

«НОВЫЕ ЖЕНЩИНЫ» ЧЭНЬ ИН-НИНА: РАЗВИТИЕ ТРАДИЦИИ «ЖЕНСКОЙ АЛХИМИИ» В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА

И.В.Белая

независимый исследователь (г. Курск)

«Женская алхимия» 女丹 (*нюй дань*) — специфическое психофизиологическое направление для женщин, созданное в рамках даосизма в эпоху Цин (1644–1911). К началу XX столетия «женская алхимия» представляла собой полностью оформившуюся традицию, содержательное ядро которой составляло около тридцати сочинений, подробно разъясняющих теоретические основы и методы женской практики. Весомый вклад в изучение и популяризацию методов женского самосовершенствования внёс даосский деятель и исследователь даосизма Чэнь Ин-нин 陈樱宁 (1880–1969), принадлежавший к девятнадцатому поколению школы Врата дракона 龙门 (*Лунмэнь*)¹. Его исследования и комментарии даосских сочинений для женщин определяют основную часть понимания традиции «женской алхимии» в наши дни.

Чэнь Ин-нин родился в Хуайнине 怀宁, пров. Аньхой 安徽 в семье конфуцианского учёного Чэнь Цзин-бо 陈镜波 в 19-й день 12-го лунного месяца по традиционному китайскому календарю. Первоначально был назван Чэнь Чжи-сян 陈志祥 и Чэнь Юань-шань 陈元善, по второму имени (*цзы*) Чэнь Цзы-сю 陈子修. После посвящения в даосское учение получил прозвище (*дао хэо*) Юань Дунь-цзы 圆顿子, а затем изменил его на Ин-нин 樱宁 (Покой среди волнения), взяв прозвище из своей любимой книги «Чжуан-цзы», где выражение *ин нин* говорит о «достижении спокойствия, несмотря на волнения суетного мира». Его отец увлекался даосизмом, а дед, известное медицинское светило, часто заводил разговор о чудесных Небожителях 神仙 (*шэнь сянь*), будучи великолепным рассказчиком и знатоком

¹ Подробные сведения о Чэнь Ин-нине опубликованы в современных собраниях его работ «Китайская наука о сянях» (*Чжунхуа сяньсюэ*) [23], «Даосизм и учение о „вскармливании жизни“» (*Даоцзяо юй яншэнь*) [24] и «Открываем тайны учения о сянях. Тайная библиотека даосских методов „вскармливания жизни“» (*Сянь сюэ цзе ми. Дао цзяо ян шэнь ми ку*) [25]. Среди них наиболее интересны, на наш взгляд, автобиография Чэнь Ин-нина (см. [24, с. (1)–(5)]) и статья китайского специалиста по даосизму Ли Ян-чжэна 李养正 «О Чэнь Ин-нине, основателе „Науки о сянях-небожителях“» 论陈樱宁及所倡仙学 (*Лунь Чэнь Ин-нин цзи со чан сянь сюэ*) [24, с. 444–453]. Детальному изучению жизнедеятельности Чэнь Ин-нина и созданной им «науки, изучающей традиции сяней» (*сяньсюэ*) посвящена диссертация Лю Сюня «В поисках бессмертия: даосская внутренняя алхимия в Китае начала двадцатого века» [17]. На русском языке краткие сведения о Чэнь Ин-нине и критическую оценку его учения приводит С.В.Филонов в статье «Исследование даосизма в Китае: достижения и перспективы» [10, с. 85–86].



Чэнь Ин-нин 陈樱宁 (1880–1969)

даосской традиции. В их доме было много даосских книг и, познакомившись в десятилетнем возрасте с «Жизнеописанием чудесных Небожителей» 神仙传 (*Шэнь сянь чжуань*) кисти известного даосского деятеля IV в. Гэ Хуна 葛洪, маленький Чэнь заинтересовался учением о Небожителях-сянях. В 13 лет он читает «Наиважнейшие главы о Сокровенном» 玄要篇 (*Сюань яо пянь*) Чжан Сань-фэна 张三丰, а в 16 лет, сдав провинциальные экзамены и получив учёную степень *сюэцяя*, интересуется *Цань тун ци* 参同契 и «Главами о прозрении истины» 伍真篇 (*У чжэнь пянь*) Чжан Бо-дуаня 张伯端 (984–1082). В 19 лет, заболев туберкулёзом лёгких, Чэнь обращается к методам даосской алхимии и «вскармливания жизни» (*ян шэн* 养生), изучает работы даосских деятелей школы У-лю пай 伍柳派 У Чун-сюя 伍冲虚 (1565–1644) и Лю Хуа-яна 柳华阳 (1735–1799) «Объединение традиций буддизма и [учения] о бессмертии» 仙佛合宗 (*Сянь фо хэ цзун*), «Правильные принципы Небесных сяней» 天仙正理 (*Тянь сянь чжэн ли*) и «Книга-основа о мудрости и жизненной силе» 慧命经 (*Хуэй мин цзин*) в надежде самостоятельно победить свой недуг. В 25 лет он поступает в Высшее юридическое училище, которое ему не удаётся закончить из-за возобновившейся болезни. В 28 лет Чэнь Ин-нин обращается к буддийскому учению и методам пестования сердца и внутренней природы. Однако, так и не сумев исцелиться, он вновь возвращается к даосизму, много странст-

вует по «знаменитым горам» (*мин шань*) и посещает даосские обители. Поправив здоровье, Чэнь всем сердцем устремляется к даосизму, твёрдо решив стать проводником даосских идей. В 1911 г. он приезжает в Шанхай, где проводит три года, изучая даосские методы по сочинениям *Дао цзана* 道藏 из шанхайской обители Белого облака 白云观 (*Байюньгуань*). Затем направляется в город Ханчжоу (пров. Чжэцзян), где в буддийском монастыре Хайчаосы 海潮寺 в течение года изучает буддийские сутры, проводя сопоставления между даосизмом и буддизмом. После Чэнь Ин-нин держит путь в Пекин, в монастырь Байюньгуань, желая на практике освоить методы даосской алхимии. В 1916 г. он сочетается браком с У И-чжу 吴彝珠, изучавшей медицину в США по специальности акушерства и гинекологии, которая становится его сподвижницей на Пути-Дао (см. [24, с. 445–447]).

В это время политика властей после Синьхайской революции 1911 г. по отношению к религиям была негативной, что вылилось в кампанию по борьбе с «суевериями», выступавшую против «народных религий». Религиозная идеология подвергалась резкой критике и осуждению, собственность, принадлежащая религиозным организациям, храмам и ассоциациям активно национализировалась, доход изымался в пользу государства, а здания конфисковывались под общественные учреждения. В стремлении уничтожить суеверия и установить современное общество подчинённые Юань Ши-кая разыскивали и демонтировали религиозные обители, добившись значительного успеха в приспосабливании храмов и их собственности (см. [14, р. 76]). Даже после «движения 4 мая» 1919 г. общественное мнение в стране продолжало оставаться негативным по отношению к религиям, в том числе и к даосизму, воспринимавшемуся как «старое суеверие»² (см. [5, т. 2, с. 251]).

Стремясь поднять научную значимость даосизма и подчеркнуть его ценность как немаловажной части национального культурного наследия, Чэнь Ин-нин создаёт «особое исследовательское направление, которое называет 仙学 *сяньсюэ* — „наука о *сяньском*“, „наука, изучающая традиции *сяней*“» [10, с. 86]. Эта наука, как указывает российский специалист в области изучения даосизма С.В.Филонов, «включала в себя методы оздоровления и продления жизни, которые могут быть объяснены, а их практическая значимость может быть доказана реальной жизнью» [10, с. 86]. В своём сообщении Чэнь Ин-нин старался показать отличие «науки, изучающей традиции *сяней*» от суеверий (*ми синь*) и профанического знания «народных религий», утверждая, что в основе *сяньсюэ* должно лежать «изучение, но никак не поклонение», основанное на принципе «рационального знания и практической полезности» [10, с. 86]. Поэтому он соединил в своей науке не только практические области даосизма (внешнюю и внутреннюю алхимию, фармакологию и т.д.), но и методы «пестования жизни», традиционную китайскую медицину и др. (см. [10, с. 86]). О расширении области применения «медицинских, психологических и синергетических аспектов даосского учения» в рамках *сяньсюэ* свидетельствует его работа «Методика лечения неврастении статическими упражнениями» 神经衰弱静功疗养法 (*Шэнь цзин шуай жо цзин гун ляо ян фа*), переведённая в 2012 г. на английский язык под заглавием «Сидение в неподвижности: Даосские методы для оздоровления ума и тела» [11]. Её материал основан на практических семинарах по методам *цзин-гун* 静功, которые Чэнь проводил в 1956 г. в санаторно-курортной лечебнице, расположенной в горах Пинфэн.

² Предпосылки возникновения борьбы с суевериями обсуждает французский даолог В.Госсар в статье «1898: Начало конца для китайской религии?» [16]. Развитие «антирелигиозной кампании» в начале XX в. подробно рассматривается в ряде работ зарубежных специалистов (см. [14; 18]). О дальнейшей политике в отношении религий в Китае см. статью С.А.Горбуновой «Законодательные инициативы гоминьдановского правительства в сфере религий» [4]. На плачевное состояние даосизма в первой половине XX в. указывал Е.А.Торчинов [5, т. 2, с. 250–252; 7, с. 393–394].

