

«Женское мастерство внутренней алхимии», изложенное в семи стихах Сунь Бу-эр

И.В. Белая

Статья посвящена проблеме женского духовного пути в даосской школе Цюаньчжэнь. У истоков этого религиозного движения стояла наставница Сунь Бу-эр, основательница школы Чистоты и покоя (Цинцзин пай). В текстах, приписываемых ей, были изложены основы женской алхимической практики, которая является одним из самых интересных и малоизученных направлений даосизма в культуре современного Китая. В качестве источника был выбран сборник стихотворений «Женское мастерство внутренней алхимии» («*Нюй гун нэй дань*»), входящий в состав большого собрания поэтических текстов «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» («*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй*»). На примере семи стихотворений анализируются этапы женского совершенствования, начиная с метода «обезглавливания Красного дракона» и заканчивая появлением в теле подвижницы бессмертного духа-*шэнь*, сравниваемого с цветком лотоса. В наставлениях делается акцент как на пестовании внутренней природы (*син*), так и жизненной силы (*мин*), что соответствует парадигме учения Цюаньчжэнь, ратовавшего за их одновременное совершенствование (*шуан сю*).

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Китай, даосизм, школа Цюаньчжэнь, даосская поэзия, женская алхимия, Сунь Бу-эр.

БЕЛАЯ Ирина Витальевна – независимый исследователь (Курск, Россия).

Кандидат философских наук.

belaya-irina@ Rambler.ru

Статья поступила в редакцию 27 февраля 2018 г.

Цитирование: Белая И.В. «Женское мастерство внутренней алхимии», изложенное в семи стихах Сунь Бу-эр // Вопросы философии. 2019. № 4. С. 138–152.

В представленных ниже семи четверостишиях изложены основы даосских методов совершенствования для женщин, так называемой «женской алхимии» (女丹, *нюй дань*). С помощью этих методов даоски стремились не только к оздоровлению своего организма, но и к получению ранга небожительниц-*сяней* в Ином мире. Одной из таких женщин, которая в даосской традиции удостоилась почитания как бессмертная, была Сунь Бу-эр 孫不二 (1119–1182), принадлежавшая к числу Семи Совершенных (七真人, *ци чжэнь жэнь*) наставников школы Целостности и совершенства (全真, Цюаньчжэнь)¹. Сунь Бу-эр считают основоположницей традиции «женской алхимии». Ей приписывают как прозаические, так и поэтические сочинения, посвященные женским практикам. Тем не менее, в классическом собрании даосских текстов «Даосский канон» (道藏, «*Дао цзан*»), основной корпус которого был составлен в XV в., отсутствуют ее произведения, так как формирование сочинений, посвященных «женской алхимии», происходит значительно позже – к концу эпохи Цин (1644–1911).

В состав современного издания «Даосских книг, не вошедших в “Даосский канон”» (藏外道書, «*Цзан вай дао шу*») входит сборник «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (孫不二元君法語, «*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй*»), дословно –

«Уставные речи» (法語, *фа юй*). Это собрание включает два самостоятельных сочинения, каждое из которых содержит поэтические произведения, приписываемые Сунь Бу-эр. Первое из них – «Последовательность овладения мастерством женского Дао-Пути» (坤道功夫次第, «*Кунь Дао гун фу цы ди*») из четырнадцати пятисложных стихов [ЦВДШ 1992 X, 805–806]. Второе – «Женское мастерство внутренней алхимии» (女功內丹, «*Нюй гун нэй дань*») из семи семисложных стихов [Там же, 806].

Стихотворения Сунь Бу-эр, опубликованные в «*Цзан вай дао шу*», входили в различные собрания даосских текстов XIX–XX вв. Впервые под заглавием «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр» (孫不二元君法語, «*Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй*») они были представлены в «Собрании важнейших сочинений из “Даосского канона”» (道藏輯要 «*Дао цзан цзи яо*»), составленном Цзян Юй-пу 蔣予蒲 (1756–1819) около 1800 г. [ДЦЦЯ 1906, XVII; Pregadio 2011, 91]. Именно Цзян Юй-пу впервые называет Сунь Бу-эр автором этих поэм.

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» (女金丹法要, «*Нюй цзинь дань фа яо*»), 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» (清淨散人孫不二元君功夫次第, «*Цин цин сань жэнь Сунь Бу-эр юань цзюнь гун фу цы ди*») [ЦВДШ 1992 XI, 537–539.]. Это сочинение начинается кратким рассказом о Сунь Бу-эр и включает пять «уставных» стихов (отсутствуют стихи под № 1 и 2 из нашего перевода) и четырнадцать поэм. В 1906 г. четырнадцать стихотворений Сунь Бу-эр были опубликованы в коллекции Хэ Лун-сяна 賀龍驤 «Собрание работ по женской алхимии» (女丹合編, «*Нюй дань хэ бянь*») под названием «Последовательность пути женского совершенствования» (女修程途, «*Нюй сю чэн ту*»)². Еще позже даосский деятель Чэнь Ин-нин 陳櫻寧 (1880–1969) прокомментировал четырнадцать поэм 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» (孫不二女丹詩注, «*Сунь Бу-эр нюй дань ши чжэу*») [Чэнь 1974; Чэнь 1989, 149–174]. Чэнь Ин-нин включил в книгу свой комментарий к четырнадцати поэм и привел без комментариев семь поэм Сунь Бу-эр.

Современные комментарии к этим стихотворениям были сделаны известным японским исследователем даосизма Хатия Кунио [Хатия 1998] и тайваньской исследовательницей Е И-цзин [Е 2003]. На английский язык четырнадцать стихотворений перевел Томас Клири под заглавием «Fourteen Poems with Commentary by Chen Yingning» [Cleary 1996, 7–45]. Кроме того, в главе, посвященной женской алхимической поэзии, он привел перевод шести поэм под заглавием «Sun Yu-er» (отсутствует стихотворение под № 1 из нашего перевода), снабдив их краткими комментариями [Cleary 1996, 74–78]. Также перевод и анализ двух стихотворений из «Женского мастерства внутренней алхимии» был сделан французской исследовательницей даосизма Катрин Дэспё [Despeux, Kohn 2003, 212–213].

