



Очищение сознания с помощью ушу

(Лунь ушу ляньи)

Ши Мин, Сяо Вэйцзя

ГЛАВА VIII

Лаборатория совершенствования сознания

Особенность методологии боевых искусств состоит в том, что в процессе одновременного совершенствования сознания и тела, совершенствования сознания с помощью сознания человек проходит путь синхронизированного пробуждения тела и мышления, направленного на повышение уровня их реализации. Это своего рода наука, в которой сам человек является объектом исследования. Субъектом и объектом таких исследований выступают тело и мышление человека в их единстве, без выделения отдельных составляющих. Сам человек является одновременно и лабораторией, и объектом экспериментирования, и экспериментатором, и инструментом проведения экспериментов.

Процесс одновременного пробуждения тела и мышления носит аналитико-синтетический характер, но даже в момент анализа какого-либо конкретного явления это явление неизменно сохраняет живую связь в рамках единой системы "тело-мышление". В процессе синтеза, какую бы абстрактную форму ни принимал процесс, эта форма должна одновременно воздействовать на каждое явление, на каждый элемент целого, включая и объединяя их в одно целое, не допуская их разъединения. Иными словами, в ходе такого специфического научного поиска абстрактное никогда не теряет своего конкретного содержания, а конкретное всегда сохраняет связь с целым.

Дальнейших экспериментальных исследований требуют структура движений и общие механические ограничения каждого отдельного действия. В первую очередь имеется в виду изучение феномена сознания и освобождения тела от механических ограничений. Исследования в этой области должны осуществляться в направлении поиска путей познания исследуемых явлений, дальнейшего анализа богатого теоретического и практического материала, получаемого в процессе одновременного пробуждения тела и мышления, с целью выявления естественных закономерностей этого процесса, включая благоприятные условия и скрытые возможности тела и мозга человека.

"Переработка" предполагает развитие новых элементов в мышлении и сознании, новое понимание состояния покоя, структуры физического движения, возможностей по компенсации и восстановлению сил, сущности самообороны и т.д. То есть речь идет о наборе конкретных способов и методов формирования новой психофизической конституции человека.

Объект исследований

Когда современная наука занимается проблемами структуры атома или высоких скоростей, то для удобства она, что можно, увеличивает, что можно, замедля-

Продолжение. Начало см. 1996, № 6; 1997, № 1, 2, 3.



Подготовка пробы для изучения сама по себе представляет особую процедуру, которая также требует изучения. В нашем случае “пробой” являются функциональная структура и динамика движений и действий. Необходимые условия при этом строго ограничены и сводятся к значительному снижению скорости и многократному увеличению, что позволяет “рассмотреть” частный процесс протекания любого данного движения или действия (любого условного рефлекса) и все присущие ему элементы, сохраняя, вместе с тем, их единство. Более того, на любом этапе движения, даже в моменты внешнего покоя, необходимо обеспечить протекание процесса в целом в рамках совокупности психологических и динамических составляющих действия, происходящего в данный момент.

В каждом конкретном случае, будь то момент перед задействованием сознания, момент, когда энергия пришла в движение, но еще не достигла точки назначения, момент, когда энергия находится в непосредственной близости от точки назначения, момент начала нанесения удара, но до его завершения, момент до нанесения удара, когда человек находится на грани потери равновесия, — в любом из этих случаев необходимо замедление и увеличение действия, позволяющие изучить все его элементы при нормальной скорости протекания.

Таким образом, подготовка “пробы” представляет собой единственное базовое упражнение в боевых искусствах. Дальнейшее повышение уровня подготовки “пробы” зависит от суммарного усиления каждого отдельного базового упражнения. Очевидно, что “экспериментальная проба” представляет собой конкретный процесс движения, или действия, тела и мышления человека.

ет. Вещество помещается под мощный микроскоп, тот или иной процесс может быть заснят высокоскоростной камерой, а затем воспроизведен в замедленном темпе. Строгость условий эксперимента обеспечивается путем сохранения в неизменном виде пробы вещества или реального процесса и устранения влияния внешних факторов.

Нельзя не восхищаться высоким интеллектом древних китайцев: задолго до появления современного научного знания, современных технологий и приборов они, используя собственные методы, добились удивительных результатов в исследовании техники и принципов боевых искусств, то есть в структурном анализе и воспроизведении жизнедеятельности тела человека. Эти результаты до сих пор остаются загадкой, непосильной для бесчисленного множества современных наук.