В целом, в первой половине XX в., как указывал Е.А.Торчинов, «даосизм с трудом приспосабливается к новым условиям, а политическая ориентация духовенства оставалась весьма консервативной. Даосизм не возглавил обновленческое движение. Напротив, традиционализм даосизма нарастал, увеличивалась тенденция к замкнутости и обособлению, точному воспроизведению норм жизни и обрядов прошлого» [5, т. 2, с. 251]. Чэнь Ин-нин активно выступает с критикой «консерватизма духовенства» в даосизме, равно как в буддизме и конфуцианстве, противопоставляя им реформаторские интенции *сяньсюэ* к обновлению и модернизации: «Конфуцианство, буддизм, даосизм и [учение] *сяней* — эти четыре школы различаются в своих целях. Согласно воззрениям конфуцианской школы (*жу цзя*), человеческая жизнь является неизменной *经常 (цзин чан)*, поэтому [они видят своей] главной целью сохранение существующего уклада, и не позволяют поддерживать другой образ жизни, [отличающийся от традиционного]. Поэтому человеческая жизнь может навсегда остаться без эволюции. Согласно воззрениям буддийской школы (*ши цзя*), человеческая жизнь является иллюзорной *幻妄 (хуань ван)*, поэтому [они видят своей] главной целью лишь стремление к истинному пробуждению (*чжэн цзюэ, самбодхи*) (это и есть основной смысл буддийского учения) и не принимают в расчёт реалии человеческой жизни. Поэтому принципы их учения постоянно вступают в конфликт с действительностью и их трудно согласовать. Согласно воззрениям даосской школы (*дао цзя*), человеческая жизнь — это естественность *自然 (цзы жань)*, поэтому [они видят своей] главной целью [сохранять] предельное безразличие [к происходящему], расхваливая чистоту, спокойствие и недеяние *清静无为 (цин цзин у вэй)*. Это привело к тому, что [даосская] школа впала в застой, перестала развиваться и сама привела себя к упадку. Согласно воззрениям школы *сяней* (*сянь цзя*), человеческая жизнь несовершенна, поэтому [мы видим своей] главной целью реформирование существующего положения, ниспровержение устоев, разрушение ограничений, победу над естественностью и стремление к действиям, повсеместное искоренение устаревших обычаев и традиций» [24, с. 454]. Чэнь Ин-нин считал, что современное общество остро нуждается в реформации и обновлении, но конфуцианство, даосизм и буддизм не могут прийти к согласию. Что касается даосизма и школы *сяней*, добавляет Чэнь Ин-нин, то, несмотря на внешнюю схожесть этих учений, их главные цели трудно назвать одинаковыми (см. [24, с. 454]).

Видя в «учении *сяней*» (*сяньсюэ*) средство возрождения страны Чэнь Ин-нин стремился разъяснить концепцию *сяньсюэ* не только узкому кругу своих учеников, но и более широкой общественности. В 1933 г. при поддержке его ученика Ван Бо-ина 汪伯英 выходит первый номер «Полумесячного выпуска „Славим добро“» 扬善半月刊 (*Ян шань бань юэ кань*), в котором Чэнь Ин-нин стал главным редактором и автором статей. К середине 1937 г. было издано 99 номеров этого журнала. После двухлетнего перерыва при содействии другого ученика Чжан Чжу-мина 张竹铭 Чэнь Ин-нин учреждает с 1939 г. «Ежемесячный журнал „Путь *сяней*“» 仙道月报 (*Сянь дао юэ бао*), который к середине 1941 г. насчитывал 30 номеров (см. [24, с. 448; 10, с. 86]). На страницах журналов Чэнь Ин-нин предпринял усилия раскрыть «тайные методы» «внутренней алхимии», что стало беспрецедентным обсуждением даосских методов в национальном масштабе. Его публикации нашли широкий отклик среди читателей, позволяя нескольким тысячам подписчиков получить более глубокие представления о даосизме и поддержку на различных этапах практики. Кроме журналов, Чэнь Ин-нин рассказывал о даосских методах на лекциях и семинарах в «Институте *сяньсюэ*» 仙学院 (*Сянь сюэ юань*), который он открыл в 1938 г. в Шанхае, где под его руководством занимались несколько десятков человек. В их числе были Чжан Чжу-мин 张竹铭, Ван Бо-ин 汪伯英, У У-юй 吴无餘, У Чжу-юань 吴竹园, Дэн Юй-цан 邓雨苍,

Чжоу Ци-гуан 周缉光, Ян Пан-ци 杨逢启, Чжан Хуэй-янь 张慧岩, Гао Кэ-гун 高克恭, Цао Чан-ци 曹昌棋, Хун Тай-ань 洪太庵, Шэнь Линь-шэн 沈霖生, Сунь Цзин-ян 孙镜阳, Юань Цзе-гуэй 袁介主, а так же ученицы Чжу Чан-я 朱昌亚, Чэнь У-сюань 陈悟玄 и Чжао Хуэй-чжао 赵慧昭.

Помимо редакторской и просветительской деятельности Чэнь Ин-нин принимал активное участие в восстановлении даосских монастырей и оказывал поддержку местным храмам, которые к тому времени полностью пришли в упадок при отсутствии правительственного субсидирования. Во время японской оккупации Чэнь Ин-нин занялся медициной и помогал раненым и беженцам. Его жизнь изменилась в 1945 г. в связи со скорострительной кончиной его жены У И-чжу, которая умерла от рака груди. Чэнь Ин-нин скитался по ученикам, друзьям и знакомым, постоянно переезжая из города в город каждые несколько лет. В 1953 г. он переселился в Ханчжоу, где заведовал отделом изучения литературы и истории. В 1956 г. он возглавил комитет по организации Всекитайской ассоциации последователей даосизма (ВАПД) 中国道教协会 (Чжунго даоцзяо сюэхуэй), и стал вице-председателем её филиала в Ханчжоу (пров. Чжэцзян), основанного одновременно с ВАПД в апреле 1957 г. В 1961 г. Чэнь Ин-нин был избран вторым Председателем правления Всекитайской ассоциации последователей даосизма. Приоритетными направлениями деятельности Ассоциации были обозначены: исследование истории даосизма, воспитание кадров даосской интеллигенции, охрана памятников культуры, связанных с историей даосизма (см. [5, т. 2, с. 252]). К концу первой половины XX в., как отмечал Е.А.Торчинов, «большинство даосских священнослужителей (*дао ши*) не интересовались религиозно-философскими проблемами, не знали даже основных текстов „Дао цзана“ и не занимались проповедью, ограничиваясь, по существу, тщательным воспроизведением обрядовой стороны религии, не рефлексировав по поводу её содержания. Поэтому жизнеспособность даосизма во многом зависела от повышения образовательного, культурного и богословского уровня духовенства» [5, т. 2, с. 252]. За время деятельности Чэнь Ин-нина на посту Председателя под его руководством в 1962 г. начал работу «Научный отдел Всекитайской ассоциации последователей даосизма» 中国道教协会研究室 (Чжунго даоцзяо сюэхуэй янцзю ши), который издавал «Журнал Даосской ассоциации» 道教协会刊 (*Даоцзяо сюэхуэй кань*) (т. 1–3, 1962–1963 гг.), посвящённый проблемам изучения истории даосизма. Также он организовал «Курсы усовершенствования знаний по даосизму» 道教知识进修班 (*Даоцзяо чжishi цзиньсюань*) для даосских священнослужителей. Во время периода так называемой Культурной революции Ассоциация была распущена, многие ученики Чэнь Ин-нина были сосланы в лагерь, а сам он через некоторое время скончался в пекинском госпитале 23 мая 1969 г. в возрасте 89 лет.

Чэнь Ин-нин посвятил более 60 лет изучению даосизма, был автором и редактором ряда работ по его истории, прокомментировал множество даосских источников. Он написал «Курс лекций по „Книге Жёлтого двора“» 黄庭经讲义 (*Хуан тин цзин цзян и*) (см. [24, с. 207–221]), «Всесторонний научный обзор „Четырёх разделов“ в кратком изложении для несведущих в даосизме» 论四库提要不识道家学术之全体 (*Лунь сы ку ти яо бу ши дао цзя сюэ шу чжи цюань ти*) (см. [24, с. 3–8]), «Истоки происхождения даосизма» 道教起源 (*Дао цзяо цзи юань*) (см. [24, с. 36–42]), «Последовательное изложение наставлений по алхимии в двадцати четырёх стихах об одновременном совершенствовании внутренней природы и жизненной силы наивысшей единой Колесницы» 最上一乘性命双修廿四首丹诀串述 (*Цзуй шан и чэн син мин шуан сю нянь сы шоу дань цзюэ чуань шу*) (см. [24, с. 235–238]), «Исследование спорных моментов в жизнеописании Лао-цзы в „Исторических записках“» 史记老子传问题考证 (*Ши цзи Лао-цзы чжюань вэнь ти као чжэнь*) (см. [24, с. 8–14]), «Обсуждение пятидесятой главы



Члены Всекитайской ассоциации последователей даосизма (ВАПД)
中国道教协会 (Чжунго даоцзяо сюэхуэй) 24 ноября 1956 г.
(Чэнь Ин-нин в первом ряду, четвёртый слева)

„Лао-цзы“» 老子第五十章研究 (Лао-цзы ди у ши чжан янь цзю) (см. [24, с. 14–23]), «Наиважнейшая суть отдельных фрагментов из внутренних и внешних глав трактата „Чжуан-цзы“» 南华内外篇分章标旨 (Нань-хуа нэй вай пянь ли чжан бяо чжи) (см. [24, с. 23–36]), «Выделение десяти категорий Небожителей по „Книгослове Лэн-яня“» 辩楞严经十种仙 (Бянь Лэн-янь цзин ши чжун сянь) (см. [24, с. 221–235]) и т.д. Он был главным редактором «Корпуса знаний по даосизму» 道教知识类编 (Дао цзяо чжи ши лэй бянь) (см. [24, с. 63–149]), «Краткого обозрения даосских обществ на всей территории Китая» 中华全国道教会缘起 (Чжун хуа цюань го дао цзяо хуэй юань ци) (см. [24, с. 1–3]), предложил новую систематизацию Дао цзана, распределив даосские тексты по четырнадцати категориям.

