

**И.В. Белая**

г. Курск

**Нюй дань хэ бянь («Собрание работ  
по женской алхимии»)**

Первые фрагменты, в которых обсуждались методы самосовершенствования, ориентированные на женщин (*нюй гун нэй дань* 女功內丹), начинают появляться в даосских сочинениях по внутренней алхимии (*нэй дань* 內丹) ещё с конца XII в. Тем не менее, самостоятельные произведения, а позднее и целые книжные коллекции, посвящённые исключительно женской практике, возникают лишь с XVII в. в связи с систематизацией и унификацией изложенных ранее методов, которые стали называться «женская алхимия» (*нюй дань* 女丹).

Рис. 1. Иллюстрация из *Нюй гун лянъ цзи хуань дань ту шо* 女功煉己還丹圖說 («Иллюстрированное разъяснение женского мастерства самоочищения и круговращения киновари») [НДХБ, с. 82].



© Белая И.В., 2013

Самая большая коллекция работ по «женской алхимии» была собрана эрудитом и учёным Хэ Лун-сяном 贺龍骧 (второе имя – Цзиньсюань 靜軒, родом из Цзиньняня 井研, пров. Сычуань), деятельность которого пришлась на начало XX столетия. Он составил сборник сочинений о женском мастерстве внутренней алхимии под названием *Нюй дань хэ бянь* 女丹合編 («Собрание работ по женской алхимии»), который был опубликован в 1906 г. как приложение к *Чун кань Дао цзан цзи яо* 重刊道藏集要 («Заново напечатанное собрание важнейших сочинений из “Дао цзана”»)<sup>1</sup>, при поддержке влиятельной даосской обители Эрсяньань 二仙庵, расположенной в Чэнду. *Нюй дань хэ бянь* было первой коллекцией, содержащей иллюстрацию медитирующей женщины, на лице и теле которой были изображены иероглифы, обозначающие названия мест из даосской потаённой топографии, локализованных в женском теле (см. рис. 1).

В это собрание вошли как некоторые сочинения из более ранних коллекций (как, например, из *Нюй цзинь дань фа яо* 女金丹法要 («Важнейшие методы женской алхимии») Фу Цзинь-цюаня 傅金銓 [ЦВДШ, т. 11, с. 512–541]), так и источники локальных субтрадиций, которые Хэ Лун-сян собирал во время странствий по горам *Эмэйшань* 峨眉山 в провинции Сычуань и другим регионам Китая. Идеи и принципы, изложенные в сочинениях, составивших эту коллекцию, не только сформировали тот образ *нюй дань*, который отразил представления о духовной и социальной роли женщины в китайском обществе<sup>2</sup> на заре XX в., но и в значительной мере повлияли на восприятие этой традиции современными исследователями китайской культуры. Первые сведения о *Нюй дань хэ бянь* опубликовала Катрин Деспё в справочном издании по даосизму в разделе, посвящённом роли женщин в даосской религиозной традиции [5, р. 398], а затем, уже совместно с американской исследовательницей даосизма Ливией Кон, в книге «Женщины в даосизме» в главе «Женская внутренняя алхимия» [6, р. 206–207]. В последнее время появляются интересные работы Елены Валусси, затрагивающие проблемы формирования традиции «женской алхимии» в историческом контексте [8; 11; 12], а также её статья, специально посвящённая истории создания *Нюй дань хэ бянь* [9]. К фрагментам отдельных сочинений, входящих в это собрание обращались как вышеперечисленные, так и другие исследователи [2; 8.], хотя история создания этих текстов, их подробное содержание и их место в даосской религиозной традиции ещё ждут своего изучения.

Особую ценность для изучения «женской алхимии» представляют не только сами источники, вошедшие в эту коллекцию, но и обширное предисловие, сделанное Хэ Лун-сяном к *Нюй дань хэ бянь*.

