

КУЛЬТУРА**«Канон изменения сухожилий». Перевод и исследование**

© 2021

DOI: 10.31857/S013128120017307-8

Малявин Владимир Вячеславович

Доктор исторических наук, профессор-исследователь НИУ ВШЭ (адрес: 109028, Москва, ул. М. Ордынка, 17); руководитель Центра исследований китайской культуры Института Дальнего Востока РАН (адрес: 117977, Москва, Нахимовский пр-т, 32). ORCID: 0000-0001-8966-6359. E-mail: vladmal0913@gmail.com.

Статья поступила в редакцию 31.08.2021.

Аннотация:

Статья включает в себя первый комментированный перевод на европейские языки и предварительное исследование основополагающего для традиции духовно-соматической практики Китая произведения «Канон изменения сухожилий» (*И цзинь цзин*). И по языку, и по содержанию это сочинение, связывающее воедино медицину, духовное совершенствование и боевые искусства, занимает уникальное место в истории китайской цивилизации, поэтому его перевод и истолкование сопряжены с рядом специфических трудностей. До сих пор в литературе не существует ни полного перевода данного памятника, ни его систематического анализа. В статье исследуются исторические и культурные предпосылки появления подобного текста в китайской традиции и относящиеся к этому предания. Перевод сопровождается текстологическими примечаниями.

Главная специфика «Канона изменения сухожилий» заключается в приверженности его авторов идее природного и, следовательно, врожденного единства духовного и физического измерений человеческого существования, а также в их стремлении обосновать необходимость физического тела для духовного совершенства личности. Интересно, что для доказательства этого тезиса опирающаяся на «Канон совершенствования мышц» традиция апеллировала к личности легендарного основоположника чань-буддизма в Китае Бодхидхарме. А главным звеном, связывающим психический и биологический планы человеческой жизни, в ней объявляются фасции (*мо*). В статье анализируются представления о фасциях в китайской медицине и теоретические основания концепций «питания жизненной силы» (*ян ци*), а также органического единства «внутреннего» и «внешнего» здоровья, или доблести (*чжэуан*). Показаны значение «Канона изменения сухожилий» для эволюции духовно-соматической практики в Китае и присущие ей внутренние противоречия.

Ключевые слова:

«Канон изменения сухожилий», жизненная сила, фасции, духовно-соматическая практика, внутренняя доблесть, внешняя доблесть.

Для цитирования:

Малявин В.В. «Канон изменения сухожилий». Перевод и исследование // Проблемы Дальнего Востока. 2021. № 6. С. 150–166. DOI: 10.31857/S013128120017307-8.

«Канон изменения сухожилий» — действительно в своем роде каноническое произведение для одной весьма специфической и многогранной традиции личного совершенствования, ориентированной на собственно соматическое измерение телесного опыта. Эта традиция одним своим краем соприкасалась с религиозными учениями, а другим — с методами оздоровления и даже боевыми искусствами. Относившиеся к ней практики в большинстве своем не входили в круг классических занятий ученой элиты Китая, таких как книжное образование, изящная словесность, каллиграфия и живопись, управление государством или, на худой конец, армиями. При всем их соответствии общей установке китайской цивилизации на получение от жизни наибольшее и притом разумного удовольствия, они были делом сугубо частным, а там, где они

имели вид физических упражнений и тем более боевых единоборств, едва ли не предосудительным. Здесь, надо думать, нужно искать объяснение и некоторой необработанности стиля и лексики представляющих эту традицию текстов, и завесы таинственности, ее окружающей, и ее неизученности: до сих пор отсутствуют научные переводы и исследования этого памятника¹.

Помещенный ниже перевод «Канона изменения сухожилий» выполнен по новейшей публикации его текста под редакцией Хэ Синьвэя². Переводчик учел также версии памятника, изданные под редакцией Чжоу Вэйляна³, и самый ранний список канона, опубликованный на Тайване под редакцией Сяо Тяньши⁴.

Происхождение «Канона изменения сухожилий» окутано экстравагантными легендами. Его авторство приписывается легендарному пришельцу из Индии и основателю школы Чань в китайском буддизме Бодхидхарме (по-китайски Дамо). По преданию, Дамо прибыл в Китай в конце V в., нашел себе пристанище в монастыре Шаолинь у южного берега Хуанхэ и просидел там девять лет в медитации перед стеной. Завершив свой аскетический подвиг, Дамо оставил этот мир или, как говорили его преемники, «указал путь в нирвану». Некоторое время спустя стена, перед которой медитировал Дамо, разрушилась «от ветра и дождя», и монахи обнаружили в ней ларец. На нем не было замка, но никто не мог его открыть. В конце концов оказалось, что ларец был запечатан воском, к нему поднесли свечу, воск расплавился, и ларец открылся. Внутри монахи обнаружили свиток, написанный «индийским письмом». Никто не мог разобрать, что в нем было написано, монахи пытались практиковать наставления Дамо в меру своего понимания, но безуспешно. Тогда один монах, взяв рукопись, отправился на поиски того, кто мог бы разъяснить заветы их учителя. У горы Эмэйшань на юго-западной окраине Срединной империи он встретил ученого иностранца по имени Баньцымиди⁵, который сказал, что в рукописи разъясняется смысл сокровенной передачи истины «от сердца к сердцу». Правда, перевести сказанное Буддой невозможно, ибо откровения Прозревшего непонятны для непосвященных, но о них можно рассказать понятными словами⁶. Так в Китае, если верить преданию, появилась книга нового типа, учившая, как совместить восхождение в «царство Будды» с укреплением физического здоровья. Впрочем, сам сюжет об «обретении» канона и его истолковании повторяет многие элементы подобных легенд по всей Азии.

Вообще говоря, не кажется удивительным то, что самую глубокую мудрость жизни в Китае приписали таинственному пришельцу с Запада. С библейских времен из-

-
1. Неполный английский перевод без анализа текста имеется в книге: *Yang Jwing-Ming. Qigong. The Secret of Youth. Da Mo's Muscle / Tendon Changing and Marrow / Brain Washing Classics.* Wolfboro: YMAA, 2000.
 2. 易筋经, 洗髓经内功诠释真 [Определение истинного смысла внутреннего достижения в «Каноне изменения сухожилий» и в «Каноне омовения костного мозга»]. 何欣委编. 北京人民体出版社, 2013.
 3. 易筋经四珍本校释 [Четыре ценных версии «Канона изменения сухожилий» с редакцией текста и разъяснениями]. 周伟良编. 北京人民体出版社, 2011.
 4. 真本易筋经, 秘本洗髓经 [Подлинный список «Канона изменения сухожилий». Секретный список «Канона омовения костного мозга»]. 台北, 萧天石主编, 自由出版社, 1968.
 5. В Китае это имя носил известный переводчик буддийской литературы Прамити, но он жил на рубеже VII-VIII вв., почти на столетие позже предполагаемого рассказчика этой истории, полководца Ли Цина (см. ниже).
 6. 易筋经, 洗髓经内功诠释真 [Определение истинного смысла внутреннего достижения в «Каноне изменения сухожилий» и в «Каноне омовения костного мозга»]. 何欣委编. 北京人民体出版社, 2013. 72页. Отметим, что эти слова не согласуются с пассажирами, приписываемыми Баньцымиди в тексте канона.

вестно: нет пророка в своем отечестве. К тому же идея непостижимой мудрости только и может дать санкцию альтернативному по отношению к формализованным религиям и потенциально опасному для власти учению, которое указывает путь к сверхчеловеческой силе и полной самодостаточности. Но остается загадкой, как шаолиньские монахи переняли — если переняли — заветы Дамо и чем их традиция гимнастики и кулачного боя обязана индийскому влиянию. Есть авторы, которые усматривают индийские корни в «шаолиньском боксе» и даже позднейших школах боевых искусств Китая⁷. Однако на этот счет нет никаких исторических свидетельств. Более пристальное изучение канона позволяет говорить о наличии в нем «даосского ядра в буддийской упаковке»⁸. И нельзя не отметить, что буддизм в Китае — и повсюду в Восточной Азии — увенчивал собою здание китайской традиции, как бы придавая ей завершенность, но не отменяя ее самобытных учений. Примечательно, что Бодхидхарму почитали и китайские даосы. В даосские средневековые компендиумы вошли приписываемые ему сочинения о дыхательной практике. В них даже сообщается имя учителя Бодхидхармы и причина его ухода в «восточные страны»: Бодхидхарма захотел передать тамошним жителям секретные методы укрепления телесной и духовной силы, потому что они «страдали от холода и жары и гибли от ран»⁹.

