# **Северо - западная академия государственной службы**

# Филиал Северо - западной академии государственной службы

# В г. Мурманске

## Курс : Философия

### Р Е Ф Е Р А Т

#### На тему : Система восточных единоборств как виды духовного искусства

Выполнил студент 3-го курса специальности «ГиМУ»

##### На базе среднего профессионального образования

Конев Михаил Валентинович

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « « \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1999г.

Преподаватель Рзаев Д.А. , к.ф.н. , профессор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « « \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1999 г.

**г Мурманск , 1999 г.**

**с о д е р ж а н и е р е ф е р а т а**

ИСТОЧНИКИ ФИЛОСОФСКОГО СОДЕРЖАНИЯ ВОИНСКИХ ИСКУССТВ ВОСТОКА 3

История возникновения и развития воинских искусств востока . 5

Индийские основы философии боевых искусств. 6

ФИЛОСОФСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОИНСКИХ ИСКУССТВ ЯПОНИИ 8

ФИЛОСОФСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОИНСКИХ ИСКУСТВ ДРЕВНЕГО КИТАЯ . 13

ПОДХОД ВОСТОКА К СОЗНАНИЮ В ПОЕДИНКЕ. 17

Используемая литература : 19

# **ИСТОЧНИКИ ФИЛОСОФСКОГО СОДЕРЖАНИЯ ВОИНСКИХ ИСКУССТВ ВОСТОКА**

**Все на свете презрев , об одном**

**помышляй неизменно ,**

**днем и ночью радей -**

**как проведать в жизни земной**

**тайну Истинного Пути .**

**Рекан - хоси (18-19 вв.) .**

Р

астущий интерес к многовековой традиции воинского искусства Востока , объемлющей теорию и философию , стратегию и тактику военного дела , а также системы единоборств , вряд ли можно объяснить лишь низкопотребительским отношением. Гораздо важнее те общие уроки историко-культурного процесса , которые несет традиция. Древняя традиция такого рода подобна стреле , выпущенной из тугого лука коллективного опыта в бесконечность человеческого бытия. Обратим взор на те яркие вспышки в памяти культуры Востока , которые делают более зримой живую связь веков , их непрекращающийся диалог...

Для формирования философии решающее значение имел духовный процесс , начавшийся за тысячелетия до н.э. , т.е. до рождества Христова. К.Ясперс , немецкий философ 20 века , именно это время назвал осевым временем.

В период между 800 и 200 гг. до н.э. произошел самый резкий поворот в истории.

В это время происходит много необычайного. Именно в этот период в Китае жили мыслители Конфуций , Лао - цзы , Мо - цзы , Ле – цзы , именно тогда и появились все направления китайской философии .

В Индии возникли Упанишады , жил Будда ; в философии были рассмотрены все возможные взгляды постижения действительности вплоть до скептицизма , материализма , софистики и нигилизма. В Иране Заратустра учил о мире , где идет борьба со злом ; в Палестине выступали пророки Илия , Исайя , Иеремия и Второисайя

; в Греции - это время Гомера , философов Парнемида , Гераклита , Платона , драматургов Эсхила , Еврипида и Софокла , историка Фукидида и механика Архимеда. Все , что связано с этими именами ,

возникло почти одновременно в течении немногих столетий в Китае , Индии , на Западе Европы , независимо друг от друга.

Древний Китай. 6 век до н.э. Сунь цзы , знаменитый воин и мудрец , завершает первый трактат о военном искусстве. Ему суждено было остаться самым фундаментальным и почитаемым в "Семикнижии" военных трактатов и разделить судьбу других канонических текстов.Произошло это по тому , что , кроме обобщения многовекового опыта военной стратегии и тактики , в "Сунь цзы" нашло воплощение традиционно восточное представление о некоем высшем законе , которому подчинено все сущее.

Истоки этого представления находят в древнейшей натурфилософской концепции "инь-ян" , которая легла в основу знаменитой "Книги перемен" с ее гадательной символикой триграмм и гексаграмм. Книга перемен вошла в конфуцианское "Пятикнижие" . В конфуцианстве и даосизме высший природный закон стал именоваться законом Неба и законом Дао. "Сунь цзы" как бы демонстрировал действие всеобщего закона в военно-прикладной сфере. Уникальный специальный источник превращался в философию военного дела , своего рода "библию" воинского искусства , в средоточие эзотерического (тайного) знания , доступного только посвященным. Отсюда хранители секретов военного дела и воинского искусства -выдающиеся полководцы , воины-мудрецы , мастера становились одновременно носителями глубинных знаний о мире , высших ценностей и идеалов культуры. Именно перерастанием профессиональных границ и выходом к познанию некоего высшего закона , которому подчиняется все сущее , была обусловлена особая культурная значимость воинского искусства на Востоке.

На "Сунь цзы" , ставшем канонизированным текстом , распространялась общая традиционно восточная установка , сформулированная Конфуцием : "Передавать , а не создавать , верить древности и любить ее". Светом своей мудрости "Сунь цзы" , пожалуй , наиболее ярко озарил эпоху борьбы Трех царств (Вэй , Шу и У) , которая разгорелась в 3 веке н.э. Один из самых бурных периодов в истории Китая с его непрекращающимися войнами стал грандиозным полигоном испытаний для "Сунь цзы" , который был настольной книгой выдающихся полководцев. Среди них Цао Цао- первый комментатор трактата. Предметом комментирования становится и сама борьба Трех царств , что позволяет в разрастающемся тексте "Сунь цзы" теоретически обобщить колоссальный опыт военных действий.

В 14 веке теория и практика воинского искусства получают философско-художественное осмысление в самой ранней китайской книжной эпопее - романе Ло Гуаньчжуна "Троецарствие". В "Троецарствии" на основании официальных исторических хроник и последующих народных книг повествуется о борьбе Трех царств. Она длилась 76 лет - с начала так называемого "восстания Желтых повязок" и до создания в 265 году единой Цзиньской империи. "Троецарствие" , ставшее шедевром средневековой литературы , как и древнекитайский трактат "Сунь цзы" , вошло в круг памятников , в которых традиция боевых искусств Востока представлена в наиболее концентрированном и полном виде. Столь разные по жанру и по объему памятники , отдаленные друг от друга веками , во многом дополняют друг друга. "Сунь цзы" как высшее достижение древнекитайской теоретической мысли оказывается сопряженным с конкретным опытом реализации стратегии и тактики военных действий , составляющих событийную основу "Троецарствия". Однако монументальные памятники вступают в исторический диалог не только по самой сути предмета воинского искусства . Они имеют мировоззренческую , философскую основу , которая является общей как для традиции боевых искусств , так и для культуры дальневосточного региона в целом. Описание военных событий становится в "Троецарствии" средством для извлечения уроков из истории , которая являет собой величественный пример действия все того же высшего закона , а ее герои - примеры обладания высшим знанием.

Какай же смысл заложен в понятии кэмпо? Однозначно ответить нелегко. Кэмпо-это учение,сложный комплекс духовной и физической культуры,это многовековые традиции борьбы,находящиеся в непрестанном развитии. Кэмпо-также и путь реализации популярной на Востоке концепции единства микрокосма человеческой личности и макрокосма , достижения гармонии с миром и с самим собой.

Условно можно выделить следующие источники кэмпо:

даосская философия,выдвинувшая идеи Пустоты , борьбы сил Инь и Ян,взаимодействия Пяти первоэлементов , Недеяния , Мягкости , Метаморфоз ;

йога как система психотренинга , физического и духовного совершенствования человека в ее многочисленных разновидностях с учетом трех основных национальных форм: индийская йога , тантрическая буддийская (китайская , тибетская , японская) йога и даосская (китайская) йога ;

традиционные теории китайско-тибетской медицины о циркуляции жизненной энергии ци , о точках и меридианах , об их связи с внутренними органами , о развитии энергетики организма (ци - гун) ;

"бионика" древности , наблюдение за повадками животных , из которого возникли так называемые звериные стили кэмпо ;

локальные системы рукопашного боя и ритуальные боевые танцы различных племен и народностей ;

опирающаяся на теории даосских мыслителей военная наука древнего Китая , в которой сформулированы принципы стратегии и тактики борьбы ;

Чань (Дзен) - буддийская психотехника , позволившая добиться поразительных результатов в концентрации и самовнушении .

Можно также обозначить составные части кэмпо , сохранившиеся с древности до наших дней :

конфуцианские этические нормы в формировании личности ;

разнообразная детально разработанная методика обучения : подготовка тела , психическая перестройка , способы работы с пятью стихиями , с предметами и формами-образами ;

обширнейший арсенал приемов борьбы во всем многообразии национальных видов , направлений , стилей и школ .

Только такая классификация дает возможность рассматривать кэмпо как единую систему , как культорологический феномен , как особую область Знания , как Учение.

В исторических записках Сыма ЦЯНЯ ( 2-1 вв. До н.э. ) приводится первая классификация философских школ Древнего Китая :

* «сторонники учения об ИНЬ и ЯНЬ» (натурфилософы) ;
* школа служилых людей – ЖУЦЬЗЯ (конфуцианцы) ;
* школа «моистов» , «номиналистов» - МИНЬЦЗЯ (софисты) ;
* школа законников (легистов) – ФАЦЗЯ ;
* «школа ДАО и ДЭ» - даосисты .

Натурфилософы (сторонники учения об ИНЬ и ЯНЬ) развивали учение о противоположных началах (мужское и женское , темное и светлое , восход и заход). Найти гармонию , согласие между этими началами – вот одна из задач тогдашней философии .

