

*И.В. Белая**

**О даосских методах для женщин
в «Важнейших поучениях по женской алхимии»
(*Нюй дань яо янь* 女丹要言)**

АННОТАЦИЯ: Статья посвящена исследованию сочинения «Важнейшие поучения по женской алхимии» (*Нюй дань яо янь* 女丹要言). Особое внимание при анализе текста уделяется даосским методам самосовершенствования для женщин и изучению связанных с ними философско-религиозных представлений.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Китай, религия, даосизм, «женская алхимия», «Важнейшие поучения по женской алхимии», *Нюй дань яо янь*.

К категории сочинений, разъясняющих даосские методы самосовершенствования для женщин, относится небольшой текст под названием «Важнейшие поучения по женской алхимии» (*Нюй дань яо янь* 女丹要言)¹. В 1906 г. это сочинение было включено в состав самой большой книжной коллекции по женскому самосовершенствованию — «Собрание работ по женской алхимии» (*Нюй дань хэ бянь* 女丹合編). На протяжении многих лет эту коллекцию комплектовал китайский эрудит из Цзинъяня 井研 по имени Хэ Лун-сян 贺龍驤,

* Белая Ирина Витальевна, кандидат философских наук, независимый исследователь, Курск, Россия; E-mail: belaya-irina@rambler.ru

© Белая И.В., 2015

¹ «Женская алхимия» (*нюй дань* 女丹) — символическое обозначение специального комплекса даосских методов, учитывающих специфику женского организма и направленных на его преобразование с целью обретения статуса небожительницы (*нюй сянь* 女仙) и получения ранга в Ином мире.

затем он издал коллекцию при поддержке влиятельного даосского монастыря Эрсяньань 二仙庵 (г. Чэнду)² [2, с. 460].

В вводной части этого собрания указывается, что «Важнейшие поучения по женской алхимии» были переданы полуполюгендарным даосским наставником Люй Дун-бинем (IX в.) настоятелю монастыря Циньянгуан Фу Цзинь-цюаню 傅金铨 (1765–1845). Однако в изданную почти столетием ранее собственную коллекцию Фу Цзинь-цюаня — «Важнейшие методы [очищения] золота и киновари для женщин» (*Нюй цзинь дань фа яо* 女金丹法要) [ЦВДШ, т. 11, с. 512–541] этот текст не вошёл. Источник отсутствует и в составе современного собрания «Даосские тексты, не вошедшие в *Дао цзан*» (*Цзан вай дао шу* 藏外道書). В дополненном комментарии переиздании 1989 г. избранных произведений из «Собрания работ по женской алхимии» приведён сокращённый вариант «Важнейших поучений по женской алхимии» [13, с. 94–96]. Из источника был вырезан важный фрагмент, посвящённый ритуалу и молитве к одному из главных божеств даосского пантеона — божеству Тай-и (Великому Единственному). Анализ и перевод фрагментов выполнен нами по полному тексту сочинения, который был опубликован в приложении к диссертационному исследованию С. Нэсвальд, посвящённому «Собранию работ по женской алхимии» [9, р. 532, 533].

Этот короткий прозаический текст состоит из 666 иероглифов, в нём отсутствует как предисловие, так и разбивка на главы. Условно в нём можно выделить несколько содержательных частей:

1. Легендарная история появления этого сочинения.
2. Обсуждение особенностей женского совершенствования.
3. Описание массажа.
4. Рецепт целебного снадобья и подробная инструкция по его приготовлению.
5. Описание ритуального единения даосской подвижницы с божеством Тай-и.

«Важнейшие поучения по женской алхимии» начинаются с короткого рассказа о появлении этого сочинения. В этом вступлении сказано, что данное сочинение является всего лишь фрагментом из другого текста, обозначенного как «Письмена, начертанные пурпурным *ци* в чистом небесном эфире» (*Цин кун цзы ци чжи вэнь* 清空紫气之文), которым некогда владела сама Си-ван-му 西王母 — Матушка-владычица Запада. Следуя предписаниям, изложенным в этой книге,

² Самое полное на сегодняшний день исследование «Собрания работ по женской алхимии» принадлежит Саре Нэсвальд (см.: [9]). С краткой информацией о данной коллекции можно ознакомиться в нашей статье (см.: [2]).

она завершила очищение «золота и киновари» по методу «Девяти круговоротов». Далее текст сообщает, что от неё методы долголетия получил *сянь*-небожитель по имени Хуан Ань 黄安, средством передвижения которого была волшебная черепаха [9, р. 532]. Стоит отметить, что для раннесредневековых даосских персонажей черепаха считалась, как правило, женским средством передвижения. На ней путешествовала Си-ван-му, а также нефритовые девы с горы Гуйшань — т.е. небожительницы из свиты Си-ван-му, которую в даосских текстах регулярно называют матушкой с Черепашьей горы (*Гуйшань-му* 龟山母). Как написано в «Важнейших поучениях по женской алхимии», черепаха, на которой как нефритовая дева выезжает Хуан Ань, появляется на земле раз в три тысячи лет [9, р. 532]. Это значит, что и Хуан Ань редко приходит в мир людей и поэтому мало кто знает об этом тексте и изложенных в нём методах.

Первый метод, который разъясняет Хуан Ань — массаж. В даосской традиции массаж — это обязательное вспомогательное упражнение, предваряющее или сопровождающее почти все методы высшего совершенствования³. Как видно из анализируемого текста, массаж стал неотъемлемой частью и методов совершенствования для женщин, где у него появились свои специфические черты. Считается, что использование женщиной определённого вида массажа наряду с созерцательными упражнениями приводит к «обезглавливанию Красного дракона» (*чжсань чи лун* 斩赤龙), под которым подразумевается «алхимическое» преобразование грязной *иньской* крови в чистое *янское ци*. Этот метод получил название «Великое *иньское* начало очищает тело» (*Тай инь лян син* 太阴炼形). Главное место в нём отводится 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 её в дыхание-*ци* (*лян сюэ хуа ци* 炼血化气).

