

И.В. Белая

Казнить нельзя помиловать: даосские методы «обезглавливания» и «восстановления» Красного дракона и современные китайские подходы к женскому здоровью

Аннотация: В статье рассматриваются концепции и представления, связанные с ролью женского начала *Инь* 陰, разбирается специфика упражнений и методов, относящихся к женской практике, – «обезглавливание» (*чжань / дуань* 斬 / 斷) и «восстановление» (*фу хуань* 復還) Красного дракона (*чи лун* 赤龍). Основное направление рассмотренных даосских методов – укрепление женского организма, улучшение здоровья и омоложение. Впервые был осуществлен перевод на русский язык фрагментов даосских сочинений, ориентированных на женщин, описана специфика женских техник, определены ключевые термины и понятия «женской алхимии» (*нюй дань* 女丹). Особое внимание уделяется изучению современных китайских подходов к укреплению женского здоровья, получивших название «женский цигун» (*нюй цзы ци гун* 女子氣功). На основании проведенного исследования делается вывод о том, что даосские методы совершенствования могут рассматриваться не только как религиозная практика достижения бессмертия, но и в качестве способа укрепления здоровья и продления жизни (*ян шэн* 養生).

Ключевые слова: Даосизм, женская алхимия, Красный дракон, методы продления жизни, *нюй дань*, *ян шэн*, *нюй цзы ци гун*.

Автор: Белая Ирина Витальевна, доктор философских наук, главный научный сотрудник Центра изучения новейшей истории Китая и его отношений с Россией, Институт Китая и современной Азии РАН. ORCID: 0000-0002-3453-4196. E-mail: belaya-irina@rambler.ru

I·V·别拉娅

“死刑不可以赦免”： 道家斩赤龙和复还赤龙与女性健康的现代中国方式

摘要: 本文探讨了与“阴”这一女性相关的概念，并考察了与女性实践相关的练习和方法——“斩赤龙”和“复还赤龙”。所考察的道家方法主要侧重于女

性强身健体、改善健康和保持青春。本文首次将面向女性的道家文献片段翻译成俄语，描述了女性修炼技巧的具体内容，并定义了关键术语和“女丹”的概念。此外，本文还特别关注了现代中国改善女性健康的“女子气功”。根据研究，可以得出结论：道家修炼方法不仅可以被视为一种追求永生的宗教实践，而且也可以被视为一种养生方式。

关键词：道教；女丹；赤龙；延寿法；养生；女子气功

作者：伊琳娜·维塔利耶夫娜·别拉娅，哲学科学博士，俄罗斯科学院中国与当代亚洲研究所中国当代史及其对俄关系研究中心主任研究员。ORCID: 0000-0002-3453-4196。E-mail: belaya-irina@rambler.ru

Irina V. Belaya

To Execute, Not to Pardon: Daoist Methods of “Beheading” and “Restoring” the Red Dragon and Modern Chinese Approaches to the Women’s Health

Abstract: This article examines concepts and ideas related to the role of the feminine principle Yin (陰) and the specific exercises and methods associated with women’s practices—namely, the “beheading” (*zhan / duan* 斬 / 斷) and “restoration” (*fu huan* 復還) of the Red Dragon (*chi long* 赤龍). The Daoist methods discussed focus primarily on strengthening the female body, improving health, and promoting rejuvenation. For the first time, excerpts from Daoist writings addressed to women have been translated into Russian; these texts describe the specific features of women’s techniques and define key terms and concepts of “female alchemy” (*nü dan* 女丹). Particular attention is also given to modern Chinese approaches to strengthening women’s health, known as “female qigong” (*nüzi qigong* 女子氣功). Based on this research, it is concluded that Daoist cultivation methods can be regarded not only as religious practices aimed at achieving immortality but also as ways to improve health and prolong life (*yangsheng* 養生).

Keywords: Daoism, female alchemy, the Red Dragon, methods to prolong life, *nü dan*, *yang sheng*, *nü zi qi gong*.

Author: Belaya Irina V., Dr.Sc. (Philosophy), Chief Researcher, Institute of China and Contemporary Asia of the Russian Academy of Sciences (ICCA RAS). ORCID: 0000-0002-3453-4196. E-mail: belaya-irina@rambler.ru

«Женская алхимия» и Красный дракон

В последние десятилетия среди исследователей культуры Китая наблюдается заметный интерес к гендерной проблематике. В центре внимания специалистов оказываются проблемы женского здоровья, новые методики лечения женских болезней и

способы омоложения, основанные на принципах традиционной китайской медицины (см. [Furth, 1989; Furth, 1999]). В парадигме даологических изысканий появляются работы, посвященные «женской внутренней алхимии» (*нюй гун нэй дань* 女功內丹) (см. [Despeux, Kohn, 2003; Valussi, 2003; Valussi, 2008a; Valussi, 2009; Neswald, 2007; Li Cui zhen, 2007; Wong, 2009; Белая, 2015; Белая, 2020; Белая, 2023; Белая, 2024]). «Женская алхимия» (*нюй дань* 女丹) – «символическое обозначение специального комплекса даосских методов, учитывающих специфику женского организма и направленных на его преобразование с помощью метода „обезглавливания Красного дракона“ (*чжань чи лун* 斬赤龍 / *дуань хун лун* 斷紅龍) для обретения статуса небожительницы (*нюй сянь* 女仙) и получения ранга в мире бессмертных (*сянь цзин* 仙境). В традиции „женской алхимии“ фраза „обезглавить Красного дракона“ указывает на „алхимическое“ преобразование грязной *иньской* менструальной крови в чистое *янское* дыхание-*ци* (*лянь сюэ хуа ци* 煉血化氣) посредством методов визуальной медитации, дыхательных упражнений и массажа» [Белая, 2023, с. 135]. Стоит отметить, что даосское совершенствование видело своей целью не только становление *сянем* и вознесение на Небеса, но и продление жизни, которое требовалось для освоения сложных методов. В свою очередь, «женская алхимия» сосредоточилась на одной из причин, приводящих к старению женщин, – постепенном сокращении и прекращении менструального цикла.

Определение базовых понятий

Для того чтобы стать небожительницей, женщина, также как и мужчина, стремится получить «чистый» *янский* дух (*чунь ян* 純陽 или *ян шэнь* 陽神), однако из-за космологических и физиологических различий женская практика отличается от мужской на первом этапе. Согласно даосским представлениям, женское тело олицетворяет мутное и грязное начало – *инь* 陰, которое воплощается в менструальной крови. Поэтому вместо того, чтобы очищать эссенцию *цзин* 精 и преобразовывать ее в дыхание-*ци* 氣, женщина очищает менструальную кровь (*юэ сюэ* 月血) – «обезглавливает Красного дракона» (*чжань чи лун* 斬赤龍, *дуань хун лун* 斷紅龍) и преобразовывает ее в *ци* (*лянь сюэ хуа ци* 煉血化氣).

В сочинениях по «женской алхимии» для обозначения месячных используется не только Красный дракон (*чи лун* 赤龍, *хун лун* 紅龍), но и другие термины, такие как «кровь месячных» (*юэ сюэ* 月血), «месячный цикл» (*юэ цзин* 月經), «красный канал» (*чи май* 赤脈), «месячная» или «лунная вода» (*юэ шуй* 月水) и т.д. Также употребляется термин «Небесная вода» или «Небесная десятица» (*тянь гуй* 天癸), где иероглиф «тянь» (Небо) символизирует наличие «ян в инь» и указывает на момент, в который можно извлечь *янскую* черту из двух *иньских*. Что касается второго иероглифа – «гуй» (десятый циклический знак, символизирующий Воду), то он олицетворяет «инь в инь», то есть *иньскую* черту между двумя *иньскими*, и символизирует начало месячных. Если месячные уже начались, то *иньская* энергия менструальной крови больше не может использоваться для преобразования в *янскую*. Поэтому тексты по «женской алхимии» указывают, что начинать «обезглавливать Красного дракона»

нужно непосредственно перед приходом месячных, пока *иньская* кровь еще содержит частицу *ян*.

Когда у женщины должны прийти месячные, то за день до их начала обязательно будет «послание о месячных» (*юэ синь* 月信). Иероглиф «синь» указывает на прибытие «послания», которое сообщает симптомами о начале месячных. Другие его обозначения в текстах «женской алхимии» – «вода-вестница» (*синь шуи* 信水) и «послание о приливе» (*чао синь* 潮信). Даосские алхимики считали, что если в это время наступление месячных повернуть вспять, тогда можно будет получить «киноварь» и взрастить «бессмертный эмбрион», то есть чистый *янский* дух (*ян шэнь* 陽神). Таким образом, появление «послания о месячных» является решающим временем для создания «киновари» у женщин. Когда ощущается боль в пояснице, появляется чувство тревоги, не хочется принимать пищу, то нужно приступать к «обезглавливанию Красного дракона». Тогда можно очистить кровь и преобразовать ее в дыхание-*ци*, и через какое-то время регулы сами прервутся [Белая, 2024, с. 241].