Выдающимся направлением китайской философии является конфуцианство . Это учение характеризует идеализацию древности (золотой век) , культ предков , выполнение норм сяо – сыновняя почтительность и забота о родителях . Эта норма стала общепризнанной в Китае . Идеал “ благородного человека “ присущ конфуцианству : такой человек – представитель высших слоев общества и его скромность , бескорыстие , сдержанность – необходимые черты . Разработка ритуала : отношения высших к низшим , младших к старшим и пр. Конфуцианские идеалы живут в культуре Китая до сих пор : правила поведения , внешней учтивости , церемониал . Общественные потребности , забота о их реализации – удел правителя .

Даосизм – учение о великом дао , всеобщем законе , Абсолюте . Дао господствует во всем : всему дает форму , имя . Взгляды сторонников Дао на природу человека вытекают из учения о первозаконе . Природа человека приветствует Дао , она пуста , непознаваема , смысл жизни – в следовании естественности и бездеятельности (недеянии).

Китайская философия древности антроцентрична , направлена на решение проблем житейской мудрости , имеет установку на естественный ход вещей , недеяние .

# **История возникновения и развития воинских искусств востока .**

У

мение использовать в качестве оружия различные части тела возникло , по - видимому , еще во времена первобытнообщинного строя , когда человек вынужден был бороться с дикими животными или воевать. Ниже описывается краткий исторический очерк возникновения , развития и становления боевых искусств.

ЕГИПЕТ

Иероглифические свитки , датируемые 4000-3000 гг. до н.э. описывают приемы , сходные с приемами борьбы и бокса , распространенные в Шумерском царстве в Месопотамии.

ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ

Около 2000 г. до н.э. в Греции были популярны борьба и бокс. В дальнейшем на 33-х Олимпийских играх в 648 г. до н.э. был создан панкратион - комбинированный вид борьбы и бокса , приемы которого допускали для победы над противником использование всех частей человеческого тела. Состязания в этой борьбе носили кровавый характер и чаще всего заканчивались смертью одного из соперников. В дальнейшем панкратион был запрещен , однако затем появился в Древнем Риме в качестве составляющей в схватках гладиаторов.

ДРЕВНЯЯ ИНДИЯ

Из Древней Греции (по мнению некоторых авторов , с армией Александра Великого) в 336-323 гг. до н.э часть приемов панкратиона была перенесена в Древнюю Индию , где , слившись с йогой , дала новое направление системам самообороны.

Основоположник секты Дзен-Бодхидхарма завез индийские боевые приемы в Китай , объединив их с методами диафрагментального дыхания , используемыми в Дзене и Йоге. Эти методы дыхания оказали громадное влияние "ибуки" и "нагарэ" , широко используемые в современном каратэ.

КИТАЙ

Поселившись в монастыре Шаолинь-су в провинции Хунан (5-й век до н.э.) Бодхидхарма (он же Дарума Тайси или Бодай-Дарума) начал проповедовать Дзен-буддизм. Обнаружив , что физическая подготовка его учеников и последователей была далеко не лучшей (на его лекциях они засыпали от усталости) , Бодхидхарма ввел комплекс физических упражнений , которые , по его мнению , должны были бы способствовать лучшему усвоению идей Дзен. В дальнейшем , по-видимому , понимая те трудности , с которыми должны были столкнуться проповедники его идей в своих странствиях по кишащим разбойниками и зверьем местам , он же познакомил их с индийскими боевыми приемами. Слившись с местными приемами , эта форма борьбы , в свою очередь , дала большое разнообразие новым стилям. В дальнейшем во времена правления маньчжурской династии , сменившей династию Минь , монастырь Шаолинь-су был разрушен , т.к. его стены зачастую скрывали противников правящей династии. Часть монахов Шаолиня бежала на юг Китая , где основала Южный Шаолинь. Таким образом возникли две школы шаолиньского бокса : северная и южная. Бойцы южной школы (в прошлом и настоящем - крестьяне) отдавали предпочтение технике ударов руками , в то время как последователи северной (наездники и скотоводы)- технике ударов ногами.

ОКИНАВА И ЯПОНИЯ

Остров Окинава занимает особое место в дальнейшем развитии и становлении боевого искусства под названием "каратэ". Место столкновения торговых интересов Китая и Японии-острова архипелага Риу-Киу , к которому принадлежит остров Окинава , в 15-17 веках становятся яблоком раздора между этими странами. Вначале острова Рик-Киу захватили китайцы , принесшие с собой искусство китайского бокса , а затем японцы , у которых к тому времени большого расцвета достигли такие национальные виды борьбы, как кендо , сумо и вышедшее из сумо джиу-джитсу. Так как захватчики запрещали местному населению носить оружие , последние использовали в качестве оружия руки , ноги , а также цепы для обмолота риса и просто палки. Так на островах появился и распространился ОКИНАВА-ТЭ или ТОДЭ - синтетический стиль борьбы , направленный на победу над любым , и прежде всего вооруженным противником.Искусство ТОДЭ оставалось тайным вплоть до 1916 года , когда ведущие сэнсеи того времени Фунакоши Гичин ,Мабуни Кенва , Мияги Чоджун и др. решили обнародовать искусство ОКИНАВА-ТЭ.

В настоящее время в Японии развито более 11 стилей каратэ , среди которых такие как ШОТОКАЙ , ВАДОКАЙ , ГОДЗЮКАЙ , ШИТОКАЙ , ИТОСУКАЙ , КИОКУШИНКАЙ и др.

КОРЕЯ

Примерно 1000 лет назад три самостоятельные государства , существовавшие на территории нынешней Кореи , были объединены династией Силла в одно , известное как страна Кориу , а в дальнейшем Корея. Тогда же была создана национальная организация для молодых людей - ХВАРАНГ-ДО,готовившая для своей страны элиту из аристократов , военных и т.д. Среди них было популярно искусство "ТАЭКИОН" - борьбы без оружия. В дальнейшем на это боевое искусство огромное влияние оказала северная школа китайского бокса , однако впоследствии в связи с упадком страны Кориу , "ТАЭКИОН" выродилось и практиковалось лишь небольшими избранными группами людей

Современное корейское каратэ, по-видимому, является результатом слияния местных форм борьбы с формами , завезенными из Китая , Окинавы и Японии.В настоящее время корейское каратэ , которое, как и японское представлено различными стилями , хорошо организовано и очень популярно во всем мире. Созданная организация ТАЭКВОН-ДО ("таэ"-ступня , "квон"-кулак , "до"-путь воинского искусства) объединяет более 100 стран мира. На Олимпийских играх 1988г. , проходивших в г.Сеуле , Южная Корея предложила включить ТАЭКВАН-ДО в программу следующих Олимпийских игр.

ФРАНЦИЯ

В 1954 г. была учреждена Федерация свободной борьбы и бокса , подготовившая первых французских экспертов по каратэ. В 1960 г. вновь созданная федерация вошла в Федерацию дзюдо. В 1965 г. был организован Европейский союз каратэ , президентом которого стал Делькур. В настоящее время во Франции существует множество стилей каратэ , во главе которых стоят высококвалифицированные эксперты-японцы , например : Т.Касэ(ШОТОКАН) , Х.Мочизуки(ВАДО-РЮ) , Й.Намбу(ШУКОКАЙ) и др.Французская школа каратэ считается одной из сильнейших в Европе и мире.

АНГЛИЯ

Каратэ в Англии возникло совсем недавно- в 60 годах. Однако путь , пройденный им , вдвойне интересен , т.к. в некоторой степени напоминает все то , что происходило с развитием каратэ в нашей стране.

Вначале Англию , не имевшую своих инструкторов , наводнило огромное количество инструкторов-самоучек . В 1965 г. произошло убийство , где , как считали многие , были применены приемы каратэ. Созданная британская королевская комиссия по каратэ , разобравшись в сути дела , попыталась объединить независимо существовавшие ассоциации каратэ на основе общих правил . В настоящее время Англия , как и Франция , располагает высококвалифицированными экспертами , среди которых Сузуки (ВАДО-РЮ) , Энода (ШОТОКАН) и др.

КАРАТЭ ВО ВСЕМ МИРЕ

В 1969 г. был организован Всемирный союз организаций каратэ (ВУКО). В его составе в настоящее время представители более 120 стран мира. Благодаря инициативе этого союза проведено множество чемпионатов мира. По некоторым данным в настоящее время в мире насчитывается более 4 млн. каратистов. Каратэ является одним из наиболее популярных видов спорта на земном шаре.

КАРАТЭ В РОССИИ

До 1978 г. каратэ в СССР развивалось стихийно , в "подполье" , поскольку был издан ряд официальных приказов о запрете.

В декабре 1978 г. в Москве была создана Федерация каратэ СССР , проведена первая аттестация тренеров.

В августе 1979 г. приказом № 894 Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР утверждены правила соревнований.

В декабре в Таллине проведен 1 Всесоюзный турнир по каратэ.

С 1984 г. каратэ было вновь запрещено и долгое время находилось в "подполье" . Лишь в 1989г. в Караганде , а затем и в Алма-Ате вновь организованная ассоциация восточных единоборств провела два первых Всесоюзных турнира .

# **Индийские основы философии боевых искусств.**

**" - Кто такой будда ?**

**- В тебе он, во всяком случае, не живет.**

**- А как насчет животных ?**

**- А в них живет.**

**- Тогда почему же его нет во мне ?**

**- Да потому , что ты спрашиваешь “**

**Из разговора патриарха Дзен-буддизма Секито и буддийского монаха Седая Эро.**

С

огласно учению Будды , жизнь есть страдание , и человек , подчиняясь закону причинно-следственной связи всего сущего (кармы) , обречен влачить свое земное бытие смиренно и беспрекословно - ведь он всего лишь звено в извечной цепи перерождений. Однако у человека остается надежда на спасение , на выход из греховного жизненного пути (сансары) и погружение в блаженство нирваны. Многие буддийские секты путем к спасению провозглашали аскетизм и пассивное самосозерцание , иные считали достаточным истовую молитву , поклонение святыням , но были и такие , что мобилизовывали разум и волю человека для неустанного труда во имя высшей цели.

