

*И.В. Белая**

**«Ответы госпоже Люй Би-чэн
на тридцать шесть вопросов»
(Да Люй Би-чэн нюйши саньшилю вэнь
答呂碧城女士三十六問)**

(перевод, вступительная статья, комментарии)

АННОТАЦИЯ: В статье представлен перевод письма даосского деятеля XX в. Чэнь Ин-нина «Ответы госпоже Люй Би-чэн на тридцать шесть вопросов». На примере сочинения «Десять правил женской алхимии» (*Нюй дань ши цзэ* 女丹十則) Чэнь Ин-нин разъясняет поэтессе и журналистке Люй Би-чэн основные принципы традиции «женской алхимии» и подробно обсуждает методы, с помощью которых женщина может стать небожительницей-сянем. Перевод снабжён вступительной статьёй и комментариями, разъясняющими важнейшие аспекты даосских методов «женской алхимии».

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Китай, религия, даосизм, «женская алхимия», Чэнь Ин-нин, Люй Би-чэн.

В начале XX в. в китайском обществе возрастает интерес к даосским методам совершенствования, ориентированным на женщин, которые получили название «женская алхимия» (*нюй дань* 女丹). К этому времени сочинения о женской практике составили две достаточно обширные коллекции. Это «Важнейшие методы [очищения] золота и киновари для женщин» (*Нюй цзинь дань фа яо* 女金丹法要) [ЦВДШ, т. 11, с. 512–541], изданные в 1813 г. под редакцией Фу Цзинь-цюаня

* Белая Ирина Витальевна, к.филос.н., независимый исследователь, Курск, Россия; E-mail: belaya-irina@rambler.ru

© Белая И.В., 2016

傅金銓 (1765–1845)¹ и «Собрание работ по женской алхимии» (*Нюй дань хэ бянь* 女丹合編)² [НДХБ] в 1906 г. под редакцией Хэ Лун-сяна 賀龍襄. Весомый вклад в изучение и популяризацию методов женского самосовершенствования внёс даосский деятель и исследователь даосизма Чэнь Ин-нин 陳櫻寧 (1880–1969)³. В одном из писем Чэнь Ин-нин обсуждает с поэтессой и журналисткой Люй Би-чэн, которая заинтересовалась даосскими методами самосовершенствования, около сорока вопросов, связанных с «потаённым» устройством женского тела и происходящими в нём процессами «внутренней алхимии». В основу обсуждения было положено даосское сочинение из коллекции Хэ Лун-сяна «Собрание работ по женской алхимии» — «Десять правил женской алхимии» (*Нюй дань ши цзэ* 女丹十則)⁴, которое Чэнь Ин-нин прокомментировал и опубликовал в составленной им антологии текстов «Учение о Дао для женщин: собрание из пяти работ» [17]. В ответах на вопросы Люй Би-чэн даосский наставник обсуждает методы самосовершенствования для женщин, описанные в тексте «Десяти правил женской алхимии» и разбирает значение ключевых терминов. Это письмо под заголовком «Ответы госпоже Люй Би-чэн на тридцать шесть вопросов» (*Да Люй Би-чэн нюйши саньшилю вэнь* 答呂碧城女士三十六問) было включено в современные собрания работ Чэнь Ин-нина «Даосизм и учение о „вскармливании жизни“» и «Открываем тайны учения о сянх» [см. 19, с. 339–345; 20, с. 270–277].

¹ О Фу Цзинь-цюане и коллекции «Важнейшие методы [очищения] золота и киновари для женщин» (*Нюй цзинь дань фа яо* 女金丹法要) см. [10, р. 206; 13, р. 170–174].

² О «Собрании работ по женской алхимии» (*Нюй дань хэ бянь* 女丹合編) см. дисс. иссл. С. Нэсвальд [11]. О Хэ Лун-сяне и истории создания *Нюй дань хэ бянь* обстоятельно писала Е. Валусси в статье, посвящённой этому собранию «Нюйдань хэбянь (Коллекция Женской алхимии), её издатель и его женщины» [14]. На русском языке с кратким содержанием входящих в него источников можно познакомиться в наших публикациях, см.: [1; 3; 4].

³ Вклад Чэнь Ин-нина в развитие традиции «женской алхимии» отметили зарубежные исследовательницы даосизма К. Деспё и Л. Кон в книге «Женщины в даосизме» [10, р. 203, 208–210] и Е. Валусси в статье «Женская алхимия и паратекст: как читать *нюй дань* в историческом контексте» [13, р. 180–187]. На русском языке эта тема рассматривается в нашей публикации «„Новые женщины“ Чэнь Ин-нина: развитие традиции „женской алхимии“ в первой половине XX в.» [2, с. 320–331].

⁴ Обсуждение «Десяти правил женской алхимии» и перевод избранных фрагментов представлены в диссертационном исследовании Сары Нэсвальд, см.: [11]. Краткая характеристика этого источника дана в нашей публикации, см. [4].

Полное название «Десяти правил женской алхимии» — «Десять правил женской алхимии [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира» (*Ху тянь син го нюй дань ши цзэ* 壺天性果女丹十則) [ЦВДШ, т. 26, с. 455–465; НДХБ, с. 10–31]. У этой работы отсутствует предисловие, также неизвестна и дата её написания. Текст восходит, согласно традиции, к древнему Будде Чистой радости (Цинле гуфо 清烈古佛). Это одно из основополагающих сочинений по «женской алхимии», разъясняющее этапы и принципы женского совершенствования в десяти главах:

1. «О том, как пестовать Совершенство и преобразовать [кровь] в дыхание-ци» (*ян чжэнь хуа ци* 養真化氣);
2. «О том, как девятью круговращениями [дыхания-ци] очистить тело» (*цзю чжуань лян син* 九轉煉形);
3. «О том, как применять огонь и амулет» (*юнь юн хо фу* 運用火符);
4. «О том, как применять эмбриональное дыхание» (*мо юнь тай си* 默運胎息);
5. «О том, как непреклонно придерживаться [заповедей-предписаний]» (*чжи цзянь син чи* 志堅行持);
6. «О беспримерном усердии в обретении заслуг» (*гуан ли гун син* 廣立功行);
7. «О том, как приручать и вскармливать Изначальный дух» (*тяо ян юань шэнь* 調養元神);
8. «О том, как отделить дух и вывести из [телесной] оболочки» (*и шэнь чу кэ* 移神出殼);
9. «Об ожидании спасения и вознесении в Небеса» (*дай ду фэй шэн* 待度飛升);
10. «О том, как постичь Дао и обрести Совершенство» (*ляо дао чэн чжэнь* 了道成真).