Конечно, буддийская йога не могла не оказать влияния на сходные практики в даосизме. И наоборот: буддийские авторы, особенно на первых порах, охотно пользовались даосской лексикой. Интересно, что само словосочетание «внутренний эликсир» (*нэй дань*), ставшее центральной категорией даосской традиции, впервые употребил, судя по письменным данным, буддист VI в. Хуэйсы, хотя последний, скорее всего, имел в виду медитативную практику буддизма¹⁰.

Приведенные сведения о Бодхидхарме и его манускриптах из ларца взяты из предисловия к канону, которое приписывается полководцу танской династии Ли Цзину и датировано 628 г. В нем Ли Цзин утверждает, что обязан своими успехами этому чудесному произведению. В том же предисловии сообщается, что Бодхидхарма передал своему преемнику Хуэйкэ еще один текст: «Канон омовения костного мозга» (*Си суй цзин*) и завещал держать его в строгом секрете, передавая только патриархам школы¹¹. Если «Канон изменения сухожилий» касался физических и соматических (в китайской терминологии «внешних») аспектов совершенствования, то в «Каноне омовения костного мозга» излагались принципы собственно духовной («внутренней») практики, ведущей к состоянию Будды. Содержание этой книги полагалось держать в строжайшей тайне, ибо оно считалось слишком сложным и недоступным даже для большинства монашествующих.

Со временем завещание Патриарха Дамо породило комплексы массажных, гимнастических и медитативных упражнений, которые отчасти заслонили теоретические основы духовно-соматической практики. Наконец, на этой основе выросли школы кулачного боя. Шаолинь стал центром боевых искусств. Их знатоком слыл, в частно-

-
7. См. *Diepersloot, Jan. Warriors of Stillness. Vol. 2. The Tao of Yiquan. Walnut Creek: 1999. P. 17–27.* Автор книги следует за японским каратистом Томио Нагабоси. См. *Tomio Nagaboshi. The Bodhisattva Warriors. York Beach: Samuel Weiser, 1994.*
 8. *Hsu, Elisabeth. The Iconography of Time: What the Visualisation of Efficacious Movement Tells Us About the Yijin Jing // Imagining Chinese Medicine. Ed. by V. Lo et al. Leiden: Brill, 2018. P. 98.*
 9. 达摩大师住世留形妙用真诀 [Полезные поучения от великого учителя Дамо о подлинности внутреннего тела, явленного в миру] // 云笈七签. 北京, 中央编译出版社, 2017. 668页.
 10. *Eskildsen, Stephan. Daoism. Meditation and the Wonders of Serenity. Albany: SUNY, 2015. P. 349.*
 11. 易筋经, 洗髓经内功论真 [Определение истинного смысла внутреннего достижения в «Каноне изменения сухожилий» и в «Каноне омовения костного мозга»]. 何欣委编. 北京人民体育出版社, 2013. 71页.

сти, еще один прославленный полководец в истории Китая — Юэ Фэй, живший в XII в.¹². Одному из подчиненных Юэ Фэя приписывается второе предисловие к «Канону изменения сухожилий».

Все сказанное до сих пор относится к области легенд. На протяжении тысячи лет со времени предполагаемого создания двух шаолиньских канонов исторические источники хранят полное молчание о них. Первые глухие упоминания о методах медитации, имеющих отношение к Бодхидхарме, относятся примерно к XIV в., и встречаются они в материалах о маргинальном и даже крамольном учении «Белого Лотоса», вышедшем из буддизма¹³. Спустя два столетия шаолиньские монахи принимают участие в борьбе против пиратов, разорявших побережье Китая, и приобретают славу искусных воинов.

Документально подтверждаемая история обоих канонов начинается в 1624 г., когда некий даос, имя которого можно с долей условности перевести как Дао-человек Пурпурного Эликсира (Цзынин даожэнь), сделал их доступными читающей публике, добавив к ним два послесловия. Этот человек жил на святой горе Тяньтай в пров. Чжэцзян, где с давних времен даосы обитали вместе с буддистами. На горе Тяньтай есть скала Цзынин и одноименная даосская обитель. Правда, ни в литературных источниках, ни в местном фольклоре упоминаний о даосе с таким именем не сохранилось. Сам он писал, что трижды перечитал оба канона и нашел, что в них проповедуется союз «высокой нравственности и внутреннего достижения, пронизанных одним»¹⁴. Высшая похвала в устах китайского ученого, восходящая к высказыванию Конфуция. Эти слова стали девизом всей китайской традиции с ее руководящей идеей сокрытой преемственности основной нити ткани (образ, давший жизнь самому понятию канона) и сопутствующим этой идее безбрежным «синкретизмом». С историческими фактами у Дао-человека с горы Тяньтай дело обстоит хуже. Оба предисловия в его версии изобилуют грубыми анахронизмами.

Не в пример ученикам Бодхидхармы Даос Пурпурного Эликсира хотел сделать оба канона доступными для всех, поскольку увидел в них ясный и правильный метод достижения святости. Качество как нельзя более востребованное в его время, когда, по его словам, «ищущие Дао многочисленны как волоски на буйволе, а достигшие Дао редки как рог единорога». Уразумевшие эти каноны, писал он, оградят себя от безумия, если они предаются буддийской медитации, не утомят себя, если любят даосскую гимнастику и «искусство брачных покоев», и уберегут здоровье, если принимают снадобья. Более того, тяньтайский даос увидел в этих сочинениях универсальное средство достижения успеха в жизни. Те, кто постигнет их смысл, утверждал он, «вверху сослужат службу государству, в малом уберегут свою семью. Благодаря им земледелец преуспешет в пахоте, торговец перенесет грузы на большое расстояние, а внизу даже нищий не будет страдать от голода и холода. Больной выздоровеет, слабый возымеет силу, бездетный обзаведется потомством, старый помолодеет. Между Небом и Землей каждый получит от них то, в чем нуждается...»¹⁵. Столь крутой поворот от секретности к открытости объясняется, конечно, наличием благоприятной общественной среды: в те времена боевые искусства и ду-

-
12. Есть основания полагать, что и эти сведения являются мистификацией, и рукопашный бой в Шаолине стали культивировать только в позднее средневековье. См. *Shahar, Meir. The Shaolin Monastery. History, Religion, and the Chinese Martial Art.* Honolulu: Hawaii University Press, 2008. P. 113–120.
 13. 易筋经四珍本校释 [Четыре ценных версии «Канона изменения сухожилий» с редакцией текста и разъяснениями]. 周伟良编. 北京人民体育出版社, 2011. 31页.
 14. 真本易筋经, 秘本洗髓经 [Подлинный список «Канона изменения сухожилий». Секретный список «Канона омовения костного мозга»]. 台北, 萧天石主编自由出版社, 1968. 64页.
 15. 真本易筋经, 秘本洗髓经 [Подлинный список «Канона изменения сухожилий». Секретный список «Канона омовения костного мозга»]. 台北, 自由出版社, 1968. 66页.

ховно-соматическая практика уже стали частью повседневной жизни. Собранные даосом Пурпурного Эликсира тексты получили хождение в свете, проникли в книжные собрания библиофилов.