Однако, прежде чем «обезглавить Красного дракона», его нужно «вскормить», ведь женская жизненная сила (*мин* 命) заключена в месячных.

Зачем нужно «вскармливать Красного дракона»?

Согласно «Десяти правилам правильного пути женского совершенствования, [по традиции] Матушки-владычицы Запада» (*Си-ван-му нью сю чжэнь ту ши цзэ* 西王母女修正途十則), как только у девушки начинаются месячные, два ингредиента, необходимые для совершенствования, – Прежденебесное дыхание-*ци* и Совершенная кровь начинают разрушаться и истощаться¹:

Говорят, что женщина олицетворяет собой *иньское* начало, а Луна является ее образом. В возрасте 13–15 лет у нее достаточно Изначального *ци* (*юань ци* 元氣), а Совершенная кровь (*чжэнь сюэ* 真血) в изобилии. [Это и есть то, о чем говорится] «внутри *инь* содержится *ян*». Когда луна полна, ее свет особенно ярк. Если начинает сходить Небесная вода (*тянь зуй* 天癸) (т.е. месячные. – *Примеч. авт.*), то Изначальное *ци* повреждается и разрушается, а Совершенная кровь выливается. После того, как женщина выходит замуж и рождает сыновей и дочерей, Изначальное *ци* постепенно разрушается, а Совершенная кровь постепенно убывает. И хотя месяц за месяцем Вода-вестница (*синь шуи* 信水) вновь нарождается, так же месяц за месяцем Воде-вестнице наносится урон и именно в этом заключается трудность совершенствования женской жизненной силы. Так как восстановление жизненной силы у женщины заключается в месячных, то если не заниматься преобразованием месячных, как тогда сохранить жизненную силу? [ZWDS, 1992, v. 10, p. 534; Белая, 2024, с. 238–239].

¹ Подробно с содержанием этого источника можно познакомиться в нашей статье, см.: [Белая, 2013].

蓋言女子陰質也，月象也。當十三四五歲時，元炁充足，真血盈滿，有陰中之一陽，月圓之光正旺，至天癸一降，元炁遂破，真血遂泄。若到婚嫁之後或生男女，元炁漸損，真血漸虧，雖月月有信水復生，即月月有信水復傷，女命難修在此一著。蓋以女命還在天癸，天癸不化命何能保？

В «даосской алхимии» Луна неслучайно считается символом женского начала и месячных. Как и Луна, они убывают и снова возникают каждый лунный месяц. Когда девушка молода, крови и *ци* достаточно, но постепенно они убывают и исчерпываются, пока совсем не иссякнут. Даже если она решит заниматься духовным совершенствованием, то не сможет достичь результата: если у женщины не будет месячных, она не сможет извлечь из *иньской* крови *янское ци* и создать «бессмертный эмбрион».

Если же девушка твердо решила обрести бессмертие, то она должна предотвратить процесс убывания основных компонентов, участвующих во внутриалхимическом преобразовании. Для этого ей необходимо «вскармливать Красного дракона», то есть заниматься «регулированием месячных» (*сю цзин* 修經), чтобы после его «обезглавить». Достигают этого с помощью массажа нижней области живота, определенной дыхательной гимнастики и визуализации, детально описанных в «Си-ван-му нью сю чжэн ту ши цзэ»:

Говорят, что когда у женщины уже начались месячные, ее Совершенное *ци* (*чжэнь ци* 真氣) уже иссякает, а Совершенная кровь (*чжэнь сюэ* 真血) уже убывает. Если не заниматься восстановлением месячных, Совершенная кровь будет день ото дня уменьшаться, а Совершенное *ци* – истощаться. Даже если стремиться к духовному совершенствованию, какой в этом толк?

В канонах [внутренней] алхимии сказано: «Если бамбук треснул, его нужно починить другим бамбуком» (*чжу по сюй цзян чжу бу и* 竹破須將竹補宜). В чем же секрет?

Тем, у кого есть месячные, сначала нужно «обезглавить Красного дракона» (т.е. остановить месячные. – *Примеч. авт.*). Тем, у кого их уже нет, сначала нужно восстановить [цикл], а затем снова «обезглавить». Начальный этап в обоих случаях заключается в использовании метода Небесного круга (*чжоу тянь чжи фа* 周天之法).

В часы *Цзы* 子 и *У* 午 (23–1 и 11–13 ч. – *Примеч. авт.*) воссядь в позу «верхом на журавля» (*куа хэ* 跨鶴), отбросив все мысли. Постучи зубами 72 раза, чтобы открыть две [акупунктурные] точки в легких (*Фэй-шу* 肺膈). Затем по чуть-чуть вдыхай и выдыхай через нос, чтобы улучшить кровоток во всем теле. В этот момент важно не допустить утечки *ци* вниз, для чего нужно усилить давление [пятками на промежность] в позе «верхом на журавле», не расслабляясь. Положи руки ниже пупка и мысленно направь [дыхание-*ци*] назад и вверх, совершив 36 дыхательных циклов. Затем подними руки, как бы «подпирая небо» (*то тянь* 托天), сосредоточив внимание на Хвостовых вратах (*Вэй-люй* 尾閭)², направь дыхание *ци* назад и веди вверх. Повтори дыхательный цикл 36 раз. После этого сде-

² Хвостовые врата – первая из трех застав, расположенных вдоль позвоночника. Находится в области копчика.

лай 36 медленных и 36 быстрых “подпорок”, пока не почувствуешь, как *ци* естественно движется в копчике, побуждая Механизм [*ци*] стремительно поднимать его вверх. Затем опусти руки, положив их на поясницу, и подними плечи 36 раз, пока не почувствуешь, как *ци* с силой устремится вверх через Шипцы (*Цзя-ци* 夾脊)³, Двойную заставу (*Шуан-гуань* 雙關)⁴ и *Фэй-шу*. Если где-то ощущается застой, следует стиснуть зубы, мысленно сосредоточиться на задней части шеи и потянуть вверх 36 раз. Тогда почувствуешь, как откроется [застава] Нефритовая подушка (*Юй-чжэнь* 玉枕)⁵ и [дворец] Глиняного шарика (*Ни-вань* 泥丸)⁶. После этого накрой верхнюю губу нижней, слегка напрягая ее, чтобы дыхание-*ци* из [дворца] Глиняного шарика опустилось в нос.

В это время построй языком Небесный мост (*Тянь-цяо* 天橋)⁷, [касаясь верхнего неба] без усилия. Мысленно сосредоточься на месте, где язык прикасается [к небу], и Сладкая роса (*гань лу* 甘露)⁸ опустится естественным образом. Слегка сморщи нос и мысленно сглотни «росу», она опустится в Вишневые врата (*Цзян-цюэ* 絳闕)⁹. Задержи ее там на мгновение, а затем мысленно направь вниз. Нужно разделить ее на два потока к почкам, совершив по 36 вращений в каждой. После этого мысленно направь по отдельности [каждый поток] в область пупка и вращай 36 раз влево и 36 раз вправо – это обеспечит ощущение наполненности и гармонии в животе. Расположи обе руки друг на друге ниже пупка и выше «створок»¹⁰ и мысленно направляя движение [потока], массируй руками 36 раз по часовой и против часовой стрелке. Как только естественно ощутишь, как [влага] капля за каплей входит во Дворец детей (*Цзы-гун* 子宮)¹¹, тогда некоторое время следует пребывать в состоянии между бодрствованием и забытьем (*жо цунь жо ван* 若存若忘) и только! Таков общий смысл вскармливания месячных. В нем также есть высший метод. Это словами трудно описать, но это просто фраза «будьте неподвижны и созерцайте Пустоту» [ZWDS, 1992, v. 10, p. 535].

蓋言女子天癸已下，真氣已破，真血已虧。不事修經，真血日少，真氣日虧。縱欲情修，有何益乎？丹書曰：『竹破須將竹補宜。』其訣惟何？凡有月信者，先斬赤龍。無月信者，又須先復而再斬。究其起手，皆用周天之法。於子午二時，跨鶴而坐，萬緣放下。叩齒七十二次，以通肺膈二穴。次用兩鼻微微呼吸三十六次，以通周身血脈。於斯時也，誠恐氣從下泄，必須跨跨加勁勿任放松。須以兩手分叉臍下扉上，以意往後向上而送，約行三十六息。再以兩手作托

³ Шипцы – вторая застава, расположенная между лопаток.

⁴ Двойная застава – в данном сочинении так называются вход во влагалище (застава «Створки») и вход в матку («Начало заставы»).