В одном из сочинений, разъясняющем даосские методы совершенствования для женщин — «Суть женской алхимии» (*Нюй дань цо яо* 女丹撮要)⁴ приведено описание метода «Великое *иньское* начало очищает тело». В нём говорится, что прежде, чем приступить к

³ Роль массажа в даосских школах средневековья подробно обсуждается в статье М. Стэнли-Бэйкера (см. [10]).

⁴ Происхождение сочинения «Суть женской алхимии» (*Нюй дань цо яо* 女丹撮要) приписывается даосскому наставнику Фу Цзинь-цзоаню. Оно открывает его коллекцию «Важнейших методов [очищения] золота и киновари для женщин», в составе которой приведено без названия (см.: [14]).

массажу, даоска должна погрузиться в самосозерцание и представить, как дух-шэнь концентрируется в особом месте в груди, которое называется «Пещера ци». Как только это будет достигнуто, можно приступать к массажу. Его выполняют, расположив правую ладонь на левой груди, а левую ладонь на правой, слегка поглаживая обе груди 360 раз. Закончив массировать груди, даоска приступает к дыхательным упражнениям, направляя дыхание-ци из груди в область живота и обратно, не убирая ладони с груди. Мысленно концентрируясь на груди, где происходит вскармливание Изначального духа и перемещая дыхание-ци женщина добивается преобразования своего тела, которое приобретает андрогинные черты.

«Приступая к [методу „Великое иньское начало очищает тело“] сначала нужно закрыть глаза и обйтиствовать дух-шэнь, <...> затем успокоить сердце и выровнять дыхание, а после сосредоточить дух и направить его в Пещеру ци (она находится между грудей, выше солнечного сплетения). Скрестив руки, положить их на груди и легонько массировать [обе груди] 360 раз. Когда дыхание-ци само опустится в [нижнее] Киноварное поле, нужно неглубоко вдохнуть и выдохнуть ртом 24 раза, продолжая держать руки на груди, и направить дыхание обратно [в Пещеру ци]. Долго-долго Совершенное дыхание будет приходить и уходить [из нижнего Киноварного поля в Пещеру ци]. Таким образом, вдох за вдохом, выдох за выдохом возрастет Изначальный дух. Дух-шэнь и дыхание-ци достигнут полноты, Совершенное янское начало будет в изобилии и „русло реки“ само пересохнет (менструальные выделения прекратятся), груди уменьшатся, уподобившись мужским. Это то, что называют „обезглавить Красного дракона“» [14, с. 513].

Другой способ массажа груди представлен в «Иллюстрированном разъяснении женского мастерства самоочищения и круговращения киновари» (*Нюй гун лян цзы хуань дань ту шо* 女功煉己還丹圖說). Его следует начинать с правой груди и только потом переходить к левой, массируя каждую грудь по 12 раз. К массажу груди нужно прибавить массаж живота и пупка, выполняя поглаживание этой области тела по 36 раз. Затем даоска 3 раза проглатывает образовавшуюся слюну и погружается в самосозерцание. В это время она должна полностью отрешиться от внешнего мира, чтобы достичь абсолютного покоя во всём теле. Если женщина будет выполнять это упражнение каждый день в полдень и в полночь, то через месяц, как обещает источник, Красный дракон будет «обезглавлен» (см. [8, р. 226]).

«Сначала поглаживай по кругу правую грудь 12 раз, потом поглаживай левую грудь 12 раз. Разотри пупок и живот 36 раз. Во рту проглоти слюну 3 раза, когда полностью [всю слюну] проглотишь,

<...> сохраняя предельную отрешённость и глубокую тишину. Если упражнение это будешь выполнять каждый день без перерыва, в часы *цзы* и *у*, то не пройдет и одного месяца, как механизм [преобразований] сам придёт в движение. В результате этого Совершенное *иньское ци* полностью преобразуется в *янское ци*. Вершины грудей сожмутся и Красный дракон [будет] „обезглавлен“, станешь телом подобна мужчине. Тогда метод „Совершенное *иньское* начало очищает тело“ (*чжэнь инь лян син*) завершён» [12, с. 431].

Как можно заключить из процитированных фрагментов, в женских методах самосовершенствования массаж груди не имел унифицированной методики исполнения и варьировался в деталях от источника к источнику. Если в «Иллюстрированном разъяснении женского мастерства самоочищения и круговращения киновари» даоска массирует каждую грудь отдельно, начиная с правой груди, то в другом сочинении по «женской алхимии», «Десять правил правильного пути женского совершенствования [по традиции] Матушки-владычицы Запада» (*Си-ван-му нюй сю чжэн ту ши цзэ* 西王母女修正途十則)⁵ обе груди нужно массировать одновременно [15, с. 537]. В работе «Суть женской алхимии» массаж обеих грудей должен производиться одновременно, но уже перекрещенными руками. Массировать груди авторы сочинений по «женской алхимии» также рекомендуют разное количество раз — начиная от 12 оборотов в *Нюй гун лян цзы хуань дань ту ши* [12, с. 431], 144 раза в *Си-ван-му нюй сю чжэн ту ши цзэ* [15, с. 537] и заканчивая 360 оборотами в *Нюй дань цо яо* [14, с. 513]. Некоторые тексты могут не регламентировать делание массажа количеством оборотов и называют общую протяжённость выполнения этого упражнения, например, как в исследуемом нами сочинении, в течение четверти часа.

