

А. А. ДОЛИН,  
Г. В. ПОПОВ

# КЭМПО-

традиция воинских искусств





















А. А. ДОЛИН,  
Г. В. ПОПОВ

# ЖЭМИЦ-

традиция воинских искусств



3-е издание



Москва  
«НАУКА»  
Главная редакция восточной литературы  
1991



## НАСЛЕДИЕ ВЕЛИКИХ МАСТЕРОВ

В современном мире воинские искусства Востока до сих пор вызывают немало разноречивых толков и представлений. В тех странах, где *дзю-до*, *каратэ*, *аики-до*, *Шао-линь-сы-цюань*, *Тайцзи-цюань* и прочие систематизированные традиционные формы рукопашного боя не прижились, о них судят главным образом по кинофильмам и случайным журнальным публикациям. В США, Франции, ФРГ, Голландии, Англии, где история многочисленных школ боевых единоборств восточного происхождения насчитывает уже несколько десятилетий, с информацией дело обстоит лучше. Выходят десятки книг и журналов, раскрывающих практические аспекты тех или иных школ воинских искусств, методические пособия, исторические обзоры. Тем не менее трудно назвать работу европейского или американского автора, которая бы охватывала весь спектр проблем, заключенных в понятии «воинские искусства». Содержательны, но отнюдь не исчерпывающие книги по военно-прикладным видам спорта, опубликованные за последние годы в Японии, Китае, Корее, Вьетнаме; они освещают лишь частные вопросы или дают пересказ расхожих легенд. При этом работы восточных мастеров зачастую овеяны мистическим флером, изобилуют излишней экзотикой.



Растущий год от года поток специальной литературы по сути дела не проясняет главного глубинного смысла и внутреннего содержания *кэмпо* как древнего искусства борьбы, как науки жизни, которая совершенствовалась на протяжении тысячелетий, оставаясь уникальной сокровищницей знания для народов Востока. Чтобы приблизиться к истокам *кэмпо* как Учения, необходимо рассматривать его во всей совокупности исторических, религиозно-философских, культурных и медико-биологических факторов.

Предлагаемая читателю книга — это попытка дать комплексный анализ зародившегося в Китае «искусства борьбы» и на примере Японии проследить развитие традиции до наших дней. Историческое понятие «воинские искусства» (яп. *бу-дзюцу*, кит. *у-шу*, кор. *тэжвон-до*, вьет. *во-дао*) включало все области человеческой деятельности относящейся к войне и военному делу, в том числе рукопашный бой без оружия, а также с оружием, стрельбу и метание различных снарядов, вольтижировку, акробатические трюки в театральных поединках, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской стратегии, фортификации и т. п. Соответствующий психофизический тренинг считался необходимой составной частью любой разновидности *у-шу*.

В Китае классические «главные» *у-шу* обычно подразделялись на три группы: единоборство с оружием и без него; стрельба и метание; театрализованные и спортивные выступления. В других вариантах классификации разделялись борьба без оружия и фехтование (на копьях, мечах, палках и т. п.) в рукопашном бою, однако чаще различия между ними не проводилось, потому что обучение в школах воинских искусств было универсальным и предусматривало овладение теми или иными видами оружия.

Современное «спортивное» *у-шу* в КНР подразделяется на такие разделы: выполнение комплексов формальных упражнений (*тао*); обусловленный спарринг без оружия; свободный спарринг двух партнеров без оружия; бой без оружия против нескольких противников; упражнения с оружием (*тао*) и схватки с оружием или без оружия против вооруженных противников; лечебно-оздоровительная гимнастика с подключением дыхательных упражнений и точечного массажа. Тем не менее внутри *у-шу* (*бу-дзюцу*) прочно утвердилось понятие «рукопашного боя», борьбы против вооруженных или невооружен-

ных противников голыми руками или при помощи любых подручных средств (в том числе холодного оружия) — *цюань-шу* или *цюань-фа* (в японском варианте *кэмпо*).

На протяжении веков обучение солдат или крестьян в повстанческих отрядах шло по облегченной программе классических *у-шу*, которая должна была привить определенную культуру движения, навыки владения основными видами оружия, верховой езды и т. п. Настоящие же мастера проходили многолетний курс обучения в монастырях или закрытых школах, где опытные наставники посвящали их в тайны *ци-гун* — техники управления жизненной энергией организма, абсолютным оружием древности. Только эзотерические школы, располагавшие обширными, детально разработанными методиками тренировок, могли дать мастеру ключ к совершенству в *кэмпо* — Искусстве борьбы.

Японское слово *кэмпо* как родовое понятие записывается теми же иероглифами, что и китайское *цюань-фа*, корейское *квон-пюп*, вьетнамское *кунь-фат*. Прямое его значение — «Учение кулака», «Праведный Закон кулака» или «наука рукопашного боя». В ряду этих равнозначных наименований японский термин получил наиболее широкое распространение и в наибольшей степени соответствует тематике данной книги. Если в Китае под *цюань-фа* подразумевается чаще кулачный бой без оружия, то в Японии понятие *кэмпо* включает любые систематизированные виды борьбы, в которых допускается использование оружия. В том же значении употребляется термин *кэмпо* на Западе, хотя порой встречается и вульгаризованное его толкование как одной из военно-прикладных школ новейшего времени.

В Европе и Америке все виды китайских воинских искусств нередко объединяются термином *кун-фу*. Однако само понятие *кун-фу*, проникшее на Запад в начале XX в. и укоренившееся в послевоенный период, совершенно неадекватно тому, что оно сейчас обозначает. Слово *кун-фу*, взятое на вооружение европейцами, происходит от китайского *гун-фу* — «усердные запятия», «тренировка» в любом виде физической и духовной культуры. К воинским искусствам *гун-фу* прямого отношения не имело и не имеет. Это искусственное обозначение «китайского бокса», несущее в себе целый комплекс заведомо искаженных представлений с сильным налетом «восточной экзотики». Именно поэтому слово *кун-фу*, хотя





*Кэмпо* в действии (по гравюре Хокусая)

в наши дни оно и перекочевало в новом значении из США, Англии и Франции обратно, в Гонконг и на Тайвань, неприемлемо. Кроме того, китайское понятие *кунфу* — не лучшее определение для воинских искусств Японии, о которых идет речь в книге. Может быть, универсального определения родственных комплексов воинских искусств вообще не существует, но *кэмпо* представится наиболее точным из всех возможных вариантов. Тем не менее, поскольку слово *кэмпо* не отражает национальной специфики и своеобразия различных ответвлений, избежать использования некоторых китайских, японских или корейских терминов в работе оказалось также невозможным, тем более что все они давно уже имеют хождение в странах Запада.

Какой же смысл заложен в понятии *кэмпо*? Однозначно ответить нелегко. *Кэмпо* — это учение, сложный комплекс духовной и физической культуры, это многовековые традиции борьбы, находящиеся в непрерывном 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, Естественности, 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 (Дзэн)-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, способности 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 культурологический феномен, как особую область Знания, как Учение.

\* \* \*

В Китае к середине I тысячелетия нашей эры четко обозначилось деление эзотерических воинских искусств на две ветви: даосскую и буддийскую.

Даосская ветвь *кэмпо* породила многочисленные школы так называемого мягкого, или внутреннего, направле-

ния, в которых делался упор на развитие энергетических способностей организма, на управление биоэнергией *ци*, позволяющей многократно усилить изощренные приемы рукопашного боя. Местом зарождения «внутреннего» направления по традиции считается гора Удан в провинции Хубэй, где некогда жил легендарный отшельник-воитель, а ныне находится даосский монастырь. Иногда Тайцзи-цюань, Ба гуа-чжан, Син-ц и все прочие «внутренние» школы (*нэй-цзя*) объединяются понятием Удан-пай (направление Удан). «Внутреннее» направление *кэмпо* практиковалось в бесчисленных даосских сектах.

Монастырские буддийские школы, ведущие происхождение от чаньской обители Шаолинь, предпочитали так называемое «внешнее» направление *кэмпо* (*вай-цзя*), в котором особое внимание уделялось закалке тела, развитию скоростно-силовых качеств — словом, всего, что сейчас на Западе ассоциируется с понятиями *кун-фу* и *каратэ*. Существовали также промежуточные варианты, например, направление Эмэй-шань-цюань, сочетавшее основные характеристики «мягких» и «жестких» школ.

Классификация и систематизация эзотерических школ и стилей *кэмпо* — дело будущего, по трудности сопоставимое с составлением «Системы природы» Липпея. Весьма приблизительно можно наметить такое соподчинение. В рамках каждого из двух направлений классического *кэмпо* — даосского («внутреннего») и буддийского («внешнего») существуют исторически сложившиеся большие школы типа Тайцзи-цюань или Шаолинь-сы-цюань. Каждая такая школа насчитывает десятки, иногда сотни тысяч адептов. Внутри большой школы действуют малые школы, связанные с личностью какого-либо выдающегося мастера и имеющие тенденцию к постепенному обособлению. В пределах малой школы периодически возникают видовые и подвидовые ответвления, порождающие новые авторские стили. Кроме того, внутри больших и малых школ подразделяются «звериные» стили — например пять стилей Шаолиня («Тигр», «Дракон», «Леопард», «Журавль» и «Змея») или двенадцать стилей школы Багуа-чжан. Отдельные «звериные» стили также могут обособляться и выделяться в школу типа школы Обезьяны, школы Кузнечика-богомла и т. п. Внутри такой школы образуются разновидности: «прыгающая обезьяна», «валяющаяся обезьяна» и т. п. В некоторых малых школах подвидовое деление объясняется нарастанием степени сложности техники, например, восемь под-





Показательное выступление мастеров цюань-шу  
(по мотивам средневековых китайских гравюр)

видов школы «Пьяницы» — от «пьяницы с чашечкой» до «пьяницы с бочонком».

Школы, поставленные в условия жестокой конкуренции, обычно засекречивали технику и методику тренировок, но иногда, в виде исключения, происходило объединение двух или даже трех школ, как это было при создании школы трех мастеров Цай-Ли-Фо-цюань.

Уже в наши дни предпринималось немало попыток соединить различные школы, «внешние» и «внутренние» направления, взяв отовсюду наиболее ценное, смешивая элементы разных национальных систем *кэмпо*. Такая тенденция к синтезу естественна для нашей эпохи, когда рассекречивание школ и развитие информационной сети дает возможность активного обмена опытом. Однако ценность подобных «синтетических» систем пока представляется проблематичной, поскольку им явно недостает «шлифовки временем», отточенности и филигранности классических «чистых» школ, являющих собой проверенный поколениями Путь.

На территории Китая, например, еще в начале XX в. насчитывалось несколько сотен школ *цюань-шу*, так что направления, стили и формы рукопашного боя были представлены в невиданном изобилии. Столь же разнообразны были и комбинированные школы рукопашного боя *даю-дзюцу*, *кэн-до*, *иаи-дзюцу* в Японии.

С древности школы в Китае и в сопредельных странах существовали в различных ипостасях. Все школы можно условно разделить на религиозно-сектантские и светские. К первым относятся орденского толка воинственные монастырские общины в буддийских обителях и даосские секты, включавшие практику *гун-фу* военно-прикладного характера в свои «радения». Поскольку Чань (яп. Дзэн)-буддизм внес наиболее заметный вклад в формирование философской базы военных искусств, в первую очередь именно чаньские монастыри не только в Китае, но также и в Корее, Японии и Вьетнаме становились хранителями и рассадниками традиций *кэмпо*. Классическим примером может служить знаменитый монастырь Шаолинь, прославившийся как «академия *у-шу*» и ставший собирательным образом: ведь помимо основного монастыря Шаолинь в Хэнани существовали и другие монастыри того же названия по всей Поднебесной, где обучение велось по сходной программе с небольшими модификациями. Однако в средневековой Японии, например, носителями традиций *кэмпо* были не только дзэнские монахи, но и так называемые монахи-воины (*согэй*), принадлежавшие к секте тантрического буддизма Сингон, а также жрецы некоторых синтоистских храмов, посвященных богу войны Хатиману или каким-нибудь местным воинственным божествам.

Светские школы были весьма разнообразны по назначению. Часть из них обслуживала армию: император-

18700

скую гвардию в Китае, повстанческие отряды тайпинов, самурайские дружины, клановые дружины лазутчиков *ниндзя* и т. п. Кроме того, имелись частные школы: фамильные (для кровных родичей) и платные — для избранных.

\* \* \*

В Китае, Японии, в Корее и во Вьетнаме понятие воинских искусств наделялось совсем иным смыслом, нежели на Западе. Не победа над противником была конечной целью изучения *кэмпо*, но победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков. Школа *кэмпо* становилась школой жизни.

Система обучения в *кэмпо*, как небо от земли, была далека и от спорта, и от военно-прикладных дисциплин. Впрочем, это сравнение обратимо, поскольку в восточной космологии человек считается порождением Неба и Земли, а значит, сочетает в себе оба начала. Со временем классические воинские искусства нашли применение и в спорте, и в кровавых битвах, но ни то, ни другое не определяет их изначальной сущности. Если бы дело было только в приемах борьбы, *кэмпо* скорее всего окончательно выродилось бы после появления огнестрельного оружия, как это произошло с рыцарскими единоборствами в Европе. Однако традиция живет.

Мастера *кэмпо* неизменно становились героями народных преданий и легенд, рыцарских баллад, сказаний, романов и драм, а в наши дни они заполнили кино и телеэкраны. Среди подобных героев можно выделить знаменитых военачальников, предводителей народных восстаний, странствующих рыцарей — защитников угнетенных и обездоленных, профессиональных телохранителей и охранников купеческих караванов, вольных самураев-*ронинов*, монахов-*ямабуси*, средневековых лазутчиков-*ниндзя*, основателей и наставников различных школ воинских искусств.

В средние века воинские искусства требовали от человека всей жизни. Их девизом было: «Всё или ничего!». Старые мастера сравнивали *кэмпо* с кипятком — стоит ослабить огонь в груди, и кипяток превратится в простую воду. Но сами по себе занятия воинскими искусствами не обязательно должны были превратить человека в сурового подвижника, чуждого радостям жизни. Пламя, возникшее из внутренней энергии, не сжигало —



оно дарило тепло и свет. Самопознание в процессе освоения воинских искусств обостряло и восприимчивость человека к прекрасному, к живой природе, к искусству.

Не случайно понятия *вэнь* (культура) и *у* (воинственность) в истории дальневосточной цивилизации не только соприкасаются друг с другом, но и тесно переплетаются. В конфуцианском комплексе «шести искусств» (*лю-и*) наряду с этикетом, музыкой, каллиграфией и математикой значились также управление колесницей и стрельба из лука. Но в действительности значение воинских искусств было гораздо шире. Если считать изящные искусства одной половиной духовной жизни образованного человека, то второй половиной, несомненно, будут для Японии, Китая, Кореи и Вьетнама искусства воинские во всей их сложности и многоплановости. Ли Бо, великий поэт эпохи Тан, был прекрасным фехтовальщиком, знаменитый фехтовальщик Миямото Мусаси был прекрасным художником. Крупнейший в Японии теоретик воинских искусств, дзэнский патриарх Такуан писал стихи и эссе. Изрядная часть трактатов и наставлений по кулачному бою в Китае представляет собой поэмы с красочными сравнениями и впечатляющими метафорами. В Японии на дипломах самурайских военных школ красовались пейзажные *танка*... Настоящий мастер должен был в равной степени владеть мечом и кистью, знать чайную церемонию и искусство аранжировки цветов.

Самый заметный вклад воинские искусства Китая и Японии внесли в развитие классического театра. Тщательно разработанные комплексы формальных упражнений с оружием и без оружия вошли в режиссуру пекинской оперы, спектаклей *ноо* и *кабуки*. Японские актеры изучали технику фехтования на мечах и копьях, чтобы овладеть пластикой настоящего бойца. В Китае с той же целью разучивали формальные упражнения *у-шу*. Многие постановки театра *кабуки* по обилию батальных сцен напоминали рыцарские турниры, а турниры при дворе цинских императоров выливались в театральные действия.

Чувство ритма, столь необходимое в воинских искусствах, родин их с музыкой. Человек постигает свою природу, входя в ритм бесконечных превращений, ощущая пульсацию мироздания в собственном сердце. Да и весь процесс изучения *кэмпо*, от азов до вершины, похож на занятия музыкой. Вначале заучиваются ноты, потом

разыгрываются скучные гаммы, от них следует переход к этюдам, потом к сложным пьесам, симфониям. Наиболее одаренные мастера творят подобно композиторам, добиваясь нового звучания тела и духа в едином ритме Вселенной. Не потому ли сегодня *кэмпо* находит многочисленных поклонников на всех континентах, в десятках стран?



Упражнения с копьем  
(по средневековой китайской гравюре)

Между тем еще сравнительно недавно воинские искусства Востока оставались вне поля зрения европейцев. Некоторые даже не догадывались об их существовании. Появившиеся в печати упоминания о странном «китайском боксе» и «самурайской борьбе *джиу-джитсу*» не только не прояснили положений вещей, но, наоборот, еще больше его запутывали. В конце прошлого века в Европе сложился стереотип низкорослого и слабосильного азиата. Образ китайца с длинной косой ассоциировался с прачечными, закусочными — с чем угодно, только не с борьбой. Точно так же в сознании обывателя воспринимались

японцы, корейцы, вьетнамцы. Подавляя крестьянские восстания в Китае, навязывая Японии неравноправные договоры, нещадно эксплуатируя народы Индокитая, империалистические державы везде и всюду на Востоке проводили политику силы. Успехи молодого империалистического хищника, Японии, в войнах против Китая и России явились неожиданностью для всего цивилизованного мира. Впервые стали серьезно говорить и писать о воинственном духе японцев, об их фанатической смелости, презрении к смерти и удивительной физической подготовке. Мода на *джиу-джитсу* (*дзю-дзюцу*) захлестнула Лондон, Париж, Берлин, Вену и Петербург. На фотографиях и гравюрах начала века запечатлены румяные, усатые здоровяки в халатиках, подвязанных пышным бантом, — первые энтузиасты *джиу-джитсу*. Стараясь приспособить диковинные приемы к знакомой классической борьбе, они не слишком церемонились с ритуалом и, видимо, совершенно не беспокоились о своей душевной гармонии. Однако увлечение модным спортом скоро прошло, оставив след лишь в новеллах Конап-Дойля, в некоторых разведцентрах европейских стран да в секциях советского *самбо*. О «самурайской борьбе» снова надолго забыли и вспомнили только после второй мировой войны, на сей раз уже в оккупированной Японии. И тогда началась эпоха «восточного Ренессанса» на Западе. Вместе с дзэн-буддийской литературой, живописью, архитектурой воинские искусства Востока пришли в Европу и Америку, прочно обосновались в больших городах, вскружили головы молодым людям и озадачили стариков.

Причин успеха *кэмпо* в послевоенном мире можно назвать немало. В первую очередь — это кризис моральных ценностей технократической цивилизации Запада, побудивший молодежь искать выход из тупика в самых неожиданных направлениях: в битничестве, в рок-музыке, в демонстрациях протеста. Многие предпочли в качестве панацеи от болезни века восточную философию, пытаясь по-своему интерпретировать индуизм, даосизм и буддизм. Одной из самых заманчивых и увлекательных форм «восточной мудрости», имеющей также прикладное значение, оказалось *кэмпо*.

Та легкость, с которой *дзю-до* завоевало сердца и вошло в олимпийскую программу, говорит прежде всего о том, что *кэмпо*, зародившееся на Востоке изощренное и систематизированное искусство борьбы, практически не знает границ и может адаптироваться в любых условиях,

отвечая интересам человека на всех континентах. Вслед за *дзю-до* и *джиу-джитсу* на Запад пришли *каратэ* и *кун-фу*, *кэн-до* и *таквон-до*, *аики-до* и *вьет-во-дао*. Грандиозный по масштабам бум воинских искусств сопровождается безудержной пропагандой «восточной морали» — действительных или мнимых этических ценностей, лежащих в основе всего комплекса воинских искусств Востока. И вот тут необходимо отделить зерна от плевел.

Каждый из миллионов и миллионов ревнителей традиционных воинских искусств наверняка задает себе вопрос: зачем это нужно? В самом деле, зачем? Одним для достижения уверенности в себе, сознания собственной силы, другим — чтобы побить рекорд, выиграть первенство, третьим — чтобы научиться драться. И далее следует вывод: а уж если драться, то так, как это делали самураи, — жестоко и самозабвенно, до победы. Такой подход превалирует во многих спортивных клубах, диверсионных центрах, лагерях морской пехоты. Но люди, усвоившие технику насилия и убийства, жаждущие опробовать ее в деле, забывают первую заповедь *кэмпо*: никогда не вступать в бой без благородной цели или если тебе не угрожает смертельная опасность. *Кэмпо* — оружие разрушения, но для его основоположников оно было орудием созидания, созидания самого человека, его тела и духа, его Формы и его Содержания.

Конечно, в наши дни воинские искусства уже не те, что были несколько веков назад, — сохранявшиеся в неприкосновенности тысячелетиями, в XX веке они стали рассыпаться, словно карточные домики. Жизнь берет свое. Если когда-то наставник фехтования или кулачного боя мог провести всю жизнь в горах или же день и ночь нести стражу в княжеском замке, то сейчас ни то, ни другое невозможно. Придя из спортзала, где он только что бился на копьях в подражание своим воинственным предкам, человек переодевается и идет в магазин. На обратном пути он заходит в кино, чтобы посмотреть очередной боевик. Вместо сложения стихов он читает газету, вместо созерцания луны включает телевизор.

Да, мир уже не тот... И все же чего ради люди XX века снова и снова припадают к иссякающему ручью традиции *кэмпо*? Что влечет их из цехов и уютных кабинетов, от стадионов и теннисных кортов под сумрачные своды *до-дзэ*, зала Постижения Пути? Может быть, частный ответ читатель найдет в этой книге.

А. Долин



При участии Г. В. Попова написаны главы 5, 7 части I.

Авторы благодарят за помощь в работе д-ра исторических наук Л. С. Переломова, д-ра филологических наук И. С. Лисевича, д-ра филологических наук К. И. Голыгину, кандидата филологических наук И. С. Смирнова, доктора философских наук А. И. Кобзева, кандидата педагогических наук А. Е. Тараса, кандидата исторических наук М. В. Горелика, кандидата исторических наук А. И. Чернышева, кандидата исторических наук А. Д. Дикарева.

Фрагменты памятников философской и литературной мысли древнего Китая приводятся в переводах Н. И. Конрада, Л. Д. Позднеевой, Ян Хингуна, В. А. Кривцова, Л. И. Думана, С. Кучеры, И. С. Лисевича, В. Ф. Феоктистова, Е. П. Симицына, Л. Е. Померанцевой, Е. В. Завадской.



УЧЕНИЕ

---

法







## Глава 1

### НЕБО — ЗЕМЛЯ — ЧЕЛОВЕК

*Жить для него —  
как отдаться течению.  
Умереть для него —  
как уйти отдышаться...*

Цзя И (II в. до н. э.)

Фундамент 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 взаимопреодолевающие 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 обрат-



ное 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* (яп. *ки*), 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 сущности. Очищенные, рафинированные виды *ци* переходят в «дух» *шэнь*, становясь движущей силой мироздания.

Очищение *ци* в человеке (*ян ци*) 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 трактовалось как «изначальная семя», созидающее фактуру тела, *ци* — как жизнетворная субстанция и *шэнь* — как совокупность психики, интеллекта и духа. При этом считалось, что путем упражнений можно влиять на *цзин* тела, а соответственно на очищение *ци* и совершенствование *шэнь*.

Философ Дун Чжуншу (II 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 сверху, 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 также 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.

В древности и средневековье, по крайней мере на Востоке, не было строгого деления на религию, философию и науку. И даосизм, и буддизм, и конфуцианство (как, впрочем, и ислам) сочетали в себе свойства религии, философии, науки и чисто этического учения, формирующего государственные законы. Как правило, все синкретическое «учение» формировалось в развернутом или закодированном виде в письменном источнике.

Для Китая первым «священным писанием» явилась «Книга перемен» («И-цзин»), содержащая 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 пятерике, числам 8, 10, 12, 60, 64, 72, 108 и некоторым другим, имеющим соответствия в системе летосчисления, отсчета времени и пространства.

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

Таким образом, выражению «на все четыре стороны», то есть «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. Движение «на восемь сторон» определяло и перемещение бойца при исполнении комплексов формальных упражнений.

Небо бесконечно, поэтому в геометрическом представлении оно мыслится как единая бесконечная линия — круг. Земля же конечна и ограничена в пространстве. 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 слова — это бесконечная череда метаморфоз, протекающих из взаимодействия и борьбы Инь-Ян, 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.

Любой жизненный процесс вписывается в предложенную схему триграмм 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.

Те же триграммы служат в более развернутом толковании основой космологической структуры макро- и микромиров, ориентирами восьми сторон света и т. д. Со временем символы триграмм были удвоены и образовалось 64 так называемые гексаграммы. Целые горизонтальные черты воплощали силу Ян, прерванные — силу Инь. Каждая гексаграмма может рассматриваться как сочетание двух триграмм, придающих своеобразие данной гексаграмме. При этом нижняя триграмма относится к внутренней жизни, наступающему, созидаемому (Ян), а верхняя — к внешнему миру, отступающему, разрушающемуся (Инь).

Кроме того, гексаграмма, состоящая из трех пар черт, может трактоваться и как символ взаимодействия трех космических потенций — неба, земли и человека. От сочетания целых и прерванных линий в гексаграмме зависят ее особенности, а значит, и особенности соответствующей ситуации, движения, состояния, функционирования пяти первоэлементов: огня, воды, земли, дерева и металла.

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, взаимодействия покоя и движения, сжатия и растяжения, 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 уравнивания полюсов, компенсации активного действия пассивным противодействием и оптимального разрешения противоречий. В *кэмпо* каж-



дое движение дополняется своей противоположностью: за поднятием руки следует опускание, за шагом вперед — шаг назад, за концентрацией энергии *ци* — излияние энергии, за окончанием одного действия или серии действий — начало другого действия или серии действий. Плавное перетекание, непрерывная смена движений сравниваются со спокойным током равнинной реки, мощным и уверенным, преодолевающим все препятствия на пути. Движению корреспондирует одна из 64 гексаграмм, образующихся как бы при вращении внутреннего круга триграмм относительно внешнего. «Монада», олицетворяющая взаимопереходящую сущность Инь и Ян, служит одновременно символом Великого Предела (*тайцзи*), первоосновы перемен.

«Природа, достигнув совершенства, возвращается к свойствам. Свойства в высшем пределе становятся тождественными первоначально, тождественные первоначально становятся пустыми, а пустые — великими», — сказано у древних.

В основе всего даосско-буддийского миропорядка заложена идея Пустоты, Небытия, в противоположность греко-латинской, а позже христианской модели мира как Бытия. 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, то есть мнима. Но если так, то вселенная равна человеку, а человек равен вселенной и может стяжать всю ее мощь — если сумеет найти правильный способ, Путь. Итак, дело в поисках Пути... От этого постулата и отталкивается даосско-буддийское мышление в вопросе о месте человека во вселенной.

Бесконечная череда превращений, круговорот Бытия в большом и малом следует своему естественному Пути — *Дао* (яп. *До*). В трактате «Хуайнань-цзы» (II в. до н. э.) приводится красочное описание *Дао* (единого определения его в даосской традиции не сущест-



Триграммы и гексаграммы «Книги перемен», определяющие взаимодействие сил Инь и Ян

вует): «*Дао* покрывает небо, поддерживает землю, развертывает четыре стороны света, раскрывает восемь пределов... Сжатое — способно расправляться, темное — способно быть светлым, слабое — способно быть сильным, мягкое — способно быть твердым... В природе все и без насилия согласно с *Дао*, и без уговоров проникнуто благом... На разум опирается и кончик осенней паутины, и целост-



Стихии (по мотивам настенной росписи монастыря Цяньфодун. VII–VIII вв.)

ность 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 (*шэнь*), чтобы добиться со-

стояния просветленности. Но просветленный дух и очищенная энергия должны обретаться в достойном месте, а потому следует всячески заботиться о своем теле, оберегать его и развивать, дабы получить гармоничное Целое — слияние физического и духовного, рационального и сверхрационального.

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 (VI—V вв. 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* — яп. *сидзэн*), естественной расслабленности (*фансун*) считается в даосской натурфилософии залогом правильной циркуляции энергии в теле и гармонии с природой. Потому и *кэмпо* в качестве исходной установки для бояца определяет освобождение от оков рационального мировосприятия, пустого умствования. Обоснование этому требованию мы находим у Чжуан-цзы (IV—III вв. до н. э.):

«Ведь пьяный при падении с повозки, даже очень резко, не разобьется до смерти. Кости и сочленения у него 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, удалясь от мира с его тревожностями, 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 творениях популярен образ Мягкого и Слабого, одолевающего Твердое и Сильное. Совершенно мудрые, 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 небольшого управляют многим. Те, кого называют „сильные 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 него 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.

Для объяснения тактики мягкости и податливости, побеждающей грубую силу, в теории воинских искусств встречается немало образов: бамбук, гнущийся под ветром, но не ломающийся; ива, сбрасывающая тяжелые пласты снега, и т. п. Однако самый древний и самый уни-



версальный образ-символ — это вода, предметное воплощение даосской философии жизни: вода, которая точит камень, сокрушает скалы, проходит сквозь песок и, как мы теперь знаем, генерирует энергию...

Не менее характерен и образ ветра, всеильного вихря, мчащегося в Пустоте, для которого нет никаких препятствий.

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 *каньто*, строившие свою теорию на учении «Книги перемен», рассчитывавшие траекторию движений бойца по расположению священных 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 двери и окна, 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 реаги-



Упражнение  
«даосской  
йоги»

рует на них. Это подобно тому, как тень следует за предметом, эхо за звуком» («Гуаньцзы»).

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 *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, боязнию 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 (VI—V 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,



Упражнение «даосской йоги»

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, 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

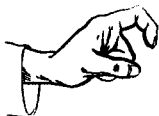
лишь тогда, когда она развита и доведена до совершенства усердным радением.

Мастер существует через посредство своего знания, нестемлемой 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 — посетителей *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.





## Глава 2

### ВРАЧЕВАТЕЛИ И МАГИ

*Собственным телом не владеешь —  
как же можешь обрести Путь и  
им владеть!*

Ле-цзы (VI—V вв. до н. э.)

Натурфилософские представления даосских мыслителей нашли конкретное отражение в медицинской науке, которая в отличие от алхимии и магии, также освоенных даосами, приносит и продолжает приносить весьма ощутимые результаты.

Восточная медицина делает упор на активизацию естественных биологических возможностей человека, чтобы предотвратить болезнь и улучшить общее состояние организма, а если организм все же поражен недугом, задача врача — выявить его первопричину, ликвидировать ее и восстановить утраченную гармонию с природой. Западная медицина лечит конкретную болезнь, восточная — конкретного больного. Химические препараты и хирургическое вмешательство служат в западной медицине наиболее радикальными средствами. Между тем на Востоке предпочтение отдается акупунктуре, акупрессуре и нату-

ропатии с непременным учетом индивидуальных особенностей пациента. Не будем же пытаться сравнивать преимущества и недостатки медицинской науки Востока и Запада. Остановимся лишь на изложении ключевых положений китайской медицины, легших в основу натурфилософской теории *кэмпо* и определивших важнейшие направления психофизиологического тренинга в области воинских искусств.

Поскольку человеческое тело, образующее некий микрокосм, мыслится как часть макрокосма, единой Вселенной, оно подчиняется универсальным законам, царящим в природе.

В этом микрокосме также бесконечно взаимодействуют силы Инь и Ян, проявляющиеся в соотношении пяти первоэлементов. Мужчина воплощает начало Ян, женщина — начало Инь, но каждый пол заключает в себе и часть противоположного начала. Также и внутренние органы человека делятся на Ян- и Инь-органы, соотносящиеся с пятью стихиями. Человек подчиняется общим закономерностям природы, отличаясь от всего остального разумом, способностью познавать и изменять окружающий мир. Тело же расчленяется на органы, неизменно взаимодействующие между собой и в целом — с окружающей средой.

«Нэй-цзин» («Трактат о внутреннем», III в. до н. э.) утверждает, что в человеческом организме имеется двенадцать жизненно важных органов. Под «органами» понимаются структурно-функциональные единицы, системы, объединяемые не столько по принципу морфологической и топографической ограниченности (как это принято в западной медицине), сколько по принципу общности функциональной деятельности. Ни «органы», ни их наименования в восточной медицине не соответствуют в полной мере нашим современным представлениям, отраженным в нормативных учебниках.

В толкование понятия «орган» даосскими врачами вкладывался более широкий смысл. Так, «легкие» — это не только вся бронхо-легочная система, обеспечивающая дыхание, но и циркуляция и использование вдыхаемого воздуха в организме; «сердце» — вся система кровообращения и крови, теснейшим образом связанная с психической деятельностью человека; «печень» — орган и система, обеспечивающие обмен веществ и энергии, связанные с их нервной и гуморальной регуляцией и деятельностью других органов.

Из двенадцати жизненно важных органов шесть органов (Ян) рассматриваются как «цеха» усвоения, выработки и направления энергии: желудок, тонкая кишка, толстая кишка, желчный пузырь, мочевой пузырь и условный орган, известный как тройной обогреватель; другие шесть (Инь) рассматриваются как «вместилища» и места реализации энергии: сердце, легкие, печень, селе-

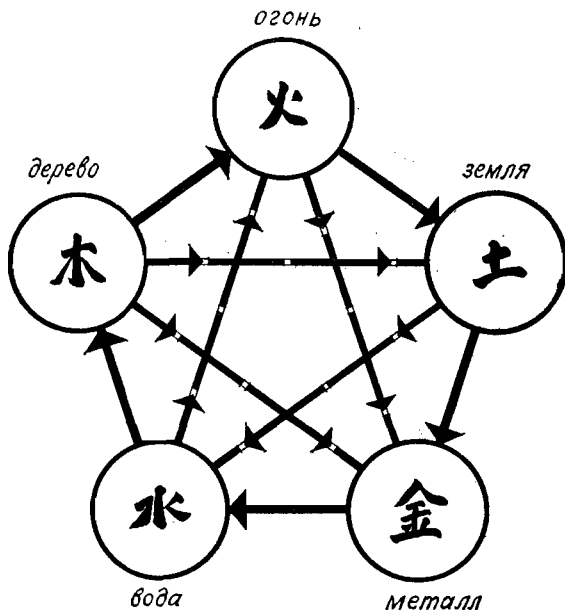


Схема взаимодействия «пяти элементов»

зенка, почки и так называемый «перикард» (точнее: «управитель сердца», функциональная система, регулирующая кровообращение, дыхание и половые функции). Каждый из перечисленных «органов» мнемонически соответствует определенному первоэлементу и в зависимости от этого находится с другими «органами» в сложном взаимодействии. Взаимодействие между «органами» осуществляется многообразно.

Боль — это функция силы Ян. Все Ян-органы могут подвергаться влияниям со стороны сознания и подсознания, различных эмоций и импульсов. Здоровье организма в основном зависит от целостности Инь-органов, которые содержат в себе и элементы Ян. Последнее обстоятельство



во объясняет тот факт, что сильные волевые акты, испуг, тревога, волнения и прочие «Ян-влияния» могут поражать Инь-органы. Чаще всего нарушающие «Ян-влияния» идут через так называемый меридиан «тройного обогревателя» — функциональный круг, соединяющий органы грудной полости, брюшной полости и мочеполовой системы.

К так называемым добавочным органам относятся головной, спинной и костный мозг, кости, мышцы, матка и диафрагма, так как считается, что функции их постоянны и не подвержены быстрым изменениям.

В теории даосской медицины своеобразно обосновывается положение о том, что живые организмы, как и все в природе, состоят из пяти первоэлементов, которые взаимодействуют между собой. Их жизнедеятельность протекает благодаря рождающейся из взаимодействия организмов с внешней средой жизненной энергии (*ци*) и всепроникающему принципу полярности (*Инь-Ян*).

*Ци* (*ки*) в нашем понимании — это интегральная функция всей деятельности организма, его «энергия», тонус, жизненность. Каждый орган, каждая система органов имеет свое *ци* как выражение обмена и функции в каждый данный момент. Равнодействующая всех этих частных *ци* и составляет «общую» *ци* человека.

Человеческий организм, как и все в природе, подвержен циклическим переменам: рождение, созревание, зрелость, старость, смерть. Состояние и настроение человека определяются «энергетикой» его организма. Так, «состояние здоровья» в японском и китайском буквально переводится как «пропорция жизненной энергии *ци*».

Энергия *ци* (соотносящаяся с индийским понятием *прана*) циркулирует в теле, последовательно протекая по меридианам, начиная с меридиана легких и кончая меридианом печени, непрерывно возвращаясь к ранее пройденным меридианам. Кроме основных меридианов обращению энергии способствуют еще ряд вспомогательных каналов.

Считается, что человек начальный заряд энергии получает при рождении от матери, а затем в течение всей жизни постоянно получает энергию при дыхании. По меридианам энергия вместе с кровью поступает ко всем внутренним органам. Энергию можно аккумулировать и направлять при помощи специальных упражнений, можно стимулировать приток энергии к отдельным органам для их оздоровления или отток — для их разрушения.

Залогом же здоровья и душевного равновесия служит ровная и уверенная циркуляция энергии в теле, подготовленном специальной диетой, дыхательными и гимнастическими упражнениями.

Уравновешенное соотношение между органами обеспечивает здоровье человека. Состояние здоровья, в представлении китайских медиков, есть результат бесчисленных колебаний между влияниями сил Инь и Ян в пределах средней нормы, которые условно можно передать на графике синусоидой. Изменение ритма говорит о нарушении жизнедеятельности какого-то органа, а выход кривой за допустимую границу свидетельствует о смертельном недуге.

Для мастера *чжэнь-цзю*, будь то врач или наставник воинских искусств, прежде всего необходимо выделить причинный мотив, ведущий к нарушению работы того или иного органа, чтобы вовремя устранить недуг либо — в боевой обстановке — спровоцировать его.

Согласно традиционным представлениям, в организме имеется большое количество акупунктурных точек, расположенных в подкожной клетчатке (а иногда на значительной глубине), связанных через «энергетические меридианы» и обладающих способностью влиять на жизнедеятельность того или иного органа.

Знание расположения точек составляет основу техники акупунктуры и акупрессуры — техники, которая неразрывно связана с учением о пульсе, о циркуляции биоэнергии (*ци*) в организме, о взаимодействии внутренних органов.

Акупунктурная система не ограничивается чисто физическими симптомами — в нее входит также ряд психических состояний, так что при помощи *чжэнь-цзю* терапии можно влиять и на психосоматические особенности организма.

Циркуляция энергии совершается по двенадцати основным и двум дополнительным меридианам в определенном порядке и с учетом так называемого оптимального времени каждого органа. Под «оптимальным временем» подразумеваются два часа наивысшей активности и чувствительности, свойственные сердцу, печени, почкам, легким и прочим обусловленным органам. Врачи определяют это время по пульсу радиальной артерии. У всех людей «оптимальное время» органов совершенно одинаково, что дает возможность безошибочно воздействовать на точки нужного меридиана с максимальным эффектом.

Инь-воздействие, то есть успокоение, расслабление, а в боевой обстановке разрушение нормальной жизнедеятельности органа, проводится собственно в «оптимальное время», а Ян-воздействие, то есть тонизирование, стимуляция, — сразу же после «оптимального времени». Каждый из двенадцати меридианов имеет одну основную тонизирующую и одну основную тормозящую точку.

Базой для классификации меридианов и точек также служит учение даосов о «пяти элементах». Точнее говоря, учение об элементах является кодом, позволяющим программировать схемы точечного воздействия. Знание физиологической связи органов и взаимодействия элементов необходимо для понимания механизма точечного воздействия.

Органы и соответствующие им стихии находятся в оппозиции друг к другу: вода (почки) — к огню (сердце); дерево (печень) — к земле (селезенка); огонь (сердце) — к металлу (легкие); земля (селезенка) — к воде (почки); металл (легкие) — к дереву (печень).

В графическом изображении взаимодействие внутренних органов представляет собой гексаграммы, отталкивающиеся от магических восьми триграмм «Книги перемен».

По ходу часовой стрелки происходит стимуляция органов, против часовой стрелки — «подавление». Кроме того, органы влияют друг на друга через одно звено по принципу «дед — внук».

В действительности насчитывается около 700 чувствительных точек (кит. *чжэнь*, яп. *кюсё*, *цубо*), но в традиционной акупунктуре и акупрессуре обычно используются 365. В упрощенном варианте упоминаются 108 точек. Точки располагаются, как



Схема расположения акупунктурных точек на «энергетическом меридиане» (по китайскому изображению)

правило, в незащищенных местах: в соединениях мышц и сухожилий, на открытых поверхностях рук, ног, спины, живота — там, где имеются чувствительные нервные пучки, на ушах, на пятках, на лбу и т. д. С точки зрения физиологии — это уязвимые места, в которых органические нарушения дают мощные рефлекторные всплески.

Хотя эффективность китайской медицины в лечении многих болезней, как и в области *кэмпо*, давно доказана, стройного и последовательного объяснения механизма точечного воздействия пока не существует. Предлагаются различные версии. Одни специалисты стремятся отнести всю систему к области нервных рефлексов, другие полностью принимают на веру «энергетическую теорию», изложенную в классических китайских текстах, третьи пытаются доказать реальное физическое присутствие меридианов и точек в тканях человеческого тела. Вероятно, правильное всего искать объяснение в теории высшей нервной деятельности, в учении о рефлексах. Согласно этому учению, при изменении во внутреннем органе при посредстве нервной системы возникают рефлекторные изменения в мышцах и коже, соотносящихся с данным органом. Осуществляется и обратная связь, позволяющая извне воздействовать на внутренние органы.

Трудно переоценить роль медицинских познаний для мастеров воинских искусств. Та же акупрессура в руках мастера *кэмпо* становилась грозным оружием, позволяющим эффективно воздействовать голыми руками или безобидными палочками на уязвимые точки, чтобы мгновенно умертвить или парализовать противника. Известно, что подлинные мастера *цюань-шу* обладали недожинными медицинскими познаниями.

Средства акупрессуры использовались в школах воинских искусств и в качестве постоянно действовавшего стимулятора, точечного самомассажа (в сочетании с различными лекарственными снадобьями) для мобилизации всех сил бойца во время тренировки или в момент схватки, для подавления таких чувств, как страх, усталость, растерянность, для притупления болевых ощущений и частичной анестезии, для залечивания травм, для реанимации и в то же время, с не меньшим успехом — для пыток, более мучительных, чем пытки огнем и железом.

На принципах акупрессуры построен ряд тычковых ударов не только в кулачном бою, но и в фехтовании на палках, копьях (удар тупым концом), мечах (удар нож-

нами или рукоятью). Поражение уязвимых точек составляет и основу техники тычковых ударов при использовании подручного оружия — *нунтяку* (дубинок на перевязи) и *тонфа* (короткой палки с поперечной рукоятью).

Эффективный контакт обеспечивается тычковым нажатием на точки, связанные с конкретным энергетическим центром, конкретным меридианом и конкретным внутрен-



Тычковые точечные удары (*чжэнь-цаю*)  
в практике *кэмпо*

ним органом в определенное время суток. Следовательно, от исполнителя требуется прежде всего механическое запоминание известных точек, быстрейшее их нахождение и, главное, умение соразмерять силу воздействия на точку с ожидаемым результатом. Последнее — самое трудное, так как сила нажатия сравнима с дозой эффективного лекарства: нужная доза исцеляет, повышенная приводит к тяжелым нарушениям в организме, непомерно большая — убивает.

Воздействие на точку при эффективном контакте может вызвать либо замыкание канала (создание опухоли в жизненно важном органе), либо опустошение этого же канала и тем самым — энергетическое дисбалансирование противника. Впрочем, противник здесь понятие условное, ибо те же принципы, только с другим уклоном, действуют и в оздоровительной системе акупунктуры.

Помимо учения о биоэнергии *ци*, о точках и меридианах, традиционная даосская медицина выдвинула множество теорий о взаимодействии тела и духа, составивших со временем так называемую даосскую йогу. Не случайно в верованиях простых людей даосские патриархи *сянь* наделялись магическими свойствами. Им приписывали умение летать, «оседлав ветер», повелевать громами, вызывать землетрясение. Даосы разработали сложнейшую систему оккультных наук, геомантии и хиромантии, основанную на «Книге перемен». Тем самым они как бы приобрели контроль над всем жизненным циклом человека. Они научились излечивать многие недуги, монополизировали сферу таинственного, сохранив свою власть над умами даже в те периоды, когда конфуцианство и буддизм, казалось бы, полностью господствовали в официальной идеологии. Только одного даосам не удавалось добиться — бессмертия, вечности тела.

Учение о бессмертии, о преодолении оков бренного бытия путем физических упражнений и магической практики занимало ключевое положение в религиозном даосизме. В этой книге не рассматриваются вопросы, связанные с даосской магией, на которую уповали многие искатели вечной жизни. Могущественные владыки стремились овладеть эликсиром бессмертия за деньги, не прилагая к тому никаких усилий. Среди тех, кто обращался к даосским кудесникам с просьбой омолодить их, были такие грозные правители древности, как Цинь Шихуанди (годы правления 221—210), хапский У-ди (140—87), Тай-у (424—451).

Даже далекий от китайских верований Чингисхан, почувствовав приближение смерти в 1222 г., потребовал у даосского монаха Чан Чуня зелье вечной молодости. Однако никому из властителей Поднебесной не удалось купить бессмертие за золото. Кое-каких успехов добились лишь те самоотверженные подвижники, которые в поисках секрета вечной молодости усердно занимались дыхательными упражнениями, оздоровительной и военно-прикладной гимнастикой, соблюдали строжайшую диету. Им подчас удавалось продлить жизнь на несколько десятилетий, демонстрируя чудеса силы, ловкости и выносливости. Именно они, апологеты чудодейственного «сяньдаосизма», внесли неопределимый вклад в развитие теоретической и практической базы воинских искусств.

Поиски эликсира бессмертия, которыми даосы занимались на протяжении тысячелетий, в конце концов привели к созданию учения о продлении жизни, о выживании, «науки жизни».

О теоретической возможности долгой, если не вечной жизни задумывались Лао-цзы, Чжуан-цзы и многие их последователи. Лао-цзы, по-видимому, не верил в бессмертие, но верил в возможности человеческого тела и духа и не страшился смерти физической. Недаром его трактат «Даодэ-цзин» содержит положения, которым суждено было стать альфой и омегой философии *кэмпо*.

«Я слышал, что, кто умеет овладевать жизнью,— идя по земле, не боится носорога и тигра, вступая в битву, не боится вооруженных солдат. Носорогу некуда вонзить в него свой рог, тигру негде наложить на него свои когти, а солдатам некуда поразить его мечом. В чем причина? Это происходит оттого, что для него не существует смерти».

Для даосского мудреца внешнее неотделимо от внутреннего. Неподготовленное тело не может стать обителью высшей мудрости и духовного совершенства. Так же и благородный дух нежизнеспособен в слабом, болезненном теле, как бы ни стремился человек к горным высям. Тело и дух должны быть едины в постижении Абсолюта, в слиянии с Великой Пустотой.

Даосы не слишком интересовались внешним видом человека, скульптурными мышцами, объемом груди и шириной плеч. Хотя, согласно конфуцианскому канону, «благородный муж» (*цзюньцзы*) должен был обладать привлекательной внешностью без заметных изъянов, даосские патриархи в своих притчах не раз высмеивали это требование, отдавая предпочтение содержанию перед формой.

В «даосской йоге», давшей базу для многих стилей *кэмпо*, наблюдается причудливое смешение самой невероятной мистики с продуманными и вполне обоснованными изысканиями в области физиологии, психологии, рефлексотерапии, аутогенной тренировки и гипноза.

Изучив анатомию, даосы уделяли особое внимание здоровью и силе внутренних органов, эластичности мышечных волокон, подвижности суставов, прочности сухожилий, чуткости нервных окончаний и хорошему кровообращению. Для обеспечения такой, с точки зрения даосов, нормальной жизнедеятельности, предполагалось три пути — ограничение в питании, тренировка дыхания и



гимнастика. Все три в дальнейшем были взяты на вооружение мастерами *кэмпо*, детально разрабатывались и дополнялись в различных школах воинских искусств.

Основой большинства диетических рецептов даосов было намерение избавить тело от «трех червей», наносящих вред энергетическим центрам в организме, путем воздержания.

Строжайшая диета запрещала подвижникам употребление спиртных напитков, мяса, припостей, многих овощей и мучного. Взамен предлагались фрукты, орехи, ревеня, некоторые лесные растения, соки, а также всяческие лекарственные микстуры и снадобья. С течением веков диетическое меню претерпевало изменения, но даже в XIX и в XX веках наиболее фанатически настроенные члены сект и секций *кэмпо* считали, что в школах кулачного боя мясо должно быть объявлено «табу», ибо оно отяжеляет организм и мешает циркуляции *ци*.

О дыхании даосы говорили и писали бесконечно. Системы дыхательных упражнений появлялись одна за другой, модифицировались, разрастались и усложнялись.

Дыхание в даосской натурфилософии считалось носителем животворной энергии *ци*, что более или менее соответствует представлениям индийских йогов о *пране* и о функциях дыхательных упражнений (*пранаямы*), хотя многочисленные способы даосской дыхательной гимнастики вполне самобытны.

Чаще всего дыхательным упражнениям сопутствовала медитация, переходящая в интенсивное самовнушение. Каждый глубокий вдох становился как бы глотком космического эфира, подзаряжающим организм. Естественно, дополнительный приток кислорода стимулировал кровообращение и повышал общий тонус человека.

В погоне за долголетием некоторые даосские отшельники пристально изучали способы дыхания черепахи, аиста, ворона, жабы и других животных, которым природа отмерила более щедрый срок жизни, чем людям. Пытаясь овладеть необычными дыхательными ритмами, даосы изобретали различные сложные позы, постепенно переходили от статических упражнений к динамическим, имитировали движения зверей и птиц. Нередко в такие комплексы проникали и элементы обрядовых плясок.

Именно дыхание считалось важнейшим средством поддержания энергетического баланса в организме, правильного распределения и контроля *ци*.

Эффект от дыхательных упражнений достигался бла-

годаря выработке в организме особых стимулирующих гормонов.

Тело человека в «даосской йоге» условно делится на три уровня: верхний (голова и руки), средний (грудь, спина) и нижний (живот, таз, ноги). Каждому уровню соответствует энергетический центр (*дань-тянь*, яп. *тан-дэн*), аллегорически именуемый «киноварное поле». Верхний центр помещается в голове, средний в области сердца, нижний — в трех цунях (дюймах) ниже пупа. Нижнее «киноварное поле» считается самым важным и, как правило, только оно упоминается в классических трактатах по воинским искусствам под названием «Средоточие». Другое название этого центра «море *ци*» (*ци хай*). Все учения мастеров *кэмпо* об энергетике организма отталкиваются от Средоточия. В целом учение об «энергетических центрах» в сянь-даосизме имеет много общего с теорией чакр в индийской йоге. (Кстати, некоторые даосские трактаты упоминают девять «киноварных полей».)

Третьей составной частью «даосской йоги» были гимнастические упражнения, которые в дальнейшем разделились на две части: чисто оздоровительную и военно-прикладную.

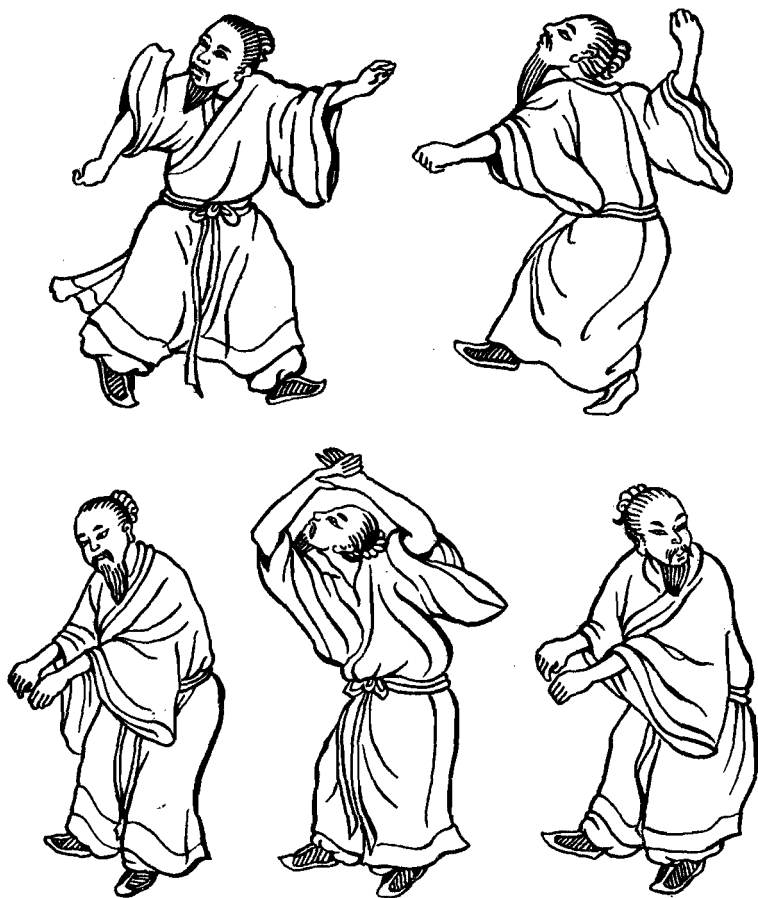
Различные методы оздоровительной гимнастики даосов объединяются общим понятием *даоинь*. Вместе с дыхательными упражнениями их нередко называют также *нэй-гун* («внутренняя деятельность») или же в самом общем значении *гун-фу* («усердная работа, радение»).

Все это составляет большой раздел йогической практики *ци-гун*.

Изобретение эффективной оздоровительной гимнастики, известной под названием «Игры пяти зверей» («*У цин си*»), приписывается великому медику эпохи Троецарствия Хуа То (190—265). Легенды о невероятных способностях Хуа То слагались уже при его жизни, а в памяти потомков образ этого уроженца княжества Пэй приобрел сверхъестественные свойства. Хуа То был обожествлен и вошел в число десяти богов — покровителей врачевания.

Согласно преданию, перед смертью Хуа То завещал все свои труды, изложенные в трактате «Книга из черного мешка», тюремному смотрителю. Однако жена последнего, не желая, чтобы ее супруг стал врачом и чтобы его когда-нибудь постигла участь Хуа То, сожгла записи.

Так или иначе, «Игры пяти зверей» Хуа То, передаваясь от одного носителя традиции к другому, дошли до



Упражнения комплекса Хуа То — «Игры пяти зверей»

нас в целостности и сохранности. Они состояли в копировании определенных движений медведя, тигра, оленя, обезьяны и журавля. «Тело, — учил Хуа То, — требует упражнений, но не до изнеможения, ибо упражнения предназначены для того, чтобы устранять дурной дух из организма, способствовать кровообращению и предотвращать недуги. Дверной порог, который регулярно используется по назначению, никогда не гниет. То же и с человеческим телом. У меня есть своя система упражнений под названием „Игры пяти зверей“. В ней используются движения тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы. Си-

стема эта излечивает болезни, укрепляет ноги и сохраняет здоровье надолго. Заключается она в прыжках, наклонах, раскачивании, ползании, вращении и сокращении мышц путем напряжения». «Звериный» комплекс Хуа То усовершенствовал и дополнил уже имевшиеся к тому времени гимнастические комплексы.

Многие виды гимнастики приурочивались к календарю. Так, комплекс «Четырех времен года» из 24 упражнений соответствовал 24 «сезонам», начинавшимся 1-го и 15-го числа каждого лунного месяца. Весь комплекс подразделялся на 4 большие группы упражнений. Помимо всех 24 упражнений комплекса в каждое время года следовало дополнительно выполнять те 6, которые были направлены на укрепление относящегося к данному сезону внутреннего органа. «Весенним» органом считалась печень, а символом ее — дракон; «летним» — сердце, символ его — красная птица; «осенним» — легкие, символ его — тигр; «зимним» органом считались почки, символ — обвивающая змея черепаха.

Большинство упражнений, как и в прочих подобных комплексах *гун-фу*, так или иначе соотносились с повадками тотемного животного. Таким образом, группа движений «тигра» была более динамична, а группа движений «змеи и черепахи» — более статична. Все движения (или приемы) получали выразительные названия: «тигр входит в пещеру», «дракон бьет лапами по земле», «дракон виляет хвостом» и т. п. Значительная часть движений из оздоровительных комплексов *гун-фу* впоследствии вошла в разминочную гимнастику школ *кэмпо*.

Помимо медицины, граничившей, естественно, со знанием, даосы проявили себя в таких экзотических областях, как астрология, алхимия, геомантия и хиромантия. Ничего удивительного, что в народном сознании образ даосского мудреца зачастую ассоциировался с образом таинственного мага, кудесника. Тем не менее в деяниях даосов, как бы ни разукрашивала их молва, не было претензии на волшебство. Чудо — да, волшебство — нет! Творить чудеса посредством «искусства Дао» означало довести до крайней степени совершенства реальные ресурсы человеческой физиологии и психики. В самом деле, может ли нормальный человек расколоть восемь положенных друг на друга кирпичей? Или пальцами растереть в порошок грецкий орех? Или спрыгнуть с высоты двадцати метров, не получив никакой травмы? Но ведь подобные «чудеса» прodelьвают и поныне.

Люди ходят по горячим углям и битому стеклу, болезненно подставляют грудь под удар меча, ложатся под повозку с камнями. Это не мифические герои древности, а наши современники, в факте существования которых легко убедиться. Чудо? Да! Волшебство? Нет! Это «искусство Дао», посредством которого возможности человеческого организма в ходе многолетней тренировки удваиваются, утраиваются, удесятераются.

Только ли на Востоке существуют подобные изощренные методики, развивающие «сверхчеловеческие» способности? Отнюдь нет. Просто на Востоке тренинг обращен в область экзотических дисциплин. А подготовка хорошего пианиста или скрипача-виртуоза — разве это не «искусство Дао»? Приглядевшись, мы увидим поразительное сходство в методике обучения, подготовки мастеров. Нарастание сложности, ежедневные многочасовые занятия, постепенный переход к «чтению с листа» замысловатых партитур, повышение исполнительского класса, развитие способностей к авторской интерпретации и импровизации — всему этому есть аналоги в тренинге *кэмпо*.

Квинтэссенцией «даосской йоги», получившей самое широкое применение в области воинских искусств, стало «учение о деятельности *ци*» (*ци-гун*). Как универсальный метод психофизического тренинга *ци-гун* во всех своих проявлениях преследовал одну цель — постоянно аккумулялировать в организме биоэнергию *ци*, контролировать и направлять ее движение для активизации всех физиологических и психических процессов. При этом *ци* трактовалась в русле традиции, как формообразующая энергия макро- и микрокосма, влияющая на все энергетические процессы в природе, соотносящаяся с пятью первоэлементами, временами года и т. д.

Краеугольным камнем *ци-гун* (как и в индийской йоге) является учение о дыхании, которое, впрочем, не функционирует в отрыве от предписаний диеты и гимнастических упражнений, а составляет вместе с ними комплексную гигиеническую систему. Дыханию в *ци-гун* посвящены труды знаменитых медиков древнего Китая: Бянь Цяо, Тао Хунцзина, Суп Шулина, Ли Шичжэня и многих других. Однако письменных источников, посвященных *ци-гун*, до наших дней сохранилось мало. На протяжении веков традиция передавалась преимущественно изустно, а центрами ее были буддийские монастыри, даосские храмы, народные секты даосского и буддийского толка. В большей или меньшей степени к практике

*ци-гун* обращались все образованные люди Поднебесной, поскольку без овладения *ци* считалось невозможным заниматься никаким важным делом, будь то живопись, каллиграфия, поэзия, астрономия, стрельба из лука или фехтование на копьях.

В настоящее время известно немало оригинальных крупных систем *ци-гун*, из которых несколько совершен-



*Ци-гун* — квинтэссенция «даосской йоги»

но определенно соотносятся с тренингом *у-шу*. Это Тайцзи нэй-гун (Внутренняя деятельность по системе Великого предела), Багуа-тайцзи-гун (Тренировка по системе Восьми триграмм и Великого предела) и Хэсюэ-гун (Упорядочение кровообращения). Последнюю мастера воинских искусств называли «железной рубашкой» и «алмазной накидкой», защищающей тело. «Кто овладеет этой системой, сможет противостоять сотням болезней», — говорилось в трактате наставника Дэн Чжушаня. По мысли теоретиков Хэсюэ-гун, циркуляция энергии *ци* в организме осуществляется за счет кровообращения. Таким образом, если добиться правильной циркуляции, все внутренние органы будут здоровы. В то же время *ци*, направленная по «очищенным каналам» к поверхности тела, создаст в случае необходимости «защитное поле». Реальные примеры создания подобного «защитного поля» при помощи неизвестных пока ресурсов человеческого организма можно наблюдать в школах *кэмпо* и в наши дни — резумеется, лишь у мастеров.

Однако различные методы *ци-гун*, включающие дыхательные упражнения, медитацию, психотренинг и гимнастические движения, еще нельзя рассматривать как системы *кэмпо*. Это лишь подготовительные комплексы, не содержащие приемов боевого раздела и рассчитанные на приведение тела и духа человека в состояние «боевой готовности». Освоение техники школы являлось следующей ступенью занятий, на которую можно было и не переходить, занимаясь всю жизнь лишь эффективной гигиенической гимнастикой. Именно этим обстоятельством и объясняется массовое распространение «гимнастики» *у-шу* в современном Китае и за его пределами.

Весьма колоритны названия упражнений *ци-гун* из различных комплексов: «дикий конь поднимается в гору», «два дракона выходят из пещеры», «крадущийся тигр потягивается»; «расслабиться», «прислушиваться к звукам издалека», «плыть против течения», «пускать корни», «взглянуть внутрь себя самого», «созерцать», «соединять в одно целое природу и человека»... Последнее название как нельзя лучше отражает цель *ци-гун*, которую преследовали мастера воинских искусств.

В Китае методы *ци-гун*, как и все наследие «даосской йоги», подвергаются тщательному анализу и переоценке с позиций современной науки, которая ныне все охотнее прибегает к опыту древних целителей.







### Глава 3

## БУДДИЙСКАЯ «ЙОГА БОРЬБЫ»

*Чернее не станет волос побелевшая прядь.  
Нельзя-невозможно золото в тигле создать.  
Как исцелиться, старость осилить свою?  
Книги же только учат небытию.*

Ван Вэй (VIII в.)

Хотя 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 владеть 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.

Приверженцы тантрического буддизма в Индии, Китае, Тибете, а позже в Корее и в Японии превратили йогу в единственный способ достижения «трансцендентной 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. Сомнительно, чтобы кто-нибудь из адептов тантризма действительно стал буддой или хотя бы бодхисаттвой, но, вероятно, усердные занятия помогли многим обрести себя, до конца раскрыть свои индивидуальные способности. Прежде всего это утверждение 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 в целом 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 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 бодхисаттв, 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 в середине I тысячелетия нашей эры. 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 действиям,

цель которых — в слиянии личности со вселенским Единством и великой Пустотой. К VII—VIII 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 экстремиз-



Будда в позе «лотоса» с руками, сложенными в *мудру*

мом 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»).

Пути к постижению 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.

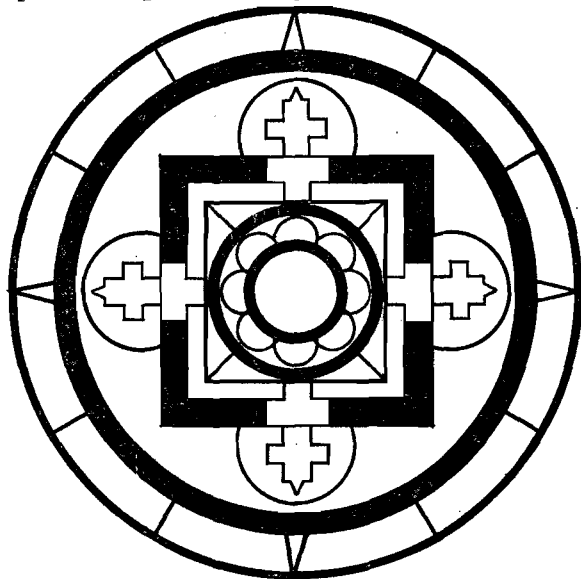


Схема (янтра) мандалы – магической картины мира

Все предписания тантризма носили сакральный характер и были подчинены идее теснейшей взаимозависимости макрокосма и микрокосма, унаследованной, как и многие ритуалы, от йогической ведийской традиции. Оттуда же были заимствованы «приемы» черной и белой магии: гипноз, порча, насылание болезни и смерти, а также врачевание, укрепление духовных и физических сил, экзорцизм.

В «Сутре Великого будды Вайрочаны», каноническом памятнике тантризма, сказано:

*Следует знать, что тело  
Именно тогда и станет телом Алмазной мудрости,  
когда уподобится в а д ж р е, оружием богов,—  
тогда лишь станет оно крепким, истинно непоколебимым.*

Далее говорится о приобретении атрибутов могущества, сверхъестественных способностей *сиддхи*:

*В этом теле кроется чудесная способность  
всепроникновения,  
радостных странствий в Великой Пустоте,  
кроются таинственные возможности, которые нужно  
выявить.*

*Желая обрести сиддхи в этом рождении,  
действуй в соответствии со своей изначальной природой,  
непрестанно занимайся самосозерцанием!*

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 и должны были вызывать дождь, снег, насыпать 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* и *каратэ*.

Чтение *мантр* обычно сопровождалось медитацией на *мандалу*, условную структурную схему макро- и микрокосма (картину или схематическое изображение — *янтру*):

*Установи в своем теле мандалу-основание:*

*От ног до пупа — круг ваджры,*

*От пупа до сердца — круг воды.*

*Круг огня — над кругом воды,*

*Круг ветра — над кругом огня...*

Согласно догматам 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-ма-ни-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.

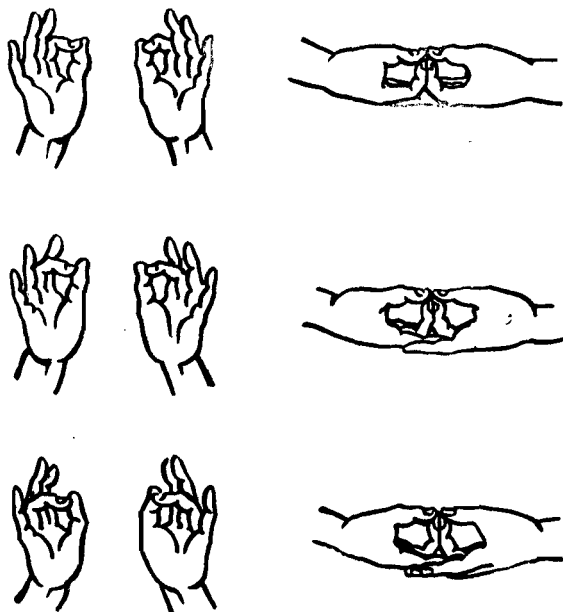
Тантризм разработал учение об изначальных звуках-ростках, лежащих в основе творения и меняющих игрой звучаний ритм Бытия. *Биджа* могут заменять всю *мантру*, слово и объект медитации. Все божественное, а следовательно, любой феномен природы имеет свою *биджа*, сила которой может передаваться праведнику при повторении звука и замыкании пальцев в *мудру*. В этом случае тело якобы получает весь 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, О, 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, 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 так же 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 перенос-

сятся на субъект. В слиянии с Единым, как учили основоположники тантризма, Тело и Дух-разум приходят к полной гармонии, дающей носителю этой гармонии бесконечное могущество.

Действие магии жеста в тантризме иллюстрируют *мудры* Алмазной мандалы (духовного мира), в том числе дарующие концентрацию, преодоление страха, силу и



*Мудры* в буддийской иконографии

ярость. Приведем здесь наиболее типичные *мудры*, часто встречающиеся в практике воинских искусств:

*Мудра* Сосредоточения. Это самая характерная для упражнений в йогической и дзэн-буддийской медитации *мудра*. В позе лотоса следует, опершись запястьями на бедра, положить правую кисть тыльной стороной на левую ладонь, соединив большие пальцы. Существует несколько разновидностей *мудры*, в которых указательные либо средние пальцы рук сгибаются, образуя «круги». *Мудра* символизирует вхождение в состояние просветленности, обуславливает спокойствие, невозмутимость и превосходство над окружающими. Легенда связывает происхождение *мудры* с духовной победой, одержанной Буддой



над полчищами демонов. Сложенные в *мудру* пальцы содержат мистическую символику треугольника и круга. В частности, указательные пальцы, образующие два круга, подразумевают мир Будды и мир Одушевленных существ, интегрированных в мир Будды. Кроме того, круги отражают сочетание двух аспектов Единого — мира Телесного и мира Духовного (Алмазного). Медитация в этой мудре предшествует началу всех упражнений в воинских искусствах.

*Мудра* Силы, Крепости и Ярости. Сжатые в кулаки руки скрещены перед грудью пальцами наружу, причем большой палец убран внутрь кулака. Правая рука представляется как бы сжимающей *ваджру* — божественный жезл, чаще всего в форме трезубца, олицетворение всесильного Знания, которое одолевает земные влечения, а также Истины праведного Закона, нерушимой и крепкой, как алмаз. Левая рука представляется сжимающей колокольчик, который возвещает слово Будды и вызывает праведных. Положение рук напоминает блоки *кэмпо*, и действительно в некоторых школах с ними ассоциируются. Медитацию в этой *мудре* практиковали перед решительным боем.

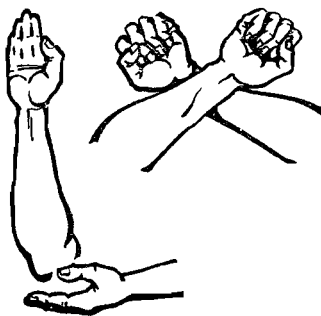
*Мудра* Невидимости и Неуязвимости для сил зла. Левая рука образует неплотно сжатый кулак с «отверстием» у большого пальца, правая ладонью вниз создает навес над левой. Эта *мудра*, имеющая прямое отношение к легендарным лазутчикам — *ниндзя*, связана с именем бодхисатвы Маричи, популярнейшего божества самурайского пантеона, покровительницы воинов. В Китае Маричи считалась богиней света, своей силой поддерживавшей солнце и луну и обеспечивавшей правильное взаимодействие Инь — Ян. Японцы и китайцы верили, что Маричи обитает на одной из звезд Большой Медведицы. Будучи помощницей бога солнца Сурьи, она постоянно вращается вокруг него, причем так быстро, что становится невидимой. Правильное воспроизведение мудры вместе с соответствующей *мантрой* как бы передавало исполнителю невидимость божества, а также все прочие его свойства, о которых сам Будда якобы сказал так:

«Бодхисатва Маричи обладает сверхъестественным могуществом. Она постоянно проходит перед богами Солнца и Луны, но они не могут ее узреть, хотя сама она видит Солнце. Люди не в состоянии постичь и узнать ее, они не могут захватить ее и связать, они не могут

причинить ей боль, повредить ей или обмануть ее... Если вы знаете имя Маричи и постоянно повторяете его про себя, люди не смогут постичь или узнать вас, не смогут поймать вас, связать или причинить боль, не смогут вас обмануть...»

*Мудра* Бесстрашия. Правая рука с обращенной наружу ладонью поднята перед грудью отстраняющим жестом; левая — ладонью вверх на уровне живота. Легенда связывает эту *мудру* с поучительной историей из жизни Будды Шакьямуни. Однажды злокозненный Девадатта, желая погубить Будду, выпустил на него обезумевшего слона. Когда слон был совсем рядом, Будда поднял правую руку, обратив ее ладонью к нападающему животному. Из его пальцев изошло пять разноцветных лучей — и слон моментально успокоился, покорно последовал за укротителем. Джатака иллюстрирует идею победы над злом при помощи внутренней силы. Согласно *тантрам*, Будда удостоил все одушевленные существа дара бесстрашия, которое должно было стать залогом раскрепощения духа-разума и избавления от мирских треволнений и невзгод. Медитация в этой *мудре* предусматривала достижение абсолютного господства над своими эмоциями и, таким образом, господства над миром. В каноническом комментарии к *мудре* говорится: «Страх присущ не только человеку, но и всему в природе. Птицы, животные и люди, Солнце, Луна и бесчисленные миры постоянно страшатся нападения или столкновения... Лишь в крепкой вере и следовании Закону праведник может достигнуть такого состояния, при котором будут превзойдены радость, удовольствия, клевета и боль. Такое состояние называется «мир Будды, свободного от страха».

Во всех *мудрах* важна связь между условным жестом и сложным процессом внутреннего самосовершенствования, лежащим в подтексте жеста. Каждая *мудра* становилась формальным закреплением («печатью») цикла познания природы вещей. Непосвященному простое воспроизведение жеста *мудры* ни в малейшей степени не могло



Буддийские *мудры*, вошедшие в блоки *кэмпо*



Паломничество в Индию: мастер *цюань-шу* создает универсальную схему учения *кэмпо*

прибавить смелости или силы, так же как чтение *дхарани* или повторение *мантр*. Вот почему путь к овладению «тайными учениями» лежал через долгие годы подвижничества, труднейших физических и духовных усилий.

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 обращались к эзотерическому учению, чтобы обрести «алмазную крешость» тела и духа. Но искусство борьбы питалось и от иных источников.

\* \* \*

В отличие от классического буддизма, развивавшегося во всех странах Востока как религия сострадания и всеспасения, и от эзотерических тантрийских школ секта

Чань (яп. Дзэн), призывавшая к укреплению тела и духа, отвечала самым сокровенным чаяниям средневекового воина. Отдавая предпочтение интуиции перед интеллектом и волевым качествам человека — перед способностью к строгому рациональному мышлению, Чань-буддизм требовал твердости духа, решительности, беззаветной целеустремленности. Именно поэтому и легендарный основатель Чань-буддизма Бодхидхарма начал в VI в. проповедь Чань в монашеской общине монастыря Шаолинь не с одиозного философского «созерцания стены», а с преподавания *кэмпо*.

Чань-буддисты, как и даосы, считают первоосновой мира Великому Пустоту, Небытие, Иллюзию. Видимый мир всегда в движении, невидимый, истинный — в покое. Все в мире состоит из *дхарм*, нематериальных, невидимых элементов, вступающих в мгновенные комбинации, — неиссякаемых и непознаваемых. Поток *дхарм* формирует личность человека и реализует закон *кармы*, согласно которому бесконечная череда перерождений живого существа обусловлена его деяниями в предшествующих рожденьях. Соответственно и будущие перерождения зависят от нынешней жизни. Конечная цель земного существования для буддиста — выход из круга *сансары* (земного бытия, юдоли страданий) и достижение *нирваны* (обители покоя) путем самосовершенствования и укрощения страстей. Путь самосовершенствования не единичен, хотя в любом случае исходными предпосылками его служат нравственное очищение и искоренение пагубных соблазнов в душе, постижение переальности мира. Это может быть путь монаха, путь отшельника, путь мудреца, путь поэта, путь воина.

В то же время, осознавая иллюзорный мир как «тело Будды», человек должен постигнуть истинно-сущее не за пределами земного бытия, а в самой окружающей действительности, выявить «сущность Будды» в цветке, в травинке, в луце и звездах, в призыве оленя и в рыке тигра, а главное — в себе самом. Именно самопознание стало стержнем монашеской практики в буддизме, наполнив высшим духовным смыслом изящные искусства (живопись, скульптуру, аранжировку цветов, садово-парковый дизайн) и классические воинские искусства во всем их многообразии.