Особый вклад Чэнь Ин-нин внёс в развитие традиции «женской алхимии»³. Ему принадлежат комментарии к четырнадцати поэмам, восходящим, согласно традиции, к даосской наставнице школы Совершенной истины (Цюаньчжэнь) Сунь Бу-эр 孙不二 («Комментарии к поэмам Сунь Бу-эр по женской алхимии» 孙不二女丹诗注 Сунь Бу-эр нюй дань ши чжу, 1934 г.)⁴ (см. [24, с. 149–174; 25, с. 636–669]). Он прокомментировал и перевёл на бай-хуа стихи даоски Цао Вэнь-и 曹文逸 («Песнь о великом Дао-Пути одухотворённого начала» на бай-хуа с ком-

³ Вклад Чэнь Ин-нина в развитие традиции «женской алхимии» отметили зарубежные исследовательницы даосизма К.Деспё и Л.Кон в книге «Женщины в даосизме» [13, р. 203, 208–210] и Е.Валусси в статье «Женская алхимия и паратекст: как читать нюй дань в историческом контексте» [19, р. 180–187].

⁴ Перевод четырнадцати поэм Сунь Бу-эр с избранными комментариями Чэнь Ин-нина на английский язык осуществил Т.Клири [12, р. 7–45].

ментариями и разъяснениями» 灵源大道歌白话注解 *Лин юань да дао гэ бай хуа чжу цзе*, 1939 г.) (см. [24, с. 186–201]). Чэнь Ин-нин отредактировал, прокомментировал и издал пять сочинений, посвящённых женской практике «внутренней алхимии», объединив их под названием «Даосское учение для женщин: небольшая подборка из пяти книг» 女子道學小叢書五種 (*Нюй цзы Дао сюэ сяо цун шу у чжун*) (1935–1939 гг.). Содержание этого собрания составили тексты из опубликованных ранее коллекций, в основном из *Нюй цзинь дань фа яо* 女金丹法要 («Важнейшие методы женской алхимии»), изданной в 1813 г. даосским деятелем Фу Цзинь-цюанем 傅金鉉 (1765–1845) (см. [ЦВДШ, т. 11, с. 512–541]) и *Нюй дань хэ бянь* 女丹合編 («Собрание работ по женской алхимии»), опубликованной в 1906 г. Хэ Лун-сяном 賀龍驤. В собрание Чэнь Ин-нина вошли «Чудесная книга-основа об умиротворённости женского начала-кунь» 坤宁妙经 (*Кунь нин мяо цзин*) [ЦВДШ, т. 11, с. 515–527], «Правильные методы женской практики» 女功正法 (*Нюй гун чжэн фа*) [НДЦЦ, с. 458–469], «Десять правил женской алхимии» 女丹十则 (*Нюй дань ши цзэ*) [ЦВДШ, т. 26, с. 455–465], «Обсуждение различий и общих черт в алхимическом мастерстве мужчин и женщин» 男女丹工异同辨 (*Нань нюй дань гун и тун бянь*) [ЦВДШ, т. 26, с. 448–455] и «Собрание поэтических произведений о женской алхимии» 女丹诗集 (*Нюй дань ши цзи*) [ЦВДШ, т. 11, с. 535–537.], которые Чэнь редактирует и интерпретирует согласно своему собственному пониманию даосизма и концепции *сяньсюэ*. Так, например, он убирает или значительно сокращает фрагменты о надлежащем женском поведении и конфуцианских добродетелях, которым, согласно сочинениям «женской алхимии», должна обязательно следовать женщина, желающая обрести спасение и получить ранг Небожительницы-сяня. Из «Чудесной книги-основы об умиротворении женского начала-кунь» Чэнь Ин-нин удаляет главы «О постоянстве и целомудрии» 節烈 (*цзе ле*), «О размышлении над ошибками» 思過 (*сы го*), «Об искренности и сыновней почтительности» 誠孝 (*чэн сяо*), «О почитании духов-божеств» 奉神 (*фэн шэнь*) и «Обсуждение неподвижности» 說靜 (*шо цзин*). Из «Правильных методов женской практики» (*Нюй гун чжэн фа*) он убирает главу «О накоплении заслуг» 積功 (*цзи гун*), а также главу «О правилах поведения» 持戒 (*чи цзе*), которая включала в себя преимущественно конфуцианские уложения о ритуале, уважении и почтительности к старшим (см. [19, р. 184, п. 89]). Удаление моральных предписаний и конфуцианских норм поведения из сочинений по «женской алхимии» свидетельствует о приуменьшении значения «морального аспекта» в женской практике и наглядно иллюстрируют идеологические изменения, произошедшие в традиционных гендерных отношениях в связи с переосмыслением места и роли женщины в новом китайском обществе.

При редактировании сочинений по «женской алхимии» Чэнь Ин-нин считал важным использовать научный подход, как при обсуждении женских методов, так и при анализе происхождения самих текстов. Он заменяет схоластическое объяснение их появления на рациональное, а вместо религиозной составляющей женской практики акцентирует внимание на проблемах женского здоровья, методиках лечения женских болезней, способах омоложения и укрепления организма. Он критиковал авторов сочинений по «женской алхимии» за то, что они скрывают свои имена, приписывая тексты небожителям и божествам, утверждая, что те ниспослали им тайные методы женского совершенствования. То, что раньше считалось «божественным откровением» Чэнь Ин-нин называет «бесполезным суеверием» (迷信 *ми синь*), умаляющим ценность источников. По этой причине он удалил из текстов своей коллекции всю информацию, касающуюся их чудесного происхождения — предисловия и послесловия от лица Небожителей и их имена в названиях текстов. Например, из «Десяти правил женской алхимии» 女丹十则 (*Нюй дань ши цзэ*) он убрал часть его старого названия — «[по

традиции] Древней матушки Сян-и с гор Цзиньхуа 金華山香逸古母 (*Цзинь хуа шань сян и гу му*), посчитав его «поверхностным и сырым». Из «Правильных методов женской практики» 女功正法 (*Нюй гун чжэн фа*) (полное название — «Исправленные и дополненные высокоточные указания правильных методов женской практики [с гор] Цзиньхуа» 增補金華直指女功正法 (*Цзэн бу цзинь хуа чжи чжи*), 1880 г.) он удалил не только главы о нравственном поведении, но и предисловие Люй Дун-биня 呂洞賓 — одного из Восьми бессмертных и убрал роль в передаче этого текста, отведённую Хэ Сянь-гу 何仙姑 (см. [19, р. 183]). Вместо этого он добавил в приложение две короткие главки, подробно описывающие методы оздоровления при заболеваниях, симптомом которых является задержка менструации и способы восстановления детородной функции женского организма — «Сначала излечиться от болезней, [связанных с] менструацией» 先治经病 (*Сянь чжи цзин бин*) и «[Если] менструация прекратилась, [как её] вызвать и восстановить» 经绝引还 (*Цзин цзюэ инь хуань*) [НДЦЦ, с. 469–470]. Удалив предисловия бессмертных и божеств, Чэнь Ин-нин написал к каждому тексту краткую аннотацию и новое предисловие, которые значительно облегчают современному читателю понимание источника, содержат ценный материал для изучения реформаторских идей Чэнь Ин-нина и отображают изменения в представлении о традиции «женской алхимии», произошедшие к середине XX в.

Кроме редактирования и комментирования текстов по «женской алхимии» Чэнь Ин-нин вёл активную переписку с некоторыми читательницами его журналов, среди которых преобладали образованные женщины, открыто и подробно обсуждая с ними традицию *нюй дань*. В современном сборнике его работ «Открываем тайны учения о сянях. Тайная библиотека даосских методов „вскармливания жизни“» (*Сянь сюэ цзе ми. Дао цзю ян шэн ми ку*) (см. [25]) приводятся пятнадцать писем, представляющих собой обмен вопросами и ответами между Чэнь Ин-нином и женщинами, которые интересовались даосскими методами самосовершенствования. Согласно *Дао цзю ян шэн ми ку*, Чэнь Ин-нин вёл переписку с учительницей Чжу Чан-я 朱昌亚 (см. [25, с. 234–241]), журналисткой и поэтессой Люй Би-чэн 呂碧城 (см. [25, с. 270–277]), с Чэнь У-сюань 陳悟玄 из Баоина, пров. Цзянсу (см. [25, с. 242–250, 256–261]) и с Чжан Хуэй-кунь 張慧坤 (см. [25, с. 268–269]). Писал «некой образованной даме из Аньяна, пров. Хэнань» (см. [25, с. 262–265]) и ответил на «13 вопросов некой образованной даме из Шанхая» (см. [25, с. 251–255]). В общей сложности Чэнь Ин-нин обсудил со своими читательницами около двухсот вопросов. Большую часть из них составляли вопросы по теории и практике «женской алхимии» (*нюй дань*) — даосских методах самосовершенствования, предназначенных для женщин, в которых Чэнь Ин-нин видел средство женской эмансипации.

Чэнь Ин-нин утверждал, что «учение *сяней*» предоставляет равные возможности, как мужчинам, так и женщинам на стезе самосовершенствования. По его мнению, гендерный уклон на заключительном этапе практики (согласно сочинениям по *нюй дань*, мужчина может самостоятельно подняться на Небо, а женщина вынуждена ждать спасения) был создан искусственно и не является естественно обусловленным природными различиями между полами. В возможностях стать Небожителями-сянями, считал он, мужчины и женщины равны (см. [25, с. 245]). И хотя он ратовал за методы «женской алхимии», он не отрицал, что женщина может достичь определённых успехов и с помощью других даосских практик.

