

МЕТАФІЗИКА СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Саєнко В. Г., Скляр М. С., Васільєва О. С.

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Актуальність. У століття ядерної зброї, електронної техніки і війн, коли малі народи страждають за інтереси великих держав, людство дивиться на зіткнення всякого роду з підозрою. Міжнародні конфлікти в двадцятому сторіччі можуть призвести до значних наслідків, і після двох світових війн, третя загрожує винищенням всього тваринного та рослинного світу на землі. Цілком природно, що в таких умовах молодь прагне оволодіти раціональним, ефективним, овіяним таємницею бойовим мистецтвом Сходу, щоб захистити своє життя і оселю без застосування зброї. Сьогодні великі організації визначають долю всього людства, все вирішують могутні держави. Не дивно, що люди починають займатися східними єдиноборствами для збереження хоч якоюсь мірою гідності окремої людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Безліч книг, написаних за останні роки, присвячені техніці окремих видів східних єдиноборств [1, 7, 11, 14, 15] і зміцненню тіла [4, 13]. Але оскільки і духовне тренування необхідне для досягнення дійсної сили, потрібно опанувати психологію, філософію і етику східних єдиноборств. Інакше практика даного мистецтва не буде сприяти розвитку і вдосконаленню, може негативно вплинути на особистість та принести неприємності близьким і родичам. У наших попередніх розробках [2-3, 9-10, 12] вже висвітлені деякі особливості зазначеної проблеми. Проте, аналіз метафізичної сутності східних єдиноборств сприятиме розширенню наукових досліджень у даному напрямку. Тому, в даній статті робиться спроба проведення аналізу метафізичної сутності найбільш поширених в світі та на території України видів східних єдиноборств.

Мета дослідження – розкрити метафізичну сутність східних єдиноборств та проаналізувати її особливості.

Виклад основного матеріалу дослідження. У даному науковому дослідженні зупинимося на теоретичному аналізі метафізичної складової двох найбільш поширених видів східних єдиноборств, що відомі широким верствам населення – дзюдо і карате.

За своїм змістом, дзюдо – це шлях до найбільш ефективного способу використання духу і тіла []. Метафізична сутність дзюдо полягає в збагненні мистецтва нападати і оборонятися через наполегливі тренування, загартовуючи тіло і виховуючи волю. Головна формула дзюдо: „Максимальний результат і загальне благополуччя”. „Максимальний результат” припускає, що мета боротьби дзюдо – добитися максимально кращого результату, із застосуванням мінімуму зусиль. „Загальне благополуччя” означає, що необхідно використовувати всі свої сили, щоб створити благополуччя для себе та оточуючих.

Дзігоро Кано говорив [15]: „Максимальний результат – фундамент, на якому стоїть вся будівля дзюдо. Більш того, цей принцип повністю може бути використаний і в системі фізичного виховання. Його можна також використовувати для розвитку розумових здібностей під час занять, а також при вихованні і формуванні характеру. Можна домогтися, що цей принцип буде впливати на манери людини, на те, як вона одягається, живе, на її поведінку в суспільстві і ставлення до оточуючих. Отже, цей принцип може стати мистецтвом життя. Дзюдо в широкому розумінні цього слова – вивчення і метод тренування духу і тіла. В такому розумінні дзюдо може освоїти кожен у будь-якому віці, і перше, з чого слід починати, – прийоми захисту і нападу. „Максимальний результат” в застосуванні до суспільного життя, вимагає взаєморозуміння членів нашого суспільства. Це і є шлях, який приведе людство до прогресу та добробуту”.

Заняття дзюдо заради розвитку сили, фізично міцного тіла („Рентай-хо”), або заради розвитку бійцівських якостей („Сьобу-хо”) Дзігоро Кано визначав як дзюдо у вузькому сенсі – „Кьогі дзюдо”. При систематичному занятті дзюдо „вузьке дзюдо” має поступитися місцем дзюдо в широкому

сенсі „Когі дзюдо”, де моральне виховання („Сюсін-хо”), тобто виховання моральних норм, веде до самовдосконалення. Отже, фізичне самовдосконалення недостатньо само собою, бо, якою сильною не ставала б людина, що займається дзюдо, якої б майстерності вона не досягла, „якщо вона не буде корисною суспільству”, – говорить Кано, – „її життя даремне”. Таким чином, ідеальним варіантом виховання Кано вважав єдність елементів: „Рентай-хо”, „Сьобу-хо” і „Сюсін-хо”. Якщо представники „Кьогі дзюдо” зможуть знайти фізичну зрілість, досягти спортивних результатів, то лише за допомогою „Ктогі дзюдо” вони зможуть стати соціально зрілими людьми. До речі, ця теорія Кано виведена на основі заповіді великого Конфуція: „розширюй сферу діяльності, включай сюди інших людей та інші роди діяльності ...”. Тільки так можна спробувати досягти гармонії з самим собою і навколишнім світом.