Идея «пустоты просветленного сердца (духа)» служит стержнем как даосского, так и буддийского учения о познании. Лао-цзы в своем трактате о *Дао* и его прояв-

лении *Дэ* называет возвращение в Пустоту идеалом человеческого познания. «Пустота, покой-преснота, безмолвие бездны, нуль деяния — все это мир неба, земли и апогей *Дао-Дэ*», — пишет он. Ему вторит и Чжуан-цзы, утверждая, что «покой есть просветленность, просветленность есть пустота, пустота есть недеяние».

Многовековая традиция определяет сердце человека, его дух-разум (*синь*) как чистое зеркало, изначально способное к восприятию знаний, как незамутненную гладь вод, отражающую все сущее:

*Тело — подставка светлого зеркала.  
Светлое зеркало изначально чисто...*

Эти слова принадлежат чаньскому патриарху Хуэй-нэну (VI в.).

Чань — тренировка тела и духа во имя постижения высших истин.

Основанное на классической «Алмазной сутре» учение Чань нашло отражение в эмблеме, которая и в наши дни украшает стены многих спортивных залов Китая и Японии. Это изображение круга с двумя пересекающимися изогнутыми линиями — аллегория бытия Вселенной и человека, а отчеркнутые дугообразными кривыми доли олицетворяют взаимопереходящие начала Инь—Ян, вихреобразные метаморфозы пяти стихий. В магическом круге заключено кредо философии Чань, провозгласившей осознанную экзистенцию единственным путем к достижению блаженства в нынешнем и грядущем рожденьях.

Лишенный поддержки и покровительства божественного провидения человек в изменчивом мире должен был полагаться лишь на собственные силы, знания и опыт. Однако свои силы и знания, мужество, любовь к жизни он мог черпать из родников великой природы, постигнув в прозрении истинный смысл реальности. Прозрение, плод упорных духовных и физических упражнений, открывало перед человеком единство Инь и Ян в их вечном противоборстве. Мужское начало, разум и сила, сливалось с женским — состраданием и сочувствием. Гармония внешнего и внутреннего, уверенность в своих мыслях, чувствах, поступках становились залогом состояния перманентного довольства и счастья для последователей Бодхидхармы. Совершенствование тела и предельное развитие физических способностей при занятиях *кэмпо* должно было способствовать духовному очищению, ясно-

сти мысли, воспитанию гуманности, бесстрашия и решительности.

Однажды знаменитый японский военачальник и поэт Датэ Масамунэ (XVI—XVII вв.) задумал найти нового настоятеля для фамильного дзэнского храма. Кандидатура была ему вскоре представлена: Масамунэ пригласил к себе в замок монаха по имени Рин-ан. Когда монах явился, никто не вышел ему навстречу. В полном одиночестве он шел по залам и коридорам, наконец толкнул последнюю закрытую дверь и увидел хозяина. Князь Масамунэ стоял на пороге, занеся над монахом меч. «Что скажешь в этот миг между жизнью и смертью?» — грозно спросил князь. Не теряя времени, монах нырнул под руку Масамунэ, обхватил его за талию и так тряхнул, что тот опустил меч от неожиданности и боли. «Опасные шутки ты шутишь», — заметил Масамунэ, слегка оправившись после шока. «Ох, уж эта ваша гордыня!» — ответил монах, отпуская мертвую хватку.

Дзэнские монахи не только служили духовниками прославленных полководцев, но и были иногда наставниками в *кэмпо* и даже сами во времена междоусобных смут активно участвовали в военных действиях, подавая пример неустрашимости и презрения к смерти.

Как гласит легенда, в 1582 г. войска объединителя Японии Ода Нобунага осадили монастырь Эрин-дзи в провинции Каи, где укрылись мятежные сторонники князя Такэда Сингэн. Настоятель монастыря Кайсэн отказался выдать беглецов. Когда последние защитники монастыря собрались в надвратной башне и осаждающие подожгли первый этаж, настоятель обратился к братии с вопросом: «Итак, мы окружены пламенем. Как собираетесь вы в этот решительный миг вращать Колесо Закона Будды?».

Монахи спокойно отвечали, как они представляют себе переход в Небытие. Прежде чем все участники беседы познали «огненное прозрение», Кайсэн сложил стихи:

*Нет нужды удаляться в уединение гор и вод,  
чтобы предаться покойному самосозерцанию.  
Если дух-разум умиротворен,  
даже пламя покажется прохладным и освежающим.*

Конечная цель практики Чань, как и других мистических учений Востока и Запада, определяется постижением самого себя и слиянием с абсолютном. Однако если

в ортодоксальном буддизме праведник, постигший высшую истину, разрывает цепь земных перерождений и входит в *нирвану*, в обитель невыразимого блаженства, то Чань призывает к другому. Достигнув посредством медитации или под действием внешнего стимула внезапного интуитивного прозрения, человек не выпадает из реальной жизни, а лишь приобретает иное видение реальности. Осознав свое место в мире, постигнув единство



Шаолиньский монах с алебардой

всего сущего, относительность добра и зла, человек обретает душевное равновесие и покой, поколебать который не в силах никакие бури и грозы. Считая, что законы жизни постигнуты, просветленный адепт Чань отказывается от мысли об изменении этих законов: его заботит лишь правильное следование естественному ходу вещей. Когда ученик спросил чаньского наставника, в чем смысл великого *Дао*, тот ответил:

— В простом здравом смысле. Когда голоден, ем, когда устал, сплю.

— Но разве все делают не то же самое? — спросил ученик.

— Нет, — отвечал наставник, — большинство не присутствуют в том, что они делают.

Итак, Чань призывает ощущать, переживать каждое мгновение земного бытия, воспринимать все окружающее как проявление «сущности Будды».

Предпосылкой к верному пониманию и ощущению мира служит очищение духа-разума (*синь*) от поверхност-

ного жизненного опыта, плодов работы интеллекта и построений формальной логики. На передний план здесь выступает интуитивное познание. Благодаря Недеянию (*увэй*, яп. *му-и* — принцип, присутствующий также в философии индуизма и даосизма) человек избегает ненужных действий, которые могут замутиль чистоту духа-разума, и таким образом приходит к состоянию антиразума (*у-синь*). В таком состоянии дух-разум, освобожденный от парализующих его привычных клише и предрассудков мышления, становится предельно восприимчив. Человек соответственно способен дать адекватную мгновенную реакцию на любую неожиданность — например, на внезапное нападение. Именно эта особенность психотренинга Чань и по сей день привлекает к нему мастеров воинских искусств.

Психотехника Чань содержит множество замысловатых методик перестройки интеллектуальной, духовной, а также телесной структуры человеческого организма: темы для размышления над внешне аналогичными ситуациями, диалоги с наставником, стимулирующие действия наподобие шокотерапии, наконец, практика *кэмпо*. Все они направлены на пробуждение высшего разума, иррационального прозрения. Символическим прообразом такого прозрения служит эпизод из жития Будды Шакьямуни. Когда Будда однажды молча показал ученикам цветок, никто не понял его; лишь старец Маха-Капьяла ответил улыбкой: он понял, что Будда своим жестом хотел обозначить передачу учения «от сердца к сердцу». Истина, согласно теории Чань, всегда вне слов, ее невозможно передать в книге. «Знающий не говорит, говорящий не знает», — сказано у Лао-цзы.

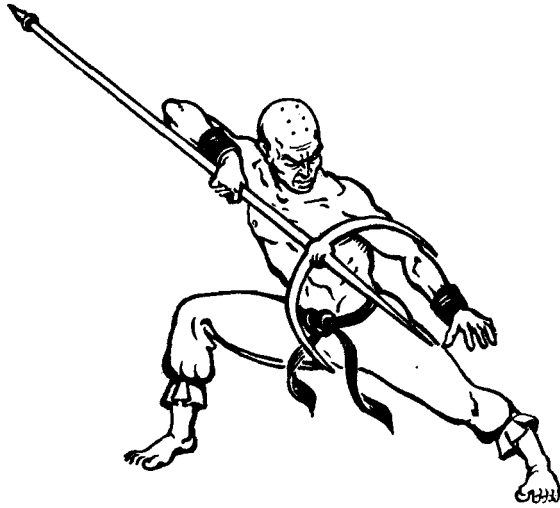
Потому и наставник не читает проповедей ученикам, а лишь стремится направить их собственный разум на путь очищения и Прозрения.

Впрочем, в чаньских и дзэнских монастырях, конечно, изучались классические сутры буддийского канона, тщательно записанные поучения патриарха, а также трактаты по воинским искусствам. Книжное знание не отрицалось в целом — отрицалась лишь его решающая роль в достижении Прозрения. Путь к Прозрению в философии Чань лежит через Созерцание и Действие. Созерцание природы, людей и себя самого. Действие... Оно может быть любого характера: поэзия, живопись, скульптура, каллиграфия, садоводство, воинские искусства. Важно лишь, чтобы осознание своего Пути было достигнуто



интуитивным прозрением и сохраняло силу на весь срок человеческой жизни.

Чань-буддизм выработал принципы естественной саморегуляции, позволяющей человеку спонтанно выбрать оптимальный вариант действия — будь то в смертельном поединке или в банальной жизненной коллизии. Чаньский психофизический тренинг направлен на стопро-



Шаолиньский монах с трезубцем

центную мобилизацию возможностей человеческого мозга, на резкое обострение всех пяти чувств, на улучшение таких психических процессов, как память, образные представления, мышление. Как и в даосизме, опыт которого во многом обогатил культуру Чань, целью всей чаньской практики является пробуждение естественного начала в человеке, снятие многочисленных психических стопоров, привнесенных цивилизацией. Отсюда, кстати, и многочисленные анекдоты о буйстве и хулиганском поведении «просветленных».

Патриархи Чань упорно отрицали трудности на пути к прозрению, утверждая, что оно доступно всякому, кто искренне верит в свою «природу Будды», доверяет естеству и следует его велениям. «Человек, который зрит свою истинную природу, свободен всегда и везде, в любой ситуации, — говорит знаменитый Хуэй-нэн. — Он действует в соответствии с ситуацией и отвечает в соответствии с вопросом».

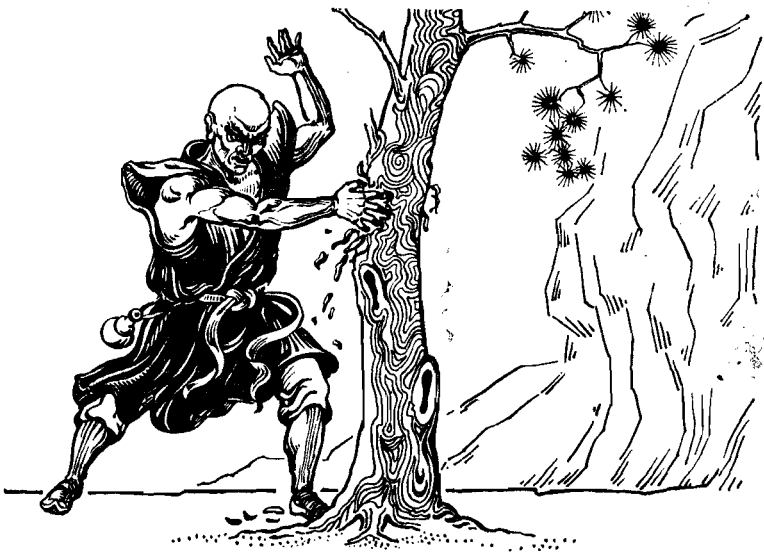
Хотя одни чаньские авторитеты не признавали необходимости медитации или иных видов специального тренинга для достижения Прозрения, а другие настаивали на подобном тренинге, практиковали его, вероятно, все без исключения, правда, в различных формах.

Психофизический тренинг был единственным реальным путем к осуществлению конкретных задач человеческой деятельности, на которую проецировалась чаньская философия жизни и которая, безусловно, требовала силы воли, твердости характера, способности принимать правильные решения. Поэтому одного лишь метафизического «прорыва» в область бессознательного ради достижения блаженной эйфории для адепта Чань было явно недостаточно. Если любой человек в образной системе Чань выступает художником собственной жизни, то такой художник должен иметь хорошую профессиональную подготовку, иначе картина его останется жалким дилетантством.

Задачи психотренинга Чань сводятся к осознанию Великой Пустоты, достижению состояния отрешенности (*не-я*), к слиянию с мирозданием, к постижению нераздельности, недualности бытия и относительности субъективных оценок, к взаимопроникновению субъекта (человека) и объекта, на который направлено его размышление или действие.

В *каньо* понятие нерасчлененности субъекта и объекта играет важнейшую роль. Своего противника боец воспринимает как часть и дополнение самого себя, как начало Инь, не существующее без Ян. При помощи специальной психотехники он подстраивается к действиям противника-партнера, используя каждый его промах, замечая все уязвимые места, подобно воде, заполняющей каждую выемку в камне.

То же сознание нерасчлененности, достигнутое путем самовнушения, позволяет мастерам воинских искусств совершать сверхчеловеческие на первый взгляд деяния. «Дух рассекает камни», — гласит девиз, извлеченный из старинной китайской легенды. В незапамятные времена жил некий лучник. Днем и ночью он упражнялся в стрельбе из лука и снискал славу великого стрелка. Однажды темной осенней ночью мастер, как всегда, тренировался в своем искусстве посреди безмолвия горного леса. Внезапно на утесе шевельнулась тень, и в лунном свете мелькнул силуэт замершего перед прыжком тигра. Мастер мгновенно наложил стрелу и спустил тетиву,



Шаолиньский монах тренирует пальцы рук

метаясь в голову тигра. Лес по-прежнему молчал. Мастер вернулся домой, а на следующий день отправился за шкурой, но тигра не нашел. Присмотревшись, он увидел свою стрелу, глубоко вонзившуюся в каменную толщу утеса. Тигра не было, стрелку лишь показалось, что во тьме прячется хищник, но его дух, все его жизненные силы, вся энергия сосредоточились на острие стрелы, которая пронзила камень, словно глаз зверя.

Искусство концентрации, мобилизации воли и жизненной энергии, разработанное теоретиками «даосской йоги» и патриархами Чань, стало незаменимым подспорьем для мастеров *кэмпо*.

Состояние концентрации всех жизненных сил на единой цели достигается в *кэмпо*, во-первых, при помощи медитации пассивной и активной, во-вторых, за счет отработки культуры движения и закрепления четких двигательных рефлексов путем многолетней тренировки, в-третьих, за счет умения контролировать и направлять поток жизненной энергии *ци*.

Например, существующие ныне в *кэмпо* тесты на раскалывание твердых предметов (досок, брусьев, кирпичей, черепицы, булыжников) невозможны без должной концентрации и вхождения в своеобразный сомнамбуличес-

ский транс (если, конечно, речь идет не о тонких учебных дощечках). Сила удара в *кэмпо* имеет прямое биомеханическое объяснение — но оно действует лишь до известного предела. Обычный кирпич, даже два можно расколоть ударом кулака и без особой премудрости, но три-четыре кирпича уже нельзя. Вот как описывает современный мастер *каратэ* весь процесс: «Я расслабляюсь, и центр готовности перемещается ниже — в торе и ноги. Я чувствую землю, дышу глубоко, мысленно направляю дыхание по торсу, ногам и рукам, представляю линию вектора силы, который проходит по ногам, потом вниз по рукам, по ладони, через бруски кирпичей. Я не фокусирую внимание на объекте... Через две-три минуты предметы меняют свою реальность, дыхание становится глубоким и резким, зрение меняется, и галька на дорожке разрастается до огромных размеров, я вижу не маленькие камешки, а целые глыбы. Собственное тело кажется твердым, но в то же время легким и свободным. Наконец я подхожу к кирпичам, и если я вообще обращаю на них внимание, то они мне кажутся легкими, воздушными и податливыми. Делаю глубокий вдох, задерживаю его немного, потом выдыхаю резко и ровно и, фиксируя внимание на векторе силы, позволяю руке следовать по нему. Моя ладонь свободно проходит сквозь то, что раньше было кирпичами. Я не чувствую ни прикосновения, ни отдачи, ни боли».

Основные фазы концентрации, в данном случае чаньской, но можно называть ее в целом йогической, сводятся к следующему: расслабление, перемещение центра тяжести на Средоточие (*дань-тянь*), глубокое дыхание, создание психической установки на данное действие и предварительное его проигрывание на образно-чувственном уровне, подключение всех психофизиологических механизмов к подготовке действия. В состоянии временного и, что очень важно, управляемого сомнамбулического трансa происходит изменение визуального восприятия предметов, изменение в ощущении пространства, времени, веса и массы, появляется аналгезия — полная нечувствительность к боли. В момент решающего удара происходит выплеск энергии — иногда с выкриком.

Поскольку практика психической саморегуляции о целью самосовершенствования занимала центральное место в Чань и Дзэн, воинские искусства рассматривались прежде всего как средство подобной саморегуляции, а не как способ наиболее эффективного проявления агрес-

сивности. Хорошо известно, что нервная система, особенно в стрессовых ситуациях, оказывает большое влияние на деятельность всех систем организма — эндокринной, вегетососудистой, мышечной. Управляемая, «отрегулированная» нервная система, таким образом, может в экстремальных условиях мобилизовать все внутренние ресурсы организма для единого действия, вызвать резкое повышение «энергетической мощности» организма.



Тренировка монахов обители Шаолинь

Состояние концентрации не должно покидать бойца в течение всей схватки, хотя напряжение в момент ударов и блоков непременно чередуется с расслаблением. Психическая установка на решительную схватку, на победу настолько важна, что порой исход поединка может решить лишь обмен взглядами. Тот, у кого в глазах мелькнет робость и нерешительность, заранее обречен на поражение. При этом для бойца важно постоянно сознавать свою «нерасчлененность» с противником, с его телом и духом, необходимость органического вживания в процесс поединка как в естественный природный процесс.

В случае если оба противника действуют, основываясь на одних и тех же психических установках, побеждает технически более подготовленный. При равных возможностях побеждает тот, у кого лучше развиты комбинаторное мышление и способности к экспромту, так как принести победу может только нестандартный прием, найденный в интуитивном озарении, — плод психотехники Чань.

Как-то чаньский монах спросил учителя: «Говорят, когда лев бросается на врага, будь то заяц или слон, он употребляет всю свою силу. Что это за сила?» Учитель отвечал: «Дух искренности».

Истинность и искренность как полная самоотдача и предельная концентрация — одна из основных заповедей *кэмпо*.

Глобальные соответствия с различными аспектами и ответвлениями буддизма можно обнаружить в наследии *кэмпо* на любом уровне. Если даже предположить, что часть из них случайна, а еще одна часть произвольно экстраполирована, то и оставшейся части будет достаточно для того, чтобы осознать всю сложность и неоднозначность комплексной системы воинских искусств.





## Глава 4

### ШКОЛА ЖИЗНИ

*Не легко из львят воспитать молодых львов,  
Приучить не бояться копыт, когтей и клыков.  
Не жалеет львица ударов тяжелых лап,  
Чтоб щенок огрызался, зоть мал он еще и слаб.*

(Умэнь, XI в.)

Методика обучения во всех школах *кэмпо*, к какому бы направлению они ни относились, существенно отличалась от той, что испокон веков укоренилась на Западе. В странах Европы любой дворянин, располагавший достаточными средствами, мог нанять себе учителя фехтования на несколько месяцев и посещать занятия в свободное от охоты и пиров время. Отношение к подобным учителям, которые входили в категорию обслуживающего персонала, было соответствующим. Наиболее предприимчивые могли открыть платную школу в городе, но и здесь их статус немногим отличался от статуса трактирщика или владельца колбасной лавки. За установленную плату ученикам преподносился определенный набор приемов по привичке, у «деньги — товар», и на этом все контакты учителя с его питомцами прерывались. Никакие моральные обязательства более не связывали молодого человека со



Наставник и ученики

школой, которую он посещал, а поскольку занятия были в основном индивидуальные, то не могло быть и речи о возникновении какого-то «университетского братства». Совсем иные связи устанавливались между учителем и учениками на Востоке — будь то в Китае, Японии, Корее или Вьетнаме.

Прежде всего, школа *кэмпо* не умирала вместе с учителем. Подобно даосской секте, раз возникнув, она продолжала жить во времени практически бесконечно: двести, триста, пятьсот, тысячу лет без всяких существенных изменений.

Устойчивость традиции держалась на постоянстве и преемственности методов тренировки, на верности заветам «Отца-основателя».

Применительно к дому учителя, где, как правило, жили большинство учеников, использовалось понятие «врата» (*мэнь*, яп. *мон*). Поступить в школу означало «войти во врата». Состоять в школе означало «пребывать за вратами», пройти обучение в школе означало «выйти за



врат». Хотя в подобных терминах явно содержится намек на реалии, ибо дома в Китае и Японии действительно были окружены высокой оградой с воротами, а занятия проводились во дворе, прежде всего следует учитывать влияние религиозно-философской символики. Ведь во всем восточноазиатском культурном регионе традиция передачи знаний всегда была связана с идеей постижения Пути и следования по предначертанному Пути. Соответственно врата в дом учителя были вратами к высшему знанию, обретению абсолютной истины, «второму рождению». Учитель априори считался носителем истины, который переливает свои познания в ученика, наделенного от природы лишь физической, но не духовной сущностью. Таким образом, ученик «до вхождения во врата» мог рассматриваться посвященными членами школы как бледная тень собственного его, совершенно не развитого, пребывающего в эмбриональном состоянии. Само собой разумеется, он не заслуживал уважения «настоящих людей», поскольку даже физическая его сущность оставалась неразработанной, скованной, косной.

В течение всего времени «приемных испытаний» абитуриент подвергался разнообразным издевательствам со стороны полноправных учеников школы. Его обливали помоями, пинали, били, пугали криком, будили ночью, выгоняли на мороз. По реакции абитуриента Учитель и его окружение делали выводы о качествах характера молодого человека — о его силе воли, стойкости, душевной чистоте, внутренней культуре, скромности и упорстве. Испытания могли длиться недели, месяцы, а в некоторых случаях даже годы.

Идея «второго рождения» была заложена и в даосской, и в конфуцианской, и в буддийской системах воспитания личности. Ко всем трем приложимо изречение Лецзы: «Начинаю с воспитания привычек и возвращаю характер, а в конечном счете получаю судьбу».

Личность, постигая *Дао*, должна была переродиться для единения с абсолютным, с традицией, со знанием. Принимая нового ученика в общину, Отец-наставник совершал ритуальный обряд приема в члены семьи и, более того, рода, длящегося во времени. Ученик получал «тайное знание», идущее из глубин веков и приумноженное мастерами школы во многих поколениях. Занимаясь усердно и соблюдая все требования устава, он через несколько лет проходил посвящение первой, второй, третьей ступени и так далее — в зависимости от своих успехов.



Занятия *кэмпо* в лагере повстанцев

Церемония приема в школу *кэмпо* обычно обставлялась весьма торжественно. Обнаженного по пояс новичка приводили в освещенный свечами главный зал. Он усаживался на колени перед покрытым красным полотнищем алтарем, на котором были установлены изваяния богов-покровителей и деревянные таблички с именами патриархов школы. Вскоре появлялся Учитель и занимал место по правую сторону от алтаря. По левую сторону располагались старшие ученики. Неофит произносил слова клятвы верности, затем расписывался кровью в «журнале», после чего преподносил учителю символический «подарок» — чаще всего деньги. В заключение Учитель собственноручно преподносил новичку чашку чая, которую следовало пригубить, посвятив ее душе Основателя школы, при этом произнося священную формулу: «Почитаю великих мастеров почивших, мастеров живущих и моего Учителя». Затем вновь принятый ученик наливал еще одну чашку и преподносил ее Учителю со словами: «Склоняюсь под ветром». Тот принимал чашку со словами: «С каждым шагом — новых успехов!». С этого мо-

мента неофит считался членом большой семьи, во главе которой стоял Учитель.

Испытания, которым подвергался абитуриент при поступлении в школу, и суровое, порой жестокое обращение Учителя и старших товарищей в первые годы обучения преследовали одну главную цель: преобразить личность ученика и подготовить его к восприятию Знания по той методике, которую предложит школа. Все ранее приобретенные знания, навыки и привычки, мешавшие занятиям, должны были быть изжиты. Прежде чем наполниться Знанием, тело и душа ученика должны превратиться в единый безупречный сосуд. В то же время, предъявляя к ученикам жесткие требования, Учитель заботился о них, выказывая порой истинно отеческое внимание к делам своих питомцев. Будучи тренером рукопашного боя, Учитель одновременно являлся и духовником, и моральным наставником, и неизменным примером для подражания во всех жизненных вопросах.

Основатель школы именовался *ши-цзу* («наставник-предок»), сам Учитель — *шифу* («отец-наставник»), его ближайшие ученики *шисюн* («старшие братья»). Лучший из старших учеников, будущий преемник главы школы, носил звание *цзун-шифу* («наследник») или *да-шифу* («главный мастер»). К нему переходили перед смертью Учителя все сокровенные тайны школы: секретные приемы, методика психотренинга, сложнейшие элементы акупунктуры, изложенные в устном или письменном виде.

Кроме того, внутри школы существовали звания «старшего наставника», «младшего наставника», «старшего ученика» и «младшего ученика». Все ученики, независимо от их возраста и положения, считались «братьями».

Этической основой всякого «школьного» образования в средневековом Китае на протяжении столетий служило учение Конфуция (Кун-цзы, VI—V вв. до н. э.). Конфуцианство привнесло в сознание народов Дальнего Востока незыблемые нравственные нормы, по силе воздействия на массовое сознание равные библейским десяти заповедям. Это прежде всего «пять постоянств», или «пять добродетелей»: человеколюбие, чувство долга, благопристойность, разумность и правдивость. К ним следует добавить так называемые пять связей:

1. Государя и подданного, господина и слуги. Эти отношения считались важнейшими в обществе и доминировали над всеми остальными. Безусловная верность и преданность господину была основой ха-

рактера «благородного мужа» в конфуцианском понимании.

2. Родителей и детей. В этих отношениях акцентировались непререкаемые права родителей, в первую очередь отца, и священная обязанность детей проявлять сыновнюю почтительность.

3. Мужа и жены. Здесь права мужа были безграничны, а обязанности жены сводились к беспрекословной покорности, образцовому поведению и ведению хозяйства.

4. Старшего и младшего. Обязательным считалось уважение не только к старшему по возрасту, но и к старшему по положению, по чину, по званию, по мастерству.

5. Между друзьями. Отношения между друзьями должны были носить характер искренней и бескорыстной взаимопомощи.

К сожалению, наиболее гуманные конфуцианские заповеди, адресованные «благородным мужам», соблюдались так же нерегулярно, как и библейские, однако именно они служили базой нравственного воспитания личности, в том числе и мастеров воинских искусств.

В «Беседах и суждениях» («Лунь юй») Конфуция Дао (проявление Дао, одаренность) благородного мужа сравнивается с ветром, а низкого человека — с травой: «Когда ветер дует, трава пригибается».

Положительный герой конфуцианства так же «совершенномудр», как и его даосский аналог, но воплощает он не тип святого отшельника, подвижника, аскета, а тип благородного мужа (*цзюньцзы*), ученого, чиновника, государственного деятеля. Благородный муж объединяет в себе «пять добродетелей», он скромен, умерен во всем. Хотя Недеяние и не является его кредо, благородный муж стремится к достижению гармонии и душевного покоя.

Конфуцианство предъявляло суровые требования к личности в морально-этическом плане, настаивая на непрерывном духовном и нравственном совершенствовании: «Благородный муж движется вверх, низкий человек движется вниз». Человек в любом возрасте должен стремиться к самосовершенствованию, к наилучшему следованию Пути, к соблюдению «пяти добродетелей», и в первую очередь гуманности. В процессе работы над собой «благородный муж» должен вырабатывать такие качества, как хладнокровие, мужество, выдержка, самообладание и решительность. Если у даосов сходные качества человеческой природы трактовались как производные от психофи-



Миротворчество — кардинальная идея *кэмпо* (по гравюре Хокусая)

зиологического тренинга, то у конфуцианцев наоборот — любой тренинг был предназначен лишь для приведения тела и духа в соответствие с характером «благородного мужа», со стоящими перед ним важными общественными задачами.

«Очищение *ци*» (*ян ци*) при помощи воли в конфуцианской традиции считалось не менее важным, чем в даосской, но задача ставилась иная: не достижение состояния «естественности», а возможность постоянной психической и нравственной саморегуляции. Таким образом, культурное начало явно преобладало над «природным», освещая всю жизнь человека блеском моральных ценностей и ритуалом.

Конфуцианские правила лояльности и беспрекословного послушания старшим предписывали ученикам свято следовать наставлениям Учителя, а преемникам — ревностно оберегать опыт предшествующих поколений. Эзотерическая традиция передачи знаний из уст в уста и «от сердца к сердцу» по сути дела исключала возможность превратного толкования Учения, тем более что воспользоваться письменными пособиями без помощи наставника было совершенно невозможно.

К тому же четкое следование установкам своей школы было залогом выживания в условиях жесткой конкуренции различных мастеров воинских искусств. При всем сходстве способов психофизического тренинга в различных школах *кэмпо* в арсенале приемов даже родственных школ наблюдались серьезные расхождения, касавшиеся прежде всего комбинаций действий и нападения и защите. Специфика «связок», составлявшая секреты школы, тщательно оберегалась на протяжении веков, а наиболее эффективные комбинации всегда оставались достоянием верховного наставника и его прямых преемников. Причастность к единому пласту Знания, скрепленная клятвой на крови, навсегда объединяла учеников и Учителя в сакральное сообщество посвященных, некую тайную ложу. Поскольку, согласно конфуцианскому канону, среди «пяти связей» отношения старшего и младшего, то есть учителя и ученика, занимают важнейшее место, долг «выпускника» школы *кэмпо* перед наставником и старшими товарищами являлся пожизненным и неоплаченным.

Отбирая учеников, глава школы учитывал не только особенности телосложения, объем грудной клетки и силу мышц абитуриента, но и его общую предрасположенность к учению, свойства характера, психосоматические показатели. Переступив порог дома Учителя, где ему в дальнейшем чаще всего приходилось жить несколько лет, ученик должен был добровольно отрешиться от всех мирских забот и соблазнов; не только от женщин, вина и мяса, но и от таких скромных удовольствий, как утренний сон или игра в кости. Вся его жизнь отныне принадлежала Делу — делу постижения знания при помощи носителя этого знания.

«Мудрый человек избирает один путь и целеустремленно следует ему», — сказано у Сюнь-цзы.

Учителю предстояло «написать свои иероглифы на белом листе бумаги». Для этого он в течение первых двух-трех лет занимался перестройкой всей психофизической организации неофита. Если ученик был еще юн — а при благоприятных обстоятельствах обучение *кэмпо* начиналось в домашних школах уже с четырех-пяти лет, — то задача учителя несколько упрощалась. В этом случае не нужно было стирать старые иероглифы, чтобы написать новые: преодолевать инерцию вредных привычек, непомерно раздутых мускулов, непослушных связок и плохо работающих суставов.

Хотя отработка техники в школе в основном велась на основе коллективных тренировок, ученик всегда ощущал на себе неуспешное око Учителя и его ассистентов — старших товарищей. Не только удары и блоки, не только закалка рук и ног, «набивка» тела, координация движений — вся жизнедеятельность ученика становилась объектом пристального внимания учителя, хотя это внимание могло проявляться порой лишь в небрежном жесте или отрывистом замечании. Режим питания, сон, дыхательные упражнения, медитация, чтение — все было важно для учителя в процессе кропотливой работы над телом и духом человека.

В трактате Сюнь-цзы «Наставления к учебе» сказано: «В учении нельзя останавливаться!.. Дерево может быть настолько прямым, что составит одну линию с отвесно висящей веревкой. Однако, если дерево согнуть и сделать из него колесо для телеги, оно примет форму правильного круга. И как бы потом ни сушили это колесо, оно не сможет восстановить своей первоначальной, прямой формы. Это происходит потому, что дерево согнули и сделали таким...»



Мастер  
цзюань-шу  
с трехсекцион-  
ным посохом

Совершенный человек учится так: все, что воспринимает его слух, он откладывает в сердце, и это затем, распределившись по телу, выявляется в его манерах и поведении: он сдержан в разговоре, осторожен в поступках...»

По мере прохождения «обязательной программы» школы Учитель приучал своих учеников к известной самостоятельности в рамках системы, к разумной инициативе. Стойкость, невосприимчивость к боли, способность «держать удар» должны были сочетаться с хитростью, изворотливостью, умением найти выход из любой непредвиденной ситуации. Умение соотносить свой рост и вес с боевыми данными противника, сориентироваться в невыгодных условиях боя, навязать противнику свою манеру ведения схватки — все это проецировалось Учителем в про-



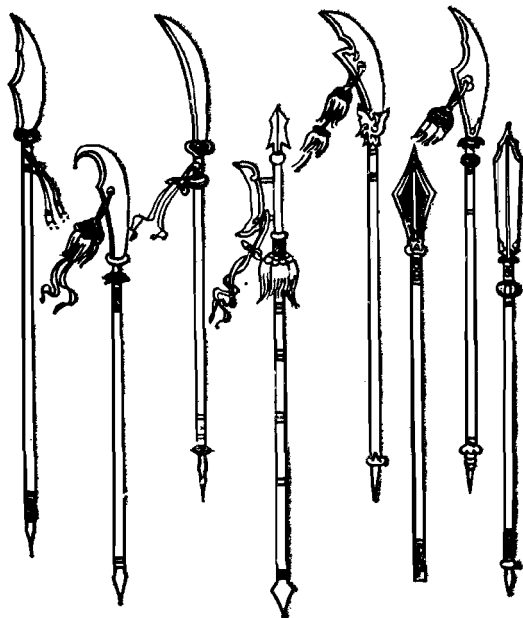
**Испытания в школе *кэмпо*: можно ли вытащить меч из земли ногой?**

цессе морального воспитания на реальные жизненные процессы, далекие от области *кэмпо*. Конечной целью подобного обучения становилось формирование полноценной личности, устойчивой в психическом и нравственном отношении, обладающей универсальной физической подготовкой.

Семейные узы, которыми школа связывала всех учеников и наставников, позволяли контролировать не только учебный процесс, но и все стороны жизнедеятельности ученика на протяжении многих лет. Обучение в монастырских и светских эзотерических школах занимало в среднем около пятнадцати лет, иногда гораздо больше. Первые пять лет обычно уходило на постановку культуры движения, отработку базовой техники, основных ударов и блоков, на закалку тела и духа путем усиленных



тренировок, медитации и различных видов психотренинга. Вторая пятилетка посвящалась закреплению стандартных приемов и их комбинаций, овладению стратегией и тактикой боя, работе с различными видами оружия и против вооруженных противников. Третья пятилетка обычно посвящалась развитию энергетических ресурсов организма и их военно-прикладному аспекту, а также изучению



Виды оружия у-шу

тайных традиций школы — наиболее сложных технических приемов, экстрасенсорных навыков, искусства точечных ударов, реанимации и т. п.

Разумеется, обучение в школах *кэмпо* не было рассчитано на идеального ученика, помещенного в идеальные условия. Во все времена наставники должны были применяться к суровой действительности — исторической и географической. Монастырские школы в Китае эпохи Мин сильно отличались от школ, готовивших лазутчиков-*ниндзя* в средневековой Японии. Суровые маньчжурские зимы диктовали иной режим занятий, нежели в тропиках, на Окинаве или в Индонезии.

Человек как порождение Земли и Неба, как звено

триады, соединившее в себе пять первоэлементов, рассматривался в системе подготовки *кэмпо* комплексно. Развитие психических и физических способностей ученика непременно соотносилось с особенностями внешней среды, с колебаниями биоритмов, с теми предполагаемыми изменениями, которые должны вызывать в микрокосме человеческого организма все колебания макрокосма, происходящие в природе метаморфозы. Вот почему в программу большинства школ входило как важнейший раздел так называемое покорение стихий: воды, огня, земли, дерева и металла. Осваивая специальные комплексы упражнений, ученик не только приучался видеть все жизненные процессы через призму пяти стихий, но и приобретал способность адекватно реагировать на усиление жара или холода, бороться в воде, лазить по деревьям, зарываться в землю. По принципу «пяти элементов» классифицировались виды оружия: оборонного, наступательного, колющего, режущего, хлещущего, обвивающего, оглушающего и т. д. Тот же принцип соблюдался и в распределении базовых приемов. Зная принцип и владея действием противника оптимальное противодействие, подобно тому как огонь одолевает дерево, а вода одолевает огонь...

Не следует думать, что обучение в школе *кэмпо* представляло собой уникальный, ни с чем не сравнимый процесс. Сходные методы обучения существовали в школах живописи и поэзии, танца и театрального искусства, тем более что все они отталкивались от единой религиозно-философской базы, исповедовали одну жизненную философию и ставили одну сверхзадачу: добиться гармонического взаимодействия человека с окружающим миром и максимальной реализации творческой потенции человека в каком-либо конкретном виде искусства (ремесла), в определенной профессии.

Ученик, воспитанный в традициях школы, неминуемо должен был всю жизнь стремиться к самосовершенствованию, ибо в *кэмпо*, как и во всяком искусстве, стоять на месте — значит идти назад. Однако продвижение вперед, как правило, было чрезвычайно медленным и постепенным. Если сейчас в школе *каратэ* на Западе можно за год получить черный пояс, то есть звание мастера, то в старом Китае первый год ученик только приравнивался правильно стоять, ходить, дышать, есть и спать. Большинство наставников полагали, что ускорение так же

опасно в занятиях *кэмпо*, как и длительные перерывы в тренировках. Удар, на освоение которого в современной школе отводится один час, оттачивался и шлифовался месяцами. Комплексы формальных упражнений — *тао* (яп. *ката*, что дословно означает «формы») отработывались всю жизнь. На занятия отводилось по восемь-десять часов в день! Ничего удивительного, что при подобной подготовке даже ученики с посредственными способностями приобретали силу удара, скорость реакции и доведенные до автоматизма технические навыки, совершенно недоступные «человеку с улицы». За последние два десятилетия в кино и литературе раскрыто столько секретов *кэмпо*, что, казалось бы, никаких тайн уже нет и в помине. Это, разумеется, не совсем так, далеко не все секреты техники старых школ выплыли на поверхность. Чтобы стать профессионалом *кэмпо* (пусть даже для съемок), нужно посвятить много лет изнурительным ежедневным тренировкам, без которых не даст результата никакое «знание секретов».

Наблюдая в ходе занятий за физическим и нравственным ростом своих учеников, наставник исподволь отбирал наиболее способных и усердных, которые в дальнейшем могли быть допущены к высшим ступеням Знания. К ним относилось владение оружием (после общего курса борьбы без оружия), в том числе и тотемным оружием дан-



Тренировка с оружием в школе *цюань-шу*



Учебная схватка: «тигр» против «дракона»

ной школы (копьем, серпом, кинжалом, дубинкой и т. п.), владение искусством *чжэнь-цзю* терапии и поражения уязвимых точек, а также точечного массажа, владение искусством составления лекарств и ядов, владение различными экстрасенсорными навыками вплоть до телепатии, телекинеза, гипноза, создания защитного «энергетического поля» и прочих чудес, описанных в преданиях и легендах.

Главная особенность восточных школ воинских искусств старого образца (а в наши дни появилось множество школ нового, западного образца) заключалась в том, что обучение годами велось с полным «погружением». Все функции организма были подчинены одной цели — достижению оптимального для данного индивидуума уровня психофизического совершенства и технического мастерства. Означает ли это, что школы воинских искусств готовили своего рода биороботов, лишенных человеческих страстей и эмоций? Разумеется, нет. Прежде всего само

обучение было направлено не на выхолащивание лучших, гуманных качеств человека, а на их всемерную активизацию. В идеале сила воли, мужество, решительность в сочетании со скромностью, почитательностью и терпимостью должны были сформировать характер образцового гражданина. Не случайно *кэмпо* становилось школой жизни для сотен тысяч повстанцев в антифеодальных восстаниях, для патриотов, боровшихся против маньчжурского владычества в Китае и против японских захватчиков на Окинаве.

Правда, история знает и другие примеры. Немало мастеров, пройдя долгий и трудный путь к вершинам мастерства, впоследствии нарушали священные заповеди Учения: спивались, предлагали свои услуги мафии, устраивали балаганные представления, шли работать в кино. Но разве *кэмпо* — единственное в этом мире великое учение, которое подвергалось профанации?

Формальная сторона обучения в любой школе воинских искусств всегда основывалась на ритуале. Ритуал *кэмпо* «внешних стилей» с небольшими изменениями соблюдался во всех буддийских школах воинских искусств — от Тибета до Японии. В обществе не случайно появилось крылатое выражение «китайские церемонии»: едва ли какая-нибудь цивилизация в мире породила столь сложную и многоступенчатую иерархическую систему коммуникации, как китайская. Ритуал диктовал весь жизненный уклад: цвет и покрой одежды, количество и качество пищи, стиль вежливости в устной и письменной речи, число поклонов при знакомстве, случайной встрече и прощании. Почитателем и пропагандистом ритуала (*ли*) был Конфуций. Трудно переоценить роль ритуала во всех учениях древнего Китая.

«Хотя обычные люди проявляют неискренность в отношении ритуала, совершенномудрый вновь и вновь выражает почтение и уважение, и, таким образом, получается, что ритуал, проявляющийся в действии членов, у всех людей не ослабевает, — сказано в книге Хань Фэйцзы (III в. до н. э.). — Дела связаны с соблюдением ритуала, а ритуалу присуща красочность; ритуал — это красочность долга».

В практике воинских искусств ритуал и поныне занимает важнейшее место. В соответствии с раз и навсегда установленным ритуалом осуществляется прием в школу,



Тренировка в школе *цюань-шу*

взаимные приветствия учителя и учеников и вся система их повседневных отношений, поведение учеников относительно старших и младших, церемония поклонения алтарю богов-покровителей и Отцу-основателю, церемония начала и конца тренировки, обмен приветствиями во время исполнения отдельных парных упражнений или при схватке, выполнение комплексов формальных упражнений, присуждение ученикам новых степеней, вручение цветных поясов, оружия или реликвий школы, выдача «дипломов» об окончании определенного курса.

Таким образом, для каждого, желающего заниматься *кэмпо*, ритуал с самого начала становился нормой поведения и формой жизни. Он способствовал упорядоченности учебного процесса, а затем и всего существования человека в окружающем мире. Малейшее нарушение правил и предписаний школы влекло за собой суровое наказание, ибо здесь сталкивались интересы божественные и человеческие, требования воинского устава и освященной веками религии.

Занятия *кэмпо* чаще всего проводились в зале для медитации даосского или буддийского храма, просторном и чистом помещении с деревянным полом, высоким по-

толком и колоннами вдоль стен, поддерживающими кровлю. Если же школа была светской, то и в этом случае она могла арендовать помещение в храме или, на худой конец, оформить какой-нибудь флигель дома в духе храмового придела. Интерьер такого «зала постижения Пути» выглядел примерно одинаково во всех школах — монастырских и светских. В дальнем конце зала, напротив входа, устанавливался алтарь. Такого рода семейные алтари Будды встречались и в зажиточных частных домах. На алтарь в торжественные дни ставились курительные свечи. Наставник возносил перед алтарем моления Будде, давал обеты и принимал клятвы прозелитов. Над алтарем иногда вывешивался портрет основателя школы, если он был хорошо известен, либо портрет какого-нибудь патриарха. В школе антиманьчжурских тайных обществ, например, над алтарем висел меч. По обе стороны от алтаря вывешивались так называемые парные изречения — афоризмы из канонических книг или поучения отцов-основателей. На алтарь также выставлялись поминальные таблички с именами погибших членов школы. Там же, на алтаре, помещались реликвии школы: личные вещи или оружие основателей, талисманы, тексты сутр и трактатов по кулачному бою. Впрочем, последние чаще хранились в тайнике у главы школы.

На стене висели в ряд таблички с именами учеников. Для вновь поступивших изготавливались специальные деревянные таблички с выжженными иероглифами. Если член школы исключался, погибал или просто уходил после окончания, табличка снималась.

Иногда по стенам развешивалось оружие, необходимое для занятий. Больше никаких украшений не было. В зале, как правило, царил естественное освещение. Занятия проводились с восхода до заката, кроме тех случаев, когда программа требовала ночных бдений.

При поступлении в школу (а тем более в военизированный монастырь) новичок должен был прежде всего выучить правила поведения, основанные на беспрекословном послушании и уважении старших. В быту новичок обязан был выполнять всю грязную и тяжелую работу по первому слову «старших братьев» и даже без их напоминания. Наставник вообще не касался вопросов быта. Иерархия строго соблюдалась не только по возрасту и стажу, но и по степени мастерства: старший мог приказывать младшим, но все в равной степени были подчинены Учителю.

Административные функции обычно брали на себя два-три приближенных к наставнику ученика. Они же впоследствии становились носителями секретов школы. Их распоряжения также были для остальных законом.

На тренировках поддерживалась строжайшая военная дисциплина. Процесс тренировки был упорядочен от начала до конца: построение, приветствие Учителю, сидя-



Наставник наблюдает за выполнением *тао*  
(по средневековой китайской гравюре)

чая медитация, разминка, формальные упражнения, освоение нового приема, свободный спарринг. При входе в зал следовало поклониться. Учителя полагалось встречать земным поклоном, стоя на коленях. При этом Первый ученик, он же старший инструктор, командовал: «Учителю — честь!» В некоторых школах принято было хором повторять: «Честь!» В других кланялись молча. Учитель мог ответить: «Честь и вам!», но мог молча поклониться в ответ. Далее после каждого разминочного



упражнения Учитель или инструктор, проводящий разминку, должны были обмениваться легким поклоном с остальными. То же правило соблюдалось и при выполнении парных упражнений.

Если Учитель вызывал из ряда ученика, чтобы показать новый прием, тот должен был, выйдя вперед, низко поклониться. Учитель на поклон не отвечал. После демонстрации приема, которая нередко таила в себе опасные сюрпризы, ученик, даже в полуобморочном состоянии, должен был поклониться еще ниже и, пятясь, уйти (или уползти) на место. Во многих чаньских (дзэнских) храмах и храмовых школах битье учеников во время занятий считалось в порядке вещей. Нерадивость, неловкость, медлительность, вялость и невежливость наказывались ударами бамбуковой палки. В школах с более жестким режимом применялись и палки из тяжелой, твердой древесины. На каждый удар учителя или старшего по мастерству следовало отвечать: «Терплю и повинуюсь». Если занятия проводились на открытом воздухе, следовало так же безропотно сносить зной и мороз, дождь и снег.

На занятиях учитель подавал резкие, отрывистые команды — по названиям упражнений. Ученики молча, быстро, организованно и ритмично исполняли. Во время тренировки вопросы задавать не разрешалось: для этого отводилось специальное время в конце занятий.

Схватки между учениками предусматривали довольно сложный ритуал. Выйдя вперед, оба партнера должны были, сидя на коленях (иногда стоя), поклониться сначала Учителю, потом друг другу, встать, снова поклониться, отдать традиционный салют и только после этого по команде начать схватку. Салют в каждой школе был особый и сводился к какому-нибудь своеобразному жесту с тайным значением. Например, со времен антиципских тайных обществ в китайских школах *цюань-шу* принято было в знак приветствия приставлять к кулаку правой руки выпрямленную ладонь левой. Во время схватки следовало прислушиваться к указаниям Учителя и останавливаться по первому его требованию. После окончания спарринга партнеры должны были проделать те же церемонии, что и в начале, с той только разницей, что побежденный первым кланялся победителю.

Если Учитель вызывал ученика для исполнения формальных упражнений, тот должен был, выйдя, поклониться, занять исходную позицию и, поднимая вверх пра-

вую, сжатую в кулак руку, объявить свой «номер». Закончив и выслушав мнение Учителя, следовало снова поклониться ему и всей аудитории, а затем скромно пройти на место.

По окончании тренировки инструктор командовал построение, затем все опускались на колени для медитации с закрытыми глазами, после чего повторялась церемония обмена приветствиями. Покидая зал, нужно было вновь поклониться и выйти, пятясь спиной.

Степени и разряды мастерства существовали не во всех школах и получили широкое распространение лишь в XX в. Присваивались они после соответствующих экзаменов. Торжественная процедура иногда сопровождалась повязыванием нового пояса. Кроме того, при сдаче особо важных экзаменов порой выдавался сертификат, скрепленный личной печатью Учителя. Пояс или сертификат ученик должен был принять из рук Учителя, стоя на одном колене, произнести уставные слова благодарности и ретироваться.

Нередко экзамены сопровождалась спаррингом со старшими и боем в трудных условиях с нарастающим количеством противников. Градации мастерства в разных школах были различны, как и сроки освоения материала. Весьма существенно и то, что степени, пояса или звания (например, инструктора, наставника) в классических школах воинских искусств присваивались не только и даже не столько за технику, сколько за усердие, трудолюбие, соблюдение моральных заповедей и устава школы. Только заслужив доверие учителя и уважение старших собратьев, можно было рассчитывать на продвижение в сложной иерархии *кэмпо*.





## Глава 5

### ОДУШЕВЛЕННОЕ ОРУЖИЕ

*Вода — это самое мягкое и самое слабое существо в мире, но в преодолении твердого и крепкого она непобедима, и на свете нет ей равного.*

(Лао-цзы, VII в. до н. э.)

Система передачи эзотерического знания в любой школе *кэмпо*, независимо от ее национальной и религиозной принадлежности, включает три составные части, три раздела.

Первый — это дыхательные упражнения, число и характер которых могут варьироваться в зависимости от конкретной методики. Выполнение дыхательных упражнений условно можно разделить на три этапа: комбинирование легочного и диафрагменного дыхания, образование так называемого малого круга дыхания в области брюшины и, наконец, образование «большого круга» дыхания легкими и диафрагмой. Соответственно дыхательные упражнения способствовали прохождению *ци* по определенным точкам, которые замыкались в малый и большой «небесные круги». Как правило, во всех школах дыхательные упражнения сочетаются с акупрессурным давлением на жизненно важные точки тела и воздействием на группы мышц для «выталкивания» выдыхаемого



Тренировка на выносливость и координацию движений в школе цюань-шу

воздуха. Дыхание служит основой психофизического тренинга, развивающего скрытые энергетические возможности организма.

Второй раздел — гимнастические упражнения. Он делится на две части: разминочные, общеоздоровительные упражнения на силу, ловкость, растяжку, выносливость и набор базовых движений, характерных для данной школы и данного стиля, иногда объединенных в *тао*. На каждом из таких движений (мах руками, поворот в бедрах, смена стоек и т. д.) строится «куст» боевых приемов без оружия и с оружием. Именно в таком базово-кустовом построении заключается основное отличие восточных воинских искусств от западных аналогов, которые представляют собой почти ничем не связанный набор отдельных приемов. Между тем в *кэмпо* тщательно подобранный набор движений, зачастую имитирующий повадки

зверей и птиц, позволяет расположить все приемы в стройном комплексе и самому «домысливать» правильные движения в любой непредвиденной ситуации, в обращении с любым видом оружия.

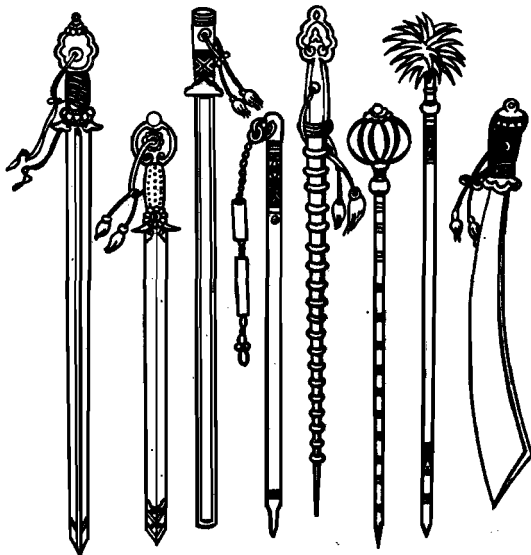
В освоении техники ударов и блоков акцент делается не на скоростно-силовые качества, хотя им и уделяется должное внимание, а на культуру движения. Так, силу удара можно увеличить за счет наращивания мышечной массы и увеличения скорости самого удара, а можно достичь той же цели подключением дополнительных групп мышц, так, чтобы импульс в бьющую руку передавался от всего тела, начиная со ступней ног. Следует учесть, что «накачанная» физическая сила с возрастом довольно ощутимо убывает, а выработанная культура движения, наоборот, постоянно шлифуется. Вот почему для боксера оптимальным возрастом считается 20—25 лет, а для мастера *кэмпо* — 40—45. К этому возрасту и организм достаточно «прорабатывается», достигнув состояния устойчивого здоровья и повышенной мобильности. Как правило, все мастера *кэмпо*, если только они не предаются излишествам в зрелом возрасте, доживают до глубокой старости в полном здравии, сохраняя великолепную биологическую активность.

Третья составная эзотерического знания *кэмпо* — освоение психотренинга и разработка энергетических ресурсов организма при помощи освоенных ранее дыхательных упражнений и форм движения. Психотехника в школах *кэмпо* весьма разнообразна, но общим для всех ее видов является переход к измененному состоянию сознания, обретение способности к самогипнозу и вхождению в сомнамбулический транс, появление экстрасенсорных способностей, резкое обострение реакции на уровне подсознания, увеличение физической силы и невосприимчивости к боли благодаря самовнушению. Отсюда протягиваются нити и к спонтанному самовнушению, и к мистическому трансу шаманов, и к системной йогической практике с ее детально градуированными фазами физического и духовного совершенствования.

В системе боевого *кэмпо* человеческое тело рассматривается как инструмент, направляемый разумом и волей, как оружие страшной разрушительной силы. Удары и блоки, основанные на использовании внутренней биоэнергии *ци (ки)*, придают боеспособность буквально любой части тела, однако в схватке находят применение чаще всего следующие виды «естественного оружия»:

## Руки:

- передняя часть кулака с двумя ударными костяшками в горизонтальном и вертикальном положении («бараньи рога»);
- тыльная часть кулака;
- «внешнее» ребро ладони в положении «рука-меч»;
- «внутреннее» ребро ладони;



Виды оружия *у-шу*

- один, два, три или четыре пальца, вытянутых в положении «копья»;
- вторая фаланга указательного пальца при сжатом кулаке («глаза феникса»);
- вторая фаланга среднего пальца при сжатом кулаке («голова дракона»);
- вторая фаланга большого пальца при сжатом кулаке;
- вторые фаланги всех четырех пальцев («лапа леопарда»);
- первые фаланги четырех пальцев и основание ладони («медвежья лапа»);
- основание ладони;
- тыльная сторона ладони;
- подсогнутые указательный и средний пальцы при раскрытой ладони («орлиный клюв»);

- слегка согнутые и растопыренные пять пальцев («тигровые когти»);
- подсогнутые указательный и средний пальцы при сжатой ладони и трех остальных пальцах («два дракона, борющиеся за жемчужину»);
- серп между большим и указательным пальцами («львиный зев» или «клешня краба»);
- пять пальцев, сложенные щепотью («голова журавля» или «клюв цыпленка»);
- основание тыльной части ладони;
- основание большого пальца, прижатого к ладони;
- основание кулака;
- верх запястья в сгибе;
- предплечье с «внешней» и «внутренней» стороны;
- локоть;

#### Н о г и:

- ребро стопы («нога-меч»);
- «внутреннее» ребро стопы;
- средняя часть стопы;
- «подушечка» стопы;
- тыльная сторона стопы;
- пятка;
- «острия» пальцев ноги;
- стопа в подъеме;
- голень;
- колено;
- бедро; таз;

#### Г о л о в а:

- лоб;
- затылок;
- темя;
- (в прошлом) коса с вплетенной проволокой.

В прыжках и некоторых подкатах соответственно вся масса тела служит для усиления удара. В бросках с подворачиванием и подхватом боевые функции передаются таким «пассивным» частям тела, как грудь, спина, шея. «Человек — одушевленное оружие», — гласит первая заповедь *кэмпо*. Вдумавшись, мы поймем, что это универсальное оружие многопланового действия способно работать в самых разнообразных ситуациях, создавая бесчисленные комбинации вариантов нападения и защиты.

Базовая техника *кэмпо* вкратце сводится к следующему. Почти все участки рук и ног могут использоваться с равным успехом для ударов и для блоков. Удары рукой (или двумя руками) делятся на три основных типа:

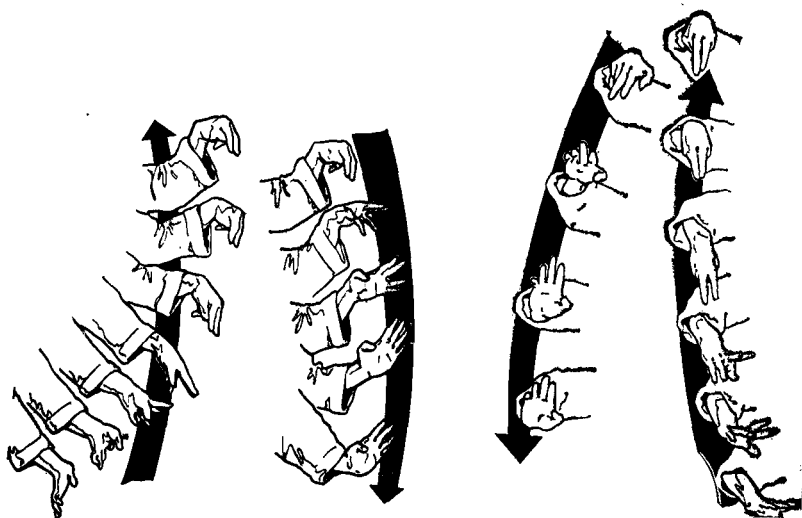


Схема движений в блокирующем ударе

- «проникающие», или тычковые;
  - «рубящие» или «хлещущие»;
  - точечные с поражением жизненно важных органов.
- Удары ногой делятся ориентировочно на пять типов!
- «пробивающие» в горизонтальной плоскости;
  - «восходящие» — под углом по вертикали;
  - «нисходящие» — сверху вниз пяткой;
  - «круговые» — прямые и обратные;
  - «подсекающие».

Важно отметить, что любой из ударов ногой (или двумя ногами) может быть нанесен в прыжке.

Блоки руками подразделяются по характеру на жесткие (останавливающие), сбивающие, обрубающие, отводящие, подхватывающие, нажимом, с захватом одной или двумя руками, разводящие, с поддержкой второй руки, скручивающие. Блоки ногой — это преимущественно блоки останавливающие, подхватывающие и отводящие.

Кроме ударов и блоков арсенал *кэмпо* включает также броски при помощи подсечки или подножки. Особый раздел составляют многочисленные и весьма сложные броски с захватом, на которых зиждется техника *дзю-до* и которые так или иначе включены во все школы воинских искусств: броски через бедро, через плечо, через



спину, через грудь с прогибом назад, через голову с падением. Чрезвычайно эффективны и броски, основанные на болевом захвате руки в сгибе пальцев, в запястье или в локтевом суставе. Эта техника бросков, берущая начало в древнем *кэмпо* монастыря Шаолинь, стала базой китайской борьбы *цинъ-на* и японского *аики-до*.

Дополнением к технике бросков служит техника удержания при помощи болевых захватов и замков для рук, ног или головы.

Соответственно противодействием по отношению к броскам и болевым приемам на конечности является техника падения и ухода, включающая всевозможные кувырки, перевороты, сальто, откаты. Сюда же относятся и специфическая техника освобождения от болевых захватов путем «выворачивания» костей в хорошо разработанный суставной сумке и «размыкания» суставов.

Последний и важнейший раздел базовой техники, предназначенной для освоения лишь на высшей стадии обучения, — искусство воздействия на акупунктурные точки с целью их поражения или, наоборот, с целью оздоровления.

Все боевые действия в *кэмпо* проводятся из определенных стоек и предусматривают их непрерывное чередование, хотя в каждой школе существует весьма ограниченное количество «базовых» стоек. Всего стоек насчитывается не менее сотни. По типу они подразделяются на высокие, средние и низкие. (Соответственно в высокой стойке человек стоит на прямых или чуть подсогнутых ногах, в средней — на расставленных и полусогнутых, в низкой — приседает, становится на колени либо «стелется» по земле.) Наиболее популярны, например, в школах «внешних», или «жестких», стилей следующие стойки:

**В ы с о к и е:**

- «параллель» (ноги вместе, пятки и носки соединены);
- «соединение» (пятки вместе, носки врозь);
- «ровная» (ноги уже плеч, ступни параллельно);
- «непоколебимость» (ноги уже плеч, носки врозь);
- «естественная» (ступни развернуты под углом 90 градусов и слегка разведены);
- стойка «китайской восьмерки» (ноги на ширине плеч, ступни слегка развернуты);
- «обратная восьмерка» (ноги на ширине плеч, ступни вовнутрь);

- «против троих» (в позе «солнечных часов»);
- «кошачья» (в позе «кошки с поднятой лапой»);
- в позе «журавля» с разведенными руками;
- в позе «цапли» с руками в блоке.

#### С р е д н и е:

- в позе «всадника» с широко расставленными ногами, в полуприсяде;
- в аналогичной позе «всадника» с развернутыми ступнями;
- передняя опорная;
- задняя опорная;
- широкая диагональная;
- «полумесяц» (диагональная со ступнями в положении полумесяца);
- в полуприсяде с перекрещенными ступнями;
- «подвеска» с перекрещенными ногами при одной отведенной назад;
- передняя опорная «боксерская» — вполборота.

#### Н и з к и е:

- на корточках;
- на одном колене;
- задняя опорная в присяде.

Даже из этого очень приблизительного и неполного перечня видно количественное преобладание высоких и средних стоек перед низкими: в целом низкие стойки значительно сложнее.

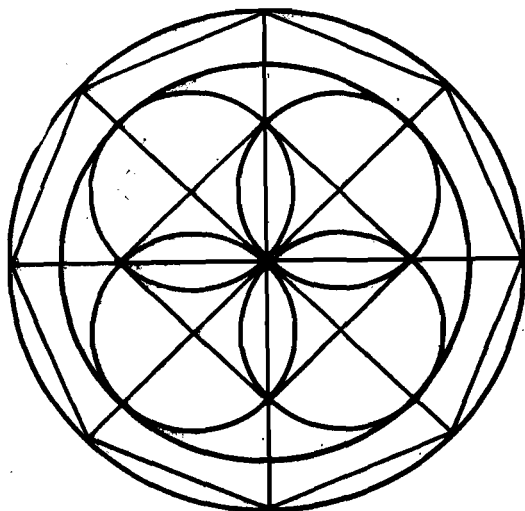
Перемещения из стойки в стойку, как и движение по площадке в целом, осуществляется при помощи разнообразных «переходов» по сложной траектории определенными способами («крысиный шаг», «приставной шаг», «скачущий шаг» и т. п.).

Все удары, блоки и стойки *кэмпо* предусматривают действия на трех уровнях: высоком (голова и плечи), среднем (грудь, спина и живот), низком (пах, ягодицы, ноги).

Поскольку в основе философии *кэмпо* лежит принцип взаимодействия и борьбы сил Инь (негативное, мягкое, темное, холодное) и Ян (позитивное, жесткое, светлое, горячее), то все акции наступательного, агрессивного плана (удары, жесткие блоки) рассматриваются как проявление Ян, а использующие податливость (уклонение, мягкие блоки, «тушение» удара) — как проявление Инь.

Как в даосских, так и в буддийских школах при разучивании любых упражнений без оружия и с оружием мастера в своем системном подходе опирались на мате-

матическую символику «магических» чисел: триады (Небо—Земля—Человек), четверки (планы манифестации Пути), пятерницы (взаимодействие пяти стихий), восьмерки (число триграмм, привязка к сторонам света), девятки (восемь сторон и центр), а также чисел 12 (число календарных месяцев с зодиакальным смысловым наполнением), 32 (количество «состояний действительности»),



«Универсальная схема» школы *кэмпо*  
(по Э. Паркеру)

64 (количество гексаграмм «Книги перемен»), 108 и т. д. Части человеческого тела, роды, виды и детали холодного оружия, виды тренажеров, комплексы приемов, темы для медитации — все классифицировалось и объединялось в разряды, категории, группы с привязкой к тому или иному сакральному числу. Из математических соответствий вытекали определенные геометрические схемы, которые не только придавали стройность всей теории, но и весьма облегчали практическое освоение приемов, связей, принципов нападения и защиты.

Известны различные геометрические построения, претендующие на роль «универсальной» матрицы всей техники *кэмпо*.

Большинство подобных построений отталкиваются либо от даосской схемы мироздания, запечатленной в

кругу восьми триграмм «Книги перемен», либо от буддийской *мандалы* в ее схематизированном варианте (*янтры*).

\* \* \*

В классической теории *кэмпо* (прежде всего «внешнего» направления) тренаж подразделяется на «осязаемый» и «неосязаемый». Осязаемый включает разработку «пяти конечностей» (рук, ног и головы) для применения в ударах и блоках, разработку бедер и корпуса для увеличения силы и резкости удара, разработку тактики передвижения и разработки периферийного зрения.

Старые мастера учили, что секрет успеха в *кэмпо* кроется в остроте зрения, быстроте рук и ног, смелости, твердости, силе и выносливости.

Особое внимание обращается на гибкость рук и ног в суставах. Сериями специальных упражнений со снарядами и без, изометрическими упражнениями, самомассажем тщательно обрабатывается вся рука от кончиков пальцев до плеча и нога от стопы до бедра. Сотни отжиманий на пальцах, кулаках и запястьях, прыжков на четырех конечностях с опорой на пальцы рук и носки, стойки на руках, тренировки на мешках с песком, на глиняных кувшинах, на «колодезном вороте» без рукоятки придают мышцам рук силу, а суставам подвижность. Растяжка ног достигается при помощи усаживания «на шпагат», парных упражнений с подниманием ноги и взаимной разводкой обеих ног, блока с веревочной петлей или вращающегося колеса со «следом» для ноги.

Кувырки, «мостик», стойки на голове укрепляют и массируют позвоночник. Падения, катание по земле, «набивание» в ходе тренировки укрепляют бедра и корпус, позволяя встречать и «тушить» сокращением мышц удар противника, улучшают работу внутренних органов.

Прыжки, сальто, кульбиты, «колесо» вырабатывают ловкость, прыгучесть, чувство равновесия.

Тактика передвижения отрабатывается сначала на ровной земле, затем на специальных пеньках, или колодах, которые расставляются в заданном порядке. Такое передвижение напоминает игру в шахматы со множеством комбинаций. Особую трудность представляет передвижение в низких, стелющихся стойках, из которых проводится неожиданная атака.

Для улучшения зрения существуют разнообразные рецепты: смотреть подолгу на вращающееся веретено, наб-

людать колебание листьев на деревьях, боковым зрением стараться уловить максимальное количество предметов, учиться видеть в темноте, при ослепительном солнечном свете и т. п.

Глаза вбирают и отражают все. Иногда исход схватки решается при первом обмене взглядами. В теории *кэмпо* о взгляде, как и о дыхании, говорится очень много, причем универсальных рекомендаций нет. В целом для северо-китайских школ более типична фиксация взгляда на кистях и пальцах противника, для южнокитайских — на глазах. Однако мастера из провинции Шаньси предпочитали наблюдать за плечами противника, а мастера из Хэбэя — за его грудью. При должной тренировке следовало уметь по малейшему движению догадаться о дальнейших действиях противника и предупредить их.

Ключевым всегда оставался вопрос, нужно ли смотреть противнику прямо в глаза. Не случайно северо-китайские *шифу* относились к этому отрицательно: ведь по глазам и противник может разгадать твои планы. Однако, глядя прямо в глаза, можно сломить противника морально, заставить его капитулировать еще до начала боя, одержать «победу без борьбы».

Неосязаемый тренаж предусматривает наращивание знания (техники), силы, уверенности, выносливости, скорости реакции и энергетического потенциала.

Наращивание техники представляет собой естественный процесс в ходе занятий и осуществляется методично, последовательно, без спешки и суеты.

Наращивание силы также является прямым следствием регулярных занятий. В практике *кэмпо* различается много «видов» силы, но основных два — внешняя и внутренняя. Внешняя прибывает по ходу физических упражнений, внутренняя — как результат всего психофизического тренинга в комплексе.

Уверенность приходит как производное от техники и



Одна из базовых стоек  
в *цюань-шу*

силы в сочетании с мастерством, четкостью исполнения приемов.

Выносливость достигается постоянным увеличением нагрузок (бегом на длинные дистанции, отжиманиями), разнообразными дыхательными упражнениями.

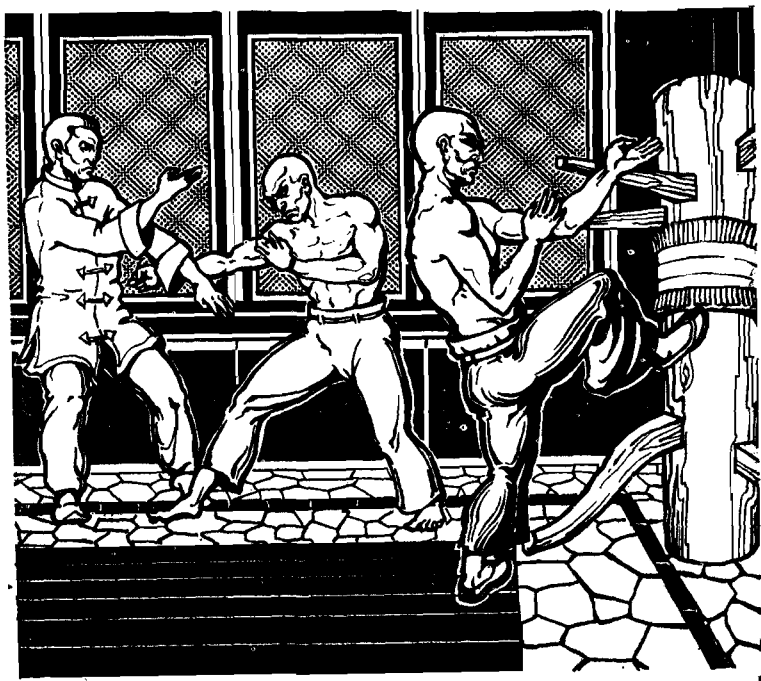
Энергетический потенциал мастера увеличивается путем очищения духа-разума в процессе пассивной и активной (при выполнении формальных упражнений) медитации и внутренней концентрации. Залогом успеха служит также правильное дыхание.

Кроме зрения (основного чувства) в процессе тренировок предусматривается постепенное развитие слуха, осязания и обоняния, позволяющих не только успешно дополнять зрение, но в некоторых случаях и компенсировать его отсутствие (например, в полной темноте). Другими словами, совершенствование естественных чувств должно привести к развитию экстрасенсорных способностей — «экстремального разума».

В некоторых китайских школах, особенно в период многовековой борьбы против маньчжурских поработителей, изучали различные дополнительные прикладные дисциплины: искусство сверхбыстрого бега и ходьбы на длинные дистанции, искусство скалолазания, преодоления водных препятствий, всевозможные способы маскировки. Этот раздел обучения назывался *цин-гун*. В нем совершенно явно прослеживается связь с тайными традициями школ японских лазутчиков-*ниндзя*.

Хотя в различных школах *кэмпо* в зависимости от стран, стилей и направлений выработались самые разнообразные методики подготовки бойца, все эти школы имеют общие корни и потому поддерживают общие традиции. Приблизительная схема занятий такова.

Обычно занятие начинается с сидячей медитации, но слишком продолжительной, но достаточной для мобилизации духовных и физических сил для предстоящей работы. Тренировке предшествуют дыхательные упражнения и разминка — обширный комплекс упражнений на гибкость, ловкость, пластику, растяжку, затрагивающий все части тела без исключения. Большинство упражнений, входящих в разминку, прямо или косвенно соотносятся с техническим арсеналом данной школы и должны прививать необходимую культуру движения. В процессе выполнения разминки во время одиночных и парных упражнений массируют руки, ноги, спину, стимулируя кровообращение и циркуляцию биоэнергии *ци*.



Работа с тренажерами-манекенами в цюань-шу

Разминочные упражнения чередуются с циклами дыхательных упражнений, которых, в зависимости от школы, может быть четыре, восемь или двенадцать. Что касается количества разминочных упражнений, то оно строго не обусловлено, однако на каждом занятии набор упражнений слегка варьируется для проработки различных групп мышц.

Большое внимание уделяется упражнениям на развитие равновесия (стоя на одной ноге), четкой ориентации в пространстве и точности передвижения (переходы, развороты и т. п.). Во многих школах делается упор на развитие максимальной силы и выносливости. Немалую роль играет хореографический элемент: ритмичность, четкость и резкость (а при необходимости — плавность) движений.

Основная часть тренировки *кэмпо* — это упражнения, посвященные разучиванию и тщательной шлифовке основных приемов нападения, защиты и маневра, так называемой базовой техники. Они могут выполняться при

групповых занятиях или индивидуально, по отдельности или в больших комплексах.

Не менее важная часть тренировки — парные упражнения с партнером, в которых также оттачивается техника и проигрываются условные комбинации (обусловленный спарринг).

Третья часть — свободный спарринг с одним или несколькими партнерами.

Прежде чем получить право на свободный спарринг, боец должен научиться свободно, плавно, быстро и точно передвигаться в пространстве, приобрести чувство дистанции, чувство «момента». Параллельно должно прийти умение чередовать расслабление (при уклонении или мягком проходе сквозь оборону противника) с напряжением (при нанесении удара или при постановке блока в конечной точке приложения силы и выплеска энергии). При должном навыке постепенно приходит экономичность, уверенность и сила движений в «работе» на любом уровне, в высоких или низких стойках, с мгновенной смелой направленности и чередованием приемов. Кроме того, если соблюдено правило концентрации на Средоточии, служащем одновременно и центром тяжести тела, то вскоре все физические действия подкрепляются соответствующим потоком биоэнергии *ци*.

В *цюань-шу*, как и в японском *аики-до*, в отличие от большинства стилей окинавского (а впоследствии японского) *каратэ*, движения почти всегда не прямолинейные, а круговые, идущие от схемы «восьми триграмм» «Книги перемен». По крайней мере, до конечного момента удара или блока рука, нога и все тело движутся по дуге, по кругу или волнообразно, по синусоиде, по спирали.

Считается, что круговые движения позволяют лучше следовать необходимому ритму боя, в нужный момент усиливая или ослабляя натиск. Кроме того, круговые движения позволяют избежать «остановки», паузы, неизбежной при движении прямолинейном (вперед-назад-в сторону). Таким образом, как бы действует закон «сохранения энергии», поскольку энергия в организме экономится и пополняется за счет непрерывного продолжения движения. Наконец, круговые движения позволяют намного эффективнее, чем прямолинейные, варьировать угол приложения силы при нападении и защите.

«Ввинчивающаяся» спиралевидная траектория удара значительно повышает проникающую способность руки, усиленной «раскручиванием» бедер и всего корпуса. В то





Схватка мастера *цюань-шу* с тремя противниками

же время «скручивающие» блоки настолько ослабляют встречный импульс, что позволяют безболезненно парировать удар тяжелой палки или хорошо тренированной ноги противника. Любой бьющий предмет, попадая в охватывающую спираль блока, неизбежно соскальзывает на землю или в воздух.

Само передвижение по кругу также позволяет за счет экономичного и быстрого маха в бедрах избежать прямого удара и пропустить противника мимо себя, обойти его с тыла, а если надо — атаковать серией безостановочных круговых ударов ногой: в прыжке, подкатом, подсечкой, с вращением в присяде и т. д. Само собой разумеется, что навык передвижения по кругу с полными оборотами вокруг собственной оси при нанесении ударов незаменим, если возникает необходимость боя «в кругу» с несколькими противниками.

