруга. Попрощавшись с сыновьями и облачившись в бамбуковую шляпу да простой халат, она направилась в Зал Золотого лотоса (*Цзиньляньтан* 金蓮堂)<sup>50</sup>. Видя, что Сунь еще колеблется, Ван Чун-ян попросил Ма Дань-яна выйти из зала, чтобы старые привязанности не одержали верх<sup>51</sup>. Он дал ей «дхармическое имя» (*фа мин* 法名) Бу-эр 不二 и даосское прозвище (*дао хао* 道號) «отшельница Чистоты и покоя» (Цин-цзин сань-жэнь 清靜散人, может записываться и как 清淨散人). Лю Ян указывает, что имя Бу-эр может иметь двоякое значение. Первое означает «Не двойственная» и свидетельствует о единстве с Дао-Путем<sup>52</sup>. Во втором имя Бу-эр необходимо читать как «Не вторая». Согласно пояснению Лю Ян, Ма И-фу был вторым сыном у родителей, поэтому к нему

обращались «Второй господин» (эр гун 二公), таким образом, имя Бу-эр — это производное от прозвища Сунь, которую часто называли Эр-по 二婆 (досл. «вторая женушка», сокр. от «жена второго господина» эр гун по 二公婆). Соответственно, имя Бу-эр означало, что она больше «Не [жена] второго [сына]» в связи с уходом в монашество (чу цзя 出家)<sup>53</sup>.

В знак неизменности своему решению неукоснительно следовать Дао-Пути, наставник приказал ей «сжечь грамоту с клятвой перед Дао» (шао ши чжуан юй дао цянь 燒誓狀於道前)<sup>54</sup>, что, согласно даосской традиции, означает, что послушник через пламя огня передает на Небеса клятву верности высшим божествам. Как поясняет японский исследователь даосизма Хатия Кунио, «перед Дао» имеется в виду «перед статуей божества, именуемого Небесный достопочтенный Дао и Дэ (Дао-дэ тянь-цзунь 道德天尊), т.е. перед Высочайшим Старым владыкой (Тай-шан Лао-цзюнем 太上老君)»<sup>55</sup>. После посвящения в даоски Ван Чун-ян вручил ей «Небесные формулы-амулеты» (тянь фу 天符) и «Облачные печати» (юнь чжуань 雲篆) (т.е. специальные формулы-амулеты категории «реестр» (фу лу 符箓), с именами даосских божеств, которых даос мог призвать на помощь — И.Б.), а также передал тайные наставления (би цзюэ 秘訣) в Дао-Пути<sup>56</sup> и посвятил стихотворение:

絕句

分梨十化是前年，  
天與佳期本自然。  
為甚當時不出離，  
元來只待結金蓮。

## Цзюэ цзюй

В позапрошлом году [я сделал]  
десять преобразований  
разделенными грушами.

[Я взял] за основу  
дни с удачными числами.

Так почему же еще в ту пору  
Вы прочь [из семьи] не ушли?

А потому что Вы всего-навсего ждали,  
когда «Золотой лотос» будет основан.<sup>57</sup>

Подвижничество Сунь Бу-эр было не менее суровым, чем у других учеников Ван Чун-яна. Особенно трудным для нее, происходящей из богатой и знатной семьи, было ходить по улицам родного города с котомкой и просить подаяния для общины<sup>58</sup>. В 15 г. эры *Дадин*, узнав о смерти Ван Чун-яна, Сунь Бу-эр покинула Зал Золотого лотоса и направилась пешком на запад, в Люцзян, к могиле наставника, дабы почтить его память<sup>59</sup>. Легенда гласит, что, дабы преодолеть нелегкий и опасный путь, она намеренно изуродовала себе лицо кипящим маслом<sup>60</sup>, однако официальные жизнеописания наставников Цюаньчжэнь не содержат таких сведений. В «Цзинь лян чжэн цзун цзи» сказано, что в пути она сильно скорбела, «разрывая [стопами] облака и пронзая [плачем] луну, лежала на снегу, спала на морозе. [Обморожение] повредило ее внешность, но она не считала это страданием»<sup>61</sup>. В Люцзяне, где Ма Дань-ян соорудил небольшой скит и скорбел у могилы наставника, они официально оформили развод. На прощанье Ма Дань-ян преподнес ей стихотворение:

煉丹砂  
奉報富春姑，  
休要隨予，  
而今非婦亦非夫。  
各自修完真面目，  
脫免三塗鍊氣莫教廳，  
上下寬舒，  
綿綿似有卻如無。  
箇裏靈童，  
調引動，得赴仙都。

### О ПЛАВКЕ КИНОВАРНОГО ПЕСКА

С почтением строки я эти дарю деве,  
что из Фучунь.  
Отныне следом за мной ты идти не должна —  
Теперь мы не муж и жена.  
Свой подлинный облик должны завершить  
мы каждый сам по себе.  
Тому, как сойти с Трех путей<sup>62</sup> и очистить  
дыхание-ци, в палатах не обучить!  
Сверху и снизу, поперек и вдоль  
[Ци] тянется как бесконечная нить,  
которую не уловить.  
Как только ребенка чудесного им обернешь,  
Сонастроишь, протянешь и переместишь<sup>63</sup>,  
Так сразу будешь готова  
столицу бессмертных ты посетить<sup>64</sup>.

Поблагодарив за наставления, Сунь Бу-эр продолжала осваивать даосские методы и «очищать

сердце в отдельной хижине» (лянь синь хуань ду 鍊心環堵)<sup>65</sup>.

В 1179 г. она решила отправиться в Лоян, дабы обучаться у Бессмертной девы Фэн (Фэн Сянь-гу 風仙姑). Согласно «Дополнению к „Всепроникающему зеркалу небожителей и Совершенных минувших времен, воплотивших Дао-Путь“», никто не знал настоящее имя Фэн Сянь-гу и из каких мест она была родом, но отмечается, что говорила она на диалекте царства Цинь 秦. Она вечно ходила с грязным лицом, измарывая себя в грязи, чтобы отвадить «мирских демонов» (*ши мо* 世魔), а волосы собирала на макушке в виде конского хвоста. Днем нищенствовала в городе, притворяясь безумной, по ночам обитала в заброшенных храмах. Ни к чему не питала ни любви, ни ненависти, не судила о правильном и неправильном, следовала принципу недеяния и довольствовалась малым. Внутри совершенствовалась Путь *сяней*, снаружи скрывала *сяньские* следы. Смысл ее речей был настолько сокровенен, слово высказывания мастеров школы чань, что зачастую их было невозможно понять. Фэн Сянь-гу разыскала две пещеры в горах и поселилась там. Когда к ней пришла Сунь Бу-эр, она велела ей обосноваться в нижней пещере, а сама проживала в верхней. Женщины забарикадировали все подступы к пещерам обломками кирпичей и камнями. Завидев, что какой-нибудь мужчина пытается подняться к их жилищу, сбрасывали вниз камни, чтобы противостоять «внешним демонам» (*вай мо* 外魔).

Через шесть лет Дао-Путь Сунь Бу-эр свершился и вскоре у нее появились свои ученики и последовате-

ли<sup>66</sup>. Свои наставления она оставила для них в стихотворении на мотив «Бу суань цзы»:

卜算子  
握固披衣候，  
水火頻交媾。  
萬道霞光海底生，  
一撞三關透。  
仙樂頻頻奏，  
常飲醞醐酒。  
妙藥都來頃刻間，  
九轉金丹就。

### БУ СУАНЬ ЦЗЫ

Крепко сжав кулаки, набросив накидку, жду,  
Когда огонь и вода многократно соединятся.  
Десятком тысяч дорожек сияние зари  
со дна морского родится.

И Три заставы ударом одним распахнутся.  
Музыка *сяней* все льется и льется,  
Вино высшего учения постоянно вкушаю.  
Чудесные снадобья вот-вот появятся,  
[чтобы] тотчас же смешаться.

И Золотой эликсир девяти оборотов завершится<sup>67</sup>.

Внезапно, в 29 день 12 лунного месяца года под циклическим знаком *жэнь-инь 壬寅* (1182 г.), сообщив ученикам, что пришло ее время отправиться к Нефритовому пруду (*яо чи 瑤池*) на встречу с наставниками и Совершенными, она совершила омовение, надела

чистую одежду, попросила принести бумагу, кисти и тушь и написала стихотворение, подводющее итог ее жизненного пути:

三千功滿超三界，  
跳出陰陽包裹外。  
隱顯縱橫得自由，  
醉魂不復歸寧海。

Три тысячи заслуг полны, я вышла за пределы  
Трех миров,  
Выпрыгнула наружу из обертки *инь* и *ян*.  
Скрываться и появляться, идти вдоль и поперек  
отныне в воле моей.  
Моя опьяненная душа больше не вернется  
в Нинхай<sup>68</sup>!

Закончив писать, она почила в позе лотоса в полдневный час. Ее ученики утверждали, что даже после смерти Сунь Бу-эр выглядела словно живая, а благоухание, которое наполнило комнату, не проходило целый день. В этот же миг, согласно даосским легендам, Ма Дань-ян, который вел затворническую жизнь в Нинхае, услышал музыку *сяней*, доносящуюся из пустоты. Внезапно он увидел Сунь Бу-эр, выезжающую, как на колеснице, на разноцветном облаке. Небожители-*сяни* обликом как молодые отроки и нефритовые девы с бунчуками и жезлами небесных посланников почетным караулом занимали места вокруг ее колесницы. Глядя с небес на своего бывшего супруга, она объявила, что раньше него возвращается на остров Пэндао 蓬島

(т.е. Пэнлай 蓬萊). Услышав эти слова, Ма Дань-ян сбросил свои одежды и пустился в пляс<sup>69</sup>.

Несмотря на важную роль в школе Цюаньчжэнь, которую ей отводят жизнеописания, культ Сунь Бу-эр возникает намного позже других учеников Ван Чун-яна. Первая «Стела четырем небожителем-сяням» (*Сы сянь бэй* 四仙碑), установленная в 1176 г. в Цимэньчжэне 淇門鎮 по инициативе Тань Чан-чжэня 譚長真 последователем школы Цюаньчжэнь Ши Дао-цзюанем 石道涓, не содержит упоминаний о Сунь Бу-эр среди учеников Ван Чун-яна. Текст стелы, который написал другой ученик — Сунь Цянь-мянь 孫慊勉, указывает лишь группу из Четырех бессмертных (*Сы сянь* 四仙) — Ма 馬, Таня 譚, Лю 劉 и Цю 丘<sup>70</sup>. Первое упоминание о Сунь Бу-эр среди семи «великих бессмертных», «принесших славу школе [Цюаньчжэнь]», восходит к 1219 г., на стеле «Записи о монастыре Одухотворенной пустоты, отреставрированном в Шаньчжоу в [эпоху] Великой Цзинь» (*Да Цзинь Шаньчжоу сю Линскойгуань цзи* 大金陝州修靈虛觀記), установленной учеником Ван Юй-яна 王玉陽 Синь Си-шэном 辛希聲. Текст стелы написал Синь Юань 辛願<sup>71</sup>.

В 1225 г. на «Стеле патриарху учения Целостности и совершенства Совершенному человеку Вану [по прозвищу] Чун-ян-цзы, чудесному небожителю-сяню с гор Чжуннаньшань» (*Чжуннаньшань шэнь сянь Чун-ян-цзы Ван чжэнь-жэнь Цюаньчжэнь цзяо цзу бэй* 終南山神仙重陽子王真人全真教祖碑), установленной в честь Ван Чун-яна, автор стелы — Цзинь-юань Шу 金源璠 — снова упоминает группу из Четырех мудрецов (*Сы цзы* 四子) — Цю, Лю, Таня и Ма и отдельно причисляет

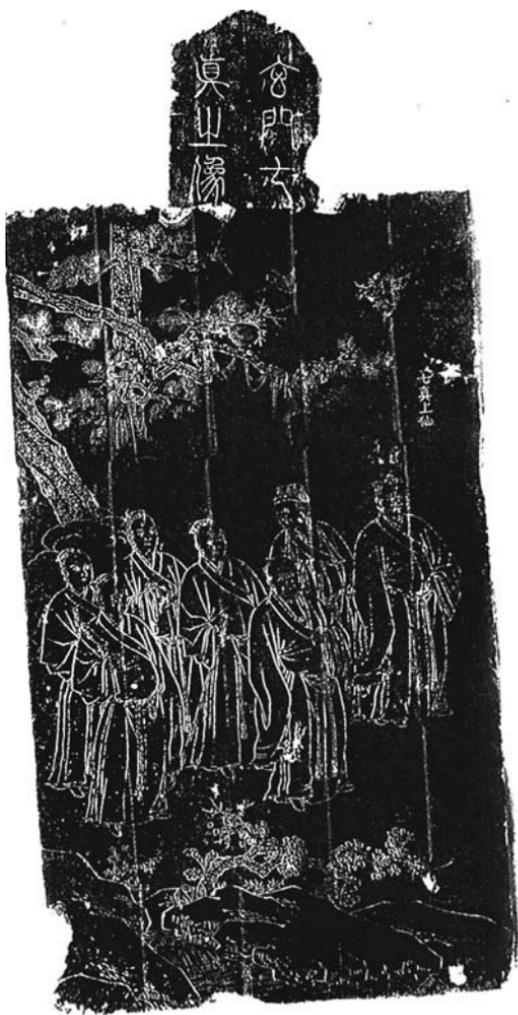
к ученикам Вана Сунь Бу-эр, Ван Юй-яна и Хао Тай-гу. Однако, в конце этой же стелы он указывает Сунь Бу-эр как одну из Семи добродетельных (*Ци сянь* 七賢)<sup>72</sup>.

Лишь в 1241 г. Ли Дао-цянь в «Записях об истинной линии преемствования школы Золотого лотоса» официально утвердит Сунь Бу-эр в качестве одного из «Семи лепестков школы Золотого лотоса». В этом же источнике он приведет ее первое жизнеописание<sup>73</sup>. Тем не менее, окончательно в группу Семи совершенных людей (*Ци чжэнь жэнь* 七真人) Сунь Бу-эр войдет только после того, как из нее исключат самого Ван Чун-яна, причислив его к Пяти патриархам (*У цзу* 五祖) Северного направления (*бэй цзун* 北宗) школы Цюаньчжэнь. Первое изображение Сунь Бу-эр в числе Семи совершенных было выгравированно на стеле «Изображения Семи совершенных [школы] Врата в сокровенное» (*Сюань мэнь ци чжэнь сянь* 玄門七真像) даосским деятелем Чжан Бан-чжи 張邦直 в 1293 г.<sup>74</sup>. Таким образом, мы имеем все основания заключить, что, в отличие от других учеников Ван Чун-яна, культ Сунь Бу-эр окончательно сформировался ближе ко второй половине XIII в.<sup>75</sup>

Одной из причин возрастания ее популярности стало привлечение большого количества послушниц в ряды школы Цюаньчжэнь и увеличение числа женских монастырских обителей этого даосского движения, ставших местом формирования ее культа и средой его распространения. В настоящий момент нам не известно о стелах, установленных непосредственно в честь Сунь Бу-эр, однако в записях на стелах в честь других известных даосок школы Цюаньчжэнь присут-

ствуют упоминания о поклонении Сунь Бу-эр как боже-  
ству даосского пантеона. Например, на стеле, установ-  
ленной в 1298 г. в честь наставницы школы Цюаньчжэнь  
Ао-дунь Мяо-шань 奧敦妙善 (1199–1275), содержатся  
славословия в ее честь, наряду с Матушкой Металла  
(Цзинь-му 金母, т.е. Си-ван-му 西王母), Конопляной  
девой (Ма-гу 麻姑), Вэй Хуа-цунь 魏華存, Се Цзы-жань  
謝自然 и Цао Вэнь-и 曹文逸. Из текста стелы нам также  
известно, что в промежуток между 1244–1255 гг. Ао-дунь  
Мяо-шань установила статую Сунь Бу-эр в женской по-  
ловине монастыря Чистого совершенства (Цинчжэнь-  
гуань 清真觀), располагавшегося в Даду (совр. Пекин)<sup>76</sup>.

Ее почитание стремительно возрастает не только  
среди последователей данной школы, но и на внеин-  
ституциональном уровне — в 1269 г. при императоре  
Ши-цзу 世祖 (правил 1271–1295 гг.) Сунь Бу-эр удосто-  
илась официального признания при дворе и титулов  
«Совершенная Чистоты и покоя и глубокого целому-  
дрия, следующая за добродетелью» (Цин-цзин юань-  
чжэнь шунь-дэ чжэнь-жэнь 清靜淵貞順德真人). В том  
же году это событие было засвидетельствовано Хэ  
Дао-юанем 何道元 на лицевой стороне «Стелы с вы-  
сочайшим указом о почитающих Дао-Путь» (Чун дао  
чжао шу бэй 崇道詔書碑), где Сунь Бу-эр упоминает-  
ся среди патриархов школы Цюаньчжэнь под своим  
новым титулом<sup>77</sup>. В 6 г. эры Да-дэ 大德 (1302 г.) на ее  
обратной стороне была отображена линия преемство-  
вания школы Цюаньчжэнь, куда была включена и Сунь  
Бу-эр. В 11 г. эры Да-дэ 大德 (1307 г.) Яо Суй 姚燧 также  
перечисляет семерых учеников Ван Чун-яна под титу-  
лами, дарованными им императором Ши-цзу наряду



**Семь совершенных**

Ил. из «Сюань мэнь ци чжэнь сян»

玄門七真像 [ДЦБВ] (1293 г.)

с Сунь Бу-эр в «Предисловии к стеле [повествующей] о даосских деяниях наставника-патриарха Вана, Совершенного человека всеобщего спасения, воплощающего сокровенное, [по имени] Нефритовый свет (Юй-ян ти сюань гуан ду чжэнь жэнь Ван цзу ши дао син бэй кай сюй 玉陽體玄廣度真人王宗師道行碑開序)<sup>78</sup>. В 1310 г. император У-цзун 武宗 (правил 1308–1312 гг.) высочайшим указом даровал ей титул «Изначальной владычицы Чистоты и покоя и глубокого целомудрия, сокровенной пустоты и циклических метаморфоз» (Цин-цзин юань-чжэнь сюань-сюй шунь-хуа юань-цзюнь 清靜淵貞玄虛順化元君)<sup>79</sup>.

Жизнеописания Сунь Бу-эр дают основание заключить, что на ранних этапах становления школы Цюаньчжэнь ее роль в формировании данного религиозного движения не была значительной. Известно, что после посвящения в даоски Сунь Бу-эр несколько лет провела в созданном Ван Чун-яном в Нинхае обществе Золотого лотоса, которое, тем не менее, не являлось монашеской организацией и располагалось в родном городе Сунь Бу-эр. К сожалению, из-за недостаточности информации о ранних сообществах школы Цюаньчжэнь мы не можем с достоверностью определить, какую функцию она выполняла в Золотом лотосе, но, возможно, она выступала в качестве официального представителя новой школы из числа приближенных к ее основателю учеников. Исходя из рассмотренных эпизодов ее жизни, можно предположить, что после обретения Дао-Пути под руководством Фэн Сянь-гу в окрестностях Лояна возникла первая женская религиозная коммуна под эгидой Сунь Бу-эр. Однако, даже сами авторы ее

жизнеописаний не уточняют, кем были ее последователи, а дополнительные источники не содержат упоминаний о женской линии преемствования, восходившей к ней. Тем не менее, в процессе институционализации учения Цюаньчжэнь возрастает и потребность в формировании собственного божественного пантеона, к которому, согласно традиции Цюаньчжэнь, причислялись все обожествленные патриархи этой школы. Сунь Бу-эр включают в число Семи совершенных наставников школы Цюаньчжэнь, а официальные жизнеописания приводят детальные эпизоды, рассказывающие о ее подвижничестве. О формировании ее культа свидетельствуют записи на стелах, установленных в монастырских обителях школы Цюаньчжэнь. Все эти предпосылки способствовали тому, что к концу XIII в. культ Сунь Бу-эр получил распространение не только среди даосов школы Цюаньчжэнь, но и на государственном уровне, получив поддержку официальных представителей монгольской империи, о чем свидетельствуют дарованные ей божественные титулы.

---

Глава II

---

Корпус сочинений  
Сунь Бу-эр







С возрастанием культа Сунь Бу-эр ей начали приписывать сочинения как прозаического, так и поэтического характера, разъясняющие различные аспекты учения Цюаньчжэнь. Впервые поэтические произведения, написанные от ее лица, появляются в собрании стихотворений 19 авторов «Отголосок журавлиного крика» (*Мин хэ юй инь* 鳴鶴餘音)<sup>80</sup> из 9 цюаней, составленного в 1347 г. Пэн Чжи-чжуном 彭致中. В числе авторов этого собрания патриархи школы Цюаньчжэнь Чжун-ли Цюань 鍾離權, Люй Дун-бинь 呂洞賓, Ван Чун-ян, Ма Дань-ян, Цю Чан-чунь, Бай Юй-чань 白玉蟾 (*дао хао* Хай-цюн 海瓊; 1194–1227) и др. Более половины всех произведений принадлежит трем деятелям — Люй Дун-биню (100 стихотворных произведений), Цю Чан-чуню (более 60) и Сун Дэ-фану 宋德方 (*дао хао* Пи-юнь 披雲; 1183–1247) (более 70). Автор предисловия Юй Цзи 虞集 (1272–1348). Стихотворения в жанре *цы*, приписываемые Сунь Бу-эр, содержатся в 5 и 6 цюанях этого поэтического собрания: в 5 цюани 1 стихотворение на мотив «Бу суань цзы» 卜算子<sup>81</sup>, в 6 цюани 13 стихотворений на мотив «Яо бао мэи» 誘薄眉<sup>82</sup>, 11 стихотворений на мотив «У э эр» 梧葉兒<sup>83</sup> и одно стихотворение на мотив «Мань тин фан» 滿庭芳<sup>84</sup>. Перевод и анализ стихотворений Сунь Бу-эр из этого собрания на английский язык осуществил Л. Комяты<sup>85</sup>. Несмотря на то, что в «Отголоске

журавлиного крика» в качестве автора указана Сунь Сянь-гу 孫仙姑, необходимо принять во внимание, что данное произведение было создано через двести лет после смерти Сунь Бу-эр и включает работы других бессмертных дев даосского пантеона, например Хэ Сянь-гу 何仙姑. Хотя эти стихотворения и описывают духовный опыт постижения Дао-Пути, они не содержат специальных наставлений для женщин.



Другое сочинение, приписанное Сунь Бу-эр, но также не содержащее наставлений по «женской алхимии», входит в современное издание даосских текстов «Даосские книги, не вошедшие в „Дао цзан“» (*Цзан вай*

дао шу 藏外道書). Это «Тайная книга, повествующая о Пути киновари Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (Сунь Бу-эр юань цзюнь чжуань шу дань дао би шу 孫不二元君傳述丹道秘書)<sup>86</sup> в 3 цзюанях. Она состоит из четырех сочинений — двух прозаических и двух поэтических, различной длины. Первое из них — «Совершенная книга-основа о внутреннем вскармливании зародышевого начала [по традиции] Нефритовой чистоты» (Юй цин тай юань нэй ян чжэнь цзин 玉清胎元內養真經)<sup>87</sup> было передано, согласно традиции, Бао-шэнь юань-ши чжэнь-цзюнем 寶神元始真君. Повествование в тексте ведется от лица одного из божеств даосского пантеона — Юань-ши шан-ди 元始上帝, под которым имеется ввиду Высочайший Старый владыка (Тай-шан Лао-цзюнь 太上老君). Предположительно, этот источник был создан в период между эпохами Сун и Юань. Содержит наставления по очищению тела и сгущению духа (лянь син нин шэнь 煉形凝神), а также методы пестования эссенции-цзин и дыхания-ци. Завершается текст гимном-славословием в честь Чудесного батюшки из Беспредельно-высокого (У-шан шэнь-фу 無上神父) и Небесной матушки Пурпурного света (Цзы-гуан тянь-му 紫光天母).

Второе сочинение — «Совершенная книга-основа внутренних лучезарностей из Беспредельно-высокого [по традиции] Нефритовой чистоты» (Юй цин у шан нэй цзин чжэнь цзин 玉清無上內景真經)<sup>88</sup> было ниспослано Изначальной небесной великой совершенномудрой императрицей совершенных небес Великих Ло, небесной матушкой Пурпурного света (Да Ло чжэнь-тянь юань-тянь да-шэн-хоу цзы-гуан тянь-му

大擢眞天元天大聖后紫光天母). Как и в первом сочинении, предположительная датировка — эпоха Сун или Юань. Автор обоих сочинений и точная датировка неизвестны.

Два заключительных текста из этого сборника — **«Драгоценные строфы о хранении Единого на великом Дао-Пути»** (*Да дао шоу и бао чжан 大道守一寶章*)<sup>89</sup> и **«Стихотворение о хранении Единого»** (*Шоу и ши 守一詩*)<sup>90</sup> — изложены в поэтической форме с построчными комментариями. Представлены в «Дао цзана» с комментариями даосского деятеля по прозвищу Хэн-юэ чжэнь-цзы 衡嶽真子 под общим названием «Сердечное зеркало сокровенной жемчужины с комментариями» (*Сюань чжу синь цзин чжу 玄珠心鏡注*). Все четыре произведения из «Тайной книги-основы, повествующей о Пути киновари Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» входят в состав «Дао цзана» под указанными названиями, однако не содержат упоминаний об авторстве Сунь Бу-эр и разъяснений даосских методов для женщин.

В эпоху Цин (1644–1911) Сунь Бу-эр стали указывать в качестве автора различных даосских произведений, посвященных женским практическим методам. Согласно литературной даосской традиции приписывать тексты важным личностям, знаменитым даосским подвижникам или божествам, эти сочинения считались написанными непосредственно ею или переданными изустно и записанными даосами последующих эпох от ее лица. Первое сочинение носит философский характер и известно под названием **«„Книга-основа о первозданном женском начале-кунь“ Изначальной**

**владычицы Чистоты и покоя»** (*Цин цзин юань цзюнь* «Кунь юань цзин» 清淨元君坤元經). Сокращенное название — **«Книга-основа о первозданном женском начале-кунь»** (*Кунь юань цзин* 坤元經). Эта работа датируется 1683 г. и является одновременно самым ранним самостоятельным произведением, написанным непосредственно для женщин. Известно, что это сочинение входило в собрание «Путь прозрения, определяемый женским началом-кунь» (*Кунь юань цзюэ лу* 坤緣覺路) из даосской обители Эрсяньань 二仙庵. Источник включен под одноименным названием в «Даосские книги, не вошедшие в „Дао цзан“» в составе собрания Фу Цзинь-цюаня «Важнейшее из методов золота и киновари для женщин»<sup>91</sup>.

Как гласит легенда о происхождении этого текста, данная книга-основа была поведена в то время, когда Изначальная владычица Сунь Бу-эр проживала в г. Хуаян (совр. Чэнду)<sup>92</sup>, где в пещере открывался вход на Небеса. «Книга-основа о женском первозданном начале-кунь» начинается с прославления таких женских качеств как уступчивость, мягкость, послушность: «Небо — *ян*, земля — *инь*, небо движется, земля покоится, *цян*ь идет, а *кунь* за ним следует <...> Дао начала-*цян*ь 乾 (Неба) свершает мужчина, а Дао начала-*кунь* 坤 (Земли) свершает женщина...». Однако в практике самосовершенствования важны оба начала — без мужского начала-*ян* не сможет достичь долговечности женское начало-*инь*, а без женского начала-*инь* не сможет зародиться *ян*. Далее перечисляются женские божества и простые женщины, которые обрели Дао-Путь, став почитаемыми небожительницами — совершенно-

мудрые матушки (*шэн му* 聖母), божество земли (Хоу-ту 后土), Небесная матушка-кормилица (Тянь-му 天姆), богиня Нюй-ва 女媧, матушка Ковша (Доу-му 斗母), матушки-будды (*фо му* 佛母), изначальные владычицы (*юань цзюнь* 元君), матушки-владычицы (*ван му* 王母), бессмертные девы (*сянь гу* 仙姑), нефритовые девы (*юй нюй* 玉女), Конопляная дева (Ма-гу 麻姑), богиня моря Тянь-фэй 天妃, небесные девы (*тянь нюй* 天女), Черно-волосая дева — фея Девяти Небес (Сюань-ньюй 玄女), небожительницы из Беспредельного (*У-цзи нюй-сянь* 無極女仙), женщины-бодхисаттвы (*нюй Пуса* 女菩薩), Пурпурная дева — богиня отхожих мест (Цзы-гу 紫姑), сестры Сян-фэй 湘妃 (две дочери легендарного императора Яо — Э-хуан 娥皇 и Нюй-ин 女英, ставшие женами императора Шуня), Ло-шэнь 洛神 (дух [реки] Ло, фея реки Ло — красавица Фу-фэй), женщины-шаманки (*у нюй* 巫女), богиня молнии Дянь-му 電母 (Матушка-молния), Юная красавица Цин-э 青娥, Чистая дева (Су-ньюй 素女), Ткачиха (Чжи-ньюй 織女) — все они, говорится в источнике, являются воплощением женского первоначала (*кунь юань* 坤元), смиренно взращивали совершенство и обрели Дао-Путь. Затем повествование переходит к философским рассуждениям о Дао, сердце, внутренней природе, мужском и женском началах, чистом и грязном, подвижном и спокойном. Обычное сердце — «плоти комок», полное страстей и желаний — противопоставляется совершенному «сердцу Дао». «Отказавшись от совершенствования сердца, разве можно обрести Дао?» — основной лейтмотив этого произведения. Заканчивается гимном (*gāthā*), воспевающим «безбрежное, непостижимое сердце», мужское и женское

начала *инь* и *ян*, их взаимопревращение друг в друга и вознесение в заоблачные выси.

Другое сочинение, написанное от лица Сунь Бу-эр, — это «**Чудесная книга-основа об умиротворенности женского начала-кунь**» (*Кунь нин мяо цзин* 坤寧妙經), сокращенно — «**Книга-основа об умиротворенности женского начала-кунь**» (*Кунь нин цзин* 坤寧經). Этот источник представлен в собрании даосских текстов «Даосские книги, не вошедшие в „Дао цзан“» в составе «Важнейшего из методов золота и киновари для женщин» даосского наставника Фу Цзиньцюаня<sup>93</sup>. Как известно из предисловия Хэ Лун-сяна, это произведение входило в книжное собрание даосской обители Эрсяньань «Путь прозрения, определяемый женским началом-кунь». Работа открывается предисловием от лица безымянной даосской монахини (*нюй гуань* 女冠), датированным 1743 г. Как считает Е. Валусси, женщина, которая написала предисловие, была также и автором самого этого произведения<sup>94</sup>. После предисловия следует введение, в котором излагается мифическая история появления «Книги-основы об умиротворенности женского начала-кунь». Согласно сюжету, по высочайшему повелению Изначального августейшего владыки-повелителя Девяти небес (Цзю-тянь юань-хуан ди-цзюнь 九天元皇帝君), Изначальная владычица (*юань цзюнь* 元君) (т.е. Сунь Бу-эр юань-цзюнь — И.Б.) составила эту книгу-основу, запрягла в облачную колесницу упряжку журавлей и отправилась в земли Цянь (т.е. в Цяньчжун 黔中, совр. Пэншуй, пров. Сычуань), где оставила эти наставления праведным мужам, дабы они передали их женщинам.

«Книга-основа об умиротворенности женского начала-кунь» состоит из 24 глав, которые первоначально были разделены на две равные части. Текст изложен в парадигме идеологии «трех учений» (*сань цзяо* 三教) — конфуцианства, даосизма и буддизма — и восхваляет их принципы. Почти вся первая часть сочинения посвящена обсуждению морально-этических правил, написанных в духе конфуцианских уложений для женщин<sup>95</sup>. Женщина должна «Вращивать хорошие качества» (*сю шань* 修善), «Чтить добродетели» (*цзун дэ* 崇德), «Размышлять над своими ошибками» (*сы го* 思过), проявлять «Искренность и почтительность [к старшим]» (*чэн сяо* 誠孝), быть «Скромной и честной» (*цзе ле* 節烈) и т.д. В заключение первой части описываются «Учение для женщин» (*нюй цзяо* 女教) и «Путь жены» (*фу дао* 婦道).

Вторая часть наставлений начинается с «Обсуждения покоя» (*шо цзин* 說靜), философских рассуждений об «Основе женского начала» (*кунь цзи* 坤基), «Сердечной сущности» (*синь ти* 心體), «Внутренней природе и жизненной силе» (*син мин* 性命), постепенно переходя к теоретическим основам «внутренней алхимии» (*нэй дань*) в ракурсе женского совершенствования, которым посвящена глава «Золото и киноварь» (*цзинь дань* 金丹).

Традиционные ингредиенты киновари — свинец и ртуть — рассматриваются в контексте методов «женской алхимии» (*нюй дань* 女丹). Путь женского начала (*кунь дао* 坤道), говорится в источнике, очень прост: прежде нужно прервать желанья, забыть чувства, а после войти в комнату, где следует предаться созерцанию

(да цзо 打坐) и очищать себя (лянь цзи 煉己) также как в мужском совершенствовании, регулируя дыхание. Дыхательным упражнениям следует посвятить часы цзы 子 (23–1 ч.), у 午 (11–13 ч.), мао 卯 (5–7 ч.) и ю 酉 (17–19 ч.).

Когда стабилизируется триграмма цянь 乾 (Небо), а триграмма кань 坎 (Вода) поменяется местами с триграммой ли 离 (Огонь), тогда Сокровенная женственность (сюань пинь 玄牝) установится, из треножника (дин 鼎) прорастут Желтые ростки (хуан я 黄芽) и вскоре с «Небес» (соответствующих в человеческом теле голове) спустится сладкая роса (гань лу 甘露). Тогда необходимо охранять (шоу 守) одухотворенную киноварь (лин дань 靈丹) в Изначальной палате (юань ши 元室) и возвращать Совершенное дыхание-ци в Желтых покоях (хуан фан 黄房). Через семь седмиц (т.е. через 49 дней), как гласит источник, упрочится киноварная основа, через сто дней Красный дракон будет укрощен (чи лун сян 赤龍降). Очищать тело — поясняется в книге-основе — это и значит очищать дыхание-ци (лянь син цзи лянь ци 煉形即煉氣). Именно в этом, согласно тексту, и заключается метод Великой киновари (да дань 大丹).

От «женской алхимии» повествование плавно переходит к даосской космогонии, провозглашая существенное подобие небесного устройства и человеческого тела, уподобляя семь звезд «Нефритового ковша» (юй доу 玉斗) (т.е. созвездия Большой медведицы) семи отверстиям в человеческом теле, расположенным в голове. Завершается повествование философскими рассуждениями о сердце. Ключ к прозрению — чистое,

милосердное сердце, которого не могут коснуться грязь и пороки. Современные комментарии этого источника выполнил даосский наставник Чэнь Ин-нин<sup>96</sup>.

Практические наставления, написанные от лица Сунь Бу-эр, представлены в сочинении «**Наставления о женском начале-кунь**» (*Кунь цзюэ 坤訣*)<sup>97</sup>. Этот источник известен нам под таким же названием по собранию Фу Цзинь-цюаня «Важнейшее из методов золота и киновари для женщин». Наставления состоят из семи кратких главок, разъясняющих классические принципы и категории даосского искусства «внутренней алхимии», такие как: «тигр и дракон», «свинец и ртуть», «иньское и янское ци» и т.д. в ракурсе женского самосовершенствования: «Подлинное описание наставлений» (*чжэнь чжуань ю цзюэ 真傳有訣*), «[Что] необходимо знать о циклических знаках гэн и цзя» (*гэн цзя сюй чжи 庚甲須知*), «Подробные разъяснения о том, как применять изученное» (*сюэ юн сян шо 學庸詳說*), «Одновременное совершенствование внутренней природы и жизненной силы» (*син мин шуан сю 性命雙修*), «О тщательном различении наличия и отсутствия» (*шу бьянь ю у 熟辯有無*), «Желтые ростки и белый снег» (*хуан я бай сюэ 黃芽白雪*) и др. Во второй главе рекомендуется использовать метод «отсечения головы дракона» (*юн фа чжань лун чжи тоу 用法斬龍之頭*), однако его подробное описание не приводится. Завершаются наставления послесловием от лица Лин-ян-цзы 靈陽子 (прозвище, под которым скрывалась Хэ Сянь-гу 何仙姑).

В XVIII–XIX вв. культ Сунь Бу-эр активно развивается в горах Цзиньгайшань 金蓋山 в рамках субнаправления Цюаньчжэнь — школы Врата дракона (Лунмэнь пай

龍門派), что породило два сочинения о практических методах совершенствования для женщин, возводящих свое происхождение к ней. Это «**Драгоценный плот, [перевозящий на берег Спасения], для совершенствования парных [начал], по женской традиции, идущей от патриарха Ли, [звавшегоя] Ни-ванем**» (Ни-вань Ли цзу ши нью цзун шуан сю бао фа 泥丸李祖師女宗雙修寶筏) (предисловие датировано 1830 г.) и «**Десять правил правильного пути женского совершенствования, [по традиции] Матушки-владычицы Запада**» (Си-ван-му нью сю чжэн ту ши цзэ 西王母女修正途十則) (предисловие датировано 1835 г.). В первом сочинении Сунь Бу-эр дает наставления для женщин и фигурирует во втором в качестве одного из авторов наряду с Люй Ду-бинем, Вэй Хуа-цунь и Хэ Сянь-гу.

Работа «**Драгоценный плот, [перевозящий на берег Спасения], для совершенствования парных [начал], по женской традиции, идущей от патриарха Ли, [звавшегоя] Ни-ванем**» (Ни-вань Ли цзу ши нью цзун шуан сю бао фа 泥丸李祖師女宗雙修寶筏)»<sup>98</sup> известна по своему краткому названию как «**Компас женской практики**» (Нью гун чжи нань 女功指南). Повествование в этом трактате ведется от лица Ли Ни-ваня 李泥丸, полулегендарной личности, почитаемой школой Лунмэнь. В одних преданиях он известен как алхимик Ли Ба-бай 李八百, живший во времена империи Тан (618–907), в других — как Сяо-тун-цзюнь 小童君, позже — как Владыка-повелитель Шао-ян (Шао-ян ди-цзюнь 少陽帝君). Согласно одной из легенд, он начал творить чудеса в годы правления империи Сун. В 1069 г., на пути из Сычуани в Сучжоу, он

проходил мимо хижины бедняка по имени У, горевавшего о смерти матери. Услышав стоны и крики, доносившиеся из хижины, Ли вошел в дом и принялся массажировать тело усопшей, одновременно покрывая его грязью и окропляя теплой водой. В результате женщина ожила, а он получил прозвище Ни-вань, «Грязевая облатка» (букв. «Шарик, сделанный из грязи»)⁹⁹. Ли начал являться в видениях Шэнь Тай-сюю 沈太虛 с 1723 г. Восемь лет спустя, уже будучи даосским монахом, Шэнь восстановил локальный культ Ли Ни-ваня и, согласно легенде, получил от него текст откровения о методах женского самосовершенствования, к которому написал собственный комментарий. Сочинение было дополнено послесловием его ученика Минь И-дэ 閔一得. В третьем предписании сказано, что изложенные в этом сочинении наставления для женщин Ли Ни-вань получил изустно от Совершенномудрой девы Бу-эр (Бу-эр шэн-гу 不二聖姑, т.е. от Сунь Бу-эр — И.Б.). Эти методы ей повелела распространить в мире Чудесная матушка [с небес] Нефритовой чистоты (Юй-цин шэнь-му 玉清神母), дабы передача Дао-Пути не прервалась.

«Драгоценный плот, [перевозящий на берег Спасения], для совершенствования парных [начал], по женской традиции, идущей от патриарха Ли, [звавшегося] Ни-ванем», объемом в 1 цз., состоит из девяти наставлений, в которых последовательно излагаются этапы и методы «даосской алхимии» для женщин. Основной субстанцией алхимического преобразования, с помощью которого женщина может достичь статуса Небесного бессмертного (*тянь сянь* 天仙), выступает «лунная кровь» (*юэ сюэ* 月血). Подготовка к упражнениям

начинается с очищения сердца и отрешения от чувств. Это делает кровь обильной, а дух (*шэнь* 神) чистым. Затем следует переходить к методам, увеличивающим приток дыхания-ци к груди с помощью массажа, дыхательных упражнений и визуальной медитации. Когда теплое *ци* уподобится «бьющему ключом источнику», его необходимо мысленно перевести в Южный океан (*нань ян* 南洋) (сердце) и там в покое хранить, выполняя по 49 вдохов, пока оно не сгустится. Разделив на два потока, его направляют вниз через почки, вращая слева и справа, в течение 49 вдохов. Потом собирают вокруг пупка и вращают по кругу 49 раз быстро и 49 раз медленно. Затем, направив из области копчика вверх, по позвоночному столбу, «поднимают до [гор] Куньлунь 崑崙» (голова) и «опускают во [дворец] Грязевой облатки» (*ни вань* 泥丸) (мозг). Оттуда поток *ци* спускается в Цветочный пруд (*хуа чи* 華池) (рот), где за Красными воротами (*цзын цюэ* 絳闕) (губы) находится Великая земля Яньфу (*да ди Яньфу* 大地閻浮)<sup>100</sup> (язык) и переполняется «каплями росы» (*лу чжу* 露珠) (слюна). Ее нужно перемешивать, не глотая, пока сладкой не станет. Одновременно с этим, тело даосской подвижницы начинает приобретать качества самого Дао и ощущается «пустым, как будто долина, в которой отсутствует поверхность». Внезапно тысячью тысяч дождевых золотых сияний возникает, капли дождя, словно жемчужины, все тело орошают, кружатся слева, справа вращаются, лунным светом становятся, превращаясь, всплывают и погружаются в Море кристаллов (*цзин хай* 晶海). Дыхание-*ци* очищается, дух-*шэнь* проясняется, все тело преисполняется безмятежным спокойствием.

В завершении следует снова обратиться к массажу. Его следует сопровождать специальной дыхательной техникой и выполнять, погружившись в самосозерцание. Для того чтобы стать Небесным *сянем*, как обещает текст источника, нужно практиковать эти упражнения в течение ста дней по три раза каждый день.

Совершенствование парных начал (*шуан сю* 雙修) — женского начала-*инь* и мужского начала-*ян*, дыхания-*ци* и духа-*шэнь*, внутренней природы-*син* и жизненной силы-*мин* — необходимо для рождения из смертного тела из плоти — бессмертного (*инь шэнь* 陰神 — *иньского духа*), «тела Закона» (*фа шэнь* 法身) — из пустоты и света. Этот процесс описывается в сочинении как появление «[нового] тела снаружи [старого] тела» (*шэнь вай шэнь* 身外身) подвижницы или выражается метафорой — «*инь-шэнь* выходит из оболочки» (*инь шэнь чу кэ* 陰神出壳). Комментатор поясняет, что «тело снаружи тела» это и есть «тело Закона» — «бессмертный дух-*шэнь*», дом которого пустота-отсутствие (*сюй у* 虛無). Однако, предупреждает Ли Ни-вань, те женщины, которые следуют наставлениям для мужчин (*нань цзюэ* 男訣) или торопятся обратиться к мудрости учения чань, получают обратный результат, и после смерти их душа может превратиться в призрака Загробного мира (*гуй* 鬼), попасть в круг перерождений и отступить от Дао-Пути. Девятое правило подчеркивает необходимость не только «алхимического преобразования» тела и духа, но и нравственного совершенствования. Даосские подвижницы, приступая к выполнению этих методов, должны очистить свои помыслы, преодолеть «Три мира» (*сань цзэ* 三界), почитать старших, быть

приветливыми и дружелюбными. Они не должны преступать женского Дао-Пути (*кунь дао* 坤道) и заигрывать с призраками-*гуй* и духами-*шэнь*. Им следует придерживаться внутреннего распорядка и исполнять правила монастырской обители, соблюдать нормы поведения и стремиться к спасению всех живых существ. В целом, текст этого сочинения демонстрирует традиционное для учения Цюаньчжэнь соединение буддийской терминологии, конфуцианской этики и даосских методов «внутренней алхимии» (*нэй дань* 內丹).

Другое сочинение, в передаче которого, согласно традиции, участвовала Сунь Бу-эр — **«Десять правил правильного пути женского совершенствования, [по традиции] Матушки-владычицы Запада»** (*Сиван-му нью сю чжэн ту ши цзэ* 西王母女修正途十則)<sup>101</sup>. Краткое название этого текста — **«Правильный путь женского совершенствования»** (*Нью сю чжэн ту* 女修正途). Первоначально этот источник был известен под заглавием «Наставления в золоте и киновари для женщин» (*Нью цзинь дань цзюэ* 女金丹訣). В первом предисловии, отражающем легендарную историю этого сочинения, сказано, что наставник Чунь-ян 純陽 (т. е. Люй Дун-бинь 呂洞賓 — И.Б.) поклялся спасти все разумные существа и передал «Киноварную книгу-основу Девяти августейших» (*Цзю хуан дань цзин* 九皇丹經), с помощью которой мужчины смогут совершенствовать себя в *сяньском*. Однако он не смог безучастно наблюдать, как женщины, что все помыслы обратили к Дао-Пути, не имея верных наставлений, идут ложными окольными путями и становятся забавой для призраков-*гуй*. Поэтому он вручил Сунь Бу-эр изу-

ные поучения, которые Матушка-владычица Запада (Си-ван-му 西王母)<sup>102</sup> передала Изначальной владычице Вэй (т.е. Вэй Хуа-цунь — И.Б.). Далее предисловие гласит, что настоящее название этого сочинения «Нюй да цзинь дань цзюэ» 女大金丹訣, а история его передачи связана с Вэй Хуа-цунь 魏華存, Хэ Сянь-гу 何仙姑<sup>103</sup>, Ма Гу 麻姑<sup>104</sup>, Фань Юнь-цяо 樊雲翹<sup>105</sup> и Фэн Сянь-гу 鳳仙姑<sup>106</sup>. После нескольких сотен лет эти наставления стали передаваться с ошибками, которые привели к еще большим ошибкам. Поэтому Люй Дун-бинь велел Сунь Бу-эр тщательно отредактировать их и передать в мир людей, для того чтобы женская традиция самосовершенствования не прервалась. Второе предисловие к этому тексту написано от лица самой Сунь Бу-эр. В начале сочинения говорится, что его название написал Люй-цзу (Люй Дун-бинь), Шэнь Тай-сюй (Шэнь И-бин) им владел, госпожа Сунь (Сунь Бу-эр) его дополняла, комментарий составил Минь И-дэ.

«Нюй сю чжэн ту» представляет собой десять правил (*ши цзэ* 十則) женского мастерства «внутренней алхимии», изложенных в строгой последовательности их выполнения. Первым шагом на пути женского алхимического искусства является соблюдение девяти заповедей-предписаний (*цзю цзе* 九戒), напоминающие по форме традиционные конфуцианские уложения:

1. Проявлять дочернюю почтительность и уважать старших, [быть] мягкой и доброй, не говорить лишнего и не проявлять ревность.
2. Содержать себя в чистоте и спокойствии, не совершать дурных поступков.

3. Оберегать все живые существа, [быть] милосердной и сострадательной, не убивать.
4. Обряды и рецитации исполнять прилежно и правильно, не употреблять мясную пищу и спиртные напитки.
5. Предметы одежды [должны быть] простыми и чистыми, не увлекаться нарядами и украшениями.
6. Привести в гармонию чувства и внутреннюю природу, не поддаваться раздражительности и гневу.
7. Нельзя часто посещать людные места.
8. Нельзя допускать жестокость в обращении с прислугой.
9. Нельзя принижать хорошее и поощрять дурное<sup>107</sup>.

Тот, кто неукоснительно соблюдает все девять заповедей, придерживается их, не отступая, получит возможность, как обещает источник, подняться в Пурпурную управу (*цзы фу* 紫府) и занять место среди Небожителей-сяней.

«Девять заповедей-предписаний» из «Нюй сю чжэн ту» практически дословно цитируют более раннее даосское произведение — «Изложение заповедей-предписаний для начального совершенства» (*Чу чжэнь цзе шо* 初真戒說)<sup>108</sup>. Это сочинение было написано седьмым патриархом школы Лунмэнь (Врата дракона) Ван Кунь-яном 王崑陽 (*дао хао* Чан-юэ 常月) (1622–1680), настоятелем монастыря Белого облака (Байюньгуань 白雲觀), одной из самых значимых фигур в даосском движении Целостности и совершенства XVII в.<sup>109</sup> Среди

многочисленных правил и заповедей-предписаний для даосских монахов в тексте также содержатся заповеди-предписания для женщин, озаглавленные «Девять заповедей-предписаний для женского совершенства» (*Нюй чжэнь цзю цзе 女真九戒*)<sup>110</sup>. Отличие более раннего источника от «Нюй сю чжэн ту» лишь в заключительном пункте — девятая заповедь из «Нюй чжэнь цзю цзе» гласит: «не красть вещи у других людей»<sup>111</sup>.

После усвоения нравственных и этических правил подвижницам разъясняются базовые методологические принципы «женской алхимии» (*нюй дань 女丹*), основанные на одновременном совершенствовании внутренней природы и жизненной силы (*син мин шуан сю 性命雙修*). Этим принципам посвящены главы «Основная жизненная сила» (*бэнь мин 本命*) и «Источник внутренней природы» (*син юань 性源*). Вслед за этим женщины переходят к выполнению практических методов, которые делятся на три подгруппы, в зависимости от возраста даоски. Если она еще молода, то должна начинать практику с главы «Регулирование месячных» (*сю цзин 修經*). Если пожилая, то сначала должна обратиться к главе «Возвращение и восстановление» (*фу хуань 復還*), где рассказано как вернуть «Красного дракона» и обрести здоровье и молодость. И только после этого сосредоточить практику на его «обезглавливании», которая описана в главе «Грудь» (*жу фан 乳房*). Именно в груди, согласно представлениям «женской алхимии», начинается процесс «очищения» крови и превращения ее в жидкость. Глава «Нефритовая жидкость» (*юй е 玉液*) описывает упражнения по превращению очищенных жидкостных секретов ор-

ганизма в *ци*. «Зародышевое дыхание» (*тай си* 胎息) уделяет внимание специальной даосской дыхательной практике. Завершают комплекс женских методов самосовершенствования упражнения по визуальной медитации «[по методу] богини Тары» и чтение мантр, которым посвящена глава «Почтение» (кит. *нань у* 南無, санскр. *на мо*). В заключительной части сочинения, озаглавленной «Осторожность в конце» (*шэнь чжун* 慎終), еще раз подчеркивается, что главное при выполнении всех методов — хранить в разуме пустоту и безмолвие, а в сердце блюсти чистоту и покой, иначе все усилия напрасны.

Самое знаменитое сочинение, написанное от ее лица, — «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй* 孫不二元君法語)<sup>112</sup> (досл. «Уставные речи (*фа юй* 法語) — И.Б.), состоящие из двух поэтических сборников. Первый из них — «Последовательность овладения мастерством женского Дао-Пути» (*Кунь дао гун фу цы ди* 坤道功夫次第) из четырнадцати пятисложных стихотворений<sup>113</sup>. Второй — «Женское мастерство внутренней алхимии» (*Нюй гун нэй дань* 女功內丹) из семи семисложных стихотворений<sup>114</sup>.

Стихотворения из «Поучений Изначальной владычицы Сунь Бу-эр», опубликованные под этим названием в «Цзан вай дао шу», входили в различные собрания даосских текстов XIX—XX вв. Впервые под заглавием «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй* 孫不二元君法語) они были представлены в «Собрании важнейших сочинений из „Дао цзана“» (*Дао цзан цзи яо* 道藏輯要), составленном

Цзян Юй-пу 蔣予蒲 (1756–1819) около 1800 г. Это собрание сохранилось до нашего времени в редакции 1906 г. под названием «Заново напечатанное „Собрание важнейших сочинений из Дао цзана“» (*Чун кань Дао цзан цзи яо 重刊道藏輯要*)<sup>115</sup>, издание которого было осуществлено под патронажем даосского монастыря школы Цюаньчжэнь Эрсяньань 二仙庵.

Стихотворения, вошедшие в «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр», мы также находим в книжном собрании Фу Цзинь-цюаня 傅金銓 (1765–1845) «Важнейшее из методов золота и киновари для женщин» (*Нюй цзинь дань фа яо 女金丹法要*), изданном в 1813 г. В собрании Фу Цзинь-цюаня они представлены под названием «Последовательность овладения мастерством [женской алхимии по методу] Изначальной владычицы Сунь Бу-эр, отшельницы Чистоты и покоя» (*Цин цзин сань жэнь Сунь Бу-эр юань цзюнь гун фу цы ди 清淨散人孫不二元君功夫次第*)<sup>116</sup>. Это сочинение начинается кратким рассказом о Сунь Бу-эр и включает два сборника — из пяти семисложных четверостиший (отсутствуют стихотворения под № 1 и 2 из нашего перевода — И.Б.) и четырнадцати семисложных стихотворений.

В 1906 г. четырнадцать стихотворений Сунь Бу-эр были опубликованы в коллекции Хэ Лун-сяна 賀龍驥 «Собрание работ по женской алхимии» (*Нюй дань хэ бянью 女丹合編*) под названием «Последовательность пути женского совершенствования» (*Нюй сю чэн ту 女修程途*). Еще позже даосский деятель Чэнь Ин-нин 陳櫻寧 (1880–1969) прокомментировал четырнадцать стихотворений Сунь Бу-эр для журналистки Люй

Би-чэн 呂碧城. В 1934 г. он издал их отдельной книгой — «Комментарии к стихотворениям Сунь Бу-эр по женской алхимии» (*Сунь Бу-эр нюй дань ши чжу 孫不二女丹詩注*)<sup>117</sup>. Чэнь Ин-нин включил в нее свой комментарий к четырнадцати стихотворениям и привел без комментариев семь стихотворений Сунь Бу-эр.

Современные комментарии к «Поучениям Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» были сделаны тайваньской исследовательницей Е И-цзин<sup>118</sup>. На японском языке комментарии к собранию из семи стихотворений «Женское мастерство внутренней алхимии» сделал известный исследователь даосизма Хатия Кунио<sup>119</sup>. На английский язык четырнадцать стихотворений Сунь Бу-эр первым перевел Томас Клири под заглавием «Fourteen Poems with Commentary by Chen Yingning» («Четырнадцать стихотворений с комментариями Чэнь Ин-нина»)<sup>120</sup>. В главе, посвященной женской алхимической поэзии, он привел перевод шести стихотворений под заглавием „Sun Bu-er“ (отсутствует стихотворение под № 1 из нашего перевода — *И.Б.*), снабдив их своими краткими комментариями<sup>121</sup>. Также перевод и анализ избранных стихотворений Сунь Бу-эр был сделан французской исследовательницей даосизма Катрин Дэспё<sup>122</sup>. Последний перевод четырнадцати стихотворений Сунь Бу-эр принадлежит американской исследовательнице китайского происхождения Робин Р. Вонг<sup>123</sup>. В публикациях автора этих строк был представлен первый перевод и комментарии стихотворений из «Женского мастерства внутренней алхимии»<sup>124</sup>.

К концу XIX в. складывается и комментаторская традиция поэтических произведений, приписываемых

Сунь Бу-эр. В 1892 г. даосский деятель школы Цюаньчжэнь Юн Чжун 用中 из Чэнду по прозвищу Чжэнь-и-цзы 真一子<sup>125</sup> разъясняет и дополняет идеи четырнадцати стихотворений из «Поучений Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй 孫不二元君法語*) в сочинении «**Золото и киноварь для женщин**» (*Нюй цзинь дань 女金丹*)<sup>126</sup> в 2 цз. По другим предположениям, Юнчжун — это название местности, из которой был родом Чжэнь-и-цзы<sup>127</sup>. Существует также гипотеза, что Чжэнь-и-цзы было прозвищем не мужчины, а женщины<sup>128</sup>. Как считают некоторые специалисты, это сочинение было написано в Западном павильоне Спящих облаков (Во-юнь си-сюань 臥雲西軒), в Юйдайси 玉帶溪, что находится в южной части района Цзиньню г. Чэнду, к юго-западу от храма Манчжуши (пров. Сычуань). Согласно предисловию, Чжэнь-и-цзы записал наставления в «женской алхимии» по просьбе женщин-даосок (*кунь нюй 坤女*), которые расспрашивали его о Пути-Дао. Первая часть содержит 12 уставных правил (*гуй цзе 規戒*) в форме запретов. Вторая часть — «Изустные наставления» (*коу цзюэ 口訣*) — детально описывает женскую практику, разделенную на 24 ключевых темы, такие как «Обуздание сердца» (*шоу синь 收心*), «Вращивание внутренней природы» (*ян син 養性*), «Вращивание дыхания-ци» (*ян ци 養氣*), «Сгущение духа» (*нин шэнь 凝神*), «Три жизненные силы» (*сань мин 三命*), «Пещера ци» (*ци сюэ 氣穴*), «Знание времени» (*чжи ши 知時*), «Обезглавливание дракона» (*чжань лун 斬龍*), «Нивелирование [женского] тела» (*син инь 形隱*), «Поиск киновари» (*цю дань 求丹*), «Очищение себя» (*лянь цзи 煉己*), «Как передвигать вперед и вспять [ки-

новарное начало]» (*шунь ни* 順逆), «Как рождается киноварь» (*дань шэн* 丹生), «Собирание снадобья» (*цай яо* 採藥), «Смешивание киновари» (*хэ дань* 合丹), «Огневой режим» (*хо хоу* 火候), «Подогревающее вскармливание» (*вэнь ян* 溫養), «Зародышевое дыхание» (*тай си* 胎息), «Вычисление» (*ду шу* 度數), «Рождение зародыша» (*то тай* 脫胎), «Кормление грудью» (*жу бу* 乳哺), «Созерцание стены» (*мянь би* 面壁) и «Вознесение ввысь» (*чун цзюй* 沖舉). Каждая тема предваряется семисложным четверостишием, за которым следует его детальное обосуждение.