В настоящей статье представлен перевод поэтического собрания из семи стихотворений «Женское мастерство внутренней алхимии» из «*Цзан вай дао шу*». При переводе и анализе учитывался опыт предыдущих исследователей и комментаторов. Для раскрытия образов и метафор поэтического языка Сунь Бу-эр использовались сочинения по «женской алхимии», работы даосских деятелей школы Цюаньчжэнь и другие источники, разъясняющие те или иные аспекты китайской философии и культуры.

不乘白鶴愛乘鸞，二十幢幡左右盤，
偶入書壇尋一笑，降真香繞碧欄干

Стихотворение 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-*луаней* 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, чтобы, подняться ввысь и 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. Согласно преданиям, мать Сунь Бу-эр забеременела после чудесного сна, когда увидела семерых журавлей, круживших над ее домом, один из которых чудесным образом вошел в ее грудь [Белая 2010, 29]. Основатель учения Цюаньчжэнь Ван Чун-ян 王重陽 (1113–1170) поселился во владениях супружеской пары Ма Дань-яна 馬丹陽 (1123–1183) и Сунь Бу-эр на том самом месте, куда однажды приземлились два журавля, что стало предзнаменованием чудесной встречи с даосским наставником [Белая 2012, 251].

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» (山海經, «*Шань хай цзин*») говорится, что водятся эти сказочные птицы на горе Куньлунь 崑崙, где проживает Матушка-владычица Запада (西王母, Си-ван-му): «[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» [ШХЦ 1977, 105]. Интересно, что в том же сочинении рассказывается о луанях, гнездящихся на горе под названием «Женское ложе» [ШХЦ 1977, 39]. Возможно, это одно из объяснений того, почему в поэме, посвященной методам совершенствования для женщин, Сунь Бу-эр отдает предпочтение *луаням* в качестве ездовых птиц.

Бунчуки и стяги (幢幡, *чуан фань*) символизируют флаги и знамёна (旗幟, *ци чжи*), которые располагали вокруг алтаря (神壇, *шэнь тань*, 醮壇, *цзяо тань*) во время даосских богослужений. Во время проведения ритуала-благодарения (醮, *цзяо*) 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, даоская подвижница возжигает благовония и призывает небесных Совершенных, и небожители, внемля ее гласу, запрыгают в парадную колесницу волшебных фениксов-*луаней* и спускаются в бранный мир³.

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». Хатия Кунио считает, что выражение «белый журавль» символизирует мужское жидкостное начало – семенную эссенцию (精, *цзин*), а красный цвет *луаней* указывает на женское жидкостное начало – кровь (血, *сюэ*). Как предполагает японский исследователь, «двадцать бунчуков и стягов» – это оборот внутреннего дыхания-*ци* в теле человека в течение суток. «Алтарь» (壇, *тань*) соответствует той области в груди, которая в акупунктуре носит название «*тань чжун*» 膻中. Итак, в этом четверостишии рассказывается, как дыхание-*ци* совершает кругооборот из Моря крови (血海, *сюэ хай*), расположенного у женщин внизу живота, к груди, в область *тань чжун*, где соединяется с духом-*шэнь*, создавая зародыш «еще-не родившегося-*сяня*» [Хатия 1998, 419–420].

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». Е И-цин полагает, что в первой строке описан даосский метод совершенствования для женщин, который указывает, чтобы к женским методам приступали начиная с «обезглавливания Красного дракона» (斬赤龍, *чжань чи лун*), то есть с «очищения тела». Исходя из этого можно предположить, что и вторая строка является кратким изложением реального метода женской практики. Этот метод известен в сочинениях

по «женской алхимии» под названием «Великое *иньское* начало очищает тело» (太陰煉形, *тай инь лян син*). «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* (煉血化氣, *лян сюэ хуа ци*).

Варианты исполнения метода «*Тай инь лян синь*» 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»» (樵陽經女功修煉, «*Цяо-ян цзин нюй гун сю лян*»): «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 (в значении вдоха и выдоха – *И.Б.*), так и вскормишь *инь е*. Дух и *ци* восполнятся, Совершенное *янское* начало само преисполнится, месячные сами прервутся» [ЦВДШ 1992, XXVI, 428; НДЦЦ 1989, 123]⁴.

«*Инь е*» 鄞鄂, поясняет Е И-цзин, это Изначальный дух (元神, *юань шэнь*). «Пещера *ци*» (氣穴, *ци сюэ*) – это и есть область *тань чжун*, находящаяся между грудями. Поэтому за фразой «В окружении двенадцати бунчуков и стягов слева и справа» скрывается 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* (真氣, *чжэнь ци*), свободно циркулирующего по телу [Е 2003, 94].

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 одновременно с массажем груди мысленно сосредоточиться в области *тань чжун*, побуждая с помощью массажа прийти в движение Механизм *ци* (氣機, *ци цзи*). Затем ей необходимо сосредоточить дух и ввести в Пещеру *ци*, направив Совершенное *ци* из Моря крови в область *тань чжун*.

二、

小春天氣暖風酥，日照江南處士家，
催得臘梅先進蕊，素心人對素心花。

Стихотворение 2

Малой весны пора⁵, теплый ветер доносится издалека,

Солнце сияет над домом отшельника к югу от реки⁶.

Они торопят декабрьские сливы⁷ 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 (男女雙修, *нань нюй шуан сю*). [Despeux, Kohn 2003, 212]. 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» (文火, *вэнь хо*). Что касается «сияния солнца», то это атрибут Совершенного *янского* начала (真陽, *чжэнь ян*). Последняя фраза описывает результат даосских методов самосовершенствования – «не мирское сердце» (不俗心, *бу су синь*) [Хатия 1998, 420].