Приверженцы тантрического буддизма в Индии превратили йогу в единственный способ достижения "трансцедентной мудрости" и обретения "великой энергии". В их мистическом учении о Высшем разуме были заложены богатые возможности самосовершенствования. Тантризм создал теорию перехода от обычного "ограниченного" сознания смертного к "просветленному" сознанию йога , а далее к сознанию святого (бодхисаттвы) и Будды. На практике усердные занятия помогли многим адептам обрести себя , до конца раскрыть свои индивидуальные способности. Прежде всего, это относится к мастерам всех видов воинских искусств , которые посредством йоги достигали высшей степени совершенства в своем деле , подключая "энергетику" организма к чисто техническим познаниям.

Тантризм , или " тайное учение ", именующийся также "учением о трех таинствах" - мысли , слова и дела ,- ответвление от древа буддизма , который делится на два направления - Путь большой колесницы (Махаяна) и Путь малой колесницы (Хинаяна). При ближайшем рассмотрении становится очевидно , что все мистические флюиды , отголоски оккультизма и черной магии , пронизывающие кэмпо и другие воинские искусства в ареале распространения буддизма , берут свое начало в "тайном учении".

Хотя тантризм никогда не вступал в противоречие с ортодоксальным буддизмом , различия были весьма существенны , и на их почве возникло немало своеобразных сект. Говоря упрощенно , если верующий буддист любого толка почитает Будду и бодхисатв , придерживается обычных обрядов и читает сутры Махаяны , то последователь "тайного учения" видит мир в образе магического круга (мандала) , читает заклинания , доступные лишь посвященным , отправляет многочисленные загадочные церемонии в узком кругу единомышленников и поклоняется наиболее таинственным божествам буддийского пантеона.

Тантризм зародился в Индии к середине 1 тысячелетия н.э. Создателем его считается мудрец Асанга из секты йогачара , впервые объединивший мистическую практику ведийской йоги с положениями буддизма Махаяны. Учение было запечатлено в текстах (тантрах) , содержавших наряду с философскими и космогоническими построениями различные указания к тайным действам , цель которых - в слиянии личности с вселенским Единством и великой Пустотой. К 7-8 вв. тантризм размежевался на два направления : тантризм Левой и Правой руки. Первое , известное также под названием ваджраяна , укоренилось в Тибете и впоследствии дало богатый урожай парапсихологических и оккультных феноменов. Ваджраяна характеризуется крайним экстремизмом и сексуальными оргиями , связанными с культом женских божеств. В Китае и Японии получил распространение тантризм Правой руки , значительно более умеренный и проповедующий культ мужских божеств.

Кардинальным тезисом тантризма было признание трех таинств - мысли , слова и дела - нераздельными гранями всеобъемлющего единства Вселенной. Концепция трех таинств предполагала , что мысль , слово и дело суть различные проявления действительности Единого (самата). Следовательно , постижение Единого достигается равно медитацией , заклинаниями и конкретными физическими акциями. В свою очередь , Единое имеет свою манифестацию в телесном , физическом мире ("Телесная мандала") и в трансцендентном , метафизическом мире - иначе говоря , в "Алмазном мире" ("Алмазная мандала").

Путями к достижению Единого и к слиянию с Великой Пустотой , согласно доктрине тантризма , было чтение тантр и размышление на темы тантр , произнесение магических словесных формул (мантр) и воспроизведение магических жестов (мудр). Правильное сочетание путей гарантировало обретение сверхчеловеческого могущества.

Все предписания тантризма носили сакральных характер и были подчинены идее теснейшей взаимосвязи макрокосма и микрокосма , унаследованной , как и многие ритуалы , от йогической ведийской традиции. Оттуда же были заимствованы "приемы" черной и белой магии : гипноз , порча , насылание болезней и смерти ,а также врачевание , укрепление духовных и физических сил , экзорсизм.

Важным аспектом в практике эзотерического буддизма было чтение молитвословий , извлечений из сутр (дхарани). Иногда дхарани , в которых молящийся как бы достигал единения с божеством , служили в качестве проклятий о должны были вызывать дождь , снег , насылать град , посылать здоровье или смерть. В начале и в конце , а иногда и в середине дхарани содержались магические созвучия - мантры , часто даже не имевшие никакого семантического значения. Особенно большая роль отводилась мантрам в тибетском буддизме , но влияние их заметно также в китайском и японском тантризме, от которого протягивается нить ко многим воинским искусствам. Отголоски учения о мантрах легко обнаружить в теории цюань-шу , кэн-до , аики-до , карате.

Согласно догмам тантризма , звучание мантр вызывает в теле вибрационные колебания , различные ритмы которых могут порождать те или иные состояния духа-разума , сознания. Мантры представляют собой также объекты медитации для духа-разума. Их истинный смысл познается в процессе медитации за счет "прорастания семян-биджа" , заключенных в созвучии. Тем самым устанавливается единство между мыслью и словом , которые сопровождаются сакральным жестом.

Широко известна тибетская мантра "Ом-мани-падме-хум" ("О! Сокровище в лотосе!"), якобы способная проникать во все шесть сфер бытия и обеспечивать освобождение от бесконечного цикла рождений и смерти. Эта мантра развилась в целую магическую систему , как и многие менее популярные ее аналоги. Например,все звуки заклинания соотносятся с определенными цветами : ом - белый , ма - синий , ни - желтый , пад - зеленый , ме - красный , хум - черный. Цвета перекликаются с соответствующими стихиями и силами в природе. Пальцы рук , сложенные в мудру при произнесении заклинания , также отождествляются с цветами и символическими звуками.

Тантризм разработал учение об изначальных звуках-ростках , лежащих в основе творения и меняющих игрой звучания ритм Бытия. Биджа могут заменять всю мантру , слово и объект медитации. Все божественное , а следовательно , любой феномен природы имеет свое биджа , сила которой может передаваться праведнику при повторении звука и замыкании пальцев в мудру. В этом случае тело получает заряд энергии и силы , сокрытой в биджа.

В картине мира , мандале тантрических сект присутствуют пять таких изначальных звуков , корреспондирующих со сторонами света и центром : А , У , Э , И . Нередко грозные стражи ворот в буддийских храмах , запечатленные в характерных позах кэмпо , "произносят" (судя по форме губ) священные изначальные звуки. В них , по убеждению старых мастеров , кроется секрет концентрации энергии (ки - аи) , мировой вибрации , ритма движений.

Отсюда и легенды о мастерах кэмпо , умевших парализовать противника боевым кличем.

Целью практики эзотерического буддизма является психическое единение с мирозданием и познание Пустоты , для чего необходимо дополнять медитацию и мантры безошибочными каноническими мудрами. Слова и мысли соприкасаются также близко , как звук и жест. Жест дает визуальное представление об активности тела и о таинстве слова , будучи своего рода "печатью , скрепляющей единство". Именно такое значение имеет и китайский иероглиф , употребляющийся для передачи понятия мудра. Спокойствие , бесстрашие , внимательность - всего можно достигнуть в слиянии с Единым мировым началом через дхарани , мантру и мудру , дополненные медитацией , при которой сила и энергия с объекта медитации переносятся на субъект. В слиянии с Единым , как учили основоположники тантризма , Тело и Дух-разум приходят к полной гармонии , дающей носителю этой гармонии бесконечное могущество.

Тантрический буддизм , развивший "учение о трех таинствах" , наложил заметный отпечаток на воинские искусства в Китае и Японии , породив уникальную прикладную разновидность йоги. Поколения монахов-воинов приобщались к эзотерическому учению , чтобы обрести "алмазную крепость" тела и духа.

# **ФИЛОСОФСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОИНСКИХ ИСКУССТВ ЯПОНИИ**

**“ Собственным телом не владеешь -**

**как же можешь обрести Путь и им владеть ! “**

**Ле - цзы (6-5 вв. до н.э.)**

Х

отя буддизм всегда считался самой миролюбивой из всех мировых религий , именно в нем сложились наиболее благоприятные предпосылки для развития классических воинских искусств Востока. Согласно учению Будды , жизнь есть страдание , и человек , подчиняясь закону причинно-следственной связи всего сущего (кармы) , обречен влачить свое земное бытие смиренно и беспрекословно - ведь он всего лишь звено в извечной цепи перерождений . Однако у человека остается надежда на спасение , на выход из греховного жизненного круга (сансары) и погружение в блаженство нирваны. Многие буддийские секты путем к спасению провозглашали аскетизм и пассивное самосозерцание , иные считали достаточным истовую молитву , поклонение святыням , но были и такие , что мобилизовывали разум и волю человека для неустанного труда во имя высшей цели.

При всех различиях школ , течений и направлений большинство японских бу - дзюцу (школ боевых искусств) сходятся в единой системе психофизического тренинга кэмпо , воплощающего жизненную философию Дзен - буддизма . Дзен называют религией самураев. Правильнее было бы назвать его способом постижения Пути , духовной опорой личности на стезе самосовершенствования.

Со времени своего утверждения на японских островах (12 - 13 вв.) Дзен был тесно связан с жизнью самурайства , повседневно предоставляя воинам моральную и философскую поддержку . В плане моральном буси ценили Дзен как религию , которая призывает , ступив на избранный путь , не оглядываться назад. В плане философском преимущества Дзен сказывались в отрицании различия между жизнью и смертью , бытием и небытием. Суровые воины , превыше всего ставившие простоту и не склонные к праздному умствованию , находили мотивировку своих устремлений в доктрине Дзен. Аскетическая направленность Дзен - буддизма всегда прекрасно сочеталась с воинственностью. Не случайно колыбелью кэмпо в Китае стали считать чаньские (дзенские) монастыри. Формируя целостную и целеустремленную личность , Дзен призывал полагаться только на себя и черпать силы из гармонического слияния с природой.