Согласно «Золоту и киновари для женщин», прежде чем начать практику, женщина должна добиться контроля над своими чувствами и желаниями, следуя 12 предписаниям, что приведет к успокоению сердца. Если ее сердце спокойно, то она может сконцентрироваться на своей внутренней природе (*син* 性) и начать возвращать дыхание-ци и дух-шэнь. Далее она должна обратить внимание на три области в своем теле, в которых берет начало женская жизненная сила (*мин* 命). Сосредоточившись на источнике возникновения ци, она сможет предугадать наступление месячных и начать работу по их устранению («обезглавливать дракона» *чжань лун* 斬龍) еще до их начала. Когда «дракон обезглавлен», ее тело претерпевает изменения, теряя внешние половые различия, и становится более андрогинным. Используя ци от преобразованной крови, она может приступать к созданию киновари (*дань* 丹). Через последовательные этапы самопреобразования даоска создает «бессмертный зародыш» и готовится к его «рождению» через макушку головы. Заключительная

стадия вскармливания ее нового бессмертного тела требует от нее полной отрешенности от мира и сосредоточения на выводе духа-шэнь за пределы старого тела, который должен подняться на Небеса.

Текст дополняет и развивает идеи четырнадцати стихотворений из «Поучений Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй* 孫不二元君法語) и приводит цитаты стихотворных строк из этого источника. Помимо указанных фрагментов в «Золото и киноварь для женщин» включен метод «Великое иньское начало очищает тело» (*тай инь лян син* 太陰煉形) из работы «Женское мастерство совершенствования и очищения из „Книги-основы Цяо-яна“» («Цяо-ян цзин» *нюй гун сю лян* 樵陽經女功修煉). Подробные разъяснения методов «женской алхимии» Чжэнь-и-цзы подкрепляет изречениями даосских деятелей и патриархов, восходящих к школе Цюаньчжэнь. Особым авторитетом у Чжэнь-и-цзы пользуются четыре полупо- легендарных патриарха этого учения — Ли Ни-вань 李泥丸, Чжун-ли Цюань 鍾離權, Люй Дун-бинь 呂洞賓 и Лю Хай-чань 劉海蟾. Помимо них в источнике встречаются высказывания реальных лидеров различных субтрадиций школы Целостности и совершенства — от наставников, стоявших у истоков этого движения — Ма Дань-яна 馬丹陽 и Лю Чан-шэна 劉長生, до основателей школы У-лю пай 伍柳派 — У Шоу-яна 伍守陽 (1573–1644) и Лю Хуа-яна 柳華陽 (1736–?). Все это дает нам основание полагать, что работа «Золото и киноварь для женщин» была создана даосским деятелем, принадлежавшим к школе Цюаньчжэнь. При комментировании отдельных глав Чжэнь-и-цзы обращается

к философскому наследию Мэн-цзы и Чжуан-цзы. Обсуждение, анализ и перевод фрагментов этого источника выполнены Сарой Нэсвальд<sup>129</sup>.

Сформулированные в этих сочинениях методологические основы женской практики «внутренней алхимии» (*нюй гун нэй дань* 女功內丹), в частности техника «обезглавливание Красного дракона» (*чжань чи лун* 斬赤龍), стали ассоциативно связывать с Сунь Бу-эр, выделяя в субтрадицию для женщин, которая получила название «Сунь Бу-эр юань цзюнь пай» 孫不二元君派. Доступные каждому, методы духовной трансформации, делающие упор на диету, дыхательные упражнения, медитацию и сексуальную гигиену, изложенные простым языком, быстро завоевали общественную популярность, что послужило предпосылкой к восприятию Сунь Бу-эр как наставницы в женских практиках и автора сочинений, посвященных данной тематике. Духовный путь Сунь Бу-эр стал моделью для женщин, желающих достичь духовного бессмертия и самореализации в школе Цюаньчжэнь — одной из самых известных даосских школ в современной КНР.



Глава III

Поучения  
Изначальной владычицы  
Сунь Бу-эр

*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй*

孫不二元君法語





Женское мастерство  
внутренней алхимии

*Нюй гун нэй дань*

女功内丹



	偶		
降	入	不	
真	書	乘	一
香	壇	白	
繞	尋	鶴	
碧	一	愛	
欄	笑	乘	
干		鸞	
		盤	

1

Чем седлать белых журавлей,  
лучше запрячь луаней,  
Окружив двадцатью бунчуками  
и стягами слева и справа.  
Моя пара войдет в келью ученого —  
промелькнет улыбка.  
Снизойдут Совершенные, и дым благовоний  
обовьет лазурные перила.



В Китае журавлей и фениксов издревле наделяли волшебной природой. Журавль олицетворяет светлое космическое начало *ян* и считается символом долголетия. В даосизме журавли служили средством передвижения небожителей-*сяней*. Еще с древних времен в мифах и сказаниях рассказывалось о людях, летавших на журавлях, что символизировало обретение человеком чудесных качеств. Это подтверждает множество иллюстраций, изображающих даосов, оседлавших журавлей для того, чтобы, ввысь поднявшись, предстать перед небесным императором для получения *сяньского* ранга. Жизнеописания даосских подвижников школы Цюаньчжэнь также свидетельствуют о том, что журавли играли в их жизни немаловажную роль. Вспомним, что, согласно преданиям, мать Сунь Бу-эр забеременела в результате чудесного сна, где она увидела семерых журавлей, круживших над ее домом, один из которых вошел в ее грудь. Ее супругу Ма Дань-яну, мечтавшему о встрече с Совершенными, также однажды приснился сон, как два журавля приземляются у него в огороде, что, согласно поверьям, сулило долгожданную встречу. Это подвигло его выделить средства на строительство даосской обители (*дао гуань* 道館) и пригласить некоего ученого-даоса по имени Лу (Лу дао-ши 陸道士) ей управлять. Вскоре он встретил второго даоса, которым

оказался Ван Чун-ян. Согласно преданию, участок земли, где даос захотел возвести свою хижину, оказался тем самым местом, куда во сне Ма Дань-яна прилетали журавли<sup>130</sup>.



Что касается луаней, то это один из видов фениксов. Согласно китайской мифологии, в оперении луаней преобладает красный цвет, а посему они являются олицетворением Юга. В «Каталоге гор и морей» (*Шанхай цзин* 山海經) говорится, что водятся эти сказочные птицы на горе Куньлунь 崑崙, где проживает Матушка-владычица Запада (Си-ван-му 西王母): «[На горе Куньлунь] <...> К западу от Открывающего свет живут птицы [фениксы] фэн, хуан и луань. На головах и на ногах у них [висят] змеи, на груди тоже змеи красного

цвета»<sup>131</sup>. Интересно, что в том же сочинении рассказывается о луанях, гнездящихся на горе под названием «Женское ложе»<sup>132</sup>. Возможно, это одно из объяснений, восходящее к древнекитайской мифологии, почему в стихотворении, посвященном методам совершенствования для женщин, Сунь Бу-эр отдает предпочтение луаням в качестве ездовых птиц.

Бунчуки и стяги (*цун фань* 幢幡) символизируют флаги и знамена (*ци чжи* 旗幟), которые располагали вокруг алтаря (*шэнь тань* 神壇, *цзяо тань* 醮壇) во время даосских богослужений. Во время проведения ритуала-благодарения (*цзяо* 醮) даосы воскуряют благовония, призывая спуститься на землю *сяней* и Совершенных. Таким образом, первое четверостишие погружает нас в священнодействие торжественного даосского ритуала — перед нами алтарь, вокруг него развеваются бунчуки и флаги, даосская подвижница возжигает благовония и призывает небесных Совершенных, и небожители, внемля ее гласу, запрягают в парадную колесницу волшебных фениксов-луаней и спускаются в бренный мир<sup>133</sup>.

Однако перед нами не просто стихи, а наставления в высших методах приобщения к *сяньскому*. Поэтому за описанием торжественного появления небожителей скрыт тайный язык даосских методов совершенствования, называемых «внутренней алхимией» (*нэй дань* 內丹). Хатия Кунио считает, что выражение «белый журавль» символизирует мужское жидкостное начало — семенную эссенцию (*цзин* 精), а красный цвет луаней указывает на женское жидкостное начало — кровь (*сюэ* 血). Как предполагает японский исследователь,



«двадцать бунчуков и стягов» — это оборот внутреннего дыхания-ци в теле человека в течение суток. «Алтарь» (*тань 壇*) соответствует особой области в груди, которая в акупунктуре носит название *тань чжун гунг 中*. Итак, в этом четверостишии рассказывается о том, как дыхание-ци совершает кругооборот из Моря крови (*сюэ хай 血海*), расположенного у женщин внизу живота, к груди, в область *тань чжун*, где соединяется с духом-шэнь, создавая зародыш «еще-неродившегося-сяня»<sup>134</sup>.

Учитывая образный язык «даосской алхимии», первая строка означает, что даоска не будет заниматься практиками для мужчин — «выезжать на белых журавлях», она предпочитает «выезжать на луанях», то есть использовать методы «женской алхимии» (*нюй дань 女丹*). Е И-цзин полагает, что в первой строке описан даосский метод совершенствования для женщин, который указывает, чтобы к женским методам приступали начиная с «обезглавливания Красного дракона» (*чжань чи лун 斬赤龍, дуань чи лун 斷赤龍*), то есть с «очищения тела». Исходя из этого, можно предположить, что вторая строка является кратким изложением метода женской практики. Этот метод известен в сочинениях по «женской алхимии» под названием «Великое иньское начало очищает тело» (*тай инь лян син 太陰煉形*). «Тело» в женских методах совершенствования указывает на «грудь», поэтому главное место этот метод отводит массажу груди. Именно в этой области, согласно представлениям «даосской алхимии», происходит концентрация жизненных сил женщины и там же осуществляется главное действие «алхимического»

очищения крови и превращение ее в дыхание-ци (лянь сюэ хуа ци 煉血化氣).

Варианты исполнения метода «Тай инь лянь син» описаны в нескольких сочинениях по «женской алхимии», однако наиболее точно раскрывает смысл, зашифрованный в первом стихотворении, фрагмент из «Женского мастерства совершенствования и очищения из „Книги-основы Цяо-яна“» («Цяо-ян цзин» нью гун сю лянь 樵陽經女功修煉):

«Сделай так, чтобы сердце успокоилось, а дыхание стало ровным, а после сосредоточь дух-шэнь и введи в Пещеру ци. Скрестив руки, придерживай груди, слегка массируя их 20 раз. Когда дыхание-ци само опустится в Киноварное поле, неслышно вдохни 36 раз. <...> Какое-то продолжительное время Совершенное ци будет самоестественно приходить и уходить, раз раскрылось, раз закрылось (обр. в знач. вдоха и выдоха — И.Б.), так и вскормишь инь е. Дух и ци восполнятся, Совершенное янское начало само преисполнится, регулы сами прервутся»<sup>135</sup>.

«Инь е» 鄞鄂, поясняет Е И-цзин, это Изначальный дух (юань шэнь 元神). «Пещера ци» (ци сюэ 氣穴) — это и есть область тань чжун, находящаяся между грудей. Поэтому за фразой «Окружив двадцатью бунчуками и стягами слева и справа» скрывается аллегория на массаж груди — 20 раз поглаживать по кругу левую и правую груди. «Моя пара войдет в келью ученого — промелькнет улыбка» — указание на то, что дух-шэнь и дыхание-ци необходимо соединить вместе в Пещере

*ци*. Заключительная строка четверостишия передает ощущение от круговращения Совершенного *ци* (*чжэнь ци* 真氣), свободно циркулирующего по телу<sup>136</sup>.

Заглавие всего цикла стихотворений подчеркивает, что начало практики женщины и мужчины имеет отличия. Поэтому в первом стихотворении акцентируется особое внимание на методе «обезглавливания Красного дракона», для того, чтобы красное обратилось в белое, кровь превратилась в *ци*. Для этого даоска должна мысленно сосредоточиться на области *тань чжун*, побуждая с помощью массажа груди прийти в движение Механизм *ци* (*ци цзи* 氣機). Затем ей необходимо сосредоточить дух и ввести в Пещеру *ци*, направив Совершенное *ци* из Моря крови в область *тань чжун*.



	催		小	
素	得		春	
心	臘	日	天	二
人	梅	照	氣	
對	先	江	暖	
素	迸	南	風	
心	蕊	處	酥	
花		士		
		家		

2

Малой весны пора<sup>137</sup>, теплый ветер  
 доносится издалека,  
 Солнце сияет над домом отшельника  
 к югу от реки<sup>138</sup>.  
 Они торопят декабрьские сливы<sup>139</sup>  
 впервые вспыхнуть белым огнем.  
 Простодушный человек  
 перед простодушным цветком.



Зарубежные исследователи предлагают различные толкования этого четверостишия. К. Дэспё уверена, что в нем изложена концепция парных методов совершенствования мужчины и женщины (*нань нюй шуан сю* 男女雙修)<sup>140</sup>. Хатия Кунио считает, что в этом стихотворении речь идет как раз об индивидуальных методах даосской «внутренней алхимии». «Ветер» в первой строке символизирует «дыхание», а выражение «теплый ветер доносится издалека» указывает на «культурный огонь» (*вэнь хо* 文火). Что касается «сияния солнца», то это атрибут Совершенного *янского* начала (*чжэнь ян* 真陽). Последняя фраза описывает результат даосских методов самосовершенствования — «не мирское сердце» (*бу су синь* 不俗心)<sup>141</sup>.

Развивая идеи Хатии Кунио, Е И-цзин предлагает толкование этого четверостишия с позиции методов «женской алхимии», где первая строка указывает на необходимость применения «огня и амулета» (*хо фу* 火符) — даосского метода регулирования дыхания<sup>142</sup>. «Огонь и амулет» — символическое обозначение *ци* сердца (символом которого является огонь и начало *ян*) и *ци* почек (символом которого является вода и начало *инь*). В «женской алхимии» использование «огня и амулета» необходимо для закрепления результатов метода «обезглавливания Красного дракона». В главе

«О том, как применять огонь и амулет» (*юнъ юн хо фу* 運用火符) из «Десяти правил женской алхимии [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира» (*Ху тянь син го нью дань ши цзэ* 壺天性果女丹十則) даются следующие разъяснения: «В это время Механизм *ци* прекращает движение, Совершенное *ци* перестает нарождаться и красная *иньская* кровь превращается в белое *янское ци*. Если не использовать „огонь“ и не применять „амулет“, то *ци* снова обратится в красную кровь, белое вновь начнет превращаться в красное»<sup>143</sup>.

Таким образом, строка «теплый ветер доносится издалека» говорит о том, что во время выполнения этого упражнения «жар огня» не должен быть слишком сильным, иначе получится «испорченное Киноварное начало» (*хуай дань юань* 壞丹元)<sup>144</sup>. Чэнь Ин-нин поясняет, что «Киноварное начало — это базовая составляющая для взращивания киновари. О получении испорченного Киноварного начала говорят, когда *ци* рассеивается, а кровь вытекает, тогда Киноварная основа (*дань цзи* 丹基) также не прочна»<sup>145</sup>.

По мнению Е И-цзин, «дом отшельника к югу от реки» — это Дворец детей (*цзы гун* 子宮) или Море крови, расположенные в нижнем Киноварном поле (*ся дань тянь* 下丹田), в котором содержится Совершенное *ци* Изначального *ян* (*юань ян чжэнь ци* 元陽真氣). «Декабрьские сливы, впервые распусившие бутоны» — метафора появления Киноварного начала (*дань юань* 丹元) — основы киновари<sup>146</sup>.

Однако мы вынуждены не согласиться с интерпретацией второй строки, предложенной тайваньской ис-

следовательницей. Во второй строчке четверостишия Сунь Бу-эр указывает нам точное место, где этот «отшельник» живет — «к югу от реки». В даосском «антропологическом космосе» нижняя часть тела будет не югом, а севером, так как там расположены почки, ассоциативно связанные с водой, черным цветом и Севером. Югом как раз будет верхняя часть тела, то есть сердце, которое олицетворяет огонь, красный цвет и Юг. Соответственно, «к югу от реки» будет означать «выше Моря крови», а значит Дворец детей «домом отшельника» быть не может. В сочинениях по «женской алхимии» сердце называют «пристанищем духа». Следовательно, «домом отшельника» будет сердце, символически называемое «Вишневым дворцом» (*цзян гун 絳宮*), и область *тань чжун*.



Ошибочно и предположение Е И-цзин относительно собирания *янского ци* в Море крови. У женщин, согласно представлениям «женской алхимии», *янское ци* накапливается в груди, то есть в среднем Киноварном поле (*чжун дань тянь* 中丹田), и в этом отличие от мужских методов, где собирать *янское ци* необходимо в нижнем Киноварном поле (*ся дань тянь* 下丹田). После того, как даоска «обезглавила Красного дракона», ей категорически запрещено собирать *ци* так же, как мужчинам. Полагается, что концентрация на нижней части тела может вызвать кровотечение и Киноварное начало будет испорчено. А значит, вторая и третья строки описывают появление Киноварного начала не в Море крови, а в области *тань чжун*, между грудей.

«Простое сердце» (*су синь* 素心) означает не запачканное мирскими соблазнами, в чем можно усмотреть влияние школы Цюаньчжэнь, издавна уделявшей большое внимание «чистоте и покою» (*цин цзин* 清靜) при самосовершенствовании. Второй патриарх школы Ма Дань-ян в «Собрании поэтических произведений „Потаенно-сокровенное [из скита] Золота и нефрита“» (*Дун сюань цзинь юй цзи* 洞玄金玉集) говорил: «Очищай сердце, мысли успокоятся. Вскармливай дыхание-*ци*, делай цельным дух-*шэнь*. Заслуги станут отражением [добрых] дел. Получишь должность Небожителя-*сяня*»<sup>147</sup>. А потому «простодушный человек» олицетворяет даосского подвижника, который очистил и успокоил свои мысли и сердце. Эта строка, в свою очередь, перекликается с образом «распустившихся бутонов» из предыдущей строки, поэтому фраза «Простодушный человек перед простодушным цветком»

означает, что когда сердце станет *линским* (одухотворенным, наделенным качествами небесной души *лин* 靈 — И.Б.), чистым и спокойным, только тогда получится Киноварное снадобье (*дань яо* 丹藥).

Стихотворение целиком означает: после того, как приходит в движение Механизм *ци*, необходимо осторожно применять «огонь и амулет», побуждая в Вишневом дворце накапливаться Совершенное *ци* Изначального *ян*, для того чтобы кровь регулов преобразовалась в *ци*, красное изменилось на белое, что приведет к появлению Киноварного начала. В это время еще более тщательно нужно соблюдать в сердце чистоту и покой, не допуская даже незначительного волнения.

心  
大 鏡 資  
千 勤 無 生  
一 磨 極 資 三  
粟 明 能 始  
任 似 開 總  
昂 月 太 陰  
藏 極 陽  
光

3

Все возникает, все берет начало  
из инь и ян.

В беспредельном может проявиться свет  
Великого предела.

Старательно отполировано зеркало сердца  
и ярко как луна.

Каждое зерно во вселенной может прорасти,  
а может затеряться.



«Цзы шэн» 資生 — «возникать (рождаться) отсюда, быть обязанным жизнью (чему-либо)», «цзы ши» 資始 — «происходить отсюда (из этого), отсюда брать начало»<sup>148</sup>. Оба этих выражения восходят к «Чжоуской [книге-основе] Перемен» (Чжоу и 周易). В разъяснениях к триграммам «Небо» (цянъ 乾) и «Земля» (кунь 坤) из «Традиции суждений» (Туань чжуань 象傳) говорится: «Как огромно начало цянъ! Все вещи отсюда берут начало. Это все и есть Небо»<sup>149</sup>. «Как велико начало кунь! Все вещи отсюда возникают. Это все соответствует Небу»<sup>150</sup>. В комментарии сказано: «цянъ — это вещи с качеством янского начала; кунь — это вещи с качеством иньского начала. Инь и ян соединяют свое Дэ, и твердое и мягкое обретает телесность»<sup>151</sup>. Смысл этого образного выражения в том, что начало цянъ имеет качество ян и порождает все сущее, а начало кунь — это символ инь, благодаря чему все сущее взращивается и вскармливается. Эти два начала опираются друг на друга и поддерживают друг друга, а потому одно от другого невозможно отделить.

Что касается «беспредельного» (у цзи 無極), то эту фразу находим в 28 чжане «Дао Дэ цзина» 道德經: «Кто, сознавая свою светлость, сохраняет свою темность, становится образцом для Поднебесной. Становясь образцом для Поднебесной, остается неизменным в Дэ, ни

в чем против нее не погрешая. Оставаясь неизменным в *Дэ*, ни в чем против нее не погрешая, вновь возвращается к беспредельному»<sup>152</sup>. Здесь «беспредельное» указывает на состояние вселенной в самом начале начал, еще до разделения на *инь* и *ян*, когда еще ничего не было, чтобы быть.

Заключительная строка четверостишия перекликается с образами из стихотворения «Взращивание киновари» (*ян дань* 養丹) из «Последовательности овладения мастерством женского Дао-Пути» (*Кунь дао гун фу цы ди* 坤道功夫次第) Сунь Бу-эр. В нем используется похожее выражение — «просо» (*шу ми* 黍米). Оно употребляется в качестве метафоры Киноварного снадобья (*дань яо* 丹藥)<sup>153</sup>. Здесь снова используется терминология, присущая языку даосских методов «внутренней алхимии». В этом стихотворении «вселенная» (*да цян* 大千) символизирует человеческое тело, а «зерно» (*су* 粟 — чумиза) — образование в теле даоски Киноварного снадобья. Сопоставление «вселенной» и «зернышка» указывает, к тому же, на чудесное качество такого «снадобья» — утонченное, мельчайшее (*цзин вэй* 精微).

Другими словами, изначально все сущее происходит из беспредельного, а затем, рождаясь, обретает качества *иньского* и *янского* начал. Поэтому в женском совершенствовании необходимо следовать *иньской* мягкости, чтобы получить *янскую* твердость, а затем возвратиться к единству, предшествовавшему рождению, вернуться в пустоту-отсутствие (*сюй у* 虛無). Но прежде чем добиться этого, нужно «отказаться от чувств и обратиться к своей внутренней природе (*син* 性)»<sup>154</sup>.

Впрочем, в раннем учении Цюаньчжэнь в рассуждениях патриархов о сердечной природе представлялись друг другу. Жизнь полагалась ими источником чувственных страстей и желаний. Лю Чу-сюань 劉處玄 (1147–1203) в «Комментарии к „Книге-основе Желтого императора о единении сокрытого“» («Хуан-ди инь фу цзин» 黃帝陰符經注) рассматривал *янское* начало в качестве основной характеристики внутренней природы, считая чувства и желания относящимися к началу *инь* и ратовал за полное искоренение *иньских* пороков для обретения *янского* тела. Совершенная внутренняя природа (*чжэнь син* 真性) описывалась им как «чистейший *ян*» (*чунь ян* 純陽), основа которого — «пустота» (*кун* 空)<sup>155</sup>. «Пустота» — это и есть возвращение к состоянию «беспредельного».

Представления об *иньском* и *янском* началах, присутствующих в самом человеке, разъяснялись в школе Цюаньчжэнь через практику «чистоты и покоя». Она должна была применяться не только для совершенствования сердца, но и для пестования жизненной силы — эссенции-*цзин* (у мужчин) или крови (у женщин) и дыхания-*ци*. В «Записях речей Совершенного человека Дань-яна» (*Дань-ян чжэнь-жэнь юй лу* 丹陽真人語錄) говорится: «[В „Книге-основе о чистоте и покое“ (*Цин цзин цзин* 清靜經) сказано]: „Человек может постоянно пребывать в чистоте и покое, Небо и Земля полностью все возвращают“. То, о чем говорят Небо и Земля, не означает Небо и Земля, что покрывает и несет на себе все сущее снаружи тебя, это указывает на Небо и Землю внутри тебя. То, что у человека

выше диафрагмы — это Небо, а то, что ниже диафрагмы — это Земля. Если небесное *ци* нисходит, земные каналы прочищаются, сверху донизу пронизываются гармонией, эссенция-*цзин* и дыхание-*ци* сами укрепляются»<sup>156</sup>.

Как поясняет Е И-цзин, область «выше диафрагмы» указывает на «жидкости сердца» (*синь е* 心液), которые относятся к *янскому* началу. «Ниже диафрагмы» — указывает на *ци* почек (*шэнь ци* 腎氣), относящиеся к *иньскому* началу. Жидкости сердца относятся к стихии Огня, свойство огня — вздыматься вверх, *ци* почек относится к стихии Воды, свойство воды — стекать вниз. В естественных условиях эти физические явления никогда не смогут пересечься. В «Записях речей Совершенного человека Дань-яна» говорится, что только практикуя «чистоту и покой», можно повернуть их вспять, заставив «жидкости сердца спуститься вниз, а *ци* почек подняться вверх, чтобы прибыть в селезенку. Там Изначальное *ци* бурлит-клубится и не разойдется, только тогда соберешь киноварь»<sup>157</sup>. Таким образом, жидкости сердца и *ци* почек друг с другом соединяются, Изначальное *ци* бурлит-клубится (*инь юнь* 氤氲) подобно состоянию до Великого предела, еще не разделенное на *инь* и *ян*. Как только дыхание-*ци* соберется, а дух-*шэнь* сгустится, образуется Киноварное снадобье. Это и будет означать возвращение человека к беспредельному (*у цзи* 無極), к прежденебесному (*сянь тянь* 先天) состоянию всего сущего в первозданном хаотичном единстве<sup>158</sup>. Сунские даосы использовали термин «беспредельное» для обозначения высшего состояния, которого можно достичь методами «внутренней ал-

химии», вкладывая в него смысл «очистить дух-шэнь и возвратиться в пустоту» (лянь шэнь хуань сюй 煉神還虛).

Как отмечает Чжан Гуан-бао, по учению Цюань-чжэнь, после того как человек появляется на свет, он уже наделен Совершенной внутренней природой, унаследовавшей сущность Дао. Однако впоследствии на нее наслаиваются чувства, желания и мысли. Это приводит к тому, что Совершенная природа затемняется, мутнеет и загрязняется. Только при условии искоренения желаний, отсекания мыслей, приведения сердца к чистоте и покою, Совершенная природа способна проясниться. И именно об этом говорится в строке «Старательно отполировано зеркало сердца и ярко как луна». Если совершенствовать и очищать дух-шэнь и внутреннюю природу, только тогда узришь свой истинный облик из Совершенной пустоты, как только «сметешь с сердца пыль» покажется Совершенная природа, а Изначальный дух-шэнь обретет качества небесной души-лин<sup>159</sup>. Таким образом, под «зерном» Сунь Бу-эр подразумевает и Совершенную природу человека, которая может «затеряться» в мирской суете, а может преобразиться в бессмертного небожителя.

Смысл стихотворения целиком: нужно начинать практику с отказа от желаний и чувственных привязанностей, тогда сможешь повернуть вспять метаморфозы *инь* и *ян*, для того чтобы возвратиться к корню, восстановить изначальное единство, повернуться к своей Совершенной природе, тогда в теле с помощью даосских методов «внутренней алхимии» появится зародыш «еще-неродившегося-сяня».

幻  
 且 中 神  
 向 真 從 氣  
 銀 處 來 須 四  
 盆 真 至 如  
 弄 中 樂 夜  
 化 幻 在 氣  
 生 無 清  
 聲

4

Дух и ци должны быть  
 как ночной воздух чисты.  
 Издревле высшей музыкой  
 было беззвучие.  
 В иллюзии возникнет реальность,  
 а в реальности — иллюзия,  
 Под серебряным блюдом [луны]  
 произойдет таинство рождения.



Как указывает Т. Клири, выражение «*e ци* 夜氣» («ночное *ци*», «ночной воздух») впервые встречается в конфуцианском трактате «Мэн-цзы» 孟子 (XI гл.)<sup>160</sup>. Согласно «Мэн-цзы», «ночное *ци*» — это живительная сила ночи, которая питает все сущее<sup>161</sup>. Вторая строчка четверостишия также отсылает нас к конфуцианской философии. В XXXIX гл. «„Записок о ритуалах“ по старшему Даю» (Да Дай «Ли цзи» 大戴禮記) сказано: «К высшему ритуалу не принуждали, а Поднебесная была упорядочена. К высшей награде не представляли, а мужи Поднебесной были в почете. Высшей музыкой было беззвучие, а народ Поднебесной пребывал в согласии»<sup>162</sup>. «Высшей музыкой было беззвучие, а народ Поднебесной пребывал в согласии» означает «тишину, покой» (*цзин* 靜) как высшую степень проявления благой силы Дэ.

По утверждению Лао-цзы, покой — характерное качество *иньского* начала. В комментарии к «Дао Дэ цзину» 道德經 сунского Люй Гу-фу 呂吉甫 (1032–1111) поясняется: «Мужчина движется, а женщина покоится, мужчина тверд, а женщина мягка, мужчина зачинает, а женщина вторит. Те, кто знает свою мужественность, хранят свою женственность, следуют покою, осуществляют мягкость, вторят, а не зачинают, поэтому становятся руслом для Поднебесной. Суть русла — принимать из долины и переправлять в реки и моря,

принимать, а не отвергать, переправлять, а не накапливать. Тот, кто способен пропускать вещи через себя, а не идти наперекор, если сможет постичь [Этот Дао-Путь], тогда никогда от *Дэ* не отойдет»<sup>163</sup>.

В двух начальных строках четверостишия говорится о необходимости очищения духа и умиротворения *ци* для метаморфоз и «чудесного рождения», следующих за этим в двух заключительных строках. Эта взаимосвязь между практикой «чистоты и покоя» и метаморфозами в теле даосского подвижника хорошо объясняется в «Записях речей Совершенного человека Дань-яна»: «Что касается чистоты и покоя, то чистота — это очищать источник своего сердца, покой — это успокаивать свое Море *ци*. Когда источник сердца чист, тогда ничто извне не может возмутить его, а потому чувства невозмутимы и таким образом рождаются *шэнь-мины* 神明 — чудесные светоносные. Когда Море *ци* спокойно, тогда порочные желания не могут осушить его, а потому эссенция-*цзин* в целостности и живот наполнен ей. Вот почему очищают сердце так же как очищают воду, вскармливают дыхание-*ци* так же как вскармливают ребенка. Когда *ци* обильно, тогда дух-*шэнь* качества небесной души-*лин* обретет, когда дух-*шэнь* одухотворится, тогда и с *ци* метаморфозы произойдут. Это и есть следствие чистоты и покоя»<sup>164</sup>.

Согласно объяснениям Хатии Кунио, «иллюзия» и «реальность» — это состояние «первозданного хаоса» (*хунь дунь* 混沌), еще до разделения на *инь* и *ян*. Оно относится к Изначальному *ци* (*юань ци* 元氣) и Изначальному духу (*юань шэнь* 元神). «Серебряное блюдо» — метафора полной луны и признак «огневого режима»



(*хо хоу* 火候) обработки киновари. В этом четверостишии описывается посленебесное *ци*, которое проходит через воздействие «огневого режима» и возвращается к своему прежденебесному состоянию<sup>165</sup>.

Е И-цзин считает, что здесь содержатся более детальные разъяснения женского совершенствования, уточняющие метод «обезглавливания Красного дракона». В «Иллюстрированном разъяснении женского мастерства самоочищения и восстановления киновари» (*Нюй гун лянъ цзи хуань дань ту шо* 女功煉己還丹圖說) говорится, что когда при выполнении этого метода наступает предвестник начала месячных, нужно четко различать «реальность и иллюзию», «чистое и грязное».



Необходимо подождать, когда *ци* Совершенного *инь*-ского начала придет в движение и только тогда можно приступить к упражнениям по «очищению тела». В этот момент все тело станет словно вата и ощущение будет напоминать состояние пьяного<sup>166</sup>. Так «в иллюзии возникнет реальность, а в реальности — иллюзия».

«Серебряное блюдо луны» в даосских методах самосовершенствования получает еще несколько значений. В упражнениях по пестованию внутренней природы (*син гун* 性功) это обозначение состояния свободы от всех забот суетного мира, когда ни одна мысль не возникает, а в упражнениях по пестованию жизненной силы (*мин гун* 命功) это олицетворение на-

чала движения *ци* Совершенного *ян*. Здесь указывается на то, что когда в течение долгого времени «собираешь и очищаешь», Красный дракон будет обезглавлен, и Совершенное *иньское* начало до конца преобразуется в *янское ци* <sup>167</sup>.

Смысл всего четверостишия — сохранять дух и *ци* в чистоте и покое, умерить желания, тогда сможешь четко отличить движение чувственных желаний от подлинного движения Механизма *ци*. Когда настанет время «лунного предвестника» и возникнет движение Совершенного *иньского* начала, его нужно собирать и очищать, тогда кровь преобразуется в *ци*, а *куньское* тело станет *цяньским*.

	若		
弱	將	蓬	
水	枯	一	島
盈	寂	身	還 五
盈	為	難	須
少	修	上	結
便	煉	碧	伴
舟		岩	遊
		頭	

5

Тебе нужен кто-то, кому по дороге  
к островам бессмертных.  
Тяжко подняться, когда ты один,  
на голубые хребты.  
Если мертвый покой практикуешь ты  
самозабвенно,  
В Слабой воде, без конца и без края,  
надежную лодку тебе не найти.



К. Дэспё считает, что в этом четверостишии говорится о необходимости физического взаимодействия между партнерами для достижения результата в даосском искусстве «внутренней алхимии». Такие методы совершенствования, известные как «парные» (*шуан сю* 雙修), получили широкое распространение в конце эпохи Мин 明 (1368–1644)<sup>168</sup>. Однако надо принять во внимание, что в традиции Цюаньчжэнь считалось необходимым «отказаться от семьи» (*чу цзя* 出家) для вступления в общину. В этой школе не практиковалось «парное совершенствование», так как всеми членами этого религиозного сообщества соблюдался celibат.

Согласно заветам основателя Цюаньчжэнь, отраженным в сочинении «Пятнадцать суждений Чун-яна об установлении учения» (*Чун-ян ли цзяо ши у лунь* 重陽立教十五論), даосы этой школы «должны объединяться как товарищи» на Дао-Пути, «чтобы поддерживать друг друга в беде и болезни». Такая «не мирская дружба» должна быть свободна как от привязанности, так и от безразличия. В друзья же следовало выбирать людей, обладающих высокими нравственными качествами и стремлением к постижению учения. Исходя из правил подвижничества школы Цюаньчжэнь, первые две строки стихотворения говорят о необходимости объединения с товарищем по Дао-Пути и поиске просвещенных учителей для получения наставлений<sup>169</sup>.





Кроме того, в практических методах этой школы, известных как «внутренняя алхимия», «парное совершенствование» означало «совершенствование парных начал» — *инь* и *ян*, «свинца» и «ртути», «тигра» и «дракона», дыхания-*ци* и духа-*шэнь*, внутренней природы и жизненной силы. Как указывал Е.А. Торчинов, «Принцип „одновременного совершенствования природной сущности и жизненности“ (*син мин шуан сю*), предложенный в XI в. Чжан Бодуанем, со времени Ван Чунъяна становится центральным положением даосской психофизиотехники»<sup>170</sup>.

Помимо перечисленных контекстов, первая строка четверостишия отсылает нас к древнекитайской мифологии. В ней говорится об острове Пэндао 蓬島, он же Пэнлай 蓬萊, — самом известном из пяти чудесных гор-островов, где, согласно легендам, живут небожители-*сяни*. Описание таких «островов бессмертных», ставших олицетворением даосских райских чертогов, приводится в V гл. «Ле-цзы» 列子:

«Первая (гора — *И.Б.*) называлась Колесница Премства (*Дайюй* 岱輿), вторая — Круглая Вершина (*Юаньцзяо* 員嶠), третья — Квадратная чаша (*Фанху* 方壺), четвертая — Обитель красавиц (*Инчжоу* 瀛洲), пятая — Приют Презревших благо (*Пэнлай* 蓬萊). <...> Там все башни и террасы — из золота и нефрита, все птицы и звери — из белого шелка, деревья — из жемчуга и белых кораллов растут кущами, у цветов и плодов чудесный аромат и вкус. Кто их отведал — не старился, не умирал. Жили там все бессмертные, мудрые. Сколько их там за день

и за ночь друг к другу летало, нельзя и сосчитать». Мало кто может подняться на их вершины, ведь «окружность каждой горы сверху донизу — тридцать тысяч ли, плато на вершине — девять тысяч ли, расстояние между горами — семьдесят тысяч ли...»<sup>171</sup>.

В заключительной строке четверостишия используется еще один топоним из древнекитайской мифологии — «Слабая вода» (*жо шуй* 弱水), также переводимый на русский язык как «Мертвая вода». Описание реки с таким названием дается дважды в «Каталоге гор и морей» (*Шань хай цзин* 山海經):

«В пятистах ли к северу есть гора Лао. <...> [Река] Мертвая вода берет начало оттуда, направляется на запад и впадает в Ло»<sup>172</sup>. «[Реки] Мертвая вода, Зеленая вода берут начало на юго-западном склоне [горы Куньлунь], текут на восток, потом на север, на запад и на юг, протекая восточнее [гнездовища] птицы Бифан»<sup>173</sup>.

Река Жошуй преграждала путь каждому, кто стремился подняться за персиками бессмертия на гору Куньлунь — местожительство Си-ван-му 西王母 — Матушки-владычицы Запада, считавшейся хозяйкой этой горы. Название «Слабая вода» эта река получила потому, что, согласно преданию, в ее водах тонет даже лебединый пух, не способный удержаться на поверхности речной глади. По предположению ведущего российского специалиста в области китайской мифологии

Б.Л. Рифтина, «Жошуй рассматривалась как особая река, разделявшая царства живых и мертвых»<sup>174</sup>.

Другой смысл выражения «Слабая вода» мы находим в произведении Хуан Шунь-шэня 黃舜申 (1224–?) «Наставления о киновари [по традиции] Чистой тонкости» (*Цин вэй дань цзюэ* 清微丹訣) даосской школы Чистой тонкости (Цинвэй пай 清微派). В них говорится:

«Врата Сокровенной женственности (*сюань пинь чжи мэнь* 玄牝之門) находятся между двумя почками. Они именуются „Великим морем“ (*да хай* 大海), еще это „Слабая вода“ (*жо шуй* 弱水), они расположены в [нижнем] Киноварном поле. Слева [от них] синее, справа белое, вверху красное, внизу черное, в центре желтое. Мужчины хранят там эссенцию-*цзин*, женщины хранят там кровь. Это место, где зачинают и вынашивают [ребенка], это исток, [из которого происходит] человек, так же это источник Пяти *ци* (т. е. *ци* Пяти внутренних органов (*у цзан* 五臟) — И.Б.)»<sup>175</sup>

Таким образом, предполагает Е И-цзин, «Слабая вода» указывает у женщин на Море крови<sup>176</sup>.

Хатия Кунио считает, что в этом четверостишии описано Море крови, наполненное до краев *ци*. Когда оно наполнилось *ци*, нужно и дух-шэнь с ним согласовать, только тогда они смогут беспрепятственно циркулировать по телу; комментатор подчеркивает, что дух-шэнь и дыхание-*ци* дополняют друг друга<sup>177</sup>.

Если «Слабая вода» это символическое обозначение Моря крови, то «горы-острова бессмертных» и «голу-

бые хребты» это то, что на символическом языке «женской алхимии» называют «вершиной горы» (*шань тоу* 山頭) — область *тань чжун* между грудей. Чэнь Ин-нин объясняет, что «„Вершина горы“ указывает на месторасположение [области] *тань чжун*. По отношению к Морю крови она расположена выше, поэтому ее называют „вершиной горы“»<sup>178</sup>. В контексте женского совершенствования, «подъем на вершину горы», согласно Чэнь Ин-нину, будет означать подъем *янского ци* к груди<sup>179</sup>.

В этом стихотворении Сунь Бу-эр говорит о том, что если пестовать одну жизненную силу, то будет трудно сбросить тяжелое, грязное тело, а если совершенствовать одну внутреннюю природу, то телесная оболочка быстро истощится и *иньскому* духу (*инь шэнь* 陰神) будет «тяжко подняться» на Небеса и он застрянет в Призрачном уделе. Но если природу и жизненную силу совершенствовать парно, дух очистится, тело укрепится, тогда воссядешь на журавля и вознесешься в Нефритовые чертоги.

Все стихотворение целиком означает, что женщинам нужно не только очищать сердце, но и тело. Они должны «обезглавить Красного дракона», очистить грязное *иньское* начало, преобразовав «Слабую воду» в чистое *янское ци* и соединить его с духом-*шэнь* в груди. Только тогда вскормят *янский* дух (*ян шэнь* 陽神) и отправятся в обитель бессмертных.



	兩			
朦	目		養	
朦	內	喜	神	
雙	明	墜	惜	六
耳	馴	陽	氣	
聽	虎	兮	以	
黃	尾	怒	持	
庭		損	盈	
		陰		

6

Вскармливай дух, сберегай *ци*,  
пока не обретут полноты.  
Радость растрчивает *ян*,  
тогда как гнев разрушает *инь*<sup>180</sup>.  
Внутренним светом обоих глаз  
тигриный хвост приручи,  
В смутном, в неясном двух ушей  
в Желтый дворик слух обрати.



В первых двух строках говорится о необходимости соблюдения покоя при пестовании сердца и духа и сбережении эссенции-цзин и дыхания-ци, при этом надо избегать большой радости и сильного гнева.

Две заключительные строки четверостишия полностью посвящены описанию практических упражнений по пестованию жизненной силы (*мин гун* 命功). В описаниях психофизиологического метода «женской алхимии», нацеленного на «обезглавливание Красного дракона», есть выражения «схватить за хвост» (*цинъ вэй* 擒尾) и «отрубить хвост» (*чжанъ вэй* 斬尾). Об этих упражнениях говорится в «Книге-основе о женском начале-кунь» (*Кунь юань цзин* 坤元經):

«Если хочешь очистить месячные (*цзин* 經), тогда, опираясь на метод, описанный в предыдущем наставлении, жди, когда в Киноварном поле родится *ци*, Совершенное *иньское* начало придет в движение, проявится механизм прежденебесного Совершенного единства, отраженный свет засияет устойчиво. Мысли придержи, дыхание приостанови, сосредоточь горячее *ци* в Киноварном поле и некоторое время дыши, будто варишь и нагреваешь. Мягко-мягко соединяй и сгущай, пока не достигнешь того, чтобы собиралось и не расходилось. Тогда мысленно

растягивай книзу [дыхание-ци по позвоночному столбу], пока не проведешь через Хвостовые врата (*вэй люй* 尾閭 — первая застава, расположенная на конце копчика — И.Б.), вращай по кругу вперед и назад. Затем останови и введи в Пещеру *ци*. Накапливай там, пока не завершится превращение *ци* и оно растечется по всему телу. И тогда оно естественно не возвратится в Море крови. Это является [упражнением] „Схватить тигриный хвост“. <...> Тогда месячные постепенно очистятся (*лянь лян* 煉) и постепенно преобразуются (*хуа* 化), их цвет постепенно поблекнет, постепенно изменится, станет отличен от естественного»<sup>181</sup>.

Это означает, что при «обезглавливании Красного дракона» Совершенное *иньское* начало приходит в движение и в этот момент появляется *ци* Совершенного *янского* начала. Тогда следует использовать дыхательное упражнение, называемое «раскалывание огнем». Это приведет к тому, что кровь преобразуется в *ци*, которое пронизет насквозь все тело и больше не вернется в Море крови. Если постоянно осуществлять этот метод, то Красный дракон сам превратится из красного в желтого, затем в белого и, в конце концов, в бесцветного<sup>182</sup>.

Понятие «Желтый дворик» (*хуан тин* 黃庭) восходит к сочинению даосской школы Высшей чистоты (Шанцин 上清) «Книге-основе Желтого дворика» (*Хуан тин цзин* 黃庭經) и обозначает управляющий центр человеческого организма<sup>183</sup>. В сочинениях «женской алхимии» Желтым двориком будет Вишневый дворец (*цзян гун* 絳宮) — сердце и область *тань чжун*.

«Внутренний свет глаз» отсылает к термину искусства «внутренней алхимии», обозначающему «отраженный свет» (*хуэй гуан* 回光), «внутреннее сияние» (*нэй чжао* 内照), что также означает «обратить взор внутрь себя самого». Обе заключительные строчки четверостишия означают: не позволять глазам и ушам соприкасаться с образами и звуками внешнего мира, сосредоточившись на созревании внутреннего пространства собственного тела.

Все четверостишие целиком говорит о том, что следует крайне осторожно очищать и вскармливать дух-*шэнь* и дыхание-*ци*, нельзя обращать внимание на чувства, вызывающие как радость, так и гнев, а следует сосредоточиться на созерцании внутреннего, и вскоре после «обезглавливания Красного дракона» плод сформируется, киноварь завяжется.



一  
識 朝 荊  
得 忽 性 棘  
渠 現 中 須 七  
時 光 自 教  
便 明 有 劃  
是 象 妙 盡  
他 蓮 芽  
花

7

Все побеги терновника  
должны быть вырваны с корнем.  
В твоей внутренней природе есть  
прекрасный лотоса цвет.  
Однажды утром внезапно увидишь  
лучезарного образа свет.  
И в тот же миг ты сразу поймешь,  
что это именно он.



«Терновник» — заимствованный из чань-буддизма символ беспорядочных мыслей. «Цветок лотоса» — буддийский образ чистого сознания, которое хотя и пребывает в миру, но не соприкасается с ним<sup>184</sup>. Эта метафора характерна для поэзии наставников школы Цюаньчжэнь, выражает сотериологическую парадигму этого учения. Согласно «Пятнадцати суждениям Чун-яна об установлении учения», тело человека, познавшего Дао, может пребывать в миру, как корень лотоса в грязи, а его дух — находиться в высших небесных сферах, как цветок лотоса, поднимающийся над водной гладью<sup>185</sup>.

Таким образом, первая строка говорит о необходимости искоренить все мирские желания и помыслы, а вторая указывает на чистую, незагрязненную сердечную природу, которая изначально присутствует за ними. Если старательно ее очищать, тогда однажды узришь свой истинный облик, доселе невиданный, только тогда узнаешь себя. На языке «даосской алхимии» заключительные строки этого четверостишия говорят об одновременном познании своей внутренней природы и готовности киновари.



Последовательность  
овладения мастерством  
женского Дао-Пути

*Кунь дао гун фу цы ди*

坤道功夫次第



第一收心

吾身未有日，一氣已先存  
似玉磨逾潤，如金煉豈昏  
掃空生滅海，固守總持門  
半黍虛靈處，融融火候溫



## 1

## ОБУЗДАНИЕ СЕРДЦА

(одинаково для мужчин и женщин)<sup>186</sup>

Когда моему телу не было и дня,  
Его единое *ци* уже предшествовало жизни.  
Как нефрит его полируй — еще ярче заблестит,  
Как золото его очищай — разве же оно  
    помутнеет?  
До дна осуши рождения и угасания море,  
Прочно храни самообладания врата;  
Когда полкрупинки пустотной души в них  
    поселится,  
Мягко-мягко согревай ее «режимом огня».

Первый шаг в даосских методах самосовершенствования — это сдерживание сердца от страстей и желаний. Только «обуздав сердце», можно приступить к следующим этапам практики и получить «киноварь». Чэнь Ин-нин поясняет, что этот метод одинаков как для мужчин, так и для женщин, взращивающих в себе *сянь-ское*. Принципы, изложенные в первом стихотворении, предваряют начало работы по совершенствованию внутренней природы (*син* 性) и очищению дыхания-*ци*. Начальные строки говорят о едином дыхании-*ци*, существовавшем еще до нашего рождения. Едином — означает целостном, не разделенном на *инь* и *ян*. Оно уподобляется великому Дао, которое порождает все сущее и является началом всего. Когда в даосизме говорят «обрести единое», это означает «обрести единое

ци». О едином впервые сказал Лао-цзы в 42 *чжане* «Дао Дэ цзина»: «Дао рождает единое; единое рождает двух; двое рождают третьего. Эти трое порождают все существующее»<sup>187</sup>. Этот принцип перефразируется в 28 стихотворении «Глав о прозрении истины» (*У чжэнь пянь* 悟真篇) Чжан Бо-дуаня 張伯端 (987–1082):

«Пуст Дао-Путь, в отсутствии сокрыт,  
порождает единую пневму;  
Из единой той пневмы родятся затем  
два ряда: *инь* и *ян*.  
*Инь* и *ян* соединились вновь  
— три субстанции завершены;  
Три субстанции обрели полновесность  
— родили все сущее для процветания»<sup>188</sup>.

Смысл этого четверостишия разъясняется в комментарии Чэнь Чжи-сюя 陳致虛 (ок. 1270–1350) по прозвищу Шан-ян-цзы 上陽子, принадлежавшего к Южно-му направлению школы Цюаньчжэнь: «Дао породило единое *ци*, единое *ци* породило тело, в теле снова образовалось *ци*. Это и есть прежденебесное *ци* совершенного единства»<sup>189</sup>. Е.А. Торчинов поясняет:

«Так, Дао-Путь порождает единую прежденебесную пневму; в организме она поляризуется на *инь ци* и *ян ци* (свинец и ртуть). В процессе внутренней алхимии свинец и ртуть, соединяясь, порождают третье (и триединое: *инь ци*, *ян ци* и собственная, не сводимая к ним, природа): эликсир (золото и кинноварь), бессмертный зародыш, дарующий адепту

бессмертие и способность к бесчисленным превращениям — метаморфозам в единстве со всем сущим»<sup>190</sup>.

«Золото и нефрит», о которых говорится в следующих строках, это так называемый «военный огонь» (*у хо* 武火) и «культурный огонь» (*вэнь хо* 文火). Как указывает Чэнь Ин-нин, «в алхимии часто встречаются [выражения] „Нефритовый пруд“ (*юй чи* 玉池), „Золотой треножник“ (*цзинь дин* 金鼎), „Нефритовый заяц“ (*юй ту* 玉兔), „Золотой ворон“ (*цзинь у* 金烏), „Нефритовая жидкость“ (*юй е* 玉液), „Золотая жидкость“ (*цзинь е* 金液) и иные термины. Все, что с *иньским* значением, означают дух и „культурный огонь“ и потому включают в себя „нефрит“; *янские* же означают *ци* и „военный огонь“, и содержат в названии „золото“. Считается, что нефрит символизирует мягкость и гармонию, а золото — это образ твердости. Однако бывают и исключения»<sup>191</sup>. Когда дыхание осуществляется легко и естественно, без усилий, это «культурный огонь», а когда специально во время вдоха сосредоточиваются на дыхании — это «военный огонь»<sup>192</sup>.

«Рождение и угасание» означает «возникновение и исчезновение». Смысл этого выражения в том, что раз есть начало, значит, есть и конец, завершение<sup>193</sup>. Чэнь Ин-нин, в свою очередь, полагает, что «„море рождения и угасания“ — это людские мысли. Промелькнет одна, и пойдут одна за другой, без остановки. Когда мысли возникают — это рождение, когда мысли угасают — это смерть, одно другое содержит в себе, бесконечному круговороту смертей и рождений нет конца»<sup>194</sup>.

«Врата самообладания» (*цзун чи мэнь 總持門*) это то, что Лао-цзы назвал «Вратами Сокровенной женственности» (*сюань пинь чжи мэнь 玄牝之門*)<sup>195</sup>. В 6 *чжане* «Дао Дэ цзина» говорится: «Врата Сокровенной женственности — корень Неба и Земли. Он существует подобно нескончаемой нити, используй его без усилий»<sup>196</sup>. Это то, что в человеческом теле называют «единой полостью» (и *цяо* 竅), это исток духа-*шэнь* и дыхания-*ци*, это место, где формируется так называемое «снадобье», откуда берет силу «жар огня», здесь формируется зародыш «еще-неродившегося-сяня», и из этого места он на свет появляется<sup>197</sup>. В «даосской алхимии» считается, что эта полость не материальна и только во время «очищения киновари» (*лянь дань 煉丹*) возникает некое подобие ее образа<sup>198</sup>.

В «Четырехстах словах о золоте и киновари» (*Цзинь дань сы бай цзы 金丹四百字*) Чжан Бо-дуань 張伯端 говорил:

«Это отверстие — не заурядное отверстие,  
Создано совместным соединением *цянь* и *кунь*  
(триграмм «Небо» и «Земля» — И.Б.).  
Называется пещерой духа и *ци*,  
Внутри него квинтэссенция *кань* и *ли*  
(триграмм «Воды» и «Огня» — И.Б.)»<sup>199</sup>.

Чэнь Ин-нин поясняет: «Это не что иное, как *инь* и *ян*, дух и *ци* и все. Если сможешь соединить вместе *инь* и *ян*, слепить друг с другом дух и *ци*, тогда сразу же основа Сокровенной заставы (*сюань гуань 玄關*) заложится»<sup>200</sup>.

Однако есть сочинения, в которых указывается и ее конкретное месторасположение. Например, в «Десяти правилах правильного пути женского совершенствования [по традиции] Матушки-владычицы Запада» (*Си-ван-му нью сю чжэн ту ши цзэ* 西王母女修正途十則) сказано: «„Дворец детей“ (*цзы гун* 子宮) — это и есть „Внутренняя женственность“ (*нэй пинь* 内牝), это и есть „Сокровенная полость“ (*сюань цяо* 玄竅) у мужчин. В книгах по алхимии сказано: „Ян называют ‘сокровенным’, *инь* называют ‘женственным’. Оба слова вместе — это и есть то, что у Лао-цзы называется „Врата Сокровенной женственности“, в „Книге-основе Желтого императора о единении сокрытого“ (*Хуан-ди инь фу цзин* 黃帝陰符經) зовется „Чудесным сосудом“. Называют „Чудесным сосудом“, „Сокровенной полостью“, „Женским отверстием“, „Дворцом детей“, хотя и есть названия четырех вместилищ-пещер, это все одно вместилище-пещера»<sup>201</sup>. В «Книге-основе Желтого императора о единении сокрытого» говорится, что из этого «чудесного сосуда» все сущее появляется на свет: «Итак, есть чудесный сосуд. Он рождает мириады образов, восемь триграмм, знаки „цзя-цзы“, пружину духов, сокрытие демонов. Искусство взаимного преодоления *инь-ян* пронизывает своим светом все образы»<sup>202</sup>.

«Чудесный сосуд», или «Дворец детей» (*цзы гун* 子宮), — действительно важнейшая область в женском теле, справедливо рассматриваемая в качестве «Сокровенной женственности». К тому же, главная тема стихотворения — «обуздание сердца», таким образом, фраза «прочно храни самообладания врата» не только указывает на важнейшую область в потаенной женской

топографии, но и подчеркивает необходимость контроля над земными страстями для очищения киновари.

«Даосская алхимия» не случайно уподобляет за рождение киновари в теле подвижника беременности. Поэтому во второй части стихотворения говорится, что если обретешь контроль над сердцем, то однажды в «Сокровенной женственности» появится плод «еще-неродившегося-сяня», который Сунь Бу-эр сравнивает с крупинкой проса. Согласно пояснению Е И-цзин, в терминологии «внутренней алхимии» выражение «крупинка, просяное зернышко» (*шу ми 黍米*) употребляется для обозначения дыхания-ци совершенного единства прежних Небес (*сянь тянь чжэнь и чжи ци 先天真一之氣*), указывая тем самым на его отборность и утонченность. Метафора «половины крупинки» (*бань шу 半黍*), то есть чего-то еще более крошечного по размеру, используется Сунь Бу-эр для того, чтобы разъяснить, что *ци* прежденебесного совершенного единства это и есть «пустотная душа» (*сюй лин 虛靈*), возникшая в едва различимом (*жо ю жо у 若有若無*)<sup>203</sup>. В «Одухотворенных письменах в пяти главах» (*У пянь лин вэнь 五篇靈文*) основатель школы Цюаньчжэнь Ван Чун-ян говорит: «У каждого человека сверху и внизу Четыре великих, все они относятся к посленебесным *инь* и *ян*. Только лишь одна капля прежденебесного единого *ци* полностью *ян-ская*. Хаотично смешивается внутри неясного и смутного, оно полностью пустотное, полностью одухотворенное (*линское*), его трудно найти, трудно разглядеть»<sup>204</sup>.

В «Четырехстах словах о золоте и киновари» (*Цзинь дань сы бай цзы 金丹四百字*) «пустотность» прежденебесного *ци* также сравнивается с зернышком проса:

«В великом хаосе содержится пустота,  
 В пустоте содержится три мира.  
 Когда ищешь первоисточник,  
 Он размером с просяное зерно»<sup>205</sup>.