Это сочинение начинается с описания упражнений по очищению женского тела и преобразования крови в дыхание-ци и постепенно доходит до стадии появления бессмертного духа даоски. Результатом прилежного исполнения упражнений и предписаний станет обретение Дао-Пути, вознесение на Небеса и получения ранга небожительницы. Большая часть сочинения посвящена последовательному описанию методов преобразования «грязного» *иньского* тела даоски в «чистое» *янское*. Когда её тело очищено, а «красная кровь превратилась в белое *ци*» она приступает к пестованию своей внутренней природы и нравственному совершенствованию, в которое входит обязательное соблюдение шести заповедей-предписаний (*лю цзе* 六戒). После усвоения нравственных принципов даоска может начинать работу над созданием своего нового «бессмертного

тела». В результате длительного процесса преобразования Изначальный дух становится чистым, уподобляясь «сосуду со льдом, в гранях которого играют лучи света», прозрачным, «как вода в осеннем пруду, в котором отражается диск полной луны». Во время заключительной стадии вскармливания бессмертного эмбриона даоска погружается в самосозерцание. Так же как плод тыквы, созрев, отделяется от стебля, так же и дух-*шэнь* — полностью сформировавшийся в новое бессмертное тело даоски, должен научиться покидать тело и возвращаться назад. Иначе, предупреждает источник, если дух не сможет оставить тело, после смерти человека он превратится в *гуя* — голодного призрака Загробного мира. В предпоследней главе этого сочинения содержатся разъяснения, почему женщина, даже после завершения практики не может самостоятельно подняться на Небеса и вынуждена ждать спасения. Завершается сочинение небольшой поэмой из восьми семисложных строк.

Из десяти глав «Десяти правил женской алхимии» Чэнь Ин-нин и Люй Би-чэн затрагивают в обсуждении только пять. С 1 по 10-й вопросы относятся к первой главе «О том, как пестовать Совершенство и преобразовать [кровь] в дыхание-*ци*». С 11 по 22-й вопрос заданы по второй главе «О том, как девятью круговращениями [дыхания-*ци*] очистить тело». По третьей главе «О том, как применять огонь и амулет» обсуждаются 23, 24, 25 и 26 вопросы. Вопросы с 27 по 32 посвящены методу «эмбрионального дыхания», описанного в четвёртой главе «О том, как применять эмбриональное дыхание». 34-й вопрос касается «обезглавливания Красного дракона» — ключевого метода в «женской алхимии». Последние два вопроса заданы по седьмой главе «О том, как приручать и вскармливать Изначальный дух». В их переписке не обсуждались пятая и шестая главы, в которых затрагиваются вопросы нравственного совершенствования, восьмая глава «О том, как отделить дух и вывести из [телесной] оболочки», а также девятая глава «Об ожидании спасения и вознесении в Небеса» и десятая глава «О том, как постичь Дао и обрести Совершенство».

В представленном ниже переводе мы разделили вопросы по трём тематическим группам. В первую группу вошли вопросы об «антропологическом космосе» — внутреннем устройстве человеческого тела и его особенностях у женщин. Вторую группу составляют вопросы непосредственно о специфике методов «женской алхимии». И третья группа вопросов о теории и практике даосской «внутренней алхимии», которая является общей базой, как в мужских, так и в женских методах самосовершенствования. При этом их порядковая нумерация была сохранена в той последовательности, в которой вопросы и ответы приведены в письме Чэнь Ин-нина.

Вопросы об «антропологическом космосе»⁵

Вопрос 5: Где у человека расположены Киноварное поле и Море крови?

Ответ: В «Книге-основе Жёлтого императора о внутреннем» (Хуанди нэй цзин 黃帝內經) говорится: «Головной мозг (нао 腦) — это Море костного мозга (суй хай 髓海), утроба (бао 胞) — это Море крови (сюэ хай 血海), [область] дань чжун 膻中 — это Море ци» (ци хай 氣海). Если хочешь узнать, где находится Море крови, обязательно прежде узнай, что такое утроба. Утроба расположена перед прямой кишкой, позади мочевого пузыря. У женщин её называют «Дворец детей» (цзы гун 子宮). Это то самое место где, зачав, вынашивают плод [19, с. 340].

Вопрос 7: Что означает: «В сердце комната духа (шэнь ши 神室)»?

Ответ: Это указывает на место, которое называют дань чжун. А именно, в грудной клетке, разделённой диафрагмой, там, где расположены жизненные каналы, опоясывающие сердце [19, с. 340].

Вопрос 9: Что такое «Глиняный шарик» (ни вань 泥丸), что такое «Многоэтажная башня» (чун лоу 重樓)?

Ответ: «Глиняный шарик»⁶ расположен там, где у человека макушка, это и есть мозг. «Многоэтажная башня» располагается в середине перед грудью и ведёт путь прямо вниз. Считается, что она является важной составляющей канала жэнь мо 任脈 в медицине [19, с. 340].

Вопрос 10: Где находится «Пустая пещера между грудей»? Почему она носит такое название?

Ответ: Пустая пещера (кун сюэ 空穴) [между] грудей в трактатах по медицине именуется дань чжун. В «Книге-основе Жёлтого императора о внутреннем» сказано: «Дань чжун — это Море ци». Ещё сказано: «Дань чжун — министр над сановниками, от него исходит радость». Ещё сказано: «Дань чжун — Запретный город (гун чэн 官城) Правителя сердца (синь чжу 心主)». Это место [расположено] в [области] диафрагмы. Впереди соединяется с [акупунктурной точкой] цзю вэй 鳩尾. Позади соединяется с позвоночником. Слева и справа соединяется с рёбрами. Выше диафрагмы находятся сердце и лёгкие. Сердце хранит дух-шэнь, лёгкие хранят дыхание-ци.

⁵ «Антропологический космос» — «даосские представления о внутреннем устройстве человеческого тела, рассматриваемого в космической перспективе — как самодостаточное и цельное мироздание, или микрокосм» [8, с. 148].

⁶ О даосских представлениях о верхнем Киноварном поле и дворце Глиняного шарика см. [8, с. 373–374].

Если сердце прекратит биться, то человек тут же умрет. Если в лёгких прервётся дыхание, то и человек тоже умрет. Поэтому [область] *дань чжун* находится там, где в человеческом теле расположены чрезвычайно важные жизненные органы [19, с. 340].

Вопрос 11: Что значит «Пять скандх на вершине горы»?

