

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА:

Инструкция по применению

Путь №1

Путь боевых искусств можно, не кривя душой, назвать Путем номер один. Почему? Причин, как всегда, несколько.

Например, так считал Георгий Иванович Гурджиев - один из самых известных за последнее тысячелетие специалистов в области развития человека. Гурджиев утверждал, что можно выделить четыре принципиально разных пути саморазвития: Путь Действия, Путь Чувства, Путь Ума и Путь Целостности. По этой классификации Боевые Искусства однозначно относятся к Первому Пути. Этот путь (по Гурджиеву) – самый долгий, но зато и самый надежный.

Кроме того, сегодня для многих людей Путь боевых искусств действительно является путем номер один - благодаря боевым искусствам они впервые сталкиваются с таким феноменом человеческой культуры, как сознательная работой над собой. Потом они могут начать заниматься другими практиками, но входными воротами для них навсегда останутся боевые искусства. Это не удивительно: поскольку большинство людей относятся к людям номер один – людям действия, то, естественно, лучше всего им подходит Путь номер один. Кстати, и в древности этот Путь был весьма массовый: например, многие адепты дзен-буддизма начинали свой путь именно с него. А к 20-му веку, когда большинство религий стали приходить в упадок, боевые искусства «взяли на себя» заботу о духовном здоровье человечества. Не случайно в первой половине 20-го века большинство стилей восточных единоборств ввели в свое название слово «До» - Путь (каратэ-до, дзю-до, айки-до, хапки-до, Таэквон-до и т.д.). А после распространения восточных единоборств на Западе количество адептов Пути Воина увеличилось многократно. Многие западные, в частности, российские мистики и духовные учителя отдали в свое время дань боевым искусствам.

И еще одна, и, может быть, самая главная причина считать Путь боевых искусств путем номер один, заключается в том, что, не пройдя Путь Воина в широком понимании этого термина, практически невозможно достичь чего-либо в духовном развитии вообще. Именно поэтому многие духовные традиции включали в свою практику его элементы. Наиболее ярко это описано у К.Кастанеды. В его изложении эта идея выглядит так: прежде чем стать Человеком Знания, духовный искатель должен сначала стать Воином Духа – человеком, вступившим в битву со своими врагами и, в первую очередь, со страхом. Не в столь явной форме, но все же довольно отчетливо идея необходимости приобретения качеств воина прослеживается и в других духовных традициях. Даже в христианстве, с его основополагающей идеей смирения, можно найти ее отголоски («Не мир я принес вам, но меч»).

И это не удивительно! Преодоление своих привычек, страхов и соблазнов, своей лени и привязанности к комфорту сопутствует начальным этапам ученичества в любой духовной традиции. И если подойти к этому вопросу, так сказать, методологически, то станет очевидно, что лучший способ научиться сражаться с самим собой – научиться сражаться с внешним противником.

«Внешний» поединок по сравнению с «внутренним» - вещь более простая и наглядная. Но осуществляется он по тем же самым законам! Следовательно, научившись побеждать во внешних поединках, легче будет побеждать и в поединках внутренних. К тому же, победить равного или более сильного противника можно только, победив себя самого – свой страх, свою лень, свою невнимательность.

Боевые искусства: что же это такое?

Боевые искусства – это неточный перевод термина «Бу-до» (яп.). Точнее сказать, это точный перевод, но иного термина – «Бу-дзюцу». К сожалению, в русском языке (а также в других

западных языках) отсутствует слово «Путь» в его восточном понимании, поэтому, словосочетание «боевое искусство» применяется для перевода обоих этих терминов, хотя разница весьма значительная.

Бу-дзюцу означает воинское мастерство, или же стремление к этому мастерству, технологию ведения боя и воинское ремесло в целом. Тогда как **Бу-до** означает путь саморазвития и самопостижения, осуществляемый с помощью воинских упражнений.

Для различения этих двух понятий многие русскоговорящие специалисты используют следующие термины: **боевая система** или **единоборство** – как аналог **бу-дзюцу**; и **боевое искусство** – как аналог «**бу-до**».

Таким образом, в данной статье под термином «**боевое искусство**» понимается **система саморазвития и самопостижения человека, основанная на технологии ведения боя и подготовки к нему**.

Боевые искусства: плюсы и минусы

Конечно, плюсы и минусы – это условное деление, правильнее сказать – особенности. Но для простоты (и в соответствии со столь любимым в боевых искусствах принципом «инь-ян») разделим все эти особенности на две большие группы: плюсы и минусы, преимущества и недостатки, сильные и слабые стороны. И рассмотрим каждую из этих групп более подробно.

Итак, в чем преимущества боевых искусств перед другими системами развития человека?

Во-первых, боевые искусства несут в себе четкие очевидные критерии продвижения по Пути. Боевыми искусствами невозможно заниматься на словах, а, значит, уменьшается возможность ошибок и самообмана: разбил или не разбил ученик доску на экзамене, видно даже неспециалисту.