Техника рук в школах *кэмпо* настолько разнообразна и изощрена, что говорить о ее применении в целом очень трудно. Для нанесения ударов и постановки блоков служат все участки руки: кисть, запястье, предплечье, локоть, иногда плечо. Во многих школах практикуется удар кулаком в разных вариантах, но все же преобладают удары «открытого» типа: основанием ладони, тыльной стороной кисти, ребром ладони, «медвежьей лапой», «тигровой лапой», «лапой леопарда», «орлиными когтями» и т. п. В идеале все удары должны быть рассчитаны на

поражение конкретных уязвимых точек и энергетических меридианов противника.

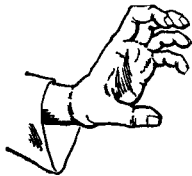
Многолетняя отработка техники удара и блока позволяет не только безошибочно соразмерить силу, быстроту и точность движения, но и максимально сократить необходимую для ускорения дистанцию. Даже в ближнем бою может быть нанесен удар, не уступающий по силе удару со средней дистанции. Это достигается за счет «управления энергией» и придания дополнительного импульса бьющей или блокирующей руке колебательным и вращательным движением в суставах. Иначе говоря, бьющая кисть как бы «подхлестывается» одновременным резким и коротким движением руки в плечевом, локтевом и запястном сочленениях, передавая импульс от движения бедер и корпуса. В результате получается эффект «кистенья» или «цепы». Четкость контакта усиливается также реверсивным движением другой руки, шагом или прыжком.

Техника ног также весьма разнообразна. Удары и блоки, как и в технике рук, осуществляются на трех уровнях по вертикали, причем удары на нижнем и среднем уровне значительно проще, хотя также требуют большой точности и четкости. Принцип нанесения удара и постановки блока тот же, что и в технике рук: с участием движения бедер и всего корпуса.

Большое внимание в *кэмпо* уделяется подножкам и подсечкам, в том числе из так называемых подкатов с последующим «сметающим» движением ноги.

Для эффективного применения техники ног важна хорошая растяжка, особенно в тазобедренном суставе. В идеале боец должен выполнять «вертикальный шпагат» и обычный поперечный «шпагат» для атаки головы противника или его ног (в подкате) по кругу.

Особый раздел боя составляют прыжки с нанесением удара ногой или обеими ногами, а также рукой и ногой одновременно. Хотя в обычном спарринге прыжки применяются крайне редко, они очень действенны при схватке с несколькими противниками и очень зрелищны в показательных выступлениях.





## Глава 6

### СТРАТЕГИЯ ПОБЕДЫ

*Тот, кто хорошо ведет войну,  
осуществляет путь и соблюдает закон.  
Поэтому он и может управлять победой  
и поражением.*

Сунь-цзы (VI—V вв. до н. э.)

При всем богатстве технического арсенала приемов борьбы без оружия, а также с различными видами оружия, при всей солидности религиозно-философской базы и изощренности методик обучения, *кэмпо* никогда не могло бы стать универсальной системой военно-прикладных знаний, если бы не опиралось помимо прочего на военную теорию, на фундаментальные труды древних стратегов. Хотя на первый взгляд сформулированные ими принципы военных действий не всегда применимы к боевому единоборству, наставления великих полководцев по стратегии и тактике служили признанным руководством для всех школ *кэмпо*.

Эпоха утверждения философии даосизма, связанная с именем Лао-цзы, была также эпохой становления военной науки в Китае. В сложившемся на протяжении последующих веков «каноне военной науки», так называемом

«Семикнижии» («У-цзи»), важнейшее место принадлежит трактату выдающегося полководца конца VI — начала V в. до н. э. Сунь-цзы. Его книга «Сунь-цзы» с равным успехом использовалась и князьями, и военачальниками, и бродячими рыцарями, и теми мастерами воинских искусств, которые предпочитали совершенствовать свои познания вдали от «торга тщеславных забот», в глуши гор и лесов. Вплоть до конца XIX в. трактат Сунь-цзы оставался главным пособием по стратегии и тактике не только в Срединной империи, но и за ее пределами — в Корее, в Японии, во Вьетнаме и в ряде других стран.

Заповеди Сунь-цзы легли в основу теории всех школ *кампо* — даосских и буддийских, «внутренних» и «внешних» стилей. Ученикам вменялось в обязанность заучивать «Сунь-цзы» наизусть. Совершенствуя те или иные комбинации приемов, показывая финты, способы ухода, нападения и защиты, составляя учебные пособия, наставники комментировали свои действия цитатами из «Сунь-цзы». Без преувеличения «Сунь-цзы» можно назвать квинтэссенцией мудрости *кампо*.

Всего «Сунь-цзы» приводит четыре основных элемента стратегии: подготовка и познание собственных сил, правильная оценка противника, расчет времени и изучение местности, условий боя. Совокупность этих элементов с учетом возможных неожиданностей («превращений и изменений») обеспечивает победу.

По Сунь-цзы, наилучший вид победы — это победа, одержанная с минимальной затратой сил, наиболее эффективным способом и в кратчайшее время, то есть победа путем «Недеяния». «Оружие — это орудие бедствия, борьба противна добродетели... поэтому в бой вступают только тогда, когда это неизбежно», — пишет и другой стратег древности Вэй Ляоцзы (IV в. до н. э.). Вступив же в бой, желательно прежде всего «разбить замыслы противника» и тем самым сразу же определить исход.

Если Лао-цзы, Ле-цзы и другие теоретики философского даосизма всячески подчеркивали импульсивность и спонтанность действий «совершенномудрого», познавшего *Дао*, то Сунь-цзы особое внимание уделяет предварительному расчету, трезвой оценке соотношения сил. «Кто — еще до сражения — побеждает предварительным расчетом, у того шансов много; кто — еще до сражения — не побеждает расчетом, у того шансов мало».

Расчет же должен быть построен на знании, на изуче-

нии возможностей противника в сравнении с собственными возможностями: «Если знаешь его и знаешь себя, сражайся хоть сто раз, опасности не будет; если знаешь себя, а его не знаешь, один раз победишь, другой раз потерпишь поражение; если не знаешь ни себя, ни его, каждый раз, когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение».

Применительно к *кэмпо* это значит, что необходимо учиться правильно и быстро оценивать даже незнакомого противника по физическим данным, манере держаться, осанке, выражению лица и глаз — то есть мгновенно составлять представление о его «энергетическом потенциале».

Опять-таки в отличие от многих теоретиков даосизма Сунь-цзы не гарантирует совершенному воителю победы, ибо в реальной жизни всегда можно встретиться с равным или сильнеешим, можно попасть в неблагоприятные обстоятельства, поддаться на хитрость и стать жертвой собственного благородства — словом, многое решает случай:

«Непобедимость заключена в себе самом, возможность победы заключена в противнике.

Поэтому тот, кто хорошо сражается, может сделать себя непобедимым, но не может заставить противника обязательно дать себя победить.

Поэтому и сказано: „Победу знать можно, сделать же ее нельзя“.

Непобедимость есть оборона: возможность победить есть наступление.

Когда обороняются, значит, в чем-то есть недостаток; когда нападают, значит, все есть в избытке.

Тот, кто хорошо обороняется, прячется в глубины преисподней; тот, кто хорошо нападает, действует с высоты небес».

Заметим, что Сунь-цзы отнюдь не склонен абсолютизировать доктрину «Недеяния», ставшую стержнем философского даосизма, трактуя Недеяние по-своему. В его учении первостепенное значение придается инициативе, стремительной и хорошо подготовленной атаке. Впоследствии этот принцип нашел особенно широкое применение в школах *кэмпо*.

Одним из краеугольных камней военной науки служит принцип единства обороны и наступления, который можно назвать основным законом борьбы. Главное — ни в каком положении не упускать из рук инициативы, ста-



Древнекитайские полководцы



Схватка: посох против меча (по гравюре Хокусая)

раясь обратить даже, казалось бы, неизбежное поражение в победу. Как сказано в «Диалогах» Ли Вэйгуна («Ли Вэйгун вэньдуй», VII в.), «Наступление есть механизм обороны, оборона есть тактика наступления. Они одинаково приводят к победе».

В плане соотношения обороны и нападения очень характерен образ Чаншаньской змеи, приведенный у Сунь-цзы и ставший символом непобедимости: «Когда ее ударяют по голове, она бьет хвостом, когда ее ударяют по хвосту, она бьет головой, когда ее ударяют посередине, она бьет и головой и хвостом».

В предварительных планах важную роль играет расчет времени, знание местности и умение с выгодой для себя использовать все природные условия, особенности рельефа, возможности маскировки и т. п.: «Если знаешь его и знаешь себя, победа недалеко; если знаешь при этом еще Небо и знаешь Землю, победа обеспечена полностью».

Главные тактические принципы Сунь-цзы сводятся к маскировке своих намерений, молниеносной скорости действий, сочетанию уставных действий и умелого маневрирования.

Готовясь к схватке, учит Сунь-цзы, не следует полагаться только на собственную силу или на слабость противника. Отвлечение, дезориентация, военная хитрость могут принести победу слабому в борьбе против сильного: «Война это путь обмана. Поэтому, если ты и можешь что-нибудь, показывай противнику, будто не можешь.; хотя бы ты и был близко, показывай, будто ты далеко; хотя бы ты и был далеко, показывай, будто ты близко; заманивай его выгодой; приведи его в расстройство и бери его; если у него все полно, будь наготове; если он силен, уклоняйся от него; вызвав в нем гнев, приведи его в состояние расстройства; приняв смиренный вид, вызови в нем самомнение; если его силы свежи, утоми его; если у него дружны, разъедини; нападай на него, когда он не готов, выступиай, когда он не ожидает».

Описанные Сунь-цзы тринадцать приемов военной хитрости распадаются, согласно комментаторской традиции, на пять категорий: приемы тактической маскировки, предосторожности, использования недостатков и просчетов противника, воздействия на противника «изнутри» и, наконец, воздействия на психику противника, его волю и разум.

Разумеется, использование каждого приема диктуется конкретной ситуацией и программированию не поддается, поскольку борьба, как гласит древнее китайское изречение, есть «тысяча изменений и десять тысяч превращений». Эту мысль многократно подчеркивают комментаторы «канона военной науки».

«Все решается в зависимости от противника», — пишет Мэй Яочэнь.

В основе тактики Сунь-цзы — сочетание «правильного боя» и маневра — то, что в школах *кэмпо* выражается в тысячах хитроумных комбинаций приемов: «Вообще в бою схватываются с противником правильным боем, побеждают же маневром. Поэтому, кто хорошо пускает в ход маневр, безграничен, подобно Небу и Земле, неисчерпаем, подобно Хуанхэ и Янцзыцзяну...

Действий в сражении всего только два — правильный бой и маневр, но изменений в правильном бою и маневре всех и исчислить невозможно. Правильный бой и маневр взаимно порождают друг друга, и это подобно круговращению, у которого нет конца».

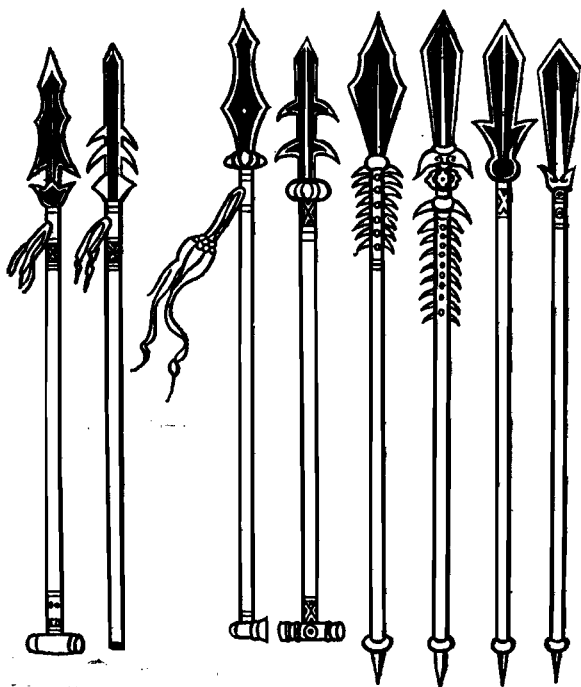
И наконец, определяющие факторы тактического превосходства: умение навязать противнику свой план ведения боя, перехват инициативы, мощный натиск с проры-



вом обороны противника в слабом месте, стремительный завершающий удар.

Здесь Сунь-цзы в полной мере использует положение о взаимодействии Инь и Ян, о пустоте и наполненности, о следовании ритму перемен и мировому Дао.

Всеми средствами овладеть инициативой и заставить противника действовать в ущерб себе — такова первая



Виды оружия у-шу

предпосылка победы: «Тот, кто хорошо сражается, управляет противником и не дает ему управлять собой...

Поэтому, когда тот, кто умеет заставить противника двигаться, показывает ему форму, противник обязательно идет за ним; когда противнику что-либо дают, он обязательно берет; выгодой заставляют его двигаться, а встречают его неожиданностью».

Рассчитанный и в то же время спонтанный удар с полной концентрацией сил в уязвимое место противника — вторая предпосылка победы: «Когда побеждающий

сражается, это подобно скопившейся воде, с высоты тысячи саженей низвергающейся в долину...

Напасть и при этом наверняка взять — это значит напасть на место, где он не обороняется; оборонять и при этом наверняка удержать — это значит оборонять место, на которое он не может напасть. Поэтому у того, кто умеет нападать, противник не знает, где ему обороняться; у того, кто умеет обороняться, противник не знает, где ему нападать...

Когда идут вперед и противник не в силах воспрепятствовать — это значит, что ударяют в его пустоту; когда отступают и противник не в силах преследовать — это значит, что быстрота такова, что он не может наступить».

Как бы удачно ни было выбрано место удара, в решающую атаку следует вложить весь технический опыт, весь энергетический потенциал, чтобы поразить противника мгновенно и окончательно. Сочетание силы, быстроты, расчета и импульсивности действия порождает «мощь»: «То, что позволяет быстроте бурного потока нести на себе камни, есть ее мощь. То, что позволяет быстроте хищной птицы поразить свою жертву, есть рассчитанность удара. Поэтому у того, кто хорошо сражается, мощь — стремительна, рассчитанность — коротка.

Мощь — это как бы натягивание лука, рассчитанность удара — это как бы пуск стрелы».

Важнейшая предпосылка победы, по Сунь-цзы, — непредсказуемость вариантов ведения боя, отсутствие повторений, соблюдение строжайшей секретности при подготовке боя, тайны методов обучения:

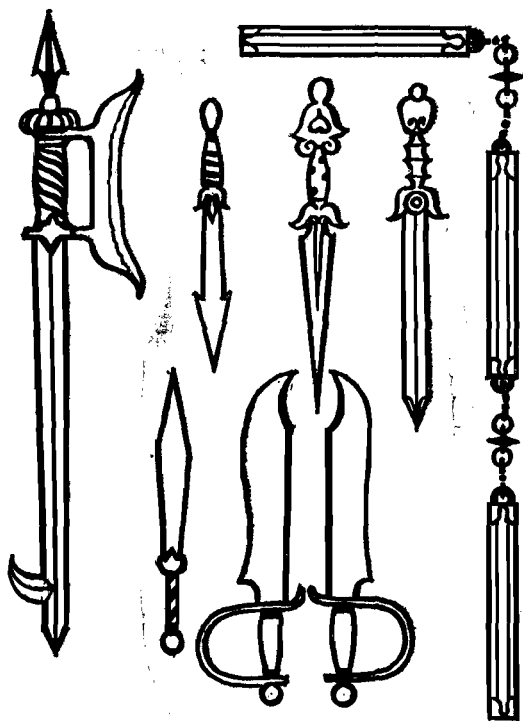
«Все люди знают ту форму, посредством которой я победил, но не знают той формы, посредством которой я организовал победу. Поэтому победа в бою не повторяется в том же виде, она соответствует неисчерпаемости самой формы...

Кто умеет в зависимости от противника владеть изменениями и превращениями и одерживать победу, тот называется божеством».

Отсюда, естественно, возникает требование засекречивания всех специфических методов психофизического тренинга в *кэмпо*, свято соблюдавшееся до недавнего времени и отчасти нарушенное лишь после второй мировой войны. Однако и в наши дни, видя подвиги мастеров *кэмпо* на киноэкране, зрители напрасно воображают, что по кадрам замедленной съемки легко восстановить всю

схему движений. Без многолетнего личного опыта занятий по данной школе никто и никогда не сумеет использовать, казалось бы, «открытые» секреты воинских искусств.

Как же учились сражаться мастера *кэмпо*? В «Каноне военной науки» война рассматривается как разновидность борьбы в широком смысле слова, поэтому все пра-



Виды оружия *у-шу*

вила ведения войны приложимы к рукопашному бою. Коль скоро существовала «военная наука», рукопашный бой неизбежно должен был стать ее частью — частью системы.

\* \* \*

В раздел *кэмпо* «Тактика ведения боя» входят проблемы оценки сил противника и собственных возможностей, взгляда, подхода, ввязывания в бой, прорывывания противника, перехвата инициативы, навязывания своего сти-

ля и ритма боя, выматывания противника, самоконтроля, мобилизации внутренних ресурсов для решающего удара, добывания противника в случае победы и отхода — в случае поражения.

В схватке основной принцип тактики *кэмпо* — избегать прямого столкновения, использовать силу и инерцию движения противника, обращая их против него самого за счет своевременного ухода, обхода, «обвивания», «обтекания». Особенно ярко этот принцип иллюстрируется приемами «внутренних» стилей, например Син-и («Направленная воля»). Здесь пять основных комбинаций, названных в соответствии с пятью стихиями (вода, металл, земля, дерево, огонь), направлены на мягкое отклонение прямой атаки противника с последующим проходом вперед и нанесением «подкрученного» удара в уязвимое место по восходящей или по нисходящей. Сила удара удваивается встречным движением противников.

Тактика ухода и «пропускания» противника в нужном направлении используется практически во всех школах *кэмпо* китайского, корейского, японского или вьетнамского образца. «Недеяние, — утверждает Ле-цзы, — не имеет знаний, не имеет способностей, но нет того, чего бы оно не знало, нет того, чего бы оно не могло».

Основная цель боя в *кэмпо* — вывести из строя противника наиболее эффективным способом и с наименьшей затратой усилий. Для этого следует правильно оценить соотношение сил и выбрать оптимальные варианты времени, дистанции, боевой стойки применительно к физическим данным противника, а также к реальным условиям схватки.

Необходимо также правильно сочетать различные методы борьбы: удары руками и ногами, подножки и подсечки, болевые захваты кисти рук, захваты рук и корпуса с последующим броском. Применение конкретного приема зависит от того, ведется ли бой на ограниченном или неограниченном пространстве, стоя или в партере и т. д.

Поскольку оборона и наступление рассматриваются как одно целое, любое действие должно в конечном счете вести к победе, залогом которой является сочетание «правильного боя и маневра», быстроты, концентрации и мощи.

Захват или перехват инициативы в бою достигается рядом решительных действий с использованием всего технического мастерства и с учетом всех предваритель-

ных оценок. Инициатива выражается в серии мощных и стремительных атак, которые должны в конце концов сломить оборону противника, заставить его «раскрыться» и пропустить «фатальный» удар. Для этого нужно все время поддерживать такую дистанцию, которая позволяет нанести удар в полную силу или поставить нужный блок. Важно также своевременно менять тактику, атакуя



Мастер цюань-шу с копьем

неожиданно, переходя с верхнего уровня тела на нижний, навязывая противнику свою манеру ведения боя, меняя угол атаки, выводя противника из равновесия уклонами и нырками, постоянно контратакуя и выжидая «своего» момента для удара.

Поскольку в *кэмпо* никогда до появления спортивного *дзю-до* не было лимитированных весовых категорий, адаптация к физическим данным противника, как и адаптация к действиям противника с оружием, являлась одним из решающих факторов победы. Здесь необходимо было учитывать рост, вес, физическую силу противника — те данные, которые при прочих равных показателях могли увеличить шансы противника, а собственные шансы уменьшить. Главным оружием слабейшего должно было стать умение обратить силу противника против него самого, ибо, как сказано у Ле-цзы, «сильный одолевает слабого, а от руки равного себе гибнет. Слабый одолевает тех, кто сильнее его, и сила его неизмерима».

В случае столкновения с противником, который превосходит тебя и ростом, и весом, и силой (например, в схватке женщины с мужчиной) старые мастера рекомендуют такие способы ведения боя:

— оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;

— ни в коем случае не атаковать в лоб — только с флангов;

— пытаться вывести противника из равновесия подсечками, подножками, подкатами;

— любой ценой стараться выйти противнику за спину, применяя сложные тактические комбинации, чтобы нанести решающий удар сзади;

— не давать противнику загнать себя в угол или прижать к стене;

— не пытаться проводить сложные захваты и броски, бороться с противником в партере, проводить удушающие приемы;

— использовать в боевой обстановке любые подручные предметы, особенности рельефа, мебель и т. п., чтобы нейтрализовать силу противника;

— выявив «коронную» технику противника путем осторожной разведки, противопоставить его Ян свою Инь, то есть видимую податливость. Когда же мощный удар противника поразит пустоту, мгновенно нанести ответный удар в уязвимую точку.

Боец любой школы *кэмпо* действует по более или менее изощренной обусловленной схеме. Если же встречаются бойцы равных возможностей, поражение или победа зависят от способности к «свободной импровизации» и отступлению от шаблона. Отсюда и распространившееся в современном мире стремление к синтезу школ, к созданию «свободных стилей». Но импровизации сами по себе, при отсутствии четкой школы, ничего не дадут в схватке с хорошо подготовленным противником, поэтому фундамент *кэмпо* складывается из техники и тактики «чистых» школ, из разработки «звериных» стилей, испытанных веками комбинаций приемов. Только в «чистых» школах *кэмпо* сохраняет свою значимость как универсальная система, как Учение.

Итак, важнейшим компонентом тактики служит выведение противника из равновесия благодаря использованную инерцию движения. Будучи выведен из устойчивого равновесия и утратив в этот момент концентрацию на Средоточии, противник становится уязвим для удара, подсечки или броска с захватом. Кроме того, сам он уже не в состоянии нанести достаточно сильный удар. Таким образом, при столкновении с несколькими противниками



Поединок на мечах (по гравюре Хокусая)

иногда можно вывести одного или двух из равновесия, чтобы мгновенно и с полной отдачей переключиться на третьего. В *дзю-до*, например, а также в старых школах *дзю-дзюцу*, во многих разновидностях *цзюань-шу* для нарушения баланса противника используются захваты за одежду с последующей раскачкой или резким рывком. В некоторых школах преобладают болевые захваты рук. Плюс, разумеется, всевозможные подсечки и подножки. Однако главное — это чувство дистанции и «подстройка» к противнику.

Особый раздел обучения в школе *кэмпо* составляет тактика ведения боя против одного, двух, трех, четырех и далее до восьми (восемь отождествляется с неограниченным множеством) противников.

Самую большую сложность представляют сгруппированные в определенной последовательности «на все случаи жизни» комбинации приемов нападения и защиты — свои в каждой школе. Именно эти комбинации, включающие от двух до восьми движений, и содержат пресловутые «секреты» различных школ и стилей *кэмпо*. В них находят отражение кардинальные идеи теоретиков школ о взаимодействии сил Инь и Ян, о пустоте и наполненности, о пассивности и активности, о мягкости и жесткости, об использовании в своих интересах силы противника.

Комбинации приемов сопровождаются маневром, простым или сложным. Маневр необходим для прорыва обороны противника, а также для эффективной защиты, поэтому особое внимание уделяется технике передвижения, сочетанию различных видов шагов, прыжков и подкатов применительно к рельефу местности и физическим особенностям партнеров.

Существуют, разумеется, специальные правила для ведения боя в окружении, на открытой площадке и в тесном помещении, на лестнице, в коридоре, в дверном проеме, а также сидя на стуле, лежа на полу, со связанными руками. Существуют правила преследования и поражения бегущего противника, правила отступления и поочередного отражения преследователей, но освещение всех этих прикладных аспектов выходит за рамки нашего исследования.

Нельзя также недооценивать роли отвлекающих маневров и финтов в схватке. Почти все комбинации приемов *кэмпо* построены с учетом по крайней мере одного отвлекающего маневра. Например, при атаке рукой на верхнем уровне проводится ложная атака ногой в колено или в живот, при атаке на нижнем уровне наносится отвлекающий удар в область головы. Для отвлечения противника в боевой обстановке рекомендуется также использовать подручные средства: пыль, песок, камни.

При самостоятельной отработке упражнений и при работе с партнером очень медленно и постепенно наращивается темп, сложность и интенсивность движения до тех пор, пока не будет достигнута способность работать «на сверхскоростях».

Отработка приемов с партнером имеет целью обоюдное совершенствование, усвоение принципа взаимодействия Инь—Ян, а не утверждение преимущества одной стороны любой ценой. В учебной схватке важен сам процесс, а не конечный результат.

В большинстве школ *кэмпо*, особенно «внутреннего» направления, занятия с партнером «разыгрываются» в реальном или воображаемом кругу, так что оба бойца двигаются как бы вокруг оси. Здесь очень важно взаимное ощущение ритма, чувство дистанции и гармония движений, поскольку любое нарушение может привести к серьезной травме.

Обусловленный спарринг проводится в определенной последовательности, которая зависит от нормативов той или иной школы. Количество движений варьируется от



трех до нескольких десятков. Чаще всего подобный спарринг представляет собой парное исполнение комплекса формальных упражнений, его расшифровку.

Иногда в основную тренировку включается также работа на снарядах как часть скоростно-силовой подготовки, однако чаще со снарядами каждый работает индивидуально в специально отведенном для этого помещении или в особой части зала. К числу важнейших снарядов относятся подвесные мешки с песком, ведра с песком, гравием или железными шариками, бочонки с водой, глиняные кувшины, каменные и металлические гантели для рук и ног, всевозможные «вброты» для развития хвата кистей, веревки и цепи в качестве эспандеров, мячи, доски, кирпичи, жгуты из соломы для отработки ударов, блоков и хвата пальцев.

К снарядам относятся также тренажеры-манекены. Традиционный манекен представляет собой деревянный столб, укрепленный на вертикальном стержне и вращающийся вокруг оси. К столбу прикреплены торчащие в разных направлениях горизонтальные или скошенные поперечные брусья на разных уровнях, мешочки с песком. Если столб закреплен неподвижно, отработка ударов и блоков на брусьях и мешках ведется с односторонним контактом; если столб вращается, каждый удар приводит всю конструкцию в движение, и манекен отвечает ударом другого бруска, который нужно своевременно парировать. Более сложная модель предусматривает поперечные брусья на пружинах. Кроме того, и весь манекен может качаться в вертикальной плоскости на шарнире, так что реакция деревянного «противника» становится практически непредсказуемой. В самом сложном варианте «конечности» манекена могут быть вооружены, а число манекенов может быть доведено до двух-четырех. В средневековых монастырских школах существовали целые галереи, оборудованные подобными манекенами.

В большинстве северокитайских школ техника и пластика отрабатываются по специальной методике и на специальных приспособлениях. Например, в стиле «Пьяницы» применяется такая конструкция. В середине круга или квадрата (схема триграмм или мандалы), образованного тренировочными пеньками для ходьбы, устанавливается столб с поперечными планками на разных уровнях, снизу доверху. На планки ставятся пиалы с водой. Задача ученика: в безостановочном движении по сложной траектории снимать одну за другой пиалы, меняя их

местами, переставляя их сверху вниз, справа налево, по вертикали, по горизонтали, по синусоиде. При этом пиалы прокручиваются вокруг кисти руки, а руки вокруг корпуса таким образом, чтобы не пролилось ни капли воды. Результатом многомесячных тренировок будет безупречная координация движений, виртуозное владение телом и предметом.

Техника удара руками и ногами может отрабатываться как на обычном манекене, так и на системе подвесных мешков с песком, укрепленных на растяжках вокруг ученика по сферическому каркасу, а в более сложном варианте — на подвешенных досках или кирпичках. Задача ученика — провести серию ударов руками и ногами в обусловленной «связке», поразить с первого раза все цели, закрепленные на разных уровнях. Такого же рода упражнения могут проводиться и с оружием.

Упражнения с классическими видами холодного оружия практикуются главным образом подготовленными мастерами. К классическим видам относятся большой меч, малый меч, длинный посох, дубинка, нунтяку (цеп) из двух или трех сочленений, кинжал, копье (аналогичные виды осваиваются и в японских школах *кэмпо*), а также чисто китайские — трезубец, два меча с крючком, секира, булава, хлыст из гибких металлических сочленений, парные ножи-«бабочки» и т. п. Всего в средневековом Китае и сопредельных с ним странах насчитывалось 108 видов холодного оружия. Они подразделялись на «длинные» и «короткие» виды, а также на оружие ближнего боя и комбинированное, позволяющее поражать противника на расстоянии (ножи, серпы, метательные копья). Особый разряд составляет так называемое малое, или подручное, оружие: всевозможные кастеты, «кошки», заостренные стержни, метательные пластины и т. д.

На продвинутой стадии обучения в любой школе *кэмпо* изучается анатомия, применительно к традиционной системе «точек и меридианов». Наставник не только показывает ученикам расположение точек, но и объясняет их связь с внутренними органами, показывает наиболее эффективные способы точечного воздействия для поражения противника и для реанимации. Наиболее сложным считается умение «на глаз» определить местоположение данной точки и нанести безошибочный проникающий удар с нужной дозировкой — чтобы только парализовать или, наоборот, умертвить противника. В наши дни налажено серийное производство электромеханиче-

ских манекенов с обозначением точек и меридианов. При фиксации «эффективного касания» зажигается лампочка. Подобные манекены действительно помогают отрабатывать технику точечных ударов, но определению «дозировки» энергетического импульса не способствуют.

Важнейшей частью обучения на продвинутой стадии является «адаптация к стихиям»: дереву, огню, земле, металлу и воде. Работа со стихиями проводится в определенной последовательности и служит как для общей закалки организма, так и для выработки способности сражаться в любых, даже самых неблагоприятных, условиях.

На всех этапах обучения ученики должны проходить многочисленные тесты: на силу, скорость, ловкость, техническое мастерство, разбивание твердых предметов... Система тестов варьируется в зависимости от школы, но основным элементом всегда остается спарринг — боевая или учебная схватка. Учителя особенно поощряют схватки с заведомо сильнеешим противником, которые требуют напряжения всех сил и мобилизации воли.

Хотя в старых школах не существовало единого критерия оценки мастеров по разрядам, тесты давали основания для классификации учеников внутри школы.

Всем ходом тренировок ученик подводился к испытаниям в экстремальных условиях, в «пограничной ситуации». Здесь учителя следовали завету Сунь-цзы поме-

щать бойца для выявления его истинных способностей «в место смерти», то есть в такое положение, из которого возможно только два выхода: победа или смерть. Поэтому в школах *кэмпо* практиковались фехтование на настоящих мечах и копьях без протекторов, прыжки через пропасть, восхождение на отвесные скалы без страховки. Очень поучительна притча Ле-цзы, описывающая тест на «истинное мастерство»:

«Ле, Защита разбойников, стрелял на глазах у



Мастер цюань-шу с мечом

Темнеющего ока: натянул тетиву, поставил на предплечье кубок с водой и принялся целиться. Пустил одну стрелу, за ней другую и третью, пока первая была еще в полете. И все время оставался неподвижным, подобно статуе.

— Это мастерство при стрельбе, но не мастерство без стрельбы,— сказал Темнеющее око.— А смог бы ты стрелять, если бы взшел со мной на высокую гору и встал на камень, висящий над пропастью глубиной в сотню жэней?

И тут Темнеющее око взшел на высокую гору, встал на камень, висящий над пропастью глубиной в сотню жэней, отступил назад до тех пор, пока его ступни до половины не оказались в воздухе, и знаком подозвал к себе Защиту разбойников. Но тот лег лицом на землю, обливаясь потом с головы до пят.

— У настоящего человека,— сказал Темнеющее око,— душевное состояние не меняется, глядит ли он вверх в синее небо, проникает ли вниз к Желтым источникам, странствует ли ко всем восьми полюсам. Тебе же ныне хочется зажмуриться от страха. Опасность в тебе самом».

Подобные испытания (проводящиеся и поныне в школах *кэмпо*) должны были служить проверкой не только технического мастерства испытуемого, но и воли, мужества, характера человека, его способности преодолеть неуверенность и чувство страха. Тут-то и должны были проявиться плоды воспитания, навыки «школы жизни». И в даосизме, и в буддизме, и в конфуцианстве отчетливо выявляется мысль о том, что умеющему «управлять собой» по силам любое дело. Умение же «управлять собой» приходит только в результате упорных тренировок по разработанной предшественниками системе. Ключ к овладению любым мастерством, в том числе, конечно, и воинским искусством,— в душе каждого человека.





## Глава 7

### ТАИНСТВО ПРЕВРАЩЕНИЙ

*В Пути природы все движется, ничто не застывает, поэтому и возникает вся тьма вещей. В Пути мудрых все движется, ничто не застывает, поэтому все среди морей им покоряются.*

Чжуан-цзы (IV—III вв. до н. э.)

Вся восточная наука о человеке, в том числе и йога с ее военно-прикладными ответвлениями, складывалась в процессе «адаптации к стихиям» и наблюдения над растительным и животным миром. В попытке осмыслить закономерности вселенских метаморфоз, исходя из принципов естественности и целостности мироздания, древние даосы, а вслед за ними и последователи других учений стремились следовать Пути различных живых существ, собратьев человека по среде обитания.

Мастера *кэмпо* вели наблюдение за зверями и птицами с позиций, очень близких к позициям современной бионики. Их интересовали не только внешние свойства животного и его повадки, проявляющиеся в схватке с противником. Объектом тщательного изучения становились также походка животного, его навыки ориентации в

пространстве, способ дыхания, его манера выслеживать жертву (если животное хищное), догонять ее и поражать, даже его поведение на отдыхе, во время игры. Объектом наблюдения могли служить не только звери, но и птицы, пресмыкающиеся, насекомые.



«Бионика» древних: создание школы  
«Белый журавль» (по корейской гравюре)

В древнем мире охота и война всегда сопутствовали друг другу, поэтому бойцовские качества зверей, особенно тотемных, часто идеализировались охотниками. Взять хотя бы германцев или славян, избравших покровителями в ратном деле волков, медведей, вепрей, или индейцев Америки, почитавших орла, грифа, койота, пуму, или воинственные негритянские племена, обожествлявшие льва, слона и носорога. Но никогда ни германцам, ни индейцам, ни зулусам и в голову не приходило копировать повадки хищников, иначе чем в ритуальном танце. По-другому обстояло дело в Китае, Корее, Вьетнаме, Индонезии, Японии.

При изучении животного и создании того или иного «звериного» стиля *кэмпо* главной целью мастера было не подражание порой весьма примитивным движениям цапли, лошади или тигра, а умение выявить особенности функционирования биоэнергии *ци* в данном животном как в совершенном творении природы. Века и тысячеле-

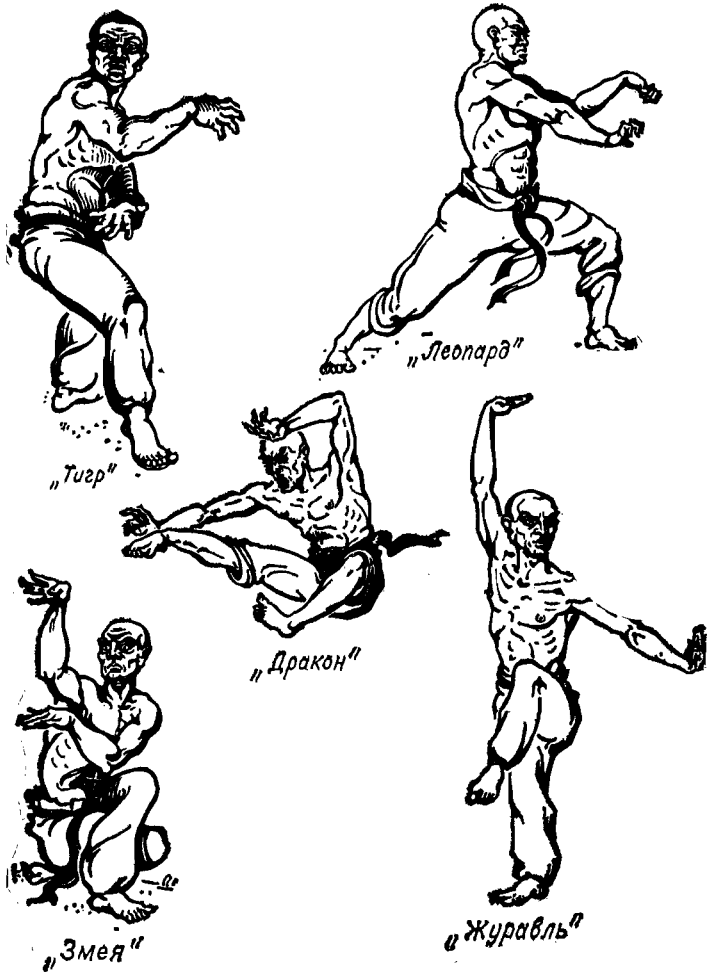
тия эволюции снабдили каждый вид замечательной способностью приспосабливаться к окружающей среде. Звери, птицы и пресмыкающиеся, выжившие в результате естественного отбора, сами по себе уже иллюстрируют победный исход безмерно долгой и кровопролитной борьбы. Их адаптационные свойства, отшлифованные поколениями, в том числе умение защищаться и нападать, будучи правильно поняты и истолкованы, должны были улучшить способность человека к выживанию, передать ему часть всеобщего совершенства Вселенной, всеобщего Дао.

Итак, главное — уловить, как действует поток *ци* в теле тигра, леопарда или змеи, как он заставляет зверя стелиться по земле или высоко подпрыгивать, бить лапами, рвать зубами, терзать когтями. Нужно заставить собственный дух преобразиться в дух цапли, обезьяны, вепря... А далее действовать, подчиняясь природным инстинктам и заученным с детства строжайшим нормам ведения боя.

Тигр ходит мягко, крадучись — отсюда в стиле «тигра» скользящие переходы, очень низкие стойки, перекаты через плечо. Настигнув жертву, тигр бьет ее лапой, сбивая с ног, а затем запускает в тело когти — отсюда и страшные удары «тигровой лапы» в уязвимые места, прочерчивание «когтями» по болевым зонам, наконец, прорывающие удары с «разрыванием» жертвы.

Цапля бьет ногами и отмахивается крыльями — отсюда в стиле «цапли» обилие высоких стоек, перескоков, ударов ногами и хлестких маховых ударов рукой, и тычков щепотью-«клювом».

В каждом «зверином» стиле мельчайшие нюансы поведения животного проанализированы на «энергетическом» уровне и увязаны с общими положениями стратегии и тактики *кэмпо*. Боевые навыки отдельного животного, а иногда и двух (например, птицы и змеи), как бы накладываются на классическую схему движений и маневра, соотношенную с триграммами и гексаграммами «Книги перемен», с зодиакальной космологической символикой, пятью стихиями и учением об энергетических *тэчках* и меридианах. Таким образом, каждый «звериный» стиль есть часть единого целого, гигантского комплекса *кэмпо*. Не случайно в легендарной академии воинских искусств, обители Шаолинь, монахи изучали пять обязательных стилей *цюань-шу* — «Дракона», «Тигра», «Леопарда», «Змеи» и «Журавля».



Пять «звериных» стилей Шаолиня



Животные играют огромную роль в становлении различных школ *кэмпо*, большинство из которых имеют своих «тотемных» покровителей. Так же велико значение животных и в мифологии, ритуале, искусстве народов Востока. Помимо «случайных» зверей, птиц и насекомых (леопарда, цапли, сокола, кузнечика-богомла и т. д.) можно выделить в обширном «бестиарии» *кэмпо* и таких животных, которые, согласно индуистской, даосской или буддийской традиции, наделяются священными свойствами или обладают особым могуществом.

К первой группе относятся животные, соответствующие знакам зодиака и фигурирующие в восточном календаре: крыса (в другом варианте — мышь), бык, тигр, заяц (в другом варианте — кот), дракон, змея, лошадь (конь), овен, обезьяна, курица (петух), собака, вепрь (свинья). Как известно, эти животные, согласно восточному гороскопу, определяют свойства характера и темперамент людей, родившихся в тот или иной год. Их повадки, особенно их поведение в бою, и послужили руководством для мастеров различных школ и стилей *кэмпо*.

Некоторые из животных, явившихся, согласно легенде, к ложу умирающего Будды, встречаются и в отдельных житийных повествованиях (*джатаках*) — например заяц, обезьяна, слон.

Следует упомянуть также животных, представляющих воплощение буддийских божеств или их постоянных спутников. Это бык, тигр, конь, крокодил, черепаха, змея и орел.

Птица выступает в мифологии многих древних народов извечным противником змеи. В сказаниях Шумера, Индии, Греции борьба орлов со змеями отражает противостояние Неба и Земли, горнего и дольного миров. Стоит ли удивляться, что наблюдение за схваткой птицы и змеи положило начало развитию всех «внутренних» стилей *кэмпо*?

Культ змеи имеет богатую традицию во всех странах Востока. Вспомним хотя бы мифических змей Индии. На тысячеголовом змее Шеше Вишну плавает по водам мирового океана; змеем Васуки боги, как шнуром, пахтали океан, чтобы получить напиток бессмертия; змеей Ананта слывет воплощением бесконечности Вселенной; воплощением богини-змеи Манасы считается кобра; змеей Кундалини воплощает скрытые в человеке энергетические ресурсы.

Буддизм впитал из индуизма культ змей-нагов. В буд-

дийской иконографии можно найти немало сюжетов, связанных со змеями: Будда, укрощающий нагов; наги, купающиеся в теплой и холодной воде новорожденного Будду-Гаутаму; властитель нагов Мучалинда, защищающий Будду, и т. д.

В древнем Китае богиня-прародительница Ньюва изображалась в виде змеи.

Культ слона, могучего животного, неоценимого помощника человека, грозного в гневе, испокон веков бытовал в Индии, а с распространением буддизма перекочевал и в другие страны — даже в те, где слоны не водятся. Не случайно слон служит символом мощи буддизма и его победы над другими верованиями.

У даосов священными животными считались зеленый дракон и белый тигр, но магические свойства приписывались и многим другим.

Подавляющее большинство школ и стилей китайского *кэмпо* родились из наблюдения за повадками животных и их поведением в бою — как отражение извечного процесса борьбы за жизнь. Иногда определенный «звериный» стиль составляет сам по себе целую школу, иногда, наоборот, в рамках одной школы применяются несколько «звериных» стилей — например двенадцать стилей даосской школы Син-и (Направленная воля). Наиболее популярны в современном китайском *кэмпо* стили «Медведя», «Тигра», «Змея», «Ястреба», «Петуха», «Ласточки», «Крокодила», «Коня», «Вепря», «Дракона». Внутри каждого стиля также нередко существуют различия. Так, внутри «змеино» стиля насчитывается не менее пяти вариантов, по соответствующим видам змей — от удава до кобры.

С животными связаны и традиционные названия приемов, и комплексы формальных упражнений. Без «бионики» древности немислимо было бы современное *кэмпо*.

Хотя ученик должен был прилежно осваивать всю программу своей школы и последовательно овладевать всеми необходимыми «звериными» стилями, считалось, что у каждого может быть и свой излюбленный стиль. Существовали различные способы соотнесения «стиль — человек». Один из самых любопытных — определение предрасположенности к одному из пяти стилей шаолинского *кэмпо* по расстоянию между пальцами — своего рода гадание по руке.

Наставники также старались определить подходящий для данного ученика стиль исходя из психосоматических

особенностей конкретного индивидуума: его телосложения, темперамента, энергетики организма.

Наглядным примером могут служить «пять звериных стилей» монастыря Шаолинь: «Дракон», «Тигр», «Леопард», «Змея» и «Журавль».

В стиле «Дракона», направленном на пробуждение и развитие жизненной энергии, и прежде всего на раскрепощение духа, сила как таковая не играет большой роли. *Ци* должна быть сконцентрирована в Средоточии (*даньтянь*), тело легко и подвижно. Плечи хорошо сбалансированы, и «пять органов» (сердце и четыре конечности) поддерживают четкую координацию. В процессе исполнения формальных упражнений *ци* волнами разливается по телу. Движения напоминают попеременно то взмахи крыльев, то удары лап дракона, атакующего с воздуха или обороняющегося на земле.

Стиль «Тигра», предназначенный главным образом для укрепления костей,— наиболее «жесткий» из пяти. Яростные, мощные, резкие движения вызывают в воображении образ свирепого тигра. *Ци* активно циркулирует по всему телу в бурной смене ударов и уходов, приседаний и подъемов, прыжков и рывков.

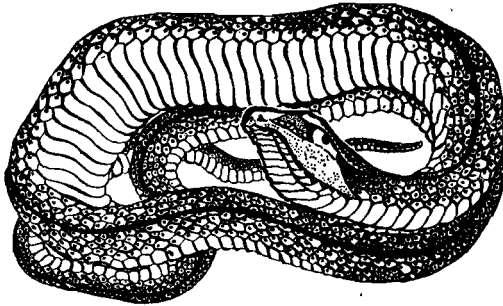
Стиль «Леопарда» воплощает упругую силу, которая накапливается и выплескивается в стремительных бросках. Считается, что поясница и конечности у леопарда относительно сильнее, чем у тигра, а мгновенная реакция и проворство делают его самым опасным из четвероногих хищников.

Стиль «Журавля» направлен на развитие выносливости, растяжки, равновесия. Основу его составляет работа ног.

Для стиля «Змея», непосредственно культивирующего жизненную энергию *ци*, характерны непрерывные перетекающие движения преимущественно в низких стойках, ритмичное и спокойное дыхание. Перемещения плавные и упругие, хотя и не столь закругленные и утрированно мягкие, как в школах «внутреннего» направления. Как известно, змея в спокойном состоянии может обвисать, подобно безжиленной веревке. Ее можно обмотать вокруг руки, завязать в узел, поддеть палкой. В то же время, стоит ее рассердить, как она мгновенно «оживает», превращается в стальную пружину — бьет хвостом, прыгает на врага, чтобы поразить его ядом, обвивается и душит. Не имея лап, она тем не менее передвигается с удивительной быстротой. Китайцы считают, что это удастся

змее благодаря способности молниеносно переливать *чи* из одной части тела в другую.

Прекрасную иллюстрацию действия стиля «Змея» дает опыт школы Цай, одной из так называемых пяти великих школ Южного Китая, в которых, как и во всех прочих ответвлениях шаолиньского *кэмпо*, были приняты к обучению все пять «звериных» стилей.



Тотемный покровитель стиля «Змея»  
(по рисунку Хокусая)

Школа Цай, основанная, по преданию, одним из пяти шаолиньских монахов, «воителей-тигров», возникла в начале XVIII в. как боевое сообщество по подготовке активистов «Триады» и «Братства Хун» в борьбе против маньчжурских завоевателей. Среди прочих «змеиных» школ (*шэ-пай*), подразделяющихся по конкретным видам змей, в школе Цай змея олицетворяла подвид удава. В большинстве ударов и блоков, в движениях рук и ног, в стойках и переходах, даже в сложных многоступенчатых комбинациях можно усмотреть прямые или косвенные аналогии с повадками внешне невозмутимого, коварного и беспощадного питона.

Как известно, питон — змея неядовитая. Его оружие — не напитанные ядом зубы, а голова, которой он сбивает с ног жертву, хвост, которым он наносит мощные хлесткие удары, и все туловище, которое душит оглушенную жертву в смертельных объятиях. Если в школе «кобры» пальцы руки в положении рука-копье уподобляются жалу, вся кисть — голове с раздутым капюшоном, а переходы напоминают «танец кобры» перед атакой, то в школе «удава» параллели несколько иные. Основное оружие — это кулак, разящий противника наподобие головы питона. Поскольку питону свойственна большая физическая сила,

много внимания уделяется чисто силовой подготовке по системе Шаолиня и каждый удар рассчитан на «сокрушение». Иногда бьющей «головой питона» может стать и собственная голова.

В зависимости от ситуации подвижному хвосту питона могут подражать либо руки в ударах тыльной стороной кисти и предплечьем, либо ноги в разнообразных, фронтальных и задних, круговых ударах. Часто по принципу «хвоста» работают обе руки. Например, в уходе с линии атаки разворотом бедра обе руки встречают противника в плавном и стремительном отводящем или перехватывающем блоке. Идет «синусоидное» движение обеих рук, ставящих блок при плавной перекачке тела из передней опорной стойки в заднюю.

Очень характерны для школы так называемые шаровые удары и блоки обеими руками, которые соединены в «кольцо». Техника удара или блока имитирует пружинное распрямление змеиных колец в блоке.

На «хвост питона» ориентированы почти все приемы, относящиеся к технике ног. В большинстве своем они общеизвестны, но выполняются с некоторыми особенностями, характерными для «змеиного» стиля. Основа любого удара в школе Цай — мах бедрами, обеспечивающий дополнительную силу и скорость движения. Каждый удар можно условно разделить на три фазы: начальная, подготовительная для разгона бедра, затем промежуточная, сводящаяся к стремительному движению бедра в направ-

лении удара, и, наконец заключительная, на которой вся энергия разгона бедра концентрируется в ударе ноги или руки. При ударе ногой вперед с выносом бедра кажется, что все тело подается к противнику, но на самом деле плечи остаются на месте. При отработке удара мысленно следует представить, что голова соединена нитью с потолком и удерживается в стабильном положении. В данном случае — это голова удава, приподнятая над кольцами, в то время как хвост бьет сам по себе.



Базовая стойка  
школы Цай  
(стиль «Змеи»)

В учебных упражнениях часто имитируется «змеиное раскачивание» при переходе из передней опорной стойки в заднюю или в «обратную переднюю» с неподвижно закрепленными стопами обеих ног. Здесь кулак, бьющий от бедра с поддирчиванием, играет роль головы змеи, а ноги и корпус уподобляются телу змеи.

Обычное перемещение по площадке в школе Цай также напоминает движение змеи по синусоиде. Скользящий «конькобежный» шаг с подтягиванием стоящей сзади ноги и перестановкой ее по дуге вперед (или в обратном порядке) с вывернутым вовнутрь и прикрывающим пах коленом позволяет двигаться быстро и уверенно. Другой «змеиный» способ движения несколько напоминает «подтягивание ноги» (*цуги-аси*) в *дзю-до* или японском *каратэ*, когда правая или левая нога постоянно оказываются впереди, а другая нога как бы волочится за ней, словно расслабленный хвост змеи, готовый к молниеносному удару. При этом все переходы имеют целью обойти противника с тыла, чаще всего против часовой стрелки. Еще одна разновидность «бьющего хвоста» достигается перемещением, известным как *заступ*, когда при движении вбок одна нога недалеко заступает за другую, которая совершает рывок (или удар) и далее, описав дугу, опускается почти под прямым углом. Получается своеобразный пересяк «лесенкой». И наконец, наиболее сложной формой движения, имитирующей раскручивание змеиных колец, является так называемый *лепесток*, состоящий из нескольких вальсирующих «па». Именно в этом маневре, имеющем вариации, заключены секреты тактики школы, позволяющие «обвить» вокруг противника и неожиданно выйти к нему за спину. Рука также, извиваясь, работает «на захват».

Стойки школы Цай в целом не слишком отличаются от стандартных, если не считать сравнительно низкого проседания и



Базовая стойка школы Цай (стиль «Змея»).

заворота вовнутрь стопы и колена. Всего используется шесть стоек, но в бою предпочтение отдается двум: стойке «лука и стрелы» (обратной передней), позволяющей сохранять дистанцию, и «с подвешенной ногой», наиболее характерной стойкой стиля «Змея», при которой одна нога «обвита» вокруг другой. Обе стойки предоставляют оптимальную возможность для круговых ударов ногой с заворота («хвостом»), которые сведены в строгую систему.

Питон душит свою жертву. Именно такая сверхзадача ставится и в школе Цай с той разницей, что вместо реального удушения кольцами надлежит пропустить противника, наносящего удар, обойти его в комбинации круговых движений и добить. Существует шесть различных форм уходов с линии атаки, в зависимости от рода движений подразделяющихся на четыре группы. Каждая форма применяется исходя из конкретной ситуации: веса и роста атакующего, его манеры ведения боя, скорости и «опасности».

Типичным примером «змеиных уловок» служат многочисленные подкаты (их насчитывается девять). Обычно с откачкой в низкую стойку назад производится резкий и стремительный бросок вперед, под ноги противника. Одновременно следует подсечка поочередно правой и левой ногой по принципу запущенного волчка, когда туловище с опорой на руки вращается вокруг своей оси. При мастерском выполнении от такого подката спасения нет, так как «радиус поражения» охватывает более трех метров. Уйти можно только высоким встречным прыжком или «добровольным» падением. Завершающим элементом некоторых подкатов служит добивающий удар ногой («хвостом») из положения на коленях.

Таким же образом воплощались принципы «бионики» *кэмпо* и в других «звериных» стилях.

\* \* \*

Одним из основных методов обучения во всех воинских искусствах Востока на протяжении веков оставалось разучивание формальных упражнений, сгруппированных в строгой последовательности, по нарастанию сложности элементов. Эти комплексы и по сей день служат универсальным кодом базовой техники всех бесчисленных школ *кэмпо*.

Мировое *Дао*, считали древние, бесформенно, однако оно порождает различные формы: «*Дао* — это то, что сделало *ли* (формальные основы, — А. Д.) всех вещей тако-

выми, каковы они есть, что не может не видоизменяться, — сказано в трактате Хань Фэй-цаы (III в. до н. э.). — У него нет постоянного образа действия, и поэтому оно живет одним дыханием со смертью и жизнью, наполняется тьмой мудрости, сопутствует и гибели, и расцвету тьмы дел».

*Дао*, породившее конкретные формы, реализовавшееся в них, запечатлено в наборах движений *таолу*, или *тао* (яп. *ката*). Понятие «формы» содержит в себе код, доступный посвященному и похожий со стороны на странную азбуку глухонемых. Код техники каждой школы или стиля *кэмпо* воспроизводит основные приемы нападения и защиты в строго обусловленных вариантах и в определенном ритме.

Некоторые *тао* можно довольно точно атрибутировать, связав их с именем конкретного исторического персонажа — народного героя, полководца, мастера *у-шу*. Другие возводят свою родословную к именам мифических святых даосского и буддийского пантеона. Третьи представляют собой убедительную имитацию поведения разъяренного зверя. Большинство *тао*, сохранившихся до наших дней, известны лишь по условному названию и по типу движений. Имена их создателей, как и время зарождения, история не сберегла.

Один из ведущих мастеров современного *каратэ* Нагамина Сэсин, глава школы Мацубаяси-рю, дает такое определение: «*Ката* можно охарактеризовать как систематически организованные серии приемов защиты и нападения, выполняемые в известной последовательности против одного или нескольких противников по заданной симметричной линейной схеме. Они включают проникающие и рубящие удары руками, блоки, удары ногами. Тщательное изучение *ката* выявляет в них парное применение техники защиты и нападения, причем те и другие приемы образуют единое целое».

Все *тао*, или *ката*, основаны на незыблемых принципах *кэмпо*: чередование мягкости и жесткости, расслабления и напряжения, концентрации, быстроты и замедленности. Залогом успешного выполнения *тао* служат четкий ритм, чувство дистанции, чувство времени, правильное дыхание и правильное распределение энергии *ци* (*ки*). Обязательным требованием является возвращение в исходную точку, из которой начиналось движение. Все приемы, которых может быть от пяти-семи до многих десятков, должны выполняться в точном соответствии с



кановом, с необходимой концентрацией и боевым кличем в ключевых моментах.

*Тао* сильно отличаются друг от друга даже в рамках одной школы не только по количеству движений, скорости и силе, но и по использованию определенных «профилирующих» приемов, высоких или низких стоек, падений, кувырков, катания по земле и «работе в партере», не говоря уже о различиях «звериных» стилей. Так, «катание» и «валяние» с последующим выпрыгиванием и неожиданной атакой особенно популярны в школах Северного Китая, высокие стойки с мощной и неуловимой работой рук — в южных школах.

Эзотерическая традиция передачи знаний требует неукоснительно точного следования изначальному рисунку *тао* вплоть до мельчайших нюансов и оттенков. Впрочем, некоторые китайские школы допускают импровизацию и даже приветствуют ее, особенно при работе с оружием, поскольку предполагается, что сам Предмет диктует исполнителю форму обращения с ним. Однако школ, допускающих подобные вольности, сравнительно мало — большинство придерживаются четких правил.

Иногда *тао* сопутствовали письменным пособиям — трактатам и схемам, но чаще сами по себе играли роль «книги жестов». Свиток мог сгореть, потеряться, попасть в руки врага, но мудрость Школы, рассказанная на языке жестов, могла погибнуть только вместе с последним учеником, с последним носителем традиции.

Конечно, подобно тому как средневековые переписчики допускали неточности и авторские вставки при переписке старинных рукописей, мастера многих поколений порой слегка видоизменяли, шлифовали и совершенствовали то или иное *тао*. Нельзя поручиться, например, что вся хореография *тао* школы Танлан-цюань («Кузнечика-богомла») в точности соответствует хореографии XVII в., хотя все основные элементы, бесспорно, сохранились.

Особенно много мелких различий появилось в XX в. в *ката каратэ*, пришедших в свое время из Южного Китая на Окинаву, а затем были перенесены на Японские острова и далее на Запад. Так, различаются в нюансах японские версии *ката* Бассай, Канку, Годзю-сихо и др. Серии *ката* Пин-ан по разному исполняются в разных школах, и, в свою очередь, все сильно отличаются от родственной серии Хэйан.

Многочисленные группировки и ответвления, отпочковавшиеся после второй мировой войны от классических

школ *каратэ*, хотя и дружно признали немеркнущую ценность *ката*, но внесли много своих поправок. Все чаще на международных соревнованиях молодые участники позволяют себе вольности в исполнении традиционных *ката каратэ*, в несколько меньшей степени — при исполнении китайского *цюань-шу* и корейского *тэквон-до*. Впрочем иногда причиной подобных новшеств служит не стремление улучшить старый вариант, а непонимание отдельных его элементов или желание упростить задачу.

Комплексов *тао*, если считать все китайские, японские, корейские, вьетнамские, а также индийские, малайские, индонезийские, бирманские и лаосские разновидности без оружия и с оружием, наберется, вероятно, несколько тысяч. Из них наиболее известны в мире около полутора сотен. Выучить все это количество одному человеку, конечно, не под силу, да в этом и нет никакой необходимости — ведь «чистые» школы за редким исключением располагают очень ограниченным ассортиментом *тао* — не более трех-четырех. Лишь в Новейшее время обязательный комплекс минимум *ката* в спортивных школах *каратэ* стал измеряться двузначными цифрами.

Если вообще занятия *кэмпо* представляют собой способ самопознания, физического и духовного восхождения, то *тао* — наиболее эффективный и доступный способ активной медитации и самосовершенствования. Вкладывая все свое мастерство, всю душу в комбинацию из нескольких десятков движений, человек испытывает такое же ощущение, как певец, исполняющий любимую арию, пианист, играющий любимую пьесу, солист балета, исполняющий любимую партию. Это своего рода слияние с Абсолютом, мистическое таинство творчества, но доступно оно лишь тому, кто посвящает занятиям *кэмпо* годы упорного труда.

*Тао* — учебник нормативного *кэмпо* для всех школ в це-



Элемент *тао*  
школы  
Куанечика-богомолы

лом и для каждой в отдельности, но учебник, к которому следует обращаться всю жизнь, ибо, по утверждению старых мастеров, «*тао* сначала шепчет, затем негромко говорит и лишь под конец разъясняет во весь голос сокровенное».

Будучи практическим пособием, *тао* также сочетают в себе свойства ритуального танца, шаманского камлания и магического действия. Без сомнения, начальные формы *тао* зарождались на самых ранних ступенях развития человеческого общества, когда война и охота непосредственно связывались с волей злых или добрых сил, а заклинания словом и жестом были единственным способом умиротворить духов.

В структуре наиболее древних *тао* прослеживается идея борьбы начал Инь и Ян в последовательности движений вперед-назад, вправо-влево, в смене высоких и низких стоек, прыжков и падений. Сходство с боевыми плясками бросается в глаза при коллективном исполнении *тао* — слаженном, ритмичном и сопровождаемом утробными выкриками в решающих фазах. Ритм может замедляться или убыстряться в зависимости от ситуации, а сами *тао* приобретают наибольшую энергетическую наполненность в момент наивысшего напряжения — перед схваткой.

Описано немало случаев, когда при коллективном исполнении *тао* под руководством наставника все участники во главе с *шифу* впадали в мистический транс, доходя до состояния эпилепсии или каталепсии. Здесь «действие» очень напоминает шаманское камлание с сеансом массового гипноза. Однако в обычном тренировочном варианте от исполнителя *тао* вовсе не требуется входить в экстаз. Наоборот, *тао* служит надежным средством физической и психической саморегуляции, мобилизации всех внешних и внутренних сил.

Поскольку в каждой школе изобретение основных *тао* приписывается Отцу-основателю или прославленным мастерам, сакральная роль этих комплексов и по сей день остается весьма велика. Ведь основатель школы и его прямые преемники испокон веков считались носителями единого Знания, вестниками богов. Сами *тао*, вновь и вновь оживающие в поколениях мастеров, также наделялись божественными свойствами, поскольку основной их функцией было совершенствование тела и духа, очищение сознания, то есть приобщение к Великой Пустоте, к космическому Абсолюту.

Поскольку вся система *кэмпо* — порождение религиозных и философских воззрений народов Востока, нет ничего удивительного в том, что религиозная символика была закодирована в *тао*. Прежде всего следует вспомнить о магии условного жеста, которой отводилась немалая роль во всех религиях мира. Хотя, разумеется, далеко не все движения в *тао* можно действительно отнести к *мудрам*, сакральных жестов и поз наберется немало, особенно в школах, ведущих происхождение от буддийских сект. Существуют *тао*, в которых одна *мудра*, например *мудра Бесстрашия*, входит в основную исходную стойку и красной нитью проходит через все упражнения. В других комплексах периодически повторяют две или три *мудры*, символизирующие определенные качества характера и связанные с конкретным божеством буддийского пантеона. Так, при исполнении формальных упражнений с большим мечом свободную левую руку надлежит держать на отлете в *мудре* «удачи» — три пальца вытянуты, большой и безымянный, соединившись, образуют кольцо.

Фактически же все канонизированные движения в школах *кэмпо*, освященные многовековой традицией, превращались в *мудры*, ибо никому из учеников даже в голову не могло прийти, что все приемы имеют сугубо земное, материалистическое объяснение, продиктованное законами биомеханики. Любой жест, показанный учителем и воспринятый от поколений предков, считался сакральным. Этот жест скреплял единство человека с мирозданием, определял его место в прошлом, настоящем и будущем, в бесконечной цепи перерождений. И этот жест обладал магической силой.

Может быть, многочисленные совпадения между *мудрами* буддийской иконографии и приемами *кэмпо* могли бы показаться курьезом: ведь нельзя же в самом деле ставить на одну доску кротких проповедников и мастеров кулачного боя... Но вспомним, сколько мастеров *кэмпо* было воспитано за стенами монастырей. Даже создатели небольших независимых школ *кэмпо* часто сознательно стремились имитировать в исходных стойках привычные, знакомые по скульптуре и живописи, типичные жесты архатов и бодхисатв, призванные вселять бесстрашие и уверенность в себе.

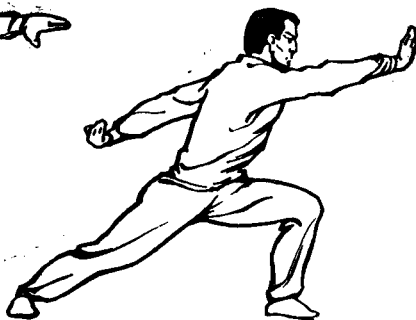
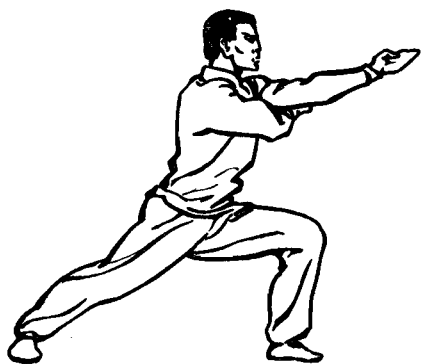
Разновидностью *мудр* можно считать и строго регламентированные движения в даосских школах «внутреннего» направления, ибо и в них конечной целью является единение с Космосом, включение в цепь вселенских

метаморфоз, пробуждение и аккумуляция жизненной энергии. Так же и в различных «звериных» стилях движения животных в *тао* обретают сакральный характер: как и божественные *мудры*, они призваны даровать могущество, стремительность, бесстрашие и неуязвимость. Животное-покровитель данного стиля или школы выступает в качестве божества, как, например, легендарный царь обезьян Сунь Укун, покровитель школы «Обезьяны» в *цюань-шу*.

Конечно, не всегда магические свойства *тао* сразу же открывались ученикам. Даже на то чтобы понять утилитарное назначение *тао* как комбинации приемов для защиты от двух, четырех или восьми противников, порой следовало затратить долгие месяцы, работая в одиночку и с партнерами, воспроизводя закодированные в *тао* условные ситуации на природе, нанося и отражая удары в полную силу. Но после того как этап начального освоения приемов был пройден, необходимость в расшифровке отпадала, и *тао* оставалось магическим кодом, предназначенным отныне для духовного совершенствования. В буддийских монастырях и даосских сектах старого Китая, в самурайских школах воинских искусств *тао* служили наилучшим способом активной медитации, неисчерпаемым источником самопознания, подобно *асанам* Хатхайоги.

Осваивая *тао*, человек должен был почувствовать и познать собственное тело, научиться пропускать через себя поток энергии *ци*, ощутив себя единым с мирозданием, с Великой Пустотой. Степень этого слияния зависела от глубины проникновения в сокровенный смысл движений, в их ритм.

Понятие ритма играет важную роль в *кэмпо*, поскольку лишь безошибочное следование ритму вселенских перемен, а значит, и ритму боя, может привести победу. Традиционные матчи *кэмпо* в Китае, Японии, Индонезии нередко проходили под аккомпанемент барабана, задающего ритм, или даже целого оркестра из барабанов и флейты. Под барабан могут исполняться и *тао*, имеющие много общего с танцем. Как известно, ритм освобождает сознание от бремени формальной логики, расковывает психику и приводит ее, как это порой бывает на концертах рок-музыки, к состоянию транса. Ту же цель, хотя и с определенными поправками, преследуют музыка и барабанный бой в *кэмпо* (как и синхронные выкрики). К тому же при исполнении формальных упражнений ритм движения, внутренне прочувствованный и заданный ба-



Элементы тао

рабаном, способствует активной медитации, вживанию в роль, реальному воплощению мысленных образов, например свирепого тигра, змеи, дракона, обезьяны — в зависимости от того, к какой школе и стилю относится данный комплекс.

Многие *тао* прямо или косвенно связаны с календарными празднествами и обрядами, с именами даосских, буддийских и синтоистских божеств, святых подвижников и героев. В них содержится символика рождения и смерти, брачного союза, перевоплощения. В поисках истинного смысла *тао* мастера порой проводили годы, открывая для себя в этих «посланиях через века» все новые и новые пласты мудрости поколений, извечные законы бытия. Так сотни и тысячи исполнителей, прикасаясь к фугам Баха, вновь и вновь, каждый по-своему, открывают для себя законы гармонии, подлинную сущность музыки.

Схемы движений в *тао* (*ката*), как правило, воспроизводят те или иные сакральные геометрические фигуры-символы: квадрат, круг, спираль, «монаду» Инь — Ян или их части, вариации. Количество движений также чаще всего соответствует «магическим» числам. *Тао*, выработанные в лоне даосских школ «внутреннего» направления Тайцзи-цюань, Ба гуа-чжан и Син-и, характеризующиеся плавностью «перетекающих» движений, прямо связаны с кругом 8 триграмм и 64 гексаграмм «Книги перемен». Каждое движение в них не только имеет цветистое образное название («схватить птицу за хвост», «обнять тигра и вернуться в горы» и т. п.), но и несет в себе философский смысл, воплощает магическую символику конкретной гексаграммы, а следовательно, проецируется и на другие планы бытия.

При этом *тао* никак нельзя считать омертвевшими каноническими построениями, данью формализму. Во-первых, сами ситуации применения приемов нападения и защиты в *тао* были смоделированы с реальных жизненных ситуаций. Во-вторых, большинство *тао*, будучи отражением тех или иных «звериных» стилей, очень живо и точно воспроизводят повадки дерущихся животных, извечный процесс борьбы в природе. А главное, оставаясь книгой жестов, *тао* всегда предстают как живая книга. Даже самые точные рисунки или фотографии не способны передать всю пластику движений *тао*, их ритм и энергетическую наполненность — это может сделать только человек. Если учесть то, что важнейшим принципом Чань (Дзэн) был провозглашен отказ от книжного зна-

ния и письменного слова, то вполне понятной становится та роль, которую играли *тао* в истории воинских искусств. Ведь именно Чань на протяжении пятнадцати веков составлял базу психофизического тренинга большинства школ *кэмпо* на Дальнем Востоке. *Тао* давали возможность фиксирования техники школы без помощи слов и передачи знаний «от сердца к сердцу», из поколения в



Элемент *тао* с подручным видом оружия  
(по китайской гравюре)

поколение, а также от одного народа другому. Поэтому, например, крестьянам на Окинаве вовсе не обязательно было знать китайский язык, чтобы понимать объяснения китайских наставников.

Совершенная культура движения, прикладная и методическая ценность *тао* породили даже легенду об их сверхъестественном происхождении. Согласно этой легенде, древнейшие *тао* были наследием некой цивилизации доисторических времен, посланием богов, которые перед тем, как уйти бесследно, указали людям путь физического и духовного восхождения в разных видах йоги. Разумеется это лишь легенда, но то, что создатели древних *тао* посвящали их богам, — бесспорный факт...

Как и все учение *кэмпо*, комплексы *тао* служат не только книгой жестов, формой активной медитации и со-



кровищницей мудрости школ воинских искусств, но и подспорьем в решении повседневных задач, встающих перед человеком. Навыки следования единственно правильным Путем, запечатленным в различных *тао*, могут помочь мгновенно найти верное решение в любой коллизии, в любой жизненной ситуации, где присутствует борьба начал Инь и Ян.

Однако в современном мире роль *тао* в практике *кэмпо* несколько уменьшилась. Это связано в первую очередь с тем, что *кэмпо* утратило характер герметического учения и перекечовало из тайных обществ, сект, монастырей и храмов на арены спортивных залов. Хотя без комплексов формальных упражнений обойтись в обучении *кэмпо* невозможно, глубинное содержание и духовная сущность *тао* сейчас зачастую выхолащиваются и подменяются голой театральностью. Если в старину на разучивание одного *тао* уходили годы, то сейчас в платной школе можно выучить дюжину за несколько месяцев. Количественный критерий подменил качественный, хотя авторитеты все еще призывают к умеренности и постепенности.

Знаменитый современный мастер *каратэ* Эгами Сигэру советует учить каждую *ката* до тех пор, пока «тело само все не уразумеет». Ояма Масутацу, глава школы Кёкусин-кай, отмечал, что лучше учить одну *ката*, чем множество, причем стоит повторить ее три тысячи раз — и все вопросы будут сняты, правильное понимание придет само.

Старые японские мастера рекомендовали прежде всего осваивать не более четырех «родных» *ката* своей школы и практиковать их регулярно, ежедневно, обращая особое внимание на одну — так называемую дыхательную, или энергетическую. Еще несколько *тао* можно было, конечно, выучить для расширения кругозора, и только. Ныне же большинство школ *каратэ* требуют от мастеров знания множества *ката* различных стилей. Экзамен на пятый *дан* по стилю Сёто-кан предусматривает обязательное знание минимум 24 *ката*. Иные мастера разучивают и гораздо больше...

Между тем, поскольку так называемые чистые школы *кэмпо* всегда серьезно отличались друг от друга, все эти различия, естественно, нашли отражение и в *тао*. Таким образом, мастер, разучивающий *тао* «чужой» школы, должен приспособливаться к особенностям другой техники, порой весьма замысловатой и непохожей на его собст-

веный стиль. Это, с одной стороны, действительно очень обогащает эрудицию мастера, но с другой — как бы размывает чистоту его техники и ведет к поверхностной интерпретации заимствованных *тао*. Рядовым же ученикам часто непонятен даже самый примитивный смысл *тао*: то есть против кого и каким образом применяется данный набор приемов.

В наши дни на чемпионатах по *каратэ* и *у-шу* проводятся специальные смотры формальных упражнений, что позволяет оценить и сравнить большое количество *тао* (*ката*). Характерно, что европейцы и американцы в целом не уступают своим восточным собратьям в красоте и точности исполнения, так что иногда трудно судить, кто глубже прочувствовал свое *тао*.

В современном спортивном *кэмпо* различаются комплексы формальных упражнений на сложность техники, на скорость, на силу, на энергетическую наполненность. *Тао* подразделяются также на простые (ученические) и сложные (мастерские). Разумеется, в старых школах такого четкого деления не было и не могло быть, поскольку формальные упражнения не предназначались для соревнований и не разучивались в таких количествах. Однако условное деление на быстрые и медленные, скоростные и силовые *тао* было во все времена. Кроме того, «дыхательные», или «энергетические», *тао* всегда составляли основу тренинга по любой системе, варьируясь лишь в зависимости от страны, направления, школы или «звериного» стиля.

Старые мастера учат: «Человек выполняет *тао*, *тао* делает человека». Для чего выполняются формальные упражнения? Считается, что они сами дают ответ на этот вопрос. *Тао* (*ката*) формируют состояние готовности тела и духа к борьбе, регулируют психическую деятельность, снимают стрессы, мобилизуют волю. Может быть, то же самое можно сказать о теннисе или о волейболе... Может быть. Но *тао* к тому же содержат огромный запас военно-прикладного знания. При их выполнении прорабатывается каждый мускул и каждый нерв, обновляется запас энергии в организме. *Тао* можно выполнять в считанные минуты, в любом возрасте, в любую погоду, в любом помещении, в любой одежде, со снарядами или без них, в одиночку, с партнером или в большом коллективе. И наконец, приятно сознавать, что *тао* — лишь перфокарта, концентрированный сгусток обширного, неисчерпаемого арсенала *кэмпо*.

Идея вечного движения, вселенских метаморфоз, лежащая в основе философии *кэмпо*, обусловила не только рождение *тао* различных «звериных» стилей и обширные комплексы «перетекающих» движений в арсенале школ «внутреннего» направления. Обучение *кэмпо* было бы явно неполным, если бы оно не затрагивало кардинального вопроса бытия — адаптации к природе. Поскольку, согласно традиционным онтологическим установкам, единственным способом существования природы и человека является диалектическое взаимодействие сил Инь и Ян через посредство пяти стихий, то перед мастером воинских искусств ставилась задача «овладения стихиями», использования их в учебной и боевой практике.

Взращивая своих питомцев, наставники *кэмпо* должны были в буквальном смысле видеть их насквозь в самых неожиданных ракурсах. Изучению человека во всем единстве космологических, физиологических, психических и нравственных категорий посвящали свои труды многие мыслители древнего Китая и Японии.

По внешнему виду зачастую можно было судить о психофизическом потенциале человека, его «энергетическом балансе», храбрости и изощренности в воинских искусствах, о его «отношениях со стихиями». Мастера *кэмпо* старались всемерно развивать навыки «человековедения» как для того, чтобы правильно определить возможности противника, так и для того, чтобы не ошибиться в выборе и воспитании учеников.

В так называемых чистых эзотерических школах «покорение стихий», а точнее, «адаптация к стихиям», или «работа со стихиями», всегда занимала важное место в процессе подготовки мастеров, хотя функции пяти первоэлементов и их значение для человека трактовались по-разному, а набор соответствующих упражнений сильно варьировался.