Философия Дзен , утверждающая непознаваемость Вселенной , отрицает доминанту объективной реальности , которая провозглашается иллюзорным плодом человеческого воображения. Отрицает она и Бога , требующего послушания и распределяющего души смертных между раем и адом. В учении Дзен человек предстает манифестацией жизненной силы мироздания - силы , дающей почти неограниченные возможности. Участвуя в бесконечном цикле метаморфоз , человек должен сам конструировать свой микрокосм - всемерно развивать заложенные в нем способности : углублять мудрость , наращивать силу , культивировать мужество и любви к ближнему.

Важным моментом в практике Дзен является "снятие дуальности" , осознание взаимосвязи и взаимозависимости всех частиц мироздания , в том числе духа и тела , ментального и физического начал. Отсюда следует возможность достижения физического совершенства путем улучшения собственных морально - этических качеств , гармонического развития духа и плоти.

В отличие от ортодоксального буддизма Дзен не требовал от человека полного забвения мирских страстей и влечений во имя достижения нирваны. Утверждая , что каждому под силу стать Буддой , мастера Дзен учили , что нирвану следует искать посреди сансары (мира страстей) , а не вдали от него. Доктрина Дзен апеллировала к духу и разуму обычного человека , подталкивая его к интуитивному познанию Пути , к мобилизации всех своих внутренних ресурсов из сферы сознательного и подсознательного для приобщения к высшей иррациональной мудрости.

Специфической особенностью Дзен стала концепция Прозрения (сатори) - конечной цели всех духовных и физических упражнений. Прозрение означало реализацию в сознании индивидуума высшей , абсолютной , вневременной Истины бытия. Однако , если в большинстве буддийских сект Прозрение предшествует "вхождению в нирвану" , то сатори в Дзен лишь очищает дух для дальнейшего следования по жизненной стезе. Удостоившийся благодаря своему радению сатори вступал в перманентно длящееся состояние просветленности (яп. саммай , инд. самадхи) . У человека , по образному выражению дзенских мастеров , открывался "третий глаз" , и он начинал видеть действительность как бы со стороны за счет обостренной восприимчивости всех пяти чувств. Сатори с последующим вхождением в саммай , ощущение в себе великой космической Пустоты считалось необходимым в системе Дзен для любого занятия , будь то поэзия , каллиграфия или борьба.

Не навязывать природе свои желания , но мгновенно откликаться на ее зов - такова высшая мудрость Дзен. "Все на свете требует спонтанности в исполнении и не должно делаться предумышленно. То , что обдумывается заранее , не соответствует реальности. Нет в мире ничего такого , к чему Пустота не могла бы приспособиться , - неважно , длинное оно или короткое , квадратное или круглое. Только дух , проникнутый Пустотой , может совладать с любым препятствием",- писал дзенский патриарх Такуан (1573 - 1645) , внесший неоценимый вклад в разработку философской базы японского кэмпо.

Подвижники дзенского учения в Японии , тесно связанные с интересами самурайства и сами , как правило , выходцы из самурайского сословия , ревностно углубляли прикладные аспекты Дзен , приспосабливая их к нуждам воинов. Одним из таких подвижников был патриарх Хакуин (1686 - 1769) , придававший большое значение физической подготовке адептов и "динамической" практике Дзен. В автобиографии Хакуин приводит любопытный эпизод . Как - то раз , когда он , слабый и болезненный подросток , принимал ванну , сидя в бочке с водой , служанка подбросила слишком много дров и вода стала нестерпимо горяча. Представив себе мучения грешников в аду , мальчик с воплем выскочил из бочки. С той поры он утвердился в намерении стать буддийским монахом и дал обет : "Пока я не достигну такого могущества , что ни огонь , ни вода не будут страшны моему телу , я не оставлю стараний , пусть даже это будет стоить мне жизни ".

Прошло много лет, и Хакуин достиг почти всего , о чем мечтал в детстве . Вот , что писал он в старости другу : "Сейчас мне семьдесят , но я ощущаю в себе в десять раз больше сил по сравнению с тем , что было в возрасте тридцати или сорока лет. Я крепок телом и духом : могу подолгу не спать . Мне случается проводить по два , три , а то и по семь дней без сна , но на работе ума это никак не отражается ... Если заботиться о здоровье тела и предаваться дзенскому самосозерцанию , будешь часто обретать прозрение , не стремясь к тому сознательно. Не следует проводить различия между активным и пассивным , медитативным Дзен ... Человек , увлекающийся лишь дзенской медитацией , никогда не достигнет успеха в активной практике Дзен. Если ему придется очутиться в суете мирской , все жизненные силы , ранее приобретенные , бесследно испаряются , и он будет уступать даже человеку , который вовсе не практиковал Дзен. Любой пустяк сможет его огорчить , заставить нервничать и поступать, как пристало лишь трусу ..."

В буддизме существуют различные пути достижения сатори - сидячая медитация , парадоксальные диалоги , стимулирующие жесты , выкрики , удары и т.п. В школах бу - дзюцу превалировал медитативный аспект , связанный с постановкой дыхания и достижения перед тренировкой стадии му-син - "растворения духа" в Великой Пустоте. Действия в бою становились как бы прямым продолжением медитации. Выходя на поединок и ощущая себя проникнутым Пустотой , боец должен был воплощать непоколебимую мощь мироздания (фудо - син).

Одним из важнейших классических трактатов , касающихся мастерства кэн - дзюцу и прочих дзенских воинских искусств , считается знаменитое послание Такуана , настоятеля храма Тодайдзи , знаменитому мастеру , наставнику фехтования при дворе сегуна Ягю Тадзима -но ками. Такуан вошел в историю как ревностный проповедник мудрости Дзен . Сам он фехтованием не занимался , однако с теорией воинских искусств был хорошо знаком. Не случайно к его советам прислушивались и Ягю , и прославленный воитель Миямото Мусаси.

"Практикуя концентрацию в течение многих лет ,- говорилось в трактате - послании , - вы должны достичь такого состояния , когда будете свободны от объекта , к которому направлен дух - разум.

Высшей ступенью будет этап , на котором дух - разум действует , ни на чем не фиксируясь ... Не позволяйте своему духу - разуму задерживаться на чем-либо в попытке высчитать , как лучше нанести удар ,- забудьте об этом и рубите , не обращая дух - разум на противника. Противник ваш проникнут Пустотой , и вы сами проникнуты Пустотой - представьте , что ваши руки в ударе и меч также проникнуты Пустотой , но при этом не фиксируйте дух - разум и на самой идее Пустоты.".

Трактат Такуана так и называется "О непоколебимом духе - разуме" . Весь его пафос направлен на достижение состояния отрешенности (му - син) , при котором человек действует по принципу "бессознательного сознания" , то есть подсознательно.

В буддизме , отмечает Такуан , существует пятьдесят две ступени духовного восхождения. Одна из них называется "остановка" . Это свойство духа - разума фиксироваться на чем-то одном так , что трудно оторваться. В фехтовании подобная остановка подобна смерти. Постоянная напряженная готовность хороша для новичка , для мастера же подходит лишь состояние полной расслабленности.

Говоря о непоколебимости духа , Такуан ссылается на буддийское божество Фудо - мео (Бог непоколебимости) , которое воплощает идею вечного покоя и внутренней готовности к борьбе. Только такое состояние дает возможность действовать согласно заповеди Дзен : "Перехватив меч противника , обратить клинок против него самого". Избавившись от фиксации духа - разума на одном объекте , мастер может уверенно сражаться со многими :

"Когда вы окружены со всех сторон , и каждый из противников пытается поразить вас мечом , вы должны парировать , переходя без "остановки" от одного меча к другому. Тогда ваши шансы будут равны. Если же ваше внимание задержится на одном мече и не успеет переключиться на другой , вы окажетесь во власти врага. Дух - разум ни в коем случае не должен задерживаться на одном , дабы сохранить свою природную подвижность".

Дух должен постоянно пребывать в состоянии мячика , плывущего по течению реки. Это состояние культивируется не только в бу - дзюцу , но и в других видах дзенской практики. Избавление от остановки (бонно) , паузы при реакции на любое действие и есть конечная цель дзенского психотренинга.

В начале занятий неофит кэн - дзюцу совершенно свободен от стопоров - они появляются по мере овладения техникой и ее комбинациями. Лишь многолетние усердные занятия могут привести к конечному состоянию "естественности" , гармоническому слиянию тела и духа , к обладанию "экстремальным разумом".

"Не фиксация духа - разума дает непоколебимость ,- пишет Такуан ,- поскольку не позволяет вещам относительным отвлекать дух - разум . Это и есть высший смысл бытия, Бог , Будда , суть Дзен ,величайшее таинство".

При этом Такуан справедливо отмечает сходство между понятиями "Единство духа" , "Пустота" , "Состояние просветленности Будды" , "Благородство духа" и т.д. в буддизме , синтоизме , даосизме и конфуцианстве , где все они служат для обозначения Абсолюта. Путь от "наличия духа" (у - син) к "отсутствию духа" (му - син) - вот тот путь , который должен пройти самурай в процессе военной подготовки. Сердце мастера должно быть свободно от рационального расчета , от власти интеллекта . Оно должно воплощать буддийский идеал "зеркала великого совершенства" .

Эти соображения патриарха приложимы фактически к любой школе бу - дзюцу , оперирующей с оружием или без него. Их исповедовали все без исключения наставники воинских искусств - мастера копья и меча , лука и секиры , кинжала и голой руки.