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» (火符, *хо фу*) – даосского метода регулирования дыхания [Е 2003, 94]. «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» (運用火符, *юнь юн хо фу*) из «Десяти правил женской алхимии [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира» (壺天性果女丹十則, “*Ху тянь син го ной дань ши цзэ*”) 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...» [НДЦЦ 1989, 27]⁸.

Таким образом, строка «теплый ветер доносится издалека» говорит о том, что во время выполнения упражнения «жар огня» не должен быть слишком сильным, иначе получится «испорченное Киноварное начало» (壞丹元, *хуай дань юань*) [Е 2003, 95]. Чэнь Ин-нин поясняет, что «Киноварное начало – это базовая составляющая для взращивания Киновари. О получении испорченного Киноварного начала говорят, когда *ци* рассеивается, а кровь устремляется [наружу], тогда Киноварная основа (丹基, *дань цзи*) также не прочна» [Чэнь 1989, 343].

По мнению Е И-цзин, «дом отшельника к югу от реки» – это Дворец детей (子宮, *цзы гун*) или Море крови, расположенные в нижнем Киноварном поле (下丹田, *ся дань тянь*), в котором содержится Совершенное *ци* Изначального *Ян* (元陽真氣, *юань ян чжэнь ци*). «Декабрьские сливы, впервые распустившие бутоны» – метафора появления Киноварного начала (丹元, *дань юань*) – основы Киновари [Е 2003, 95].

Однако мы вынуждены не согласиться с интерпретацией второй строки, предложенной тайваньской исследовательницей. 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» (絳宮, *цзян гун*) 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 (中丹田, *чжун дань тянь*), и в этом отличие от мужских методов, где собирать *янское ци* необходимо в нижнем Киноварном поле (下丹田, *ся дань тянь*). 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» (素心, *су синь*) означает не запачканное мирскими соблазнами, в чем можно усмотреть влияние школы Цюаньчжэнь, издавна уделявшей большое внимание «чистоте и покою» (清靜, *цин цзин*) при самосовершенствовании. Второй патриарх школы Ма Дань-ян в «Собрании поэтических произведений “Потаённо-сокровенное из [скита] Золота и нефрита”» (洞玄金玉集, «*Дун сюань цзинь юй цзи*») говорил: «Очищай сердце, мысли успокоятся. Вскармливай дыхание-*ци*, делай цельным дух-*шэнь*. Заслуги станут отражением [добрых] дел. Получишь должность Небожителя-*сяня*»⁹ [ЧХДЦ 2004 XXVI, 442]. 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 靈 *лин*), чистым и спокойным, только тогда получится Киноварное снадобье (丹藥, *дань яо*).

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*, чтобы кровь 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.

三、

資生資始總陰陽，無極能開太極光，
心鏡勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

Стихотворение 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 из этого», «брать начало отсюда» [БКРС 1984, IV, 711]. Оба этих выражения восходят к «Чжоу и» 周易. В разъяснениях к триграммам «Небо» (乾, *Цянь*) и «Земля» (坤, *Кунь*) из «Традиции суждений» (彖傳, «*Туань-чжуань*») говорится: «Как огромно начало *Цянь*! Все вещи отсюда берут начало. Это все и есть Небо»¹⁰ [ЧИ 1999, 6]. «Как велико начало *Кунь*! Все вещи отсюда возникают. Это все соответствует Небу»¹¹ [Там же, 35]. В комментарии сказано: «*Цянь* — 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»¹² [Там же, 567]. Смысл этого выражения в том, что начало *Цянь* имеет качество *Ян* и порождает все сущее, а начало *Кунь* — символ *Инь*, то, благодаря чему все сущее взращивается и вскармливается. Два начала опираются друг на друга и поддерживают друг друга, а потому одно от другого невозможно отделить.

Что касается «беспредельного» (無極, *у цзи*), то эту фразу находим в главе XXVIII «*Дао Дэ цзин*» 道德經: «Кто, сознавая свою светлость, сохраняет свою тёмность, 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» [ДДЦ 2001, 466]. Здесь «беспредельное» указывает на состояние Вселенной в самом начале начал, до разделения на *Инь* и *Ян*, когда еще ничего не было, чтобы быть.

Заключительная строка четверостишия перекликается с образами из стихотворения «Взрачивание киновари» (養丹, *ян дань*) в «Последовательности овладения мастерством женского Дао-Пути». В нем используется похожее слово «просо» (黍米, *шу ми*) в качестве метафоры Киноварного снадобья (丹藥, *дань яо*) [ЦВДШ 1992, X, 805]. Здесь «вселенная» (大千, *да цянь*) символизирует человеческое тело, а «зерно» (粟, *су*, чумиза) — образование в теле даоски Киноварного снадобья. Сопоставление «вселенной» и «зернышка» указывает к тому же на чудесное качество такого снадобья: «утонченное», «мельчайшее» (精微, *цзин вэй*).

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 (虛無, *сюй у*). Но прежде нужно «отказаться от чувств и обратиться к своей внутренней природе (性, *син*)» [Е 2003, 96].

Впрочем, в раннем учении Цюаньчжэнь в рассуждениях патриархов о сердечной природе представления об *иньском* и *янском* началах противопоставлялись 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» (黃帝陰符經注, «*Хуан-ди инь фу цзин чжу*») 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 (真性, *чжэнь син*) описывалась им как «чистейший *Ян*» (純陽, *чунь ян*), основа которого — «пустота» (空, *кун*) [Чжан 1993, 88–89]. «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 Дань-яна» (丹陽真人語錄, «Дань-ян чжэнь-жэнь юй лу») говорится: «Человек может постоянно пребывать в чистоте и покое, Небо и Земля полностью всё 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»¹³ [ЧХДЦ 2004 XXVI, 405].