Ответ: Оба слова «Пять скандх»⁷ происходят из буддийских уложений, это не даосский термин. «Пять скандх» иначе называют *У инь* 五陰, это то, что называют «форма (санскр. *рупа*, кит. *сэ* 色), ощущение (санскр. *ведана*, кит. *шоу* 受), [способность к созданию] образов (санскр. *самджня*, кит. *сян* 想), действие (санскр. *самскара*, кит. *син* 行), сознание (санскр. *виджняна*, кит. *ши* 識)». Однако, здесь слово *юнь* 蘊 используется в качестве значения слова *хэ* 和 — «приводить в гармонию». *Юнь* — это когда дыхания-*ци* Пяти стихий (у *син* 五行)⁸ в гармонии и согласии, и только. «Вершина горы» (*шань тоу* 山頭) указывает на месторасположение [области] *дань чжун*. По отношению к Морю крови она расположена выше, поэтому называют «вершина горы» [19, с. 340–341].

Вопрос 18: Где у человека находятся «Обитель сердца» (*синь шэ* 心舍), «Жёлтые покои» (*хуань фан* 黃房) и «Начало заставы» (*гуань юань* 關元)? Что такое «Нефритовая жидкость» (*юй е* 玉液)?

Ответ: «Обитель сердца»⁹ — это место, где расположено сердце. «Жёлтые покои»⁹ находятся ниже сердца и выше пупка, на границе

⁷ Пять скандх (досл. «пять куч», «пять скоплений», санскр. *панча-скандха*, яп. *го ун*, кит. у *юнь* 五蘊). См. энц. справку Маслова А.А., Торчинова Е.А. «У юнь» [5, с. 458–459].

⁸ «Дыхание-*ци* Пяти стихий» это *ци* пяти «*иньских*» внутренних органов (сердца *синь* 心, печени *гань* 肝, селезёнки *ти* 脾, лёгких *фэй* 肺 и почек *шэнь* 腎), которые в даосских источниках обозначаются термином «Пять хранилищ» (у *цзан* 五臟). Таким образом, у *юнь* должно читаться не «Пять скандх», а «Пять куч», т.к. в даосских источниках выступает в качестве альтернативного наименование «Пяти хранилищ». Каждый орган из «Пяти хранилищ», согласно представлениям китайской медицины, связан с кроветворным процессом: сердце производит кровь, печень хранит кровь, селезёнка управляет кровью, лёгкие перемещают кровь, почки превращают поступающую кровь в жидкость [НДХБ, с. 15, сн. 1]. Подробную информацию о назначении внутренних органов в даосских методах самосовершенствования, основанных на «визуальном восприятии своего внутреннего ландшафта» можно прочесть в монографии С.В. Филонова [8, с. 218–284].

⁹ «Жёлтые покои» (*хуань фан* 黃房) — другое название Жёлтого двора (*Хуан тин* 黃庭) — одного из «управляющих центров человеческого организма», в «Десяти правилах женской алхимии» соответствует сердцу. Локализуется в данном случае в среднем Киноварном поле. О Жёлтом дворе в даосских сочинениях см. [8, с. 201–213]

между ними. «Начало заставы» расположено чуть более двух *цуней* ниже пупка¹⁰. «Нефритовая жидкость» — это сладкая, прохладная, чистая слюна во рту [19, с. 342].

Вопрос 19: Где расположены [точки] *вэй люй*, *цзя цзы* и *дин мэнь*?

Ответ: *Вэй люй* 尾閭 находится на позвоночном столбе, в конце копчика, на его самом маленьком отростке. <...> Она расположена прямо над «задним проходом» (т.е. над анальным отверстием). *Цзя цзы* 夾脊 — на позвоночном столбе, ниже одиннадцатого позвонка. В акупунктуре её называют «Пещера в позвоночном столбе» (*цзи чжун сюэ* 脊中穴). [Точка] *дин мэнь* 頂門 находится прямо в центре макушки головы. В акупунктуре она получила название «Пещера точки на темени» (досл. «Пещера ста встреч» *бо хуэй сюэ* 百會穴) [19, с. 342].

Вопрос 24: Что такое «Срединный дворец» (*чжун гун* 中宮)?

Ответ: «Срединный дворец»¹¹ находится ниже грудной клетки, но выше пупка. Это не точка для иглоукалывания и прижигания, поэтому не обязательно [искать] точную акупунктурную точку [19, с. 343].

Вопрос 27: Что такое «Среднее поле» (*чжун тянь* 中田)?

Ответ: «Среднее поле» — это и есть среднее Киноварное поле, которое так же называется «Вишнёвый дворец» (*цзян гун* 絳宮)¹². Это [область] *дань чжун* [19, с. 343].

Вопросы о практике «женской алхимии»

Вопрос 1: В «Десяти правилах женской алхимии» (*Нюй дань ши цзэ* 女丹十則) говорится: «У женщины *янское* начало поднимается вверх». Позвольте спросить, что означает «*янское* начало» у женщины? Каким образом оно поднимается [вверх]?

Ответ: То, что у женщины называют *янским* началом, указывает на дыхание-*ци*, которое рождается в её теле. «Поднимается вверх» — означает подниматься вверх, к грудям. Когда женщина ещё девочка (*тун нюй* 童女) у неё нет грудей, поэтому её *янское ци* скапливается внутри. После достижения возраста старше 10 лет её груди начинают постепенно увеличиваться и становятся большими.

¹⁰ «Начало заставы» (*гуань юань* 關元) указывает на местонахождение Дворца детей (т.е. утробы) [НДХБ, с. 15, сн. 9].

¹¹ «Срединный дворец» (*чжун гун* 中宮) — соответствует в данном сочинении среднему Киноварному полю, сердцу и Жёлтому дворику [НДХБ, с. 19, сн. 2].

¹² О даосских представлениях о среднем Киноварном поле и Вишнёвом дворце см. [8, с. 374–375].

Когда с ней произойдут эти изменения, только тогда она может использовать *янское ци* [19, с. 339].

Вопрос 3: Что означает «тело и природные особенности» (*син чжи* 形質)? В чём заключается «основное первоначало» (*бэнь юань* 本元)? Что значит «прежде и после» 先后?

Ответ: «Тело» (*син* 形) означает «груди», «природные особенности» (*чжи* 質) означают «менструальную кровь» (*юэ цзин* 月經), «основное первоначало» (*бэнь юань* 本元) означает «Прежде небесное *ци*» (*сянь тянь ци* 先天氣). Мужчине, приступая к практике, сперва необходимо собрать Прежде небесное *ци*, а после сделать так, чтобы «*цзинское* отверстие» было прочно закрыто и никогда больше не проливалось и не протекало (*бу се лоу* 不泄漏). Это и есть то, о чём говорят «прежде очистить основное первоначало, а после очистить тело и природные особенности». Когда женщина приступает к практике, первоочередно «обезглавливает Красного дракона» (*чжсань чи лун* 斬赤龍). После того как в её теле месячные будут очищены, прервутся и больше не возникнут, её груди уменьшатся и станут как у юной девы (*чу нюй* 處女). Затем она снова приступает к собиранию «Прежде небесного *ци*» и завязывается «внутренняя киноварь» (*нэй дань* 內丹)¹³. Это и значит «прежде очистить тело и природные особенности, а после очистить основное первоначало» [19, с. 339].