Невозмутимость духа должна была накладывать отпечаток и на внешний облик самурая , проявляясь в достойной манере поведения , выдержанности , лаконичности , полнейшем отсутствии амбициозности и ажиотажа. Ни при каких обстоятельствах истинный самурай не обнаруживал своих эмоций - ни голосом , ни взглядом , ни выражением лица. Нормой общения был принцип "ничего не давать понять по лицу" (као - ни араварэну). В нем мы видим физическое отражение психической способности тренированного по системе Дзен мастера адаптироваться в любой экстремальной ситуации.

Идеальное состояние для встречи с противником в традиции бу - дзюцу определяется понятиями : "дух , подобный воде" и "дух , подобный луне". Что они означают ?

"Дух , подобный воде" (мидзу - но кокоро) можно уподобить спокойной водной глади , способной дать точное зеркальное отражение любого предмета. Однако стоит подуть ветру , и мелкая рябь уничтожит отражение , неузнаваемо исказит его. Стоит человеку поддаться чувству страха , волнению , гнева - и дух - разум утратит возможность фиксировать и предвидеть действия противника , а сам человек окажется беззащитным перед лицом опасности.

"Дух , подобный луне" (цуки - но кокоро) уподобляется лунному сиянию , которое освещает все вокруг и выявляет малейшее поползновение противника , малейшую брешь в его обороне. Но стоит тучам закрыть небосвод - и свет луны потускнеет. Излишняя эмоциональность приводит к потере хладнокровия и самоконтроля , заставляет делать не - нужные движения , типичные для человека , который бредет на ощупь впотьмах. Между тем , сохраняя цуки - но кокоро , можно добиться победы , даже будучи поставленным в заведомо невыгодные условия.

У знаменитого фехтовальщика Камиидзуми Исэ - но - ками было много завистников. Однажды поздно ночью он шел по темной улице города. Вдруг предчувствие подсказало ему надвигающуюся опасность , близкую засаду. Не останавливаясь , Камиидзуми мгновенно обнажил мечь , стремительным движением очертил круг - и четверо злоумышленников упали к его ногам . Тот же Камиизуми учил , что в бою дух должен , сохраняя полную незамутненность , предоставить все действия телу и тогда естественность , достигнутая благодаря слиянию с природой , станет залогом успеха : человек сможет спокойно встретить любую неожиданность.

Камиидзуми , живший в 16 в., считается основателем знаменитой школы фехтования Синкаге - рю. Сам он утверждал , что получил свои познания непосредственно из рук синтоистского бога Касима. Будучи человеком незаурядным и ревностным адептом Дзен , Камиидзуми выдавал своим ученикам любопытные сертификаты , в которых вообще ничего не говорилось о существе предмета , об искусстве меча. Как правило , эти документы , скрепленные личной печатью главы школы , содержали проникновенные пятистишия пейзажного и философского характера. Сертификат , удостоверявший высшую степень мастерства , представлял собой контур круга на белом листе - и больше ничего. Круг символизировал идею "незамутненного зеркала" , "озерной глади" или "луны в воде", т.е. служил аллегорией чистого , несокрушимого , непобедимого , непоколебимого , все отражающего духа.

Как и многие собратья по ремеслу , Камиидзуми оттачивал мастерство и закалял волю в рыцарских странствиях (муся сюге) . Кстати , такие странствия привились в среде воинов с легкой руки дзенских монахов , для которых путешествия пешком считались дополнительной схимой и средством постижения Пути. Поучительный эпизод из биографии Камиидзуми использовал в своем фильме "Семь самураев" Куросава. Однажды в горной деревушке Камиидзуми увидел толпу вокруг запертой хижины. Крестьяне объяснили , что разбойник забаррикадировался в доме , взяв заложником маленького мальчика. Разбойник требовал свободного прохода и выкупа , угрожая в противном случае убить ребенка. Камиидзуми попросил у проходящего мимо Дзенского монаха его рясу , побрил голову и с двумя пакетами риса в руках подошел к хижине. Он бросил в окно первый пакет , сказав , что родители ребенка прислали ему пропитание и что второй пакет , большего размера , он не может бросить в окно. Когда алчный разбойник приоткрыл дверь и протянул руку , мастер в мгновение ока схватил его за руку , вытащил наружу и скрутил. Дзенский монах , наблюдавший всю сцену , склонился перед ним и вручил отважному самураю кара - священный талисман , означавший принадлежность к секте Дзен.

Знаменательно , что многие мастера воинских искусств в Японии (как и в Китае) не только носили монашескую одежду , но и назывались "осе" , что буквально означает "буддийский монах". Тесная связь между наставниками Дзен и мастерами воинских искусств прослеживается на каждом шагу , так что профессионалы бу - дзюцу вполне заслуживали звания осе.

При том что Буси - до всячески поощряет беззаветную храбрость и долг чести ставит во главу угла , для истинного мастера воинских искусств важнейшими свойствами считались миролюбие и сдержанность ,- качества , соответствующие заветам древних даосов и дзенских патриархов.

Старые мастера учили , что единственным средством достижения состояния антиразума , отрешенности (му - син) служит медитация с сосредоточением на точке танден и правильное дыхание животом. Нарушение ритма дыхания (кокю - хо) во время схватки чревато смертельной опасностью , ибо выводит бойца из душевного равновесия.

Памятуя заветы китайских мастеров , классики бу - дзюцу всегда старались максимально использовать силу взгляда как в защите , так и в нападении. Развивая такое своеобразное зренье , самураи порой проводили часы и дни в созерцании какого - ни будь листка на ветке , крутящегося веретена или песчаного узора в дзенском "сухом" саду.

Заветы Такуана , Мусаси , Камиидзуми свято чтили все мастера кэмпо , независимо от их узкой специализации в конкретном виде оружия и от принадлежности к той или иной школе. Следование этим заветам должно было дать главное : внутреннее видение , постижение противника на парапсихологическом уровне , сокровенное "шестое чувство" , или "экстремальный разум" (гоку - и). Об истинной значимости гоку - и повествует следующий исторический эпизод. Однажды Миямото Мусаси странствовал по дорогам Центральной Японии. Завидев в отдалении фигуру самурая среднего роста и крепкого сложения , он по осанке сразу же определил крупного мастера бу - дзюцу. Подойдя ближе и оценив "духовную наполненность" (кокю) неизвестного самурая , Мусаси решил про себя , что это не кто иной , как знаменитый мастер меча Ягю Дзюбей - глава прославленной школы Ягю синкагэ - рю. Путники поравнялись и молча разошлись , обменявшись взглядами. Пройдя еще несколько шагов , оба одновременно оглянулись , и неизвестный спросил : "Простите , уважаемый , не вы ли будете Миямото Мусаси?". "Да,- ответил Мусаси ,- а вы , конечно , Ягю Дзюбей?". Обменявшись краткими приветствиями , они направились в придорожную корчму и заказали по чашке чая. Пили не торопясь , время от времени поглядывая друг на друга. Потом попросили принести им облавные шашки (го) и начали играть. Стиль у них был у каждого свой , но решающего перевеса ни один из партнеров не мог добиться. Молча они признали ничью , встали , раскланялись и разошлись. Обоим не понадобилось ни единого слова , ни единого жеста для того , чтобы убедиться в равенстве сил , полном ментальном паритете.

Этот хрестоматийный случай свидетельствует о том , что у мастеров экстра - класса , достигших глубины гоку - и , не было нужды в поединке , чтобы выявить первенство. Шашек оказалось более чем достаточно для раскрытия способностей человека. Но колоритный пример из средневековой истории покажется нам менее экзотичным и более правдоподобным , если принять во внимание , что везде в сфере распространения экзотерических традиций кэмпо действительно существовал обычай игры в облавные шашки между посвященными. Обычай сохранился до наших дней , и подобные "игры" еще можно наблюдать на Востоке. Шашки наделяются вполне конкретным смыслом , символизируя определенные комбинации приемов и этапы духовного "восхождения" или "нисхождения" по некоей заранее заданной схеме , в которой закодировано изначальное Знание , мудрость Пути . К такой степени мастерства и должен был стремиться виртуоз (тацудзин) в непрестанном процессе самосовершенствования , отрешившись от земных забот и соблазнов.

Вот текст , извлеченный из классического трактата - макимоно. В нем , как в капле воды , отражена вековая мудрость воинских искусств , их философия и логика , психология и космогония. Подобные откровения существовали в традиции многих школ. Их заучивали и повторяли как заклинание перед тренировками и боем :

У меня нет родителей - моими родителями стали Небо и Земля.

У меня нет очага - Единое Средоточие станет моим очагом.

У меня нет божественного могущества - честность станет моим могуществом.

У меня нет средств к существованию - покорность природе станет моим средством к существованию.

У меня нет волшебной силы - внутренняя энергия (ки) - моя магия.

У меня нет ни жизни , ни смерти - вечность для меня жизнь и смерть.

У меня нет тела - смелость станет моим телом.

У меня нет глаз - вспышка молнии - мои глаза.

У меня нет ушей - пять чувств - мои уши.

У меня нет членов - мгновенное движение - мои члены.

У меня нет закона - самосохранение станет моим законом.

У меня нет стратегии - свобода убивать и свобода даровать жизнь - вот моя стратегия.

У меня нет замыслов - случай - вот мой замысел.

У меня нет чудесных свойств - праведное учение придаст мне чудесные свойства.

У меня нет принципов - приспособляемость ко всему - вот мой принцип.

У меня нет тактики - пустота и наполненность - вот моя тактика.

У меня нет талантов - быстрота духа - разума - вот мой талант.

У меня нет оружия - доброжелательность и правота - мое оружие.

У меня нет крепостей - невозмутимый дух - моя крепость.