Боевые искусства сумели заглянуть значительно глубже процессов, протекающих в рамках условных рефлексов. Это выглядит так, будто эти процессы были помещены под микроскоп, искусственно увеличены и замедлены до уровня, на котором становится возможным их детальное рассмотрение и изучение.

Экспериментатор и инструментарий

Как уже говорилось выше, и в качестве экспериментатора, и в качестве инструментария также выступают тело и мышление человека. Именно они выполняют анализ, синтез, определяют все изменения, происходящие с “пробой”, включая биологические, кинетические и психологические изменения в процессе одновременного пробуждения тела и мышления.

Этот процесс носит сознательный характер. Сознание индивидуума глубоко проникает в сферу, с которой ранее ему никогда не приходилось сталкиваться, которая никогда ранее не подвергалась сознательному контролю, как, например, составные части процесса инстинктивного напряжения и условных рефлексов. В качестве инструментов, используемых в ходе экспериментов, выступают мысль, намерение и сознание.

“Введение” и овладение одновременным пробуждением тела и мышления

Под “введением” понимается деятельность наставника, который инструктирует, консультирует, контролирует и оценивает результаты эксперимента. Ученик, в свою очередь, работает с “пробой”, уясняя и оценивая физические и психические изменения, происходящие в процессе “введения”.

Это означает, что ученик должен мобилизовать все свои интеллектуальные способности (восприятие, логическое и алогическое аргументирование, сенсорную систему, интуицию) с целью тщательного изучения малейших изменений в ходе мыслей и внутренней энергии обеих сторон, включая разнообразные изменения в уровне движения мыслей. Задача ученика состоит в том, чтобы понять и воспринять опыт наставника, используя одновременное пробуждение тела и мышления.

Используя разнообразные методики, включая отдельные упражнения, связки, упражнения в парах и т.д., совершенствуя свое мастерство, ученик постепенно шаг за шагом достигает такого уровня, когда возникает ощущение абсолютной общности и проникновения. Это — основанный на собственном опыте сознательный процесс одновременного совершенствования сознания и тела до уровня психофизической координации. Неотъемлемым условием этого процесса выступает наличие наставника, его устные советы и мысленное внушение, контакт с товарищами по обучению. Попытки заниматься самостоятельно, или опираясь на литературу, обречены на неудачу.

Как пловец не может обходиться без воды, так и обучающийся боевым искусствам не может обходиться без контактов с наставником, пока он не обретет способность самостоятельно продолжать бесконечный процесс постижения мастерства. Только так можно овладеть секретами боевых искусств продвинутого уровня. Недаром говорится: “Путь к учению требует устных наставлений, а принципы практического мастерства вырабатываются в результате непрерывных самостоятельных занятий”. Результатом совместных исследований боевых искусств и науки может стать компрессия некоторых этапов подготовки, ускорение всего процесса. Тем не менее, необходимость в “подпитке” обучаемого наставником останется всегда, поскольку присутствие наставника позволяет сравнивать “пробу” студента с эталонной “пробой”. Отработка умения плавать основывается на способности пловца взаимодействовать с водой. Обучающиеся боевым искусствам учатся познавать связи взаимодействия, слушая наставления учителя и получая соответствующую “подпитку” с его стороны. Самостоятельное творчество обучаемых, которое должно базироваться на знании особенностей структуры собственного тела и мышления, возможно только после овладения новыми формами мыслительного процесса и экстраординарной техникой. Истинное умение настоящего наставника заключается в способности заложить одни и те же неиз-

менные технические основы у разных учеников, обладающих своими индивидуальными особенностями. Задача наставника — получить одинаковый продукт из разного “сырья”, а затем научить подопечных самостоятельно развивать свои индивидуальные способности.