В 50-х годах прошлого века, уже при новой власти, историк боевых искусств Тан Хао, известный столь же произвольными, сколь и влиятельными суждениями на эту тему, счел даосского редактора шаолиньских манускриптов их настоящим автором даже несмотря на то, что тот сам называл себя их читателем (это мнение высказывалось и раньше). В любом случае Тан Хао не сомневался в даосском происхождении этого свода текстов. На несколько десятилетий его выводы стали почти общепринятыми. Однако современные китайские исследователи и издатели обоих канонов склоняются к мнению, что их авторство установить пока невозможно. Новейшее исследование резонно, но бессодержательно резюмирует, что интересующие нас материалы «восходят к практике даосов при династиях Цинь и Хань, сложились в конце периода Южных и Северных династий, претерпели изменения в эпоху династий Тан и Сун и получили распространение при династии Мин»¹⁶.

Между тем нельзя не поразиться тому, что несмотря на широкую известность шаолиньских боевых искусств в тексте обоих канонов можно уловить лишь глухие намеки на связь излагаемой в них практики с кулачным боем. Причина кроется, возможно, в несколько двусмысленном положении шаолиньского монастыря при цинской династии. Эту династию основали завоеватели-маньчжуры, и монахам Шаолиня было совсем некстати напоминать новым властям о том, что когда-то они активно поддерживали свергнутую ими минскую династию. Зато их монастырь стал до некоторой степени символом борьбы с маньчжурами. Его название в разных вариациях фигурирует в источниках, относящихся к деятельности тайных обществ, боровшихся с цинской администрацией¹⁷.

Так мечта о тайной мудрости обрела второе дыхание, но в новом качестве и в новом общественном контексте. В культуре цинского Китая, как никогда сложной и противоречивой, традиция Шаолиня находилась, так сказать, на полулегальном положении, питала романтические, далекие от официоза образы борцов за правду. Эти образы вместе с сопутствующими им фантазиями заняли видное место и в современной поп-культуре.

* * *

«Канон изменения сухожилий», как философский памятник и практическое руководство, имеет одно уникальное достоинство: он содержит систематическое описание основных жизненных страт и сил человеческого тела в перспективе их проявления и развертывания вовне. Сила в данном случае выступает как универсальное начало и условие жизнедеятельности, а живое тело есть не что иное, как способ существования и превращения силы, сложная конфигурация разнородных сил, что легко заметить по предложенному ниже переводу, где слово «сила» прилагается к самым разным аспектам строения тела.

Другая важная и непривычная для западного читателя особенность китайского взгляда на жизнь и даже, можно сказать, главный «секрет» китайской мудрости — твердая приверженность идее изначальной нераздельности духа и тела, жизни и сознания. Поддержание этой целостности — главная задача практики личного совершенствования в Китае.

Самый глубокий или, если угодно, высокий уровень человеческой жизнедеятельности соответствует «духу» (神 *шэнь*). Его главное свойство — свобода, стремитель-

16. 体育文化导刊 [Руководство по физической культуре]. 2003. № 11. 17页.

17. 易筋经四珍本校释 [Четыре ценных версии «Канона изменения мышц» с редакцией текста и разъяснениями]. 周伟良编. 北京人民体育出版社, 2011. 34页.

ность, способность «достигать без усилия». С жизнью духа тесно связано «сердце» или «сердечный ум» (心 *синь*), который привносит в дух интенциональность, определяет вектор его движения. В этом качестве ум-сердце выступает как жизненное воление, по сути, внесубъективное, сплавленное с динамизмом жизни и телесной интуицией.

Теперь не будет удивительным узнать, что дух в китайском понимании находится в нерасторжимом единстве с главным интегрирующим началом жизни, именуемым «ци». Перевод этого термина на европейские языки крайне труден вследствие отсутствия в них сколько-нибудь подходящего аналога. Западная мысль просто не знает понятия, которое в равной степени применимо к духовному и материальному измерениям жизни. Термин «ци» отождествляют и с энергией, и с пневмой, и даже с духом, но любое европейское понятие оказывается либо слишком «материальным», либо слишком «духовным». К тому же в китайском языке оно обладает очень широким спектром значений, начиная с некоего первородного силового поля вселенной и кончая дыханием и психическим возбуждением. Пока достаточно отметить, что ци является прямым продолжением духа в теле, а также средой и силой жизненных метаморфоз с их сложным сплетением циклов и ритмов, представляя в этом смысле как бы «информационную матрицу» жизни и источник силы в теле. Различие между духом и телом в китайской мысли относится к разным уровням и качествам единой субстанции.

Ци наполняет тело, циркулируя в хаотически-сложной системе особых каналов и находясь в отношениях «взаимной поддержки», «соразмерности» (и 依, цзяо 交, 较, цзи 藉, дай 待 и др.) с кровообращением, лимфой и другими жидкостями организма. От его качества и силы зависит здоровье тела и духа. В свою очередь качество ци зависит от духовного состояния и отправления организмом его жизненных функций. Главная цель личного совершенствования в китайской традиции состоит в накоплении и улучшении качества (по сути, одухотворении) жизненной силы тела.

Ци можно питать как внешними средствами — диетой, дыханием, образом жизни и проч. — так и воздействием изнутри, прежде всего медитативной практикой, которая способна «выправлять» и усиливать токи ци посредством покоя духа. Смысл этой практики состоит в том, чтобы возвести ци мира форм (так называемое «посленебесное» 后天 ци) к врожденному, или «прежде небесному» 先天, ци. Гениальное открытие древних китайцев заключалось в том, что «выправление» духа или приведение его к полному покою позволяет реализовать все жизненные потенции человека. Отсюда древняя даосская поговорка, поминаемая и в некоторых списках нашего канона: «Моя судьба — во мне, а не в Небе!»¹⁸.

Наиболее тонкой вещественной субстанцией организма, непосредственно граничащей с «бесформенным» измерением тела, являются так называемые фасции. Западная медицина почти игнорирует систему фасций (ныне признанную отдельным органом), а в китайской соматической практике она играла ключевую роль. В «Каноне изменения сухожилий» фасциям посвящен отдельный раздел. Дело в том, что усиление токов ци как бы активирует фасции: они натягиваются, «встают дыбом» и образуют своеобразный корсет органов и скелета, порождающий высокую чувствительность и прочную, хотя и исчезающе-тонкую, целостность «внутреннего тела». Именно развитые фасции обеспечивают проницаемость тканей для импульса ци и концентрацию последнего практически в любой точке тела. Так создается потенциал «энергичного удара» или, точнее, «испускания внутренней силы» (фа нэй цзинь 发内劲), культивируемого в так называемых «внутренних школах» боевых искусств Китая. Извергается эта сила посредством особой «тех-

18. Впервые эта сентенция встречается у даосского автора начала IV в. Гэ Хуна, который называет ее источником древнейшие сочинения. См. Гэ Хун. Бао-Пу-цзы. Мудрец, объемлющий Первожданную Пустоту. Перевод Е. Торчинова. М.-СПб: Пальмира, 2020. С. 380.

ники сердца» (*синь фа* 心法) или «внутреннего достижения» (*нэй гун* 内功), которые требуют «погружения в покой» и «оставления себя».

Современный знаток «внутренней работы» тела Дэймо Митчелл выделяет еще одну систему действия силы в пограничной зоне «энергетического» и физического тел: «каналы сухожилий» (*цзин цзинь* 经筋). Последние представляют собой как бы «русла» потоков ци и преддверие собственно энергетических каналов¹⁹. Однако в отсутствие описаний функций этой системы и упоминаний о ней в письменных источниках, оценка ее природы и функций пока преждевременна.

Следующий уровень, как мы условились говорить, истечения вовне жизненной силы относится к сухожилиям. Последние находятся в тесном контакте и взаимодействии с фасциями и способны вбирать силу, идущую от ци. Именно сухожилия фигурируют в названии интересующего нас канона, представляя в этом качестве центральную категорию системы действия силы в теле. Это объясняется, скорее всего, «срединным» положением сухожилий между ци и фасциями, с одной стороны, и мышцами и кожей, с другой. Главную роль в практике «изменения сухожилий» в нашем тексте играет прочная связь сухожилий, фасций и ци. При наличии такой связи, которая соответствует «полноте мастерства», сила фасций, утверждается в тексте, превосходит силу мускулов.