⁵ Нефритовая подушка – третья застава на позвоночном столбе, находится там, где расположены два выступа у основания черепа.

⁶ Дворец Глиняного шарика – название одного из Девяти дворцов головного мозга. В данном тексте обозначает сакральную область в головном мозге в целом.

⁷ Небесный мост – символическое название языка, который прикасается к верхнему небу, имитируя волшебный мост, созданный, согласно легенде, сороками для встречи Ткачихи и Волопаса.

⁸ Сладкая роса – слюна.

⁹ Вишневые врата – полость рта.

¹⁰ Створки – в данном сочинении – одна из Двойных застав, предвещающая вход во влагалище.

¹¹ Дворец детей – матка.

天, 必須分意存在尾閭, 導氣後, 達而昇, 如是約行三十六息。再行緩托三十六次, 急托三十六次則自覺尾閭氣動, 有騰騰上昇之機趣。如是後, 可將兩手下放下, 仍叉兩腰, 加用兩肩往上有三十六次, 則自覺夾脊雙關肺膈等地氣勢動昇, 而或有塞陰處, 加行咬緊牙關, 意存後頸, 往上直提三十六次, 則自覺玉枕泥丸皆通矣。如是後, 方用下嘴唇包上嘴唇, 微微著力, 則自覺泥丸之氣, 下到鼻中低處。其時只用舌搭天橋, 無須著力, 須以意存舌搭之處, 甘露自降。乃於鼻中微帶縮法, 以意送露咽下, 有降絳闕。存留片晌, 方以意導向退降。須分左右, 達存兩腰, 各旋三十六次。再以意導, 分向臍輪, 左旋三十六次, 右旋三十六次, 則自覺滿腹通暢?於斯時也, 兩手仍叉臍下扉上, 以意分導, 乃是左右同刻, 齊提三十六次, 則自覺有一點點入子宮, 則須若存若忘, 片晌而已。此字修經之大略, 個中尚有無上活法, 此字未可言也, 然不外夫寂虛而視一句云。

Что такое «форма» и как ее очистить?

Несмотря на то, что благодаря практике «вскармливания месячных» кровь и *ци* будут в избытке, это все еще «грязная» кровь, которую необходимо «очищать». Только после того, как тело «очистилось» от грязных секретов – менструальная кровь была преобразована в *ци*, даоска может начинать работу с дыханием – «очищать основное первоначало» (*лянь бэнь юань* 煉本元), и в дальнейшем ее практика не будет иметь особых отличий от мужской. Вследствие очищения (*лянь цзи* 煉己) происходят изменения в женской физиологии – грудь становится плоской как у мужчины, месячные прерываются, и Красный дракон превращается в Белого феникса (*чи лун хуа бай фэн* 赤龍化白鳳), то есть в бесцветное жидкостное начало-*цзин* 精. В сочинениях по «женской алхимии» этот метод получил название «Великое *иньское* начало очищает форму» (*Тай инь лянь син* 太陰煉形).

Даосский наставник и исследователь даосизма Чэнь Иннин 陳櫻寧 (1880–1969) поясняет: «[У женщин] „тело“ или „форма“ (*син* 形) означает „грудь“, „природные особенности“ (*чжи* 質) означают „менструальную кровь“ (*юэ цзин* 月經), „основное первоначало“ (*бэнь юань* 本元) означает „Прежде небесное *ци*“ (*сянь тянь ци* 先天炁). Когда женщина приступает к практике, первоочередно „обезглавливает Красного дракона“. После того как в ее теле месячные будут очищены, прервутся и больше не возникнут, ее груди уменьшатся и станут как у юной девы (*чу нюй* 處女). Затем она снова приступает к собиранию Прежде небесного *ци* и завязывается „внутренняя кинноварь“ (*нэй дань* 內丹). Это и значит „прежде очистить тело и природные особенности, а после очистить основное первоначало“» [Chen Yingning, 1989, p. 339; Белая, 2016, с. 387].

Метод «Великое *иньское* начало очищает форму» детально описан в нескольких сочинениях, созданных в рамках традиции «женской алхимии». Один из вариантов исполнения данного метода содержится в «Десяти правилах женской алхимии [с помощью которых обретается] плод внутренней природы Волшебного мира» (*Ху тянь син го нюй дань ши цзэ* 壺天性果女丹十則). Он начинается с преобразования слюны в дыхание-*ци*.

Как очищать форму? Во время сидения [в созерцании] используй движение Чудесного механизма (*шэнь цзи* 神機)¹² и подожди, пока рот наполнится жидкостью (*е* 液). Чуть-чуть прополощи его весь, пока она не станет чистой и прозрачной. После этого втяни носом чистое *ци*. Вместе с этим сглотни Нефритовую жидкость (*юй е* 玉液)¹³, проглотив, спусти по Многоярусной пагоде (*Чун-лоу* 重樓)¹⁴. Введи в Палаты сердца (*Синь-шэ* 心舍)¹⁵, опусти вниз в Желтые покои (*Хуан-фан* 黃房)¹⁶. Доведи до Заставы [из которой жизнь] начинается (*Гуань-юань* 關元)¹⁷ и Моря крови (*Сюэ-хай* 血海)¹⁸ и останови. Ненадолго удержи [ее там] и из Моря крови перемести к Хвостовым вратам (*Вэй-люй* 尾閭). Затем подними вверх к Щипцам (*Цзя-цзи* 夾脊), проведи через Врата на макушке (*Дин-мэнь* 頂門)¹⁹ и введи во [дворец] Глиняного шарика (*Ни-вань* 泥丸). Снова начинай передвигать из [дворца] Глиняного шарика, опуская вниз до области между грудой и останови [там]. Надолго приостанови собирание [жидкости], сделав так, чтобы слюна преобразовалась в *ци*. Это и есть один кругооборот. Точно также [сделай] трижды три оборота и закончи. Только тогда обеими руками вращай груди, 36 кругооборотов. Закончив кругообороты, придерживай руками в середине²⁰. Немного [*ци*] перемести до Моря крови и остановись. Еще раз перемести и очисти. Три кругооборота по три раза – всего и получится «Девять кругооборотов очищают форму» (*цзю чжуань лян син* 九轉鍊形). Если женщина проникнет [в этот метод] со всей серьезностью, то пройдет не более ста дней и форма уже очистится-переплавится, путь к долгой жизни обретется и можно надеяться [получить] Великую киноварь [ZWDS, 1992, v. 26, p. 457; Белая, 2024, с. 247–248].

夫形何以煉? 當其坐時, 用神機運動, 候口中液滿, 微漱數遍, 俟其清澄, 然後用鼻引清氣, 隨同玉液咽然咽下重樓, 入於心舍下降黃房, 至關元血海而止, 略凝一凝, 從血海運至尾閭, 升上夾脊, 透頂門逕入泥丸, 仍從泥丸復行下降至兩乳間而止, 停聚良久, 使津化為氣, 是為一轉。如是者三三轉既畢, 方用兩手運兩乳迴轉三十六轉畢, 以兩手捧至中間, 輕輕運至血海而止, 仍又依前運

¹² Чудесный механизм – в данном сочинении образное название языка, которым перемешивается слюна во рту.

¹³ Нефритовая жидкость – слюна.

¹⁴ Многоярусная пагода – образное название трахеи.

¹⁵ Палаты сердца – собственно, сердце как таковое.

¹⁶ Желтые покои – другое название сакральной области тела, известное как Желтый дворик (*Хуан-тин* 黃庭), расположенной в среднем Киноварном поле (*Чжун дань-тянь* 中丹田).

¹⁷ Застава [из которой жизнь] начинается – образное название шейки матки, предвещающая вход в матку.

¹⁸ Море крови – образное название матки, также именуемой «Дворец детей» (*Цзы-гун* 子宮) и Южное море (*Нань-хай* 南海).

¹⁹ Врата на макушке – расположены в точке на темени.

²⁰ Чэнь Ин-нин поясняет: «Смысл „придерживать руками в середине“ в том, что обе груди сжимаются в ладонях как мяч, не позволяя им свешиваться вниз, к тому же обе груди сжимаются с боков к центру, что не позволяет им расходиться в стороны. Одновременно дух-*шэнь* мысленно помещается между грудой, где расположена [область] *тань-чжун*, а 36 вращений – это руками легонько 36 раз по кругу гладить каждую грудь, а не перемещать по кругу. Сами груди остаются на месте, а не передвигаются по сторонам. Молодым женщинам этот метод не нужен» [Chen Yingning, 1989, p. 342–343; Белая, 2016, с. 389].