Во-вторых, боевые искусства побуждают и понуждают своих адептов перестроить всю свою жизнь. Практически невозможно достичь маломальских результатов, не меняя своих привычек, своего распорядка дня, круга общения, мировоззрения и т.д. Так что при правильном подходе любое традиционное боевое искусство становятся интенсифицирующим, гармонизирующим, организующим и смыслообразующим фактором всей жизни человека.

В-третьих, путь боевых искусств задействует все «части» человека. На начальном этапе развивается тело. Затем все больше и больше включаются эмоции (особенно при освоении поединков, а также при участии в соревнованиях). А на этапе преподавания начинает доминировать интеллект. Возможен и следующий шаг – целостное, гармоничное существование, но про это чуть позже.

В-четвертых, во время занятий ученик регулярно, интенсивно и разнообразно взаимодействует со своим учителем. Если исходить из того, что учитель более развитый человек, чем ученик, то всю технологию обучения можно свести к плотному - разнообразному, регулярному и глубокому взаимодействию ученика и учителя. Боевые искусства стимулируют именно такое взаимодействие.

Ну, и в-пятых, боевые искусства предоставляют своим адептам некую модель реальности – своеобразную карту: достаточно простую, чтобы ей мог пользоваться даже не очень развитый человек, и достаточно сложную, чтобы она достоверно отражала закономерности окружающего Мира.

Яркий пример использования боевых искусств, как карты описания реальности, приводится в книге «Самурай». Там рассказано, как самый известный японский мастер меча Миямото Мусаси, поранив ногу гвоздем, горестно причитает:

- Как я мог проиграть в схватке с каким-то гвоздем?! Если бы мое внимание было бдительно, то я бы его заметил. Если бы мой ум был ясен, то я бы подумал о том, что в старых досках могут

торчат гвозди. Если бы мои чувства были остры, то я бы отдернул ногу сразу, как только гвоздь начал вбиваться в подошву...».

Это плюсы. Если говорить про минусы, то основных можно выделить тоже пять:

Первый минус – это преувеличенное внимание к телу. И хотя старые мастера всегда подчеркивали, что «побеждает не тело, побеждает дух», но практика показывает: ученику, который долгие годы концентрировался на развитии своего тела, перестроится трудно.

Второй минус – это жестко иерархическая система обучения, которая приучает адепта к беспрекословному подчинению, что хорошо на начальных этапах, но препятствует его самостоятельному продвижению, когда он доходит до уровня инструктора и выше.

Третий минус – это неравномерная скорость продвижения по пути. Если в начале развитие человека происходит довольно быстро, зачастую – бурно, то на высоких ступенях оно замедляется на порядки. Именно поэтому достоверных примеров получения просветления через боевые искусства - считанные единицы.

Четвертый минус – большой соблазн для ученика перестать учиться, когда по своим боевым качествам он догоняет и превосходит своего учителя. Ведь более «тонких» отличий он еще не видит, и ему кажется, что он уже всего достиг, по крайней мере, своего учителя превзошел.

И пятый минус – это слабая структурированность практики и низкая объективизация продвижения на последних этапах пути. В начале занятий основным инструментом тренировки и основным критерием развития ученика является его техника. Затем основной формой практики становится преподавание, а критерием продвижения - уровень учеников. А вот последние этапы «скрыты в тумане». Отсюда следует парадоксальный вывод: в боевых искусствах, начиная с середины пути, МНОГОКРАТНО возрастает роль учителя. Учитель в конце пути нужен даже в большей степени, чем в начале. Может быть, именно поэтому старые мастера практически не уделяли внимания новичкам; продвинутых учеников опекали довольно плотно; а достигших уровня инструктора и выше приближали к себе, зачастую вводя в свою семью.

Победа или смерть

Если исходить из того, что целью традиционных боевых искусств является разностороннее и гармоничное развитие человека, то победа на Пути Воина – это достижение практикующим уровня абсолютного совершенства, достижение им состояния, максимально возможного для человека - состояния, которое в буддизме и некоторых других духовных традициях принято называть «просветление». И остановка на любом другом этапе является поражением – путь не закончен, цель не достигнута.

Конечно, встает вопрос, что это за состояние? Состояние чего – тела? Вряд ли... Основатель Таэквон-До грандмастер Чой Хонг Хи проводил свой последний семинар на инвалидной коляске и под капельницей под присмотром двух врачей. Ему было почти восемьдесят три года, и тело его было не в лучшей форме. Но разве это говорило о низком уровне его развития? Скорее наоборот! И, кстати, когда дело дошло до сложной техники, он потребовал, чтобы врачи отсоединили капельницу, отложил в сторону микрофон и пошел лично исправлять ошибки участников семинара

Так что, похоже, что цель боевых искусств – это в первую очередь развитие не тела (как бы парадоксально это ни звучало), а развитие сознания. По крайней мере, такой подход позволяет увидеть в занятиях боевыми искусствами перспективу и смысл.

И, кстати, при таком подходе становится понятно, что тренировка техники – это только этап на Пути Воина, причем этап начальный. И необходим он не сам по себе, а только для подготовки ученика к последующим этапам. Именно на это намекали великие мастера древности, говоря

парадоксальную, на первый взгляд, вещь: «Мы изучаем искусство боя, чтобы никогда его не применять».

