



Очищение сознания с помощью ушу

(Лунь ушу лянью)

Ши Мин, Сяо Вэйцзя

ГЛАВА X

Совершенствование сознания и здоровье

Существует ряд разновидностей боевых искусств чрезвычайно высокого уровня с точки зрения собственно боевой эффективности, занятия которыми дают результат в сжатые сроки. Однако с точки зрения отдаленных перспектив, они зачастую вредны и даже смертельно опасны для физического и психического здоровья. Цель подготовки в таких видах боевых искусств заключается не в укреплении здоровья, а в приобретении сиюминутных преимуществ. Своим происхождением эти боевые искусства обязаны определенным историческим процессам и соответствующим потребностям общества и поэтому могут представлять собой некоторую ценность, привлекать молодежь. Но они ни в коем случае не могут быть отнесены к разряду боевых искусств продвинутого и, тем более, высшего уровня.

Сущность теории боевых искусств и практический опыт показывают, что боевые искусства высшего уровня должны в полной мере соответствовать идеям передовой медицины. Ни один технический прием и ни одна практическая методика, в которых отсутствуют элементы, обеспечивающие совершенствование физического и психического здоровья, а тем более, если они наносят вред, не могут быть признаны ортодоксальными в рамках теории энергетики боевых искусств. Их нельзя принять даже в том случае, если они приносят самые выдающиеся краткосрочные результаты.

Разнообразные способы "регулирования способностей" и закрепления достигнутых результатов, о чем говорилось в главе, посвященной "совершенствованию сознания", представляют собой универсальные принципы поддержания здоровья, общие для всех боевых искусств высшего уровня.

"Регулирование способностей" как условие сохранения здоровья и продления жизни

Существует много теорий физического воспитания и лечения болезней посредством боевых искусств. Все они исходят из авторитетных указаний, что стимулирование обмена веществ в организме должно приводить к укреплению физического здоровья и продлению жизни. С нашей точки зрения, это ошибочное мнение, ведущее к самообману.

Количество делений, через которые проходят клетки головного мозга за одну человеческую жизнь, ограничено. В таком случае, чем быстрее и энергичнее будет протекать этот процесс, тем короче будет жизнь человека. Ведь при ограниченном запасе топлива оно сгорает тем быстрее, чем больше пламя. В данном случае было бы правильным использовать более научный термин — "улучшение процесса обмена веществ" или "улучшение условий обмена веществ". В

Окончание. Начало см. 1996, № 6; 1997, № 1 — 4.

связи с тем, что обмен веществ и регенерация могут ослабевать, как это происходит с пламенем, которое то поднимается высоко, то совсем исчезает, эти процессы требуют подстройки и совершенствования.

“Регулирование способностей” за счет “совершенствования сознания” является тонким инструментом, способствующим укреплению здоровья и продлению жизни. Правильное “совершенствование сознания” предотвращает любую возможность нерационального расходования “жизненной энергии”, минимизирует затраты физических и психических сил. “Совершенствование сознания”, обеспечивая достаточность энергии для жизни и работы и улучшая возможности самозащиты организма, уменьшает в необходимой степени скорость протекания процесса обмена веществ. В этом состоит истинная сущность сохранения здоровья с помощью боевых искусств.

Таким образом, в то время, как метаболизм замедляется и стабилизируется, эффективность физической и психической деятельности повышается. Это является показателем большого значения боевых искусств, их способности обеспечивать сохранение здоровья и долголетие. Если задаться целью достичь подобных результатов за счет приема медикаментозных средств, это будет достаточно сложной и экономически нереальной задачей. Поэтому “совершенствование сознания” через боевые искусства и присущая этому процессу возможность добиваться нужного результата являются просто уникальным явлением.

Дальнейшие исследования в области физиологии человека и его здоровья могли бы раскрыть механизм “регулирования способностей” в процессе “совершенствования сознания” через боевые искусства с точки зрения биологии, биохимии, психологии и, тем самым, оказать помощь боевым искусствам в создании более эффективных методик, направленных на ускорение процесса подготовки. Вместе с тем, не следует забывать, что “совершенствование сознания” через боевые искусства и его конечный результат — “регулирование способностей” — не являются достижениями современной науки. Только уважая традиционные методы и принципы самих боевых искусств, правильно применяя современные научные подходы, можно достичь свободных от грубых искажений и с минимальным количеством ошибок результатов в научных исследованиях.