Е. Валусси выделяет в нём пять содержательных частей: 1) вступление, объясняющее потребность в собрании сочинений по «женской алхимии»; 2) длинный список предупреждений против участия женщин в неортодоксальных течениях и исполнения методов, отличных от тех, которые разъяснены в этом собрании; 3) исчерпывающее описание различий между мужчинами и женщинами на космологическом и психофизиологическом уровнях, обуславливающих различия в используемых ими методах самосовершенствования; 4) объяснение причин, которые побудили Хэ Лун-сяна заняться поиском источников по «женской алхимии» и история создания «Собрания работ по женской алхимии»; 5) заключение, расписывающее преимущества методов, описанных в этой коллекции и пользу, которую они принесут женщинам на стезе духовного самосовершенствования [9, p. 247].

Самой важной, с нашей точки зрения, для изучения принципов «женской алхимии» является центральная часть предисловия, в которой Хэ Лун-сян, обобщив содержание входящих в собрание источников, изложил сущностные различия между мужчинами и женщинами. В предисловии они распределены по трём категориям: различия во врожденной природе (*бин син* 秉性), физической форме (*син ти* 形体) и практических методах (*гун фа* 工法):

- Мужчина олицетворяет собой «светлое» *янское* начало – чистое; женщина олицетворяет собой «тёмное» *иньское* начало, – грязное;
- Мужской природе присуща твёрдость, женской природе присуща мягкость;
- Чувства мужчины взбудоражены, чувства женщины спокойны;
- Мужские мысли спутаны, женские мысли ясны;
- Мужчина считает главным движение, и движение способствует растрате *ци*, женщина считает главным покой, и покой способствует накоплению *ци*.
- Мужчина связан с триграммой *Ли* 離 (символ огня. – *Б.И.*) и его жизненный цикл соответствует Солнцу, совершающему полный кругооборот по небу за один год; женщина связана с триграммой *Кань* 坎 (символ воды. – *Б.И.*) и её жизненный цикл соответствует Луне, совершающей полный кругооборот по небу за один месяц;
- Мужчине сложнее подчинить своё *ци*, а женщине легче;
- У мужчины есть «узел в трахее» (т.е. кадык. – *Б.И.*), а у женщины нет;
- В мужской груди нет молока и она маленькая, в женской груди есть молоко и она большая;
- Мужское «основание» выпуклое (*ту* 凸), женское «основание» вогнутое (*ао* 凹);

- У мужчины «выпуклый орган» называют «палатой эссенции» (*цзин ши* 精室), у женщины «вогнутый орган» называют «дворец детей» (*цзы гун* 子宮);
- У мужчины жизненная сила расположена в «логове ци» (*ци сюэ* 氣穴), у женщины жизненная сила расположена в груди (*жу фан* 乳房);
- У мужчины детородная функция происходит из почек, у женщины детородная функция происходит из крови;
- У мужчины детородной сущностью является семя-цзин, его цвет – белый и зовётся оно «белый тигр» (*бай ху* 白虎), у женщины детородной сущностью является кровь (т.е. менструальная кровь – *юэ сюэ* 月血, *юэ цзин* 月经. – *Б.И.*), её цвет – красный и зовётся она «красный дракон» (*чи лун* 赤龍);
- Мужской *цзин* – это «инь внутри ян», женская кровь – это «ян внутри инь»;
- У мужчины *ци* его эссенции-цзин более чем достаточно, у женщины *ци* её крови недостаточно;
- Мужчина сначала должен очистить (*лянь*) основу (*бэнь юань* 本元), и лишь после этого приступить к очищению тела (*син чжи* 形質), женщина же вместо этого прежде очищает своё тело, а лишь после – основу;
- У мужчины *янское* начало стремится стечь вниз, у женщины *иньское* начало устремляется вверх;
- Когда мужчина завершил совершенствование, его эссенция-цзин больше не вытекает (*бу лоу цзин* 不漏精) – это называется «укрощение белого тигра» (*сян бай ху* 降白虎), когда женщина завершила совершенствование, её менструальная кровь больше не убывает (*бу лоу цзин* 不漏经) – это называется «обезглавливание красного дракона» (*чжань чи лун* 斬赤龍)<sup>3</sup>;
- Когда у мужчины *цзин* обращается вспять, он становится небожителем-сянем, женщина же становится *сянем*, когда её кровь напрямик устремляется обратно к отверстиям в сердце;
- Мужчине сложно проявлять свои чувства (досл. «семь лотов»<sup>4</sup>), но легко ими управлять; женщине легче проявлять свои чувства, и легче ими управлять;
- Мужские методы совершенствования называют «очищение ци Великого ян» (*тай ян лянь ци* 太陽煉氣), женские методы совершенствования называют «очищение тела Великой инь» (*тай инь лянь син* 太陰煉形)<sup>5</sup>;

