



Очищение сознания с помощью ушу* (Лунь ушу ляньи)

✎ Ши Мин, Сяо Вэйцзя

ГЛАВА I

Совершенствование сознания через боевые искусства

От совершенствования сознания к движущей мысли и развитой апшерцепции

Боевые искусства имеют целью физическое и умственное совершенствование. Содержание этих двух главных видов подготовки должно быть тесно связано между собой. Развитие первого и второго должно осуществляться одновременно, с тем чтобы в конечном итоге достичь высшей степени координации действий между телом и умом. Совершенствование тела и совершенствование ума влияют друг на друга и неотделимы одно от другого. «Совершенствование ума», «совершенствование духа», «пестование естества» и «совершенствование сознания» определяются в настоящее время как разные уровни духа жизни и глубинной психологии. «Совершенствование тела», «совершенствование телосложения», «совершенствование жизнениности» и «совершенствование энергии» принадлежат к разным уровням и аспектам того, что современный человек понимает под взаимосвязью материальных компонентов человеческого тела. Поскольку и совершенствование тела, и совершенствование ума неотделимы от совершенствования сознания, то мы будем временно использовать здесь термин «совершенствование сознания», как включающий в себя оба этих понятия.

В свое время было проведено много успешных научных экспериментов в области развития тела человека, но большинство из них сводились к физическим упражнениям в условиях обычного состояния психики. Если же говорить о совершенствовании сознания посредством боевых искусств и об условиях функционирования тела человека, управляемого соответствующим образом, то на настоящий момент каких-либо серьезных научных результатов весьма немного, а их содержание ожидает своего теоретического и практического развития, создания необходимых условий для их научного анализа и объяснения, которое могло бы удовлетворить современного человека. Чтобы имеющиеся данные обрели надежную опору, необходимо их объяснение и комплексное изучение с позиций современной науки, древней китайской философии, китайской медицины, цигун и боевых искусств.

Возникает резонный вопрос: если база для научных исследований настолько мала, то о каком «научном совершенствовании сознания» может идти речь? На этот вопрос можно ответить так: без дискуссий невозможно обобщить существующие на сегодняшний момент данные и создать необходимые предпосылки для проведения современных научных исследований.

Мы отдаем себе полный отчет в том, что для современной науки и современного человека «совершенствование сознания» в боевых искусствах — это целина, очень плодородная, но с трудом поддающаяся освоению. Тем не менее, в сфере индивидуальной физиологии она уже дает богатые плоды.

*Продолжение. Начало см. 1996, № 6.

Совершенствование сознания занимает чрезвычайно важное положение в теории и практике боевых искусств. Оно пронизывает как начальный этап подготовки, так и содержание боевых искусств высшего уровня. Совершенствование сознания — это стержень и квинтэссенция техники и теории боевых искусств. Отказ от него равносителен лишению боевых искусств живой души и самих основ техники и теории. Боевые искусства без совершенствования сознания превратятся во всего лишь «внешние упражнения» низкого уровня с присущими им частными особенностями внешнего характера, ничем не отличающимися от любого другого вида единоборств.

Внутренние и энергетические упражнения в боевых искусствах неотделимы от «тренировки сознания». Без прохождения через процесс совершенствования сознания внутренние и внешние упражнения будут не способны обеспечить продвижение на более высокие уровни эффективности занятий и духовных состояний.

Совершенствование сознания — не только необходимая составная часть боевых искусств, но и ключевая проблема для исследований в этой области. Она требует большого внимания, глубокого проникновения и тщательного изучения. Она должна стать объектом специальных исследований и изучаться с помощью системного подхода.

Выявить сущность боевых искусств можно лишь тогда, когда будет вскрыта их природа. И только тогда можно будет говорить о придании боевым искусствам современного характера и их широкой популяризации в обществе. Только в этом случае станет возможным понимание человечеством истинного значения китайских боевых искусств и будет обеспечено их существование в будущем. Можно даже предсказать, что совершенствование сознания станет наиболее тонким инструментом, который позволит осуществлять научный поиск во многих областях, лежащих на стыках наук.

В пользу такого предположения говорят следующие факты. Во-первых, непрерывно совершенствуется научная техника. Во-вторых, экспериментально доказано существование особого сознания у конкретных мастеров боевых искусств и цигун, достигших соответствующего уровня и завершивших совершенствование сознания, которое является данной в ощущениях реальностью, хотя и не всегда имеющей однозначное объяснение.

Что еще более ценно, во многих научных трактатах, относящихся к классическим философским текстам, литературе по китайской медицине и цигун, можно обнаружить немало материала, который можно использовать для углубления в предмет изучения.

Наша задача в отношении этого специфического научного и культурного наследия состоит в том, чтобы выработать новую методологию, встав на конструктивный путь сочетания древнего и современного, собственного и иностранного, и за счет этого осуществить прорыв в теории и научных исследованиях.

В области взаимодействия с современной научной общественностью нашей задачей является, прежде всего, осуществление наглядной систематизации, упорядочение традиционных теорий и практических результатов с привязкой этого к современной науке и адаптация к современной терминологии настолько, насколько это возможно. Необходимо осуществить соответствующую интерпретацию этих теорий, «перевести» их, если можно так выразиться, на современный язык.