煉一番，三轉三番，共得九轉鍊形。倘女子沉潛莊重，行之不過百日，而形已煉成，長生有路矣。大丹可期。

Метод «Великое *иньское* начало очищает форму» (*Тай инь лян син* 太陰煉形) также описан в сочинении «Суть женской алхимии» (*Нюй дань цо яо* 女丹撮要):

Успокой сердце и выровни дыхание, а затем сосредоточь дух и направь его в Логово *ци* (*Ци-сюэ* 炁穴) (оно находится между грудой, выше солнечного сплетения). Скрестив руки, придерживай груди и легонько массируй [обе груди] 360 раз. Когда *ци* само спустится в [среднее] Киноварное поле, неглубоко вдохни и выдохни ртом 24 раза. По-прежнему руками придерживая груди, возврати [*ци*] обратно и отрегулируй дыхание. Долго-долго Совершенное дыхание будет приходить и уходить. Раз открылось, раз закрылось (образно о вдохе и выдохе. – *Примеч. авт.*). Так и Изначальный дух вскормится, да дух-*шэнь* и дыхание-*ци* переполнятся, Совершенное *янское* начало самоестественно будет в избытке, месячные сами прервутся, и груди уменьшатся, уподобившись мужским. Это то, что называют «обезглавить Красного дракона». Так же, после долгого времени применения [этого метода] уже не нужно придерживать груди, делая вдох, только сосредоточить дух в Логове *ци*, где [он] засияет отраженным светом. Это то, что называют «врата Сокровенной женственности» (*Сюань-пинь чжи мэнь* 玄牝之門)²¹. Совершенное дыхание станет едва различимым, в пустоты предельности, в подлинной неподвижности поднимутся пары *янского ци*, Водяное колесо (*Хэ-чэ* 河車)²² повернется вспять, десять тысяч цветов и пурпурных облаков появятся утром в Нефритовых чертогах, тысячи прутьев и прожилок прорастут во [дворце] Глиняного шарика (*Ни-вань* 泥丸). И тогда ты ощутишь, как одна искра одухотворенного света (*лин гуань* 靈光) не внутрь и не наружу [не стремится], а из нижнего Киноварного поля поднимается вверх, в Вишневый дворец (*Цзян-гун* 絳宮)²³, [и оттуда проходит] во [дворец] Глиняного шарика, [затем] спускается вниз по Многоярусной пагоде (*Чун-лоу* 重樓) (т.е. трахее. – *Примеч. авт.*), возвраща-

²¹ Сокровенная женственность – то же самое, что Дворец детей (*Цзы-гун* 子宮). Однако в «даосской алхимии» считается, что эта полость не материальна и только во время «очищения киновари» (*лян дань* 煉丹) возникает некое подобие ее образа. Как пояснял Е.А. Торчинов: «Под сокровенным (темным, черным) понимается Небо и соответственно *ян ци*, а под женственным – Земля и *инь ци*» [Торчинов, 2007, с. 395]. В «Алхимических наставлениях [по традиции] Чистой тонкости» (*Цин вэй дань цзюэ* 清微丹訣) даосской школы Божественных небес Чистой тонкости (Цинвэй шэньсяо пай 清微神霄派) поясняется: «Врата Сокровенной женственности (*Сюань-пинь чжи мэнь* 玄牝之門) находятся между двумя почками. Они именуются „Великое море“ (*да хай* 大海), еще это “Слабая вода” (*жо шуй* 弱水), они расположены в [нижнем] Киноварном поле. Слева [от них] синее, справа белое, сверху красное, внизу черное, в центре желтое. Мужчины хранят там эссенцию-*цзин*, женщины хранят там кровь. Это место, где зачинают и вынашивают [ребенка], это исток [из которого происходит] человек, так же это источник Пяти *ци* (т.е. *ци* Пяти внутренних органов (*у цзан* 五臟). – *Примеч. авт.*). 玄牝之門, 在兩腎中間, 名曰大海, 又為丹田, 左青右白, 上赤下黑中黃, 男以藏精, 女以藏血, 乃孕毓之地, 為人根本, 五炁之元始也. [ZHDZ, 2004, v. 31, p. 8].

²² Водяное колесо (или Речная повозка) – здесь символическое обозначение круговорота Изначального *ци*, который подобен вращению колес на водяной мельнице.

²³ Вишневый дворец (он же Багряный дворец) – сердце.

ется к Золотому эмбриону (*цзинь тай* 金胎) в Покои духа (*Шэнь-ши* 神室)²⁴. Десять лунных месяцев выполняй упражнение это и *ян шэнь* появится. У мужчин выполнение этого метода не имеет каких-либо отличий [ZWDS 1992, v. 11, p. 236; Белая, 2024, с. 248–249].

使心靜息調而後凝神入炁穴。(在兩乳間心窩上)將兩手交叉捧乳，輕輕揉摩三百六十遍，將氣自下丹田微微吸起二十四口，仍用手捧乳返照調息，久久自然真息往來，一開一合，養成鄞鄂，神氣充足，真陽自旺，其經水自絕，乳縮如男子，是謂斬赤龍。如此久久行持后，不必捧乳吸氣，只凝神於炁穴，迴光返照是謂玄牝之門也。真息悠悠，虛極靜篤，陽氣薰蒸河車逆轉，萬朵紫雲朝玉宇，千條百脈種泥丸，自覺一點靈光，不內不外，由下田上升絳宮泥丸，下重樓歸於金胎神室。十月工夫陽神出現，與男子同功無彼此之別也。

Как «обезглавить» Красного дракона?

В процитированных выше вариантах исполнения метода «Тай инь лян син» уже упоминалось упражнение «Обезглавливание Красного дракона», так как очищение и прерывание регулов является частью метода «Великое *иньское* начало очищает форму» (*Тай инь лян син* 太陰煉形). Отличительной чертой этого упражнения является массаж груди. Ей придается особое значение в женских методах совершенствования, так как в отличие от мужской практики, где даос «вынашивает» «бессмертный эмбрион» в нижнем Киноварном поле, женщина вскармливает его в среднем Киноварном поле, которое расположено между грудями. В китайской традиции считалось, что после родов менструальная кровь женщины превращается в грудное молоко. Это объясняет, почему в женской практике грудь считается местом актуализации *янского ци* и местом, где происходит важнейшее действие внутриалхимического преобразования – духовное тело подвижницы – бессмертный дух-*шэнь*, буквально «вскармливается грудью».

Один из вариантов упражнения «обезглавливание Красного дракона» описан в «Женском мастерстве совершенствования и очищения из „Книги-основы Цяо-яна“» («*Цяо-ян цзин*» *нюй гун сю лян* 樵陽經女功修煉). В нем массаж груди необходимо производить перекрещенными руками в количестве двадцати кругооборотов:

Сделай так, чтобы сердце успокоилось, а дыхание стало ровным, а после сосредоточь дух-*шэнь* и введи в Пещеру *ци*. Скрестив руки, придерживай груди, слегка массируя их 20 раз. Когда дыхание-*ци* само опустится в Киноварное поле, неслышно вдохни 36 раз. <...> Какое-то продолжительное время Совершенное *ци* будет самоестественно приходить и уходить, раз раскрылось, раз закрылось (обр. в знач. вдоха и выдоха. – *Примеч. авт.*), так и вскармишь *инь е* (здесь – означает Изначальный дух. – *Примеч. авт.*). Дух и *ци* восполнятся, Совершенное *янское* начало само преисполнится, месячные сами прервутся [ZWDS, 1992, v. 26, p. 428; Белая, 2024, с. 251]).

²⁴ Покои духа – область в груди, где происходит «вскармливание» бессмертного эмбриона.

使心靜息調，而後凝神入於氣穴，將兩手交叉捧乳，輕輕揉摩二十遍，將氣自下丹田微微吸起三十六口，...久久自然真氣往來，一開一闔，養成鄴鄂，神氣充足，真陽自旺，經水自絕。

Еще один способ массажа приведен в главе «Грудь» из «Десяти правил правильного пути женского совершенствования [по традиции] Матушки-владычицы Запада» (*Си-ван-му нью сю чжэн ту ши цзэ* 西王母女修正途十則):