Как поясняет Е И-цзин, область «выше диафрагмы» указывает на «жидкости сердца» (心液, *синь е*), которые относятся к *янскому* началу. «Ниже диафрагмы» — указывает на *ци* почек, относящееся 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 Дань-яна» говорится, что, только практикуя «чистоту и покой», можно заставить «...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»¹⁴ [ЧХДЦ 2004 XXVI, 404]. Таким образом, жидкости сердца и *ци* почек друг с другом соединяются, Изначальное *ци* бурлит-клубится (氤氲, *инь юнь*) подобно состоянию до Великого предела, еще не разделенному на *Инь* и *Ян*. Как только дыхание-*ци* соберется, а дух-*шэнь* стугнется, образуется Киноварное снадобье. Это и будет означать возвращение человека к беспредельному (無極, *у цзи*), к Прежде небесному (先天, *сянь тянь*) состоянию всего сущего в первоизданном хаотичном единстве [Е 2003, 96]. Сунские даосы использовали термин «беспредельное» для обозначения высшего состояния, которого можно достичь методами *нэй дань*, вкладывая в него смысл «очистить дух-*шэнь* и возвратиться в пустоту» (煉神還虛, *лянь шэнь хуань сюй*).

Как отмечает Чжан Гуан-бао, по учению Цюаньчжэнь, 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, замутняется и загрязняется. Только при условии искоренения желаний, отсечения 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* [Чжан 1993, 87–90]. 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*, чтобы возвратиться к корню, восстановить изначальное единство, вернуться к своей Совершенной природе, тогда в теле с помощью даосских методов «внутренней алхимии» появится зародыш «еще-не родившегося-*сяня*».

四、

神氣鬚如夜氣清，從來至樂在無聲，
幻中真處真中幻，且向銀盆弄化生。

Стихотворение 4

Дух и *ци* должны быть как ночной воздух чисты.

Издrevле высшей музыкой было беззвучие.

В иллюзии возникнет реальность, а в реальности – иллюзия,
Под серебряным блюдом [луны] произойдет таинство рождения.

Как указывает Т. Клири, выражение 夜氣, *е ци* («ночное *ци*», «ночной воздух») впервые встречается в конфуцианском трактате «Мэн-цзы» 孟子 (XI гл.) [Cleary 1996, 76]. Согласно «Мэн-цзы», ночное *ци* – это живительная сила ночи, которая питает все сущее [МЦ 1999, 163]. Вторая строчка четверостишия также отсылает нас к конфуцианской философии. В XXXIX главе «Записок о ритуалах по старшему Даю» (大戴禮記, «Да Дай ли цзи») 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»¹⁵ [ДДЛЦ 1981, 14]. «Высшей музыкой было беззвучие, а народ Поднебесной пребывал в согласии» означает «тишину, покой» (靜, *цзин*), как высшую степень проявления благой силы Дэ.

По утверждению Лао-цзы, покой – характерное качество *иньского* начала. В комментариях к «Дао Дэ цзин» 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»¹⁶ [ЛЦИ 1987, 196–197].

В двух начальных строках четверостишия говорится о необходимости очищения духа и умиротворения *ци* для метаморфоз и «чудесного рождения», которые появятся в двух заключительных строках. Эта взаимосвязь между практикой «чистоты и покоя» и метаморфозами в теле даосского подвижника хорошо объясняется в «Записях речей Совершенного Даны-яна»: «Что касается чистоты и покоя, то чистота – очищать источник своего сердца, покой – 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* обретет качества небесной души-*лин*, когда дух-*шэнь* одухотворится, тогда и с *ци* произойдут метаморфозы. Это и есть следствие чистоты и покоя»¹⁷ [ЧХДЦ 2004 XXVI, 405].

Согласно объяснениям Хатии Кунио, «иллюзия» и «реальность» – это состояние «первозданного хаоса» (混沌, *хунь дунь*) еще до разделения на *Инь* и *Ян*, оно относится к Изначальному *ци* (元氣, *юань ци*) и Изначальному духу (元神, *юань шэнь*). «Серебряное блюдо» – образ полной луны и знак «огневого режима» (火候, *хо хоу*) обработки Киновари. В этом четверостишии описано Посленебесное *ци*, которое проходит через воздействие «огневого режима» и возвращается к своему Прежденебесному состоянию [Хатия 1998, 421].

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» (女功煉己還丹圖說, «Нюй гун лянь цзи хуань дань ту шо») 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 *иньского* начала придет в движение, и только тогда можно приступать к упражнениям по «очищению тела». В этот момент все тело станет словно вата и ощущение будет напоминать состояние пьяного [НДЦЦ 1989, 135; Е 2003, 97]. 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 (性功, *син гун*) это обозначение состояния свободы от всех забот суетного мира, когда ни одна мысль не возникает, а в упражнениях по пестованию жизненной силы (命功, *мин гун*) это образ начала 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* [Е 2003, 97].

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 *цянским*.

五、

蓬島還鬚結伴遊，一身難上碧岩頭，
若將枯寂為修煉，弱水盈盈少便舟。

Стихотворение 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» (雙修, *шуан сю*), получили широкое распространение в конце эпохи Мин (1368–1644) [Despeux, Kohn 2003, 211]. Однако необходимо принять во внимание, что в традиции Цюаньчжэнь, в которой «отказаться от семьи» (出家, *чу цзя*) считалось необходимым для вступления в общину, были просто невозможны «парные» методы, так как все члены этого религиозного сообщества соблюдали целибат. Когда Ван Чун-ян обращал в свое учение супруга Сунь Бу-эр Ма Дань-яна, он настаивал на обязательном разделении семейной пары, преподнося им разрезанные пополам груши (分梨, *фэнь ли*), символизирующие их раздельную жизнь (分離, *фэнь ли*). Став даосом, Ма оставил жену и детей и отправился совершенствоваться в горы Куньюйшань 崑崙山 вместе с наставником. Вскоре Сунь Бу-эр получила посвящение в даосские монахини в Зале Золотого лотоса (金蓮堂, *Цзиньляньтан*) и оформила развод с Ма Дань-яном [Белая 2010, 30].