Сучасні психофізіологи стверджують [6], що система Д. Кано актуальна і затребувана з кількох причин:

- процес занять дзюдо забирає частину надлишкової і агресивної енергії;
- підвищує психологічне відчуття власної безпеки;
- умови вільного спарингу привчають до взаємоповаги і шляхетності.

Метафізичні ідеали дзюдо професора Дзігоро Кано, незважаючи на те, що вони прийшли до нас із далекого минулого, зі світу абсолютно іншої культури, зрозумілі і застосовні в даний час в будь-якій точці земної кулі. Справжні ідеали дзюдо – це високі загальнолюдські ідеали щодо вдосконалення Світу.

Давши ясне визначення принципу дзю, категорично заперечуючи при цьому, що податливість та поступливість є єдиним способом дій у створеній ним системі, Кано далі стверджує [15]: „Якщо, таким чином, принцип поступки не може увібрати в себе всі способи, використовувані в змаганнях, то існує взагалі принцип, здатний в дійсності це здійснити? Так, він існує, і це принцип максимально ефективного використання розуму і тіла”. У своїх теоретичних дослідженнях з дзюдзюцу Кано відшукав вираз „сін-сін тікара-о

мото-но юко-ні сі-о суру”. Тут підкреслюється важливість бережливого використання енергії, як духовної, так і фізичної. Сам Кано тлумачить його наступним чином: „Яка б не була мета, кращим шляхом її досягнення є вміле використання спрямованої на цю мету або завдання енергії”. Це твердження Кано висловив в 1923 році у вигляді формули „сейрюку дзен’ю”, інакше принципу „найкращого використання енергії”. На цьому принципі базується ідеал Кодокан Дзюдо.

В даному принципі енергія для Кано постає як цілюща сила, а не просто як тілесна міць. Через заняття дзюдо вчать тому, як дотримуватись самому принципу. Але Кано мав на увазі вищі цінності, коли закликав всіх прихильників Кодокан Дзюдо слідувати принципам, укріплюючи міжнародну соціальну гармонію.

Говорячи про метафізичну основу іншого виду східних єдиноборств – карате, слід зауважити, що в його основі лежить ідея ненасильства. З цього приводу гранд-майстер карате Хошу Ікеда говорив так [11]: „Ви не можете навчати мистецтву карате як засобу нанесення шкоди іншій людині, це порушує гармонію Природи. Але Ви можете вчити карате як засіб, що дозволяє зупинити того, хто хоче заподіяти шкоду Вам або іншим людям. Таким чином, Ви відновлюєте гармонію природи”.

У багатьох клубах учні, що займаються карате, дають клятву, в якій зобов’язуються не застосовувати отриманих ними знань, навичок і вмінь в корисливих цілях або на шкоду іншим людям. Наприклад, девіз англійської асоціації карате має наступний зміст: „Я зобов’язуюся підтримувати справжній дух карате – ніколи не використовувати прийоми, які я вивчив, проти людини, крім самооборони, захисту сім’ї або друзів, в разі особливої небезпеки або нападу, або в разі підтримки закону і порядку”.

Слід зауважити, що в деяких школах карате, особливо східних, вивчення технічних і тактичних прийомів переплітається з релігійним вченням. Проте, говорити про жорстку залежність карате від релігії не доводиться. У цьому плані можна навести слова відомого японського

майстра кендо Міямото Мусаші: „Всякий повинен поважати Бога і Будду, але не бути залежним від них”. У всякому разі, шанобливе ставлення до старших, жінки, взагалі до навколишнього світу, віра у власні можливості та інші моральні устої можуть і повинні використовуватися вітчизняними вчителями карате.