Сознательное восприятие высокого уровня

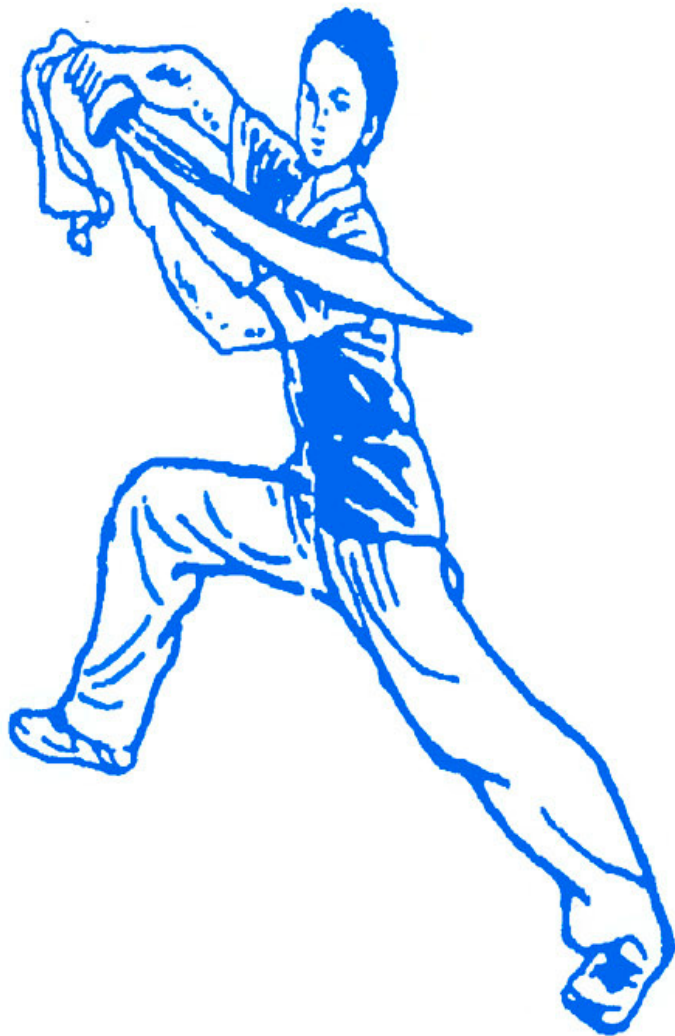
Сознательное восприятие высокого уровня означает трансформацию двигательных действий в сознание и сознания в двигательную активность через взаимодействие и взаимную реконструкцию мускулатуры и сознания.

Последние научные исследования подтвердили факт наличия у мышц собственного сознания и памяти, получивших название мышечного сознания и мышечной памяти. Цель боевых искусств — максимально развить и укрепить мышечные сознание и память и, тем самым, реализовать их особые реактивные функции даже после полного отключения сознательного намерения.

Как отмечалось выше, психофизическая координация предполагает восстановление связей тела и сознания со структурными изменениями, сопровождающими каждое движение или действие. Мысли и намерения перестают быть просто “командирами”, отдающими приказания и оценивающими результаты “сражения”, они становятся активными “бойцами”, принимающими непосредственное участие в “бою” от начала и до конца, действуя при этом сплоченно, объединив свои усилия.

Поэтому в любой момент реализации энергии сознание в состоянии определить план действий, направление перемещения энергии и цель, становясь “мозгом” энергии, приобретающей способность “думать”. Благодаря этому человек получает возможность адаптироваться и сохранять стратегическую автономность от партнера в своих действиях. Кроме этого, человек получает технически гарантированную стопроцентную вероятность победы над противником, атакующие действия которого основаны на условных рефлексах. Это называется “познать другого, оставаясь непознанным для него”.

Взаимодействие и взаимное воспроизведение, осуществляющиеся в процессе взаимного совершенствования сознания и тела, остаются неизменными независимо от состояния и субъективных ощущений человека и носят согласованный характер. Отсюда следует, что результатом соответствующей углубленной и систематической подготовки может стать выработка сильной воли, повышенное понимание движения и особая способность к концентрации.



ГЛАВА IX

Динамическая (движущая) мысль и высшая аперцепция

Углубленная работа над телом и мышлением неизбежно затрагивает и собственно мысль. Когда происходит полная перестройка всей системы понимания движения, человек открывает совершенно новый мир своих мыслей. Этот мир значительно превосходит все, что может быть достигнуто в результате любых видов тренировки мысли, воображения или выражения, любых современных видов психологической подготовки, будь то релаксация, саморегуляция или что-либо иное.

Мы называем это “динамическим думанием”.

Читатель, надеемся, уже свыкся с нашим пониманием единства тела и мышления. “Динамическое думание”, исходя из такого подхода, представляет собой особый вид мысли, непосредственную деятельность мозга. В то же время это своего рода энергия, сила, обладающая динамическим действием. Чтобы читатель лучше уяснил, о чем идет речь, мы воспользуемся понятиями, которыми оперирует современная психология речи. При этом, конечно, мы в общем плане затронем только те аспекты, которые непосредственно связаны с нашей главной темой, — совершенствованием сознания.