Вся система тренировок базируется на сакральных представлениях о пяти стихиях и об их роли в жизни на земле, в циклическом ходе бесконечных перемен, затрагивающих все сущее.

«Человеку присущи качества земли и неба, в нем совокупаются светлое и темное, сливаются дух и душа, смешиваются совершенные *ци* пяти стихий,— сказано в „Ли цзи“ («Книге обрядов»), IV—I вв. до н. э.— Небо, владея светлым началом, поддерживает солнце и звезды:

земля, владея темным началом, источает его из рек и гор. Когда пять стихий, распределенные по четырем временам года, обретают гармонию, то рождаются луны. Три пятидневки они округляются, три пятидневки убывают. Также и пять стихий, пребывая в движении, поочередно источаются. Каждая из пяти стихий, четырех времен года, двенадцати лун сменяет другую и становится основой».

К «работе со стихиями» следовало приступить после прохождения нормативного курса школы, освоения культуры движения и основных приемов. Весь цикл, в соответствии с календарными и космологическими воззрениями старого Китая и Японии, занимал ровно шестьдесят дней — по двенадцать на каждую стихию. Цикл мог проводиться с необходимыми дополнениями и поправками в любое из четырех времен года или последовательно повторяться весной, летом, осенью и зимой. Очередность первоэлементов могла меняться по желанию наставника, который волен был расположить пять стихий либо в порядке замещения, либо в порядке взаимопреодоления, либо в том порядке, в каком он сам сочтет уместным для своего курса. Однако тренироваться следовало в полном одиночестве.

«Работа со стихиями» являлась непосредственным воплощением и практическим приложением даосских верований, отчасти перенятых буддизмом, и поэтому непременно должна была сопровождаться магическими действиями, культовым ритуалом. В Японии специфическую окраску некоторым школам придавали также пантеистические догматы синтоизма. Каждой стихии приносились символические жертвы, произносились соответствующие заклинания (*мантры*), в которых человек просил у дерева, огня, земли, воды или металла помощи в своем трудном деле. Затем начинались физические упражнения, которые сами



Мастер цюань-шу в боевой стойке

по себе как бы входили в церемонию восславления стихии и заканчивались также благодарностью стихии.

Гимнастические упражнения обязательно сопровождались дыхательными и включали помимо множества специальных движений элементы самомассажа с воздействием на акупунктурные точки «при помощи» данной стихии. (Не будем забывать, что каждая стихия, по представлению даосов, соотносится с конкретным внутренним органом.)

Работы со стихиями обычно приурочивались к утренним или вечерним часам. Утром делался упор на обработку внутренних Ян-органов и психофизических Ян-качеств, вечером же преобладало начало Инь.

Для работы с Деревом следовало выбрать в лесу «свое» дерево из тех нескольких пород деревьев, которые, по определенной классификации, могли соотноситься с гороскопом ученика.

Сами упражнения числом 6, 12 или 36 были весьма разнообразны, например:

- обнять ствол дерева и сдавливать его, оставаясь подолгу в этой позе;
- упереться в ствол, отталкивая его от себя;
- захватить пальцами кору, пытаясь сорвать ее;
- повиснуть на ветке на руках и висеть долгое время;
- использовать ветки как гимнастическую перекладину, брусья или бревно;
- отрабатывать на дереве технику ударов руками и ногами: сначала на стволе, потом на сухих ветках и, наконец, на молодых, гибких ветках, пытаясь срубить их, и т. д.

Кроме того, к работе с деревом относились и различные упражнения на «пробивную силу» с досками, брусьями и различными сооружениями, напоминающими фигуры для игры в «городки».

Работа с Огнем сводилась к закалке и отработке прыжков при помощи правильного дыхания и резкости движений. Количество упражнений также обычно соотносилось с каким-то сакральным числом. Упражнения рекомендовались следующие:

- бить поочередно кулаками, пальцами и другими частями рук по тлеющим углям. Затем бить ногами;

— прижигать моксой определенные акупунктурные точки;

— прыгать через костер разными способами, в том числе над пламенем и сквозь пламя;

— тушить небольшое пламя быстрыми маховыми движениями рук.

Особый раздел составляла работа со свечами: сначала с одной, затем с двумя, с тремя, с пятью и, наконец, с



Покорение стихии огня

семью. Свечи следовало «обрабатывать» на небольшом расстоянии прямым ударом кулака либо основанием ладони, затрачивая на каждую свечу не более одного удара. При правильно поставленном резком ударе пламя свечи должно было издать характерный чмокающий звук («приветствие огня»). Свечи располагались по определенной схеме: сначала по прямой, затем по углам равнобедренного треугольника, по углам квадрата, по кругу и т. д. Тест со свечой как испытание на резкость вошел и в систему современного *каратэ*.

Для работы с Землей делался упор на ползание, катание и валяние по разным видам грунта для укрепления внешнего покрова тела и внутренних органов. Тренировку

желательно было проводить у «своего» Дерева. Среди прочих упражнений рекомендовалось также:

— лечь на спину головой к дереву, ногами к солнцу. Подтянуть согнутые в коленях ноги к животу и вращать ими изнутри наружу, взявшись за колени;

— лежа на спине, пытаться, чуть приподнявшись, ударить о землю лопатками;

— лежа на спине, ударить пальцами обеих рук о землю, захватить ими щепотки земли и затем втирать их массажными движениями в область шеи;

— ползать по-пластунски, выполняя повороты и развороты на животе, а также двигаясь назад;

— быстро кататься на земле, вытянув руки над головой;

— сидя на земле, обхватить колени и кататься, заваливаясь назад поочередно на левое и на правое плечо, а затем выполнять то же движение с переворотом;

— стоя на коленях и опираясь на предплечья, поочередно имитировать основные блоки;

— стоя на коленях и упершись лбом в землю, напрягать корпус и шею в толчке вперед и т. д.

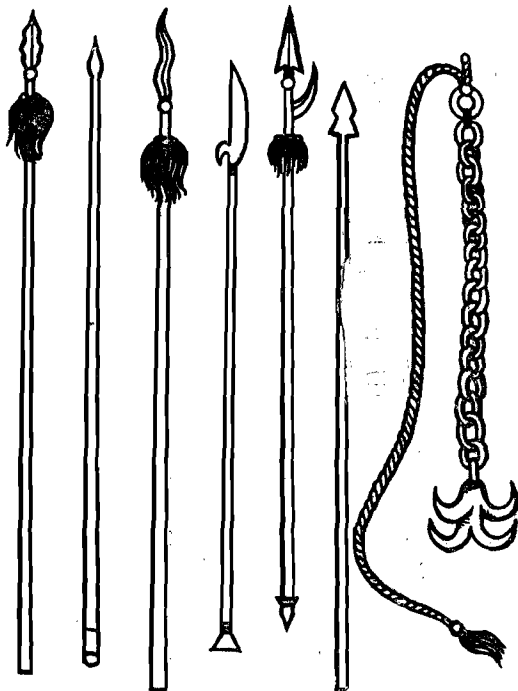
Кроме того, особый раздел составляют упражнения на «проникновение в землю»: погружение в землю руки ударом «рука-копье», вырывание горсти земли ударом «орлиные когти», изометрические упражнения стоя или лежа в открытой яме и, наконец, будучи закопанным в землю по колено, по пояс, по грудь. Для тренировки выносливости практиковалось и закапывание по шею, и даже с головой — на непродолжительное время.

К работе с Землей относится разбивание сделанных из земли предметов: в частности кирпичей и черепицы.

Работа с Металлом в основном сводилась к упражнениям с комплектом медных обручей, с железными шарами, а также с холодным оружием, охватывая обширнейшие комплексы, которые целиком зависели от традиций школы и личных пристрастий наставника. Для каждого вида оружия существовала своя изоциренная система упражнений. В одних школах предпочитали большой меч и кинжал, в других — парные ножи, в третьих — секиру или трезубец, в четвертых — алебарду или копье, в пятых — огромный железный молот. Работа с оружием приучала к риску, оттачивала четкость движения и воспитывала отвагу. «Покорение» стихии Металла играло

важную роль в *кэмпо*, так как позволяло воочию убедиться в том, что «мягкое одолевает твердое» и с голыми руками можно победить вооруженного противника.

Работа с Водой ставила цель, во-первых, водным массажем добиться улучшения циркуляции крови и, во-вто-



Виды оружия *у-шу*

рых, научить человека действовать в иной среде. Упражнения были чрезвычайно разнообразны и включали:

- обливание под струей (под водопадом или под крапом) с массажем различных частей тела;
- плавание разными стилями с регулировкой дыхания;
- погружение под воду с задержкой дыхания;
- выполнение ударов и блоков стоя в воде;
- выполнение эквилибристических упражнений с сосудами, наполненными водой;



- разбивание досок, плавающих на поверхности воды;
- разбивание ледяных глыб и т. д.

В целом «работа со стихиями» должна была способствовать общей психофизиологической перестройке и повышению адаптационных способностей организма, помочь человеку в его стремлении слиться с природой, постигнуть и приложить к себе ее законы.

Продолжением «работы со стихиями» и дополнением к ней в эзотерических школах *кампо* была и остается так называемая работа с предметами или с формами-образами. Этот процесс имеет нечто общее с цирковым жонглированием, которое требует от исполнителя виртуозного владения своим телом, а также «вчувствования» в данный предмет.

Самыми распространенными тренировочными снарядами служат обычная веревка или цепь, шар или два шара, иногда вариативных размеров, и палка чуть выше человеческого роста.

Веревка и цепь используются для изометрических упражнений на растяжку, в движении со связанными руками или ногами, в раскручивании и захлестывании. Словом, учитываются все естественные качества веревки: мягкость, гибкость, прочность, способность свиваться и распрямляться и т. п.

Для шара характерны округлость, упругость, способность кататься, и эти его свойства применяются в упражнениях: шар прокатывается по рукам, ногам, по плечам, по всему телу, подхватывается носком, перекидывается на голову, подбрасывается, ловится, снова подбрасывается, сдавливается руками.

Палка твердая и прямая. Она прокручивается вокруг руки, вокруг шеи, вокруг корпуса. Через нее перепрыгивают, перешагивают, перегибаются, используют ее в качестве опорного шеста при прыжке. Наконец, палкой наносят рубящие и колющие удары. При сохранении формы могут меняться вес и объем предметов; веревка заменяется короткой цепью, деревянный шар — свинцовым большего размера, палка — железным посохом.

Подобным образом в течение многих месяцев постоянно «обрабатываются» и другие предметы, сходные или отличные по форме, в том числе и различные виды оружия. Все предметы условно классифицируются на «мягкие и твердые» «легкие и тяжелые», «круглые или сферические и квадратные или кубические», «объемные и плоские» и т. д. В основе такого деления лежит, разу-

меется, принцип Инь—Ян. Определенные клише, сложившиеся в процессе долголетнего тренинга, позволяют использовать в качестве подручного оружия практически любой бытовой предмет — от палочек для еды до камешка с дороги, от шнура до книги,— проецируя на них знакомую технику.

Кроме того, работа с формами предусматривает использование особенностей окружающего пространства,



Тренировка с формами-образами — веревка с грузиком на конце (по средневековой китайской гравюре)

которое также условно делится на «большое — малое», «высокое — низкое», «ровное — неровное» и т. д. Адаптация к окружающей среде особенно полезна в плане тактики ведения боя. Например, стену или забор можно использовать для отталкивания в прыжке, для запрыгивания, для «зажимания» противника; дерево или колонну как временное укрытие, как ось при ведении боя по кругу, как опасное препятствие, на которое можно направить врага при помощи финта или уклона. Мебель в комнате (стул, светильник, переносной столик для еды) можно также использовать как укрытие, как средство активной

защиты, как оружие для нападения. Занавес можно использовать для маскировки, для ослепления противника, для отражения удара меча (в скрученном виде), для отвлекающего маневра и т. д.

Особую роль играет приспособление к местности, где учитываются, во-первых, свойства стихий (поле — Земля, лес — Дерево, болото — Вода), а во-вторых, собственно рельефа — наличие скал, холмов, оврагов, впадин, сугробов, барханов. Например, при ведении боя на косогоре атакующий снизу вынужден сражаться стоя на коленях, руками против ног противника, атакующий сверху — ногами против рук и головы противника. Бой в глубоком снегу практически исключает прыжки и быстрые переходы, затрудняет работу ног. Но все эти помехи преодолемы для мастера, посвятившего годы работе со стихиями, предметами и формами. «Человек, который обрел гармонию, во всем подобен другим вещам. Ничто не может его ни поранить, ни остановить. Он же может все — и проходить через металл и камень, и ступать по воде и пламени», — сказано у Ле-цзы.

Поколения мастеров столетиями оттачивали и шлифовали изощренные методы обучения в школах *кэмпо*. Росла пирамида технических приемов, совершенствовались основы психотренинга, развивались классические принципы стратегии и тактики. В каждой стране, в каждой местности, в каждом храме и монастыре возникали самобытные разновидности единой системы, многочисленные ответвления на едином древе *кэмпо*. Некоторые были уничтожены вместе с их хранителями в период средневековых смут, другие дожили до наших дней, став достоянием миллионов читателей и кинозрителей, а самые недоступные все еще ждут своего часа. Середина XX века стала тем рубежом, на котором большинство школ *кэмпо*, сбросив завесу таинственности, явились миру во всем блеске и великолепии древних традиций.



ПУТЬ

---

道







## Глава 1

### СУМО — БОРЬБА ГИГАНТОВ

*Один к одному  
борцы, шелками увиты,  
осенний день...*

Рансэцу, XVIII в.

Самой высокоразвитой по части науки и техники стране довелось в XX в. сыграть роль активнейшего пропагандиста и международного спонсора традиционных воинских искусств. Древность и современность неразрывно переплелись в истории Японии, охотно демонстрирующей свои достижения всему миру. Трудно сказать, что сегодня в большей степени определяет облик японской нации: биороботы, поезда на магнитной подушке, небоскребы и многокилометровые тоннели или же старинные храмы в Киото, скульптуры Энку, гравюры Хокусая. Что касается воинских искусств, превратившихся в популярные виды спорта, то не они ли служат сегодня компенсацией былой агрессивности и неукротимого воинственного духа? Впрочем, далеко не все воинские искусства были предназначены для действий на поле боя...

Открыв популярный журнал или воскресный выпуск газеты, современный японский читатель без труда

найдет рядом с именами кинозвезд и эстрадных кумиров колонку, посвященную мастерам *сумо* — *рикиси*. Симпатичные дородные великаны показаны на ринге и в кругу семьи, на товарищеском ужине и в парикмахерской. Их исполинские тела, экзотические наряды и высокие прически составляют, казалось бы, разительный контраст со всем укладом жизни среднего японца XX в. И тем не менее *сумо* неизменно остается таким же символом Японии, как *гейши* (получающие ныне образование в специальных институтах), *икэбана*, чайная церемония, сухие сады, *нэцкэ*, *дзю-до*, *каратэ*. Представляя собой нечто среднее между традиционным воинским искусством, спортом и эстрадным шоу, *сумо*, как и двести лет назад, привлекает миллионы болельщиков. Что ж, их можно понять. Во всяком случае, отправляясь на матч *сумо* или усаживаясь поудобней перед экраном телевизора, каждый японец может тешить себя лестной мыслью: подобного зрелища не найти ни в одной стране мира.

История *сумо* уходит корнями в глубочайшую древность. Уже в китайских исторических и литературных памятниках конца I тысячелетия до н. э. упоминается боевое единоборство *сянпу*. Иероглифы этого названия в японском прочтении дают слово *собоку*, а в современном звучании — *сумо*. Другое иероглифическое обозначение слова *сумо* возводит его генеалогию к китайской народной борьбе *цзюэди*, также получившей развитие с доисторических времен. Более скрупулезные исследователи находят упоминания о некоей разновидности *сумо* в канонической буддийской Сутре Лотоса, где *нара* (индийский вариант *сумо*) упоминается в ряду других полезных наук, коими должен овладеть добродетельный муж. Ссылаются также на биографию Сиддхартхи Гаутамы, который, прежде чем стать Буддой, усердно занимался борьбой и кулачным боем. Однако все эти факты имеют весьма косвенное отношение к японскому *сумо*, хотя и позволяют в известной степени выявить его прообразы в далеком прошлом.

Первые сведения о реальном *сумо* содержатся в «Записях древних дел» («Кодзики», VII в.), собрании космогонических и исторических мифов, выдвигающих версию божественного происхождения расы Ямато. Повествуется, в частности, как во время продвижения японцев на северо-восток острова Хонсю предводитель местных племен Такэминаката-но kami вызвал на поединок японского полководца. Призом для победителя должно было

стать все движимое и недвижимое имущество побежденного В схватке, происходившей без применения оружия, самонадеянный воитель был повергнут, и все его владения законным путем перешли к племени Ямато.

Другой эпизод с описанием *сумо* встречается в «Анналах Японии» («Нихонги», VIII в.). Согласно этим хроникам, в 230 г. до н. э. в провинции Идзумо на морском берегу состоялись первые официальные состязания *сумо* в присутствии императора Суйини. Непобедимый Кэхая из края Тадзима встретился с Номи-но Сукунэ, представителем Идзумо. После ожесточенной схватки Сукунэ удалось нанести противнику сокрушительный удар ногой по ребрам и проломить грудную клетку. Затем победитель прыгнул на упавшего в беспамятстве Кэхая и растоптал его, переломав кости таза. Побежденный скончался, а победитель был провозглашен первым чемпионом *сумо* и в дальнейшем стал сакральным покровителем японских борцов. Подобные состязания в «Анналах Японии» называются также *тикара курабэ* — «соизмерение сил». Как и во всех молодецких потехах такого рода, исход поединка определялся не столько техникой, сколько силой и боевым задором. Таким образом, японцы определяют возраст *сумо* в 2200 лет. Однако есть все основания считать описанный поединок плодом буйной фантазии составителя «Анналов», который и в других случаях не слишком точно отражает ход исторического процесса.

Достоверные сведения о проведении состязаний *сумо* относятся к 642 г., когда по указанию императора при дворе состоялся праздник в честь корейского посла. В соревнованиях по борьбе приняли участие воины дворцовой стражи и корейцы из охраны посольства. Заметим, что в Корее издавна существовала борьба *шубаку*, родственная японскому *сумо* как по иероглифическому написанию, так и по внутреннему содержанию. С той поры при дворе ежегодно проводились состязания *сумо*. Они были приурочены к Таабата, празднику окончания полевых работ и



Номи-но Сукунэ, прародитель *сумо*



начала осени, который отмечается в Японии седьмого числа седьмого лунного месяца. С окончанием уборки риса (яп. *сумаи*) связывается и происхождение названия *сумо*. Еще задолго до установления ритуальных праздничных состязаний *сумосэги* борьба входила в программу развлечений крестьян в Танабата, одном из самых оживленных народных фестивалей календарного цикла. Турнир *сумо* при дворе обычно следовал за поэтическим турниром, нередко участники стремились в равной степени проявить свое творческое дарование и воинскую доблесть.

В эпоху Хэйан (VIII—XII вв.), знаменовавшуюся расцветом аристократической культуры, *сумо* прочно вошло в быт японцев. Многочисленные празднества в синтоистских храмах сопровождались обязательными военно-спортивными играми — скачками, стрельбой из лука, набрасыванием сети. В городах и селениях служилые самураи, ремесленники, купцы и крестьяне дружно участвовали в первенствах по *сумо* без особых сословных разграничений. В таких демократических формах народное, или «деревенское», *сумо* дошло до наших дней.

Между тем церемониал придворного ритуального *сумо* (*сэгиэ-дзумо*) продолжал неуклонно разрастаться и усложняться. В 821 г. в «Уложение о придворных церемониях» был внесен параграф, касавшийся практики *сумо*. К тому времени всеяпонские состязания приходились не на праздник Танабата, а на середину второй декады седьмой луны. Позже, к концу эпохи Хэйан, чемпионаты стали проводиться уже в восьмую луну.

За три месяца до турнира императорские посланцы *сумаи-но цукаи* направлялись во все провинции страны для выявления достойных претендентов. Они совмещали в себе функции герольдов и инспекторов, наблюдавших за отборочными соревнованиями. Как правило, *сумаи-но цукаи* назначались из офицеров императорской гвардии.

«Общий сбор» (*мэсиавасэ*), как официально именовался ежегодный чемпионат, обставлялся весьма торжественно. Состязания проводились на территории столичных дворцов — посыпанные песком внутренние дворы временно превращались в арены. В дни турнира весь Киото становился огромным стадионом. Более трехсот человек принимало участие в процессии, открывавшей празднество. Впереди вручную тащили повозку (высотой от 8 до 25 м), украшенную шелковыми полотнищами, лентами и цветами. На ней синтоистские храмовые служители били в огромные барабаны. Множество жонглеров

и комедиантов, прибывших со всех концов Японии, услаждали толпу своим искусством. По обе стороны процессии шли высшие военные чины в сопровождении пышной свиты. Шестые замыкали специально отобранные для чемпионата борцы (около 40 человек), представлявшие различные провинции и области.

Во время соревнований борцы выступали двумя командами — от придворной гвардии правого и левого крыла. За самым перспективным тяжеловесом, лидером команды, называвшимся *хотэ*, по старшинству следовали сначала *ваки* и далее борцы еще приблизительно семнадцати степеней по убывающей. Главный турнир, во время которого проходили схватки между мастерами равных степеней от обеих команд, проводился в один день. Затем следовали командные турниры «на выбывание участников» и абсолютное первенство. Схватки проводились не на помосте, как в наши дни, а на ровной песчаной площадке. Главным отличием хэйанского *сумо* от его позднесредневековых и современных аналогов было отсутствие четких правил и ограничений, что нередко приводило к тяжелым травмам. По команде судьи борцы без лишних церемоний сходились и начинали бой. Кроме общепринятых ныне приемов разрешалось использовать также удары руками и ногами в любую часть тела.

По окончании каждой схватки члены судейской коллегии, выделенные от гвардии правого и левого крыла, громкогласно объявляли победителя и втыкали в землю стрелу. Впоследствии по количеству стрел подводились итоги соревнований. Судьями были знатные военачальники. Если же они не могли прийти к единому мнению, в качестве верховного арбитра приглашался сам император, чей приговор звучал как глас синтоистских божеств, в честь которых и устраивалось празднество.

Последний турнир *сэтиэ-дзумо* состоялся 25 числа седьмой луны 1174 г., в правление императора Такакуры. Вскоре после того началась великая смута Гэмпэй — затяжная кровопролитная война между самурайскими кланами Тайра и Минамото. Результатом войны явилось физическое уничтожение цвета рыцарства рода Тайра. В стране свирепствовали голод и эпидемии. Императорский двор бежал из Киото. После долгих скитаний и унижений дворцовая аристократия была низведена до положения хранителей обветшавших традиций. Реальная власть перешла в руки военных самурайских правителей — *сёгунов*.

В последующие триста лет ритуальные турниры *сумо* проводились в Киото с большими, иногда в несколько десятков лет, перерывами. Состязания по борьбе *сумо* вошли в состав самурайского троеборья вместе с обычной стрельбой из лука (*дзярай*) и стрельбой с коня на скаку (*умаюми*). Правила соревнований строго запрещали использование ударов, некогда столь популярных в матчах *сэгиэ-дзумо*. В течение нескольких веков, ознаменованных правлением воинского сословия и непрерывными междоусобными войнами, *сумо* в значительной мере утратило свои ритуальные функции и перешло на службу практическим нуждам самураев. Приемы *сумо* изучались с целью их применения на поле боя. Соревнования по борьбе часто проводились при дворах знатных феодалов, в военных лагерях. Одновременно развивалось и чисто зрелищное *сумо* в больших городах благодаря усилиям *ронинов* — бродячих самураев, потерявших сюзерена и не нашедших иного занятия, кроме борьбы на подмостках.

С XII в. наметилось размежевание спортивного и боевого *сумо*. Последнее больше отвечало потребностям воинов, заинтересованных в создании эффективной системы борьбы без оружия и против оружия. Так, на основе древнего *сумо* стали возникать новые виды единоборства, впоследствии породившие удивительное многообразие школ и направлений *дзю-дзюцу*. Впрочем, следует отметить, что в основе этих двух оригинальных систем национальной японской борьбы лежат противоположные принципы. Если *сумо* предполагает прежде всего победу при помощи силы, то *дзю-дзюцу* (в переводе «искусство мягкости, податливости») культивирует ловкость и техническое мастерство, которые позволяют слабому одолеть сильнейшего.

История сохранила совсем немного имен знаменитых борцов периода расцвета *сэгиэ-дзумо* и еще меньше имен, относящихся к эпохам Муромати и Асикага, которые охватывают около четырех столетий. Так, например, в средневековой рыцарской эпопее «Сказание о братьях Сога» («Сога моногатари») повествуется о поединке между Кавадзу Сабуро и Матано Горо в 1176 г. Кавадзу, служилому самураю маленького роста (всего 154 см), удалось нанести сокрушительное поражение гиганту Матано, профессиональному *рикиси*, до той поры не знавшему поражений. Знаменитый «бросок Кавадзу» вошел в канонические 48 приемов раннего *сумо*. Сборник поучительных

легенд, притч и рассказов — «Повести о ныне уже ми­нувшем» («Кондзяку моногатари») — донес предание о не­ком борце *сумо*, который разорвал пополам нагивного уда­ва. Динамическими сценами с показом *сумо* пестрят стра­ницы народных фарсов *кёгэн*. Эти фарсы, которыми пере­межались постановки классических драм театра *ноо*, поль­зовались особой любовью горожан.

В «Жизнеописании Ода Нобунага» рассказывается о том, как своенравный объединитель Японии в конце «пе­риода враждующих княжеств» (1570—1581) устраивал грандиозные турниры *сумо* в своем замке. Все большую популярность приобретали выступления *рикиси* на яр­марках и площадях.

Прекращение междоусобных войн в начале XVII в. привело к установлению долговременного правления ди­настии *сёгунов* Токугава (1611—1868). Бурный рост ре­месел и развитие купеческого промысла в таких центрах, как Киото, Осака, Эдо, вызвали к жизни колоритную го­родскую культуру. В эпоху Токугава творили великие поэты Басё, Бусон, Рёкан, великие писатели Ихара Сай­каку, Тикамацу Мондзаэмон, Уэда Акинари, Такидзава Бакин, великие художники Утамаро, Сюнсё, Сяраку, Хо­кусай, Хиросигэ. Большинство ныне признанных школ воинских искусств — фехтования, борьбы, стрельбы из лука — также возникло в мирную эпоху Токугава, когда оставшиеся не у дел служилые самураи дружно занялись шлифовкой спортивного мастерства, доводя его до вирту­озности.

Золотой век наступил и для *сумо*, которое наряду с театром *кабуки* превратилось в любимейшее развлечение горожан. Могучие *рикиси*, как и утонченные актеры *ка­буки*, становились кумирами всего взрослого населения городов. Славу их можно было сравнить разве что со славой современных звезд мирового футбола.

С XVII в. по всей Японии получило распространение так называемое храмовое *сумо* (*кандзин-дзумо*). Прямо­го отношения к храмовому ритуалу это *сумо* не имело: встречи знаменитых *рикиси* устраивались по случаю от­крытия новых мостов, закладки дворцов и храмов, кален­дарных праздников, юбилеев и т. д. Из храмового *сумо* развилась традиция чисто зрелищных состязаний, при­влекавших тысячи болельщиков. Такие исторические па­мятники, как «Старые и новые истории о сумо» и «Все о сумо», сохранили имена чемпионов конца XVII в.: Ояма Дзироэмона, Ивасаки Гэндаю, Имакава Садаэмона.

С 1791 г. *сумо* превратилось в цеховой промысел. В выступлениях бродячих борцов запрещено было пользоваться приемами *сумо*.

В те же годы владельцы типографий стали выпускать массовыми тиражами *бандзукэ* — рекламные буклеты со списками команд и характеристиками ведущих борцов. В сороковые годы XVIII в. закрепилась традиция прове-



Борцы *сумо* (по японской гравюре)

дения двух ежегодных чемпионатов *сумо* в Осаке и в Эдо попеременно. То были поистине грандиозные спортивные игры, привлекавшие участников и болельщиков со всех концов страны.

На всеяпонских чемпионатах со времен позднего средневековья и до наших дней все участники распределялись по географической принадлежности между командами «Восток» и «Запад». В первую входили представители восточных и северо-восточных провинций Японии с центром в столице *сёгуната* — Эдо. Во вторую — представители западных и юго-западных провинций с центром в

богатом купеческом городе Осака. Деление «Восток» — «Запад» по традиции сохранялось и в матчах меньшего масштаба. Вплоть до середины XVIII в. в мире *сумо* безраздельно господствовали осакские борцы. Меценаты из купеческого сословия не жалели средств для развития в родном городе благородного промысла, «божественного *сумо*». Эдо много лет оставалось на втором плане. Отчасти это объяснялось заботой *сёгунов* о собственном покое и благополучии. Поскольку схватки гигантов на начальном этапе нередко протекали очень бурно и приводили к дракам между борцами, членами их команд и болельщиками, с 1648 по 1720 г. вышло несколько указов о запрете проведения соревнований в Эдо. Однако с 1743 г. эдоские борцы стали успешно конкурировать с лидерами в Осаке и Киото. Вскоре после снятия правительственных ограничений центр *сумо* переместился на северо-восток. В *бандзукэ* на первом месте печатался список эдоских борцов, а западные чемпионы для поддержания своей репутации считали необходимым регулярно выступать в Эдо. Ко второй половине XIX в. в Осаке осталось всего трое стоящих *рикиси* — прочие переместились в Эдо, чтобы там продолжить традиции большого *сумо*. В течение последних ста лет эти традиции бережно сохраняются любителями *сумо* в Токио.

В эпоху Токугава окончательно оформились 72 канонических приема *сумо*, закрепился ритуал турниров, усовершенствовались правила соревнований, которые в неизменном виде дошли до наших дней.

Ринг для борьбы *сумо* — *дохё* — представляет собой помост площадью около 18 квадратных футов, приподнятый на два фута над землей и покоящийся на прочном глиняном основании. Помост ограничен огромными жгутами из рисовой соломы, концы которых врыты в землю. Схватка проходит на внутреннем круге диаметром чуть больше 15 футов. Во дворцах спорта навес над рингом, напоминающий по форме крышу синтоистского храма, подвешивается к потолку зала. Раньше он поддерживался столбами по углам. С «крыши» свисают драпировки с четырьмя кистями, символами времен года.

В схватке побеждает тот, кто заставит противника коснуться пола любой частью тела — коленом, рукой, головой... или вынудит его выйти за пределы ринга. Правила строго запрещают удары кулаком, пальцами или ребром ладони, а также пинки ногами в грудь и живот, атаку в горло и в пах. Отсутствие весовых категорий не-

редко приводит к тому, что на ринге встречаются явно неравносильные партнеры. Хотя техника, бесспорно, играет немаловажную роль в *сумо*, последнее слово обычно остается за борцом с большей массой.

Участники соревнований делятся, по традиции, на две команды — «Восток» и «Запад». В таблице *бандзукэ* список участников возглавляют борцы пяти высших рангов, входящих в категорию *макуути*. Это абсолютный чемпион (*ёкодзуна*), просто чемпион (*одзэки*) и далее — *сэкивакэ*, *комусуби*, *мазгасира*. Последняя группа объединяет рядовых борцов, а четыре первых, составляющие по численности около четверти всей команды, являются элитарными. Далее идут низшие ранги — *дзюрё*, *макусига* и другие. Турниры открываются схватками борцов низших рангов и заканчиваются поединком чемпионов.

Титул *ёкодзуна* появился около трехсот лет назад. С тех пор этого титула удостоились не более пятидесяти борцов. *Ёкодзуна* занимает особое положение в мире *сумо*. Даже потерпев несколько поражений, он не теряет своего титула до тех пор, пока не уйдет в отставку «по собственному желанию». Чтобы претендовать на титул *ёкодзуна*, борец должен как минимум дважды выйти победителем на больших чемпионатах, добившись звания *одзэки*. Он должен также зарекомендовать себя с лучшей стороны в глазах судей и собратьев по рингу.

Во время чемпионатов перед началом соревнований ежедневно проходит парад участников (*дохё-ури*). Особенно красочно выглядит парад «высшей лиги» *макуути*, когда соперничающие команды поочередно выходят на ринг и как бы аплодируют сами себе. В действительности хлопками в ладоши они отгоняют злых духов. Кульминация парада — появление на ринге *ёкодзуна*; он выходит в сопровождении главного судьи и двух сильнейших борцов, один из которых несет церемониальный меч. В отличие от прочих участников парада на бедрах чемпиона кроме нарядного шелкового пояса с передником красуется массивная витая пеньковая веревка со свисающими зигзагообразными бумажными полосами. Это синтоистский талисман для борьбы с нечистью, которая тоже порою не прочь посмотреть *сумо*. Затем *ёкодзуна* исполняет ритуальный комплекс телодвижений; бьет в ладоши, чтобы привлечь внимание богов, вытягивает руки в стороны ладонями вверх, показывая, что в них нет оружия. В заключение он высоко поднимает поочередно левую и правую ногу и с силой топает по рингу, отгоняя нечисть.

К концу дня после заключительного матча специально отобранный молодой борец в звании *макусита* исполняет ритуальный танец с луком. В эпоху Токугава лук был высшей наградой чемпиону, а танец символизировал торжество победы, благодарность богам, императору и судьям.

Не менее колоритно, чем борцы, выглядят и выходящие на ринг судьи, *гёдзи*. Кимоно судьи скроено по модели шестисотлетней давности. Черные шапочки напоминают головной убор синтоистского священника. Как и борцы, судьи подразделяются на ранги. Право судить схватку чемпионов имеет только главный судья, *тагэ-гёдзи*. Ранг судьи определяется цветом кисти на его круглом веере. Судьи высшей категории имеют право на ношение носков-*габи* и соломенных сандалий, остальные выступают босиком.

Перед началом схватки *рикиси* ходят по рингу, рассыпая горстями «очистительную соль». Как можно догадаться, они делают это, чтобы отвадить назойливую нечисть. За день на ринг попадает около пятнадцати килограммов соли.

Уже выйдя на исходную позицию, борцы проводят церемонию «стряхивания пыли». Складывая ладони, а затем разводя их в стороны, они имитируют движения обтирающего руки о солому.

Схватке непосредственно предшествует психологическая борьба, *сикири*. Сжав руки в кулаки, слегка нагнувшись вперед, борцы медленно сходятся и останавливаются на расстоянии шести-десяти сантиметров друг от друга. При этом они сверлят друг друга взглядом, пытаются мысленно уничтожить противника. В средние века, когда *сикири* не было ограничено временем, случалось, что один из партнеров пасовал перед грозным взглядом и сдавался без боя. Впервые ограничение до десяти минут ввели только в 1928 г. Затем время *сикири* сократили до семи минут, а с 1950 г. — до двух-четырех минут.

Сама схватка длится пять-семь минут и изобилует напряженными моментами, что особенно остро ощущается благодаря исполненным размерам участников.

Эдоское большое *сумо* нашло отражение в творчестве крупнейших художников того времени. Сюнсё и Сяраку оставили множество цветных гравюр с портретами знаменитых *рикиси*, со сценами борьбы, по которым можно восстановить всю атмосферу соревнований. Сохранились также биографии чемпионов, среди которых было немало



примечательных личностей. Так, в начале XVIII в. титул *ёкодзуна* несколько лет сохранял Маруяма Гонтадзаэмп, по японским меркам — великан ростом 193 см, с огромной круглой шишкой на голове. Злополучная шишка и побудила его взять псевдоним Маруяма — «Круглая гора». Обладатель шишки отличался склонностью к поэзии и любил сочинять трехстишия-*хайку*. Эту его слабость разделял другой чемпион того же времени родом из Киото, Инадзума Райгоро. Он был чуть пониже — 188 см, хотя для средневековой Японии это тоже фантастическое достижение, — но зато пошире в плечах и побольше в объеме. Инадзума дожил до 80 лет, что нечасто случается с *рикиси*. До конца дней своих он разрабатывал теорию *сумо* и писал стихи. На склоне лет он посвятил себе прочувствованное стихотворение, обыграв собственный псевдоним Инадзума — «Молния»:

*В сумрачном небе  
угасает Молнии блеск.  
Осенний ветер....*

Повышенным интересом к политике отличался *ёкодзуна* Дзиммаку Хисагоро (рост 173 см, вес 135 кг), современник и участник революции Мэйдзи (1868 г.). За десять лет выступлений в чемпионатах он выиграл 91 бой при шести поражениях, заслужив прозвище Макэдзуя — «Не возьмешь!» Сочувствуя мятежным самураям Сацумы, которые подняли восстание в защиту старого режима против реставрации императорской власти и открытия страны для иностранцев, Дзиммаку на несколько лет бросил спорт. Затем он все же вернулся к любимому делу и возглавил осацкую федерацию *сумо*. К старости Дзиммаку тронулся рассудком: все свои средства он употребил на изготовление надгробных плит и памятников различным политическим деятелям.

В конце XIX в. жил самый высокий из зарегистрированных доньне чемпионов — Оодзцу Манъэмон (рост 197 см, вес 131 кг). Псевдоним его означал «Большая пушка». По складу характера Большая пушка был робок и застенчив. Из-за своей нерешительности он часто проигрывал. Даже усовершенствовав мастерство и став абсолютным чемпионом, Оодзцу не любил побеждать, жалея противников, и всегда старался свести поединок к ничьей. Болельщики прозвали его Вакэдзуна — Нечемпион.



*Сумо* (по японской гравюре)

Уже после второй мировой войны выступал на ринге самый тяжелый (в тот период) среди чемпионов — Адзумафуса Кинъити. Вес его составлял 170 кг при росте 180 см. Адзумафуса недолго сохранял титул *ёкобэцуна*, перейдя со временем в категорию рядовых борцов. Позже он стал комментатором матчей *сумо* по телевидению и спортивным обозревателем. В наше время рекордный вес *рикиси* перевалил за 200 кг.

Причудливые «сценические имена» (*сико-на*) были введены в мир *сумо* триста лет назад. По сути своей они соответствовали псевдонимам художников, писателей и актеров, но строились по другим законам. Очень часто борцы брали «значимые» псевдонимы типа Молния, Гром, Ураган (Инадзума, Каминари, Ооараси). Нередко были хвастливые прозвища, такие, как Укротитель драконов или Гроза Эдо. Знаменитый чемпион Тэссэкидзэ Горо вложил в свой псевдоним значение «Крепость из железных глыб». Борцы поскромнее использовали в псевдонимах названия гор и морей, известных своей красотой видов или же просто название родного селения. Были и такие случаи, когда борец принимал имя врача, вылечившего его от тяжкого недуга. В прошлом имя борцу нередко подбирали наставник или старшие товарищи. Ныне *сико-на* обычно включает один иероглиф от имени учителя и один — от названия клуба. Однако правом на псевдоним пользуются не все борцы, а лишь достигшие высокой степени мастерства.

Самое удивительное в *сумо* — это, бесспорно, сами *рикиси*, «силачи», поражающие воображение мощью, здоровьем, дородством и необычайной гибкостью.

В клубы *сумо* (*сумо-бэя*) учеников принимают в возрасте 10—15 лет. Хотя предпочтение отдается мальчикам крепкого сложения и высокого роста, никто из них, конечно, даже отдаленно не напоминает знаменитых гигантов ринга. Формирование тела борца происходит исключительно в процессе тренировок, за счет увеличения мышц и наращивания веса. Например, современный сумоист Кита-но Фудзи в начале занятий, будучи юношей, весил 72 кг, а в категорию сильнейших вошел с весом 132 кг. Другой борец — Котодзакура сначала весил 82 кг, а в процессе тренировок прибавил еще 72 кг.

День сумоиста обычно строится по расписанию. Подъем с первыми лучами солнца, утренний туалет, затем примерно с шести утра натошак начинается тренировка, которая длится четыре-пять часов, требуя полной отдачи сил и предельной концентрации. В одиннадцать большой перерыв. Борцы принимают горячую ванну (*фуру*) и завтракают. К этому времени они пагуливают хороший аппетит и едят без всяких ограничений, сколько душа просит. Установлено, что в среднем *рикиси* съедает пять-шесть обычных порций. Какую же пищу предпочитают великаны?

Завтрак тяжеловесов всегда состоит из *тянко* — высококалорийного и достаточно вкусного мясного блюда наподобие рагу с овощными приправами, иногда с рисовым гарниром. Готовится *тянко* в котле на медленном огне, и секрет его приготовления должен знать каждый сумоист, так как в клубе выделяют специальных дежурных по кухне, которые поочередно готовят трапезу на весь коллектив. Японцы утверждают, что само слово *тянко* заимствовано из нагасакского диалекта, где оно и означает «китайское рагу».

После завтрака следует двух-трехчасовой сон, необходимый для усвоения пищи и восстановления затраченной энергии. Затем кратковременная тренировка и легкий ужин. Любопытно, что *рикиси* в отличие от прочих спортсменов не ограничивают себя в спиртном. За ужином им разрешается выпить добрую толику пива или *сакэ*.

Хотя едят гиганты всего два раза в день, их рацион в сочетании с режимом способствует быстрому наращиванию мышц и жировой прослойки. Замечено, что наиболее активно сумоист толстеет до достижения звания ма-

стера (*дзюрё*), а потом стабилизируется и только поддерживает вес, который очень важен в борьбе без весовых категорий.

Культура тела в *сумо* развита чрезвычайно. Интересно, что после ухода «в отставку» многим *рикиси* удается путем специальной диеты в течение одного-двух лет вернуться к нормальному весу, превратившись в «обычного» человека. Помимо питания важную роль при этом играют массаж, водные процедуры, изощренные ежедневные упражнения на гибкость и на растяжку, которые позволяют тучному борцу с легкостью выполнять гимнастический мостик, «шпагат» и тому подобные сложнейшие фигуры. Подчеркнутое внимание к телу и постоянная забота о его весьма своеобразной красоте составляют неотъемлемую часть быта *рикиси*. Наиболее ярким подтверждением этого культа, вероятно, служат колоритные прически, которым борцы придают не меньшее значение, чем средневековые *гейши* придавали своим замысловатым *куафюрам*.

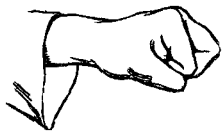
Волосы, собранные в узел на темени, позволяют в наши дни безошибочно выделить борца *сумо* в толпе. Когда в 1871 г. император Мэйдзи издал указ о стрижке волос, только *рикиси* благодаря покровительству высокопоставленных чиновников правительства избежали общей участи. Высокая прическа, по убеждению сумоистов, не только служит атрибутом традиционного декора, но и амортизирует удар при падении. Нынешние прославленные *рикиси*, как и их предшественники в эпоху Токугава, с гордостью носят на голове *ои-тэмагэ* — пышный узел в форме листа дерева *гинкго*. Их собратья, не достигшие еще звания мастера, довольствуются более скромной прической — *тён-магэ*. По всей Японии насчитывается немногим более тридцати настоящих знатоков сумоистских причесок, первоклассных *цирюльников-токояма*. Большинство клубов обходятся услугами подмастерьев.

Старинная мудрость *сумо* гласит: «Голову венчает прическа, бедра венчает *кэсё-маваси*, ноги венчают большие пальцы». Если о больших пальцах ног каждый имеет достаточно полное представление, то на *кэсё-маваси* надо остановиться подробнее. Зрители — европейцы и американцы — обычно принимают *кэсё-маваси* за расширенный передник. В действительности же это весьма сложная «конструкция» шириной 68 см, длиной более 6 м и весом до 10 кг. Изготавливается *кэсё-маваси* из золото-

тканого шелка обычно вручную. Работа занимает не менее двух-трех недель и обходится заказчику в кругленькую сумму — до полумиллиона иен. *Кэсё-маваси* используется исключительно для торжественных церемоний. Он складывается шесть раз по ширине и обертывается вокруг «тали» таким образом, чтобы один конец свисал наподобие передника. На «переднике» изображаются различные геральдические символы: иероглифы имени борца, его тотемные покровители, иногда романтические пейзажи. На схватку *рикиси* выходят в *тори-маваси*, поясе, достигающем 9 м в длину и 80 см в ширину.

Право на ношение золотканого пояса имеют только мастера, принадлежащие к категории *макууги*. Да только им и по средствам эта роскошь, ибо в наши дни далеко не всегда оправдывает себя поговорка «Под помостом догё зарыты сокровища». Ведь с мая 1957 г. борцы *сумо* переведены на обычную зарплату и уравнены в правах со служащими государственных учреждений. Лишь немногие из девяти сотен ныне здравствующих *рикиси* пользуются дополнительными источниками доходов в виде денежных призов и единовременных пособий.

Сейчас в Японии ежегодно проводится шесть больших чемпионатов *сумо*: три в Токио и по одному в Осаке, Нагоя и на острове Кюсю. Чемпионат длится пятнадцать дней. Каждый участник борется один раз в день с разными противниками. Победитель в день окончания чемпионата награждается Императорским кубком. Кроме того, учреждены еще три премии: мастеру, наиболее удачно выступавшему в схватке с чемпионом; за боевой дух и за техническое совершенство. Чтобы заслужить любую из этих наград, борец должен выиграть не менее восьми схваток из предложенных ему пятнадцати. После каждого турнира появляются новые таблички *бандзукэ*, издаваемые Всеяпонской ассоциацией *сумо*. С каждым годом пополняются ряды болельщиков. И кто знает, может быть, двести лет спустя жители Токио будут с таким же рвением устремляться на матчи гигантов, чтобы увидеть новых чемпионов древнего *сумо*.





## Глава 2

### ПУТЬ САМУРАЯ

*Было четырнадцать их,  
областей, роду Тайра покорных.  
Было сто тысяч бойцов  
в самурайских дружинах отборных...*  
«Повесть о доме Тайра» (XIII в.)

До недавнего времени о самураях на Западе судили прежде всего по японским историческим кинобоевикам *тамбара* да по рекламным брошюрам наподобие «Бусидо» Нитобэ Инадзо — тенденциозной работы 1899 г., ставшей знаменем воинствующего национализма. Лишь в последние годы появилось несколько серьезных трудов, прояснивших представление о самураях. Это «Классические будзюцу» Д. Дрэгера, «Воинские искусства или дух будо» М. Рандома, «Самурай» А. Б. Спешаковского. Отсылая читателей к специальным исследованиям за дополнительной исторической информацией, остановимся лишь на некоторых аспектах, связанных с культом воинских искусств, и прежде всего с искусством рукопашного боя — *кэмпо*.

Идеальный самурай на протяжении всех тринадцати веков становления, развития и упадка этого воинского

сословия должен был служить воплощением канонических конфуцианских добродетелей, наделенным, однако, силой и свирепостью *нио*, «стражей ворот» в буддийской храмовой скульптуре. Возвращенные в среде пантеистических синтоистских обрядов и празднеств, впитавшие с молоком матери конфуцианские догмы, прошедшие суровую школу дзэнского психофизического тренинга, самураи уже в отрочестве становились «рыцарями без страха и упрека», готовыми «идти на горы мечей» и сложить голову на поле брани. Жизнь и смерть самурая были подчинены единственному непререкаемому закону — закону чести (*гири*). Перед ним отступали на задний план любовь и ненависть, нежность и сожаление, страх и восторг — все те естественные человеческие чувства (*ниндзэ*), которые испокон веков привлекали писателей мира. Идеальный самурай должен был стать и порой действительно становился сверхчеловеком в ницшеанском понимании этого слова. Душой его был меч, профессией — война, постоянным занятием — воинские искусства, а нередко также изящная словесность и живопись. Философия входила в его плоть и кровь под сводами дзэнских храмов и синтоистских святилищ в долгие часы медитации и упражнений с оружием. Физическое совершенство, моральная чистота, возвышенность помыслов — таким представлял себе простолюдин настоящего самурая, о таком самурае слагали песни, легенды, героические рассказы. «Меж цветов красуется сакура, меж людей — самурай», — гласила пословица.

Самурайство зародилось в VIII в. на востоке и северо-востоке Японии. Его основу составили беглые крестьяне и вольные отходники, искавшие земли и воли на тревожной границе с айнами. Подобно донским и запорожским казакам, они проводили жизнь в непрестанных походах и стычках с мятежными аборигенами, верой и правдой защищая государственные границы. Лишь в X—XII вв. в процессе незатихавших феодальных междоусобиц окончательно оформились владетельные самурайские роды, предводительствовавшие могучими дружинами, которые лишь номинально числились на императорской службе. К тому времени сложились и устои неписаного морального кодекса самурая «Путь лука и скакуна» («Кюба-но мити»), позже превратившегося в грозный свод заповедей «Путь самурая» — Буси-до (где *буси* представляет собой китаизированный вариант слова «самурай»).

Величайшим испытанием принципов самурайской морали стала затяжная война между кланами Тайра и Минамото, которая закончилась в XII в. истреблением большинства рыцарей дома Тайра. В преданиях об этой войне мы находим бесчисленные примеры верности вассальному долгу и бескорыстного самопожертвования, беззаветного мужества и военной хитрости наряду с примерами жестокости, коварства и беззастенчивого лицемерия. Все вместе взятое позволяет судить о некоторых типичных чертах японского национального характера в его феодальной ипостаси. Не случайно сюжеты из истории падения дома Тайра легли в основу сотен, а может быть, и тысяч произведений, услаждая воображение читателя и зрителя на протяжении почти пяти столетий.

В гражданской войне XII в. вызревали предпосылки, необходимые для установления *сёгуна* — правления самурайского сословия с верховным военачальником (*сёгуном*) во главе. Разгромив Тайра и оставив лишь для проформы императорский двор в Киото, Минамото Ёритомо перенес свою резиденцию в город Камакура, ставший подлинной столицей страны. Ёритомо, талантливый политик и блестящий полководец, отличавшийся незаурядной личной храбростью, впервые сумел объединить под своим знаменем разрозненные дружины самурайских кланов. Усмирив одних, подкупив других и снискав бескорыстную преданность третьих, он самовластно назначал и снимал государственных чиновников, раздавал ленные владения, выплачивал содержание дружинникам в рисовых пайках и даже контролировал заключение брачных союзов. От своих вассалов *сёгун* требовал прежде всего верности и соблюдения закона чести. Трусость и предательство, а также заносчивость карались смертью, стойкость в бою, усердие и скромность в личной жизни щедро вознаграждались. Так, жертвой своей гордыни пал Тайра Хироцунэ, один из самых могущественных ленников Ёритомо. Как-то раз он отказался сойти с коня в присутствии *сёгуна*, затем посмел противоречить властителю Камакуры — и поплатился головой. Железной рукой укрепляя свое правление, Ёритомо не пощадил даже сводного брата, Ёсицунэ, отважного полководца и первого рыцаря дома Минамото. Заподозренный в измене Ёсицунэ в сопровождении великана-слуги Бэнкэя вынужден был бежать от преследования и в конце концов погиб, оставив после себя героический эпос, многочисленные романтические легенды и предания.



Воинская доблесть почиталась в камакурском *сёгунате* за величайшее достоинство. Немало *буси* было пожаловано чинами и почестями за виртуозность в обращении с мечом, копьём или луком. В XII—XIII вв. окончательно оформились все основные нормативы воинских искусств (кроме *дзю-дзюцу*) — роды холодного оружия, методика тренировок, правила поединков и этика поведения на поле боя. К тому времени пышным цветом расцвели и две японские ветви Дзэн-буддизма — Сото и Риндзай, давшие религиозно-философскую опору сословию *буси* и породившие неповторимую специфику самурайской культуры.

В годы регентства дома Ходзэ (1199—1333) самураям впервые в истории довелось столкнуться с внешним врагом. На японские острова обрушилась гроза монгольских нашествий 1274 и 1281 гг. Великий хан Хубилай, завершивший покорение Китая и фактически овладевший Кореей, горел желанием подчинить своей власти последний независимый клочок суши в Восточном море — Японскую империю. Дважды объединенные монголо-китайские силы попытались совершить высадку на юге архипелага, и оба раза беззаветная храбрость самурайского ополчения, поддержанная силой тайфунов-*камикадзе*, одерживала победу. Особенно кровопролитным было второе сражение на острове Кюсю, длившееся сорок девять дней и закончившееся полным разгромом монголо-китайских полчищ. Монголы в тот период были, несомненно, носителями самой передовой в мире военной техники, заимствованной чуть ли не во всех странах Азии и Европы. Их короткие луки были вдвое более дальнобойными по сравнению с огромными японскими *юми*, легкие доспехи и сабли позволяли лучше маневрировать в бою. Они использовали пушки и катапульты с пороховыми снарядами. Их тактика конных атак была отработана до мелочей в бесчисленных завоевательных походах. Немалый урон причиняли самурайским дружинам и китайские копейщички, завербованные в экспедиционный корпус.

Но наибольшим шоком для *буси*, привыкшим к определенному военному церемониалу, было полное отсутствие уважения к противнику. Обычно в междуособных батальных рыцарю надлежало выбрать себе достойного противника и после обмена приветствиями и соответствующими изысканными оскорблениями по всем правилам сразиться. Поле боя подчас превращалось в сплошные «парные турниры» с выбыванием участников. Не припя-

то было нападать сзади, не окликнув предварительно жертву, прибегать к помощи слуг и оруженосцев (если к тому не понуждали чрезвычайные обстоятельства). Отрезанная голова противника, которая потом демонстрировалась сюзерену и выставлялась на всеобщее обозрение, была не просто варварским трофеем, а самым достоверным сертификатом личного участия в схватке с равным. Монголы же применяли исключительно тактику массовой атаки и набрасывались на горделивых *буси*, как стаи голодных собак. Известно, что и «трофеи» они брали анонимные, указывающие лишь на количество жертв, а именно уши врага.

Тем не менее интересно, что японские воины, одержав победу и захватив множество пленных в полном вооружении, даже не подумали воспользоваться опытом пришельцев. Разве что приемы владения коньем были несколько усовершенствованы. Все прочие виды воинских искусств без изменения благополучно дожили до XVI в., когда с появлением португальцев в армии стало широко внедряться огнестрельное оружие — мушкеты, пушки, пистолеты. Появились даже специальные части пехотинцев-мушкетеров, которые сильно поколебали престиж непобедимых конных рыцарей. Но верность традиции возобладала. *Буси* вплоть до середины XIX в. пренебрегали «огненным боем», профанирующим высокие идеалы *будзюцу*. Два меча, копьё и длинный лук по-прежнему составляли «джентльменский» набор самурая, и это нельзя назвать слепым консерватизмом, ибо школы воинских искусств не просто занимались военной подготовкой, но и прививали определенное мировоззрение, а также формировали личность. Отказаться от традиционных воинских искусств значило для самурая отказаться от привычного типа личности, от всего комплекса этических и эстетических норм, сложившихся в течение веков. Такая реформа индивидуального и общественного сознания стала возможна лишь после буржуазной революции Мэйдзи 1868 г.

Каждый период в бурной средневековой истории Японии знал своих героев, увековечивших те или иные самурайские добродетели. В начале XIV в. по всей стране гремели имена Нитта Ёсисада и Кусуноки Масасигэ, сражавшихся против дома Ходзё и не знавших поражений в боях. Кусуноки выступал в защиту императора Годайго, оскорбленного заносчивыми временщиками. С горсткой бойцов ему удалось отстоять небольшую кре-



Самурай в полном снаряжении (по японской гравюре)

лость Тихая и обратить в бегство нападавших. Последним примером вассальной верности Кусуноки стала битва при Минатогава, где мужественный полководец совершил *харакири*, прикрыв отход своего сюзерена.

Личной храбростью и стратегическим талантом отличался Асикага Такаудзи (1305–1358), ниспровергнувший власть Ходзё в 1533 г. и на два века установивший

правление новой династии *сёгунов* Асикага. Около полутора столетий непрерывных феодальных распрей, известных в истории как «эпоха враждующих областей» (XV—XVI вв.), выдвинули целый ряд драматических персонажей. Самым популярным из них был князь Такэда Сингэн, чье имя нередко связывается с кодификацией Бусидо. Такэда (1521—1573) победоносно сражался против коалиции родов Ходзэ, Ода, Имагава и Уэсуги. Из тридцати восьми батальей, в которых ему пришлось участвовать, он не проиграл ни одной. Постоянным, хотя и не слишком удачливым, противником Такэда был Уэсуги Кэнсин, *даймё* (властитель) провинции Этиго. Оба полководца использовали в качестве вспомогательных сил непрофессиональных завербованных солдат из крестьянских семей (*но-буси*). Еще более подорвали систему традиционного самурайского ополчения законы о рекрутских повинностях, введенные Ода Нобунага (1534—1582) при объединении страны после долгих лет смуты.

Однако при Тоётоми Хидэёси (1536—1598), преемнике Нобунага на посту канцлера, размывание самурайского сословия было временно приостановлено. Хидэёси особыми эдиктами подтвердил привилегии самураев и наложил запрет на отходничество крестьян. Указом от 1588 г. простолюдином было строго запрещено владеть оружием, которое после многовековых войн имелось в каждом доме. Началась так называемая охота за мечами. Крестьян разоружили. Именно в ту пору достиг апогея сословный гонор *буси*, получивших право опробовать фамильный меч на голове любого простолюдина. Хидэёси был также первым из правителей Японии, пытавшихся направить воинственные устремления самураев на стезю внешней экспансии. Дважды в девяностые годы XVI в. он инспирировал «конкисту» Корейского полуострова, и хотя оба завоевательных похода закончились неудачно, они явно способствовали консолидации клановых дружин под стягом центрального правительства. В среде *буси* все глубже укоренялись идеи национального единства на прочной сословно-иерархической основе.

Длившееся 257 лет правление последней династии *сёгунов* Токугава, конец которому был положен революцией Мэйдзи в 1868 г., знаменовалось закрытием страны для иностранцев. В условиях жесткой централизованной власти и относительно мирного развития, лишь иногда нарушавшегося восстаниями крестьян, самураи оказались в двойственном положении. С одной стороны, они состав-

ляли оплот государственной системы. По сравнению с тремя прочими сословиями «простолюдинов» — крестьян, ремесленников и купцов — самураи пользовались огромными привилегиями. С другой стороны, их практическая деятельность сводилась лишь к несению караульной службы или, в лучшем случае, к участию в парадных процессиях. В то же время рост производительных сил в связи с развитием мануфактурного производства и усиление городской буржуазии приводили к постепенному экономическому вырождению самурайства. Все больше и больше служилых *буси* и даже влиятельных *даймё* попадало в долговую зависимость от ростовщиков.

Своего рода комплекс неполноценности, порожденный в самураях их странным положением, находил выражение в обостренной тяге к традиционным духовным ценностям. Повсюду возникали разнообразные школы воинских искусств, привлекавшие тысячи и тысячи адептов. С новой силой вспыхнул угасший на время междоусобных войн интерес к философии Дзэн, чайной церемонии, живописи и гравюре, изящной словесности. Славное прошлое призвано было утешать и вдохновлять *буси* в эпоху всеобщего падения нравов, когда неоконфуцианцы чжусианского толка тщетно пытались наставить на путь истинный погрязших в греховных забавах горожан. Надо ли удивляться, что именно в этот период, с благословения правительства, были предприняты попытки пересмотреть, усовершенствовать и канонизировать изрядно обветшавший кодекс чести самурая.

По указанию Токугава Иэясу (1542—1616) в первые же годы после его прихода к власти было составлено «Уложение о самурайских родах» («Букэ сё хатто»), определявшее нормы поведения самурая на службе и в личной жизни. Вторым сочинением, посвященным воспеванию догматов Буси-до, было житийное описание подвигов князя Такэда Сингэна в двадцати томах, авторство которого разделили Косака Дандзё Нобумаса и Обата Кагэнори. Несколько позже появился труд Дайдодзи Юдзана (1639—1730) «Начальные основы воинских искусств» («Будо сёсин сю»). И наконец, в 1716 г. вышли одиннадцать томов книги «Сокрытое в листве» («Хагакурэ»), ставшей «священным писанием» *буси*. Это любопытное произведение принадлежало Ямамото Цунэтомо, монаху, а в прошлом самураю клана Сага на южном острове Кюсю. После смерти своего господина, *даймё* Набэсима Наосигэ, которому он верно служил десять лет, Ямамото принял по-

стриг и всю оставшуюся жизнь посвятил обобщению догматов самурайской чести.

Четко и довольно вразумительно требования Буси-до сформулированы в «Начальных основах воинских искусств» Дайдодзи Юдзана:

«— Истинная храбрость заключается в том, чтобы жить, когда правомерно жить, и умереть, когда правомерно умереть.

— К смерти следует идти с ясным сознанием того, что надлежит делать самураю и что унижает его достоинство.

— Следует взвешивать каждое слово и неизменно задавать себе вопрос, правда ли то, что собираешься сказать.

— Необходимо быть умеренным в еде и избегать распущенности.

— В делах повседневных помнить о смерти и хранить это слово в сердце.

— Уважать правило „ствола и ветвей“. Забыть его — значит никогда не постигнуть добродетели, а человек, пренебрегающий добродетелью сыновней почтительности, не есть самурай. Родители — ствол дерева, дети — его ветви.

— Самурай должен быть не только примерным сыном, но и верноподданным. Он не оставит господина даже в том случае, если число вассалов его сократится со ста до десяти и с десяти до одного.

— На войне верность самурая проявляется в том, чтобы без страха идти на вражеские стрелы и копья, жертвуя жизнью, если того требует долг.

— Верность, справедливость и мужество суть три природные добродетели самурая.

— Во время сна самураю не следует ложиться ногами в сторону резиденции сюзерена. В сторону господина не подобает целиться ни при стрельбе из лука, ни при упражнениях с копьём.

— Если самурай, лежа в постели, слышит разговор о своем господине или собирается сказать что-либо сам, он должен встать и одеться.

— Сокол не подбирает брошенные зерна, даже если умирает с голоду. Так и самурай, орудия зубочисткой, должен показывать, что сыт, даже если он ничего не ел.

— Если на войне самураю случится проиграть бой и он должен будет сложить голову, ему следует гордо назвать свое имя и умереть с улыбкой без унижительной поспешности.

— Будучи смертельно ранен, так что никакие средства уже не могут его спасти, самурай должен почтительно обратиться со словами прощания к старшим по положению и спокойно испустить дух, подчиняясь неизбежному.

— Обладающий лишь грубой силой не достоин звания самурая. Не говоря уж о необходимости изучения наук, воин должен использовать досуг для упражнений в поэзии и постижения чайной церемонии.

— Возле своего дома самурай может соорудить скромный чайный павильон, в котором надлежит использовать новые картины-*какэмоно*, современные скромные чашки и нелакированный керамический чайник».

В целом кодекс Буси-до сводится к пяти ключевым установкам, повторяющим и поясняющим основные догмы конфуцианской морали:

### 1. *Верность*

Это понятие включает три важнейших положения:

Верность государю и любовь к отечеству. Верноподданный должен гореть искренним чувством почитания государя и чувством патриотизма, не иметь частных интересов.

Любовь к родителям и привязанность к братьям. Следует почитать своих предков, любить родственников и детей.

Усердие. Следует быть усердным и прилежным, иметь чувство ответственности.

### 2. *Вежливость*

Также включает три положения:

Уважение и любовь. Следует уважать и почитать вышестоящих, служить им с искренностью и быть дружным с собратьями по оружию.

Скромность. Не следует кичиться своими заслугами и хвастаться своими способностями.

Утонченность. Следует быть любезным и элегантным, любить книги и изящные искусства, быть великодушным, уметь чутко относиться к чужим чувствам.

### 3. *Мужество*

Включает четыре положения:

Храбрость. Следует быть храбрым в исполнении долга и смелым в опасности, уметь действовать в трудной обстановке.

Твердость и хладнокровие. Следует быть

отважным и невозмутимым, никогда не поддаваясь страху.

**Терпеливость и выносливость.** Следует побеждать свои чувства, пренебрегать своими интересами, быть терпеливым в нужде и лишениях, быть стойким и выносливым, стараться достигнуть цели, преодолевая все затруднения.

**Находчивость.** Следует быть сообразительным, проявлять смекалку, обладать предприимчивостью и инициативой в любых трудных случаях, уметь верно рассчитать момент для действия.

#### 4. *Правдивость*

Включает три положения:

**Прямота и искренность.** Следует выполнять обещания, быть верным слову, ненавидеть хитрость и раболепство, твердо следовать своим убеждениям.

**Честь.** Следует всегда дорожить своей честью и авторитетом.

**Справедливость.** Следует всегда уметь отличать личное от общего, понимать, что соответствует принципам нравственности.

#### 5. *Простота*

Включает два положения:

**Простота.** Не подобает гнаться за роскошью, следует избегать бесполезных трат.

**Скромность и чистота.** Не подобает гнаться за дутой славой. Следует во всем соблюдать простоту и умеренность, не быть тщеславным.

Путь самурая не означает слепого выполнения обязанностей и механического следования долгу. Идея долга, ответственности перед своим родом и кланом, перед памятью предков и перед грядущими поколениями должна явиться результатом упорной работы над собой, вдумчивого осмысления различных учений, иначе говоря— вершиной духовного роста. «Всю энергию следует отдать Пути самурая, ни к чему стремиться больше не нужно. То же можно сказать и о Пути вообще. Те, кто изучал конфуцианство и буддизм, могут счесть, что Путь самурая неразумен. Только если вы глубоко постигнете все Пути, сумеете понять, в чем истинная разумность»,— учит «Сокрытое в листве».



Одним из ключевых требований Буси-до является личная храбрость, несгибаемое мужество самурая, пример которого дает нам биография Такада Сингана. Как-то раз заклятый враг князя — Уэсуги Кэнсин пробился к шатру, где восседал Такада в окружении нескольких телохранителей. Занеся меч над головой Непобедимого, Кэнсин саркастически спросил, что тот собирается делать перед лицом смерти. Такада хладнокровно отразил меч противника своим боевым железным веером и тут же, несколько



Монах-воитель (*сокэй*) секты тантрического буддизма Сингон с алебардой

не изменившись в лице, сложил лирическое пятистишие. Подоспевшая охрана вынудила пристыженного Кэнсина удалиться. Мужество подобного рода, впитавшееся в плоть и кровь самурая, не покидало его в самых трудных ситуациях. Оно было плодом физической закалки, психической уравновешенности и спокойного презрения к смерти.

Отношение самурая к смерти, многократно воспетое в литературе и неоднократно подтвержденное историческими примерами, отнюдь не являлось чем-то исключительным для народов Дальнего Востока. Наоборот, оно было естественным для всей даосско-буддийской системы мировоззрения, определявшей жизнь человека как звено в бесконечной цепи перерождений, или, пользуясь терми-

ном экзистенциализма, как «бытие к смерти». Самоценность земной жизни для ревностного буддиста любого толка была очень невелика. Дзэнский монах, крестьянин, веровавший в милосердие будды Амитабы, священник секты Тэндай и нищий отшельник, исповедовавший тантрическое учение Сингон, в равной степени считали жизнь иллюзорным кратковременным эпизодом в бесконечной драме Бытия. Буддийский тезис о непостоянстве всего сущего (*мудзэ-кан*) лежит в основе всей японской культуры.

*С чем же сравнить  
тело твое, человек?  
Призрачна жизнь,  
словно роса на траве,  
словно мерцанье зарниц.*

В этом стихотворении дзэнского мастера Роана отражен не субъективный взгляд на действительность, а универсальная истина, не требующая никаких подтверждений. Именно такое, весьма ординарное, представление о смерти было присуще и самураям, которые видели свое предназначение в том, чтобы «уподобиться опадающим лепесткам сакуры», погибнуть в бою, «словно яшма, разбивающаяся об утес».

Но мы хорошо знаем, что между набожностью и подлинной верой пролегает глубокая пропасть. От первой — рукой подать до ханжества, от второй — до фанатической самоотдачи. Так же по-разному воспринимали идею смерти собратья по вере — преуспевающий купец, посвятивший жизнь наживе, *сакэ*, певичкам, и суровый воин, закаливший тело и дух в бесчисленных схватках. Самодисциплина, усугублявшаяся изощренными социальными регламентациями, заставляла самурая всегда и во всем следовать закону чести, что, согласно убеждениям верующего буддиста, благотворным образом влияло на *карму* и обеспечивало счастье в следующих рождениях.

Однако до сих пор речь шла не о презрении к смерти, а о равнодушном отношении к ней, о естественномприятии небытия, ожидающего «по ту сторону добра и зла». Самураи же превратили тривиальную религиозную догму в средство воспитания фантастических результатов путем культивирования и доведения, казалось бы, до абсурда вполне заурядных свойств человеческой физиологии и психики мы встречаем почти во всех воинских искусствах.

Самурай же по долгу службы становился носителем целого комплекса *бу-дзюцу*, и применение их на ратном поле зависело прежде всего от глубины презрения к смерти, от стремления к смерти.

Дайдодзи Юдзан писал: «Для самурая наиболее существенной и жизненно важной является идея смерти — идея, которую он должен лелеять днем и ночью, с рассвета первого дня года и до последней минуты последнего дня. Когда понятие смерти прочно овладеет тобой, ты



*Цуба* — гарда японского меча

сможешь исполнять свой долг в наилучшем и наиболее полном виде: ты будешь верен господину, почтителен к родителям и тем самым сможешь избежать всех невзгод. Таким образом ты не только сможешь продлить свою жизнь, но и поднимешь собственное достоинство в глазах окружающих. Подумай, как непрочно жизнь, особенно жизнь воина. Уразумев это, ты будешь воспринимать каждый день как последний в своей жизни и посвятишь его выполнению важнейших обязательств. Не позволяй мыслям о долгой жизни завладеть собою, иначе погрянешь в пороках и беспутстве, окончишь дни свои в позоре бесчестья».

Едва ли нуждается в доказательстве тезис о том, что воин, начисто лишенный страха смерти и видящий в смерти лишь дело чести, обладает в бою всеми преимуществами перед воином, судорожно преодолевающим естественные человеческие эмоции — чувство страха и инстинкт самосохранения.

«Сокрытое в листве» ставит смерть в центре всех представлений о чести и долге самурая:

«Буси-до — Путь воина — означает смерть. Когда для выбора имеется два пути, выбирай тот, который ведет к смерти. Не рассуждай! Направь мысль на путь, который ты предпочел, и иди!..

Каждое утро думай о том, как надо умирать. Каждый вечер освежай свой ум мыслями о смерти. И пусть так будет всегда. Воспитывай свой разум. Когда твоя мысль постоянно будет вращаться около смерти, твой жизненный путь будет прям и прост. Твоя воля выполнит свой долг, твой щит превратится в стальной щит».

Для битвы «Сокрытое в листве» предписывает самураю бездумную отвагу, граничащую с безрассудством:

«Ты никогда не сможешь совершить подвиг, если будешь следить за ходом сражения. Только тогда ты достигнешь многого, когда, не обращая внимания на окружающее, станешь биться отчаянно, как бешеный. Буси-до запрещает увлекаться рассуждениями. Рассуждающий воин не может принести пользу в бою».

В то же время при несении службы самурай должен проявлять неизменную бдительность, осмотрительность и расчетливость. Однако и храбрость, и верность, и благородство самурая в основе своей содержат слепой фанатизм, который низводит высокие стремления до уровня чисто механических действий:

«Никогда не следует задумываться над тем, кто прав, кто виноват. Никогда также не следует задумываться над тем, что хорошо и что нехорошо... Вся суть в том, чтобы человек никогда не вдавался в рассуждения».

Ямамото Цунэтомо в своем пространном, хотя и весьма сумбурном, труде многократно возвращается к идее смерти, вознося хвалу беззаветной решимости умереть:

«Все мы предпочитаем жизнь смерти, все наши мысли и чувства, естественно, влекут нас к жизни. Если ты, не достигнув цели, останешься в живых, — ты трус. Это важное соображение не следует упускать из виду. Если же ты умрешь, не достигнув цели, может быть, твоя смерть будет глупой и никчемной, но зато честь твоя не

пострадает... Когда решимость твоя умереть в любой момент утвердится окончательно, знай, что ты в совершенстве овладел Буси-до — жизнь твоя будет безупречна и долг будет выполнен».

Дзэн воспитывал в самураях не просто равнодушие к смерти, но даже своеобразную любовь к ней как к верному средству самоутверждения. Такому подходу нельзя отказать в рационализме. Не случайно выдающиеся полководцы средневековья воспитывали себя и своих солдат в традициях самопожертвования. Уэсуги Кэнсин, бывший, как и его извечный соперник Такэда, «обращенным», или монахом в миру (*ню-до*), ревностным адептом Дзэн, поучал вассалов:

«Те, кто держится за жизнь, умирают, а те, кто не боится смерти, живут. Все решает дух. Постигните дух, овладейте им, и вы поймете, что есть в вас нечто превыше жизни и смерти — то, что в воде не тонет и в огне не горит».

Со временем смерть во имя долга стала восприниматься в самурайской среде как довольно трудный, но не лишенный эстетического наслаждения этап самосовершенствования. О смерти много и прочувствованно рассуждали, смертью восторгались, к красивой смерти стремились. Тот же Уэсуги Кэнсин, павший от руки наемного убийцы, оставил такие строки:

*Ни раем, ни адом  
меня уже не смутить,  
и в лунном сиянье  
стою непоколебим,—  
ни облачка на душе...*

Умение абстрагироваться от мирской суеты, от прозы жизни, от жестокостей военного времени высоко ценилось в самурайской среде. Способность видеть «вечность в чашечке цветка» с ранних лет заботливо пестовалась в юношах и девушках родителями, учителями, всем их окружением. В подражание китайским классикам такой образ жизни, при котором человек может даже на грани между жизнью и смертью наслаждаться красотами пейзажа, называли в Японии *фурю* (кит. *фэнлю*), что означает «ветер и поток». Подобное мировоззрение позволяло неизменно воспринимать жизнь как «ветер и поток» во всей ее эфемерной полноте. Наиболее совершенным воплощением философии «ветра и потока» стал широко рас-

пространенный среди самураев обычай слагать перед смертью «прощальное» стихотворение — чаще всего в жанре пейзажной лирики.

Вспомним еще раз, что конкретная земная жизнь для буддиста была лишь звеном в длинной цепи перерождений, обусловленных *кармой*, и потому не существовало стены между бытием и небытием, жизнью и смертью. Однако человек способен облагородить каждое мгновение жизни, осознав и прочувствовав первозданную красоту окружающего «бренного мира», красоту непостоянства.

Парадоксально, но именно в смерти идеологи самурайства усматривали дополнительный источник силы, почти сверхъестественного могущества и одновременно гражданской добродетели: «Путь самурая есть одержимость смертью. Подчас десятеро противников не в силах одолеть одного воина, проникнутого решимостью умереть. Великие дела нельзя совершить в обычном состоянии духа. Нужно обратиться в фанатика и пестовать страсть к смерти,— гласит „Сокрытое в листве“.— К тому времени, когда разовьется в человеке способность различать добро и зло, может быть уже слишком поздно. Для самурая надо всем довлеют верность господину и сыновняя преданность, но единственное, что поистине нужно ему,— одержимость смертью. Если одержимость смертью достигнута, верность господину и сыновняя преданность придут сами собой».

Смерть превратилась в *ultima ratio* добродетели. Оскорбивший добродетель должен погибнуть. Не сумевший отстоять добродетель тоже должен погибнуть. Это так же нормально, как восход солнца и наступление ночи, как любой закон природы. Поэтому кровавая вендетта и массовые избиения вражеских солдат были для самурая так же естественны, как и массовые самоубийства в связи с поражением или индивидуальное *харакири*.