Согласно Чэнь Ин-нину, разделение наставлений в «женской алхимии» 女丹訣 (*нюй дань цзюэ*) на субтрадиции 派 (*пай*) должно производиться по методологическому признаку и не зависеть от личности основателя или месторасположения. В письме к Чжу Чан-я 朱昌亚 Чэнь Ин-нин описывает даосские методы, условно разделяя их на шесть различных субтрадиций, которые, по его мнению, могут

быть полезны женщинам на стезе самосовершенствования⁵. К таким методам Чэнь Ин-нин причисляет: искусство владения мечом, применение формул-амулетов и талисманов, созерцательные практики «внутренней алхимии» (*нэй дань*) (например, мысленное «обытийствование» духов-божеств (*цунь шэнь*), населяющих, согласно даосским представлениям, человеческое тело), пост, различные диеты (как, например, отказ от употребления в пищу зерна) и метод «питания дыханием-ци», различные виды медитации, дыхательные упражнения и технику «обезглавливания красного дракона». Чэнь Ин-нин не только описывает содержание разнообразных методов, но и рекомендует источники, в которых читательницы найдут наиболее полные пояснения к ним. Некоторые из них представляют собой его собственные лекции или комментарии, например к «Песни о великом Дао-Пути одухотворённого начала» Цао Вэнь-и, «Лекции по „Книге Жёлтого дворика“», «Комментарии к поэмам Сунь Бу-эр о женской алхимии». Стоит отметить, что из всех даосских методов, которые Чэнь предлагает использовать женщинам, лишь методы, причисленные к так называемой Субтрадиции Сунь Бу-эр относятся непосредственно к «женской алхимии», если рассматривать под этим названием не все возможные методы самосовершенствования для женщин, а исключительно те, которые учитывают особенности женского организма и описывают специфику его преобразования через «обезглавливание Красного дракона» (*чжань чи лун*). Сунь Бу-эр пай — собирательное название, выбранное Чэнь Ин-нином для обозначения методов, относящихся к традиции *нюй дань*, а не наименование исторической школы «женской алхимии».

Отличительной особенностью выбранных Чэнь Ин-нином названий субтрадиций является возведение их происхождения к женщинам — Почтенной матушке с гор Чжунтяо, Матушке Чэнь из Даньяна, полулегендарной основательнице даосской школы Высшей чистоты (*Шанцин*) Вэй Хуа-цунь, даосской подвижнице и поэтессе XII в. Цао Вэнь-и, одной из Семи наставников школы Совершенной истины (*Цюаньчжэнь*) Сунь Бу-эр и совсем юной даоске — Се Цзы-жань. На наш взгляд, такой выбор Чэнь Ин-нина был обусловлен исключительно пропедевтической целью — как наглядный пример успешности результатов женского подвижничества даосок минувших времён женщинам современного поколения:

«1. Субтрадиция Почтенной матушки с гор Чжунтяо 中条老姆派 (*Чжунтяо Лао му пай*). Преемник Северной школы. Вначале обучаются искусству владения мечом, которое подразделяется на две разновидности — „Меч Закона“ 法劍 (*фа цзянь*) и „Меч Дао“ 道劍 (*дао цзянь*). О методах этой школы смотрите в „Полном собрании сочинений Предка Люя“ 吕祖全书 (*Люй цзю цюань шу*) (см. [ЦВДШ, т. 7, с. 51–530]). В некоторых современных даосских школах... всё ещё можно заметить влияние этой субтрадиции. Так как их методы освоить не просто, ныне люди, которые достигают успеха в этом искусстве, стали очень редки. Однако, с помощью таких методов также можно достичь успеха на Пути *сяней*. Я изучал эту субтрадицию и не могу этого не признать. (Горы Чжунтяошань расположены в уезде Юнцзи, провинции Шаньси.)

⁵ Ни одна из перечисленных Чэнь Ин-нином субтрадиций не являлась исторически существовавшей школой «женской алхимии», как их пытаются представить некоторые современные исследователи. «Женская алхимия» — традиция текстуальная, которая за период своего исторического развития так и не оформилась в какую-либо самостоятельную школу женского совершенствования. Эта традиция была представлена сочинениями, созданными в рамках различных даосских школ между XVII и XX вв. Разное локальное происхождение и авторство этих текстов объясняют характерные особенности каждого сочинения по *нюй дань*. В то же время, совокупность методов преобразования женского тела, в которых основным является метод «обезглавливания Красного дракона», общая сотериология, концепция спасения, обязательное включение нравственных норм и представление женской практики как методов «соло» 清修 (*цин сю*) формируют мегатекст единой традиции, что позволяет рассматривать «женскую алхимию» как самостоятельное направление среди даосских методов самосовершенствования, выделяемое, заметим, самими авторами сочинений по *нюй дань*.

2. Субтрадиция Матушки Чэнь из Даньяна 丹阳谶姆派 (*Даньян Чэнь му пай*). Эта субтрадиция совмещает приготовление и принятие „Чудесной киновари небесного первоначала“ 天元神丹 (*Тянь юань шэнь дань*) с использованием формул-амулетов 符 (*фу*), заклинаний 咒 (*чжоу*) и ритуальных текстов 篆 (*ду* — «реестры») для призыва [духов к алтарю]. „Даньян“ — это название местности, а „Чэнь му“ — это имя человека. [Это субнаправление] было основано наставником Сюй Сунем 许逊 и развивалось У Мэном 吴猛. После того как Сюй Сунь получил передачу [учения] от Матушки Чэнь и скончался, У, следуя наказам Матушки Чэнь, возродил методы Сюя. Совершенный владыка Сюй написал „Записи из каменной пшкатулки“⁶ 石函记 (*Ши хань цзи*). Совершенный владыка У сочинил *Тун фу те цюань вэнь* 铜符铁券文. Обе эти книги повествуют о том, как изготовить „Чудесную киноварь небесного первоначала“. Это и есть наследственная передача от Матушки Чэнь. Эти два произведения являются лучшими среди [книг] по методам алхимии. Однако до сих пор среди изучающих Дао многие относятся к ним с опасением и не осмеливаются опробовать их. Со времён династии Мин [ими занимались] только Чжан Сань-фэн, а затем Шэнь Вань-сань — кроме них двоих особенно больше ни о ком неизвестно⁷.

3. Субтрадиция госпожи Вэй с Южного пика 南岳魏夫人派 (*Нань юэ Вэй фу жэнь пай*). Эта субтрадиция совмещает „очищение мыслей“ 精思 (*цзин сы*) с „обыгипнотизированием“ 存想

⁶ «Записи из каменной пшкатулки» *Ши хань цзи* 石函记 [ДЦ 601, ДЦТК, т. 2, р. 799]. Полное название — «Записи из каменной пшкатулки, [оставленные] Совершенным владыкой Сюем» 許真君石函记 (*Сюй чжэнь жэнь ши хань цзи*). Примерная датировка — эпоха Южная Сун (1127–1279), состоящая из 9 глав в двух *цзюанях*. Согласно легенде о происхождении этого сочинения, когда Сюй Сунь средь бела дня вознёсся на Небо вместе со своим домом и домочадцами, чиновник по имени Чжан 張 нашёл во дворе каменную пшкатулку со свитками, в которых было изложено тайное учение Сюй Суя. Позже даосский наставник из монастыря Юй лун гун 玉隆宮 (центр почитания Сюй Суя) Се Гуань-фу 謝觀復 (Се Шоу-хао, 1134–1212) передал эти тексты своим ученикам Чжу Мин-шу 朱明叔 и Чжэн Дао-цзюаню 鄭道全. В *Ши хань цзи* используется множество терминов из «лабораторной алхимии», что, возможно, дало основание Ху Фу-чэню соотносить эту субтрадицию с направлением «внешней алхимии» 外丹 (*вай дань*). Однако в самом сочинении, несмотря на наличие таких терминов, нет ни рецептов снадобий, ни указаний по их изготовлению. Данный источник целиком и полностью представляет традицию «внутренней алхимии» 內丹 (*нэй дань*) и оперирует понятиями и принципами, восходящими к *Цань тун ци* 參同契 (см. [ДЦТК, т. 2, р. 799]).

⁷ Основным местом почитания Матушки Чэнь служит Хуан тан гуань 黃堂觀 (Монастырь Жёлтого зала), расположенный неподалёку от современного города Наньцзиня. Учение Сюй Суя 许逊 (см. также 許遜) (ок. 239–292), *цзи* Сунь Цзиньян 許旌陽 (Сунь из Цзиньяна) и У Мэна 吴猛 (?–374) сосредоточено на литургиях, восходящих к даосской школе Духовной драгоценности 靈寶 (*Лин бао*), обрядах изгнания демонов, гимнастике, дыхательных методах, практике «летающих шагов» 飛步 (*фэй бу*) и различных созерцательных практиках внутренней алхимии. К этим деятелям возводит своё происхождение школа Чистого и ясного пути преданности и сыновней почитательности 淨明忠孝道 (*Цзин мин чжун сяо дао*), возникшая в провинции Цзянси перед эпохой Тан (618–907). Согласно жизнеописаниям, Сюй Сунь начинал как префект в провинции Сычуань, а затем переехал в Цзянси и прославился как целитель и экзорцист. Во время эпидемии он спас множество жизней, исцеляя людей «талисманной водой» (вода, в которой растворялся пепел от сожжённой формулы-амулета с начертанным на ней заклинанием). Их культ сконцентрирован вокруг монастыря Ю вэй гуань 游帷觀. В начале Тан храм был разрушен, но затем восстановлен в 682 г. на волне возросшей популярности их учения. Культ Сюй Суя и У Мэна процветал в эпоху Сун. Известно, что император Чжэнь-цзун (998–1022) переименовал монастырь Ю вэй гуань 游帷觀 в Юй лун гун 玉隆宮, а император Хуэй-цзун (1101–1125) поднял их культ до национального масштаба, почтив его основателей пышными титулами, и провёл семидневный ритуал-цзюа в их честь. Самый ранний из сохранившихся в *Дао цзане* источник, рассказывающий об этой традиции *Сяо дао У Сюй эр чжэнь цзюнь чжухань* 孝道吴许二真君傳 [ДЦ 201] датируется эпохой Тан (618–907). Основные сочинения этой школы и жизнеописания её патриархов также были собраны Лю Юем 劉玉 (1257–1308), Сюй Хуэем 徐慧 (1291–1350) «Собрание сочинений [школы] Чистого и ясного пути преданности и сыновней почитательности» 淨明忠孝全書 (*Цзин мин чжун сяо цюань шу*) [ДЦ 757] в 6 *цзюанях* и Бо Юй-чанем 白玉蟾 (1194–ок. 1227) в «Собрании [сочинений обители на] Нефритовой вершине» 玉隆集 (*Юй лун цзи*) [ДЦ 122–131]. Подробнее об этой школе см. [13, р. 131–132, ДЦТК, т. 2, р. 1115–1116].