Вопрос 4: «Работа по пестованию Совершенства» — в чём заключается этот метод?

Ответ: Метод «пестования Совершенства» (*ян чжэнь* 養真)¹⁴ уже описан в тексте ясно, но приведу такие слова: «Когда каждый день сидишь, занимаясь очищением (*лянь* 煉) [тела], непременно следует вращать Механизм *ци* (*ци цзи* 氣機) в Киноварном поле (*дань тянь* 丹田), в Море крови (*сюэ хай* 血海)»¹⁵ — это важный этап работы [19, с. 339–340].

¹³ «Внутренняя киноварь» (*нэй дань* 內丹) — тоже самое, что «Золото и киноварь» (*цзинь дань* 金丹), «Совершенно мудрый эмбрион» (*шэн тай* 聖胎), «Дитя» (*ин эр* 嬰兒) [НДХБ, с. 13, сн. 11].

¹⁴ Метод «вращения Совершенства» из *Нюй дань ши цзэ* обсуждается в статье китайского исследователя Лю Чжэня 劉真 «„В чайнике есть солнце и луна, небо и...“: тайный смысл [термина] внутренней алхимии „чайник“ от истоков до метода „Десяти правил женской алхимии [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира“», см. [16, с. 34].

¹⁵ Согласно представлениям «женской алхимии», у женщины Море крови находится в нижнем Киноварном поле и соответствует Дворцу детей [НДХБ, с. 13, сн. 12].

Вопрос 12: В тексте говорится: «Кровь превращается в грязный осадок, удаляется и не используется». Каким образом можно удалить и не использовать её?

Ответ: Выражение «Удаляется и не используется» означает, что каждый лунный месяц приходят месячные. Этот [процесс зависит] от природы, а не от человека [19, с. 341].

Вопрос 13: Сколько всего времени в «Двухстах сорока водяных часах (*кэ лоу* 刻漏) и тридцати больших часах (*ши чэнь* 時辰)»?

Ответ: «Двести сорок водяных часов» это и есть «тридцать больших часов». Потому что один большой час¹⁶ состоит из восьми [водяных] часов¹⁷. Тридцать больших часов это и есть шестьдесят часов [19, с. 341].

Вопрос 14: В тексте сказано: «расплавленный цветок вновь восстановится». Что имеется ввиду под «расплавленным цветком» (*жун хуа* 熔華)?

Ответ: Оба иероглифа *жун хуа* не используются в древних даосских книгах в этом значении. Их смысл в том, что каждый лунный месяц приходят месячные, а после заканчиваются. В момент, когда истекают 30 дней, во Дворце детей рождается достаточно *ци*. Если следовать человеческим Путём (*жэнь дао* 人道), то можно забеременеть и родить ребёнка. Если следовать Путём небожителей (*сянь дао* 仙道), то можно в этот момент создать Киноварную основу (*дань цзи* 丹基). «Расплавленный» — это «выплавлять», а «цветок» — это квинтэссенция (*цзин хуа* 精華) [19, с. 341].

Вопрос 16: Что является чистым (*цин* 清), а что является грязным (*чжо* 濁)? Каким образом их распознать?

Ответ: *Ци* — это чистое, кровь — это грязное. Чистое поднимается вверх, а грязное опускается вниз. Чистое можно использовать, а грязное нельзя. Однако, ученицы неправильно понимают «грязное» и считают его бесполезным. Как только услышат о нём, тут же отбрасывают и не задерживаются на нём, не дорожат им, не желают его очищать (*лянь* 煉) и прерывать (*цзюэ* 絕). Им нужно понять, что грязную кровь можно преобразовать в чистое *ци*. Каждый лунный месяц грязная кровь удаляется из организма и снова набирается в избытке, а чистого *ци* всё равно недостаточно.

Самый лучший способ — не дать чистому *ци* превратиться в грязную кровь, и месячные сами собой прекратятся.

¹⁶ Один большой час составлял $\frac{1}{12}$ часть суток и равнялся двум часам.

¹⁷ Водяные часы (*кэ лоу* 刻漏) — название древнего часового устройства. Один день равнялся 12-ти большим часам, за которые вода стекала вниз 100 *кэ*. 1 *кэ* равен примерно четверти часа [НДХБ, с. 15, сн. 2].

Средний способ — нужно очистить грязную кровь и выделить из неё чистое *ци*, и тогда месячные постепенно сократятся и в конце концов прервутся и исчезнут. Тогда не только красное навсегда станет чистым, но и белого также не станет ни капли. В этом направлении старайся добиться успеха. В противном случае остаётся уповать на совершенствование в следующей жизни! В этой жизни [о совершенствовании] не стоит и мечтать [19, с. 341].

Вопрос 22: В тексте говорится: «Обеими руками вращай груди, 36 кругооборотов, закончив обороты, придерживай руками в середине». Но ведь обе груди прикреплены к телу, как они могут вращаться? И если вращаются, то, что это за метод кругооборотов? И как можно придерживать руками в середине?

Ответ: Смысл «придерживать руками в середине» в том, что обе груди сжимаются в ладонях как мяч, не позволяя им свешиваться вниз, к тому же обе груди сжимаются с боков к центру, что не позволяет им расходиться в стороны. Одновременно дух-*иэнь* мысленно помещается между грудей, где расположена [область] *дань чжун*, а 36 вращений — это руками легонько 36 раз по кругу гладить каждую грудь, а не перемещать по кругу. Сами груди остаются на месте, а не передвигаются по сторонам. Молодым женщинам этот метод не нужен [19, с. 342–343].

Вопрос 24: Как получается испорченное Киноварное начало (*хуай дань юань* 壞丹元)?

Ответ: Киноварное начало — это базовая составляющая для взращивания киновари. О получении испорченного Киноварного начала говорят, когда *ци* рассеивается, а кровь устремляется [наружу], тогда Киноварная основа (*дань цзи* 丹基) также не прочна [19, с. 343].

Вопрос 33: Что означает «обезглавить Красного дракона»¹⁸? Опасно ли прекращение месячных?

¹⁸ В традиции «женской алхимии» фраза «обезглавить Красного дракона» (*чжань чи лун* 斬赤龍) указывает на «алхимическое» преобразование крови в дыхание-*ци* (*лянь сюэ хуа ци* 煉血化氣) посредством методов визуальной медитации, дыхательных упражнений и массажа. О методе «обезглавливания Красного дракона» подробно писала Е. Валусси [12], а также китайская исследовательница даосизма Ли Цуй-чжэнь [15]. На русском языке один из вариантов исполнения этого метода приведён в нашей статье [3, с. 146]. В тексте «Десяти правил женской алхимии» этот метод описан под названием «Пестовать Совершенство и преобразовывать [кровь] в дыхание-*ци*» (*ян чжэнь хуа ци* 養真化氣). Часто в сочинениях по «женской алхимии» этот метод называется «Великое *иньское* начало очищает тело» (*Тай инь лян син* 太陰煉形).