Продление жизни возможно лишь при условии гармонии тела и сознания (мышления)

Именно дисгармония между разными уровнями тела и сознания является причиной подавляющего числа заболеваний. Улучшение окружающей среды, конечно же, играет важную роль. Но когда условия среды неподвластны человеку, единственное, что остается, — измениться самому человеку, приспособиться к окружающей среде.

“Совершенствование сознания” через боевые искусства заставляет человека пройти через процесс параллельного физического и психического совершенствования, позволяющий решить проблему кинетического баланса физической и психической деятельности, а также проблему психической координации. Иными словами, две основные проблемы — биологическое здоровье и психическое здоровье — должны рассматриваться как единый компонент и решаться одновременно, обеспечивая человеку полную гармонию между внутренним и внешним миром.

Какое лекарство, какое средство может помочь человечеству решить эту сложную задачу в широком масштабе? Мы отвечаем: такого средства не существует в принципе и не может существовать. Люди должны научиться возлагать свои надежды, в первую очередь, на самих себя, на собственные возможности, использовать свои скрытые способности для решения проблем здоровья, а затем развить и активизировать эти способности, чтобы действительно решить эти проблемы. Сказано: “Бог — в твоём сердце”, и “Ты сам — будда”. Главный смысл этих религиозных догм заключается в том, что человек должен спасать себя сам.

Боевые искусства, конечно же, не являются одним-единственным путем решения всех проблем, но они являют собой замечательный пример, как справиться с ними. Если вы прошли через “совершенствование сознания”, которое предполагают боевые искусства, значит вы избавились от своих биологических недостатков, как явных, так и скрытых; преодолели психологические противоречия, т.е. противоречия между действительным сознанием, подсознанием и инстинктивным реагированием; преодолели противоречие между психологическим и биологическим началами, т.е. достигли полной гармонии и кинетического равновесия между собой и внешним миром (включая и общество, и природу). Вместе с тем, вам действительно удастся решить задачу “регулирования способностей” на высоком уровне, т.е. достичь поставленной цели долголетия.

Состояние сознания (мышления) и долголетие

Общеизвестно, что большое значение имеет гигиена физиологических процессов. Мы, тем не менее, продолжаем настаивать на неделимости тела и сознания и вводим понятие “гигиена тела-сознания”.

Вопрос о том, умеют ли люди пользоваться собственной приспособляемостью, во многом зависит от различных объективных причин. Однако в силу многих условий состояние объективного мира неподвластно человеку. Поэтому сосредоточение на объективном делает нас рабами мира и проблема приспособляемости, так или иначе, подпадает под власть объективного.

В действительности же от неуправляемости к управляемости ведет диалектический процесс. Сначала необходимо научиться оставлять без внимания все, что не поддается нашему управлению, сосредоточиться на том, что может быть взято нами под контроль. Только так могут быть созданы условия, при которых то, что не поддается нашему контролю, может быть изменено так, чтобы мы смогли этим управлять.

Когда внешний объективный мир не находится под нашим контролем, единственное, что остается под нашим управлением, это мы сами. Когда внешний объективный мир находится под нашим контролем, все равно необходимо прикладывать собственные усилия, чтобы использовать поддающиеся нашему управлению объективные условия для решения проблем.

Поэтому в любом случае, чтобы достичь подконтрольного себе состояния, надо начинать с самого себя. Такое подконтрольное себе состояние можно также назвать хорошей адаптацией.

В процессе “совершенствования сознания” главным является познание себя как базы для познания других. Только тогда, когда вы знаете себя, вы способны познать других. Только настроив себя и усилив свою способность поддерживать равновесие в движении, вы сможете должным образом нейтрализовать дисбаланс, приносимый вашим оппонентом.

Настроить себя значит отрегулировать взаимоотношения между своим телом и сознанием, между субъективным и объективным таким образом, чтобы достичь координации. Это становится возможным, если использовать знание природы в процессе приспособления к ней. Если придерживаться такого принципа подготовки достаточно долгое время, то он обязательно наложит свой отпечаток на ваш образ мыслей, изменит его так, что вы научитесь доходить до всего самостоятельно, независимо от того, находится сознание в состоянии адаптации или нет. Только таким образом индивидуум может избавиться от оков рабской зависимости от объективного мира, научиться покорять этот мир путем приспособления к нему: достичь состояния полной гармонии.