Существует множество школ боевых искусств высокого уровня, но все они, в конечном итоге, неизменно стремятся к одной цели, хотя и разными путями. Поэтому в этом смысле обо всех боевых искусствах Китая можно говорить как об одной школе. Когда мы заводим речь о боевых искусствах высшего уровня и, в частности, о совершенствовании сознания, оказывается, что употребляемые нами понятия, несмотря на то, что в разных школах они выражаются по-разному, тем не менее несут одну и ту же смысловую нагрузку, имеют одно и то же содержание.

Поэтому подробное обсуждение проблем, связанных с совершенствованием сознания, будет весьма полезным и с той точки зрения, что позволит преодолеть различные сектантские предрассудки, сформировавшиеся в процессе исторического развития, и избежать ненужных споров. Сектантство является огромным

препятствием для сохранения и объяснения сущности боевых искусств, для их распространения в мире. Всем Серьезным мастерам боевых искусств известно, что все китайские боевые искусства представляют собой одну школу. Мы также твердо уверены, что только сегодня, когда древняя и современная наука и философия устанавливают контакты и начинают объединяться, стало возможно сломать искусственно воздвигнутые сектантские барьеры.

ГЛАВА II

Боевые искусства и традиционные теории

Под традиционными теориями, о которых идет речь, мы понимаем отрасли традиционной китайской науки, связанные с совершенствованием сознания и свободные от невежественных представлений и предрассудков. В этой главе мы представим краткий обзор соответствующих положений и исторических материалов. Чтобы избежать необъективности, мы не будем упрощенно делить их на идеалистические и материалистические.

Надеемся, что читатель будет постоянно помнить о том, что традиционную китайскую науку нельзя обвинять в «ненаучности» только по причине того, что ее концепции и терминология не соответствуют принятым в современной научной сфере. Тем более, что наличие теории, реальных результатов и их практического применения в принципе и составляет то, что называется наукой. Мы просто не имеем права отвергать рациональный и эффективный образ мысли Древнего Востока как выходящий за рамки «правильного» мышления только лишь в связи с непривычностью посылок, подходов и концепций.

Совершенствование сознания как главное звено подготовки в боевых искусствах высокого уровня

Поговорка гласит: «Развитие энергии внутри укрепляет сухожилия, кости и мышцы снаружи». Это самое общее, хотя и упрощенное, определение двух основных составляющих боевых искусств: тренировки тела и энергии.

Из приведенной поговорки становится ясно, что тренировка тела и развитие энергетике представляют собой два главных элемента подготовки в боевых искусствах, которые, конечно же, могут различаться по степени, последовательности и методике в зависимости от особенностей и традиции того или иного вида единоборств.

Нет необходимости напоминать, что оба вида подготовки тесно связаны и работой мозга и неотделимы от состояния сознания, играющего направляющую роль. Направляющая роль сознания присуща любому виду тренировки тела и является общим для всех подобных систем фактором. Отличие боевых искусств от других систем физического совершенствования состоит в умении управлять самим сознанием.

Тренировка сознания сама по себе руководствуется положениями древней китайской философии, китайской медицины, теории энергетических каналов и боевых искусств. В то же время она базируется на динамике движений в живой природе, психологии тренировки, энергетике, а также на принципах искусства «пестования тела» и сохранения здоровья. Тренировка сознания, таким образом, пронизывает все уровни и все аспекты боевых искусств в целом.

Поэтому в процессе одновременной тренировки тела и энергии совершенствование сознания является ключевым элементом высшего уровня. Оно представляет собой одну из главных и самых важных особенностей боевых искусств.

Совершенствование сознания: тренировка управления телом для развития сверхспособностей тела и ума.

Отработка упражнений, направленных на высокую управляемость тела, является элементом, сопутствующим развитию сверхспособностей тела и ума.

Теория тайцзицюань изложена в тезисах следующего рода: «Сознание и энергия являются правителями, кости и мышцы — администраторами»; «мысль управляет энергией, энергия управляет телом» и т.д.

С литературной точки зрения можно отметить, что положения теории боевых искусств очень метафоричны и изобилуют терминологией, связанной с межклассовыми отношениями в феодальном обществе, древней системой военного управления и т.д.

С точки зрения содержания, сознание (мысль), энергия и тело однозначно определяются как три составные части, или взаимодействующие функции, в рамках одной неделимой системы. Причем, мысль является фактором, инициирующим движение, поэтому ее можно назвать «командующим», энергия представляет собой «источник» движения; а тело — «армию».

Мысль также можно сравнить с электрическим рубильником, энергию — с электрическим током, а тело — с проводами и электроприбором. Цель функционирования системы требует «следования за мыслью» в том смысле, что необходимо действовать в соответствии с намерением и волей «командующего».

С точки зрения систематики эти отличия в функциях и субординация соответствуют взаимным связям между сознанием и телом, а также принципу одновременного совершенствования сознания и тела, который присущ всем школам боевых искусств, хотя формируется по-разному и имеет в каждой школе собственное практическое воплощение. Эти функциональные уровни и порядок подчинения соответствуют и современным научным теориям о взаимоотношениях между телом и сознанием.

Подчеркивая взаимосвязь между сознанием и энергией как между правителем и администратором, китайские боевые искусства также включают в себя изучение взаимоотношений между мыслью и сознательным намерением, между сознанием и энергией, между энергией и силой, так же как между руками и ногами, локтями и коленями, плечами и бедрами. Кроме того, боевые искусства изучают взаимосвязи между внешним и внутренним — то есть между всеми элементами единой системы. Эти взаимосвязи предполагают гармонию и координацию.