Ответ: Очищать (лянь 煉) и прерывать (дуань 斷) месячные не является прекращением менструального цикла. У обычной женщины также бывают периоды, когда месячные прекращаются. Это является следствием болезни. Если очищение и прерывание месячных является упражнением, то между ним и состоянием болезни большая разница. В детстве девочки могут пропустить ту часть упражнений, которая связана с «обезглавливанием Красного дракона». Что касается пожилых женщин, у которых месячные уже прекратились, то они обязательно прежде должны восстановить здоровое состояние своего организма. Одновременно с этим упражнением нужно восстановить приход месячных. Затем приходится снова их очищать и прерывать, и это конечно создаёт дополнительные хлопоты (т.е. одним этапом практики больше. — И.Б.) [19, с. 344].

Вопросы о практике «внутренней алхимии»

Вопрос 2: Что означают слова «огонь и амулет» (хо фу 火符) и каково их назначение?

Ответ: В даосизме есть выражение «вводить янский огонь (цзинь ян хо 進陽火) и отводить иньский амулет (туй инь фу 退陰符)». «Огонь и амулет» это две части этого выражения. Например, когда кузнец куёт железо, прежде он использует сильный огонь, в котором заставляет его нагреться докрасна. Это и есть «янский огонь». Затем вновь берёт это раскалённое железо и остужает его в холодной воде, чтобы оно приобрело прочность. Это и есть «иньский амулет». В человеческом теле тот же самый принцип. Что касается того, каким образом его используют, то это нельзя объяснить вкратце [19, с. 339].

Вопрос 6: Что означает «привести в движение Механизм ци»? Не подразумевается ли под этим выполнение физических упражнений?

Ответ: Под «Механизмом ци» не подразумеваются усилия человека. Как только в теле рождается ци, механизм начинает двигаться. Слова «привести в движение» означают с помощью истинной мысли (чжэнь и 真意) управлять Изначальным духом (юань шэнь 元神). Это не способ перемещать руки или передвигать ноги. В это время нужно сидеть спокойно (цзин цзо 靜坐), не двигаясь [19, с. 340].

Вопрос 8: Что означает «долго находиться в созерцании»?

Ответ: Сердце успокоилось, мысли утихли, дух-шэнь и дыхание-ци собраны и соединились в паре — это и называется «созерцание» (кит. дин 定, санскр. самадхи). Если однажды достигнешь такого состояния, а затем будешь всё больше его продлевать, то со временем отрешись от чувств и тела, то это называется «долго находиться в созерцании» [19, с. 340].

Вопрос 17: В тексте говорится: «Используй движение „чудесного механизма“ (*шэнь цзи* 神機)¹⁹ чтобы наполнить рот жидкостью». Однако, мы поднимаем кончик языка на короткий момент, чтобы переправить в рот жидкость, считая это наполнением. Является ли это тем, что называют «использовать движение „чудесного механизма“»?

Ещё вопрос: «Вдохни носом чистое *ци*» — так называемое «чистое *ци*», соответствует ли оно обычному воздуху [которым мы дышим]?

Ответ: В алхимическом учении есть названия «Золотая жидкость» (*цзинь е* 金液), «Нефритовая жидкость» (*юй е* 玉液). Это — часть упражнения, подобное тому, что люди в древности называли «Нефритовой жидкостью и Водяным колесом» (*юй е хэ чэ* 玉液河車). Прежде выпрями тело и сядь прямо [в позу для медитации] (*чжэнь цзо* 正坐), затем умиротвори сердце и успокой дыхание-*ци*, после отрегулируй дыхание и собери дух-*шэнь*. Одновременно с этим сосредоточь взгляд на кончике носа и прислушайся к дыханию. Языком упрись в верхнее небо (специальный термин, который используют для этого — «возвести Небесный мост» *да тянь цяо* 搭天橋) и подожди, когда во рту образуется слюна. Когда [рот] наполнится, её нужно проглотить. После этого, ещё раз сверившись с текстом [«Десяти правил женской алхимии»], следует приступить к методу «вращения Водяного колеса» и тогда добьёшься наилучших результатов. Если вначале будут трудности [в выполнении этого упражнения], следует прекратить практику и ещё раз старательно изучить её принцип, сверяясь с текстом [19, с. 342].

Вопрос 20: Каким образом поднимать и опускать [Нефритовую жидкость и Водяное колесо]? Говорят, что они сами собой поднимаются и опускаются. Можно ли принудительно заставить их двигаться?

Ответ: «Нефритовая жидкость» (*юй е* 玉液) и «Водяное колесо» (*хэ чэ* 河車) близки к искусству *Дао инь* 導引 наших предков. Однако я не слышал о том, чтобы они [двигались] сами по себе (*цзы жань* 自然). Но также не слышал, чтобы их перемещали, применив силу. Однако их направляют при помощи мысли и приводят в движение с помощью духа-*шэнь* и только так! Нет такого места, куда бы не смогли проникнуть дух и мысль человека. Поэтому они могут как будто вращаться таким образом [19, с. 342].

Вопрос 21: Как можно преобразовать слюну в дыхание-*ци* и как при этом узнать, что слюна преобразовалась в *ци*?

¹⁹ «Чудесный механизм» (*шэнь цзи* 神機) — образное наименование кончика языка, которым во время упражнений во рту перемешивается слюна [НДХБ, с. 15, сн. 5].

Ответ: В надлежащее время при выполнении этого упражнения ты почувствуешь, как через всё тело свободно проникает [ци], в голове и глазах проясняется, в животе теплое ци подобно огню, поднимается вверх всё выше. Во рту слюна прозрачная, словно вода, возникает снова и снова. Это и есть свидетельство того, что слюна совершает преобразование в ци. Новичок в учении, занимаясь этим упражнением, не сможет сразу достичь этого, однако ему не следует торопиться и, не спеша, он добьётся заметных результатов [19, с. 342].

Вопрос 23: Что означает «очистить снадобье» (лянь яо 煉藥), «очистить тело» (син син 煉形), «истинный огонь» (чжэнь хо 真火), «истинный амулет» (чжэнь фу 真符)?