У меня нет меча - растворение в Пустоте - вот мой меч.

# **ФИЛОСОФСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОИНСКИХ ИСКУСТВ ДРЕВНЕГО КИТАЯ** .

###### **“ Жить для него -**

**как отдаться течению .**

Умереть для него -

**как уйти отдыхать ...”**

**Цзя И (2 в. до н.э.)**

Ф

ундамент всей системы кэмпо - философские воззрения даосских мыслителей , нашедшие отражение как в гуманитарных , так и в естественных науках древнего Китая .

В представлении даосов , природа человека есть порождение Земли и Неба , поскольку все на свете - порождение Земли и Неба. В начале Бытия прозрачный воздух , эфир в Пустоте отделился от хаоса , поднялся и образовал Небо , а тяжелый и мутный , опустившись , образовал Землю. От соединения мельчайших частиц (цзин) Неба и Земли образовались Инь и Ян , взаимодействующие и взаимоопределяющие друг друга силы , начала Тьмы и Света , Холода и Тепла , Зла и Добра .

Постепенно нарастая одно в другом , они проходят стадию предела , когда преобладание одного начала сменяется преобладанием другого. Затем начинается обратное движение. Этот процесс бесконечен , ибо движение во вселенной вечно. В покое может находиться лишь условный центр мироздания , от которого как бы концентрическими волнами распространяется движение , бытие. Представив себя центром мироздания , точкой в центре круга , человек может обрести покой , гармонию и уверенность , столь необходимые в жизни. Идею вечного движения и борьбы противоположных начал воплощает известный графический образ Инь - Ян - темная и светлая доли круга.

Вся теория кэмпо в конечном счете отталкивается от этого образа , давая самые замысловатые его толкования применительно к конкретным техническим арсеналам тех или иных школ.

От Инь и Ян берут начало четыре времени года и вся тьма вещей. Одушевленные твари и неодушевленные предметы сотворены из одного материала - будучи лишь субстанцией "жизненной энергии" ци , ее манифестацией.

В китайских источниках даются различные толкования ци в зависимости от контекста : воздух , дыхание , эфир , дух , животворящая энергия , жизненная сила , пневма , средство взаимодействия сил Инь и Ян , конструирующий материал для "форм " вещей , процессов и явлений . Существуют разновидности ци - грубые , замутненные и чистые , тонкие , легкие . Грубые образуют материальные сущности , тонкие - духовные духовные сущности. Очищенные , рафинированные виды ци переходят в "дух" шень , становясь движущей силой мироздания.

Очищение ци в человеке должно вести к полному физическому , нравственному и духовному оздоровлению личности . Это всегда считалось необходимой предпосылкой "восхождения" в религиозных даосских , а отчасти и буддийских сектах , так же как и в школах кэмпо.

В теории кэмпо цзин часто трактовалась как "изначальное семя" , создающее фактуру тела , ци - как жизнетворная субстанция и шень - как совокупность психики , интеллекта и духа. При этом считалось , что путем упражнений можно влиять на цзин тела , а соответственно на очищение ци и совершенствовании шень.

Философ Дун Чжуншу (2 в. до н.э.) так поясняет учение о "пяти стихиях" (у - син) , конструирующих элементах Вселенной .

"Небо имеет пять стихий : первую назову деревом , вторую - огнем , третью - землей , четвертую - металлом , пятую - водой. Дерево - начало пяти стихий , вода - завершение и конец превращений стихий , земля - середина пяти стихий. Такова последовательность , установленная Небом. Дерево рождает огонь , огонь рождает землю , земля рождает металл , металл рождает воду , вода рождает дерево. Это и есть существующее между ними отношение отца и сына. Дерево находится вверху , металл - внизу , огонь впереди , вода сзади , земля в середине.".

Образуются пять стихий из "разделения ци неба и ци земли" в процессе взаимодействия сил Инь и Ян. Они же , пять стихий , могут находиться в порядке взаимопреодоления : дерево - земля - вода - огонь - металл. Сочетание пяти стихий определяет все явления и процессы в природе , весь ход вселенских метаморфоз , а так же всю теорию и практику китайской медицины , теорию и практику кэмпо.

Первоэлементы имеют соответствия во внутренних органах тела , во всех пяти чувствах человека , образуя пятеричные ряды вкусовых , звуковых , цветовых , осязательных и обонятельных ощущений. Отсюда для даосов вытекала возможность научиться управлять "игрой стихий" , улавливая закономерности их смены и взаимопереходов , культивируя в своем организме одно и изживая другое. Однако для этого, прежде всего, следовало постигнуть Естественный порядок вещей , Великое Дао , направляющее ход жизненных метаморфоз.

Для Китая первым "священным писанием" явилась "Книга перемен" ("И - цзин") , содержавшая в виде математических и образных символов все представления мыслителей древности о мире и человеке. На протяжении более трех тысяч лет "Книга перемен" составляла базу даосской философии , медицины , астрономии , исторической науки и всех воинских искусств. В области кэмпо значение ее сохраняется и по сей день.

Китайская философия , искусство и литература всегда тяготели к нумерологии , к символике сакральных чисел , геометрических фигур , цветов и предметных образов , которая в полной мере отражена и в области воинских искусств. Смысл этой символики , представленной в "И - цзин" , в упрощенном виде таков. Небо (космос) по природе своей едино , а Земля множественна в разнообразии предметных форм. Таким образом , число 1 и все нечетные до 9 включительно суть числа Неба . Число 2 и все четные до 10 включительно суть числа Земли. 1+2 есть образ слияния Неба и Земли , выражающий активное начало Ян , а также символизирующий Человека , порождение Земли и Неба.

Число 3 , помноженное на число , соответствующее временам года , т.е. на 4 , равно 12. Это количество месяцев в году и созвездий зодиака , а, следовательно , также число Неба.

Магические свойства приписывались также пятерице , числам 8 , 10 , 12 , 60 , 72 , 108 и др., имеющим соответствия в системе летоисчисления , отсчета времени и пространства.

Географическая ориентация базировалась на восьми сторонах света. К четырем точкам (север , юг , восток и запад) добавлялись промежуточные (северо - восток , юго - запад и т.д).

Таким образом , выражению "на все четыре стороны", то есть в "в любом направлении" , соответствовало в Китае и Японии понятие "на все восемь сторон". В практике воинских искусств наиболее сложные приемы самозащиты строились по принципу обороны против восьми противников , образующих круг.

Небо бесконечно , поэтому в геометрическом представлении оно мыслится как единая бесконечная линия - круг. Земля же конечна и ограничена в пространстве. Ее символ - квадрат. Небо воплощает силу Ян , Земля воплощает силу Инь. Геометрический символ человека - треугольник. Эти фигуры нетрудно обнаружить на древних и средневековых схемах строения мира в индуистской , даосской и буддийской системах космологии , в мантике и в магии.

Согласно учению "Книги перемен" , жизнь в широком смысле - это бесконечная череда метаморфоз , проистекающих из взаимодействия и борьбы сил света и тьмы , упругости и податливости , жары и холода. Каждая из возможных метаморфоз условно обозначается одним из магических знаков - символов гуа.

Первоначально было создано восемь символов - гуа из трех черт (триграмм) , прикрепленных к конкретным кругам понятий и получивших определенные названия. Триграммам соответствуют также специфические свойства и материальные образы. Со временем символы триграмм были удвоены и образовались 64 так называемых гексаграммы.

Любой жизненный процесс вписывается в предложенную схему триграмм и гексаграмм на стадиях своего зарождения , бытия и исчезновения.Чаще всего триграммы в классической схеме располагаются по кругу , в центре которого - "монада" Инь - Ян , символизирующая развитие жизни .

Такова общая идея , несущая понятие соотношения , резонанса Инь и Ян. В жизненной борьбе , как и в схватке с конкретным противником , будь то человек или зверь , побеждает лишь постигший закономерности Перемен , взаимодействие покоя и движения , наступления и отступления , жесткости и мягкости , силы и податливости.

Как же трактовались принципы "И - цзина" в заветах древних мастеров воинских искусств? Исходным для всех даосских школ кэмпо положением можно считать следование правилу уравновешивания полюсов , компенсации активного действия пассивным противодействием и оптимального разрешения противоречий. В кэмпо каждое движение дополняется своей противоположностью: за поднятием руки следует опускание , за шагом вперед - шаг назад и т.д. Плавное перетекание , непрерывная смена движений сравниваются со спокойным током равнинной реки , мощным и уверенным , преодолевающим все препятствия на пути.

"Природа , достигнув совершенства , возвращается к свойствам . Свойства в высшем пределе становятся тождественны первоначалу , тождественные первоначалу становятся пустыми , а пустые - великими",- сказано у древних.

В основе всего даосско-буддийского миропорядка заложена идея Пустоты , Небытия . Ее математический символ - ноль , пространственный - круг , умозрительный - пустота. Но это идеалистическое построение несет в себе странную потенцию. Если сумма и произведение всей тьмы вещей в мире равны нулю , то и каждая вещь в отдельности равна нулю , т.е. мнима. Но если так , то вселенная равна человеку , а человек равен вселенной и может стяжать всю ее мощь - если сумеет найти правильный способ , Путь. От этого постулата и отталкивается даосско - буддийское мышление в вопросе о месте человека во вселенной.

В трактате "Хуайнань - цзы" (2 в. до н.э.) приводится красочное описание Дао (Пути) : "Дао покрывает небо , поддерживает землю , развертывает четыре стороны света , раскрывает восемь пределов ... Сжатое - способно расправляться , темное - способно стать светлым , слабое - способно стать сильным , мягкое - способно стать твердым ... В природе все и без насилия согласно с Дао , и без уговоров проникнуто благом ... На разум опирается и кончик осенней паутинки , и целостность всего огромного космоса. Благо Дао приводит в согласие небо и землю , в гармонию Инь и Ян , согласует пять первоэлементов ..."