В работах по «женской алхимии» рекомендуется массировать не только грудь, но и всё тело, чтобы устранить препятствия, мешающие крови и дыханию-*ци* свободно циркулировать. Согласно представлениям древнекитайских врачей, которые послужили впоследствии основой даосских методов для женщин, именно застой *ци* и крови является причиной многих женских заболеваний. В «Важнейших поучениях по женской алхимии» массаж начинают с груди и живота, плавно переходя к массажу поясницы, и завершают массажем лица и

⁵ «Десять правил правильного пути женского совершенствования [по традиции] Матушки-владычицы Запада» — одно из самых ранних сочинений по «женской алхимии», созданных в 1799 г. в горах Цзиньгайшань. Об этом сочинении, см.: [3]. О развитии «женской алхимии» в горах Цзиньгайшань, см.: [1].

плеч. Приступать к массажу надо ранним утром. Сперва даоска должна погрузиться в самосозерцание и сидеть в отрешённом спокойствии (*цзин цзо* 靜坐) в течение четверти часа (одного *кэ* 刻). Когда сердце станет спокойным, можно приступать к массажу. Правой ладонью она начинает поглаживать область сердца, а левую кладёт на живот в районе пупка и поглаживает 20 раз нижнюю часть тела. После массажа живота она переходит к массажу поясницы, меняя руки — левой рукой массирует область сердца, правой рукой поглаживает поясницу, затем правой рукой массирует область сердца, левой рукой поглаживает поясницу, чередуя массажные движения — один раз поглаживает поясницу, один раз похлопывает по ней. Затем выполняет те же самые движения, но уже массирует поясницу обеими руками. После этого даоска переходит к массажу верхней части тела. Обеими руками она растирает до покраснения лицо, растирает и разминает пальцами уши, поглаживает и разминает плечи, чередуя массажные движения и проглатывая образовавшуюся слюну. В завершении массажа нужно потянуть один раз поясницу, встав с места погладить её ещё раз обеими руками и пройти несколько шагов. Закончив массаж, женщина может приступать к повседневным делам. Вечером она должна повторить массаж по тому же самому методу [9, р. 532, 2а].



Рис. 1 [16, с. 100].

Для укрепления женского организма «Важнейшие поучения по женской алхимии» рекомендуют наряду с массажем употреблять определённые лекарственные травы. Сразу после описания методики массажа в тексте приводится рецепт приготовления облатки — особого снадобья из разнообразных компонентов, которое изготовлялось в форме шарика или пилюли.

Целительные снадобья в качестве вспомогательных средств самосовершенствования входили в арсенал самых ранних даосских школ.

Упоминания о приёме определённых лекарственных препаратов можно найти в жизнеописаниях даосских подвижников. Так, например, жизнеописание наставницы школы Высшей чистоты (Шанцин 上清) Вэй Хуа-цунь 魏華存 (ок. 251–334) содержит рецепт приготовления облатки, главным ингредиентом которой был корень солодки (кит. *гань цао* 甘草, лат. *Glycyrrhiza uralensis*) [7, с. 90, 91], а в жизнеописании другого шанцинского подвижника — Чжоу И-шаня рецепт облаток на основе настоя из корня айра (кит. *чан-пу* 昌蒲) [7, с. 92].

В качестве цели многих даосских методов самосовершенствования декларировалось, если использовать современную терминологию, именно «омоложение организма». Этой же цели служило снадобье на основе солодкового корня из жизнеописания Вэй Хуа-цунь, которое сохранилось до наших дней в энциклопедии «Императорское обозрение [годов] Тай-пин» (*Тай-пин юй-лань* 太平御覽):

«Это лекарство, внутрь проникая, [все] недуги уничтожает. Оно не содержит ядов и не имеет противопоказаний. Если принимать его в течение года, тогда великую пользу от него обретёшь и наказан не будешь ты тем, что утро и вечер [жизни твоей] друг друга сменяют так скоро. Если испробует его женщина обычная, в миру живущая, это приведёт к тому, что сыновей у нее будет много, а болезней и недугов вовсе не останется!» [7, с. 91].

Препарат на основе солодки препятствовал старению организма, улучшал зрение и слух, помогал «обновлению» внутренних органов и способствовал продлению жизни. Этот рецепт Вэй Хуа-цунь получила в 299 г. от своего наставника Ван Бао, также известного как Ван-цзюнь.

«В то время госпоже [Вэй] должно было быть 48 лет... Госпожа Вэй стала принимать лекарство, как учил [Ван-цзюнь]..., и все прежние её хвори прошли, и волосы сединой не покрылись, и зубы не выпадали, и слух оставался чутким, а глаза — ясными. Вот почему она могла при свете луны каллиграфически исполнять даосские формулы-амулеты и магические печати» [7, с. 91].

В рассказе о другой даосской подвижнице — Се Цзы-жань 谢自然 (ум. 794) из «Жизнеописаний небожительниц» (*Нюй сянь чжуань* 女仙傳), входящих в энциклопедию «Обширные записи годов Тай-пин» (*Тай-пин гуан цзи* 太平廣記), приводится небольшой список растений, с помощью которых можно «продлить годы жизни и не стареть» — это листья кипариса (кит. *бай е* 柏叶, лат. *Cupressus funebris* Endl, бот. Кипарис плакучий), трутовиковый лекарственный гриб (кит. *фу лин* 茯苓, лат. *Pachyma cocos* Fries, бот. Пахима кокос), ягоды годжи (кит. *гоу ци* 枸杞, лат. *Lycium barbarum*, бот. Дереза обыкновенная), а также семена кунжута (кит. *ху ма* 胡麻, лат. *Sesamum orientate* L., бот. Кунжут восточный) [11].