Проблема состоит в следующем: в рамках системы, реагирующей на множество нелогичных (а порой неестественных) временных раздражителей, функционирование знаний, энергии и тела не может быть по-настоящему согласованным, а следовательно, ведет к нерациональному расходованию жизненных сил, что в крайних ситуациях может выливаться в тяжелые физические и психические заболевания.

Поэтому человечество нуждается в большем количестве различных способов предупреждения растраты жизненных сил и реализации взаимодействия и координации функционирования сознания, энергии и тела. В поисках путей достижения этой цели боевым искусствам уже многое удалось.

Подготовка в области боевых искусств имеет ряд особенностей, заключающихся в следующем. Прежде всего, базовая подготовка сознания, энергии и тела осуществляется под воздействием обычного сознания. Затем решается следующая задача — на уже созданной базе осуществляется совершенствование сознания. Оно включает изменение самой природы «командующего» путем специальных упражнений с целью формирования сверхсознания, присущего боевым искусствам.

Итак, сознание трансформируется в сверхсознание, которое затем используется для дальнейшего развития тела и энергии до соответствующего сверхординарного уровня. Если пойти еще дальше, то сверхординарное развитие сознания и тела за счет их параллельного совершенствования может привести к цели, со-



стоящей в высокой степени координации и согласованности функционирования сознания, энергии и тела на всех уровнях единой системы их организации.

Из вышесказанного становится очевидным, что совершенствование сознания в боевых искусствах концептуально отличается от тренировки сознания в современном спорте. Одновременное совершенствование и одновременное применение сознания и тела, или, точнее говоря, их взаимное совершенствование и задействование, еще не являются высшим уровнем совершенствования сознания. Существует более высокий уровень — «использование сознания, а не силы», и еще более высокий уровень, когда уже не требуется применения и самого сознания. Для этого необходимо «устранение сознательного намерения», что позволяет выйти на этап полного овладения сверхсознанием и физическим бытием.

Только в этом случае можно говорить об овладении высшим мастерством, которое характеризуется следующим образом: «непреднамеренное превыше всего»; «сознание без сознательного намерения есть истинное сознание».

Совершенствование сознания и концепция триединства жизненности, энергии и духа в китайской медицине

Концепция китайской медицины о триединстве жизненности, энергии и духа содержит такое же деление на уровни и такие же функциональные взаимосвязи, как и триединство сознания, энергии и тела в боевых искусствах. Жизненность, энергия и дух отличаются друг от друга по уровню и своей роли, однако в данном случае мы не будем пока учитывать эти различия.

Жизненность, или жизнеспособность (цзин), включает все, что составляет тело человека и поддерживает жизнедеятельность организма. Это понятие можно рассматривать как «тело» т.е. как механическую систему.

Энергию (ци) можно определить как «энергетическую систему» тела человека (включая мозг). Дух (шэнь) представляет собой целостное выражение проявлений жизненности и энергии, включая все виды духовной и психической деятельности человека. Дух является, в данном случае, адекватным «сознанию» как «мотивационной и управляющей системе».

Согласно теории «изначальной энергии», эта энергия заполняет собой все мироздание и все живущее. Все живущее содержит жизненность, энергию и дух, представляющие собой разные состояния и формы функционирования «изначальной энергии».

Жизненность, энергия и дух — три субстанции, которые, функционально взаимодействуя, поддерживают жизнедеятельность организма человека. Жизненность-цзин и энергия-ци составляют основу духа-шэнь, который, в свою очередь, осуществляет управление цзин и ци. Дух является необходимым условием жизнедеятельности и одновременно ее высшим проявлением.

Необходимо пояснить, что современный китайский термин «жизненный дух» означает только психическую деятельность сознания человека, однако, его первоначальное значение пришло из теории китайской медицины о жизненности, энергии и духе. Жизненность есть жизнь (тело), дух есть сущность сознания, а энергия — субстанция, используемая и телом и сознанием.

Отсюда видно, насколько большое значение китайская медицина придает признанию и обоснованию неразделимости физической и ментальной функций и какую большую роль она отводит им. Практические способы и методы, связанные с их обоснованием, мы пытаемся представить в каждой главе. Без этих прагматических методов невозможно уяснить, что же представляет собой сознание.

Нижеследующую цитату можно рассматривать как главное положение теории познания, разработанной в психологии китайской медицины: «Приход жизни называется жизненностью. Две жизненности, поддерживающие друг друга, называются духом. То, что приходит и уходит с духом, называется небесной душой; то, что выходит и входит с жизненностью, называется земной душой. То, что выполняет распорядительные функции, называется умом. Когда ум наполнен содержанием, он называется сознанием. Когда сознание направлено на что-либо, это называется намерением. Изменение внимания, основанное на намерении, на-

зывается мыслью. Постигание мыслью далекого называется умозаключением. Деятельность с помощью умозаключений называется интеллектом».

Конечно, понятия китайской медицины были разработаны отнюдь не для использования в боевых искусствах. Задача медицины состоит в борьбе с болезнями. Основной методологией китайской медицины является привлечение теоретического знания, приемов и методов в сочетании с наукой о мироздании, природе и жизни для поддержания баланса между инь и ян в организме человека, что и является главным условием здоровья.