Внешняя речь и внутренняя речь

Возможно не всем известно, что формирование мыслей человека неразрывно связано с моторикой. Это важный момент, который нельзя не учитывать, когда речь идет о динамической мысли.

В детстве каждому из нас в процессе развития пришлось пройти этап интуитивных действий и интуитивного мышления. На этом этапе все наши движения, способность чувствовать, видеть, слышать и т.д. были неотделимы от моторики. Это общеизвестно. Изучение языка в младенческом и детском возрасте, равно как и присущая человеку на протяжении всей жизни способность вербальной коммуникации, находится в зависимости от органов, участвующих в продуцировании речи — дыхательной системы, губ и зубов, языка, верхней и нижней челюстей, голосовых связок, а также органов слуха и зрения. Способность же управлять этими органами формируется только в отношении мышц органов продуцирования речи и систем органов слуха и зрения.

Это своего рода тренировка управления процессом взаимодействия между сознанием и мышцами. Людям, далеким от психологии, трудно уяснить суть этого процесса. Однако если вспомнить свой личный детский опыт, понаблюдать за другими детьми и обратиться к опыту изучения иностранного языка в зрелом возрасте, то появится возможность взглянуть на этот процесс под новым углом зрения.

Речь ребенка развивается благодаря подражанию взрослым, воспроизведению им отдельных звуков, их сочетаний, отдельных слов и их комбинаций, коротких и длинных фраз и, наконец, взаимосвязанных суждений. Чтобы издавать членораздельные содержащие смысл звуки, органы речи проходят чрезвычайно трудный путь подготовки, на всем своем протяжении сопровождающийся сложным процессом, сочетающим в себе различные факторы: лексический запас, грамматику, логику, условия коммуникации и физиологический аспект. Только в результате этого процесса становится возможной вербальная коммуникация, позволяющая людям понимать друг друга.

Все это касается внешней речи, называемой так потому, что она представляет собой мысли, выражаемые вовне через звуки. Внешняя речь немыслима без моторной функции органов речи. В терминах боевых искусств она представляет со-

бой деятельность сознания, объединяющую в единое целое сознательное восприятие и двигательную активность.

Степень координации между сознанием и двигательной активностью здесь гораздо выше, чем при выполнении физических упражнений.

Вместе с тем, если говорить о повседневной деятельности, то просто трудно себе представить все виды и весь объем двигательной активности. Ведь мы осознаем только то, что происходит обмен мыслями с помощью речи. Только иногда нам удается ощутить передачу мыслей в невербальной форме, без всякой лексики и грамматики. Подобное чувствуют мастера боевых искусств во время боя, когда происходит прямой обмен мыслями, без всякой концентрации на энергии, силе, позах и приемах.

О сознательном восприятии двигательной активности люди, например, артисты, дикторы, певцы, вспоминают только тогда, когда они занимаются отработкой устойчивых артикуляционных навыков, с помощью специальной техники отработывают нормативную дикцию и произношение. Переживание двигательной активности различной степени также возникает у изучающих иностранный язык и у людей с заболеваниями органов речи, вызывающими трудности при говорении. Таким образом, становится очевидным, что при условии тщательной тренировки и по достижении высокого уровня автоматизированности реакций двигательная активность переходит из сферы действительного сознания в подсознание и “выплывает” на поверхность только в случае возникновения каких-либо затруднений в продуцировании речи.

Письмо, между прочим, тоже является одной из форм внешней речи. Все, что мы хотим показать, это то, что благодаря психофизической координации сознания в боевых искусствах, вся двигательная активность воспринимается мастером боевых искусств просто как волевой акт, как прямой обмен мыслями, когда мускульная сила просто перестает быть объектом внимания.

Когда внешняя речь не получает выхода наружу, она превращается в непроизносимую внутреннюю речь, или, иными словами, в речевое мышление.