В комментарии Лю И-мина 劉一明 (1734–1821) — одиннадцатого патриарха школы «Врата дракона» (Лунмэнь 龍門) — поясняется, что под «просяным зерном» понимается единое дыхание-ци прежних Небес: «Единое ци — это просяное зернышко. Оно не имеет формы и образа. Если описывать его непроявленность в сравнениях, то оно не больше просяного зернышка, поэтому его называют „драгоценная жемчужина с зернышко проса“»<sup>206</sup>.

Чэнь Ин-нин считает, что выражение «полкрупинки» указывает на то, что «сгустившийся дух входит в Пещеру ци, поселяется в ци, ци его окружает снаружи и прячет в себе. Эта работа незаметная и очень тонкая, потому сравнивается с крупинкой, просом». Во фразе «пустотная душа», согласно Чэнь Ин-нину, «„Пустотная“ означает, что не задерживает внимание на образах. „Душа“ — это нечто не выпадающее в забвение»<sup>207</sup>.

«Мягко-мягко согревай ее „режимом огня“», продолжает Чэнь Ин-нин, указывает на то, что в это время «второстепенные мысли не должны возникать, если мысли возникнут, тогда огонь обожжет; но подлинные намерения не должны рассеиваться, если рассеются, то огонь остынет. Поэтому у Лао-цзы сказано: „Все это прядется как нить, никогда не рвется. Сколько ей ни пользуются, она не кончается“»<sup>208</sup>. Так соединяют с Дао. „Мягко-мягко“ — это когда согласовывается



и сочетается. „Согреть“ — это когда не остывает и не обжигает. В этих двух строках, поясняет Чэнь Иннин, говорится о хранении Сокровенной заставы...»<sup>209</sup>.

Таким образом, в первом стихотворении говорится, что источник человеческой жизни находится в прежденебесном едином *ци*. Прежде чем приступать к совершенствованию и очищению киновари, необходимо «обуздать свое сердце», так как именно сердце — ключ возвращения к прежденебесному единству, предшествовавшему рождению. На языке «женской алхимии» кровь женщины олицетворяет триграмму *кань*, в которой между двумя слабыми чертами (грязная *иньская* кровь) содержится сильная (чистое *янское ци*). Используя метод «обезглавливания Красного дракона», можно извлечь из *иньской* крови *янское ци*. Это преобразование происходит в груди, где расположено сердце, Пещера *ци* и область *тань чжун*. А для того, чтобы чистое прежденебесное *ци* снова не превратилось в посленебесную грязную кровь, нужно держать чувства под контролем — «хранить самообладания врата», тогда сможешь получить частичку прежденебесного *ци* размером с просыное зернышко.

第二養氣

本是無為始，何期落後天

一聲才出口，三寸已司權

況被塵勞耗，那堪疾病纏

子肥能益母，休道不回旋





и недеянию — это Путь прежденебесного; прилагать усилия и деять — это мастерство посленебесного. Нашему рождению предшествовало хаотичное, изначально единое *ци*, безмянное и бесформенное, незаметно оно проникло в зародыш и тогда сформировалось тело, а когда сформировалось тело, последовали и великие страдания»<sup>211</sup>.

В «Прямых указаниях о великой киновари» (*Да дань чжи чжи 大丹直指*), приписываемых патриарху школы Цюаньчжэнь Цю Чан-чуню 丘長春 (1148–1227), сказано: «Еще не родившись, находясь в животе у матери, двумя руками закрываем свое лицо, девять отверстий еще не открылись, питание получаем из материнского *ци*... Это и есть *ци* прежних Небес (*сянь тянь 先天*). ...Как только появляемся из материнского живота, обе руки сами разводятся и ее *ци* рассеивается через девять отверстий, дыхание входит и выходит изо рта и из носа, это и есть посленебесное (*хоу тянь 後天*). В месте, которое расположено на один *цунь* и три *фэня* вглубь от пупка, находится совершенное *ци* изначального *ян*, ... [После появления на свет] исчезает и забывается настоящий облик, с течением времени [совершенное *ци* изначального *ян*] теряется и рассеивается, что приводит к преждевременной смерти от болезней»<sup>212</sup>.

Это означает, что во время, предшествующее нашему существованию, мы были наделены прежденебесным, чистым, единым, совершенным *ци*. Когда рождаемся — раздается громкий плач и вместе с ним прежденебесное *ци* уходит, а его место занимает посленебесное дыхание. Как только это случилось, одновременно с воздухом внешнего мира приходят болезни.

«Три цуня» может указывать на три Киноварных поля (*сань дань тянь* 三丹田). В «Комментарии к „Книге-основе Желтого дворика и внутренних лучезарностей“» (*Хуан тин нэй цзин цзин чжу* 黃庭內景經注) сказано: «Три киноварных поля расположены в трех разных местах — вверху, в середине и внизу. Каждое в окружности один цунь. Поэтому и говорят „три цуня“»<sup>213</sup>.

Однако есть и другие разъяснения, одно из которых сопоставляет «три цуня» с дыханием-ци. Согласно древнекитайским представлениям, глубина дыхания отражается на продолжительности жизни. В VI главе «Чжуан-цзы» 莊子 «Великий предок-учитель» (*Да цун ши* 大宗師) говорится: „Настоящий человек древности спал без сновидений... Дыхание у него было глубоким, исходило из пят, а у обычных людей идет из горла“»<sup>214</sup>.

Чэнь Ин-нин поясняет: «Младенец пока в зародыше — дышит зародышевым дыханием, не носом. Когда выходит из матки, то плачет, и внешнее ци, улучив момент, входит в нос, это посленебесное дыхание, оно начинает действовать как управитель человеческой жизни. Вначале оно еще на вдохе долгое, на выдохе короткое и тело крепнет день ото дня. Затем вдох и выдох уравниваются по длине, и тело еще растет, а затем рост останавливается. После среднего возраста выдох постепенно удлиняется, вдох постепенно укорачивается, и тело дряхлеет с каждым днем. А в конце жизни выдох выходит, а вдох уже не может войти, дыхание полностью прекращается, и корень жизни сразу же обрубается. Таким образом, три цуня указывает на вдох и выдох»<sup>215</sup>. Т.е. под тремя цунями, считает Чэнь

Ин-нин, подразумевается три *цуня ци*, попадающего в организм вместе с дыханием.

Дыхание — это основа человеческой жизни, а глубина дыхания зависит и изменяется от возраста и тем самым измеряется ее продолжительность. Более того, во время жизни человек не может избежать ее тягот, отсюда возникают болезни и страдания. Чэнь Ин-нин продолжает: «Строка выше была о неизменных принципах человеческой жизни и смерти, а эта о том, как человек сам вредит своему телу. Форма, звук, запах, вкус, раздражители, дхармы — это Шесть скверн (кит. *лю чэнь* 六塵, санскр. *гуна*). Истощение сердца и физических сил — таковы утруждения человека. У человека естественная продолжительность жизнь коротка от природы, и даже если не наносить ей вреда, то в наш век мало кто достигает ста лет. К тому же, изнурительного труда и болезней достаточно для того, чтобы подорвать и истощить Изначальное *ци*, и даже отведенного жизни срока не прожить, потому многие не достигают и середины, умирая преждевременно»<sup>216</sup>.

В буддизме зрение, слух, обоняние, осязание, вкусовые ощущения и мысли являются причиной появления «шести скверн», которые также называют «шесть корней». Они омрачают чувства и мысли, поэтому их называют «скверны», загрязняют человека и от этого появляются «мучительные терзания» (*фань нао* 煩惱 — кит. смысловая калька санскр. термина *клеша* — И.Б.). Это и есть мирские заботы (*чэнь лао* 塵勞)<sup>217</sup>.

Как только, говорит Сунь Бу-эр, младенца раздастся крик, тут же и страдания приходят немалые, а с ними обретенной жизни наносится вред, поэтому нужно

прилежно совершенствоваться, использовать посленебесное *ци*, чтобы восполнить прежденебесное *ци* и с помощью посленебесного вернуть прежденебесное. Поэтому Сунь Бу-эр в заключительных строфах наставляет: «Но раскармливай сына, и он сможет матери подсобить, не вернешься вспять, если Дао-Путь прекратишь». Ван Чун-ян в «Одухотворенных письменах в пяти главах» (Упянь лин вэнь 五篇靈文) говорил: «*Ци* прежних Небес — это *ци* матери. *Ци* последующих Небес — это *ци* ребенка»<sup>218</sup>.



В комментарии к последней строке Чэнь Ин-нин поясняет: «Сын — это посленебесное *ци*; мать — прежденебесное. Посленебесное *ци* во „внутренней алхимии“ называют Водой; прежденебесное *ци* во „внутренней

алхимии“ называют Металлом. Согласно [теории] Пяти элементов (*у син* 五行), Металл может порождать Воду, потому прежденебесное превращается в посленебесное. А во „внутренней алхимии“ применяют обратное преобразование и используют Воду, чтобы воспроизвести Металл, так из посленебесного восстанавливается прежденебесное.

Прежде это называли „девятью круговращениями восстановить киноварь“ (*цзю чжуань хуань дань* 九轉還丹), где девять — это предельное число *ян*, или число Золота-Металла, поэтому и называют „восстановление девятки“, а не потому, что ограничивают круговращения [киновари] девятью циклами.

Что такое прежденебесное — это трудно догадками постичь, потому надо непременно начинать с работы с посленебесным, и тогда сможешь возвратиться к прежденебесному. Когда посленебесного *ци* возвращено достаточно, то прежденебесное *ци* появится само, потому сказано „раскармливай сына, и он сможет матери подсобить“. Вернуться вспять — это обратное движение»<sup>219</sup>.

В последней строке Сунь Бу-эр наставляет: для того чтобы стать *сянем*, нужно «не прекращать Дао-Путь, который ведет вспять», идти обратным путем. Что такое «прямое и обратное движение» разъясняется в «Книге преобразований» (*Хуа шу* 化書) даосского деятеля Тань-цзы 譚子, жившего в конце эпохи Тан (618–907): «„Пустота преобразуется в дух-шэнь, дух-шэнь преобразуется в дыхание-ци, ци преобразуется в кровь, кровь в тело, тело в ребенка, ребенок в юнца, юнец в молодого, молодой во взрослого, тот в старика, старик в мертвеца“. Так свершается [Дао-Путь] человека. Если же

постиг Дао-Путь, то можно пойти вспять и кровь преобразовать в *ци*, *ци* в дух, дух в пустоту, тогда свершится [Путь] небожителя-сяня»<sup>220</sup>.

А для этого, говорит Сунь Бу-эр, нужно восстановить прежденебесное, материнское *ци*. Как пояснял Е.А. Торчинов, «внутренняя алхимия, направленная на обретение бессмертия, стремится, исходя из закономерности посленебесного порядка, восстановить несущий бессмертие прежденебесный порядок»<sup>221</sup>. Именно об этом сказано в заключительной строке стихотворения Сунь Бу-эр.

Все стихотворение целиком рассказывает, что после того, как человек появляется на свет, его жизни тут же причиняется вред. Поэтому надо опираться на регулирование посленебесного дыхания, для того чтобы возратить *ци* прежних Небес. Восстанавливая здоровье и возвращая посленебесное *ци*, можно в конечном итоге повернуть жизненные процессы вспять и стать небожителем-сянем.

第三行功

斂息凝神處，東方生氣來

萬緣都不著，一氣復歸台

陰象宜前降，陽光許後栽

山頭並海底，雨過一聲雷



## 3

## ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

(две последние строфы только для женщин)

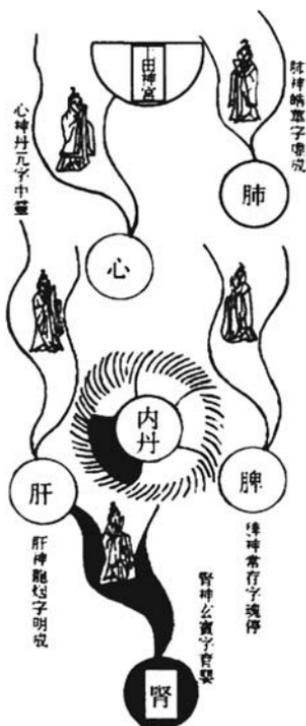
Замедли дыхание, и сгустившийся дух  
 в нем поселится,  
 На востоке живое дыхание-ци появится.  
 Тьма привязанностей больше не проявится,  
 Единое ци восстановится и вернется к основе.  
 Иньский образ необходимо по переду опустить,  
 Янскому свету позволь позади взойти.  
 Соединятся вершина горы и дно моря,  
 Дождь пройдет — грянет гром.

Третье стихотворение уже непосредственно переходит к описанию практики алхимического преобразования. Методы, описанные в данном стихотворении, могут использоваться как женщинами, так и мужчинами, кроме двух заключительных строк, предназначенных только для женщин. В первой строке Сунь Бу-эр указывает на взаимосвязь «зародышевого дыхания» (*тай си* 胎息) и сгущения духа.

Смысл этой строчки разъясняется в сочинении «Золото и киновар для женщин» (*Нюй цзинь дань* 女金丹) даосского деятеля XIX в. Чжэнь-и-цзы 真一子: «О! Дух-шэнь — это муж, дыхание-ци — это жена. Если заставить разойтись различными путями, они разделятся как облака и грязь. Если оба друг с другом браком сочетаются, возвратятся к корню и тогда вместе взойдут по ступенькам лунной лестницы. Дух — это огонь,

дыхание — это ветер. Целиком опирайся на ветер, чтобы раздуть огонь, с помощью огня вываривай и очищай. Ветер и огонь вместе применяй, дух и дыхание друг от друга зависят. Оба нераздельны, подобно супругам. Поэтому дух сгущи в Пещере *ци*, духом крепко *ци* охвати, мыслями накрепко свяжи с дыханием»<sup>222</sup>.

В практических методах «внутренней алхимии» есть так называемое «живое *ци*» и «мертвое *ци*». В главе «Избавление от препятствий» даосского трактата «Мудрец, объемлющий первоначальную простоту» (*Баопу-цзы* 抱朴子), принадлежащего кисти Гэ Хуна 葛洪 (283–343 или 284–363)<sup>223</sup>, указывается, что шесть частей суток с полуночи до полудня — это время живого *ци*. Шесть частей суток с полудня до полуночи — это время мертвого *ци*. Согласно *Баопу-цзы*, во время мертвого *ци* от дыхательных упражнений не будет пользы: «Практиковать регуляцию пневмы следует только во время пневмы жизни, и никоим образом нельзя этого делать во время пневмы смерти. Вот именно поэтому и говорят, что бессмертные поглощают шесть пневм. В сутках — дне и ночи — имеется двенадцать двойных часов. Шесть часов с полуночи до полудня — время живой пневмы, а время с полудня до полуночи — время пневмы смерти, и в эти шесть часов, время пневмы смерти, заниматься регуляцией пневмы бесполезно»<sup>224</sup>. Кроме того, в системе Пяти элементов восток — место восхода солнца и зарождения жизни, поэтому «выполнять дыхательные упражнения» рекомендуется «сидя лицом к востоку»<sup>225</sup>. Вот почему и Сунь Бу-эр в своем стихотворении говорит, что живое *ци* появится со стороны востока.



«Тьма привязанностей больше не проявится, единое ци восстановится и вернется к основе», согласно Чэнь Ин-нину, означает, что «совершенствующиеся в Дао должны отказаться от всех привязанностей, <...> тогда и сердце успокоится, будто умрет, а после сможет не умирать. Тогда и дыхание-ци будет тянуться как бесконечная нить, не останавливаясь, а после можно будет надолго остановить».

«Что такое „основа“»? — задает себе вопрос Чэнь Ин-нин. «Основа (*тай* 台) — это одухотворенная основа (*лин тай* 靈台), внутренняя природа (*син* 性)» — отвечает он. «Единое *ци*», — продолжает Чэнь Ин-нин — «это жизненная сила (*мин* 命). Жизненная сила появится и восстановит внутреннюю природу — это и означает „восстановить киноварь“ (*хуань дань* 還丹)»<sup>226</sup>.

Поэтому фраза «единое *ци* восстановится и вернется к основе» означает «соединить *син* и *мин* воедино» (*син мин хэ и* 性命合一). «Совершенный Чжан Цзы-ян, продолжает Чэнь Ин-нин, говорил: „Как практика дойдет до этого этапа, то во [Дворце] Грязевой облатки (*ни вань* 泥丸) поднимется ветер, в Вишневом дворце (*цзян гун* 絳宮) засияет луна, в Киноварном поле (*дань тянь* 丹田) разгорится огонь, в Море злаков (*гу хай* 穀海) станут прозрачными волны, застава *цзя цзи* как колесо, четыре конечности как скалы, все поры раскроются как русла рек, кости и жилы будут как у спящего, эссенция-*цзин* и дух-*шэнь* как супруги слюбятся, *янские* души-*хунь* 魂 и *иньские* души-*по* 魄 как дитя с матерью привяжутся. Это будет очевидность, а не метафора“. Вышесказанное и отображает это высшее достижение»<sup>227</sup>.

Строки «*Иньский* образ необходимо по переду опустить, *янскому* свету позволь позади взойти» означают, что во время практики происходит движение внутреннего *ци*. Путь, который *ци* проходит по позвоночнику снизу вверх, поднимаясь от заставы *вэй люй* 尾閭 ко Дворцу Грязевой облатки (*ни вань* 泥丸), назван «продвижение *янского* огня» (*цзинь ян хо* 進陽火). Когда оно само опускается из Дворца Грязевой облатки вниз через грудь в Море *ци* (*ци хай* 氣海) — это назы-

вается «отведение *иньского* амулета» (*туй инь фу* 退陰符). Подъем — это продвижение, опускание — это отведение<sup>228</sup>. «Обычно перед временем подъема в теле само чувствуется, как горячее *ци* поднимается кверху, а перед временем опускания горячее *ци* постепенно охлаждается. Это горячее *ци*, наполняясь, создает „продвижение *янского* огня“, а успокаиваясь, создает „отведение *иньского* амулета“»<sup>229</sup>.

Что касается «вершины горы», «дна моря», «дождя» и «грома», то эти образы присутствуют во многих сочинениях, посвященных даосской «внутренней алхимии»: «Люй Чунь-ян в „Поэме о посещении Дворца Лунной жабы“ сказал: „Гром сотрясет землю — дождь пойдет на вершине горы“. Он же в „Стеле из 100 слов“ написал: „*Инь* и *ян* рождаются снова и снова, повсюду [гремят] раскаты грома“. В стихотворении наставника Шао Кан-це сказано: „Внезапно в полночь [прогремят] раскаты грома, тьма дверей и тысячи ворот по очереди распадутся“. Совершенный Чжун-ли [Цюань] говорил: „Просвещенный человек собирает прежденебесное *ци*, всю ночь громовые раскаты не прекращаются“. Наставник Пэн Хэ-линь сказал: „На девятицветном Небе поймет человек, всю ночь ветер и гром сотрясают тысячи гор“.

Таких описаний грома, продолжает Чэнь Ин-нин, в книгах по алхимии много, не перечислить. Но все они исходят из *гуа* „Книги-основы Перемен“: Земля, под ней Гром — *фу* (24-я гексаграмма «И цзина», «Возвращение» ䷋). На самом деле, это символ длительного накопления прежденебесного единого *ци*. Его сила и мощь настолько огромна, что в ответ Механизм [*ци*] приходит в движение. Когда это *ци* появляется, то полностью от-

крываются заставы и отверстия всего тела, в ушах слышен звук ветра, в области затылка сотрясение, в глазах мерцание света, в носу щекотание и другие подобные признаки, которые надо знать заранее, чтобы не испугаться когда придет момент. Но в женской практике совершенствования и очищения, если желаешь дойти до этого этапа, непременно надо заранее прервать месячные. Но в стихах Сунь об этом говорится перед „Обезглавливанием дракона“, и так, боюсь, предупреждает Чэнь Ин-нин, трудно будет получить результат»<sup>230</sup>.

Как считает Е И-цзин, строка «Соединятся вершина горы и дно моря» имеет отношение непосредственно к женскому совершенствованию. «Вершина горы» указывает на груди, а «дно моря» на Море *ци*. Что касается «дождя» и «грома», то это метафоры символического языка «внутренней алхимии», использующиеся для описания начала движения прежденебесного *ци*, так называемого «живого часа *цзы*» (*хо цзы ши* 活子时), который служит началом «периода разведения огня»<sup>231</sup>.

Чэнь Ин-нин уточняет: «Вообще же, то, что здесь называется „громом“, всего лишь отрезок выполнения упражнения, когда *ци* из Моря крови пробивается в обе груди, этот момент возникновения *ци* в киноварных книгах называется „живым часом *цзы*“. Вершина горы — это метафора двух грудей, в которых расположена область *тань чжун*; дно моря — это метафора Дворца детей, где расположено Море крови; дождь — метафора *иньского*, а гром — *янского ци*»<sup>232</sup>.

В «Десяти правилах женской алхимии [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира» (*Ху тянь син го ньюй дань ши цзэ* 壺天性

果女丹十則) приведено подробное описание этого отрезка упражнения: «В Море крови, в Киноварном поле начнется движение, Механизм *ци* станет теплым, самоестественно возникнет чистое *ци*, подобно тонкой нити, оно пробьется вверх, в Сердечные покои, вплоть до обеих грудей»<sup>233</sup>. В это время нужно ждать, пока Механизм *ци* сам начнет движение и тогда красная *иньская* кровь начнет превращаться в белое *янское ци*.

Полностью третье стихотворение гласит: приступая к упражнениям, необходимо замедлить дыхание и тогда сгустится дух-*шэнь*. В надлежащее время, обратившись лицом на восток, собрать животворное *янское ци*, а далее освоить механизм движения *ци*, чтобы в нужное время продвигать *янское*, чистое *ци* и отводить *иньское*, грязное. Тогда *иньская* кровь обратится вспять и преобразуется в груди в *янское ци*.

第四 斬龍

靜極能生動，陰陽相與模

風中擒玉虎，月里捉金烏

著眼氤氳候，留心順逆途

鵲橋重過處，丹氣復歸爐



## 4

## ОБЕЗГЛАВЛИВАНИЕ ДРАКОНА

*(только для женщин)*

В предельности покоя сможет возникнуть  
 движение,  
*Инь* и *ян* как [части] литейной формы  
 совместятся друг с другом;  
 Из ветра выхвати Нефритового тигра,  
 С луны достань Золотого ворона;  
 Как заметишь признак *инь-юнь*,  
 Тщательно выбирай между попутной  
 и обратной дорогой.  
 Когда Сорочий мост дважды перейдешь,  
 Киноварное *ци* возвратится и отправится в печь.

Четвертое стихотворение называется «Обезглавливание дракона». Этот метод предназначен исключительно для женщин. «Дракон» — это регулы, отсюда и название «Красный дракон» (*чи лун* 赤龍). «Обезглавить дракона» означает, что надо их «очищать и прерывать», чтобы больше никогда не шли<sup>234</sup>. В традиции «женской алхимии» фраза «обезглавить Красного дракона» (*чжань чи лун* 斬赤龍) указывает на «алхимическое» преобразование грязной *иньской* крови в чистое *яньское ци* (*лянь сюэ хуа ци* 煉血化氣) посредством методов визуальной медитации, дыхательных упражнений и массажа груди<sup>235</sup>.

Один из вариантов выполнения метода «обезглавливания Красного дракона» представлен в сочинении

«Десять правил правильного пути женского совершенствования, [по традиции] Матушки-владычицы Запада» (*Си-ван-му нью сю чжэн ту ши цзэ* 西王母女修正途十則), которое относится к «субтрадиции Сунь Бу-эр»:

«Если хочешь преобразовать кровь и вернуть белое, нет ничего лучше, чем мысленно сосредоточиться на Ручье и на груди. С особой тщательностью плотно сомкни зубы во рту, сделай пустыми и тихими сердце и мысли. Тогда дыхание-*ци* само преобразуется в Ручей и растечется по груди. Затем надо обеими ладонями по отдельности поглаживать груди. Сначала медленно, потом быстро, сначала слегка, потом сильнее. Сделай так 144 раза, и источник дыхания-*ци* восполнится многократно. Вместе с этим, мысленно отведи [дыхание-*ци*] назад и раздельно сосредоточь по обеим сторонам поясницы. Еще больше сосредоточив взгляд, раздельно заставь дыхание-*ци* вращаться слева и справа, пока делаешь 72 вдоха, до тех пор, пока *ци* не станет горячим, как если бы его нагрели. Затем мысленно направь [*ци* в область пупка] и вращай по кругу, а сколько раз — не важно. Когда в самом низу [живота ты почувствуешь жар], как при кипении [воды], тогда красное преобразуется и снова станет белым. Оно непременно само преобразуется в *ци*, пробьет [заставу *вэй*] *люй*, поднимется до [заставы *цзя*] *цзи*, переправится через [заставу *юй*] *чжэнь*, проникнет в [Небесную] долину. Если в это время перед внутренним взором предстанут три горы [Куньлунь] и [Небесный сад] Сюаньпу 玄圃, поторопись при-

дать их забвению, так как это не настоящее место, [где небожители обитают]. Когда внезапно опять потемнеет и стихнет, как ночью, тогда и в самой себе долго оберегай покой, пока сами собой не раздадутся удары молнии и раскаты грома. Тогда ароматная эссенция польется ручьем. Она наполнит до краев Цветочный пруд (хуа чи 華池) — глотаешь — не возможно [все] проглотить. [Чудесный] жир сам спустится через врата и дойдет до пупка. Все тело чисто и безмятежно. Продолжай неподвижно созерцать свое тело. Если таким образом [делать это упражнение] 100 дней подряд, то та, у которой груди были большие, станут плоскими как у маленькой девочки. Та, у которой груди были пустыми, станут упругими как косточка персика, совсем как у юной девушки»<sup>236</sup>.

Выражение «обезглавить дракона», или «обезглавить Красного дракона», обязано своим появлением не «Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй», а сочинению эпохи Южная Сун (1127–1279) «Лучшее из „Описания гор Чисуншань“» (Цзинь хуа Чисуншань чжи 金華赤鬆山志), автором которого был даосский деятель Ни Шоу-юэ 倪守約. В главе «Учитель [по прозвищу] Высшая радость, владыка Шэн» (Чжи-лэ сян шэн Шэн цзюнь 至樂先生盛君), упоминается о придворной даме из Шаосина (пров. Чжэцзян), которая владела методом «обезглавливания Красного дракона», однако сам источник деталей этого метода не приводит<sup>237</sup>. В эпоху Юань (1271–1368) последователь школы Цюаньчжэнь Мяо Шань-ши 苗善時 составил «Записи о тайных проникновениях [на

землю] и чудесных метаморфозах владыки-повелителя Чунь-яна» (*Чунь-ян ди цзюнь шэнь хуа мяо тун цзи 純陽帝君神化妙通紀*), где упомянул о методе «Обезглавливания Красного дракона» в главе «Сто шестая метаморфоза: [О том, как Люй Дун-бинь] перевел на берег спасения Гуань Чжэнь-жэнь» (*Ду Гуань Чжэнь-жэнь ди и бай лю хуа 度關真人第一百六化*). Согласно этому источнику, Гуань Чжэнь-жэнь 關真人 была родом из бедной семьи, проживавшей в окрестностях гор Сыминшань 四明山 (расп. в г. Нинбо, пров. Чжэцзян 浙江). В 16 лет родители решили выдать ее замуж, но она воспротивилась, ушла в горы и не вернулась. Страдая от голода, она подбирала и ела желуди да каштаны. Однажды она повстречала необычного старца, чьи борода и брови свешивались до земли, а глаза излучали нефритовое сияние. Он провел пальцем по животу Гуань и сказал, что обезглавил ее Красного дракона (*чжань чи лун 斬赤龍*) и теперь она может вступить на Дао-Путь. Гуань, отвесив поклоны, стала расспрашивать его о Дао-Пути, на что старик тайно передал ей сокровенный смысл даосского учения. «Вместо того чтобы служить Дао-Пути, мне все время придется добывать себе пропитание», сказала Гуань. Тогда старец вынул из рукава огромный желудь, который переливался сиянием как бриллиант, и сказал: «Съешь его и ты больше не почувствуешь голод». Вернувшись домой, девушка отказывалась от пищи, приготовленной на «дыме и огне», ела только фрукты, да пила воду, и ее Небесная вода (*тянь гуй 天癸*) не возвратилась, поступь стала легкой как у божества. Родители больше на замужестве не настаивали, и Гуань смогла стать даосской священнослужительни-

цей (*дао ши*). Ей было пожаловано даосское прозвище «Совершенная» (*чжэнь жэнь* 真人). Когда она по приказу матери императора прибыла в храм Небесных наставников в горах Лунхушань 龍虎山 для исполнения даосского ритуала, то все присутствующие на службе — и даосы, и миряне — заметили, что ее тело стало изящным, черты лица — словно у сошедшей с картины Небесной девы, и она отличалась от простых людей чистотой и утонченностью<sup>238</sup>. Это свидетельствует, о том, что даосы различных школ на рубеже XIII-XIV вв. полагали важным для женского совершенствования метод «обезглавливания Красного дракона».

Само стихотворение начинается с упоминания дихотомии «покой — движение» — важнейших категории древнекитайской философии. Одним из главных их свойств является то, что в своем предельном развитии покой и движение переходят друг в друга: «Покой будет предельно — задвигается, движение предельно — успокоится; *ян* предельно — возникнет *инь*, *инь* предельно — будет *ян*, по этому принципу *ци* самоестественно следует по кругу»<sup>239</sup>.

Большое значение покою придавалось еще в «Дао Дэ цзине». В 45 *чжане* говорится: «Тот, кто движется, одолевает холод; кто остается неподвижным, одолевает жару. Чисто-прохладный, неподвижно-спокойный, такой может послужить образцом для всей Поднебесной»<sup>240</sup>. В 15 *чжане* сказано: «Но кто умел очищать эту замутненность, успокаивался и достигал прозрачности. И кто умел оставаться в покое достаточно долго, затем мог начинать потихоньку действовать и порождать»<sup>241</sup>.

Согласно Чэнь Ин-нину, «в первом фрагменте [из „Дао Дэ цзина“] говорится — если человек может пребывать в покое, тогда в теле грязное *ци* постепенно преобразуется в чистое *ци*. Во втором фрагменте говорится — если долгое время пребываешь в покое, тогда в теле снова постепенно задвигается Механизм [*ци*]»<sup>242</sup>. В 16 *чжане* «Дао Дэ цзина» сказано: «Когда становишься предельно свободным от желаний и совершенно неподвижным в спокойствии, все вещи исполняют предназначенное, и можно созерцать их возвращение»<sup>243</sup>. Чэнь Ин-нин считает, что первая строка стихотворения Сунь Бу-эр заключает в себе тот же смысл, что и строки из 16 *чжана* «Дао Дэ цзина»: «Первая фраза о предельном покое, а вторая о возникновении движения. *Фу* — это гексаграмма „Возвращение“. *Инь* — это покой, *ян* — движение, под пятью *иньскими* чертами появляется одна *янская*, это называется „предельность покоя рождает движение“»<sup>244</sup>.

«*Инь* и *ян* как [части] литейной формы совместятся друг с другом» — «форма (*мо* 模), поясняет Чэнь Ин-нин, это образец, по образцу делаются вещи. „Совместятся друг с другом“ означает, что когда *инь* и *ян* взаимоукореняются, одно в другом завершается и их уже невозможно разделить»<sup>245</sup>.

В строках «Из ветра выхвати Нефритового тигра, с луны достань Золотого ворона» — «ветер» означает дыхание. «Как говорится в сочинениях по [внутренней] алхимии: „Посленебесным дыханием подними незаметный ветер“. И еще: „На выдохе поддерживай легкий ветер (*сюнь* 巽)“. В даосских книгах часто говорится, что тигр (*ху* 虎) относится к Западу и Металлу, дракон

(лун 龍) — к Востоку и Дереву. Когда говорится о свинце, металле или тигре, это все одно и то же, и не более чем метафора предельного покоя в теле, который рождает движение прежденебесного *янского ци* и все»<sup>246</sup>.

Во «внутренней алхимии» дракон это олицетворение космического начала *ян*, а тигр — начала *инь*, в системе внутренних органов сердце соотносится с *ян*, а легкие с *инь*. Поэтому, считает Е И-цзин, когда в текстах используют выражение «Нефритовый тигр» (*юй ху* 玉虎), это означает, что чистейшая *иньская* жидкость содержит в себе чистейшее *янское ци*<sup>247</sup>.

Что касается «Золотого ворона» в следующей строке, то это метафора солнца, которое раньше называли «Золотым (огненным) вороном». Такое название восходит к древним изображениям солнца в образе птицы<sup>248</sup>. Как отмечала Э.М. Яншина, «На ханьских погребальных рельефах, как и на более поздних изображениях — танских зеркалах и др., — символом солнца, как правило, был ворон. На этих же рельефах обнаруживаются изображения полуантропоморфного солнца — получеловека-полуптицы, с вписанным в его туловище вороном»<sup>249</sup>. Эти представления берут начало в древних мифах, согласно которым на дереве под названием Фусан 扶桑, что переводится «склоненная шелковица», «жили десять солнц — золотых воронов, девять на нижних ветвях, одно — на верхних»<sup>250</sup>. В «Каталоге гор и морей» (*Шань хай цзин* 山海經) говорится: «В Долине Кипящих ключей растет дерево Фу. Как только одно солнце заходит, другое солнце всходит. Каждое несет на себе воронов» («Каталог Великих пустынь Востока»)<sup>251</sup>.

«Чуские строфы» (Чу цы 楚辭) связывают дальнейшую судьбу Солнечных воронов с легендой о герое солнечных мифов Стрелке И (Хоу И 後羿). Спасая землю от катастрофы своим мастерством стрельбы из лука, он сбивает девять из десяти солнц вместе с гнездящимися на них вóронами, когда те одновременно взошли на небосводе:

«Где рыболоуди? Птицы где  
С когтями тигров? Где стрелой  
Сбил солнце Хоу И? Но где  
Перо жар-птицы золотой?»

(Цюй Юань 屈原 (ок. 340–278 г. до н.э.)  
«Вопросы к Небу» (Тянь вэнь 天問) пер. А.Е. Адалис)<sup>252</sup>.

В комментарии к этому фрагменту Ван И поясняет: «Яо приказал Охотнику стрелять в солнца. На девяти из них были вóроны. Все они умерли и упали на землю»<sup>253</sup>.

В даосской «внутренней алхимии» (нэй дань 內丹) ворон также символизирует солнце, а еще триграмму Огонь ☲ (ли 離), янское начало и ртуть. Но почему тогда в стихотворении Сунь Бу-эр говорит, что Золотого ворона нужно ловить на луне?

Несмотря на то, что луна ассоциируется с иньским началом, Чэнь Ин-нин полагал, что когда речь идет об упражнениях по пестованию жизненной силы (мин гун 命功), она будет символизировать начало движения прежде небесного янского ци: «У луны здесь два значения: если говорят о работе с внутренней природой (син), то состояние, когда не возникает ни одной мысли, —

это луна, безупречный покой и чистота, только свет и сияние; а если речь о работе с жизненной силой (*мин*), то когда прежденебесное *янское ци* приходит в движение, тоже называют луной, сравнивают с ущербленной и полной луной, полумесяцем и полным лунным диском, когда диск без изъяна».



«Золотой ворон, продолжает Чэнь Ин-нин, это синоним солнца, солнце — это триграмма *ли*, триграмма *ли* — это Огонь, Огонь — это ртуть, ртуть — это дух-*шэнь*. Когда собираешь прежденебесное *ци*, следует использовать посленебесное *ци* как ось. Потому сказано:

„Из ветра выхвати Нефритового тигра“. Поверхность нефрита гладкая и теплая. Совершенный Ши Син-линь говорил: „Ветер начинает подниматься изо всех щелей, Луна внезапно полна над мириадами гор“. Здесь этот образ очень точно передан. В „даосской алхимии“ если есть „ветер“, то непременно должен быть и „огонь“, *ци* задвигается — дух неизбежно откликнется, потому Совершенный Люй Чунь-ян сказал: „Свинец появится — будет и ртуть, возникли они и варятся вместе“. Свинец — это луна, означает *янское ци*. Ртуть — это Золотой ворон, означает *иньский дух*. *Янское ци* появится, *иньский дух* непременно откликнется, поэтому сказано „С луны достань Золотого ворона“<sup>254</sup>. Поэтому, считает Е И-цзин, когда Сунь Бу-эр говорит о «Золотом вороне», она указывает, что в сердце появился Изначальный дух (*юань шэнь 元神*)<sup>255</sup>.

Выражение «*инь юнь*» 氤氲 — «бурлит-клубится» — восходит к «Книге-основе Перемен» (*И цзин 易經*). В «Толкованиях» (*Си цы 系辞*) сказано: «Небо и Земля бурлят-клубятся, все вещи изменяют и очищают»<sup>256</sup>. Чэнь Ин-нин поясняет: «Здесь „бурлит-клубится“ — это сочетание небесного *ци* с землей внизу, а земного *ци* с небом вверху. Мягкое и гармоничное брожение, как перед дождем или громом, как говорится „На тысячи ли пасмурность с весенней погодой сошлись“. А как начнутся дождь и гром, то такого брожения уже нет. В теле человека подобный принцип»<sup>257</sup>.

В «Атласе лечения женских заболеваний» поясняется: «Когда у женщины должны прийти месячные, то за день [до их начала] обязательно будет период *инь юнь*, ...в это время [если их приход] повернуть вспять, тог-

да получишь киноварь»<sup>258</sup>. Как предполагает Е И-цзин, по-видимому, период *инь юнь* является решающим фактором в создании киновари у женщин<sup>259</sup>. То, что в женском организме называется «периодом *инь юнь*», это «лунный предвестник» (*юэ синь* 月信). В это время ощущаются «боль в пояснице, чувство тревоги, не хочется принимать пищу»<sup>260</sup>. Если в это время приступить к «обезглавливанию Красного дракона», то можно очистить кровь и преобразовать ее в дыхание-ци (*лянь сюэ хуа ци* 煉血化氣) и через какое-то время регулы сами прекратятся.

Почему далее Сунь Бу-эр говорит о прямой и обратной дороге? Потому что она хочет напомнить женщинам о том, что «прямому [пути] следуют для рождения человека, обратному следуют [для рождения] небожителя-сяня»<sup>261</sup>. Чэнь Ин-нин поясняет: «В это время, если следовать по течению человеческим путем, можно зачать и родить ребенка; а в случае движения вспять путем небожителей-сяней можно собрать Снадобье и восстановить киноварь (*цай яо хуань дань*). <...> Если возникшее *ци* направить вниз, оно произведет месячные, то это попутное движение, а если возникшее *ци* направить вверх, не давая возможности превратиться в *юэ цзин* 月經, то это обратное движение. Потому в текстах сказано: „Когда мужчина завершает совершенствование, его эссенция-цзин не проливается, когда женщина завершает совершенствование, ее менструальная кровь не вытекает“»<sup>262</sup>.

«Сорочий мост» (*цюэ цяо* 鵲橋) из предпоследней строки восходит к древним легендам о Пастухе (Нюлан 牛郎, ассоц. со звездой Альтаир, альфой созвездия

Орла) и Ткачихе (Чжи-ньюй 織女, ассоц. со звездой Вега, альфой созвездия Лиры), которых разлучила Небесная река (Тяньхэ 天河, Млечный Путь). Для того чтобы 7 числа 7 лунного месяца влюбленные могли встретиться, раз в году слетались сороки и из своих хвостов создавали мост через Небесную реку, получивший название «Сорочий мост»<sup>263</sup>. Согласно учению *ци-гун* 氣功, «Сорочьему мосту» соответствует застава *цзя цзи* 夾脊, расположенная на позвоночном столбе в области лопаток. Такое название, согласно даосскому сочинению «Зерцало введения в снадобья» (*Жу яо цзин* 入藥鏡), эта застава получила потому, что у человека позвоночник сравнивался с Млечным путем<sup>264</sup>. В учении «внутренней алхимии» считалось, что после того, как человек появляется на свет, связь, которая изначально присутствовала между меридианами *жэнь май* 任脉 и *ду май* 督脉, разрывается и то место, где они соединялись, называется «Сорочий мост»<sup>265</sup>.

Однако в стихотворении Сунь Бу-эр сказано: «Сорочий мост дважды перейди». По мнению Чэнь Ин-нина, слово «дважды» указывает на прохождение Нижнего и Верхнего Сорочьих мостов: «В „Зерцале введения в снадобья“ (*Жу яо цзин* 入藥鏡)<sup>266</sup> говорится: „Верхний и нижний Сорочьи мосты; в Небе откликнутся звезды, а на Земле — приливы“. То, что в поздних текстах по алхимии говорится о Сорочьих мостах, все в этом. Циркуляцию [*ци*] при очищении киновари всегда начинают с Нижнего моста, поворачивают вверх по позвоночнику, пробивают Нефритовую подушку (*юй чжэнь* 玉枕, расп. у основания черепа — И.Б.), достигают [Дворца] Грязевой облатки (*ни вань* 泥丸, в области головного

мозга — *И.Б.*); затем от Верхнего моста поворачивают вниз по переду груди через Двенадцатиэтажную башню (*ши эр чун лоу* 十二重樓, симв. назв. трахеи — *И.Б.*) и возвращают в Изначальное море (*юань хай* 元海). Верхний Сорочий мост расположен в Зале печати (*инь тан* 印堂, межбровье — *И.Б.*) у Корня горы (*шань гэн* 山根, переносицы — *И.Б.*), а Нижний — между *вэй люй* 尾閭 (досл. «Хвостовые врата», копчик) и *хуэй инь* 會陰 (в промежности). Когда киноварное *ци* поворачивает к Верхнему мосту, то между бровей ощущается мерцающий свет, это и есть „в Небе откликается звезда“; а когда поднимается от Нижнего моста вверх, то в Море крови чувствуется подъем горячего *ци*, это „на Земле откликается прилив“»<sup>267</sup>.

«Печь» (*лу* 爐) — это место, где рождается огонь, а значит в теле человека местом расположения «печи», предполагает Е И-цзин, будет «Пещера *ци*»<sup>268</sup>. Чэнь Иннин считает, что «отправление в печь» Киноварного *ци* — это его «отправление в Желтый дворик и только. Желтый дворик называется Земной печью (печью женского начала, *кунь лу* 坤爐)»<sup>269</sup>. Согласно представлениям «женской алхимии», «Пещера *ци*» у женщин расположена в груди, и Желтым двориком, т.е. управляющим центром женского организма, будет сердце, «Вишневым дворец» и область *тань чжун* между грудей. К тому же, в системе Пяти элементов (*у син* 五行) сердце соответствует Огню как стихии. Таким образом, комментаторы, используя разные названия, подразумевают одно и то же место.



第五養丹

縛虎歸真穴，牽龍漸益丹

性須澄似水，心欲靜如山

調息收金鼎，安神守玉關

日能增黍米，鶴髮復朱顏



## 5

## ВЗРАЩИВАНИЕ КИНОВАРИ

(две первые строфы только для женщин)

Свяжи тигра и верни в Совершенную пещеру,  
Втащи к нему дракона, и постепенно прибавится  
киноварь.

Потребности внутренней природы очисти  
подобно воде,

Желания сердца успокой подобно горе.

Регулируй дыхание и собирай его в Золотом  
треножнике,

Умиротворяй дух и охраняй Нефритовую заставу.

В день сможешь собрать по зернышку проса,

Белые как журавль волосы восстановят свой цвет.

Пятое стихотворение посвящено возвращиванию киновари. Этот этап одинаков для мужчин и для женщин. В «Золоте и киновари для женщин» сказано: «Киноварь получают от отца и матери, хранят в Пещере *ци*»<sup>270</sup>. Однако у мужчин и женщин Пещера *ци* находится в разных местах. У мужчин жизненная сила находится в нижнем Киноварном поле. Поэтому нижнее Киноварное поле является Пещерой *ци* (*ци сюэ* 氣穴). У женщин жизненная сила находится в груди, поэтому Пещерой *ци* будет грудь.

Мужчины и женщины имеют физиологические различия, а значит и методы «даосской алхимии» для них должны различаться. Поэтому в комментарии к первой строке Чэнь Ин-нин поясняет: «Тигр (*ху* 虎) — это *ци*,

дракон (лун 龍) — это дух, Совершенная пещера (чжэнь сюэ 真穴) — это область между грудей. „Свяжи тигра и верни в Совершенную пещеру“ это то, о чем Чэнь Чжи-суй [по прозвищу] Шан-ян-цзы сказал: „Женщины, совершенствующиеся в сяньском, непременно сначала накапливают ци в груди“. А ци бывает прежденебесное и посленебесное. Очищение посленебесного ци — под этим подразумевается метод сгущения духа. К собиранию же прежденебесного ци приступают после того, как в теле народившееся ци придет в движение.



„Втащить дракона“ — это не что иное, как сгустить дух, да и соединить его с *ци*. Соединятся воедино дух и *ци*, *янские души-хунь* 魂 и *иньские души-по* 魄 вместе свяжутся, тогда и киноварь завяжется. Небесный наставник Чжан Сюй-цзин говорил об этом: „Изначальный дух раз выведешь — сразу же вбирай в себя; дух возвратится в тело — тогда *ци* само вернется. Если делать так каждое утро и каждый вечер, то самоестественно Красный младенец (*чи цзы* 赤子) сформирует одухотворенный зародыш (*лин тай* 靈胎)“. В этом смысл „втащи дракона, и постепенно прибавится киноварь“. Здесь дракон это не тот дракон, что в Обезглавливании дракона»<sup>271</sup>.

Далее Чэнь Ин-нин указывает на взаимосвязь чистоты и спокойствия сердца с регулированием дыхания и сгущения духа: «Чжан Сань-фэн об этом сказал: „Сгущается дух — регулируется дыхание, и наоборот; оба этих понятия взаимосвязаны, разделять нельзя“. Чтобы сгустить дух, прежде очищают сердце, а вслед за этим вводят его внутрь <...>. Когда [сердце] чистое и прохладное, безмятежное и отстраненное, тогда можно вводить [дух] в Пещеру *ци*, это и называется „сгущать дух“. А после этого наступит состояние, будто сидишь на высокой горе и обзираешь множество гор и рек. Будто зажегся Небесный фонарь (обр. в знач. луны — *И.Б.*) и освещает весь мрак Девяти подземелий. Это называется „дух сгустился в пустоте“. Регулировать же дыхание не трудно, как только сердце и дух вместе успокоятся, то дыхание само вслед за ними урегулируется, мне же надо лишь хранить эту само-

естественность (*цзы жань*) и все»<sup>272</sup>. В этом смысл центральных строк из стихотворения Сунь Бу-эр.

О том, как «регулировать дыхание» и «умиротворять дух», есть множество примеров в текстах по даосской «внутренней алхимии»: «Совершенный Чжан Сань-фэн об этом сказал: „Каждый, кто погрузился в созерцание (*да цзо* 打坐), должен дух обернуть в *ци*, намерение связать с дыханием, поместить в Киноварное поле. Долго добиваться того, чтобы собиралось и не рассеивалось. Тогда и внутри *ци* сохранится и снаружи *ци* придет, да соединятся в Киноварном поле. Солнце восполнится, луна наполнится, дойдет до четырех конечностей, растечется по ста каналам, пробьет заставу *цзя цзи* 夾脊 [в позвоночнике] и устремится вверх ко Дворцу Грязевой облатки (*ни вань* 泥丸), сейчас же снова спустится в Вишневый дворец (*цзян гун* 絳宮) и внизу войдет в Киноварное поле. Дух и *ци* друг друга оберегают, каждое дыхание опирается друг на друга, прокладывается Водяного колеса дорожка. Когда в упражнениях дойдешь до этого, то основа [киновари] наполовину заложена“.

Еще сказал: „Регулировать дыхание следует с помощью посленебесного дыхания, исследуя дыхание Совершенных. <...> Как только появится Совершенное дыхание, то и Сокровенная заставка уже недалеко. Упражняйся, основываясь на этом, и сможешь заложить основу [киновари]“.

Гуан-чэн-цзы 廣成子 (первый из Восьми даосских бессмертных — И.Б.) сказал: „Обойми дух покоем, тогда тело само выпрямится. Не утруждай свое тело, не расхочуй свое семя, тогда возможна долгая жизнь. Глазами не смотри, ушами не слушай, сердцем не знай, духом

храни тело, тело будет долговечным. Будь осмотрительным внутри, от наружного закройся, многознание опасно. Я храню свое Единое, я пребываю в гармонии, поэтому достиг 1200 лет, и тела не коснулось старение“»<sup>273</sup>.

«В стихах [Сунь Бу-эр], продолжает Чэнь Ин-нин, первая фраза о „военном огне“, поэтому говорится — Золотой треножник; во второй фразе о „культурном огне“, поэтому сказано — Нефритовая застава»<sup>274</sup>.

«Просяное зерно» — это метафора, которую даосы довольно часто использовали как в поэтических, так и прозаических текстах. Ее мы находим в стихе, приписываемом даоске Чжоу Сюань-цзин 周玄靖 (Сюань-цзин сань-жэнь Чжоу юань-цзюнь 玄靖散人周元君)<sup>275</sup>:

«Прежде чем *син* и *мин* получить  
Нужно Лунное царство посетить.  
Дракона лови, тигра умири,  
Да не мешкай!  
К тому времени, как *ян* народится,  
Совершенный *ян* иссякнет.  
Зернышко проса как же тогда  
Сможешь в целостности сохранить?!»<sup>276</sup>.

Образ зерна мы уже встречали ранее в «Четырехстах словах о золоте и киновари» (*Цзинь дань сы бай цзы* 金丹四百字): «Хаос оберни в пустоту, пустотой охвати три мира, так найдешь их источник и корень, размером с просяное зерно»<sup>277</sup>. Так же там сказано: «Зернышко по зернышку — от тончайшего к проявленному»<sup>278</sup>. Чэнь Ин-нин считает, что «в этом же смысл

фразы „В день сможешь собрать по зернышку проса“. Все это значит не более чем постепенно собирать и очищать, постепенно сгущать и завязывать, да и все. Обязательно будет выглядеть именно как зернышко проса»<sup>279</sup>.

В комментарии к стихотворным строкам Чжан Бодуаня Лю И-мин поясняет: «„Зернышко по зернышку“ означает, что когда основа установлена и Путь продолжается, то постепенно возрастает *янское ци*. Никаких зерен на самом деле нет»<sup>280</sup>. Таким образом, под «просяным зерном» подразумевается накопление *янского ци* в теле даосской подвижницы.

Во время занятий «женской алхимией» происходит, говоря современным языком, омоложение организма и женщина становится обликом как юная девушка. В «Книге-основе о первозданном женском начале-кунь» (*Кунь юань цзин* 坤元經) говорится: «Когда у женщины приходит срок сбора внутреннего Снадобья (*нэй яо* 內藥), вовне сами проявляются признаки: цвет лица как у цветка персика, кожа подобна нефритовому гляncy»<sup>281</sup>.

В трактате «О единении триады» (*Цань тун ци* 參同契) (прип. Вэй Бо-яну 魏伯陽 (ок. 100–170) — И.Б.) сказано:

Золотой песок проникнет в Пять внутренностей;  
Туман рассеется с ветром и дождем.  
Горячий пар разойдется по четырем конечностям,  
Цвет лица зарумянится и похорошеет.  
Белые волосы полностью почернеют,  
Прорехи в зубах заполнятся снова.

Старик восстановит силу младую,  
Старуха вновь превратится в девицу.  
Тело преобразится, избежит мирских бед,  
О таких говорят: «Совершенный человек».<sup>282</sup>

Интересно отметить ремарку Чэнь Ин-нина: «Некоторые говорят: „голова седая, но лицом как младенец — это значит, что седовласый [старик] вернул себе молодость“. Но это ошибка. При настоящей преждевременно-небесной практике седые волосы обязательно почернеют. А если не почернели, но лицо приобрело гладкость и румянец, то это посленебесная практика, либо искусство восполнения; практика чудесных небожителей-сяней не такова, и когда говорят, что у небожителей „волосы как перья белого журавля, но лицо юноши“, то это слова непосвященных»<sup>283</sup>.

В целом, в пятом стихотворении говорится, что во время очищения и возвращения киновари нужно сохранять чистоту и покой сердца и внутренней природы, подобно отстоявшейся воде, сдержанность чувств и мыслей подобно неподвижной горе. Если человек будет охвачен тревогами, тогда не сможет сосредоточить Изначальный дух и соединить его с *ци*. Поэтому во время занятий «внутренней алхимией» работа с дыханием помогает сосредоточиться, обуздать чувства, сдерживать мысли. Тот, кто сможет справиться с этим, каждый день будет по крупинке собирать киноварь и молодеть.

第六胎息

要得丹成速，先將幻境除

心心守靈藥，息息返乾初

氣復通三島，神忘合太虛

若來與若去，無處不真如



## 6

## ЗАРОДЫШЕВОЕ ДЫХАНИЕ

(одинаково для мужчин и женщин)

Если желаешь киноварь получить поскорее,  
Прежде преодолей мир иллюзий.  
От сердца к сердцу храни одухотворенное  
    Снадобье,  
Дыхание за дыханием возвращайся  
    к небесному первоначалу.  
Дыхание-ци восстановится и пронизет  
    Три острова,  
Дух забудется и соединится  
    с предельной пустотой.  
Когда приходишь и когда уходишь,  
Нет места без истинной таковости.

Шестое наставление Сунь Бу-эр посвящено «зародышевому дыханию» (*тай си* 胎息). Это упражнение одинаково как для мужчин, так и для женщин. Как пояснял Е.А. Торчинов, «Зародышевое дыхание — особый тип дыхательной гимнастики, известный с эпохи Хань. Он предполагает умение растягивать задержку дыхания и делать незаметными вдох и выдох...»<sup>284</sup>. Метод «зародышевого дыхания» подробно разъясняется Гэ Хуном в восьмой главе трактата «Мудрец, объемлющий первоизданную простоту» (*Баопу-цзы* 抱朴子): «Важнейшим из всех способов регуляции пневмы является зародышевое дыхание. Человек, владеющий зародышевым дыханием, может вдыхать и выдыхать,

не пользуясь носом и ртом, подобно зародышу в утробе матери»<sup>285</sup>.

Согласно представлениям «даосской алхимии», под «зародышевым дыханием» подразумевается более глубокое дыхание, которое становится возможным после очищения *ци*. Когда дух-*шэнь* входит в *ци*, *ци* окружает его снаружи и беспрепятственно проникает в восемь меридианов, подобно плоду, пребывающему в животе у матери, который пользуется для дыхания только движением внутреннего *ци*, а не внешним воздухом. Тем не менее, так называемое «дыхание носом и ртом», т. е. обычное дыхание и прежденебесное дыхание в материнском животе взаимосвязаны.

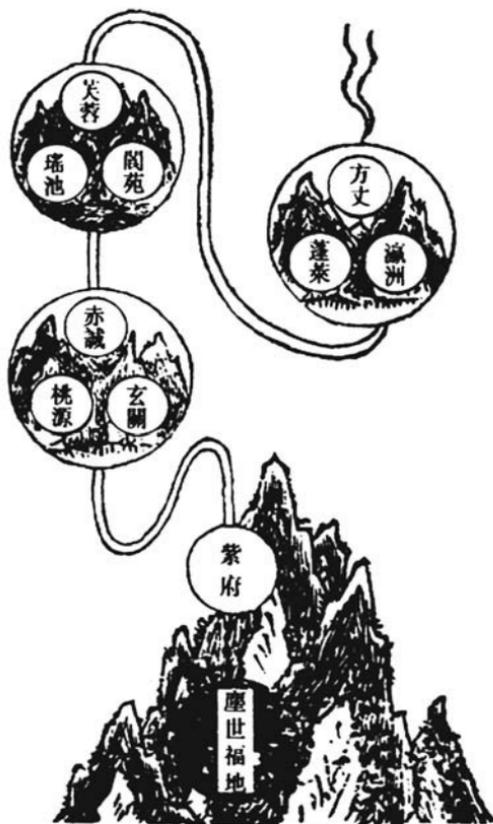
В «Десяти правилах женской алхимии, [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира» (*Ху тянь син го нью дань ши цзэ* 壺天性果女丹十則), говорится: «Дыхание ртом и носом происходит из дыхания прежних Небес. В это время (во время выполнения упражнения по освоению «зародышевого дыхания» — И.Б.) используют прежденебесное, не используют посленебесное. Поэтому дыхание прежних Небес именуют незаметным, оно следует за посленебесным дыханием ртом и носом — раз входит, раз выходит, самоестественно поднимается и опускается. Если женщина осуществляет работу по перемещению и очищению [*ци*], то ей достаточно лишь использовать перемещение дыхания по Срединному дворцу»<sup>286</sup>.

В учении «внутренней алхимии» считалось, что на заключительных этапах возвращивания киновари, когда даос погружался в созерцание, перед ним могли

возникать различные иллюзорные видения и образы, так называемые «иньские демоны» (*инь мо* 陰魔). Они принимали обличие прекрасных дев, нечисти (*яо мо гуй гуай* 妖魔鬼怪) или иных соблазнов и отвращали мысли даоса от сосредоточения. При виде таких соблазнов даос должен был не обращать на них внимания, не поддаваться искушению, сосредоточившись на выполнении упражнений<sup>287</sup>. По сути, эти представления были заимствованы из буддизма, считавшего, что во время *самадхи* человек может попасть в мир иллюзий, если его сердце еще не достаточно очищено от желаний суетного мира. Если человек сможет искоренить из сердца *иньских* демонов, тогда сможет противостоять и внешним соблазнам. Вот почему для получения киновари требуется «преодолеть мир иллюзий».