Процесс занятий боевыми искусствами, сам по себе ведущий к достижению высших состояний, способен принести занимающимся огромное психологическое

удовлетворение, усиливающееся с каждым новым уровнем, с преодолением каждого очередного физического или психологического барьера. По этой причине любой, кто встает на этот путь самосовершенствования, по сути, вступает на дорогу длиной в целую жизнь и, чем дольше он по ней идет, тем больше он получает. Чувство психологической гармонии и уверенности в собственных возможностях одолеть соперников и одержать победу (“соперниками” могут быть как собственные недостатки, так и препятствия, существующие во внешнем мире) постепенно превращается в своего рода “привычку”, которая не всегда осознается даже самим индивидуумом.



Когда достигнут такой результат, человек, избавившийся от негативных психологических состояний, освобождается от необходимости растрчивать “жизненную энергию” на преодоление внутренних противоречий и обретает возможность использовать ее для созидательной деятельности. Если добавить к этому значительно возросшие способности, раскрытые с помощью “динамического мышления” и высшей апперцепции, то что может помешать человеку творить во благо себя и всего человечества?

Гармоничное общество может быть создано только гармоничными людьми. Поэтому чем больше будет найдено путей для реконструкции тела и сознания человека, как это делают боевые искусства высшего уровня, тем больше людей может быть “реконструировано”. Это и есть дорога, ведущая к эффективному оздоровлению всего человеческого общества в целом.

Глава XI

Совершенствование сознания и воспитание характера

Кулачный бой — не цель

Совершенствование сознания является стержнем высшего уровня подготовки в боевых искусствах. В результате человек обретает небывалую способность убивать и калечить. Поэтому воспитание характера в боевых искусствах начинается в первую очередь с усвоения и развития боевой морали. Сочетание таких, казалось бы, несочетаемых качеств — умения убивать и морали — может вызвать некоторое недоумение. Естественно, сколько бы мы ни говорили о добродетели, но боевые искусства развивают неограниченные боевые способности и фактор морали способен лишь ограничить их до определенных пределов.

Мы утверждаем, что подобная точка зрения демонстрирует неверное толкование боевой морали, которая берется в узком понимании. Истинные же боевые добродетели — это высшая мораль, по достижении которой можно с полным основанием отказаться от определения “боевая”. Единственная причина, по которой мы ввели понятие “боевая мораль”, это необходимость подчеркнуть, что достижение высшей морали осуществляется в процессе овладения боевыми искусствами.

Мастера боевых искусств прошлого говорили: “Кулачный бой — второстепенное искусство”. Цель кулачного боя в боевых искусствах заключается в стремлении к Дао. Поэтому совершенно очевидно, что в теории и практике бое-

вых искусств продвинутого уровня четко прослеживается переход от борьбы как мотива и цели, основанных на инстинкте самозащиты, к духовной потребности в качестве мотива и к стремлению к Дао в качестве цели. Таким образом, кулачный бой из цели занятий боевыми искусствами превратился в метод поиска Дао.

Возникает вопрос: зачем обучаться кулачному бою, если ты не намерен применять свои умения на практике? Дело в том, что мы не занимаемся развитием никаких боевых методик, мы акцентируем внимание на кулачном бое в боевых искусствах лишь потому, что в подобных методиках находят конкретное выражение принципы классической китайской философии, а также потому, что эти методики представляют собой эффективные способы развития скрытых физических и психических способностей человека, совершенствования динамического мышления и высшей апперцепции. Кроме того, боевые методики являются также средством постижения высшей морали через боевые искусства.

Причины того, что до достижения человеком высшей морали этот аспект постоянно должен находиться в центре внимания, заключаются в недостаточной, по сравнению с нормами высшей морали, степени добродетельности тех, кто занимается боевыми искусствами. Также важно заметить, что высшая мораль является определенным условием успеха в боевых искусствах. Поэтому уже на средних уровнях принципы кулачного боя и морали выступают как единое целое.

Боевые искусства не подчеркивают агрессивную инициативу. Это происходит не только в силу требований определенных моральных принципов, но и в связи с тем, что установки кулачного боя в боевых искусствах, о которых говорилось ранее, гласят, что “нельзя делать ни единого движения, пока не сделал движения твой противник” и что “надо действовать последним”. Для того, чтобы обучаемые усвоили эти принципы, необходимо, чтобы в процессе занятий они прежде всего отказались от намерения наносить удар при первой удобной возможности, а сосредоточивались на самой работе. Также следует добиваться превращения физического и психического напряжения, возникающего в результате действия инстинкта самосохранения, из ответной реакции в стимул. В этом случае можно говорить о том, что творческое и техническое направления, выбранные на этапе базовых упражнений, ни на толику не расходятся с принципами морали.