(цунь сян) [духов-божеств], исповедуя ортодоксальное учение „Книги Жёлтого дворика“ 黄庭经 (Хуан тин цзин). После того как от госпожи Вэй [Хуа-цунь] была получена „Книга Жёлтого дворика“, в течение ряда поколений очень многие женщины опирались при совершенствовании в Истинном [на методы этой книги]. Среди них были такие как Лу Мяо-дэнь 鲁妙典, Цуй Шао-сюань 崔少玄, Се Сюань-тун 薛玄同 и др. В моей книге „Лекции по «Книге Жёлтого дворика»“ есть немного о Линь Бань-чжао 麟半爪. Когда [у вас] будет свободное время, пожалуйста, постепенно просматривайте⁸.

4. Субтрадиция бессмертной девы Се Цзы-жань 谢自然仙姑派 (Се Цзы-жань сянь гу пай). В этой субтрадиции начинают с „отказа от употребления злаков“ 辟谷 (пи гу) и „питания дыханием-ци“ 服气 (фу ци). Обязательно изучают „Книгу-основу Срединно-жёлтого“ 中黄经 (Чжун хуан цзин) и впоследствии опять сверяются с дыхательными методами различных школ. Соединяют рецепты различных диет и пост. Тем, у кого молодой и здоровый организм, можно использовать [эти методы], тем, кто старше и тело ослаблено, боюсь, не подойдёт всецело следовать этим методам. Се Цзы-жань ещё девочкой, которой едва исполнилось десять лет, изучила Дао-Путь. Сколько в древности и ныне существует людей способных на это?⁹

5. Субтрадиция Совершенной Цао Вэнь-и 曹文逸真人派 (Цао Вэнь-и чжэнь жэнь пай). Эта субтрадиция следует за „очищением сердца и умерением страстей“ 清心寡欲 (цин синь гуа юй), начиная со „сдерживания внутри духа-шэнь“ (досл. „дух-шэнь не устремляется наружу“ 神不外驰 чэнь бу вай чи), „достижения мягкости сосредоточением дыхания-ци“ 专气致柔 (чжэнь ци чжэи жэоу) и „овладения внутри Изначальной гармонией“ 元和内运 (юань хэ нэй юнь). С начала до конца [упражнений] невозможно выделить, какие методы самые сложные и самые лёгкие. Подробно смотрите „Песнь о великом Дао-Пути одухотворённого начала“ в 77-м номере „Полумесячного выпуска «Славим добро»“¹⁰.

⁸ Госпожа Вэй с Южного пика 南岳魏夫人 (Нань юэ Вэй фу жэнь) — полупоэтическая наставница учения Высшей чистоты 上清 (Шанцин) Вэй Хуа-цунь 魏华存 (ок. 251–334). Подробно о её жизни, подвижничестве и традиции, развивающей идеи «Книги Жёлтого дворика» можно прочесть в книге С.В.Филонова (см. [9, с. 133–137, 142–303]). О «Книге Жёлтого дворика» и изложенных в ней методах подробно написано и в статье, специально посвящённой этому источнику: «„Книга Жёлтого дворика“ и даосское учение о бессмертии» [8]. Интересно отметить ремарку С.В.Филонова, указывающего, что «многие даосские методы периода Шести династий были ориентированы на женщин» [9, с. 432], а «„внутренний“ вариант „Хуан тин цзин“ рассматривается некоторыми китайскими специалистами как сочинение, указывающее путь подвижничества именно для женщин» [там же].

⁹ Се Цзы-жань 谢自然 — даосская подвижница, жившая в VIII в. в пров. Сычуань (см. [13, р. 168]). О даосских представлениях, связанных с воздержанием от питания злаками см. [9, с. 429, 433–440]. Как уточняет Ху Фу-чэнь, эти методы предназначены для девочек, у которых ещё не начались месячные, поэтому другое название этой субтрадиции — Тун нюй пай 童女派 (см. [22, с. 611]).

¹⁰ Цао Вэнь-и 曹文逸 — даоска эпохи Сун, прославившаяся своей эрудицией и поэтическим дарованием. Её изначальное имя было Цао Дао-чун 曹道冲. Стихи Цао были настолько популярны, что даже император Хуэй-цзун прослышал о ней и пригласил её в столицу. Там он удостоил её титула «Совершенной в литературном даровании» 曹文真人 (Вэнь-и чжэнь-жэнь). Библиографические источники эпохи Сун упоминают о том, что она была автором комментариев к различным даосским сочинениям, среди которых были комментарии к Дао Дэ цзину 道德经 и «Книге-основе о восхождении на Запад» 西升经 (Си шэн цзин). Именно Чэнь Ин-нин сумел доказать, что авторство Линь юань да дао 葛 принадлежит Цао Вэнь-и. Впервые «Песнь о великом Дао-Пути одухотворённого начала» была процитирована в «Полном собрании книг-основ о долгой жизни» 长生全经 (Чан шэн цюань цзин) [ДЦ 1082] эпохи Южной Сун, где представлено одно единственное четверостишие. Другая её версия, состоящая из 128 предложений по две семисложные строки в каждом (1792 иероглифа) была найдена в «Сводном собрании важнейших высказываний сонма Небожителей-сяней» 群仙要语纂集 (Цюнь сянь яо юй цзюань цзи) [ДЦ 998–999], составленного Дун Цзин-чунем в начале эпохи Мин. В целом Линь юань да дао 葛 — классическое произведение по «внутренней алхимии», описывающее процесс преобразования духа-шэнь и дыхания-ци в стихотворной форме. Чэнь Ин-нин не только связал эту поэму с Цао Вэнь-и, но и написал обширный комментарий к каждому предложению, возведя это произведение в рамки традиции «женской алхимии». Более подробно жизнеописание Цао Вэнь-и и проблема авторства Линь юань да дао 葛 обсуждаются в [13, р. 133–140].

6. Субтрадиция Изначальной владычицы Сунь Бу-эр 孙不二元君派 (Сунь Бу-эр юань цзюнь пай). Эта субтрадиция представлена методом „Великое Иньское начало выплавляет форму“ 太阴炼形 (тай инь лян син). Сначала приступают к „Обезглавливанию Красного дракона“ 斩赤龙 (чжань чи лун). Это и есть основной вид упражнений для женского самосовершенствования. Подробно [об этой субтрадиции] смотрите в моей книге „Комментарии к поэмам Сунь Бу-эр о женской алхимии“ 孙不二女丹诗注 (Сунь Бу-эр ной дань ши чжу)»¹¹ [25, с. 237–238].

Далее Чэнь Ин-нин пишет, что вышеуказанные шесть субтрадиций, берущие начало от Вэй Хуа-цунь и развивавшиеся на протяжении тысячи семисот лет, полностью обобщают способы и упражнения женского совершенствования. Каждая из этих субтрадиций, говорит Чэнь Ин-нин, имеет свои положительные и отрицательные стороны, и если сравнивать одну субтрадицию с другой, то у каждой есть достоинства и недостатки, что-то трудное и что-то лёгкое. Кроме того, есть методы «сочетания в гармонии мягкого и твёрдого» 调和巽艮 (тяо хэ сюнь гэн), средства «пестования женского начала-инь» 养阴 (ян инь) придворной дамы Ся и техника «внутреннего зрения» 内视 (нэй ши) Фэй Янь. Также есть «Тайные наставления внутренних покоев» 房中秘诀 (фан чжун би цзюэ) и «Утраченная книга-основа Чистой девы» 素女遗经 (Су-ной и цзин), но «слова в них не изящны», а «в их делах много скрытого подтекста», поэтому, признаёт Чэнь Ин-нин, их неудобно открыто обсуждать¹² (см. [25, с. 238]).