З релігійної практики були запозичені та широко використовуються в карате концентрація уваги і медитація – два засоби перебудови свідомості, що взаємно доповнюють і підсилюють один одного. Вся робота з свідомістю як у релігійній практиці (наприклад, в дзен-буддизмі), так і в карате проводиться з метою виведення психіки на природний і спонтанний рівень сприйняття світу та реагування на нього, а також для того щоб мобілізувати приховані можливості людини, закладені в його природі, але здатні розкриватися тільки в певних станах. Практика саморегуляції спрямована на те, щоб людина навчилася довільно досягати стану вищої мобілізації своїх фізичних, енергетичних і духовних сил і в разі потреби могла відтворювати цей стан. При цьому концентрація уваги дозволяє зібрати воедино різні сили людини і направити їх в задану точку, забезпечуючи тим самим ефективно їх доповнення в необхідному місці в потрібний момент. Абсолютно очевидна важливість цього вміння в карате, техніка якого припускає здатність до виборчої концентрації енергії, для забезпечення внутрішнього змісту зовнішніх силових рухів і приведення цієї енергії та сили в заданому напрямку за чітко визначеною траєкторією. Медитація на відміну від концентрації уваги заснована не на напрузі, а на розслабленні. У стані медитації людина переключається зі сприйняття зовнішнього світу на сприйняття внутрішнього, що дозволяє їй стати більш сприйнятливою до внутрішніх сил, керуючих тілом. Це визначає оздоровчий аспект медитації як засіб профілактики психічних напруг і відновлюваної діяльності організму в автоматичному режимі. У карате медитація потрібна для того, щоб навчитися природно і вільно діяти в будь-якій екстремальній ситуації, миттєво

знаходити правильне рішення в непередбачуваних обставинах, швидко і несподівано для противника реагувати на його дії.

Метафізичним фундаментом карате служать філософські погляди даоських мислителів, які на противагу греко-латинської, а пізніше християнської моделі світу як Буття висували ідею порожнечі, або Небуття. Математичним символом цієї ідеї служив нуль, просторовим – коло, умоглядним – порожнеча. При цьому, якщо сума і добуток всіх речей в світі дорівнюють нулю, то й кожна річ окремо дорівнює нулю, тобто удавана. Проте, якщо це так, то весь всесвіт дорівнює людині, а людина рівна всесвіту і може мати в собі її потенціал, володіти всією її міццю, якщо зуміє знайти правильний спосіб отримання – Шлях (японською „до”). Тому, вся справа полягає в пошуках істинного шляху. А для цього необхідно опанувати енергією (японською „кі”), навчитися вбирати її з космічного океану і керувати нею. Крім того, необхідно очистити „замутнений дух” (японською „сін”), щоб добитися стану просвітленості. Проте, просвітлений дух і очищена енергія повинні знаходитися в гідному вмістилищі. Тому, слід всіляко готувати своє тіло, щоб отримати гармонійне злиття фізичного, морального і духовного.

Одним із засобів досягнення істинного шляху, на думку даоських мудреців, було усвідомлення людиною „закону загальної відповідності” всього, що є у Всесвіті, адаптація до природи, суспільства, стихій. Вічний рух п’яти стихій (дерева, вогню, землі, металу, води), їх кругообіг (дерево породжує вогонь, вогонь – землю, земля – метал, метал – воду, вода – дерево) – основа даоського вчення про світобудову, в якому людині, бажаючій осягнути підвалини Всесвіту, потрібно слідувати природним шляхом, вдосконалювати власну моральність, пристосовуючись до законів природи. При цьому зовсім необов’язково вести аскетичний спосіб життя, віддалятися від світу з його конфліктами. Перемагати слід, погодившись з законами природи, пристосовуючись до неї, погоджуючи свої дії із змінами в навколишньому світі. Гармонія, незворушність духу, проходження Шляху

визначають принцип духовного і фізичного розвитку особистості, служать першоосновою досконалості.

В даоських творіннях м'яке і слабке долає тверде і сильне: вода точить камінь і розтворює скелі; верба скидає важкі пласти снігу, і т.п. Досконалі, в розумінні даосів, – це ті, хто „діють м'яко, а на ділі – твердо; за допомогою слабого виявляються сильнішими. Наступні зміни перетворень, опановують мистецтво одного, і за допомогою малого управляють багатьма. Ті, кого називають „сильними справами”, зустрічаючи зміни, відгукуються на момент, усувають нещастя, перемагають труднощі. Немає такої сили, яку б не здолали, немає такого ворога, якого б не подужали”, – записано в „Хуай-нань-цзи”.