Согласно заветам основателя Цюаньчжэнь, отраженным в сочинении «Пятнадцать суждений Чун-яна об установлении учения» (重陽立教十五論, «Чун-ян ли цзяо ши у лунь»), 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 [ЧХДЦ 2004, XXVI, 271]. Исходя из правил подвижничества школы Цюаньчжэнь, первые две строки поэмы говорят о необходимости объединения с товарищем по Дао-Пути и поиске просвещенных учителей для получения наставлений.

Кроме того, в методах «внутренней алхимии» школы Цюаньчжэнь «парное совершенствование» означало «совершенствование парных начал» — *Инь* и *Ян*, свинца и ртути, тигра и дракона, дыхания-*ци* и духа-*шэнь*, внутренней природы (*син*) и жизненной силы (*мин*). 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 Чуньяна становится центральным положением даосской психофизиотехники» [Торчинов 1998, 371].

Помимо перечисленных контекстов, первая строка четверостишия отсылает нас к древнекитайской мифологии. В ней говорится об острове Пэн-дао 蓬島, он же Пэн-лай 蓬萊 — самом известном из пяти чудесных гор-островов, где, согласно легендам, живут небожители-*сани*. Описание таких «островов бессмертных», даосских райских чертогов, приводится в V гл. «*Ле-цзы*» 列子: «Первая (гора. — *И.Б.*) называлась Колесница Преемства (岱輿, *Дайюй*), вторая — Круглая Вершина (員嶠, *Юаньцзяо*), третья — Квадратная чаша (方壺, *Фанху*), четвертая — Обитель красавиц (瀛洲, *Иньчжоу*), пятая — Приют Презревших благо (蓬萊, *Пэнлай*). <...> Там все башни и террасы — из золота и нефрита, все птицы и звери — из белого шелка, деревья — из жемчуга и белых кораллов растут кушами, у цветов и плодов чудесный аромат и вкус. Кто их отведывал — 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...» [ЛЦ 1999, 90].

В заключительной строке четверостишия используется еще один топоним из древнекитайской мифологии — «Слабая вода» (弱水, *жо шуй*), так же переводимый на русский язык как “Мертвая вода”. Описание реки с таким названием дается дважды в «Каталоге гор и морей»: «В пятистах ли к северу есть гора Лао. <...> [Река] Мертвая вода берет начало оттуда, направляется на запад и впадает в Ло» [ШХЦ 1977, 46]. «[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» [ШХЦ 1977, 105]. Река Жошуй преграждала путь каждому, кто стремился подняться за персиками бессмертия на гору Куньлунь — в обитель Си-ван-му, Матушки-владычицы Запада. 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 Б.Л. Рифтина, «Жошуй рассматривалась как особая река, разделявшая царства живых и мертвых»¹⁸ [Рифтин 2007 II, 453].

Другой смысл выражения «Слабая вода» мы находим в «Наставлениях о киновари [по традиции] Чистой тонкости» (清微丹訣, «*Цин вэй дань цзюэ*») даосской школы Цинвэй-шэньсяо пай 清微神霄派. В них говорится: «Врата Сокровенного женского (玄牝之門, *сюань пинь чжи мэнь*) находятся между двумя почками. Они именуются “Великим морем” (*да хай* 大海), еще это “Слабая вода” (弱水, *жо шуй*), 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, также это источник Пяти *ци* (то есть *ци* Пяти внутренних органов (五臟, *у цзан*) — *И.Б.*)»¹⁹ [ЧХДЦ 2004, XXXI, 8]. Таким образом, предполагает Е И-цзин, «Слабая вода» указывает у женщин на Море крови [Е 2003, 98].

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 [Хатия 1998, 422].

Если «Слабая вода» символически обозначает Море крови, то «горы-острова Пэн-лай» и «голубые хребты» — это то, что на символическом языке «женской алхимии» называют «вершиной горы» (山頭, *шань тоу*), область *тань чжун* между грудей. Чэнь Ин-нин объясняет: «“Вершина горы” указывает на местоположение [области] *тань чжун*. По отношению к Морю крови она расположена выше, поэтому называют “вершиной горы”» [Чэнь 1989, 340–341]. В контексте женского совершенствования «подъем на вершину горы», согласно Чэнь Ин-нину, будет означать подъем *янского ци* к груди [Чэнь 1989, 339].

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 (陰神, *инь шэнь*) будет «тяжко подняться» на Небеса и он застрянет в Призрачном уделе. Но если природу и жизненную силу совершенствовать парно, дух очистится, тело укрепитя, и 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 они вскормят *янский* дух (陽神, *ян шэнь*) и отправятся в обитель бессмертных.

六、

養神惜氣以持盈，喜墜陽兮怒損陰，
兩目內明馴虎尾，朦朦雙耳聽黃庭。

Стихотворение 6

Вскармливай дух, берегай *ци*, пока не обретут полноты.

Радость растрчивает *Ян*, тогда как гнев разрушает *Инь*²⁰.

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 практического метода «женской алхимии», нацеленного на «обезглавливание Красного дракона», есть выражения «схватить за хвост» (擒尾, *цинь вэй*) и «отрубить хвост» (斬尾, *чжань вэй*). Об этих упражнениях говорится в «Книге-основе о женском начале-*кунь*» (坤元經, «*Кунь юань цзин*»):

Если хочешь очистить *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 Прежде-небесного Совершенного единства, отраженный свет засияет устойчиво. Мысли придержи, дыхание приостанови, сосредоточь горячие *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 – *И.Б.*), пока не проведешь через Хвостовые врата (尾間, *вэй люй* – 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 самоестественно не возвратится в Море крови. Это [упражнение] «Схватить тигриный хвост». <...> Тогда месячные постепенно очистятся (煉, *лянь*) и постепенно преобразуются (化, *хуа*), их цвет постепенно поблекнет, постепенно изменится, станет отличен от естественного [НДЦЦ 1989, 348]²¹.