Рецепт облатки, представленный в «Важнейших поучениях по женской алхимии» включает в себя девять ингредиентов растительного происхождения. В их числе названы, например, спаржа, женьшень, имбирь и грецкий орех. Целебные свойства растений, указанных в этом рецепте были хорошо известны не только даосам, но и древним целителям. Описание некоторых из них присутствует в древнем справочнике китайской традиционной медицины «Книга о травах и корнях от Шэнь-нуна» (*Шэнь-нун бэнь цао цзин* 神农本草经)⁶. Чтобы приготовить такую облатку, нужно взять:

«Два горéца многоцветкового⁷ (кит. *шоу у* 首乌, лат. *Polygonum multiflorum*), три грецких ореха (кит. *хэ тао* 核桃, лат. *Juglans regia*), один *лян* [корня] змеебородника (кит. *май дун* 麦冬, лат. *Radix*

⁶ Как считают специалисты, «Книга о травах и корнях от Шэнь-нуна» предположительно была создана в эпоху Восточной Хань. Краткую справку об этом источнике, а также о других древних справочниках лекарственных растений, применяемых в китайской традиционной медицине, заинтересованный читатель может получить в энциклопедии «Духовная культура Китая», в разд. «Науки о жизни и человеке», гл. «Диетология и фармакология» [4, т. 5, с. 425].

⁷ Первый ингредиент этого снадобья — корнеклубни горéца многоцветкового. Название этого растения переводят как «голова [старца цвета] ворононого [крыла]» (*шоу у* 首乌). Традиционная китайская медицина относит его к категории растений, восполняющих кровь, и соотносит с каналами сердца, почек и печени [17]. Считается, что горéц восстанавливает жизненную силу в печени и почках, способен укрепить связки и кости, а также может вернуть чёрный цвет седым волосам. Древние целители считали, что корнеклубни этого растения обладают транквилизирующим свойством, питают кровь, устраняют застои в каналах коллатерального кровообращения, «рассеивают ветер» [см. 19]. Как указывают П.В. Белоусов и А.В. Чемерис, впервые целебные свойства горéца зафиксированы в сочинении X в. «Корни и травы [периода] Кай-бао» (*Кай-бао бэнь цао* 开宝本草) [17], справочнике лекарственных растений, изданном в 973 г. под редакцией Лю Ханя [4, т. 5, с. 426]. Современная медицина выделяет антиоксидантные и противовоспалительные свойства этого растения. В листьях и стеблях горéца обнаружены флавоноиды и антрахиноновые соединения. Доказано, что в его корнеклубнях присутствуют эмодин, рапонтицин, Ометилэмодин, хризофанол-антрон, лецитин, реин, полидатин и дубильные вещества. Кроме того, согласно последним исследованиям, в корнеклубнях содержится N-(транс-ферулоил)-3-метилдофамин, N-(транс-ферулоил)-тирамин и 6-ацетил-7-метил-2-метоксиоглон. Корнеклубни горéца советуют принимать при анемии, головокружении, преждевременном поседении и выпадении волос, болях в пояснице и коленях, астении и гиперлипемии. Женщинам назначают горéц в качестве лекарственного средства при чрезмерных маточных кровотечениях и интенсивных белях [19].

Ophiopogonis), пол-ляна [корней] ремании клейкой⁸ (кит. *шу ди* 熟地, лат. *Rehmannia glutinosa*), шесть *фэней* [плодов] псоралеи лецинолистной⁹ (кит. *гу чжи* 故纸, лат. *Psoralea corylifolia*), три *фэня* [плодов] амомума (кит. *ша жэнь* 砂仁, лат. *Amomum villosum* Lour.), восемь *фэней* [коры] эвкоммии вязовидной (кит. *ду чжун* 杜仲, лат. *Eucommia ulmoides*), один *лян* [корня] спаржи кохинхинской¹⁰ (кит. *тянь мэнь дун* 天门冬, лат. *Asparagus cochinchinensis*),

⁸ Реманию клейкую древнекитайские врачеватели считали основополагающим средством от старения организма, потому что она восполняет недостаток жизненных сил и «способствует уменьшению сухости». Они назначали её для омоложения, восстановления и поддержания репродуктивной функции, при проблемах с мочевыделительной системой, пищеварением и дыханием. Как считает традиционная китайская медицина, ремания может «наращивать жидкие ткани» (костный мозг, нервную ткань) и помогает образованию жидкостей в организме (крови, плазмы, мочи). Современная медицина выделяет гипотензивные, кардиопротекторные, антитромботические, противовоспалительные, гипогликемические, гепатопротекторные, диуретические и хондропротекторные свойства этого растения. Вещества, содержащиеся в ремании помогают синтезу эритроцитов, обновляя состав крови, поэтому её назначают при анемии, головокружении, аритмии и бессоннице [18].

⁹ Лекарственные свойства другого растения из этого рецепта — псоралеи лецинолистной были известны целителям Индии и Китая ещё в древности. Её плоды содержат такие биологически активные вещества как фурукумарины: псорален, изопсорален, ангелицин и жирное масло. Псоралея обладает тонизирующими, вяжущими, антисептическими, антибактериальными и мочегонными свойствами. Плоды псоралеи улучшают работу сердца, применяются при лечении мочекаменной болезни, являются природным афродизиакком. Их назначают при болях в пояснице, люмбаго, туберкулёзе, при лейкодермии и лейкомии. Благодаря своим фотосенсибилизирующим свойствам псоралея считается эффективным средством от выпадения волос. Содержащийся в этом растении псорален при воздействии ультрафиолета стимулирует образование меланина. При частом применении псоралеи восстанавливаются и укрепляются истончённые волосы, стимулируется их рост. Поэтому псоралею активно используют в косметологии в составе различных косметических и лечебных продуктов — шампуней, ополаскивателей для волос, бальзамов, масок, масел, средств от выпадения волос. Из неё делают разнообразные крема и тоники для лица [см. 18].