Внутренняя речь не воспроизводится с помощью звуков, она не предназначена для других, а является средством коммуникации с самим собой в пределах собственного мозга. Внутренняя речь — это индивидуальное однонаправленное интеллектуальное действие. Однако даже при всех этих условиях, как научно установлено и доказано, в большинстве случаев (размышление над какой-либо проблемой, письмо, чтение, слушание) имеет место слабая и плохо выраженная “произносительная” активность мышц. Иногда она полностью скрыта, а иногда — вполне очевидна. Если во время внимательного переписывания чего-либо вы обратите внимание на свой язык, то обнаружите, что он слабо, еле заметно, но все же двигается. Внутренняя речь осуществляется с большой скоростью, сопоставимой со скоростью мысли, и имеет несколько уровней проявления. Чем быстрее происходит мышление, тем в меньшей степени проявляется внутренняя речь. Двигательная активность и отчетливость “произношения” напрямую связаны с темпом внутренней речи. Подобный механизм используется и для отработки выразительности в современном физическом воспитании.

С появлением внутренней и внешней речи они начинают постоянно смещать друг друга. Начиная с детских лет, оба вида речевой деятельности формируются через сложный, повторяющийся бесчисленное количество раз процесс перехода одного вида речи в другой. Уровни и этапы этого процесса еще ожидают своего изучения, а вот вопросы координации мыслительной деятельности и двигательной активности органов речи, изучены достаточно хорошо. Этот факт предоставляет нам определенное поле, в пределах которого возможно выполнение исследований, связанных с высоким уровнем взаимодействия, возможно даже абсолютной координации, между мыслью и мускулатурой.

Вместе с тем, необходимо отдавать себе отчет в том, что, как бы нагляден ни был пример с внутренней и внешней речью, он все же не до конца корректен. Ведь слабые движения мышц органов речи являются лишь следствием, побочным явлением, сопровождающим активность бесформенных мыслей. В боевых же искусствах эти же еле уловимые движения являются одной из отправных точек и одним из важнейших объектов сосредоточения усилий в процессе совершенствования сознания. Вот это и есть “сознание” — единство намерения и двигательной активности в сознании; единство, представляющее собой физическую и психическую основы динамической мысли.

Динамическая мысль (мышление)

Можно провести аналогию между взаимоотношением внутренней и внешней речи, с одной стороны, и движениями тела человека, с другой, рассматривая телодвижения как своего рода внутреннюю и внешнюю “речь” тела. Ни одно, даже самое незначительное, движение не может стать продуктом координации мысли и двигательной активности, не может приобрести силу “слова”, если оно основано на условном рефлексе. Только преодолев ограничения условного рефлекса, только на прочной базе сознания, понимаемого как взаимодействие мышления и тела, становится возможным формирование динамической мысли (мышления). Это единственный путь, выводящий двигательную активность тела человека на такой уровень, когда взаимодействие внутреннего и внешнего осуществляется на равных или даже с еще более высокой степенью координации, чем это происходит с внутренней и внешней речью.

Если продолжить аналогию, то с появлением динамической мысли внешняя “часть” человека, т.е. тело, совершает плавное движение, которое можно соотнести с вербальным языком, или с внешней речью. Индивидуальные внешние боевые приемы соответствуют монологическому высказыванию, а действия в паре — диалогу. Внутренняя деятельность — “мысленная схватка” (в рамках деятельности мысли, осуществляемой с чрезвычайно высокой частотой и не проявляющейся внешне) — соответствует внутренней речи. Индивидуальные действия, осуществляемые мысленно, можно сравнить с декламированием про себя, а оборонительно-наступательные мысленные действия в паре — с безмолвной беседой. Такая мыслительная деятельность сопровождается в высшей степени согласованной двигательной активностью тела, зависящей от уровня практической подготовки.

Высокая степень согласованности движений в боевых искусствах является важным элементом совершенствования подготовки, элементом, позволяющим сделать эти движения воспринимаемыми и узнаваемыми, поддающимися совершенствованию, систематизации и последовательному увязыванию одного движения с другим. Благодаря этому формируются реальные комплексы упражнений, гораздо более эффективные, чем упражнения традиционных видов спортивной подготовки. Таким образом, в боевых искусствах создается прочная, поддающаяся восприятию и познанию материальная база для формирования динамического мышления в чистом виде. Это первое условие функционирования психофизической координации, способа передачи информации, минующая всевозможные препятствия.