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 «раскаливание огнем». Оно 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 [Е 2003, 98].

Понятие «желтый дворик» (黃庭, *хуан тин*) восходит к сочинению даосской школы Высшей чистоты (上清, Шанцин) «Книге-основе Желтого дворика» (黃庭經, «*Хуан тин цзин*») и обозначает управляющий центр человеческого организма²². В сочинениях «жен-

ской алхимии» Желтым двориком будет Вишневы́й дворец (絳宮, *цзян гун*) — сердце и область *тань чжун*. «Внутренний свет глаз» отсылает к термину искусства «внутренней алхимии», обозначающему «отраженный свет» (回光, *хуэй гуан*), «внутреннее сияние» (內照, *нэй чжао*), что также означает «обратить взор внутрь себя самого». Выражения «внутренний свет обоих глаз» и «в смутном, в неясном двух ушей в Желтый дворик слух обрати» означают: не позволять глазам и ушам соприкоснуться с образами и звуками внешнего мира, сосредоточившись на обозревании внутреннего пространства собственного тела.

Все четверостишие 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 внутренне-го, и вскоре после обезглавливания Красного дракона плод сформируется, Киноварь завяжется.

七、

荊棘鬚教劃盡芽，性中自有妙蓮花，
一朝忽現光明象，識得渠時便是他。

Стихотворение 7

*Все побеги терновника должны быть вырваны с корнем.
В твоей внутренней сути 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 образ беспорядочных мыслей. «Цветок лотоса» — также буддийский образ чистого сознания, которое хотя и пребывает в миру, но не соприкасается с ним [Cleary 1996, 78]. 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 прибывать в миру, как корень лотоса в грязи, а его дух — находиться в высших небесных сферах, как цветок лотоса, поднимающийся над водной гладью [ЧХДЦ XXVI, 272; Торчинов 1998, 374–375].

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 уришь свой истинный облик, доселе не виданный, только тогда узнаешь себя. На языке «даосской алхимии» заключительные строки этого четверостишия говорят об одновременном познании своей внутренней природы и готовности Киновари.

Примечания

¹ Подробно о жизни и духовном пути Сунь Бу-эр, а так же о других текстах, приписанных ей даосской традицией, см.: [Белая 2010; Белая 2016].

² С кратким содержанием собрания из четырнадцати поэм Сунь Бу-эр под заглавием «Последовательность пути женского совершенствования» можно ознакомиться в нашей статье, посвященной «Собранию работ по женской алхимии» Хэ Лун-сяна [Белая 2016, 24].

³ Один из примеров торжественного выезда небожителей описан в даосском сочинении «Поучения Совершенных» (真誥, «*Чжэнь гао*»), см.: [Филонов 2011, 7–10].

⁴ 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。

⁵ Обозначает наступление сезона Малой весны (小陽春, *сяо ян чунь*), десятый месяц по лунному календарю.

⁶ Слова «к югу от реки» (江南, *цзян нань*) — также топоним Цзяннань, правобережье реки Янцзы.

⁷ Словосочетание *ла мэи* 腊梅, которое мы перевели как «декабрьские сливы», может означать и конкретное растение — зимоцвет (химонант скороспелый, *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.

⁸ 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。

⁹ 清心意淨,養氣全神,功昭著行,得做仙人。

¹⁰ 大哉乾元,萬物資始,乃統天。

¹¹ 至哉坤元,萬物資生,乃順應天。

¹² 乾陽物也;坤陰物也。陰陽合德而剛柔有體。

¹³ 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。

¹⁴ 心液下降,腎氣上升,至於脾,元氣氤氳不散,則丹聚矣。

¹⁵ 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。

¹⁶ 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,受於穀而輪於江海,受而不拒,輪而不積,物之能通而無逆者也,能通則常德不離矣。

¹⁷ 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。

¹⁸ Б.Л. Рифтин подчеркивал: «Жошуй – типичный скользящий топоним, этим именем назывались и реальные реки в различных окраинных и сопредельных Китае землях» [Рифтин 2007, II, 453]. Э.М. Яншина в комментарии к «Каталогу гор и морей» также указывала, что горы и реки, описанные в четвертой книге («Каталог Западных гор») «...локализируются в районе провинции Шэньси, и юго-восточной части провинции Ганьсу. Это место истоков рек Вэй, Ло, Цзин и рек их бассейна, а так же притоков Хуанхэ в этом районе» [ШХЦ 1977, 153].

¹⁹ 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。

²⁰ Фраза «Радость расстрачивает Ян, тогда как гнев разрушает Инь» восходит к XII главе трактата «Философы из Хуайнани» (淮南子, «Хуайнань цзы») [ХНЦ 2004, 125].

²¹ 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,滲度尾閭,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,其色漸漸變,行乎自然。

²² Подробно о назначении Желтого дворика в даосских практических методах и вариантах его локализации см.: [Филонов 2011, 201–213].

Источники и переводы – Primary Sources and Translations

БКРС 1984 – Большой китайско-русский словарь в 4 тт. Под ред. И.М. Ошанина. М.: Наука; Восточная литература, 1984 (I.M. Oshanin, ed. (1984) Big Chinese-Russian Dictionary in IV vol. M.: Science-Oriental literature Publishers, in Russian).

ДДЛЦ 1981 – Да Дай ли цзи цзинь чжу цзинь и 大戴禮記今注今譯 [Записки о ритуалах' по Старшему Дао с современными комментариями и переводом]. Ком. и прим. Гао Мин 高明. Тайбэй: Тайвань шанью иньшугуань, 1981 (*Notes on the Rites of the Elder Dai with modern commentaries and translation by Gao Ming, Taipei, 1981, in Chinese*).