– В процессе практики мужчина должен визуализировать «эмбрион» (*тай* 胎), который формируется в его теле, а женщина должна сосредоточиться на «эмбриональном дыхании» (*тай си* 胎息);

– Когда мужчина «укротил белого тигра», его «стебель» (*цзин* 莖) уменьшается и становится как у мальчика, когда женщина «обезглавила красного дракона», её груди уменьшаются и становятся плоскими, как у мужчины<sup>6</sup>;

– Мужчина медленно продвигается вперед, когда его бессмертный дух-*шэнь* должен выйти наружу из смертного тела, и также медленно достигает Дао, женщина на этом этапе продвигается быстро, и быстрее достигает Дао;

– Мужчина может самостоятельно «подняться на Небеса», женщина же вынуждена ждать «спасения»;

– Мужчина должен «повернуться лицом к стене» (*мянь би* 面壁) для самосозерцания, женщина должна «возвратиться в Пустоту» (*хуань сюй* 还虚);

– Мужчина зовётся «Совершенным человеком» (*чжэнь жэнь* 真人), а женщина – «Первозданной владычицей» (*юань цзюнь* 元君) [см. НДХБ, с. 3–4; 11, р. 178–179].

Более детально все вышеизложенные принципы обсуждаются непосредственно в самих источниках, составляющих *Нюй дань хэ бянь*<sup>7</sup>. Согласно *Даоцзяо сяо цыдянь* [ДЦСЦД, с. 138] это книжное собрание состояло из 18 текстов. В него входили такие сочинения как<sup>8</sup>:

1. *Нань нюй дань гун и тун бянь* 男女丹功異同辨 («Различия и общие черты в алхимическом мастерстве мужчин и женщин») [ЦВДШ, т. 26, с. 448–455].

2. «*Цяо ян цзин*» *нюй гун сюлянь* 樵陽經女功修煉 («Женское мастерство совершенствования [по традиции] *Цяо ян цзин*») [ЦВДШ, т. 26, с. 428].

3. *Нюй цзинь дань* 女金丹 («Женская алхимия / Женское золото и киноварь») в 2 частях [ЦВДШ, т. 26, с. 418–427].

4. *Нюй дань цо яо* 女丹撮要 («Резюме женской алхимии») [ЦВДШ, т. 11, с. 512–514].

5. *Нюй дань ши цзэ* 女丹十則 («Десять правил женской алхимии») [ЦВДШ, т. 26, с. 455–465].

6. *Нюй гун лянъ цзи хуань дань ту шо* 女功煉己還丹圖說 («Иллюстрированное разъяснение женского мастерства самоочищения и круговращения киновари») [ЦВДШ, т. 26, с. 428–432].

7. *Нюй дань хуэй цзе* 女丹彙解 («Сводные разъяснения женской алхимии») [ЦВДШ, т. 26, с. 433–447].

8. *Кунь цзюэ* 坤诀 («Наставления о женском начале-Кунь») [ЦВДШ, т. 11, с. 539–541].

9. *Нюй дань ши цзи цянъ нянь* 女丹诗集前篇 («Первая часть “Собрания поэтических произведений о женской алхимии”»). Первоначально входило в собрание Фу Цзинь-цюаня под названием *Цюнь чжэнь ши цзюэ* 群真诗诀 («Поэтические наставления Совершенных») <sup>10</sup> [ЦВДШ, т. 11, с. 535–537].

10. *Нюй чжэнь дань цзюэ* 女真丹诀 («Алхимические наставления для женщин [вступающих в ранг] Совершенных») [НДЦЦ, с. 183–188].