Традиционная спортивная подготовка, цель которой состоит в совершенствовании двигательной активности, под которой понимается мыслительная деятельность, связанная с физическим движением, обладает двумя неизбежными недостатками. Первый из них состоит в том, что в спорте все основано на условных рефлексах и двигательная активность остается несогласованной из-за постоянного последовательного включения то сознания, то тела. Второй недостаток состоит в том, что любое движение в спорте чрезвычайно хрупко и может быть момент-



имеющий внешнего выражения, но и конкретную идеальную его реализацию, имеющую полноценное внешнее воплощение. Это целостный процесс “движения, начинающегося внутри и проявляющегося вовне”. “Внутри” указывает на динамическую мысль в мозгу человека и поле сознания, распространяющееся за пределы тела. “Вовне” — образ движения, управляемый полем сознания, в готовности к реализации его в физической форме.

В сфере языковой коммуникации внешняя речь следует за внутренней, т.е., иными словами, следует за мыслью. В боевых искусствах движения физического тела следуют за динамической мыслью, т.е., иными словами, за функционированием поля сознания. В этом и проявляется уникальность высокого уровня подготовки в боевых искусствах: действие сознания вызывает движение поля, влекущее за собой физическое движение, где все три составляющие тесно связаны друг с другом.

Теория тайцзицюань гласит, что “сначала движется сознание, затем движется сила” (а затем — физическое тело). Этот постулат четко определяет взаимную подчиненность трех элементов динамического мышления, но не отражает реальной последовательности их функционирования.

По достижении определенной степени координации человек произвольно может прибегать к раскоординации в целях введения соперника в заблуждение. Подобная раскоординированность основывается на способности координации и обладает даже более высокой эффективностью.

Если пойти еще дальше, то по достижении уровня “отсутствия сознательного намерения” или уровня “изначального мышления” заканчивается роль динамической мысли. Здесь, наконец-то, открываются горизонты, которые “так широки, что исчезает все внешнее; так малы, что пропадает все внутреннее”, где можно “делать все, не делая ничего”.

тально испорчено, как только оно начинает выполняться. Цель тренировки в современном спорте — мысленно сформировать идеально правильное движение, а затем воплотить его на практике. На деле такой метод себя оправдывает, поскольку из-за указанных выше двух недостатков идеальный образ легко разбивается о грубость и неуклюжесть реального физического движения.

Наличие прочной базы сознания в совокупности со способностью проектировать его за пределы тела, формируя “поле сознания”, и обеспечивать обратную связь с телом через это поле, обеспечивая управление телом, позволяет изменить состояние и характер возможностей динамического мышления. Динамическая мысль способна сформировать идеальную модель физического движения, которая доминирует над собственно движением и управляет им.

Модель, формируемая динамической мыслью, равно как и любое ее действие, представляет собой не только образ согласованного движения, не

Динамическое мышление как особый вид мыслительной деятельности

Если исходным материалом в логическом мышлении являются понятия, в знаковом мышлении — звук и форма, то в динамическом мышлении таким материалом выступает сила, высвобожденная из тела и отделенная от образов.

Давайте обратимся к некоторым частным вопросам теории боевых искусств. “Сначала стремись развернуть, а затем — затянуть”. “Затягивание” подразумевает не только уменьшение амплитуды движений, но и прямое вхождение в динамическое мышление. Кроме того, внутри самого динамического мышления существует различие между “развертыванием” и “затягиванием”. “Когда совершенствование мастерства достигает высокого уровня, даже беспредельно малое представляет собой пространство”. Здесь имеется в виду то бесконечно малое, что уже ничего в себя не может вместить. “Следовать от формы к бесформенному”, “форма превращается в ничто”. “Бесформенное” и “ничто” означает, что тело не движется, а движется только динамическая мысль и по достижении уровня “изначального (истинного) мышления” она сама утрачивает форму.

Динамическое мышление отвечает ряду условий, позволяющих квалифицировать его как вид мыслительной деятельности. Иными словами, динамическое мышление имеет ту же природу, что и мышление как таковое, как и другие особые формы мышления. Динамическому мышлению присуща высочайшая универсальная сила абстрагирования и обобщения, которая отличается от общепринятого понимания силы и представляет собой “бесформенную силу”, сохраняющую чувствительность и динамическую эффективность силы как таковой. Эта сила не обладает направленностью, но способна оказывать воздействие на явления, которые недоступны для восприятия с помощью органов чувств.