Таким образом, инстинкты и сознание, связанное с агрессивной инициативой, подпадают под контроль со стороны морали, под контроль практики и теории боевых искусств. Это подтверждается одним из постулатов боевых искусств высшего уровня, который гласит: “Выступивший в путь последним прибывает первым”, в соответствии с которым человек теряет мотивацию и отказывается от намерения наносить удары, а его тело и сознание приходят в состояние полного расслабления и покоя. Обучение этому составляет неотъемлемую часть подготовки на этапе отработки базовых упражнений. Следовательно, появление желания нанести удар показывает, что человек еще не достиг высшего уровня боевых искусств, и здесь же лежит ключ к пониманию того, почему необходимо постоянно стремиться к устранению мотивации и намерений наносить удары.

Поскольку человек, достигший вершин в боевых искусствах, проходит длительную подготовку, ему становится абсолютно чуждой мысль ударить кого-либо. Такой человек познает высокий смысл боевых искусств, намного превосходящий знание собственно боевых приемов. Он приходит к пониманию того, что кулачный бой — второстепенное искусство. Никто, обладающий умом и мудростью, никогда не откажется от высшего предназначения боевых искусств ради боевых приемов, чтобы напасть на другого. Это высшее предназначение включает все безграничное богатство благородных устремлений, которые только способны пробудиться через технику кулачного боя.

Но разве самооборона не предполагает нанесения ударов сопернику? Самооборона, которая не может обойтись без ударов и причинения вреда противни-

ку, есть проявление боевых искусств недостаточно высокого уровня. Высшая цель применения приемов кулачного боя в боевых искусствах заключается в том, чтобы “повергнуть соперника без боя”. На высшем уровне никто не сможет даже начать бой с вами. То, что дают высшие принципы и правила, находится в полном согласии с высшей моралью.

Основные человеческие инстинкты не являются раз и навсегда данными и неизменными. Благодаря развитию и прогрессу цивилизации деятельность человека, направленная на удовлетворение его инстинктов, постоянно эволюционировала и продолжает эволюционировать, и между деятельностью, устремленной на достижение высшего состояния духа, и деятельностью, направленной на удовлетворение собственных желаний, существует огромная разница.

Высшая цель боевых искусств — воспитание характера человека

Причина, по которой в боевых искусствах требуется “совершенствование сознания”, заключается в том, что боевые искусства в целях полной реализации “истинного сознания”, или “сознания Дао”, используют технику кулачного боя. Достижение этой цели можно только через занятия боевыми искусствами и “совершенствование сознания”.

В главе V мы говорили, что сфера “совершенствования сознания”, в широком понимании, охватывает использование приемов и методов боевых искусств для занятий подготовкой, в процессе которой тело и мышление (сознание) неразрывно связаны друг с другом, неделимы и которая воздействует на человека в единстве его сознания, психологии и культуры. Эта подготовка направлена на раскрытие и развитие скрытых способностей тела и мозга, на формирование характера, морали и всего лучшего, что свойственно человеку. Она связана с экспериментальной философией одновременного пробуждения тела и сознания, с формированием нового мировоззрения, со стремлением к добродетели высшего уровня, к вершинам духовности.

Пользуясь терминологией западной психологии, можно сказать, что боевые искусства стремятся создать личность, чье “истинное я” актуализируется в высшем опыте человеческой жизни.

Небольшое количество таких людей, тем не менее, не сможет сыграть сколь-нибудь значимую роль. Сегодня речь идет о высоких задачах, и мы хотим решать гораздо более сложные проблемы путем создания определенного количества личностей, сумевших реализовать свое “истинное я” с тем, чтобы в последующем добиться реализации “истинного я” всем человечеством. Китайские боевые искусства развивают в людях динамическое мышление через “совершенствование сознания” с последующим формированием “высшей апперцепции”. В ходе этого процесса необходимо добиваться единения тела и сознания и поддерживать на соответствующем уровне координацию с естественными законами вселенной. Такая координация, и только она, дает возможность достичь вершин в воспитании характера, обрести высшую мораль и высшее состояние духа. Только такое состояние духа позволяет устранить барьеры и противоречия между общественным и личным, в полной мере приносить пользу человечеству.

“Истинное я” можно реализовать, только отрешившись от собственного эго; истинное намерение можно обрести, только избавившись от сознательного намерения; найти “бесконечное я” можно, только забыв свое “малое я”. Это то вознаграждение, которое “совершенствование сознания” принесет вашему телу и сознанию, и это его самый ценный подарок человечеству.

Перевод С. Сергеева