11. *Нюй дань яо янь* 女丹要言 («Наиважнейшие слова о женской алхимии») [НДХБ, с. 94–96].

12. *Си чи цзи* 西池集 («Собрание поэтических произведений „Западный пруд“») <sup>11</sup> [ЦВДШ, т. 11, с. 532–534].

13. *Нюй дань ши цзи хоу нянь* 女丹诗集后篇 («Следующая часть „Собрания поэтических произведений о женской алхимии“»).

14. *Кунь нин цзин* 坤寧經, также упоминается как *Кунь нин мяо цзин* 坤寧妙經 («Сокровенная книга-основа об умиротворении женского начала-Кунь») [ЦВДШ, т. 11, с. 515–527].

15. *Пан мэнь лу* 旁门录 («Перечень [методов] неортодоксальных школ»).

16. *Кунь юань цзин* 坤元經 («Книга-основа о женском первоизданном начале»). Известно также под названием *Цин цзин юаньцзюнь* «Кунь юань цзин» 清淨元君坤元經 («„Книга-основа о женском первоизданном начале“ Первоизданной владычицы Чистоты и спокойствия»). Входило в книжное собрание Фу Цзинь-цюаня *Нюй цзинь дань фа яо* («Важнейшие методы женской алхимии») [ЦВДШ, т. 11, с. 530–531]. Единственное из вышеперечисленных произведений, которое, предположительно, имело более раннее происхождение и входило в состав *Люй цзу цюань шу* 呂祖全書 («Полного собрания книг, [переданных] Предком Люем), датированного 1683 г. [ЦВДШ, т. 7, с. 357–359].

17. *Цзю пинь лянь хуа цзин* 九品蓮花經 («Девять глав [о женском самосовершенствовании по традиции] „Лянь хуа цзин“»).

18. *Нюй сю чэн ту* 女修程途 («Последовательность пути женского совершенствования»). Изначально входило в коллекцию Фу Цзинь-цюаня под названием *Цин цзин сань жэнь Сунь Бу-эр юаньцзюнь гунфу цы ди* 清淨散人孙不二元君功夫次第 («Последовательность овладения мастерством [женской алхимии по методу] Первоизданной владычицы Сунь Бу-эр [носившей даосское имя] Отшельница Чистоты и спокойствия») [ЦВДШ, т. 11, с. 537–539] <sup>12</sup>. Помимо этого,

входит в состав *Цзан вай Дао шу* в составе *Сунь Бу-эр юаньцзюнь фа юй* 孫不二元君法语 («Поучения Первозданной владычицы Сунь Бу-эр») под названием *Кунь дао гунфу цы ди* 坤道功夫次第 («Последовательность овладения мастерством женского Пути-Дао») [ЦВДШ, т. 10, с. 805–806].

Часть обозначенных источников присутствует в современном собрании даосских текстов *Цзан вай Дао шу* («Даосские книги, не вошедшие в *Дао цзан*») [ЦВДШ, тт. 7, 10, 11 и 26]. Также некоторые тексты из *Нюй дань хэ бянь* были снабжены комментариями и переизданы под названием *Нюй дань хэ бянь сюань чжу* 女丹合编选注 («Избранные произведения из *Нюй дань хэ бянь* с комментариями») в 1991 г. под редакцией Цю Сяо-бо и Лю И-лю, и в сборнике работ по «женской алхимии» *Нюй дань цзи цуй* 女丹集萃 («Хрестоматия по женской алхимии») под редакцией Тао Бин-фу в 1989 г. [НДЦЦ, с. 1–188]. В настоящее время многие из сочинений, входивших в эту коллекцию, публикуются в различных изданиях, посвящённых методам «пестования жизни» (*ян шэн* 養生) и оздоровительным практикам для женщин под названием *нюйцзы цигун* 女子氣功 («женский цигун»).

### Примечания

<sup>1</sup> *Нюй дань хэ бянь* не входит непосредственно в сам *Чун кань Дао цзан цзи яо* 重刊道藏輯要. Однако, в последней цзюани из *Дао цзан цзи яо сюй бянь цзы му* 道藏輯要續編子目 содержится перечень сочинений и предисловие Хэ Лун-сяна к этой коллекции.