¹⁰ В мире известно около 300 видов спаржи или по-другому — аспаргуса, 20 из которых произрастает в Китае. Корень этого растения считается хорошим противовоспалительным, жаропонижающим, антибактериальным, антисептическим и мочегонным средством. Высушенные корни спаржи помогают выведению из организма вредных веществ. Они входят в состав лекарственных средств для лечения желудочных заболеваний, сахарного диабета, рассеянного склероза, благоприятно влияют на нервную

три *фэня* свежего [корня] имбиря (кит. *шэн цзян* 生姜, лат. *Rhizoma Zingiberis Recens*)» [9, p. 532–533, 2a–2b].

По мнению даосов, употребление различных минералов, трав и корней не позволяло человеку достичь высшей ступени самосовершенствования и стать небожителем-*сянем*, но оно помогало укреплению и оздоровлению организма, что было необходимым условием для выполнения сложных даосских методов [7, с. 92]. Из свойств лекарственных растений, входящих в состав облатки, следует, что данное снадобье оказывает общеукрепляющее и «омолаживающее» действие на организм. Горéц возвращает волосам чёрный цвет, псоралея укрепляет и восстанавливает волосы, спаржа улучшает состояние кожи, ремания обновляет кровь. Как утверждается в источнике, у тех, кто будет принимать эту облатку «Жидкостное начало-*цзин* и дух-*шэнь* окрепнут, волосы почернеют, годы продлятся. [Это снадобье] не сравнить с другими лекарствами» [9, p. 533, 2b].

После перечисления входящих в состав облатки компонентов следует подробная инструкция по её приготовлению. Чаще всего даосские облатки замешиваются на меду, если же ингредиенты предварительно вывариваются или настаиваются на рисовом вине, то для придания большей густоты в мёд добавляют муку. Для того чтобы сделать облатку по рецепту из «Важнейших поучений по женской алхимии» нужно тщательно измельчить все ингредиенты до порошкообразного состояния. В качестве субстрата для этого лекарственного средства используется свиной или бараний жир. Если же даоска не

систему, помогают при мигрени. В результате последних исследований было выявлено, что в спарже присутствуют вещества, которые показали предварительные противоопухолевые функции. Учёные предполагают, что это растение может быть эффективным при лечении рака лёгких. Спаржа обладает многочисленными лечебными свойствами, благодаря содержащимся в её корнях флавоноидам — рутину, инулину, кверцитину, кемпферолу, которые являются сильными антиоксидантами. Так, например, рутин помогает в восстановлении плохого зрения, а кверцитин усиливает действие витаминов, особенно витамина С. Также в её корнях присутствуют такие аминокислоты как аспарагин, серин, цитруллин, глицин, треонин, пролин и др. Кроме того, спаржа содержит моносахариды, олигосахариды и полисахариды, крахмал, витамины (особенно витамин Е). В традиционной китайской медицине корень спаржи применяется для лечения заболеваний дыхательных путей. Считается, что он увлажняет и очищает лёгкие, улучшает их работу и выводит вредные вещества. Древние врачи предполагали, что состояние кожи связано со здоровьем лёгких, поэтому рекомендовали употреблять корень спаржи тем, у кого сухая, увядающая кожа, что делало её гладкой и подтянутой [18].

употребляет мясную пищу, то она может заменить свиной жир грудным молоком. Вместо грудного молока можно смешать подготовленные части лекарства с топлёным маслом, изготовленным из коровьего или овечьего молока.

«Девять компонентов вышеуказанного снадобья вместе разотри в мелкий порошок со свиным жиром. (Свиной жир — это топлёное свиное сало. Те, кто едят скоромное, используют свиной жир, те, кто питаются вегетарианской пищей, используют женское молоко. Или коровье молоко, годится также и овечье молоко. Молоко будет вместо масла. Хотя оно не является скоромным, жители северо-западной части [Китая] называют это „чай с молоком“ (*найцзы ча* 奶子茶). Он помогает укрепить эссенцию-цзин и дух-шэнь, улучшить цвет лица, почернеть волосам, продлить жизнь. Когда основатель буддизма проживал в Гималаях, то пил такой „чай с молоком“ во время аскетического подвижничества (будд. *Duskarakaṅya*, *ку син* 苦行). Поэтому до сих пор последователям буддизма не запрещается [пить молоко]. Если заменить его топлёным сливочным маслом, или большим количеством бараньего нутряного жира, то их будет хуже использовать, чем грудное молоко.) Смешай с половиной *цзиня* [жира], сделай облатку и принимай 1 месяц» [9, р. 533, 2b].



Рис. 2 [16, с. 168].

Значительная часть «Важнейших поучений по женской алхимии» посвящена обсуждению базовых категорий китайской философии — мужскому началу-*ян* и женскому началу-*инь*, что дало возможность некоторым зарубежным исследователям отнести данный текст к категории парных методов совершенствования [8, р. 212]. На первый взгляд может показаться, что в источнике действительно рекомендуется союз мужчины и женщины. Сердце женщины сравнивается с нераскрывшимся бутонот лотоса, который не сможет дать плод без дождя и росы:

«Необходимо знать, что желание женщины сильнее, чем у мужчины. После того, как уже прошли месячные, её сердце подобно бутону лотоса. С помощью дождя и росы, [которые посылают] Небеса, оно способно завязать свой плод» [9, р. 532, 1b; 8, р. 212].



Рис. 3 [16, с. 144].

В китайской культуре выражение «дождь и роса» является символом мужского начала-*ян*, репликой которого в организме мужчины выступает эссенция-*цзин*. Как в представлениях древнекитайских врачей, соединение *янского* начала — эссенции-*цзин* мужчины и *иньского* начала — крови женщины приводит к зачатию ребёнка, так и в даосской «внутренней алхимии» соединение двух начал *инь* и *ян*, символически называемых «свинцом» и «ртутью» ведёт к получению «киновари» и созданию бессмертного тела даоса. Как в природе, так и в даосской «алхимии», повторяющей природный процесс, для зарождения жизни необходимо соединение двух противоположных начал.