На полі бою спритність і верткість долають грубу фізичну силу. М'якість і податливість звертають натиск ворога проти нього ж самого, використовуючи його силу для його ж знищення.

Згідно з ученням Будди, життя є страждання, і людина, підкоряючись закону причинно-наслідкового зв'язку всього суцього (карми), приречена тягнути своє земне існування смиренно і беззаперечно, так як вона всього лише ланка в одвічному ланцюгу перероджень. Проте, людина може вийти з гріховного життєвого кола (самсари) і зануритися в блаженство спокою (нірвани). Для цього, на думку деяких буддійських організацій, необхідне розуміння природи своїх вчинків та щоденна медитації.

За даними [5], Дзен – це буддійський шлях, що веде до безпосереднього сприйняття дійсності такою, яка вона є. Дзен заперечує всі спроби раціоналізувати дійсність, винести сенс з неї, наділити в філософську форму, а людське бажання охопити її інтелектуально порівнюється із сприйняттям відображення місяця на поверхні річки, яке постійно рухається, хоча сама луна завжди спокійна. У філософському плані дзен заперечує різницю між життям і смертю, буттям і небуттям, а аскетична спрямованість дзен прекрасно поєднується з войовничістю. Заперечує дзен і Бога, що вимагає послуху і розподіляє душі смертних між раєм і пеклом. Формуючи

цілісну і цілеспрямовану особистість, дзен закликає покладатися в житті тільки на себе і черпати сили із гармонійного злиття з природою. Не нав'язувати природі свої бажання, але миттєво відгукуватися на її поклик – така вища мудрість дзен. „Все на світі вимагає спонтанності у виконанні та не повинне робитися навмисно. Те, що обмірковується заздалегідь, не відповідає реальності. Немає в світі нічого такого, до чого Пустота не могла б пристосуватися, – неважливо, довге воно чи коротке, квадратне або кругле. Тільки дух, пройнятий Порожнечою, може впоратися з будь-якою перешкодою”, – писав дзенський патріарх Такуан (1573-1645). Доктрина дзен спрямована на прорив крізь пута пристрастей, безпідставних мрій, бажань, страху і гніву. Беручи участь в нескінченному циклі метаморфоз, людина повинна сама конструювати свою долю, всіляко розвивати закладені в ній здібності: нарощувати силу, поглиблювати мудрість, культивувати мужність і любов до ближнього.

Центральна ідея в дзенському способі життя – досягнення Прозріння (саторі), що означає пережити стан єднання з усім світом, з природою, то стан свідомості, з якого виникають всі добрі дії. Стримують негативні починання особистості та виявляються все краще, що закладено в людині. Для того, хто випробував цей переворот, життя стає дивом. У людини, за образним висловом дзенських майстрів, відкривається „третє око”, і вона починає бачити дійсність як би з боку за рахунок загостреної сприйнятливості всіх п'яти почуттів. Саторі досягається чотирма наступними шляхами: дзадзен (сидяча медитація), коани (алогічні діалоги і висловлювання), сандзен (приватні бесіди з учителем) і фізична підготовка, куди входить оволодіння різними бойовими мистецтвами.

Серед багатьох людей, які займаються і не займаються карате, дзен викликає багато суперечок і сумнівів, і головне питання тут – що таке дзен? Найкраще, на питання про те, що таке дзен, відповів засновник стилю Кіокушинкай Масутацу Ояма у своїй книзі „Філософія карате” [8]: „Дзен – це карате, карате – це Дзен. Коли запитують заперечуючи, що Дзен важко

зрозуміти, і що Дзен доступний тільки людям Сходу – це невірно. Дзен скрізь і в кожному. Коли ставлять питання „Яким чином?“, я відповідаю: „Навчіться декільком прийомам карате з чистою душею, щирим наміром і загальною духовною зібраністю. Якщо ви зробите це, противник перестане існувати для Вас, не буде більше ворогів або союзників, перемога або поразка перестануть мати значення. Ви досягнете успіху при переході в стан Дзен. Надалі, у міру того як розум буде прояснюватися і ви будете перебувати в стані духовної зібраності і визначеності в тому, що ви робите, ви зможете перебувати в стані Дзен, коли їсте, розмовляєте з друзями, пишете, працюєте або практично займаєтеся тим чи іншим видом діяльності. Ось що я маю на увазі під світоглядом Дзен і духом карате. Філософи і священики роблять найбільшу помилку, відстоюючи думку про те, що Дзен є чимось незрозумілим і важкодоступним у навчанні для всіх, крім присвячених. Дзен існує навколо нас і всередині нас. Його справжня велич полягає в його доступності, Дзен – це повна єдність тіла, намірів і душі. Єдність такого роду є єдиним шляхом до людської досконалості і гармонії з людством. Це і є Дзен”.