Что касается «одухотворенного Снадобья (*лин яо* 靈藥)», о котором говорится в следующей строке, то это, согласно Чэнь Ин-нину, и есть «чудесное наличие (*мяо ю* 妙有), а чудесное наличие — это Совершенное дыхание (*чжэнь си* 真息). „От сердца к сердцу храни одухотворенное Снадобье“ означает, что сердце связано с дыханием.

„Небесное первоначало“, поясняет Чэнь Ин-нин, — это Совершенная пустота (*чжэнь кун* 真空), Совершенная пустота — это и есть сердце Дао-Пути. „Дыхание за дыханием возвращайся к небесному первоначалу“ — это значит, что дыхание связано с сердцем. Начинающие изучать [методы] совершенствования и очищения, хотя и способны связать вместе сердце и дыхание, но так длится недолго, и [сердце с дыханием] снова возвращаются к раздельности. А вот когда освоят за-



родышевое дыхание, тогда сердце с сердцем, дыхание за дыханием будут долго взаимосвязаны.

„Небесное первоначало“, продолжает Чэнь Ин-нин, это указание на гексаграмму Небо (цянь ☰) перед ее начертанием, а не на ее начальную черту. В „Главах о разъяснении Дао-Пути“ (Мин дао пянь 明道篇) сказано: „Взгляни, гуа цянь до ее начертания обликом какова?

День пройдет, и тьма образов родится“. Это и есть Небесное первоначало *цян*, и не образ ли это Великого предела, еще не разделенного на *инь* и *ян*»<sup>288</sup>?

Что касается «восстановления дыхания-*ци*», то Лао-цзы об этом говорил: «Возвращение к корню называют покоем, а покой называют восстановлением жизненной силы»<sup>289</sup>.

«Три острова» (*сань дао* 三島), по мнению Чэнь Иннина, «это олицетворение трех Киноварных полей в человеческом теле — верхнего, среднего и нижнего»<sup>290</sup>. В этих центрах необходимо собирать Совершенное *ци*, очищать, вскармливать и соединять воедино эссенцию-*цзин*, дыхание-*ци* и дух-*шэнь*. Если между глазами углубиться внутрь на три *цуня*, то там будет находиться верхнее Киноварное поле (*шан дань тянь* 上丹田). Выше пупка и ниже сердца находится среднее Киноварное поле (*чжун дань тянь* 中丹田). Ниже пупка на три *цуня* расположено Море *ци* (*ци хай* 氣海) и нижнее Киноварное поле (*ся дань тянь* 下丹田). Это означает, что дыхание-*ци* будет свободно циркулировать через три Киноварных поля<sup>291</sup>.

В искусстве «внутренней алхимии» для того, чтобы возвратиться к прежденебесному и соединиться с Дао, необходимо не только работать с дыханием, но и отрешиться от суетного мира, погрузиться в забытие. О погружении в забытие было сказано еще в «Чжуан-цзы» в главе «Великий предок-учитель» (*Да цзун ши* 大宗師): «Мое тело будто отпало от меня, а разум как бы угас. Я словно вышел из брэнной оболочки, отринул знания и уподобился всепроницающему. Вот что я называю „сидеть в забытии“»<sup>292</sup>.

Даосский патриарх школы Высшей чистоты (Шанцин 上清) Сы-ма Чэн-чжэнь 司馬承禎 (647–735) в трактате «О пребывании в забытьи» (*Цзо ван лунь* 坐忘論) поясняет: «В таком забытьи останется ли еще что-нибудь незабытым? Внутри не замечаю своего тела, снаружи не вижу вселенной. В этом сокровенном единении с Путем исчезают все мысли»<sup>293</sup>.

В даосской энциклопедии «Ось Дао» (*Дао шу* 道樞) говорится: «Сидение в забытьи (*цзо ван* 坐忘) это основа долгой жизни. Поэтому каждый Совершенный посредством этого [метода] очищал тело. Когда тело чистое, тогда оно соединяется с *ци*. Охватывающие Дао-Путь посредством этого [метода] очищали *ци*. Когда *ци* чистое, тогда оно соединяется с духом-*шэнь*, тело уподобляется Дао и исчезает. Таких называют „Обретшие Дао-Путь“ (*дэ дао* 得道)»<sup>294</sup>.

Строка «Соединишься с предельной пустотой», согласно Чэнь Ин-нину, указывает на то, что «человеческое тело появляется из предельной пустоты (*тай сюй* 太虛), попадает из нее в материальное (*санскр.* Rūpa), и тогда возникают преграды, соединение с пустотой становится невозможным. Только те, кто обладает Дао-Путем, способны забыть все материальное. Когда удалишь материальное до конца, тогда соединишься с предельной пустотой»<sup>295</sup>.

Что касается «истинной *таковости*» (кит. *чжэнь жу* 真如, санскр. *bhūta-tathātā*), Чэнь Ин-нин пояснял: «„Истинная *таковость*“ это буддистский термин. В буддийских сутрах говорится: „В учении *татхагатагарбхи* есть два постулата: первый — жизни и смерти врата; второе — врата истинной *таковости*. Когда в сердце

нет рождения и смерти, то это истинная *таковость*. И обратное истинной *таковости* — это рождение и смерть“. Еще сказано: „Истина — это настоящее, не ложное; а *таковость* (будд. качество, сущность *tatha*) — это постоянное, неизменное“»<sup>296</sup>.



В даосском сочинении XVI — нач. XVII вв. «Высокоточные указания о внутренней природе и жизненной силе» (*Син мин гуй чжи* 性命圭旨), приписываемом Совершенному Иню (Инь чжэнь-жэнь 尹真人), сказано: «Не иллюзорное и не изменчивое, поэтому называется

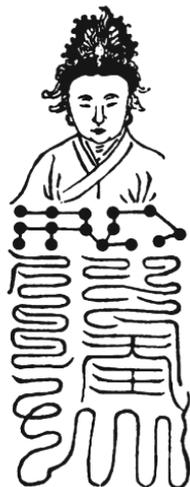
истинная таковость (чжэнь жу 真如)». Еще сказано: «Сущность Совершенного постижения основывается на бхутататхате (жу жу 如如) (Bhūtatathātā, истинная таковость, истинная природа). Она пронизывает все сущее, проникает в Великою пустоту, обладает светом небесной души (лин мин 靈明), раскрывает праджню (кит. бо жэ 般若, санскр. праджня, мудрость, прозрение), когда скрытая пружина проявится, увидишь бхутататхату (истинную сущность). Всеобщий источник совершенного сознания-сердца в этом, не рождается, не угасает, не имеет конца и начала, квинтэссенция духа-шэнь соединяется с Дао и он самоестественно долговечен, когда Дао управляет квинтэссенцией духа-шэнь — это подлинное бессмертие»<sup>297</sup>.

Термин чжэнь жу 真如 имеет буддийское происхождение и означает вечную, неизменную, бессмертную сущность, подлинную природу (ши син 實性)<sup>298</sup>. Поэтому в учении Цюаньчжэнь достижение «истинной сущности» считалось высшим результатом совершенствования и очищения сердца и внутренней природы.

Общий смысл шестого стихотворения: те, кто совершенствуются в искусстве «внутренней алхимии», прежде всего должны взять под контроль чувства и полностью отбросить желания, всем сердцем и помыслами сосредоточиться на очищении и возвращении кино-



варного Снадобья, с каждым вдохом возвращаться к *цян*ьскому началу, чтобы освоить прежденебесное дыхание. Когда *ци* станет свободно проходить через три Киноварных поля, исчезнут границы между тобой и внешним миром, станешь единым с Великой пустотой, еще более приблизившись к Дао. Тогда сможешь выйти за пределы суетного мира, уходить и возвращаться по своему желанию и сердце забудет тревоги рождения и смерти, освободится от радостей и печалей.



第七符火

胎息綿綿處，須分動靜機

陽光當益進，陰魄要防飛

潭里珠含景，山頭月吐輝

六時休少縱，灌溉藥苗肥



## 7

## АМУЛЕТ И ОГОНЬ

(пятая и шестая строфы только для женщин)

Зародышевое дыхание тянется  
 как бесконечная нить,  
 Следует разделять движения и покоя механизм.  
 Янскому свету необходимо помочь продвигаться,  
 Иньских душ-по нужно остановить подъем.  
 В глубине пучины жемчужина прячет свет,  
 Над вершиной горы луна испускает сияние.  
 Шесть часов не допускай ни малейшей лени,  
 Поливай, орошай и ростки Снадобья утучнятся.

Седьмое стихотворение Сунь Бу-эр посвящено применению «огня и амулета». Этот этап практически одинаков в исполнении для мужчин и женщин, кроме пятой и шестой строк, предназначенных только для женщин. Как уже говорилось выше, принципы совершенствования в «даосской алхимии» мужчин и женщин имеют некоторые отличия, обусловленные физиологическими различиями. Эти различия разъясняются в «Золоте и киновари для женщин» (*Нью цзинь дань 女金丹*): «В Дао-Пути женского совершенства используют кровь Пяти внутренних органов (*у цзан 五臟*) тела. [Из них кровь] самоестественно нарождается путем превращений. Если Совершенное *ци* незаметно прояснится, тогда *иньское* тело из грязного превратится в чистое *янское*. Когда в упражнениях дойдешь до этого [этапа], только тогда можно использовать „огонь“

и применять „амулет“»<sup>299</sup>. «Поэтому мужчина прежде очищает Снадобье (*лянь яо 煉藥*), а после очищает тело (*лянь син 煉形*). Женщина прежде очищает тело, а после очищает Снадобье»<sup>300</sup>.

С точки зрения практики «женской алхимии», использование «огня и амулета» имеет большое значение: «Когда Механизм *ци* (*ци цзи 氣機*) уже пришел в движение, Совершенное *ци* уже появилось, тогда красная *иньская* кровь превратится в белое *янское ци*. Если не использовать „огонь“ и не применять „амулет“, то это *ци*, также как и прежде, превратится в красную кровь, то, что белое, снова изменится на красное»<sup>301</sup>. Это время является поворотным моментом в практике «женской алхимии», когда у женщины грязная *иньская* кровь может трансформироваться в *ци* чистого *ян*.

Что касается применения «зародышевого дыхания», о котором говорится в первой строке, то в это время, говорит Сунь Бу-эр, нужно соблюдать периоды «движения и покоя». Чэнь Ин-нин поясняет: «*Иньский* амулет и *янский* огонь», «Механизм *ци* в движении и покое» — во всех предыдущих этапах работы уже это должно быть, но это еще не обязательно зародышевое дыхание. И хотя киноварь еще не завязалась, но *ци* все же движется и постоянно пробивается наверх, в грудь (у мужчин вниз, в гениалии). А когда киноварь завяжется, тогда груди подтянутся как у девушки, а в теле придет в движение Ме-



ханизм *ци*, но наружу уже не истечет, будет двигаться только внутри и все. Когда [Механизм *ци*] придет в движение, то бывает, что движется раз в несколько дней, иногда в день несколько раз, зависит от прилежания или лени. А до и после движения должен быть покой»<sup>302</sup>.

«Движение, продолжает Чэнь Ин-нин, относится к *ян*, покой — к *инь*. Когда *янское ци* начинает двигаться, тогда Изначальный дух движется следом. В какое место в теле человека доходит *ци*, туда же приходит и дух. Движение *янского ци* называется „продвижением“, ему чудесные-светоносные божества-*шэнь мины* 神明 помогают двигаться в темноте. Чем дальше продвигается, тем больше проясняется, потому сказано — „помогать продвигаться“.

*Ян* достигает предела — появляется *инь*, движение достигает предела и возвращается к покою. У человека души *хунь* 魂\* относятся к *ян*, управляют подъемом [духа-*шэнь* и дыхания-*ци*]. Души *по* 魄\*\* относятся к *инь*,

\* *Янские души-хунь* — этимол. сост. из графем «облако» (*юнь* 雲) + «призрак» (*гуй* 鬼), иногда переводят как «облачные души» (англ. *cloud soul*). Три души-*хунь* (*сань хунь* 三魂) — Светлая душа (*Шуан-лин* 爽靈), Сияние высочайших (*Тай-гуан* 台光), Мрачная эссенция (*Ю-цзин* 幽精) [ЧХДЦ. Т. 32. С. 612]. Обитают в печени. Представлены в книге на стр. 179 и 215.

\*\* *Иньские души-по* — этимол. сост. из графем «белый» (*бай* 白) + «призрак» (*гуй* 鬼), иногда переводят как «белые души» (англ. *white soul*). Семь душ-*по* (*ци по* 七魄) — Дохлая собака (*Ши-гоу* 尸狗), Затаенная стрела (*Фу-ши* 伏矢), Воробей-Инь (*Цюэ-инь* 雀陰), Алчный вор (*Тунь-цзэй* 吞賊), Летящий ядонос (*Фэй-ду* 飛毒), Вырываемый сорняк (*Чу-хуэй* 除穢), Гнилые легкие (*Чоу-фэй* 晷肺) [ЧХДЦ. Т. 32. С. 612]. Обитают в легких. Изображены в книге на стр. 178 и 215.



управляют спуском. Когда они поднимаются, то опустать нельзя, когда опускаются, то нельзя поднимать. „Иньских душ-по нужно остановить подъем“ — смысл в том, что если *ци* пребывает в покое, тогда и духу необходимо помочь успокоиться, чтобы предотвратить его преждевременный подъем и беспокойство»<sup>303</sup>.

Образы «пучины» и «вершины горы» восходят к «Главам о прозрении истины» (У чжэнь пянь 悟真篇):

«Со дна пучины поднимается красное солнце,  
Инь вдруг чудесно исчезло;  
Над вершиной горы белеет луна,  
Появились ростки снадобья»<sup>304</sup>.

Однако, несмотря на похожие метафоры, в «Главах о прозрении истины» говорится о нижнем и верхнем Киноварных полях у мужчин, а у женщин расположение «пучины» и «вершины горы» с мужским не совпадает. «Дно пучины» и «вершина горы» созвучны метафорам из третьего стихотворения Сунь Бу-эр, в котором говорилось о «дне моря» и «вершине горы». «Пучина», согласно Чэнь Ин-нину, указывает на Море крови

幽精

台光

爽靈

三魂圖



(сюэ хай 血海), где расположен Дворец детей (цзы гун 子宮), а «вершина горы» указывает на груди, где находится область тань чжун 膻中. Чэнь Ин-нин поясняет: «Жемчужины свет спрятан и запасается, а свет луны сияет и четко различается. Потому глубина пучины и спрятанный свет — это образ покоя и сокрытости; а вершина горы и испускаемое сияние — это о движении и проявлении Механизма [ци]»<sup>305</sup>.

Фраза «Шесть часов не допускай ни малейшей лени» связана с применением «амулета и огня», о которых упоминается в названии поэмы. В первом стихотворении «Обуздание сердца» уже упоминалось о «культурном огне» (вэнь хо 文火) и «военном огне» (у хо 武火). В искусстве «внутренней алхимии» двухчасья цзы 子 (23–1 ч.), чоу 丑 (1–3 ч.), инь 寅 (3–5 ч.), мао 卯 (5–7 ч.), чэнь 辰 (7–9 ч.), сы 巳 (9–11 ч.) — это шесть янских часов,



玉女符

● 元亨利貞  
合斗真

行速六合不轉停



魁以神  
天地交泰



位玉司  
三六四始

в течение которых можно применять «военный огонь». В это время следует использовать внутреннее *ци*, которое стремится подняться вверх. Часы у 午 (11–13 ч.), вэй 未 (13–15 ч.), шэнь 申 (15–17 ч.), ю 酉 (17–19 ч.), суй 戌 (19–21 ч.), хай 亥 (21–23 ч.) — это шесть *иньских* часов, в которые следует использовать «культурный огонь». В это время внутреннее *ци* замедляется и спускается вниз<sup>306</sup>.

Чэнь Ин-нин поясняет: «Шесть часов — это не о дне или ночи, а о движении [духа и *ци*] в теле по шести часам <...>. Это не что иное, как движение и покой духа и *ци*, подъем и опускание *инь* и *ян*, их увеличение и уменьшение и все. „Не лениться“ — это означает мыс-

лям не позволять возникать, намерению не позволять рассредоточиваться, вести до конца одним потоком, не пользоваться перерывом на середине, продолжать непрерывно весь отрезок упражнения продвигаться до завершения, только тогда возможно свободное движение [духа и ци]»<sup>307</sup>.

Смысл этого стихотворения — нужно во время вращения киновари внимательно контролировать движение и покой Механизма *ци* — «*иньского* амулета и *янского* огня». Во время возрастания *ци* поднимать «*янский* огонь», а во время снижения *ци* опускать «*иньский* амулет». В это время киноварь, хотя еще сокрыта внутри тела, как сияющая жемчужина на дне глубокой пучины, но уже показалась, как яркая луна над вершиной горы, испускающая сияние.

第八接藥

一半玄機悟，丹頭如露凝。  
雖云能固命，安得煉成形。  
鼻觀純陽接，神鉛透體靈。  
哺含須慎重，完滿即飛騰。



## 8

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СНАДОБЬЯ

(одинаково для мужчин и женщин)

Одну половину сокровенного механизма  
 поймешь,  
 Головка киновари как капля росы сгустится.  
 Хоть и говорят, что так сможешь укрепить  
 жизненную силу,  
 Но разве так очистишь полностью тело?!  
 Если через носа врата вбирать чистый *ян*,  
 Тогда чудесный свинец проникнет в тело  
 и одухотворится.  
 Вскармливать внутри его следует  
 вдвойне осторожно,  
 Наполнится доверху — тотчас же взлетит  
 и помчится.

Восьмое стихотворение рассказывает о получении Снадобья. Это упражнение одинаково как для мужчин, так и для женщин. Так называемая «головка киновари» (*дань тоу* 丹頭) восходит к терминологии «внешней алхимии» (*вай дань* 外丹), когда на огне в треножнике расплавляли свинец, ртуть и прочие минералы для того, чтобы затем получить киноварь. Во «внутренней алхимии» свинец и ртуть — это метафоры эссенции-*цин* и дыхания-*ци*. Для того, чтобы получить киноварь, сначала необходимо соединить вместе *инь* и *ян*, воду и огонь, тогда в Киноварном тигле-треножнике возникнет зародыш совершенного единого тела<sup>308</sup>.

В «Главах Цуй-сюя» (*Цуй-сюй пянь 翠虛篇*) даосского деятеля эпохи Сун Чэнь Наня 陳楠 (*дао хао Нивань 泥丸*) даются следующие разъяснения: «Для Великого снадобья следует взять дух-шэнь, дыхание-ци и эссенцию-цзин. Соберешь их все вместе, и завязью завяжутся друг с другом. Головка киновари это всего-навсего прежденебесное ци. Очищай, и взойдут Желтые ростки, распустятся Нефритовые цветы<sup>309</sup>».

Когда все три составляющих — эссенция-цзин, дыхание-ци и дух-шэнь — соединятся в Одно, прежденебесное ци совершенного единства сгустится, и тогда появится «головка киновари» (*дань тоу 丹頭*). В это время в теле жизненная пружина внезапно приходит в движение, как будто из земли прорастают Желтые ростки, затем снова «головку киновари» «варят и плавят», и вскоре золото и киноварь будут готовы. Именно об этом говорится в двух начальных строках.

Чэнь Ин-нин поясняет: «Из всей практики чудесных небожителей-сяней получение такого знака — первая половина дела, значит внутренняя киноварь уже завязалась. Роса — это влага, которая испаряется с поверхности земли и превращается в туман, поднимается вверх и рассеивается в воздухе, а затем ночью на холоде тут же собирается в форму [капель], отдавая тепло, снова конденсируется и становится росой. В „даосской алхимии“ такой же принцип...»<sup>310</sup>.

Однако, конечная цель даосских методов совершенствования — стать небожителем-сянем и после их завершения, несмотря на то, что цзин, ци и шэнь соединились вместе, жизненная сила укрепилась и возможна долгая жизнь, человек еще не «оперился», чтобы

вознестись к небожителям. Поэтому во второй строчке Сунь Бу-эр говорит: «Хоть и говорят, что так сможешь укрепить жизненную силу, но разве так очистишь полнотью тело»?!

Одной из классификаций *сяней*, к которой как раз и прибегает Чэнь Ин-нин, была следующая: призрачные *сяни* (*гуй сянь* 鬼仙), человеческие *сяни* (*жэнь сянь* 人仙), земные *сяни* (*ди сянь* 地仙), чудесные *сяни* (*шэнь сянь* 神仙) и небесные *сяни* (*тянь сянь* 天仙).

«Призрачный *сянь* не отличается от призраков, но наделен небесной душой-лин и существует долго, поэтому это не обычный призрак.

Человеческий *сянь* не отличается от людей; так же как и людям, ему требуется пища и одежда, но он способен избежать мук старости, болезней и смерти.

Земной не выходит за земные пределы, но не страдает от холода и жары, голода и жажды, и хотя не способен выйти как дух, но уже избавился от потребностей в еде, одежде и жилище.

У чудесного *сяня* дух-шэнь может преобразовываться и изменяться, входить и выходить [из тела] по своему желанию, отбросить телесную оболочку, летать, как гонимая ветром пушинка, существуя отдельно [от тела]. Когда рассеивается — становится *ци*, когда собирается — создает тело.

Небесный *сянь* — это когда чудесный *сянь* совершенствуется далее и выходит за постижимое человеку, становится не от мира сего и это обычным разумом не постичь»<sup>311</sup>.

Чэнь Ин-нин считал, что, дойдя до этого этапа, можно стать человеческим *сянем*<sup>312</sup>. В Антология «О пере-

даче Дао-Пути [по традиции] Чжун-Люй (Чжун-Люй чуань дао цзи 鍾呂傳道集) поясняется: «Человеческий сянь — это второй из пяти видов сяней. Ученые мужи, возвращающие Совершенство, не понявшие великого Дао, в Дао освоили один метод, в методе освоили одну технику, как бы упорно не добивались своей цели, конец жизни неизбежен. Дыхание-ци Пяти стихий неправильно скрещивают, неправильно соединяют. Тело пока прочное, болезни от восьми зол не могут им причинить вред, здоровье прибавляется, болезней мало, таких называют человеческие сяни»<sup>313</sup>.

Одной техники или одного метода еще недостаточно, чтобы стать человеческим сянем, поэтому все еще необходимо продолжать практику. «А для этого, — говорит Сунь Бу-эр, — через носа врата вбирай чистый ян». «Чистый ян» (чунь ян 純陽) — это прежде небесное ци янского начала, которое противопоставляется всем иньским, грязным вещам суетного мира. «Свинец» указывает на Изначальную квинтэссенцию (юань цзин 元精). В искусстве «внутренней алхимии» нужно соединить вместе Изначальный цзин с духом и ци. Тогда можно очистить цзин и превратить в ци, и в конце очистить ци и превратить в дух<sup>314</sup>.

В сочинениях по «даосской алхимии» описаны шесть способов «очищения тела», пять из которых:

1. Нефритовой жидкостью очищать тело (юй е лянъ син 玉液煉形);
2. Золотой жидкостью очищать тело (цзинь е лянъ син 金液煉形);

3. Великим *иньским* началом очищать тело  
(*тай инь лянъ син* 太陰煉形);
4. Великим *янским* началом очищать тело  
(*тай ян лянъ син* 太陽煉形);
5. Внутренним зрением очищать тело  
(*нэй гуань лянъ син* 內觀煉形).

«Но эти пять [способов], — считает Чэнь Ин-нин, — не от великого Дао пустоты-небытия, и не могут привести к единению с предельной пустотой. Только очищением тела Совершенной пустотой (*чжэнь кун лянъ син* 真空煉形) можно сделать это, и хотя говорят «осуществлять», но на самом деле это подлинное недояние (*у вэй* 無為). И хотя говорят, что очищается тело, но на самом деле очищается дух; совершенствуется наружное, но вместе с внутренним»<sup>315</sup>.

Чэнь Ин-нин пояснял, что высшим методом во «внутренней алхимии» является «метод очищения тела Совершенной пустотой» (*чжэнь кун лянъ син фа* 真空煉形法), в котором сказано: «Потому совершенномудрые смотрели на Путь Неба, держались Небесного хода. каждый день, перед тем, как солнце еще не взошло, сгущали дух, садились в покое, пребывали в пустоте. Внутри отбрасывали мысли, вовне отбрасывали все привязанности, разом забывали Небо и Землю, разбивали в прах тело и кости»<sup>316</sup>.

Согласно этому методу, разъясняет Чэнь Ин-нин, «если очищать [тело] 100 дней, то Семь *иньских* душ-по (*ци по* 七魄) покинут тело, Три хозяина бренного тела (*сань ши* 三屍) исчезнут, Шесть воров (*лю цзэй* 六賊)

скроются, Десять демонов (*ши мо* 十魔) разбегутся. Если же очищать 1000 дней, то все Четыре великих [элемента] объединятся в теле, оно станет величавым как хрустальная пагода, с лица и с изнанки как звенящий нефрит, внутреннее и внешнее проникнут [друг в друга], сердце-цветок засверкает, сияние небесной души-лин проявится»<sup>317</sup>.

Это принцип соединения тела и сердца воедино, полной отрешенности от внешнего мира. Когда вместе с внутренним очищается и внешнее, тогда и получают «тело без тела» (*шэнь у ци шэнь* 身無其身), «сердце без сердца» (*синь у ци синь* 心無其心). Это и есть «сердце совершенного Дао» (*чжэнь дао синь* 真道心): «Самое естественно в предельной пустоте появится капля, словно роса, будто свет молнии; мелькнет и войдет в Сокровенные врата (*сюань мэнь* 玄門), пройдет Длинную долину и поднимется вверх во [Дворец] Грязевой облатки, превратится в сладкий дождь и разольется по Пяти внутренностям. Я в ответ приведу в движение «легкий ветер» (*сюнь фэн* 巽風)<sup>318</sup>, с его помощью выдую (досл. изгоню — И.Б.) вредоносное [ци] из Трех застав (*сань гуань* 三關) и Девяти отверстий (*цзю цяо* 九竅), вычищу грязь в Пяти хранилищах (*у цзан* 五臟) и Шести амбарах (*лю фу* 六腑) (т.е. во всех внутренних органах тела — И.Б.), сожгу себя, очищу материальное тело, муть осядет, удалятся все нечистоты из тела, оно превратится в субстанцию чистого ян. Если долго-долго его собирать, преобразится тело в небожителя-сяня»<sup>319</sup>.

Тот, кто способен соединить внутреннее и внешнее воедино, для такого не будет преград, его тело и дух

сольются в одно. Об этом в «Книге-основе о том, как породить дух-шэнь» (*Шэн шэнь цзин* 生神經) сказано:

Тело и дух объединятся в одно, тогда будет  
 совершенное тело.  
 Тело с духом соединятся, внешний облик за ними  
 следует.  
 Когда скрывается, тогда тело с духом укрепляется,  
 Когда проявляется, тогда дух с ци соединяется.  
 Потому войдешь в воду или в огонь —  
 не навредят,  
 Стоя под солнцем или луной — не отбросишь  
 тени.  
 Жизнь и смерть существуют сами по себе,  
 Приходить или уходить — не замечаешь  
 различий,  
 Или задерживаешься в теле и проживаешь в мире,  
 Или сбрасываешь оболочку и возносишься  
 к сяням<sup>320</sup>.

Чэнь Ин-нин отмечал, что оставшиеся стихи Сунь Бу-эр — лишь разъяснение метода «очищения тела предельной пустотой», и хотя ниже Сунь Бу-эр говорит об очищении духа, отказе от знаков, созерцании стены и выводе духа, все это лишь составляющие «очищения пустотой» и они не более чем подробности и ступени этого метода<sup>321</sup>.

«Вскармливать внутри [себя]» (*бу хань* 哺含) означает «подогревающее вскармливание» (*вэнь ян* 溫養)<sup>322</sup>. В «Собрании поэтических произведений „О срединной гармонии“» (*Чжун хэ цзи* 中和集) даосского деятеля



школы Цюаньчжэнь Ли Дао-чуня 李道純 (1219–1296) говорится: «Тело и сердце соединятся воедино, дух и ци хаотично смешаются. Чувства и внутренняя природа разъединятся, говорят об этом — киноварь готова. Подразумевают — Совершенномудрый зародыш (*шэнтай* 聖胎)»<sup>323</sup>.

В связи с этим Снадобье (яо 藥) располагают в Пещере ци (ци сюэ 氣穴) и ожидают, когда сформируется киноварь, и тогда говорят, что появился зародыш (тай 胎). Когда во «внутренней алхимии» говорят «младенец» (ин эр 嬰兒), то это метафора Совершенного ци, которое сгустилось. Например, об этом говорится в 14 стихе «Глав о прозрении истины»:

«Соединились „три семьи“, и зачато дитя.  
Дитя — это Одно, объемлющее истинную пневму.  
За десять месяцев зародыш созреет  
И вступит в совершенную основу»<sup>324</sup>.

Появление в теле так называемого «зародыша» сопоставимо с образованием плода в материнском животе, поэтому под младенцем подразумевается Совершенное ци и по этой причине используют выражение «вскармливать внутри [себя]» (бу хань 哺含).

«Полнота, — поясняет Чэнь Ин-нин, — это когда дыхания-ци достаточно, а Снадобье одухотворено. Вспорхнуть-улететь — это указание на то, что великое Снадобье пробивает заставы. Речь не о вознесении в пустоту, потому что этому еще не время»<sup>325</sup>.

Если постиг сокровенный механизм упражнений, изложенный в предыдущих стихотворениях, то путь превращения в сяня уже наполовину пройден. В это время в теле уже сформировалась основа киновари. Именно это передает образ капель росы, выступающих глубокой ночью. Однако по-прежнему нужно осторожно сберечь и вскармливать Совершенное ци, ожидая, когда оно созреет и само устремиться вверх.

第九煉神

生前舍利子，一旦入吾懷

慎似持盈器，柔如撫幼孩

地門須固閉，天關要先開

洗濯黃芽淨，山頭震地雷



## 9

## ОЧИЩЕНИЕ ДУХА

(одинаково для мужчин и женщин)

Преждерожденные мощи Будды  
 В некий день войдут в мою грудь.  
 Будь осмотрительна, будто несешь полный сосуд,  
 Будь нежна, будто лелеешь новорожденного  
 младенца;  
 Ворота земные чтобы прочно закрыть,  
 Небесные врата нужно сперва отворить.  
 Купай, омывай дочиста Желтые ростки,  
 Гром сотрясает землю на вершине горы.

Девятый шаг — это очищение духа (*лянь шэнь* 煉神). Он также является идентичным для мужчин и женщин. Дух — это Изначальный дух (*юань шэнь* 元神). Как уже говорилось выше, наивысшая ступень во «внутренней алхимии» — достичь очищения духа и его возвращения в пустоту (*лянь шэнь хуань сюй* 煉神還虛). В связи с этим, используемый в первой строке буддийский термин *шарира* (кит. *шэ ли цзы* 舍利子 — «мощи Будды», санскр. *шарира* — «прах святых мудрецов») приобретает несколько иной смысл, отличный от своего первоначального значения — в данном контексте он используется в качестве метафоры Изначального духа<sup>326</sup>.

«Мощи — это буддистский термин, здесь символ Изначального духа. Преждерожденные означает до появления тела. Изначальный дух человека не изменяет-

ся за все *кальпы*. То, что меняется — это Познающий дух. Когда осуществляешь упражнение очищения тела Совершенной пустотой, то Познающий дух постепенно переплавляется и удаляется, а Изначальный дух постепенно проявляется. Это похоже на полировку зеркала — когда неровности уйдут и появится блеск, сразу поймешь чудесным постижением, что в глубине внутренней природы человека есть нечто изначально не пришедшее извне»<sup>327</sup>.



«В стихах [Сунь Бу-эр] сказано: „в некий день войдут в мою грудь“, это указание на дыхание-ци. Когда это случится, *ци* и дух станут нераздельны, дух в *ци* и наоборот. «Песнь О совершенствовании в толковании гексаграмм» Люй Цзу гласит:

„Свинцовый пруд фонтаном забьет,  
 Золотые лучи покажутся.  
 Струющийся жемчуг огненной ртути  
 В государеву столицу войдет“.

Когда говорят „свинцовый пруд“, „золотые лучи“, речь о дыхании-*ци*; когда говорят „огненная ртуть“, „струющийся жемчуг“, речь о духе-*шэнь*. „Государева столица“ — это среднее Киноварное поле, Вишневый дворец, Палата духа, область сердца. Сердце — это владелин всего тела, потому называется „государевой столицей“, и то, о чем в этом стихотворении [Сунь Бу-эр] говорит „входит в грудь“, содержит такой же смысл<sup>328</sup>.

Образы «полного сосуда» и «новорожденного младенца», используемые Сунь Бу-эр в двух следующих строках, восходят к «Дао Дэ цзину». О сосуде у Лао-цзы сказано: «Кто держался этого пути, уже не желал переполненности» (*чжан* 15)<sup>329</sup>. И еще: «Великая наполненность подобна некой разлитости, но в применении оказывается неисчерпаемой» (*чжан* 45)<sup>330</sup>.

О младенце Лао-цзы говорил: «Если сконцентрируешь дыхание и достигнешь предельной гибкости, сможешь ли уподобиться младенцу?» (*чжан* 10)<sup>331</sup>. Еще сказал: «Один я остаюсь безучастным и никак себя не проявляющим — как младенец, еще не научившийся улыбаться» (*чжан* 20)<sup>332</sup>. Еще сказал: „При жизни человек гибок и податлив, после смерти становится твердым и жестким. Все вещи, деревья и травы пока живут — мягки и гибки; после смерти они становятся сухими и ломкими. Поэтому и говорится: крепость

и жесткость — спутники смерти; мягкость и гибкость — спутники жизни“ (*чжан* 76)<sup>333</sup>. Отсюда и смысл строк из стихотворения Сунь Бу-эр можно понять.

Комментируя строку «Ворота земные чтоб прочно закрыть — Небесные врата нужно сперва отворить», Чэнь Ин-нин пояснял: «То, что в стихотворении называется землей, — это низ человеческого тела, а то, что небом, — это верх»<sup>334</sup>. В сочинениях по „даосской алхимии“ часто говорится о Небесных вратах (*тянь мэнь* 天門) и Земной двери (*ди ху* 地戶) или о Небесном дворе (*тянь тин* 天庭) и Земной заставе (*ди гуань* 地關). Так, например, в комментарии к «Книге-основе Желтого дворика и внутренних лучезарностей» (*Хуан тин нэй цзин цзин* 黃庭內景經) уточняется, что Небесным двориком называется промежуток между бровями<sup>335</sup>.

Что касается Земной двери, то считается, что она соответствует в теле человека Вратам жизненной силы (*мин мэнь* 命門)<sup>336</sup>. В «Цза чжу чжи сюань пянь» 雜著指玄篇 сунского Цуй-сюя 翠虛 сказано: «Между двумя почками граница воды и огня зовется Земной дверью. У этой заставы есть божество-охранитель, зовется Таокан 桃康. Наверху сообщается с Девятью небесами (*цзю тянь* 九天), внизу сообщается с Бурлящим источником (*юн цюань* 湧泉). Совершенное дыхание-ци сходится и расходится все так же из этого места. Поэтому Совершенномудрые говорили: „Чтобы Небесные врата были постоянно открыты, Земная дверь должна быть всегда закрыта“»<sup>337</sup>.

Чэнь Ин-нин поясняет: «В школах „даосской алхимии“ больше всего опасаются пролития семенной эссенции (*цзин ци* 精氣); потому все нижние отверстия

должны быть прочно закрыты. Тогда семенная эссенция постепенно собирается и постепенно наполняется, и раз неспособна пролиться вниз, то непременно проветится вверх в мозг. Тогда в ушах будет слышен звук ветра, глаза увидят мерцание света, в затылке дрожь как во время грома, а в пупке бурление как волны прибоя, много таких различных знаков»<sup>338</sup>.

«Семнадцатый патриарх школы Врата дракона (Лунмэнь пай 龍門派), Гуан Си-хун 廣西洪, наставляя Суйцзюня 燧君, передал ему „Песнь золота и киновари“ (Цзинь дань гэ 金丹歌) в одно стихотворение, в миру не распространявшееся, осталась только это четверостишие:

„Табуны коней стремительно мчатся наверх  
к ушам,  
Падающая звезда сверкнет жаром искр меж  
бровей,  
Если дойдет до этого, то не пугайся от страха,  
Крепко держи сердце и дух без движения“.

Это и значит: „Закроешь Земные врата — откроются Небесные“»<sup>339</sup>.

Что касается «Желтых ростков» (хуан я 黃芽), то этот термин был заимствован из «внешней алхимии». Во «внутренней алхимии» появление «Желтых ростков» является признаком того, что в почках образовалось Прежденебесное единое ци<sup>340</sup>. В «Чжоу и цань тун ци» 周易參同契 говорится: «В начале *инь* и *ян* тайно содержали в себе Желтые ростки». Чжу Юань-юй 朱元育 поясняет: «Желтые ростки символизируют золото,

сокрытое в воде, и указывают на прежденебесное единое *ци*»<sup>341</sup>. «Когда предок Люй переправлял на берег спасения бессмертную деву Чжан, сложил стихотворение в жанре *цы* „О посещении Дворца Лунной жабы“, где сказано:

„Землю гром сотрясет,  
На вершине горы дождь прольется.  
Нужно орошать и поливать Желтые ростки,  
Чтобы взошли из земли“.

„Желтые ростки“ — это иное имя для Великой восстановленной киновари»<sup>342</sup>.

Что касается значения «вершины горы», «земли» и «грома», то, хотя эти образы уже встречались нам в третьем стихотворении Сунь Бу-эр, здесь они приобретают иное значение. Чэнь Ин-нин считал, что фраза «На вершине горы землю гром сотрясет» описывает силу, с которой *янский дух* освобождается от оболочки и выходит из тела через макушку головы: «Здесь выражение „Вершина горы“ — это указание на макушку и Дворец Грязевой облатки. В третьем стихотворении тоже сказано: „Соединятся вершина горы и дно моря, дождь пройдет, грянет гром“, и хотя слова одинаковы, на практике есть большие различия.

„Орошать и поливать“ [Желтые ростки] — это не что иное, как спокойное созерцание (*цзин дин* 靜定). Во „внутренней алхимии“ всегда после малого покоя будет малое движение; а после большого покоя будет большое движение. Чем больше глубина покоя и от-решения, тем сильнее будет эффект от сотрясения,

и с увеличением сотрясения напрямую можно будет пробить [точку] *дин-мэнь* на макушке головы и выйти [за пределы телесной оболочки], но без Великого покоя (*да цзин* 大靜, буд. Большое отрешение, погружение в созерцание на 300 дней — И.Б.) невозможно это достичь»<sup>343</sup>.

В этом стихотворении говорится, что Изначальный дух (*юань шэнь* 元神) каждого человека бессмертен (*бу ме* 不滅) и существует в нем еще до появления его телесной оболочки на свет. Однажды, пройдя через совершенствование и очищение (*сю лян* 修煉), он снова войдет в наше тело и в нем соединится в единое целое с дыханием-ци. Поэтому в то время, когда Изначальный дух входит в тело, нужно быть очень внимательным и осторожным. Во время этого этапа необходимо следить за тем, чтобы очищенное *ци* поднималось вверх, и ни в коем случае не допускать, чтобы оно спускалось вниз. Как только *янский* дух устремится к Небесным вратам, с этого момента этап очищения духа пройден.

第十服食

大冶成山澤，中含造化情

朝迎日烏氣，夜吸月蟾精

時候丹能采，年華體自清

元神來往處，萬竅發光明





**ПТИЦА СМЕРТИ (Фу няо фу 鵬鳥賦)**

Бесконечно Великий Гончар  
 Мириады вещей созидает.  
 Не познать размышлением Небо,  
 Дао-Путь не постигнуть рассудком,  
 И мгновение смерти своей разве кто-нибудь  
 знает?

Можно Небо и Землю  
 С пылающим горном сравнить.  
 Превращения и перемены свершают работу,  
 Уголь — силы *инь-ян*,  
 Все на свете — кипящая медь.  
 То погаснет, то вновь разгорится огонь,  
 Переплавкам вселенским нет счета,  
 Не найти постоянства ни в чем.  
 Мириады метаморфоз,  
 Сотни, тысячи превращений,  
 Нет предела-конца непрерывному круговороту.  
 Человек появляется в мире невольно —  
 К чему так цепляться за жизнь?  
 После смерти изменится,  
 Станет чем-то иным,  
 Горем можно ли это назвать<sup>345</sup>?

*(Перевод Я. Боевой, Е.А. Торчинова)*

Метафора Дао как «Великого Литейщика» присутствует также в VI гл. трактата «Чжуан-цзы» 莊子 «Великий предок-учитель» (*Да цзун ши* 大宗師): «[Если] ныне великий литейщик станет плавить металл, а металл забурлит и скажет: „Я должен стать [мечом] Мосе!“, [то]

великий литейщик, конечно, сочтет его плохим металлом. [Если] ныне тот, кто пребывал в форме человека, станет твердить: „[Хочу снова быть] человеком! [Хочу снова быть] человеком!“, то творящее вещи, конечно, сочтет его плохим человеком. [Если] ныне примем небо и землю за огромный плавильный котел, а [процесс] создания за великого литейщика, то куда бы не могли [мы] отправиться? Завершил и засыпаю, [а затем] спокойно проснусь»<sup>346</sup>.

В одном из ранних даосских сочинений «Мудрец, объемлющий первозданную простоту» (*Баопу-цзы* 抱朴子) (320 г.) за авторством Гэ Хуна 葛洪 под Великим Гончаром также подразумевается «обозначение Дао-Пути как производителя (создателя) всего сущего, „лепящего“ его из субстанциональной пневмы (*ци*) подобно гончару»<sup>347</sup>: «Баопу-цзы сказал: „Среди существ, сотворенных посредством трансформаций Великим Гончаром, нет ни одного столь одухотворенного, как человек“»<sup>348</sup>.

В отличие от даосской философской классики, в школах организованного даосизма, появление которых официально датируется II в. н.э., человек из объекта трансформации становится субъектом процесса, обретя собственно «бессмертие» в том его понимании, которое было задано сотериологической парадигмой даосской религиозной доктрины. В стихотворении Сунь Бу-эр образ Великого Литейщика указывает не на необратимость метаморфоз в круговороте жизни и смерти, а на превращение в небожителя-сяня с помощью созерцательных методов даосской «внутренней алхимии», где котлом (*гуань* 罐), в котором творятся метаморфозы, будет тело самого даоса:



«Великий Литейщик — это тот, кто отливают изделия из Пяти металлов, здесь символизирует достижение великих преобразований. Триграммы Небо (цян *乾*) и Земля (кунь *坤*) берутся за печь и треножник, инь и ян — вода и огонь, мириады образов отливаются в них, потому что тьма вещей исходит из единого Великого предела (*тай цзи* *太極*). Горы и озера — это и есть одна из тьмы вещей, и в горах и озерах тоже идут преобразования, и, являясь одной из вещей, в каждой из них образуется Великий предел. Горы-озера связываются дыханием-ци, триграммы Гром  $\equiv$  (*чжэнь* *震*) и Озеро  $\equiv$  (*дуй* *兌*) друг с другом переплетаются и стремятся создавать превращения. Для тех, кто совершенствуется

в сяньском, самое важное — это получить и накопить в теле *ци* чистой небесной души-лин 靈 из пустоты-отсутствия, а потом свой дух-шэнь 神 с этим *ци* согласовать, да к тому же долго-долго очищать и вскармливать, тогда дух с *ци* сольются в единое целое и только тогда Великая киноварь будет готова»<sup>349</sup>.

«Солнечный ворон» (*жи у* 日烏) из этого стихотворения идентичен «Золотому ворону» (*цзинь у* 金烏) из четвертого. Следы используемых Сунь Бу-эр метафор «Солнечного ворона» и «Лунной жабы» прослеживаются в даосском философском трактате «Философы из Хуайнани» (*Хуайнань цзы* 淮南子) (II в. до н.э.), где говорится, что «в центре солнца живет Трехлапый ворон, в центре луны живет жаба»<sup>350</sup>. Как известно, в текстах по «внутренней алхимии» солнце символизирует светлое начало-ян 陽. Поэтому фраза «Поутру встречай Солнечного ворона *ци*» указывает на солнце и янское дыхание-*ци* <sup>351</sup>.

Что касается «эссенции Лунной жабы» (*юэ чань цзин* 月蟾精), то эта метафора отсылает нас в Лунный дворец (*юэ гун* 月宮), который также называют «Жабьим дворцом» (*чань гун* 蟾宮). Согласно древней китайской легенде, Вечная Красавица Чан-э 嫦娥 похитила у мужа — Стрелка И (Хоу И 後羿) — эликсир бессмертия, который ему дала Матушка-владычица Запада (Си-ван-му 西王母) и, проглотив его, сбежала на луну в Лунный дворец. В наказание за этот проступок боги превратили ее в жабу. Считается, что эта жаба толчет на луне снадобье бессмертия<sup>352</sup>. В представлениях «внутренней алхимии» жаба олицетворяет луну, *иньское* начало, триграмму Вода ☵ (*кань* 坎) и свинец.

Следовательно, «по ночам вдыхай эссенцию Лунной жабы» означает луну и *иньскую* эссенцию-*цзин* 精<sup>353</sup>.

По другим представлениям, восходящим к ранним даосским сочинениям, солнечное *ци* и лунная эссенция — это «испарения» эссенции-*цзин* и дыхания-*ци*, которые исходят от солнца и луны. Даосы полагали, что «сияющие лучи солнца и луны образуют желтую дымку жизнеутверждающего дыхания-*ци* (*хуан ци* 黃氣)»<sup>354</sup>. В даосских текстах говорится, что это не только свет, но и частички, «пыль», которую сметает с луны Нефритовая дева (*юй нюй* 玉女). Считалось, что если их поглощать всем телом, то можно стать Лунным сянем (*юэ сянь* 月仙)<sup>355</sup>.

Употребление чудесной пищи для достижения бессмертия — традиционный сюжет китайской мифологии. Достаточно вспомнить персики, которыми, согласно легенде, угощала ханьского царя У-ди (правил 141–87 г. до н.э.) Матушка-владычица Запада:

«Когда Си-ван-му сошла с колесницы, государь У-ди с поклоном вышел на встречу. Он пригласил Си-ван-му присесть и испросил у нее снадобье бессмертия. В ответ на его просьбу царица молвила: — Мое снадобье со священной горы Хайшань приготовлено из пурпурных медов, собранных с сердцевины соцветий, из ярко-алых медвяных сот с Облачной горы Юньшань. Оно замешано на влаге благовещих облаков, в него добавлены плоды ветра и семена туч, темные росы и пурпурные снега. Золотая эссенция из небесного сада орхидей и пурпурные яблоки с круглого холма составляют его основу. Вы,

государь, не можете остудить своих чувств, ненасытны в удовольствиях. Мое снадобье не пойдет Вам в прок. Затем Си-ван-му достала семь персиков, два скушала сама, а пять отдала У-ди. Государь отведал плодов, но косточки не выбросил. Си-ван-му спросила: — На что они Вам? — Ваши персики красивые, хочу посадить, — ответил У-ди. Она рассмеялась: — Мои персики плодоносят раз в три тысячи лет и не растут в здешней земле»<sup>356</sup>.

«Старые истории о ханьском У[-ди]»  
(Хань У гу ши 漢武故事) (Перевод К.И. Голыгиной)



Несмотря на упоминания чудесных плодов, растений, волшебных грибов и чудодейственных эликсиров, с помощью которых, как верили, можно стать бессмертным, в школах организованного даосизма «питание волшебными снадобьями» являлось одним

из вспомогательных методов. В даосских сочинениях мы, безусловно, найдем рецепты приготовления различных средств, способных продлить годы жизни, столь необходимые даосскому подвижнику для выполнения сложных созерцательных упражнений. Но главная цель их применения — это развитие способности к так называемому «внутреннему зрению» (*нэй гуань* 內觀, *нэй ши* 內視). С его помощью даос мог увидеть свои внутренние органы и «обытийствовать» (*цунь* 存) населяющих их божеств.



К категории таких снадобий даосы относили не только особые виды трав и кореньев, но и лунную эссенцию (*юэ цзин* 月精), лунный свет (*юэ гуан* 月光),

солнечные лучи (*жи гуан* 日光), звездные испарения, а также чудесные грибы (*лин чжи* 靈芝) и плоды деревьев, которые даос собирал не в горах и лесах, а во время мысленных странствий по райским местам<sup>357</sup>. Даосы считали, что пища, излучающая свет (*гуан мин* 光明), может заставить сиять и внутренние органы (*цзан* 臟), в которые она попадает<sup>358</sup>: «Устрица принимает сияние от луны и в раковине завязывается жемчужина, земля получает эссенцию от солнца и порождает золото и нефрит. Если человек знает, как собирать квинтэссенцию солнца и луны, тогда он может создать эликсир бессмертия и преобразовать брненное тело», поясняет Чэнь Ин-нин<sup>359</sup>.

В следующей строке стихотворения Сунь Бу-эр предупреждает — чтобы получить эффект от применения чудесных снадобий, их нужно собирать только в определенное время. Комментатор поясняет: «Собирая одухотворенное *ци* Неба и Земли, чтобы завязать киноварь, следует знать периоды возрастания и убывания *инь* и *ян*. Для того чтобы овладеть сокровенным механизмом преобразований и сменить [брненное] тело, непременно нужно упражняться от трех до девяти лет»<sup>360</sup>.

Что касается «отверстий» (*цяо* 竅) в человеческом теле, то это слово означает «поры» (*мяо кун* 毛孔). Согласно «Разъяснению о [назначении] ста отверстий» (*Бай цяо шо* 白竅說) даоса Чжан Бо-дуаня 張伯端, «Все-го в теле человека 84000 пор, 384 Дворца *ци*. Поры связаны с Дворцами *ци*. Во лбу между глазами, на стыке рта и носа, на границе глаз и ушей, по бокам от горла, на пояснице — везде отверстия»<sup>361</sup>. «Тысячи отверстий



испустят света лучи, — поясняет Чэнь Ин-нин, — это о том, что можно увидеть сияние, которое излучают поры всего тела...»<sup>362</sup>.

В сочинениях по «внутренней алхимии» появление Киноварного снадобья (дань яо 丹藥) означает, что в теле соединились прежденебесное дыхание-ци и дух-шэнь. В комментариях к «Одухотворенным письменам в пяти главах» (У пянь лин вэнь 五篇靈文) Ван Чун-ян 王重陽 разъясняет этап формирования Снадобья следующим образом: «Во время [практики] тишины и покоя дух заворачивается в ци. Ци завязывается завязью, эссенция-цзин сгущается. Завязь станет крупинкой золота и киновари, навечно поселится внутри Киноварного поля. Снаружи возникнут картины таинственного мира. Как если бы в комнате зажгли свет лампы, и он ярко светит через окно»<sup>363</sup>. Описанная им картина раскрывает значение этапа совершенствования, пред-

ставленного в стихотворении Сунь Бу-эр, который приводит к формированию «бессмертного зародыша» (*сянь тай* 仙胎) в теле даоски.

В этом стихотворении говорится, что Небо и Земля создают все сущее, которое возникает и развивается между ними; в каждой горе, в каждой низине можно увидеть их великую работу. В определенное время дня и ночи необходимо собирать квинтэссенцию Неба и Земли, накапливать свет солнца и луны. После того, как применишь собранное *ци*, образуется «эликсир бессмертия», самоестественно «родится зародыш» (*то тай* 脫胎), и тогда сменишь бранные кости на кости бессмертного. Когда совершенствование дойдет до этого этапа, Изначальный дух проявится, все поры в теле откроются и будут испускать свет.

第十一開穀

既得餐靈氣，清冷肺腑奇  
忘神無相著，合極有空離  
朝食尋山芋，昏飢采澤芝  
若將煙火混，體不履瑤池



## 11

## ОТКАЗ ОТ ЗЛАКОВ

(одинаково для мужчин и женщин)

Когда уже сможешь питаться одухотворенным *ци*,  
 О, как же внутренности станут чисты и свежи!  
 Забудется дух — исчезнут и внешние проявления,  
 Соединишься с Пределом — появится от пустоты  
 отдаление.

На завтрак разыщешь дикий батат,  
 Почувствуешь голод — сорвешь болотный гриб;  
 Но если смешаешь дым и огонь,  
 То в брэнном теле не переправишься через  
 Нефритовый пруд.

Одиннадцатый этап — «отказ от злаков» (*ли гу* 闢穀) — идентичен для мужчин и женщин. В даосских сочинениях он также известен под названиями *цзюэ гу* 卻穀, *сю лян* 休糧, *цзюэ гу* 絕穀, *цзюэ ли* 絕粒 или *дуань гу* 斷穀<sup>364</sup>. Это один из вспомогательных даосских методов самосовершенствования, предполагающий отказ от употребления в пищу так называемых «пяти видов злаков» (*у гу* 五穀) — риса, проса, ячменя, пшеницы и бобов.

С древних времен продолжительность жизни связывали с тем, что человек употреблял в пищу. Еще в первой главе «Чжуан-цзы» 莊子 «Странствия в беспредельном» (Сяо яо ю 逍遙遊) рассказывалось о чудесном облике и способностях небожителей-сяней, обитавших на горе Мяогушэ 藐姑射, которые они приобрели,

отказавшись от употребления в пищу злаков: «Далеко-далеко на горе Охотниц-прорицательниц живут бессмертные. Кожа [у них] словно снег, красота подобна девичьей. [Они] вдыхают ветер, пьют росу, а зерном (в оригинале «пятью видами злаков» у 2у 五穀 — И.Б.) не питаются. Оседлав облака и воздух, управляя летящими драконами, странствуют за пределами четырех морей»<sup>365</sup>.

В четвертой главе «Земные формы» из «Хуайнаньцзы» 淮南子 указывается на развитие у человека определенных качеств и способностей от того, что он употребляет в пищу: «Питающиеся водой хорошо плавают и легко переносят холод, питающиеся землей умны, хотя и не имеют сердца. Питающиеся деревьями сильны и зловы, травоядные — бегучи и глупы. Питающиеся листьями выпускают нити и превращаются в бабочек. Питающиеся мясом свирепы и смелы. Питающиеся эфиром обретают божественную мудрость и долголетие. Питающиеся злаками умны, но погибают безвременно. А те, что не едят и не умирают, — это боги»<sup>366</sup>.

В ранних школах организованного даосизма специальная диета, такая как «воздержание от питания злаками», была необходима для изгнания из тела так называемых «злаковых червей» (2у чун 穀蟲). Считалось, что злаки, растущие из земли, впитывают в себя ее дыхание-ци, несущее смерть. Вместе с ним в человека, употребляющего в пищу злаки, попадают «злаковые черви»<sup>367</sup>. В «Книге-основе Желтого дворика и внутренних лучезарностей» сказано: «В плодах ста злаков содержится эссенция земли. За привлекательностью



Пяти вкусов (соленого, сладкого, горького, кислого и острого — И.Б.) зловоние злых демонов. Их смрад приводит в смятение *шэнь минов* (чудесных-светоносных божеств — И.Б.), зародышевое дыхание-*ци* рассеивается. Как же тогда обратить старость и вернуть молодость?!»<sup>368</sup>.

Представления о связи питания злаками и появлением в теле так называемых «злаковых червей» развивались в более поздних даосских сочинениях, как например «Книга-основа о Центральном Желтом [дворике]» (Чжун хуан цзин 中黃經)<sup>369</sup>, комментарий к которой датируется эпохой Тан (618–907)<sup>370</sup>. Особое внимание в ней уделяется описанию Трех червей

(*сань чун* 三蟲)\*, а также способам борьбы с ними. Согласно этому источнику, если человек прекратит питаться пятью злаками, то за год Верхний червь сам сойдет на нет. Если же сможет отказаться от пищи, то «через 30 дней Верхний червь умрет, через 60 дней Средний червь умрет, через 90 дней Нижний червь умрет, если за 100 дней намерение [воздерживаться от пищи] не поколеблется, тогда тело само станет здоровым и крепким, а эссенция-цзин и дух-шэнь — чистыми»<sup>371</sup>. В завершении говорится и о награде, уготованной даосу, сумевшему изгнать из собственного тела Трех червей: когда все черви уйдут, он попадет в страну Хуасюй (*Хуасюй чжи го* 華胥之國), облачится в одежды пурпурные и в одеяние из перьев и станет сяньским чиновником<sup>372</sup>. Все выше сказанное иллюстрирует важность, которую даосы уделяли воздержанию от питания злаками.

Как пояснял Е.А. Торчинов, «отказ от злаков (*цзюэ гу*) — обозначение поста в даосской терминологии.