В тексте в качестве метафоры женского тела используется образ плодородной почвы, которое без мужчины станет таким же «бесплодным», как «поле без удобрений» [8, р. 212].

«Женщина, если у неё нет мужчины — одинокое *иньское* начало. Из одного *иньского* начала не родится цветок лотоса. Если [зерно] не получит милость дождя и росы, пусть даже попадёт на плодородную почву, в конечном итоге станет непригодным» [9, р. 532, 1b; 8, р. 212].

По мнению К. Деспё и Л. Кон, этот фрагмент даёт основание полагать, что «Важнейшие поучения по женской алхимии» относятся к категории даосских источников, описывающих парные методы самосовершенствования, в которых женщина использовалась как равноправный партнёр [8, р. 212]. Как указывают зарубежные исследовательницы, эти методы получили широкое распространение в даосских школах в конце эпохи Мин [8, р. 211]. В современном собрании текстов «Даосские книги, не вошедшие в *Дао цзан*» эта традиция представлена сочинениями «Наставления в алхимии [по традиции Чжан] Сань-фэна» (*Сань-фэн дань цзюэ* 三丰丹訣) [ЦВДШ, т. 11, с. 322–352], «Совершенная передача золота и киновари» (*Цзинь дань чжэнь чжуань* 金丹真傳) [ЦВДШ, т. 25, с. 459–469], «Книга-основа о едином дыхании-ци — основе Дао-Пути, рассказанная Великим небесным достопочтенным Высочайшего Дао и Дэ» (*Дао юань и ци цзин* 太上道德大天尊說道元一炁經) [ЦВДШ, т. 3, с. 904] [8, р. 211, п. 2]. Описанные в этих книгах методы, такие как, например, «соединение животворящих дыханий-ци [мужчины и женщины]» (*хэ ци* 合气), соединяли в себе сексуальные отношения с ритуальной практикой, берущей свои истоки в ритуалах даосской школы Небесных наставников (Тяньши 天師). Часто для этого использовалась специальная комната, где был установлен алтарь, изображения даосских божеств и патриархов, а сам союз воспринимался как особый ритуал, во время которого партнёры должны были воздерживаться от чувственных желаний и похотливых мыслей [8, р. 211].

Целью описанных в «Важнейших поучениях по женской алхимии» методов выступает создание в теле даоски Великой киновари (*да дань* 大丹). Однако, на наш взгляд, речь здесь идёт не о физической близости мужчины и женщины или методе *хэ ци*, а о необходимости для процесса преобразования как *иньского*, так и *янского* начал, где их соединение происходит с помощью других даосских методов, не подразумевающих реальный союз женщины с мужчиной. Даосские авторы, создававшие в эпоху Цин сочинения, предназначенные для женской аудитории, в своих наставлениях делали упор, прежде всего, на нравственное совершенствование и целомудрие. Об

этом свидетельствуют многочисленные заповеди-предписания, которые можно встретить практически в каждом сочинении по «женской алхимии». Это связано как с влиянием восстановившим свои позиции к эпохе Цин даосским учением Совершенной истины (Цюаньчжэнь 全真教), которое проповедовало этику и целибат, так и со стремлением даосов осудить участие женщин в подобных безнравственных методах, не соответствующих религиозной парадигме этого учения [1, с. 361, 362].

В самом тексте далее поясняется, что под мужчиной в данном случае подразумевается не земной, а небесный, божественный супруг, с которым даосская подвижница вступает в ритуальный союз. Союз мужчины и женщины в даосизме — это особый ритуал, который не следует понимать буквально и физиологично. На специфике даосских ритуалов единения мужчины и женщины, а также на проблемах их интерпретации подробно останавливался в своих работах С.В. Филонов: «В шанцинских сочинениях можно обнаружить неоднократные упоминания о близости земных патриархов с прекрасными обительницами Иного мира. Тексты из „Чжэнь гао“ зафиксировали ритуал соединения брачным союзом Ян Си и нефритовой девы из сонма Совершенных. Однако этот „союз“ самым разительным образом отличался от ритуала „хэ ци“... „Бракосочетание“ Ян Си обозначало обретение высшей божественной силы через духовное единение с утончённым и эфирным небесным созданием, и даже фиксация этого ритуала несёт на себе отпечаток той изысканности и изящества, которые шанцинское движение противопоставило вульгарным, грубым и рассчитанным на непритязательные вкусы толпы методам недостойных последователей первого Небесного наставника» [5, с. 55, 56].

Именно этот алгоритм даосского делания демонстрирует нам и анализируемый текст по «алхимии» для женщин. В нём присутствует всё та же парадигма — ритуальный эстетизм, замена натурализма символизмом, единение двух начал для обретения совершенной целостности. В сочинении говорится, что во время ритуала *иньское ци* даоски соединяется с *янским* дыханием-*ци*, которое она вдыхает с лучами восходящего солнца. Это *ци* превращается в Нефритовую влагу и смешивается с Золотой эссенцией божества Тай-и 太乙, которая проникает в даоску через макушку головы. Таким образом, запускается алхимический процесс «зачатия» её нового бессмертного тела.

Тай-и или Великий Единственный занимает особое место в даосской религии. Изначально Тай-и было названием созвездия и звезды, располагавшейся в центральной части небосвода. Затем в Древнем Китае Тай-и получил статус астрального божества. Упоминание о Тай-и как о божестве относится к IV в. до н.э. «В песне Цюай Юаня...