Вместе с тем, китайская медицина предоставляет гарантии безопасности для занятий боевыми искусствами. Любое направление боевых искусств использует теорию отображения внутренних органов, теорию энергетических каналов, принципы циркуляции энергии в определенное время (т.н. «биологические часы»), а также такие доктрины, как «пять перемещений и шесть энергий». Все это позволяет развить жизненность, энергию и дух, обеспечивает эффективную «настройку» и динамический баланс тела и сознания внутреннего и внешнего.

Что касается конкретно совершенствования сознания, то китайская медицина делает акцент на регулировку психики, что отражают такие формулы, как «сначала — лечение духа», или «самое важное — лечение духа», а также «мудрый оберегает дух, глупый — тело».

«Совершенствование сознания» означает развитие всех уровней «духа», включающих все категории китайской медицины, связанные с телом и умом, особенно с психологической сферой: жизненностью, духом, высшими и низшими душами, умом, вниманием, волей, мыслью, размышлением и знанием, а также желаниями, темпераментом, характером и т.д.

Стремление соединить принципы боевых искусств с китайской медициной основано на необходимости связать между собой положения медицины, включая естественные законы здоровой ментальной и физической деятельности, с развитием характера, духа и здоровья человека, что позволяет решить проблемы, связанные с формированием сверхсознания, особенно с ответственностью, которую влечет за собой обладание особыми способностями, что позволяет взглянуть на них не просто как на то, что используется для боевых искусств, но и как на способности, позволяющие человеку обрести крепкое здоровье, предотвратить болезни и продлить жизнь.

Совершенствование сознания и энергетика

С точки зрения истории вопроса, энергетика (цигун) всегда являлась своеобразным мостиком, соединяющим боевые искусства с китайской медициной и философией. Внутренняя работа в боевых искусствах связана, прежде всего, с энергетикой. На более продвинутых этапах эта внутренняя работа заключается в соответствующей тренировке сознания на основе энергетики.

Исторически сложилось так, что боевые искусства стали по-новому влиять на физиологию, мускулатуру, психику, ловкость, координацию и здоровье человека только после того, когда они стали практиковаться в комбинации с энергетическими упражнениями. Только с приходом энергетики, соединившей кулачный бой с принципами сохранения здоровья, боевые искусства превратились в средство совершенствования сознания, выходящее далеко за рамки физиологии и психологии обычной гимнастики, превратились в средство достижения весьма специфических и удивительнейших результатов.

С другой стороны, только в боевых искусствах энергетические упражнения смогли подняться на новый уровень как инструмент гармонизации движения и покоя. Иными словами, боевые искусства и энергетика дополняют и обогащают друг друга.

Ранее можно было встретить высказывания о необходимости соединения боевых искусств и энергетики, поскольку сплошь и рядом встречались практики боевых искусств, которые не утруждали себя подготовкой в области энергетики. Однако истина состоит в том, что слияние боевых искусств и энергетики уже произошло и достаточно давно.

Боевые искусства превратились в одну из форм и способов занятий энергетикой. Причина, по которой приходится вновь акцентировать внимание на «соединении», заключается в том, что в последние десятилетия боевые искусства, распространившиеся достаточно широко, были оторваны от энергетики и потеряли такой важный элемент, как внутренняя работа. Именно поэтому необходимо говорить о «восстановлении» внутренней работы в боевых искусствах, о «возрождении» энергетики в рамках боевых искусств. Строго говоря, боевые искусства без внутренней работы не являются классическими китайскими боевыми искусствами или, по крайней мере, не могут быть отнесены к боевым искусствам высокого уровня. Призывать к соединению боевых искусств с энергетикой все равно, что призывать к соединению боевых искусств с боевыми искусствами.

Точно также энергетика неотделима от тренировки сознания, поскольку все виды энергетических упражнений требуют настройки сознания.

Различные школы цигун принадлежат, в первую очередь, соответствующим философским и медицинским школам. Те из них, которые слились с разнообразными школами боевых искусств и кулачного боя, сформировали соответственно большое количество своих принципов и методов наряду с соответствующими упражнениями для сознания.

Более того, все они обладают уникальным содержанием и тайными учениями, все они имеют свои достижения. Однако, чем ближе к вершинам мастерства, тем отчетливее тенденция стремления к одной и той же цели, несмотря на различия в выбранном пути. Корни цигун — в китайской медицине и философских школах конфуцианства, буддизма и даосизма, а также и соответствующих религиозных учениях, каждое из которых, в свою очередь, делится на большое количество направлений и сект.

В рамках этой работы невозможно подробно остановиться на особенностях всех школ цигун. Поэтому мы ограничимся для примера даосской теорией «двойного пестования естества и жизни».

«Двойное пестование естества и жизни» заключается в укреплении жизнениности, энергии и духа человека путем выполнения энергетических упражнений в движении и покое или за счет внутренней работы в боевых искусствах, в которой сочетаются движение и покой. Жизнениность и энергия составляют жизнь, а дух — это «естество». Однако будучи доведенными до высшего уровня совершенства, они представляют собой единую энергию.

Главная цель состоит в том, чтобы преодолеть различные физические и психические помехи, формирующиеся у человека после рождения, и осуществить переход от преходящего к значительному, вернуться к реальному, восстановить целостность и через это реализовать скрытые возможности тела и мозга.