Ответ: Сначала очищают тело, а затем очищают снадобье. Это и есть смысл того, о чём говорят «прежде очистить тело и природные особенности» (син чжи 形質), а после очистить основное первоначало (бэнь юань 本元). «Истинный огонь» и «истинный амулет» это чудесное действие введения янского огня и отведения иньского амулета. Оно заключается в том, что когда инь и ян движутся по кругу, то упорядочиваешь основу, достигаешь сокровенной сути, и проявляются многочисленные признаки [внутренних] метаморфоз и преобразований. Однако их не только пером не описать, но и устно нелегко объяснить. Непременно следует [самой] читать много даосских книг, прилежно выполнять упражнения, на самом деле осваивать и повторять, и со временем придёт понимание. Тогда сразу правильно и точно узнаешь и увидишь. Настанет день, когда внезапно постигнешь их, и тогда сама возрадуешься, но другим людям объяснить не сможешь. Так что принципы инь и ян, несомненно, сокровенны и тонки, трудно их выразить в словах [19, с. 343].

Вопрос 25: Как понять «устремляется через заставы»?

Ответ: Когда истинного ци достаточно в полной мере, оно тут же приходит в движение. Так как нижнее отверстие прочно закрыто и не даёт ему вырваться наружу, [ци] сейчас же прорывается через «заставу вэй люй» (вэй люй гуань 尾閭關), проходит через «заставу цзя цзи» (цзя цзи гуань 夾脊關), прямо вверх к «заставе юй чжэнь» (юй чжэнь гуань 玉枕關). То есть ци само устремляется вперёд. По всему телу расходится поток горячего ци. Его сила настолько велика, что [он движется] вовсе без помощи мысли, без визуализации и без ведения. В древней поэме говорится:

«Из [заставы] вэй люй 夾脊 Водяное колесо
через [заставу] дин мэнь 頂門 проведи.
Кратчайший путь совершенствования основан на этом!
Нефритовую влагу в Цветочном пруду (хуа чи 華池)
множество раз проглоти.

Изначальная владычица Пурпурной управы (*цзы фу* 紫府)
прямо вверх устремится.
Если долго делать так, чтобы
Поток *ци* устремлялся через заставы,
тогда сама собой эссенция-*цзин* наполнится,
в долине дух-*шэнь* появится.
Однажды узнав к долгой жизни путь
нужно в глубокой благодарности
начинать людей ему обучать»²⁰.

Такое применение [этого метода] не было различным в прошлом и настоящем, так же не было отличий [этого пути] у мужчин и женщин. В то время превращались в небожителей-*сяней*, завершали Дао-Путь, возвращались к корню, поворачивались к истоку по одному и тому же образцу. Искорени всё, что не это. Кроме этого другого пути нет [19, с. 343].

Вопрос 26: Что означает «смешать и соединить с собранным *ци*?»

Ответ: Это означает собрать дух-*шэнь* и поместить его в Пещеру *ци*. Суть в том, что сердце и дыхание зависят друг от друга [19, с. 343].

Вопрос 27: Что такое «эмбриональное дыхание» (*тай си* 胎息)?

Ответ: «Эмбриональное дыхание» — это когда из носа не выходит *ци*, подобно тому времени, когда ребёнок, пребывая в материнской утробе, не вдыхает и не выдыхает носом [19, с. 343].

Вопрос 28: Что значит: «Чтобы Нефритовую жидкость вернуть к истоку, используй *ци*, которое ты собрала»? Как не запутаться в этом методе?

Ответ: «Нефритовую жидкость вернуть к истоку» означает, что в «Море крови» [Нефритовая жидкость] преобразуется и возникает *ци*, а затем возвращается в груди. Это первый этап упражнения. Фраза «используй *ци*, которое ты собрала» — означает, что сначала собранное *ци* смешивается и соединяется. В «Десяти правилах [женской алхимии]» сердце и дыхание зависят друг от друга [19, с. 344].

Вопрос 29: Что значит «Восстановить Киноварь»?

Ответ: Восстановить — это значит восстановить своё первоначальное состояние. То есть, когда организм ослаблен и истощён,

²⁰ Чэнь Ин-нин цитирует фрагмент из «Поэмы о том, как совершенствоваться на Дао-Пути [по традиции] Великого Сокровенного [записанной] Лан-жань-цзы» (*Тай сюань Лан-жань-цзы цзинь дао ши* 太玄朗然子進道詩) [ЧХДЦ, т. 19, с. 262–264] даосского деятеля эпохи Северной Сун (960–1127) Лю Си-юэ 劉希岳 по прозвищу Лан-жань-цзы 朗然子, которым он прокомментировал строку из поэмы Цао Вэнь-и «Песнь о великом Дао-Пути одухотворённого начала» (*Лин юань да дао гэ* 靈源大道歌), см.: [63, с. 196].

то его надо поддерживать и укреплять, утраченное Изначальное *ци* снова восстановить и вернуть к истоку [19, с. 344].

Вопрос 31: Что зовётся дыханием, которое циркулирует в Среднем дворце?

Ответ: Бессмертная дева Цао Вэнь-и 曹文逸 в «Песни о великом Дао-Пути одухотворённого начала» (*Лин юань да дао гэ* 靈源大道歌)²¹ говорила: «Изначальная гармония входит внутрь и циркулирует — так Совершенство достигается, но если вдох-выдох искать снаружи, то оно никогда не обретается». В *Чжуан-цзы* говорится: «У обычного человека дыхание исходит из горла, у Совершенного человека дыхание исходит из пят»²². В этих [рассказах] довольно много сокровенного и чудесного. В упражнении не говорится о способностях такого рода, тем более о том, каким образом это объяснить. Главная трудность — понять до конца, для этого нужно искренне совершенствоваться, искренне осуществлять [на практике], только тогда поймёшь [19, с. 344].

Вопрос 32: Что означает «дыхание за дыханием возвращайся к корню»? Где находится этот «корень»?

²¹ Цао Вэнь-и 曹文逸 — даоска, жившая в эпоху Сун, прославившаяся своей эрудицией и поэтическим дарованием. Её изначальное имя было Цао Дао-чун 曹道冲. Стихи Цао были настолько популярны, что император Хуэй-цзун 徽宗 (годы правл. 1101–1126) прослышал о ней и пригласил её в столицу. Там он удостоил её титула «Совершенной в литературном даровании» (*Вэнь-и чжэнь-жэнь* 文逸真人). Библиографические источники эпохи Сун упоминают о том, что она была автором комментариев к различным даосским сочинениям, среди которых были комментарии к *Дао Дэ цзину* 道德經 и «Книге-основе о восхождении на Запад» (*Си шэн цзин* 西升經). Чэнь Ин-нин цитирует в ответе фрагмент из поэмы «Песнь о великом Дао-Пути одухотворённого начала» — классического произведения по «внутренней алхимии», в котором описывается процесс преобразования духа-*шэнь* и дыхания-*ци* в стихотворной форме. Он не только отождествил эту поэму с Цао Вэнь-и, но и написал обширный комментарий на *бай-хуа* к каждому предложению, который опубликовал в 1939 г. под заголовком «„Песнь о великом Дао-Пути одухотворённого начала“ на *бай-хуа* с комментариями и разъяснениями» (*Лин юань да дао гэ бай хуа чжу цзе* 靈源大道歌白話注解) [19, с. 186–201]. Более подробно жизнеописание Цао Вэнь-и и проблема авторства *Лин юань да дао гэ* обсуждаются в книге К. Деспё и Л. Кон «Женщины в даосизме» [10, р. 133–140].