Если хочешь преобразовать кровь и вернуть белое, нет ничего лучше, чем мысленно сосредоточиться на [Молочном] Ручье и на груди. С особой тщательностью плотно сомкни зубы во рту, сделай пустыми и тихими сердце и мысли. Тогда дыхание-*ци* само преобразуется в Ручей и растечется по груди. Затем надо обеими ладонями по отдельности поглаживать груди. Сначала медленно, потом быстро, сначала слегка, потом сильнее. Сделай так 144 раза и источник дыхания-*ци* восполнится многократно. Вместе с этим, мысленно отведи [дыхание-*ци*] назад и раздельно сосредоточь по обеим сторонам поясницы. Еще больше сосредоточившись, раздельно заставь дыхание-*ци* вращаться слева и справа, пока делаешь 72 вдоха, до тех пор, пока *ци* не станет горячим, как если бы его нагрели. Затем мысленно направь [*ци* в область пупка] и вращай по кругу, а сколько раз – неважно. Когда в самом низу [живота ты почувствуешь жар], как при кипении [воды], тогда красное преобразуется и снова станет белым. Оно непременно само преобразуется в *ци*, пробьет [Заставу Вэй]-*люй*, поднимется до [Заставы Цзя]-*цзи*, переправится через [Заставу Юй]-*чжэнь*, проникнет в [Небесную] долину²⁵. Если в это время перед внутренним взором предстанут Три горы и [Небесный сад] Сюаньпу 玄圃²⁶, поторопись придать их забвению, так как это не настоящее место [где небожители обитают]. Когда внезапно опять потемнеет и стихнет, как ночью, тогда и в самой себе долго оберегай покой, пока сами собой не раздадутся удары молнии и раскаты грома. Тогда ароматная эссенция польется ручьем. Она наполнит до краев Цветочный пруд (*Хуа-чи* 華池)²⁷ – глотаешь – невозможно [все] проглотить. [Чудесный] жир сам спустится [из груди] через врата и дойдет до пупка. Все тело чисто и безмятежно. Продолжай неподвижно созерцать свое тело. Если таким образом [делать это упражнение] 100 дней подряд, то та, у которой груди были большие, станут плоскими как у маленькой девочки. Та, у которой груди были пустыми, станут упругими как косточка персика, совсем как у юной девушки [ZWDS, 1992, v. 10, p. 537; Белая, 2024, с. 251–252].

若欲化血返白，莫如意注溪房，口齒緊咬加意，虛寂心念，炁自歸溪達房，加用兩掌分揉兩乳，先緩後急，先輕後重，其行百四零四，炁泉倍旺，加意後退分注兩腰，更以目神分率炁旋左右，其成七十有二息，必得炁烘若灸，更以意導繞輪不計其數，必得下極若沸，則此赤化新白，必自化氣穿閭升脊踰枕透谷。斯時內現三山玄圃，不如淨境急須從事忘忘，忽又冥冥成夜，我自寂守久

²⁵ Небесная долина – образное название головы.

²⁶ Три горы и Небесный сад Сюаньпу – вотчина Небожителей.

²⁷ Цветочный пруд – образное название ротовой полости.

之，必自得。有電擊雷轟，露灑若注，華池充滿，咽不勝咽，油然降闕達臍，遍體清和，吾仍寂體以視之，如是百日不間，兩乳中壯者平如小子，兩乳中空者實若核桃，一如處子。

Другой способ массажа груди представлен в «Иллюстрированном разъяснении женского мастерства самоочищения и восстановления 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 всем теле. Если женщина будет выполнять это упражнение каждый день в полдень и в полночь, то через месяц, как обещает источник, Красный дракон будет «обезглавлен».

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] проглотил, <...> сохраняй предельную отрешенность 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 [*ци*] сам придет 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 форму» (*Чжэнь инь лян син*) завершен [ZWDS, 1992, v. 26, p. 431; Белая, 2024, с. 252–253].

先將右乳揉轉十二次，后揉左乳十二次，摩臍腹三十六次，口中咽津液三次，咽畢，仍照前迴光返照，虛極靜篤以守之。如此每日子午二時行持不怠，不上一月自有動機，則可採煉。至真陰盡化為陽炁，乳頭縮而赤龍斬，變成男體，則真陰鍊形之功畢矣。

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 «Си-ван-му нюй сю чжэн ту ши цзэ» обе груди нужно массировать одновременно, то в «Нюй гун лян цзы хуань дань ту шо» даоска массирует каждую грудь отдельно, начиная с правой. В «„Цяо-ян цзин“ нюй гун сю лян» и «Нюй дань цо яо» массаж обеих грудей должен производиться одновременно, но уже перекрещенными руками. Массировать груди авторы сочинений по «женской алхимии» так же рекомендуют разное количество раз – начиная от 12 оборотов и заканчивая 360 оборотами. Некоторые тексты могут не регламентировать выполнение массажа количеством оборотов и называют общую длительность этого упражнения – например, четверть часа. Согласно «Си-ван-му нюй сю чжэн ту ши цзэ», девушка, которая будет практиковать эти методы, станет «телом как маленький мальчик» и уподобится девочке, у которой еще нет гру-

дей и месячных. Женщина же будет стройна как мужчина, вернет «прекрасный цвет лица», ее груди подтянутся, словно у юной девушки, и станут упругими, как косточка персика.

Что делать тем, чей Красный дракон уже «убит»?

Если женщина поздно приступила к даосским методам совершенствования и ее Красный дракон уже «убит» или если ее менструальный цикл нарушился вследствие болезни, то прежде чем заниматься «женской алхимией», ей нужно «вернуть Красного дракона» (*фу хуань* 復還) и восстановить здоровье своего организма. В наставлениях по «женской алхимии» сказано: «Если бамбук треснул, его нужно починить другим бамбуком». Поэтому для «восстановления Красного дракона» применялись специальные методы визуализации, массаж и дыхательные упражнения, как и для его «обезглавливания». Вариант исполнения такого упражнения описан в главе «Возвращение» (*фу хуань* 復還) из «Десяти правил женской алхимии по традиции Ма-тушки-владычицы Запада»:

Говорят, что в мире есть женщины, которые достигли преклонного возраста, а тело еще не очистили, или те, кому 45–46 лет, а их [Красный] дракон уже прервался. Все они должны всецело посвятить себя совершенствованию, чтобы возвратиться к Изначальному и уподобиться юным девам. Эта практика и метод следуют за практикой и методом предыдущего четвертого предписания. Однако вместо того, чтобы направлять [жидкость] «наверх сзади», изменяют направление и ведут «вниз спереди», изливая потоком и возвращают в Море ручьев (*Си-хай* 溪海)²⁸. Ощувив в горле Сладкую росу, лишь удерживайте ее, не проглатывая, нельзя направлять ее вниз. Кроме того, массируйте Молочный ручей по часовой стрелке 36 раз и против часовой стрелки 36 раз. Когда почувствуете, что в Заставе появился ручей и обильно изливается, массируйте каждую грудь отдельно, медленно поглаживая 36 раз, быстро поглаживая 36 раз, сначала слегка, затем сильнее, также по 36 раз каждую, всего 144 раза. Самоестественно почувствуешь, как Совершенное дыхание-ци бурлит и струится в обеих грудях (досл. «в обеих комнатах», *лян фан* 兩房), и прохладная жидкость хлынет, словно родник, вытекающая из Двойной заставы (*Шуан-гуань* 雙關)²⁹ (т.е. из гениталий. – *Примеч. авт.*) и вернется в Южное море (*Нань-хай* 南海)³⁰. Успокойте свое сердце и ждите, пока она потечет, не позволяя ей растечься по двум сторонам поясницы, а только в Срединный дворец. Отпустите все связи и пресекайте желания. Не пользуйтесь этим [методом] как неким упражнением (*инь дао* 引導), позвольте Механизму [ци] двигаться свободно, и вы естественно ощутите во всем теле предельную чистоту и предельную гармонию. Практикуйте это непрерывно в течение дня. Слабая сама постепенно окрепнет, дряхлая сама постепенно поправится, старуха также постепенно вернет себе молодость, а лицо красоту, груди постепенно подтянутся

²⁸ Море ручьев – символическое название грудей.

²⁹ Двойная застава – образное название половых губ и входа во влагалище.

³⁰ Южное море – одно из обозначений матки.

как у юной девы и станут упругими, как косточка персика. Через сто дней ваши выделения приобретут цвет воды с румянами. Через три дня незамедлительно приступай к четвертому предписанию, в точности выполняя внутреннюю работу, и Красный дракон снова самоестественно прервется. Однако истинное достижение – когда увидишь солнце и луну, появляющихся в виде пары колец [ZWDS, 1992, v. 10, p. 536–537].