Несмотря на то, что речь идет о «двойном пестовании» и одновременном совершенствовании, тем не менее, уже сама постановка вопроса предполагает, что должен существовать определенный переход от упражнений, направленных на «пестование жизни», к упражнениям, направленным на «пестование естества». Зачастую по этому признаку происходит разделение существующих школ на те, которые от начала до конца проповедуют «пестование естества», и те, которые от начала до конца сосредоточиваются на «пестовании жизни».

Нижеследующая формула ярко отражает четыре основные уровня даосских энергетических упражнений: «перегонка жизнениности в энергию, энергии — в дух, духа — вновь в открытость, перегонка открытости до слияния с дао». Хотя понятие «сознание» здесь не упомянуто, однако весь процесс укрепления жизнениности, энергии и духа неотделим от сознания, на какую бы из двух составляющих, жизнь или естество, ни делался упор.

Таким образом сущность и цели совершенствования сознания были подняты на новую высоту, позволяющую осуществлять подготовку сознания и тела, так, чтобы достичь высшего философского принципа даосизма — гармонии с естественными законами мироздания.

Достижение такого состояния является целью различных конфуцианских, буддистских и даосских школ цигун, поскольку понятия «бесконечность», «пустота» и «дао» — разные названия одной и той же философской категории. От-

сюда видно, что цигун представляет собой мостик, перекинутый от боевых искусств к философии, а также канал, по которому философия вливается в боевые искусства.

Иероглиф, которым обозначается понятие «естество», т.е. «изначальная природа», или «сущность» человека, состоит из двух элементов, означающих «мышление» (сердце) и «жизнь», поэтому его значение можно грубо интерпретировать как «жизнь сознания» или как «сознание, продолжающее жить», что является ярчайшим отражением духа и психологии человека.

Если рассматривать процесс подготовки внимания, энергии и тела по методу «двойного пестования естества и жизни» с точки зрения совершенствования сознания, то последовательность этапов выглядит следующим образом. Сначала — совершенствование «защитной энергии» (низшей или «земной энергии»), затем — совершенствование «жизненной энергии» (намерение, или воля), далее — совершенствование «созидательной энергии» (высшей, или «небесной энергии»), и вновь возвращение к совершенствованию изначальной энергии и изначального духа (пустоты).

Все эти этапы неотделимы от упражнений на тренировку сознания соответствующего уровня. В результате происходит слияние с дао, позволяющее человеку обрести абсолютную гармонию с мирозданием и природой, а также дающее возможность в полной мере реализовать скрытые особые способности и продлить жизнь.

Наиболее известными вариантами сочетания даосского цигун и боевых искусств являются тайцзицюань, синъицюань и багуцюань. Для примера остановимся более подробно на тайцзицюань.

Базирующийся на философской концепции Великого передела (тайцзи), тайцзицюань придает исключительное значение «параллельному совершенствованию сознания и тела, двойному пестованию естества и жизни». Исходя из этой посылки, тайцзицюань также включает переход от акцентированного совершенствования тела (совершенствования жизнеспособности и энергии) к акцентированному совершенствованию ума (совершенствованию духа, пестованию естества) через совершенствование сознания.

Этот процесс предполагает постепенное продвижение вперед от «сознательно-го совершенствования сознания» через «совершенствование между сознанием и бессознанием» к рубежу так называемого «бессознания», на котором «сознание (ум) умирает, а дух оживает». Затем через совершенствование духа и открытости достигается цель «устойчивости духа, полноты энергии, наполненности природным естеством», после чего происходит возвращение в беспредельность (слияние с дао).

Разные школы и направления используют разные требования, отличаются последовательностью выполнения упражнений, среди них встречаются более сложные и более простые, их технические приемы и способы имеют собственную специфику, они в разной степени связаны с литературой, драматическим искусством и живописью, не говоря уже о более глубоких различиях. Но в любой из школ, тем не менее, совершенствование сознания происходит через те же самые этапы и восходящие уровни. Более того, чем выше уровень, тем более отчетливо проявляется общая для всех школ тенденция стремления к одной и той же цели.

Такой вид подготовки, характеризующийся последовательным продвижением по восходящим уровням, не только помогает человеку достичь гармонии и скоординированности движений в системе тело-сознание, но и открывает необозримые перспективы раскрытия скрытых возможностей тела и мозга. Он позволяет достичь высочайшего уровня динамического равновесия и гармонии в системе тело-сознание, а также слияния в единое целое с внешним миром, включая природу и общество.

Для полноты картины необходимо остановиться еще на одной проблеме. По большому счету медицинская школа цигун основной упор делает на поддержание здоровья, конфуцианская школа — на морально-нравственный аспект, а буддистская и даосская школы в чем-то близки друг к другу, хотя имеют и отличия. Если не учитывать мастеров высшего уровня обеих школ, то, с точки зрения

общих результатов, успехи даосской школы в пестовании жизни выше, чем в пестовании естества, в то время как буддистская школа больше преуспела в пестовании естества, чем в пестовании жизни. Причины этого кроются в уровнях совершенствования сознания.

В теории китайского цигун постоянно подчеркивается единство конфуцианской, буддистской, даосской и медицинской школ. Китайский цигун — это единая наука, требующая высокого уровня интеграции принципов и достижений всех четырех направлений. В процессе практических занятий различия между школами все еще очевидны, но лишь на начальном и среднем этапах.