Предложенная Чэнь Ин-нином классификация методов для женского совершенствования впоследствии была взята за основу и дополнена современными исследователями даосизма. В работе «Общий очерк даологии: даосская классическая философия, даосская религия, даосская алхимия» китайский специалист в изучении «внутренней алхимии» (нэй дань) Ху Фу-чэнь в XII главе, посвящённой «женской алхимии» (см. 女金丹述要 Нюй цзинь дань шу яо), добавляет к списку методов Чэнь Ин-нина «Женскую субтрадицию парного совершенствования» 女子双修派 (Нюй цзы шуан сю пай) и «Женскую субтрадицию пустоты-отсутствия» 女子虚无派 (Нюй цзы сюй у пай) (см. [22, с. 611–612]). Субтрадиция «Пустоты-отсутствия»,

¹¹ О жизни и духовном пути даосской наставницы школы Совершенной истины (Цюань-чжэнь 全真) Сунь Бу-эр (1119–1182) см. исследования автора этих строк в [2; 5, т. 5, с. 843–845]. О роли Сунь Бу-эр в традиции «женской алхимии» см. [1, с. 74–75]. Метод Тай инь лян син 太陰煉形 подробно разъясняется в нескольких сочинениях по «женской алхимии»: „Цяо ян цзин“ нюй гун сю лян 樵陽經女功修煉 («Женское мастерство совершенствования и очищения [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 лян цзи хуань дань ту шо 女功煉己還丹圖說 («Изыяснение изображения женского мастерства самоочищения и кругообращения киновари») [ЦВДШ, т. 26, с. 428–432]. Метод «обезглавливания Красного дракона» (чжань чи лун 斬赤龍) часто упоминается как «обезглавливание дракона» чжань лун 斬龍) детально описан в Нюй цзинь дань 女金丹 («Женский золотой эликсир» / «„Золото и киноварь“ для женщин») [ЦВДШ, т. 26, с. 418–427], Нюй гун лян цзи хуань дань ту шо 女功煉己還丹圖說 («Изыяснение изображения женского мастерства самоочищения и кругообращения 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.

¹² С переводом «Рецептов Чистой девы» (Су-ной фан) и других сочинений, описывающих методы «искусства внутренних покоев» заинтересованный читатель может познакомиться в книге А.И.Кобзева «Эрос за китайской стеной» [6]; о китайских философских и научных концепциях эротологии см. статью А.И.Кобзева в энциклопедии «Духовная культура Китая» [5, т. 5, с. 430–474]. Проблему парных и индивидуальных методов женского совершенствования затрагивает Дуглас Вайл в книге «Искусство опочивальни: Классика китайской сексуальной йоги, включая тексты по женской соло-медитации» [20].

пишет Ху Фу-чэнь, также известна как «Женская субтрадиция алхимических методов начал инь-ян и пустоты-небытия» 女子虛空陰陽丹法 (*Нюй цзы сюй кун инь ян дань фа*) и возводит свои истоки к даосскому мудрецу Ли Ни-ваню 李泥丸, который являлся учителем Шэнь И-бина. К *Нюй цзы сюй у пай* Ху Фу-чэнь относит методы, описанные в *Ни-вань Ли цзу ши нюй цзун шуан сю бао фа* («Драгоценный плот, [перевозящий на берег Спасения] для совершенствования парных [начал], по женской традиции, идущей от патриарха Ли [звавшегося] Ни-ванем») 泥丸李祖師女宗雙修寶筏 [ЦВДШ, № 357, т. 10, с. 540–546] — сочинении по «женской алхимии», созданному в конце XVIII в. в горах Цзиньгай 金蓋山 провинции Цзянси даосским деятелем школы Лунмэнь 龍門 (Врата дракона) Шэнь И-бином 沈一炳 (1708–1786) и прокомментированном Минь И-дэ 閔一得 (1758–1836)¹³. Этот метод начинается с очищения разума и отрешения от чувств. Затем переходят к массажу груди и преобразованию крови в жидкость с помощью «движения механизма *ци*». Важно не допускать «застоя крови» — это может привести к болезням. Согласно этой субтрадиции, пишет Ху Фу-чэнь, «прежде выплавляют форму-син, а после выплавляют дух-шэнь, сначала совершенствуют чувственное тело 色身 (*се шэнь*), а затем совершенствуют тело Закона 法身 (*фа шэнь*), которое впоследствии обитает в пустоте-отсутствии (*сюй у*)» [22, с. 612]. Мы не можем согласиться с выделением Ху Фу-чэнем методов этого источника в отдельную субтрадицию. *Ни-вань Ли цзу ши нюй цзун шуан сю бао фа* — классическое сочинение «женской алхимии», обладающее всеми характерными чертами *нюй дань* литературы. Если же придерживаться классификации методов для женщин, предложенной Чэнь Ин-нином, на которую опирается Ху Фу-чэнь, тогда «метод пустоты-отсутствия» должен относиться к *Сунь Бу-эр юань цзюнь пай*, которая и представляет методы *нюй дань*. Кроме того, согласно сюжетной линии третьей главы, Ли Ни-вань услышал о методах женского совершенствования «отсутствия-пустоты», от Небесного дракона 天龍 (*Тянь лун*), который, в свою очередь, получил их от самой Сунь Бу-эр, что свидетельствует о почитании Сунь Бу-эр как наставницы в методах «женской алхимии». Сам же описанный в тексте метод является лишь особенностью данного источника, отражающей предпочтения его авторов, и только. Используемая в тексте терминология (очищение разума и отрешение от чувств, преобразование плотского тела в «тело Закона» из отсутствия-пустоты) является характерной чертой учения Цюаньчжэнь 全真, к субнаправлению которого принадлежали Шэнь И-бин и Минь И-дэ. Методы для следующей субтрадиции — *Нюй цзы шуан сю пай* Ху Фу-чэнь заимствует из письма Чэнь Ин-нина к Чжу Чан-я, которыми тот завершает разговор о способах совершенствования для женщин. Ху Фу-чэнь подразделяет их на Три колесницы. К Низшей колеснице он относит «Тайные наставления внутренних покоев» (*фан чжун би цзюэ*) и метод «пестования начала-инь» 養陰 (*ян инь*) придворной дамы Ся. К Средней колеснице причисляет «искусство Цин-э 青娥 собирать ян и укреплять инь» 采陽補陰之青娥術 (*цай ян бу инь чжи Цин-э шу*). Высшей колесницей, согласно Ху Фу-чэню, являются методы «парного совершенствования» Чистой девы (Су-ньюй), Тёмной девы (Сюань-ньюй) и «искусство соединения *инь* и *ян*». Эту субтрадицию Ху Фу-чэнь возводит к Люй Дун-бино, а в качестве репрезентативных источников выделяет «Наставления в „Золоте и киновари“» 金丹訣 *Цзинь дань цзюэ*¹⁴, «Наиважнейшие слова о женской алхимии»

¹³ О Шэнь И-бине, Минь И-дэ и становлении традиции «женской алхимии» в горах Цзиньгай и её репрезентативных источниках можно прочесть в нашей публикации [3].

¹⁴ Скорее всего в названии этого сочинения был пропущен иероглиф 女, следовательно, оно должно читаться как *Нюй цзинь дань цзюэ* 女金丹訣 (Наставления по женской алхимии) — другое название *Си-ван-му нюй сю чжэнь ту ши цзэ* 西王母女修正途十則 (Десять правил правильного пути женского совершенствования [по традиции] Матупки-владычицы Запада) [ЦВДШ, т. 10, с. 533–540].

女丹要言 (*Нюй дань яо янь*) и «Собрание поэтических произведений „Западный пруд“» 西池集 (*Си чи цзи*) (см. [22, с. 612.]. Однако ни одно из указанных произведений не относится к категории сочинений *фан чжун шу* 房中术 («искусства внутренних покоев») и не прославляет союз между мужчиной и женщиной. Под методом «парного совершенствования» в текстах «женской алхимии» подразумеваются не «совместное самосовершенствование мужчин и женщин, приносящее пользу обоим» 男女两利之双修功夫 (*нань нюй лян ли чжун шуан сю гун фу*) как их характеризует Ху Фу-чэнь, а «совершенствование парных начал» *инь* и *ян*, присутствующих в теле самой подвижницы. Примечательно, что сам Чэнь Ин-нин выносит методы *фан чжун шу* за рамки своей классификации. Хотя Чэнь Ин-нин напрямую не осуждал сексуальные методы совершенствования как безнравственные, тем не менее он считал их вредными для здоровья женщины.

Чэнь Ин-нин отмечал, что в отличие от других религий мира, которые предоставляют мизерные возможности для равенства мужчин и женщин, «школа чудесных Небожителей-сяней» 神仙家 (*шэнь сянь цзя*) занимает совершенно иную позицию. Это учение говорит о том, что женщины в своём подвижничестве достигают успехов и результатов значительно быстрее мужчин. Там, где мужчине надо три года упорного труда, женщина достигает результат за один год. И это объясняется особенностями жизненных процессов, которые протекают в её теле (см. [24, с. 152]). На страницах письма к Чжу Чан-я он рассказывает о связи женской практики и возраста. Свою концепцию Чэнь основывает на главе «Вопросы о простейшем» 素问 (*Су вэнь*) из «Книги Жёлтого императора о внутреннем» 黄帝内经 (*Хуан-ди нэй цзин*), где описана взаимосвязь способности к деторождению с возрастными изменениями, происходящими в женском теле по семилетнему циклу: «У женщины в возрасте семи лет *ци* почек расцветает, зубы меняются, волосы удлиняются; [в возрасте] двух семи[леть] возникают месячные («Небесная вода» 天癸 *тянь гуй*. — И.Б.), возникает проходимость в [чудесном] меридиане зачатия (*жэнь май*), расцветает [чудесный] меридиан подъёма (*тай чун май*), и, поскольку менструации обретают регулярность, становится возможным иметь ребёнка; [в возрасте] трёх семи[леть] *ци* почек выравнивается, поэтому появляются зубы мудрости и рост достигает предела; в возрасте четырёх семи[леть] мышцы и кости становятся крепкими, волосы вырастают до предела, а тело расцветает и созревает; в возрасте пяти семи[леть] слабеют меридианы солнечного света (*ян-мин май*), лицо начинает усыхать, а волосы — выпадать; в возрасте шести семи[леть] три пары янских меридианов (*сань ян май*) слабеют в верхней части [тела], всё лицо усыхает, а волосы начинают седеть; в возрасте семи семи[леть] меридиан зачатия опустошается, меридиан подъёма ослабевает, месячные истощаются, земные пути теряют проходимость, поэтому тело разрушается и становится невозможным иметь детей»¹⁵ [25, с. 238–239, цит. по 5, т. 5, с. 453]. В связи с тем, говорит Чэнь Ин-нин, что её тело изменяется с течением лет, женское совершенствование в *сяньском* также зависит от возраста, и в нём будут присутствовать отличия в зависимости от того, молодая она или пожилая. В качестве обозначения возрастных интервалов он использует четыре «женские» триграммы из восьми триграмм (八卦 *ба гуа*) «Книги перемен» (*И-цзин*), где триграмма Дуй 兑 символизирует «младшую дочь» (少女 *шао нюй*), триграмма Ли 离 — «среднюю дочь» (中女 *чжун нюй*), триграмма Сюнь 巽 — «старшую дочь» (长女 *чжан нюй*) и триграмма Кунь 坤 — «мать» (老阴 *лао инь*) (см. [25, с. 240; 5, т. 1, с. 154]). Согласно традиции «женской алхимии», женщина, «обезглавливая Красного дракона» и преобразуя своё тело, так же как и мужчина стремиться получить чистый дух-ян 阳神 (*ян шэнь*), олицетворяемый триграммой Цянь 乾, в

¹⁵ О системе меридианов в традиционной китайской медицине см. [5, т. 5, с. 408–412].