На периферии силовой системы тела находятся мышцы — источник физической силы. Именно ему уделяется наибольшее внимание в физической культуре Запада, но с точки зрения китайской философии жизни он как раз наименее ценен и эффективен. Мышечные ткани наиболее далеки от источников внутренней силы, а потому наиболее пассивны и подвержены деградации. В китайской соматической практике они являются, скорее, балластом и препятствием для внутреннего совершенствования. Тем более чужда этой практике эстетизация мышечного покрова тела, ярко выразившаяся в современном культуризме.

В итоге перед нами вырисовывается тема (не названная в самом тексте и не замеченная в современной литературе) трех методов развития силы в теле: сила мускулов увеличивается благодаря их сжатию, сила сухожилий растет за счет их растяжения, а сила фасций накапливается благодаря так называемому «расслаблению», усиливающему ток жизненной силы. Со временем генерируемую фасциями силу стали называть особым термином *цзинь* 劲. Речь идет об упругой, вибрирующей, взрывчатой, проникающей по своим свойствам силе, которая порождается целостной конфигурацией тела. Главное условие действия этой силы, как сказано в каноне, — «чистота», «покой» и «всеобъятность» духа, что делает возможным ее беспрепятственное движение в теле. По своему происхождению она является результатом превращения или, можно сказать, индивидуации родовой жизненной силы-ци.

Авторы текста предлагают идти от внешнего к внутреннему: сначала научиться «чувствовать» сухожилия, а потом переходить к осознанию фасций. По-видимому, последнее как раз и соответствует тому, что в китайской духовно-соматической практике именуется «ощущением ци» (*ци гань* 气感) — опыту спонтанному, не допускающему сознательного контроля, но почти гарантированно вызываемому «выправленным» положением тела. Только хорошо развитая духовная чувствительность позволяет различать работу с сухожилиями и фасциями, отчего «закаливание фасций» может подменяться развитием сухожильной и мышечной силы и «внутреннее» измерение практики теряется. Даже в классических текстах о боевых искусствах это различие не всегда проводится с должной четкостью. К тому же физическую силу можно нарастить сравнительно легко и быстро, и плоды таких занятий очевидны и эффективны, что является большим соблазном

19. Mitchell, Damo. A Comprehensive Guide to Daoist Nei Gong. London: Singing Dragon, 2018. P. 90–91.

в деле совершенствования. Параллельное существование так называемых «внутренних» и «внешних» школ боевых искусств в известной мере отражает эту коллизию. В любом случае связка сухожилий и фасций остается центральным звеном в классификации сил, определяющим преобладание внешнего или внутреннего уклона в боевых искусствах.

Принятому в каноне взгляду на действие жизненной силы как ее истечения изнутри вовне соответствует рассмотрение процесса личного совершенствования под знаком разделения тела на внутреннее и внешнее измерения. Этот подход по-своему универсален и может выступать в разных видах. Он имеет еще и временной аспект: внутреннее предшествует внешнему и как бы предвосхищает его. Самый глубокий водораздел в человеческой жизни проходит между так называемым «прежним Небом» (*сянь тянь*), оно же первоначальное состояние мировых начал, и «последующим Небом» (*хоу тянь*) — миром конечных форм. И жизненная сила, и дух, и эссенция в человеке тоже имеют два измерения в соответствии с этой фундаментальной оппозицией. Такому порядку соответствует и наличие двух канонов от Буддизма: «изменение сухожилий» касается внешне совершенствования, а «омовение костного мозга» — внутреннего.

Наибольшее значение в практике придается разделению на «имеющее форму» и «бесформенное». Первое относится к «изменению сухожилий» и представлено костями, сухожилиями и фасциями. «Бесформенный» аспект тела — это так называемые «три сокровища» жизни: жизненная сила, жизненная эссенция (*цзин*) и дух. Оформленное измерение тела развивается посредством «закаливания» сухожилий и фасций, придания им большей прочности и эластичности. Бесформенная, сокровенная часть тела должна быть приведена к «чистоте и пустоте». В итоге форма и бесформенное соотносятся между собой по принципу двуединства: они составляют «одно, но два, два, но одно». Внутреннее и внешнее «закаливание»²⁰ соотносятся между собой по закону фидбэка и взаимного дополнения полярных начал: они, как сказано в тексте, «поддерживают» друг друга, «полагаются» друг на друга, не теряя самостоятельности. Для характеристики их взаимодействия лучше всего подходит слово совместность — порядок внутренней преемственности, пронизывающей очень разные явления жизни в полно-полой телесности универсума. Совместность превосходит логику тождества, причинно-следственные связи и представляет собой, по сути, единство единичностей. Ему соответствует главный принцип существования по-китайски — быть «самим по себе таким» (*цзы жань*), который обозначает одновременно предельную всеобщность и чистую конкретность.

В движении к «полноте мастерства» безусловный приоритет отдавался внутреннему началу и методам «погружения в покой». Именно наличие «внутренней силы» обеспечивает «внешнюю твердость» тела. Напротив, физическая «тренировка» жизненных систем организма, гипертрофированное развитие мышечной силы вызывают отток жизненной силы на периферию организма и ведут к его быстрому дряхлению.

Принцип совместности внутреннего и внешнего начал в теле не исключает их дисбаланса и не сводится к их равновесию. Но внешнее производно от внутреннего, и «полнота мастерства» есть результат кардинальной метаморфозы силы: предел покоя есть условие предельно быстрого движения, предел мягкости оборачивается предельной твердостью.

Итак, поддержание идеальной совместности — сложная задача. В истории мы чаще наблюдаем разделение школ «закаливания» тела на «внутренние» и «внешние» или сознательное — а значит, искусственное — смешение соответствующих им видов силы. Выход из этого затруднения состоит в схождении разнородных сил именно по их преде-

20. В даосизме, как и в «Каноне изменения сухожилий», совершенствование жизненных субстанций принято обозначать этим словом, имеющим отношение к закаливанию металла. Возвращенная таким образом сила по своим качествам сродни закаленной стали: она прочна и упруга.

лу, взаимному обмену полярных начал, что, собственно, и составляет содержание понятия «изменения» в нашем каноне. Последнее воплощает пространство общительности, где каждая вещь в акте «само-опустошения» делает себя прозрачной, позволяет узреть в себе, как в волшебном зеркале, целый мир. Здесь действует закон резонанса или, повторим еще раз, фидбэка в среде-средоточии одухотворенной телесности, где именно разрыв, несходство, пустота обеспечивают единство и где соответствие несопоставимых величин приобретает весомость морально оправданной со-ответственности. Просветленное сознание, оно же «темное зеркало» (выражение Лао-цзы) мира, оставляет, теряет себя в момент разъединяющего синтеза; оно есть, когда его нет. Событийность — не вещь, а отношение; она по природе функциональна. Вот почему действие внутренней силы — всегда тайна и почему это действие всегда «чудесно», т.е. недоступно предметному или абстрактному мышлению.

В тексте говорится о том, что сила проникает пространство «между фасциями». Телесность ци — субстанция *пористая*, дырчатая, наполняемая «дыханием жизни» подобно тому, как в притче даосского философа Чжуан-цзы вселенский ветер, проходя сквозь полости земли и дупла деревьев, освобождает все сущее от его косной формы и творит живой хор голосов мира. Человек жизненной силы есть, как говорили в Китае, «иной» человек (*и жэнь*) — вечно иной по отношению к физическому индивиду, некий негативный слепок последнего и все же всегда единый (учитывая, что слово «иной» родственно немецкому *ein*, французскому *un* и т.д.), а потому над-индивидуальный и вечно-сущий. Его цельность удостоверяется хаосом единичных событий подобно тому, как целостность организма в китайской медицине предстает множеством соматических точек-отверстий в теле.

Тело жизненной силы буквально пусто-телое: оно состоит из каналов циркуляции силы и отверстий, соотносящих его с силовыми линиями «единого ци» универсума. Оттого же «внутренняя» сила способна непосредственно воздействовать на внутреннюю систему другого тела даже без физического контакта.