Если браться описывать различия между школами цигун используя современную терминологию, то вряд ли удастся избежать ошибочных толкований. Однако попытаемся это сделать, надеясь на то, что так будет более понятно неподготовленному читателю. Буддизм — это передовая психология, даосизм — естественные науки и биология, конфуцианство — это социология и общественные отношения, а медицинская школа — медицина. Для дальнейшего сближения и последующего объединения всех четырех школ в самом широком плане (и не только среди ограниченного круга людей) необходимы дополнительные усилия.

Совершенствование сознания и классическая китайская философия

Боевые искусства как способ тренировки системы «тело-сознание» сформировались в результате сочетания искусства кулачного боя, медицины, цигун, философии и других явлений культуры, включая литературу, драматическое искусство, живопись и т.д. Искусство кулачного боя обогатилось медицинским знанием цигун, благодаря чему была также установлена связь с философией, литературой и искусством. В связи с этим именно в философии нашла свое отражение высшая суть занятий совершенствованием сознания.

Это значит, что мы не должны ограничивать содержание боевых искусств его разделением на отдельные составляющие. Необходим всеобъемлющий подход к оценке источников боевых искусств, поскольку именно при таком подходе боевые искусства способны привести к высшей человеческой мудрости и, далее, к такому уровню понимания, который позволяет охватить все сущее разом.

С другой стороны, вклад боевых искусств в философию также трудно переоценить. Они представляют собой яркий пример конкретного философского опыта и обогащают ее экспериментальными данными по многим важным проблемам, которые невозможно получить никаким другим путем. Вместе с тем, благодаря достижениям в области совершенствования сознания, боевые искусства, наряду с успехами китайской медицины, цигун, литературы и искусства, так изменили литературную основу классической философии, а также ее нелитературное содержание, из которого выросла философская литература, что позволили донести его живые образцы до наших дней.

Изучение проблем совершенствования сознания в боевых искусствах невозможно без погружения в классическую китайскую философию, поскольку «сознание», о котором идет речь, является продуктом практики китайской философии. В связи с этим необходимо четко представлять, что в вопросах изучения китайского философского наследия следует проявлять большую осторожность, чтобы избежать упрощений и вульгаризации, способных привести к неоправданному возвеличиванию незначительного или, иными словами, поставить человека в положение слепого, ощупывающего слона. Недопустим и такой подход к китайской философии, который делает ее пассивным объектом научных исследований.

Поскольку классическая китайская философия имеет собственные корни, содержание и методологию, она оказала и оказывает по настоящее время огромное влияние на образ мыслей китайцев, использует собственные методы для объяснения субъективного и объективного миров. В Древнем Китае задолго до появления современного научного оборудования и методов анализа именно с помощью этой методологии китайцы познавали и перестраивали мир, создавая уникальную

духовную и материальную культуру. И в наше время многие ученые и философы находятся под воздействием очарования классической китайской философии.

Учитывая все вышесказанное, можно констатировать, что китайская философия имеет полное право вести на равных диалог с современной наукой и философией во имя полноценного познания субъективного и объективного мира, что она способна внести новый вклад в обеспечение процветания человечества. Важно отметить, что среди особых возможностей, признанных как достижения китайской медицины, цигун и боевых искусств и часть из которых уже стала реальными, осознанными фактами, существует много такого, что современная философия и наука не в состоянии объяснить. Однако все это постигла китайская философская мысль.

Хотя многое в классической китайской философии требует дальнейшего изучения и развития, ее значение для настоящего и будущего человечества не подлежит сомнению. Китайская философия — это разум древних китайцев, стержень психологии, культуры, концентрированное выражение знания и мудрости китайской нации.

Классическая китайская философия, вобравшая в себя древнюю китайскую культуру, науку, искусство, плоды общественного развития и повседневный опыт, в свою очередь превратилась в живую душу всех сфер жизни китайского общества. Изучение боевых искусств в целом, включая сущностную проблему совершенствования сознания, безусловно, неотделимо от философии. В этом заключается наиболее насущная на сегодняшний день задача «использования древнего в интересах настоящего».

Классическая китайская философия проповедует холический взгляд на природу в соответствии с которым небо, земля и человеческое общество связаны друг с другом, влияют друг на друга, небо, земля и человек являются единым целым, тело и сознание едины и т.д. Под влиянием этих философских принципов сформировался целостный организм традиционной китайской науки и культуры.

Строго говоря, древняя китайская наука и культура не являются самостоятельными областями познания. Исследуя различные уровни макро- и микромира, они не отрываются от целого, а всегда изучают их в рамках единого, никогда не забывая о целостности. Такая методология в корне отличается от принятой на Западе традиции разделения целого на части, тщательного исследования изолированных от целого фрагментов и последующих попыток вновь обнаружить их связи с целым.

Таким образом, то, что современному человеку представляется абсолютно самостоятельными сферами познания, в сознании древних китайцев выглядело одной неразрывной целостностью, одной единой системой, подчиняющейся одному единственному порядку. С точки зрения современной науки, боевые искусства, цигун, китайская медицина, философия, материя, дух, физика, химия, биология, математика и т.д. базируются на разных принципах и имеют разные объекты исследования. В глазах же древних китайцев, несмотря на свои индивидуальные особенности, все они представляли собой явления одной единой системы, подчиненные одному общему закону.