которой нет ни одной прерванной *иньской* черты. Практику девочки (*тун нюй сю лян*) будет символизировать триграмма *Цянь*, состоящая из сплошных янских черт, так как ей не нужно «обезглавливать Красного дракона», поэтому она пропускает этап упражнений по «закладыванию основы» и преобразования *иньской* черты в *янскую*. Последние три типа практики предназначены для замужних женщин. В отличие от ранних сочинений по «женской алхимии», ратующих за сохранение девушкой целомудрия, Чэнь Ин-нин не считал безбрачие необходимым условием для женской практики. Главную трудность в практике для замужних женщин он видел не в том, что брак и рождение детей приводят к истощению Изначального *ци* и крови, нанося вред внутренней природе женщины, а в отсутствии свободного времени и поддержки семьи. Поэтому наиболее благоприятная возможность для изучения даосских методов, считал Чэнь Ин-нин, у женщин, которые уже свободны от семейных уз и могут полностью посвятить себя самосовершенствованию. Особое внимание Чэнь Ин-нин уделяет грудному вскармливанию. Так как грудь считается важнейшим центром в «женской алхимии» — именно там происходит алхимический процесс преобразования крови в дыхание-*ци*, то кормление ребёнка грудью, полагает Чэнь Ин-нин, может замедлить получение результата от упражнений.

«1. Практика девочки *童女修炼 (тун нюй сю лян)*. Это относится к девочке старше 10 лет, у которой ещё не начались месячные. В это время её тело наполнено Изначальным *ци* *元气 (юань ци)*, эссенция-*цзин* и дух-*шэнь* полностью сосредоточены, страсти и желания ещё не возникли. Если она умна от природы, то способна посвятить себя Дао-Пути и ей будет легче достичь в нём успеха. По сравнению с теми, кто старше по возрасту, она во много раз быстрее добьётся результата. Потому что девочка может пропустить отрезок упражнений по „закладыванию основы“ *筑基 (чжу цзи)* и сразу же начать с „отказа от злаков“ *辟谷 (пи гу)* и „питания дыханием-*ци*“ *服气 (фу ци)* или приступить к методам „чистоты и спокойствия“ *清静 (цин цзин)*, „недеяния“ *无为 (у вэй)*, „умиротворения духа“ *安神 (ань шэнь)* и медитации *静坐 (цзин цзо)*».

2. Практика „младшей дочери“ *少女修炼 (шао нюй сю лян)*. Это указывает на девушку от 14–15 лет до 20 с лишним лет, у которой уже начались месячные, но ещё не изношено тело. В это время нужно сначала использовать методы выплавления *炼 (лян)* и прерывания *斷 (дуань)* месячных, чтобы восстановить облик девочки. После этого можно приступать к другим упражнениям.

3. Практика „средней дочери“ *中女修炼 (чжун нюй сю лян)*. Это указывает на женщину в возрасте от 22 до 35 лет, которая не вышла замуж. Её физическое тело уже достигло наивысшего пика своего расцвета и подошло к границам увядания. В это время менструальный цикл хорошо отрегулирован или не отрегулирован, приходит вовремя или не вовремя, то идёт, то останавливается, появляются симптомы болезней и чувство досады. В таких случаях прежде нужно использовать методы медицины, совмещая их с методами гигиены. Укротить свои печали, привести в гармонию дыхание-*ци* и кровь, восполнить свою эссенцию-*цзин* и дух-*шэнь*, и только после этого в практических упражнениях наступит результат. По сравнению с „младшей дочерью“ достичь его будет гораздо труднее.

4. Практика „старшей дочери“ *长女修炼 (чжан нюй сю лян)*. Это относится к женщине от 35 до 49 лет, которая блюла целомудрие и не вышла замуж. В это время Небесная вода (*тянь гуи*) вот-вот иссякнет, в теле слабеет жизненная сила, глаза видят хуже. Хотя она и не была замужем, её здоровье ухудшается, и нет никакой разницы с той, которая вышла замуж. То же самое происходит с организмом неженатого мужчины, он так же неизбежно дряхлеет, — принципы их восстановления одинаковы. Поэтому совершенствование начинают с восстановления ухудшенного здоровья, а с „обезглавливанием Красного дракона“ *斩赤龙 (чжань чи лун)* не следует спать.

5. Практика „матери“ *老阴修炼 (лао инь сю лян)*. Это относится к женщине от 49 до 60–70 лет. В этот период месячные уже прекратились, необходимо день за днём заниматься упражнениями, прибегать к собиранию и восполнению жизненной силы в теле, постепенно восстанавливая приход месячных, так же как у женщины средних лет. Затем снова, применяя „скрытую работу“ *玄功 (сюань гун)*, постепенно выплавить [месячные] до [их] отсутствия, так же как у девочки. За это время костный мозг упрочится, *ци* и кровь придут в надлежащее состояние, лицо зарумянится, голос станет мелодичным, седые волосы почернеют, выпавшие зубы снова

прорежуся. Это называется „обратить вспять старость и вернуть молодость“. Для такого вида упражнений может потребоваться два-три десятка лет, чтобы их завершить.

6. Практика замужней „младшей дочери“ 少妇修炼 (*шао фу сю лян*). Это относится к женщине от 16–17 лет до 26–27 лет, которая уже вышла замуж. В это время возникают первые ростки чувств, страстные желания только-только набирают силу, взаимная любовь супругов накрепко привязывает их друг к другу, семья сковывает ещё сильнее. Что касается занятий практикой, то это крайне неподходящая [ситуация]. Даже если женщина обладает стремлением к совершенствованию, то муж неизбежно будет этому противиться. Замужней женщине из бедной семьи не стоит надеяться на содержание. Если она не имеет над собой свёкра и свекрови, а под собой детей, опять же если семья обеспечена, а сама она свободна [от хлопот по хозяйству], пусть даже её муж и не пожелает разорвать отношения, если бы его жена получила Истинную передачу [учения], и могла бы найти время [для практики], она бы испытывала скрытое противодействие осуществлению мастерства [со стороны мужа]. Если же нет помех в личных отношениях, то всё ещё есть польза от *сяньского* Пути. Ненадолго освободившись, она не сможет [до конца] вырваться из оков мирской жизни, но сможет навсегда сохранить прекрасный облик. Однако с теми, кто занимается упражнением „обезглавливания дракона“ недостаточно прилежно, не стоит это и обсуждать.

7. Практика замужней „средней дочери“ 中妇修炼 (*чжун фу сю лян*). Это относится к женщине от 26–27 лет до 46–47 лет, которая вышла замуж уже в зрелом возрасте. В это время она озабочена домашними делами, постоянно беспокоится о детях, тем более ей не до разговоров о совершенствовании! Если муж — её противник, тогда абсолютно нет надежды. Если муж и жена единомышленники, тогда договорятся освободить друг друга от житейских забот, чтобы каждый мог заниматься практикой. Если есть маленькие дети, которых надо вскармливать грудью, то обязательно следует нанять кормилицу или использовать искусственный заменитель молока, даже если мало кормишь грудью. Самой вскармливать ребёнка грудью нельзя. Это приводит к тому, что навредишь продвижению на этапах в практике.

8. Практика вдовы 寡妇修炼 (*гуан фу сю лян*). Это относится к женщине, которая уже вышла замуж, но овдовела, не родив детей, или если же есть дети, но они уже сами могут встать на ноги. Как раз наступает то время, когда можно встать на путь самосовершенствования, провести годы второй половины жизни в уединении. В прежние века старых нравственных норм вдовы долго пребывали в затворничестве и не должны были снова выходить замуж. Со времени Китайской Республики традиция повторно не выходить замуж уже отброшена, но вторичное замужество вдовы так и не избавилось от людского осуждения. Не лучше ли целиком посвятить себя изучению „науки о *сянях*“, дать возможность эссенции-*цзин* и духу-*шэнь* найти пристанище, а телу радость здоровья? [Женщина] сможет упрочить красоту, пусть даже не сможет завершить [практику до конца], но тоже может получить хорошие результаты. Это однозначно не будет напрасными усилиями. В начале упражнений много общего с [практикой для] незамужних женщин и мало различий» [25, с. 239–241].