Жизнь врага, в глазах самурая, не стоила ломаного гроша, поэтому в пылу сражения и речи не могло быть о пощаде и сострадании. Помиловать побежденного можно было лишь из тактических соображений или в расчете на богатый выкуп. Наоборот, каждое новое убийство на поле брани должно было стимулировать личную храбрость самурая — таким образом, враг приобретал свойства некоего пассивного стимула отваги. Отсюда берет начало и людоедский обычай *кимо-тори*, воскрешенный фанатичной военщиной в годы второй мировой войны. По синтоистским поверьям, источником смелости в теле



*Харакири.* «Ассистент» готовится облегчить страдания друга (по японской гравюре)

человека служит печень (*кимо*). Считалось, что, съев сырую печень поверженного противника, получаешь новый заряд смелости. Наиболее кровожадные самураи, впад в состояние амока, рассекали врага надвое от левого плеча до правого бока приемом *кэса-гири* («монашеский плащ») и тут же, выхватив из живого тела трепещущую печень, пожирали ее. (Кстати, сходные обычаи поедания сердца и печени человека нашли отражение и в китайской классике.)

О ритуальном вспарывании живота *харакири* (точнее, *сэппуку*) писали многие исследователи, видя в нем пережитки варварских обрядов, синтоистских жертвенных мистерий и шаманских культов айну. Все перечисленное совершенно справедливо с точки зрения формы. Но содержание этого обряда парадного самоубийства не вызывает сомнений. Здесь мы снова сталкиваемся с тезисом «добродетель, подтвержденная смертью». Ведь не случайно самурай, погрешивший против заповедей Буси-до, но не совершивший низменного по характеру поступка, был избавлен от постыдной церемонии казни. Сюзерен присылал ему приказание совершить *сэппуку*, чтобы таким об-

разом восстановить честь имени. Семья осужденного в таком случае не подвергалась преследованиям.

Зачастую и сами *буси* охотно вспарывали живот с единственной целью доказать чистоту своих помыслов, как сделали, например, герои знаменитой исторической драмы Намики Соскэ, Такэда Идзумо и Миёси Сёраку «Сокровищница вассальной верности» («Тюсингура», XVIII в.), отомстив за смерть своего господина.

Поучительная эпопея о сорока семи верных *ронинах* иллюстрирует и еще один широко распространенный обычай — смерть «вслед за господином» (*дзюн-си*). Если опираться на факты, то некоторые из сорока семи героев с самого начала предлагали покончить с собой — так часто поступали самураи в случае неожиданной и незаслуженной смерти сюзерена. Считалось, что это обеспечивает прежние отношения между господином и слугой в последующих перерождениях. Идея *дзюн-си* наложила отпечаток и на нравы горожан в эпоху Токугава, когда страну захлестнула эпидемия «двойных самоубийств» влюбленных (*синдзю*).

В самоубийстве торжествовала пресловутая Добродетель, высший принцип существования. Но какова же должна была быть добродетель, ради которой тысячи и тысячи людей по собственной воле расставались с жизнью?

Добродетель, в понимании самурая, была сложным конгломератом моральных установок, о которых много сказано. Открытым остается лишь вопрос о роли личности в этой системе моральных приоритетов.

Японские исследователи склоняются к тому, что базой всей традиционной этики японского народа служит идея *он* — «отплаты за благодеяния». Отсюда берут начало иерархические связи и отношения между людьми. Мы уже знаем, что в космогонических воззрениях всех племен дальневосточного региона, или ареала культурного влияния древнего Китая, Вселенная предстает как гигантский единый организм, продукт животворной биоэнергии (*ци*, или *ки*), бесконечно членищейся на несметное количество частей, которые образуют всевозможные органические и неорганические соединения. Человек, будучи одним из таких соединений, не может пребывать вне соединения высшего порядка, каким является коллектив — семья, род, клан, государство — и далее соответственно Азия, мир, Вселенная. Человек является порождением всех соединений высшего порядка и порождающим для своих



потомков и подчиненных. Таковы, разумеется, самые приблизительные постулаты, общие для синтоизма, буддизма и конфуцианства.

Участник подобного миропорядка должен был априори испытывать чувство благодарности ко всем «порождающим» и, следовательно, проявлять уважение к своим родителям, предкам и божествам рода, вышестоящим, правителю, далее к императору (*тэнно*) как к началу, скрепляющему нацию, и к его божественным предкам, формирующим Вселенную. Синтоистская доктрина «государства как единого тела» (*кокутай*), главой которого является император, прекрасно дополнялась конфуцианским учением о «мировой семье», где классическая триада — Небо и Земля, порождающие Человека, — соподчиняла по убывающей все звенья социальной структуры.

Практическим путем к осуществлению «долга благодарности» для самурая было следование пяти классическим «постоянствам»: гуманности, справедливости, благонравия, мудрости и правдивости. Все эти добродетельные свойства, как известно по конфуцианскому канону, призваны были регламентировать нормы важнейших отношений (*го рин*): между господином и слугой, отцом и сыном, мужем и женой, старшим и младшим и, наконец, между друзьями.

Самурайская мораль предъявляла к *буси* серьезные требования для исполнения *он*, развивающие абстрактные этические положения в стройную практическую систему. Прежде всего воин должен был воспитать в себе отрешенность от личного блага. Далее следовало претворить эту отрешенность в дух сознательного самопожертвования ради интересов долга. Личность, проникнутая духом самопожертвования и усвоившая закон чести (*гири*), вместе с законом гуманности (*ниндзэ*) должна была направить все силы на достижение всеобщего блага в рамках своего рода, клана и т. д. Здесь вступал в действие принцип взаимной защиты и поддержки.

Во всех своих действиях самурай должен был исходить из соображений высшей справедливости и честности, что, разумеется, было утопией во времена коварных интриг, заговоров и междоусобных войн. Тем не менее в частностях самураи были весьма щепетильны. Поговорка «буси ва ни гон наси» («слово самурая свято») появилась не случайно, ибо самураи презирали ложь. Презрение ко лжи не мешало им, однако, оправдывать лесть, бахвальство и хитрость, которую при случае можно было

назвать «военной», а их утонченный эстетизм нередко граничил с садизмом.

Идеалы Буси-до, хотя и сводятся в первую очередь к апологии фанатической верности долгу, в общем противоположны идеалам тупого армейского солдафонства. Даже изощренное владение оружием само по себе, в отрыве от духовности, не может служить подтверждением личных достоинств самурая:

«Человек, который завоевывает репутацию благодаря чисто техническому совершенству в воинских искусствах, просто глуп. По неразумию своему он все силы сосредоточивает на одном и добивается в этом деле успехов, отказываясь думать обо всем остальном. Такой человек ни на что не годен!», — утверждает Ямамото Цунэтомо.

Самурайская доблесть должна проявляться не в заносчивости, не в пустом фанфаронстве и безоглядной слепой храбрости, а в упорной ежедневной работе над собой, в тщательной шлифовке мастерства и стремлении подняться на новую ступень:

«Молодым людям следует совершенствовать свои качества воина так, чтобы у каждого была твердая уверенность: „Я лучший в Японии!“ В то же время юный самурай должен ежедневно здраво оценивать свои занятия и быстро ликвидировать обнаруженные пробелы и недостатки. Кто не будет именно в таком смысле понимать самурайскую доблесть, ничего не сможет добиться», — поясняет «Сокрытое в листве».

Гордость и заносчивость самурая, вошедшие в поговорку, на первый взгляд противоречат принципам Буси-до, но то же сочинение трактует гордость как один из столпов самурайской чести:

«Есть два вида гордости — внутренняя и внешняя. Ничтожен тот самурай, который не обладает обоими видами гордости. Можно уподобить гордость клинку, который следует наточить, прежде чем вложить в ножны. Время от времени клинок вынимают, поднимают на уровень глаз, начисто протирают, затем снова прячут в ножны. Если самурай постоянно размахивает обнаженным мечом, все сочтут, что приближаться к нему не следует, и у него не будет друзей. В то же время, если меч никогда не вынимался из ножен, лезвие потускнеет, и люди перестанут считаться с хозяином».

Гордость и самоуважение самурая должны были проявляться не только в храбрости на поле боя, но и в стойкости, столь необходимой каждому в повседневной жизни:

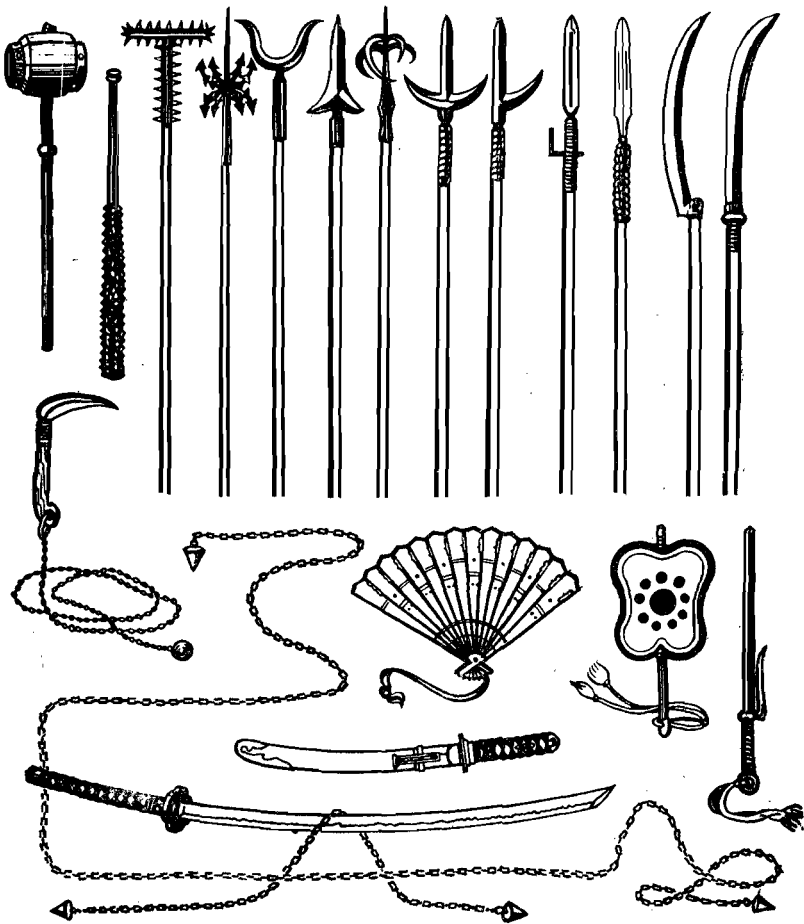
«Даже в случайном разговоре самурай не имеет права жаловаться. Он должен постоянно контролировать себя, чтобы случайно не проронить словечка, уличающего в слабости. По случайному замечанию, произнесенному невзначай, можно догадаться об истинной природе человека», — пишет Ямамото Цунэтомо.

Не приходится удивляться, что в феодальной клановой системе, где благополучие *буси* и его рода целиком зависело от расположения сюзерена, главным из всех «пяти видов человеческих отношений» раз и навсегда стала связь между господином и слугой. Хотя самураи воспитывались на дидактических конфуцианских хрестоматиях вроде «Двадцати четырех почтительных сыновей Китая, верность господину часто брала верх над сыновней почтительностью и постоянно — над родительской любовью, относящейся к сфере «чувствительности». Предания о знаменитых самураях и литературные произведения, в которых правда переплетается с вымыслом, изобилуют примерами торжества вассального долга над узами родства и дружбы.

Сюжет заклания собственного сына (дочери, внука) ради спасения жизни или чести членов семьи сюзерена получил повсеместное распространение. Нечего и говорить о том, с какой радостью самурай приносил свою жизнь на алтарь служения великому закону *гири*. Быть щитом и мечом господина — в этом видели *буси* свой долг и единственную возможность следования своему Пути (*До*). Что же могло служить гарантией наилучшего выполнения долга, предначертанного самураю в его земной жизни? Разумеется, овладение тайнами воинских искусств и через них — тайной мироздания, гармонического единства Неба, Земли и Человека.

\* \* \*

Секреты воинских искусств (*бу-дзюцу*, или *бу-до*) самураи, как и все прочие смертные на Дальнем Востоке, осваивали в рамках традиционных школ (*рюха*, или просто *рю*). Система школ, дожившая до наших дней, например, в *каратэ*, уходит корнями в раннее средневековье и имеет прямые аналогии в воинских искусствах Китая, Кореи, Вьетнама, Бирмы. Слово *рюха* состоит из двух иероглифов, где *рю* означает «течение» в прямом и переносном смысле, а *ха* — «школа», «секта», «группировка». Подразумевается здесь передача традиций *бу-дзюцу* во времени. В XVIII в. насчитывалось до девяти ты-



Оружие самураев

сяч разнообразных *рю*, — большей частью имевших дело с одним или несколькими конкретными видами оружия. Изучали: *кэн-дзюцу* (фехтование); *иаи-дзюцу* (искусство мгновенного обнажения меча с последующим ударом); *со-дзюцу* (владение коньем); *нагината-дзюцу* (фехтование на алебардах); *кю-дзюцу* (стрельба из лука); *ба-дзюцу* (вольтижировка); *сасумата-дзюцу* (владение рогатиной); *тигирики-дзюцу* (владение кистенем); *тэцу-бо-дзюцу* (владение железной палицей); *бо-дзюцу* (владение шестом, посохом); *дзэ-дзюцу* (владение дубинкой);

*содзугарамидзюцу* (владение багром). Кроме того, существовало множество *рю*, специализировавшихся по малым, подручным видам оружия, о которых речь пойдет ниже. К *бу-дзюцу* относились также и дисциплины, не связанные исключительно с применением оружия: *дзю-дзюцу* (самооборона без оружия и с подручными видами оружия); *куми-ути* (борьба без оружия в доспехах); *сумо* (классическая силовая борьба, давно превратившаяся в развлекательный вид спорта); *ходзэ-дзюцу* (искусство связывания противника); *суйэй-дзюцу* (плавание) и др. В списках *бу-дзюцу* значатся и такие серьезные предметы, как *тикудзэ-дзюцу* (фортификация); *ходзюцу* (канонирское дело); *норосидзюцу* (раскладывание сигнальных костров) или *сандзэ-дзюцу* (искусство маневрирования частями на поле боя).

Школы формировались исторически, согласно принципам кровного родства (*сэй*) или профессиональной общности (*дай*). Чаще всего в период зрелого и позднего средневековья *рю* действовали в рамках отдельных самурайских кланов и являлись достоянием клана.

Большинство японских школ, как, впрочем, и китайских или корейских, были обязаны своим происхождением подвижнической деятельности Отца-основателя (*сэссэй*, или *сэдай*), удостоившегося божественного откровения после долгих лет поисков. Пресловутое «откровение» (*тэнсин сэ*), даже если оно и впрямь имело место, непременно приписывалось благочестивому самураю или храмовому воину (*сохэй*) для вящего престижа. Многие *рю*, окутанные ореолом таинственности, носили более или менее заметный отпечаток влияния тантрического буддизма и синтоистской мистики. Почти все имели «опорный пункт» в каком-либо буддийском или синтоистском храме, где не только отправлялись местные и общегосударственные культы, но и шли регулярные занятия. Храмы, особенно дзэнские, с их специально оборудованными залами для медитации и просторными дворами, были идеальным местом для упражнения в *бу-дзюцу*.

В отличие от Китая, где антиманьжурская борьба тайпинов и ихэтуаней вывела воинские искусства за рамки отдельных школ и сект, сделав их доступными для широких народных масс, японские *бу-дзюцу* всегда имели ярко выраженный сословный характер и развивались в русле эзотерических традиций. Простолюдинам изучать самурайские *бу-дзюцу* воспрещалось. Даже внутри одного клана далеко не каждый получал доступ к святым

святых, тайным традициям школы (*мицудэн*). Наставления Отца-основателя и его ближайших преемников обычно фиксировались в рукописном свитке с иллюстрациями (*макимоно*), который хранился непосредственно у главы школы. Однако и располагая подобным свитком, самостоятельно, без опытного наставника, освоить сложные комбинации приемов было делом безнадежным. Учитель в течение долгих лет передавал свои знания ученикам «из рук в руки» и «от сердца к сердцу».

Официальный руководитель школы назывался *измото* (букв. «глава дома»). Со временем система *измото* превратилась в широко разветвленный узаконенный институт, объединяющий не только традиционные воинские искусства, но и такие разнородные области, как придворная музыка, сложение пятистиший-*танка*, гадание, каллиграфия, живопись, пение, соколиная охота, игра в мяч, аранжировка цветов, изготовление коллажей и фигурок из бумаги, театральные представления *ноо* и т. д.

Целью создания системы *измото* была максимальная профессионализация всех «общественно-полезных» занятий по цеховому признаку, выработка канонов и раздел сфер влияния между конкурентами. Кроме того, в рамках каждой школы, как и в Китае, складывались особые отношения между наставниками и учениками, представлявшие собой странную смесь конфуцианских добродетелей, дзэн-буддийской жизненной философии и низменных материальных расчетов. Целью обучения провозглашалось постижение великого Пути (*До*, кит. *Дао*), присутщего тем или иным предметам: мечу, копыю, кулаку, цветам, чаю, бумаге и т. п. Другими словами, учитель должен был раскрыть ученикам истинное предназначение данного предмета (например, меча) и научить извлекать из него все преимущества, которые этот предмет может дать в земной жизни.

Поскольку древнее конфуцианское правило гласит, что долг ученика перед учителем выше гор и глубже морей, авторитет *измото* был непререкаем. Поступая в школу, ученик обрекал себя на духовное рабство, которое нередко дополнялось рабством физическим: новичкам доставалась вся грязная работа в доме учителя.

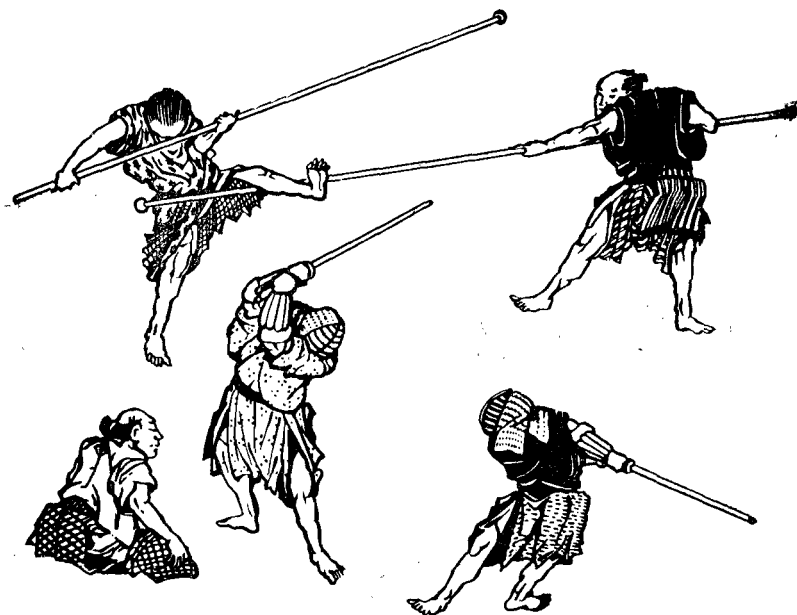
В разраставшихся школах, которые насчитывали порой десятки и сотни человек, *измото* назначали из числа лучших учеников старших инструкторов (*сикан*), однако оставляли за собой право приема экзаменов и выдачи лицензий на преподавание. В дальнейшем стали появ-

ляться преподаватели нескольких разрядов, которые постепенно передавали своих учеников из младшей группы в старшую. Создавалась иерархическая лестница, в основном копирующая структуру отношений в самурайских кланах. Как уже отмечалось, новшества и всевозможные нововведения в подобных условиях были почти невозможны, и поэтому школы *бу-дзюцу* сохранили все свои изначальные особенности до наших дней. Современные японские идеологи националистического толка усматривают в «вертикальной» структуре традиционных школ прообраз отношений, сложившихся в японском обществе второй половины XX в.

Верность господину и беспрекословное подчинение наставнику стали основой педагогической системы средневековых школ *бу-дзюцу*. «Когда личность — а не разум, душа — а не рассудок избираются учителем в качестве материала для работы, все занятие обретает священный характер», — пишет Нитобэ Инадзо в книге «Буси-до. Душа Японии».

«Родители дали мне жизнь, учитель сделал меня человеком», — гласит одна из заповедей самурайства. При такой постановке вопроса почет и уважение, оказываемые учителю, были чрезвычайно велики. «Твой отец и мать подобны небу и земле, — гласит другая заповедь. — Твой господин и учитель подобны солнцу и луне». Нетрудно проследить в этих изречениях кровное родство с широко известными конфуцианскими догмами, на которые опирались правители феодальной Японии.

Обучение в родовых, семейных школах начиналось чуть ли не с младенчества, и от юного неофита не требовалось иных гарантий верности, кроме кровных уз. Традиция оттачивалась из поколения в поколение, достигая в каждом новом отпрыске рода предельного блеска и совершенства. Постепенно семья разрасталась в силу естественного прироста, и обладателями секретов школы становилось значительное число людей. Это была элитарная прослойка *рю*, приобщенная к «тайным заповедям». В некоторых случаях все они были связаны обязательством никогда, никому и ни под каким видом не выдавать своих особых познаний — на протяжении веков *дзюцу* бытовало в узких рамках родовой школы. Иногда прославленные мастера благодаря своим ратным подвигам получали назначение на официальную должность придворного или армейского наставника фехтования, стрельбы из лука и т. п. Вассальный долг обязывал виртуоза не за страх,



Обучение самураев в клановой школе *бу-дзюцу*  
(по рисунку Хокусая)

а за совесть обучать молодых самураев, что он и делал, не посвящая, впрочем, своих подопечных в *мицудэн*.

В *рю*, сформированных по принципу профессионального отбора, прием и посвящение осуществлялись по-иному. Многие роднит их с китайскими школами *у-шу*. Абитуриента, если он не был лично знаком с главой школы, непременно рекомендовал кто-либо из старших учеников. Поступающий должен был представить доказательства своего благородного происхождения из семейства самурая (*букэ*) или киотоской дворцовой знати (*күгэ*). Далее в процессе собеседования выяснялась степень его физической и духовной подготовки и оговаривались условия занятий (большинство школ были платными). Если беседа заканчивалась обоюдным согласием сторон, поступающий расписывался кровью, а точнее, как было принято на Востоке, ставил фамильную печать под уставом школы. Правила, перечисленные в уставе, варьировали большинство положений Буси-до, делая особый упор на уважении учителя (*сэнсэй*) и старших по уровню мастерства (*сэмпай*). В любом уставе требование секретности



стояло на одном из первых мест. Нарушение обязательств по отношению к школе каралось смертью. *Рю* во главе с верховным наставником функционировала во времени и пространстве как некое независимое социальное объединение, братство по оружию. Прошедший полный курс обычно получал сертификат в виде свитка с печатью учителя, но на этом связи со школой не порывались, ибо считалось, что долг перед наставником оплатить в земной жизни невозможно.

В школах *бу-дзюцу*, за редким исключением, не существовало специальных тренировочных костюмов. Поскольку полученные навыки должны были находить применение в реальной жизни, самураи приходили на занятия в стандартном «партикулярном» платье. Обычно это были куртка с широкими рукавами (*хаори*) и широкие шаровары (*хакама*), не стеснявшие движений. Непременными деталями служили кушак и повязка на лоб для удержания волос (*хагимаки*). На занятия полагалось приходиться босыми, хотя в быту самураи обувались в мягкие сандалии (*дзори*) или в сандалии в виде дощечек на подставках (*гэга*).

Можно представить себе, с какими сложностями при отражении неожиданной атаки сталкивались даже опытные мастера, облаченные в парадные одежды — длиннейшее кимоно с рукавами почти до пола и «выходные» удлиненные шаровары (*нагабакама*) со штанинами, шлейфом волочащимися по земле!

К обучению в школе воинских искусств (в одной или последовательно в нескольких *рю*) самурай готовился с детства. Японские дети, несмотря на искони присущее родителям конфуцианское чадолюбие, всегда росли в суровых условиях. В самурайских домах, как и в крестьянских, мальчишки зимой и летом бегали в легком платье с непокрытой головой и босиком либо в легких соломенных сандалиях. Носки (*таби*) выдавались только к парадным выходам. Отопление, представлявшее собой вмонтированную в пол жаровню с углями, было редкостью даже в замках. Знаменитое стихотворение, в котором критики порой усматривают нотки социальной сатиры, отражало типичную деталь средневекового быта:

*Провел я как-то ночь  
В опочивальне князя —  
И все равно продрог.*

Пер. В. Марковой

Вот что пишет автор «Сокрытого в листве» о воспитании детей в самурайских семьях: «Существуют вполне определенные методы воспитания ребенка самурайского рода.

С ранних лет нужно поощрять его храбрость, не следует запугивать его или обманывать. Если еще в детстве он будет мучиться тревогой и страхами, след от нанесенного ущерба останется с ним до могилы. Родители не должны слишком опекать ребенка, нельзя позволять ему обнаруживать страх при ударе грома, не нужно запрещать ему гулять в темноте. Скверное обыкновение — рассказывать ребенку страшные истории, чтобы заставить его замолчать, когда он плачет. В то же время, если ребенка слишком сильно наказывать, он вырастет робким, самоуглубленным созданием. В любом случае необходимо заботиться, чтобы он не приобрел дурных черт характера».

Рацион взрослых и детей включал в основном рис, редьку, баклажаны и огурцы, сою, кое-какие соленья, моллюсков и рыбу. Мясо, запрещенное буддизмом, потреблялось лишь изредка, после охоты или на званых пирах в замках знати.

С младых ногтей самурая приучали не бояться темноты, одиночества, дикого зверя и нечистой силы. Классическая литература переполнена рассказами о подвигах самураев, торжествующих благодаря своему хладнокровию и мужеству над коварной нечистью. Вкус к выслеживанию, погоне, убийству прививался на охоте. Бесстрашное отношение к человеческой крови воспитывалось при упражнениях с мечом на трупах врага, на преступниках в тюрьме, а порой и на ни в чем не повинных живых бродягах и нищих крестьянах — обычай, узаконенный в печально известном эдикте Хидэеси о «праве на пробу меча» (*тамэсигири*). К пятнадцати годам, когда подросток проходил обряд инициации и, выбрив лоб, получал два самурайских меча, он уже был вполне подготовлен к карьере воина.

Учитывая подобную подготовку, самураи сравнительно легко переносили физические и моральные тяготы, которые поджидали их на начальном этапе обучения в школах *бу-даюцу*. А тяготы были немалые. Месяцами длились скучные, однообразные упражнения. Постановка базовой техники новой школы даже у опытных самураев зачастую отнимала годы. Обучение по ускоренной программе не практиковалось вообще, ибо принято было

считать, что каждый поступивший в данную школу (*нюмонся*) должен вжиться в новую систему, полностью перестроив свой организм.

Дважды в год, в зимние холода и в разгар летней жары, по восемь-десять дней проводились усиленные занятия — «сборы», так называемые зимние учения (*канкэйко*) и летние учения (*сётю-кэйко*). В эти периоды тренировки продолжались почти круглосуточно, чередуясь с часами сидячей медитации — практика, пришедшая из дзэнских монастырей. Зимой — в снегу босиком и без теплой одежды, летом — на солнышке, в духоте, под дождем. Так проходили «сборы», и точно так же проходят они во многих школах поныне.

Преподавание с точки зрения технических деталей было полностью подчинено канону, который не менялся в течение веков. Малейшая попытка исправить или дополнить мастера рассматривалась как вопиющее нарушение этикета.

Здесь не лишне отметить, что само слово «учиться» (*манабу*) в японском языке происходит от глагола *манэбу*, что означает «подражать», «копировать». Таким образом, ученик должен был прежде всего тщательно копировать действия учителя. Далее, слово «тренировка» применительно к воинским искусствам обозначается понятием «закрепление и повторение старого» (*кэйко*), где под «старым» подразумеваются прежде всего заветы старых мастеров.

Можно утверждать почти наверняка, что школы *бу-дзюцу*, дожившие до наших дней, абсолютно идентичны если не по укладу, то по методике обучения своим далеким предкам времен феодализма.

Методика преподавания в школах *бу-дзюцу* была весьма сходна с китайской. Первый этап — постановка базовой техники (*кихон*), закладка основ правильных движений: ударов, блоков, стоек, переходов, маневрирования. Второй этап — разучивание комбинаций (*рэндзю-ку-вадза*) из нескольких элементарных приемов с завершающим ударом или броском (*иппон-вадза* и *самбун-вадза*). Далее шло разучивание сложных комплексов формальных упражнений с включением многочисленных приемов (*ката*), имеющих также и прикладное значение. На этой стадии предполагался активный духовный рост, способствовавший достижению совершенства.

Овладевший всем техническим арсеналом школы проходил посвящение в тайные традиции (*мицудэн*), если

заслуживал того, по мнению наставника. Далее перед ним открывались бескрайние просторы свободного варьирования сочетаний приемов и оттачивания мастерства.

В процессе обучения ученик должен был всесторонне подтвердить свои бойцовские и человеческие качества, достойно зарекомендовав себя перед учителем и старшими братьями. Соответствующий пояс (хотя система поясов появилась сравнительно недавно), а также *дан* (степень зрелого мастерства) присуждались либо самим наставником, либо общим собранием старших учеников под председательством наставника. Каждое звание подтверждалось удостоверением вплоть до заключительного сертификата мастера высшего класса (*мэнкё*).

Обратимся к популярному жизнеописанию знаменитого фехтовальщика XVI в. Цукахара Бокудэн. У мастера было три сына, которые с детства обучались владению мечом. Пришло время — и отец решил проверить, на что способны его наследники. На шнурке занавески, прикрывавшей вход в комнату, он поместил подушечку, которая должна была упасть при легком колебании ткани. Затем отец приказал сыновьям явиться к нему в порядке старшинства. Подойдя к двери, старший сын по провисанию шнурка, конфигурации складок и прочим малозаметным признакам догадался, что над входом — какой-то посторонний предмет. Протянув руку, он осторожно снял подушечку, раздвинул складки занавески и вошел. Средний сын сюрприза не заметил, но когда подушка сорвалась со шнурка, успел поймать ее в полете. Младший сын рывком откинул занавеску, и подушка шлепнулась ему на затылок — но прежде, чем она успела коснуться земли, бравый самурай рассек ее надвое мечом. «Ты, сын мой, — сказал Бокудэн старшему, — готов к тому, чтобы стать на Путь меча. Ты, — сказал он среднему, — должен еще немало потренироваться, а ты, мой младший сын, — позор для нашего рода!»

Среди самураев, не связанных ежедневной службой, популярно было паломничество из школы в школу (*муси сюгё*) с целью накопления опыта и расширения диапазона *бу-дзюцу*. Иногда такого рода рыцарские странствия носили агрессивный характер. В жажде утвердить славу непобедимого фехтовальщика самурай, подобно своим европейским коллегам-рыцарям, вызывал на поединок всякого, кто подворачивался под руку. Поскольку основной заповедью в большинстве *рю* было убийство напав



Женщины из самурайских семей упражняются  
в искусстве фехтования

с первого удара (*хиссацу*), побежденному редко приходилось жаловаться на пристрастность судьбы или нарушение правил. Если повод для поединка был достаточно важным, противнику посылался официальный письменный вызов с подробным и весьма напыщенным изложением мотивов. Таким же образом решались и споры между конкурирующими школами. Решительное поражение или смерть главы одной *рю* чаще всего приводили к возвышению другой.

Овладение секретами воинских искусств для самурая было равносильно бесконечному Пути, духовному и нравственному самосовершенствованию во имя наилучшего исполнения долга:

«Тренировке человека нет конца. Бывает, что вы вдруг начинаете чувствовать себя достигшим полного совершенства и перестаете заниматься тем, чем занимались до сих пор. Между тем, кто хочет быть совершенным, тот всегда должен помнить, что он еще очень далек от этого. Только не довольствующийся уже достигнутым и

постоянно стремящиеся к высшим достижениям будут почитаться потомством за лучших людей», — убеждает «Сокрытое в листве».

Так же как истинный художник считает, что лучшая его картина еще не написана, истинный воин должен считать, что подлинные секреты мастерства ему еще недоступны, как и горние высоты духа. Хотя буддийские стадии самосовершенствования и не имеют прямых аналогов в воинских искусствах, идея «восхождения» в обоих случаях вполне очевидна. Это восхождение осуществляется по стадиям, которые как бы соответствуют виткам спирали в классической диаграмме, изображающей развитие Вселенной. Спираль, уходящая в беспредельность. Только духовное прозрение, слияние с Пустотой, с Абсолютом и ощущение внутренней гармонии могут сделать человека настоящим Мастером воинских искусств или Мастером чайной церемонии, *икэбаны*, живописи, поэзии...

Священное писание самурая, «Сокрытое в листве», гласит: «Следует ценить „золотую середину“, но когда речь идет о воинских искусствах, даже в ежедневных тренировках самурай должен неизменно чувствовать, что его мастерство превосходит мастерство соратников... Самурай, чья конечная цель заключается в победе на поле брани, в одолении доблестного противника, является истинным воплощением самурайской чести и мужества, неукротимым и рьяным».

Наибольшее внимание в среде *буси* уделялось важнейшим разновидностям оружия — мечу, копыю, алебарде, луку. Борьба без оружия всегда имела второстепенный характер и практиковалась только как вспомогательное средство «на черный день», так как самурай всегда носил при себе небольшой арсенал и не расставался с ним даже ночью. Однако в любом виде рукопашного боя требовался психофизический тренинг *кэмпо*.

Чаще всего в школах *бу-дзюцу* преподавали технику владения одним-двумя из основных видов оружия на базе классического *кэмпо*. Школа *бу-дзюцу* давала относительно узкую специализацию, но, кроме того, самураю полагалось знать и зачатки других важнейших *дзюцу* (каноническое их число составляло восемнадцать), чтобы столкновение с мастером другой школы не было для воина роковым сюрпризом. Квалифицированный *буси* являлся в известном смысле универсалом и мог со своим мечом, копьем или палицей, а иногда и просто голыми

руками успешно обороняться против многих противников.

Даже женщины в самурайских домах обучались владению алебардой (*нагината*), а иногда также мечом и кинжалом, чтобы уметь в случае необходимости постоять за себя, а главное — чтобы проникнуться духом воинских искусств, понять устремления отцов, мужей, братьев и быть им верной опорой в жизни.





### Глава 3

## ДЗЭН И ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА САМУРАЕВ

*Станет с годами  
скала отшлифованной галькой,  
не прерывая  
вечную цепь превращений  
в этом изменчивом мире...*

Одзава Роан (XVIII в.)

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

Со времени своего утверждения на японских островах (XII—XIII вв.) Дзэн был тесно связан с жизнью самурайства, повседневно представляя воинам моральную и философскую поддержку. В плане моральном *буси* ценили Дзэн как религию, которая призывает, ступив на избранный путь, не оглядываться назад. В плане философском преимущества Дзэн сказывались в отрицании разли-



чия между жизнью и смертью, бытием и небытием. Суровые воины, превыше всего ставившие простоту и не склонные к праздному умствования, находили мотивировку своих устремлений в доктрине Дзэн. Аскетическая направленность Дзэн-буддизма всегда прекрасно сочеталась с воинственностью. Не случайно колыбелью *кэмпо* в Китае стали чаньские (дзэнские) монастыри. Формируя целостную и целеустремленную личность, Дзэн призывал полагаться в жизни только на себя и черпать силы из гармонического слияния с природой.

Философия Дзэн, утверждающая непознаваемость Единой 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 Дзэн 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 любовь к ближнему.

Важным моментом в практике Дзэн 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 Дзэн не требовал от человека полного забвения мирских страстей и влечений во имя достижения *нирваны*. Утверждая, что каждому под силу стать Буддой, мастера Дзэн учили, что *нирвану* следует искать посреди *сансары* (мира страстей), а не вдали от него. Доктрина Дзэн 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 Дзэн стала концепция Прозрения (*сагорю*) — конечной цели всех духовных и физических упражнений. Прозрение означало реализацию в сознании индивидуума высшей, абсолютной, вне-

временной Истины бытия. Однако если в большинстве буддийских сект Прозрение предшествует «вхождению в нирвану», то *сагори* в Дзэн лишь очищает дух для дальнейшего следования по жизненной стезе. Удостоившийся благодаря своему радению *сагори* вступал в перманентно длящееся состояние просветленности (яп. *саммай*, инд. *самадхи*). У человека, по образному выражению дзэнских мастеров, открывался «третий глаз», и он начинал видеть действительность как бы со стороны за счет обостренной восприимчивости всех пяти чувств. *Сагори* с последующим вхождением в *саммай*, ощущение в себе великой космической Пустоты считалось необходимым в системе Дзэн для любого занятия, будь то поэзия, каллиграфия или борьба.

Не навязывать природе свои желания, но мгновенно откликаться на ее зов — такова высшая мудрость Дзэн. «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 дзэнский патриарх Такуан (1573—1645), внесший неопределимый вклад в разработку философской базы японского *кэмпо*.

Подвижники дзэнского учения в Японии, тесно связанные с интересами самурайства и сами, как правило, выходцы из самурайского сословия, ревностно углубляли прикладные аспекты Дзэн, приспособляя их к пуждам воинов. Одним из таких подвижников был патриарх Хакуин (1686—1769), придававший большое значение физической подготовке адептов и «динамической» практике



Портрет Бодхидхармы (по китайскому рисунку)

Дзэн. 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 дзэнскому самосозерцанию, будешь часто обрета-

ть прозрение, не стремясь к тому сознательно. Не следует проводить различия между активным и пассивным, медитативным Дзэн... Человек, увлекающийся лишь дзэнской медитацией, никогда не достигнет успеха в активной практике Дзэн. Если ему придется очутиться в суете мирской, все жизненные силы, ранее приобретенные, бесследно испарятся, и он будет уступать даже человеку, который вовсе не практиковал Дзэн. Любой пустяк сможет его огорчить, заставить нервничать и поступать как пристало лишь трусу...»

Ранее мы уже говорили о различных путях достижения *сатори* — сидячей медитации, парадоксаль-



«Страж врат» буддийского храма Тодайдзи

ных диалогах, стимулирующих жестах, выкриках, ударах и т. п. В школах *бу-дзюцу* превалировал медитативный аспект, связанный с постановкой правильного дыхания и достижения перед тренировкой стадии *му-син* — «растворения духа» в Великой Пустоте. Действия в бою (учебном или реальном) 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 дзэнских воинских искусств, считается знаменитое послание Такуана, настоятеля храма Тодайдзи, знаменитому мастеру, наставнику фехтования при дворе *сёгуна* Ягю Тадзима-но kami. Такуан вошел в историю как ревностный проповедник мудрости Дзэн, а также как изобретатель оригинальной приправы из редьки. 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 совершенства 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-мёо (Бог непоколебимости), которое воплощает идею вечного покоя и внутренней готовности к борьбе. Только такое состояние дает возможность действовать согласно заповеди Дзэн: «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 дзэнской практики. Избавление от «остановки» (*бонно*), паузы при реакции на любое действие и есть конечная цель дзэнского 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 относительно отвлекать дух-разум. Это и есть высший смысл бытия, Бог, Будда, суть Дзэн, 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, палицы и серпа, кинжала и голой руки.

Невозмутимость духа должна была накладываться 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 Дзэн 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, волнения, 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 ненужные движения, типичные для человека, который бредет наощупь 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 меч, стремительным движением очертил круг — и четверо злоумышленников упали к его ногам. Тот же Камиидзуми 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 XVI в., считается основателем знаменитой школы фехтования Синкагэ-рю. Сам он утверждал, что получил свои познания непосредственно из рук синтоистского бога Касима. Будучи человеком незаурядным и ревностным адептом Дзэн, Камиидзуми выдавал своим ученикам любопытные сертификаты, в которых вообще ничего не говорилось о существовании 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», то есть служил аллегорией чистого, несокрушимого, непобедимого, непоколебимого, всеотражающего духа.

Как и многие собратья по ремеслу, Камиидзуми оттачивал мастерство и закалял волю в рыцарских странствиях (*муся сюгэ*). Кстати, такие странствия привились в среде воинов с легкой руки дзэнских 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 проходившего мимо дзэнского монаха его рясю, 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. Дзэнский монах, наблюдавший всю сцену, склонился перед ним и вручил отважному самураю *кара* — священный талисман, означавший принадлежность к секте Дзэн.

Знаменательно, что многие мастера воинских искусств в Японии (как и в Китае) не только носили монашескую

одежду, но и назывались *осё*, что буквально означает «буддийский монах или священник». Объяснение этой связи можно найти в истории обители Шаолинь и ее филиалов, служивших военной академией равно для монахов и мирян. Такано Хиромаса в книге о *кэн-до* возводит происхождение понятия *осё* к имени одного из монахов храма Кофуку-дзи в Наре, мастеру владения копьем, оставившему множество учеников, но такая версия представляется слишком узкой и односторонней. Тесная связь между наставниками Дзэн и мастерами воинских искусств прослеживается на каждом шагу, так что профессионалы *бу-дзюцу* вполне заслуживали звания *осё*.

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 дзэнских патриархов. В этом смысле поучительна забавная легенда о знаменитом мастере меча Цукахара Бокудэн.

Однажды, когда Бокудэн плыл на большой лодке по озеру Бива, один из попутчиков — молодой задиристый самурай — вызвал его на поединок. «Какая же у вас школа?» — заносчиво спросил юный фанфарон. — «Школа побеждающих не прикладая рук», — спокойно ответил Бокудэн. Чтобы не причинить вреда другим пассажирам, решено было драться на маленьком островке посреди озера. Когда лодка подошла к островку, любитель дуэлей первым прыгнул на берег. А Бокудэн взял весло и оттолкнулся от камня. Лодка поплыла прочь от острова, где остался незадачливый драчун. «Такова школа побеждающих не прикладая рук», — резюмировал Бокудэн, не пожелавший напрасно проливать кровь молокососа.

Старые мастера учили, что единственным средством достижения состояния антиразума, отрешенности (*мусин*) служит медитация с сосредоточением на точке *тан-дэн* и правильное дыхание животом. Нарушение ритма дыхания (*кокю-го*) 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. Дистанция в поединке, парирование атаки, перехват инициативы и нанесение решающего удара — все зависит от интенсивности зрения. Крупнейший мастер меча эпохи Токугава, Миямото Мусаси, писал в своей книге «О пяти связях»:



«С древних времен наставники воинских искусств по-разному обучали, куда именно направлять взор, но сейчас принято смотреть в лицо противнику так: сузить глаза больше обычного и сохранять невозмутимость взгляда. При этом глаза не должны бегать по сторонам. Противника, находящегося рядом, нужно видеть как бы на некотором расстоянии. Такой взгляд позволяет, разумеется, контролировать все действия противника и в то же время — видеть, что происходит справа и слева от тебя. Боец всегда должен видеть предметы удаленные как если бы они были совсем близко, а предметы, находящиеся вблизи, — как если бы они были удалены. Меч противника нужно ощущать не глядя на него».

Развивая такое своеобразное зрение, самураи порой проводили часы и дни в созерцании какого-нибудь листка на ветке, крутящегося веретена или песчаного узора в дзэнском «сухом» саду. Боковое зрение разрабатывали, подолгу глядя только в одну сторону на мелкий предмет, общую обзорность — вращением глаз.

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» (*коку*) неизвестного самурая, Мусаси решил про себя, что это не кто иной, как знаменитый мастер меча Ягю Дзюбэй — глава прославленной школы Ягю синкагю-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 Дзюбэй?» 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 пашки (*го*) и начали играть. Стиль игры был у каждого свой, по ре-

шающего 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 эзотерических 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 непрерывном процессе самосовершенствования, отрешившись от земных забот и соблазнов.

Хотя тренинг самураев в школах *бу-дзюцу* был строго засекречен и взору изумленных зрителей представляли порой лишь его результаты — тела, разрубленные от плеча до пояса, отраженные голыми руками стрелы, вспоротые животы, — нет никаких сомнений, что этот тренинг имел много общего с подготовкой мастеров в континентальных школах *кэмпо*.

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 (с ай ка т ан дэн)  
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 (с а к к а ц у, д з и д з а й) —  
вот моя стратегия.*
- У меня нет замыслов —  
случай — мой замысел.*
- У меня нет чудесных свойств —  
праведное учение придаст мне  
чудесные свойства.*
- У меня нет принципов —  
приспособляемость ко всему (р и н к ё к э н)  
вот мой принцип.*
- У меня нет тактики —  
пустота и наполненность (к ё д з и ц у) —  
вот моя тактика.*
- У меня нет талантов —  
быстрота духа-разума (т о и с о к у м ё) —  
вот мой талант.*
- У меня нет оружия —  
доброжелательность и правота —  
мое оружие.*
- У меня нет крепостей —  
невозмутимый дух (ф у д о с и н) —  
моя крепость.*
- У меня нет меча —  
растворение духа в Пустоте (м у - с и н) —  
вот мой меч.*

Большинство знаменитых мастеров воинских искусств и дзэнских наставников в средние века обращали свои учения к «владельцам меча», и это отнюдь не случайно. Ни одна область *бу-дзюцу* в Японии не могла существовать независимо от *кэн-дзюцу*. В стране, где меч почитался «душой самурая», святыней и фамильной драгоценностью, все виды *кэмпо* развивались в связи с фехтованием и под непосредственным влиянием законов фехтования. В любой школе, обучающей технике владения шестом или дубинкой, серпом или кинжалом, багром или цепью, в качестве реального противника всегда выступал человек с мечом: не зная основ фехтования, нечего было и надеяться на победу в поединке. Вот почему среди многочисленных школ *дзю-дзюцу*, которые, в обыденном представлении, культивировали борьбу без оружия, мы почти не встречаем *кэмпо* как «чистого» рукопашного боя без оружия. *Дзю-дзюцу* получило распространение в среде самураев и с самого начала носило характер комбинированного рукопашного боя — с использованием различных видов оружия и лишь в самом крайнем случае без него.

Изначально, согласно буддийским установлениям, меч почитался как орудие мира, справедливости и человеколюбия. Буддийское божество Мондзю (бодхисаттва Манчжурши) держит в правой руке меч, а в левой свиток с сутрой. Ее меч предназначен для уничтожения алчности, гнева и глупости. Воинственный Фудо-мёо (воплощение будды Вайрочаны), окруженный языками пламени, сжимает меч истинной веры. Меч для самурая олицетворяет прежде всего религиозную убежденность, прямодушие, честь и верность долгу. К этому буддийскому толкованию сути меча, одобренному также элементами конфуцианской морали, следует добавить и синтоистское, языческое толкование. Ведь в синтоизме меч наделался магической силой. Считалось, что каждый меч, подобно волшебному мечу Зигфрида или мечу бога Сусаноо, способен вершить чудеса в борьбе со Злом. Меч самурая клали у ложа мертвого и у колыбели младенца — чтобы отогнать злых духов. Мастер-оружейник, изготавливающий меч, призывал на помощь синтоистских богов-покровителей, развешивая по кузнице бумажные веревки-талисманы и совершая церемонию очищения. Перед началом работы он облачался в парадную одежду и работал с величайшим тщанием, вкладывая всю душу в кусок металла.



### Поединок самураев

Поскольку качество клинка зависело от количества слоев разноуглеродной стали, проковка повторялась десятки и даже сотни раз, так что изготовление одного меча порой занимало долгие месяцы, годы. Длительность работы служила как бы гарантией качества.

Оружейники, мастера по ковке мечей, были выходцами из самурайского сословия и пользовались огромным уважением. Неувядаемой славой окружены имена двух талантливых оружейников XIV в. Мурамаса и Масамунэ. Эти имена послужили основой для поэтической легенды, в которой передана идея Меча в двух его ипостасях — меч разящий и меч, предотвращающий столкновение.

Для того чтобы сравнить мечи работы Масамунэ и Мурамаса, оба клинка вонзили в дно ручья. По течениюплыли опавшие листья. Все листья, что прикасались к мечу Мурамаса, оказывались рассеченными на две части. Когда же листья приближались к мечу Масамунэ, они огибали лезвие и уплывали невредимыми. Итак, сила меча, как и сила всякого воинского искусства, одухотворившего человека, может быть направлена на разрушение, но истинное ее предназначение — сохранение мира. Таковы идеалы учения *кэмпо* и *кэн-дзюцу*. В действительности, как показывает опыт истории, в руках самураев чаще всего оказывался «меч Мурамаса».

Отношение к мечу и этика *кэн-дзюцу* (впоследствии *кэн-до*) составляли неотъемлемую часть кодекса Буси-до, всего уклада жизни самурая.

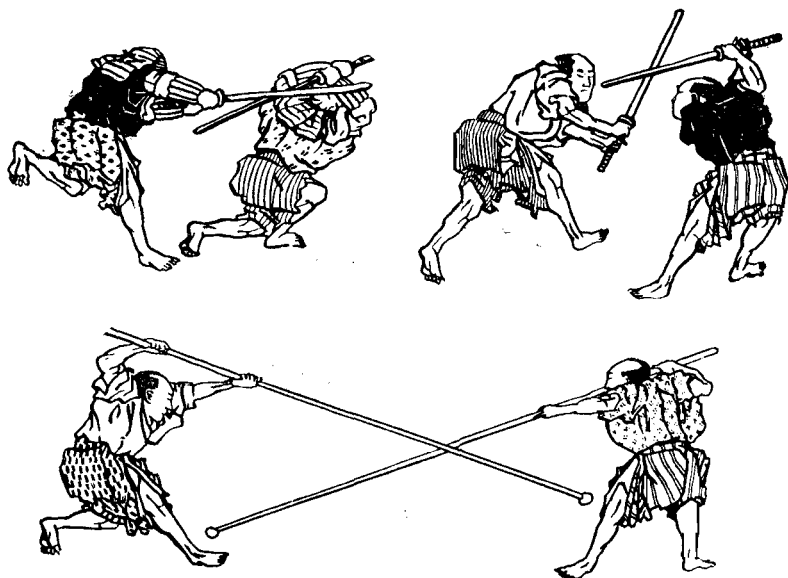
Своеобразный язык меча позволял объясняться без слов с предельной откровенностью, подчас дерзостью. Так, при нанесении визита полагалось вынимать большой меч (*одаги*) из-за пояса и класть, становясь на колени для обычного приветствия, по правую сторону от себя. Тем самым демонстрировалось доверие к хозяину и доброжелательность, ибо меч трудно было вытащить из ножен с необходимой быстротой. Если же, например, хозяин держал свой меч на полу слева, это говорило о его явном недружелюбии к незваному гостю.

При дружеском общении с хозяином гость мог оставить свой большой меч в соседней комнате или отдать его слуге, который принимал сокровище с величайшим пиететом и на вытянутых руках в шелковом платке относил к стойке. На горизонтальной стойке для мечей хранился и меч хозяина (иногда несколько мечей). Во время беседы мечи клали так, что рукоятки были обращены на владельца, а клинок в ножнах — на собеседника. Короткий меч (*кодаги*) чаще всего оставался за поясом. При официальной встрече положить меч рукоятью к собеседнику означало нанести ему страшное оскорбление — усомниться в его способностях фехтовальщика и выказать полное пренебрежение к его «молниеносному удару».

Еще большим оскорблением была попытка притронуться к мечу без разрешения хозяина, а тем более — наступить на меч или отбросить его ногой. В то же время похвалить меч, рассматривая наполовину вынутый из ножен клинок, означало пролить бальзам на душу хозяина, доставить ему величайшее удовольствие.

В напряженной обстановке притронувшись к мечу, можно было спровоцировать инцидент. Если самурай видел, что сосед поглаживает или поворачивает рукоять своего меча, он немедленно обнажал клинок. То же самое происходило, если в тесноте сосед невежливо отпихивал мешающие ему ножны, то есть допускал неподобающее обращение со святыней. Прямым вызовом на поединок служило бряцание гардой о ножны, для чего надо было слегка выдвинуть лезвие и затем отпустить. Человек рассеянный, допустивший подобный жест в минуту задумчивости, рисковал быть разрубленным на две половинки без всякого предупреждения.

Самурайское искусство меча, зародившееся приблизительно в X—XI вв., весьма существенно отличается как от всех европейских методов употребления меча, сабли;



Учебные схватки: фехтование на «мечах» и «коньях»  
(по рисунку Хокусая)

шашки, палаша, рапиры, шпаги, эспадрона, так и от китайского фехтования на больших мечах. В *кэн-дзюцу* сравнительно мало чисто «фехтовальных» элементов в европейском смысле слова. Как правило, боец, заняв исходную позицию с поднятым мечом, выжидал, когда у противника сдадут нервы и он «откроется». Тут следовал решающий удар (или серия ударов), чаще всего ведущий к летальному исходу. Эта схема в поединке оставалась в основном неизменной для всех 1700 школ *кэн-дзюцу*, а позже *кэн-до*. Меч принято было держать двумя руками, но вес его допускал и манипулирование одной рукой. Многие школы практиковали фехтование двумя мечами, большим и малым одновременно (*рёто-дзюкай*). К числу таких специалистов относился и прославленный Миямото Мусаси (1584–1645).

Школы *кэн-дзюцу* различались между собой стойками (*камаэ*), которых насчитывалось свыше трехсот, и приемами (их было несколько тысяч), но в каждой *рю* основных стоек, ударов и блоков предусматривалось не так уж много. Считалось, что при твердом усвоении этого вполне достаточно, чтобы выйти победителем из любой схватки.

Некоторые школы предпочитали вертикальное положение меча и рубящие удары, другие — горизонтальное положение меча и тычковые удары. Одни наставники (*кэнси*) учили поражать врага в голову, другие советовали подрезать сухожилия на ногах, третьи делали упор на «коронном» ударе по диагонали от левого плеча к правому бедру, рассекающем человека способом «монашеского плаща» (*кэса-гири*).

Значительный вклад к *кэн-дзюцу* внес Идзаса Иэнао, основавший в XV в. школу Тэнсин сэдэн Катори синто-рю (что в переводе означает примерно «Синтоистская школа храма Катори малой традиции Небесной души»), которая долгое время занимала ведущее положение в стране. Легендой овеяно имя Миямото Мусаси, одержавшего победу в шестидесяти серьезных поединках и умершего своей смертью, что считалось большой редкостью для профессионала. Мусаси одним из первых начал активно применять *боккэн* — точную копию настоящего меча из твердой древесины. При помощи такого деревянного меча он разделался со злокозненным Сасаки Кодзи-ро. Впоследствии *боккэн* был принят на вооружение многими мастерами *дзю-дзюцу*, *дзю-до* и *аики-до*, которые использовали его как учебный инструмент. В эпоху Токугава, с прекращением кровавых феодальных междоусобиц, *кэн-дзюцу* получило глубокое духовное содержание и превратилось в наиболее типичный прикладной аспект Дзэн-буддизма. Вслед за Миямото Мусаси крупнейший эдоский мастер Одагири Сэкиэй призывал к изменению агрессивной направленности *кэн-дзюцу* в сторону духовного самосовершенствования и углубленной медитации. В начале XVIII в. школа Абэ-татэ-рю впервые ввела в употребление термин *кэн-до*, вложив в него осознание высшего Пути, предначертанного для изучающего искусство меча, — пути морального и ментального восхождения, пути освобождения от суетных земных забот и соблазнов и слияния с Великой Пустотой.

На протяжении многих веков обучение *кэн-дзюцу* шло с максимальным приближением к реальным условиям, то есть на стальных мечах и чаще всего без доспехов. Только в XVII в. Тораниси Кансин и Оно Тадакэ позволили своим ученикам надевать шлем, забрало, нагрудник и защитные пластины на предплечья для предотвращения частых травм. Тот же Оно Тадакэ изобрел облегченный бамбуковый меч, а его преемник Наканиси Тэюта в 1750-х годах усовершенствовал изобретение учителя и превратил



его в *синаи* — легкий, удобный меч из плотно перевязанного в нескольких местах пучка бамбуковых полос. До сей поры *синаи* используется как основное учебное оружие *кэн-до*. Его вес 1,36 кг, а длина колеблется от 96 до 99 см. В своей школе Итто-рю Наканиси также ввел защитную латную рукавицу. Он требовал от учеников полной отдачи в ударе и предельной концентрации.

После революции Мэйдзи (1868 г.), когда самураи лишились права на ношение меча, *кэн-дзюцу* временно заглохло, но вскоре возродилось уже под именем *кэн-до* и было принято как обязательный предмет в средних школах. Всеяпонская федерация *кэн-до* возникла в 1928 г. и с тех пор благоденствует, несмотря на тяжкие испытания военных лет и строгие запреты американских оккупационных властей в первые послевоенные годы. В наше время интерес к *кэн-до* неуклонно растет.

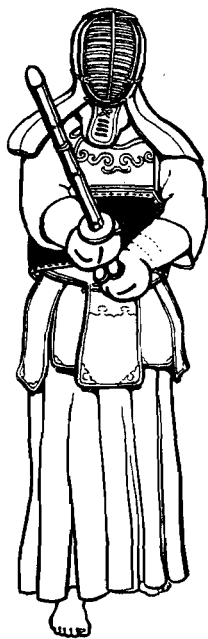
В матчах *кэн-до* побеждает выигравший два очка из трех возможных. Очки присуждаются за поражение трех опасных участков головы, а также правого или левого запястий, которые в момент касания меча находятся не ниже уровня плеча, горла и двух определенных участков корпуса.

Техника *кэн-до* включает стойки (*камаэ*), синхронизацию движений рук и ног (*субури*), атаку (*какари*), защиту (*укэ*), уходы и некоторые другие элементы. В процессе обучения боец обязательно должен спарринговать с равным по силе партнером (*гокаку-кэйко*) и с сильнейшим (*хикитатэ-кэйко*). Большое внимание уделяется формальным упражнениям (*ката*) и тестам на эффективность удара с настоящим мечом (*тамэси-гири*). Мастера высокого класса в *тамэси-гири* демонстрировали чудеса, перерубая толстый сноп соломы, молодое деревце, подброшенный волос, летящую стрекозу. В среде *кэнси* цепилось умение нанести почти «не отрывая пера» несколько ударов на одном или разных уровнях — например разрубить стоящую палку на четыре части или обрубить углы сосновой дощечки. Предания гласят, что иные мастера проделывали такие трюки с завязанными глазами, используя свое «внутреннее видение» и экстремальный разум (*гоку-и*). В наши дни это искусство осталось достоянием единиц.

В схватке *кэнси* должен атаковать одновременно меч противника и его психику. Острие меча, согласно канону, служит точкой приложения энергии *ки*. В поединке борьба сводится главным образом к установлению контроля

меча одного из партнеров над жизненно важными центрами другого. Отвлекающие пассы и удары направлены исключительно на то, чтобы лишить противника такого преимущества, а при случае — поразить его в уязвимое место. Далее, необходимо выявить излюбленные приемы противника и общий характер его действий, обусловленных школой. Крупные мастера прошлого могли по исходной стойке точно определить все поведение противника в схватке, чтобы затем использовать его движения в своих интересах. Наконец, основной предпосылкой успеха было умение вывести противника из душевного равновесия, нарушить его уверенность в своих силах, смутить его взглядом, жестом или мощным боевым кличем (*ки-аи*). И наоборот, залогом успеха в обороне было умение сохранять в любой ситуации хладнокровие и непоколебимое спокойствие за счет «растворения духа в Пустоте», полной отрешенности (*му-син*). Достижение *му-син* гарантировало бойцу победу и в столкновении с несколькими противниками, нападающими с разных сторон, — все они оказывались в поле зрения некоего био-радар, воспринимающего малейший сигнал опасности.

Родственным *кэн-дзюцу* по сути (но не по форме) было искусство «мобилизации разума-воли» (*иаи-дзюцу*), продукт чисто японской, самурайской воинской культуры. *Иаи-дзюцу* воспитывало навыки мгновенной концентрации при переходе от пассивного, расслабленного состояния в сидячей (разумеется, на коленях) позе к стремительной атаке — от Инь к Ян. Легенда приписывает изобретение *иаи-дзюцу* жившему в XVII в. Ходзэ Дзинсуке, основателю школы Син Мусо Хаясидзакэ-рю. Мечтая отомстить убийце своего отца, Ходзэ долго бился над решением вопроса, как застать противника врасплох, не прибегая к подлому убийству из-за угла. В конце концов он понял, что необходимо научиться в мгновение ока обнажать клинок и разить врага, будучи, казалось бы,



Тренировочный доспех и бамбуковый меч (*шинаи*) для занятия *кэн-до*

в самом невыгодном положении. Замысел удался, и отец Ходзэ был отмщен, а сокровищница воинских искусств обогатилась новым ценным приобретением.

С течением времени более четырехсот школ *иаи-дзюцу* вносили свои модификации в теорию и практику этого направления. Можно предположить, что и до XVII в. существовали аналогичные дисциплины в рамках фехтовальных школ. Тем не менее все они объединились общими требованиями — быстрота, неожиданность, четкость исполнения. В *иаи-дзюцу* весь расчет строится на одном, от силы двух ударах. Сидя на коленях, боец должен молниеносным, почти невидимым движением выхватить меч и атаковать. При этом он может привстать на одно колено либо резко подпрыгнуть с колен вверх и нанести удар в прыжке. Скорость должна быть такая, чтобы противник не успел опомниться и уклониться в сторону. Соответственно соревнование между мастерами *иаи-дзюцу* шло на упреждение — кто первый — и напоминало классические эпизоды из ковбойских фильмов, где побеждает тот, кто раньше успел рвануть кольт из кобуры. Разумеется, такого рода искусство требовало высокой физической, психической и духовной подготовки.

Хотя большинство наставников подчеркивали оборонительный характер *иаи-дзюцу* и уделяли много внимания ментальному тренингу, в ряде школ оттачивались изощренные приемы нападения. Такие мастера, как Мидзуно Масакацу, открыто заявляли, что цель их искусства — нанесение первого, упреждающего удара, который не оставляет шансов противнику. «Разить прежде, чем поразят тебя» — таков был их лозунг, может быть, больше отвечавший насущным потребностям самурая, чем благие призывы дзэнских патриархов.

В жизни самурая нередки были случаи, когда ему приходилось расставаться с мечом, копьём или алебардой, создавая по крайней мере видимость полнейшей безвредности. В эпоху междоусобных войн многие феодальные властители запрещали всем, кроме стражи, носить оружие во внутренних покоях замка. Наиболее подозрительные не допускали к себе вражеских посланцев при мече, зная, что хорошего мастера не удержит даже усиленная охрана. Тем не менее до униженного личного досмотра дело никогда не доходило, и каждый, опасаясь за свою жизнь, имел шанс утаить за пазухой, в рукаве или под широкими полами кимоно один из популярных видов малого, подручного оружия. Этим шап-

сом пользовались не только парламентары во вражеском лагере, разведчики и полководцы, которым не подобало вдали от передовой расхаживать вооруженными до зубов, но также и сотрудники тайной полиции Токугава (*мэ-цукэ*), желавшие замаскироваться под простого обывателя.

Например, популярен был железный веер (*тэссэн*). Состоящий из массивных стальных пластин веер подвешивался к руке. При необходимости его можно было использовать, особенно вкупе с кинжалом (*кодзукэ*), для парирования ударов меча, для оглушения, в качестве короткой дубинки и, наконец, для отвлекающих маневров, мгновенно раскрыв его перед глазами противника. Излюбленным оружием военачальников была другая разновидность веера — круглая стальная пластина на рукоятке (*гумбай-утива*), родственная шестоперу и служившая одновременно булавой, «маршалским жезлом».

Классическим оружием *мэ-цукэ* был затупленный стилет (*дзюттэ*, или *дзиттэ*) длиной около 30 см с отходящей от рукоятки крючкообразной гардой. Иногда два таких стилета использовались одновременно. С помощью *дзюттэ* меч противника можно было, при известном навыке, поймать в щель между гардой и клинком, а затем сломать пополам или выбить из рук. К рукоятки *дзюттэ* крепился темляк с цветной кистью, по окраске которой можно было судить о ранге полицейского.

Неплохой репутацией пользовалась в полиции длинная (около 4 м) тонкая цепь с маленьким грузилом на одном конце (*кусари*). На континенте цепь испокон веков входила в арсенал рыцаря — упоминания о войнах с цепями встречаются в «Троецарствии», «Речных заводах» и многих других памятниках. В сложенном виде цепь представляла собой безобидный маленький комочек, но, брошенная умелой рукой, она обезоруживала и сбивала с ног противника. Заменителем цепи могла послужить веревка с грузилом (*торинава*). Любопытно, что такое простое приспособление, как аркан, в среде самурайства не прижилось и было знакомо лишь редким специалистам. Зато цепь неоднократно подвергалась изменениям, приобретая новые формы. В XVII в. появилась укороченная модификация (до 1 м) с гирьками по обоим концам. Изобретение этой цепи приписывается Масаки Тосимицу, начальнику охраны центральных ворот Эдо. По преданию, Масаки, назвавший свое детище *манрики-гусари* («Всесильная цепь»), стремился исключить возможность

вооруженного конфликта в таком ответственном месте, и одного взмаха *манрики-гусари* было достаточно, чтобы подлежащая задержанию жертва, оглушенная и полузадушенная, упала в руки часовых.

Сходной разновидностью малого оружия был кистень (*кусари-тигирики*) — цепь с металлическим шаром, укрепленная на короткой рукояти. Иногда на рукояти присутствовала и крючкообразная односторонняя гарда для захвата меча.

Срок овладения приемами рукопашного боя с применением того или иного вида малого оружия варьировался от трех до пяти лет после обязательного нормативного курса *дзю-дзюцу* и *кэн-дзюцу*, пройденного в одной из самурайских школ воинских искусств.

В Японии, как и во всех странах Дальнего Востока, каждый уважающий себя мужчина, а тем более самурай должен был уметь обращаться с палкой. Шест и дубина всегда занимали почетное место в списке классических видов оружия. В Китае, Корее, Вьетнаме и Бирме фехтование на палках также приравнивалось к искусству владения копьем и алебардой. Прародителем *бо-дзюцу* (искусства палочного боя) и тотемным покровителем мастеров «палочного дела» считался легендарный царь обезьян Сунь Укун, герой хорошо известного в Японии средневекового китайского романа «Путешествие на Запад». Своим исполинским железным посохом задиристая обезьяна наводила страх не только на злых волшебни-



Сунь Укун — царь обезьян, тотемный покровитель школы «Обезьяны» (по средневековому китайскому рисунку)

ков и великанов-людоедов, но и на мирных небожителей. Повстанцы, сражавшиеся под знаменами Белого лотоса, и «Красные повязки», стоявшие насмерть в боях против монгольских полчищ, сделали шест основным оружием пехотинца. Среди самураев также находились любители, предпочитавшие палку всем прочим видам оружия, так как использование палки для нападения или для защиты всегда содержало в себе элемент неожиданности.

В эпоху Токугава на японских островах насчитывалось не менее трехсот школ *бо-дзюцу*, причем качество палок и техника самурайских школ существенно отличались от *бо-дзюцу*, проникшего с континента на архипелаг Рюкю и вошедшего в комплекс вспомогательных дисциплин *каратэ*. Как правило, шест (посох) — *бо* вырезался из дуба, бука, граба и других твердых пород древесины, но в случае необходимости мог сойти и обычный кусок бамбука, подобранный у дороги. Каноническая длина *бо* варьировалась в зависимости от школы и колебалась от 160 до 282 см. Толщина подбиралась по вкусу и по физическим возможностям исполнителя.

В целом комплексы упражнений (*ката*) с шестом напоминают классические упражнения с копьём и алебардой и содержат тот же набор колющих, рубящих и блокирующих движений. Разумеется, комплексы различны, но общность принципов несомненна.

С какого времени шест вошел в число самурайских *бу-дзюцу*, вопрос неясный. Хотя во многих японских приключенческих романах появляются герои, вооруженные шестом, нужно принять во внимание прежде всего позднее происхождение этих романов и вторичность многих персонажей по отношению к китайским прототипам (например, версия «Речных заводей» в переложении Бакина). Как считают авторы «Лекций по каратэ», шест стал завоевывать популярность в среде *буси* уже после окончания «эпохи враждующих княжеств», к концу XVI в.

Одним из самых ревностных пропагандистов *бо-дзюцу* был талантливый фехтовальщик на мечах школы Синкагэ Огасавара Нагахару. В течение нескольких лет Огасавара жил в Пекине, столице империи Мин, где зарабатывал на жизнь преподаванием *кэн-дзюцу*. Там он познакомился с техникой владения шестом и многие ее элементы ввел в свою систему фехтования. Вернувшись на родину в начале XVII в., Огасавара основал новую школу «Истинная Синкагэ» (Син-Синкагэ-рю), в которой наряду с мечом на вооружение был принят *бо*. Как гласит ис-

торическая легенда, заносчивый Огасавара вызвал на поединок своего давнего соперника и главу основной ветви школы Синкагэ, придворного наставника фехтования Ягю Мусэмори, но проиграл бой и был убит.

По традиции, техника владения палкой (посохом) получила развитие и в стенах крупных монастырей, где ею, начиная с эпохи Хэйан, овладевали многочисленные дружины монахов-воителей (*сохэй*). Монахи наряду с алебардой и шестом использовали железный посох (*тэцубо*), по форме ничем не отличающийся от деревянного, но обладающий пробивной силой лома. Став боевым оружием самураев, *тэцубо* несколько изменился внешне: его стали делать граненым и ребристым по продольной поверхности.

В эпоху Токугава шест и посох получили распространение во всех слоях общества. Особо славилась приемами боя с длинным шестом (2,82 м) школа Каттори, где обучали не только ударам и блокам, но также всевозможным прыжкам с шестом, падениям и переворотам в воздухе. Посох в человеческий рост высотой носили с собой слуги государственных чиновников, странствующие монахи, привратники в домах и тюремные надзиратели. До недавнего времени резервные отряды управления полиции устраивали ежегодный парад и показательные выступления с посохом, который все еще не снят с вооружения.

Эффективность *бо* в руках мастера достойна изумления. Шест выписывает в воздухе замысловатые фигуры, скользя по вертикали, по горизонтали, по окружности вокруг тела, являющегося как бы подвижной осью. Удары наносятся с предельной точностью и концентрацией. Колющий удар шестом легко раскалывает кирпич и протыкает насквозь грудную клетку. Прочный шест не боится меча и топора. Его длина позволяет атаковать ноги, проведя вначале серию отвлекающих маневров. Взлетая то вверх, то вниз, шест словно изменяется в размере. Он неожиданно выныривает из-за спины, бьет от ноги, от пояса, пока напонец противник, ошеломленный каскадом движений, не допустит промах.

Не менее древнюю историю, чем шест или посох, имеет и короткая дубинка (*дзё*) — естественное подспорье безоружного во все времена. Дубинкой любили побаловаться и благородные соратники Робин Гуда, и русские богатыри, и раблезианский брат Жап, и вьетнамские повстанцы. Железная дубина постепенно превратилась в палицу и в булаву. В Японии же вплоть до XVII в. дубина и кол оставались оружием простонародья.

Канонизация приемов боя с обычной метровой палкой приписывается самураю Мусо Гонноскэ. Много лет Мусо изучал технику владения шестом в школах Катори и Касима. Освоив все секреты *бо-дзюцу*, он отправился странствовать из провинции в провинцию со своим нехитрым оружием. В поединках с противниками, вооруженными алебардами и мечами, он не знал поражений. Возгордившись, Мусо послал вызов самому Миямото Мусаси, величайшему фехтовальщику эпохи. Схватку он проиграл, но великодушный Мусаси подарил побежденному жизнь. Вне себя от горя, Мусо удалился на южный остров Кюсю и там жил долгие годы отшельником в глубине гор до той самой ночи, когда к нему, как и следовало ожидать, снизошло прозрение (*сатори*). Наутро Мусо, следуя божественным рекомендациям, вырезал палку из бука и стал разучивать движения, представлявшие нечто среднее между *бо-дзюцу* и *кэн-дзюцу*. Он разработал двенадцать базовых упражнении (по числу знаков зодиака) и назвал свое изобретение *дзэ-дзюцу* — «искусство дубины». С помощью *дзэ-дзюцу* было удобно наносить тычковые удары по болевым точкам. К тому же размеры палки давали больше простора для жонглерских манипуляций. Новым оружием Мусо сумел-таки одолеть непобедимого Мусаси, также сохранив противнику жизнь.

С тех пор школы *дзэ-дзюцу* стали плодиться во множестве, но все они носили эзотерический характер, а в новое и новейшее время существовали при Федерации *кэн-до*. В 1955 г. возникла независимая федерация *дзэ-до*, но и поныне многое в технике *дзэ* остается загадкой, как, например, 64 секретных приема школы Синдо-Мусо-рю, ведущей происхождение от легендарного Мусо.

Интересно отметить, что все тренировки с *бо* и *дзэ* проходят без протекторов, и удары, кроме особо опасных, наносятся в полную силу. Подобная методика обучения не только воспитывает мужество, но и дает великолепную «набивку» тела, развивая мышечную броню и притупляя болевые ощущения. Между тем в *кэн-дзюцу*, а позже в *кэн-до* при работе с мечами из тяжелого дерева (*боккэн*) и даже из бамбука (*синаи*), не говоря уж о настоящих, стальных, протекторы на корпус, шлем и забрало использовались обязательно.

Одним из вспомогательных предметов, изучавшихся в большинстве школ японского *кэмпо*, было искусство отбивания стрел (*ядомэ-дзюцу*) при помощи меча или голыми руками. В самурайской коннице никогда не исполь-

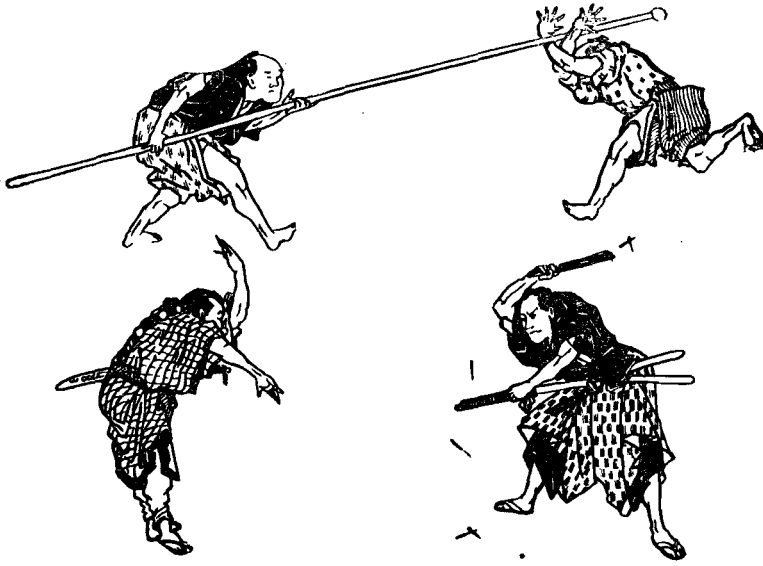


зовались ручные щиты, которые мешали орудовать мечом или алебардой и вообще рассматривались как излишняя роскошь. Иногда в качестве щита выступал снятый с головы шлем, но чаще *буси* полагался просто на ловкость рук. Скорость, глазомер и отрешенность «духа-разума» были залогом успеха. Многое зависело также от правильной стойки, дающей возможность дотянуться до стрелы и отбить ее в полете, в каких-нибудь десяти-двенадцати сантиметрах от тела. Самым трудным был момент нанесения парирующего удара (*дзансин*). Каждая новая стрела, выпущенная другим стрелком и с другой дистанции, несла в себе элемент неожиданности и исключала возможность удачного «механического» повторения. Отбивая одну стрелу, нужно было одновременно фиксировать взглядом вторую, третью, четвертую, мгновенно определять степень опасности и реагировать только на летящую в голову или грудь. Стрелы можно было отбивать одним или двумя мечами, что считалось делом сравнительно простым, либо рукой в латном нарукавнике. Вершиной мастерства было умение перехватить стрелу на лету. В рыцарском эпосе встречаются упоминания о *буси*, остававшихся целыми и невредимыми под дождем стрел.