ДДЦ 2001 – Лао-цзы. Дао дэ цзин (Трактат о Пути и Доблести). Пер. Г.А. Ткаченко // Люйши чунъю (Весны и осени господина Люя). Пер. Г.А. Ткаченко. М.: Мысль, 2001. С. 459–479. (Laozi, “*Dao De Jing* (The Scripture on the Path and Valor)”, *Lüshi chunqiu* (The Spring and Autumn of Mr. Lü), Russian Trans. from Chinese G.A. Tkachenko. M.: Mysl', 2001).

ДЦЯ 1906 – Чун кань Дао цзан цзи яо 重刊道藏輯要 [Заново напечатанное собрание важнейших сочинений из “Даосского канона”]. В 28 т. Ред. Хэ Лун-сян 賀龍驤, Пэн Хань-жань 彭翰然. Чэнду: Эрсяньань, 1906. (He Long-xian, Peng Han-ran, ed. (1906) Reprint of the *Daozang Jiyao*, in Chinese).

ЛЦ 1999 – *Лецзы*. Предисловие, перевод с китайского и комментарии Л.Д. Позднеевой // Дао: гармония мира. М.: Эксмо-пресс; Харьков: Фолио, 1999. С. 37–148. (*Liezi*. Russian Translation and Introduction by L.D. Pozdneeva).

ЛЦИ 1987 – Лао-цзы и老子翼 [Комментарии к [книге] Лао-цзы]. Ред. Цзяо Хуан 焦楚. Тайбэй: Синьвэньфэн чубань гуфэнь юсянь гунсы, 1987 (Jiao Huang, ed., *Comments on [the Book] of Laozi*, in Chinese).

МЦ 1999 – Мэн-цзы. Предисловие Л.Н. Меньшикова. Перевод с китайского В.С. Колоколова. СПб.: Петербургское Востоковедение, 1999. 272 с. (L.N. Menshikov, ed., *Menzi*, Russian Translation by V.S. Kolokolov).

НДЦЦ 1989 – Нюйдань цзицуй 女丹集萃 [Хрестоматия по женской алхимии]. Ред. Тао Бинфу 陶秉福. Пекин: Цанбэньвэй Бейцзин шифань дасюэ, 1989. (Tao Bing-fu, ed., *The Reading-book on the Female Alchemy*, in Chinese).

ХНЦ 2004 – Философы из Хуайнани; Хуайнаньцзы. Предисловие, перевод и комментарии Л.Е. Померанцевой. М.: Мысль, 2004. (Philosophers from Huainan, *Huainanzi*, Introduction, Russian Translation and Commentary by L.E. Pomerantseva).

ЦВДШ 1992 – Цзан вай дао шу 藏外道書 [Даосские книги, не вошедшие в “Даосский канон”]. В 36 т. Ред. Ху Дао-цзин 胡道靜, Чэнь Яо-тин 陳耀庭, Дуань Вэнь-гуй 段文桂, Линь Вань-цин 林萬清. Чэнду: Башу шушэ, 1992 (Hu Dao-jing, Chen Yao-ting, Duan Wen-gui, Lin Wan-qing, eds., *The Daoist's Books Outside the Daoist Canon*, in Chinese).

ЧИ 1999 – Чжоу и чжуи юй яньцзю 周易注譯與研究 [Аннотированный перевод и исследование «Чжоу и юй»]. Ред. Чэнь Гу-ин 陳鼓應, Чжао Цзянь-вэй 趙建偉. Тайбэй: Тайвань шанью иньшу гуань 1999. (Chen Gu-ying, Zhao Jian-wei, eds., *Annotated translation and research on Zhouyi*, in Chinese).

ЧХДЦ 2004 – Чжун хуа Дао цзан 中华道藏 [Китайский даосский канон]. В 48 т. Пекин: Ху-ася, 2004. (*China Daoist Canon*, in Chinese).

ШХЦ 1977 – Каталог гор и морей (*Шань хай цзин*). Предисловие, перевод и комментарии Э.М. Яншиной. М.: Наука-Восточная литература, 1977. (Catalog of Mountains and Seas (*Shan hai jing*). Introduction, Russian Translation and Commentary by E.M. Yanshina).

Ссылки – References in Russian and Chinese

Белая 2010 – *Белая И.В.* Жизнеописание наставницы Сунь Бу-эр (1119–1182) в даосской традиции // Вопросы культурологии. М., 2010. №1. С. 28–32.

Белая 2012 – *Белая И.В.* «Десять увещаний» Ма Дань-яна как источник по истории даосской школы Цюаньчжэнь. // Вестник РГГУ. Серия «Востоковедение. Африканистика». М., 2012. № 20 (100). С. 249–259.

Белая 2016 – *Белая И.В.* Тексты по даосской алхимии для женщин из собрания Хэ Лунсяна: опыт исторического анализа // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2016. № 1. С. 14–27.

Рифтин 2007 – *Рифтин Б.Л.* Жошуй // Духовная культура Китая: Энциклопедия. В 6 т. Под ред. М.Л. Титаренко. [Т. 2.] Мифология. Религия. М.: Восточная литература, 2007. С. 453.

Торчинов 1998 – *Торчинов Е.А.* Даосизм: Опыт историко-религиоведческого описания. СПб.: Лань, 1998.

Филонов 2011 – *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные памятники III–VI вв. СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011.

Е 2003 – *Е И-цзин* 葉怡菁. Цюаньчжэнь ньюгуань Сунь Бу-эр цзи «Сунь Бу-эр юань цзюнь фа юй» чжи яньцзю 全真女冠孫不二及“孫不二元君法語”之研究 [О даоске школы Цюаньчжэнь Сунь Бу-эр и сочинении «Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр»]. Диссертация ... магистра университета Чэнгун, 2003.