Человек представляет собой полную копию мироздания, существующую в единстве с макрокосмом. Тело, энергия и сознание в боевых искусствах соответствуют жизненности, энергии и духу в китайской медицине и цигун, а также категориям земли, человека и неба в философии. Сознание, тело и энергия в боевых искусствах — это всего лишь отражение отношений между небом, землей и человеком.



В соответствии с китайской философией, небо и земля (ян и инь) в результате взаимодействия между собой порождают все сущее, включая человека. В человеке небо представлено сознанием, а земля — телом; в результате взаимодействия неба (сознания) и земли (тела) формируется энергия жизни. Когда изначальная энергия находится в гармонии с энергией, полученной в результате взаимодействия неба и земли, закладывается фундамент жизни и здоровья. В процессе развития человека появляется энергия, вступающая в отношения дисгармонии с энергией жизни (т.е. та часть энергии инь и ян, которая нарушает баланс в организме человека), что является источником физических и психических заболеваний.

Поэтому, под каким бы углом зрения — будь то боевые искусства, цигун, китайская медицина, психология, философия, природа или общество — мы ни рассматривали цели подготовки и обучения, они в любом случае сводятся к тому, чтобы последовательно стремиться к достижению максимального единства и равновесия между инь и ян в организме человека, их максимальной гармонии с небом и землей.

Соответственно, с любой точки зрения — будь то кулачный бой, здоровье, поведение и характер, жизнь, философия, живопись, культура, наука и т.д. — целью занятий и совершенствования сознания в боевых искусствах является восстановление нарушенного баланса между телом и сознанием путем соответствующей подготовки и «подстройки», восстановление, направленное на обеспечение единства неба и человека, на достижение такого равновесия, при котором субъект и объект сливаются воедино.

Правильное объяснение понятия единения субъекта и объекта, достижения состояния «слияния в одно целое» и, соответственно, правильное применение принципа единения неба и человека является общей задачей философии и боевых искусств, как, впрочем, и всех других наук. В то же время мы должны еще раз подчеркнуть, что боевые искусства и китайская философия, равно как и любое другое направление познания в этой холической системе, имеют полное право и возможности для изучения современной науки своими собственными методами.

Благодаря именно такому устройству природы и философскому принципу полного взаимного проникновения целого и его составляющих, стало возможным полное взаимное проникновение боевых искусств и философии. По той же причине можно говорить о том, что и боевые искусства, и философия вместе составляют такую сферу исследования, в которой пересекаются многие области современной науки.

Со времени появления первых надписей на костях и создание трактата «Ицзин» классическая китайская философия пережила несколько этапов развития: формирование конфуцианства и даосизма, борьба «ста школ» в эпоху «воюющих царств» (V — III вв. до н.э.), классические учения эпохи Хань (206 г. до н.э. — 220 г. н.э.), мистицизм эпох Вэй и Цзинь (220 — 419 гг.), буддистские учения эпохи Северной и Южной династий (420 — 581 гг.), эпох Суй (581 — 618 гг.) и Тан (618 — 906 гг.). В эпохи Сун (960 — 1278 гг.), Юань (1278 — 1368 гг.), Мин (1368 — 1644 гг.) и Цин (1644 — 1911 гг.) конфуцианство, буддизм и даосизм, объединившись, образовали одну синкретическую «школу закона». Наконец, философская мысль эпох Мин и Цин положила начало современному этапу развития философии.

Процесс развития классической китайской философии сопровождался спорами и столкновениями разных школ, что не мешало их взаимному влиянию и проникновению. Последний раунд этой борьбы пришелся на эпохи Сун и Мин и положил начало возникновению и развитию «школы закона», известной также как «школа пути».

«Школа закона», возникшая в результате сочетания трех учений, представляет собой конфуцианство с вкраплениями буддизма и даосизма, адаптированными к конфуцианской системе. Для конфуцианства это был несомненный успех, означавший в свою очередь, извращение, девальвацию и угасание для даосизма и буддизма.

Тем не менее, «школа закона» объединила три основные доктринальные направления китайской философской мысли. Учение о законе как основе всего принадлежит конфуцианству, базирующемуся на принципах морали и добродетели; учение о первичности энергии принадлежит даосизму, базирующемуся на понятие дао (энергии); учение о первичности сознания представляет буддизм, базирующийся на категории мышления (естества).

В этом синтезе трех школ составляющие, основанные на категориях сознания и энергии, всегда стремились идентифицировать с «законом», стараясь доказать, что сознание и есть «закон» или, что «закон» означает порядок, в соответствии с которым функционирует энергия. То есть все составляющие, по сути своей, были конфуцианскими и вносили свой вклад в становление и укрепление конфуцианской «школы закона».

Этот небольшой экскурс в историю необходим для того, чтобы подчеркнуть два момента, связанные с боевыми искусствами и совершенствованием сознания. Первый заключается в том, что даосизм, буддизм и конфуцианство использовались классом феодалов в политических целях. В частности, политическая ангажированность конфуцианства была наиболее сильной и продолжительной, особенно в период, начиная с адепта конфуцианства Дун Чжуншу, жившего четыре века спустя после смерти Конфуция, и до династии Сун и Мин.