При освоении техники *ядомэ* в школах на стрелы надевали мягкие тряпичные или ватные шарики. Трениров



Фехтование на дубинках *дзэ*



Тренировка в школе *бу-дзюцу*: голыми руками против копья (шеста); отбивание веером метательных стрелок (по рисунку Хокусая)

ка, где одного исполнителя обстреливали несколько лучников, напоминала игру в пинг-понг на фантастических скоростях.

Качеством *ядомэ* и вообще быстротой реакции характеризовался класс мастерства, степень совершенства виртуоза воинских искусств *бугэйся*. Поучительный случай приводится в жизнеописании Миямото Мусаси. Однажды в глухой провинции Мусаси забрел на постоялый двор. Усевшись в углу, он положил рядом меч и заказал обед. Вскоре в комнату ввалилась подвыпившая компания. Все с ног до головы были увешаны оружием и выглядели разбойниками с большой дороги. Приметив одинокого посетителя и его великолепный меч в драгоценных ножнах, бродяги сбились в кучу и принялись шептаться. Тогда Мусаси спокойно взял палочки для еды и четырьмя уверенными движениями поймал четырех жужжавших над столом мух. Бродяги, видевшие эту сцену, стали пятиться к дверям, отвешивая низкие поклоны.

Если в бою самурай хотел взять противника живьем, он должен был владеть *ходзэ-дзюцу* — искусством связывания, необходимым приложением к *дзю-дзюцу*. Выбив у

врага оружие и проведя бросок с последующим удержанием, следовало немедленно одной рукой снять с пояса моток веревки и обмотать жертву таким образом, чтобы она не могла пошевелиться. В гуще боя, под острями направленных со всех сторон мечей и копий, сделать это было нелегко. Считается, что твердые правила *ходзэ-дзюцу* впервые ввела школа Такэноути-рю, но почти каждая



Связывание противника  
(по рисунку Хокусая)

школа *дзю-дзюцу* могла похвастаться своей оригинальной методой. С большим усердием изучали *ходзэ-дзюцу* блюстители порядка эпохи Токугава, правительственные надсмотрщики и сыщики *мэ-цукэ*. Мастера искусства связывания изобретали столь затейливые комбинации, что морские узлы выглядели бы в сравнении с ними детской игрушкой. Были детально разработаны всевозможные варианты связывания отдельно рук и ног, рук и шеи, ног и шеи и т. д. Способы и «рисунки» варьировались в зависимости от пола и возраста жертвы, ее социального положения, особенностей одежды и прически. Для транспортировки пленника своим ходом конец веревки крепился к таким местам, что малейшее поползновение бежать вызывало мучительную боль. Если не было длинной веревки, использовался шнур от большого меча — *сагэо*. Класс техники *ходзэ-дзюцу* определялся степенью мастерства и скоростью.

К числу важнейших навыков самурая относилось умение хорошо плавать. На Японских островах, окруженных

морем и изобилующих реками и озерами, воин должен был с детства готовиться к столкновению с водной стихией. Искусство плавания — *суйэй-дзюцу* включало в себя прыжки в воду, удержание на воде, борьбу в воде и, наконец, плавание. Стили *суйэй-дзюцу* были весьма разнообразны. Так, в школе Кобори на юго-востоке Кюсю обучали плавать в полном боевом снаряжении и при этом вести обстрел противника из лука. Интенсивная работа ног позволяла держать туловище довольно высоко над водой. В школе Яманоути преподавали «переправу со знаменами» и с тяжелыми грузами. В школе Ивакура, на полуострове Кии, учили преодолевать приливные волны, прибой и водовороты, освобождаться от водорослей, плавать против течения. Не зря символом самурайского мужества и упорства всегда служил «карп, плывущий против течения» (*кои-нобори*). В школе Суйфу постигалось искусство плавания в штормовую погоду, в школе Канкай обучали плаванию в море на большие дистанции, в школе Нодзима — транспортировке над водой оружия и скоропортящихся предметов, например пороха. В некоторых *рю* осваивали ныряние на глубину и в длину. В школе Суйто практиковались прыжки с обрыва на мелководье. Были мастера водного спринта, развивавшие бешеную скорость на отрезке в несколько метров и сильным рывком выскакивающие «способом молодого лобана» (*ина-гоби*) из воды на высоту, прямо в лодку противника.

Ближе всего к *дзю-дзюцу* стояли школы Синдэн и Мукай. В первой отрабатывалась борьба на плоту или на палубе лодки (*икада-дзумо*) и в падении с лодки, плавание и ныряние со связанными руками и ногами (*сюсоку-гарами*) и, наконец, пребывание под водой в течение нескольких минут. Задержка дыхания осуществлялась посредством йогической практики. Мукай-рю представляла собой адаптированную разновидность *дзю-дзюцу*, где болевые захваты с удержанием были приспособлены к действиям в воде.

Самурай, овладевший сокровенными тайнами воинских искусств, ставший *мэнкё* — мастером высшего класса. — мог смело взглянуть в глаза любой опасности.





## Глава 4

### НИНДЗЯ — ШПИОНЫ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ

*Буддам и патриархам  
при встрече — голову с плеч!  
Наготове всегда  
держи отточенный меч.  
Колесо Закона  
вращается неспроста —  
Чу! Зубами скрежещет  
великая Пустота...*

Дайто Кокуси (XIV в.)

*Ниндзя* в буквальном переводе значит «лазутчик». Корень слова *нин* (или, в другом прочтении, *синобу*) — «красться». Есть и другой оттенок смысла — «претерпевать, выносить». Отсюда происходит и название самого сложного, самого загадочного из всех воинских искусств. *Ниндзюцу* — искусство шпионажа, о котором могли бы только мечтать разведывательные службы XX в. Пропедевские сверхчеловеческую по трудности физическую и психическую подготовку, прекрасно владеющие всеми приемами *кэмпо* без оружия и с оружием, *ниндзя* легко преодолевали крепостные стены и рвы, часами могли оставаться под водой, умели ходить по стенам и потолку, сбивать с толку

погоно, сражаться с безумной отвагой, а если надо — молчать под пытками и умирать достойно. Шпионы и диверсанты, продающие свой труд тому, кто больше заплатит, *ниндзя* подчинялись неписаному кодексу чести и нередко шли на смерть во имя идеи. Объявленные людьми низшего сорта (*хи-нин*), париями, стоящими вне закона, они внушали невольное уважение самураям. Многие предводители кланов оспаривали благосклонность опытных *ниндзя*, многие пытались привить своим дружинникам опыт *нин-дзюцу*. И все же военный шпионаж на протяжении веков оставался делом избранных, родовым промыслом узкого круга незаменимых специалистов, клановым «ремеслом».

*Нин-дзюцу*, безусловно связанное с эзотерической практикой ряда китайских школ *у-шу*, таит много загадок не только для историков, но и для врачей, биологов, химиков, физиков, инженеров. То, что нам известно, лишь верхушка айсберга, основание которого уходит в темные глубины мистики, в космические бездны парапсихологии.

Лишь в недавнее время появились отдельные работы, проливающие свет на тайны *нин-дзюцу*. Это прежде всего книги Д. Дрэгера «Нин-дзюцу — искусство быть невидимым», Д. Дрэгера и Р. Смита «Азиатские боевые искусства» и Э. Эдамса «Ниндзя, невидимые убийцы». Все они основаны главным образом на исследованиях Хацуми Масааки, пыле здравствующего наследника средневековых *ниндзя*.

Традиция возводит родословную *нин-дзюцу* к началу нашей эры, но реальные признаки существования таинственных горных общин в Центральной Японии прослеживаются не ранее VII в.

Первые сведения об организованном военном шпионаже под руководством Митиноуэ-но Микото относятся к периоду правления императрицы Суйко (593—628). В эти годы принц Сётоку Тайси вел войну против могущественного феодала Мория за провинцию Оми. Кстати говоря, принц был весьма просвещенным государственным деятелем и ревностным пропагандистом буддизма. Легенда гласит, что сам Бодхидхарма, закончив свои дела в Китае, появился в 622 г. под видом нищего в Японии, побеседовал с Сётоку Тайси и даже обменялся с ним стихами. В ходе военных действий принц послал в расположение вражеских войск лазутчика Отомо-но Сайдзин. Шпион вернулся с ценной информацией, за что был удо-

стоен почетного звания Синоби (то есть Соглядатай). Отсюда и пошло *синоби* (или *нин-)-дзюцу*.

По всей вероятности, процесс выделения *ниндзя* в обособленный социальный слой, в замкнутую касту шел параллельно со становлением самурайского сословия и почти тем же путем. Однако если самурайские дружины поначалу формировались на северо-восточных границах из отходников и беглых простолюдинов, то некоторые беглецы предпочитали скрываться вблизи от родных мест. Возросшая мощь самурайства впоследствии позволила ему занять независимое положение в общественной жизни Японии и даже прийти к власти, между тем как разрозненные группы *ниндзя* никогда не представляли и не могли представлять сколь-нибудь значительной военной и политической силы. Ряд японских историков определяют *ниндзя* как воинов-земледельцев (*дзи-дзамураи*). И в самом деле, на начальном этапе развития они имели много общего с самурайством. Но уже в эпоху Хэйан (VIII—XII вв.), знаменовавшуюся правлением дворцовой аристократии, гордые *буси* считали наемных лазутчиков опасным деклассированным элементом. Время от времени местные феодалы и правительственные войска устраивали настоящие облавы на *ниндзя*, разоряя их лагеря и селения, убивая стариков и детей.

Опорные базы *ниндзя* были разбросаны по всей стране, но естественным центром *нин-дзюцу* стали лесистые окрестности Киото, горные районы Ига и Кога. Начиная с эпохи Камакура (1192—1333) лагеря *ниндзя* часто пополнялись за счет *ронинов*, служивших самураев, потерявших своего сюзерена в кровавых междоусобных распрях. Со временем, однако, доступ в горные общины был почти прекращен, поскольку содружества вольных наемников постепенно перерастали в секретные клановые организации, скрепленные узами кровного родства и присягой на верность. Каждая из таких организаций становилась уникальной школой воинских искусств и культивировала оригинальную традицию *нин-дзюцу*, именуясь, как и самурайские школы *бу-дзюцу*, *рю*. К XVII в. насчитывалось около семидесяти кланов *ниндзя*. Из двадцати пяти наиболее влиятельных выделялись по масштабам Ига-рю и Кога-рю. В каждом клане из рода в род передавалась своя традиция воинских искусств.

Будучи исключены из государственной системы феодальных отношений, *ниндзя* выработали свою иерархическую классовую структуру, отвечавшую потребностям

такого рода организаций. Во главе общины стояла военно-клерикальная элита (*дзёнин*). Иногда *дзёнин* контролировали деятельность двух или даже трех смежных *рю*. Руководство осуществлялось через среднее звено — *тюнин*, в обязанности которого входила передача приказов, подготовка и мобилизация рядовых исполнителей нижнего звена (*гэнин*). История сохранила имена некоторых *дзёнин* времен позднего средневековья: Хаттори Хандзо, Момоти Сандаю, Фудзибаяси Нагато. Положение высшего и среднего звена варьировалось в зависимости от общины. Так, в клане Кога реальная власть была сосредоточена в руках пятидесяти семейств *тюнин*, каждое из которых имело под началом от тридцати до сорока семейств *гэнин*. В клане Ига, наоборот, все бразды правления были сосредоточены в руках трех семейств *дзёнин*.

Залогом благополучия общины являлась, разумеется, секретность, поэтому рядовые лазутчики, исполнявшие самую трудную и неблагодарную работу, получали минимум информации о верхушке иерархической пирамиды. Зачастую они даже не знали имен своих *дзёнин*, что служило лучшей гарантией неразглашения тайны. В случае если *ниндзя* приходилось действовать несколькими группами, связь между ними осуществлялась через посредников, и никакие сведения о составе соседних групп не сообщались.

Работой по налаживанию явок, строительству укрытий, вербовке осведомителей, а также тактическим руководством всеми операциями ведали *тюнин*. Они же вступали в контакт с нанимателями — агентами крупных феодалов. Тем не менее договор заключался между *дзёнин* и самим *даймё*. Полученное вознаграждение за услуги также передавалось главе клана, который распределял деньги по своему усмотрению.

Громкую славу искусству шпионажа снискали прежде всего *гэнин*, большей частью безвестные исполнители сложнейших поручений, преодолевавшие опасности и боль, на каждом шагу рисковавшие жизнью за мизерную плату или просто «из любви к искусству». В случае поимки *тюнин* еще мог надеяться на спасение, пообещав выкуп или продав за жизнь часть важных документов, но участь рядового *ниндзя* была решена — он выпускал дух в страшных мучениях. Самураи, верные законам рыцарской чести, не пытали военнопленных благородного происхождения. Редко унижались они и до истязаний



простолюдина, на котором можно было разве что испробовать остроту клинка. Другое дело *ниндзя*, парии среди людей, хитрые и злобные бестии, всегда наносящие удар исподтишка, лесные оборотни, владеющие дьявольскими приемами рукопашного боя и колдовским искусством перевоплощений. Если один из этих «призраков» попался в руки стражи живым, что случалось крайне редко, его допрашивали с пристрастием, проявляя садистскую изощренность. С неудачливых *ниндзя* сдирали кожу, посыпая раны солью, поджаривали на медленном огне, отрезали один за другим пальцы рук и ног, а затем и сами конечности, подвергали «муравьиной пытке», призывали к полюму металлическому столбу, внутри которого горел огонь.

Пользовалась популярностью такая пытка. Человека привязывали к «растяжке» на полу. Над ним был укреплен небольшой блок с перекинутой через него веревкой. К одному концу веревки подвешивался котелок с кипящим дегтем, другой конец давали жертве в зубы, после чего начинали колоть ее мечом. При конвульсиях горячий деготь проливался на тело.

Тех, кто молчал до конца, обрекали на долгую и мучительную смерть. Например, следуя китайским образцам, жертву превращали в «человека-свинью» — отрубали руки и ноги (останавливая кровотечение), выкалывали глаза, протыкали барабанные перепонки, вырывали язык и в таком виде «отпускали». В другом варианте пленника, намертво привязанного к деревянной раме-распорке, подвешивали по принципу качелей в сидячем положении над заостренным ростком бамбука, который вскоре достигал критической высоты. Для ускорения процесса веревку поливали водой, чтобы она повисала.

Тех, с кем были особые счеты, варили в воде или в масле на медленном огне, с перерывами, так что казнь порой длилась больше суток.

Как правило, неудачливые шпионы, зная, что их ожидает, предпочитали покончить с собой, не дожидаясь пыток. Этикет *нин-дзюцу* требовал до неузнаваемости изуродовать свое лицо и вообще уничтожить все признаки, могущие способствовать идентификации *рю*. Если же обстоятельства этому препятствовали (например, *ниндзя* попадался в подвесной капкан-петлю или был оглушен) и если мучения становились невыносимы, оставалось последнее средство — откусить себе язык, что вызывало болевой шок и бурное кровотечение с летальным исходом.

Тем не менее, хотя *ниндзя* с детства приучались не дорожить жизнью, никто из них, конечно, не торопился отправиться в мир иной и возродиться в лучшем случае цветком или бабочкой. Со своей стороны они делали все возможное, чтобы избежать подобной участи. Понимая, что все рискованные предприятия зависят не столько от



*Ниндзя* расправляется с самураем

храбрости, сколько от квалификации участников, *дзёнин* всячески радели о воспитании подрастающего поколения и подготовке кадров. Плоды их усилий выражались в серийном производстве суперменов-разведчиков, каждый из которых воплощал в себе самые причудливые фантазии современных сочинителей детективов.

\* \* \*

Тренировка *ниндзя* начиналась с младенчества. У родителей не было выбора, ибо карьера ребенка диктовалась принадлежностью к касте отверженных и успех в жизни, то есть выдвижение в ряды *тюнин*, зависел исключительно от личных качеств бойца.

Физическая подготовка начиналась с колыбели. В доме плетеная люлька с малышом обычно подвешивалась в углу. Родители время от времени раскачивали люльку сильнее, чем было необходимо для укачивания, так что она ударялась бортами о стены. Ребенок на первых порах пугался сотрясения и плакал, но постепенно привыкал и инстинктивно сжимался в комочек при толчке. Через несколько месяцев упражнение усложнялось: ребенка вынимали из люльки и подвешивали в свободном состоянии «на вожжах». Теперь при ударе о стенку он должен был не только сконцентрироваться, но и оттолкнуться ручкой или ножкой. Сходные игровые упражнения проделывались и в обратном порядке, когда на ребенка катили мягкий, но довольно тяжелый шар. Подчиняясь инстинкту самосохранения, малыш поднимал руки, чтобы защититься, «ставил блок». Со временем он начинал находить вкус в такой игре и уверенно справлялся с «противником».

Для развития вестибулярного аппарата и мышц младенца периодически раскручивали в разных плоскостях или, взяв за ноги и опустив голову вниз, заставляли с маху «выходить в стойку» на ладонях взрослого.

В ряде *рю юнь* *ниндзя* в полугодовалом возрасте начинал заниматься плаванием и осваивал технику плавания раньше, чем ходьбу. Это развивало легкие и давало прекрасную координацию движений. Привыкнув к воде, ребенок мог часами оставаться на поверхности, нырять на большую глубину, задерживать дыхание на две-три минуты и более.

Для детей от двух лет вводились игры на быстроту реакции: в «цап-царап» или «сороку-воровку» — требующие мгновенного отдергивания руки или ноги.

Примерно с трех лет начинался специальный укрепляющий массаж и постановка дыхания. Последнему придавалось решающее значение во всем дальнейшем тренинге, напоминавшем китайскую систему *ци-гун*.

Как и в китайских школах *кэмпо*, вся подготовка *ниндзя* осуществлялась в рамках триединства Небо—Человек—Земля и основывалась на принципе взаимодействия пяти стихий.

Как только ребенок обретал устойчивость на земле и на воде, то есть мог хорошо ходить, бегать, прыгать и плавать, занятия переносились в «Небо». Сперва бревно средней толщины укреплялось горизонтально над самой поверхностью земли. На нем ребенок разучивал несколь-

ко простых гимнастических упражнений. Постепенно бревно поднималось все выше над землей, одновременно уменьшаясь в диаметре, а комплекс упражнений значительно усложнялся: в него входили такие элементы, как «шпагат», прыжки, перевороты, сальто вперед и назад. Затем бревно заменялось тонкой жердью, а со временем — натянутой или провисшей веревкой. После таких тренировок *ниндзя* ничего не стоило перебраться через пропасть или замковый ров, перебросив веревку с крючком на противоположную сторону.

Отрабатывались также приемы лазанья на деревьях с голым стволом (с веревочной петлей вокруг ствола и без нее), прыжки с ветки на ветку или с ветки на лиану. Особое внимание уделялось прыжкам с высоты и в высоту. При прыжках с высоты шло медленное, осторожное наращивание сложности с учетом возрастных особенностей организма. Существовали также различные способы амортизации удара при падении с помощью ног, рук и всего тела (в перевороте). Прыжки с высоты 8—12 м требовали специальных «смягчающих» сальто. Учитывались и особенности рельефа: так, на песок или торф можно было прыгнуть с большей высоты, на каменный грунт — с меньшей. Благоприятным фактором при «высотных» прыжках были деревья с густой кроной, которая могла спружинить и дать возможность ухватиться за ветку. Отдельной дисциплиной были прыжки в воду.

Прыжки *ниндзя* в высоту, о которых сложено немало легенд, строились главным образом на регулировке дыхания и умения мобилизовать *ки*. Однако в детстве осваивалась лишь техника движений. Существовало много способов прыжка в высоту, но предпочтение всегда отдавалось прыжку «перекатом», руками вперед, с сальто или без него, с разгона или с места. В подобных прыжках, которые служили для преодоления небольших препятствий — заборов, повозок, вьючных животных, а иногда и цепи преследователей, важно было, приземлившись, сразу выйти в боевую стойку. Прыжки в высоту обычно отработывались на простейшем «тренажере» — вместо планки ребенок должен был перепрыгнуть через куст колючего кустарника, но на «экзаменах» использовалось и настоящее оружие, о которое, в случае неудачи, можно было серьезно пораниться. Столь же кропотливо отработывались прыжки с шестом, который позволял в мгновение ока перемахивать через стены высотой в несколько метров. Прыжки в длину через глубокие рвы и «волчьи

ямы» должны были воспитать способность не бояться глубины и навык приземления не только на ноги, но и на руки с подтягиванием.

Особый раздел составляли «многоступенчатые» прыжки. В качестве подготовительного упражнения к ним следовало освоить бегание по вертикальной стене. С небольшого разгона человек пробегал по диагонали вверх несколько шагов, стараясь по возможности сохранять равновесие за счет большого угла к поверхности земли. При должном навыке *ниндзя* мог таким образом взбежать на трехметровую скалу и остановиться на гребне либо, резко толкнувшись от опоры, прыгнуть вниз и неожиданно атаковать противника. В китайском *цюань-шу* такой прием получил название «тигр, прыгающий на утес». Другим вариантом многоступенчатого прыжка было за-скакивание на невысокий (до 2 м) предмет, который служил как бы трамплином для следующего, финального прыжка на общую высоту до 5 м. Такая техника в сочетании с использованием миниатюрных портативных пружинящих трамплинов нередко создавала иллюзию «полета по воздуху».

Развитие силы и выносливости служило основой всех тренировок *ниндзя*. Здесь одним из наиболее популярных упражнений для детей было «подвешивание» на ветке дерева. Цепляясь двумя руками (без помощи ног) за толстую ветку, ребенок должен был провисеть несколько минут на большой высоте, а затем самостоятельно вскарабкаться на ветку и спуститься по стволу вниз. Постепенно время «виса» доводилось до часа. Взрослый *ниндзя* мог таким образом висеть на внешней стене замка под самым носом у часовых, чтобы, улучив удобный момент, пробраться в помещение. Естественно, практиковались многочисленные отжимания, поднятие тяжестей, хождение на руках.

Одна из загадок *нин-дзюцу* — хождение по потолку. Сразу же оговоримся, что ни один *ниндзя* не умел ходить по обычному гладкому потолку. Секрет заключался в том, что потолки японских комнат украшены открытыми рельефными балками и стропилами, проходящими на небольшом расстоянии друг от друга. Упираясь руками и ногами в параллельные балки или же цепляясь при помощи «кошек» за одну балку, повиснув спиной к полу, *ниндзя* мог перебраться через всю комнату. Тем же манером, но уже прыжками, он мог взобраться вверх, упираясь в стены домов на узкой улочке или в коридоре замка.

Одним из любопытных аспектов обучения *ниндзя* был бег на разные дистанции. Марафонский бег был нормой для любого ребенка в возрасте 10—12 лет: он покрывал за день несколько десятков километров почти без остановок. Такого рода навыки требовались не только для того, чтобы уйти от погони, но и для передачи важных сообщений. На очень больших расстояниях применялся принцип эстафеты. В сиринте индикатором «достаточной» скорости служила обычная соломенная шляпа. На старте следовало прижать шляпу к груди и, если она оставалась там прижатая потоком встречного воздуха до самого финиша, зачет считался сданным. Бег с препятствиями мог принимать самые разнообразные формы. На трассе ставили барьеры, капканы и ловушки, протягивали веревки в траве, вырывали «волчьи ямы». Юный *ниндзя* должен был, не прерывая движения, на ходу подметить следы присутствия человека и обогнуть препятствие или перескочить через него.

Для того чтобы передвигаться по территории противника, мало было уметь хорошо бегать — нужно было учиться ходьбе. В зависимости от обстоятельств *ниндзя* мог использовать один из следующих способов ходьбы: «крадущийся шаг» — мягкое, бесшумное перекачивание с пятки на носок; «скользящий шаг» — обычный способ перемещения в *кэмпо* дугообразными движениями стопы; «уплотненный шаг» — перемещение по прямой, носок вплотную прижат к пятке; «прыжковый шаг» — мощные толчки ногами, напоминающие технику «тройного прыжка»; «односторонний шаг» — прыжки на одной ноге; «большой шаг» — нормальный широкий шаг; «малый шаг» — передвижение по принципу «спортивной ходьбы»; «врезка лунок» — ходьба на носках или на пятках; «ходьба вразбивку» — зигзагообразные движения; «обычный шаг»; «ходьба боком» — перемещение «приставным шагом» или спиной, чтобы помешать погоне определить направление движения.

При групповых операциях на местностях, где хорошо были видны следы, *ниндзя* чаще всего передвигались гуськом, след в след, скрывая количество людей в отряде. Основными требованиями при ходьбе любым способом были быстрота, экономия сил и контроль дыхания. Важным дополнением к искусству ходьбы было передвижение на высоких, легких ходулях из бамбука — *такузума*, которые в случае необходимости можно было изготовить за несколько минут.

Обитатели труднодоступных горных районов, *ниндзя* были прирожденными альпинистами. Ребенок сызмальства приучался карабкаться по скалам и каменистым осыпям, спускаться в расселины, переправляться через стремнины и бездонные пропасти. Все эти навыки впоследствии должны были помочь лазутчику взбираться на неприступные стены замков и проникать во внутренние покои монастырей. Искусство скалолазания (*сака-нобори*, или *тохэки-дзюцу*) было одним из самых сложных предметов в программе обучения *ниндзя*. Хотя для облегчения подъема существовали некоторые вспомогательные инструменты, считалось, что настоящий мастер должен взбираться по отвесной стене, не прибегая ни к чему более, кроме собственных рук и ног. Секрет заключался в умении концентрировать силу и жизненную энергию *ки* в кончиках пальцев. Таким образом, малейший выступ или бугорок на поверхности стены становился надежной точкой опоры. Нащупав хотя бы два-три выступа, *ниндзя* мог уверенно продолжать путь наверх. Мысленно в это время он устремлялся «в глубь» стены, как бы приликая телом к каменному массиву. Стены замков, сложенные из огромных обтесанных глыб, могли считаться неприступными благодаря своей высоте и крутизне, но для тренированного лазутчика преодолеть подобное препятствие со множеством щелей и щербин не составляло особого труда.

В средние века жизнь человека нередко зависела от коня. Вспомним Ричарда III, который на поле боя щедро сулил «королевство за коня». Конь был верным боевым спутником самурая и не раз выручал в беде разведчика. Хотя условия местности в лагерях *ниндзя* редко позволяли держать коней и передвигались они в основном пешком, самурайское искусство верховой езды (*ба-дзюцу*) также входило в курс обучения. Вольтижировка *ниндзя* помимо обычной выездки, скачек с препятствиями и стрельбы с седла предусматривала некоторые акробатические трюки. Юный *ниндзя* осваивал технику езды под брюхом лошади или свесившись па один бок, так, что стрелы противника были ему не страшны. Он должен был уметь вскакивать на мчавшуюся лошадь, на всем скаку падать из седла, свешиваться на стременах и волочить-ся по земле, притворяясь убитым. Одним из самых сложных номеров было перескакивание с лошади на лошадь. Еще труднее был прыжок на лошадь с земли, при котором следовало ногой вышибить из седла всадника и за-

нять его место. Кое-чего, правда, *ниндзя* не умели, например стоять в седле, но это объясняется только отсутствием традиции. Во всяком случае, любой *ниндзя* в искусстве джигитовки намного превосходил среднего самурая.

Приблизительно с четырех-пяти лет мальчиков и девочек в лагере *ниндзя* начинали обучать борьбе без оружия и с оружием — по системе одной из школ *дзю-дзю-цу*, но с обязательным включением акробатических элементов, что давало бойцу явные преимущества в схватке. Кроме того, детей подвергали жестоким и весьма болезненным процедурам с целью добиться свободного расчленения суставов. В результате многолетних упражнений суставная сумка расширялась и *ниндзя* мог по собственному усмотрению «вынуть» руку из плеча, «отстегнуть» ногу, перевернуть стопу или кисть. Эти странные свойства были неоценимы в тех случаях, когда шпиону пришлось пролезать в узкие отверстия или освобождаться от пут, наложенных каким-нибудь хитроумным способом. Оказавшись в руках преследователей и дав себя связать, *ниндзя* обычно напрягал все мышцы, чтобы потом ослабить веревку общим расслаблением, «вынимал» руки, чтобы петли соскользнули с плеч. Дальнейшее уже было делом техники. Тем же манером *ниндзя* мог освободиться от болевого захвата или замка. В фехтовании расчленение сустава позволяло на несколько сантиметров удлинить руку при ударе.

В некоторых школах добивались также ослабления восприимчивости к боли. Для этого с ранних лет тело обрабатывалось специальным «болевым» массажем, в который входили постукивания и сильные удары, щипки, хлопки, а позже — «накатывание» корпуса, рук и ног при помощи граненой палки. Со временем образовывался тонкий, но прочный мышечный корсет, а болевые ощущения значительно притуплялись.

Естественным сопровождением всего комплекса физического воспитания было общее закаливание организма. Детей не только приучали ходить в любую погоду почти нагишом, но и заставляли часами сидеть в ледяной струе горной реки, ночевать в снегу, день проводить на палящем солнце, подолгу обходиться без пищи и воды, добывать пропитание в лесу.

Острота чувств доводилась до предела, ибо от правильной и быстрой реакции зависела жизнь. Зрение должно было помогать *ниндзя* не только выведывать секреты не-



приятеля, но и благополучно избегать западни. Поскольку разведывательные операции обычно проводились ночью, возникала насущная потребность ориентироваться в темноте. Для развития ночного видения ребенка периодически помещали на несколько дней и даже недель в пещеру, куда едва пробивался снаружи дневной свет, и заставляли уходить все дальше и дальше от источника света. Иногда применяли свечи и факелы. Постепенно интенсивность света сводилась к минимуму, и ребенок приобретал способность видеть в кромешном мраке. В результате регулярного повторения подобных тренировок эта способность не исчезала, а, наоборот, закреплялась.

Зрительная память развивалась специальными упражнениями на внимательность. Например, на камне раскладывался набор из десяти предметов, прикрытый платком. На несколько секунд платок поднимался, и юный *ниндзя* должен был без запинки перечислить все увиденные предметы. Постепенно число предметов увеличивалось до нескольких десятков, состав их варьировался, а время демонстрации сокращалось. После нескольких лет такого обучения разведчик мог по памяти восстановить во всех деталях сложную тактическую карту и дословно воспроизвести дюжину страниц единой прочитанного текста. Наметающий глаз *ниндзя* безошибочно определял и «фотографировал» рельеф местности, расположение коридоров замка, малейшие изменения в маскировке или поведении часовых.

Слух доводился до такой степени изошренности, что *ниндзя* не только различал по голосу всех птиц и угадывал в птичьем хоре условный сигнал партнера, но и «понимал язык» насекомых и пресмыкающихся. Так, умолкший хор лягушек на болоте говорил о приближении врага. Громкое жужжание комаров под потолком комнаты свидетельствовало о засаде на чердаке. Приложив ухо к земле, можно было на огромном расстоянии услышать топот конницы. По звуку камня, брошенного со стены, можно было определить глубину рва и уровень воды с точностью до метра. По дыханию спящих за ширмой можно было точно высчитать их количество, пол и возраст, по звону оружия определить его вид, по свисту стрелы — дистанцию до лучника. И не только это...

Приспосабливаясь к действиям в темноте, *ниндзя* учились видеть по-кошачьи, но в то же время стремились компенсировать зрение за счет слуха, обоняния и осязания. Кроме того, тренировка, рассчитанная на продолжи-

тельную слепоту, призвана была развить и великолепно развивала экстрасенсорные способности.

Многолетние упражнения сообщали уху *ниндзя* собачью чуткость, но его поведение в темноте было связано с целым комплексом слуховых, обонятельных и осязательных ощущений. *Ниндзя* мог вслепую судить о близости огня по степени теплоты, о соседстве человека — по звуку и запаху. Мельчайшие перемены вентиляционных струй позволяли ему отличить сквозной проход от тупика и большую комнату от каморки. При длительном отключении зрения у человека быстро прогрессировала способность ориентироваться как в пространстве, так и во времени. *Ниндзя*, не имевший, естественно, часов, орудия в закрытом помещении, был лишен возможности высчитывать время по звездам. Тем не менее, основываясь на своих ощущениях, он определял, который час, с точностью до нескольких минут. Наиболее талантливые ученики через несколько лет занятий действовали с повязкой на глазах почти так же свободно, как и без нее. Культивируя в себе способности к внушению, они устанавливали порой «телепатический контакт» с невидимым противником, сидящим в засаде, и наносили упреждающий удар точно в цель. В японских домах с обилием раздвижных перегородок из воценой бумаги и ширм, где глаза далеко не всегда могли поведать о местонахождении врага, — все прочие органы чувств приходили на помощь. Пресловутое «шестое чувство», или «экстремальный разум» (*гоку-и*), о котором так любили рассуждать теоретики *бу-дзюцу*, по сути дела являлось производным от имеющихся пяти, а точнее, трех — слуха, осязания и обоняния. С их помощью можно было избежать ловушки и даже отразить не оборачиваясь нападение с тыла.

Читателя, сомневающегося в достоверности столь экзотических талантов, мы можем отослать, например, к сочинению Дени Дидро «Письмо о слепых в назидание зрячим», где описываются еще более фантастические свойства человеческой природы. В частности, Дидро приводит такой поучительный случай, сопровождая его верным обобщением: «Слепой так правильно реагирует на шум и на голос, что я не сомневаюсь: упражнение в этом может сделать слепых очень ловкими и очень опасными. Я расскажу вам по этому поводу один эпизод со слепым, который убедит вас в том, что если бы он научился пользоваться соответствующим оружием, то было бы довольно неблагоприятно подставлять грудь под

его пистолетный выстрел или ожидать удара камнем. В молодости у него (слепого) была стычка с одним из братьев, окончившаяся довольно плачевно для последнего. Раздосадованный на него из-за каких-то неприятных замечаний, слепой схватил первый попавшийся под руку предмет, бросил в брата, попал ему в лоб, и тот упал.

Что случайности здесь не было и что подобный навык может воспитать в себе зрячий, подтвердят охотники, стреляющие «на звук».

Обоняние также говорило *ниндзя* о присутствии людей или животных, а кроме того, помогало понять расположение покоев замка. Гостиная, спальня, кухня, не говоря уже об отхожем месте, резко различались по запахам. К тому же обоняние, а в равной степени и вкус были незаменимы при некоторых фармацевтических и химических операциях, к которым порой прибегали *ниндзя*.

Физическая подготовка *ниндзя* продолжалась вплоть до наступления зрелости, которое знаменовалось обрядом посвящения в члены рода. Инициация обычно проводилась, как и в самурайских семьях, в пятнадцать лет, но иногда и раньше. Только став полноправными членами общины, юноши и девушки переходили от стандартного психофизического тренинга к познанию сокровенных тайнств духа, заключенных в учении монахов-*ямабуси*, в Дзэн и в изощренных методиках йоги.

Откуда пришли *ямабуси*, какое отношение имеют они к наемным шпионам и убийцам? *Ямабуси* — самая загадочная из когда-либо существовавших в Японии буддийских сект, более напоминающая монашеский орден. Записывается это слово иероглифом, идентичным даосскому понятию «святой», «совершенномудрый» (*сянь*), что говорит о тесной связи секты с доктринами *сянь*-даосизма о самосовершенствовании и продлении жизни. Однако по звучанию слово *ямабуси* означает «спящие в горах», что само по себе свидетельствует о направленности их учения. Секта сложилась в IX—X вв., оформившись как монашеский орден. Считается, что *ямабуси* изобрели особую разновидность йоги, углубляя мистические аспекты эзотерических буддийских сект *Сингон* и *Тэндай*. Свои открытия они обобщили в труде, недоступном взору простых смертных. Название упомянутого труда «*Сюгэн-до*» («Путь приобретения могущества») и все его положения должны были передаваться изустно — от учителя прозелиту. Как правило, верными учениками *ямабуси* становились *ниндзя*, жившие по соседству.



Тренировка ниндзя

Посвятив жизнь аскезе и неустанным радениям в глуши лесов, *ямабуси* лишь изредка спускались со скалистых вершин, чтобы поклониться святыням центрального храма ордена — Дайгодзи в Киото. Большинство *ямабуси*, подобно даосским отшельникам Китая и Кореи или подвижникам иных сект тантрического буддизма, осваивая тайны йоги, специализировались в какой-нибудь одной узкой области: например, совершенствовали «технику рук», задержку дыхания под водой или владение кинжалом. Можно себе представить, что несколько десятилетий упорного труда и безгрешной жизни по канону «Сюгэндо» давали неплохие результаты. Не случайно большинство школ воинских искусств и почти все традиции *ниндзюцу* связывали свое происхождение с легендарными *ямабуси*. От них предводители общин *ниндзя* узнавали *мантры* и *мудры*, которые должны были помочь отважным лазутчикам в их предприятиях.

Конечно, далеко не все *ниндзя* получали из рук *ямабуси* ключ к загадке Бытия, далеко не всем с равным успехом удавалось применять свои познания. Тем не менее очевидно, что многие хранители традиций *нин-дзюцу*, как и наставники воинских искусств в ряде самурайских клановых школ, черпали энергию и вдохновение в неиссякаемом источнике тантрийской магии. Из тантрических книг по медицине и алхимии были заимствованы навыки составления ядов быстрого и медленного действия, лечебных бальзамов и питательных смесей, наподобие уникальных концентратов в виде пилюль, способных утолять голод и жажду в течение нескольких дней.

Наряду с *мудрами* (основных *мудр*, относящихся к важным энергетическим центрам, насчитывалось девять) и *мантрами ниндзя* пользовались и менее экзотическими, но более надежными методами акупрессуры для залечивания травм и преодоления всевозможных физических и психических расстройств. Так, следовало: для преодоления чувства страха одновременно в течение пяти минут ритмично нажимать указательными пальцами обеих рук на точки «Божественного спокойствия», расположенные на внешней стороне икры ближе к колену; для преодоления усталости — некоторое время активно нажимать в ритме пульса кончиком большого пальца одной руки на точку, расположенную на «подушечке» между первой и второй фалангами мизинца другой руки; для притуления чувства жажды — в течение нескольких минут ритмично покусывать кончик языка; для снятия головной боли

после контузии — массировать точку, расположенную между большим и указательным пальцами обеих рук попеременно, и т. д. Рекомендации имелись буквально на все случаи жизни, что позволяло лазутчикам зачастую обходиться без помощи врача. В сочетании с самовнушением акупрессура была мощным стимулятором жизнедеятельности в экстремальных условиях.

Многие самураи, не говоря уж о простых горожанах и крестьянах, всерьез верили, что *ниндзя* знают с нечистой силой, к чему, конечно, было достаточно оснований. Взять хотя бы удивительное свойство неожиданно «исчезать» из поля зрения, словно растворившись в воздухе... Но при ближайшем рассмотрении ничего сверхъестественного в подвигах *ниндзя* мы не обнаружим. Наоборот, мы столкнемся с неукротимой жаждой познания человеческого естества, помноженной на повседневное усердие и опирающейся на мощную традицию.

«Высшее образование» *ниндзя* не ограничивалось спортивным многоборьем и даже магией тантрических обрядов. Лазутчик должен был уметь не только подкрадываться, подслушивать, подглядывать и убивать. Для того чтобы перерабатывать и анализировать добытую информацию, необходимо было свободно читать сложнейшие тексты, написанные замысловатой иероглифической скорописью в старинной манере, а подчас и на китайском языке, разбираться в вопросах фортификации, картографии, стратегии и тактики.

Для маскировки во время разведывательных операций, особенно требующих длительного сбора информации («работы резидента»), *ниндзя* тщательно изучивали семь классических амплуа:

— Бродячий актер. Роль требовала знания народных песен и плясок данной местности, равно как и акробатических номеров, реприз бродячих комедиантов.

— Странствующий монах, собирающий подаяние (*комусо*). Роль требовала знания множества расхожих молитв и треб, а также монастырского устава и различных тонкостей обращения.

— Горный отшельник. Эта роль для *ниндзя* представляла наименьшую сложность, ибо в городах *ямабуси* обычно рассматривались как юродивые.

— Буддийский священник. Тут требовались примерно те же познания, что и в случае с нищим монахом, но, разумеется, с большим вниманием к ритуалу и реалиям «своего» храма.

— Иллюзионист и жонглер. Для этой роли необходима была общая «цирковая» подготовка.

Особенно важно было освоение иллюзионистских номеров с переодеванием, нахождением и извлечением предметов, утаиванием крупных предметов под одеждой и с «исчезновением» на заранее подготовленные позиции. Каждый уважающий себя *ниндзя* должен был стать профессиональным фокусником.

— Обычный крестьянин или горожанин. Роль требовала определенных познаний в сельском хозяйстве или ремесле.

— Купец. Роль предполагала знакомство с конъюнктурой рынка и умение разбираться в качестве товаров.

В эпоху Муромати, когда победоносный Такэда Сингэн вел одну за другой военные кампании в разных концах страны, он привил многим кланам *ниндзя* сравнительно новые для них навыки дальней сигнализации. Для передачи срочной информации на расстояние стали использоваться сигнальные костры с разным качеством дыма, флаги, барабаны, гонги и раковины-трубы. Например, если *ниндзя* со стены вражеского замка вывешивал красный флаг, это означало, что осаждающей армии следует применить зажигательные снаряды, если синий — прибегнуть к водяным средствам, то есть попытаться затопить укрепления.

Несмотря на то что все кланы *ниндзя* давали универсальное шпионско-диверсионное образование, главным для квалифицированного лазутчика было в совершенстве освоить коронную технику своей школы. Так, Гёккю-рю из поколения в поколение передавала секреты поражения болевых точек при помощи пальцев (*юби-дзюцу*), Коттору специализировалась по болевым захватам, переломам и вывихам (*коппо*), а также практиковала искусство гипноза (*саймин-дзюцу*). В физической подготовке по системе этой школы особенно заметно сказывалось влияние индийской йоги. Кюсин-рю славилась мастерами копья, меча и дротика. Свои секреты имели и *ниндзя* Синсю-рю по прозвищу «прозрачные волны», и их собратья из Дзёсю-рю — «бурные волны», из Ригудзэн-рю — «черные обмотки», из Кюсю-рю — «дикие обезьяны».





## Глава 5

### НОЧНЫЕ ОБОРОТНИ

*Холодной ночью  
мне одолжит лозмотья свои  
пугало в поле...*

Басё (XVII в.)

Никакой, даже самый опытный *ниндзя*, искушенный в тайнах гипноза и черной магии, никогда не выходил па задание без «джентльменского набора» оружия и технических средств. *Ниндзя* были если не изобретателями, то по крайней мере активными потребителями и модернизаторами всевозможных видов холодного оружия (прежде всего уменьшенных и потайных типов), а также подрывных механизмов и военно-инженерных приспособлений.

Упражнения с оружием начинались для *ниндзя*, как и в самурайских семьях, с раннего детства и шли параллельно с общей физической подготовкой. К пятнадцати годам юноши и девушки должны были освоить хотя бы в общих чертах до двадцати общеупотребительных видов оружия. Два-три вида, например кинжал и серп или дубинка и нож, считались «профилирующими». Они торжественно вручались иницианту на обряде посвящения в



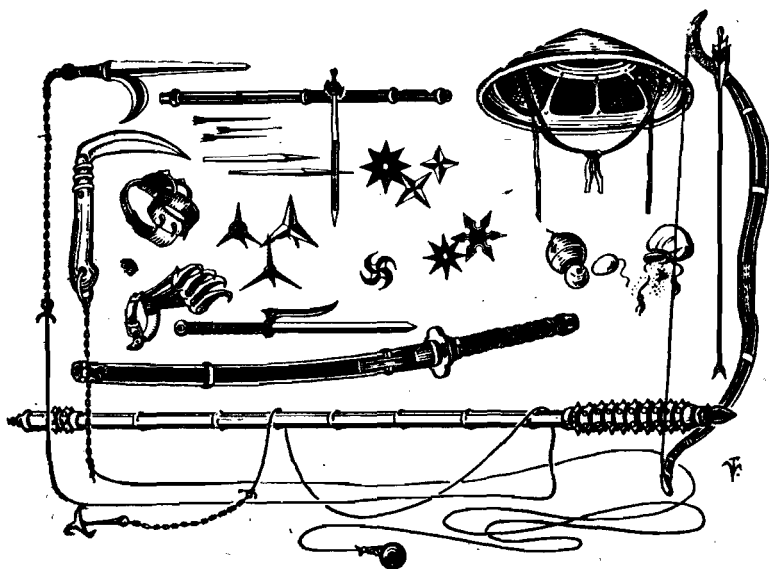
члены рода. Здесь действовал древний закон *кэмпо*, согласно которому любое оружие, если виртуозно им владеть, может стать надежной защитой против вооруженного до зубов врага, в том числе, конечно, и голые руки.

Арсенал *ниндзя* включал три категории оружия: средства для рукопашного боя, метательные снаряды и химические вещества, включая взрывчатые смеси.

К первой категории помимо меча, копья, алебарды и пистолета относилось множество малоизвестных предметов, причем выбор их всегда определялся тремя качествами — легкостью, портативностью и функциональностью.

*Ниндзя* в отличие от самураев, как правило, пользовались одним большим мечом (*ниндзя-то*), который носили на перевязи за спиной. Этот меч, как и многие другие атрибуты снаряжения *ниндзя*, был универсальным комбинированным орудием, напоминающим хитроумный «перочинный нож». Внешне ножны и рукоятка были оформлены очень просто и выкрашены в защитный цвет. Иногда меч, лишенный гарды, маскировался под обычный посох. Ножны были значительно длиннее клинка и имели отверстие на конце, что позволяло использовать их как дыхательную трубку при необходимости скрыться под водой или как трубку для метания маленьких отравленных стрел. Кроме того, в ножны вкладывались тайные депешки, шнурки с кодовыми узлами и прочие полезные мелочи. Прикрепив меч на ремешке из сыромятной кожи к балке или древесному суку, его можно было использовать как трапецию и как «насед» для долгой отсидки. При наличии гарды меч становился удобной ступенькой, которую потом можно было втянуть наверх за ремешок.

Излюбленным оружием *ниндзя* был комбинированный серп (*кусаригама*). К рукояти обычного серпа, представляющего в японо-китайском варианте миниатюрную косу с солидным кованым лезвием, крепилась длинная тонкая цепь с грузилом (гирькой) на конце. Различалось два варианта серпа: крестьянский — с коротким дугообразным лезвием и военный — с удлиненным мечевидным клинком. Рукоятка делалась из твердых пород древесины с металлическим кольцом для цепи. Канонизация *кусаригама-дзюцу* приписывается знаменитому мастеру воинских искусств, буддийскому монаху Дзюну (XV в.), основателю школы Иссин-рю. Впоследствии *кусаригама* вошел в программу нескольких десятков *рю* и пользовался популярностью в среде самурайства.



Оружие ниндзя

Радиус действия цепочки с грузилом мог доходить до нескольких метров, что давало большие преимущества обладателю *кусаригама*. Удачно брошенной цепью можно было целиком обмотать противника, парализовав его действия, или опутать руку с мечом, предотвратив нападение. Кроме того, гирькой можно было оглушить противника или нанести ему тяжелую травму. После «заброса» цепи пускался в ход серп. Самым сложным разделом в *кусаригама-дзюцу* было бросание цепи — *маки*. Профессионализм достигался лишь после нескольких лет занятий.

Для *ниндзя* серп с длинной цепью играл также роль альпенштока при восхождениях, перекидного моста и подъемника.

Однако самым любопытным во всем комплексе холодного оружия был специфический инструмент *ниндзя* под названием *кёкэцу-сёгэ*. Это хитроумное приспособление выглядело как кинжал с двумя лезвиями, из которых одно было прямое и обоюдоострое, а второе — загнутое наподобие клюва. К рукояти крепилась очень длинная, тонкая и легкая веревка из конских или женских волос с петлей или металлическим кружком на конце. *Кёкэцу-сёгэ* находил самое разнообразное применение в операци-

ях *ниндзя* и служил важным подспорьем в тех случаях, когда крупногабаритное оружие не годилось. Его можно было использовать в качестве кинжала, причем загнутое лезвие помогало поймать меч противника в развилку и вырвать поворотом вокруг оси. Можно было использовать его и как метательный нож, и как абордажный крюк для «спешивания» всадников. При вращении на дистанции полтора-два метра *кёкэцу-сёгэ* успешно конкурировал с копьем и алебардой. Забросив крюк на стену, можно было легко вскарабкаться по веревке и так же легко спуститься, не нарушая тишины прыжком. Той же веревкой можно было связать, заарканить или задушить врага. При переправе через бурные горные реки и пропасти веревка крепилась к дереву, а крюк закидывался на противоположный берег. Металлическое кольцо можно было использовать либо как крепление, надетое на прочный сук, либо как средство для быстрой переправы грузов и людей путем скольжения в подвешенном состоянии.

Незаменимым спутником *ниндзя* был моток обычной веревки из конского волоса с небольшим грузилом на конце (*мусуби-нава*), предназначенный как для «опутывания» врага с расстояния, так и для затейливых ловушек.

У женщин-*ниндзя*, часто проникавших в свиту владельцев *даймё* под видом оболыстительной аристократки, было свое, вполне оригинальное оружие. Изящные заколки, украшавшие их пышные прически, были по сути миниатюрными стилетами длиной до 20 см — *кансаси*. Такой заколкой можно было в мгновение ока пронзить горло властелина, спящего на ложе любви. Заколки могли пригодиться и в качестве метательных ножей.

Шест (*бо*) и дубинка (*дзё*) в руках *ниндзя* творили чудеса. Любая палка, подвернувшаяся под руку, становилась смертоносным оружием. Каждая школа *нин-дзюцу* лелеяла свои, уникальные приемы боя. Очень популярно было также искусство фехтования дубинкой и кинжалом одновременно. С ловкостью жонглеров *ниндзя* орудовали и короткой палкой — *гандзё* (*явара*), иногда в парном варианте, — превосходным оружием для парирования меча и нанесения тычковых ударов по нервным центрам противника.

*Ниндзя* не просто использовали посох *бо* для самообороны, но и внесли важные усовершенствования в его немудреную конструкцию. Прежде всего была разработана модель полого посоха с вмонтированным в него клинком или тонкой длинной цепью, утяжеленной грузилом (*сино-*

би-дзуэ). Уменьшенная разновидность такого посоха в виде безобидной бамбуковой палочки называлась «шпионская раковина» (*синоби-кай*). Появилась также модель раздвижного бамбукового шеста с наконечником в виде небольшой тяпки под названием «медвежья лапа» (*кума-дэ*). Такой шест мог служить оружием, но чаще использовался как багор — для подъема на высоту и для подтягивания предметов. С его помощью можно было также перепрыгнуть стену в четыре-пять метров высотой. Будучи раздвинут, шест достигал именно этого уровня. Секции в раздвинутом состоянии жестко закреплялись, а в сложенном образовывали полуметровую трубку, которая легко пряталась под одеждой.

В качестве оружия часто использовалось приспособление, предназначенное для облегчения подъема на отвесные стены замков — ручные «кошки». *Сюко* представляли собой облегченную модель железной рыцарской перчатки с ремненным креплением и пальцами в виде когтей, загнутых книзу. Иногда поперек ладони крепился дополнительный ряд шипов. Такой перчаткой можно было смело встретить удар меча и контратаковать другой рукой. Более примитивной разновидностью того же орудия были «кошачьи лапы» (*нэкодэ*) — «когти», надевавшиеся отдельно на пальцы.

Одним из важнейших аспектов деятельности *ниндзя* было поражение врага на дистанции, поэтому искусству стрельбы и метания мелких предметов уделялось большое внимание. Чаще всего лазутчики брали с собой на задание маленький, «половинный», лук (*ханкю*) длиной не более сорока-пятидесяти сантиметров. Соответствующей величины были и стрелы, которые часто натирались ядом. Хотя стрела летела недалеко, ее убойная сила была вполне достаточна, чтобы умертвить жертву, стреляя из окна в комнату или с крепостной стены в часового на башне.

Примерно на такое же расстояние летели отравленные иглы, выпущенные из духовой трубки наподобие индонезийского *сумпитана* (*фукибари-дзюцу*). Миниатюрную трубку с набором игл было очень удобно носить во внутреннем кармане.

Спасаясь от погони, *ниндзя* порой метал в преследователей, а чаще разбрасывал по дороге железные шипы (*тэцубиси*), аналог русского и европейского «чеснока». Раны от такого шипа были очень болезненны и надолго выводили человека из строя.

Более эффективным наступательным и оборонительным оружием был *сюрикэн* — тонкая стальная пластина в виде шестерни, креста или свастики с заостренными краями. Разновидностью *сюрикэна* служили заточенные с двух сторон плоские, круглые или граненые стальные стрелки. *Сюрикэн* обычно носили в обойме по девять штук (девять — сакральное число) в специальном кожаном футляре за пазухой. Существовали различные способы метания *сюрикэна* в зависимости от положения тела и расстояния до цели, но чаще всего плоские «звездочки» метали, как карты из колоды, с минимальной затратой усилий, движением кисти. Точное попадание *сюрикэна* обеспечивало летальный исход. Велико было и чисто психологическое воздействие этих зловещих металлических пластин в виде магических символов, которые вдобавок иногда свистели в полете.

Добавим, что *ниндзя* также искусно управлялись с обыкновенными камнями, посылая их в глаз или в висок врага.

С появлением огнестрельного оружия *ниндзя* стали пользоваться примитивными самодельными пистолетами, которые с расстояния пятнадцать-двадцать метров били картечью. Другой разновидностью «огнестрельного оружия» была своеобразная пищаль из дерева и папье-маше, стрелявшая тоже картечью, но рассчитанная больше на устрашение врага.

Маскируясь под странствующего монаха, крестьянина, священника или циркача, *ниндзя* в дневное время носили широкополую коническую шляпу из рисовой соломы (*амигаса*) — очень удобный головной убор, полностью прикрывавший лицо. Однако помимо камуфляжа шляпа могла служить и другой цели. Массивное дугообразное лезвие, прикрепленное изнутри «под козырьком», превращало ее в гигантский *сюрикэн*. Пущенная умелой рукой, шляпа легко перерубала молодое деревце и отделяла голову человека от туловища, подобно гильотине.

*Ниндзя*, испокон веков слывшие в народе мастерами алхимии, проявляли большую изобретательность в приготовлении отравляющих веществ и взрывчатых смесей. Так, миниатюрная ручная граната (*нагэ-тэнпо*) могла в случае необходимости задержать преследователей. Кроме того, подмешанный в порох магний давал ярчайшую вспышку. Воспользовавшись временной «слепотой» окружающих, лазутчик мгновенно «нырял» под ноги и оказывался на дереве или за ближайшим плетнем. *Нагэ-тэнпо*

были одним из самых действенных вспомогательных средств при легендарных «исчезновениях» *ниндзя*, вызывавших у самураев суеверный ужас.

Прототипом *нагэ-тэппо* был китайский пороховой метательный снаряд (*тэ-пао*) с оболочкой из двух сложенных вместе железных полусфер. Первые упоминания о *тэ-пао* восходят к XII в. При вторжении на Японские острова в конце XIII в. их уже активно использовали монголы. Скорее всего, секреты приготовления гранат и мин занесли в Японию с континента пленники двух неудачных кампаний Хубилая и буддийские пилигримы. Есть и подробные сведения о химическом составе таких гранат. Например, для получения снаряда с ядовитым дымом использовались следующие компоненты: сера, селитра, аконит, плоды кротонного дерева, белена, тунгтовое масло, масло *сяо ю*, древесный уголь, черная смола, мышьяк, желтый воск, волокна бамбука и кунжута. Оболочка иногда делалась из пустого яйца или из глины. Внутри вставлялся короткий фитиль.

В практике *ниндзя* широко использовались сильнодействующие порошкообразные ядохимикаты. Некоторые из них в виде рассыпающегося комка можно было бросить в глаза противнику или распылить из духовой трубки, что вело к частичной или полной потере зрения. Другие предназначались для воздействия на дыхательные пути. С их помощью можно было усыпить врага или вызвать состояние комы. Рассыпанные по земле, эти снадобья сбивали со следа собак.

Большой урон в живой силе причиняли «противопехотные» мины — *удзумэ-би*. Их обычно располагали по трассе возможного отступления, тщательно прикрыв ветками или слоем земли.

В массовых операциях, где предполагалась оживленная перестрелка, *ниндзя* для защиты от пуль и стрел применяли небольшой, толстый, очень легкий и прочный кожаный щит (*нэру-каваита*).

*Ниндзя*, отправлявшийся для сбора информации в крепость, должен был взять с собой и комплект слесарных инструментов, таких, как ломик с развилкой на одном конце, бурав, зубило, отмычки или нож, стамеску и т. п.

Для форсирования водных преград использовалось множество портативных приспособлений: складной соломенный плотик, челнок, заранее протянутая под водой веревка. Любопытное устройство представлял собой *уки-*

*гуса* — складной цилиндр из промасленной бумаги на каркасе из рыбьей кости с плотно закрывающимся отверстием в одном торце. В тихую погоду, не боясь быть увиденным, *ниндзя* мог использовать эту странную конструкцию как плавучий фонарь, вставив предварительно внутрь свечу. Но при закрытом отверстии «фонарь» превращался в буюк, на котором довольно комфортабельно располагался человек. *Уки-гуса* применялись также для транспортировки и хранения на воде или под водой тяжелых грузов.

Среди гениальных по своей простоте изобретений *ниндзя* нельзя не упомянуть «водомера» (*мидзугумо*) — небольшие водные лыжи-плотики, сплетенные из толстого слоя соломы или камыша. Такие лыжи позволяли, не замочив ног, скользить по гладкой поверхности воды, что порождало среди самураев и крестьян рассказы о сверхъестественной способности *ниндзя* «ходить по морю, аки по суху». Конечно, овладеть техникой *мидзугумо* было сложнее, чем приноровиться к доске для серфинга, по *ниндзя* всегда питали слабость к акробатическим трюкам. Впрочем, иногда иллюзия хождения по воде возникала за счет подводных камней и мелей, расположение которых было известно только *ниндзя*.

Для преодоления открытых водных пространств, особенно замковых рвов, *ниндзя* имел при себе дыхательную трубку (*мидзудзую*). Чтобы не привлекать внимания специальной бамбуковой палочкой, в качестве *мидзудзую* часто использовалась обыкновенная курительная трубка с длинным прямым чубуком. С помощью дыхательной трубки можно было долгое время плавать, ходить или сидеть (с грузом) под водой. Заменой трубки служили также ножны от меча или просто сорванная в воде камышишка, причем кончик ее высовывался всего на несколько миллиметров и был совершенно невидим снаружи.

Само собой разумеется, что для переноски такого количества оружия и технического инвентаря *ниндзя* должен был иметь хорошо смоделированную «прозодежду». Костюм для ночных операций состоял из подбоя рубашки, куртки с поясом, штанов типа нешироких шаровар, капюшона, ножных обмоток и мягких туфель. Куртка и штаны были сделаны из прочного полотна, надежно простроены по швам и окрашены в черный цвет. Изнанка, также годная к употреблению, была бурого или темно-синего цвета, что делало ее невидимой ночью. И куртка и штаны изобилдовали всевозможными карманами, кар-

машками, футлярами, петлями и крючками для оружия и инвентаря. Капюшон с башлыком служил в основном для маскировки лица, но мог быть полезен и как фильтр для воды или респиратор в дымном помещении. Туфли с раздвоенным мыском для большого пальца были подшиты парусиной, а иногда кожей или просмоленным холстом, что давало нужное сцепление при подъеме на стену. В рукава куртки порой зашивали тонкие металлические пластины для отражения ударов меча, надо лбом, под капюшоном, крепился тонкий кинжал. Всю одежду можно было скинуть в считанные секунды, чтобы ускользнуть из рук преследователей или одурачить их, сделав муляж.

Подготовленный и экипированный таким образом лазутчик был готов выполнить любое, даже невыполнимое задание, а если того требовал долг чести — дорого продать свою жизнь.

\* \* \*

Теория и методы военного шпионажа были сформулированы по меньшей мере за тысячу лет до того, как принц Сётоку Тайси впервые в истории Японии воспользовался услугами профессионального разведчика-*ниндзя*. С той самой поры, как китайская культура в V—VI вв. проникла на Японские острова, каждый уважающий себя полководец и государственный деятель на почетном месте в личной библиотеке держал трактат великого стратега древности Сунь-цзы. *Дзёнин*, предводители кланов *ниндзя*, во всех своих операциях также руководствовались этой поучительной книгой, и в частности разделом, озаглавленным «Использование шпионов». Сунь-цзы придавал шпионам исключительное значение, считая их работу залогом победы войска в любой кампании. Мы приведем здесь с некоторыми сокращениями упомянутую главу, отражающую не только структуру и организацию шпионской сети *ниндзя*, но и их взаимоотношения с нанимателями — *даймё*.

«— ...Знание положения противника можно получить только от людей.

— Поэтому пользование шпионами бывает пяти видов: бывают шпионы местные, бывают шпионы внутренние, бывают шпионы обратные, бывают шпионы смерти, бывают шпионы жизни.

— Все пять разрядов шпионов работают, и нельзя знать их путей. Это называется непостижимой тайной. Они сокровище для государя.



— Местных шпионов вербуют из местных жителей страны противника и пользуются ими (это простые информаторы, не *ниндзя* в собственном смысле слова.— А. Д.); внутренних шпионов вербуют из его чиновников и пользуются ими (это также осведомители, продающие сведения и не являющиеся *ниндзя*.— А. Д.); обратных шпионов вербуют из шпионов противника и пользуются ими. Когда я пускаю в ход что-либо обманное, я даю знать об этом своим шпионам, а они передают это противнику. Такие шпионы будут шпионами смерти. Шпионы жизни — это те, кто возвращается с донесением.

— ...Тонкость! Тонкость! Нет ничего, в чем нельзя было бы пользоваться шпионами.

— Если шпионское донесение еще не послано, а об этом уже стало известно, то и сам шпион, и те, кому он сообщил, предаются смерти.

— Вообще, когда хочешь ударить на армию противника, напасть на его крепость, убить его людей, обязательно сначала узнай, как зовут военачальника у него на службе, его помощников, начальника охраны, воинов его стражи. Поручи своим шпионам обязательно узнать все это.

— Если ты узнал, что у тебя появился шпион противника и следит за тобой, обязательно воздействуй на него выгодой; введи его к себе и помести его у себя. Ибо ты сможешь приобрести обратного шпиона и пользоваться им...

— Всеми пятью категориями шпионов обязательно ведает сам государь...

— ...Только просвещенные государи и мудрые полководцы умеют делать своими шпионами людей высокого ума и этим способом непременно совершают великие дела. Пользование шпионами — самое существенное на войне; это та опора, полагаясь на которую действует армия».

Идеи Сунь-цзы многократно комментировались и обогащались примерами из истории Китая и сопредельных государств, поэтому феодальные властители Японии и верхушка иерархии *ниндзя* опирались не только на лаконичные тезисы трактата, но и на пространные тома конкретных установок и рекомендаций.

Не останавливаясь подробно на стратегических аспектах использования шпионажа в междоусобных войнах, заметим лишь, что *ниндзя* довольно редко действовали в одиночку, на свой страх и риск. Как правило, все их акции проводились в рамках деятельности разветвленной



*Ниндзя* проникают в замок

шпионской сети, включавшей информаторов, осведомителей, резидентов, связанных, диверсантов и, наконец, силы прикрытия.

С точки зрения экзотики, безусловно, наибольший интерес представляют *ниндзя*-диверсанты. Следуя классификации Сунь-цзы, — это «шпионы жизни». Они же иногда добровольно или вынужденно становились «шпионами смерти», жертвуя собой ради убийства особо важной персоны или ради захвата неприступного укрепления.

Тактика *ниндзя*-диверсантов сводилась к отвлечению внимания врага на разных участках за счет быстрого перемещения, к неожиданным ударам (например, снятие часового) и внесению паники в ряды противника при помощи крупных диверсий (поджог продовольственных складов, отравление крепостного колодца, убийство военачальника и т. п.).

Самым сложным в рискованных миссиях *ниндзя* было проникновение в замок. Для этого использовались любые средства. Можно было подкупить часового, наняться на работу, предложить свои услуги в качестве наставника военных искусств или даже лазутчика. Можно было попытаться сыграть странствующего монаха, актера, фокусника, притвориться больным, незаметно замешаться в

ряды вражеских солдат. Однако все эти уловки страдали одним недостатком: за вновь прибывшим бдительно следила вражеская контрразведка и первая же попытка пробраться к секретным документам или в княжеские покои могла стать последней. Отважные разведчики, поднаторевшие в тонкостях своего ремесла, порой прибегали к смертельно опасному, но зато беспроигрышному (в случае удачи) приему: давали себя схватить с расчетом на побег. История сохранила немало примеров таких отчаянных авантюр.

Токугавские власти приказали опытному *ниндзя* по имени Тонбэ выследить и убить своего собрата по ремеслу — Каэй Дзюдзо, нанявшегося в услужение к князьям-заговорщикам. Оpozнав в предполагаемой жертве старого друга и однокашника, Тонбэ пренебрег профессиональной честью и не стал его убивать. Посоветавшись, они разработали план, который должен был удовлетворить обе враждующие стороны. Тонбэ отвел Дзюдзо в резиденцию *сёгуна* и доложил, что противник взят живьем. *Сёгун* немедленно повелел казнить негодяя, но Дзюдзо испросил дозволения покончить с собой. *Сёгун* и его свита, заинтригованные предстоящим зрелищем, удобно расположились в зале, и несчастному Дзюдзо был выдан короткий тупой нож. Поскольку *ниндзя* мог не соблюдать во всех тонкостях ритуал *харакири*, Дзюдзо не стал разоблачаться и ограничился тем, что вонзил нож в живот по самую рукоять. Одежда густо пропиталась кровью, умирающий, дернувшись несколько раз, растянулся на полу. Труп был выброшен в замковый ров, а *сёгун* с приближенными устроил пир по случаю благополучного завершения операции. В ту же ночь замок был подожжен с разных сторон. Коварный Дзюдзо вместо *харакири* вспорол брюхо задушенной крысы, предварительно заткнутой за пояс. Отсидевшись до темноты во рву, он воспользовался рассеянностью часовых, пробрался в замок, который успел изучить днем, поджег его и безнаказанно скрылся.

Конечно, подобные проделки требовали недюжинной силы, хладнокровия и ловкости. Стоило кому-либо заметить подлог — и дерзкий *ниндзя* был бы подвергнут изощренным пыткам, а в заключение ему отпилили бы голову тупой бамбуковой пилой.

Чаще всего проникновение в замок осуществлялось «естественным» путем, то есть в полной тайне и под покровом ночи. *Ниндзя* порой устранивали своего рода со-

ревнования, штурмуя во тьме стены самых неприступных замков. Вот, например, как была захвачена твердыня *даймё Сува*.

Замок Сува высился на холме и был окружен глубоким рвом. Над массивными крепостными стенами господствовала одна-единственная сторожевая башня; с которой открывался обзор всех укреплений и внутреннего двора. Ночью стены освещались, и приблизиться к ним было невозможно. Тогда хитроумный *ниндзя* Като Тандзо из клана Кога разработал план захвата самой сторожевой башни. Ночью он с помощью «кошек» вскарабкался по отвесной стене под платформу башни, нависавшую надо рвом, — единственное место, выпадавшее из поля зрения часовых. Зацепившись одной рукой за балку, другой рукой Като вытащил бурав и просверлил в деревянном полу платформы две дырки. В них были бесшумно вставлены болты с раскрывающейся шляпкой, а к болтам прицеплены веревки. Ожидавшие внизу ассистенты по сигналу Като поднялись наверх и устроились на «качелях» прямо под ногами у часовых. Далее все было делом нескольких минут. Определив по шагам направление движения часовых, *ниндзя* одним махом преодолели парашют башни и беззвучно прикончили стражу. Замок был в их распоряжении. Поджоги казарм и порохового склада решили исходить мероприятию.

Во всех своих действиях *ниндзя* должны были оставаться по возможности невидимыми и неслышимыми для противника, поэтому в *нин-дзюцу* были разработаны классические способы маскировки при любых обстоятельствах, так называемые Пять методов камуфляжа (*го-тон-но дзюцу*):

— 1. Использование Деревя, то есть растительности, — *моку-тон*.

— Маскировка в траве (*куса-гакурэ*). Высокая — выше человеческого роста — трава и низкорослые кустарники, которыми изобилуют равнины Японии, всегда служили идеальным прикрытием для маневров. Даже среди бела дня в такой траве можно было ходить незамеченным. Кроме того, при длительном наблюдении *ниндзя* мог сам «превратиться» в пышный зеленый куст или в болотную кочку, увенчанную бурым мхом.

— Маскировка по способу барсука — *тануки-гакурэ*. Здесь предполагалось использование деревьев в разных качествах. К примеру, можно было надежно укрыться от посторонних глаз в дупле старого дерева, незаметном

снизу. Можно было просто спрятаться в раскидистой кроне или взобраться на дерево и, пока преследователи замыкают кольцо окружения, воспользоваться лианами или заранее натянутыми веревками, чтобы перебраться в безопасное место.

## 2. Использование Огня — *ка-тон*.

— Отвлекающий поджог — *хи-цукэ*. Это надежное средство применялось очень часто с целью нанести ущерб противнику и в то же время отвлечь его от той трассы, по которой собирался следовать *ниндзя*.

— Ручные гранаты или бомбы со вспышкой — *хи-дама*. К ним прибегали при необходимости избавиться от наступающей стражи; иногда их подбрасывали или подкладывали в костер или в жаровню. Убойная сила этих адских машин была невелика, но зато очень велик был шоковый эффект.

— Сигнальные петарды — *райка-дама* — обычно раскидывались вокруг лагеря или вокруг пункта диверсии и приводились в действие при помощи системы шнуров, за которые неизбежно цеплялся вражеский лазутчик или часовый.

— Ядовитые и слезоточивые газы для прикрытия — *докуэн-гакурэ* — давали хороший результат как при отступлении, так и при необходимости бесшумно умертвить или парализовать несколько человек в закрытом помещении.

— «Дьявольское пламя» — *ониби-гакурэ* — представляло собой простейший иллюзионистский трюк с выдуванием огня. *Ниндзя*, демонстрирующий *ониби* в уродливой маске черта, зачастую обращал в паническое бегство преследователей.

## 3. Использование Земли и связанных с землей объектов (стен, камней, изваяний и т. п.) — *дзи-тон*.

— Маскировка по «способу тритона» — *имори-гакурэ* — заключалась в умении «прилипнуть» к стене, скале или земляной куче, полностью слившись с поверхностью.

— «Способ пугала» — *какаси-гакурэ* — предполагал умение имитировать в темноте или полумраке контуры привычных предметов ландшафта — огородного пугала, статуи, каменного фонаря в парке и т. п.

— По «способу перепелки» — *удзура-гакурэ* — следовало, сжавшись в комок, прижаться к земле, изображая кочку или камень.

## 4. Использование Металла, то есть изделий из металла для отвлечения внимания, — *кин-тон*.

— Создание ложных шумов в каком-нибудь дальнем углу замка с помощью размотанной бечевы — *кама-гакурэ* — от слова *кама* — металлическая домашняя посуда. Заслышав бряцание железа, стража бросалась на звук, оставляя открытым проход во внутренние покои.

— Бросание медных монет — *до-гакурэ* — часто помогало избавиться от погони на людной улице. Швыряя один за другим крупные медяки, убегающий от преследователей создавал ажиотаж среди зевак и нищих, которые ловили монеты, а заодно мог подбить глаз наиболее рьяному преследователю.

#### 5. Использование Воды — *суй-тон*.

Мы уже знаем, что тренированный *ниндзя* чувствовал себя в воде как рыба. Самыми популярными способами маскировки были:

— «способ черепахи» (*камэ-гакурэ*), дающий возможность длительного пребывания под водой с дыхательной трубкой;

— «прикрытие из водорослей» — *угикуса-гакурэ*, которое позволяло, например, плыть по течению реки незамеченным.

Если лазутчика заставляли врасплох и он вынужден был кинуться в воду без всякой предварительной подготовки, на помощь приходил капюшон или любой кусок материи. В него можно было набрать большой пузырь воздуха, чтобы продержаться на дне пять-семь минут, пока преследователи прочесывают окрестности.

Таким образом, «Пять методов камуфляжа» строились по принципу соотнесения с пятью стихиями: Деревом, Огнем, Землей, Металлом и Водой. Считалось, что *ниндзя*, в совершенстве овладевший всеми пятью методами, научившийся комбинировать их в различных ситуациях, постиг идею Бытия, выраженную во взаимосвязи и метаморфозах первоэлементов, и ему обеспечен успех в любом предприятии. Однако, как гласит японская поговорка, «и обезьяна падает с дерева». Никто из лазутчиков, отправлявшихся на задание, не был застрахован от провала, ибо в лице противника они нередко встречали еще более опытного, более коварного *ниндзя*. Тому примером печальная история Сасукэ по прозвищу Сарутоби (Прыгучая обезьяна).

С детства Сарутоби тренировался по самой жесткой программе, особенно в области «использования растительности» (*моку-тон*) — взбирался на деревья с головокружительной быстротой, бегал по веткам, раскачивался и

прыгал по лианам, как настоящая обезьяна. Он выучил, а возможно изобрел сам, обезьяний стиль *кэмпо*, чрезвычайно подвижный и мощный. Сживаясь с «образом», он подолгу жил на деревьях и питался пищей обезьян, но при этом не забывал осваивать и тайные традиции *яма-буси*. В конце концов Сарутоби превратился в незаменимого лазутчика, с блеском выполнявшего самые опасные поручения. Однажды мятежный *даймё*, замысливший государственный переворот, послал Прыгучую обезьяну во дворец *сёгуна* на разведку. Благополучно подслушав планы вражеских военачальников, Сарутоби приготовился ретироваться. Незамеченным он выбрался из комнаты и взобрался на стену крепости, но, прыгая вниз, угодил в медвежий капкан. Видя, что ему не освободиться, *ниндзя* мужественно отсек мечом себе ногу по щиколотку, перевязал рану и попытался продолжить путь, но погоня была уже близка. Тогда, слабея от потери крови, Сарутоби в последний раз выкрикнул проклятье врагам и перерезал себе горло.

Обеспокоенные отсутствием своего лучшего агента, заговорщики послали ему вслед еще одного *ниндзя*. Тот, проникнув в резиденцию *сёгуна*, увидел стражу в боевой готовности, а немного спустя перед ним промелькнула во мраке одетая в черное фигура. Незнакомец подкрадывался к двум часовым на стене и вскоре заколол их кинжалом. Удовлетворенный лазутчик беспрепятственно вернулся в ставку мятежников и доложил, что Сарутоби сеет панику среди войск врага. Но в тот же час замок был окружен правительственными отрядами и взят штурмом... Хаттори Хандзо, начальник сил *ниндзя* в войске *сёгуна*, сумел провести мятежников, сыграв роль погибшего Сарутоби.

Еще более поучительна история убийства могущественного *даймё* Уэсуги Кэнсина, оспаривавшего право на верховную власть в стране у Ода Нобунага и Такэда Сингэна. Вся разведывательная служба Уэсуги была сосредоточена в руках Касуми Дандзё — с ним и пришлось столкнуться четырем тайным убийцам, подсланным Ода. Злоумышленникам удалось подстеречь в темном коридоре Касуми и трех его спутников, несших стражу. Укифунэ Кэмпати, мастер *фукибари-дзюцу*, всадил в них заряд отравленных игл из своей трубки — все четверо были убиты наповал. С тем же оружием Укифунэ направился в спальню князя и уже поднес было трубку к губам, когда чьи-то мощные руки обхватили его и точно

рассчитанным рывком свернули голову... Как выяснилось, Касуми лишь притворился убитым, сумев увернуться от смертоносных игл. Но напрасно успокоенный Кэнсин тешил себя мыслью, что отделался от злейшего врага. Напрасно предусмотрительный Касуми расставлял в темных переходах замка ловушки. В ту же ночь родственник незадачливого метателя отравленных игл, Укифуна Дзиннай, который был карликом, ростом чуть более трех *сяку* (около одного метра), но вполне развитым физически, проник во вражескую крепость и устроился в засаде. Он в течение многих лет готовился к исполнению разного рода деликатных миссий, сидя подолгу в котле с жидкой глиной. Пробравшись в замок, Дзиннай уютно устроился в княжеской уборной (выгребной яме) с копьём и дыхательной трубкой. Когда поутру князь явился для удовлетворения естественных потребностей и присел на корточки над круглым отверстием в полу, Дзиннай, вынырнув из своего укрытия, пронзил владетельного *даймё* копьём до самого горла. Сбежавшаяся на шум стража никого не обнаружила, ибо Дзиннай, сделав свое дело, погрузился на дно. Спустя некоторое время, выбравшись из замка и хорошенько отмывшись, он уже описывал свои приключения довольному Ода Нобунага.