Хатия 1998 – *Хатия Кунио* 蜂屋邦夫. Кин Гэн дзидай но докё: Ситидзин кэнкю 金元時代の道教:七真研究 [Даосизм в эпохи Цзинь и Юань: исследование Семи совершенных]. Токио, То:ё: бунка кэнкю:дзё хо:коку, 1998.

Чэнь 1974 – *Чэнь Ин-нин* 陳櫻寧. Сунь Бу-эр нью дань ши чжу 孫不二女丹詩註 [Комментарии к поэмам Сунь Бу-эр по женской алхимии]. Тайбэй: Чжэнь шань мэи, 1974.

Чэнь 1989 – *Чэнь Ин-нин* 陳櫻寧. Даоцзю юй яншэн 道教與養生 [Даосизм и учение о «вскармливание жизни»] Пекин: Хуавэнь, 1989.

Чжан 1993 – *Чжан Гуан-бао* 張廣保. Цзинь Юань Цюаньчжэньдао нэйдань синьсинлунь яньцзю 金元全真道內丹心性論研究 [Исследование представлений о сердце и внутренней природе во внутренней алхимии учения Цюаньчжэнь в эпохи Цзинь и Юань]. Тайбэй: Вэньцзинь, 1993.

Voprosy Filosofii. 2019. Vol. 4. P. 138–152

“Female Practice of the Internal Alchemy” in the Seven Poems of Sun Bu-er

Irina V. Belaya

The article is devoted to the problem of the female spiritual path in the Daoist Quanzhen School. At the beginning of this religious movement there was Sun Bu-er, the founder of the School of Purity and Tranquility (Qingjing pai). In her works, there were laid the foundations of women's alchemical practice (*nü dan*), which is one of the most interesting and poorly studied directions of Daoism in the culture of modern China. As a source was selected a collection of poems “Female Practice of Internal Alchemy” (*Nü gong nei dan*),

which is a part of the collection of poetic works under her name “The Teaching Sayings of the Primordial Lady Sun Bu-er” (“*Sun Bu-er yuan jun fa yu*”), the stages of women’s perfection are analyzed in detail. On the example of seven poems, beginning with the method of “Decapitating the Red Dragon” and ending with the appearance of immortal spirit-*shen* in the body, compared with the lotus flower. In the precepts, the emphasis is placed on both the nurturing of the inner nature (*xing*) and the life force (*ming*), which lies in the paradigm of Quanzhen teachings, which has been advocated for their dual cultivation (*shuang xiu*).

KEY WORDS: China, Daoism, Quanzhen School, Daoism poetry, female alchemy, Sun Bu-er.

BELAYA Irina V. – independent researcher (Kursk, Russia)

CSc in Philosophy.

belaya-irina@rambler.ru

Received on February 27, 2018.

Citation: Belaya, Irina V. (2019) “Female Practice of the Internal Alchemy” in the Seven Poems of Sun Bu-er’, *Voprosy Filosofii*, Vol. 4 (2019), pp. 138–152.

DOI: 10.31857/S004287440004803-8

References

- Cleary, Tomas (1996) *Immortal Sisters: Secret Teachings of Taoist Women*, North Atlantic Books, Berkeley, California.
- Despeux, Catherine, Kohn, Livia. (2003) *Women in Daoism*, Three Pine Press, Cambridge.
- Pregadio, Fabrizio (2011) *Catalogue of the “Daozang Jiyao”* (道藏輯要目錄) // URL: http://www.goldenelixirpress.com/files/Daozang_jiyao_Catalogue.pdf
- Belaya, Irina V. (2010) “The Biography of the Master Sun Bu-er in the Daoist Tradition”, *Voprosy Kul'turologii*, 2010, №1, pp. 28–32 (in Russian).
- Belaya, Irina V. (2012) “Ten Admonitions” of Ma Dan-yang as the Source of the Taoist History of the Quanzhen School’ // *RSUH/RGGU Bulletin. Series: Oriental and African Studies*, 2012, №20 (100), pp. 249–259 (in Russian).
- Belaya, Irina V. (2016) “Texts on the Taoist Alchemy for Women from He Longxiang’s Collection: an Attempt of Historical Analysis”, *Humanities Research in the Russian Far East*, 2016, №1 (35), 2016, pp. 14–27 (in Russian).
- Riftin Boris L. (2007) “Ruoshui”, *The Spiritual Culture of China: Encyclopedia*, Vol. II, Mythology and Religion, Vostochnaya Literatura, Moscow, p. 453 (in Russian).
- Torchinov, Evgeniy A. (1998) *Daoism: The Experience of the Historical-religious Descriptions*. Lan', St. Petersburg (in Russian).
- Filonov, Sergey V. (2011) *Golden Scriptures and Jade Script: Taoist Written Sources of the 3-6th Centuries*, St. Petersburg Centre for Oriental Studies Publishers, St. Petersburg (in Russian).
- Chen, Ying-ning (1974) *The Commentaries to the Poems of Sun Bu-er on the Female Alchemy*, Zhen shan mei, Taipei (in Chinese).
- Chen, Ying-ning (1989). *Daoism and the Teaching about “The Nourishing the Life”*, (in Chinese), Huawen, Beijing (in Chinese).
- Hachiya, Kunio (1998) *Taoism in the Jin and Yuan Epoch: The Study of the Seven Perfect*, Tōyō bunka kenkyūjo hōkoku, Tokyo (in Japanese).
- Ye, Yi-jing (2003) *About Sun Bu-er, the Taoist Nun of the Quanzhen School and the Text “The Teachings of the Primordial Lady Sun Bu-er”*, Diss., Chenggong University (in Chinese).
- Zhang, Guang-bao (1993) *The Study of the Notions of the Heart and Inner Nature within the Inner Alchemy of the Quanzhen Teachings in the Jin and Yuan Epochs*, Wenjin, Taipei (in Chinese).