蓋言世上女流有年至老而身未淨者，有年僅四十五六而龍已雲斷者，皆當修致還元，一如處女樣。此功此法，即前四則內之功之法也。俱以往上後提者，改為往前下註流歸溪海，應咽甘露只許咽，咽留？不許下送，加用乎摩乳溪左旋三十六，右旋三十六，覺此關溪現有溶溶趣味，再加分摩兩乳，緩摩三十六，急摩三十六，先輕後重，亦各行三十六，其成百四零四之數。自覺兩房及溪之中真炁網縊，得有涼液如泉，出自雙關，湧歸南海，息心俟之，毋許心後分註兩腰，只許於中宮，萬緣放下而欲絕，不用夫引導等等，隨機散步而已，自覺遍體極清極和，如是行持一日不間，弱自漸強，衰自漸壯，老者亦漸還少而面有花色，兩乳漸收如處子，中漸結若桃核。如是百日之內，是得天癸色若胭脂水，三日之後即行四則，內功一毫不加不換，赤龍又自斬矣。然以得見日月而現若雙環，乃為真得雲。

Из источников по «даосской алхимии» для женщин известно, что для оздоровления даосские подвижники использовали не только методы «восстановления Красного дракона», но и снадобья, известные традиционной китайской медицине. В современном сборнике «Даосские книги, не вошедшие в *Дао цзан*» (*Цзан вай Дао шу* 藏外道書) сохранилось сочинение XIX в. «Песнь о том, что начало Дао-Пути тонко и таинственно. Подлинное совершенствование женщин» (*Дао юань цзин вэй гэ*. *Нюй чжэнь сю* 道源精微歌女真修) [ZWDS, 1992, v. 23, p. 442–447], где описан рецепт отвара целебных растений на рисовом вине. Вслед за древнекитайскими врачевателями, даосы считали, что причиной «женских» болезней является повреждение меридианов *жэнь-мо* 任脉 («зачинающего») и *дай-мо* 帶脉 («опоясывающего»), в которых начинает застаиваться кровь. Поэтому, прежде чем приступать к «обезглавливанию Красного дракона», женщина должна принимать целебные травы, чтобы привести в норму свой организм [ZWDS, 1992, v. 23, p. 443]. Ингредиенты, входящие в состав этого снадобья, такие как корни сыги и наперстянки, пион, цветы сафлора, известны своим кроветворным и омолаживающим действием и способствуют укреплению женского начала-инь. Для приготовления первого средства берут:

Пять *ли* мускуса кабарги (лат. *Moschus moschiferous* L., кит. *чжэнь шэ сянь* 真麝香) (в виде раствора), три *цяня* цветов сафлора (лат. *Carthamus tinctorius* L., кит. *нань хун хуа* 南紅花), три *цяня* 錢 (1 *цянь* = 4 г – прим. авт.) пасты из лущеных косточек персика (лат. *Prunus persica* L., кит. *тао жэнь ни* 桃仁泥), один *цянь* лепестков пиона красноцветкового (кит. *чи шао е* 赤芍藥), два *цяня* [корня] гирчевника влагалищного (лат. *Ligusticum chuanxiong* Hort., кит. *чуань цюн* 川芎), три *цяня* [корня] имбиря (лат. *Zingiber officinale* (Willd.) Rosc., кит. *цзян* 姜), три луковицы лука татарки (лат. *Allium fistulosum* L., кит. *лао цун* 老蔥), семь плодов

красного китайского финика (лат. *Ziziphus Jujuba*, кит. *хун цзао 紅棗*) [ZWDS, 1992, v. 23, p. 443].

Все ингредиенты (кроме разведенного в воде мускуса) необходимо измельчить, залить половиной *цзиня* (1 *цзинь* = 500 г. – *Примеч. авт.*) рисового вина и выпаривать до тех пор, пока отвар не выкипит наполовину. После этого нужно процедить оставшуюся жидкость, чтобы удалить осадок, добавить мускус и три раза довести до кипения. После приема этого снадобья, как гласит источник, кровь начнет беспрепятственно циркулировать по всему телу, а тяжелые недуги пройдут. Для улучшения целебного воздействия на женский организм к этому рецепту надо добавить отвар из четырех лекарственных трав, известный в традиционной китайской медицине как «Отвар из четырех ингредиентов» (*Сы-у-тан 四物湯*). Это средство применяется для улучшения кровообращения, разжижает и насыщает кровь, обладает болеутоляющими свойствами. Его назначают при обильных менструальных выделениях, при сгустках крови темного цвета, болях во время регулов. Согласно рецепту, для приготовления *Сы-у-тан* нужно взять:

Три *цяня* дудника разнообразного (лат. *Angelica sinensis* (Oliv.) Diels, кит. *дан гуй шэнь 當歸身*), два *цяня* [корня] пиона молочнокветкового (лат. *Paeonia lactiflora* Pall., кит. *бай шао 白芍*), два *цяня* [корня] гирчевника влагалищного (лат. *Ligusticum chuanxiong* Hort., кит. *чуань цюн 川芎*), три *цяня* [корня] ремании клейкой (наперстянки) (лат. *Rehmannia glutinosa* Libosch., кит. *шэн ди 生地*) [ZWDS, 1992, v. 23, p. 443].

К этому снадобью необходимо постепенно добавлять по 2–3 растения из следующего списка:

Два *цяня* [корня] женьшеня (лат. *Panax ginseng* C.A. Meу., кит. *жэнь шэнь 人參*), два *цяня* [корневища] атрактилодиса крупноголового (лат. *Atractylodes macrocephala* Koidz., кит. *бай шу 白術*), два *цяня* [корня] володушки китайской (лат. *Vupleurum chinense* DC., кит. *чай ху 柴胡*), три *цяня* белого трутовикового гриба (кит. *бай фу лин 白茯苓*), два *цяня* [корневища] пинеллии тройчатой (лат. *Pinellia ternata* (Thunb.) Breit., кит. *бань ся 半夏*), три *цяня* высушенных клубней сыти круглой (лат. *Rhizomata Sурегі*, кит. *сян фу 香附*), пять частей по одному *цяню* обжаренного [корня] солодки (лакричника) (лат. *Glycyrrhiza glabra* L., кит. *цзю гань цао 炙甘草*), три ломтика [корня] имбиря (лат. *Zingiber officinale* (Willd.) Rosc., кит. *цзян 姜*). Если *ци* истощено, прибавить пять *цяней* [корня] астрагала перепончатого (лат. *Astragalus membranaceus* (Fisch.) Вge., кит. *хуан ци 黃芪*) [ZWDS, 1992, v. 23, p. 443].

Принимать это лекарственное средство необходимо до тех пор, пока кровь месячных не обретет ярко-красный цвет, а ее количество не будет соответствовать норме (не слишком много, но и не слишком мало). После того, как слабая окрепнет, а старая постепенно возвратит себе молодость, можно приступать к высшим методам

самосовершенствования, которые начинаются с «превращения Красного дракона в Белого феникса».

Казнить или помиловать?

Если в «женской алхимии» нужно «обезглавить Красного дракона», зачем его «вскармливать» и «возвращать»? Если у пожилой женщины месячные прекратились сами собой, значит ли это, что «Красный дракон обезглавлен»? Могут ли заниматься «женской алхимией» девочки, у которых еще нет месячных? Даосский наставник Чэнь Иннин отвечает:

Очищать (*лянь* 煉) и прерывать (*дуань* 斷) месячные не является прекращением менструального цикла. У обычной женщины так же бывают периоды, когда месячные прекращаются. Это является следствием болезни. Если очищение и прерывание месячных является упражнением, то между ним и состоянием болезни большая разница. В детстве девочки могут пропустить ту часть упражнений, которая связана с «обезглавливанием Красного дракона»³¹. Что касается пожилых женщин, у которых месячные уже прекратились, то они обязательно прежде должны восстановить здоровое состояние своего организма. Одновременно с этим упражнением нужно восстановить приход месячных. Затем приходится снова их очищать и прервать и это конечно создает дополнительные хлопоты (т.е. одним этапом практики больше. – *Примеч. авт.*) [Chen Yingning, 1989, p. 344; Белая, 2016, с. 390].

Согласно учению «женской алхимии», менструальная кровь женщины – основной компонент для создания «киновари» или «бессмертного эмбриона». Поэтому в методе «обезглавливания Красного дракона» речь идет не о прекращении месячных, а о том, чтобы кровь не превращалась в месячные, так как тогда она становится непригодной для «алхимического преобразования». Вместе с этим «грязную» *иньскую* кровь, которая только должна превратиться в месячные, нужно очистить и превратить в чистое *янское ци*, которое станет «киноварной основой» для взращивания духа-*шэнь*. Говоря символическим языком, описывающим процессы «даосской алхимии», прерывание месячных свидетельствует о «беременности» «бессмертным эмбрионом», как и последующие этапы совершенствования – «эмбриональное дыхание», являющееся символом дыхания ребенка в утробе матери, «вскармливание» Молочным ручьем и рождение бессмертного *янского* духа – нового «тела» подвижницы из Пустоты и света, через макушку головы. Все это – символическое воспроизведение зачатия и рождения человека, свершающееся в пространстве «антропологи-

³¹ В «женской алхимии» считается, что Изначальное или Прежде небесное *ци* начинает разрушаться и убывать с приходом месячных. Поэтому девочкам, у которых еще нет месячных, не нужен этап «обезглавливания Красного дракона», так как им не нужно выделять из крови Изначальное *ци*. Они могут сразу переходить к следующему этапу совершенствования – превращению дыхания-*ци* в дух-*шэнь*.

ческого космоса», обращающее вспять процесс нашего появления на свет и возвращающее к изначальному единству с Дао³².