В перспективе совместности, порождающей «внутреннюю силу», мир есть не нагромождение вещей, а событийность событий. Им правят не идеи, а скорости и ритмы. Полярные силы не являются некоей данностью, они активируются в миге «совместного рождения» и исчезают прежде, чем могут стать предметом рефлексии. Мировая совместность, как школа и сам процесс учения, не может быть без иерархии, потому что по уровню чувствительности люди никогда не равны. А событийность никогда не есть, она только случается как мимолетная, но вечно ожидаемая и памятуемая встреча.

Событийность не просто уравнивает несравненное. Оно выявляет не данность, а безусловную заданность (по-китайски «Небо») в каждом существовании. Обретение вещами своего «голоса» знаменует их подлинное превращение как преображение, смысл которого заключается в претворении каждым своего индивидуального и вечносущего качества. Благодаря принципу «изменения», говорится в каноне, каждый при наличии усердия и понимания своего задания может «сбросить нутро, переменить кости»: перевернуть свою жизнь, сделать слабость силой и исполнить древний даосский завет: «моя судьба — во мне, а не в Небе». Таков путь человека к бессмертию.

«Канон изменения сухожилий»

Общее рассуждение о «Каноне изменения сухожилий»

Разъяснение гласит: «Будда учил, что в деле восхождения и обретения его плодов есть два начальных основания: чистота и пустота, отбрасывание и перемена.

Кто сподобился быть чистым и пустым, не ведает преград. Кто способен отбрасывать и изменяться, не знает препятствий. Он способен входить в устойчивость и выходить из нее. Знающий это имеет основания приобщиться к Пути. То, что называют чис-

тотой и пустотой, — это омовение костного мозга. А отбрасывание и перемена — это изменение сухожилий.

В наставлениях об омовении костного мозга сказано, что человек при рождении впускает в себя страсти и желания и в результате обретает телесную оболочку, а его внутренние органы, конечности и кости загрязняются выделениями, и их нужно чистить до тех пор, пока в них не будет ни малейшего загрязнения. Тогда можно войти во врата преодоления всего мирского и стяжания святости. Иного способа приобщиться к Пути не существует.

Сказано: омовение костного мозга — это внутреннее очищение, а изменение сухожилий — это укрепление внешнего. Тому, кто внутри чист и пуст, а вовне тверд и прочен, взойти в святые чертоги так же легко, как повернуть свою ладонь. К чему тогда беспокоиться о своих сухожилиях?

По поводу изменения сухожилий говорят, что человек получает сухожилия и кости еще в материнской утробе. Есть сухожилия подагливые, есть жесткие, есть дряблые, есть слабые, сжатые, прочные, упругие, растянутые — их свойства бывают очень разные, и они зависят в основном от утробных вод. Если сухожилия растянуты, они болят; если сухожилия дряблые, они тонкие; если сухожилия слабые, в них нет силы; если сухожилия сжались, они умирают; если сухожилия прочны, в них есть сила; если сухожилия упруги, они хорошо растягиваются; если сухожилия растянуты, они твердые; если сухожилия гармоничны, они здоровые.

Если у кого-то внутри нет чистоты и пустоты, и повсюду возникают преграды, а вовне нет прочности и твердости и всюду есть препятствия, как может он приобщиться к Пути? В деле приобщения к Пути нет ничего важнее, чем изменение сухожилий ради того, чтобы сделать тело крепким. Укрепляем себя внутри, чтобы улучшать свой внешний облик. В ином случае трудно обрести Путь.

Когда говорят об изменении сухожилий, то слово «изменение» имеет великий смысл. Перемена — это Путь Инь и Ян. Но перемена — это также изменения во всех превращениях. Изменения в превращениях существуют в отношениях Инь и Ян, а превращения Инь и Ян воистину существуют в человеке. Они позволяют внутри сосуда²¹ устроить круговращение солнца и луны, держать на ладони Инь и Ян. Когда оба этих начала друг с другом связаны, нет ничего, чего нельзя было бы изменить.

Следовательно, когда слишком пусто или слишком полно, это надо изменить. Когда слишком холодно или слишком жарко, это надо изменить. Слишком твердое или слишком мягкое надо изменить. Слишком покойное или слишком подвижное надо изменить. Высокое или низкое можно изменить, поднимая это или опуская. Предшествующее и последующее можно изменить, ускоряя или замедляя ход событий. Движение поступательное или попятное можно изменить, меняя их направление. Опасность оборачивается безопасностью, беспорядок оборачивается порядком, несчастье оборачивается счастьем, смерть оборачивается жизнью. Все сочтенное можно изменить на противоположное, Небо и Землю можно повернуть вспять. А если говорить о сухожилиях и костях человека, то неужто нельзя и их изменить?

Однако же сухожилия в человеке — его каналы и меридианы. Они находятся вовне костей и суставов и внутри мышц и тканей. В четырех конечностях и в сотне костей нет места, где бы не было сухожилий, и нет каналов без меридианов. Они пронизывают все тело, дают пути для тока крови и поддерживают извне эссенцию и жизненную силу. Как плечи способны нести грузы, руки способны держать предметы, а ноги способны ходить, так и тело может быть подвижным и одушевленным потому, что в нем есть сухожи-

21. Имеется в виду человеческое тело.

лия. Как можно позволить им стать дряблыми и безжизненными? Как может приобщиться к Пути тот, кто болен и немощен?

Будда применял метод переворачивания ситуации. Он делал усохшие мышцы упругими, слабые мышцы сильными, напряженные мышцы расслабленными, сжавшиеся мышцы растягивающимися, а дряблые мышцы крепкими. Поистине, даже мягкое, как шелк, тело можно сделать твердым словно металл и камень. Все это заслуга изменения, польза телу и основание святости, и все это — одна истина.

Следовательно, человек властен над Инь и Ян. Когда Инь и Ян существуют не сами по себе, человек становится воистину человеком. Человек не должен быть связан Инь и Ян. Он может сделать свое тело из жизненной силы и крови телом из металла и камня, для которого внутри не будет преград, а вовне не будет препятствий. Он сможет по своей воле входить в устойчивость и выходить из нее. Такое умение (гунфу) — дело немалое²². В овладении им есть своя последовательность, в законах его есть внутреннее и внешнее, у жизненной силы есть свои круги вращения, в действиях есть начало и конец. Даже целебные вещества²³ и способы их применения, распорядок занятий и смена времен года, пища и образ жизни постоянно во всем удостоверяют правильный ход занятий. Вошедший в эти врата прежде всего должен иметь доверие, затем воспитать в себе полную искренность, идти вперед храбро и твердо, претворять правила тщательно и неустанно, и тогда он обязательно взойдет в чертоги святости.

Баньцымиди сказал: «Этот раздел касается основ учения великого учителя Дамо о смысле изменения сухожилий. Я перевел его здесь, не посмея прибавить от себя ни одной мысли и даже ни одного слова».

О фасциях

В теле человека внутри имеются пять плотных и шесть полых органов, вовне есть четыре конечности и сто костей, внутри есть эссенция, жизненная сила и дух, вовне есть сухожилия, кости и плоть²⁴, и все это составляет человеческое тело. Вне мышц и кровеносных сосудов главным являются сухожилия и кости. Вне сухожилий и костей главным являются мышцы и ткани. Внутри мышц и тканей главным являются кровеносные сосуды. И все движения тела сверху донизу направляются жизненной силой.

Поэтому успех в совершенствовании себя полностью зависит от взращивания жизненной силы и крови. Так Небо, порождая вещи, всегда следует движению Инь и Ян, и в результате рождается все сущее. Тем более это относится к человеческой жизни! И тем более это верно в отношении личного совершенствования!