Невыразимая и чисто умозрительная природа Дао в даосском мировоззрении символизирует мировую гармонию и внутреннее равновесие. Соответственно , достигнув внутреннего равновесия , можно приобщиться к мировой гармонии , а для этого необходимо овладеть разлитой в теле энергией ци , научиться управлять ею , изливать ее и впитывать из космического океана. Кроме того , нужно очистить "замутненный" дух (шень) , чтобы добиться состояния просветленности. Но просветленный дух и очищенная энергия должны обретаться в достойном вместилище , а потому следует всячески заботиться о своем теле , оберегать его и развивать , дабы получить гармоничное Целое - слияние физического и духовного , рационального и сверх рационального.

Способом постижения Дао и обретения целостности для мастера кэмпо было сознание Закона всеобщего соответствия , нормой жизни - адаптация к природе , обществу , стихиям.

Правильное понимание Дао и воплощение в жизнь Пути именуется в даосской философии дэ. В знаменитом трактате Лао - цзы (6 - 5 в. до н.э.) "Даодэ - цзин" ("О Дао и его манифестации") обладание дэ приравнивается к достижению состояния полной естественности , единства с природой : "Кто содержит в себе совершенное дэ , тот похож на новорожденного . Ядовитые насекомые и змеи его не ужалят , свирепые звери его не схватят , хищные птицы его не заклюют... Он совершенно гармоничен".

Состояние естественности (цзыжань),естественной расслабленности (фансун)считается в даосской натурфилософии залогом правильной циркуляции энергии в теле и гармонии с природой. Поэтому и кэмпо в качестве исходной установки для бойца определяет освобождение от оков рационального мировосприятия , пустого умствования. Обоснование этому требованию мы находим у Чжуан - цзы (4 - 3 вв. до н.э.) : "Ведь пьяный при падении с повозки , даже очень резком , не разобьется до смерти. Кости и сочленения у такие же , как и у других людей , а повреждения иные , ибо душа у него целостная. Сел в повозку неосознанно и упал неосознанно. Думы о жизни и смерти , удивление и страх не нашли место в его груди , поэтому , сталкиваясь с предметом , он не сжимался от страха. Если человек обретает подобную целостность от вина , то какую же целостность должен он обрести от природы. Мудрый человек сливается с природой , поэтому ничто не может ему повредить".

Даосы воспринимали мир в его единстве , стараясь избегать столь характерной для западного мышления дуальности , деления на хорошее и плохое , красивое и уродливое. Ведь начала Инь не может быть без начала Ян , Света без Тьмы.

Вечное движение в космическом вихре пяти стихий - основа основ даосского учения о мироздании , о времени и пространстве , о человеке и его месте во Вселенной.

Что же делать человеку , желающему постигнуть "естественный закон"? По сути дела , ничего , отвечают даосы , по крайней мере ничего лишнего. Прежде всего, никакой суеты , никаких попыток идти против течения , бороться с сильнейшим , давая место негодованию и гневу. Побеждать следует Недеянием. Совершенствовать собственную нравственность , применяясь к законам природы . Не обязательно предаваться аскезе , удаляясь от мира с его треволнениями , опасностями , бесконечными конфликтами. Да , бороться необходимо , но лишь тщательно взвесив соотношение сил и выявив слабые места противника. Таков закон жизни. Такова наука борьбы.

В даосских понятиях популярен образ Мягкого и Слабого , одолевающего Твердое и Сильное. Совершенномудрые , в понимании даосов ,- это те , кто "действуют мягко , а на деле - твердо ; с помощью слабого оказываются сильными. Следуя смене превращений , овладевают искусством Одного , и с помощью немногого управляют многим. Те , кого называют "сильны делами" , встречая изменения , откликаются на момент , устраняют несчастье , побеждают трудности. Нет такой силы , которую бы не одолели , нет такого врага , которого бы не осилили",- читаем мы в "Хуайнань - цзы".

На поле боя ловкость и увертливость одолевают грубую физическую силу. Податливость обращает натиск врага против самого , использует его силу для его же уничтожения.

Если рассматривать эти понятия во временном срезе , мы увидим , что молодость неизменно теснит старость. По истечении положенного срока высыхают и ломаются ветви орешника , на смену им из того же корня тянутся новые побеги. Сама цикличность вселенских метаморфоз предопределяет неизбежность угасания всего , отжившего свой век , утратившего свежесть и гибкость , утратившего свое Дао. "Все существа и растения при своем рождении нежные и слабые , а при гибели сухие и гнилые. Твердое и крепкое - это то , что погибает , а нежное и слабое - это то , что начинает жить",- сказано у Лао - цзы.

Постигнув Дао , следовать ритму вселенских метаморфоз , согласовывать все свои действия с изменениями в окружающем мире - вот залог победы в большом и малом. Эту истину прочно усвоили основатели школ и стилей кэмпо , строившие свою теорию на учении "Книги перемен" , рассчитывавшие траекторию движений бойца по расположению триграмм и гексаграмм.

Следование естественному ходу вещей возможно благодаря Пустоте , то есть неангажированности , отрешенности духа и разума , способности чутко реагировать на все окружающее и находить единственно верное решение в любой ситуации. Отсюда специфическое восприятие пространства и времени , осознание мига как вечности и вечности как мига. Отсюда представление о единстве , нераздельности всего сущего.

Пустота выступает как основа мироздания. Пустота первична , все имеющие форму тела вторичны.

"Тридцать спиц соединяются в одной ступице , образуя колесо , но употребление колеса зависит от пустоты между спицами. Из глины делают сосуды , но употребление сосудов зависит от пустоты в них. Пробивают окна и двери , чтобы сделать дом , но пользование домом зависит от пустоты в нем. Вот почему полезность чего - либо имеющегося зависит от пустоты", - поясняет Лао - цзы. Применительно к воинским искусствам Пустота , пустотность духа - разума служит воплощением Абсолюта , истинного восприятия действительности , не замутненного страстями.

Совершенномудрый есть вместилище Пустоты. "При соприкосновении с вещами он как будто сопутствует им. Это значит , что он своевременно реагирует на них. Это подобно тому , как тень следует за предметом , эхо за звуком"("Гуань - цзы").

Принцип тени , "зеркала" . "прилипания" к противнику , проникновения в него - так определяется и основное правило стратегии кэмпо. Экономичный , точный и эффективный ответ на любое действие противника , который может прыгать , падать , метаться из стороны в сторону , но не в силах уйти от собственной тени.

Залогом внутренней гармонии , в представлении даосов , служит невозмутимость духа , растворившегося в Пустоте , - качество , ставшее краеугольным камнем в системе психотренинга в кэмпо : "Вот пример : самое ровное - это поверхность воды в покое. Подобно ей , он (совершенномудрый) все хранит внутри , внешне ничуть не взволнуется. Совершенствование добродетели и есть воспитание в себе гармонии",- учит Чжуан - цзы.

Обрести истинную внутреннюю гармонию способен лишь тот , чье сознание не замутнено постоянным страхом смерти , боязнью получить смертельную рану , утонуть или разбиться , прыгая со скалы. Страх смерти в занятиях кэмпо подобен искусственному тормозу , сдерживающему силы и энергию бойца. Единственный способ одолеть смерть - не страшиться ее.

Понятия "Слабость","Податливость","Смирение","Пассивность" составляют фундамент даосского учения о всепобеждающем Недеянии. У Ле - цзы (6 - 5 вв. до н.э.) сказано : "В Поднебесной есть путь к постоянным победам и путь к постоянным поражениям. Путь к постоянным победам называется слабостью , путь к постоянным поражениям называется силой. Оба эти пути легко познать , однако люди их не знают. Поэтому в древности и говорили : "сильный старается опередить тех , кто слабее его ; слабый - тех , кто сильнее его". Идущему впереди тех , кто слабее его , грозит опасность от равного ему ; идущему впереди тех , кто сильнее его , не грозит опасность. Так побеждают собственное тело , будто раба...

Хочешь быть твердым , сохраняй твердость с помощью мягкости ; хочешь быть сильным , береги силу с помощью слабости".

Тот , кто достигнет полного очищения эфира , научится управлять своей "жизненной энергией" , обретет идеальное равновесие всех составляющих первоэлементов , сольется с природой. Слияние же с природой даст необходимую "настоящему человеку" целостность мировосприятия , которая и явится залогом духовного и физического совершенства.

Понятие "совершенство" для даосов мыслится как максимальная результативность при минимальной затрате сил , как предельная приближенность к естественному ходу вселенских метаморфоз. Отсюда поэтика намека и обертона в поэзии и живописи , необычайная важность в искусстве паузы , пробела , дистанции , незаполненного , пустотного пространства. В кэмпо совершенство подразумевает способность без видимого напряжения , при помощи нескольких экономичных движений противостоять любому противнику , используя его собственную силу. Причем так , чтобы смысл этих действий не был даже понятен постороннему наблюдателю,- прежде всего за счет четкой ориентации в пространстве и времени.

"Великое совершенство похоже на несовершенное , но его действие не может быть нарушено ; великая пустота похожа на полноту , но ее действие неисчерпаемо",- сказано у Лао - цзы.

Гармония и невозмутимость духа , следование Пути определяют принцип духовного и физического развития личности в представлении мастеров кэмпо , служат первоосновой физического и духовного совершенства.

"Кто умеет вести правильную и спокойную жизнь ,- говорится в Гуань - цзы" ,- у того мускулы бывают гибкие , а кости крепкие. Кто не теряет способности вести правильную и спокойную жизнь , у того добродетель совершенствуется изо дня в день...