Второй момент связан с китайской медициной, цигун, боевыми искусствами и, отчасти, с даосизмом и буддизмом, которые внесли большой вклад в другие сферы жизни китайского общества. В эпоху Сун и Мин они подвергались жестоким гонениям со стороны конфуцианства. Эти гонения продолжались так долго — почти тысячу лет, что их последствия дают о себе знать до сих пор. В этом состоит одна из причин того, что сегодня мы встречаем большие трудности в деле изучения и упорядочения философского наследия буддизма и даосизма, как и достижений китайской медицины, цигун и боевых искусств.

Конфуцианство в большей степени является системой традиционной китайской политологии и общественной морали, как бы сферой самосознания в глубокой структуре традиционной культуры китайского народа. Буддизм же и даосизм, особенно это относится к даосизму, возникшему на китайской почве, стремятся к большему отражению естественного сознания и подсознания в этой глубокой структуре, представляют собой попытку вывести подсознание на уровень сознания.

Во внутренней структуре династий Сун и Мин неоконфуцианство выступало с позиций отрицания подсознания и его подавления самосознанием (что было обусловлено феодальной этикой). Однако даже в таких условиях, когда буддизм и даосизм подавлялись бюрократией из поколения в поколение, они смогли разработать естественную философию и создать своего рода психологическую науку, остались выразителями идеи подсознательного и по большому счету никогда не сдавали позиций перед лицом конфуцианского общественного сознания и его репрессивных проявлений. «Путешествие на Запад» — первый из известных китайских мифологических романов (датируемый XVI в.) — является классическим примером литературного произведения, отражающего острую полемику между конфуцианством, буддизмом и даосизмом в условиях господства неоконфуцианства в эпохи Сун и Мин.

Изучая боевые искусства и механизм совершенствования сознания, мы ни в коем случае не можем избежать того, чтобы не затронуть философские аспекты их высших проявлений и состояний, не можем избежать того, что имеет отношение к обычной психологии и сверхординарной психологии. Из современной психологии известно, что сознание человека имеет несколько уровней и это предопределяет сложность и многообразие связей в биологическом организме, также представляющим собой многоуровневую систему.

Дисгармония между поверхностным сознанием и подсознанием является источником физических и психических заболеваний. Она может повлечь за собой неосознанную растрату большого количества жизненной энергии на преодоление этого внутреннего противоречия.

С другой стороны, высокая степень сбалансированности между двумя уровнями сознания способствует сохранению физической и психической энергии, которую можно эффективно использовать для жизни, учебы и работы. В то же время баланс между поверхностным сознанием и подсознанием является основой динамичного и тесного единства с окружающим миром.

Это своего рода высвобождение скрытого потенциала тела и мозга человека, путь разрешения многих социальных проблем. Все, начиная от сообществ, насчитывающих миллионы членов, и до отдельного человека нуждаются в открытии и развитии своих скрытых потенциалов в полном объеме. В свете таких высоких целей работа по изучению и переосмыслению классической китайской философии приобретает абсолютно новое значение.

Совершенствование сознания посредством боевых искусств и результаты этой работы, в свою очередь, способны оказать неоценимую помощь в изучении и понимании цепностей классической философии, в проникновении в психологические глубины китайской культуры с высоты сверхсознания. Кроме того, совершенствование сознания через боевые искусства может выступать как специфический инструмент и эталон для практических экспериментов, направленных на устранение ложного и сохранение истинного в этом гигантском наследии. В этом смысле боевые искусства не заменит ничто.

Эта тема по сути бесконечна, поскольку «сознание» есть нечто, где встречаются душа и тело, где взаимодействуют физическое и духовное, где пересекаются биологическое и физиологическое. «Сознание» по сути своей холично и пронизывает все сферы жизни человека.

Совершенствование сознания нельзя сводить только к тренировке активного и пассивного сознания, точно также, как нельзя низводить боевые искусства до уровня технических приемов, предназначенных для нанесения ударов и их парирования, для защиты и наступления. Любое дробление сводит на нет общую ценность боевых искусств. Обозначенные выше пять аспектов далеко не исчерпывают общей картины совершенствования сознания посредством боевых искусств в контексте традиционных теорий и практики. Все вышесказанное можно рассматривать лишь как маленькую толику, как пример, по которому можно судить о целом. Боевые искусства — это всеобъемлющее явление, включающее природу, общество и жизнь, многоуровневая система с эффективным содержанием и холическая по своей сути. Целью совершенствования сознания через боевые искусства является развитие скрытых возможностей тела и мозга человека, формирование особых способностей тела и необычайной силы сознания.

Боевые искусства, и, в частности, совершенствование сознания обладают уникальной эпистемологией и методологией, уникальной теоретической базой, системой подготовки и уникальным воздействием на человека. Если измерять их по шкале человеческого знания, то они представляют собой высший гносеологический уровень. Философские основы боевых искусств, включая совершенствование сознания, заключаются отнюдь не в религиозных предрассудках, позволяющих человеку, как считают многие философы, уйти от реальностей бытия, а, наоборот, в пробуждении субъективного динамизма индивидуума, способствующего не только восприятию и пониманию субъективного и объективного в существующем порядке вещей, но и их покорению и использованию в своих интересах.

Вместе с тем, боевые искусства не имеют ничего общего с тупыми попытками пробить стену, с «покорением» природы путем ее разрушения. Боевые искусства используют методы рационального перенимания функций природы для управления ею и использования в своих интересах, методы, основанные на гармоничном включении во всеобщий природный порядок и предполагающие адаптацию к этому порядку.

Перевод С.Сергеева

Продолжение следует