Кроме разъяснения основ «женской алхимии» Чэнь Ин-нин обсуждал с женщинами такие житейские проблемы как диета, какое местоположение лучше выбрать для занятий даосскими методами и какие покупать книги. Например, в одном из писем дама из Шанхая спрашивает, какое максимальное и минимальное количество средств необходимо, чтобы материально обеспечить себя во время практики. Чэнь Ин-нин отвечает:

«1. Если говорить об уровне жизни в Шанхае, то арендная плата за жильё 40 юаней в месяц, питание 30 юаней в месяц, деньги на мелкие расходы 30 юаней в месяц. Итого, каждый месяц расходы составят 100 юаней. Для прожиточного минимума необходимо 50 юаней ежемесячно, на меньшие средства, боюсь, прожить не получится.

2. Если покинуть пределы Шанхая и жить в других городах, стоимость жизни по сравнению со столичным городом значительно дешевле. Тогда ежемесячные расходы составят 50 юаней по сравнению со 100 юанями в Шанхае. Аренда жилья обойдётся примерно в 15 юаней в месяц, пропитание — 15 юаней, карманные расходы — 20 юаней, если не учитывать более комфортные условия жизни.

3. Если уехать из города и проживать в лесу или в горах с монахами при храме, кров и пища, абсолютно всё, полностью предоставляется монахами храма. Тогда на месяц хватит 30 юаней.

4. Всё выше указанное говорилось применительно к одному человеку. Если разделить расходы на группу, то можно сэкономить. Чем больше человек, тем меньше расходы. Чем меньше человек, тем расходы больше. Это принцип обратной зависимости.

5. Я всю жизнь ратовал за объединение в группы. Примкните к группе единомышленников, чтобы сэкономить расходы. Однако если Вы ещё не обрели таких знакомых, тогда их ещё требуется [найти].

6. Если Вы принадлежите к тому типу людей, которые могут стойко переносить трудности, тогда расходы можно сократить. Если Вы принадлежите к типу людей, которые стремятся к комфорту, то расходы придётся увеличить. Вышеперечисленные примерные расценки рассчитаны на повседневные расходы среднего уровня жизни. Что касается расходов на лечение, приёмы гостей, расходы на путешествия, всё это не принималось в расчёт. Если же у человека, о котором идёт речь, есть семья, родители, дети и супруг, то этих средств на их содержание тем более не хватит»¹⁶ [25, с. 253].

Комментарии, которые Чэнь Ин-нин написал к текстам по «женской алхимии», публичное обсуждение описанных в них методов, обмен письмами с читательницами его журналов и создание «женской группы» при «Институте *сянь сюэ*» отражают убеждение Чэнь Ин-нина в том, что женщины могут найти свой собственный путь самореализации и по праву занять своё новое место в новом мире. Эти женщины принадлежали к знатному сословию и получили классическое образование. Среди последовательниц Чэнь Ин-нина были учителя, журналисты, врачи и поэтессы. Грэйс Фонг назвала их «независимыми „Новыми женщинами“» 新女性 (*синь ньюй син*), восставшими против социальных и идеологических ограничений, которые старое традиционное общество наложило на них¹⁷ (см. [15, р. 87–88]. Благодаря усилиям Чэнь Ин-нина и его учениц, к середине XX в. «женская алхимия» из способов улучшения здоровья, обретения бессмертия и ограничения религиозной активности женщин стала средством самореализации и духовного освобождения.

Сокращения

- ДЦ — Дао цзан 道藏 (Даосский канон). Папки 1–112. Шанхай: Печатня «Ханьфэньлоу», 1923–1926.
- ДЦТК — Дао цзан тун као 道藏通考. The Taoist Canon: A Historical Companion to the *Daozang*. Vol. 2 The Modern Period. Ed. by K. Schipper & F. Verellen. The University of Chicago Press. Chicago–London, 2004.
- НДЦЦ — Нюй дань цзи цуй («Хрестоматия по женской алхимии»). Ред. Тао Бин-фу. Пекин: Цаньбэньвэй Бэйцзин пифань дасюэ чубаньшэ / Чжунго цигун вэньсянь яньцзю цзьяля сюаньбянь, 1989. 女丹集萃. 陶秉福主编. 藏本为北京师范大学出版社. 中国气功文献研究资料选编.
- ЦВДШ — Цзан вай дао шу 藏外道書 (Даосские книги, не вошедшие в «Дао цзан»). Гл. ред. Ху Дао-цзин: В 36 т. Чэнду, 1992–1994.

¹⁶ Все приведённые в письме Чэнь Ин-нина расценки относятся ко времени написания им ответа и отражают стоимость жизни в Китае 20–30-х годов XX в.

¹⁷ Об одной из таких «новых женщин» см. главу III канадской исследовательницы китайской литературы Грэйс Фонг, посвящённую жизни и литературному творчеству одной из учениц Чэнь Ин-нина — поэтессе и журналистке Люй Би-чэн в книге «Различные общества в обсуждении: Преобразование пола и жанра в позднем цинском и республиканском Китае» [15, р. 87–114], об изменении социального положения женщины в Китае XX в. см. «Женщины в республиканском Китае», особенно введение Кристины Келли Гилмартин [21, р. 12].

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. Жизнеописание наставницы Сунь Бу-эр в даосской традиции // *Вопросы культурологии*, 2010, № 1, с. 28–32.
3. Белая И.В. О развитии традиции «женской алхимии» (*нюй дань*) в горах Цзиньгайшань // *Сборник докладов XLI научной конференции «Общество и государство в Китае»*. М., 2011, с. 359–364.
4. Горбунова С.А. Законодательные инициативы гоминьдановского правительства в сфере религий // *Сборник докладов XLI научной конференции «Общество и государство в Китае»*, М., 2011, с. 379–385.
5. Духовная культура Китая: энциклопедия: [в 6 т.] / Гл. ред. М.Л.Титаренко. М., 2006–2010.
6. Кобзев А.И. Эрос за китайской стеной. СПб., М., 2002.
7. Торчинов Е.А. Даосизм: Опыт историко-религиоведческого описания. СПб., 1998.
8. Филонов С.В. «Книга Жёлтого дворика» и даосское учение о бессмертии // *Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке, Хабаровск*, 2010, № 3 (27), с. 40–50.
9. Филонов С.В. Золотые книги и нефритовые письма: даосские письменные памятники IV–VI вв. СПб., 2011.
10. Филонов С.В. Исследование даосизма в Китае: достижения и перспективы // *Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке, Хабаровск*, 2012, № 3 (35), с. 83–92.
11. Chen Ying-ning. Quiet Sitting: The Daoist Approach for a Healthy Mind and Body. Shanghai Press, Better Link Press, 2012.
12. Cleary T. Immortal Sisters: Secret Teachings of Taoist Women. Berkley. California, 1996.
13. Despeux C., Kohn L. Women in Daoism. Cambridge, 2003.
14. Duara P. Knowledge and Power in the Discourse of Modernity: The Campaigns against Popular Religion in Early Twentieth-Century China // *Journal of Asian Studies*, 1991, № 50, p. 67–83.
15. Fong Grace S. Reconfiguring time, space, and subjectivity: Lü Bicheng's travel writings on mount Lu // *Different Worlds of Discourse: Transformations of Gender and Genre in Late Qing and Early Republican China*. Eds. N. Qian, Grace S. Fong, Richard Joseph Smith. Brill, 2008, p. 87–114.
16. Gossaert V. 1898: The Beginning of the End for Chinese Religion? // *Journal of Asian Studies*, 2006, № 2 (65), p. 307–336.
17. Liu Xun. In Search of Immortality: Daoist Inner Alchemy in Early Twentieth Century China, Ph.D. diss. University of Southern California, 2001.
18. Nedostup R. Religion, Superstition, and Governing Society in Nationalist China, Ph.D. diss. Columbia University, 2001.
19. Valussi E. Female Alchemy and Paratext: How to Read nudan in a Historical Context // *Asia Major*, 2008, № 2 (21), p. 153–193.
20. Wile D. Art of the Bedchamber: The Chinese Sexual Yoga Classics Including Women's Solo Meditation Text. Albany, 1992.
21. Women in Republican China: A Sourcebook. Eds. Hua R. Lan and Vanessa L. Fong, Armonk, N.Y.: M.E.Sharpe, 1999.
22. Ху Фу-чэнь, Люй Си-чэнь. Даосюэ тунлунь: даоцзя, даоцзяо, даньдао (Общий очерк даологии: даосская классическая философия, даосская религия, даосская алхимия) / Изд. испр. и доп. Пекин: Шэхуэй кэсюэ Вэньсянь чубаньшэ, 2004. 2+6+12+752 с. 胡孚琛, 吕锡琛著. 道學通論: 道家, 道教, 丹道 / 增訂版. 北京: 社会科学文献出版社, 2004.
23. Чэнь Ин-нин. Чжунхуа сяньсюэ (Китайская наука о сянях). Тайвань: Чжэньшаньмэй чубаньшэ, 1978. 中华仙学. 台湾: 真善美出版社.
24. Чэнь Ин-нин. Даоцзяо юй яньшэн (Даосизм и учение о «вскармливании жизни») / Чжунго даоцзяо сехуэй бян (сост. Всекитайской ассоциацией последователей даосизма). Пекин: Хуавэнь чубаньшэ, 1989. 2+5+6+478 с. 陳櫻寧著. 道教與養生 / 中國道教協會編. 北京: 華文出版社.
25. Чэнь Ин-нин и др. Сянь сюэ цзе ми. Дао цзяо ян шэн ми ку. (Открываем тайны учения о сянях. Тайная библиотека даосских методов «вскармливания жизни») / Сост. Хун Цзянь-линь. Далянь: Далянь чубаньшэ, 1991. 2+10+11+976 с. 仙学解密. 道教养生秘库. 洪建林编. 大连: 大连出版社.