Кто способен быть справедливым и спокойным , тот может стать стойким.

При стойком сердце уши и глаза становятся чуткими , руки и ноги - крепкими".

Однако природной гармонии и созерцательности для совершенства мало. Всякая способность человека хороша лишь тогда , когда она развита и доведена до совершенства усердным радением.Мастер существует через посредство своего знания , неотъемлемой части Великого Дао.

В каждой школе кэмпо трактовалось как Путь , как коллективное Дао всех , причастных к учению , неподвластное времени , вечное и неизменное в постоянном обновлении адептов - носителей Дао , ибо в "Гуань - цзы" сказано : "Если его употреблять , то оно неисчерпаемо в веках. Изменяясь вместе со временем , Дао сохраняет в то же время свое постоянство. Следуя за изменяющимися вещами , оно само не изменяется, При ежедневном употреблении оно не уменьшается".

Таким образом , Учение каждой школы приобретало сакральный характер и существовало в веках на равных правах с религиозными сектами , разновидностью которых и являлись все эзотерические школы кэмпо. Мирянам же открывался лишь верхний слой , внешняя оболочка "тайного знания" , передававшегося из поколения в поколение в узком кругу посвященных.

# **ПОДХОД ВОСТОКА К СОЗНАНИЮ В ПОЕДИНКЕ.**

С

уть восточного подхода к индивидуальному сознанию (душе) и его роли в деятельности вообще (не только боевой) хорошо иллюстрируется в письме практика буддизма Токуана мастеру фехтования Яго Тадзиме Но Хами Муикори (1571 - 1646) "О тайне неподвижной Праджни".

Этот документ важен во многих отношениях , т.к. он затрагивает тайны любого искусства в целом. В Японии и Китае , как может быть и в других странах просто технического знания искусства недостаточно для того , чтобы стать настоящим Мастером. Сознание Мастера должно достигнуть определенного состояния , называемого "Мусин" (у - син) - "отсутствие разума". Это означает уход от позиции Я и не - Я; жизни и смерти , добра и зла , бытия и небытия. Значение "Мусин" в определенной степени соответствует понятию "Бессознательное" (в западном понимании).

С точки зрения современной философии и психологии это уровень наглядно - действенного мышления (или мышления в действии) , когда тело человека становится , так сказать , "автоматом" , относительно его собственного сознания (души). Любой человек сталкивается с этим феноменом постоянно. Например , передвижение привычной дорогой на работу проходит именно в этом режиме : обход препятствий , выдерживание направления , пересадки в транспорте и т.п. осуществляются практически без вмешательства абстрактного мышления. Человек "бессознательно сознателен" или "сознательно бессознателен". В свете этого предварительного замечания нижеследующая инструкция Токуана становится более понятной.

"В случае фехтования , например , когда противник пытается напасть на вас , ваши глаза сразу же ловят движение его меча , и вы можете последовать за ним. Но как только это случается , вы перестаете владеть собой и , несомненно , потерпите поражение. Это называется "остановкой" (или "пребыванием").

Вы , конечно , видите меч , собирающийся поразить вас , но не позволяйте своему уму "останавливаться на этом. Оставьте намерение контратаковать противника в ответ на его угрожающий выпад , перестаньте строить всякие планы на этот счет. Просто воспринимайте его движения , не позволяйте своему уму "останавливаться" на этом , продолжайте двигаться все также навстречу противнику и используйте его атаку , обращая ее против него самого. Тогда и оружие это обрушится на самого противника.

Как только разум "останавливается" на каком бы то ни было объекте - будь то меч противника или ваш собственный , сам человек , атакующий вас , манера или размах действия -вы потеряете контроль над собой и , несомненно , становитесь жертвой вражеского меча , когда вы настраиваете себя против него , ваш разум будет прикован к нему. Поэтому даже не думайте о себе". ( То есть нужно выйти за пределы противопоставления Я и не - Я).

Фехтовальщик , достигший совершенства , не обращает внимания на личность противника так же , как и на свою собственную , ибо он является безразличным свидетелем фатальной драмы жизни и смерти , в которой он принимает самое активное участие. Несмотря на все старания , которые он проявляет или должен был проявить , он выше самого себя , он идет за пределы дуалистического восприятия обстановки , и в то же время он не мистик , увлеченный созерцанием , он в логике смертельной схватки.

"Например , на вас напали десять человек , и каждый из них пытается нанести вам удар мечом. Как только вы защититесь от одного , вы перейдете к другому , не позволяя своему разуму "останавливаться" на ком - либо. Как бы быстро не следовал один удар за другим , вы не станете сражаться сразу с двумя. Таким образом , вы последовательно и успешно разделаетесь с каждым из десяти. Это возможно только тогда , когда разум движется от одного объекта к другому , когда ничего его не "останавливает" или не порабощает. Если разум не способен двигаться таким образом , он , непременно , проиграет игру где - ни будь между двумя схватками".

Например , буддийское божество кванион босяцу (авалокитенвара) иногда изображается существом с тысячью рук , каждая из которых держит определенный предмет. Если его разум "остановится" на стрельбе из лука , все остальные девятьсот девяносто девять рук окажутся совершенно бесполезными. Только потому , что его разум "не останавливается " на работе одной руки , а движется от одного инструмента к другому , все его руки оказываются предельно полезными.

Говоря современным языком , все предоставляется бессознательной деятельности туловища и конечностей (В смысле , сознательное не контролирует движения) , когда сам разум не останавливается ни на одном объекте , ни на одной точке. Это бессознательное вторгается а область рефлексивного слоя сознания , когда сознание теряет самое себя (то есть самосознание) , повинуясь приказам бессознательного. В случае боевого взаимодействия человек должен освободиться от всех мыслей , связанных с жизнью и смертью , выигрышем и ли потерей , добром и злом , отдавшись силе , которая скрывается в тайниках его существа.

Например , по утверждению идеологов кюдо (япон. - искусство стрельбы из лука) стрелку принадлежит второстепенная роль посредника и исполнителя действия , которое происходит в некоторой степени без его участия. Стреляет "дух" или "сам Будда". Самурай не должен был думать в процессе стрельбы ни о цели , ни о попадании в нее - только "дух" хочет стрелять , "дух" стреляет и "дух" попадает , говорили идеологи кюдо.

Такое состояние достигается путем медитации. Медитацией называется интенсивное глубокое размышление в процессе сосредоточения на объекте с устранением всех рассеивающих факторов.

В первой фазе медитации , предшествующей , например , спортивному поединку , достигается измененное состояние сознания за счет сосредоточения его на каком - либо одном объекте (при полной мышечной релаксации) - "одноточечное сознание" (китайск. "и - нянь - синь"). Физиологически это приводит к торможению коры головного мозга с сохранением очага возбуждения. В следующей фазе медитации достигается "пустотность" сознания (китайск. "чжень - кун") - состояние безмыслия или в терминах современной психологии "остановка внутреннего монолога" , когда объект "одноточечного сознания" исчезает из рефлексивного слоя сознания.

Таким образом , во время поединка задействуется только нерефлексивный слой сознания. Боец не выделяет ни себя , ни противника из ситуации. Поединок почти целиком строится на технических действиях , усвоенных в ходе предыдущих тренировок. Эти действия не требуют контроля сознания , т.к. производятся автоматически : на каждый удар проводится отработанное блокирование ; на серию ударов - серия блоков с переходом в контратаку. Темп поединка очень высок.

Вхождение в состояние медитации осуществляется еще до поединка , которому предшествует "сидячая" медитация. Аутогипнотизации перед единоборством способствует и выполнение предварительного церемониала , обязательного в восточных боевых искусствах , создающего настроение сосредоточенного ожидания и тем самым условия для развития торможения в коре головного мозга.

Непосредственно в ходе поединка медитация и ощущение "отсутствия Разума" поддерживаются ритмом дыхания и связанных с ним ритмическими передвижениями , ударами и блоками.

Формальные упражнения "ката" в карате , дзюдо и др. искусствах , кроме технических аспектов , преследуют и цель выработки чувства ритма в поединке. Ритм поединка поддерживается динамикой выполнения технических приемов боевых искусств , где удары и блоки чередуются в комбинациях и проводятся , как правило , на выдохе. Ритм поддерживается дыханием. Ритм же является фактором , освобождающим сознание от логики , то есть феноменологически переводящим его на нерефлексивный уровень , который характеризуется наглядно - действенным и наглядно - образным видами мышления. Эти виды мышления , например, в "кэмпо тай цзи цюань" носят название : "Размышление в действии. Действие в размышлении". То есть мастер карате бессознательно пробует одну за другой отработанные стереотипные технические комбинации , чему способствует много вариантность и техническая обусловленность в карате мгновенных переходов от ударов к блокам или к другим видам ударов. Поединок практически целиком управляется нерефлексивным уровнем сознания , то есть бессознательным.

Итак , подход человека Востока к организации функционирования индивидуального сознания бойца в поединке можно сформулировать следующим образом. Рассматривая человека и окружающий его мир как единое неразрывное целое , Человек Востока старается сохранить это единство в любой ситуации за счет устранения оппозиции Я и не - Я путем "отключения" рефлексивного слоя сознания , переходя на наглядно - действенный и наглядно - образный виды мышления.

# **Используемая литература :**

1. “ Кемпо – традиция воинских искусств “ , Москва , 1990 г.
2. Философия , курс лекций . Москва , « Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС « , 1997 г.
3. Карате-до . С.Лапшин , Донецк , 1991 г.
4. “ Диалог о боевых искусствах востока “ , В.Фомин , И.Линдер . Москва , « Молодая гвардия « , 1990 г.
5. Боевое искусство планеты . № 2 , 1994 г. Москва , “ Здоровье народа “