Другими словами, динамическое мышление имеет собственную природу и может использоваться в качестве самостоятельного инструмента в практических целях в том смысле, что оно может выступать в качестве направляющей силы в практической области. Динамическое мышление обладает собственной уникальной абстрактной репрезентативной логикой, позволяющей реагировать на динамические отношения в рамках физического движения самого высокого уровня, а также на постоянные изменения, происходящие в объективной действительности. Вместе с тем, динамическому мышлению присущи собственная направленность и уникальная способность решения тех или иных проблем.

Динамическое мышление своими собственными методами может дать ответы на многие вопросы, существующие в биодинамике. Используя собственную парадигму (параллельное задействование тела и мышления), динамическое мышление способно ставить проблему, квалифицировать ее, выдвигать пути решения, проверять их и т.д. Оно многослойно и многоярусно и обладает высочайшей продуктивностью. Динамическое мышление не только пассивно отражает действительность, но и представляет собой функцию активного воздействия на нее.

Динамическое мышление, объединяя философию и методологию боевых искусств и используя специфическую способность к реагированию, открывает новые возможности по раскрытию и познанию скрытых физических и умственных способностей, в том числе ауры человека и различных энергетических полей, которые недоступны для обычного мышления.

Несомненно, что динамическое мышление, понимаемое как разновидность скрытых способностей человека, развитие которых возможно только через занятия боевыми искусствами, является неопределимым вкладом в биодинамику, в науку о человеке и мышлении. Конкретные способы выработки динамического мышления содержат важный исходный материал для развития других видов скрытых способностей тела и мышления человека.

Высшая апперцепция движения

Обычная апперцепция движения вырабатывается, когда двигательные навыки проходят сознательную тренировку и доводятся до автоматизма, после чего они переходят в область подсознания и сливаются с инстинктивными двигательными механизмами общего реагирования. Будучи вырабатываемой на базе условных реакций, обычная апперцепция движения не достигает уровня, позволяющего ей выйти за пределы физического тела и стать бесформенной. Кроме того, не удастся полностью избавиться от различных противоречий между проявленным сознанием, подсознанием и инстинктами, поскольку не достигается уровень их скоординированного функционирования.

Динамическое же мышление, наоборот, является продуктом более высокого уровня овладения самоконтролем, в процессе выработки которого тело и мышление проходят сложный процесс совершенствования сознания. Поэтому динамическое мышление позволяет человеку достичь уровня глубокого взаимного проникновения и гармоничного слияния инстинктов, подсознания и сознания. Высшая цель при этом — абсолютная координация мыслительной и физической деятельности, а основные усилия в процессе подготовки сосредоточиваются на развитии способности к такой координации, которая формируется шаг за шагом, постепенно совершенствуясь и расширяясь.

Обычная апперцепция движения включает лишь несколько конкретных уровней из всего многообразия физической и мыслительной деятельности, в то время как динамическое мышление представляет собой процесс, охватывающий широкий спектр от “деяния” до “недеяния” (с помощью которого можно сделать все). На высших ступенях развития динамического мышления он проявляется в отсутствии инстинктивного напряжения во время реагирования на нападение, в наличии состояния высокой степени расслабления и устойчивости тела и ума.

Благодаря этому происходит трансформация чувства самозащиты, что позволяет с помощью координации своих действий с мыслительной активностью противника быть одновременно и “жестким”, и “мягким”, подчинять движения покою и одерживать верх в схватке за счет своей гибкости. Таким образом на трансцендентном уровне находит свое разрешение ряд вопросов, поставленных современной наукой о теле и мышлении.

Однако динамическое мышление само по себе — не самоцель. Когда развитие динамического мышления достигает достаточно высокого уровня, оно приводит к скачкообразному изменению, после которого человек утрачивает собственное эго и вступает в стадию полной высшей апперцепции. Высшая апперцепция — это “изначальное сознание”, “бесконечность”, “пустота”, “Дао”.

Достижение высшей апперцепции означает постижение Дао. Человек становится воплощением Дао, или, как говорили древние, “совершенномудрым”.

К религиозной терминологии не следует относиться скептически. Необходимо постигать истинную сущность того, что скрывается за подобными терминами, проявляя научный подход в восприятии прошлого и настоящего. В частности, в китайской классической и медицинской литературе встречаются такие понятия, как “истинный человек”, “совершенный человек”, “святой человек”, “духовное бессмертие”, “земное бессмертие” и т.д., которые относятся отнюдь не к высшим божествам и духам в религиозном понимании, а к реальным людям, занимающимся “пестованием естества” и находящимся на разных ступенях этого процесса.

Окончание следует