он описывается как небесное божество, держащее в руках длинный меч, ножны которого украшены сверкающим нефритом. На Тай-и подвески из нефрита, мелодично позванивающие на ветру. Древние комментаторы полагали, что в царстве Чу Тай-и выступал как верховное небесное божество, связанное с Востоком» [4, т. 2, с. 599]. С появлением организованного даосизма его начали почитать как даосское божество в школе Высшей чистоты (Шанцин 上清), как одного из пяти божеств (*у шэнь* 五神), которые хранят реестры жизни [6, с. 518, сн. 105]. Эти же его функции подтверждает и исследуемый нами источник. Во время созерцательного ритуала, описанного в *Нюй дань яо янь* даоска обращается лицом на восток, а два из двенадцати иероглифов, составляющих титул Тай-и, которые должна написать даоска — «[дарующий] долгую жизнь», указывают на функцию, которую выполняло это божество в небесной иерархии, закреплённую за ним в даосизме.

Стоит отметить, что даосская религиозная традиция выделяла два рода божеств, одни из которых бытовали в вышних небесных сферах, а другие «населяли» тело самого человека и считались его «внутренними» божествами. Как свидетельствуют даосские источники, часто одно и то же божество могло иметь двойное местожительство — и на Небесах и в теле человека. Так например, Великий Единственный — Тай-и являлся как хозяином «высших звёздных чертогов», так и «дворца» Сокровенной киновари (*Сюань-дань* 玄丹), который, согласно даосским представлениям об устройстве «антропологического космоса», располагается в головном мозге [6, с. 402]. Одно из ранних сочинений даосской школы Шанцин под названием «Книга-основа из [дворца] Чистейшего духа» (*Су лин цзин* 素靈經) приводит описание «внутренней» ипостаси Тай-и, проживающего во дворце Сюань-дань, которого даосский подвижник должен был представлять (или говоря «даосским» языком, «обытийствовать») в образе младенца:

«...Внутри этого дворца пребывает Совершенный владыка Глиняного шарика, Великий Единственный — Тай-и. Он и правит во дворце Сюань-дань. Великий Единственный обликом своим словно младенец, в жизнь только-только вошедший. Восседает он на золотом ложе за пологом, нефритом украшенным. Парчовое платье на нём, цветами пурпурными вышитое, а на поясе — огненный колокольчик расплавленный. <...> В левой руке он держит ручку Северного ковша, семью звёздами созданного, а в правой руке у него сеть Звезды Полярной. <...> Тай-и чинно сидит во дворце Сокровенной киновари, оборотясь вовне лицом. И ни справа, ни слева у него нет служек. Говоря „нет служек“, я этим объясняю, почему ему имя такое дали — Великий Единственный Совершенный владыка» [6, с. 402, 403].

Как следует из процитированного фрагмента, методы, в которые входила визуализация Тай-и активно использовались уже в ранних даосских сочинениях. Так, например, в третьем сочинении из «Книги-основы из дворца Чистейшего духа» приводится подробное описание «Дао-метода Совершенного владыки Тай-и о том, как хранить Сюань-дань» [6, с. 404–406]. В результате прилежного исполнения этих упражнений, как указывает российский исследователь даосизма С.В. Филонов, даос обретал единство с Тай-и, соединяясь с ним «в единое тело» и отправлялся в мысленное странствие по звёздам. Конечной целью такого единения было обретение долгой жизни и получение ранга небожителя-сяня [там же].

Обрести долголетие и даже создать в себе новое, «бессмертное тело» через сущностное единство с Тай-и стремится и даосская подвижница из «Важнейших поучений по женской алхимии». Для этого, как указывает источник, даоска должна совершить в определённые дни особый ритуал, включавший в себя дыхательные упражнения и визуализацию божества Тай-и во время которого и происходило «алхимическое преобразование» её тела.



Рис. 4 [16, с. 192].

«Каждый месяц, когда наступают дни под циклическими знаками *инь* 寅, у 午, *шэнь* 申 и *хай* 亥, приготовь одну пиалу воды и три

части снадобья. Встань ранним утром, обратись на восток, трижды вдохни зарождающееся *ци* и проглоти его. Вслух произнеси: „Сияние восхода солнца — основа совершенного *янского* начала! Я беру исправленное *ци* (*чжэн ци* 正气) на востоке, очищаю чудесным отваром Нефритовую влагу (*юй е* 玉液). Золотая эссенция (*цзинь цзин* 金精) Тай-и проникает [в меня через] макушку. В Огненном дворце (*Ли гун* 离宫) приступаю к созданию очищенного, нерушимого [тела]. Свет двух *ци* превращения претерпевает на севере, прочное тело находится в центре“» [9, р. 533, 2b–3a].

Женские методы превращения в *сяня*, с точки зрения автора этого текста, имеют свою специфику. Она обусловлена отличием женской физиологии от мужской. Особенностью женской практики является то, что «алхимическое преобразование» производится в груди, символически названной в тексте Огненным дворцом, а не в нижнем Киноварном поле, как у мужчины.

В завершении ритуала даоска должна написать божественный титул Тай-и и принять приготовленное снадобье. Особое внимание текст уделяет предостережениям от небрежного исполнения и разглашения описанного на его страницах метода несведущим людям.

Путь к Заоблачным вратам — это дорога длиною в жизнь. А потому даоска должна продолжать самосовершенствование даже после создания Великой киновари — своего нового «бессмертного тела».



Рис. 5 [16, с. 178].

«Сложи ладони [как для молитвы] и простирай семь раз. Начертай пальцем по воздуху: „Небесный достопочтенный, охраняющий Судьбу, [дарующий] долгую жизнь и безграничное [освобождение] с Высочайших [небес] Шэнь-сяо (*Гао шан Шэнь-сяо чан шэн у лян бао мин Тянь цзунь* 高上神霄长生无量保命天尊)“. После того, как проглотишь облатку, находящуюся в пиале с водой, обратись лицом на запад, один раз вдохни и проглоти *ци*. После этого можешь по своему усмотрению принимать гостей или заниматься [другими] делами. Ни в коем случае не проявляй небрежение и не передавай [этот метод] людям, которым его нельзя [передать]. Если [создание] Великой киновари успешно завершилось, продолжай [таким же образом] готовить снадобье и принимать его» [9, р. 533, 3а].