Однако же эссенция, жизненная сила и дух — это вещи, не имеющие формы, а сухожилия, кости и ткани имеют форму. Главное правило состоит в том, чтобы сначала научиться поставить то, что имеет форму, на службу тому, что формы не имеет, и сделать так, чтобы лишнее формы поддерживало то, что имеет форму. Это называется одно, но два, два, но одно. Нельзя развивать только то, что лишено формы, и нельзя пренебрегать тем, что форму имеет. Тем более нельзя закаливать только то, что имеет форму, и пренеб-

22. В ряде списков памятника данный пассаж выглядит иначе: «Благодаря усилиям человека слабое может стать сильным, короткое — длинным, мягкое — твердым, увядающее — цветущим. Сила превращений — это польза для тела и основание святости. Моя судьба во мне: вот что это значит». 易筋经四珍本校释 [Четыре ценных версии «Канона изменения мышц» с редакцией текста и разъяснениями]. 周伟良编. 北京人民体育出版社, 2011. 78页.

23. В английском переводе Ян Цзин-мина здесь говорится о «лечебных травах». Между тем в традиции «Пути эликсира» это понятие относилось также к трем видам питательных жидкостей, выделявшихся в теле подвижника.

24. Букв. «мясо». По существу, имеются в виду мышечные ткани.

регатъ бесформенным. Следовательно, обладающее формой тело должно наполняться не имеющей форму силой. Одно должно полагаться на другое и не противостоять другому, тогда возникнет неуничтожимое тело. А если одно будет противостоять другому, тогда имеющее форму рассеется и станет бесформенным.

Итак, чтобы закалить сухожилия, нужно закалывать фасции. А чтобы закалить фасции, нужно закалывать жизненную силу. Однако же закалывать сухожилия легко, а закалывать фасции трудно. И, хотя закалывать фасции трудно, закалывать жизненную силу еще труднее. Сначала в предельно трудном и предельно беспорядочном положении нужно обрести корень в ногах и занять положение, в котором не шевелишься и не раскачиваешься. Так постигнешь правильный способ занятий.

Взрачивай Изначальную силу, удерживай центрированную силу, оберегай выправленную силу, храни силу почек, взращивай силу печени, приводи к согласию силу легких, упорядочивай силу селезенки. Веди вверх чистую силу, давай опускаться загрязненной силе, держи под спудом вредоносную и невыправленную силу. Не причиняй силе ущерба, не противься силе, не истощай силу сердечным волнением, печалью и гневом. Стремись к тому, чтобы жизненная сила была чистой и покойной, покойной и гармоничной, гармоничной и вольно растекающейся. Тогда она сможет проходить через сухожилия и проникать фасции, так что все тело будет пронизано одухотворенным движением, и в нем не останется ни одного места, куда бы не проникала жизненная сила и где бы она не действовала²⁵.

Когда сила приходит, фасции вздыбливаются. Когда сила действует, фасции растягиваются. Когда фасции вздыблены и растянуты, фасции и сухожилия становятся равно прочными и твердыми.

Если закалывать сухожилия и не закалывать фасции, то фасции не будут расти. А если закалывать фасции и не закалывать сухожилия, то у фасций не будет опоры. Если закалывать сухожилия и фасции, но не закалывать жизненную силу, то сухожилия и фасции будут дряблыми и безжизненными. А если закалывать жизненную силу, но не закалывать сухожилия и фасции, то жизненная сила захиреет и не сможет свободно растекаться в каналах и меридианах тела. Если жизненная сила не будет растекаться в тканях и пронизывать их, сухожилия не будут прочными и твердыми. Вот что означают слова: друг другу причастны и вместе применяются. Таков Путь всеобщей совместности.

Занимайтесь до тех пор, пока не начнете чувствовать сухожилия, и тогда занимайтесь еще усерднее, добиваясь того, чтобы фасции всего тела вздыбились и стали твердыми, как сухожилия. Тогда вы достигнете должного результата. В противном случае, даже если сухожилия будут твердыми, они не будут иметь опоры подобно деревьям, которые не могут расти, потому что лишены почвы. Как можно в таком случае говорить, что достиг полноты мастерства?

Баньцымиди заметит: «В этой главе говорится о том, что прежде всего нужно изменять сухожилия для того, чтобы улучшать фасции, а в улучшении фасций главное — закалка жизненной силы. Однако многие ничего не знают о фасциях. Это не фасции жира, а фасции сухожилий. Фасции жира — это то, что находится в полостях, а фасции сухожилий — это то, что находится у самого края костей. Сухожилия связывают воедино скелет, а фасции окутывают кости. Когда сухожилия связаны с фасциями, сила фасций превосходит силу мышц. Фасции находятся под мышцами и вне костей. Они окутывают кости и отделяют от них мышцы. Таково их положение в теле. В своих занятиях нужно добиваться того, чтобы жизненная сила пронизывала все, что находится между фасция-

25. В оригинале употреблено словосочетание *цунь сян* 存想 (или *цунь сы*), обозначавшее в даосской традиции практику внутреннего бдения. См. Путь совершенствования. Древность. Сост. В.В. Малявин. Иваново: Роца, 2019. С. 52.

ми, и связывала их, защищала кости, укрепляла сухожилия. Когда все это будет сведено в одно целое, тогда можно сказать, что достигнута полнота мастерства».

Внутренняя доблесть

Внутреннее и внешнее друг другу противоположны. Сила и слабость друг другу противостоят. Если сильное и слабое соотнесены друг с другом, то сила может сохраняться долго. Если внутреннее и внешнее соотнесены друг с другом, то внешним нельзя будет пренебрегать.

Внутренняя доблесть означает твердость, внешняя доблесть означает храбрость. Быть твердым и одновременно храбрым — вот настоящая храбрость. Быть храбрым и одновременно твердым — вот настоящая твердость. Истинно твердый и истинно храбрый, истинно храбрый и истинно твердый: вот неуничтожимое тело²⁶, которому не страшны никакие бедствия. Это будет, поистине, алмазная телесность.

В пестовании внутренней силы есть три правила.

Первое правило: «Держи правду центрированности».

Тот, кто удерживает центрированность, сосредоточен на накоплении жизненной силы, а накопление жизненной силы означает сосредоточенность на зрении, слухе, обонянии, вкусовых ощущениях, состоянии тела и помыслах.

Когда приступаешь к занятиям, главный секрет заключается в применении особого массажа. О нем подробнее будет сказано потом. Для выполнения массажа надо раздеться до пояса и лечь на спину. Ладони должны находиться на расстоянии в ширину ладони ниже груди и выше живота. Это место называется центром, а центр и есть место накопления жизненной силы. Его нужно прочно удерживать.

Метод удержания состоит в том, чтобы хранить в себе свет очей, вобрать в себя слух, сделать дыхание ровным, запечатать рот, отрешиться от бремени тела и держать в узде помыслы, не шевелить руками и ногами и не отвлекаться от бдения в темной глубине ума. Сначала для сознание²⁷ правды центрированности, затем отрешись от суетных мыслей и постепенно погрузись в полную неподвижность. Это и называется «удержанием». Таков его правильный способ.

Вообще говоря, там, где мы прикладываем руку, как раз и возникает чувство удержания. Тогда эссенция, жизненная сила и дух всего тела сосредотачиваются в этом месте. Занимайтесь этим длительное время, совершенствуя свое умение, и гармония наполнит все тело. Но если в вас останутся суетные мысли и ум будет занят мирскими делами, дух и жизненная сила будут следовать за ним и не смогут замереть, тогда растирание будет напрасным. Разве будет от этого прок?

Второе правило: «Не давай мыслям разбежаться в стороны».

В человеческом теле эссенция и дух, жизненная сила и дух не могут рождаться сами, все они послушны воле. Если воля действует, они тоже действуют. Если воля останавливается, они тоже останавливаются. Пока удерживается центрированность, воля следует за рукой. Это соответствует правилу. А если позволить воле кружить в руках и ногах, то накопленные и приведенные к неподвижности эссенция, жизненная сила и дух последуют за ней и растекутся по конечностям, и тогда будет только внешняя доблесть и

26. В оригинале стоит знак *шэнь* 身, т.е. биологическое тело, оно же зримое тело превращения, а в следующем предложении употреблен знак *ти* 體: тело, данное во внутреннем опыте, сущностное. Буддисты и на свой лад даосы в классификациях божественных существ чаще пользуются иероглифом *шэнь*.