Оздоровительные методы для женщин в современном Китае

Психофизиологические методы «женской алхимии» легли в основу оздоровительных практик, известных под названием «женский цигун» (*нюй цзы ци гун* 女子氣功). Цигун – традиционный китайский метод, использующий регуляцию дыхания, физической активности и сознания как средство укрепления тела, профилактики и лечения заболеваний, улучшения здоровья и достижения долголетия.

Благодаря методике, учитывающей женскую физиологию и проблемы со здоровьем, эти упражнения быстро завоевали популярность среди женщин. Они направлены на поддержание здоровья репродуктивной системы, помогают предотвращать и лечить гинекологические заболевания за счет регулирования дыхания-ци и крови, способствуют улучшению сердечно-легочной деятельности, сна и омоложению организма в целом. В «женском цигуне» разработаны различные упражнения в зависимости от возраста и физиологического состояния (например, для регуляции менструального цикла, родового ухода и послеродового восстановления), направленные на особые потребности женщин [Qing Chen, 2022].

Известно, что в Бэйдайхэ 北戴河 действует школа «женского цигуна» (*нюй цзы цигун* 女子氣功) под руководством Лю Яфэй 劉亞非 (р. 1955)³³, дочери основателя современного направления лечебного цигуна «Техника внутреннего совершенствования» (*Нэйянгу* 內養功) Лю Гуйчжэня 劉貴珍 [Valussi, 2008b, p. 190, n. 106]. Лю Яфэй с детства изучала тайцзицюань и цигун, унаследовав медицинские знания отца. Она объединила цигун с теорией традиционной китайской медицины, методами «женской алхимии» и гимнастикой ушу, собрав статические и динамические упражнения в единый комплекс. Лю Яфэй – врач высшей категории традиционной китайской медицины (ТКМ) и является автором нескольких работ о взаимосвязи ТКМ и цигуна [Liu Yafei, 2015]. Благодаря ее усилиям оздоровительные методы для женщин стали популярны во Франции, Японии, Германии, США, Бельгии, Швеции, Швейцарии, Австрии, Испании и других странах [Liu Yafei, 2025]. Несмотря на то, что «женский

³² В соответствии с даосской концепцией перинатального развития, Пустота превращается в дух-шэнь, дух-шэнь превращается в дыхание-ци, дыхание-ци превращается в кровь, кровь в тело, а тело стареет и умирает. Но если с помощью методов «внутренней алхимии» сможешь восстановить Посленибесный порядок, ведущий к бессмертию, и кровь обратить в ци, ци в дух-шэнь, а дух-шэнь в Пустоту, тогда станешь небожителем-сянем. Подробнее об этом см.: [Белая, 2024, с. 243].

³³ Лю Яфэй окончила факультет традиционной китайской медицины Тяньцзиньского института традиционной китайской медицины провинции Хэбэй. Ранее она занимала должность заместителя директора по лечебной работе Больницы лечебного цигуна провинции Хэбэй, была вице-президентом Китайской ассоциации медицинского цигуна, вице-председателем Ассоциации оздоровительного цигуна провинции Хэбэй, руководителем направления «Цигун в традиционной китайской медицине» Государственного управления по делам традиционной китайской медицины. В настоящее время она является почетным директором и приглашенным экспертом Больницы лечебного цигуна провинции Хэбэй [Liu Yafei, 2025].

цигун» основывается на методах «женской внутренней алхимии», в отличие от даосизма он преподносится как методика оздоровления женского организма, а не как религиозная практика достижения бессмертия.

Согласно предоставленным справочным материалам, конкретные статистические данные о женщинах, практикующих цигун в Китае в XXI в., ограничены, но их можно обобщить по следующим аспектам.

1. Поддержка со стороны государства и программы обучения.

На национальном уровне активно поощряется участие женщин во всеобщей физкультурно-оздоровительной деятельности. Например, обучение женщин-инструкторов по общественному спорту в деревнях, реализуемое Главным государственным управлением по делам физкультуры и спорта, Министерством сельского хозяйства и Всекитайской федерацией женщин, направлено на улучшение здоровья женщин в сельских районах. Эта политика косвенно способствует популяризации таких оздоровительных практик, как цигун, среди женского населения³⁴ [Sport of China, 2023].

2. Соревновательная деятельность и популяризация в университетах.

В университетской сфере активно развивается оздоровительный цигун.

Например, Чжоу Линань 周利南 стала победительницей Национального чемпионата по стилю «Восемь отрезков парчи» (*Ба дуань цзинь* 八段錦) в 2023 г. Кроме участия в соревнованиях она занимается тренерской деятельностью в Ассоциации спортивного цигуна в Нинбо 寧波 [Zhou Linan, 2025]. В 2024 г. команда Шанхайского медицинского университета заняла первое место в индивидуальном зачете по гимнастике «Даоинь» 導引 на Национальном чемпионате вузов по оздоровительному цигуну. Подобные соревнования отражают интерес молодых женщин, особенно студенческой молодежи, к традиционным оздоровительным практикам цигуна [Zhang Ziye, 2024].

3. Исторический контекст и культурное влияние.

Распространенность «женского цигуна» в современном Китае тесно связана с возросшим интересом к цигуну в 1980-х и 1990-х годах, заложившим почву для последующего участия женщин в этой практике. В конце XX – начале XXI в. женщины добились высоких результатов в цигуне и основали собственные стили и направления. Например, Ян Мэйцзюнь 楊梅君 (1903–2002) способствовала популяризации практик среди женщин через распространение стиля «Дикого гуся» (*Да янь цигун* 大雁氣功). Она начала преподавать упражнения цигуна для широкой публики в 1978 г., набрав более 2 000 000 учеников [Yang Meijun, 2025]. Среди мастеров цигуна, которые продвигали цигун-терапию как способ лечения различных заболеваний, также было много выдающихся женщин. Цянь Хуэйин 錢慧英 (р. 1938) – основательница естественно-динамического цигуна, целью которого является «расслабление, простота, душевное равновесие, профилактика заболеваний и долголетие», вылечила своей методикой сотни тысяч пациентов [Qian Huiying, 2025]. Другая мастер цигун Линь

³⁴ План предусматривает обучение женщин-инструкторов по общественному спорту более чем в 10 000 административных деревнях в период с 2023 по 2025 г. [Ibid.].

Вэньвэй 林文薇 (р. 1932) создала уникальный метод цигун-терапии, сосредоточенный на целостной регуляции организма и акупунктуре. Специализируясь на остеопатическом применении цигуна, она вылечила более 30 000 пациентов, а ее метод получил международное признание [Lin Wenwei, 2025]. Профессор Университета китайской медицины Гуанчжоу 廣州, Сун Синьхун 宋新紅 (р. 1962) специализируется на интеграции цигуна и исследований в области нейробиологии. Под ее редакцией вышел учебник «Медицинский цигун» (*И сюэ ци гун сюэ* 醫學氣功學), обеспечивший признание ее научных достижений на международном уровне [Song Xinhong, 2025]. Все это свидетельствует о масштабном участии женщин в оздоровительной практике цигуна в современном Китае.

Библиографический список

Белая И.В. О даосских методах для женщин в «Важнейших поучениях по женской алхимии» (*Нюй дань яо янь* 女丹要言) // Общество и государство в Китае. М.: ИВ РАН, 2015. Т. XLV. Ч. 2. С. 143–162.

Белая И.В. «Ответы госпоже Люй Би-чэн на тридцать шесть вопросов» (перевод, вступительная статья, комментарии) // Общество и государство в Китае. М.: ИВ РАН, 2016. Т. XLVI. Ч. 2. С. 392–411.

Белая И.В. Поучения Изначальной владычицы Сунь Бу-эр: даосское учение для женщин. М.: Издательство «Ганга», 2020. 352 с.

Белая И.В. Как «вернуть тигра в истинное логово» и «приручить тигриный хвост»: метафоры языка женской алхимии // Российское Китаеведение. 2023. № 1. С. 134–149.

Белая И.В. Инь обнимает Ян: к проблеме гендерного совершенствования в даосизме // Женщины Китая. Сборник статей памяти Э.А. Синецкой. В 2 томах. Т. II / Колл. авторов; отв. ред. И.В. Белая. М.: ИВ РАН, 2024. С. 232–257.

Торчинов Е.А. Путь золота и киновари: Даосские практики в исследованиях и переводах Е.А. Торчинова. СПб.: Азбука-классика, Петербургское Востоковедение, 2007. 480 с.

References

Belaya I.V. (2015). O daoskikh metodakh dlya zhenshchin v “Vazhneyshikh poucheniyakh po zhen-skoy alkhimii” (*Nü dan yao yan* 女丹要言) [About Daoist Methods for Women in the “Most important teachings on female alchemy” (*Nü dan yao yan* 女丹要言)]. Obshchestvo i gosudarstvo v Kitaye [Society and the state in China]. Moscow: IV RAS. Vol. XLV. Part 2. P. 143–162. (In Russian).