Тактика *ниндзя* не ограничивалась поджогами, убийствами, взрывами и отравлениями. Нередко для захвата особо важных фортификаций применялось «бактериологическое оружие» — большие бешенством или инфицированные эпидемическими бактериями животные (собаки, кошки, обезьяны и т. п.), иногда дрессированные. Такой способ диверсий назывался «шпионский манок». Некоторое представление о нем дает следующий исторический анекдот.

Как-то раз Хадзика Дзюбэй, лазутчик на службе у князя Такэда Сингэна, решил избавиться от своего заклятого врага Сандайфу Момоти. Пробравшись в дом к Сандайфу и удостоверившись, что тот крепко спит, кровожадный Хадзика выпустил из мешка несколько десятков разъяренных голодных ласок. Но тут «проснувшийся» Сандайфу, который явно уже был оповещен о готовящемся покушении, швырнул в своего протопщика пригоршню крысиного помета. Ласки, бросившись на запах крыс, до смерти загрызли не в меру изобретательного убийцу.

Кроме чисто террористических акций *ниндзя*-диверсанты использовались и в качестве военного десанта во время операций на суше и на море. При штурме крепо-



стей, когда основная масса войск шла на приступ, перед *ниндзя* часто ставилась задача пробиться внутрь и открыть ворота или отвлечь на себя силы осажденных. Для этого вводились в действие различные механизмы. Например, под покровом ночи вплотную к стене замка придвигалось огромное колесо — *ягора*, собранное из легких деревянных жердей с небольшими дощечками в виде ступенек по периметру. *Ниндзя* один за другим очень быстро прыгали с верхушки вращающегося «чертова колеса» прямо на стену. Того же типа колесо, но с укрепленными кабинками, предназначалось для перманентного обстрела противника на стенах и на внутреннем дворе замка. По принципу колеса работала и катапульта — *готэки-ся*. Тараном *ниндзя* манипулировали под прикрытием щита из воловьих шкур на прочной переносной раме. В полевых операциях *ниндзя* иногда «десантировались» по отлогому склону холма в самоходных телегах с деревянными кабинками — *дайрин-ся*. Огромные колеса сообщали тележкам устойчивость и не давали перевернуться при спуске. Из бойниц в стенках кабинок можно было вести обстрел неприятеля. Большое количество таких «бронемашин» обычно пускалось впереди пехоты с целью внести замешательство в стан врага и выбить у него из рук инициативу.

Порой десант в тылы противника выбрасывался с воздуха при помощи гигантских бумажных змеев — *тако*. Поскольку такие операции проходили ночью, вся конструкция получила название «ночной змей» (*ями-дако*). *Ниндзя*, подвешенный на стропах, мог вести долговременное наблюдение за лагерем врага, обстреливать его с воздуха или забрасывать ручными гранатами, но, главное, с такого змея можно было, если повезет, высадиться прямо на крышу замка. Тот же змей, привязанный в укромном месте, служил и экстренным средством спасения. Нередко в небо запускались целые эскадрильи бумажных змеев с чучелом или с человеческой фигурой, нарисованной на днище, чтобы отвлечь внимание неприятеля от направления главного удара.

Еще более замысловатым изобретением были «люди-орлы» (*хито-васи*), осуществлявшие массовое вторжение на территорию врага. Из бамбука, бумаги и веревок сооружалось примитивное подобие дельтаплана с подвеской. Сам *ниндзя* грудью ложился на раму, вдевая руки в крепления под крыльями. Пусковое устройство представляло собой несколько бамбуковых колец или спиленных до

определенной высоты стволов, оттянутых назад при помощи каната. Стоило отпустить закрепленный конец каната, — и планер, выброшенный мощной пружиной, устремлялся с холма к неприятельским позициям. Конечно, в дневное время «люди-орлы» становились легкой добычей вражеских стражников-лучников, поэтому полеты проводились, как и в случае с бумажными змеями, под покровом тьмы.

На море действия *ниндзя* часто перерастали в обычное пиратство. В периоды мира, когда мятежные феодалы не нуждались в их услугах, разрозненные группы «морских» *ниндзя* бороздили Внутреннее море на своих маленьких, юрких ладьях, нападая на прибрежные села, грабя купеческие барки и правительственные суда. Эти морские разбойники — *фуна кайнин*, или *фума кайнин*, как их называли в честь знаменитого пирата Фума Котаро, были почти неуловимы. «Драконьи лодки» пиратов с герметично закрывавшейся палубой при необходимости могли погружаться под воду, приняв на борт балласт. На глубине они приводились в движение pedalным устройством. Когда эти «субмарины» приближались к неприятельскому флоту, из люка в днище выбирались пловцы с длинными дыхательными трубками, задачей которых было сверлить и пропиливать дыры в кораблях противника. Через тот же люк загружался и сбрасывался при всплытии балласт. Дыхательная трубка для всего экипажа проходила через приподнятый нос лодки с головой чудовища, но и это отверстие могло закрываться — тогда экипаж довольствовался имеющимся запасом воздуха. Часто «драконьи лодки» плавали при помощи балласта, погруженные в воду, но с высоко поднятой над поверхностью головой монстра, извергавшего огонь и дым. Редкий моряк мог смотреть без содрогания на это морское чудовище. Однако хитроумные *ниндзя* под руководством Хаттори Хандзо во имя закона нашли средство борьбы с пиратами. Построив быстроходные корабли с огромными заостренными колесами по бортам, они настигали и рассекали на части медлительные, неповоротливые «драконьи лодки», а оставшихся в живых разбойников вылавливали и казнили.

Подвиги *ниндзя* не случайно дали пищу для бесчисленных преданий и легенд; они воспеты также и современным японским кинематографом. Их мастерство, отточенное годами упорного труда, тренировок и жестоких сражений, вероятно, достигало фантастических высот и

представлялось сверхъестественным даже выдавшим виды самураям. По всей стране гремела слава Симоцугэ Кидзару, великого прыгуна, Хатисука Тэндзо, умевшего делать подкопы со скоростью и сноровкой крота, Ямада Яэмона, мастера молниеносных переодеваний, Садзи Горобэя, покорителя бурных стремнин.

С прекращением междоусобиц и упразднением самурайского сословия после «реставрации Мэйдзи» в 1868 г. традиции *нин-дзюцу*, казалось, окончательно прервались. Горные лагеря *ниндзя* в основном были ликвидированы еще при Токугава. Потомки отважных разведчиков и безжалостных убийц перешли в города, занялись мирными промыслами. Кое-что из арсенала *ниндзя* было взято на вооружение военной агентурой и сыскной полицией, кое-что перешло в область *дзю-дзюцу* и боевого *каратэ*. Уникальный же комплекс физического, психического, технического и философско-религиозного тренинга, каким являлось средневековое искусство шпионажа, возродился лишь в наши дни уже на коммерческой основе в школе Хацуми Масааки.

Тридцать четвертый патриарх школы *ниндзя* Тогакурэ, мастер высшего класса по восьми видам *бу-до*, Хацуми Масааки родился в 1931 г. в городке Нода префектуры Тиба. В школьные годы он активно занимался *каратэ*, *дзю-до*, боксом и другими военно-прикладными видами спорта, хотя ни в одном на том этапе не добился особо выдающихся успехов. Судьбу Хацуми решила неожиданная встреча. В 1958 г. он познакомился с Такамацу Хисадзи, последним, тридцать третьим хранителем секретов школы Тогакурэ. Старец согласился принять способного молодого человека в ученики, и Хацуми в течение пятнадцати лет раз в неделю ездил из Токио в древний город Нара, где жил мастер. За неделю он осваивал сложную программу, заданную на дом. После кончины Такамацу, став официальным наследником традиций школы, Хацуми, следуя примеру большинства наставников *кэмпо*, решил рассекретить свое искусство. Он открыл платную школу *ниндзя* — вначале только для соотечественников, а затем и для иностранцев.

В 1982 г. с целью укрепления престижа школы Хацуми отправился в гастрольную поездку по США. Его выступления во многих городах Америки проходили триумфально и привели к немедленному «буму *ниндзя*» в американской массовой культуре. В Японию на обучение к Хацуми хлынул поток желающих из США, Канады, Ав-

стралии, Новой Зеландии, из многих стран Западной Европы. Школа Бусин-кан (букв. Дом божества войны) разрослась, у нее появились филиалы. «Мое тело разговаривает на всемирном языке», — заявляет мастер. А тем временем начиная с 1985 г. экраны всего мира обходят голливудские боевики: «Ниндзя», «Месть ниндзя», «Явление ниндзя», «Миссия ниндзя», «Каратэ-ниндзя», «Ниндзя сакура». Итак, традиция живет.





## Глава 6

### ДЗЮ-ДЗЮЦУ И ДЗЮ-ДО

*Если нахлынет  
неудержимый поток,  
с ним не сражайся,  
силы напрасно не трать —  
лучше доверься волнам.*

Иккю Содзюн (XV в.)

Хотя истинный самурай никогда не расставался с оружием и считал ниже своего достоинства сражаться голыми руками, если только он не принадлежал к славному клану борцов *сумо*, знание основных приемов *кэмпо* без оружия могло сослужить неоценимую службу на поле брани или в покоях дворца, куда входить с мечом было строжайше запрещено.

Уже в эпоху раннего средневековья произошло размежевание между спортивной борьбой и самурайским боевым единоборством, известным как «рукопашный бой в доспехах» — *ёрои кумиути*.

Изобретение *ёрои кумиути* приписывается Сакаэда Мурамаро, аристократу эпохи Нара, но в действительности это искусство старо, как сама история войн. Канонизировано оно было впервые, по свидетельству Д. Дрэгера, в XV в. школой Цудумиходзан-рю. Расцвет *ёрои-кумиути*



Прием *даю-дзюцу* (по народным японским рисункам)

приходится на период, предшествовавший появлению *даю-дзюцу*, то есть на XI—XV вв. Техника борьбы, рассчитанной на столкновение противников без оружия или с минимальным количеством подручного оружия, была довольно примитивна и включала небольшой комплекс захватов и бросков, позже перекочевавших в различные школы *даю-дзюцу*. Ключевым элементом в технике *ёроу-кумиутти* был подход с последующим захватом, при котором оба бойца стремились занять наиболее выгодную позицию (*ёцу-гуми*).

Важно было взяться за открытые места (руки, шею, суставные соединения), где доспех смещением пластин не мог помешать проведению броска или залома конечности. Не возбранялось, разумеется, использование ударов кулаком или пинков, но о стальные доспехи, как правило, можно было скорее травмировать собственную руку или ногу, чем нанести ущерб противнику. Большим подспорьем в подобных столкновениях был простой обоюдоострый нож *кодзюка*, который обычно крепился к ножнам большого меча или к поясу. Арсенал приемов *ёроу-кумиутти* объединял броски через спину, через грудь, через голову в падении, через бедро и через колено, переднюю и заднюю подножку, несколько видов подсечек, а также около десятка болевых замков на руки и ноги. Кое-какие приемы освобождения от захватов были рассчитаны на борьбу против двух нападающих.

Изобретатели *ёрои-кумиути* эффективно использовали все особенности вооружения самурая. Так, например, при нападении сзади можно было, взявшись за козырек шлема, ремешком задушить врага или затылочной частью того же шлема переломать шейные позвонки. Металлическое кольцо для крепления колчана на задней стороне панциря можно было рассматривать как удобную «рукоятку» при броске.

В XVI в. при Тоётоми Хидэёси появились облегченные модели доспехов конструкции знаменитого мастера Мацуёага Хисасигэ. Нововведения были связаны в основном с появлением огнестрельного оружия и ликвидацией всяких гарантий «непробиваемости» панциря. В новом варианте панцирь приобрел вид чешуи, состоявшей из тонких железных пластин. Такой доспех назывался *гусоку*. Его уменьшенная разновидность, состоявшая только из набедренника, наголенников и латных нарукавников, называлась «малый доспех» — *когусоку*. То же название получила и разновидность боевого единоборства, предназначенная для самураев в легком снаряжении и довольно близкая к настоящему *дзю-дзюцу*. Изобретение *когусоку* связывается с именем Такэноути Хисамори. В июне 1532 г., как гласит легенда, Такэноути явился во сне горный монах-отшельник и продемонстрировал пять способов захвата и удержания врага с помощью болевых приемов. Тот же монах объяснил спящему самураю преимущества легкого вооружения перед тяжелым в плане подвижности и маневренности. С достопамятной ночи и ведет свое происхождение ныне здравствующая школа *дзю-дзюцу* — Такэноути-рю.

Интересны упоминания в некоторых источниках о так называемой школе Сёсё-рю («Всех наград»), позволяющие провести параллель с некоторыми направлениями китайского *кэмпо* и окинавского *каратэ*. Специфика этой школы заключалась в развитии исключительной силы руки, способной пробить металлические пластины панциря. Родоначальником Сёсё-рю, по традиции, считается видный полководец и государственный деятель VII в. Накатоми Каматару, но следы ее прослеживаются не ранее XII в. Известно, что отважный предводитель самурайских дружин Минамото Ёсичунэ, увидев как-то раз работу мастера Сёсё-рю, был потрясен до глубины души. Успехов в подобном деле мог добиться только человек, посвятивший закалке рук не один десяток лет.

Вообще японские системы рукопашного боя в течение

веков не раз меняли названия и фигурировали в исторических памятниках и документах как *явара*, *ва-дзюцу*, *гай-дзюцу*, *торитэ*, *косу-но мавари*, *хакуда*, *сюбаку*, *кумиуги* и пр.

Мимолетные упоминания именно о *дзю-дзюцу* (в другом прочтении *явара*) — «искусстве мягкости, податливости» впервые встречаются в рассказах памятника «Повести о ныне уже минувшем» («Кондзяку-моногатари», XI в.). Вполне вероятно, что в ту пору уже существовали отдельные, весьма малочисленные и строго засекреченные школы *кэмпо* при дворах феодалов и в буддийских монастырях, которые были одновременно грозными крепостями с гарнизонами, состоявшими из монахов-воинов — *сохэй*. Тем не менее можно с уверенностью сказать, что в эпоху великих войн кланов Тайра и Минамото *дзю-дзюцу* как система рукопашного боя, как вид *кэмпо* было известно самураям ничуть не в большей степени, чем норвежским викингам или гвардии халифа Гарун аль-Рашида. В эпических повествованиях XIII в. — «Повести о доме Тайра» («Хэйкэ моногатари») и «Повести о великом мире» («Гайхэйки»), густо насыщенных батальными сценами, *буси*, как правило, выбивают противника из седла, затем прыгают на него сверху и вполне ordinarily стараются прирезать или задушить.

Хитроумные приемы *ёроу-кумиуги* в массе своей были явно континентального происхождения. Строго говоря, каждый новый взлет воинских искусств в Японии был результатом прямых контактов с Китаем или Кореей. Навыки обращения с различными видами холодного оружия (кроме лука) пришли к *буси* в процессе оживленных дипломатических и торговых контактов с танским Китаем в VIII—IX вв. Позже, когда контакты были в основном свернуты из-за великодержавных поползновений китайских императоров, опальные вельможи и полководцы, бежавшие за пределы Поднебесной, нередко находили приют на Японских островах. В конце XIII в. завоевательные походы Хубилая, широко использовавшего китайских солдат, предоставили самураям ценных пленников, многие из которых владели теми или иными стилями *кэмпо* (*цюань-шу*). Тогда же, видимо, многие крупные военачальники из Южного Китая, долго сдерживавшие натиск монгольских орд, вынуждены были эмигрировать в Страну Восходящего солнца. Японские авторы, склонные преувеличивать оригинальность национальных видов *кэмпо*, подчас возводят родословную некоторых *рю* к доистори-



ческим (и сугубо мифическим, согласно историческим данным) временам, единодушно замалчивая при этом фактор влияний. Между тем не секрет, что сам термин *дзю-дзюцу* («искусство мягкости, податливости»), широко применявшийся в китайских и корейских школах кулачного боя, происходит от знаменитого изречения Лао-цзы о воде, одолевающей камень. Другой термин — *субаку*, — обозначающий в некоторых источниках то же понятие, происходит от корейской борьбы *шубаку*, с которой, по всей вероятности, познакомились воины Хидэеси во время печально знаменитых походов на материк в конце XVI в. В памятниках эпохи Токугава отмечается важная роль китайского царедворца, мастера *у-шу*, Чэнь Юаньбиня в развитии *дзю-дзюцу*.

Чэнь Юаньбиня, один из немногих известных нам пропагандистов классических китайских *у-шу* в Японии, происходил из старинного и знатного рода. Приехав на Японские острова в 1558 г., он обосновался в Эдо, в буддийском храме Сёкоку-дзи, где открыл школу воинских искусств для монахов и мирян. Наиболее способные его ученики, Миура Ёситацу, Фукуно Масакацу и Исокаи Дэиродзаэмон впоследствии прославились как основатели отдельных школ *дзю-дзюцу*.

«Хроники воинских дел» («Будо дэрайки») сохранили имена некоторых мастеров *дзю-дзюцу* периода междоусобных войн (XV—XVI вв.), таких, как Хитоцубаси Дзёкэн и Сэкигути Дзюсин. Однако об их жизни и деятельности почти ничего не известно. Большинство сведений о мастерах *бу-дзюцу* заключено в своде «Биографии основателей школ» («Дэнсё»), также неполном и малоодстутном. Описания, содержащиеся в «Дэнсё», относятся главным образом к эпохе Токугава — периоду продолжительного мира, когда после нескольких веков беспрерывных смут самурай мог наконец самозабвенно посвятить себя любимым занятиям и вволю порассуждать на тему о воинских искусствах. Количество школ *дзю-дзюцу* при Токугава достигло рекордной цифры — около семисот.

На общем фоне своей несомненной близостью к шаолиньскому *кэмпо* выделяется своеобразная школа начала XVII в., известная как *Коппо* («Наука об укреплении костей»). Суть системы сводилась к сверхъестественному укреплению мускулатуры и превращению ее в настоящую броню путем многолетнего «набивания». Кроме того, специальной диетой и различными снадобьями достигалось укрепление костной ткани, которая могла выдержать



Прообраз техники *дзю-дзюцу* (по средневековой японской гравюре)

удар большой силы. Важное значение придавалось также сосредоточению жизненной энергии (*ки*). *Коппо*, не снижавшая популярности из-за трудностей в тренировках, прославилась благодаря подвигам отдельных героев. Самым знаменитым из них был Сасаки Горозэмон из клана Кисю, который, по преданию, ногой колот булыжники, лбом пробивал стены и рукой мог срубить молодое деревце.



Прием *дзю-дзюцу* (по рисунку Хокусая)

Как уже отмечалось, большинство школ *дзю-дзюцу* строили свои занятия не только и не столько на отработке приемов без оружия, сколько на освоении приемов против оружия с голыми руками и против оружия с оружием, то есть комбинированного рукопашного боя.

Так, из сочетания *кэн-дзюцу* и *дзю-дзюцу* родились школы Араки-рю (основана Араки Матаэмоном в начале XVII в.), Асаёма итидэп-рю, Мусо-рю, Синсин-рю, Ёсин-

рю, Кураку-рю, Итин-рю, Тэнсин синъё-рю (синтезировавшая традиции Ёсин-рю и Син-но синдо-рю и прославившаяся такими мастерами, как Минамото-но Масатори и Янаги Сэкидзай). Самурайский клан Курода вошел в историю *дзю-дзюцу* благодаря заслугам Сасабара Сиродзаэмона, основателя мощной школы Рёи синто-рю (XVII в.), конкурировавшей впоследствии с мастерами *дзю-до*, питомцами доктора Кано, на решающем турнире.

Влиятельная школа Ягю-рю, основанная в конце XVI в. Ягю Мунэеси, снискала зловещую популярность благодаря коварным интригам и вероломству Ягю Мусэ-мори, наставника фехтования при дворе сёгуна Токугава Иэмицу,— того самого, которому адресовал свои назидания преподобный Такуан.

Большую роль в становлении современных воинских искусств, *дзю-до* и *аики-до*, сыграли школы Кито-рю и Дайто-рю. Этот список можно было бы продолжить, но простое перечисление имен и названий едва ли заинтересует читателя.

Школы чаще всего ожесточенно соперничали друг с другом, доказывая превосходство броска через бедро, подсечки опорной ноги или удара кулаком в переносицу. Различия между ними заключались в постановке дыхания, способах аккумуляции *ки*, базовых стойках и в преобладании той или иной группы приемов: бросков с участием корпуса и бедер, бросков при помощи болевых заломов рук, душающих захватов или подсечек с подкатом, рубящих или тычковых ударов. Однако общих черт было несравнимо больше, что позволило впоследствии создать на основе *дзю-дзюцу* универсальные системы борьбы — *дзю-до* и *аики-до*.

В первой половине XX в. школы *дзю-дзюцу* на время утратили популярность, уступив место новомодным веяниям в *кэмпо*. Умами японцев, а затем и европейцев, американцев, африканцев завладели *дзю-до*, *аики-до*, *каратэ*. Тем не менее традиции *дзю-дзюцу* не пресеклись, свято оберегаемые немногочисленными подвижниками. Со временем, когда мода на новшества несколько отошла, наметилась тенденция возврата к национальным японским духовным ценностям, среди которых не последнее место занимало наследие *дзю-дзюцу*.

Интересным конгломератом старых школ стала Хакко-рю (школа Восьми лучей), которую по характеру можно причислить к классическому *дзю-дзюцу*. Малоизвестная в странах Европы, Хакко-рю на Японских островах на-

считывает более 900 тысяч членов (1), в том числе 3500 — в ранге «старшего мастера» выше 5-го дана, около 30 000 — в Австралии и более 50 000 — в США.

Рождение Хакко-рю связано с именем Окуяма Рюхо, врача по образованию, изучавшего в молодости *дзю-дзюцу* школы Дайто. Именно этой школе был обязан своими познаниями и «отец *аики-до*» Уэсиба Морихэй. В 1938 г. Окуяма открыл первый небольшой зал *до-дзё* в Токио и успешно преподавал в течение нескольких лет, пока запрет американских оккупационных властей не пресек распространение *бу-до*. Однако уже в 1947 г. запрет был снят и Окуяма перенес свою штаб-квартиру в Омия (округ Токио), откуда и продолжал руководить деятельностью филиалов по всей стране. Восьмидесятилетний Окуяма, который до недавнего времени сам вел занятия, воспитал плеяду мастеров, среди них Мимуродо, Тэрасава, Ясуока и др. Подготовил он и преемника на посту главы школы в лице сына и лучшего своего ученика Окуяма Тосио.

Философия Хакко-рю, во многом сходная с теорией *аики-до*, основывается на идее единства человека со Вселенной, позволяющем аккумулировать «космическую» биоэнергию *ки* в организме. В человеке имеется три источника энергии: высший, ментальный, направляющий работу головного мозга и порождающий интеллект; средний — определяющий физические функции организма, и низший — определяющий связь с землей и живой природой. В такой интерпретации голова корреспондирует с Небом, а ноги с Землей; собственно же человек как целое рассматривается в аспекте взаимодействия сил Неба и Земли.

Техника Хакко-рю, как и техника *аики-до*, включает разнообразные болевые захваты и замки рук с последующим броском и удержанием (*сиацу*), несколько вариантов удушающих приемов и, наконец, обширный комплекс шокowych и парализующих точечных ударов — *атэ-ми*. Принципиальное отличие от *аики-до* сводится к траектории движений. Если в системе Уэсиба человек фигурирует как центр сферы и все движения строятся по циркулярной траектории с применением проворота (*тэнкан*), где усилие атакующего обращается против него самого, то в Хакко-рю нападение и защита осуществляются по прямой, во фронтальной плоскости к противнику и носят более активный характер. В противоположность *аики-до* школа Хакко-рю имеет четко разработанный арсенал *ката* и

градацию по *данам* черного пояса, но не имеет начальных степеней (*кю*). Высшим званием школы считается звание мастера высшего класса — хранителя традиции (*манкё кайдэн*). Немало труда посвящают наставники Хакко-рю отработке приемов с оружием и против него, делая особый упор на подручном оружии *ко-будо*, и особенно на предметах обихода — трости, веере, зонтике, стуле, плаще, шарфе. Стремление к консервации вымирающего наследия *дзю-дзюцу* прослеживается в форменной одежде Хакко-рю (равно как и *аики-до*), состоящей из шаровар (*хакама*) и куртки (*хаори*). Интерес молодежи к этому «чисто японскому» виду боевого единоборства говорит о явном крене в сторону национальных духовных ценностей, которые усиленно противопоставляются привнесенным — западным и восточным. В наши дни наблюдается своеобразный «бум *дзю-дзюцу*», ознаменованный выходом на арену множества старых и новых школ, однако законными наследниками и преемниками *дзю-дзюцу* по-прежнему остаются *дзю-до* и *аики-до*.

\* \* \*

*Дзю-до* — единственный из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в олимпийскую программу и давно уже снискавший всемирную славу, является одним из самых молодых побегов на ветвистом генеалогическом древе *кэмпо*. Ему чуть больше ста лет. Техника этой изощренной борьбы уже не составляет секрета ни для спортсменов, ни для болельщиков, и, хотя в международных судебных правилах приемы сохранили традиционные японские названия, любой член юношеской сборной СССР или Голландии может дать их подробное описание и сравнительную характеристику. Совсем иначе обстоит дело с историей и философией *дзю-до*, о которых нередко за неимением иных источников, судят главным образом по фильмам Куросавы. Между тем именно *дзю-до* благодаря полнейшей гласности и обилию теоретических разработок позволяет, в отличие от множества эзотерических школ *кэмпо*, составить ясное представление об этом мужественном спорте.

Рождение *дзю-до* не случайно совпадает по времени с эпохой величайших перемен в политической и экономической жизни Японии, превративших отсталую феодальную страну на окраине цивилизованного мира в могучую империалистическую державу. В 1868 г. под натиском

сторонников радикальных реформ рухнуло трехсотлетнее правление *сёгуната* Токугава. Реставрация автократии в лице взойшедшего на престол императора Мэйдзи повлекла за собой крушение многих феодальных институтов и проведение буржуазных преобразований в самых различных областях общественной деятельности. Пали незримые стены законов, ограждавших страну от контактов с иностранцами. Из Англии, Франции, Германии, Америки и России хлынул на Японские острова поток научно-технической информации, которая быстро впитывалась и применялась на практике. Аграрная реформа подорвала основы крупного помещичьего землевладения. Распалась феодальная система сословности и навеки прекратили существование самурайские кланы во главе с владетельными *даймё*. (Последние, впрочем, не утратили дворянских привилегий, обзаведясь лишь западными титулами.)

В связи с созданием регулярной армии были распущены княжеские дружины, и тысячи служилых самураев, лишившихся надежного места, пополнили ряды *ронинов* — самураев без места службы. Указ 1871 г. отменил их право на ношение мечей, фактически уравнив *ронинов* с представителями третьего сословия. Заговоры оппозиции, как и отчаянно смелая попытка мятежа, предпринятая Сайго Такамори, *даймё* южного княжества Сацума, не могли спасти самурайство от упадка и вырождения. Япония решительно повернула на буржуазный путь развития.

Часть *ронинов* устремилась в большие города и, используя разностороннее образование, влилась в массу городской интеллигенции. Бывшие мастера фехтования и стрельбы из лука переквалифицировались в учителей, врачей и инженеров. Наиболее преданные своему делу, скрепя сердце и смирившись с потерей престижа, пошли на службу в императорскую армию, где им пришлось сменить парадное *хаори* и *хакама* с гербом на суконную форму с маленькими нашивками. Однако многие самураи, и прежде всего наставники различных школ *дзю-дзюцу*, которых насчитывалось к тому времени до семисот, не желали менять профессии. Играя на запрещении носить оружие и используя естественную для периода смуты тягу народа к традиционным духовным ценностям, они развернули небывалую по размаху пропаганду национальной борьбы. Школы *дзю-дзюцу* росли как грибы, привлекая сотни учеников. Различные направления и секции безжалостно соперничали друг с другом, охотно при-



Тренировка в школе *дзю-дзюцу* (по рисунку Хокусая)

бегая к физической расправе с противниками. Рядом с настоящими мастерами благополучно уживались шарлатаны и дилетанты. Своего рода демпинг *дзю-дзюцу* в конечном счете привел к его профанации. И тут на сцене появился герой, которому суждено было спасти старинные воинские искусства от поругания и позора.

Кано Дзигоро, отец современного *дзю-до*, родился в 1860 г. в маленьком приморском городке Микага, недалеко от Киото. Отпрыск небогатого самурайского рода, он с ранних лет проявлял склонность к гуманитарным наукам, был трудолюбив и усидчив. После революции Мэйдзи семья в 1871 г. переехала в Токио, и Кано, окончив среднюю школу, поступил в Токийский имперский университет. В студенческие годы он впервые стал серьезно задумываться над возможностью достижения гармонии тела и духа. Окончательное решение посвятить себя *дзю-дзюцу* созрело у юноши только к восемнадцати — возраст уже весьма почтенный для начала занятий любым спортом. Тем не менее Кано, не отличавшийся идеальными физическими данными, сумел в короткий срок освоить трудную технику захватов и бросков. Основы мастерства Кано перенял у наставника Яги Тэйноскэ. Затем он последовательно обучался у таких признанных авторитетов, как Фукуда Хатиноскэ и Исо Масатомо из школы Тэнсин сингё-рю, а также у Икубо Цунэтоси из школы Ки-то-рю. Тем временем, окончив университет, Кано посту-



пил в высшую школу пэров, привилегированное учебное заведение, открывавшее доступ к важным государственным постам. И все же победила любовь к воинским искусствам. В 1882 г. Кано открыл при храме Эйсё в Токио собственную спортивную школу Кодо-кан.

Дошедшая до нас история Кодо-кана полна драматических перипетий. Первые годы становления *дзю-до* были заполнены упорным трудом, смелыми опытами и борьбой с многочисленными конкурентами. За какие-нибудь пять лет «интеллектуальная» школа доктора Кано завоевала всеобщее признание. Глубина философских идей ее основателя, благородство поставленной цели — воспитания гармонично развитого человека, достойное поведение учеников — все это вызывало симпатии простых людей. Однако по мере утверждения в стране националистической идеологии старые школы *дзю-дзюцу* стали с удвоенной силой отстаивать свои права. Их лидеры публично обвиняли Кодо-кан в отсутствии практических навыков, в напыщенной схоластике и резонерстве, называли Кано книжным червем, отбывающим хлеб у истинных мастеров воинских искусств. Особенно рьяно ополчилась на *дзю-до* школа *дзю-дзюцу* Рёи синто-рю (в переводе «Истинное искусство борьбы, внушенное доброй волей»). Глава этой школы Тоцука Хикоскэ не раз поносил Кодо-кан в печати, провоцировал стычки своих приверженцев с учениками Кано — словом, стремился любыми средствами дискредитировать соперников.

Развязка наступила в 1886 г., когда начальник Управления имперской полиции назначил проведение решающего матча между двумя школами. Поражение Кодо-кана наверняка привело бы к запрету *дзю-до*, ибо власти приняли решение упорядочить систему преподавания *кэмпо* в стране и выбрать в качестве эталона единственную, наиболее эффективную школу. В командных состязаниях приняло участие по пятнадцать мастеров от каждой школы. В тринадцати схватках питомцы Кано одержали победу, две окончились вничью. Блистательный триумф Кодо-кана раз и навсегда утвердил превосходство *дзю-до* над старыми школами *дзю-дзюцу*, доказав нераздельное единство теории и практики. Вскоре *дзю-до* нашло признание в полиции и в армии, а через несколько лет вошло в программу средних и высших учебных заведений. Кстати, события 1886 г. легли в основу фильма Куросавы «Гений дзю-до», который в японском оригинале назван по имени главного героя Сугата Сансиро.

Считается, что технический комплекс приемов Кодо-кана был завершен в 1887 г. и в течение десятилетий оставался неизменным. Однако над теорией *дзю-до*, и в особенности над морально-этическими проблемами изучения воинских искусств, Кано продолжал работать еще долгие годы. Окончание этого труда знаменовалось созданием в 1922 г. Культурного общества Кодо-кан (Кодо-кан бунка кёкай), лозунгами которого стали заповеди Кано: «Наиболее результативное приложение силы» (Сэйрёку дзэнъё) и «Взаимное благоденствие» (Дзита кёэй).

Поясняя физические предпосылки своего учения, вытекающие из освященных тысячелетиями законов *кэмпо*, Кано пишет: «*Дзю-до* означает Путь мягкости, податливости или умение уступать во имя конечной победы, в то время как *дзю-дзюцу* олицетворяет собой техническое мастерство и практику *дзю-до*.

Что же, в сущности, означает „мягкость“, или „податливость“? Дабы ответить на этот вопрос, предположим, что мы оцениваем силу человека в единицах. Допустим, сила стоящего передо мной человека равна 10 единицам, а моя сила меньше и равна всего 7 единицам. Итак, если противник толкнет меня изо всех сил, я непременно упаду или отшатнусь даже в том случае, если напрягу для сопротивления все свои силы. Произойдет же это оттого, что я приложил все силы, пытаюсь выстоять, и таким образом противопоставил силу силе. Но если бы я, наоборот, уступил его силе, отодвинувшись ровно настолько, насколько он меня толкнул, забываясь одновременно о том, чтобы сохранить равновесие, противник, естественно, качнется вперед и сам потеряет равновесие.

В этом новом положении он может стать настолько слаб (не в смысле физических данных, а из-за неудобной стойки), что сила его составит на данный момент только 3 единицы вместо нормальных 10. Между тем я, удерживая равновесие, сохраняю всю свою силу, равную 7 единицам. Сейчас на моей стороне преимущества, и я могу нанести поражение противнику, используя лишь половину своей силы, то есть 3,5 единицы против 3, что оставляет мне еще 1/2 силы для использования по необходимости. Конечно, если бы у меня была сила больше, чем у противника, я мог бы его просто оттолкнуть, но даже если бы я захотел его оттолкнуть и обладал необходимой для того силой, все равно лучше было бы вначале уступить, ибо тем самым я бы сэкономил много энергии и утомил противника».

Именно такой смысл вкладывал Кано в свой тезис о «наиболее результативном приложении силы», который со временем был перенесен творцами японской политики и экономики в область социальных отношений. Восприняв из практики *дзю-дзюцу* положение о жизненно важной роли *тандэн*, средоточия биоэнергии *ки*, находящегося в нижней части живота, Кано интерпретировал его по-своему. Подход его в противоположность традиционному, мистическому, был довольно рациональным. Оставляя «за кадром» идеи о концентрации *ки* и достижении сверхъестественного могущества, Кано сосредоточил все внимание на физических законах эквилибристики, связанных с понятием центра тяжести. Задачей его было не превзойти природу, а постигнуть ее закономерности и продемонстрировать их в мгновенном действии.

Рассматривая *тандэн* прежде всего как центр тяжести человеческого тела в нормальном состоянии, Кано вывел стройную теорию о сохранении равновесия в любом положении — своего рода доктрину акробатики. Согласно его теории, основной принцип проведения приемов *дзю-до* может быть выражен в виде перемещающегося в пространстве круга или сферы, где человек является как бы подвижной осью. Вспомним знаменитый эпизод с кошкой из «Гения дзю-до», когда герой изучает движения кошки, подбрасывая животное в воздух. Кошка, естественно, каждый раз приземляется на все четыре лапы. То же самое проделывает и Сугата Сансиро в решающей схватке на татами, воплотив идеал своего учителя.

Был ли Кано новатором? И да, и нет. С одной стороны, он просто обобщил, подытожил и фундаментально мотивировал достижения предшественников, которые давно уже вывели базисные постулаты *дзю-дзюцу*, отталкиваясь от китайского *цюань-шу*:

Трезво оценивать свои возможности и данные противника с тем, чтобы использовать малейшее его усилие в своих интересах.

Уклоняться от атак противника, утомляя, изматывая и раздражая его.

Стремиться привести противника в невыгодную позицию, оставаясь в выгодной.

В нападении и защите всегда видеть уязвимые места противника.

В бросках эффективно использовать механизм рычага.

Применять для удержания болевые захваты и замки.

В случае необходимости применять удары по уязвимым точкам, добиваясь болевого шока.

С другой стороны, принцип «наиболее результативного приложения силы», сформулированный Кано, содержал в себе много нового по сравнению с техническими достижениями мастеров *дзю-дзюцу*.

«Принцип максимально эффективного использования тела и духа,—пишет Кано,—является основополагающим принципом, который направляет всю технику *дзю-до*. Однако в нем заключено нечто большее. Тот же принцип может быть применен для исправления дефектов и совершенствования человеческого тела, для того чтобы сделать человека сильным, здоровым и приносящим пользу обществу. Это составляет суть физического воспитания. Данный принцип может быть использован и для улучшения питания, одежды, жилища, общественных отношений, способов делопроизводства, становясь, таким образом, школой жизни. Этот всеобъемлющий принцип я и называю *дзю-до*. Итак, *дзю-до*, в широком смысле слова, есть наука и методика тренировки тела и духа, равно как и урегулирования всех жизненных процессов».

Сделав выбор, Кано не остановился на достигнутом. В свободное от тренировок время он неустанно штудировал биографии мастеров *дзю-дзюцу*, старинные *дэнсё*, посещал занятия в других школах, изучал, анализировал, сравнивал. Человек новой формации, Кано легко перешагнул через барьеры средневекового консерватизма, запрещавшие самураю выход за пределы своего клана, своей школы, своей секты, делавшие его во всех отношениях рабом традиции. В исканиях и экспериментах Кано руководствовался сознанием общественной значимости воинских искусств, и особенно *дзю-до*, для поколения, которому предстояло, отказавшись от канона, создавать новую мораль и идеологию, адекватную новой эпохе. Но учение его, как доказывает история, не было узконациональным, призванным удовлетворять насущные нужды растущей империи,— оно было рассчитано на века и предназначено для людей Земли, а не государств и правителей. Вот как описывает сам профессор Кано свой путь к созданию нынешнего *дзю-до*:

«Я изучал искусство *дзю-дзюцу* у многих знаменитых мастеров позднего феодализма, которые были еще живы в пору моей юности. Их наставления обладали большой ценностью, так как являлись результатом глубоких исследований и долговременных опытов. Однако все эти

наставления давались не в виде приложения к некоему всеобъемлющему принципу, но лишь как независимые изобретения отдельных специалистов. Обнаруживая различия в технике, я часто оказывался в затруднении, не зная, что здесь верно, а что нет, и чему следовать предпочтительнее. Такое положение привело меня к мысли о необходимости более тщательно изучить предмет. В результате я убедился, что, какова бы ни была цель, будь то нанесение удара в определенное место или проведение броска определенным способом, всегда должен существовать единый всеобъемлющий принцип, управляющий всей сферой, и этот принцип — оптимальное, наиболее эффективное использование духовной и физической энергии, направленное на достижение конкретной цели. Сформулировав основополагающий принцип, я снова, под иным углом зрения, изучил разнообразные методы нападения и защиты, которые преподавались в то время и были в пределах моего досягания. Все их достоинства я сверял с данным принципом. Так я мог сохранить все те, что соответствовали найденному принципу, и устранить те, что ему не соответствовали...».

Каано был первым из современных мастеров воинских искусств в Японии, кто начал применять к своим дисциплинам понятие *До* (Путь, или кардинальный принцип) в противоположность прежнему *дзюцу* (искусство, мастерство, метод) или *гэй* (искусство). Различия между *дзюцу* и *До*, по крайней мере применительно к Японии, можно трактовать как мировоззренческую антиномию между изначальной установкой на прикладное действие, внешний эффект, с одной стороны, и внутреннее совершенствование, достижение этического идеала — с другой. Конечно, такое разграничение очень условно, ибо и в средневековье при буддийских храмах существовали школы, далекие от мирских интересов, и в наш век существует множество ответвлений *дзю-до*, *аики-до*, *каратэ* сугубо утилитарного характера. Тем не менее для служилого самурая *бу-дзюцу* оставались прежде всего средством существования и гарантией безопасности на поле боя. Владение кулаком и мечом было вопросом жизни и смерти в бурную эпоху междоусобных войн. Что же касается нравственного воспитания, то ему уделялось ровно столько времени, сколько того требовал кодекс Бусидо, причем необходимым и достаточным считалось усвоение элементарных правил поведения. Преобладание практического аспекта над теоретическим было несомненно.

В средние века обучение самурая различным видам *будо* проходило примерно так же, как и в кругу европейского рыцарства. Люди, сделавшие своим ремеслом войну, оттачивали мастерство прежде всего с целью найти ему наилучшее применение на поле брани. К тому же если принять во внимание вопросы престижа и личного авторитета, то можно лишь догадываться, скольких лет неизменно тяжелого труда стоило какому-нибудь уважаемому наставнику школы *кэн-до* его положение при дворе *даймё* или *сёгуна*. Ежедневно и ежечасно он должен был поддерживать свою репутацию в сражениях, поединках, конкурсах между школами. Разумеется, никакой вид *будо* немыслим без философской основы, предопределявшей систему аутотренинга, и все же именно в *будо* акцент был сознательно перенесен с чисто внешних факторов развития и совершенствования на внутренние.

Можно ли назвать *будо* (такие, как *дзю-до*, *аики-до*, *каратэ-до*), изобретение XX в., полностью модернизированным вариантом классических воинских искусств? Едва ли, ибо здесь напрашивается общеизвестный парадокс: «Новое есть только хорошо забытое старое». В самом деле, ведь понятие *До* как Высшего принципа, Пути следования, Стези испокон веков присутствовало в дальневосточной религиозно-философской мысли и соотносилось со всеми видами китайских *у-шу* или японских *будо*. Обращение мастеров Нового времени к этому слову, отошедшему, казалось, в область буддийских проповедей, вполне закономерно и обусловлено множеством причин. Здесь следует упомянуть и мучительный поиск духовных ценностей в период политических и научно-технических сдвигов после революции Мэйдзи, и стремление противопоставить «возвышенную» восточную мораль «низменной» морали Запада в годы подъема воинствующего национализма, вылившегося в победоносные японо-китайскую и японо-русскую кампании. Вплоть до 1945 г. идеи панasiatского шовинизма пропитывали все слои японского общества. Традиционализм был поднят на щит официальной идеологией, пропаганда «истинно японского духа» (*Ямато-дамасий*) с нарастающей силой велась во всех областях культуры. В частности, *дзю-до* было включено в программы школьного и университетского образования прежде всего в противовес «бездуховному» западному спорту, направленному лишь на развитие физических способностей человека.

Пожалуй, сейчас вопрос о том, является ли *дзю-до*

видом спорта, может вызвать лишь снисходительную улыбку читателя. Еще бы! Такие соревнования, такие схватки, такие имена... Но в действительности *бу-до*, и в том числе *дзю-до*, никогда не предназначались для использования на спортивной площадке, для афиширования успехов. *До-дзё*, зал для буддийской медитации, для постижения Пути — вот единственное достойное место для практики *бу-до*, ибо, как говорил Лао-цзы, «явленный Путь уже не есть Путь». *Бу-до* мыслились их создателям как грани единого Пути самосовершенствования, способного привести к гармонии общества через посредство индивидуальных усилий каждого. *Дзю-до* и *каратэ-до* как современные всемирные виды спорта, несмотря на блестящие достижения отдельных спортсменов и команд, очень далеко ушли от изначальных теоретических посылок, о которых большинство участников соревнований не имеют ни малейшего представления. Книги доктора Кано, Уэсиба и Фунакоси, содержащие философские откровения, покоятся в пыли библиотек, в то время как их технические пособия идут нарасхват миллионными тиражами во всех странах мира. Внешние атрибуты системы подменили и почти полностью вытеснили саму систему, ее внутреннее содержание — подобные факты нередко имели место в истории цивилизации.

Разработанные основоположниками виды *бу-до*, взятые за образец в спортивных вариантах, отличались от традиционных *бу-дзюцу* большей условностью. Наглядной иллюстрацией подобной условности служит так называемое бесконтактное *каратэ*, о котором понятия не имели на Востоке вплоть до нашего столетия. *Дзю-до*, в отличие от старых школ *дзю-дзюцу*, также характеризует гуманное отношение к противнику, который превращается из врага в партнера, необходимого для обоюдного постижения истины.

Различия между *бу-дзюцу* и *бу-до* сказываются в личных отношениях между учителем и учениками. Если прием в старые школы всегда осуществлялся по рекомендации, а присвоение поясов и званий целиком зависело от наставника, то в новой системе господствовал объективистский подход в присвоении разрядов и степеней (подробнее о классификации в *бу-до* см. ниже). И все же при столь явных различиях между *дзюцу* и *до* нельзя не отметить, что сходства между ними гораздо больше. Сам Кано убедительно поясняет: «*Дзю-дзюцу* я трактую как искусство или практику наиболее эффективного исполь-

зования духовной и физической энергии, а *дзю-до* — как Путь и принцип этого использования».

Как и все мастера воинских искусств за последние несколько веков, Кано не был пионером, первооткрывателем, но лишь талантливым учеником и продолжателем, сумевшим свести воедино и с блеском использовать наследие древних мастеров. Кстати, даже сам термин *дзю-до* не был его изобретением. В эпоху Токугава термином *дзю-до* выявляла специфику своего искусства одна из многочисленных школ *дзю-дзюцу*, Дзикисин-рю, о чем Кано было хорошо известно. С единственной целью подчеркнуть отличие своей школы от предшественников он и ввел применительно к новому *дзю-до* название Кодо-кан — Клуб постижения Пути.

Как мы уже знаем, в молодости Кано изучал *дзю-дзюцу* у мастеров Тэнсин сингё-рю (школы Истинной сути души Неба) и *Кито-рю* (школы Подъема и ниспровержения). Последняя, видимо, сыграла решающую роль в оформлении теоретической базы *дзю-до*. Учение Кито-рю, по преданию, зиждется на двух секретных трактатах, переданных в XVII в. дзэнским патриархом Такуаном (уже известным читателю) основоположникам школы. Труды эти были невелики по объему, но содержали важнейшие принципы *кэмпо*, связанные с дзэнской практикой медитации и всестороннего аутотренинга.

Итак, согласно теории Такуана, истинная мудрость заключается в непоколебимой твердости духа и концентрации воли на развитии интуитивного, сверхчувственного восприятия действий противника. Залогом победы, полагал Такуан, служит высшая свобода движений, а необходимым условием такой свободы — «пустота», неангажированность духа:

«Вам могут сказать: „Если дух-разум прикован к чему-либо вне собственного тела, он будет парализован тем объектом, что и приведет к гибели бойца. Лучше всего сосредоточить дух-разум в нижней части живота и свободно передвигаться, реагируя на движения противника“. Прекрасно, но с точки зрения высшей буддийской *дхармы* сосредоточение на нижней части живота слишком примитивно и несовершенно — подобные действия под стать лишь неопиту в Дзэн... Если стремиться к сосредоточению на данной точке, дух-разум будет стеснен одной мыслью о том, что его следует концентрировать и таким образом лишится всякой свободы и спонтанности.

Меня могут спросить: „В таком случае где же, на



какой части тела следует сосредоточивать дух-разум?“  
Отвечаю. Если все наше внимание сосредоточено на правой руке, оно будет полностью поглощено правой рукой, а движения прочих частей тела оттого станут несовершенны. То же произойдет, если внимание будет сосредоточено на глазах или на ногах. Куда же должен быть устремлен дух-разум? Если дух-разум не закреплен ни на чем в отдельности, он будет свободно перемещаться в теле. Тогда и руки будут действовать наилучшим образом, с наибольшей отдачей...

Короче говоря, существенно ни на чем не фиксировать внимание, не закреплять свой дух-разум. Не будучи закреплен, он присутствует всюду».

В основе доктрины Такуана лежит мысль о предельном самообладании, доведенном до степени самоотрешения. Учение о непоколебимом спокойствии духа патриарх развил в трактате, название которого можно истолковать как «Покой в действии» либо как «Действие в покое» («Сэйко»). Неангажированность, свобода духа, по утверждению Такуана, подобна отполированной поверхности зеркала, безошибочно отражающей любое посплозновение противника. Подобное состояние духа-разума и называется *сэйко*. В свою очередь, Такуан позаимствовал сравнение с зеркалом из жития великого Хуэй-нэна (637—713). Образ духа, незамутненного, как зеркало или как гладь озера, часто упоминался в дзэнских писаниях и был, конечно, хорошо знаком наставникам воинских искусств. Однако идеалом психической подготовки бойца, по Такуану, вовсе не является полное отсутствие ментальных процессов. Наоборот, требуется напряжение всех мыслительных способностей человека в решительный момент на уровне неосознанного, но безошибочно правильного действия: «Если дух-разум не сосредоточен, это называется Дух без мысли. Если же дух-разум сосредоточен, это называется Дух с мыслью. И такого состояния можно добиться лишь путем непрерывного оттачивания мастерства в свободном спарринге».

Если противник обдумывает прием, учил Такуан, он, пусть недолгое время, пребывает в нерешительности и замешательстве (*бонно*). Мастер должен использовать паузу, этот «момент истины» для перехвата инициативы, нанесения первого удара. Однако существует еще более высокая ступень совершенства, на которой мастер может позволить себе дожидаться атаки и использовать ее для нанесения синхронного контрудара.

Займствуя наиболее рациональные элементы из учений старых мастеров, Кано в практике своей школы придавал исключительное значение духовному аспекту тренировок. Он считал, что *дзю-до* как жизненный Путь приобретает смысл лишь будучи интерпретировано на всех уровнях психического и интеллектуального совершенствования человека. В исполнении формальных упражнений (*ката*) и в схватках на татами — *рандори* закаляется воля и укрепляется разум, воспитываются бойцовские качества, столь необходимые в реальной жизни.

Для самого Кано, шедшего к обобщению своей теории трудным путем многолетних экспериментов, наивысшую ценность представлял свободный спарринг, *рандори*, в котором проверяются все способности бойца, проходит испытание его физический и духовный потенциал.

«В *рандори*, состязании между двумя партнерами, использующими все свои возможности и соблюдающими все правила *дзю-до*, оба противника должны быть постоянно начеку, чтобы, отыскав уязвимое место, быть готовыми немедленно атаковать. Подобное состояние духа, общий настрой на нападение и атаку помогают воспитать в ученике серьезность, искренность, осторожность, вдумчивость и обоснованность во всех делах. При этом человек также тренируется в принятии быстрых решений и совершении внезапных действий, ибо в *рандори* тот, кто не сумеет решиться быстро и действовать споро, теряет шанс на успех равно в нападении и защите».

Развивая свою мысль, Кано писал, что никто из участников схватки не может с уверенностью предсказать, что именно предпримет противник, и потому каждый должен быть готов отразить неожиданную атаку, а такая готовность способствует достижению высочайшего уровня духовной концентрации. «Чтобы найти верное средство победить противника,— учил Кано,— необходимо всячески развивать силу воображения, способность к аналитическому мышлению и вынесению суждений, что и достигается естественным путем в *рандори*».

Однако для того чтобы подняться к вершинам мастерства и обрести высшую мудрость в поединке, изучающему *дзю-до* нужно сначала овладеть основами техники, добиться полного контроля над телом и духом. Кано и его последователи детально разработали методику обучения *дзю-до*, и многое в их теории может быть спроецировано на другие виды борьбы, будучи квинтэссенцией классического *кэмпо*.

Одним из важнейших разделов в теории *дзю-до* является учение о передвижении, которое включает два подраздела: а) продвижение вперед и отход назад (*син-тай*); б) маневрирование (*гаи-сабаки*). Специфика передвижения бойца по площадке в *дзю-до*, как и в *каратэ-до*, *аики-до* и в большинстве школ *цзюань-шу*, заключается в плавном скольжении почти без переноса веса тела с ноги на ногу. Ноги, бедра и корпус перемещаются как бы одновременно, сохраняя неизменный центр тяжести. При этом соблюдается так называемый принцип подтягивания задней ноги (*цуги аси*), совершенно естественный для человека, который, наступая или отступая, хочет сохранять правостороннюю или левостороннюю стойку. Как и в *каратэ* или в европейском боксе, перемена стороны в стойке чревата для спортсмена потерей устойчивости.

Понятие *гаи-сабаки*, согласно канону *дзю-до*, включает шесть основных положений:

1) Постановка головы. У спортсмена постоянно должно присутствовать ощущение, будто голова не просто укреплена при помощи шеи на плечах, а является прямым продолжением бедер.

2) Глаза должны быть слегка прищурены по двум соображениям: во-первых, таким образом достигается более четкое изображение объекта и, во-вторых, противник лишается возможности по глазам предугадать ваши дальнейшие действия. Вообще в *дзю-до* в отличие от *каратэ* и от многих китайских видов *кэмпо* смотреть противнику в глаза не рекомендуется — чтобы не выдать своих намерений. Кроме того, в тесном контакте, когда захват произведен, глаз вообще не разглядеть. Поэтому в идеале спортсмен должен стремиться развивать в себе «шестое чувство» (*гоку-и*), известную во всех воинских искусствах способность к телепатическому контакту с противником. Только «внутреннее зрение» может помочь ощутить и предвосхитить прием, который собирается применить противник. Если у новичков *гоку-и*, как правило, вообще отсутствует, то по мере роста мастерства оно проявляется почти у всех дзюдоистов на более или менее высоком уровне.

3) Контроль дыхания. Поскольку правильное дыхание всегда считалось основой концентрации силы и биоэнергии, расстройство дыхания считается недопустимым и спортсмен должен любой ценой восстановить его, временно уклоняясь от контакта с противником.

4) Работа корпуса и бедер дает ключ к пониманию *таи-сабаки*. Повороты, уклоны, разворот корпуса при помощи бедер дают возможность с минимальной затратой сил избежать прямой атаки и самому контратаковать, используя движение противника.

5) Работа рук в *дзю-до* сводится к нападению, парированию и отвлекающим пассам.

6) Работа ног, в том числе всевозможные подсечки, подножки, подхваты и т. п., должны быть скоординированы с движениями бедер и корпуса. Гарантией успеха служат правильные стойки, четкость и быстрота передвижения.

В *дзю-до*, где большинство приемов построены на бросках с использованием корпуса и бедер, пожалуй, более, чем во всех прочих видах *кэмпо*, сказывается значение физической силы. При равной технике или даже несколько уступая партнеру, более сильный спортсмен всегда имеет шанс на победу. Однако существенное превосходство в технике дает явное преимущество даже человеку с незавидными физическими данными, ибо все определяет сформулированный Кано принцип «наиболее результативного приложения силы». Превосходство в технике подразумевает и превосходство моральное, умение наилучшим образом мобилизовывать и направлять свои духовные силы. Кадзудзо Кудо, один из лучших учеников доктора Кано, так характеризует эту способность: «Использовать духовные силы значит оставаться спокойным, но готовым ко всему и полным энергии. Нужно расслабить руки и ноги, почувствовать себя свободно, но с полным сознанием происходящего вокруг. От состояния духа зависит также правильная реакция на действия противника». Умение вовремя расслабиться, чтобы затем мгновенным напряжением всех сил тела и духа контратаковать — не в этом ли первооснова всех видов *кэмпо*? Кроме того, в *дзю-до* очень важны дозировки усилий и умение в кратчайший срок регенерироваться для нового приема.

В *дзю-до* схватка, как известно, подразделяется на три основных элемента: подход, или подготовка к проведению приема (*цукуруи*), атака, или собственно проведение приема (*какэ*), и реакция обороняющегося на прием, заключенная в удачном или неудачном падении (*укэми*).

Кано придавал большое значение *цукуруи*. Он четко сформулировал старый принцип *кэмпо*, которому вот уже более века следуют все дзюдоисты и самбисты мира:

проводить бросок с минимальным приложением силы, выведя противника из равновесия. В Кодо-кане были разработаны многочисленные хитроумные способы «расшатывания» (*кюдзуси*) в канонических восьми направлениях с использованием разнообразных финтов. В обороне следовало, поддаваясь нажиму, стягивать противника в свою сторону или, наоборот, если он тянул на себя, сделать



Бросок в *дзю-до*

резкий толчок вперед. В атаке предполагалось три варианта *кюдзуси*:

1) Сначала толкнуть противника, а затем, используя его сопротивление, резко потянуть в другую сторону.

2) Сначала потянуть противника на себя, а затем, так же используя его сопротивление, неожиданно толкнуть в обратном направлении.

3) В тесном контакте, когда два предшествующих варианта неосуществимы, резким рывком вверх с использованием силы ног и корпуса оторвать противника от пола.

Атака в спортивном *дзю-до* включает обширный комплекс приемов (*вадза*), которые делятся на две большие группы: броски (*нагэ-вадза*) и захваты (*катамэ-вадза*). В боевое, или практическое, *дзю-до* как особый раздел входят также удары различными частями тела (*атэ-вад-*

за) и искусство выведения человека из посттравматического шокового состояния (*каппо*).

Классическое современное *дзю-до* располагает арсеналом в сорок бросков, каждый из которых является плодом тщательного отбора и длительного совершенствования. Залогом четкого и результативного броска в атаке Кано считал «беззаветную самоотдачу» (*сугэми*), объединяющую наивысшее мужество с мгновенной решимостью.

Все броски подразделяются на броски из положения стоя (*тати-вадза*) и броски из положения лежа (*сугэми-вадза*). Кстати, здесь слово *сугэми*, что означает «будущи брошенный», использовано в своем прямом значении, далеко от переносного смысла «самоотдачи». Названия бросков, употребляющиеся в современном *дзю-до*, довольно прозаичны и чаще всего служат буквальным обозначением действия: например, *сэои-нагэ* — бросок через спину или *дзэси-бараи* — передняя подножка. Между тем в старых школах *дзю-дзюцу* использовались весьма цветистые термины: «летняя гроза», «волна, бьющая об утес», «снег, ломающий ветку» и прочие метафорические образы. Сейчас о них напоминает разве что популярный «бросок в долину» (*гани-отоси*).

Броски из положения стоя, в свою очередь, делятся на три группы: броски с преимущественным использованием рук (*тэ-вадза*), с преимущественным использованием бедер (*коси-вадза*) и, наконец, с преимущественным использованием ног (*аси-вадза*). Броски из положения лежа также подразделяются на броски, проводимые лежа на спине (*масугэми-вадза*) и — на боку (*ёкосугэми-вадза*).

Любой из бросков в *дзю-до*, проведенный мастером высокого класса, не только эффективен, но и весьма эффектен — особенно в боевом (кинотрюковом) варианте, не требующем подстраховки. К числу наиболее зрелищных бросков можно отнести «мельницу» (*ката-гурума*), бросок через бедро с «подхватом» (*ути-мата*), излюбленный прием «гения дзю-до» в фильме Куросавы, бросок с падением на спину через голову с упором ноги в живот (*томоэ-нагэ*). У каждого дзюдоиста есть один-два коронных броска, которые выручают его в трудные минуты, но существует и определенная «мода» на броски, которая диктуется чемпионами и тренерами. Так, в начале века особенно котировался бросок через бедро с обвивом ноги противника (*ханэ-макикоми*), введенный учениками Кано.

Захваты (*катамэ-вадза*) в *дзю-до* составляют не менее важный раздел, чем броски, и включают богатый ассортимент приемов. Различаются захваты по способу выполнения и предназначению. Они делятся на три вида: захваты с удержанием (*осаэ-вадза*), захваты на удушение (*симэ-вадза*) и замки, или болевые захваты (*кансэ-цу-вадза*).

В спортивном *дзю-до*, как известно, удары не предусмотрены, но Кано не случайно ввел в свою систему особый раздел самозащиты (*госин-дзюцу*), который должен был подготовить спортсмена к любым неожиданностям — к уличным дракам, к схватке с вооруженным противником, наконец, к борьбе против человека, обладающего явным преимуществом в физической силе и технике. Важнейшую часть *госин-дзюцу* составили разнообразные удары руками и ногами (*атэ-вадза*) — не что иное, как адаптированный вариант *кاراتэ* в современном понимании этого слова. Вполне возможно и даже вероятно, что Кано и его последователи при разработке программы Кодо-кана заимствовали многие принципы *атэ-вадза* из техники активно действовавших в начале XX в. окинавских мастеров *кاراتэ*, которые как раз занимались пропагандой и внедрением своего искусства на Японских островах. Однако ввиду исторически сложившейся конкуренции между *дзю-до* и *кاراتэ* никто из основоположников *дзю-до* факта подобного заимствования не признает. Наоборот, все «запрещенные» приемы возводят к исконно японским школам *дзю-дзюцу*, противопоставляя их «чужеземному» окинавскому *кاراتэ*. И тем не менее, разобравшись в комплексе *атэ-вадза*, мы без труда установим его прямое родство с *кاراتэ*. Правда, все приемы здесь носят другие названия, но такого рода отличия свойственны многим школам японского *кэмпо* — например Сёриндзи-кэмпо (модернизированный вариант шаолиньского *цюань-шу*).

Как и в *кاراتэ*, *атэ-вадза* делятся на так называемую технику рук и технику ног (*удэ-атэ* и *аси-атэ*). В «технику рук» входят: различные удары кулаком (кроме классического удара тыльной стороной кулака), удары пальцами типа «рука-копье» и ребром ладони типа «рука-меч», а также удары локтем. «Техника ног» использует простейшие удары на разных уровнях от колена «подушечкой» ступни или пяткой вперед, назад и вбок. Сложные круговые удары ногой вперед и назад из программы *госин-дзюцу* исключены. Не вошли в нее ни

сложные блоки, столь популярные в *каратэ*, ни многочисленные стойки. Словом, здесь перед нами упрощенный вариант *каратэ*. Техника нанесения ударов в *дзю-до* не основана на «поршневом» принципе, как в *каратэ* или *цюань-шу*, и рассчитана главным образом лишь на точность попадания, но отнюдь не на сверхъестественную пробивную силу. Впрочем, надо учитывать, что в программе самообороны *атэ-вадза* призваны были играть вспомогательную роль по отношению к броскам и захватам.

Кроме ударов руками и ногами в комплекс самообороны входило и входит ныне овладение тремя видами оружия: ножом, палкой и пистолетом. На каждый из перечисленных видов оружия полагалось разучить по три довольно элементарных приема. Допускались также упражнения с большим мечом, который в наши дни стал музейным экспонатом, но еще до 1945 г. оставался личным оружием офицера в армии и в полиции.

Мастерам Кодо-кана, достигшим уровня Черного пояса, вменялось в обязанность изучение традиционных способов оказания «первой помощи» при травмах. Способы эти имеют мало общего с европейской медициной. Они целиком основаны на теории акупунктуры, а точнее, акупрессуры (*кю-ацу*), заимствованной с континента наставниками старых школ *дзю-дзюцу*. В Японии различные методы реанимации человека, находящегося в шоковом состоянии, получили название *каппо* (от слов *кацу* — «оживлять» и *хо* — «наука», «способ», «учение»). Например, довольно распространенная травма в *дзю-до* — шок при удушении в результате временного перекрытия кровеносных сосудов, вызывающего их анемию и соответственно изменение давления в области головного мозга, а также нарушение доступа кислорода в кровь при сжатии сонной артерии и трахеи. В подобных случаях применяется нажатие на определенные участки груди и живота, восстанавливающее нормальное дыхание. В последние годы достоянием гласности стало более десяти способов *каппо*, в том числе воздействие на точку сосредоточения *ки* — *гандэн-кацу* в нижней части живота, на почки — *дзиндзо-кацу*, на легкие — *дэкиси-кацу* и т. д.

В былые времена, когда все без исключения способы *каппо* держались в строжайшем секрете и передавались из уст в уста — от главы школы лучшим ученикам, цели их изучения были несколько иными. Вполне естественно, что человек, усвоивший меридианальную систему китай-



ской медицины и получивший представление об уязвимых точках тела (*кюсэ*), мог использовать свои познания не только для излечения. Освоение *каппо* всегда шло параллельно с освоением агрессивной системы *саппо* (поражение точек, влияющих на жизненные центры), ныне в спортивной борьбе, разумеется, не применяющейся. Этим риском и объясняется требование доктора Кано приобщить к *каппо* лишь спортсменов высокого класса, достигших заметных успехов в области духовного самосовершенствования, свято соблюдающих моральные заповеди старых мастеров.

Рассказ о *дзю-до* был бы неполным без упоминания комплексов формальных упражнений — *ката*, почти неизвестных в нашей стране и не слишком популярных на Западе. Между тем *ката* в классическом *дзю-до* всегда играли не меньшую роль, чем отработка отдельных приемов или свободный спарринг, — утверждение, которое можно отнести к любому из видов *кэмпо*, упомянутых в нашей книге. Доктор Кано оценивал *ката* как великолепное средство психической подготовки бойца, дающее возможность активной медитации и в то же время перебрасывающее мостик от современного спорта к древней традиции *кэмпо*.

В программу Кодо-кана вошло девять *ката*, частично отобранных из практики старых школ *дзю-дзюцу*, частично составленных самим Кано в соответствии с принципами *дзю-до*:

- 1) комплекс для свободного спарринга (*рандори-но ката*);
- 2) комплекс решимости (*кимэ-но ката*), иначе именуемый комплексом боевых приемов (*синкэн-сёбу-но ката*);
- 3) комплекс самозащиты Кодо-кана (*Кодо-кан госин-дзюцу-но ката*);
- 4) комплекс мягкости (*дзю-но ката*);
- 5) старинный комплекс (*косики-но ката*);
- 6) комплекс «пяти стихий» (*ицуцу-но ката*);
- 7) комплекс национального физического воспитания, основанный на принципе наиболее результативного приложения силы (*сэйрёку дзэнъё кокумин-тайику-но ката*);
- 8) комплекс самозащиты для женщин (*фудзёси-ё-госин-но ката*);
- 9) комплекс самозащиты для мужчин (*иппан-ё госин-но ката*).

Каждая из перечисленных *ката* обладает несомненной ценностью как комбинация нескольких эффективных приемов в обусловленной последовательности, задающей исполнителю ритм движения.

Связь с традициями *дзю-дзюцу* отчетливо прослеживается, например, в «старинном комплексе» из 21 движения. Эта *ката* создавалась с расчетом на действия в боевых условиях, на ратном поле, в полном вооружении. При исполнении важно имитировать движения самурая, облаченного в тяжелые доспехи: пластинчатый наборный панцирь, шлем, поножи, латные рукавицы. Колоритные названия приемов «старинного комплекса» заслуживают того, чтобы перечислить их без особых комментариев:

Часть I — Лицевая: 1) «готовность»; 2) «погружение в мечты»; 3) «контроль силы»; 4) «мельничное колесо»; 5) «струящийся поток»; 6) «бросок с перетягиванием»; 7) «опрокидывание дерева»; 8) «сокрушение»; 9) «бросок в ущелье»; 10) «бросок колесом»; 11) «захват шейных пластин панциря»; 12) «выкручивание шейных пластин»; 13) «летняя гроза»; 14) «бросок в водопад».

Часть II — Тыльная: 1) «подбив корпусом»; 2) «бросок колесом»; 3) «погружение в воду»; 4) «снег, сгибающий ветку ивы»; 5) «бросок по склону холма»; 6) «снег, ломающий ветку»; 7) «волна, бьющая об утес».

В противоположность *косики-но ката*, где почти все приемы, вопреки цветистым названиям, олицетворяют классическую технику спортивного *дзю-до*, комплекс боевых приемов (*кимэ-но ката*) построен на широком и разнообразном применении ударов, главным образом в голову и живот. Некоторые удары типа *цукикоми*, *кирикоми* или *нуки-какэ*, хотя и исполняются голыми руками, теоретически предполагают и наличие оружия.

Сам Кано требовал от учеников безукоризненного знания всех девяти *ката*. В начале и в конце каждой тренировки он обычно давал «комплекс мягкости» (*дзю-но ката*), для которого особенно характерны мягкость движения и плавность переходов. В *ката* основатель Кодокана видел модель гармонического развития жизненных процессов, направленного на достижение «взаимного благоденствия».

Что же, собственно, подразумевалось под «взаимным благоденствием»? Вот как трактовал сам Кано второй кардинальный принцип своего учения:

«Наиболее результативное приложение силы применительно к оживлению и совершенствованию обществен-

ной жизни, так же как и в деле достижения гармонии тела и духа путем изучения правил нападения и защиты, требует прежде всего порядка и согласия между всеми членами общества, а этого можно добиться лишь за счет взаимопомощи и взаимных уступок, ведущих к взаимному благоденствию».

Таким образом, конечной целью *дзю-до* Кано считал воспитание человека в духе уважения принципа «Взаимного благоденствия», укрепление тела и духа каждого во имя совместного процветания. Рассуждая логически, наиболее результативное приложение силы можно рассматривать именно как способ достижения взаимного благоденствия, но Кано был склонен к иной интерпретации своего учения: «Если подходить к вопросу с точки зрения глобального единства и связи вещей, то цель, взаимное благоденствие, также следует отнести к средствам, а именно к наиболее результативному приложению силы. Хотя здесь, казалось бы, два различных понятия, в сущности они воплощают одну и ту же доктрину — о всеохватном единстве, в котором наиболее результативное приложение силы распространяется на все сферы человеческой деятельности — и более ничего».

Бесспорно, взаимное благоденствие не может вытекать непосредственно из практики *дзю-до*, тем более нынешнего спортивного *дзю-до*. Этот благородный утопический идеал скорее соотносится с классическими даосско-буддийскими положениями, издавна манившими мастеров *кэмпо* и заключенными в таких магических формулах, как «нераздельное единство мягкости и твердости» (*дзю-го ити нё*) или «Слияние воедино неба и человека» (*тэннин гоицу*), в которых также находит отражение идея всеобъемлющей гармонии. Многие мудрецы с равным успехом пытались наставить на путь истинный человечество, избавив его от страданий и невзгод, но, быть может, даже один человек, достигший высот совершенства, оправдывает появление учения?

Сто лет назад первые ученики Кодо-кана кровью расписывались под уставом школы:

«Будучи принят в Кодо-кан, я не оставлю занятий без важной причины;

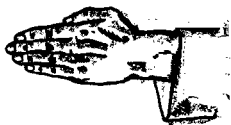
я не посрамлю своей школы;

без разрешения не стану рассказывать и показывать преподаваемых мне секретов мастерства;

без разрешения не стану обучать *дзю-до*;

вначале как ученик, затем как наставник всегда буду неотступно следовать правилам *до-дзё*».

Сегодня эти клятвы стали достоянием истории. *Дзю-до* перешагнуло узкие рамки школы, выйдя на всемирную олимпийскую арену. Но миллионы людей во всех уголках планеты воплощают в жизнь заветную мечту Кано Дзигоро, мастера воинских искусств и замечательного философа, писавшего под псевдонимом Киити Сай — Вместилище Единства.





## Глава 7

### АИКИ-ДО — ПУТЬ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ

*Все на свете презрев,  
об одном помышляй неизменно,  
днем и ночью радей —  
как проведать в жизни земной  
тайну Истинного Пути...*

Рёкан-хоси (XVIII—XIX вв.)

*Айки-до* — «Путь сосредоточения *ки*». Еще лет тридцать назад название этой специфической разновидности *кэмпо* было известно лишь узкому кругу посвященных. В наши дни борьбой *айки-до* занимаются в Японии и за ее пределами сотни тысяч людей.

В самом общем определении *айки-до* можно истолковывать как искусство проведения болевых захватов и замков рук с последующим броском или удушением при активном использовании биоэнергетических возможностей организма. Как и большинство видов современных японских *бу-до*, *айки-до* явилось порождением XX в., но корни его уходят в глубокую древность, в недра тради-

ции *кэмпо*, а сложная философская база проистекает из соединения разнородных влияний эзотерических направлений буддизма и синтоизма.

Создателем *аики-до* считается Уэсиба Морихэй (1883—1969), отпрыск старинного самурайского рода из префектуры Вакаяма. Отец Морихэя, близкий родственник *даймё* провинции Кии, был профессиональным наставником воинских искусств, но после формального упразднения сословной иерархии лишился места при дворе князя и занялся частной практикой. Биография Уэсиба Морихэя на начальном этапе совпадает со многими аналогичными жизнеописаниями великих мастеров воинских искусств. Низкорослый, слабый и болезненный ребенок, он с детства был одержим единственным желанием добиться физической полноценности. В тринадцать лет Уэсиба начал всерьез заниматься *дзю-дзюцу* под руководством Тодзава Токусабуро, наставника школы Кито.

По совету учителя он уделял особенно большое внимание силовой подготовке, укрепляя мышцы поднятием тяжестей, отжиманиями и хождением на руках. Вскоре его тело, покрытое броней упругих мускулов, приобрело крепость стали. При росте всего 155 см он весил в юные годы 74 кг.

Не довольствуясь начальными познаниями в *дзю-дзю-цу*, Уэсиба много странствовал по Японии в поисках нового. Он переходил от *до-даё* к *до-даё*, последовательно овладевая техникой различных стилей и направлений. Ходзёин-рю, Ягю-рю, Дайто-рю — вот названия тех школ, которые дали Уэсиба в его обобщениях наиболее ценный материал. Параллельно он занимался классическим фехтованием на мечах (*кэн-дзюцу*) и упражнениями с копьём (*со-дзюцу*), достигнув в том и другом замечательных результатов. Его учителем фехтования был знаменитый мастер школы Ягю, Накаи Масакацу. Владение мечом и копьём сыграло важную роль в дальнейшей судьбе Уэсиба, обогатив созданный им комплекс приемов борьбы *аики-до*.

В разгар русско-японской войны Уэсиба, поддавшись шовинистической пропаганде, добровольно завербовался в армию и рядовым участвовал в кровопролитных боях на равнинах Маньчжурии. Вернувшись в 1905 г. на родину, он заболел энцефалитом и несколько месяцев провел на грани между жизнью и смертью. В конце концов закаленный организм победил недуг — Уэсиба поправил-

ся. И снова начались странствия в поисках высшей мудрости *кэмпо*.

Много времени и сил отдал Уэсиба изучению *дзю-до* по системе Кодо-кана, обращая особое внимание на *кан-сэцу-вадза* — болевые захваты и замки рук.

В возрасте двадцати семи лет Уэсиба, к тому времени уже зрелый мастер, перебрался на север страны, на Хоккайдо. В начале XX в. Хоккайдо, малонаселенный, богатый пастбищами и лесами остров, лежащий вдали от центров цивилизации, привлекал к себе многих искателей приключений. Для японцев это был миниатюрный «домашний» Новый свет, где человек предприимчивый мог быстро сколотить состояние, а нуждающийся в тишине и покое житель большого города в избытке получал все необходимое для безмятежного существования. Переезд на Хоккайдо явился коренным переломом в судьбе будущего *сихана* Уэсиба. Он был принят в ученики к Такэда Сокаку, наследнику боковой ветви древнейшей аристократической фамилии и хранителю традиций эзотерической школы *кэмпо* под названием Айдзу-тодомэ.