27. В оригинале употреблено словосочетание *цунь сянь* 存想 (или *цунь сы*), обозначавшее в даосской традиции практику внутреннего бдения. См. Путь совершенствования. Древность. Сост. В.В. Малявин. Иваново: Роцца, 2019. С. 52.

не будет внутренней доблести. Делать массаж и ничего не накапливать — пустое занятие. Разве будет от этого прок?

Третье правило: «Умей быть²⁸ преизобильным и всеобъемным».

Растирай себя и удерживай центрированность для того, чтобы накапливать жизненную силу. Когда жизненной силы будет достаточно, эссенция, дух и кровеносные сосуды прильнут к ней. Если ее удерживать, они не будут беспорядочно растекаться. Растирай себя длительное время, и жизненная сила скопится внутри и не будет вытекать наружу. Когда накопится жизненная сила, физическая сила накопится сама собой. Если достичь избытка жизненной силы, то физическая сила сама наполнит все тело. Эта жизненная сила и есть то, о чем Мэн-цзы говорил: «предельно великое и предельно прочное, наполняющее все между Небом и Землей — вот моя неукротимая жизненная сила».

Если жизненная сила еще не стала избыточной и безбрежной, воля будет мчаться стремглав на все четыре стороны и рассеиваться в руках и ногах. И тогда не только внешняя доблесть потерпит ущерб, но и внутренняя доблесть утратит прочность. И то, и другое окажется бесполезным.

Баньцымиди заметит: «Человек при рождении одарен первозданной добротой. Но когда его ум поддается вожделениям и суетным мыслям, в нем бесследно стирается его изначальный лик. К тому же зрение и слух, запахи и вкусы вносят разделение в телесную волю и повреждают ее, затемняя прирожденную мудрость Одухотворенного Пьедестала. Тогда становится невозможным прозрение Пути. Поэтому великий учитель Дамо девять лет сидел лицом к стене в монастыре Шаолинь, чтобы обуздать вожделения глаз и ушей. Если зрение и слух отрешены от чувственных соблазнов, обезьяна и лошадь²⁹ добровольно примут узду и путы. Вот почему Дамо обрел этот истинный метод, смог вернуться на Запад и явить плоды праведности».

Эта глава есть печать сердца³⁰ и первозданная основа Дамо, нашего Будды-Патриарха. Истинный метод таится в словах «удерживание центрированности», а его применение выражено в семи речениях о «хранении света очей»³¹. Если заниматься согласно истинному методу, то даже глупец станет разумным, слабый станет сильным, и они смогут взойти в царство высшей радости».

Массаж

Массаж применяют для того, чтобы оттачивать состояние сухожилий и костей. Оттачивание — это и есть массаж. В нем имеются три стадии. Каждая стадия длится сто дней.

Первое наставление: «В массаже есть последовательность времен».

28. В оригинале употреблен знак *chi* 持 — держать, поддерживать какое-то состояние или качество. В некоторых списках здесь фигурирует сходный знак *dai* 待, обозначающий в даосских текстах предвосхищение, привлечение (качества духовного покоя), служение чему-либо.

29. В Китае ум традиционно уподобляли кривляющейся обезьяне, а волю — скачущей во весь опор лошади.

30. Имеется в виду принятая в школе Чань практика передачи истины непосредственно «от сердца к сердцу», без слов.

31. Современные издатели «Канона изменения сухожилий» не комментируют эту фразу. Возможно, имеется в виду включенная в материалы канона некая «Мантра из семи слов», в которой названы следующие семь принципов совершенствования: почтение и смирение, чистота и незапятнанность, тщательное познание, умение досконально вникнуть, погружение в тонкости, исчерпывающее постижение, исчерпывающее познание мира. Правда, в этой мантре ничего не говорится о «хранении света очей». См. 易筋经, 洗髓经内功论真 [Определение истинного смысла внутреннего достижения в «Каноне изменения сухожилий» и в «Каноне омовения костного мозга»]. 何欣委编. 北京人民体出版社, 2013. 167页.

Если начинать занятия с началом весны, то во время занятия можно простудиться от весеннего холода. Нет возможности целиком обнажиться, можно раздеться только до пояса. Нужно начинать занятия с середины второго месяца, когда становится теплее и для занятия можно снять всю одежду. В тепле заниматься удобно, и все можно делать сообразно своим намерениям.

Второе наставление: «В массаже есть установленные правила».

В теле человека справа жизненная сила, слева кровь. В массаже нужно идти от правой стороны к левой, что позволяет ввести жизненную силу в кровь и гармонически соединить их. Кроме того, желудок расположен на правой стороне, и массаж позволяет наполнить его жизненной силой. У массирующего правая рука сильнее, так что он может делать массаж, не чувствуя усталости.

Третье наставление: «В массаже соблюдать правильную глубину».

Хотя массаж делается человеком, он должен сообразовываться с небесным порядком. Жизнь всех существ между Небом и Землей протекает размеренно и последовательно, в ней не бывает резких перемен. Когда приходит жизненная сила, они сами рождаются, а когда приходит пора, сами достигают зрелости. Массаж должен следовать этому закону. Движения надавливающие и круговые должны быть плавными и направлены в разные стороны, не нужно с силой надавливать на тело, стараясь проникнуть как можно глубже. Со временем придет понимание, как действовать правильно. Вот правильный метод. Если массаж будет слишком глубоким, непременно повредишь кожу, отчего могут появиться раздражения и сыпь. Слишком глубокий массаж вреден для мышц, костей, сухожилий и фасций. От этого могут случиться воспаления внутри. Здесь надо быть очень осторожным.

Упражнения для собирания эссенции и цвета силы

Эссенция Великого Ян, цвет Великого Инь: в согласном слиянии этих двух видов жизненной силы рождается вся тьма вещей. Люди древности, искусные в их собирании и усвоении, со временем становились бессмертными. Этот метод держали в тайне, люди в мире о нем не знали. А если некоторые узнавали о нем, то не имели достаточно воли и усердия, чтобы его претворить, а потому их занятия были бесплодны, и мало кто смог достичь успеха.

Каждый, кто занимается внутренним закаливанием, с самого начала занятий до их завершения и до конца дней, как бы ни был он обременен делами, не должен занятия прекращать. Если упражнения по собиранию и усвоению эссенции и цвета силы не будут прерываться, не составит труда стать бессмертным и буддой. Смысл собирания и усвоения состоит в том, чтобы использовать эссенцию и цвет сил Инь и Ян на пользу духовного разума, а это позволит устранить застой силы и каждый день наращивать чистую одухотворенность. Тогда исчезнут все болезни, и это сулит великую пользу.

Для занятия с солнцем выберите первый день месяца. Говорят, что в самом начале месяца жизненная сила совсем новая, и поэтому следует вбирать эссенцию солнца. Для занятия с луной выберите середину месяца. Говорят, что в это время Металл и Вода³² изобильны, и их сила в расцвете. Поэтому следует вбирать цвет луны.

Если в первый и в пятнадцатый дни погода пасмурная и дождливая или нет свободного времени, тогда занимайся во второй и третий или в шестнадцатый и семнадцатый дни. В это время все еще можно добиться сосредоточенности духа и восполнить его.

32. Текст отсылает к даосской традиции «внутреннего эликсира», в которой считалось, что равновесие элементов Металла и Воды в день полнолуния обеспечивает сбалансированность круговорота Пяти элементов мироздания. См. 易筋经四珍本校释 [Четыре ценных версии «Канона изменения сухожилий» с редакцией текста и разъяснениями]. 周伟良编. 北京人民体出版社, 2011. С. 85.

По прошествии этих шести дней солнце слабеет, а луна идет на ущерб, так что занятия будут уже бесплодны.