Belaya I.V. (2016). “Otvety gospozhe Lü Bi-cheng na tridsat’ shest’ voprosov” (Perevod, vstupitel’naya stat’ya, kommentarii) [“Answers to Lady Lü Bicheng’s Thirty-six Questions” (Translation, Introduction, Commentary)]. Obshchestvo i gosudarstvo v Kitaye [Society and the state in China]. Moscow: IV RAS. Vol. XLVI. Part 2. P. 392–411. (In Russian).

Belaya I.V. (2020). Poucheniya Iznachal’noy vladychitsy Sun’ Buer: daoskoye ucheniye dlya zhenshchin [Teachings of the Primordial Lady Sun Buer: Daoist Teachings for Women]. Moscow: “Ganga Publishing House”. 352 p. (In Russian).

Belaya I.V. (2023). Kak “vernut’ tigma v istinnoye logovo” i “priruchit’ tigrinyy khvost”: metafory yazyka zhenskoy alkhimii [“How to Return the Tiger to its True Lair” and “Tame the Tiger’s Tail”: Metaphors in the Language of Feminine Alchemy]. Rossiyskoye kitayevedeniye [Russian Synology]. No. 1. P. 134–149. (In Russian).

Belaya I.V. (2024). Yin obnimayet Yang: k probleme gendernogo sovershenstvovaniya v daosizme [Yin Embraces Yang: On the Problem of Gender Cultivation in Daoism]. Zhenshchiny Kitaya. Sbornik statey pamyati E.A. Sinetskoy [Women of China. A Collection of Articles in Memory of E.A. Sinetskaya]. In 2 Volumes. Vol. II. Coll. of Authors; Ed. I.V. Belaya. Moscow: IV RAS. P. 232–257. (In Russian).

Torchinov E.A. (2007). Put' zolota i kinovari: Daoskiye praktiki v issledovaniyakh i perevodakh E.A. Torchinova [The Path of Gold and Cinnabar: Daoist Practices in Research and Translation by E.A. Torchinov]. SPb.: Azbuka-klassika, Peterburgskoye Vostokovedeniye. 480 p. (In Russian).

* * *

Chen Yingning 陳櫻寧 (1989). Daojiao yu yangsheng / Zhongguo daojiao xiehui bian 道教與養生 / 中國道教協會編 [Daoism and Health Preservation / China Daoist Association ed.]. Beijing: Huawen chubanshe. 2+5+6+478 p. (In Chinese).

Despeux C., Kohn L. (2003). Women in Daoism. Cambridge: Three Pines Press. 296 p.

Furth C. (1986). Blood, Body and Gender. Medical Images of the Female condition in China 1600–1850. Chinese Science. Vol. 7. P. 43–66.

Furth C. (1999). A Flourishing Yin: Gender in China's Medical History, 960–1665. Berkeley: University of California Press. 343 p.

Li Cuizhen 李翠珍 (2007). Zhan chi long yanjiu: Daojiao yu Tiandi jiao jingzuo xiulian zhi bijiao: Shuoshi lunwen. Zhidao jiaoshou wei Li Fengmao 斬赤龍研究: 道教與天帝教靜坐修煉之比較: 碩士論文。指導教授為李豐楙。[Research on Red Dragon Slaying: A Comparison of Meditation Practice between Daoism and Tiandi Teaching: Master's Thesis. The supervisor is Li Fengmao]. Nanhua daxue. Taipei: Minguo 96. 150 p. (In Chinese).

Lin Wenwei 林文薇 (2025). URL: <https://baike.baidu.com/item/林文薇/7075407> (accessed: 20.11.2025). (In Chinese).

Liu Yafei (2015). Innen Näherendes Qigong – Nei Yang Gong. München: Elsevier, Urban & Fischer. 297 p. (In German).

Liu Yafei 刘亚非 (2025). Qigong shiren ming xiao cidian 气功师人名小辞典 [A Brief Dictionary of Names of Qigong Masters]. URL: <https://t.ggwe.net/html/qigong/article-11323.html> (accessed: 20.11.2025). (In Chinese).

Neswald S. (2007). 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. 568 p.

Qian Huiying 钱慧英 (2025). URL: <https://baike.baidu.com/item/钱慧英/10159972> (accessed: 20.11.2025). (In Chinese).

Qing Chen 清晨 (2022). Nüzi qigong de yangsheng zhi dao 女子气功的养生之道 [Women's Qigong methods for maintaining health]. Qigong Summit. URL: <https://chinaqigong.com/article-1598-1.html> (accessed: 20.11.2025). (In Chinese).

Song Xinhong 宋新红 (2025). URL: <https://baike.baidu.com/item/宋新红/5480223> (accessed: 20.11.2025). (In Chinese).

Sport of China (2023). Tiyu zongju nongye nongcun bu quanguo fulian guanyu kaizhan wan cun nüxing shehui tiyu zhidaoyuan peixun jihua de tongzhi 体育总局 农业农村部 全国妇联关于开展“万村女性社会体育指导员培训计划”的通知 [Notice from the General Administration of Sport, the Ministry of Agriculture and Rural Affairs, and the All-China Women's Federation on Launching the “Training Program for Women Social Sports Instructors in Ten Thousand Villages”]. Guojia tiyu zhongju 国家体育总局 [General Administration of Sport of China]. URL: <https://www.sport.gov.cn/qts/n4986/c25822523/content.html> (accessed: 20.11.2025). (In Chinese).

Valussi E. (2003). Beheading the Red Dragon: A History of Female Inner Alchemy in China. Ph.D. diss. University of London. 485 p.

Valussi E. (2008a). Blood, Tigers, Dragons: The Physiology of Transcendence for Women IASTAM, Journal of Asian Medicine Vol. IV, Part 1. P. 46–85.

Valussi E. (2008b). Female Alchemy and Paratext: How to Read *nüdan* in a Historical Context. Asia Major. Vol. 21. Part 2. P. 153–193.

Valussi E. (2009). Female Alchemy: An Introduction. Internal Alchemy: Self, Society and the Quest for Immortality. Ed. by L. Kohn & R. Wong, Three Pines Press. P. 141–162.

Wong R.R. (2009). Kundao: A Lived Body in the Female Daoist Text. Journal of Chinese Philosophy. Vol. II (36) P. 277–292.

Xiang dong xiang xi 向东向西 (2019). [Aodili] zhongguo nei yang gong chuanren Liu Yafei fu Weiyena bai shi jiankang zhongxin chuanshou nei yang gong [奥地利]中国内养功传人刘亚非赴维也纳白氏健康中心传授“内养功”. [Austria. Liu Yafei, a successor of Chinese internal cultivation techniques, travels to the Vienna Baige Health Center to teach “Internal Cultivation Techniques”]. Xiang dong xiang xi. Baodao huaren dongtai, qiao jie xinwen 向东向西. 报道华人动态, 侨界新闻 [Eastward and Westward: Reporting on the activities of the Chinese community and news from the overseas Chinese neighborhood]. URL: <https://www.163.com/dy/article/F0RF20610514BIH4.html> (accessed: 20.11.2025). (In Chinese).

Yang Meijun 杨梅君 (2025). URL: <https://baike.baidu.com/item/杨梅君/333700> (accessed: 20.11.2025). (In Chinese).

Zhang Ziye 张紫叶 (2024). Xibao! Shang jian yi jianshen qigong daibiao dui zai quanguo sai zhong zai chuang jiaji! 喜报! 上健医健身气功代表队在全国赛中再创佳绩! [Good news! The Shangjian Medical Fitness Qigong Team has achieved outstanding results again in the national competition!]. Shanghai jiankang yixue yuan 上海健康医学院 [Shanghai University of Medicine & Health Sciences]. URL: <https://www.sumhs.edu.cn/4c/5d/c6775a281693/page.htm> (accessed: 20.11.2025). (In Chinese).

ZHDZ (2004) – Zhonghua Dao zang 中华道藏 [Chinese Daoist Canon]. Zhang Jiyu 张继禹. Beijing: Huaxia chubanshe. Vol. 48 (In Chinese).

Zhou Linan 周利南 (2025). URL: <https://baike.baidu.com/item/63687352> (accessed: 20.11.25). (In Chinese).

ZWDS (1992) – Zang wai dao shu 藏外道书 [Collection of Daoist Books outside the Daoist Canon]. Hu Daojing 胡道静, Chen Yaoting 陈耀庭, Duan Wengui 段文桂, Lin Wanqing 林萬清. Chengdu: Bashu shushe chuban. Vol. 36. (In Chinese)

Поступила в редакцию: 12.11.2025 Received: 12 November 2025.

Принята к публикации: 20.01.2026. Accepted: 20 January 2026.