Анализируемый источник демонстрирует нам, что даосские методы для женского совершенствования носили комплексный характер. В «Важнейших поучениях по женской алхимии» присутствуют как подготовительные методы, в которые входят массаж и употребление лекарственных снадобий, служившие для укрепления организма даосской подвижницы, так и методы ритуального характера, связанные с важнейшим божеством даосского пантеона Великим Единственным. Главной целью подвижничества выступает преобразование тела и духа с помощью методов визуальной медитации. Характерной чертой сочинений по «женской алхимии» стало выделение особенностей женского совершенствования через его отличия от совершенствования мужчин, что и демонстрирует нам данный источник.

Судя по фрагментарности изложенных наставлений, мы можем предположить, что текст *Нюй дань яо янь* являлся частью другого даосского сочинения, на страницах которого и разъяснялись дальнейшие методы самосовершенствования. Возможно, они не имели женской специфики и поэтому не были включены в «Важнейшие поучения по женской алхимии».

Сокращения

ЦВДШ — *Цзан вай дао шу* 藏外道書 (Даосские книги, не вошедшие в *Дао цзан*). Гл. ред. Ху Дао-цзин 胡道靜: В 36 т. Чэнду, 1992–1994.

Литература

1. Белая И.В. О развитии традиции «женской алхимии» (*нюй дань*) в горах Цзиньгайшань // ХLI НК ОГК. М., 2011. С. 359–364.
2. Белая И.В. Нюй дань хэ бянь (Собрание работ по женской алхимии) // ХLIII НК ОГК. М., 2013. Ч. 1. С. 459–467.
3. Белая И.В. О принципах «женской алхимии» в *Си-ван-му нюй сю чжэнь ту ши цзэ* (Десять правил правильного пути женского совершенствования, [по традиции] Матушки-владычицы Запада) // Философия и наука в культурах Востока и Запада. М., 2013. С. 235–245.

4. Духовная культура Китая: энциклопедия: в 6 т. / гл. ред. *М.Л. Титаренко*. М., 2006–2010.
5. *Филонов С.В.* Миграционные процессы как фактор институционализации даосизма: на примере взаимодействия доктрины Небесных наставников и учения Шанцин [Электронный ресурс] // Золотые книги и нефритовые письма: персональные страницы Сергея Филонова. URL: http://jinshu.amursu.ru/images/pdf/swc_2003_1.pdf (20.03.2015).
6. *Филонов С.В.* Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные памятники III–VI вв. СПб., 2011.
7. *Филонов С.В.* Даосская концепция жизни // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2012. № 1 (33). С. 86–96.
8. *Despeux C., Kohn L.* Women in Daoism. Cambridge, 2003.
9. *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.
10. *Stanley-Baker M.* Palpable Access to the Divine: Daoist Medieval Massage, Visualisation and Internal Sensation // Asian Medicine. 2012. Vol. 7. Pp. 101–127.
11. *Нюй сянь чжуань* 女仙傳 (Жизнеописания небожительниц) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.millionbook.net/gd/lifang/tpgj/069.htm> // *Тай-пин гуан цзи* 太平廣記 (Обширные записи годов Тай-пин) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.millionbook.net/gd/lifang/tpgj/> (20.03.2015).
12. *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.]
13. *Нюйдань хэбянь сюаньчжу* 女丹合編選注 (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.
14. *Нюй дань цю яо* 女丹撮要 (Суть женской алхимии) [ЦВДШ. Т. 11. С. 512–514].
15. *Си-ван-му нюй сю чжэн ту ши цзэ* 西王母女修正途十則 (Десять правил правильного пути женского совершенствования [по традиции] Матушки-владычицы Запада). [ЦВДШ. Т. 10. С. 533–540].
16. *Чжи сянь дао инь ту* 诸仙导引图 (Иллюстрированные [упражнения гимнастики] Дао-инь [по традиции] небожителей-сяней) / *Нэй вай гун ту шио цзи яо* 内外功图说辑要 (Важнейшие материалы по «внутренним» и «внешним» стилям с иллюстрациями и описанием). Шанхай, 1989. С. 123–223.
17. Иллюстрированный атлас наиболее распространённых лекарств китайской медицины. Составлен по книге: *Белоусов П.В., Чемерис А.В.* Основы китайской фитотерапии. Алматы, 2000. [Электронный ресурс] // Фрагменты книг и другие авторские материалы П. Белоусова, посвящённые традиционной китайской медицине. URL: <http://zhong-yi.ru/atlas/index.html> (20.03.2015).

18. Каталог лекарственных растений. [Электронный ресурс] // Сайт Центра китайской народной медицины «Латимерия». URL: <http://cknm.ru/catalog/travy> (20.03.2015).

19. Справочник трав народной медицины. [Электронный ресурс] // Сайт товарищества травников «Ортилия» URL: http://orthilia.ru/index.php?glossaryHerbs_page=192 (20.03.2015).

*I. V. Belaya**

About Daoist methods for women in «Major lectures on female alchemy» (*Nü dan yao yan* 女丹要言)

ABSTRACT: Article deals with the composition «The Major lectures on female alchemy» (*Nü dan yao yan* 女丹要言). Special attention in the text analysis is paid to Daoist methods of self-improvement for women and to studying the philosophical and religious representations connected with them.

KEYWORDS: China, religion, Daoism, «female alchemy», «Major lectures on female alchemy», *Nü dan yao yan*, 女丹要言.

* Belaya Irina Vitalyevna, Candidate of the philosophical Sciences, independent researcher (Kursk, Russia); E-mail: belaya-irina@rambler.ru