²² Чэнь Ин-нин цитирует фрагмент из шестой главы *Чжуан-цзы* «Основной учитель». С содержанием этой главы заинтересованный читатель может познакомиться по переводу *Чжуан-цзы*, выполненному Л. Поздней [9, с. 184–195].

Ответ: Раз вдохнуть, раз выдохнуть — это и есть дыхание. Если укоренишь дыхание, тогда оно помещается [в области] пупка, внутри живота. В то время, когда ребёнок находится в животе, то он не может дышать носом, полностью полагаясь на пуповину, [которая] проникает в плаценту. Пуповина присоединяется к «Дворцу детей» матери (т.е. к утробе. — *И.Б.*). Кровь и дыхание-*ци* движутся по кругу и в материнском теле соединяются. Поэтому ребёнок способен развиваться из эмбриона. Если хочешь ныне возвратиться к корню, вернуться к истоку, нужно найти ту старую дорогу, по которой пришла. Потому всем небожителям-*сяням* древности было необходимо обладать пронизательностью [чтоб найти ту дорогу], с самого рождения надо трудиться до самой смерти, чтобы вновь восстановить зародыш, вернуться к первоначальному хаосу. Затем можешь о себе сказать: «Моя судьба зависит от меня, не зависит от Небес» [19, с. 344].

Вопрос 34: «Внутреннее дыхание» (*нэй ху си* 內呼吸) — что оно собой представляет?

Ответ: При применении «внутреннего дыхания» есть разделение на «Прежде небесное *ци*» и «После небесное *ци*». Когда После небесное *ци* спускается вниз, в это же время Прежде небесное *ци* поднимается вверх. Когда После небесное *ци* поднимается вверх, в это же время Прежде небесное *ци* спускается вниз. В «Книге Перемен» (*И цзин* 易經) говорится: «Закрытую дверь называют *Кунь* 坤, открытую дверь называют *Цянь* 乾. Раз закрылось, в другой открылось — называют изменениями. Бесконечно туда и обратно — называют проникновением». Этот принцип и метод «внутреннего дыхания» в значительной степени взаимосвязаны. Однако, тот, кто не [освоил] досконально это упражнение, пусть даже [прочтёт] тысячу слов, десять тысяч поучений, всё равно не сможет разуместь. Новичок в учении, только приступивший к упражнениям, ещё их не освоил достаточно хорошо, а уж говорить о «внутреннем дыхании» тем более не готов. С тем же, кто получил передачу Дао-Пути, но поверхностно [освоил] упражнения, говорить о том, что собой представляет «внутреннее дыхание», все равно что, не сняв сапоги чесать ноги. А следовать советам учёных мужей, так лучше вообще не спрашивать, где находится брод [через реку] [19, с. 345].

Вопрос 35: Во время созерцания человек не разговаривает и не движется, подобно мёртвому. Каким образом практиковать этот метод?

Ответ: Это [состояние] наступает только естественным образом, это не то, что можно вызвать искусственно. Если же говорить о позе [в которой лучше погружаться в созерцание], то можно сидеть, поджав ноги под себя или выпрямить ноги, выправить тело и сесть ровно или поддерживать вертикально только половину туловища,

опираясь на возвышение, или вовсе можно лечь. Обычно этот метод [выполняется] лёжа в горизонтальном положении. Не имеет особого значения, какую позу принять. У тех, кто очищает *янский дух* (*лянь ян шэнь* 煉陽神) глаза приоткрыты. У тех, кто очищает *иньский дух* (*лянь инь шэнь* 煉陰神) глаза полностью закрыты [19, с. 345].

Вопрос 36: «Как только они выйдут из созерцания, сразу же любая пища и одежда должны соответствовать их пожеланиям». Разве выбирать одежду и употреблять в пищу то, что сам пожелаешь, не является тем же самым?

Ещё сказано: «Повсюду оберегать от опасностей». Является ли это тем же, что и «принимать меры предосторожности, опасаясь испугать и побеспокоить»?

Ответ: «Должны соответствовать их пожеланиям» говорит о том, что можно как угодно поддерживать существование и одеваться и только. В это время ни к чему не испытываешь желания. Когда есть желания, тогда есть чувства жадности и привязанности [к мирским вещам], невозможно погрузиться в созерцание. «Оберегать от опасностей» не является тем же самым, что и «опасаться испугать и побеспокоить», хотя среди них есть нечто общее — нужно одинаково принимать меры предосторожности. В это время требуются люди, которые, сменяясь днём и ночью, будут присматривать [за вами]. Поэтому тем, кто совершенствуется в Дао-Пути, следует найти сподвижников главным образом именно по этой причине [19, с. 345].

Вопрос 15: Как объяснить смысл слов — Прежде небесное (*сянь тьянь* 先天)?

Ответ: Прежде небесное надо исследовать по схемам триграмм, тогда можно будет правильно растолковать. Конфуций сказал: «Прежде небесное — это значит не перечить Небу». Лао-цзы сказал: «Есть вещь, в хаосе завершённая, прежде Неба и Земли рождённая»²³. И ещё: «О, смутное! О, туманное! В нём содержатся образы. О, туманное! О, смутное! В нём содержатся вещи. О, тёмное! О, глубокое! В нём содержится семя. Это семя предельно совершенно, в нём есть подлинность»²⁴. Эти фразы описывают Прежде небесное, живо обрисовывают его. Совершенный человек Чжан Цзы-ян 張紫陽 в «Главах о прозрении истины» (*У чжэнь пянь* 悟真篇)²⁵ сказал:

²³ Чэнь Ин-нин приводит цитату из 25 *чжана Дао дэ цина*. См. также перевод Г.А. Ткаченко [6, с. 465].

²⁴ Цитата из 21 *чжана Дао дэ цина*, ср. пер. Г.А. Ткаченко [6, с. 464].