Но тогда встает вопрос: *Чем же тогда заниматься, когда «искусство боя» уже освоено?*

Вопрос очень интересный, потому что ответ на него является одновременно и ответом на вопрос: *Что делать с минусами боевых искусств?* И даже, может быть, ответом на вопрос: *Как правильно заниматься боевыми искусствами?*

Интересный вопрос... И самое в нем интересное, что в традиционных боевых искусствах ответ на него уже найден.

Ответ этот - *внутренняя работа*.

Внутренняя работа

Любой хороший боец всегда находит способ обратить свои недостатки в достоинства. Нашли такой способ и боевые искусства в целом. И в большинстве стилей он называется *«внутренняя работа»*.

Внутренняя работа – это великолепный тактический ход, позволяющий превратить минусы боевых искусств в плюсы (см. «Боевые искусства: плюсы и минусы»). Он помогает избежать многих ошибок, препятствий и ловушек на Пути. Он спасает от скуки и защищает от страха.

Но, хотя практически во всех стилях единоборств есть такая вещь, как «принципы внутренней работы», не все ученики и наставники про эти принципы помнят, еще реже их правильно понимают, а практикуют - вообще единицы.

А ведь принципы внутренней работы, воспринятые как руководство к действию, не только облегчают и укорачивают Путь Воина. Только они дают шанс пройти этот Путь до конца (см. «Победа или смерть»)!

Так как же практиковать внутреннюю работу? Как организовывать «внутренние» тренировки? Что конкретно делать, чтобы «До» не превратилось обратно в «дзюцу»?

Давайте попробуем найти ответ на эти вопросы на примере традиционного Таэквон-До.

В Таэквон-До выделяется пять основных принципов внутренней работы: 1) Почтительность; 2) Честность; 3) Терпение и настойчивость; 4) Самоконтроль и самообладание; 5) Неукротимость духа.

Почтительность в первую очередь проявляется в безграничном доверии к наставнику и к методике, поскольку ученику до последнего момента неизвестен путь, по которому его ведут.

В основе **Честности** лежат: а) стремление полно и искренне признавать все свои ошибки; б) отказ от естественного желания выглядеть лучше, чем вы есть.

Терпение и Настойчивость проявляется в готовности преодолевать перегрузки, которые неизбежно возникают при любых ускорениях, неважно едете вы на машине или движетесь по пути саморазвития.

Самоконтроль и Самообладание заключается в стремлении управлять своим телом, эмоциями и умом, тогда как в обычной жизни они управляют вами.

А практика **Неукротимости духа** – это постоянное усилие к тому, чтобы выйти за пределы своих возможностей, совершить то, что, по вашему мнению, именно сейчас вы и не можете совершить.

А алгоритм работы с этими принципами прост, хотя и не легок. Он, в общем-то, похож на алгоритм внешней работы:

1. Сначала запомнить эти принципы.
2. Затем понять их смысл.
3. Затем принять решение всегда им следовать.
4. После этого начать отслеживать те моменты, когда вы нарушаете один или несколько из этих принципов.
5. Заметив нарушение, осознавать, как и почему это произошло, делать соответствующие выводы, исправлять ошибку (или ошибки) и продолжать свой путь с учетом приобретенного опыта.

И, что интересно, по мере усложнения внешней работы, будет усложняться и внутренняя. В начале Пути, когда основной формой занятий являются тренировки в зале под руководством инструктора, соблюдение этих принципов не вызывает больших затруднений. Но постепенно форма внешней практики усложняется: *большие физические и психические нагрузки на тренировках, самостоятельные занятия без присмотра инструктора, выступление в соревнованиях, работа с учениками, создание своей школы...*

И, если качественно реализовывать внешние формы, не забывая при этом про внутренние принципы, то нагрузка от внутренней работы естественным образом будет расти. А, значит, будет идти и внутреннее развитие практикующего.

Главное – не перескакивать через этап; не переходить к следующей внешней форме, пока ученик не научился правильно выполнять предыдущую (что означает, не просто хорошо выполнять, а хорошо выполнять, соблюдая при этом все внутренние принципы!). С этой точки зрения, главное правило самосовершенствования *«Не важно - что, важно – как!»* применимо к боевым искусствам на все 100%.

Последняя битва

По мере продвижения по Пути Воина грань между *«сейчас я занимаюсь боевыми искусствами»* и *«сейчас я просто живу»* постепенно растворяется.

Поле боя становится вся жизнь.

И, с одной стороны, жить становится ощутимо труднее – ведь битва не утихает ни на минуту. Но, с другой стороны, появляется шанс, что в какой-то момент эта битва будет выиграна, причем выиграна раз и навсегда. И это будет вашей последней битвой и вашей последней победой, потому что с этого момента некому не с кем станет воевать.

Как в свое время это произошло с Миямото Мусаси, с Грандмастером Чой Хонг Хи, с рядом других мастеров прошлого и настоящего.

Как это может произойти и с вами...

Особенно, если вы будете заниматься не только усердно, но и правильно.

И, конечно, если боевые искусства будут являться для вас «До», а не «дзюцу».

А.В. Стёганцев,
один из идущих по Пути боевых искусств