\* Три червя (*сань чун* 三蟲) — это так называемые «Три хозяина брэнного тела» (*сань ши* 三屍), потому что они правят в трех Киноварных полях, а также «Три носителя смерти», потому что они желают ускорить смерть человека, чтобы, освободившись из пут его тела, разгуливать по земле как призраки-*гуй* 鬼. Они наносят вред Дворцу Грязевой облатки (*ни вань* 泥丸), Вишневному дворцу (*цзян гуи* 絳宮) и Морю *ци* (*ци хай* 氣海). Верхнего червя зовут Пэн Цзюй 彭垢, Среднего червя — Пэн Чжи 彭墳, а Нижнего — Пэн Цзяо 彭矯 [ЧХДЦ. Т. 32. С. 614]. Также их называют Синяя дряхлость (*Цин-гу* 青古), Седая ведьма (*Бай-гу* 白姑), Кровавый труп (*Сюэ-ши* 血尸) [ЧХДЦ. Т. 29. С. 80г]. Символическое изображение Трех червей представлено в даосском сочинении «У-шан сюань юань сань тянь юй тан да фа» 无上玄元三天玉堂大法 [ЧХДЦ. Т. 30. С. 395] и в книге на стр. 215.

Очень часто так обозначали и полное воздержание от пищи»<sup>373</sup>. Поэтому Сунь Бу-эр в первых строчках стихотворения говорит — «Когда уже сможешь питаться одухотворенным *ци*» вместо обычной пищи, тогда и тело само очистится. В комментарии Чэнь Ин-нин поясняет: «Это подлинный отказ от пищи, приготовленной на дыме и огне. Такое возможно по причине того, что одухотворенное *ци* насыщает собственное тело и само по себе не хочется пищи, здесь говорится не о том, чтоб с пустым животом терпеть голод»<sup>374</sup>.

После отказа от пищи даосская подвижница должна полностью сосредоточиться на последнем этапе алхимического преобразования, происходящего в ее теле, погрузиться в себя. Чэнь Ин-нин в комментарии к этому стихотворению поясняет: «„Дух в забвении“ — это о том, что хотя теперь и обладаешь мудростью, но не применяешь ее, ибо если кичишься своими способностями, то легко возникнут демонические преграды. „Исчезнут внешние проявления“ — это когда нет восприятия материальности (*санскр.* рупа). „Соединишься с Пределом“ — это соединение с Великим пределом, то есть дух и *ци* слились воедино, *инь* и *ян* объединились. Если так, то уже не скатишься в пустоту невежества, поэтому сказано — „появится от пустоты отдаление“... Третья строка об отсутствии воздействия материального, четвертая об отсутствии воздействия пустоты, когда и материя, и пустота забыты, то это полное великое *самадхи* (*да дин* 大定)»<sup>375</sup>.

Следующие строки стихотворения советуют вместо пищи, приготовленной на очаге, питаться дикими растениями и грибами. Чэнь Ин-нин поясняет: «Батат —

это простонародная пища, людям повсеместно известная. А грибы-чжи видом как гриб, наверху зонтик, внизу ножка, материей крепки и глянцевиты. В «Травнике» (Бэнь цао 本草) перечислены шесть видов [грибов] — синие, красные, желтые, белые, черные и пурпурные, прием в пищу которых способен улучшить самочувствие и продлить жизнь. Если же в даосских книгах смотреть, то перечислены несколько сот видов чудесных грибов (лин чжи 靈芝 даос. грибов бессмертия), все и не сосчитать, но доступны они лишь необычным людям»<sup>376</sup>.

芝神左



芝精金



芝精月



Так, например, в главе «Снадобье Бессмертных» трактата «Баопу-цзы» описано пять видов чудесных грибов, каждый из которых включает 120 подвидов<sup>377</sup>: «Что касается чудесных грибов-чжи, то они таковы: каменные грибы, древесные грибы, травяные грибы, плотные грибы и грибы-споровики. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет множество разновидностей»<sup>378</sup>.

«Драгоценность тела небожителей-сяней — это чистая душа-лин. Если не прекратить питаться [пищей, приготовленной] на дыме и огне, то вся грязь вместе с паром попадет в тело, как тогда надеяться сбросить оболочку?»<sup>379</sup> — задается вопросом Чэнь Ин-нин.

«Нефритовый пруд» (яо чи 瑤池) — это место, где находится резиденция Матушки-владычицы Запада (Си-ван-му 西王母). В «Собрании жизнеописаний небожителей-сяней» сказано: «Резиденция Матушки-владычицы Запада слева опоясана Нефритовым прудом, справа окружена Изумрудной водой»<sup>380</sup>.

Полностью в этом стихотворении говорится: для того чтобы сменить плотское тело на тело бессмертного, необходимо чистое ци. Если без разбора питаться обычной мирской пищей, приготовленной на огне, то будет трудно вознестись в чертоги Небожителей. А когда в теле уже присутствует линское ци Неба и Земли, тогда самоестественно не испытываешь голод. В это время забываешь себя, отрешаешься от всех дел суетного мира, перестаешь испытывать тягу к материальным вещам. Тогда твои дух и ци соединяются в одно, возвращаясь к Великому пределу, тогда не окажешься боле в пустоте невежества.



第十二面壁

萬事皆雲畢，凝然坐小龕

輕身乘紫氣，靜性濯清潭

氣混陰陽一，神同天地三

功完朝玉闕，長嘯出煙嵐



## 12

## СОЗЕРЦАНИЕ СТЕНЫ

(одинаково для мужчин и женщин)

Тысячи дел полностью завершены,  
 Неподвижно сидишь в маленькой келье.  
 Легкое тело воссядет на пурпурное *ци*,  
 Спокойная природа омоется в чистом озере.  
 Дыхание-*ци* смешается с *инь* и *ян* в одно,  
 Дух образует с Небом и Землей триицу,  
 Заслуги полны — предстанешь пред  
     Нефритовыми вратами,  
 Протяжный свист раздастся из дымки тумана.

Двенадцатый этап совершенствования называется «Созерцание стены» (*мянь би* 面壁), что дословно переводится как «Сидеть, повернувшись лицом к стене». Этот метод одинаков для мужчин и женщин. По преданию, при императоре Сяо Яне 蕭衍 (464–549) Бодхидхарма (кит. Да-мо 達摩) отправился в горы Суншань 嵩山, где в монастыре Шаолиньсы 少林寺 просидел, обернувшись лицом к стене, девять лет. Даосы впоследствии заимствовали этот термин для обозначения неподвижного созерцания<sup>381</sup>.

В комментарии к этой строке Чэнь Ин-нин подробно объясняет, где современный человек может уединиться для погружения в глубокое самосозерцание: «Когда уже пройден этап отказа от злаков, то не только можно отказаться от вареной пищи, но можно не есть и пищу, такую как грибы и батат. Небожители-сяни минувших

времен, когда их совершенствование и очищение достигало такого уровня, в большинстве своем выбирали пещеры одиноких гор и селились там. С помощью других людей закрывали вход в пещеру каменными глыбами, чтобы избежать вреда от диких зверей, а также беспокойства от людей, и не нуждались в помощниках. Однако в наши дни этот способ вряд ли подходит.

Обычный способ — это выбрать чистое и спокойное место в горно-лесистой местности, соорудить тростниковую хижину из нескольких комнат, чтобы поселиться там с соратниками по Дао-Пути. Затем из дерева смастерить маленькую келью, чтобы в ней хватало места только для одного человека, положить мягкую плотную подстилку, спереди оставить один проход, а оставшиеся три стороны чтобы пропускали воздух, но не сквозил ветер. Для этого лучше всего использовать заграждения в виде плетеных щитов из бамбукового лыка, как те, что используют для паланкинов.

Человек садился внутрь, не планируя заранее количество дней или месяцев, до тех пор, пока *янский* дух не выйдет из оболочки, только тогда мог считать, что работа завершена. Однако днем и ночью должны быть помощники, которые будут оберегать от неожиданных опасностей. В середине [практики], если становится нестерпимо долго сидеть, то иногда выходить тоже можно. В это время в теле уже достаточно *ци* и не хочется есть. Дух целостен и не хочется спать. Что касается внешних признаков, то не ощущается дыхание из носа. Пульс в венах не бьется, но все тело теплое, в глазах присутствует чудесное сияние, то есть в теле идет работа невидимая обычным взглядом, которую

невозможно объяснить с точки зрения физиологии обычного человека»<sup>382</sup>.

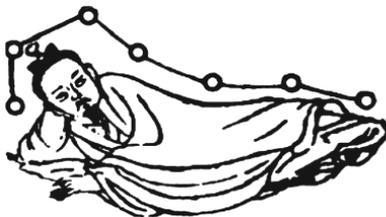
«Пурпурное *ци*» (*цзы ци* 紫氣) или «пурпурная дымка» во второй строчке указывает на ожидание появления чего-то волшебного. Согласно легенде, когда уходящий на Запад Лао-цзы приближался к пограничной заставе долины Ханьгу 函穀關, страж заставы Инь Си 尹喜 заметил на востоке пурпурную дымку и понял, что через заставу должен пройти необычный человек<sup>383</sup>. В собрании поэтических произведений «Отголосок журавлиного крика» (*Мин хэ юй инь* 鳴鶴餘音) подобное явление описано в стихотворении «Воспоминание о Патриаршем двореике» (*Цзу тин цзи* 祖庭記) и предшествовало, согласно поэту, рождению Ван Чун-яна:

«Патриарший дворик в былые дни не имел следов,  
Чун-ян там основал и раскрыл смысл  
Сокровенного ветра.

Родные места — Чанъань и округ Цзиньчжао,  
Наньшицунь село, откуда был родом Наставник.  
Звездные знамения на Небесном своде  
[предвестили] сошествие чудесных небожителей-  
сяней,

На земле проявились благоприятные  
предзнаменования,  
Поднялась пурпурная дымка»<sup>384</sup>.

В «Четырехстах словах о золоте и киновари» появление пурпурной или фиолетовой дымки это еще и признак готовности киновари: «В нефритовой печи теплится огонь, над котлом клубится фиолетовая дымка»<sup>385</sup>.



В комментарии к этой строке Лю И-мин поясняет: «Фиолетовая дымка клубится — метафорически выражает внезапное обретение знания и мудрости, когда работа завершена. Когда одухотворенные ростки только появились, их пестуют на несильном огне без одержимости или пренебрежения, всячески охраняя от опасности. Нежное становится твердым, сырое доводится до готовности, на достаточном огне киноварь завершается, и вовне исходит свет мудрости, подобно фиолетовой дымке, клубящейся над жертвенником с уже готовым снадобьем»<sup>386</sup>.

После того, как киноварь готова, остается последний шаг до вознесения в чертоги небожителей — даосской подвижнице необходимо совершать добродетельные деяния, чтобы собрать определенное количество заслуг. Важность накопления заслуг на пути к небожителям-сяням была прописана еще в «Баопу-цзы». Так, в III гл. «Ответы на вопросы заурядных людей» говорится: «Некто спросил: «Стремящиеся к обретению Дао-Пути должны вначале накопить заслуги. Это так?» Баопу-цзы сказал в ответ: «Это так. В средних главах „Канона нефритовой печати“ сказано, что прежде сле-

дует накапливать заслуги, а потом избавляться от недостатков. Для стремящихся к обретению Дао-Пути спасать людей от опасности, помогать им избежать горестей, охранять их здоровье от недугов, дабы они не умерли раньше срока, — их наивысшая заслуга. Взыскающие бессмертия должны считать корнем преданность, сыновнюю почтительность и поведение, следующее нормам гуманности и верности»<sup>387</sup>.

Необходимость совершения добрых дел была обусловлена представлениями о сокращении продолжительности жизни за совершенные проступки: Властелин Судеб делает запись о совершенных злодеяниях в Книге жизни человека, сокращая, таким образом, предназначенные ему годы жизни<sup>388</sup>. В «Баопу-цзы» так же называется конкретный ранг *сяня* в зависимости от количества накопленных им заслуг: «Если человек хочет стать земным бессмертным, то ему надо совершить триста добрых дел, а если небесным бессмертным — то тысячу двести добрых дел»<sup>389</sup>. Однако, предупреждает Баопу-цзы, даже один проступок аннулирует все накопленные прежде заслуги: «Если совершено тысяча сто девяносто девять добрых дел, а потом вдруг одно злое, то утрачивается действительность предыдущих добрых дел и их совершение надо начинать сначала»<sup>390</sup>.

Когда «заслуги полны», только тогда «предстанешь перед Нефритовыми воротами», говорит Сунь Бу-эр. Эта строка практически дословно повторяет строку из третьего стихотворения «Глав о прозрении истины» (*У чжэнь пянь 悟真篇*):

«Как только заслуги свершишь,  
Предстанешь перед Нефритовыми вратами.  
В волшебных чертогах девяти небесных светил  
Будешь править парящими луанями»<sup>391</sup>.



Согласно комментарию Ся Цзун-юя 夏宗禹, «предстать перед Нефритовыми вратами» (чао юй цюэ 朝玉闕) означает «[отправиться] на высочайшую аудиенцию к Нефритовому императору к Золотым вратам»<sup>392</sup>. В комментарии к стихотворению Е.А. Торчинов поясняет: «Завершается это восьмистишие описанием блаженства и восторга возносящегося ввысь бессмертного, создавшего себе нерушимое одухотворенное тело посредством единения полярных пневм тела, «иерогамия» которых и породила зародыш бессмертного тела»<sup>393</sup>.

На этом моменте следует сделать некоторые уточнения, а именно, что даосская традиция понимает под *сянями* 仙. Как указывает С.В. Филонов, «...сяни — это прежде всего люди или существа, обладающие целым рядом чудесных свойств или качеств, среди которых бессмертие присутствует отнюдь не всегда. И наоборот, в китайской культуре издавна существовали способы, с помощью которых, как считалось, можно было „жить долго и не умирать“ 長生不死 (вариант — „жить долго и не стареть“ 長生不老), но при этом далеко не каждый такой бессмертный считался *сянем*»<sup>394</sup>. Современные исследования даосских текстов доказывают, что «сянь — это не бессмертный, а небожитель, причем небожитель не праздный, а служивый. Ранг сяня указывает, что его обладатель занимает определенное место в системе управления, которую возглавляет Небесный владыка-император (*Тянь-ди-цзюнь* 天帝君), что он — чиновник, только служащий не земному, а небесному императору»<sup>395</sup>.

Представления о небесных чиновниках были распространены в организованном даосизме с самых его истоков. Примером использования понятия *сянь* именно в таком контексте служат не только сочинения школы Высшей чистоты (Шанцин 上清), но и ее предшественницы — даосской традиции «Трех августейших» (Саньхуан 三皇), виднейшим представителем которой был автор трактата «Баопу-цзы» Гэ Хун. В этом сочинении описано отнюдь не блаженство у Источника вечной жизни, а тяжелый труд, который ожидал даосского подвижника на службе у Небесного императора: «Пэн-цзу говорил, что на Небе есть множество почи-

таемых великих сановных божеств, и поэтому новые бессмертные могут получить только незначительные должности. Их обязанности многообразны, и часто они гораздо более трудны и обременительны, чем те, что были у них прежде на Земле. Поэтому он сам отнюдь не стремился на Небо и прожил на Земле более восьмисот лет»<sup>396</sup>.

В чем же заключается сотериологическая парадигма даосизма как организованной религии, и для чего даосский подвижник стремился к получению *сяньского* ранга? Целью многолетнего совершенствования было не обретение вечной жизни на Небесах, а возможность, находясь на службе в Небесной канцелярии, помимо собственного спасения, добиться вызволения своих родных и близких из страшных темниц Подземного узилища (*ди юй* 地獄). Там они, согласно даосским представлениям, отбывают наказания за проступки, совершенные при жизни<sup>397</sup>.

Как указывает С.В. Филонов, *сянями* не становились, а назначались<sup>398</sup>. Поэтому, для того чтобы человек получил должность *сяня*, требуются не только годы самосовершенствования, но и целый ряд бюрократических процедур, одна из которых — это вручение претенденту указа о назначении ему *сяньского* чина. «Получив это уведомление, даос садится в облачную колесницу и, сопровождаемый торжественным эскортом, отправляется на небеса, на аудиенцию во дворец Небесного императора, где ему и вручают соответствующий указ, предполагающий, кстати, и конкретное „место службы“ — либо в одном из многочисленных дворцов в вышних сферах мироздания, либо в одной

из чудесных управ небожителей на земле — начиная от Куньлуня и заканчивая Пятью пиками и „славными“ горами (*мин шань*)»<sup>399</sup>. Из этого можно предположить, что «Нефритовые врата» из заключительных строк стихотворения Сунь Бу-эр означают ворота Небесного дворца, в который даосская подвижница отправляется на аудиенцию к Небесному императору для прохождения формальной процедуры — получения одной из должностей *сяньского* чиновника.

Полностью все стихотворение означает, что после очищения киновари нужно удалиться от мира и продолжать практиковать покой. Для этого нужно найти жилище в уединенном месте или самому сделать деревянный полог, под которым человек может свободно сидеть непрерывно день за днем, пока *янский* дух не покинет оболочку (*ян шэнь чу кэ* 陽神出殼). Когда он выйдет, его последующая форма будет утонченной, а облик непостижимым, тогда пустота-отсутствие и небесное *ци* станет его *сяньской* колесницей. Именно состояние умиротворенности духа и внутренней природы и передает образ омовения в чистой воде пруда. Когда полностью сосредоточен на созерцании внутреннего, сидя в отрешенном спокойствии, тогда в теле Совершенное дыхание-*ци* хаотично смешивается с *инь* и *ян*, соединяется с ними и возвратится к прежденебесному единству. Изначальный дух образует триединство с Небом и Землей, подобно ножкам треножника. После завершения упражнения «созерцания стены» сможешь вознестись как на крыльях и подняться к вратам дворца чудесных небожителей-*сяней*, лишь протяжный свист раздастся в тумане.

第十三出神

身外復有身，非關幻術成

圓通此靈氣，活潑一元神

皓月凝金液，青蓮煉玉真

烹來烏兔髓，珠皎不愁貧



## 13

## ВЫХОД ДУХА

(одинаково для мужчин и женщин)

Тела снаружи будет еще тело другое,  
 Не имеет отношение к колдовскому искусству  
 его создание;  
 Оно полностью проникло в это одухотворенное  
 ци,  
 Оживило и омыло единый Изначальный дух;  
 Под яркой луной сгустилась Золотая жидкость,  
 Среди зеленых лотосов вычистилось нефритовое  
 совершенство;  
 Выварился ворона и зайца костный мозг,  
 Сияет жемчужина — нет больше нужды и печали.

Тринадцатый шаг — «выход духа» — одинаков для мужчин и женщин. Под этим подразумевается выведение духа за пределы телесной оболочки во время погружения в глубокое созерцание (самадхи, *дин 定*).

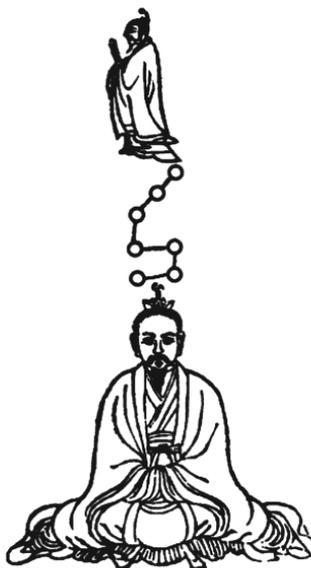
В даосских сочинениях существует множество различных описаний «выхода духа». Например, в «Золоте и киновари для женщин» (*Нюй цзинь дань 女金丹*) говорится: «Есть те, чей [дух] вышел как цветочный дождь с неба, есть те, чей [дух] вышел как семярусная нефритовая пагода, есть те, чей [дух] вышел как тело вне тела, есть те, чей [дух] вышел с порывом ветра и раскатом грома, как Совершенный Ма Дань-ян, есть те, чей [дух] вышел с благоуханным ветром и благодатным дыханием-ци, как Изначальная владычица

Бу-эр. Одним словом, выход духа зависит от того, на чем сосредоточены все мысли в момент созерцания, такой и будет образ»<sup>400</sup>. В «Собрании поэтических произведений „О срединной гармонии“» (Чжун хэ цзи 中和集) даосского деятеля школы Цюаньчжэнь Ли Дао-чуня 李道純 поясняется: «Наличие тела вне тела — это рождение зародыша» (шэнь вай ю шэнь вэй то тай 身外有身为脱胎)<sup>401</sup>.



«Записи речей старца Цин-хуа» гласят: «Предна-  
 менования освобождения янского духа из оболочки —  
 свет самоестественно струится из пупка, благоухание  
 само исходит из носа и рта. А после того, [как дух вый-

дет], тогда вокруг себя излучает золотой свет, поры блестят как хрусталь, подобно восходящему над морем солнцу, подобно внезапно возникшей из глубин жемчужине, клубы ароматного *ци* заполняют комнату, отовсюду звучат раскаты грома, золото и огонь попеременно циркулируют [по всему телу], это значит, что *янский* дух уже вышел из [Дворца] Грязевой облатки (*ни вань*).



После того, как дух выйдет — все зависит от ежедневной практики: если *янский* дух полностью слился с прежденебесным одухотворенным *ци*, тогда столкнется с соблазнами внешнего мира — не загрязнится,

увидит вещи — не увлечется, получит свободу проживать сам по себе, уходить и приходить по своему желанию. Как только войдет во [Дворец] Грязевой облатки, и тут же все тело объято жаром, золотое сияние выходит из пор, ароматное *ци* снова заклубится, а через мгновение возвращается в Желтый дворик, состояние — как бы ты в сознании, но как бы и нет, нет ни знания, ни чувств — это истинные пределы.

Но если в ежедневной [практике] сердце не смогло опустошиться и проясниться, то хотя зародыш и сформировался, но это еще не совершенномудрый зародыш, и при выходе духа он захватит с собой загрязнения; при первом взгляде может испугаться и тогда возненавидит жизнь, при первом взгляде может привязаться и тогда полюбит жизнь, и, в конечном счете, загуляет так, что позабудет обо всем на свете, погрязнет в пороках. И бывает, что тело при этом умирает, и несведущие считают, что это *сянь*-небожитель почил в позе для созерцания, но где ж им знать, что это *янский* дух вышел, а обратно не вернулся, спросить то уже не у кого»<sup>402</sup>.

Что касается «полного проникновения» (*юань тун* 圓通) (буд. «совершенное проникновение в истинную сущность»), то в предисловии к «Главам о прозрении истины» приводятся следующие разъяснения: «Последователи Шакьямуни при этом считают за наиважнейшее пустоту и покой, которые приходят вслед за мгновенным пробуждением и совершенным проникновением в реальность. Благодаря этому они достигают другого берега, а пока следствия прошлых привычек и аффектов еще не исчерпались — заботятся о благе всех живых существ.

Последователи Лао-цзы считают истинным методом совершенствования плавку и пестование исконной природы и утверждают, что если обрести их осевой стержень, то немедленно взойдешь на место совершенного мудреца, а если не узришь свою изначальную сущностную природу, то останешься в трясине иллюзий и заблуждений»<sup>403</sup>.

«Десять правил женской алхимии» разъясняют: перед выходом дух прибывает в покое, после выхода дух начинает двигаться, поэтому нужно применять метод «пребывания духа в праздности» (*и шэнь* 逸神), для того чтобы дух-шэнь и небесная душа-лин проникли (*тун* 通) друг в друга и достигли полной (*юань* 圓) гармонии, соединились вместе и не разделялись<sup>404</sup>. Другими словами, когда Изначальный дух качества небесной души-лин обретает и освобождается, он может покидать тело и возвращаться в него по своему желанию. Таким образом, в данном контексте «полное проникновение» означает слияние духа-шэнь и небесной души-лин.

Образ луны из следующей строки уже присутствовал в предыдущих стихотворениях Сунь Бу-эр. Как упоминалось выше, в учении «внутренней алхимии» у луны есть несколько значений: когда пестуют внутреннюю природу (*син* 性), это указывает что ни одна мысль не возникает, ты свободен от забот суетного мира, словно облака рассеялись и на чистом небе показалась яркая луна. В этом случае луна — это метафора наполненной светом пустоты, когда достигаешь чистоты и покоя (*цин цзин* 清靜). В упражнениях по пестованию жизненной силы этот образ символизирует постепенное собиранье прежденебесного *янского ци*

и его последующее проявление<sup>405</sup>. В стихотворении Сунь Бу-эр фраза «яркая луна» (*хао юэ* 皓月) явно указывает на первое значение.

Разъяснение термина «Золотая жидкость» (*цзинь е* 金液) можно найти в предисловии к сочинению Чжан Бо-дуаня 張伯端 «Четыреста слов о золоте и киновари» (*Цзинь дань сы бай цзы* 金丹四百字): «В [методе] „Семи возвращений (*ци фань* 七返) и девяти восстановлений (*цзю хуань* 九還) Великой киновари Золотой жидкостью“, семерка — это число Огня (*хо* 火), а девятка является числом Металла (или Золота, *цзинь* 金). Огнем плавят Металл, возвращаются к корню, восстанавливают Изначальное, называют это „золото и киноварь“»<sup>406</sup>. Таким образом, «сгущение Золотой жидкости» подразумевает соединение «золота и киновари», слияние в хотическом единстве духа и *ци*, и означает «готовность эликсира».

Образ лотоса уже встречался нам в заключительном стихотворении собрания «Женское мастерство внутренней алхимии» (*Нюй гун нэй дань* 女功內丹). Для даосского подвижника лотос является символом чистоты, появления чего-то чудесного, не принадлежащего миру «пыли и грязи». И вот «среди зеленых лотосов» возникает «нефритовое совершенство». Смысл этого выражения раскрывается в поэме Чжан Цзи 張籍 «Даосу Ли из монастыря Одухотворенного града» (*Линдугуань Ли дао-ши* 靈都觀李道士): «В глиняной печи кипит чудесная жидкость, из саманной хижины предстанешь перед нефритовыми Совершенными»<sup>407</sup>. По мнению Е И-цзин, под нефритовыми Совершенными (*юй чжэнь* 玉真) в стихотворении Сунь Бу-эр под-

разумеваются женщины-небожительницы (*сянь нюй* 仙女)<sup>408</sup>. Резюмируя сказанное, можно предположить, что *юй чжэнь* 玉真 — это сокращение от *юй чжэнь нюй* 玉真女 — нефритовые Совершенные девы, или просто нефритовые девы (*юй нюй* 玉女) — частотное для даосизма обозначение женщин-небожительниц.

Фраза «Выварятся ворона и зайца костный мозг» восходит к «Главам о прозрении истины» (*У чжэнь пянь* 悟真篇) и означает окончательное очищение эссенции-цизи и духа-шэнь<sup>409</sup>. «Сияние жемчужины» олицетворяет появление чистого *янского* духа (*ян шэнь* 陽神).

Полностью это стихотворение рассказывает о завершающем этапе совершенствования, на котором подвижница погружается в созерцание. После того, как в ее теле сформируется *иньский* дух (*инь шэнь* 陰神), ее сознание может покидать тело, как птичка, выпорхнувшая из клетки. Она может оставлять тело и возвращаться в него по своему желанию. Такие способности, подчеркивает Сунь Бу-эр, достигаются даосскими методами преобразования тела и духа, а не какими-то волшебными способами или приемами. И хотя в заглавии стихотворения говорится о выходе духа, он еще не может подняться на Небеса. Для этого ей нужно снова с помощью методов даосской «внутренней алхимии» очищать грязное *иньское* тело — «выварить ворона и зайца костный мозг». Когда женщина до конца преобразует его в чистое *янское*, только тогда вознесется к небожителям-сяням.

第十四 衝舉

佳期方出穀，咫尺上神霄

玉女驂青鳳，金童獻絳桃

花前彈錦瑟，月下弄瓊簫  
一旦仙凡隔，泠然度海潮



## 14

## ВОЗНЕСЕНИЕ ВВЫСЬ

(одинаково для мужчин и женщин)

В благоприятное время сразу выйдешь  
 из долины,  
 До Божественного неба станет рукою подать.  
 Нефритовые девы запрягут для тебя зеленых  
 фениксов,  
 Золотые отроки поднесут тебе спелый персик;  
 Среди цветов сыграют на роскошных гусях,  
 Под луной развлекут драгоценной свирелью.  
 Однажды утром *сяньское* и мирское разделятся,  
 Легко перейдешь на другой берег по морским  
 волнам.

Последний этап совершенствования — «вознесение ввысь» (*чун цзюй* 衝舉). В это время дух-шэнь уже «возвратился в Пустоту», и со дня на день можно ожидать вознесения на Небеса<sup>410</sup>.

Образ «долины» из первой строки восходит к 6 *чжану* «Дао Дэ цзина»: «Дух долины бессмертен. Называют его Сокровенной женственностью». Как пояснял Е.А. Торчинов, «Дао названо долиной потому, что, подобно долине (ложбине), оно пусто и всеобъемлюще, причем склоны его — это *инь ци* и *ян ци*. Само же Дао — как бы грань между ними, их источник и предел. <...> Ложбинный дух — Дао как „изначальный дух“ (*юань шэнь*), корень и источник *инь ци* и *ян ци*, которые, в свою очередь, являются корнем всего сущего»<sup>411</sup>.

Лю И-мин в комментарии к «Четыремстам словам о золоте и киновари» поясняет: «Дух долины — это дух пустой долины... В совершенствовании в Дао его используют как метафору духа пустоты и одухотворенности в человеке»<sup>412</sup>. Образ духа долины присутствует в 55-м стихотворении «Глав о прозрении истины» (*У чжэнь пянь 悟真篇*). Оно как бы суммирует все этапы, которые были разобраны на протяжении четырнадцати стихотворений Сунь Бу-эр: от «заложения основы» в «Сокровенной женственности» до образования «Сияющей жемчужины» и обретения «духа долины».

«Непреренно следует обрести  
 дух ложбины вечно бессмертный;  
 На сокровенную женственность опираясь,  
 надо установить корень, основу.  
 Вернулось истинное семя вновь  
 в покои желтого золота,  
 Тогда крупинка сияющей жемчужины  
 вовек тебя не покинет»<sup>413</sup>.

Исходя из приведенных выше контекстов следует, что метафора появления пустой долины символизирует *янский* дух, у которого, как и у Дао, называемого долиной, нет никакой формы или образа. Однако, как мы полагаем, в данном стихотворении «долина» — это сокращение от выражения «Небесная долина» (*тянь гу 天穀*). В даосских сочинениях по «внутренней алхимии» «Небесная долина» — название конкретного места «антропологического космоса», локализованного в голове. Таким образом, первая строка стихотворения «В благо-

приятное время сразу выйдешь из долины» означает выход *янского* духа из тела через макушку головы.

Вторая строка стихотворения конкретизирует место, в которое направится даосская подвижница — это сфера Божественного неба — Шэньсяо 神霄. Шэньсяо, согласно учению, созданному даосским деятелем Линь Лин-су 林靈素 (1076–1120)<sup>414</sup>, это наивысшая из Девяти небесных сфер, на которой правит даосское божество Юй-цин-ван 玉清王 — «Царь нефритовой чистоты», являющийся старшим сыном Верховного владыки Шанди 上帝<sup>415</sup>.

В этом стихотворении содержится множество метафор, описывающих торжественную встречу даосской подвижницы в чертогах небожителей. Это и нефритовые девы, выезжающие на колеснице, запряженной фениксами, и золотые отроки, преподносящие персики, символизирующие бессмертие. Можно гулять среди цветов и под луной, наслаждаться звуками цитры и гуслей, слушать мелодии флейты. Как указывает С.В. Филонов, «Прибытие такого посольства в уединенное жилище даосского последователя всегда и однозначно подразумевает, что ему высочайшим указом дарован ранг *сяня*»<sup>416</sup>. Это означает, что пришло время покинуть суетный мир и войти в число небожительниц, что Лунные чертоги и Нефритовый дворец не за горами. И уже скоро *сяньский* и обыденный миры разделятся навсегда, и страдания брэнного мира останутся в прошлом.



---

## Заключение



На основании проведенного исследования можно заключить, что «субтрадиция Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» — собирательное название, выбранное даосским деятелем и исследователем даосизма XX в. Чэнь Ин-нином для обозначения методов, относящихся к традиции «ньюй дань», а не наименование исторической школы «женской алхимии». Эту субтрадицию представляет мегатекст сочинений, в которых описаны даосские идеи совершенствования для женщин и методы, направленные на преобразование женского тела посредством «обезглавливания Красного дракона». Разное локальное происхождение и авторство этих текстов объясняют характерные особенности каждого сочинения по «ньюй дань». При их объединении в единую традицию Чэнь Ин-нин использовал методологический критерий, с целью не столько объяснить прошлое, сколько способствовать популяризации и распространению даосских идей в современном ему мире среди гендерноориентированных последователей.

Отличительная особенность работ, причисляемых к «субтрадиции Сунь Бу-эр», прежде всего, их целевая аудитория. Авторами подчеркивается, что данные сочинения предназначены именно для женщин. Анализ содержания текстов позволил обозначить их характерные черты:

1. Выделение различий между мужчинами и женщинами на космологическом и психофизиологическом уровне и описание отличительных особенностей в их практике;
2. Подробное обсуждение процесса трансформации женского тела или упоминание о нем. В различных сочинениях по «женской алхимии» этот процесс получил символические обозначения «обезглавливание Красного дракона» (*чжань хэ / дуань чи лун 斷赤龍*), «великое иньское начало очищает тело» (*тай инь лян син 太陰煉形*), «пестовать Совершенство и преобразовывать дыхание-ци» (*ян чжэнь хуа ци 養真化氣*);
3. Обязательное присутствие наставлений или предписаний этического и нравственного характера, которые считались важным этапом духовного самосовершенствования женщины;
4. Представление женской практики как индивидуальных методов самосовершенствования (*цин сю 清修*) в отличие от парных (*шуан сю 雙修*);
5. Концепция спасения, основанная на преимуществах и недостатках в практике женщин по сравнению с мужчинами (более быстрое достижение

---

результата, но более длительный этап до получения ранга небожительницы-сяня).

Предпосылками оформления таких сочинений в «субтрадицию Сунь Бу-эр» послужило возникновение и распространение культа, посвященного Сунь Бу-эр — даосской наставнице из школы Целостности и совершенства, как на институциональном — среди последователей конкретной школы организованного даосизма, так и в среде «народной религии». Это послужило предпосылкой к отождествлению вышеуказанной группы сочинений с ее личностью.

В связи с этим можно выделить две группы отличающихся друг от друга письменных памятников — сочинения, объединенные в «субтрадицию Сунь Бу-эр», и тексты, созданные под влиянием культа Сунь Бу-эр. К первой группе относятся все сочинения, описывающие даосские методы совершенствования для женщин, вне зависимости от того, указана ли Сунь Бу-эр в качестве их автора. Сочинения из второй группы, напротив, могут восходить в своем происхождении к Сунь Бу-эр, но не содержать гендерной специфики, а значит не попадать под определение «субтрадиции Сунь Бу-эр», данное Чэнь Ин-нином.

Текстовый корпус «субтрадиции Сунь Бу-эр» включает в себя сочинения, созданные последователями религиозного даосизма в период с XVII в. по XX в. Формирование корпуса «субтрадиции Сунь Бу-эр» происходило не только созданием собственных сочинений, но и с помощью компиляции фрагментов из более ранних даосских текстов, освещавших те или иные

аспекты «внутренней алхимии» и не имевших гендерной специфики. Последнее обстоятельство свидетельствует, что сочинения по даосской алхимии для женщин основываются на базовых представлениях о совершенствовании духа через преобразование тела посредством даосских созерцательных методов, называемых «внутренняя алхимия» (*нэй дань 內丹*), а их специфика продиктована различиями в физиологии мужчин и женщин.

В мегатексте «субтрадиции Сунь Бу-эр» можно выделить 4 группы сочинений:

I группа — сочинения о женских методах совершенствования, написанные от лица самой Сунь Бу-эр. К ней принадлежат такие тексты, как «Последовательность овладения мастерством женского Дао-Пути» (*Кунь дао гун фу цы ди 坤道功夫次第*), «Женское мастерство внутренней алхимии» (*Нюй гун нэй дань 女功內丹*), объединенные под общим названием «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй 孫不二元君法語*), «„Книга-основа о первозданном женском начале-кунь“ Изначальной владычицы Чистоты и покоя» (*Цин цзин юань цзюнь «Кунь юань цзин» 清淨元君坤元經*), «Чудесная книга-основа об умиротворенности женского начала-кунь» (*Кунь нин мяо цзин 坤寧妙經*), «Наставления о женском начале-кунь» (*Кунь цзюэ 坤訣*).

II группа — сочинения о женских методах совершенствования, в передаче которых принимала участие Сунь Бу-эр как божество. К ней можно отнести такие сочинения, как «Десять правил правильного пути женского совершенствования, [по традиции] Матуш-

---

ки-владычицы Запада» (*Си-ван-му нью сю чжэн ту ши цзэ* 西王母女修正途十則) и «Драгоценный плот [первозащий на берег Спасения] для совершенствования парных [начал], по женской традиции, идущей от патриарха Ли, [звавшегося] Ни-ванем» (*Ни-вань Ли цзю ши нью цзун шуан сю бао фа* 泥丸李祖師女宗雙修寶筏).

III группа — все остальные сочинения, посвященные описанию даосских методов для женщин, не связанные непосредственно с Сунь Бу-эр.

IV группа — сочинения, развивающие идеи письменных памятников из I группы. К ней относится единственное произведение — «Золото и киноварь для женщин» (*Нью цзинь дань* 女金丹) в 2 цзюанях.

Среди источников, входящих в корпус сочинений «субтрадиции Сунь Бу-эр», особое место занимает «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй* 孫不二元君法語). Это произведение состоит из двух поэтических сборников, в которых последовательно изложены этапы женского совершенствования. Несмотря на это, лишь треть наставлений, изложенных в стихотворениях Сунь Бу-эр, имеет женскую специфику, остальные стихотворения описывают даосские методы совершенствования, одинаковые как для женщин, так и для мужчин, возвращающие в себя сянское.

Основное содержание стихотворений перекликается с доктринальным содержанием учения Цюаньчжэнь, что проявляется в наставлениях по «обузданию сердца» — преодоление чувственных желаний приводит к его «очищению» и «успокоению» (*цин цзин* 清靜) — двум другим значимым категориям учения

Цюаньчжэнь, что является условием пестования бессмертного духа. В стихотворениях Сунь Бу-эр нашло отражение характерное для Цюаньчжэнь противопоставление «бренного тела» и «бессмертной внутренней природы». В них содержатся указания на методы преобразования и очищения тела с помощью «обезглавливания Красного дракона», «воздержания от злаков» и «питания дыханием-ци».

На основании детального разбора стихотворений из «Поучений Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» можно сделать вывод, что их содержание имеет многоплановый характер. В них используется множество понятий и образов, восходящих как к даосской философской классике — «Дао Дэ цзину», «Чжуан-цзы», «Лецзы», «Хуайнань цзы», так и конфуцианским сочинениям — «Мэн-цзы», «Да Дай „Ли цзи“». В некоторых поэмах находят место представления о небожителях-сянях и райских чертогах, восходящие к «Шань хай цзину». Однако эти образы используются Сунь Бу-эр для описания потаенных мест «антропологического космоса» с учетом специфики женского организма. Так, например, горы-острова Пэнлай — это символическое обозначение особой области в груди, Слабая вода, окружающая резиденцию Си-ван-му, — метафорическое название регулов, сподвижники на Дао-Пути — это дух-шэнь и дыхание-ци, Золотой ворон — изначальный дух, Солнечный ворон — янское ци, Лунная жаба и белый журавль — иньская эссенция-цзин, сказочные птицы-луани указывают на кровь, а янский дух, у которого нет формы и образа, сравнивается с пустой долиной, уподобляясь Дао, и т.д.

---

При интерпретации этих образов необходимо учитывать поливалентность даосской терминологии, которая может обозначать одним и тем же термином разные явления, понятия, а также места даосской по-таенной топографии, могущие различаться по своей локализации у мужчин и у женщин и обозначать разные процессы и явления. Учитывая иносказательный язык стихотворений из «Поучений Изначальной вла-дычицы Сунь Бу-эр», для их верного понимания необ-ходимо опираться на комментаторскую традицию или практические сочинения, относящиеся к текстовому корпусу «субтрадиции Сунь Бу-эр», в которых методы самосовершенствования для женщин разъясняются более детально. Кроме того, в стихотворениях Сунь Бу-эр употребляются фразы, восходящие к «Главам о прозрении истины» и «Четыремстам словам о золо-те и киновари» даосского деятеля XI в. Чжан Бо-дуаня. Возможно, именно эти сочинения, также изложенные в стихотворной форме, послужили источником исполь-зуемых Сунь Бу-эр образов и метафор, хотя их символы уже прочно вошли в лексикон сочинений, посвящен-ных описанию даосских методов «внутренней алхи-мии», целью которых является преобразование духа через очищение тела и вознесение на Небеса.



---

## Примечания

- 1 Филонов С.В. Даосское сочинение «Пресветлый кодекс от Совершенных [правителей] Девяти [небес]» как источник по истории духовной культуры Китая. Ч. I: историко-текстологическое введение // Религиоведение, № 4, 2016. С. 38.
- 2 См.: Филонов С.В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные памятники III-VI вв. СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. С. 29–30.
- 3 Общая характеристика учения Цюаньчжэнь представлена в работах Е.А. Торчинова: (Торчинов Е.А. Даосизм: Опыт историко-религиоведческого описания. СПб.: Лань, 1998. С. 361–384.); Яо Тао-чуна (*Yao Tao-chung*. Quanzhen — Complete Perfection [ДНВ. Р. 567–593]; С. Эскилдсена (*Eskildsen S. The Teachings and Practices of the Early Quanzhen Taoist Masters*. SUNY press, 2004. Р. 1–18); Л. Комяты (*Komjathy L. Cultivating Perfection: Mysticism and Self-transformation in Early Quanzhen Daoism*. Leiden — Boston: Brill, 2007. Р. 34–62); П. Марсона (*Marson P. The Accounts of the Foundation of the Quanzhen Movement: A Hagiographic Treatment of History* // *Journal of Chinese Religions*. Vol. 29, 2001.

- 
- Р. 95–110). О причинах популярности и ранней истории учения Цюаньчжэнь см.: (Чжан Гуан-бао. Цзинь Юань Цюаньчжэнь цзяо ши синь яньцзю (Новое исследование истории учения Цюаньчжэнь в период Цзинь и Юань). Гонконг: Цинсун чубаньшэ, 2008. 张广保。金元全真教史新研究。香港: 青松出版社, 2008年; Белая И.В. Феномен субтрадиции в даосизме (на материале корпуса сочинений Сунь Бу-эр). Дис... д.ф.н. Казанский Федеральный университет, Казань, 2019. С. 41–106). С избранной библиографией по данному вопросу, а также с некоторыми особенностями истории и современного состояния школы Цюаньчжэнь заинтересованный читатель может познакомиться в работе С.В. Филонова: (Филонов С.В. Введение в даологию. Благовещенск: Изд. АмГУ, 2010.).
- 4 О Сунь Бу-эр вышел ряд работ зарубежных исследователей, среди которых отдельно стоит отметить магистерскую диссертацию тайваньской исследовательницы Е И-цзин 葉怡菁, см.: (Е И-цзин. Цюаньчжэнь ньюйгуань Сунь Бу-эр цзи «Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй» чжи яньцзю (О даоске школы Цюаньчжэнь Сунь Бу-эр и сочинении «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр»): Дис. ... магистра. Науч. руководитель — проф. Дин Хуан / Государственный университет Чэнгун. [Тайбэй], Минь го 92 [2003]. 185 с. 葉怡菁。全真女冠孫不二及《孫不二元君法語》之研究: 碩士論文。指導教授為丁煌/國立成功大學。[台北], 民國92年[2003]。185頁)。 На английском языке о Сунь Бу-эр рассказывается в разделе монографии Катрин Дэспё и Ливии Кон «Женщины в даосизме», см.: (Despeux C., Kohn L. Women in Daoism. Cambridge: Three Pines Press, 2003. P. 140–149). Сведения о ней приводит Томас Клири в монографии «Бессмертные сестры: тайное учение

даосок», см.: (*Cleary T. Immortal Sisters: Secret Teachings of Taoist Women. North Atlantic Books, Berkley. California, 1996. P. 3–6*) и Луис Комяты в статье «Сунь Бу-эр: матриарх раннего Цюаньчжэнь и начало женской алхимии», см.: (*Komjaty L. Sun Buer: Early Quanzhen Matriarch and the Beginnings of the Female Alchemy // NAN NÜ, № 16, Vol. II, 2014. P. 171–196*). На русском языке о Сунь Бу-эр рассказывается в нашей статье, см.: (*Белая И.В. Жизнеописание наставницы Сунь Бу-эр (1119–1182) в даосской традиции // Вопросы культурологии. М., 2010, №1. С. 28–32*). В современных энциклопедиях и словарях по даосизму также присутствуют сведения о Сунь Бу-эр. Среди этих научных изданий следует отметить вышедшую в Шанхае в 1990 г. знаменитую «Историю даосизма в Китае» под редакцией Жэнь Цзи-юя, см.: ([ЧДШЖ. С. 520]). А затем, переизданную в 1996 г. в редакции известного китайского историка Цин Ситая, см.: ([ЧДШЦ. Т. 3. С. 36]). Сведения о ней включены в «Большой словарь по даосизму», см.: ([ДЦДЦД. С. 514]), а так же вошли в «Словарь по религиям», см.: ([ЦЦЦД]. С. 477). На русском языке о ней была подготовлена статья «Сунь Бу-эр» в V т. энциклопедии «Духовная культура Китая», см.: (*Белая И.В. Сунь Бу-эр [ДКК(Н). С. 789–791]*).

- 5 Критическую оценку становления культа Сунь Бу-эр в эпохи Цзинь—Юань приводит Пьер Марсон, см.: (*Marson P. Daoism under the Jurchen Jin Dynasty // Modern Chinese Religion Vol. I–II Song—Liao—Jin—Yuan (960–1368 AD). Ed. by John Lagerwey & Pierre Marsone. Leiden — Boston: Brill, 2015. Vol. II, P. 1129–1134*).
- 6 Поэтическое наследие Сунь Бу-эр обсуждается в параграфе докторской диссертации канадской исследовательницы китайского происхождения Лю Ян «Пред-

---

ставления о женщинах-даосках в поэзии Тан и Сун», см.: (*Liu Yang. Imagery of Female Daoists in Tang and Song Poetry. PhD diss. University of British Columbia, Vancouver, 2011. P. 227–246*) и фрагментах III гл. докторской диссертации Елены Валусси, см.: (*Valussi E. Beheading the Red Dragon: A History of Female Inner Alchemy in China, Ph.D. diss. University of London, 2003.*). В статье Л. Комяты представлен перевод стихотворений Сунь Бу-эр из поэтического собрания XIV в. последователей школы Цюаньчжэнь «Отголосок журавлиного крика» (*Мин хэ юй инь 鳴鶴餘音*), см.: (*Komjaty L. Sun Buer. Op. cit. P. 219–238.*).

- 7 О женском монашестве в школе Цюаньчжэнь см. работы автора этих строк: (*Белая И.В. О развитии женского монашества в даосской школе Цюаньчжэнь в эпохи Цзинь и Юань: Ч. 1: Пу-ча Дао-юань // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». М., 2017, №2 (8). С. 19–29; Белая И.В. О развитии женского монашества в даосской школе Цюаньчжэнь в эпохи Цзинь и Юань: Ч. 2: Во-лэ Шоу-цзянь // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». М., 2017, №3 (9). С. 16–23; Белая И.В. О развитии женского монашества в даосской школе Цюаньчжэнь в эпохи Цзинь и Юань: Ч. 3: Ао-дунь Мяо-шань // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». М., 2017, №4 (10) Ч. 1. С. 9–18; Белая И.В. Даоски в Пекине: становление женской монастырской традиции школы Цюаньчжэнь в XIII–XIV вв. // Вопросы философии. М., 2018, № 4. С. 159–167; Белая И.В. Об общинно-ритуальной деятельности женщин в средневековом даосизме (на примере текстов стел школы Цюаньчжэнь, установленных в Пекине) // Вопросы философии. М., 2018, № 8. С. 139–149).*

- 8 Под текстовой субтрадицией мы понимаем мегатекст сочинений, развивающих определенные даосские идеи и методы, характеризующихся общим локальным происхождением и принадлежностью к конкретному даосскому движению.
- 9 Детальные исследования традиции «женской алхимии» принадлежат К. Деспё, см.: (*Despeux C. Immortelles de la Chine ancienne: Taoïsme et alchimie féminine*, Puiseaux, Pardès, coll. «Destins de femmes», 1997) и Е. Валусси, см.: (*Valussi E. Beheading the Red Dragon*. Op. cit.; *Valussi E. Blood, Tigers, Dragons: The Physiology of Transcendence for Women* IASTAM, *Journal of Asian Medicine* Vol. IV, Part 1, 2008. P. 46–85; *Valussi E. Female Alchemy: An Introduction // Internal Alchemy: Self, Society, and the Quest for Immortality*. Ed. by Livia Kohn and Robin R. Wang. Three Pines Press, 2009. P. 141–162.).
- 10 О даосских сочинениях для женщин, созданных в горах Цзиньгайшань, обстоятельно писала Моника Эспозито, см.: (*Esposito M. La Porte du Dragon—L'école Longmen du Mont Jin'gai et ses pratiques alchimiques d'après le Daozang xubian (Suite au canon taoïste)*. Ph.D. diss., Université Paris, 1993. 630 p.). На русском языке см.: (*Белая И.В. О развитии традиции «женской алхимии» (нюй дань) в горах Цзиньгайшань // Общество и государство в Китае: XLI научная конференция / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2011. 440 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 3 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 359–364*).
- 11 О развитии традиции «женской алхимии» в провинции Сычуань см.: (*Valussi E. Printing and Religion in the Life of Fu Jinquan: Alchemical Writer, Religious Leader, and Publisher in Sichuan // Daoism: Religion, History and*

- 
- Society. № 4, 2012. P. 1–52; *Белая И.В.* В поисках «женской алхимии»: история создания «Нюй дань хэ бянь» // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. Вып. III (27), 2018. Т. 2. С. 111–129).
- 12 С полулегендарными эпизодами ее жизни можно ознакомиться в цинской новелле «Истории и жизнеописания Семи Совершенных» (*Ци чжэнь ши чжуань* 七真史傳), переведенной на английский Евой Вонг, см.: (*Wong E.* *Seven Taoist Masters: A Folk Novel of China.* Boston: Shambhala, 1990). О масштабном распространении культа Сунь Бу-эр в этот период свидетельствуют исследования Винсена Дюрана-Дасте агиографических источников конца эпохи Цин (XIX – нач. XX вв.), таких как «Повествования о Семи Совершенных патриархах-наставниках» (*Ци чжэнь цзу ши ле чжуань* 七真祖師列傳), «Повествования о Семи Совершенных и кармическом воздаянии» (*Ци чжэнь инь го чжуань* 七真因果傳), «Повествования о Семи Совершенных [учениках] [Ван] Чун-яна» (*Чун-ян ци чжэнь чжуань* 重陽七真傳), «Истории о небожителях-сянях [школы] Золотого лотоса» (*Цзинь лян сянь ши* 金蓮仙史), «Драгоценные повествования о Семи Совершенных, [получивших ранги] Небесных бессмертных» (*Ци чжэнь тянь сянь бао чжуань* 七真天仙寶傳), см.: (*Durand-Dastè V.* *A late Qing Blossoming of the Seven Lotus: Hagiographic Novels about the Qizhen* 七真 // Liu Xun & Goossaert Vincent (eds.) *Quanzhen Daoists in Chinese Society and Culture, 1500–2010.* Berkeley, Institute of East Asian Studies, University of California, 2013 (China Research Monographs, 70). P. 78–112. *Durand-Dastè V.* *Une ardente alchimie ou l’immortalité par les cuisines // Édications sentimentales en contextes orientans.* Marie Bizais-Lillig et Sandra Schaal (eds.)

(Études orientales, slaves et néo-helléniques). Strasbourg: Presses universitaires de Strasbourg, 2019. P. 351–372).

- 13 Эта коллекция входит в состав современного собрания даосских сочинений «Даосские книги, не вошедшие в „Дао цзан“» (*Цзан вай дао шу* 藏外道書), см.: (Фу Цзинь-цюань. Нюй цзинь дань фа яо (Важнейшее из методов золота и киновари для женщин). 傅金铨編。女金丹法要 [ЦВДШ. Т. II. С. 512–541]). Об этой коллекции см. исследования Е. Валусси: (*Valussi E. Female Alchemy and Paratext: How to Read nüdan in a Historical Context // Asia Major. Vol. XXI, Part 2, 2008. P. 153–193*). Избранные произведения из нее будут рассмотрены во II гл. монографии.
- 14 Подробно содержание этого собрания обсуждается в работах зарубежных исследователей, см.: (*Valussi E. The Nüdan hebian (Collection of Female Alchemy), Its Editor and His Women // Nannü: Men, Women and Gender in Early and Imperial China, Vol. X, 2008. P. 242–278; Neswald S. Rhetorical voices in neidan tradition: an interdisciplinary analysis of the Nüdan hebian (pref. 1906) compiled by He Longxiang (fl. 1900–1906). Ph.D. diss. McGill University, Montreal, 2007. vii+568p.*). На русском языке об истории создания и содержании «Нюй дань хэ бянь» см.: (*Белая И.В. «Нюй дань хэ бянь» («Собрание работ по женской алхимии») // Общество и государство в Китае: XLIII научная конференция: Ч. 1 / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2013. 684 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 8 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 459–467; Белая И.В. Тексты по даосской алхимии для женщин из собрания Хэ Лун-сяня: опыт исторического анализа // Гуманитар-*

- 
- ные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. ДВГУ, 2016. № 1. С. 14–27).
- 15 О популяризации Чэнь Ин-нином даосских методов для женщин можно прочесть в нашей статье, см.: (Белая И.В. «Новые женщины» Чэнь Ин-нина: развитие традиции «женской алхимии» в первой половине XX века // В пути за китайскую стену: к 60-летию А.И. Кобзева. / Колл. Авторы. М.: Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт востоковедения Российской академии наук (ИВ РАН), 2014. 746 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 12 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 315–332).
- 16 См.: Белая И.В. Госпожа Люй Би-чэн спрашивает, даосский наставник Чэнь Ин-нин отвечает: тридцать шесть вопросов о «женской алхимии» // Общество и государство в Китае: XLVI научная конференция: Ч. 2 / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2016. 641 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 21 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 366–391; Белая И.В. «Ответы госпоже Люй Би-чэн на тридцать шесть вопросов» (Перевод, вступительная статья, комментарии) // Общество и государство в Китае: XLVI научная конференция. Ч. 2 / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2016. 641 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 21 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 392–411.
- 17 Метод *Тай инь лянь син* 太陰煉形 включает в себя массаж груди, дыхательные упражнения и элементы визуализации. Упражнения по «обезглавливанию Красного дракона» (*чжань чи лун* 斬赤龍) являются частью метода *Тай инь лянь син* 太陰煉形.

- 18 Чэнь Ин-нин и др. Сянь сюэ цзе ми. Дао цзяо ян шэн ми ку. (Открываем тайны учения о сянях. Тайная библиотека даосских методов «вскармливания жизни») / Сост. Хун Цзянь-линь. Далянь: Далянь чубаньшэ, 1991. С. 237–238. 陳櫻寧。仙學解秘。道教養生秘庫。洪建林編。大連: 大連出版社, 1991年。頁 237–238。
- 19 Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн (Даосизм и учение о «вскармливание жизни») / Чжунго даоцзяо сехуэй бянь (Сост. Всекитайской ассоциацией последователей даосизма). Пекин: Хуавэнь чубаньшэ, 1989. С. 150–153. 陳櫻寧。道教與養生 / 中國道教協會編。北京: 華文出版社, 1989年。頁 150–153。
- 20 Дао цзан. Папки 1–112. Шанхай: Печатня «Ханьфэньлоу», 1923–1926. 道藏。上海: 涵芬樓, 1923–1926年。1–112冊。
- 21 Цинь Чжи-ань. Цзинь лян чжэн цзун цзи (Записи об истинной линии преемствования [школы] Золотого лотоса). 秦志安著。金蓮正宗記 [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52–53].
- 22 Ли Дао-цян. Ци чжэнь нянь пу (Погодовые хроники Семи совершенных). 李道謙著。七真年譜 [ЧХДЦ. Т. 47. С. 69–76].
- 23 Чжао Дао-и. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи (Дополнение к «Всепроникающему зеркалу небожителей и Совершенных минувших времен, воплотивших Дао-Путь»). 趙道一著。歷世真仙體道通鑑後集 [ЧХДЦ. Т. 47. С. 661–663].
- 24 Лю Чжи-сюань, Се Си-чань. Цзинь лян чжэн цзун сянь юань сян чжуань (Иллюстрированные жизнеописания о происхождении небожителей-сяней истинной линии преемствования [школы] Золотого лотоса). 劉志玄, 謝西蟾著。金蓮正宗仙源像傳 [ЧХДЦ. Т. 47. С. 68].
- 25 Этот портрет Сунь Бу-эр представлен в данной книге на с. 22.