Таким чином, філософія карате – це філософія ненасильства, що бере все цінне і корисне з існуючих релігій і спрямована на розвиток людини як та, що володіє собою і є творчою особистістю. Осягаючи майстерність карате-до, учні переносять всі закони карате в своє повсякденне життя. Це дозволяє визначити карате-до в цілому як мистецтво повсякденного життя. Визначаючи для себе взаємопротиставлення світу, існування суперечностей і їх взаємного доповнення (яп. омію-до – дорога інь і ян) – людина приходить до розуміння подвійності і своєї природи, тобто поділу на психіку і тіло. Психіка (дух, розум) – сукупність вроджених і набутих інтелектуальних, емоційних якостей людини, а також воля. Тіло – на відміну від психіки, матеріальне, фізично відчутна сторона буття людського організму. І психіка, і тіло органічно нерозривні, тому що вони необхідні для існування людини.

Взаємоузгодженість їхнього доповнення робить обидва елементи однаково значущими.

Заняття карате-до припускають не тільки відокремлений розвиток кожного елемента, а й поглиблюють процес їх злиття і гармонії. Використовувані для цієї мети психологічні (дзен) і фізичні (карате-до) вправи взаємозбагачують одна одну. Осягнення високого символу карате-до неможливо без внутрішньої самодисципліни учня, готовність його стати на складний шлях пізнання Шляху і пройти його до кінця.

Висновок. Визначивши головну мету досліджуваних видів східних єдиноборств як досягнення досконалості в духовному і фізичному плані в ході тренувань учні осягають і вчаться використовувати в повсякденному житті закони, що керують світом. А тому, досконалість у східних єдиноборствах досягається не за рахунок ущемлення інтересів навколишнього світу, а відповідно до розвитку інших людей і досягнення гармонії з навколишнім середовищем.

Література

1. Аксенов Э. И. Каратэ : от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. И. Аксенов. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 174 с.
2. Васільєва О. С. Застосування східних систем фізичного виховання в сучасному слов'янському суспільстві / О. С. Васільєва, В. Г. Саєнко // Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку гуманітарного знання у сучасному інформаційному просторі : національний та інтернаціональний аспекти : [зб. наук. праць] / За заг. ред. к.філос.н. М.А. Журби. – Частина III. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2011. – С. 309 – 313.
3. Васільєва О. С. Фізичне і духовне вдосконалювання людини за допомогою занять дзюдо / О. С. Васільєва, В. Г. Саєнко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах : [зб. матер.

Всеукраїн. наук.-практ. конф.]. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – С. 44 – 51.

4. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Д. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.

5. Долин А. А. Кемпо – традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М.: Издательско-полиграфическая фирма «АНС-Принт» Ассоциации «Новый стиль», 1991. – 416 с.

6. Жданов Ю. Н. Психофизиологическая подготовка единоборца: [монография] / Ю. Н. Жданов. – Донецк: ДонИЖТ, 2003. – 592 с.

7. Иванов-Катанский С. А. Джиу-джитсу: Усложненная техника борьбы в одежде / С. А. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР-Пресс, 2002. – 448 с.

8. Ояма М. Философия каратэ / М. Ояма. – [изд. перераб. и доп.]. – Благовещенск, 1998. – 50 с.

9. Саєнко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате: [монографія] / В. Г. Саєнко; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.

10. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних единоборств: [монографія] / В. Г. Саєнко; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.

11. Сидзато Е. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство / Е. Сидзато. – М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2006. – 240 с.

12. Скляр М. С. Тренувальні навантаження каратистів високої кваліфікації у окремих періодах річного циклу підготовки / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: [зб. тез VI Міжнар. наук.-метод. конф. Вип. 6.]. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2012. – С. 27 – 31.

13. Туманян Г. С. Телосложение и спорт / Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов. – М.: ФиС, 1982. – 93 с.

14. Шулика Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схалыхо, Ю. В. Подоруев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 543 с.

15. Ямасита Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Я. Ямасита. – М. : ФАИР-Пресс, 2004. – 192 с.