Вбирая эссенцию солнца в первый день месяца следует в часы инь и мао³³ перед самым восходом солнца. Поднимись на возвышенность и, храня молчание, обратись к солнцу. Дыши ровно носом и на вдохе вбирай тончайшие флюиды сияния, пусть они наполнят рот. Задержи дыхание и сосредоточь дух, а затем понемногу проглоти собранное во рту и мысленно³⁴ направь его в Срединный Дворец³⁵. Это один глоток. Повтори его семь раз и некоторое время оставайся в покое. Затем займись своими делами, не допуская волнения.

Вбирая цвет луны в пятнадцатый день месяца, следуй тем же правилам. Заниматься нужно в часы сюй и гай³⁶. Вбирай и проглатывай до семи раз. Таков естественный прибыток Неба и Земли. Только самые усердные способны обрести его. Это одно из великих упражнений в деле совершенствования, им ни в коем случае нельзя пренебрегать.

Литература

Гэ Хун. Бао-Пу-цзы. Мудрец, объемлющий Первозданную Пустоту. Перевод Е. Торчинова. М.-СПб: Пальмира, 2020.

Малявин В.В. Тайцзицюань: классические тексты, принципы, мастерство. Москва: КНОРУС, 2012.

Путь совершенствования. Древность. Сост. В.В. Малявин. Иваново: Роцца, 2019.

Diepersloot, Jan. Warriors of Stillness. Vol. 2. The Tao of Yiquan. Walnut Creek, 1999.

Eskildsen, Stephan. Daoism. Meditation and the Wonders of Serenity. Albany: SUNY, 2015.

Hsu, Elisabeth. The Iconography of Time: What the Visualisation of Efficacious Movement Tells Us About the Yijin Jing. — Imagining Chinese Medicine. Ed. by V. Lo et al. Leiden: Brill, 2018.

Mitchell, Damo. A Comprehensive Guide to Daoist Nei Gong. London: Singing Dragon, 2018.

Shahar, Meir. The Shaolin Monastery. History, Religion, and the Chinese Martial Art. Honolulu: Hawaii University Press, 2008.

Yang Jwing-Ming. Qigong. The Secret of Youth. Da Mo's Muscle / Tendon Changing and Marrow / Brain Washing Classics. Wolfeboro: YMAA, 2000.

达摩大师住世留形妙用真诀 [Полезные поучения от великого учителя Дамо о подлинности внутреннего тела, явленного в миру] // 云笈七签. 北京: 中央编译出版社, 2017.

体育文化导刊 [Руководство по физической культуре]. 2003. № 11.

易筋经, 洗髓经内功论真 [Определение истинного смысла внутреннего достижения в «Каноне изменения сухожилий» и в «Каноне омовения костного мозга»]. 何欣委编. 北京人民出版社, 2013.

易筋经四珍本校释 [Четыре ценных версии «Канона изменения сухожилий» с редакцией текста и разъяснениями]. 周伟良编. 北京人民体育出版社, 2011.

真本易筋经, 秘本洗髓经 [Подлинный список «Канона изменения сухожилий». Секретный список «Канона омовения костного мозга»]. 台北, 萧天石主编, 自由出版社, 1968.

CULTURE

Translation and Study of the “Tendon Transformation Classic” (Yi Jin Jing)

Vladimir V. Maliavin

Dr.Sc. (History), Research Professor in the National University Higher School of Economics, Moscow (address: 17, M. Ordynka st., Moscow, 109028, Russian Federation); Chief of the Center for the Study of Chinese Culture, the Institute of Far Eastern Studies, Russian Academy of Sci-

33. Время от 5 до 7 часов утра.

34. Букв. «волей».

35. Срединное Киноварное поле, расположенное в области диафрагмы. В традиции «Пути эликсира» Срединным дворцом считалось место «выплавления эликсира», «центр вне центра» или Сокровенная заставка.

36. Время от 7 до 11 часов вечера.

ences (address: 32, Nakhimovsky Av., Moscow, 117997, Russian Federation). ORCID: 0000-0001-8966-6359. E-mail: vladmal0913@gmail.com.

Received: 31.08.2021.

Abstract:

The article includes the first complete and annotated translation of the “Tendon Transformation Classic”, the fundamental treatise in the tradition of spiritual-somatic practice specific for China. Both by its language and contents, the Yi Jin Jing which connects medicine, spiritual self-cultivation and martial art occupies a unique place in the history of Chinese civilization, hence its interpretation encounters some special difficulties. Until now the complete translation and systematic study of this scripture has not appeared in Western literature. The author analyzes the historical and cultural background of this unusual text and various legends related to it. The translation is accompanied by textual notes.

The most salient feature of the “Tendon Transformation Classic” is the idea of the natural and hence innate unity of spiritual and physical dimensions of a human individual. Interestingly, the proofs for this thesis were ascribed to the legendary founder of the Chan school in Chinese Buddhism Bodhidharma (in Chinese Damo). The main link between psychic and biological plans of human existence according to the authors of the Yi Jin Jing is fascia (*mo*). A special attention is paid to the meaning of this original concept in Chinese medicine and somatic psychology as well as its relation to the idea of nurturing “life energy” (*qi*) and organic unity of “inner” and “outer” strength etc. The article reveals this scripture’s importance for the evolution of the bio-spiritual practice in China and contradictions inherent in it.

Key words:

“Tendon Transformation Classic”, life force, fascia, spiritual-somatic practice, inner strength, outer strength.

For citation:

Maliavin V.V. Translation and Study of the “Tendon Transformation Classic” (Yi Jin Jing) // Far Eastern Studies. 2021. No. 6. Pp. 150–166. DOI: 10.31857/S013128120017307-8.

References

- Diepersloot, Jan.* Warriors of Stillness. Vol. 2. The Tao of Yiquan. Walnut Creek, 1999.
- Eskildsen, Stephan.* Daoism. Meditation and the Wonders of Serenity. Albany: SUNY, 2015.
- Ge Hong.* Bao Pu-zi. Mudrez obiemliushchyi pustotu [The Sage Embracing Simplicity]. Tr. by E. Torchinov. Moscow-Sankt-Peterburg: Palmira, 2020. (In Russ.).
- Hsu, Elisabeth.* The Iconography of Time: What the Visualisation of Efficacious Movement Tells Us About the Yijin Jing. *Imagining Chinese Medicine*. Ed. by V. Lo et al. Leiden: Brill, 2018.
- Maliavin, V.V.* Put’ sovershenstvovaniya. Drevnost’ [The Way of Self-Cultivation. Ancient Times]. Ivanovo: Roscha, 2019. (In Russ.).
- Maliavin, V.V.* Taijiquan: klassicheskie teksty, principy, masterstvo [Taijiquan: Classical Texts, Principles, Mastery]. Moskva: KNORUS, 2011. (In Russ.).
- Mitchell, Damo.* A Comprehensive Guide to Daoist Nei Gong. London: Singing Dragon, 2018.
- Shahar, Meir.* The Shaolin Monastery. History, Religion, and the Chinese Martial Art. Honolulu: Hawaii University Press, 2008.
- Yang, Jwing-Ming.* Qigong. The Secret of Youth. Da Mo’s Muscle / Tendon Changing and Marrow / Brain Washing Classics. Wolfeboro: YMAA, 2000.
- 达摩大师住世留形妙用真诀 [Great teacher Damo’s useful instructions on the internal truth of the body manifested in the world]. 云笈七签. 北京: 中央编译, 2017 (In Chin.).
- 体育文化导刊 [Guide to physical culture]. 2011. No. 11. (In Chin.).
- 易筋经, 洗髓经内功诠释真 [Genuine meaning of the inner merit in Yinjinjing and Xisuijing]. 何欣委编. 北京人民出版社, 2013. (In Chin.).
- 易筋经四珍本校释 [Four precious versions of Yinjinjing edited and explained]. 周伟良编. 北京人民体育出版社, 2011. (In Chin.).
- 真本易筋经, 秘本洗髓经 [Genuine version of Yinjinjing. Secret version of Xisuijing]. 台北, 自由出版社, 1968. (In Chin.).