- 
- 26 Чэнь Чжи-сюй. Шан-ян-цзы цзинь дань да яо ле сянь чжи (Наиважнейшее о золоте и киновари от Шан-ян-цзы: Записи о выдающихся небожителях-сянях). 陳致虛著。上陽子金丹大要列仙志 [ЧХДЦ. Т. 27. С. 602].
- 27 Даты жизни Сунь Бу-эр даны в соответствии страдиционным китайским летоисчислением.
- 28 См.: Чжао Дао-и. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 661].
- 29 См.: Лю Чжи-сюань, Се Си-чань. Цзинь лянчэнь чжэн цзун сянь юань сян чжуань. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 68].
- 30 См.: Чжао Дао-и. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 662].
- 31 Там же.
- 32 См.: Лю Чжи-сюань, Се Си-чань. Цзинь лянчэнь чжэн цзун сянь юань сян чжуань. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 68].
- 33 См.: Цинь Чжи-ань. Цзинь лянчэнь чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52.]; *Despeux C., Kohn L. Women in Daoism. Op. cit. P. 144; ЕИ-цзин. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 24.*
- 34 См.: Чжао Дао-и. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 662].
- 35 См.: Там же; *Despeux C., Kohn L. Women in Daoism. Op. cit. P. 144.*
- 36 См.: Цинь Чжи-ань. Цзинь лянчэнь чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52].
- 37 См.: Чжао Дао-и. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 662.].
- 38 Ван Чжэ. Чун-ян Цюаньчжэнь цзи. (Собрание поэтических произведений Чун-яна о Целостности и совершенстве). 13 цз. 王嘉著。重陽全真集 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 333].
- 39 妻女千斤鐵, 兒孫萬秤鋼。Там же. [ЧХДЦ. Т. 26. С. 282].
- 40 См.: Ма Да-бянь. Чун-ян фэнь ли ши хуа цзи суй (Предисловие к «Собранию поэтических произведений

- „О том, как Чун-ян десять раз преобразовывал разделенными грушами“»). 馬大辨序。重陽分梨十化集 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 383].
- 41 См.: *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 22. О нумерологической символике в китайской классической философии обстоятельно писал А.И. Кобзев, см.: (Кобзев А.И. Учение о символах и числах в китайской классической философии. М.: Наука, 1994). Общие представления о нумерологии заинтересованный читатель найдет в разделе «Нумерология» энциклопедии «Духовная культура Китая» [ДКК(Н). С. 28–52].
- 42 См.: *Ши Цзянь-у*. Чжун-Люй чуань дао цзи (Антология «О передаче Дао-Пути [по традиции] Чжун-Люй). 施肩吾編。鍾呂傳道集 [ЦЧБЯ. С. 33–34]. Это произведение содержит наставления в совершенствовании на Дао-Пути, которые, согласно традиции, были переданы легендарным даосским наставником Чжун-ли Цюанем 鍾離權 знаменитому даосу Люй Дун-биню 呂洞賓. Оба они входят в группу Восьми бессмертных (ба сянь 八仙) и почитаются как двое из Пяти патриархов (У цзу 五祖) школой Цюаньчжэнь.
- 43 См.: *Цинь Чжи-ань*. Цзинь лян чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52].
- 44 См.: *Liu Yang*. Imagery of Female Daoists. Op. cit. P. 233.
- 45 Ван Чжэ. Чун-ян фэнь ли ши хуа цзи (Собрание поэтических произведений «О том, как Чун-ян десять раз преобразовывал разделенными грушами»). 王嘉著。重陽分梨十化集 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 383–391].
- 46 Цзюэ-цзюй 絕句 (досл. «оборванные строки») — поэтический жанр четверостиший.
- 47 Ван Чжэ. Цзюэ цзюй 絕句 // Чун-ян фэнь ли ши хуа цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 26. С. 391]. Ср. перевод *Komjaty L.*

- 
- Sun Buer. Op. cit. P. 178; *Liu Yang*. Imagery of Female Daoists. Op. cit. P. 271.
- 48 Ван Чжэ. Цзэн Сунь гу 贈孫姑 // Чун-ян фэнь ли ши хуа цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 26. С. 384]. Ср. перевод *Komjaty L.* Sun Buer. Op. cit. P. 179; *Liu Yang*. Imagery of Female Daoists. Op. cit. P. 271.
- 49 См.: *Wong E.* Seven Taoist Masters. Op. cit. P. 20.
- 50 См.: Цинь Чжи-ань. Цзинь лян чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52]. «Зал Золотого лотоса» (Цзиньлянтан 金蓮堂) — резиденция одноименного сообщества последователей учения Ван Чун-яна в Нин-хае (пров. Шаньдун). Иногда школу Цюаньчжэнь также называют «школой Золотого лотоса» (Цзиньлян пай 金蓮派).
- 51 См.: Чжао Дао-и. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 662].
- 52 См.: *Liu Yang*. Imagery of Female Daoists. Op. cit. P. 232.
- 53 См.: *Ibid.* P. 271, п. 348.
- 54 Чжао Дао-и. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 662].
- 55 道前で誓状を焼かせたという道とは道德天尊(太上老君)の神像ことと思われる。Хатия Кунио. Кин Гэн дзи-дай но докё: Ситидзин кэнкю (Даосизм в эпохи Цзинь и Юань: исследование Семи совершенных). Токио: Токё бунка кэнкюдзё хококу, 1998. С. 397. 蜂屋邦夫。金元時代の道教:七真研究。東京:汲古書院 1998年。
- 56 Цинь Чжи-ань. Цзинь лян чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52].
- 57 Ван Чжэ. Цзюэ цзюй 絕句 // Чун-ян цзяо хуа цзи. (Собрание поэтических произведений Чун-яна о преобразовании учением). 3 цз. 王嘉著。重陽教化集 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 377]; Ср. перевод *Komjaty L.* Sun Buer. Op. cit. P. 178; *Liu Yang*. Imagery of Female Daoists. Op. cit. P. 229.

- 58 См.: *Чжао Дао-и*. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 662].
- 59 См.: *Лю Чжи-сюань, Се Си-чань*. Цзинь лянъ чжэн цзун сянь юань сян чжуань. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 68].
- 60 См.: *Wong E. Seven Taoist Masters*. Op. cit. P. 57; [STL. P. 60].
- 61 *Цинь Чжи-ань*. Цзинь лянъ чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52].
- 62 Три пути (*сань ту 三塗*) — Дорога огня (*хо ту 火塗*), Дорога ножей (*дао ту 刀塗*) и Дорога крови (*сюэ ту 血塗*) — это три удела, которые ждут грешника в Подземном узилище (*ди юй 地獄*), где он будет отбывать соответствующие наказания за злые деяния, совершенные при жизни [ФГДЦД. С. 636].
- 63 Сонастраивать (*тяо 調*) — сокр. от *тяо си 調息* «регулировать дыхание» — название даосского дыхательного упражнения. Тянуть (*инь 引*) озн. вести дыхание-ци вдоль позвоночника, через Три заставы. Перемещать (*дун 動*) указывает на циркуляцию ци по меридианам и каналам всего тела, по так называемым Малому и Большому Небесным кругам.
- 64 *Цинь Чжи-ань*. Цзинь лянъ чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52]. Ср. перевод *Komjiaty L. Sun Buer*. Op. cit. P. 180; *Liu Yang. Imagery of Female Daoists*. Op. cit. P. 235.
- 65 *Цинь Чжи-ань*. Цзинь лянъ чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52].
- 66 См.: *Чжао Дао-и*. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 662].
- 67 Перевод выполнен по: *Пэн Чжи-чжун*. Мин хэ юй инь (Отголосок журавлиного крика). *彭致中著。鳴鶴餘音* [ЧХДЦ. Т. 27. С. 655]. Вариант этого стихотворения с не-

- 
- большими разночтениями см.: *Цинь Чжи-ань*. Цзинь лянъ чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52]. Ср. перевод *Liu Yang. Imagery of Female Daoists*. Op. cit. P. 237; *Komjiaty L. Sun Buer*. Op. cit. P. 206–207.
- 68 *Чжао Дао-и*. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 662–663].
- 69 Там же.
- 70 *Сунь Цянь-мянь*. Сы сянь бэй (Стела четырем небожителям-сяням). 孫謙勉。四仙碑 [ДЦЦШЛ. С. 430].
- 71 *Синь Юань*. Да Цзинь Шаньчжоу сю Линсюйгуань цзи (Записи о монастыре Одухотворенной пустоты, отретаврированном в Шаньчжоу в [эпоху] Великой Цзинь). 辛願。大金陝州修靈虛觀記 [ДЦЦШЛ. С. 443].
- 72 *Цзинь-юань Шу*. Чжуннаньшань шэнь сянь Чун-ян-цзы Ван чжэнь-жэнь Цюаньчжэнь цзяо цзу бэй (Стела патриарху учения Целостности и совершенства Совершенному человеку Вану [по прозвищу] Чун-ян-цзы, чудесному небожителю-сяню с гор Чжуннаньшань). 金源瑋。終南山神仙重陽子王真人全真教祖碑 [ДЦЦШЛ. С. 450–454].
- 73 *Цинь Чжи-ань*. Цзинь лянъ чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 52–53].
- 74 *Чжан Бан-чжи*. Сюань мэнь ци чжэнь сян (Изображения Семи совершенных [школы] Врата в сокровенное). 張邦直。玄門七真像 [ДЦБВ]. См. Рис. 2.
- 75 Подробно о становлении культа Семи совершенных см.: (*Marsone P. Daoism under the Jurchen Jin Dynasty*. Op. cit. Vol. II. P. 1129–1134).
- 76 См.: *Жэнь Чжи-жунь*. Нюй лянъ ши Ао-дунь цзюнь дао син бэй (Стела о даосских деяниях владычицы Ао-дунь, наставницы во внутренней алхимии). 任志潤。女煉師奧敦君道行碑 [ДЦЦШЛ. С. 686].

- 77 *Хэ Дао-юань*. Чун дао чжао шу бэй (Стела с высочайшим указом о почитающих Дао-Путь). 何道元。崇道詔書碑。[ДЦЦШЛ. С. 593, 597].
- 78 *Яо Суй*. Юй-ян ти сюань гуан ду чжэнь жэнь Ван цзу ши дао син бэй кай сюй (Предисловие к стеле, [повествующей] о даосских деяниях наставника-патриарха Вана, Совершенного человека всеобщего спасения, воплощающего сокровенное, [по имени] Нефритовый свет) 姚燧。玉陽體玄廣度真人王宗師道行碑開序 [ДЦЦШЛ. С. 718].
- 79 *Лю Чжи-сюань, Се Си-чань*. Цзинь лян чжэн цзун сянь юань сян чжуань [ЧХДЦ, Т. 47. С. 68].
- 80 См.: *Пэн Чжи-чжун*. Мин хэ юй инь (Отголосок журавлиного крика). 彭致中著。鳴鶴餘音 [ЧХДЦ, Т. 27. С. 623–686]. Об этом произведении см.: [STL. P. 188–190; DZTK. P. 1150–1152]; *Komjiaty L. Sun Buer*. Op. cit. P. 197–198.
- 81 См.: *Пэн Чжи-чжун*. Мин хэ юй инь. Указ. соч. [ЧХДЦ, Т. 27. С. 655].
- 82 См.: Там же [ЧХДЦ, Т. 27. С. 664].
- 83 См.: Там же [ЧХДЦ, Т. 27. С. 664–665].
- 84 См.: Там же [ЧХДЦ, Т. 27. С. 665].
- 85 С переводом этих стихотворений можно познакомиться в статье Л. Комяты, см.: *Komjiaty L. Sun Buer*. Op. cit. P. 219–238.
- 86 См.: *Сунь Бу-эр*. Сунь Бу-эр юань цзюнь чжуань шу дань дао би шу (Тайная книга, повествующая о Пути киновари Изначальной владычицы Сунь Бу-эр). 孫不二述。孫不二元君傳述丹道秘書 [ЦВДШ. Т. 10. С. 806–809].
- 87 *Сунь Бу-эр*. Юй цин тай юань нэй ян чжэнь цзин (Совершенная книга-основа о внутреннем вскармливании зародышевого начала [по традиции] Нефритовой чистоты). 孫不二述。玉清胎元內養真經 [ЧХДЦ, Т. 6.

- 
- С. 771; ЦВДШ. Т. 10. С. 806–807]. Перевод см.: Cleary T. *Immortal Sisters*. Op. cit. P. 49–52.
- 88 Сунь Бу-эр. Юй цин у шан нэй цзин чжэнь цзин (Совершенная книга-основа внутренних лучезарностей из Беспредельно-высокого [по традиции] Нефритовой чистоты). 孫不二述。玉清無上內景真經 [ЧХДЦ. Т. 6. С. 772; ЦВДШ. Т. 10. С. 807]. Перевод см.: Cleary T. *Immortal Sisters*. Op. cit. P. 46–49.
- 89 Сунь Бу-эр. Да дао шоу и бао чжан (Драгоценные строфы о хранении Единого на великом Дао-Пути). 孫不二述。大道守一寶章 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 319–321; ЦВДШ. Т. 10. С. 807–808]. Перевод см.: Cleary T. *Immortal Sisters*. Op. cit. P. 53–54.
- 90 Сунь Бу-эр. Шоу и ши (Стихотворение о хранении Единого). 孫不二述。守一詩 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 318–319; ЦВДШ. Т. 10. С. 808–809].
- 91 Сунь Бу-эр. Цин цзин юань цзюнь «Кунь юань цзин» («Книга-основа о первоизданном женском начале-кунь» Изначальной владычицы Чистоты и покоя). 孫不二著。清淨元君坤元經 [ЦВДШ. Т. 11. С. 530–531].
- 92 Стоит отметить, что Сунь Бу-эр никогда не посещала пров. Сычуань и г. Хуаян. Подвижничество реальной даосской наставницы Сунь Бу-эр проходило в пров. Шаньдун, Шэньси и Хэнань. Сунь Бу-эр была уроженкой г. Нинхай, расположенном на Шаньдунском полуострове, и действительно, как гласит традиция, впоследствии уединилась в пещере, где занималась даосскими методами самосовершенствования и обрела Дао-Путь. Однако, согласно преданию, эта пещера располагалась не возле г. Хуаян, а около г. Лоян. Таким образом, подвижничество Сунь Бу-эр в пещере близ г. Хуаян, описанное в *Кунь юань цзин*, не имеет отношения к историческим событиям, а свидетель-

- ствует о распространении ее культа в пров. Сычуань или об опечатке в самом источнике.
- 93 *Сунь Бу-эр*. Кунь нин цзин (Книга-основа об умиротворенности женского начала-кунь). 孫不二著。坤寧經 [ЦВДШ. Т. II. С. 515–527].
- 94 См.: *Valussi E.* The Nüdan hebian. Op. cit. P. 272, p. 65.
- 95 О конфуцианских уложениях для женщин см.: *Мыльникова Ю.С.* «Четверокнижие для женщин» (Нюй сы шу) // Общество и государство в Китае: XLII научная конференция: Часть 1 / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2012. 395 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 6.). С. 300.
- 96 Нюйцзы даосюэ сяо цуншу (Учение о Дао для женщин: собрание работ) / Под редакцией и с исправлениями Чэнь Ин-нина. Гонконг: Синь и тан юсянь гунсы, 2010. С. 5–21. 女子道學小叢書 / 陳櫻寧刪訂。香港：心一堂有限公司。頁 5–21.
- 97 *Сунь Бу-эр*. Кунь цзюэ (Наставления о женском начале-кунь). 孫不二著。坤訣 [ЦВДШ. Т. II. С. 539–541].
- 98 *Шэнь Тай-суй*. Ни-вань Ли цзу ши нюй цзун шуан сю бао фа (Драгоценный плот, [перевозящий на берег Спасения], для совершенствования парных [начал], по женской традиции, идущей от патриарха Ли, [звавшегося] Ни-ванем). Комм. Минь И-дэ. 沈太虛授，閔一得注。泥丸李祖師女宗雙修寶筏 [ЦВДШ. Т. 10. С. 540–546]. Обсуждение этого текста см.: (*Needham J., et al.* Science and Civilisation in China, vol. 5: Spagyric Discovery and Invention — Physiological Alchemy. Cambridge: Cambridge University Press, 1983. P. 290–294). Перевод на французский выполнен М. Эспозито (*Esposito M.* La Porte du Dragon. Op. cit. P. 347–374). На английский язык перевел Д. Вайл (*Wile D.* Art of the Bedchamber:

---

The Chinese Sexual Yoga Classics Including Women's Solo Meditation Text. Albany, 1992. P. 204–212).

- 99 О Ли Ни-ване см.: (Минь И-дэ. Цзиньгай синь дэн (Светильник сердца [по традиции] Цзиньгай) 閔一得著。金蓋心燈 [ЦВДШ. Т. 31. С. 362–363]; *Despeux C., Kohn L. Women in Daoism. Op. cit. P. 204–205).*
- 100 Яньфу (санскр. Джамбу) — «розовая яблоня», или «гранатовое дерево», которое дало название материку Джамбудвипа (кит. Яньфуди 阎浮提), одному из четырех континентов, окружающих гору Меру (Сумеру), см.: (*Esposito M. La Porte du Dragon. Op. cit. P. 353–354).* Согласно «Энциклопедии Абхидхармы», этот континент напоминает по своим очертаниям колесницу. В центре него «на земле из золота стоит алмазный трон (*vajrāsana*), восседая на котором, все бодхисаттвы пребывают в состоянии йогического сосредоточения, подобного алмазу (*vajropama samādhi*)». (Карика 53). На этом континенте «находится [дерево] Джамбу, плоды которого сладкие и очень вкусные. Благодаря ему этот континент и называется Джамбудвипа, или же он [называется так] из-за плодов этого [дерева]». (Карика 57. Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы (Абхидхармакоша). Т. 2: Раздел III: Учение о мире; Раздел IV: Учение о карме. Перевод с санскрита, введение, комментарии и реконструкция системы *Е.П. Островской, В.И. Рудого*. М.: Ладомир, 2001. С. 129, 256). Несмотря на использование автором этого сочинения термина из буддийской космологии, в пространстве даосского антропологического космоса им обозначается язык, которым смешиваются «капли росы», т.е. слюна.
- 101 *Шэнь Тай-сюй*. Си-ван-му нью сю чжэн ту ши цзэ (Десять правил правильного пути женского совершенствования, [по традиции] Матушки-владычицы Запада).

- 沈太虛授, 閔一得注。西王母女修正途十則 [ЦВДШ. Т. 10. С. 533–540]. Об этом сочинении см.: (*Needham J., et al. Science and Civilisation in China. Op. cit. P. 237–239; Despeux C. Immortelles de la Chine ancienne. Op. cit. P. 301–302; Белая И.В. О принципах женской алхимии в «Си-ван-му нью сю чжэн ту ши цзэ» (Десять правил правильного пути женского совершенствования [по традиции] Матушки-владычицы Запада) // Третья Московская международная научная конференция по сравнительной философии. М. Институт философии РАН, 2012 / Философия и наука в культурах Востока и Запада. Серия: Сравнительная философия. М., Наука–Вост. лит, 2013. С. 235–245). Перевод на французский выполнен М. Эспозито, см.: (*Esposito M. La Porte du Dragon. Op. cit. P. 317–346*). На английский язык перевел Д. Вайл, см.: (*Wile D. Art of the Bedchamber. Op. cit. P. 193–202*).*
- 102 О Си-ван-му см.: (*Рифтин Б.Л. Си-ван-му [ДКК(М). С. 568–569]; Филонов С.В. Введение в даологию. Благовещенск: Изд. АмГУ, 2010. С. 97–100*).
- 103 Хэ Сянь-гу — одна из Восьми бессмертных (ба сянь 八仙) даосского пантеона. О ней см.: (*Рифтин Б.Л. Хэ Сянь-гу [ДКК(М). С. 675]*).
- 104 Ма-гу (Конопляная дева) — персонаж поздней китайской мифологии, почитавшаяся как бессмертная фея, помогающая людям. О ней см.: (*Рифтин Б.Л. Ма-гу [ДКК(М). С. 521–522]*).
- 105 С кратким жизнеописанием и поэтическим творчеством даосской подвижницы III в. Фань Юнь-цяо можно познакомиться в монографии Т. Клири, см.: (*Cleary T. Immortal Sisters. Op. cit. P. 59–62*).
- 106 О Фэн Сянь-гу мы подробно рассказывали в Гл. I.

- 107 九戒: 孝敬柔和,慎言不妒。貞靜持身離諸穢行。惜諸物命,慈愍不殺。禮誦勤慎,斷絕葷酒。衣具賢素,不事華飾。調攝性情,不生煩惱。不得數(音索)赴叢會。不得虐使奴僕。不得隱善揚惡。(Там же [ЦВДШ. Т. 10. С. 534]; ср. пер. *Esposito M. La Porte du Dragon. Op. cit. P. 318*).
- 108 Ван Кунь-ян. Чу чжэнь цзе шо (Изложение заповедей-предписаний для начального совершенства). 王崑陽著。初真戒說 [ЦВДШ. Т. 12. С. 14–31]. О предписаниях школы Лунмэнь см.: (Ленков П.Д. Действия (карма) и монашеская дисциплина согласно учению школы Цюаньчжэнь (по тексту «Лун мэнь синь фа») // *Asiatica: Труды по философии и культурам Востока. 2017. № 2 (II). С. 41–54*).
- 109 О Ван Чан-юэ и его вкладе в развитие субтрадиции Цюаньчжэнь — школы Лунмэнь (Врата дракона) обстоятельно писала М. Эспозито, см.: (*Esposito M. The Longmen School and Its Controversial History during the Qing Dynasty // Religion and Chinese Society. Volume II: Taoism and Local Religion in Modern China / A Centennial Conference of the École française d'Extrême-Orient. 2004. P. 621–698*).
- 110 Ван Кунь-ян. Нюй чжэнь цзю цзе (Девять заповедей-предписаний для женского совершенства). 女真九戒 // Чу чжэнь цзе шо. Указ. соч. [ЦВДШ. Т. 12. С. 29]; пер. см.: (*Kohn L. Cosmos and Community: the Ethical Dimension of Daoism. Cambridge, 2003. P. 263*).
- 111 Ван Кунь-ян. Нюй чжэнь цзю цзе. Указ. соч. [ЦВДШ. Т. 12. С. 29].
- 112 См.: *Сунь Бу-эр. Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй (Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр). 孫不二述。孫不二元君法語 [ЦВДШ.Т 10. С. 805–806]*.

- 113 См.: *Сунь Бу-эр*. Кунь дао гун фу цы ди (Последовательность овладения мастерством женского Дао-Пути). 孫不二述。坤道功夫次第 [ЦВДШ. Т. 10. С. 805–806].
- 114 См.: *Сунь Бу-эр*. Нюй гун нэй дань (Женское мастерство внутренней алхимии). 孫不二述。女功內丹 [ЦВДШ. Т. 10. С. 806].
- 115 См.: [ЧКДЦЦЯ. Т. 17. С. 859–861]; [DZJYML. P. 91].
- 116 См.: *Сунь Бу-эр*. Цин цзин сань жэнь Сунь Бу-эр юань цзюнь гун фу цы ди. (Последовательность овладения мастерством [женской алхимии по методу] Изначальной владычицы Сунь Бу-эр, отшельницы Чистоты и покоя). 孫不二述。清淨散人孫不二元君功夫次第 [ЦВДШ. Т. 11. С. 537–539].
- 117 См.: *Чэнь Ин-нин*. Сунь Бу-эр нюй дань ши чжу (Комментарии к стихотворениям Сунь Бу-эр по женской алхимии). Тайбэй: Чжэнь шань мэй чубаньшэ, 1974. 孫不二女丹詩註。陳櫻寧註。台北: 眞善美出版社。1974年。Чэнь Ин-нин. Сунь Бу-эр нюй гун нэй дань цы ди ши чжу (Комментарии к «Стихотворениям о последовательности женского мастерства внутренней алхимии Сунь Бу-эр») // Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 149–174.
- 118 *Е И-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч.
- 119 *Хатия Кунио*. Кин Гэн дзидай но докё: Ситидзин кэнкю. Указ. соч.
- 120 См.: *Cleary T. Immortal Sisters*. Op. cit. P. 7–45.
- 121 См.: *Ibid*. P. 74–78.
- 122 *Despeux C., Kohn L. Women in Daoism*. Op. cit. P. 212–213, 241, 243.
- 123 См.: *Wong R.R. Kundao: A Lived Body in the Female Daoist Text // Journal of Chinese Philosophy, 2009. Vol. II (36). P. 277–292.*

- 
- 124 См.: *Белая И.В.* О «Встрече» и одном стихотворении Сунь Бу-эр: к проблеме интерпретации даосской поэзии // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. ДВГУ, 2018, № 4 (46). С. 45–50; *Белая И.В.* „Женское мастерство внутренней алхимии“, изложенное в семи стихах Сунь Бу-эр // Вопросы филологии, № 4, 2019. С. 138–152.
- 125 См.: *Neswald S.* Rhetorical voices in the neidan tradition. Op. cit. P. 6, п. II.
- 126 *Чжэнь-и-цзы.* Нюй цзинь дань (Золото и киноварь для женщин). 真一子著。女金丹 [ЦВДШ. Т. 26. С. 418–427].
- 127 См.: *Despeux C., Kohn L.* Women in Daoism. Op. cit. 206.
- 128 См.: *Neswald S.* Rhetorical voices in the neidan tradition Op. cit. P. 301, п. 352.
- 129 См.: *Neswald S.* Rhetorical voices in the neidan tradition Op. cit. ch. V.
- 130 *Цинь Чжи-ань.* Цзинь лянъ чжэн цзун цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 47. С. 40].
- 131 «Каталог гор и морей» (*Шань хай цзин*). Пред., пер. и ком. *Э.М. Яншиной.* М.: Наука-Восточная литература, 1977. С. 105.
- 132 Там же. С. 39.
- 133 Один из примеров такого торжественного выезда небожителей описан в даосском сочинении „Поучения Совершенных“ (*Чжэнь гао 真誥*), см.: *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письма. Указ. соч. С. 7–10.
- 134 *Хатия Кунио.* Кин Гэн дзидай но докё. Указ. соч. С. 419–420.
- 135 使心靜息調,而後凝神入於氣穴,將兩手交叉捧乳,輕輕揉摩二十遍,將氣自下丹田微微吸起三十六口,...久久自然真氣往來,一開一闔,養成鄴鄂,神氣充足,真陽自旺,經水自絕。(Фу Цзинь-цюань. «Цяо-ян цзин» нюй гун сю лянъ

- (Женское мастерство совершенствования и очищения из «Книги-основы Цяо-яна»). 傅金銓編。樵陽經女功修煉 [ЦВДШ. Т. 26. С. 428; НДЦЦ. С. 123]].
- 136 *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 94.
- 137 Означает наступление сезона Малой весны (*сяо ян чунь* 小陽春), десятый месяц по лунному календарю.
- 138 «К югу от реки» (*цзян нань* 江南) означает также конкретный географический топоним — Цзяннань — правобережье реки Янцзы.
- 139 Словосочетание *ла мэи* 腊梅, которое мы перевели как «декабрьские сливы», может означать и конкретное растение — Зимоецвет (бот. Химонант скороспелый, лат. *Chimonanthus praecox*), кустарник с желтыми цветами. Он зацветает еще до появления листьев, в середине декабря, как раз с приходом сезона Малой весны. Мы остановились на варианте «декабрьские сливы», который, на наш взгляд, лучше передает образ чистого, «простодушного цветка» в следующей строке.
- 140 См.: *Despeux C., Kohn L. Women in Daoism*. Op. cit. P. 212.
- 141 См.: *Хатия Кунио*. Кин Гэн дзидай но докё. Указ. соч. С. 420.
- 142 См.: *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 94.
- 143 斯時氣機已動,真氣已生,赤血之陰變為白氣之陽,若不用火行符,其氣仍然化為赤血。(Цин-ле гу-фо. Ху тянь син го нюй дань ши цзэ. (Десять правил женской алхимии, [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира). 清烈古佛著。壺天性果女丹十則 [НДЦЦ. С. 27]).
- 144 *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 95.
- 145 *Чэнь Ин-нин*. Даоцзяо юй яншэнь. Указ. соч. С. 343.

- 
- 146 *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 95.
- 147 清心意淨,養氣全神,功昭著行,得做仙人。(Ма Юй. Дун сюань цзинь юй цзи (Собрании поэтических произведений «Потаенно-сокровенное [из скита] Золота и нефрита»), 10 цз. 馬鈺著。洞玄金玉集 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 442]).
- 148 См.: [БКРС. Т.4. С. 711].
- 149 大哉乾元,萬物資始,乃統天。(Чэнь Гу-ин, Чжао Цзянь-вэй. Аннотированный перевод и исследование «Чжоу и» (Чжоу и чжуи юй яньцзю), Тайбэй: Тайвань шаньгу иньшу гуань 1999. С. 6. 陈鼓应, 赵建伟。周易注译与研究。臺北:臺灣商務印書館, 1999 [民88], 頁 6).
- 150 至哉坤元,萬物資生,乃順應天。Там же. С. 35.
- 151 乾陽物也;坤陰物也。陰陽合德而剛柔有體。Там же. С. 567.
- 152 Лао-цзы. Дао дэ цзин (Трактат о Пути и Доблести). Пер. Г.А. Ткаченко // Люйши чуньцю (Весны и осени господина Люя). Пер. Г.А. Ткаченко. М.: Мысль, 2001. С. 466.
- 153 См.: Сунь Бу-эр. Кунь дао гун фу цы ди. Указ. соч. [ЦВДШ. Т. 10. С. 805].
- 154 *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 96.
- 155 *Чжан Гуан-бао*. Цзинь Юань Цюаньчжэньдао нэйдань синьсинлунь яньцзю (Исследование представлений о сердце и внутренней природе в рамках «внутренней алхимии» учения Цюаньчжэнь в эпохи Цзинь и Юань). Тайбэй: Вэньцзинь чубаньшэ, Минь го 82 [1993]. С. 88–89. 張廣保。金元全真道内丹心性論研究。臺北:文津出版社,民國 82 [1993]。頁 88–89。
- 156 人能常清淨,天地悉皆歸。言天地者,非外指覆載之天地也,蓋指身中之天地也。人之膈已上為天,膈以下為地,若

- 天氣降,地脈通,上下衝和,精氣自固矣。(Ма Юй. Дань-ян чжэнь-жэнь юй лу (Записи речей Совершенного человека Дань-яна). 馬鈺著。丹陽真人語錄 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 405]).
- 157 心液下降,腎氣上升,至於脾,元氣氤氳不散,則丹聚矣。 Там же. С. 404.
- 158 *Е И-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 96.
- 159 См.: *Чжан Гуан-бао*. Цзинь Юань Цюаньчжэньдао нэй-дань синьсинлунь яньцзю. Указ. соч. С. 87–90.
- 160 См.: *Cleary T. Immortal Sisters*. Ibid. P. 76.
- 161 См.: Мэн-цзы. Предисловие *Л.Н. Меньшикова*. Перевод с китайского *В.С. Колоколова*. СПб.: Петербургское Востоковедение, 1999. С. 163.
- 162 至禮不讓而天下治,至賞不費而天下之士說,至樂無聲而天下之民和。(«Да Дай „Ли цзи“» цзинь чжу цзинь и («Записки о ритуалах» по старшему Даю с современными комментариями и переводом). Ком. и прим. *Гао Мина*. Тайбэй: Тайвань шанъу иньшугуань, 1981. С. 14. 大戴礼记今注今译。高明注。台北:台湾商务印书馆, 1981年。頁 14)。
- 163 雄動而雌靜,雄剛而雌柔,雄倡而雌和,知其雄守其雌,則篤靜致柔,和而不倡者也,故為天下溪。溪之為物,受於穀而輸於江海,受而不拒,輸而不積,物之能通而無迕者也,能通則常德不離矣。(Цзяо Хун. Лао-цзы и (Собрание комментариев к [Книге] Лао-цзы). Тайбэй: Синьвэньфэн чубань гуфэнь юсянь гунсы, 1987. С. 196–197. 焦竑。老子翼。台北:新文丰出版股份有限公司,1987年。頁 196–197)。
- 164 清淨者,清為清其心源,淨為淨其炁海。心源清則外物不能撓,故情定而神明生焉。炁海淨則邪欲不能干,故精全而腹實矣。是以澄心如澄水,養炁如養兒,炁秀則神靈,神靈則炁變,乃清淨所致也。(Ма Юй. Дань-ян чжэнь-жэнь юй лу. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 26. С. 405]).

- 
- 165 См.: *Хатия Куню*. Кин Гэн дзидай но докё. Указ. соч. С. 421.
- 166 См.: *Эр-эшань жэнь*. Нюй гун лянь цзи хуань дань ту шо (Иллюстрированное разъяснение женского мастерства самоочищения и восстановления киновари). 二峩山人著。女功煉己還丹圖說 [НДЦЦ. С. 135]; *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 97.
- 167 См.: *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 97.
- 168 *Despeux C., Kohn L.* Women in Daoism. Op. cit. P. 211.
- 169 См.: *Ван Чжэ*. Чун-ян ли цзяо ши у лунь. (Пятнадцать суждений Чун-яна об установлении учения). 王嘉著。重陽立教十五論 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 271].
- 170 *Торчинов Е.А.* Даосизм: Опыт историко-религиоведческого описания. 2-е изд., доп. СПб. Лань, 1998. С. 371.
- 171 *Лецзы* (пер. *Л. Позднеевой*) / Дао: гармония мира (Серия «Антология мысли»). М.: Эксмо-пресс, Харьков: Фолио, 1999. С. 90.
- 172 «Каталог гор и морей» (*Шань хай цзин*). Пред., пер. и ком. *Э.М. Яншиной*. Указ. соч. С. 46.
- 173 Там же. С. 105.
- 174 *Рифтин Б.Л.* Жошуй [ДКК(М). С. 453]. Б.Л. Рифтин подчеркивал, что «Жошуй — типичный скользящий топоним, этим именем назывались и реальные реки в различных окраинных и сопредельных Китаю землях». (Там же). *Э.М. Яншина* в комментарии к «Каталогу гор и морей» также указывала, что горы и реки, описанные в четвертой книге «Каталог Западных гор», «локализуются в районе провинции Шэньси и юго-восточной части провинции Ганьсу. Это место истоков рек Вэй, Ло, Цзин и рек их бассейна, а также притоков Хуанхэ в этом районе». (Каталог гор и морей. Пер. *Э.М. Яншиной*. Указ. соч. С. 153).

- 175 玄牝之門，在兩腎中間，名曰大海，又為弱水，其為丹田。左青右白，上赤下黑中黃。男以藏精，女以藏血，乃孕毓之地，為人根本，五炁之元始也。(Хуан Шунь-шэнь. Цин вэй дань цзюэ (Наставления о киновари [по традиции] Чистой тонкости) 黃舜申著。清微丹訣 [ЧХДЦ. Т. 31. С. 8]).
- 176 См.: *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 98.
- 177 См.: *Хатия Куню*. Кин Гэн дзидай но докё. Указ. соч. С. 422.
- 178 Чэнь Ин-нин. Даоцзюэ юй яншэн. Указ. соч. С. 340–341.
- 179 См.: Там же. С. 339.
- 180 Фраза «Радость растрачивает ян, тогда как гнев разрушает инь» восходит к XII гл. трактата «Хуайнань цзы» 淮南子, см.: *Философы из Хуайнани; Хуайнаньцзы* (пер. Л.Е. Померанцевой.) (Серия «Филос. Наследие». Т. 135). М.: Мысль, 2004. С. 125.
- 181 經之將淨，坐法如前默守，待丹田氣生，真陰自動，露出先天真一之機，回光照定，意抱息住，凝聚丹田熱氣，呼吸烹煉少刻，溫溫團結，使聚不散，用意下引，潛度尾閭，轉輪逆運，落入炁穴蘊釀氣化，舒散周身，自然不歸血海，此為擒虎尾 <...> 斯經漸煉漸化，其色漸斬漸變，行乎自然。(Цзы-и Дао-цзюнь. Кунь юань цзин (Книга-основа о женском начале-кунь), 2 цз. 紫衣道君著。坤元經 [НДЦЦ. С. 348]).
- 182 См.: *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 98.
- 183 Подробно о назначении Желтого дворика в даосских практических методах и вариантах его локализации обстоятельно писал С.В. Филонов, см.: *Филонов С.В. Золотые книги и нефритовые письма*. Указ. соч. С. 201–213.
- 184 См.: *Cleary T. Immortal Sisters*. Ibid. P. 78.
- 185 См.: *Ван Чжэ*. Чун-ян ли цзюэ ши у лунь. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 26. С. 272]; *Торчинов Е.А.* Даосизм: Опыт

- 
- историко-религиоведческого описания. Указ. соч. С. 374–375.
- 186 Примечания в скобках о том, какие стихи или строфы предназначены для мужчин, а какие для женщин, принадлежат Чэнь Ин-нину.
- 187 Лао-цзы. Дао дэ цзин (Трактат о Пути и Доблести). Пер. Г.А. Ткаченко. Указ. соч. С. 470.
- 188 Торчинов Е.А. Путь золота и киновари: Даосские практики в исследованиях и переводах Е.А. Торчинова. СПб. Азбука-классика, Петербургское Востоковедение, 2007. С. 363–364.
- 189 道生一氣,一氣生形,形中又含始氣,是為先天真一之氣也。 (Чжан Бо-дуань. Цзы-ян чжэнь-жэнь «У чжэнь пянь» сань чжу («Главы о прозрении истины» Совершенного человека Пурпурного света с тремя комментариями). Комм: Сюэ Дао-гуана, Лу Шу, Чэнь Чжи-сюя. 5 цз. 張伯端原著。薛道光, 陸墅, 陳致虛注。紫陽真人悟真篇三註 [ЧХДЦ. Т. 19. С. 427]).
- 190 Торчинов Е.А. Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 364.
- 191 丹家常有玉池,金鼎,玉兔,金烏,玉液,金液,種種名目。大凡言陰,言神,言文火者,則以“玉”擬之:言陽,言氣,言武火者,則以“金”擬之。意謂玉有溫和之德,金有堅剛之象也。然亦偶有例外。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 155–156).
- 192 См.: [НЛМЦ. С. 29].
- 193 См.: [ФГДЦД. С. 2069].
- 194 “生滅海”即吾人之念頭。剎那之間,雜念無端而至,忽起忽滅,莫能定止。念起為生,念滅為死,一曰之內,萬死萬生,輪回即在目前。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 156).
- 195 Что касается перевода словосочетания «Сокровенная женственность», Е.А. Торчинов сделал следующие

пояснения: «В алхимической традиции иероглифы „сокровенная женственность“ (*сюань пинь*, иначе — „сокровенная самка“) понимаются как однородные члены: сокровенное и женственное, а не как определение и определяемое. Под сокровенным (темным, черным) понимается Небо и соответственно *ян ци*, а под женственным — Земля и *инь ци*». (Торчинов Е.А. Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 395).

- 196 Торчинов Е.А. Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 396.
- 197 См.: Чжан Бо-дуань. Цзинь дань сы бай цзы (Четыреста слов о золоте и киновари). Комм. *Пэн Хао-гу*, прим. *Мин Ян-линя* // Цзинь дань цзи чэн (Полное собрание золота и киновари). Ред: *Сюй Чжао-жэнь*. Пекин: Чжунго жэньминь чубаньшэ, 1990. С. 3. 張伯端撰。彭好古注解。閔陽林釋義。金丹四百字 // 徐兆仁主編。金丹集成。北京:中國人民出版社, 1990年。頁 3。
- 198 См.: Чжун-фу-цзы. Нэй дань сюэ сань яо цзянь, шэнь ти гуань цзи жэнь ти гуань цяо (Три основы учения внутренней алхимии: рассмотрение застав и отверстий человеческого тела с точки зрения физиологии) // Син юй мин (О внутренней природе и жизненной силе), 1996. № 1. С. 72. 中孚子著。內丹學三要件, 身體觀及人體關竅 // 性與命, 第 1 期, 1996年。頁 72。
- 199 Цит. по: Чжан Бо-дуань, Лю И-мин. Раскрытие секретов даосской алхимии: пер. с кит. В.Б. Виноградской. М.: Издательство Ганга, 2010. С. 94.
- 200 張紫陽云: “此竅非凡竅, 乾坤共合成, 名為神氣穴, 內有坎離精”。質而言之, 不過一陰一陽, 一神一氣而已。能使陰陽相合, 神氣相搏, 則玄關之體已立。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяюй яншэн. Указ. соч. С. 156). Сокровенная застава — это другое название Сокровенной женственности.
- 201 子宮即內牝, 即男子之玄竅, 丹書曰: “陽曰玄, 陰曰牝, 合而言之, 是即老子所謂玄牝之門, 黃帝陰符經載之奇器也”。曰

- 奇器,曰玄竅,曰牝戶,曰子宮,名雖有四而穴則一穴。(Шэнь Тай-сюй. Си-ван-му нью сю чжэн ту ши цзэ. Указ. соч. [ЦВДШ. Т. 10. С. 535]).
- 202 Торчинов Е.А. Даосизм: Опыт историко-религиоведческого описания. Указ. соч. С. 337.
- 203 Е И-цзин. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 78.
- 204 人之一身,四大上下,皆屬後天陰陽;惟有先天一點至陽之炁,混於杳冥不測之內,至虛至靈,難求難見。(У пянь лин вэнь чжу (Одухотворенные письма в пяти главах с комментариями). Ком. Ван Чун-яна. 王重陽注。五篇靈文注 [ВЧЯЦ. С. 303]).
- 205 Чжан Бо-дуань, Лю И-мин. Раскрытие секретов даосской алхимии: пер. с кит. В.Б. Виноградской. Указ. соч. С. 124–125.
- 206 Там же. С. 76.
- 207 “半黍”者,言凝神入氣穴時,神在氣中,氣包神外;退藏於密,其用至微至細,故以半黍喻之。“虛”者,不滯於跡象。“靈”者,不墮於昏沉。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 156).
- 208 Чэнь Ин-нин цитирует 6 чжан «Дао Дэ цзина». Цит. по: Лао-цзы. Дао дэ цзин. Пер. Г.А. Ткаченко. Указ. соч. С. 460.
- 209 雜念不可起,念起則火燥;真意不可散,意散則火寒。必如老子所云:“綿綿若存,用之不勤”。方合乎中道。“融融”者,調和適宜。“溫”者,不寒不燥也。此詩二句言守玄關。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 156).
- 210 В текстах по даосской «внутренней алхимии» приняты разные обозначения для прежденебесного дыхания-ци (炁) и посленебесного дыхания-ци (氣).
- 211 順乎自然而無為者,先天之道;出於人力而有為者,後天之功。吾人當未生之初,本是渾元一氣,無名無形,不覺而陷入於胎中,於是有身。既已有身,而大患隨之矣。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 156).

- 212 未生之前,在母腹中雙手掩其面,九竅未通,受母氣滋養,混沌沌,純一不雜,是為先天之氣。…一出母腹,雙手自開,其氣散於九竅,呼吸從口鼻出入,是為後天也,臍內一寸三分所存元陽真氣更不曾相親,迷忘本來面目,逐時耗散,以致病夭。(Цю Чу-цзи. Да дань чжи чжи (Прямые указания о Великой киновари). 丘處機述。大丹直指。[ЧХДЦ. Т. 26. С. 63I]).
- 213 三丹田上中下三處各異,每室方圓一寸也,故云三寸。(Лян-цю-цзы. Хуан тин нэй цзин юй цзин чжу («Нефритовая книга-основа Желтого дворика и внутренних лучезарностей» с комментариями). 梁丘子撰。黃庭內景玉經注 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 23]).
- 214 Чжуанцзы. Пер. Л. Позднеевой // Дао: гармония мира. М.: Эксмо-пресс, Харьков: Фолио, 1999. С. 185.
- 215 嬰兒在胎,僅有胎息,鼻不呼吸。及至初出胎時,大哭一聲,而外界之空氣乘隙自鼻而入,於是後天呼吸遂操吾人生命之權。其始也,吸入之氣長,呼出之氣短,而身體日壯;其繼也,呼吸長短平均,身體之發育,及此而止。到中年以後,呼出之氣漸長,吸入之氣漸短,而身體日衰;臨終時,僅有呼出之機,而無吸入之機,鼻息一停,命根遂斷。“三寸”者,指呼吸而言。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 157).
- 216 上言人身生死之常理,此言人之自賊其身也。色,聲,香味,觸,法,是名“六塵”。勞心,勞力,皆謂之“勞”。吾人自然之壽命,本為甚短,縱不加以戕賊,在今世亦少有能過百歲者。況塵勞與疾病,皆足以傷竭人之元氣,使不得盡其天年,故多有壽命未終而中途夭折者。(Там же. С. 157)
- 217 См.: [ФГДЦД. С. 5762-5763].
- 218 先天之炁,母炁也;後天之氣,子氣也。(Ван Чун-ян. У пянь лин вэнь чжу. Указ. соч. [ВЧЯЦ. С. 310]).
- 219 “子”者,後天氣;“母”者,先天氣。後天氣,丹道喻之為“水”;失天氣,丹道喻之為“金”。按五行之說,金能生水,是先天變為後天也。丹道重在逆轉造化,使水反生金,是由後

- 天返還先天也。昔人謂為九轉還丹，九乃陽數之極，又為金之成數，故曰九還，非限定轉九次也。先天難於捉摸，必從後天工夫下手，方可返到先天。後天氣培養充足，則先天氣自然發生，故曰子肥能益母。“回旋”者，即返還逆轉之謂。（*Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 157.*）
- 220 “虛化神，神化氣，氣化血，血化形，形化嬰，嬰化童，童化少，少化壯，壯化老，老化死”。此言順則成人。若達道之士，能逆而行之，使血化氣，氣化神，神化虛，則成仙矣。（Там же）。
- 221 *Торчинов Е.А. Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 368.*
- 222 神是夫兮，息是妻，休教異路隔雲泥，兩相匹配歸根處，便與同登步月梯。神者火也，息者風也，全憑風以扇火，火以練精，風火同用，神息相依，兩不相離猶如夫婦一般，故必凝神於氣穴中，神抱住氣，意系住息。（*Чжэнь-и-цзы. Нюй цзинь дань (Золото и киноварь для женщин). 真一子著. 女金丹 [НДЦЦ. С. 89]*）。
- 223 Гэ Хун — даосский деятель, алхимик и собиратель даосских текстов. Кисти Гэ Хуна принадлежит «Жизнеописания божеств и небожителей» (*Шэнь сянь чжуань* 神仙傳) и знаменитое произведение «Мудрец, объемлющий первозданную простоту» (*Баопу-цзы* 抱朴字)。
- 224 Гэ Хун. *Баопу-цзы*. Пер. с кит., коммент. и предисл. *Е.А. Торчинова*. СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. С. 126–127.
- 225 См.: Там же. С. 234.
- 226 修道者須謝絕萬緣，堅持一念，使此心寂寂如死，而後可以不死；使此氣綿綿不停，而後可以長停。“台”者何？靈台也，靈台者性也；“一氣”者，命也。命來歸性，即是還丹。（*Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 158.*）
- 227 張紫陽真入云：“修煉至此，泥丸風生，絳宮月明，丹田火熾，穀海波澄，夾脊如車輪，四肢如山石，毛竅如浴之方起，骨脈如睡之正酣，精神如夫婦之歡合，魂魄如子母之留戀。此乃其境界，非譬喻也”。以上所云，可謂形容極致。（Там же. С. 158）。

- 228 См.: Там же.
- 229 又凡後升之時,身中自覺熱氣蒸騰;及至前降之時,則熱氣已漸歸冷靜。此以熱氣盛為“進陽火”,熱氣平為“退陰符”。二解雖義有不同,理則一貫,此中有許多奧妙,應當研究。(Там же).
- 230 呂純陽真人步蟾宮詞云:“地雷震動山頭雨”。百字碑云:“陰陽生反覆,普化一聲雷”。邵康節先生詩云:“忽然夜半一聲雷,萬戶千門次第開”。鍾離真人云:“達人采得先天氣,一夜雷聲不暫停”。彭鶴林先生云:“九華天上人知得,一夜風雷撼萬山”。丹經言雷者甚多,不可殫述。其源皆出於周易“地雷復”一卦,其實則喻先天一氣積蓄既久,勢力雄厚,應機發動之現象耳。其氣之來也,周身關竅齊開,耳聞風聲,腦後震動,眼中閃光,鼻中抽掣,種種景象,宜預知之,方免臨時驚慌失措。然女工修煉,欲求到此地步,必在月經斷絕之後。而孫詩所云,乃在斬龍之前,恐難得此效。(Там же. С. 158–159).
- 231 *Е И-цзин*. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 80.
- 232 大約此處所謂雷者,不過言行功之時,血海中有氣上衝於兩乳耳。此氣發生,丹家名曰活子時。“山頭”喻兩乳及臍中部位;“海底”喻子宮血海部位。“雨”喻陰氣;“雷”喻陽氣。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 158–159).
- 233 行到丹田血海之中,氣機溫暖,自然有清氣一縷,上衝心舍,直到兩乳。(Цин-ле гу-фо. Ху тянь син го нью дань ши цзэ. Указ. соч. [НДЦЦ. С. 26]).
- 234 Представления об устройстве женского организма в традиционной китайской медицине детально обсуждаются в работах Шарлоты Фуз, см.: (Furth C. Blood, Body and Gender. Medical Images of the Female condition in China 1600–1850. Chinese Science, 7, 1986, p. 43–66; Furth C. A Flourishing Yin: Gender in Chinas Medical

---

History, 960–1665. Berkeley: University of California Press. 1999).

- 235 О методе «обезглавливания Красного дракона» (*чжань чи лун* 斬赤龍) подробно писала Е. Валусси, см.: (Valussi E. Blood, Tigers, Dragons. Op. cit. P. 46–85), а также китайская исследовательница даосизма Ли Цуйчжэнь, см.: (Ли Цуй-чжэнь. Чжань чилун яньцзю: даоцзю юй тяньдицзю цзинцзо сюлянь чжи бицзю (Исследование метода «обезглавливания Красного дракона»: Сравнительный анализ созерцательных практик в даосизме и в учении Небесного владыки (Тяньди цзю)»): Дис. ... магистра. Науч. руководитель — проф. Ли Фэн-мао / Университет Наньхуа. [Тайбэй], Минь го 96 [2007]. 150 с. 李翠珍. 斬赤龍研究—道教與天帝教靜坐修煉之比較: 碩士論文. 指導教授為李豐楙 / 南華大學. [台北], 民國96年[2007]. 150頁.). На русском языке несколько вариантов исполнения этого метода приведены в нашей статье, см.: *Белая И.В.* О даосских методах для женщин в «Важнейших поучениях по женской алхимии» (*Нюй дань яо янь* 女丹要言) // Общество и государство в Китае: XLV научная конференция: Ч. 2 / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2015. 1031 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 18 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 146.

- 236 若欲化血返白,莫如意注溪房,口齒緊咬加意,虛寂心念,炁自歸溪達房,加用兩掌分揉兩乳,先緩後急,先輕後重,其行百四零四,炁泉倍旺,加意後退分注兩腰,更以目神分率炁旋左右,其成七十有二息,必得炁烘若灸,更以意導繞輪不計其數,必得下極若沸,則此赤化新白,必自化氣穿閭升脊踰枕透穀。斯時內現三山玄圃,不如淨境急須從事忘忘,忽又冥冥成夜,我自寂守久之,必自得電擊雷轟,露灑若注,華

- 池充滿,咽不勝咽,油然降闕達臍,遍體清和,吾仍寂體以視之,如是百日不間,兩乳中壯者平如小子,兩乳中空者實若核桃,一如處子。(Шэнь Тай-сюй. Си-ван-му ньюй сю чжэн ту ши цзэ. Указ. соч. [ЦВДШ. Т. ю. С. 537]).
- 237 См.: *Ни Шоу-юэ*. Чжи-лэ сян шэн Шэн цзюнь (Учитель [по прозвищу] Высшая радость, владыка Шэн) // Цзинь хуа Чисуншань чжи (Лучшее из «Описания гор Чисуншань». 倪守約著。至樂先生盛君 // 金華赤鬆山志。[ЧХДЦ. Т. 48. С. 171].
- 238 *Мяо Шань-ши*. Ду Гуань Чжэнь-жэнь ди и бай лю хуа (Сто шестая метаморфоза: [О том, как Люй Дун-бинь] перевел на берег спасения Гуань Чжэнь-жэнь) // Чуньян ди-цзюнь шэнь хуа мяо тун цзи («Записи о тайных проникновениях [на землю] и чудесных метаморфозах владыки-повелителя Чуньяна»), цз. 7. 苗善時編。純陽帝君神化妙通紀。卷七。度關真人第一百六化 [ЧХДЦ. Т. 46. С. 481].
- 239 靜極則動,動極則靜,陽極則陰,陰極則陽,乃理氣自然之循環。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 159).
- 240 Лао-цзы. Дао дэ цзин. Пер. Г.А. Ткаченко. Указ. соч. С. 470.
- 241 Там же. С. 462.
- 242 上句言人能靜,則身中濁氣漸化為清氣;下句言靜之既久,則身中又漸生動機矣。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 159–160).
- 243 Лао-цзы. Дао дэ цзин. Пер. Г.А. Ткаченко. Указ. соч. С. 462.
- 244 上二句言靜極,下二句言生動。“復”即復卦之復。陰象靜,陽象動,五陰之下,一陽來復,亦言“靜極生動”也。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 160).
- 245 “模”者,模範,所以成物。“相與模”者,蓋言陰陽互根,彼此互相成就而不可離之意。(Там же).

- 246 “風”者，人之呼吸也。如丹經云：“後天呼吸起微風”。又云：“吹噓藉巽風”。皆是此意。道書常以“虎”配西方金，“龍”配東方木；凡言鉛，言金，言虎，都屬一物，不過比喻人身中靜極而動之先天陽氣而已。(Там же).
- 247 *Е И-цзин*. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 81.
- 248 См.: Каталог гор и морей. Пер. Э.М. Яншиной. Указ. соч. С. 203, сн. 20.
- 249 Там же.
- 250 *Рифтин Б.Л.* Фусан [ДКК(М)]. С. 646].
- 251 Каталог гор и морей. Пер. Э.М. Яншиной. Указ. соч. С. III.
- 252 Цюй Юань. Стихи. М.: ГИХЛ, 1954. С. 183. В оригинале стихотворения Цюй Юаня речь идет именно о вóронах: «Каким образом [Стрелок] И сбил солнца? Каким образом вóроны потеряли [свои] перья?» 羿焉彈日?鳥焉解羽?
- 253 Цит. по: Каталог гор и морей. Пер. Э.М. Яншиной. Указ. соч. С. 203, сн. 20.
- 254 “月”有二義:若言性功者,則當一念不生時謂之月,謂其清淨無瑕,孤明獨照也;若言命功,則當先天陽氣發動時亦謂之月,譬如晦朔弦望,輪轉不忒也。“金烏”即日之代名詞,日即離,離即火,火即汞,汞即神也。當采取先天氣之時,須藉後天氣以為樞紐,故曰“風中擒玉虎”。玉字表其溫和之狀。石杏林真人曰:“萬籟風初起,千山月乍圓”。正是此景。丹道有風必有火,氣動神必應,故呂純陽真人云:“鉛亦生,汞亦生,生汞生鉛一處烹”。鉛與月,喻陽氣;汞與金烏,喻陰神。陽氣發生,陰神必同時而應,故曰“月里捉金烏”。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 160).
- 255 *Е И-цзин*. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 81.
- 256 天地氤氳, 萬物化醇。(Чэнь Гу-ин, Чжао Цзянь-вэй. Чжоу и чжуи юй яньцзю. Указ. соч. С. 649).

- 257 蓋“氤氲”者，天氣下交於地，地氣上交於天，溫和醞釀，欲雨未雨，將雷未雷，所謂“萬里陰沉春氣合”者是也。若雷雨既施，則非矣。人身之候，亦同此理。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 160).
- 258 婦人一月經行一度，必有一日網縊之候，…於此時逆而取之則成丹。(Чэнь Жун-чжоу. Цзи инь ганму синьцзе (Атлас лечения женских заболеваний с современными комментариями). Тайбэй: Чжунго и яо яньцзюсо, 1993. С. 211. 陳榮洲著。濟陰綱目新解，台北：中國醫藥研究所，1993年，頁211)。
- 259 Е И-цзин. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 82.
- 260 腰腿疼痛，頭目不安，不思飲食。(Там же. С. 95–96).
- 261 順則生人逆則仙。(Там же. С. 103).
- 262 雖說有自造機會之可能，總不若天然機會之巧妙，此時如順其機而行人道，則可受胎生子；逆其機而行仙道，則可采藥還丹。然順逆之意，尚不止此，生機外發為順，生機內斂為逆；生氣下行，變為月經為順，生氣上行，不使化經為逆。故道書云：“男子修成不漏精，女子修成不漏經”。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 160–161).
- 263 Рифтин, Анашина. Чжи-ньюй [ДКК(М). С. 723].
- 264 См.: Цуй Си-фань. Жу яо цзин (Зерцало введения в снадобья). Комм. Хунь-жань-цзы Ван Дао-юаня. 崔希範著，混然子王道淵注解。入藥鏡 [ЦЧБЯ. С. 87].
- 265 См.: Ли Юань-го. Чжунго даоцзяо цигун яншэн дацюань (Полное собрание дыхательных упражнений и методов вскармливания жизни китайского даосизма). 1991. С. 493. 李遠國著。中國道教氣功養生大全。1991. 頁493。
- 266 Приписывается Цуй Си-фаню 崔希範。
- 267 入藥鏡云：“上鵲橋，下鵲橋，天應星，地應潮”。後世丹經言“鵲橋”者，皆本於此。凡煉丹之運用，必先由下鵲橋轉上

背脊，撞通玉枕，直達泥丸；再由上鵲橋轉下胸前十二重樓，還歸元海。“上鵲橋”在印堂山根之里，“下鵲橋”在尾閭會陰之間。丹氣轉到上鵲橋時，自覺兩眉之間有圓光閃爍，故曰“天應星”；丹氣由下鵲橋上升時，自覺血海之中有熱氣蒸騰，故曰“地應潮”。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 161).