²⁵ Чжан Цзы-ян 張紫陽 (984–1082) — даосский деятель Чжан Бо-дуань 張伯端, по прозвищу «Совершенный человек Пурпурного света» (*Цзы ян чжэнь жэнь* 紫陽真人), патриарх Южного направления внутренней алхимии

«В туманном и смутном ищи все наличные образы, в пучинах бездонных найди истинное семя. Отсутствие и наличие отсюда друг в друга проникают, я всё ещё не могу понять — как мыслью достичь свершенья»²⁶? Эти слова тоже описывают Прежде небесное, надо испытать это на опыте, и тогда сама поймёшь, если сама не испытала, тогда рассуждения останутся беспочвенными, так и будешь в сомнениях [19, с. 341].

Вопрос 30: Что такое «Посленебесное» (*хоу тянь* 后天)?

Ответ: Любое тело и природное свойство все они зовутся «Посленебесными». Так говорят о [времени] их происхождения, потому что они появились после того, как уже были Небо и Земля. Если в книгах-основах по алхимии употребляются выражения «Прежде небесное» (*сянь тянь* 先天) и «Посленебесное» (*хоу тянь* 后天), то в основном они используются в узком значении. Например, в то время, когда плод находится в животе у матери, то это называется «Прежде небесное». После появления на свет это называется «Посленебесное» [19, с. 344].

Библиографические сокращения

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, Цзян Хун 蒋红. Шанхай 上海: Шанхай фань чубань гунсы 上海翻译出版公司. 1991.

ЦВДШ — Цзан вай дао шу 藏外道书 (Даосские книги, не вошедшие в «Дао цзан»). в 36 тт. Под ред. Ху Дао-цзина 胡道静, Чэнь Яо-тина 陈耀庭, Дуань Вэнь-гуя 段文桂, Линь Вань-цина 林万清. Чэнду 成都: Башу шушэ чубань 巴蜀书社出版, 1992.

Литература

1. Белая И.В. «Нюй дань хэ бянь» («Собрание работ по женской алхимии») // XLIII НК ОГК., М., 2013. Ч. 1. С. 459–467.

2. 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. Собрание трудов. М.: Изд-во ИВ РАН, 2014. С. 315–332.

3. Белая И.В. О даосских методах для женщин в «Важнейших поучениях по женской алхимии» (*Нюй дань яо янь* 女丹要言) // XLV НК ОГК. М., 2015. Ч. 2. С. 143–162.

(Нань-цзун) и автор трактата «Главы о прозрении истины» (*У чжэнь нянь* 悟真篇). Перевод «Глав о прозрении истины» и исследование жизнедеятельности Чжан Бо-дуаня выполнил Е.А. Торчинов, см. [7, с. 150–153; 303–452].

²⁶ Перевод Е.А. Торчинова [7, с. 400].

4. *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, № 1 (35), 2016. С. 14–27.
5. Духовная культура Китая: энциклопедия: в 6 т. / Гл. ред. *М.Л. Титаренко*; Ин-т Дальнего Востока. Т. 1. Философия / ред. *М.Л. Титаренко, А.И. Кобзев, А.Е. Лукьянов*. М.: Вост. лит., 2006.
6. 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.
7. *Торчинов Е.А.* Путь золота и киновари: Даосские практики в исследованиях и переводах *Е.А. Торчинова*. СПб. Азбука-классика, Петербургское Востоковедение, 2007.
8. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные памятники III–VI вв. СПб.: Петербургское Востоковедение, 2011.
9. Чжуанцзы / Пер. *Л. Позднеевой* // Дао: гармония мира. М.: Эксмо-пресс, Харьков: Фолио, 1999. С. 151–386.
10. *Desreux C., Kohn L.* Women in Daoism. Cambridge, Three Pine Press, 2003.
11. *Neswald S.* Rhetorical voices in the neidan tradition: an interdisciplinary analysis of the Nüdan hebian (pref. 1906) compiled by He Longxiang (fl. 1900–1906), Ph.D. diss. Department of East Asian Studies McGill University, Montreal, 2007.
12. *Valussi E.* “Blood, Tigers, Dragons: The Physiology of Transcendence for Women” IASTAM, Journal of Asian Medicine Vol. IV, Part 1, 2008. Pp. 46–85.
13. *Valussi E.* Female Alchemy and Paratext: How to Read *nudan* in a Historical Context. Asia Major. Vol. XXI, Part II, 2008. Pp. 153–193.
14. *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. Pp. 242–278.
15. *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: Миньго 96 [2007].
16. *Лю Чжэнь* 劉真. Ху чжун бе ю жи юэ тянь — нэй дань инь юй «ху» чжи юань юань цзи «Ху тянь син го нюй дань ши цзэ фа» 壺中別有日月天: 內丹隱語«壺»之淵源及«壺天性果女丹十則法» («В чайнике есть солнце и луна, небо и...»: тайный смысл [термина] внутренней алхимии «чайник» от истоков до метода «Десяти правил женской алхимии [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира») // Цзунцзюсюэ яньцзю 宗教学研究 (Журнал «Изучение религий»). 2001, № 2. С. 31–34.
17. *Нюйцзы даосюэ сяо цуншу* 女子道學小叢書 (Учение о Дао для женщин: собрание работ) / Под редакцией и с исправлениями *Чэнь Ин-нина* 陳櫻寧刪訂. Гонконг 香港: Синьитан юсянь гунсы 心一堂有限公司, 2010.

18. *Ху тянь син го нюй дань ши цзэ* 壺天性果女丹十則 («Десять правил женской алхимии [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира») [ЦВДШ, т. 26, с. 455–465; НДХБ, с. 10–31].

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

20. *Чэнь Ин-нин* 陳櫻寧 и др. Сянь сюэ цзе ми. Дао цзяо ян шэн ми ку 仙学解密. 道教养生秘库 (Открываем тайны учения о *сянях*. Тайная библиотека даосских методов «вскармливания жизни») / Сост. Хун Цзянь-пинь 洪建林編. Далянь 大连: Далянь чубаньшэ 大连出版社, 1991.

*I. V. Belaya**

**«The answers to the lady Lü Bi-cheng on thirty-six questions»
(translation, introductory article, comments)**

ABSTRACT: This article contains the translation of the letter of the prominent Daoist figure of the XX th century Chen Ying-ning: «The Answers to the lady Lü Bi-cheng on thirty-six questions». Based on the Daoist composition «Ten rules on the female alchemy» (*Nü dan shi ze* 女丹十則) Chen Ying-ning explains the poetess and journalist Lü Bi-cheng the main principles of the «female alchemy» and discusses in details the methods with the help of which a woman can become immortal. The translation is supplied with the introductory article and the comments, explaining the major aspects of the Daoist methods of the «female alchemy».

KEYWORDS: China, religion, Daoism, «female alchemy», Chen Ying-ning, Lü Bi-cheng.

* Belaya Irina Vitalyevna, Ph.D., independent researcher, Kursk, Russia; E-mail: belaya-irina@rambler.ru