<sup>2</sup> Об исторических изменениях представлений о роли женщины в даосизме см. [1].

<sup>3</sup> О методе «обезглавливания красного дракона» (*чжань чи лун* 斬赤龍) обстоятельно писала Е. Валусси [8; 10], а также китайская исследовательница даосизма Ли Цуй-чжэнь [13]. В *Нюйдань хэ бянь* метод *чжань чи лун* (часто упоминается как «обезглавливание дракона» *чжань лун* 斬龍) детально описан в *Нюй цзинь дань* 女金丹 («Женская алхимия / Женское золото и киноварь») [ЦВДШ, т. 26, с. 418–427], *Нюй гун лян цзи хуань дань ту шио* 女功煉已還丹圖說 («Иллюстрированное разъяснение женского мастерства самоочищения и круговращения киновари») [ЦВДШ, т. 26, с. 428–432] и др. В поэтической форме представлен в *Нюй чжэнь дань цзюэ* 女真丹訣 («Алхимические наставления для женщин [вступающих в ранг] Совершенных») [НДЦЦ, с. 183–188] и *Нюй сю чэн ту* 女修程途 («Последовательность пути женского совершенствования») [ЦВДШ, т. 10, с. 805–806]. Является частью метода *Тай инь лян син* 太陰煉形. Включает в себя массаж груди, поясницы и нижней области живота, дыхательные упражнения и элементы визуализации.

<sup>4</sup> «Семь лотосов» (*ци лян* 七蓮) – будд. «семь чувств» (радость, гнев, печаль, страх, любовь, ненависть, половое влечение).

<sup>5</sup> Метод *Тай инь лянъ син* 太陰煉形 подробно разъясняется в нескольких сочинениях из этой коллекции: *Цяо ян цзин нюй гун сю лянъ* 樵陽經女功修煉 («Женское мастерство совершенствования [по традиции] Цяо ян цзин») [ЦВДШ, т. 26, с. 428], *Нюй дань цо яо* 女丹撮要 («Резюме женской алхимии») [ЦВДШ, т. 11, с. 512–514], *Нюй гун лянъ цзи хуань дань ту шио* 女功煉己還丹圖說 («Иллюстрированное разъяснение женского мастерства самоочищения и круговращения киновари») [ЦВДШ, т. 26, с. 428–432].

<sup>6</sup> О древнекитайских концепциях мужского и женского начал, их взаимопревращении одного в другое см. статью А.И. Кобзева, посвящённую китайской эротологии [3, т. 5, с. 430–474].

<sup>7</sup> Краткая характеристика перечисленных ниже источников, а также подробное разъяснение изложенных в них методов женского самосовершенствования будут представлены в наших последующих публикациях.

<sup>8</sup> В связи с малой изученностью сочинений из *Нюй дань хэ бянь* перевод их названий является предварительным. На сегодняшний день отсутствует полное переиздание текстов, входивших в *Нюй дань хэ бянь*, поэтому ссылки на источники указаны по современному изданию даосских сочинений *Цзан вай Дао шу*, где они могут находиться в составе других сочинений под иными названиями, что оговорено отдельно. Многие тексты «женской алхимии» ещё не выделены в составе *Цзан вай Дао шу*, в таком случае ссылка будет дана на сочинения из *Нюй дань хэ бянь* в составе других сборников.

<sup>9</sup> В англоязычных работах переводится как «Женский золотой эликсир».

<sup>10</sup> В это поэтическое собрание вошли поэмы У Цай-луань 吴采鸾, Фань Юнь-цяо 樊云翘, Юэ Хуа-цуй 月华崔, Тан Гуан-чжэнь 唐广真, Чжоу Сюань-цзин 周玄静. Перевод на английский был осуществлён Т. Клири [4, р. 57–73].