268 *Е И-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 82.

269 “歸爐”者，歸到黃庭而止，黃庭一名坤爐。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 161).

270 丹稟於父母，藏於氣穴。(Чжэнь-и-цзы. Нюй цзинь дань. Указ. соч. [НДЦЦ. С. 104]).

271 “虎”即氣，“龍”即神，“真穴”大約在兩乳之間。“縛虎歸真穴”者，即上陽子陳致虛所云：“女子修仙，必先積氣於乳房也”。氣有先天後天之分：煉後天氣，即用謂息凝神之法；采先天氣，則俟身中有生氣發動時下手。“牽龍”者，不過凝神以合於氣而已。神氣合一，魂魄相拘，則丹結矣。張虛靖天師云：“元神一出便收來，神返身中氣自回。如此朝朝並暮暮，自然赤子結靈胎”。此即“牽龍漸益丹”之意。此處所謂龍，與斬龍之龍字不同。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 161).

272 張三丰真人云：“凝神調息，調息凝神，八個字須一片做去，分層次而不斷乃可。凝神者，收已清之心而入其內也。〈·〉清涼恬淡，始行收入氣穴，乃曰凝神。然後如坐高山而視眾山眾水，如燃天燈而照九幽九昧，所謂凝神於虛者，此也。調息不難，心神一靜，隨息自然，我只守其自然而已”。(Там же).

273 張三丰真人云：“大凡打坐，須要將神抱住氣，意系住息，在丹田中，宛轉悠揚，聚而不散，則內藏之氣，與外來之氣，交結於丹田；日充月盛，達乎四肢，流乎百脈，撞開夾脊雙關，而上遊於泥丸，旋復降下絳宮，而下入於丹田，神氣相守，息息相依，河車之路通矣。功夫至此基之效已得一半”。

又云：“調息須以後天呼吸，尋真人呼吸處。然調後天呼吸，須任他自調，才能調得起先天呼吸，我惟致虛守靜而已。真息一動，玄關即不遠矣，照此進功，築基可翹足而至”。廣成子云：“抱神以靜，形將自正。無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，汝神將守形，形乃長生。慎汝內，閉汝外，多知為敗。我守其一，以處其和，故我身千二百歲，而形未嘗衰”。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 161–162).

- 274 本詩上句言武火，故曰“金鼎”；下句言文火，故曰“玉關”。(Там же. С. 162).
- 275 Чжоу Сюань-цзин 周玄靖 — мать Ван Юй-яна 王玉陽 (1142–1217) — одного из Семи совершенных. Вслед за своим сыном она направилась в горы Кунъюйшань, где стала ученицей Ван Чун-яна — основателя школы Цюаньчжэнь, который дал ей второе имя Дэ-цин 德清 (Добродетельная и чистая) и даосское прозвище Сюань-цзин 玄靖 (Сокровенная и спокойная). С другими стихами, которые приписывают Чжоу Сюань-цзин, можно познакомиться в монографии Т. Клири, см.: Cleary T. Immortal Sisters. Op. cit. P. 70–73.
- 276 性命先得月窟參，擒龍撥虎莫遲延，陽生之候真陽漏，黍米如何能保全。(Фу Цзинь-цюань. Нюй дань ши цзи цянь пянь. (Первая часть «Собрания поэтических произведений о женской алхимии»). 傅金銓編。女丹詩集前篇 [НДЦЦ. С. 171]). Ср. пер.: Cleary T. Immortal Sisters. Op. cit. P. 73.
- 277 Чжан Бо-дуань, Лю И-мин: Раскрытие секретов даосской алхимии; пер. с кит. В.Б. Виноградской. Указ. соч. С. 96.
- 278 Там же. С. 95.
- 279 此即“日能增黍米”之意。質而言之，不過漸采漸煉，漸凝漸結而已，非有黍米之象可尋也。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 162).

- 280 Чжан Бо-дуань, Лю И-мин: Раскрытие секретов даосской алхимии; пер. с кит. В.Б. Виногородской. Указ. соч. С. 123–124.
- 281 女子采得內藥生時,外自現象,色似桃花,膚若玉脂。(Цзы-и Дао-цзюнь. Кунь юань цзин. Указ. соч. [НДЦЦ. С. 354].
- 282 參同契云:“金沙入五內,霧散若風雨。薰蒸達四肢,顏色悅澤好。發白皆變黑,齒落生舊所。老命復丁壯,耆嫗成女。改形免世厄,號之曰真人”。(Цит. по: Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэнь. Указ. соч. С. 162).
- 283 或謂:“頭有白發,面似嬰兒,是為鶴發復未顏”。此言誤矣。煉家苦行先天工夫,雖白發亦必變成黑發。苟發白不變,僅面容紅潤,此乃後天之功,或行采補之術耳,神仙不如是也。世俗所謂仙人“鶴發童顏”,乃門外語。(Там же).
- 284 Гэ Хун. Баопу-цзы. Пер. с кит., коммент. и предисл. Е.А. Торчинова. Указ. соч. С. 331–332.
- 285 Там же. С. 126.
- 286 口鼻之呼吸,由先天之呼吸而生,此時(煉成胎息時)是用先天不用後天,故先天之呼吸,有名無形,隨後天口鼻之呼吸,一出一入自然升降,若女工運煉,亦只用中宮內運呼吸。(Цин-ле гу-фо. Ху тянь син го нью дань ши цзэ [НДЦЦ. С. 31]).
- 287 См.: Ху Фу-чэнь. Даоцзяо юй сяньсюэ (Даосизм и учение о небожителях-сянях) / Под ред. Тан И-цзе. Пекин: Синьхуа чубаньшэ, 1991. С. 163. 胡孚琛著. 道教與仙學. 湯一介. 北京:新華出版社, 1991. 頁163。
- 288 “靈藥”即是妙有,妙有即是真息。“心心守靈藥”者,心依於息也。“乾初”即是真空,真空即是道心。“息息返乾初”者,息依於心也。初學修煉,雖能心息相依,然為時不久,又復分離。至於胎息時,則心心息息長相依也。“乾初”者,指乾卦未畫之初,非謂乾之初爻。《明道篇》云:“觀乾未畫是何形,一畫成萬象生”。然則乾初者,豈非大極陰陽未

- 判之象乎? (Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 163).
- 289 老子曰:“歸根曰靜,靜曰復命”。即“氣復”之義。(Цит. по: Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 163).
- 290 “三島”者,比喻人身上中下三丹田。(Там же).
- 291 См.: ЕИ-цзин. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 85.
- 292 Чжуан-цзы. Ле-цзы. Пер. с кит. В.В. Малявина. М.: Мысль, 1995. С. 103.
- 293 Сы-ма Чэн-чжэнь. О пребывании в забытии // В.В. Малявин. Молния в сердце. Духовное пробуждение в китайской традиции. М.: Наталис, 1997. С. 101.
- 294 坐忘者,長生之基也。故招真以鍊形,形清則合於氣,含道以鍊氣,氣清則合乎神,體與道冥,斯謂之得道者矣。(Цзэн Цзао. Цзо ван пянь (Главы о сидении в забытии) // Дао шу (Ось Дао), цз. 2. 曾慥集。坐忘篇 //道樞 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 362]).
- 295 人身本自太虛中來,一落色相,則有障礙,而不能與太虛相合。惟有道者,能忘一切色相,色相既除,則與太虛相合矣。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 163).
- 296 “真如”者,佛家之名詞。佛典云:“如來藏含有二義,一為生滅門,一為真如門。心無生滅,即真如矣;若背真如,即生滅矣”。又云,“真謂真實非虛妄,如謂如常無變易”。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 163).
- 297 “性命圭旨”有云:“不妄不變,故曰真如”。又說“菩提本性本如如,萬法通兮透太虛,自有靈明開般若,機械露處現真如。真心一點原於此,無生無滅無終始,精神合道自長生,道馭精神真不死”。(Инь Чжэнь-жэнь. Син мин гуй чжи цюань шу (Полное издание «Высокоточных указаний о внутренней природе и жизненной силе»). Ред. Вэй Си, Чжун Ся. Тайбэй: Цзяоюй кэсюэ чушэ, 1993. 尹真人傳。韋溪, 鐘夏校譯。性命圭旨全書。台北:教

- 育科學出版。1993年。頁122)。Содержится в «Цзан вай дао шу» [ЦВДШ. Т. 9. С. 506–595]. Перевод избранных глав и исследование данного источника см.: *Daniel J. Burton-Rose. Integrating Inner Alchemy into Late Ming Cultural History. A Contextualization and Annotated Translation of Principles of the Innate Disposition and the Lifespan (Xingming guizhi) (1615). Master of Arts. Faculty of the Graduate School, University of Colorado, Department of Asian Languages and Civilizations, 2009. xviii+235 p.*
- 298 См.: Син мин гуй чжи байхуа цзе («Син мин гуй чжи» на байхуа с пояснениями). Пер. Ли Цзянь-чжана. Пекин: Жэньминь тиюй чубаньшэ, 1993. С. 169. 李建章譯著。性命圭旨白話解。北京:人民體育出版社,1993年,頁169。
- 299 女真之道,使身中五臟之血,自然化生,若真氣潛生,將陰濁之體變為純陽,功夫至此,方能用火行符。(Цин-ле гу-фо. Ху тянь син го нью дань ши цзэ. Указ. соч. [НДЦЦ. С. 25–26]).
- 300 故男子先煉藥後煉形,女子先煉形後煉藥。(Там же. С. 25–26).
- 301 氣機已動,真氣已生,赤血之陰變為白氣之陽,若不用火行符,其氣仍然化為赤血,白者復變為紅。(Там же. С. 26).
- 302 陰符陽火,氣機動靜,前數段工夫已有之,不必定在胎息後也。但未到結丹地步,其氣之動,常有上衝乳頭之時(男子則下衝於生殖器)。既結丹,則兩乳已緊縮如童女,身內雖有動機,不能再向外發,祇內動而已。動亦有時,或數日一動,或一日數動,視其用功之勤惰以為衡。凡未動之先,及既動之後,皆靜也。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 164).
- 303 動者屬“陽”,靜者屬“陰”。陽氣發動時,則元神亦隨之而動;氣到人身某處,神亦同到某處。陽氣發動曰“進”,而暗中以神助之,癒進癒旺,故曰“益進”。陽極則陰生,動極必

- 歸靜。人之魂屬陽，主上升；魄屬陰，主下降。當升之時不可降；當降之時不可升。“陰魄要防飛”者，意謂氣若有靜定之態，則神必助之靜定，以防其飛躁不寧。(Там же).
- 304 Торчинов Е.А. Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 331–332.
- 305 “潭”在下，喻血海子宮之部位，“山”在上，喻膻中兩乳之部位。“珠”之光，隱而藏，“月”之光，耀而明。曰潭里，曰含景十言其靜而深藏之象；曰山頭，曰吐輝，言其動而顯出之機。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 164).
- 306 ЕИ-цзин. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 86.
- 307 “六時”者，非謂晝之六時，亦非夜之六時，乃人身虛假默運之六時<...>。仍不外乎神氣動靜，陰陽升降之消息而已。“休少縱”者，即謂念不可起，意不可散，一線到底，勿使中間斷續不貫，俟此一段工夫行畢，方可自由動作。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 164).
- 308 См.: Ли Юань-го. Чжунго даоцзяо цигун яншэн дацюань. Указ. соч. С. 170.
- 309 大藥須憑神氣精，采來一處結交成，丹頭只是先天氣，鍊作黃芽發玉英。(Чэнь Нань. Цуй-сюй пянь (Главы Цуй-сюя) // Сю чжэнь ши шу (Десять книг о возвращении Совершенства). 陳楠撰。翠虛篇 // 修真十書 [ЧХДЦ. Т. 19. С. 526]).
- 310 神仙全部工夫，到此已得一半，因內丹已結也。“露”乃地面之水因熱化氣，騰散於空中，至夜遇冷，遂附著於最易散熱之物體，而凝結成露。丹道亦同此理 <...>。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 164).
- 311 “鬼仙”者，不離乎鬼也；能通靈而久存，與常鬼不同。“人仙”者，不離乎人也；飲食衣服，雖與人無殊，而能免老病死之厄。“地仙”者，不離乎地也；寒暑不侵，飢渴無害，雖或未能出神，而能免衣食住之累。“神仙”者，能有神通變化，進退自如，兢棄軀殼，飄然獨立，散則成氣，聚則成形。“天

- 仙”者,由神仙之資格,再求向上之工夫,超出吾人所居之世界以外,別有世界,殆不可以凡情測也。(Там же. С. 165).
- 312 См.: Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 165.
- 313 人仙者,五仙之下二也。修真之士,不悟大道,道中得一法,法中得一術,信心苦志,終世不移。五行之氣,誤交誤合,形質且固,八邪之疫不能為害,多安少病,乃曰人仙。Ши Цзянь-у. Чжун-Люй чуань дао цзи (Антология «О передаче Дао-Пути [по традиции] Чжун-Люй). 施肩吾編。鍾呂傳道集 [ЦЧБЯ. С. 3].
- 314 Е И-цзин. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 87.
- 315 煉形之法,總有六門:其一曰玉液煉形,其二曰金液煉形,其三曰太陰煉形,其四曰太陽煉形,其五曰內觀煉形,若此者總非虛無大道,終不能與太虛同體;惟此一訣,乃曰真空煉形,雖曰有作,其實無為,雖曰煉形,其實煉神,是修外而兼修內也。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 166).
- 316 真空煉形法云: <...>故聖人觀天之道,執天之行,每於羲馭未升暘穀之時,凝神靜坐,虛以待之,內舍意念,外舍萬緣,頓忘天地,粉碎形骸。(прим. Чэнь Ин-нина: «В даосизме часто используется термин разбивание Пустоты, тела и костей — это не что иное, как забытье вещей и тела, не следует путать с буквальным разбиванием». 道家常有粉碎虛空,粉碎形骸等語,不過忘物形之意耳,不可拘泥粉碎二字)。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 165).
- 317 依法煉之百日,則七魄亡形,三屍絕跡,六賊潛藏,十魔遠遁;煉之千日,則四大一身,儼如水晶塔子,表里玲瓏,內外洞徹,心華燦然,靈光顯現。(Там же. С. 166).
- 318 «Легкий ветер» (сюнь фэн 巽風) символизирует дыхание во время занятия дыхательными упражнениями, также сюнь 巽 название триграммы «Ветер» ☴ или гексаграммы «Проникновение».

- 319 自然太虛中有一點如露如電之陽，勃勃然入於玄門，透長穀而上泥丸，化為甘霖而降於五內。我即鼓動巽風以應之，使其驅逐三關九竅之邪，掃蕩五臟六腑之垢，焚身煉質，淬銷靈，抽盡穢濁之軀，變換純陽之體。累積長久，化形而仙。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 165).
- 320 故《生神經》曰：“身神並一，則為真身，身與神合，形隨道通。隱則形固於神，顯則神合於氣，所以蹈水火而無害，對日月而無影。存亡在己，出入無間，或留形住世，或脫質升仙”。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 166).
- 321 См.: Там же. С. 166.
- 322 См.: Там же.
- 323 身心合一，神氣混融，情性成片，謂之丹成，喻為聖胎。(Ли Дао-чунь. Чжун хэ цзи (Собрание поэтических произведений «О срединной гармонии»). 李道純著. 中和集 [ЧХДЦ. Т. 27. С. 293]).
- 324 Торчинов Е.А. Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 344–345.
- 325 “完滿”者，氣已足，藥已靈也。“飛騰”者，似指大藥衝關之象；若言飛升騰空，則尚未到時。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 166).
- 326 Е И-цзин. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 87.
- 327 “舍利子”，乃佛家之名詞，此處比喻元神。“生前”者，即未有此身之前。吾人元神歷劫不變，變者識神也。用真空煉形之功，將識神漸漸煉去，則元神漸漸顯出譬如磨鏡，塵垢既銷，光明斯現，乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非從外來。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 166).
- 328 此詩云一旦入吾懷，似指氣之一方面而言。然此時氣與神已不可分離，言神而氣在其中，言氣而神在其中。呂祖《敲爻歌》云：“鉛池迸出金光現，汞火流珠入帝京”。曰鉛池，曰金光，言氣也；曰汞火，曰流珠，言神也。“帝京”即中丹田，又

- 名絳宮，神室，乃心之部位。心為一身君主，故曰帝京。此詩所謂入吾懷者，亦同此意。(Там же).
- 329 Лао-цзы. Дао дэ цзин. Пер. Г.А. Ткаченко. Указ. соч. С. 462.
- 330 Там же. С. 470.
- 331 Там же. С. 461.
- 332 Там же. С. 463.
- 333 Там же. С. 478.
- 334 凡言“地”者，皆在人身之下部；凡言“天”者，皆在人身之上部。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 167).
- 335 天庭地關列斧斤。梁丘子注：“兩眉之間為天庭”。(Лян-цю-цзы. Хуан тин нэй цзин юй цзин чжу. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 23. С. 14]).
- 336 См.: Ли Юань-го. Чжунго даоцзяо цигун яншэн дацюань. Указ. соч. С. 254.
- 337 兩腎之間，水火之際，謂之地戶。此關有神，謂之桃康，上通九天，下通湧泉，真氣聚散，皆從此類。故聖人言天門常開，地戶永閉。(Цуй-сюй. Нэй сань яо // Цза чжу чжи сюань пянь (Смысл сокровенных глав из различных сочинений) / Сю чжэнь ши шу (Десять книг о возвращении совершенства). 翠虛。內三要 // 雜著指玄篇 / 修真十書 [ЧХДЦ. Т. 19. С. 772]).
- 338 煉家最忌精氣下；故凡下竅皆要收緊密。一身精氣，漸聚漸滿，既不能下，必上衝於腦部，斯時耳聞風聲，目睹光掣，腦後震動，臍下潮湧，異景甚多。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 167).
- 339 龍門派第十七代，廣西洪教燧君，傳有“金丹歌”一首，尚未行世，曾記其中有句云：“萬馬奔騰攻兩耳，流星閃電灼雙眉，若還到此休驚懼，牢把心神莫動移”。即言閉地門，開天闕時之現象。(Там же).
- 340 ЕИ-цзин. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 88.
- 341 “陰陽之始，玄含黃芽”。朱元育注：“黃芽者，取水中藏金

- 之象,指先天一氣而言也”。 Цит. по: (Е И-цзин. Цюаньчжэнь ньюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 88).
- 342 呂祖度張仙姑,有步蟾宮詞云:“地雷震動山頭雨,要洗濯黃芽出土”。“黃芽”者,大還丹之別名也。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 167).
- 343 此處言“山頭”,大約是指頭上泥九宮。前詩第三首亦云:“山頭並海底,雨過一聲雷”。據字面觀之,似無差別;以實際論,則效驗大異。“洗濯”之作用,不外乎靜定。凡丹道小靜之後,必有小動;大靜之後,必有大動。其靜定之力癒深,則震動之效癒大,充其震動之量,直可衝開頂門而出,然非大靜之後不克至此。(Там же).
- 344 Торчинов Е.А. Путь философии Востока и Запада: Познание запредельного. СПб.: Пальмира, 2017. С. 105.
- 345 Цит. по: Торчинов Е.А. Путь философии Востока и Запада. Указ. соч. С. 104–105.
- 346 Чжуанцзы. Пер. Л.Д. Позднеевой // Дао: гармония мира. М.: Эксмо-пресс, Харьков: Фолио, 1999. С. 190.
- 347 Гэ Хун. Баопу-цзы. Пер. с кит., коммент. и предисл. Е.А. Торчинова. СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. С. 331.
- 348 Там же. С. 48.
- 349 “大冶”本意為鑄五金。今以之喻造化之偉功。乾坤為爐鼎,陰陽為水火,萬象從而鑄成,是萬物其有一太極也。“山”與“澤”,乃萬物中之一物,而山澤中又有造化,是一物各得一太極也。山澤通氣,震兌相交,而造化之情見矣。修仙者,貴在收積虛空中清靈之氣於身中,然後將吾人之神與此氣配合而煉養之,為時既久,則神氣打成一片,而大丹始成。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 168–169).
- 350 Философы из Хуайнани; Хуайнаньцзы (пер. Л.Е. Померанцевой.). Указ. соч. С. 118.
- 351 Е И-цзин. Цюаньчжэнь ньюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 88.

- 
- 352 *Рифтин Б.Л.* Чан-э [ДКК(М). С. 712].
- 353 *Е И-цзин.* Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 88.
- 354 *Филонов С.В.* Даосская книга в мифе и истории: предварительное исследование // Религиозный мир Китая. М.: Изд-во РГГУ, 2013. С. 32.
- 355 Подробно о даосских представлениях, связанных с Лунной и методах самосовершенствования, в которых используется солнечный и лунный свет см.: (*Филонов С.В.* Даосская книга в мифе и истории. Указ. соч. С. 31–33).
- 356 Бамбуковые страницы. Антология древнекитайской литературы. Сост., вступ. ст., ст. об авторах и коммент. *И.С. Лисевича.* М.: Вост. Лит., 1994. С. 322–323.
- 357 *Филонов С.В.* «Книга Желтого дворника» и даосское учение о бессмертии // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке, 2010. № 3 (27). С. 46–47.
- 358 См.: *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письма. Указ. соч. С. 216–217.
- 359 蚌受月華而結珠胎,土得日精而產金玉,人知采取日月精華,則可以結就仙丹,變化凡體。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 169).
- 360 采天地之靈氣以結丹,須識陰陽盛衰之侯;奪造化之玄機而換體,必經三年九載之功。(Там же. С. 169).
- 361 人之一身,毛竅八萬四千,氣宮三百八十四,毛竅散屬氣宮…額之中,眉之間,口鼻之衡,耳目之畔,咽喉之側,腰脅中皆竅也。(Чжан Бо-дуань. Бай цюа шо (Разъяснения о [назначении] ста отверстий) // Цин-хуа би вэнь (Тайные письма [владыки-повелителя] Цин-хуа). 張伯端撰。白竅說 // 清華秘文 [ЦЧБЯ. С. 151]).
- 362 “萬竅發光明”此言周身毛竅皆有光明發現。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 169).
- 363 靜寂之時,神抱於氣,氣結精凝,結成一粒金丹,永在丹田之內,外現玄境之象,猶如室內之燈光,照透窗外之明朗。

- (Ван Чун-ян. У пянь лин вэнь чжу (Комментарии к «Одухотворенным письмам в пяти главах»). 王重陽著。五篇靈文注 [ВЧЯЦ. С. 304].
- 364 *ЕИ-цзин*. Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 89.
- 365 Чжуанцзы. Пер. Л.Д. Позднеевой. Указ. соч. С. 154.
- 366 Философы из Хуайнани; Хуайнаньцзы. Предисловие, перевод и комментарии Л.Е. Померанцевой. Указ. соч. С. 79.
- 367 О даосских представлениях, связанных с воздержанием от питания злаками, см.: Филонов С.В. Золотые книги и нефритовые письма. Указ. соч. С. 429, 433–440.
- 368 百穀之實土地精, 五味外美邪魔腥, 臭亂神明胎氣零, 那從反老得還嬰? (Вэй Хуа-цунь. Тай шан хуан тин нэй цзин юй цзин (Нефритовая книга-основа Желтого дворика и внутренних лучезарностей от Высочайшего). 魏華存撰。太上黃庭內景玉經 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 5]).
- 369 Полное название этого текста «Совершенная книга-основа о Центральном Желтом [дворике, по традиции] Предельной чистоты» (*Тай цин чжун хуан чжэнь цзин* 太清中黃真經). В «Дао цзане» сохранился вариант этого сочинения с построчными комментариями в 2 цз. [ЧХДЦ. Т. 23. С.120–131]. Согласно традиции, эта книга-основа была передана Цзю-сянь-цзюнем 九仙君 даосу Чжун-хуан чжэнь-жэню 中黃真人, который считается автором комментариев к данному тексту. Кроме того, Чжун-хуан 中黃 — это один из даосских божеств, Достопочтенный Девяти небес (Цзю-тянь-цзунь 九天尊). Также «Центральный Желтый дворик» используется как обозначение селезенки, которая в традиционной китайской медицине считалась одним из «Желтых двориков» (*хуан тин* 黃庭) — управляющих центров человеческого организма.

- 370 См.: [DZTK. Vol.I. P. 353–354].
- 371 三十日上蟲死,六十日中蟲死,九十日下蟲死,百日心不移,則自然身體康健,精神清矣。(Цзю-сянь-цзюнь. Тай цин чжун хуан чжэнь цзин (Совершенная книга-основа о Центральном Желтом [дворике, по традиции] Предельной чистоты), комм. Чжун-хуан чжэнь-жэня. 2 цз. 九仙君撰, 中黃真人注。太清中黃真經 [ЧХДЦ. Т.23 . С. 123]).
- 372 См.: Там же [ЧХДЦ. Т 23. С.120].
- 373 Гэ Хун. Баопу-цзы. Пер. с кит., коммент. и предисл. Е.А. Торчинова. Указ. соч. С. 332.
- 374 此實行斷絕煙火食也。所以能如此者,因靈氣充滿於吾身,自然不思食,非枵腹忍飢之謂也。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 169).
- 375 “忘神”者,此時雖有智慧而不用;若賣弄聰明,則易生魔障。“無相著”者,謂無色相之可著也。“合極”者,合乎太極也。合乎太極者,即神氣合一,陰陽相紐也;如是則不落頑空,故曰“有空離”◁⋅⋅◁。第三句言不著於色,第四句言不著於空,色空兩忘,渾然大定。(Там же. С. 169–170).
- 376 “芋”為普通食品,人皆知之。“芝”形如菌,上有蓋,下有柄,其質堅硬而光滑,《本草》載有青,赤,黃,白,黑,紫六種,服之皆能輕身延年。若仙經所標靈芝名目,多至數十百種,不可畢陳,然非常人所能得也。(Там же. С. 170).
- 377 Подробно ознакомиться с разновидностями даосских грибов и способами изготовления из них чудодейственных снадобий можно в трактате «Мудрец, объедающий первозданную простоту» (Баопу-цзы 抱朴子), см.: (Гэ Хун. Баопу-цзы. Пер. с кит., коммент. и предисл. Е.А. Торчинова. Указ. соч. С. 165–173). Иллюстрации чудесных грибов (лин-чжи 靈芝) представлены в многообразии в «Дао цзане», например, в даосском сочинении «Категории грибов и растений [по традиции] Духовной драгоценности, [из раздела] дун-сюань от Высочайшего» (Тай-шан дун-сюань лин бао чжи

- цао пинь 太上洞玄靈寶芝草品) [ЧХДЦ. Т. 4. С. 31–47]. На стр. 218 нашей книги изображены грибы с «Левым духом-[охранителем]» (цзо шэнь чжи 左神芝), грибы «Золотая эссенция» (цзинь цзин чжи 金精芝) и грибы «Лунная эссенция» (юэ цзин чжи 月精芝). С другими видами чудесных грибов заинтересованный читатель может познакомиться в монографии С.В. Филонова «Золотые книги и нефритовые письма», среди которых есть грибы «Белое облако» (бай юнь чжи 白雲芝) (с. 116), «Красная эссенция» (чи цзин чжи 赤精芝) (с. 491), «Утренняя эссенция» (чао цзин чжи 朝精芝) (с. 493) и т.д.
- 378 Гэ Хун. Баопу-цзы. Пер. с кит., коммент. и предисл. Е.А. Торчинова. Указ. соч. С. 165.
- 379 仙體貴乎清靈,若不絕煙火食,則凡濁之氣混入體中,安有超脫之望? (Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 170).
- 380 《集仙傳》云:“西王母宮闕,左帶瑤池,右環翠水”。(Там же).
- 381 См.: Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 170.
- 382 闢穀一關,既已經過,不但煙火食可以斷絕,即芝芋之類亦可不食矣。古仙修煉到此程度時,大半擇深山石洞而居之,今人用巨石將洞口封沒,以免野獸之侵害,及人事之煩擾,且不須守護者。但此法在今日未必相宜。普通辦法,即於山林清靜之處,結茅屋數椽,以備同道棲止,然後用木做一小龕,其中僅容一人坐位,墊子宜軟厚,前開一門,餘三面須透空氣而不進風,最好用竹絲編簾遮蔽,如轎上所用者。人坐其中,不計月日,直至陽神出殼,始慶功成,惟晝夜須有人守護,謹防意外之危險;中間若不願久坐,暫時出來亦可。此時身內已氣滿不思食,神全不思睡,其外狀則鼻無呼吸。脈不跳動,遍體溫暖,眼有神光,其身體內部之作用,自與凡夫不同,不可以常人之生理學強加判斷。(Там же. С. 170).
- 383 Филонов С.В. Введение в даологию. Указ. соч. С. 49.

- 
- 384 祖庭昔日本無蹤,重陽開化闡玄風,故鄉長安京兆府,祖居醴泉太子村,天垂乾象神仙降,地發祥光紫氣升。(Сун Жэнь-цзун. Цзу тин цзи (Воспоминания о Патриаршем двореке) // Мин хэ юй инь (Отголосок журавлиного крика). Сост. Пэн Чжи-чжун. 宋仁宗。祖庭記。// 鳴鶴餘音。彭致中集 [ЧХДЦ. Т. 27. С. 682]). В тексте поэмы содержится опечатка — Ван Чун-ян был родом из села Наньшицунь, а не Тайцзыцунь.
- 385 Чжан Бо-дуань, Лю И-мин. Раскрытие секретов даосской алхимии: пер. с кит. В.Б. Виноградской. Указ. соч. С. 104.
- 386 Там же. С. 105.
- 387 Гэ Хун. Баопу-цзы. Пер. с кит., коммент. и предисл. Е.А. Торчинова. Указ. соч. С. 59.
- 388 См.: Там же. С. 59.
- 389 Там же. С. 59.
- 390 Там же. С. 59–60. Стоит отметить, что даосские сочинения последующих школ предоставляли даосскому подвижнику возможность «искупления вины» перед высшими божествами за совершенные проступки с помощью так называемых «искупительных ритуалов» или «ритуалов покаяния». Подробно об этом см: Филонов С.В. Концепт «искупления вины» и его категориальный тезаурус в ранних даосских религиозных сочинениях // Россия и Китай на дальневосточных рубежах: исторический опыт взаимодействия культур. Вып. 11. Благовещенск: Изд. АмГУ, 2015. С. 61–94. О ритуалах покаяния в школе Цюаньчжэнь обстоятельно писал П.Д. Ленков, см.: Ленков П.Д. Практика покаяния в позднесредневековом даосизме: по материалам второй главы трактата «Лун мэнь синь фа» («Закон сердца / сознания традиции Лунмэнь») // Религиоведение, 2016. № 4. С. 53–64.

- 391 只候功成朝玉闕,九光霞裏駕翔鸞。(Ся Цзун-юй. Цзы-ян чжэнь-жэнь «У чжэнь пянь» цзян и (Толкования к «Главам о прозрении истины» Совершенного Пурпурного света). 夏宗禹著。紫阳真人悟真篇讲义 [ЧХДЦ. Т. 19. С. 460]). Ср. пер. Е.А. Торчинова: «Тотчас муж и жена в восторге слились воедино, только тогда произошло свершение в Государевой Нефритовой заставе, в сияние девяти небес умчалась запряженная фениксами колесница». (Торчинов Е.А. Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 317).
- 392 上朝玉皇於金闕。(Ся Цзун-юй. Цзы-ян чжэнь-жэнь «У чжэнь пянь» цзян и»). Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 19. С. 461]).
- 393 Торчинов Е.А. Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 319.
- 394 Филонов С.В. Золотые книги и нефритовые письма. Указ. соч. С. 539–540.
- 395 Филонов С.В. «Хочу служить я шидичэнем в Рассветном дворце императорском...» (некоторые аспекты даосской концепции сяня-небожителя) // Вестник РХГА. 2009. Т. 10. Вып. 3. СПб., 2009. С. 144.
- 396 Гэ Хун. Баопу-цзы. Пер. с кит., коммент. и предисл. Е.А. Торчинова. Указ. соч. С. 58.
- 397 Данная концепция выделена не автором этих строк, а ведущим российским исследователем даосизма С.В. Филоновым.
- 398 Филонов С.В. «Хочу служить я шидичэнем в Рассветном дворце императорском...» Указ. соч. С. 144.
- 399 Филонов С.В. Золотые книги и нефритовые письма. Указ. соч. С. 509.
- 400 有以天花亂墜出者,有以七層寶塔出者,有以身外有身出者,有以風雲雷震出者,馬丹陽真人是也,有以香風瑞氣出者,不二元君是也,總之,神之出也,由定靜中一念,故變化顯象。(Чжэнь-и-цзы. Нюй цзинь дань. Указ. соч. [НДЦЦ. С. 117]).

- 401 身外有身為脫胎。(Ли Дао-чунь. Чжун хэ цзи. Указ. соч. [ЧХДЦ. Т. 27. С. 293]).
- 402 青華老人語錄曰：“陽神脫胎之先兆，有光自臍輪外注，有香自鼻口中出。既脫之後，則金光四射，毛竅晶融，如日之初升於海，如珠之初出於淵，香氣氤氳滿室，一聲霹靂，金火交流，而陽神已出於泥丸矣。出神以後，全看平日工夫：若陽神純是先天靈氣結成，則遇境不染，見物不遷，收縱在我，去來自如。一進泥丸，此身便如火熱，金光復從毛竅間出，香氣亦復氤氳，頃刻反到黃庭，雖有如無，不知不覺，此真境也。若平日心地未能虛明，所結之胎，決非聖胎，所出之神，原帶幾分駁雜，一見可懼則怖生，一見可欲則愛生，殆將流連忘返，墮入魔道。此身既死，不知者以為得仙坐化，誰知陽神一出而不復者，殆不堪問矣”。(Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 170).
- 403 Торчинов Е.А. Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 303.
- 404 См.: Цин-ле гу-фо. Ху тянь син го нью дань ши цзэ. Указ. соч. [НДЦЦ. С. 44–45].
- 405 См.: Тянь Чэн-ян. Чжунхуа даоцзя сюлянь сюэ (Учение о совершенствовании и очищении в китайском даосизме). Пекин: Цзунцзяо вэньхуа чубаньшэ, 1999. Ч. 1. С. 114. 田誠陽著。中華道家修煉學。北京：宗教文化出版社，第1版，1999年。頁114。
- 406 七返九還金液大丹者，七以火數，九乃金數，以火煉金，返本還元，謂之金丹。(Чжан Бо-дуань. Цзинь дань сы бай цзы (Четыреста слов о Золоте и Киновари). Комм. Пэн Хао-гу, прим. Мин Ян-линя // Цзинь дань цзи чэн (Полное собрание золота и киновари). Указ. соч. С. 1.
- 407 泥灶煮靈液，埽壇朝玉真。(Чжан Цзи. Линдугуань Ли дао-ши (Даосу Ли из монастыря Одухотворенного града) // Чжан Цзи ши чжу (Стихотворения Чжан Цзи с комментариями). Комм. Чэнь Янь-цзе. Тайбэй: Тайвань шанъю иньшугуань, 1971. С. 34. 張籍著。陳延傑注。

- 靈都觀李道士 // 張籍詩注。台北:台灣商務印書館,1971年,頁34).
- 408 *Е И-цзин*. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр. Указ. соч. С. 91.
- 409 См.: *Чжан Бо-дуань*. У чжэнь пянь цянь цзе (Главы о прозрении истины» с простыми разъяснениями). Комм. *Ван Му*. Пекин: Чжунхуа шуцзю, 1990. С. 31–33. 張伯端撰,王沐淺解。悟真篇淺解。北京:中華書局,1990年。頁 31–33。
- 410 См.: *Чэнь Ин-нин*. Даоцзяо юй яншэн. Указ. соч. С. 173.
- 411 *Торчинов Е.А.* Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 395.
- 412 Чжан Бо-дуань, Лю И-мин. Раскрытие секретов даосской алхимии. Указ. соч. С. 67.
- 413 *Торчинов Е.А.* Путь золота и киновари. Указ. соч. С. 394.
- 414 Линь Лин-су — даосский деятель эпохи Сун, наставник императора Хуэй-цзуна (правл. 1101–1126). Об учении Шэньсяо и деятельности Линь Лин-су см.: *Торчинов Е.А.* Даосизм: Опыт историко-религиоведческого описания. Указ. соч. С. 326–330; *Кравцова М.Е.* Шэнь сяо [ДКК(М)]. С. 758].
- 415 См.: *Кравцова М.Е.* Шэнь сяо. Указ соч. С. 758.
- 416 *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письма. Указ. соч. С. 508–509.

---

## Список источников, литературы и словарно- справочных работ

### КНИЖНЫЕ СОБРАНИЯ

- ВЧЯЦ — *Ван Чун-ян цзи* (Собрание работ Ван Чун-яна) / Ред. Бай Жу-сян. Цзинань: Ци Лу шушэ, 2005. (Библиотека «Культура учения Цюаньчжэнь». Сер. I, № 1). 王重阳集。王重阳著；白如祥辑校。济南：齐鲁书社，2005年。（全真道文化丛书。第1辑，[I]）。+7+3+372 頁。
- ДЦ — *Дао цзан*. Папки 1–112. Шанхай: Печатня «Хань-фэньлоу», 1923–1926. 道藏。上海：涵芬樓，1923–1926 年。1–112 冊。
- ДЦБВ — *Даоцзяо бэйвэнь цзыляо ку* (Электронная база надписей на даосских стелах). 道教碑文資料庫 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.daobei.info/>
- ДЦЦШЛ — *Дао цзя цзинь ши люэ* (Даосские надписи на бронзовых [сосудах] и каменных [стелах]). Сост. Чэнь Юань, Чэнь Чжи-чао, Цзэн Цин-ин. Пекин: Вэньбу чубаньшэ. 道家金石略。陳垣，陳智超，曾慶瑛选编著。北京：文物出版社，1988 年。1379 頁。
- НДЦЦ — *Нюй дань цзи цуй* (Хрестоматия по «женской алхимии»). Ред. Тао Бин-фу. Пекин: Цанбэньвэй Бей-

- цзин шифань дасюэ чубаньшэ / Чжунго цигун вэньсянь яньцзю цзыляо сюаньбянь, 1989. 3+12+4+473 с. 女丹集萃。陶秉福主编。藏本为北京师范大学出版社。中国气功文献研究资料选编。1989年。3+12+4+473 頁。
- НЛМЦ — *Нэй лян ми цзюэ* (Тайные наставления по внутренней алхимии). Гл. ред. Сюй Чжао-жэнь. Пекин: Чжунго жэньминь дасюэ чубаньшэ, 1990. 237 с. 內煉密訣。徐兆仁主編。北京:中國人民大學出版社, 1990年。237頁。
- ЦВДШ — *Цзан вай дао шу* (Даосские книги, не вошедшие в «Дао цзан») в 36 тт. Ред. Ху Дао-цзин, Чэнь Яо-тин, Дуань Вэнь-гуй, Линь Вань-цин. Чэнду: Башу шушэ чубань, 1992. 藏外道書。胡道靜, 陳耀庭, 段文桂, 林萬清主編。成都: 巴蜀書社出版, 1992年。36 冊。
- ЦЧБЯ — *Цюаньчжэнь би яо* (Тайное и наиболее важное [учения] Целостности и совершенства). Гл. ред. Сюй Чжао-жэнь. Пекин: Чжунго жэньминь дасюэ чубаньшэ, 1992. 3+4+4+251 с. (Библиотека «Восточное искусство возвращения Дао»). 全真秘要。徐兆仁主編。北京:中國人民大學出版社, 1992年。3+4+4+251 頁。(東方修道文庫)。
- ЧКДЦЦЯ — *Чун-кань Дао цзан цзи яо* (Заново напечатанное «Собрание важнейших сочинений из „Дао цзана“»). Под ред. Ян Юн-хэ, Пэн Хан-жаня и Хэ Лун-сяна. Чэнду: Эрсяньбань банькэ. 重刊道藏輯要。阎永和, 彭翰然, 贺龙驤校订。成都: 二仙庵版刻, 1906年。2 冊 [Электронный ресурс]. URL: <http://repository.lib.cuhk.edu.hk/sc/collection/daoist/ckdzjy>
- ЧХДЦ — *Чжун хуа Дао цзан* (Китайский «Дао цзан»). Под ред. Чжан Цзи-юя. 48 тт. Пекин: Хуася чубаньшэ, 2004. 中華道藏。張繼禹編。北京: 华夏出版社, 2004年。48 冊。

---

## Источники из «Дао цзана»

- Ван Чжэ.* Чун-ян ли цзяо ши у лунь (Пятнадцать суждений Чун-яна об установлении учения). 王嘉著。重陽立教十五論 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 271–272] (сост. 1170 г.).
- Ван Чжэ.* Чун-ян фэнь ли ши хуа цзи (Собрание поэтических произведений «О том, как Чун-ян десять раз преобразовывал разделенными грушами»). 王嘉著。重陽分梨十化集 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 383–391] (сост. 1183г.).
- Ван Чжэ.* Чун-ян цзяо хуа цзи (Собрание поэтических произведений Чун-яна о преобразовании учением). 3 цз. 王嘉著。重陽教化集 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 359–382] (сост. 1183 г.).
- Ван Чжэ.* Чун-ян Цюаньчжэнь цзи (Собрание поэтических произведений Чун-яна о Целостности и совершенстве). 13 цз. 王嘉著。重陽全真集 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 273–358] (сост. 1188 г.).
- Вэй Хуа-цунь.* Тай шан хуан тин нэй цзин юй цзин (Нефритовая книга-основа Желтого двора и внутренних лучезарностей от Высочайшего). 魏華存撰。太上黃庭內景玉經 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 1–7] (IV в.).
- Ли Дао-цянь.* Ци чжэнь нянь пу (Погодовые хроники Семи совершенных). 李道謙著。七真年蒲 [ЧХДЦ. Т. 47. С. 69–76] (1271 г.).
- Ли Дао-чунь.* Чжун хэ цзи (Собрание поэтических произведений «О срединной гармонии»). 6 цз. 李道純著。中和集 [ЧХДЦ. Т. 27. С. 272–317] (XIII в.).
- Лу Ши-чжун.* У-шан сюань юань сань тянь юй тан да фа (Великий ритуал из Нефритового зала Трех Небес [переданный] Сокровенным Изначальным из Беспредельно-высокого). 30 цз. 路時中編。无上玄元三天玉堂大法。30卷 [ЧХДЦ. Т. 30. С. 387–506] (эпоха Сун (960–1279)).

- Лю Чжи-сюань, Се Си-чань.* Цзинь лян чжэн цзун сянь юань сян чжуань (Иллюстрированные жизнеописания о происхождении небожителей-сяней истинной линии преемствования [школы] Золотого лотоса). 劉志玄, 謝西蟾著。金蓮正宗仙源像傳 [ЧХДЦ. Т. 47. С. 54–68] (1326 г.).
- Лян-цю-цзы.* Хуан тин нэй цзин юй цзин чжу («Нефритовая книга-основа Желтого двора и внутренних лучезарностей» с комментариями). 3 цз. 梁丘子撰。黃庭內景玉經註 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 10–38] (эпоха Тан (618–907)).
- Ма Юй.* Дань-ян чжэнь-жэнь юй лу (Записи речей Совершенного человека Дань-яна). 馬鈺著。丹陽真人語錄 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 403–408] (ок. 1183 г.).
- Ма Юй.* Дун сюань цзинь юй цзи (Собрании поэтических произведений «Потаенно-сокровенное [из скита] Золота и нефрита»). 10 цз. 馬鈺著。洞玄金玉集 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 411–478] (сост. конец XIII в.).
- Мяо Шань-ши.* Чунь-ян ди-цзюнь шэнь хуа мяо тун цзи (Записи о тайных проникновениях [на землю] и чудесных метаморфозах владыки-повелителя Чунь-яна). 7 цз. 苗善時編。純陽帝君神化妙通紀。七卷 [ЧХДЦ. Т. 46. С. 447–482] (1324 г.).
- Ни Шоу-юэ.* Цзинь хуа Чисуншань чжи (Лучшее из «Описания гор Чисуншань»). 倪守約編。金華赤鬆山志 [ЧХДЦ. Т. 48. С. 166–198] (Южная Сун (1127–1279)).
- Пэн Чжи-чжун.* Мин хэ юй инь (Отголосок журавлиного крика). 9 цз. 彭致中編。鳴鶴餘音 [ЧХДЦ. Т. 27. С. 623–686] (1347 г.).
- Сун Жэнь-цзун.* Цзу тин цзи (Воспоминания о Патриаршем дворике) // Мин хэ юй инь (Отголосок журавлиного

- крика). Сост. Пэн Чжи-чжун. 宋仁宗著。祖庭記。// 鳴鶴餘音。彭致中集 [ЧХДЦ. Т. 27. С. 682].
- Сю чжэнь ши шу (Десять книг о возвращении совершенства). 60 цз. 修真十書 [ЧХДЦ. Т. 19. С. 761–1042] (ок. 1340 г.).
- Ся Цзун-юй. Цзы-ян чжэнь-жэнь «У чжэнь пянь» цзян и (Толкования к «Главам о прозрении истины» Совершенного человека Цзы-яна). 夏宗禹著。紫陽真人悟真篇講義 [ЧХДЦ. Т. 19. С. 455–486].
- Тай-шан дун-сюань лин бао чжи цао пинь (Категории грибов и растений [по традиции] Духовной драгоценности, [из раздела] дун-сюань от Высочайшего). 太上洞玄靈寶芝草品 [ЧХДЦ. Т. 4. С. 31–47] (V–VI вв.).
- Тай-шан чу сань ши цзю чун бао шэн цзин (Книга-основа о том, как Высочайший охранял жизнь, изгоняя Трех ши и Девять червей). 太上除三尸九蟲保生經 [ЧХДЦ. Т. 32. С. 612–620] (IX в.).
- Хуан Шунь-шэнь. Цин вэй дань цзюэ (Наставления о киновари [по традиции] Чистой тонкости). 黃舜申著。清微丹訣 [ЧХДЦ. Т. 31. С. 7–10] (между 1224–1287 г.).
- Цзэн Цзао. Дао шу (Ось дао). 42 цз. 曾慥編。道樞 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 353–628] (1136 г.).
- Цзэн Цзао. Цзо ван пянь (Главы о сидении в забытии) 3 цз. // Дао шу (Ось Дао), цз. 2. 曾慥編。坐忘篇 // 道樞 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 360–362].
- Цзю-сянь-цзюнь. Тай цин чжун хуан чжэнь цзин (Совершенная книга-основа о Центральном желтом [дворике по традиции] Предельной чистоты), комм. Чжун-хуан чжэнь-жэня. 2 цз. 九仙君撰, 中黃真人注。太清中黃真經 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 120–131] (комм. ок. 700 г.).
- Цинь Чжи-ань. Цзинь лян чжэн цзун цзи (Записи об истинной линии преемствования [школы] Золотого

- лотоса). 5 цз. 秦志安著。金蓮正宗記 [ЧХДЦ. Т. 47. С. 29–53] (1241 г.).
- Цуй-суй*. Нэй сань яо // Цза чжу чжи сюань пянь (Смысл сокровенных глав из различных сочинений) / Сю чжэнь ши шу (Десять книг о возвращении совершенства). 翠虛。內三要 // 雜著指玄篇 / 修真十書 [ЧХДЦ. Т. 19. С. 772].
- Цю Чу-цзи*. Да дань чжи чжи (Прямые указания о Великой киновари). 3 цз. 丘處機述。大丹直指 [ЧХДЦ. Т. 26. С. 631–644] (конец XIII в.).
- Чжан Бо-дуань*. Цзинь дань сы бай цзы (Четыреста слов о золоте и киновари). 張伯端撰。金丹四百字 [ЧХДЦ. Т. 19. С. 487–491] (1241 г.).
- Чжан Бо-дуань*. Цзы-ян чжэнь-жэнь «У чжэнь пянь» сань чжу («Главы о прозрении истины» Совершенного человека Пурпурного света с тремя комментариями). Комм: Сюэ Дао-гуана, Лу Шу, Чэнь Чжи-сюя. 5 цз. 張伯端原著。薛道光, 陸墅, 陳致虛注。紫陽真人悟真篇三註 [ЧХДЦ. Т. 19. С. 400–454] (ок. 1330 г.).
- Чжао Дао-и*. Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи (Дополнение к «Всепроникающему зеркалу Совершенных и небожителей-сяней минувших времен, воплотивших Дао-Путь»). 6 цз. 趙道一著。歷世真仙體道通鑑後集 [ЧХДЦ. Т. 47. С. 617–663] (конец XIII – нач. XIV вв.).
- Чэнь Чжи-суй*. Шан-ян-цзы цзинь дань да яо ле сянь чжи (Наиважнейшее о золоте и киновари от Шан-ян-цзы: Записи о выдающихся небожителях-сянях) 陳致虛著。上陽子金丹大要列仙志 [ЧХДЦ. Т. 27. С. 600–603] (1331 г.).
- Чэнь Нань*. Цуй-суй пянь (Главы Цуй-сюя) // Сю чжэнь ши шу (Десять книг о возвращении Совершенства).

---

陈楠撰。翠虚篇 // 修真十書 [ЧХДЦ. Т. 19. С. 518–528]  
(Южная Сун (1127–1279)).

Ши Цзянь-у. Чжун-Люй чуань дао цзи (Антология  
«О передаче Дао-Пути [по традиции] Чжун-Люй».  
3 цз. // Сю чжэнь ши шу (Десять книг о возвращении  
Совершенства) 施肩吾編。鍾呂傳道集 // 修真十書  
[ЧХДЦ. Т. 19. С. 814–840] Северная Сун (960–1127).

### Источники из других книжных собраний

Ван Кунь-ян. Чу чжэнь цзе шо (Изложение заповедей-пред-  
писаний для начального совершенства). 王崑陽著。  
初真戒說 [ЦВДШ. Т. 12. С. 14–31].

Инь чжэнь-жэнь. Син мин гуй чжи (Высокоточные указа-  
ния о внутренней природе и жизненной силе). 尹真  
人傳。性命圭旨 [ЦВДШ. Т. 9. С. 506–595].

Минь И-дэ. Цзиньгай синь дэн (Светильник сердца [по тра-  
диции] Цзиньгай). 閔一得著。金蓋心燈 [ЦВДШ. Т. 31.  
С. 158–372].

Сунь Бу-эр. Да дао шоу и бао чжан (Драгоценные строфы  
о хранении Единого на великом Дао-Пути). 孫不二  
述。大道守一寶章 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 319–321; ЦВДШ.  
Т. 10. С. 807–808].

Сунь Бу-эр. Кунь дао гун фу цы ди (Последовательность  
овладения мастерством женского Дао-Пути). 孫不  
二述。坤道功夫次第 [ЦВДШ. Т. 10. С. 805–806].

Сунь Бу-эр. Кунь нин цзин (Книга-основа об умиротво-  
ренности женского начала-кунь). 孫不二述。坤寧經  
[ЦВДШ. Т II. С. 515–527] (1743 г.).

Сунь Бу-эр. Кунь цзюэ (Наставления о женском начале-  
кунь). 孫不二述。坤訣 [ЦВДШ. Т. II. С. 539–541].

Сунь Бу-эр. Нюй гун нэй дань (Женское мастерство вну-

- тренней алхимии). 孫不二述。女功內丹 [ЦВДШ. Т. 10. С. 806].
- Сунь Бу-эр. Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй (Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр). 孫不二述。孫不二元君法語 [ЦВДШ. Т. 10. С. 805–806].
- Сунь Бу-эр. Сунь Бу-эр юань цзюнь чжуань шу дань дао би шу (Тайная книга, повествующая о Пути киновари Изначальной владычицы Сунь Бу-эр). 孫不二述。孫不二元君傳述丹道秘書 [ЦВДШ. Т. 10. С. 806–809].
- Сунь Бу-эр. Цин цзин сань жэнь Сунь Бу-эр юань цзюнь гун фу цы ди. (Последовательность овладения мастерством [женской алхимии по методу] Изначальной владычицы Сунь Бу-эр, отшельницы Чистоты и покоя). 孫不二述。清淨散人孫不二元君功夫次第 [ЦВДШ. Т. 11. С. 537–539].
- Сунь Бу-эр. Цин цзин юань цзюнь «Кунь юань цзин» («Книга-основа о первозданном женском начале-кунь» Изначальной владычицы Чистоты и покоя). 孫不二述。清淨元君坤元經 [ЦВДШ. Т. 7. С. 357–359; Т. 11. С. 530–531]. (1683 г.).
- Сунь Бу-эр. Шоу и ши (Стихотворение о хранении Единого). 孫不二述。守一詩 [ЧХДЦ. Т. 23. С. 318–319; ЦВДШ. Т. 10. С. 808–809].
- Сунь Бу-эр. Юй цин тай юань нэй ян чжэнь цзин (Совершенная книга-основа о внутреннем вскармливании зародышевого начала [по традиции] Нефритовой чистоты). 孫不二述。玉清胎元內養真經 [ЧХДЦ. Т. 6. С. 771; ЦВДШ. Т. 10. С. 806–807].
- Сунь Бу-эр. Юй цин у шан нэй цзин чжэнь цзин (Совершенная книга-основа внутренних лучезарностей из Беспредельно-высокого [по традиции] Нефритовой чистоты). 孫不二述。玉清無上內景真經 [ЧХДЦ. Т. 6. С. 772; ЦВДШ. Т. 10. С. 807].

- 
- Фу Цзинь-цюань. Нюй дань ши цзи цянъ пянъ. (Первая часть «Собрания поэтических произведений о женской алхимии»). 傅金銓編。女丹詩集前篇 [НДЦЦ. С. 159–171].
- Фу Цзинь-цюань. Нюй цзинь дань фа яо (Важнейшее из методов золота и киновари для женщин). 傅金銓編。女金丹法要 [ЦВДШ. Т. II. С. 512–541].
- Фу Цзинь-цюань. «Цяо-ян цзин» нюй гун сю лянъ (Женское мастерство совершенствования и очищения из «Книги-основы Цяо-яна»). 傅金銓編。樵陽經女功修煉 [ЦВДШ. Т. 26. С. 428; НДЦЦ. С. 123–124].
- Цзы-и Дао-цзюнь. Кунь юань цзин (Книга-основа о первоизданном женском начале-кунь), 2 цз. 紫衣道君述。坤元經 [НДЦЦ. С. 319–401] (1906 г.).
- Цин-ле гу-фо. Ху тянь син го нюй дань ши цзэ (Десять правил женской алхимии, [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира). 清烈古佛著。壺天性果女丹十則 [ЦВДШ. Т. 26. С. 455–465; НДЦЦ. С. 17–51].
- Чжэнь-и-цзы. Нюй цзинь дань (Золото и киноварь для женщин) 2 цз. 真一子著。女金丹 [ЦВДШ. Т. 26. С. 418–427; НДЦЦ. С. 53–121] (1892 г.).
- Ши Цзянь-у. Чжун-Люй чуань дао цзи (Антология «О передаче Дао-Пути [по традиции] Чжун-Люй»). 施肩吾編。鍾呂傳道集 [ЦЧБЯ. С. 1–51].
- Шэнь Тай-сюй. Ни-вань Ли цзу ши нюй цзун шуан сю бао фа (Драгоценный плот, [перевозящий на берег Спасения] для совершенствования парных [начал], по женской традиции, идущей от патриарха Ли, [звавшегося] Ни-ванем). Комм. Минь И-дэ. 沈太虛授，閔一得注。泥丸李祖師女宗雙修寶筏 [ЦВДШ. Т. 10. С. 540–546; НДЦЦ. С. 433–457] (1830 г.).

*Шэнь Тай-сюй*. Си-ван-му нюй сю чжэн ту ши цзэ (Десять правил правильного пути женского совершенствования, [по традиции] Матушки-владычицы Запада). Комм. Минь И-дэ. 沈太虛授, 閔一得注。西王母女修正途十則 [ЦВДШ. Т. 10. С. 533–540; НДЦЦ. С. 404–432] (1835 г.).

*Эр-эшань жэнь*. Нюй гун лянъ цзи хуань дань ту шо (Иллюстрированное разъяснение женского мастерства самоочищения и восстановления киновари). 二峩山人著。女功煉己還丹圖說 [ЦВДШ. Т. 26. С. 428–432; НДЦЦ. С. 125–140] (1900 г.).

## СТЕЛЫ

*Жэнь Чжи-жунь*. Нюй лянъ ши Ао-дунь цзюнь дао син бэй (Стела о даосских деяниях владычицы Ао-дунь, наставницы во внутренней алхимии). 任志潤。女煉師奧敦君道行碑 [ДЦЦШЛ. С. 686–687] (1298 г.).

*Синь Юань*. Да Цзинь Шаньчжоу сю Линсюйгуань цзи (Записи о монастыре Одухотворенной пустоты, отреставрированном в Шаньчжоу в [эпоху] Великой Цзинь). 辛願。大金陝州修靈虛觀記 [ДЦЦШЛ. С. 443–445] (1219 г.).

*Сунь Цянь-мянь*. Сы сянь бэй (Стела четырем небожителям-сяням). 孫慊勉。四仙碑 [ДЦЦШЛ. С. 430–431] (1176 г.).

*Хэ Дао-юань*. Чун дао чжао шу бэй (Стела с высочайшим указом о почитающих Дао-Путь). 何道元。崇道詔書碑 [ДЦЦШЛ. С. 592–598] (1269 г., 1302 г.).

*Цзинь-юань Шу*. Чжуннаньшань шэнь сянь Чун-ян чжэнь жэнь Цюаньчжэнь цзяо цзу бэй (Стела патриарху учения Целостности и совершенства Совершенному человеку Вану [по прозвищу] Чун-ян-цзы, чудес-

---

ному небожителю-сяню с гор Чжуннаньшань). 金源璿。終南山神仙重陽子王真人全真教祖碑 [ЧХДЦ. Т. 47. С. 114–117; ДЦЦШЛ. С. 450–454]; [ДЦБВ] (1225 г.). [Электронный ресурс]. URL: <http://www.daobei.info/全真教祖碑/>

- Чжан Бан-чжи.* Сюань мэнь ци чжэнь сян (Изображения Семи совершенных [школы] Врата в сокровенное). 張邦直。玄門七真像 [ДЦБВ] (1293 г.). [Электронный ресурс]. URL: <http://www.daobei.info/玄門七真像/>
- Яо Суй.* Юй-ян ти сюань гуан ду чжэнь жэнь Ван цзю ши дао син бэй кай суй (Предисловие к стеле, [повествующей] о даосских деяниях наставника-патриарха Вана, Совершенного человека всеобщего спасения, воплощающего сокровенное, [по имени] Нефритовый свет). 姚燧。玉陽體玄廣度真人王宗師道行碑開序 [ДЦЦШЛ. С. 718–720] (1307 г.).

## **ИССЛЕДОВАНИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ**

- Бамбуковые страницы. Антология древнекитайской литературы. Сост., вступ. ст., ст. об авторах и коммент. *И.С. Лисевича.* М.: Вост. Лит., 1994. 416 с.
- Белая И.В.* Сунь Бу-эр [ДКК(Н). С 789–791].
- Белая И.В.* Жизнеописание наставницы Сунь Бу-эр в даосской традиции // Вопросы культурологии, 2010. № 1. С. 28–32.
- Белая И.В.* О развитии традиции «женской алхимии» (*нюй дань*) в горах Цзиньгайшань // Общество и государство в Китае: ХLI научная конференция / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2011. 440 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 3 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 359–364.

Белая И.В. «Нюй дань хэ бянь» («Собрание работ по женской алхимии») // Общество и государство в Китае: XLIII научная конференция: Ч. 1 / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2013. 684 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 8 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 459–467.

Белая И.В. О принципах женской алхимии в «Си-ван-мунью сю чжэн ту ши цзэ» (Десять правил правильного пути женского совершенствования [по традиции] Матушки-владычицы Запада) // Третья Московская международная научная конференция по сравнительной философии. М.: Институт философии РАН, 2012 / Философия и наука в культурах Востока и Запада. Серия: Сравнительная философия. М.: Наука–Вост. лит, 2013. С. 235–245.

Белая И.В. «Новые женщины» Чэнь Ин-нина: развитие традиции «женской алхимии» в первой половине XX века // В пути за китайскую стену: к 60-летию А.И. Кобзева / Колл. Авторы. М.: Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт востоковедения Российской академии наук (ИВ РАН), 2014. 746 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 12 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 315–332.

Белая И.В. О даосских методах для женщин в «Важнейших поучениях по женской алхимии» (Нюй дань яо янь 女丹要言) // Общество и государство в Китае: XLV научная конференция: Ч. 2 / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2015. 1031 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 18 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 143–162.

- 
- Белая И.В.* Тексты по даосской алхимии для женщин из собрания Хэ Лун-сяна: опыт исторического анализа // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. ДВГУ, 2016. № 1. С. 14–27.
- Белая И.В.* Госпожа Люй Би-чэн спрашивает, даосский наставник Чэнь Ин-нин отвечает: тридцать шесть вопросов о «женской алхимии» // Общество и государство в Китае: XLVI научная конференция: Ч. 2 / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2016. 641 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 21 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 366–391.
- Белая И.В.* «Ответы госпоже Люй Би-чэн на тридцать шесть вопросов» (Перевод, вступительная статья, комментарии) // Общество и государство в Китае: XLVI научная конференция. Ч. 2 / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2016. 641 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 21 / Редколл.: А.И. Кобзев и др.). С. 392–411.
- Белая И.В.* О развитии женского монашества в даосской школе Цюаньчжэнь в эпохи Цзинь и Юань: Ч. 1: Пуча Дао-юань // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». М., 2017, №2 (8). С. 19–29.
- Белая И.В.* О развитии женского монашества в даосской школе Цюаньчжэнь в эпохи Цзинь и Юань: Ч. 2: Волэ Шоу-цзянь // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». М., 2017, №3 (9). С. 16–23.
- Белая И.В.* О развитии женского монашества в даосской школе Цюаньчжэнь в эпохи Цзинь и Юань: Ч. 3: Аодунь Мяо-шань // Вестник РГГУ. Серия «Философия.

- Социология. Искусствоведение». М., 2017, №4 (10)  
Ч. 1. С. 9–18.
- Белая И.В. Даоски в Пекине: становление женской монастырской традиции школы Цюаньчжэнь в XIII–XIV вв. // Вопросы философии. М., 2018, № 4. С. 159–167;
- Белая И.В. Об общинно-ритуальной деятельности женщин в средневековом даосизме (на примере текстов стел школы Цюаньчжэнь, установленных в Пекине) // Вопросы философии. М., 2018, № 8. С. 139–149.
- Белая И.В. В поисках «женской алхимии»: история создания «Нюй дань хэ бянь» // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. Вып. III (27), 2018. Т. 2. С. III–129.
- Белая И.В. О «Встрече» и одном стихотворении Сунь Бу-эр: к проблеме интерпретации даосской поэзии // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. ДВГУ, 2018, № 4 (46). С. 45–50.
- Белая И.В. «Женское мастерство внутренней алхимии», изложенное в семи стихах Сунь Бу-эр // Вопросы философии, № 4, 2019. С. 138–152.
- Белая И.В. Феномен субтрадиции в даосизме (на материале корпуса сочинений Сунь Бу-эр). Дис... д.ф.н. Казанский Федеральный университет, Казань, 2019. 500 с.
- Гэ Хун. Баопу-цзы. Пер. с кит., коммент. и предисл. Е.А. Торчинова. СПб.: Петербургское востоковедение, 1999. 384 с.
- Каталог гор и морей (*Шань хай цзин*). Предисловие, перевод и комментарии Э.М. Яншиной. М.: Наука-Восточная литература, 1977. 236 с.
- Кобзев А.И. Учение о символах и числах в китайской классической философии. М.: Наука, 1994. 432 с.

- 
- Кравцова М.Е.* Шэнь сяо [ДКК(М). С. 758].  
*Лао-цзы.* Дао дэ цзин (Трактат о Пути и Доблести). Пер. Г.А. Ткаченко // Люйши чуньцю (Весны и осени господина Люя). Пер. Г.А. Ткаченко. Сост. И.В. Ушакова. М.: Мысль, 2001. С. 459–479.
- Ленков П.Д.* Практика покаяния в позднесредневековом даосизме: по материалам второй главы трактата «Лун мэнь синь фа» («Закон сердца/сознания традиции Лунмэнь») // Религиоведение, 2016. № 4. С. 53–64.
- Ленков П.Д.* Действия (карма) и монашеская дисциплина согласно учению школы Цюаньчжэнь (по тексту «Лун мэнь синь фа») // Asiatica: Труды по философии и культурам Востока, 2017. № 2 (11). С. 41–54.
- Лецзы* (пер. Л. Позднеевой) / Дао: гармония мира (Серия «Антология мысли»). М.: Эксмо-пресс, Харьков: Фолио, 1999. С. 37–148.
- Малявин В.В.* Молния в сердце. Духовное пробуждение в китайской традиции. М.: Наталис, 1997. 366 с.
- Мыльникова Ю.С.* «Четверокнижие для женщин» (Нюй сы шу) // Общество и государство в Китае: XLII научная конференция: Часть. 1 / Ин-т востоковедения РАН. М.: Учреждение Российской академии наук Институт востоковедения (ИВ РАН), 2012. 395 с. (Ученые записки Отдела Китая ИВ РАН. Вып. 6.). С. 300.
- Мэн-цзы.* Предисловие Л.Н. Меньшикова. Перевод с китайского В.С. Колоколова. СПб.: Петербургское Востоковедение, 1999. 272 с.
- Рифтин Б.Л.* Жошуй [ДКК(М). С. 453].
- Рифтин Б.Л.* Ма-гу [ДКК(М). С. 521–522].
- Рифтин Б.Л.* Си-ван-му [ДКК(М). С. 568–569].
- Рифтин Б.Л.* Фусан [ДКК(М). С. 646].
- Рифтин Б.Л.* Хэ Сянь-гу [ДКК(М). С. 675].
- Рифтин Б.Л.* Чан-э [ДКК(М). С. 712].

- Рифтин Б.Л. Анашина М.В.* Чжи-ньюй [ДКК(М). С. 723].
- Торчинов Е.А.* Даосизм: Опыт историко-религиоведческого описания. 2-е изд., доп. СПб.: Лань, 1998. 448 с.
- Торчинов Е.А.* Путь золота и киновари: Даосские практики в исследованиях и переводах Е.А. Торчинова. СПб.: Азбука-классика, Петербургское Востоковедение, 2007. 480 с.
- Торчинов Е.А.* Пути философии Востока и Запада: Познание запредельного. СПб.: Пальмира, 2017. 463 с.
- Филонов С.В.* «Хочу служить я шидичэнем в Рассветном дворце императорском...» (некоторые аспекты даосской концепции сяня-небожителя) // Вестник РХГА. 2009. Т. 10. Вып. 3. СПб., 2009. С. 141–154.
- Филонов С.В.* Введение в даологию. Благовещенск: Изд. АмГУ, 2010. 184 с.
- Филонов С.В.* «Книга Желтого дворика» и даосское учение о бессмертии // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке, 2010, № 3 (27). С. 40–50.
- Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные памятники III–VI вв. СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011. 656 с.
- Филонов С.В.* Даосская книга в мифе и истории: предварительное исследование // Религиозный мир Китая. М.: Изд-во РГГУ, 2013. С. 11–76.
- Филонов С.В.* Концепт «искупления вины» и его категориальный тезаурус в ранних даосских религиозных сочинениях // Россия и Китай на дальневосточных рубежах: исторический опыт взаимодействия культур. Вып. 11. Благовещенск: Изд. АмГУ, 2015. С. 61–94. Цит. по: JINSHU.AMURSU.RU: Золотые книги и нефритовые письма: персональные страницы Сергея Филонова. [Электронный ресурс]. URL: [https://jinshu.amursu.ru/images/pdf/SF\\_2015\\_02.pdf](https://jinshu.amursu.ru/images/pdf/SF_2015_02.pdf)

- 
- Филонов С.В. Даосское сочинение «Пресветлый кодекс от Совершенных [правителей] Девяти [небес]» как источник по истории духовной культуры Китая. Ч.1: историко-текстологическое введение // Религиоведение, № 4, 2016. С. 38–52.
- Философы из Хуайнани; Хуайнаньцзы (пер. Л.Е Померанцевой.) (Серия «Филос. Наследие». Т. 135). М.: Мысль, 2004. 430 с.
- Цюй Юань. Стихи. Пер. с кит.; вступ. статья и общ. ред. Н.Т. Федоренко. М.: ГИХЛ, 1954. 158 с.
- Чжан Бо-дуань, Лю И-мин: Раскрытие секретов даосской алхимии; пер. с кит. В.Б. Виноградской. М.: Ганга, 2010. 192 с.
- Чжуан-цзы. Ле-цзы. Пер. с кит. В.В. Малявина. М.: Мысль, 1995. 439 с.
- Чжуанцзы. Пер. Л.Д. Позднеевой // Дао: гармония мира. М.: Эксмо-пресс, Харьков: Фолио, 1999. С. 151–386.
- Энциклопедия Абхидхармы (Абхидхармакоша). Перевод с санскрита, введение, комментарии и реконструкция системы Е.П. Островской, В.И. Рудого. М.: Ладомир, 2001. 755 с.

## **ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКИХ ЯЗЫКАХ**

- Burton-Rose Daniel J.* Integrating Inner Alchemy into Late Ming Cultural History. A Contextualization and Annotated Translation of Principles of the Innate Disposition and the Lifespan (Xingming guizhi) (1615). Master of Arts. Faculty of the Graduate School, University of Colorado. Department of Asian Languages and Civilizations, 2009. xviii+235 p.

- Cleary T.* Immortal Sisters: Secret Teachings of Taoist Women. Berkeley. California, 1996. 90 p.
- Despeux C.* Immortelles de la Chine ancienne: Taoïsme et alchimie féminine. Puisseaux, Pardès, coll. «Destins de femmes», 1997. 371 p.
- Despeux C., Kohn L.* Women in Daoism. Cambridge: Three Pines Press, 2003. 296 p.
- Durand-Dastè V.* A late Qing Blossoming of the Seven Lotus: Hagiographic Novels about the Qizhen 七真 // Liu Xun & Goossaert Vincent (eds.) Quanzhen Daoists in Chinese Society and Culture, 1500–2010. Berkeley, Institute of East Asian Studies, University of California, 2013 (China Research Monographs, 70). P. 78–112.
- Durand-Dastè V.* Une ardente alchimie ou l'immortalité par les cuisines // Édications sentimentales en contextes orientaux. Marie Bizais-Lillig et Sandra Schaal (eds.) (Études orientales, slaves et néo-helléniques). Strasbourg: Presses universitaires de Strasbourg, 2019. P. 351–372.
- Eskildsen S.* The Teachings and Practices of the Early Quanzhen Taoist Masters. Albany: State University of New York Press, 2004. 274 p.
- Esposito M.* La Porte du Dragon—L'école Longmen du Mont Jin'gai et ses pratiques alchimiques d'après le Daozang xubian (Suite au canon taoïste). Ph.D. diss., Université Paris, 1993. 630 p.
- Esposito M.* The Longmen School and Its Controversial History during the Qing Dynasty // Religion and Chinese Society. Volume II: Taoism and Local Religion in Modern China / A Centennial Conference of the École française d'Extrême-Orient. 2004. P.621–698.
- Furth C.* Blood, Body and Gender. Medical Images of the Female condition in China 1600–1850 // Chinese Science, № 7, 1986. P. 43–66.

- 
- Furth C.* A Flourishing Yin: Gender in Chinas Medical History, 960–1665. Berkeley: University of California Press, 1999. 343 p.
- Kohn L.* Cosmos and Community: the Ethical Dimension of Daoism. Cambridge, 2003. 293 p.
- Komjathy L.* Cultivating Perfection: Mysticism and Self-transformation in Early Quanzhen Daoism. Leiden—Boston: Brill, 2007. xv+553 p.
- Komjathy L.* Sun Buer: Early Quanzhen Matriarch and the Beginning of Female Alchemy // NAN NÜ, N<sup>o</sup> 16 (2), 2014. P. 171–238.
- Liu Yang.* Imagery of Female Daoists in Tang and Song Poetry. Ph.D. diss. University of British Columbia, Vancouver, 2011. x+304 p.
- Marsone P.* The Accounts of the Foundation of the Quanzhen Movement: A Hagiographic Treatment of History // Journal of Chinese Religions. Vol. 29, 2001. P. 95–110.
- Marsone P.* Daoism under the Jurchen Jin Dynasty // Modern Chinese Religion Vol. I—II Song—Liao—Jin—Yuan (960–1368 AD). Ed. by John Lagerwey & Pierre Marsone. Leiden—Boston: Brill, 2015. Vol. II. P. 1111–1159.
- Needham J., et al.* Science and Civilization in China, vol. 5: Spagyric Discovery and Invention — Physiological Alchemy. Cambridge: Cambridge University Press, 1983. 608 p.
- Neswald S.* Rhetorical voices in *neidan* tradition: an interdisciplinary analysis of the *Nüdan hebian* (pref. 1906) compiled by He Longxiang (fl. 1900–1906). Ph.D. diss. McGill University, Montreal, 2007. vii+568p.
- Valussi E.* Beheading the Red Dragon: A History of Female Inner Alchemy in China. Ph.D. diss. University of London, 2003. 485 p.

- Valussi E.* Blood, Tigers, Dragons: The Physiology of Transcendence for Women // IASTAM, Journal of Asian Medicine Vol. IV, Part 1, 2008. P. 46–85.
- Valussi E.* Female Alchemy and Paratext: How to Read *nüdan* in a Historical Context. *Asia Major*. Vol. XXI, Part 2, 2008. P. 153–193.
- Valussi E.* The *Nüdan* hebian (Collection of Female Alchemy), Its Editor and His Women // *Nannü: Men, Women and Gender in Early and Imperial China*, Vol. X, 2008. P. 242–278.
- Valussi E.* Female Alchemy: An Introduction // *Internal Alchemy: Self, Society, and the Quest for Immortality*. Ed. by Livia Kohn and Robin R. Wang. Three Pines Press, 2009. P. 141–162.
- Valussi E.* Printing and Religion in the Life of Fu Jinquan: Alchemical Writer, Religious Leader, and Publisher in Sichuan // *Daoism: Religion, History and Society*. № 4, 2012. P. 1–52.
- Wile D.* *Art of the Bedchamber: The Chinese Sexual Yoga Classics Including Women's Solo Meditation Text*. Albany, 1992. 300 p.
- Wong E.* *Seven Taoist Masters: A Folk Novel of China*. Boston: Shambhala Publications, 2004. 208 p.
- Wong R.R.* *Kundao: A Lived Body in the Female Daoist Text* // *Journal of Chinese Philosophy*, 2009. Vol. II (36). P. 277–292.
- Yao Tao-chung.* *Quanzhen—Complete Perfection* [DHB. P. 567–593].

---

## ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЯПОНСКОМ И КИТАЙСКОМ ЯЗЫКАХ

Да Дай «Ли цзи» цзинь чжу цзинь и («„Записки о ритуалах“ по старшему Даю» с современными комментариями и переводом). Ком. и прим. Гао Мина. Тайбэй: Тайвань шанъу иньшугуань, 1981. 511 с. 大戴礼记今注今译。高明注。台北:台湾商务印书馆, 1981年。

*Е И-цзин.* Цюаньчжэнь нюйгуань Сунь Бу-эр цзи «Сунь Бу-эр юань-цзюнь фа юй» чжи яньцзю (О даоске школы Цюаньчжэнь Сунь Бу-эр и сочинении «Почтения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр»): Дис. ... магистра. Науч. руководитель — проф. Дин Хуан / Государственный университет Чэнгун. [Тайбэй], Минь го 92 [2003]. 185 с. 葉怡菁。全真女冠孫不二及《孫不二元君法語》之研究: 碩士論文。指導教授為丁煌 / 國立成功大學。[台北], 民國 92 年[2003]。185 頁。

*Инь Чжэнь-жэнь.* Син мин гуй чжи цюань шу (Полное издание «Высокоточных указаний о внутренней природе и жизненной силе»). Ред. Вэй Си, Чжун Ся. Тайбэй: Цзяюй кэсюэ чушэ, 1993. 尹真人傳。韋溪, 鐘夏校譯。性命圭旨全書。台北:教育科學出版。1993 年。

*Ли Цуй-чжэнь.* Чжань чи лун яньцзю: даоцзя юй тяньдицзяо цзинцзо сюлянь чжи бицзяо (Исследование метода «обезглавливания Красного дракона»: Сравнительный анализ созерцательных практик в даосизме и в учении Небесного владыки (Тяньдицзяо)): Дис. ... магистра. Науч. руководитель — проф. Ли Фэн-мао. Университет Наньхуа. Тайбэй: Минь го 96 [2007]. 150 с. 李翠珍。斬赤龍研究: 道教與天帝教靜坐修煉之比較: 碩士論文。指導教授為李豐楙。南華大學。台北:民國96年[2007]。150頁。

- Ли Юань-го. Чжунго даоцзяо цигун яншэн дацюань (Полное собрание дыхательных упражнений и методов вскармливания жизни китайского даосизма). Чэнду ши: Сычуань цышу чубаньшэ, 1991. 2037 с. 李遠國著。中國道教氣功養生大全。成都市：四川辭書出版社，1991年。2037頁。
- Ньюцзы даосюэ сяо цуншу (Учение о Дао для женщин: собрание работ) / Под редакцией и с исправлениями Чэнь Ин-нина. Гонконг: Синь и тан юсянь гунсы, +12+194 с. 女子道學小叢書 / 陳櫻寧刪訂。香港：心一堂有限公司 2010年。+12+194 頁。
- Син мин гуй чжи байхуа цзе («Син мин гуй чжи» на байхуа с пояснениями). Пер. Ли Цзянь-чжана. Пекин: Жэньминь тиюй чубаньшэ, 1993. 491 с. 李建章譯著。性命圭旨白話解。北京：人民體育出版社，1993年。49 頁。
- Тянь Чэн-ян. Чжунхуа даоцзя сяюлянь сюэ (Учение о совершенствовании и очищении в китайском даосизме). Пекин: Цзунцзяо вэньхуа чубаньшэ, 1999. В 2 тт. 986 с. 田誠陽著。中華道家修煉學。北京：宗教文化出版社，(上下)，1999年。986頁。
- Хатия Кунио. Кин Гэн дзидай но докё: Ситидзин кэнкю (Даосизм в эпохи Цзинь и Юань: исследование Семи совершенных). Токио: Токё бунка кэнкюдзё хококу, 1998. 19+747+34 с. 蜂屋邦夫。金元時代の道教：七真研究。東京市：汲古書院，1998年。19+747+34頁。
- Ху Фу-чэнь. Даоцзяо юй сяньсюэ (Даосизм и учение о небожителях-сянях) / Под ред. Тан И-цзе. Пекин: Синьхуа чубаньшэ, 1991. 6+2+182 с. 胡孚琛著。道教與仙學。湯一介。北京：新華出版社，1991年。6+2+182頁。
- Цзяо Хун. Лао-цзы и (Собрание комментариев к [Книге] Лао-цзы). Тайбэй: Синьвэньфэн чубань гуфэнь юсянь гунсы, 1987. 255 с. 焦竑。老子翼。台北：新文丰出版股份有限公司，1987年。255頁。

- 
- Цуй Си-фань*. Жу яо цзин (Зерцало введения в снадобья).  
Комм. Хунь-жань-цзы Ван Дао-юаня. 崔希範著, 混然子王道淵注解。入藥鏡 [ЦЧБЯ. С. 83–116].
- Цзинь дань цзи чэн (Полное собрание золота и киновари).  
Ред: Сюй Чжао-жэнь. Пекин: Чжунго жэньминь чубаньшэ, 1990. 213 с. 金丹集成。徐兆仁主編。北京: 中國人民出版社, 1990年。213頁。
- Чжан Бо-дуань*. У чжэнь пянь цянь цзе («Главы о прозрении истины» с простыми разъяснениями). Комм. Ван Му. Пекин: Чжунхуа шуцзю, 1990. 379 с. 張伯端撰, 王沐淺解。悟真篇淺解。北京: 中華書局, 1990年。379頁。
- Чжан Бо-дуань*. Бай цяо шо (Разъяснения о [назначении] ста отверстий) // Цин-хуа би вэнь (Тайные письма [владыки-повелителя] Цин-хуа) 張伯端撰。白竅說 // 清華秘文 [ЦЧБЯ. С. 15].
- Чжан Гуан-бао*. Цзинь Юань Цюаньчжэньдао нэйдань синьсинлунь яньцзю (Исследование представлений о сердце и внутренней природе в рамках внутренней алхимии учения Цюаньчжэнь в эпохи Цзинь и Юань). Тайбэй: Вэньцзинь чубаньшэ, Минь го 82 [1993]. 2+8+355 с. (Серия «Докторские диссертации ученых КНР»). 張廣保。金元全真道內丹心性論研究。臺北: 文津出版社, 民國82 [1993]。2+8+355 頁。(大陸地區博士論文叢刊)。
- Чжан Гуан-бао*. Цзинь Юань Цюаньчжэнь цзяо ши синь яньцзю (Новое исследование истории учения Цюаньчжэнь в период Цзинь и Юань). Гонконг: Цинсун чубаньшэ, 2008. III+462 с. 張廣保。金元全真教史新研究。香港: 青松出版社, 2008年。III+462 頁。
- Чжан Цзи*. Линдугуань Ли дао-ши (Даосу Ли из монастыря Линдугуань) // Чжан Цзи ши чжу (Стихотворения Чжан Цзи с комментариями). Комм. Чэнь Янь-цзе. Тайбэй: Тайвань шанъу иньшугуань, 1971. С. 34.

張籍著。陳延傑注。靈都觀李道士 // 張籍詩注。台北:台灣商務印書館,1971年,頁34。

*Чжун-фу-цзы*. Нэй дань сюэ сань яо цзянь, шэнь ти гуань цзи жэнь ти гуань цяо (Три основы учения внутренней алхимии: рассмотрение застав и отверстий человеческого тела с точки зрения физиологии) // Син юй мин (О внутренней природе и жизненной силе), 1996. № 1. С. 62–73. 中孚子著。內丹學三要件, 身體觀及人體關竅 // 性與命, 第1期, 1996年。頁62–73。

*Чэнь Гу-ин, Чжао Цзянь-вэй*. Аннотированный перевод и исследование «Чжоу и» (*Чжоу и чжуи юй яньцзю*), Тайбэй: Тайвань шанъу иньшу гуань 1999. 766 с. 陈鼓应, 赵建伟。周易注译与研究。臺北: 臺灣商務印書館, 1999[民88] 766頁。

*Чэнь Жун-чжоу*. Цзи инь ганму синьцзе (Атлас лечения женских заболеваний с современными комментариями). Тайбэй: Чжунго и яо яньцзюсо, 1993. 611 с. 陳榮洲著。濟陰綱目新解。台北:中國醫藥研究所, 1993年, 611頁。

*Чэнь Ин-нин*. Сунь Бу-эр нюй дань ши чжу (Комментарии к стихотворениям Сунь Бу-эр по женской алхимии). Тайбэй: Чжэнь шань мэи чубаньшэ, 1974. 陳櫻寧。孫不二女丹詩註。台北: 眞善美出版社, 1974年。

*Чэнь Ин-нин*. Даоцзяо юй яншэн (Даосизм и учение о «вскармливании жизни») / Чжунго даоцзяо сехуэй бянь (Сост. Всекитайской ассоциацией последователей даосизма). Пекин: Хуавэнь чубаньшэ, 1989. 2+5+6+478 с. 陳櫻寧。道教與養生 / 中國道教協會編。北京: 華文出版社, 1989年。2+5+6+478 頁。

*Чэнь Ин-нин* и др. Сянь сюэ цзе ми. Дао цзяо ян шэн ми ку. (Открываем тайны учения о сянях. Тайная библиотека даосских методов «вскармливания

---

жизни») / Сост. Хун Цзянь-линь. Далянь: Далянь чубаньшэ, 1991. 2+10+11+976 с. 陳櫻寧。仙学解秘。道教養生秘庫。洪建林編。大連: 大連出版社, 1991年。2+10+11+976 頁。

## СЛОВАРНО-СПРАВОЧНЫЕ РАБОТЫ

- БКРС — Большой китайско-русский словарь: В 4 т. Гл. ред. *И.М. Ошанин*. М.: Наука, ГРВЛ, 1983–1984.
- ДКК(М) — Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / Гл. ред. *М.Л. Титаренко*; Ин-т Дальнего Востока. М.: Вост. лит., 2006. Т. 2. Мифология. Религия / ред. *М.Л. Титаренко, Б.Л. Рифтин, А.И. Кобзев, А.Е. Лукьянов, Д.Г. Главева, С.М. Анিকেева*. 2007. 869 с.
- ДКК(Н) — Духовная культура Китая: Энциклопедия: В 5 т. / Гл. ред. *М.Л. Титаренко*; ИДВ. [Т. 5:] Наука, техническая и военная мысль, здравоохранение и образование. М.: Вост. лит., 2009. 1087 с.
- ДЦЦД — Даоцзяо да цыдянь (Большой словарь по даосизму) / Чжунго дао цзяо сехуэй, Сучжоу дао цзяо сехуэй (Всеитайская ассоциация последователей даосизма, Сучжоуская территориальная ассоциация последователей даосизма). Ред. *Минь Чжи-тин, Ли Ян-чжэн*. Пекин: Хуася чубаньшэ, 1994. 2+79+1009 с. 道教大辭典。中國道教協會, 蘇州道教協會編。閔智亭, 李養正主編。北京: 華夏出版社, 1994年。2+79+1009 頁。
- ДЦСД — Даоцзяо сяо цыдянь (Малый словарь по Даосизму) / Гл. ред. *Чжун Чжао-пэн*. Шанхай: Цышу чубаньшэ, 2001. [2]+9+1+16+296 с. (Библиотека малых словарей по религиям. Под ред. *Жэнь Цзюя*) 道教小辭典。钟肇鹏主編。上海: 上海辞书出版社, 200年。[2]+9+1+16+296 頁。(宗教小辭典叢書。任繼愈主編)。

- ФГДЦД — Фо гуан да цыдянь (Большой словарь по буддизму). Авт. Син Юнь да-ши. Ред. Ци И. Пекин: Пекин тушугуань чубаньшэ, 1989. VIII тт. 監修星雲大師。佛光大辭典。慈怡主編。北京: 北京圖書館出版社, 1989年。8冊。
- ЦЦЦД — Цзунцзяо цыдянь (Словарь по религиям). Гл. ред. Жэнь Ци-юй. Шанхай: Шанхай цышу чубаньшэ, 1985. [2]+8+97+1343 с. 宗教詞典。任繼愈主編。上海: 上海辭書出版社, 1985年。[2]+8+97+1343頁。
- ЧДДЦ — Чжунхуа даоцзяо да цыдянь (Большой словарь по китайскому даосизму). Гл. ред. Ху Фу-чэнь. Пекин: Чжунго шэхуэй кэсюэ чубаньшэ, 1995 г. 155+2207 с. 中華道教大辭典。胡孚琛主編。北京: 中國社會科學出版社, 1995年。155+2207頁。
- ЧДШЖ — Чжунго даоцзяо ши (История даосизма в Китае). Гл. ред. Жэнь Ци-юй. Шанхай: Шанхай жэньминь чубаньшэ, 1990. 8+6+8II с. 中國道教史。任繼愈主編。上海: 上海人民出版社, 1990年。8+6+8II頁。
- ЧДШЦ — Чжунго даоцзяо ши (История даосизма в Китае): В 4 т. Изд. испр. и дополн. / Гл. ред. Цин Ситай. Чэнду: Сычуань жэньминь чубаньшэ, 1996. Т. 1: 6+10+3+616 с.; Т. 2: 3+912 с.; Т. 3: 4+603 с.; Т. 4: 3+735 с. 中國道教史。全四卷。修訂本 / 卿希泰主編。成都: 四川人民出版社, 1996年。
- DHB — Daoism Handbook. Ed. by Livia Kohn. Leiden; Boston; Köln: Brill, 2000. XXXVIII+914 p.
- DZJYML — Pregadio F. Catalogue of the „Daozang Jiyao“ (Дао цзан цзи яо мулу 道藏輯要目錄), 2011. // [Электронный ресурс] URL: [http://www.goldenelixirpress.com/files/Daozang\\_jiyao\\_Catalogue.pdf](http://www.goldenelixirpress.com/files/Daozang_jiyao_Catalogue.pdf)
- DZTK — Дао цзан тун као 道藏通考。The Taoist Canon: A Historical Companion to the *Daozang*. 3 Vol. Ed. by

---

*K. Schipper & F. Verellen.* The University of Chicago Press.  
Chicago—London, 2004. XIX+1637 p.

STL — *Boltz J.* A Survey of Taoist Literature, Tenth to Seventh  
Centuries. Berkeley: Institute of East Asian Studies, 1987.  
417 p.

---

## Указатель терминов

- бай сюэ 白雪 54  
бу хань 哺含 189, 191  
вэй люй 尾閭 110, 138, 144, 155  
вэнь хо 文火 83, 119, 179  
вэнь ян 溫養 67, 189  
гань лу 甘露 53  
гу хай 穀海 138  
гу чун 穀蟲 214  
да хай 大海 106  
да цзо 打坐 53, 160  
дань тоу 丹頭 183, 184  
дань юань 丹元 84  
дань яо 丹藥 87, 90, 201, 210  
ди гуань 地關 196  
дин мэнь 頂門 199  
ди ху 地戶 196  
дин 鼎 53  
ду май 督脉 154  
дуань гу 斷穀 213  
дуань чи лун 斷赤龍 14, 79, 244

---

дуй 兌 204  
е ци 夜氣 95  
жи гуан 日光 209  
жи у 日烏 205  
жо шуй 弱水 105, 106, 275  
жу фан 乳房 62  
жэнь май 任脉 154  
ин эр 嬰兒 191  
инь е 鄞鄂 80  
инь мо 陰魔 167  
инь тан 印堂 155  
инь фу 陰府 139  
инь шэнь 陰神 58, 107, 237  
инь юнь 氤氲 92, 143, 152, 153  
кань 坎 53, 120, 125, 205  
кун 空 91, 167, 187  
кунь 坤 49, 52, 89, 120, 204  
кунь дао 坤道 52, 59  
кунь лу 坤爐 155  
кунь юань 坤元 50  
ли 離 150, 151  
лин дань 靈丹 53  
лин чжи 靈芝 209, 218, 301  
лин яо 靈藥 167  
лу 爐 155  
лун 龍 149, 158  
лю фу 六腑 188  
лю цзэй 六賊 187  
лю чэнь 六塵 130  
лянь дань 煉丹 120  
лянь син 煉形 47, 53, 176

- лянъ сюэ хуа ци 煉血化氣 80, 143, 153  
 лянъ шэнь хуань сюй 煉神還虛 93, 193  
 лянъ яо 煉藥 176  
 мин 命 52, 58, 62, 67, 98, 109, 138, 150, 151, 161  
 мин мэнь 命門 196  
 нань ньюй шуан сю 男女雙修 83  
 ни вань 泥丸 56, 57, 138, 154, 160, 184, 233  
 нэй гуань 內觀 208  
 нэй гуань лянъ син 內觀煉形 187  
 нэй пинь 內牝 121  
 нэй чжао 內照 111  
 нэй ши 內視 208  
 пи гу 闢穀 213  
 по 魄 138, 159, 174, 175, 177  
 сань гуань 三關 35, 188  
 сань дао 三島 169  
 сань мин 三命 66  
 сань ту 三塗 33, 262  
 сань хунь 三魂 177, 179  
 сань цзэ 三界 58  
 сань чун 三蟲 216  
 сань ши 三屍 187, 216  
 син 性 52, 58, 62, 66, 67, 90, 91, 98, 117, 138, 150, 161,  
 172, 235  
 син мин хэ и 性命合一 138  
 син мин шуан сю 性命雙修 54, 62, 104  
 синь е 心液 92  
 су 粟 90  
 сюань гуань 玄關 120  
 сюань мэнь 玄門 188  
 сюань пинь 玄牝 53, 278

---

сюань пинь чжи мэнь 玄牝之門 106, 120  
сюань цяо 玄竅 121  
сюй 虛 58, 90, 110, 122, 170, 239  
сюнь 巽 148  
сюнь фэн 巽風 188, 295  
сюэ 血 77  
сюэ хай 血海 79, 179  
ся дань тянь 下丹田 84, 86, 169  
сянь тянь 先天 92, 122, 128  
тай инь лян син 太陰煉形  
15, 68, 79, 80, 187, 244, 257, 258  
тай си 胎息 63, 67, 135, 165  
тай ян лян син 太陽煉形 187  
тань чжун 膻中 79, 80, 81, 85, 86, 107, 110, 125, 140,  
155, 179  
туй инь фу 退陰符 139  
тянь гуй 天癸 146  
тянь мэнь 天門 196  
тянь тин 天庭 196  
у гу 五穀 213, 214  
у син 五行 28, 132, 155  
у хо 武火 119, 179  
у цзан 五臟 106, 175, 188  
у цзи 無極 89, 92  
фань нао 煩惱 130  
хо фу 火符 83, 84  
хо хоу 火候 67, 97,  
хо цзы ши 活子时 140  
хоу тянь 後天 128  
ху 虎 148, 157  
хуа чи 華池 57, 145

- хуай дань юань 壞丹元 84  
хуан тин 黃庭 110  
хуан фан 黃房 53  
хуан я 黃芽 53, 54, 197  
хуань дань 還丹 132, 138, 153  
хунь 魂 138, 159, 177, 179  
хунь дунь 混沌 96  
хуэй гуан 回光 111  
хуэй инь 會陰 155  
цзин 經 109  
цзин 精 77, 206  
цзинь дин 金鼎 119  
цзинь е 金液 119, 236  
цзинь е лян син 金液煉形 186  
цзинь у 金烏 119, 205  
цзинь ян хо 進陽火 138  
цзо ван 坐忘 170  
цзы гун 子宮 84, 121, 179  
цзы ци 紫氣 223  
цзю тянь 九天 196  
цзю хуань 九還 236  
цзю цяо 九竅 188  
цзю чжуань хуань дань 九轉還丹 132  
цзя цзи 夾脊 144, 154, 160  
цзян гун 絳宮 85, 110, 138, 160  
ци по 七魄 177, 178, 187  
ци сюэ 氣穴 66, 80, 157, 191  
ци фань 七返 236  
ци хай 氣海 138, 169  
ци цзи 氣機 81, 176  
цин цзин 清靜 86, 235, 247

---

цин сю 清修 244  
цинъ вэй 擒尾 109  
цунь 存 208  
цюэ цяо 鵲橋 153  
цянь 乾 49, 53, 89, 120, 167, 168, 169, 173, 204  
чжань вэй 斬尾 109  
чжань чи лун 斬赤龍 14, 16, 69, 79, 143, 146, 244, 257, 283  
чжун дань тянь 中丹田 86, 169  
чжэнь 震 204  
чжэнь жу 真如 170, 172  
чжэнь кун лянъ син 真空煉形 187  
чжэнь сюэ 真穴 158  
чи цзы 赤子 159  
чу цзя 出家 31, 101  
чунь ян 純陽 91, 186  
шан дань тянь 上丹田 169  
шань гэнь 山根 155  
шань тоу 山頭 107  
ши мо 十魔 188  
ши эр чун лоу 十二重樓 155  
шэ ли цзы 舍利子 193  
шэн тай 聖胎 190  
шэнь мин 神明 96, 177, 215  
шэнь ци 腎氣 92  
шу ми 黍米 90, 122  
шуан сю 雙修 58  
юань тун 圓通 234  
юань хай 元海 155  
юань цзин 元精 186  
юань ци 元氣 96  
юань ши 元室 53

юань шэнь 元神 80, 96, 152, 193, 199, 239

юй е 玉液 62, 119

юй е лян син 玉液煉形 186

юй ту 玉兔 119

юй ху 玉虎 149

юй цюэ 玉闕 226

юй чжэнь 玉枕 144, 154

юй чи 玉池 119

юн цюань 湧泉 196

юэ гуан 月光 208

юэ цзин 月經 153

юэ цзин 月精 208

юэ синь 月信 153

юэ сюэ 月血 56

юэ чань цзин 月蟾精 205

ян хо 陽火 138

ян ци 陽氣 118, 239

ян шэнь 陽神 25, 107, 237

ян шэнь чу кэ 陽神出殼 229

---

## Указатель имен и названий

- Ао-дунь Мяо-шань 奧敦妙善 39  
Бай Юй-чань 白玉蟾 45  
бэй цзун 北宗 12, 38  
вай дань 外丹 183  
Ван Кунь-ян 王崑陽 13, 61  
ван му 王母 50  
Ван Чун-ян 王重陽 7, 12, 13, 24, 25, 27, 28, 30, 31, 32, 37, 38,  
39, 41, 45, 76, 122, 131, 210, 223, 261, 289, 302  
Ван Юй-ян 王玉陽 30, 37, 38, 289  
Вэй Бо-ян 魏伯陽 162  
Вэй Хуа-цунь 魏華存 39, 55, 60  
Гуан-чэн-цзы 廣成子 160  
Гуань Чжэнь-жэнь 關真人 146  
гуй сянь 鬼仙 185  
Гэ Хун 葛洪 136, 165, 203, 227, 282  
Да е 大冶 201  
Дайюй 岱與 104  
Да-мо 達摩 221  
Дао-дэ тянь-цзунь 道德天尊 31  
ди сянь 地仙 185

- Ди юй 地獄 25, 228, 262  
 Доу-му 斗母 50  
 Дянь-му 電母 50  
 жэнь сянь 人仙 185  
 Инчжоу 瀛洲 29, 104  
 Инь Си 尹喜 223  
 Куньлунь 崑崙 26, 57, 76, 105, 144  
 Куньюйшань 崑崙山 30, 289  
 Ли Дао-чунь 李道純 190, 232  
 Ли Ни-вань 李泥丸 55, 56, 58, 68, 267  
 Линбао 靈寶 12  
 Лин-ян-цзы 靈陽子 54  
 Ло-шэнь 洛神 50  
 Лунмэнь пай 龍門派 54, 55, 61, 123, 197, 269  
 Лунхушань 龍虎山 147  
 Лю И-мин 劉一明 123, 162, 224, 240  
 Лю Хай-чань 劉海蟾 68  
 Лю Хуа-ян 柳華陽 68  
 Лю Чан-шэн 劉長生 68  
 Лю Чу-сюань 劉處玄 91  
 Люй Би-чэн 呂碧城 15, 64-65  
 Люй Дун-бинь 呂洞賓 45, 59, 60, 68, 146, 260  
 Ма-гу 麻姑 39, 60  
 Ма Дань-ян 馬丹陽 12, 24, 30, 32, 36, 37, 45, 68, 75, 76,  
 86, 231  
 Ма И-фу 馬宜甫 24, 25, 27, 29, 30  
 Ма Цун-и 馬從義 24  
 Ма Юань 馬援 24  
 Мэн-цзы 孟子 69  
 Мяогушэ 藐姑射 213  
 нань цзун 南宗 12, 21

---

нэй дань 內丹 15, 52, 59, 69, 77, 150, 246  
Ню-лан 牛郎 153  
Нюй-ва 女媧 50  
нуй дань 女丹 7, 13, 16, 52, 62, 79, 243  
нуй Пуса 女菩薩 50  
нуй сянь 女仙 14, 50  
Пэндао 蓬島 36, 104  
Пэнлай 蓬萊 29, 37, 104, 248  
Саньхуан 三皇 12, 227  
сань цзяо 三教 11, 52  
Се Цзы-жань 謝自然 39  
Си-ван-му 西王母 39, 60, 76, 105, 205, 206, 207, 218, 248  
Су-нуй 素女 50  
Суншань 嵩山 221  
Сунь Бу-эр 孫不二 7, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 30, 32,  
33, 34, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 45, 46, 48, 49, 51, 54, 55,  
56, 59, 60, 64, 65, 66, 69, 75, 77, 85, 90, 93, 107, 122,  
127, 130, 131, 132, 133, 135, 136, 148, 150, 152, 153,  
154, 160, 161, 165, 175, 176, 178, 185, 186, 189, 194,  
195, 196, 198, 201, 203, 205, 209, 211, 216, 225, 229,  
235, 236, 237, 240, 243, 247, 248, 250, 252, 253  
Сунь Бу-эр юань цзюнь пай 孫不二元君派 13, 15, 69  
Сунь-сянь-гу 孫仙姑 23, 46  
Сунь Фу-чунь 孫富春 23  
Сунь Чжун-и 孫忠翊 23  
Сунь Чжун-сянь 孫忠顯 23  
Сунь Чжун-цзин 孫忠靖 23  
Сунь Юань-чжэнь 孫瑗禎 23, 24, 25, 27, 29, 30  
Сы-ма Чэн-чжэнь 司馬承禎 170  
Сы сянь 四仙 37  
Сюань-нуй 玄女 50

- Сюаньпу 玄圃 144  
 Сян-фэй 湘妃 50  
 Сянь сюэ юань 仙學院 15  
 Тай-шан Лао-цзюнь 太上老君 47  
 Тань Чан-чжэнь 譚長真 30, 37  
 Тао-кан 桃康 196  
 Тянь-ди-цзюнь 天帝君 227  
 Тянь-му 天姆 50  
 тянь нюй 天女 50  
 тянь сянь 天仙 56, 185  
 Тянь тан 天堂 25  
 тянь фу 天符 31  
 Тянь-фэй 天妃 50  
 Тяньхэ 天河 154  
 Тяньши 天師 12, 13  
 У-Лю пай 伍柳派 68  
 у нюй 巫女 50  
 у-цзи нюй-сянь 無極女仙 50  
 У цзу 五祖 38, 260  
 У-шан шэнь-фу 無上神父 47  
 У Шоу-ян 伍守陽 68  
 Фанху 方壺 104  
 Фань Юнь-цяо 樊雲翹 60  
 фо му 佛母 50  
 Фусан 扶桑 149  
 Фу Цзинь-цюань 傅金銓 14, 15, 49, 51, 54, 64  
 Фэн Сянь-гу 風仙姑 34, 41  
 Ханьгу гуань 函穀關 223  
 Хоу-ту 后土 50  
 Хуасюй 華胥 216  
 Хэ Лун-сян 賀龍驤 14, 15, 51, 64

- 
- Хэ Сянь-гу 何仙姑 54, 55, 60  
Цао Вэнь-и 曹文逸 39  
Цзиньгайшань 金蓋山 14, 54, 254  
Цзиньянь пай 金蓮派 261  
Цзиньянь тан 金蓮堂 30, 261  
Цзинь-му 金母 39  
Цзы-гу 紫姑 50  
Цзы-гуан тянь-му 紫光天母 47  
Цзю-тянь-цзунь 九天尊 300  
Цзю-тянь юань-хуан ди-цзюнь 九天元皇帝君 51  
Цзян Юй-пу 蔣予蒲 64  
Ци сянь 七賢 38  
Ци чжэнь жэнь 七真人 38, 40  
Цинвэй пай 清微派 106  
Цинцзин пай 清靜派 8  
Цин-цзин сань-жэнь 清靜散人 22, 23, 30  
Цин-э 青娥 50  
Цю Чан-чунь 丘長春 30, 45, 128  
Цюаньчжэнь 全真 7, 8, 12, 13, 14, 21, 28, 32, 37, 38, 39, 41, 42,  
45, 54, 59, 64, 66, 68, 69, 75, 86, 91, 93, 101, 113, 118,  
122, 128, 145, 172, 190, 232, 247, 253, 260, 261, 269,  
289, 303  
Цюаньчжэнь ань 全真庵 24  
Чан-э 嫦娥 205  
Чань гун 蟾宮 205  
Чжан Бо-дуань 張伯端 118, 120, 162, 209, 236, 249  
Чжан Сань-фэн 張三丰 159, 160  
Чжи-ной 織女 50, 154  
Чжоу Сюань-цзин 周玄靖 161, 289  
Чжуан-цзы 莊子 69  
Чжун-ли Цюань 鍾離權 45, 68

- Чжэнь-и-цзы 真一子 66, 68, 135  
 Чэнь Ин-нин 陳櫻寧 14, 15, 16, 17, 18, 54, 64, 84, 107, 117,  
 119, 120, 122, 123, 125, 127, 129, 130, 131, 137, 138, 139,  
 140, 148, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 157, 159, 161, 163,  
 167, 168, 169, 170, 176, 177, 178, 180, 184, 185, 187,  
 189, 191, 196, 198, 209, 210, 216, 217, 218, 221, 243,  
 245, 257, 277, 294  
 Чэнь Нань 陳楠 184  
 Чэнь Чжи-суй 陳致虛 21, 118, 158  
 Шан-ди 上帝 241  
 Шанцин 上清 12, 110, 170, 227  
 Шан-ян-цзы 上陽子 118, 158  
 Шаолиньсы 少林寺 221  
 шэн му 聖母 50  
 шэнь сянь 神仙 185  
 Шэньсяо 神霄 241, 306  
 Шэнь Тай-суй 沈太虛 56, 60  
 Эмэйшань 峨眉山 14  
 Эрсяньань 二仙庵 49, 51, 64  
 юань цзюнь 元君 50, 51  
 Юаньцзяо 員嶠 104  
 Юань-ши шан-ди 元始上帝 47  
 юй нюй 玉女 50, 206, 237  
 Юй-цин-ван 玉清王 241  
 Юй-цин шэнь-му 玉清神母 56  
 юй чжэнь 玉真 236, 237  
 юнь чжуань 雲篆 31  
 Юэ гун 月宮 205  
 Яньфу 閻浮 57, 267  
 Яо чи 瑤池 35, 219

---

## Указатель сочинений

- Баопу-цзы 抱朴子 136, 165, 203, 218, 224, 227, 282  
Да Дай «Ли цзи» 大戴禮記 248  
Да дань чжи чжи 大丹直指 128  
Да дао шоу и бао чжан 大道守一寶章 48  
Дань-ян чжэнь-жэнь юй лу 丹陽真人語錄 91  
Дао Дэ цзин 道德經 89, 95, 118, 120, 147, 148, 195, 239, 248  
Дао цзан 道藏 21, 48, 299, 301  
Дао цзан цзи яо 道藏輯要 63  
Дао шу 道樞 170  
Дун сюань цзинь юй цзи 洞玄金玉集 86  
Жу яо цзин 入藥鏡 154  
И цзин 易經 139, 152  
Кунь дао гун фу цы ди 坤道功夫次第 16, 17, 63, 90,  
115, 246  
Кунь нин мяо цзин 坤寧妙經 51, 246  
Кунь нин цзин 坤寧經 51  
Кунь цзюэ 坤訣 54, 246  
Кунь юань цзин 坤元經 49, \*109, \*162, 246, 266  
Кунь юань цзюэ лу 坤緣覺路 49  
Ле-цзы 列子 104, 248

- Ли-ши чжэнь сянь ти дао тун цзянь хоу цзи  
歷世真仙體道通鑑後集 21
- Мин хэ юй инь 鳴鶴餘音 45, 223, 253
- Мэн-цзы 孟子 95, 248
- Ни-вань Ли цзу ши ньюй цзун шуан сю бао фа  
泥丸李祖師女宗雙修寶筏 55, 247, 266
- Ньюй гун лянью цзи хуань дань ту шо  
女功煉己還丹圖說 97
- Ньюй гун нэй дань 女功內丹 16, 63, 73, 236, 246
- Ньюй гун чжи нань 女功指南 55
- Ньюй дань хэ бянь 女丹合編 14, 64, 256
- Ньюй сю чжэн ту 女修正途 59, 60, 61, 62
- Ньюй сю чэн ту 女修程途 64
- Ньюй цзинь дань 女金丹 66, 135, 175, 231, 247
- Ньюй цзинь дань фа яо 女金丹法要 14, 64, 256
- Ньюй чжэнь цзю цзе 女真九戒 62
- Си-ван-му ньюй сю чжэн ту ши цзэ  
西王母女修正途十則 55, 59, 121, 144, 247, 268
- Син мин гуй чжи 性命圭旨 171
- Сунь Бу-эр ньюй дань ши чжу 孫不二女丹詩注 15, 65
- Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй 孫不二元君法語  
16, 63, 66, 68, 71, 145, 246, 247
- Сунь Бу-эр юань цзюнь чжуань шу дань дао би шу  
孫不二元君傳述丹道秘書 47
- Сюань чжу синь цзин чжу 玄珠心鏡注 48
- Сянь дао юэ бао 仙道月報 15
- Тай-шан дун-сюань лин бао чжи цао пинь  
太上洞玄靈寶芝草品 301
- У пянь лин вэнь 五篇靈文 122, 131, 210
- У чжэнь пянь 悟真篇 118, 178, 225, 240
- Ху тянь син го ньюй дань ши цзэ 壺天性果女丹十則  
84, 140, 166

Хуа шу 化書 132  
Хуайнань-цзы 淮南子 205, 214, 248, 276  
Хуан-ди инь фу цзин 黃帝陰符經 121  
Хуан-ди инь фу цзин чжу 黃帝陰符經注 91  
Хуан тин нэй цзин цзин чжу 黃庭內景經注 129, 196  
Хуан тин цзин 黃庭經 110  
Цза чжу чжи сюань пян 雜著指玄篇 196  
Цзан вай дао шу 藏外道書 63, 256, 292  
Цзинь дань сы бай цзы 金丹四百字 120, 122, 161, 236  
Цзинь лян чжэн цзун сянь юань сян чжуань  
    金蓮正宗仙源像傳 21, 22  
Цзинь лян чжэн цзун цзи 金蓮正宗記 21, 24, 32  
Цзинь хуа Чисуншань чжи 金華赤鬆山志 145  
Цзо ван лунь 坐忘論 170  
Ци чжэнь нянь пу 七真年譜 21  
Цин вэй дань цзюэ 清微丹訣 106  
Цин цзин сань жэнь Сунь Бу-эр юань цзюнь гун фу цы ди  
    清淨散人孫不二元君功夫次第 64  
Цин цзин цзин 清靜經 91  
Цин цзин юань цзюнь «Кунь юань цзин»  
    清淨元君坤元經 49, 246  
Цуй-суй пян 翠虛篇 184  
«Цяо-ян цзин» нью гун сю лян 樵陽經女功修煉 68, 80  
Чжоу и 周易 89  
Чжоу и цань тун ци 周易參同契 197  
Чжуан-цзы 莊子 129, 169, 202, 213, 248  
Чжун-Люй чуань дао цзи 鍾呂傳道集 28, 186, 260  
Чжун хуан цзин 中黃經 215  
Чжун хэ цзи 中和集 189, 232  
Чжэнь гао 真誥 271  
Чу чжэнь цзе шо 初真戒說 61

- Чун кань Дао цзан цзи яо 重刊道藏輯要 64  
Чун-ян ли цзяо ши у лунь 重陽立教十五論 101  
Чун-ян фэнь ли ши хуа цзи 重陽分梨十化集 27, 28  
Чун-ян Цюаньчжэнь цзи 重陽全真集 27  
Чунь-ян ди цзюнь шэнь хуа мяо тун цзи  
純陽帝君神化妙通紀 146  
Шан-ян-цзы цзинь дань да яо ле сянь чжи  
上陽子金丹大要列仙誌 23  
Шань хай цзин 山海經 76, 105, 149, 248  
Шоу и ши 守一詩 48  
Шэн шэнь цзин 生神經 189  
Шэнь сянь чжуань 神仙傳 282  
Юй цин тай юань нэй ян чжэнь цзин  
玉清胎元內養真經 47  
Юй цин у шан нэй цзин чжэнь цзин  
玉清無上內景真經 47  
Ян шань бань юэ кань 揚善半月刊 15



---

## Об авторе

Ирина Витальевна Белая — доктор философских наук, китаист, даолог.

В 2005 году защитила кандидатскую диссертацию «Путь человека к Истине в Даосизме эпохи Чжань-го (в корреляции с Парменидом): философско-антропологический анализ» по специальности «Религиоведение, философская антропология, философия культуры» в Тульском государственном педагогическом университете им. Л.Н. Толстого.

В 2019 году защитила докторскую диссертацию «Феномен субтрадиции в даосизме (на материале корпуса сочинений Сунь Бу-эр)» по специальности «Философия религии и религиоведение» в Казанском (Приволжском) федеральном университете.

Автор более 50 научных работ по даосизму, среди которых статьи «Сунь Бу-эр» и «Ньюй дань (женская алхимия)» в энциклопедии «Духовная культура Китая» Т. 5. Наука, техническая и военная мысль, здравоохранение и образование (2009 г.)



---

*Научное издание*

**Ирина Витальевна Белая**

**ПОУЧЕНИЯ  
ИЗНАЧАЛЬНОЙ ВЛАДЫЧИЦЫ  
СУНЬ БУ-ЭР**

**ДАОССКОЕ УЧЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

*В авторской редакции*

*Верстка: ПЕТР ОГОРОДНИКОВ*

*Оформление обложки: Инна Горцевич*

(На обложке фрагмент настенной росписи палаты  
Трех чистых (Сань цин дянь 三清殿) родовой обители  
школы Цюаньчжэнь 全真 дворца Вечной радости  
(Юнлэгун 永樂宮) (1325 г.), Жуйчэн, пров. Шаньси)

ООО ИД «Ганга»

[www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)

117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1.

E-mail: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

**16+**

Подписано в печать 09.05.2020.

Формат 84 х 108/32. Усл. печ. л. 18.48.

Гарнитура CharterOSC. Тираж 700 экз. Печать офсетная.

Тираж 700 экз. Заказ №

Отпечатано в типографии ООО «ТДДС-Столица-8»

11124, г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 11 а, корп. 1

[www.capitalpress.ru](http://www.capitalpress.ru)