<sup>11</sup> «Западный пруд» – другое название Нефритового пруда (*яо чи*), находящегося во владениях Си-ван-му (Матушки-владычицы Запада)

<sup>12</sup> Состоит из 14 поэм, разъясняющих различные этапы женской практики. Приписываются даосской наставнице Сунь Бу-эр 孙不二, одной из Семи совершенных (Ци чжэнь 七真) школы Цюаньчжэнь 全真 (Совершенной истины). Перевод на английский язык был выполнен Т. Клири [4, р. 7–45], с некоторыми поэмами заинтересованный читатель может познакомиться в нашей статье [2].

### Сокращения

ДЦСЦД – *Даоцзяо сяо цыдянь* 道教小辞典 («Малый словарь по даосизму»). Шанхай: Цышу чубаньшэ, 2001.

НДХБ – *Нюйдань хэбянь сюаньчжу* 女丹合编选注 («Избранные произведения из „Собрания работ по женской алхимии“ с комментариями»). Сост. Цю Сяо-бо 邱小波, Лю И-лю 刘一流. Шанхай, 1991.

НДЦЦ – *Нюйдань цзишуй* 女丹集萃 («Хрестоматия по женской алхимии»). Ред. Тао Бин-фу 陶秉福. Пекин, 1989.

ЦВДШ – *Цзан вай дао шу* 藏外道書 («Даосские книги, не вошедшие в „Дао цзан“»). В 36 т. Чэнду, 1992–1994.

ЧКДЦЦЯ – *Чун кань Дао цзан цзи яо* 重刊道藏輯要 (Заново напечатанное собрание важнейших сочинений из „Дао цзана“»). В 28 т., 235 тетр. Чэнду: Печатня монастыря Эрсяньань, 1906.

### Литература

1. *Белая И.В.* Формирование техники женской алхимии на основе даосских мировоззренческих концепций о роли женского начала // *Религиоведение*, 2009. № 3. С. 70–76.
2. *Белая И.В.* Методы «женской алхимии» (*нюй дань*) в литературном наследии даосской подвижницы Сунь Бу-эр // *Философско-антропологические исследования*. Курск, 2009. Вып. 1–2. С. 111–118.
3. *Духовная культура Китая: энциклопедия: [в 6 т.] / Гл. ред. М.Л. Тумаренко*. М., 2006–2010.
4. *Cleary T.* *Immortal Sisters: Secret Teachings of Taoist Women*. Berkley (Calif.), 1996.
5. *Despeux C.* *Women in Daoism* // *Daoism Handbook*. Ed. by *L. Kohn*. Leiden; Boston; Köln: Brill, 2000. Pp. 384–412.
6. *Despeux C., Kohn L.* *Women in Daoism*. Cambridge, 2003.
7. *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.
8. *Valussi E.* *Behheading the Red Dragon: A History of Female Inner Alchemy in China*. Ph.D. diss. University of London, 2003.
9. *Valussi E.* *The Nudan hebian* (Collection of Female Alchemy), Its Editor and His Women // *Nannu: Men, Women and Gender in Early and Imperial China*, 10, 2008. P. 242–278.
10. *Valussi E.* *Blood, Tigers, Dragons: The Physiology of Transcendence for Women* // *IASTAM, Journal of Asian Medicine* 4.1, 2008. Pp. 46–85.
11. *Valussi E.* *Female Alchemy and Paratext: How to Read nudan in a Historical Context* // *Asia Major*. 21.2, 2008. Pp. 153–193.
12. *Valussi E.* *Female Alchemy: In Introduction / Internal Alchemy: Self, Society and the Quest for Immortality*. Ed. by *L. Kohn & R. Wong*. Three Pines Press, 2009. Pp. 141–162.
13. *Ли Цуй-чжэнь* 李翠珍. Чжань чилун яньцзю: даоцзю юй тяньдицзю цзинцзо сюлянь чжи бицзю 斬赤龍研究: 道教與天帝教靜坐修煉之比較 (Исследование метода «обезглавливания красного дракона»: Сравнительный анализ созерцательных практик в даосизме и в учении Тяньдицзю). Дис. ... магистра. Науч. руководитель – проф. Ли Фэн-мао 李豐楙 / Университет Наньхуа [Тайбэй, 2007].