Современное *аики-до*, вышедшее за пределы Японии и вавоевавшее мир благодаря усилиям профессора Уэсиба и его преемников, восходит к старинному «искусству сосредоточения жизненной энергии» школы Дайто (*Дайто аики-дзюцу*). Легенда связывает появление школы с именем принца Тэйдзюн, шестого сына императора Сэйва (850—880). Принц, почерпнувший от безвестного буддийского монаха уникальное умение концентрировать *ки* и направлять ее в любую точку тела вместе с небольшим комплексом боевых приемов, в глубочайшей тайне передал науку *аики* своему сыну Цунэмото. Не найдя применения среди изнеженных аристократов хэйанского двора, *аики-дзюцу* в дальнейшем стало фамильным достоянием самурайского клана Минамото — верных вассалов, а затем всесильных повелителей *микадо*. В конце XI в. хранителем фамильного достояния стал Синра Сабуро Ёсимицу, младший брат могущественного Минамото Ёсиэ. К тому времени, как считают историки, уже были заложены основы современного *аики-до*.

Ёсимицу, получивший классическое самурайское образование и искушенный во многих традиционных воинских искусствах, творчески подошел к унаследованному сокровищу и усовершенствовал многие приемы. Неудивительно, что в его нововведениях отразились прежде всего результаты биологических экспериментов. «Архе-

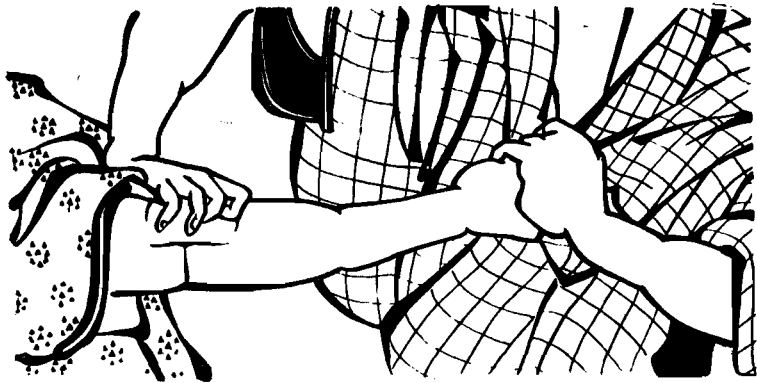
типом» системы Ёсимицу послужил черный паук, ловко опутывающий сетью паутины зазевавшуюся муху. Известно также, что Ёсимицу был патологоанатомом-любителем. На досуге он вскрывал трупы павших на поле брани и казненных преступников, сверяя свои наблюдения с китайскими учебниками медицины и локализуя жизненно важные точки тела (*кюсё*). Поскольку деятельность благородного энтузиаста *аики-дзюцу* протекала в эпоху жесточайших междоусобных войн между кланами Тайра и Минамото, можно не сомневаться, что эксперименты не ограничивались насекомыми и трупами — вокруг было предостаточно живого материала. От Дайто, родовой усадьбы Ёсимицу, и получила название школа Дайто-рю.

Ёсикнё, второй сын Ёсимицу, унаследовал огромный феодал в центральной провинции Каи и стал именоваться князем Такэда. Его потомки бережно хранили завещанное им искусство борьбы, передавая *аики-дзюцу* из поколения в поколение. В 1574 г. князь Такэда Куницугу в результате продолжительных и кровавых усобиц вынужден был переместиться со своим кланом на северо-восток. Он обосновался в краю Айдзу, где *аики-дзюцу* расцвело пышным цветом под именем *айдзу-то-домэ* (слово *тодомэ* в данном случае означает «пресечение атаки»).

В эпоху правления Токугава вплоть до ниспровержения *сёгуната* в середине XIX в. к тайнству *аики-дзюцу* общались лишь немногие самураи клана Такэда. После 1868 г., когда императорские эдикты нанесли смертельный удар самурайскому вассалитету, обедневший глава рода Такэда Сокаку превратился в профессионального преподавателя *дзю-дзюцу*. После долгих скитаний по Японии он в конце концов обосновался на Хоккайдо. Из многих провинций стекались к Сокаку ученики, наслышанные о чудесах *айдзу-тодомэ*. Его сын Токимуцэ впоследствии открыл в Абасири школиу Дайто-кан.

Сокаку, подобно многим обнищавшим аристократам, сохранил былые амбиции, приумножив их корыстью. Доступ в его школу был открыт лишь отпрыскам знатных и богатых семейств. Уэсиба же к моменту знакомства с Сокаку мог похвастаться безупречной самурайской родословной, но отнюдь не состоянием. Чтобы добиться благосклонности мастера, он должен был наняться в услужение Сокаку и безвозмездно выполнять для него самую трудную работу. Кроме того, за каждый новый освоенный





Прообраз приема *айки-до*: освобождение от захвата (по рисунку Хокусая)

прием он платил учителю (в зависимости от степени сложности приема) от трехсот до пятисот иен. За пять лет обучения, по свидетельству самого Уэсиба, учитель посвятил занятиям *айки-дзюцу* не более ста дней. Достигнуть вершин усердному ученику помогли опыт, отличная физическая подготовка и способность к полной самоотдаче. В 1916 г. в возрасте тридцати трех лет Уэсиба получил заветный диплом и вскоре навсегда покинул Хоккайдо.

Вернувшись в Центральную Японию, Уэсиба посвятил свою жизнь заботам о больном отце. Тем временем в местечке Аябэ неподалеку от Киото он познакомился с Дэгүти Ванисабуро, основателем новой синтоистской секты Омото-кё («Учение Великой основы») и выдающимся мастером воинских искусств, возможно, посвященным в секреты легендарных монахов-отшельников *ямабуси*.

После смерти отца Уэсиба четыре года провел на горе Аябэ в неустанных упражнениях духа и тела, заполняя досуг беседами с преподобным Дэгүти. Синкретические идеи Синто Дэгүти сформулировал в трех поучительных заветах своей секты:

1. Наблюдая явления природы, постигнешь сущность Единого истинного божества.
2. Наблюдая непрерывные превращения в природе, постигнешь *ки* Единого истинного божества.
3. Наблюдая психику животных и людей, постигнешь душу Единого истинного божества.

Заветам Омото-кё следовал и Уэсиба в период своей

четырёхлетней аскезы на пустынной горной вершине. Изучение классиков китайской и японской философии в сочетании с внимательным наблюдением живой природы привело его к созданию науки о концентрации жизненной энергии (*аи-ки*).

Вернемся еще раз к ключевому понятию *ки* (кит. *ци*), олицетворяющему в дальневосточной космогонической системе эманацию изначальной Воли, единого Духа, который в бесконечных превращениях пяти первоэлементов создает галактики, звезды, планеты, минералы, растения и одушевленные существа. Находясь вне времени, *ки* не имеет ни начала, ни конца, ни универсальной формы, но материализуется во всем через взаимодействие полюсов Инь и Ян, в круговороте пяти стихий. Соответственно, как считали древние, *ки* каждого отдельно взятого человека неотделимо от вселенской *ки* и находится с ней в процессе постоянного обмена, что можно уподобить жизнедеятельности одного из органов тела, зависящей от правильного кровообращения. Пока приток *ки* идет беспрепятственно, человек здоров. Как только подача *ки* в организм извне нарушается, человек заболевает. Полное прекращение обмена ведет к неизбежной смерти.

Жизненная энергия Вселенной неистощима, поэтому, расходуя в течение дня свое *ки*, человек полностью регенерирует ее во время сна либо путем специальных дыхательных упражнений в очень короткий срок. Если же не использовать *ки* вообще или использовать в малой дозе, заряд жизненной энергии уменьшается и в организме начинаются застойные процессы. Перенапряжение *ки* и отсутствие нормальной «подпитки» также весьма опасно. Например, лишение сна может довести до изнеможения и смерти даже очень сильного человека в течение каких-нибудь пяти-десяти дней. Не случайно во многих странах широко применялась пытка бессонницей. И так, основа всего — обратная связь, адаптация космической энергии и отдача собственной *ки* мирозданию. К слиянию с природой и постижению универсальной идеи *ки* стремился Уэсиба, утверждая:

«Кто овладеет тайной *аики-до* во Вселенной и в себе самом, тот может сказать о себе: „Вселенная — это я“... Вот почему, когда противник пытается меня атаковать, он сталкивается с самой Вселенной, гармонию которой он должен нарушать. Однако уже в тот миг, когда он только решился помериться со мной силой, он уже побежден».

Положение о единстве с вселенской *ки* наглядно иллюстрирует Коити Тохэй, ученик и преемник Уэсиба, обращаясь к простейшим математическим выкладкам, которые, в свою очередь, взяты из классических буддийских трактатов. Приняв единую Вселенную за единицу, он обозначает все сущее как часть единицы: одна пятая, одна миллиардная, одна триллионная и т. д. Все части этого бесконечного целого образуют единицу.

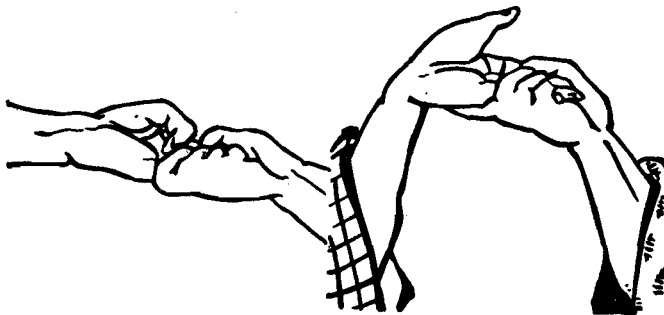
Такова теория, и с ней можно соглашаться либо не соглашаться. Можно проводить параллели с законом сохранения энергии, находить соответствия в различных материалистических, а равно и идеалистических доктринах. Но как же добиться практических результатов? С одной стороны, от простого осознания себя частью единого мироздания у вас отнюдь не произойдет прилива физических сил. С другой стороны, изощренная техника воинских искусств, которой на протяжении многих лет овладевал Уэсиба, также не являлась ключом к гармонии Вселенной. До тех пор пока интеллект и физические способности лишь сосуществуют в одном организме, искомого слияния и достижения сверхчеловеческого могущества тела и духа не произойдет. Единение с *ки* вселенной должно стать плодом напряженного творческого поиска, неустанных усилий и долгих раздумий. Не случайно патриархи Дзэн-буддизма назвали миг подобного единения *сатори* — «прозрение».

Вот как описывает сам профессор Уэсиба *сатори*, постигшее его после долгих лет радений, умерщвления плоти, поста и медитации под каскадами. Событие относится к 1925 г., то есть ко времени окончания аскезы, когда подвижник переселился в деревню Аябэ:

«Однажды, прогуливаясь во дворе, я вдруг испытал странное ощущение, словно подо мной задрожала земля. Какой-то золотистый туман начал подниматься от земли, обволакивая меня. В ту же секунду я разумом и телом ощутил свет, и мне показалось, что я понимаю язык щебечущих вокруг птиц. Внезапно я ощутил близ себя присутствие великого Творца в духовном облике. Мысль озарила меня: „Основой всех воинских искусств должна быть любовь ко всему сущему на земле“. С того мгновения и на всю жизнь я понял, что весь мир отныне — мой дом, что мне принадлежат Солнце и звезды. Высокое положение в обществе, слава, почести, богатство — все это навсегда утратило для меня значение.

Подлинное воинское искусство не должно иметь ниче-

го общего ни с грубой физической силой, потребной лишь для того, чтобы свалить противника, ни тем более с любым смертоносным оружием, приводящим мир к разрушению. Подлинное воинское искусство призвано, избегая жестокой борьбы, регулировать всеобщее *ки*, сохраняя мир, позволяя расти и развиваться всему в природе. Таким образом, упражнения в любом виде воинских искусств



Прообраз приема *аики-до*:  
болевой захват руки (по рисунку Хокусая)

не должны быть самоцелью для уничтожения противника, но, наоборот, должны вырабатывать в нас чувство любви и уважения к окружающим».

В своих рассуждениях, следуя заветам мыслителей древнего Китая, Уэсиба исходил из того, что физическая сила с возрастом уступает место слабости. Нынешний чемпион завтра может оказаться побежденным, а потому его сегодняшняя победа над противником не есть абсолютная победа, но лишь победа временная, относительная, не настоящая в соотношении с Природой. Ведь для самой Природы такая победа на ристалище не имеет никакой ценности, и, следовательно, стремление к спортивной победе превращается в суету сует и томление духа, лишённые пользы для самого победителя и всего человечества. Истинная победа подразумевает прежде всего достижение господства над своим разумом, волей, чувствами, выработку умения направлять *ки* в нужное русло. Все прочее вторично. Для человека, преодолевшего свое мятежное «я», свою подверженную всем земным соблазнам натуру, победа на поле брани придет сама собой. В единстве со Вселенной ему суждено из любой схватки выходить Победителем.

Философия *аики-до*, которая представляется сравни-

тельно общедоступной, имеет и многочисленные глубинные пласты, родившиеся из сплава идей даосизма, Синто и Дзэн. Высшая мудрость учения закодирована в числовых шифрах и геометрических символах, разгадка которых доступна лишь посвященным. Сам профессор Уэсиба любил интерпретировать Небо, Землю и Человека в образах круга, квадрата и треугольника — магических фигур, олицетворяющих идею Творения и самовоспроизводства *ки*. В комментаторской традиции имеется несколько толкований популярных символов в русле различных учений, кроме основного (Небо — Человек — Земля).

Так, Реджинальд Блайт, крупнейший специалист в области философско-религиозной мысли Китая и Японии, объясняет эти рисунки следующим образом, ссылаясь на мнение Судзуки Дайдзэцу. Здесь представлены три основные формы Вселенной — божественная, природная и человеческая. Круг есть определенная неопределенность, вневременное время. Треугольник есть неизменный закон Природы, совершенный и всеобъемлющий. Квадрат есть человек и все, связанное с человеческой жизнедеятельностью, — кирпич, дом, замок, государство. Формы квадрата присутствуют во многих иероглифах, обозначающих эти понятия. Круг, треугольник и квадрат могут быть в разных сочетаниях вписаны друг в друга, либо являться охватывающим элементом. Подобные геометрические построения могут быть продолжены до бесконечности.

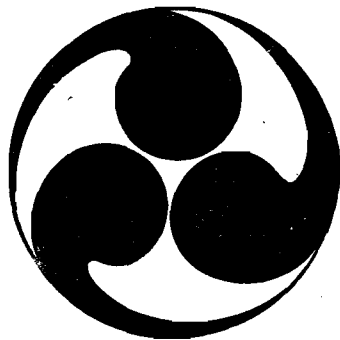
Доктор Судзуки предлагает такую трактовку: круг олицетворяет аморфность, пустоту, где еще не произошло отделения света от мрака; треугольник олицетворяет становление формы из бесформенного хаоса; квадрат, составленный из двух равнобедренных треугольников, олицетворяет множественность вещей. Соответственно все три фигуры в данной последовательности несут в себе идею сотворения мира.

Существует и другая версия, не менее важная для понимания воззрений Уэсиба и представляющая некий синтез базисных положений трех главных направлений японского буддизма: Дзэн, Сингон и Тэндай. Здесь круг знаменует Дзэн. Треугольник знаменует три тайны секты Сингон: мысли, слова и дела, известные под общим названием Санмицу — «три сокровенных таинства». Кроме того, треугольник соотносится с учением секты Тэндай о Пустоте, Вещественных феноменах и Середине, которое выжидается на идее единства Пустоты и материального мира, имеющего ограничения в пространстве и времени.

Квадрат знаменует три (из пяти) первоэлементов (Землю, Воду, Огонь) и Божественный Ветер. Связующим и объединяющим началом во взаимодействии всех трех фигур служит биоэнергия — *ки*.

Развивая идеи древних, Уэсиба приложил к своей системе также учение о символической мощи первозвуков (*биджа*), дающих стимул Творению и имеющих свои соответствия в пространственной картине мира. Звуки эти — полный ряд гласных японского языка: *и* (передающий понятие центра) плюс *э, а, о, у* (передающие понятие четырех сторон света и первоэлементов). Звуки символизируют ритм вихревого «дыхания Вселенной». Всего предполагаются четыре ритма, порождающие восемь сил, которые находят отражение в восьми цветах, восьми тонах, восьми осязательных ощущениях и т. д. Как мы уже знаем, магическая восьмерка служила в дальневосточной космогонии шифром бесконечности. В последовательной смене первоэлементов звуки *э, а, о, у* развивают изначальную биоэнергию *ки*, создавая материальный мир форм. Таким образом, звуки представляют собой манифестацию Вселенной, знаменуя каждый один из планов бытия. В каждом таком плане бытия заложен свой индивидуальный ритм (неявленное мироздание, аморфное, бесцветное и беззвучное). Каждому из планов бытия присущи свои, особенные вибрации, объединяющие духовную сущность с телесной. Изучая отношения между планами бытия и метаморфозы первоэлементов, человек постигает Путь (*Дао, До*) Вселенной, в котором неявленное сливается с явленным. Четыре плана манифестации Пути, умноженные восьмью силами, порождают тридцать два состояния действительности. Постигнув все тридцать два и приложив к своей сфере деятельности, человек постигает суть бытия, преисполняется мудрости и силы, открыв для себя неиссякаемый источник энергии. Для Уэсиба и его последователей таким источником стало *кэмпо* в ипостаси *аики-до*.

Такова в общих чертах философия, нашедшая отражение не только в



Символ «энергии вихря»

отвлеченной символике, но и в практике удивительного воинского искусства, направленного на достижение абсолютной гармонии с миром.

\* \* \*

Пока Уэсиба Морихэй в горном уединении, а затем в сельской глуши вынашивал свои идеи о спасении человечества, Япония все глубже втягивалась в безумную кампанию военных приготовлений. Вскоре прогремели первые залпы на материке. Началась японская агрессия в Китае. Официозная пропаганда хорошо потрудились над созданием исторических и идеологических мотивировок экспансии. В ход пошли и древние мифы, и лозунги панasiatского национализма, и демагогические призывы к созданию «единой восточноазиатской сферы сопроцветания» во главе с Японией. Традиционные японские воинские искусства снова были подняты на щит и объявлены предметом национальной гордости. Полиция и армия, жестоко расправлявшиеся с представителями либеральной интеллигенции, не говоря уж о членах компартии, всячески превозносили наставников *бу-до*. Стоит ли удивляться тому, что все, за редчайшими исключениями, школы *дзю-до*, *аики-до* и *каратэ-до* были поставлены на службу интересам воинствующего шовинизма и милитаризма. Не избежал общей участи и Уэсиба.

В 1934 г. старый друг Уэсиба, преподобный Дэгути Ванисабуро, собрав своих приверженцев и единомышленников, объявил об «историческом» решении. Он, Дэгути, вознамерился отправиться в Маньчжурию, а оттуда на север, в Монголию, дабы с помощью силы или убеждения создать в варварских землях царство добра и справедливости. Идея, поистине достойная Бодхидхармы и поразительная по своей наивности для просвещенного общественного деятеля XX в.! Тем не менее Дэгути удалось увлечь за собой нескольких сподвижников, в том числе и Уэсибу. Воодушевленные несбыточными мечтами, они прибыли в Мукден, ко двору правителя марионеточного государства Маньчжоу-го. Диктатору поначалу понравилось предложение Дэгути. Он даже выделил средства на формирование армии будущего «японо-китайско-маньчжурского» царства, однако вскоре передумал, заподозрив подвох. Он разогнал уже сформированные части, расстрелял всех китайских офицеров, а японцев приказал пытать, пока они не откроют истинной цели своего предприятия. Лишь через несколько дней подоспевший японский отряд

освободил незадачливых «конкистадоров», которые вскоре вернулись на родину. Экспедиция, начатая во имя воплощения идеалов *бу-до*, окончилась провалом.

В Японии Уэсиба-сихан был принят с почетом. Особенно укрепилась его репутация среди высших офицеров армии и флота. У создателя *аики-до* брали уроки адмиралы Такэсита Исаму, Такахаси Санкити, Ямамото Хидэсукэ. Тем не менее Уэсиба, глубоко разочарованный неудачей своей миссии на материке, вскоре уехал в провинцию и поселился в горах префектуры Ибараки. Там он и открыл в 1938 г. первую официальную школу *аики-до* — Кобукай при храме Ивами. Двенадцать лет прожил Уэсиба в горной глуши, окруженный немногими преданными учениками. Военные авантюры больше не привлекали философа. Лишь злоеющее рычание американских самолетов, летящих бомбить Токио, временами напоминало о величайшей мировой трагедии. Дни и ночи Уэсиба проводил в медитации и упорных, изнурительных тренировках, приносивших чудесные результаты. Мастерство его неуклонно возрастало. Шестидесятилетний старик легко одолевал нескольких вооруженных противников, почти не применяя силы, двигаясь с удивительной грацией и быстротой.

Поражение в войне принесло тяжелейшие испытания японскому народу. Рушились вековые моральные ценности — миф о богоизбранности и духовном превосходстве японской нации, о божественном происхождении императора, о «священной миссии» расы Ямато в Азии. Оголтелый шовинизм, замешанный на комплексе превосходства, уступил место растерянности, отчаянию, комплексу неполноценности.

Американские оккупационные власти всеми средствами стремились искоренить «самурайский дух» в японцах. По приказу штаба Макартура не только была проведена «чистка» в государственных учреждениях, но и запрещены к показу многие пьесы классического репертуара театра *кабуки*, фильмы, концерты. Был наложен запрет на некоторые праздники, содержащие самурайскую символику. Само собой разумеется, прекратила существование «победоносная императорская армия», с которой в течение многих лет связывали свои горести и радости миллионы простых людей. Взамен старой морали пришли новые, непривычные идеалы буржуазной демократии.

В первые послевоенные годы вся японская интеллигенция была озабочена проблемой нравственного падения



нации. Действительно, в обстановке послевоенной разрухи и ломки общественных устоев страну захлестнула мутная волна преступности. Спекуляция соседствовала с воровством, проституция — с растлением малолетних. Грабежи и убийства стали обычным явлением. Именно тогда и началось сперва подспудное, а затем легализованное возрождение воинских искусств, в которых мастера *бу-до* видели путь к духовному оздоровлению своих сограждан. Как известно, это возрождение закончилось триумфом *бу-до*, завоевавших в бескровных сражениях весь мир.

В 1948 г., когда был снят запрет на практику воинских искусств, Уэсиба, как и многие другие мастера *кэмпо*, решил предать гласности секреты *аики-до*, чтобы помочь людям обрести уверенность и силу в единении с природой. С ближайшими учениками он перебрался в Токио, где вскоре было основано Общество *аики-до* (Аики-кай) и открыт Центральный клуб *аики-до* (Аики-до хонбу). Более двадцати лет во главе Аики-кай стоял сам профессор Уэсиба Морихэй. Его непосредственным преемником стал сын Уэсиба — Кисёмару, посвятивший жизнь делу распространения *аики-до* в Японии и за ее пределами.

Наибольший интерес за всю историю своего существования *аики-до*, вероятно, привлекло в 1954 г., когда под эгидой Общества продления жизни в Токио был организован всеяпонский турнир воинских искусств. Демонстрация *аики-до* имела столь феноменальный успех, что по всей стране стали создаваться клубы и секции, а через



Схема «входа» и «выхода» в «движении на восемь сторон»

год группа бизнесменов субсидировала строительство великолепного Центра *аики-до* — Ёсин-кай. Главным тренером Ёсин-кай стал Сиода Годзо, один из первых учеников профессора Уэсиба, хранитель классических традиций *аики-до*. Под его руководством занимались энтузиасты из многих стран мира.

Другой ученик Уэсиба, преподаватель крупнейшего университета Васэда, Томики Кэндзи, напротив, развил спортивное направление

*айки-до*, в котором философское начало отступает на задний план.

Существуют разнообразные ответвления *айки-до*, в которых используется опыт *каратэ* и *цюань-шу*, но психофизические установки во всех вариациях остаются неизменны.

В чем же кроется тайна *айки-до*? Что позволяет человеку бесконечно аккумулировать жизненную энергию и направлять ее по своей воле? Как практически достигается гармония с природой и слияние с космосом? Разумеется, ответы на подобные вопросы будут очень условны, ибо нет единого и безусловного пути познания *айки-до*. Есть лишь некоторые наблюдения, обобщения закономерностей и рекомендации.

Итак, в *айки-до* все определяет учение о *ки*. Согласно исходным постулатам этого учения, если звук и свет передаются волнами, несущими определенный запас энергии, то некий вид энергии может генерировать и кора головного мозга. Далее ментальная биоэнергия может быть либо передана на расстояние телепатическим путем, либо направленным пучком волн послана в нужную точку тела и трансформирована в силу. В обычной жизни большинство людей рассеивают *ки*, отвлекаясь на множество дел, но биоэнергию всегда можно мобилизовать при помощи концентрации. Важно также умение полностью освободиться от одного объекта внимания при переходе к следующему. Старые мастера поясняли такое требование наглядным образом: дух человека должен быть подобен водной глади, незамутненному зеркалу, с которого упражнениями следует стирать мельчайшие частицы мирской пыли.

Однако, развивая сравнение, мастера *айки-до* уподобили сознание зеркальной сфере или зеркальному шару, в котором отражается все происходящее вокруг. Отсюда следует кардинальный принцип «движения на восемь сторон света» — *заппо ундо*, позволяющий мгновенно реагировать на опасность, откуда бы она ни угрожала. Незамутненность духа оказывается спасительной в любой ситуации, даже когда сознание фактически отключено, ибо зеркало сохраняет способность к отражению даже при тусклом свете звезд. Ученики Уэсиба неоднократно пытались «поставить эксперимент», пробравшись ночью в спальню учителя, но каждый раз их еще у дверей оставал навливал предупреждающий оклик: истинный мастер и во сне готов к встрече с противником.

Наиболее подробное описание психофизического тренинга и аутотренинга *айки-до* как типичной школы *кэмпо* мы находим в познавательном труде Койти Тохэя «Книга о *ки*», где автор предлагает четыре взаимодополняющих способа достижения гармонии тела и духа: сосредоточение на одном объекте; полное расслабление; перемещение вниз центра тяжести; излияние *ки*.

Сосредоточение на одном объекте (необходимое каждому в повседневной жизни) в практике воинских искусств всегда осуществлялось при помощи йогической (или дзэнской) медитации. Напомним, что во всех без исключения школах *кэмпо* началу занятий предшествовала медитация сидя на коленях с закрытыми глазами, либо в позе лотоса, либо стоя. Кисти рук образуют *мудру* концентрации. При этом следует концентрироваться на Средоточии (*тандэн*) в нижней части живота. Дух-разум автоматически перемещается в так называемый третий глаз (*тэнгэй*), расположенный над переносицей, на вертикали, перпендикулярной к Средоточию. Вселенная представляется в виде безграничной сферы, центром которой является сам медитирующий человек и, конкретно, его *тандэн*. Следует внушать себе, что вся Вселенная вмещается в *тандэн*, и далее мысленно уменьшать свой *тандэн* делением на два до минимальной воображаемой величины. На пределе такого деления человек полностью сливается с мирозданием, доказательством чему служит его фантастическая устойчивость: опрокинуть его или просто вывести из равновесия почти невозможно. Сохранились фотографии, из которых видно, как принцип сосредоточения действует в жизни. На фотографиях престарелый профессор Уэсиба улыбкой встречает юного ученика, который с разбега бьет учителя головой в живот, тщетно пытаясь нарушить его блаженный покой.

Второй принцип — максимальное расслабление, или, иначе говоря, снятие стрессов. Известно, что стрессы — бич XX века с его перенапряженным ритмом жизни — становятся причиной многочисленных психических и физических расстройств. Однако в западной медицине снятие стрессов чаще всего рассматривается как временная терапевтическая мера, после которой пациент неизбежно вернется в состояние перманентного напряжения. Люди убеждены в необходимости и даже полезности напряжения на работе. Между тем в *бу-до* испокон веков естественным состоянием человека считалось расслабление — полная релаксация с концентрацией на *тандэн*. Именно

расслабление, неангажированность духа-разума (вспомним учение Такуана) служит залогом победы в решительной схватке.

Все принципы аутотренинга в *аики-до* вытекают друг из друга, поэтому третьим в логической последовательности выступает требование перемещения центра тяжести вниз. В обычном состоянии все предметы — и одушевленные, и неодушевленные — подчиняются силе земного притяжения — их вес устремлен вниз. Однако человек (или зверь), прыгающий, например, в высоту, «устремляет свою *ки*» вверх. То же самое делает балерина или акробат в момент «поддержки», что существенно облегчает задачу партнеру. Подобные номера с телом человека, находящегося в бессознательном состоянии, а тем более с трупом, просто невыполнимы. Любой легко представит себе разницу ощущений при подъеме. Обычно занятия *аики-до* начинают с отработки «управления весом». У человека, не сконцентрированного на *гандэн*, вес «рассредоточен» — поэтому его сравнительно легко оттолкнуть, сбить с ног, приподнять или стащить с места. На тренировке новичка учат самовнушением «направлять» вес вниз, обвисая, чтобы партнеру было трудно оторвать его от пола. Затем следует устремить *ки* вверх. Вес как бы перемещается вместе с центром тяжести, и партнер справляется со своей задачей без труда. Постепенно человек приобретает способность самовнушением придавать «тяжесть камня» и отдельным частям тела — рукам или ногам.

Четвертый, ключевой принцип аутотренинга сводится к умению через концентрацию на *гандэн*, расслабление и «перемещение» веса направлять свою биоэнергию в любую часть тела и вне его, замыкая «вольтову дугу» со Вселенной.

«Мистика, — скажет читатель, — сеансы черной магии. Такие в пору демонстрировать иллюзионистам в цирке!» Действительно, при взгляде на фотографии людей, застывших в спокойной позе с поднятой вверх рукой, на которой повисло трое, невольно вспоминаешь об иллюзионистах и гипнотизерах. Случайно ли это? Отнюдь нет. Ведь имеем мы дело с самыми типичными случаями самовнушения, аутогипноза. Опыты, предложенные мастерами *аики-до* на основе самовнушения, прекрасно известны на Западе как опыты гипноза. Взять хотя бы «гипнотический мост»: человек, погруженный в каталептический транс, лежит между двух стульев, опираясь лишь затылком да пятками, и на нем, как на скамейке, сидят не-

сколько ассистентов. Картина одна и та же, но есть существенная разница между аутогипнозом и гипнозом. В первом случае медиум полностью владеет собой и может не только свободно передвигаться в состоянии транса, но и в любую минуту выйти из этого состояния. Транс усиливает, многократно увеличивает его духовные и физические возможности. Во втором случае перед нами лишь перцепиент, воспринимающий чужие приказы, находящийся во власти «чужой *ки*».

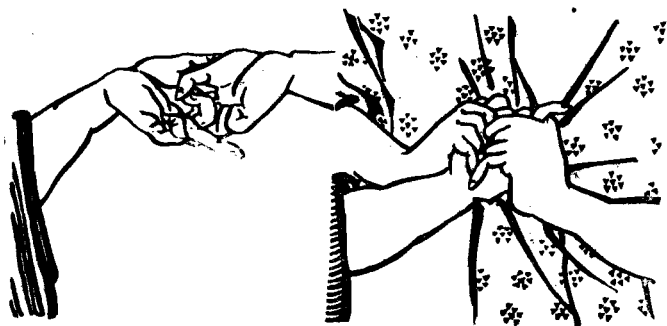
Хотя все четыре способа координации тела и духа невозможно применять одновременно, между ними существует очевидная взаимосвязь. Применение одного неизбежно подразумевает три других. В самом общем смысле сосредоточение на одном объекте и изливание *ки* больше относятся к сфере духовного, в то время как полное расслабление и перемещение веса скорее затрагивают сферу телесного. Однако, поскольку дух-разум неотделим от тела, все четыре принципа действуют как составные части единой системы.

Итак, обучение *аики-до* начинается не с бросков и захватов, а со снятия многочисленных органических, мускульных и ментальных стопоров. Первые несколько месяцев занятий посвящаются исключительно медитации и самопознанию. Лишь затем приступают к закреплению правильных стоек и дыхания. Именно дыхание, насыщающее кислородом все «пять членов» тела — руки, ноги и голову, — способствует улучшению кровообращения и высвобождению скрытых ресурсов организма. Тому же, как мы знаем, учили даосы и индийские йоги еще за много веков до нашей эры. Когда организм полностью раскрепощен и не подвержен внешним отвлекающим воздействиям, сами собой приходят силы и координация движений. Только на этой стадии начинается разучивание бросков, в каждом из которых заложен, по мысли Уэсиба, элемент вечного вихревого движения Вселенной.

\* \* \*

Секрет техники *аики-до*, дающей, как и во многих видах китайского *цюань-шу*, преимущество над противником любых физических данных, кроется прежде всего в движении по окружности. При исполнении всех захватов, блоков и бросков руки, ноги и корпус следуют по дугообразной траектории, хотя порой и в разных направлениях. Более того, проекция движений в трех измерениях даст ярко выраженные контуры сферы или спирали. Вра-

щательное движение позволяет «добавить» собственный вес к весу толкающего или перетягивающего на себя противника без боязни столкновения и лобового удара. За счет вращения достигается быстрый уход с линии атаки. При движении по прямой человек должен рано или поздно остановиться, чтобы двинуться вправо или влево, но при вращательном движении такой переход осуществля-



Болевой прием *дзю-дзюцу*  
(по рисунку Хокусая)

ется плавно. Наиболее типичен круговой проворот на одной подсогнутой ноге, при котором вторая нога описывает дугу и руки, следуя за корпусом, как бы поглаживают поверхность большого шара. Варианты вращательных движений в *айки-до* чрезвычайно разнообразны. На них же основаны падения и уходы переворотом.

Возвращаясь к истокам, мы увидим здесь много общего с принципами движения в китайской школе «внутреннего» направления Ба-гуа-чжан (Восемь триграмм). Вращательное движение, естественно, приводит в действие центробежную и центростремительную силы. Первая как бы втягивает нападающего в водоворот, вторая отбрасывает его в нужный момент по касательной. В *айки-до* противник выводится из равновесия почти исключительно скручиванием или уходом во вращении. К примеру, если противник пытается нанести удар рукой с выпадом, достаточно слегка уклониться поворотом бедер вокруг оси и мягким толчком изменить траекторию удара, лишив его силы.

Идею «входа» в оборону противника и «выхода» из опасной близости с ним отражает магическая фигура

(см. с. 326). Не зная этот шифр, мы можем лишь предпологать, что здесь отражено вихревое движение пяти первоэлементов по кругу (сфере) в области Инь и в области Ян. Однако прочтение диаграммы без обозначения технических приемов фактически невозможно.

Старые мастера сравнивали простой удар в *кэмпо* с вихрем, дующим по прямой, а удар во вращении — со смерчем.

Как и во всех видах воинских искусств, важнейшую роль в *айки-до* играет скорость. Считается, что на начальном этапе обучения необходимо добиться быстрой реакции на любое действие противника. Это так называемая нормальная скорость. Следующий этап — опережение для перехвата инициативы — *го-но-сэн*. Допустим, вам на голову падает небольшой камень. Заметив его и поймав руками, вы самортизируете и погасите удар, хотя подвергнетесь риску. Но при опережении вы сможете заранее отклониться в сторону и спокойно наблюдать, как камень врежется в землю. Именно такой скорости реакции добивается мастер *айки-до*. Скорость приходит как результат нового осознания пространства и времени. Вместе с ней приходит «шестое чувство», экстремальный разум (*гоку-и*) — интуитивное предвидение опасности и возможного поведения противника. Ощущение времени позволяет определить момент атаки и контратаки.

Наконец, правильное применение четырех описанных выше принципов аутотренинга приводит к максимальной концентрации силы — *сютю-рёку* и сосредоточению жизненной энергии — *ай-ки* для проведения приема.

Уэсиба, называвший *айки-до* манифестацией вселенской любви, учил искать в борьбе не победы, а единения с противником — по принципу взаимодействия и взаимоотталкивания начал Инь и Ян. «Мы непрестанно молимся о том, чтобы боя не было вообще,— писал он,— поэтому формально мы запрещаем проведение турниров *айки-до*. Дух *айки-до* заключается в любовном нападении и мирном исходе боя. Противники соединяются высшей силой любви и в любви достигают очищения».

На практике то, что Уэсиба называл «любовью», можно охарактеризовать как установление своего рода телепатического контакта между противниками, иногда с элементами гипноза. Не случайно вслед за древними мастерами основатель *айки-до* учил не смотреть противнику в глаза, чтобы не поддаться агрессивному влиянию его духа-разума, его *ки*. Как и в *дзю-до*, от бойца в *айки-до*

требуется рассредоточенное зрение, способное мгновенно перехватить движение партнера.

Как уже было сказано, Уэсиба в молодости наряду с *кэмпо* изучал классическое фехтование на мечах *кэн-до* и в своих странствиях по Японии не расставался с деревянным мечом (*боккэн*). Отголоски учений великих мастеров *кэн-дзюцу* и *кэн-до* мы находим и в теории *аики-до*.



Бросок в *аики-до*

Не случайно Миямото Мусаси в одном из своих трактатов заметил: «Все воинские искусства, в том числе *кэн-дзюцу* и *со-дзюцу*, имеют свои тайны, но руководствуются они общим законом всепроницающего единства, законом, который не выразить словами».

Влияние *кэн-до* сказывается не только в психической подготовке бойца, но и во многих канонических движениях. Даже основная исходная стойка *ханми-гамаэ* (вполоборота к противнику, ступни под прямым углом друг к другу на расстоянии в полторы стопы, руки на разных уровнях перед грудью пальцами вперед) идентична стойке фехтовальщика, сжимающего двуручный меч. В такой стойке, придающей телу устойчивость, кисти рук должны находиться на линии, соответствующей вертикальной оси тела, правая рука дальше от корпуса и выше



левой, левая — ближе к корпусу, взгляд устремлен в точку между глаз противника, на «третий глаз» — *тэн-тэй*. Спина и бедра прямые. В исходной стойке нужно ощущать приток *ки* от ног к пальцам рук.

Еще до начала схватки мастер должен правильно определить дистанцию для нападения и защиты (*ма-аи*), оценив данные противника. В среднем дистанция до начала решительной атаки составляет от полутора до двух метров.

Одним из важнейших навыков в *аики-до*, ориентированном прежде всего на защиту и использование действий противника, является так называемое базовое движение (*кихон-доса*).

Используя *кихон-доса*, можно легко уйти с линии атаки при помощи маха бедер и скользящего движения ноги (*сури-аси*) по окружности, поставив тем самым противника в невыгодное положение.

Второй необходимый навык называется *ури-ми* (вхождение). Он заключается в синхронизации рывка нападающего с шагом и толчком обороняющегося.

Третий навык — *сюмацу-доса* (фиксирующее движение) находит применение в дестабилизации противника при захвате рук и основан на фехтовальном приеме. Внешне движение воспроизводит подъем тяжелого меча и рубящий удар.

Четвертый навык, дающий ключ к большинству бросков, называется *тэнкан* (проворот) и заключается в умении провернуться под рукой противника для выхода на болевой захват.

Арсенал приемов *аики-до* весьма обширен. Некоторые авторитеты, например Сиода Годзо, называют цифру три тысячи, другие доводят эту цифру до десяти тысяч. Вряд ли найдется человек, способный проверить подобные утверждения. Во всяком случае, около полутора сотен приемов относятся к числу важнейших и составляют базовую технику *аики-до*. Они рассчитаны на всевозможные ситуации: борьбу двух невооруженных противников, двух вооруженных противников, безоружного против вооруженного, одного против нескольких нападающих и т. д.

Приемы в *аики-до* могут проводиться из положения стоя (*татаи-вадза*), из положения обоих противников сидя или на коленях (*сувари-вадза*) и из положения сидя против стоящего (*ханми хантатаи-вадза*). В наше время, когда обычай сидеть на *татами* почти изжил себя, изучаются преимущественно *татаи-вадза*.

По характеру действий все приемы подразделяются на три категории: броски (*нагэ-вадза*), болевые захваты с удержанием (*осаз-вадза*) и, как вспомогательные, удары (*атэми-вадза*). *Осаэ-вадза* чаще всего служат логическим продолжением бросков. Техника падений и уходов переверотом называется, как и в *дзю-до*, *укэми*.

Подавляющее большинство приемов *аики-до*, осваиваемых на начальном этапе обучения, имеют условные на-



*Аики-до: бросок сико-нагэ*

звания по порядковым номерам (*иккадзэ* — первый вариант, *никадзэ* — второй и т. д.). Прочие базовые приемы, за редким исключением, содержат в названии пояснение действия. Например, *усиро ката тори кодэ газси* означает буквально «перехват руки с болевым замком при захвате за плечи сзади». Конечно, как и во всех воинских искусствах Востока, раньше названия приемов были зашифрованы в звучных метафорических образах, по которым даже отдаленно нельзя было догадаться о сути. Самурайские кланы и дзэнские священники ревностно охраняли тайны *кэмпо*. Но рассекречивание *аики-до*, как и рассекречивание *дзю-до*, потребовало переименования приемов для удобства обучения.

Броски в *аики-до* в отличие от *дзю-до* и даже *каратэ*, как правило, вообще не требуют применения силы для подъема противника, подбива, подхвата и даже для простой подножки. Силы нужно не больше, чем для того,

чтобы отбить рукой летящую в грудь стрелу, но если стрела пропущена, то никакая сила уже не послужит защитой. Чаще всего ключевым «инструментом» для броска служат руки (или рука) атакующего противника с уязвимыми для излома плечевым, локтевым и лучезапястным суставами. Слегка изменив положение руки, можно добиться болевого эффекта с последующим падением. Все преимущества такого броска можно оценить, если вспомнить, что на поле боя самураю приходилось зачастую сталкиваться с хорошо подготовленным противником в доспехах, иногда с мечом или кинжалом.

Наиболее типичен для техники *айки-до* «бросок на четыре стороны» (*сихо-нагэ*), применяющийся как универсальное освобождение от захвата. Например, если нападающий захватил запястье *тори* разноименной рукой (правой левую), *тори*, наложив кисть правой руки на пальцы противника, скользящим движением прокручивается по часовой стрелке под рукой *укэ*, освобождая с перехватом свое запястье, и нажатием одновременно в локтевом и лучезапястном суставе валит противника на спину. На земле для удержания используется только сгиб в запястье. Само название *сихо-нагэ* происходит от родственного движения «рубки на четыре стороны» в *кэн-до*. При разучивании приема Уэсиба рекомендовал ученикам мыслить терминами *кэн-до*: поднятие меча, вращение меча по дуге, затем рубящий удар вниз.

При проведении любого эффективного броска существенным компонентом является использование так называемой силы дыхания (*кокю-рёку*), уже знакомой нам по *дзю-дзюцу* и *дзю-до*. Другими словами, необходимо проникновение в ритм движений противника, подстройка к его действиям, позволяющая направленно излить *ки*. Теоретически при помощи *кокю* можно повалить противника вообще без противодействия. Броски за счет *кокю-рёку* предполагают максимальную концентрацию. Например, в положении сидя, будучи схвачен за обе руки в запястьях, *тори* слегка поддается рывку вперед, затем выводит руки вверх, словно вздымая меч, и коротким рубящим движением по диагонали вниз выводит *укэ* из равновесия.

Еще более эффективен бросок «неба и земли» (*тэнти-нагэ*), где также используется сила *кокю*. При аналогичном предыдущему захвату рук в положении сидя *тори* вращательным движением правой руки против часовой стрелки поднимает левую руку *укэ* как ось и опускает свою левую руку. В результате *укэ* беспомощно завали-

вается на бок лицом вверх. Название приема содержит явную аллюзию на триаду «Небо—Земля—Человек», в которой человек, используя силы Земли и Неба, повергает противника (чья левая рука в этот момент указывает на небо, а правая на землю).

Сложнейшую технику *аики-до* нельзя, к сожалению, ни описать в кратком очерке, ни представить по описанию. Профессор Уэсиба, утверждая, что в *аики-до* нет определенных форм и определенного стиля, сравнивал секрет своего учения с загадкой мироздания. Он не признавал спортивного *аики-до* и требовал от учеников прежде всего глубинного самопознания. Наследие Уэсиба и поныне живет в триединой сущности военных искусств *сингитай*, где качества духовные и телесные сливаются в техническом совершенстве.





## Глава 8

### КАРАТЭ НА ОКИНАВЕ

*Время не трать даром —  
молод ты или стар,  
Учись ударом  
отвечать на удар.  
Пусть крепче булатной стали  
будет твоя рука,  
Чтобы зря враги уповали  
на мощь стального клинка!*  
Из трактата по Окинава-гэ,  
XVIII в.

Лет тридцать пять назад любители острых ощущений в Америке и в Западной Европе неожиданно открыли для себя новый заманчивый источник экзотики. На глазах восхищенной публики заезжие японские мастера, как орехи, кололи руками кирпичи, трехдюймовые доски и стопки черепицы, отрубали рога живым быкам на арепе, протыкали пальцами арбуз, прыгали через разогнавшийся автомобиль, сочетая свои головокружительные трюки с весьма утонченным и продуманным ритуалом. Немного времени спустя «невероятные» подвиги японских гастро-леров уже повторяли молодые люди во всех уголках земного шара. *Каратэ* завоевало мир.

Современное японское *каратэ* в действительности пришло с Окинавы, крупнейшего острова архипелага Рюкю,

лежащего на перекрестках торговых путей, в 500 км от Кюсю, в 600 км от Тайваня и в 800 км от южнокитайского побережья.

Немало беженцев из Японии, Китая и Кореи искали на островах Рюкю спасения от политических преследований. В XII в., когда самурайские дружины Тайра, разбитые в последнем сражении при Данноура (совр. Симоносэки) победоносными войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, многие переправились на Окинаву и таким образом познакомили местных жителей с передовым военным искусством. Первый король Рюкю, Сюнтэн (XIII в.) уделял большое внимание военному делу. При нем активно строились замки и крепости, росли поместья, шло обучение солдат. Население Окинавы, этнически тяготеющее к японцам и говорящее на диалекте Рюкю японского языка, в течение многих веков отстаивало независимость своего маленького государства, но в 1372 г. король Рюкю Сацудо признал вассальную зависимость от Китая. Минский император направил на Окинаву полномочного посланника с большим штатом. Со временем, в связи с усилением сепаратистских, антикитайских настроений, гражданский посланник был заменен военным. Хроника сообщают, что сразу же после подписания акта 1372 г. в Наху, столицу острова, прибыла специальная миссия из тридцати шести китайских колонистов, имевших задание распространять среди местного населения начатки знаний по мореплаванию, книгопечатанию и различным ремеслам. С 1392 г. китайская колония обосновалась в Кумэмуре, пригороде Нахи, а затем аналогичные поселения появились в городах Сюри и Томари. Хотя китайская община, как и во всех странах Юго-Восточной Азии, держалась особняком, именно из нее стали просачиваться в народ сведения о *кэмпо*.

Существует и другая (впрочем, не подтвержденная фактами) точка зрения, будто бы *каратэ* зародилось и развивалось на Окинаве как автохтонное воинское искусство. Эта концепция была особенно распространена до второй мировой войны, в период разгула японского национализма, и до сих пор находит приверженцев в лице ряда крупных мастеров японского *каратэ* (неокинавского происхождения). Вот что пишет по поводу таких утверждений Найто Такэнобу, автор книги «Введение в каратэ-до»: «Кое-кто считает, что *каратэ* — исконно окинавское воинское искусство, к которому китайское *кэмпо* очень немного прибавило. Конечно, с тех пор как на Оки-

наве поселились люди, легко себе представить, что там существовали какие-то виды рукопашного боя. Их в известном смысле тоже можно считать предками современного *каратэ*, но с такой версией древнего происхождения трудно согласиться. Уже то, что большинство терминов современного *каратэ* происходят от старокитайских, свидетельствует: определять *каратэ* как исконно окинавское *бу-дзюцу* — явное преувеличение».

Безусловно, не стоит переоценивать и роль Китая в деле насаждения *кэмпо*, ибо с XIV в. окинавское *каратэ* развивалось своим путем и создало много новых, оригинальных форм, стилей, направлений. К сожалению, письменные источники не донесли конкретных сведений о становлении окинавского *каратэ* до XVIII в. Известно лишь, что оно существовало.

В 1429 г. король Сё Ха-си окончательно объединил под своей эгидой три области Окинавы, именовавшиеся Хокусан (Северная гора), Нан-дзан (Южная гора) и Тю-дзан (Срединная гора). Желая пресечь попытки мятежа и укрепить централизованную власть, Ха-си ввел запрет на ношение оружия (*кин-бу*) для всех, кроме королевской дружины и высших феодалов. Народ оказался совершенно беззащитен перед произволом чиновников и солдат, а также разбойничьих шайк, которых немало скрывалось в лесистых горах острова. Эти меры вынудили многих крестьян искать спасения в *кэмпо*, чтобы противопоставить оружию силу воли, твердость духа и стальную бронь тренированных мышц.

Начало XVII в. принесло народу Окинавы суровые испытания. После того как королевство Рюкю отказалось поддержать военные авантюры Тоётоми Хидэёси в Корею (1592 и 1597—1598), Япония получила формальный предлог для вторжения на архипелаг. С установлением централизованного правления *сёгуната* Токугава участь маленького королевства была решена. В 1606 г. властитель южнояпонского княжества Сацума, Симадзу Иэхиса, испросив разрешения правительства, начал готовиться к походу на Окинаву. Операцию осуществили три тысячи самураев клана Симадзу на ста кораблях. Безоружные жители острова почти не сопротивлялись, а небольшой отряд солдат из гарнизона Нахи под предводительством Ся Мэя был усмирен огнем японских мушкетов. Окинава превратилась в протекторат Японской империи; население было обложено поборами и подверглось жестокой дискриминации.



Окинавский крестьянин в засаде (по японской гравюре)



В ответ крестьяне убивали сборщиков налогов и громили мелкие самурайские конвои. Тогда в 1609 г. японский наместник издал второй строжайший указ о запрещении носить оружие. На сей раз дело не ограничилось словами. По всей Окинаве, как и в Японии после указа Хидэеси от 1588 г., была проведена «охота за мечами» (*катана-гари*). Крестьяне, горожане и даже монахи, утаившие холодное оружие, подлежали смертной казни. Чтобы исключить малейшую возможность производства оружия, в деревнях были закрыты кузницы и конфискованы все железные предметы домашнего обихода. В период самых тяжелых репрессий на село выдавался один-единственный нож для убоя скота и разделки туш, который хранился привязанным на центральной площади. Часовой охранял нож и давал его под расписку на короткий срок. В 1669 г. было запрещено даже производство церемониальных мечей для нужд местных феодалов и священнослужителей. В портах стража вела строжайший досмотр с целью пресечь контрабанду ножей и кинжалов.

Сопrotивляться хорошо вооруженной армии голыми руками крестьянам было не под силу, но для того чтобы дать организованный отпор нескольким оголтелым насильникам, достаточно было двух-трех мастеров *кэмпо*. Население Окинавы начало объединяться в тайные общества и создавать союзы самообороны в деревнях и селах. Однако центрами распространения *кэмпо* все же были крупнейшие города.

*Кэмпо* на островах Рюкю в ту пору называлось просто Окинава-тэ (*тэ* по-японски «рука»), то есть «окинавский рукопашный бой» или *то-тэ* («волшебная рука»). На самой же Окинаве стили *тэ* различались соответственно по городам: Наха-тэ, Сюри-тэ и Томари-тэ. В течение всего XVII столетия школы *тэ* действовали в глубоком подполье. Все ученики давали клятву на крови о сохранении тайны. Если же кто-нибудь под пытками выдавал собратьев японским властям, предателя ждала позорная казнь. Его вывозили на лодке далеко в море и, слегка оцарапав, бросали несвязанным в воду. На запах крови собирались акулы и после недолгой игры в кошки-мышки сжирали клятвopреступника.

Поскольку в столкновениях с самураями окинавцам приходилось иметь дело с опытными воинами, искушенными во всех премудростях своего ремесла, шанс на победу был невелик, и этот шанс нужно было вырвать любой ценой. Тогда-то и появился на свет лозунг «одним

ударом — наповал» (*иккэн — хиссацу*). Даже «спортивные» поединки между соперниками обычно приводили к летальному исходу. Годы упорных тренировок превращали руки и ноги в оружие страшной разрушительной силы, действующее по хитроумной и непредсказуемой программе. Особый упор делался на закалку рук и ног, так как пробить панцирь или расколоть самурайский шлем могла лишь поистине стальная рука.

В основном использовались старые китайские рецепты, хотя к ним было добавлено много нового. Так, укрепляя пальцы, ученик насыпал ведро фасоли и начинал методично по нескольку тысяч раз в день тыкать в это ведро сомкнутыми и разомкнутыми пальцами, пока из-под ногтей не брызгала кровь. Он должен был продолжать упражнения, невзирая на боль, в течение недель и месяцев, пока кончики пальцев не утрачивали чувствительность и не превращались в «рога». Одновременно следовало увеличивать силу удара, чтобы в конце концов «протыкать» всю массу фасоли до дна. Точно такая же процедура повторялась последовательно с песком, мелкой галькой, гравием, а иногда еще и со свинцовыми шариками. После нескольких лет усердных тренировок не стоило большого труда ударом «рука-копье» (*кан-сю*) пробить конское брюхо или бычий бок и вынуть внутренности.

Кулак закалялся вначале на простой *макиваре* — плотно перевитом снопе соломы окинавского изобретения. *Макивара* крепилась к амортизирующему шесту или доске и служила для отработки точности ударов, но также и для набивки рук и ног. От соломы снова переходили к фасоли, затем к песку, гальке, гравию и далее — к раскаленному железу. Рекомендовалось также поочередно макать кулаки в кипяток и ледяную воду. На лоне природы естественной *макиварой* служили молодые деревья, пружинящие при ударе. При этом с должной концентрацией ломал даже пружинящую ветку, а после нескольких лет работы — и само деревце. Примерно такой же закалке подвергались и ноги, а отчасти и голова. Данные последних лет свидетельствуют, что сила удара ноги — свыше 1 тонны. Возможно, старые мастера, посвящавшие тренировкам всю жизнь, добивались и большего. Закалка конечностей служила одновременно для постановки правильного, четкого и централизованного удара. Отсюда берет начало и укоренившаяся в *цзюань-шу* и в современном *каратэ* практика *тамэси-вари* — проб на разбивание твердых предметов.

Для укрепления запястий и всей мускулатуры плечевого пояса служили своеобразные гантели, «камни силы» (*тикара-иси*) в виде каменного молотка на деревянной ручке или шара с продетой в него палкой. С той же целью использовались трапецевидные металлические гири китайского происхождения (*тяси*) весом от 5 до 25 килограммов. Иногда *тяси* представляли собой булаву на длинной ручке.



Окинавский крестьянин выбивает из седла самурая

Сила «хвата» вырабатывалась при помощи специального приспособления. К столбу крепился поперечный рычаг, вращавшийся вокруг оси. К одному концу рычага подвешивался мешок с песком, на другой накладывалось запястье тыльной стороной вниз, пальцы сжаты в кулак. Распрямляя пальцы и поворачивая кисть, нужно было не дать перекладине опуститься и надавить ее вниз со своей стороны. Таково же было предназначение *макиагэ-гу* — примитивного устройства наподобие колодезного ворота без рукояти. Человек должен был поднять груз, подвешенный на веревке, вращая «ворот» руками.

В некоторых школах отрабатывалась техника «орлиные когти», позволявшая вырывать куски мяса из тела противника, а ударом «в фас» превращать лицо в бесформенное кровавое месиво. Обычно использовали большой глиняный кувшин, который постепенно наполняли водой или песком. Кувшин следовало взять за горлышко и продержать по возможности дольше. В другом варианте тот же кувшин закрывался пробкой и переворачивался. Ухватив за донышко, следовало перевернуть его не

уронив — вначале резким махом, а затем и медленным движением кисти. Такого рода закалка (*танрэн*) и скоростно-силовая подготовка не были новшеством в *кэмпо*, но их тем не менее можно считать отличительной особенностью всех окинавских школ на раннем этапе.

Развитие искусства *тэ* на Окинаве шло «рука об руку» с освоением старых и новых видов малого и подручного оружия, которые со временем были канонизированы, обросли немислимым количеством методических предписаний и формальных упражнений.

Самым надежным подспорьем для безоружного крестьянина в столкновении с самураем была, разумеется, хорошая палка, зарекомендовавшая себя на полях сражений в Китае, Корее, Вьетнаме и Японии. Классическим вариантом окинавского посоха (*року-сяку-бо*) считается круглая палка *бо* толщиной приблизительно 3 сантиметра и длиной 182 сантиметра, вырезанная из твердого дерева. Хотя техника владения *бо* была чрезвычайно разнообразна и включала многие сотни приемов, собранных в десятках формальных упражнений (*ката*), прежде всего она строилась на координации с ударами рук и ног. Важную роль играли также прыжки, позволяющие избежать удара по ногам и атаковать в неожиданном ракурсе. Существующие ныне колоритные *ката* с посохом, как правило, носят имена их изобретателей с добавлением слова *кон* (дубинка): Сакугава-*кон* (три варианта), Комэгава-*кон*, Тэрая-*кон*, Сунагакэ-*кон*, Симонака-*кон*, Сэдоко-*кон*, Маруси-*кон*, или, иначе, «Адамант» (Конго).

Хитроумными приемами палочного боя славились жители островков Яэяма и Хамахига, откуда в арсенал современного *кэмпо* пришло несколько оригинальных *ката*.

Не менее распространенным оружием мастеров *тэ* был безобидный с виду предмет, состоящий из двух палочек на перевязи — *нунтяку*. Между тем в руках профессионала сила удара *нунтяку* достигала полутора тонн. Такой «игрушкой» можно было расколоть стальной шлем, как скорлупку грецкого ореха. *Нунтяку* представляла собой модификацию обыкновенного китайского цепа, которым крестьяне испокон веков рушили рис.

Конструкция *нунтяку* чрезвычайно проста. Две палки из твердой древесины (палисандр, бук, граб, железное дерево и т. п.) высверливаются с торца таким образом, чтобы их можно было соединить двойным шнуром из шелковых нитей. Иногда вместо шнура используется тонкая цепь, которая крепится к торцам при помощи штиф-

та. Палки могут быть круглые, равной толщины по всей длине (около 3 сантиметров), либо четырех- и восьмигранные с небольшим утончением к «крепежному» концу. Длина палок может варьироваться, но обычно не превышает локтя, а длина шнура между ними — ладони. Правда, в китайском варианте часто использовались *нунтяку* с цепочкой в 20 и даже 30 сантиметров.



Мастер окинава-гэ с парными *нунтяку* в бою

Хотя *нунтяку* издавна были известны на континенте как подручное оружие *кэмпо*, считается, что основной вклад в разработку техники и ее канонизацию внесли жители Окинавы. При всей своей примитивности *нунтяку* были весьма многопрофильным оружием. С их помощью можно было не только наносить сокрушительные удары, но и проводить удушение, тычки по болевым точкам, эффективные блоки против меча. Как и большинство видов оружия в *каратэ*, *нунтяку* часто использовались как парный инструмент для обеих рук, но могли функционировать и отдельно.

Освоение *нунтяку* считалось обязательным для мастера *гэ* и требовало нескольких лет занятий. Количество приемов с *нунтяку*, систематизированных в *ката*, очень велико, а смысл их совершенно неуловим для посторонне-

го наблюдателя. Упражнения с *нунтяку* более чем что-либо другое в *кэмпо* производят впечатление магического действия. Основной принцип манипуляций с *нунтяку* — вращение по траектории «восьмерки» в разных плоскостях, иногда с перехватом из-под мышки или из руки в руку. При этом вокруг человека как бы создается защитное поле, постоянно присутствующее в схватке и нарушаемое только в момент удара. Старые мастера уделяли большое внимание скорости вращения. Некоторые могли судить о четкости исполняемой *ката* с закрытыми глазами, прислушиваясь только к равномерному гудению рассеяемого воздуха.

Одной или двумя *нунтяку* можно также было блокировать меч или копье, захватывать «клешней» руки и шею противника.

В действиях с *нунтяку* использовались все основные стойки *кэмпо*. При работе в одинарном варианте вторая рука служила для обычных ударов и блоков по системе *тэ*.

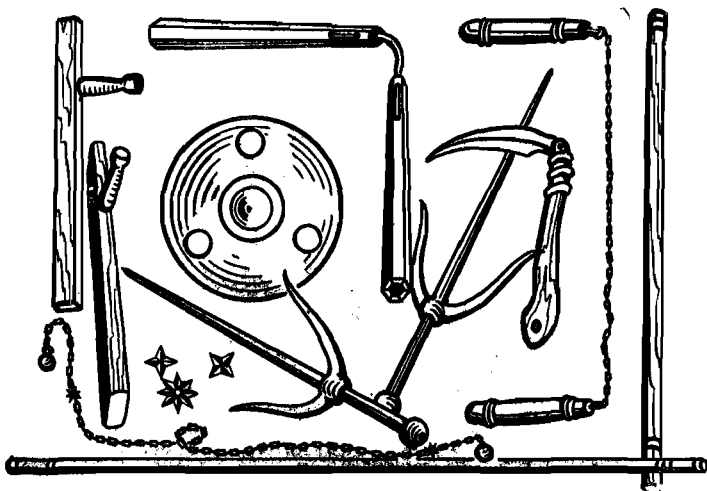
Не менее любопытным «сельскохозяйственным» оружием окинавских крестьян были рычаги для вращения мельничных жерновов — *туйфа* (или *тонфа*). Поистине, только суровая нужда могла побудить фантазию деревенских тружеников к созданию грозного оружия из обычной деревянной чурки. *Тонфа* представляет собой круглую или четырехгранную палку из твердой древесины длиной около полуметра с перпендикулярной рукоятью на расстоянии 15 см с одного конца. В исходном положении рукоять зажималась в кулак, а сама палка располагалась как протектор по всей длине предплечья, длинным концом к локтю. При этом спереди деревянный выступ служил как бы продолжением кулака, а сзади — локтя. Базовая техника владения *тонфа*, как и прочими видами подручного оружия, была теснейшим образом связана с элементами *тэ* — основными стойками, блоками, тычковыми и рубящими ударами. Учитывая особенности инструмента, приходилось делать упор на ударах предплечьем и локтем. В то же время *тонфа* позволяла наносить и удары наотмашь — вращением палки вокруг оси-рукояти и удлинять руку в тычковом ударе, провернув палку на сто восемьдесят градусов, длинным концом вперед. Несмотря на кажущуюся неуклюжесть, *тонфа* как парное оружие было незаменимо в схватке. С двумя *тонфа* мастера смело выходили против нескольких самураев с мечами и побеждали.

В старокинавской системе *тэ* в период самых жестоких гонений на железное оружие родился стиль единоборства под названием *тимбэй* с использованием двух предметов: маленького деревянного или кожаного щита с отверстием для наблюдения (*то-хай*) и деревянной лопатки для ворошения риса (*хэра*). Однако приемы боя с *хэра* канонизированы не были и впоследствии исчезли.

Другое оружие из сельскохозяйственного арсенала, серп (*кама*), благополучно дожило до наших дней. В отличие от боевого самурайского серпа обычный крестьянский серп имел небольшое лезвие в виде клюва попугая, заточенное только с внутренней стороны. Прочная рукоятка длиной 40–50 см шла с небольшим уточнением в верхней части, у лезвия. Манипуляции с серпом по принципу «вращения пропеллера», напоминающие действия циркового жонглера, чрезвычайно разнообразны и построены в основном на технике *тэ*, с известными дополнениями. Успешно использовался серп и как метательное оружие. В парном варианте *кама* оставлял мало шансов противнику, вооруженному мечом, но даже один серп в умелых руках мог принести победу.

Наиболее оригинальным оружием окинавского происхождения является, вероятно, трезубец — *сай*, сделанный из тяжелого цельнометаллического стержня длиной 40–50 см и весом от 400 г до 1,2 кг с двумя крючкообразными боковыми отростками. Короткая часть стержня с шишкой на конце служит рукояткой. Заточены только колющие острия лезвия и отростков. Когда именно и кем был изобретен *сай*, неизвестно, но, очевидно, его популяризаторами были монахи одной из тантрических буддийских сект, поскольку прообраз *сай* мы находим в священном символе могущества тантризма, божественном трезубце *ваджра*. В храмовой скульптуре сект Сингон и Тэндай нередки изображения Фудо Мёо (Пресветлого Непоколебимого Бога) с мечом в виде *ваджры*. Существовали они также в более древней китайской и индийской иконографии.

Изначально *ваджра*, жезл Алмазной крепости, служил олицетворением молнии Индры — оружия, поражающего врагов в индуизме, а впоследствии и в буддизме. В символике Сингон *ваджра* воплощает прежде всего нерушимую крепость Учения Будды, его высшую Правду и Знание, преодолевающие все земные привязанности. Меч-*ваджра* — это меч мудрости, разящей демонов.



Оружие *каратэ*

Хотя эмблема трезубца издавна была знакома японцам, практическое применение он нашел только на Окинаве, неведомыми путями внедрившись в крестьянские союзы самообороны. Как правило, мастера носили сразу три *сай*, один из которых служил метательным оружием, а два других использовались для фехтования. Конструкция *сай* позволяла наносить колющие и тычковые удары обоими концами, парировать и ломать меч при помощи крючкообразных отростков, ставить отводящие блоки, повернув трезубец остриями к себе и положив на предплечье. Как и с прочими видами подручного оружия *каратэ*, с *сай* существовало множество обусловленных комбинаций премов. Многие *ката* в точности воспроизводили упражнения *тэ*, но при этом руки как бы подкреплялись трезубцами. В действиях с *сай* основную сложность представляют жонглерские вращательные пассы с вращением оружия в разных плоскостях вокруг кисти неуловимым движением пальцев.

Мастерством изготовления *сай* и *тонфа*, а также сложными методиками тренировок с этими видами малого оружия особенно славились район Цукэнситахаку на Окинаве и островок Хамахига у окинавского побережья.

Последнее из дошедших до нас вспомогательных средств окинавского *тэ* — веревка или цепь с укрепленными по обоим концам свинцовыми или каменными грузилами (*сурутин*). Внимательный читатель легко уловит



в ней сходство с самурайской Всесильной цепью (*манрики-гусари*) и цепями из арсенала китайских школ. Как и в случае с *сай*, здесь можно провести параллель с еще одним атрибутом божественного Фудо Мёо в иконографии тантризма — священной веревкой для улавливания демонов (*саку*). Окинавский *суругин* мог использоваться в равной степени для нанесения удара по принципу кистеня и для «опутывания» противника — его рук, головы, ног или оружия. В базовых упражнениях *суругин* напоминает *нунтяку* непрерывным вращением по «восьмерке» с перехватом из руки в руку вокруг корпуса.

В Новое время, уже после легализации и рассекречивания *каратэ* в Японии, подручные виды оружия еще долго оставались вне поля зрения любителей. Лишь после войны начался бурный расцвет так называемых старинных малых воинских искусств (*ко-будо*), снискавших популярность во всех частях света, с центром в виде Окинавской федерации *ко-будо*.

Несколько десятилетий подготовка мастеров *кэмпо* в лоне тайных обществ и союзов самообороны протекала в обстановке строжайшей секретности. От того времени не осталось ни имен наставников, ни названий школ. Можно лишь догадываться, что крестьяне и горожане широко прибегали к советам китайских колонистов. Первые относительно подробные сведения об окинавском *кэмпо* появляются лишь в середине XVIII в., когда накал антияпонской борьбы заметно спал и наметился переход к мирному слиянию культур.

\* \* \*

Известно, что в середине XVIII в. некий Сакугава из Аката, проживший несколько лет в Китае и занимавшийся там шаолиньским *цюань-шу*, а также *бо-дзюцу*, вернулся на родину и основал в городе Сюри частную школу Каратэ-но Сакугава. То был первый случай употребления в названии школы слова *каратэ*. Однако еще с конца XVI в. предания донесли имя непобедимого бойца Яра из деревни Тятан. Сын деревенского старосты Яра подростком был отправлен в Китай, где усердно изучал *цюань-шу* (школы «внутреннего направления» Син-и и систему *ци-гун*). По возвращении на Окинаву он открыл в родном селенье небольшую школу *тэ* и оставил в наследство потомкам чрезвычайно эффективные комплексы упражнений с посохом и трезубцем — Тятан Яра *бо-ката* и Тятан Яра *сай-ката*.

До XX в. слово *каратэ* на Окинаве писалось двумя иероглифами: *кара* буквально означает «Китай периода правления династии Тан», но иногда употребляется и в расширительном смысле — для передачи понятия «Великий Китай», и *тэ* — «рука». Как мы уже знаем, слово *тэ* и раньше использовалось в значении «рукопашный бой». Есть и другая версия, скорее всего плод измышлений позднейших теоретиков, однако о ней стоит упомянуть. В IV в. японцы завоевали крайний юг Корейского полуострова, где образовался небольшой доминион Мимана (феодалное княжество Карак), впоследствии поглощенный крупными государствами Пэкче и Силла. Название Карак и позже, после исчезновения княжества, часто прилагалось к самой Корее и корейским товарам, которые проникали на Японские острова в изобилии и очень дешевились. Считается, что слово *кара*, напоминающее по звучанию Карак, может быть связано с какой-то разновидностью корейского *кэмпо*. Но ошибочность подобного заключения очевидна. Во-первых, прилагательное *карак* вышло из обихода не позднее VII—VIII вв., когда в Японии вообще не существовало ни самурайства, ни классических *бу-дзюцу*. Во-вторых, сами японцы до прошлого столетия понятия не имели о слове *каратэ*, ибо оно зародилось на Окинаве, а ранняя история Окинавы имеет мало общего с историей Японии. Итак, *кара* означало «Китай». Кто же, когда и почему заменил старый иероглиф *кара* на омонимичный новый — впрочем, весьма удачный — со значением «пустота», а также «небо»? Если вспомнить буддийский тезис о слиянии с Великой Пустотой, мы поймем, что автор нового термина *каратэ* выбрал оптимальный вариант. Этим автором был отец современного спортивного *каратэ* Фунакоси Гитин, который писал в своих «Наставлениях по каратэ» («Каратэ-до кёхан»):

«По традиции и сам я в прошлом пользовался иероглифом *кара* („Китай“). Однако из-за того, что люди путают *каратэ* с китайским *кэмпо*, а также в силу того, что окинавские воинские искусства теперь могут считаться общепонскими, было бы неправильно и даже в некотором смысле унижительно продолжать использовать в названии *каратэ* иероглиф „Китай“. А потому, вопреки множеству протестов, мы отказались от старого иероглифа и заменили его на новый — „пустота“. Заодно тем же путем были исправлены названия многих комплексов формальных упражнений *ката*, связанных с именами китайских мастеров.

Тем не менее корни окинавского *каратэ* явно уходят в толщу континентального *кэмпо*. Мы не можем привести точные сроки указанных событий, но в «Хронике Большого острова» («Осима хикки», середина XVIII в.), принадлежащей кисти Тобэ из Тоса, со слов Сиодайра, жителя Сюри, записано: «Китайский посланник Гун Сянцзюнь прибыл в сопровождении нескольких учеников на Окинаву, где передал местному населению традиции одного из видов *кэмпо*».

Фунакоси Гитин, пересказывая в своих мемуарах устные предания островитян, называет некоторые имена. К сожалению, китайские фамилии в тексте у Фунакоси даются без иероглифов, в азбучной транскрипции и в японском чтении, так что восстановить, как они звучат по-китайски, невозможно. Известно лишь, что Сакияма, Гуси и Томоёри, все трое жители Нахи, занимались *кэмпо* под руководством китайского военного атташе, которого они называли Асон. Мацумура и Маэдзато из Сюри вместе с Когусуку из Кумэ были учениками другого китайского офицера — Иваа. Симабуку из Уэмондэн, Хига, Сэнаха, Гуси, Нанахама, Арагаки, Хигаонна и Куваэ из Кунэнбоя учились у третьего китайского атташе — Вайсиндзана. Наконец, Гусукума, Канагусуку, Мацумуро, Оятосари, Ямада, Накадзато, Ямадзато и Тогути из Томари — у некоего безымянного китайца, прибывшего на Окинаву из провинции Фуцзянь. Такое пристрастие к китайским учителям сам Фунакоси объясняет своего рода синоманией, издавна существовавшей в привилегированных кругах Окинавы и распространившейся на все — от посуды до воинских искусств. Вероятно, тут сказывалась и прямая оппозиция навязанной извне японской культуре, которая формально считалась господствующей.

Каждый из перечисленных мастеров внес немалый вклад в развитие окинавского *каратэ*, но самой примечательной личностью был, пожалуй, Мацумура Сокоя из Сюри. Как правительственного чиновника, его в 1830 г. командировали в Китай со специальным заданием усовершенствовать свои познания в *кэмпо*. Вернувшись через несколько лет на Окинаву, он открыл в Сюри школу под названием Сёрин-рю гококу-ан каратэ (букв. «Каратэ школы Шаолинь, предназначенное для защиты отечества»). В дальнейшем эта же школа именовалась кратко Сёрин-рю. Правда, в начале XX в., в эпоху поголовного «переименования», чтобы отмежеваться от китайских предшественников, иероглиф *сё* в слове *сёрин* («молодой

лес») был заменен на другой, созвучный, со значением «светлый». Тот же Мацумура, по слухам, впервые приобщил своих соплеменников к игре в го. В 1848 г. он был удостоен звания Верховного наставника воинских искусств острова Окинава. Мацумура пропагандировал жесткое, силовое *каратэ* в классической старошаолиньской манере, которая, впрочем, не всегда оправдывала себя при встрече с вооруженным противником. Сам Мацумура славился как непобедимый боец-силовик, но в жизни ему были не чужды человеческие слабости, и при случае он охотно прибегал к «военной хитрости».

Сохранился любопытный анекдот из жизни Мацумура. Однажды в Сюри доставили быка необычайной мощи и свирепости. Весть о быке быстро распространилась среди досужих горожан, которые приходили полюбоваться животным и бились об заклад, что одному человеку, будь он хоть до зубов вооружен, ничем с ним не справиться. Мацумура тоже прослышал о быке и понял, что *даймё* наверняка захочет испытать способности своего Верховного наставника. И вот каждый день рано поутру Мацумура, вооруженный тяжелым железным веером, стал наведываться в загон, где был привязан бык. Подойдя на безопасное расстояние и став за перегородкой, он немилосердно лупил быка своим веером по носу. Вскоре понатливая скотина при одном приближении человека с железным веером, уже падала на колени. Действительно, через несколько дней, когда князь узнал о диком быке, он пожелал устроить в своем замке корриду, памятуя изречение старых мастеров *кэмпо*: «Ударом „железный молот“ можно пробить лоб тигру, ударом „рука-копье“ — проткнуть бока быку». По приказу *даймё* Мацумура явился ко двору, чтобы продемонстрировать в схватке с быком свою силу и ловкость. Но едва он с простым веером в руках вышел в огороженный двор, где уже ожидал четвероногий противник, как свирепый бык, подогнув передние ноги, упал на колени и жалобно замычал. «Поистине славный воитель Мацумура-*сизан* — даже неразумные звери уважают его искусство!» — воскликнул князь и пожаловал находчивому «тореадору» награду.

Основными требованиями Мацумура были быстрота, резкость, сила и четкое знание базовой техники. Уходы, увертки и финты считались унизительным трюкачеством. Метод Мацумура одно время доминировал на Окинаве, находя союзников и среди мастеров старых стилей, осо-

бенно Наха-гэ. Любопытной иллюстрацией этого метода служит такая история. У Мацумура было множество учеников и среди них один на редкость бестолковый. Как ни старались учитель и старшие товарищи объяснить ему комбинации приемов, способы маневрирования, нападения и защиты,— все было напрасно. Дурачок только и знал, что колотил с утра до вечера по соломенной *макиваре*, а больше ничего и слушать не хотел. После смерти Мацумура лучшие его ученики разъехались кто куда и открыли свои школы. Всего несколько человек осталось в Сюри. И вот однажды князь Симадзу пригласил их в замок и объявил, что желает посмотреть поединок представителя славной школы Мацумура со знаменитым каратистом Осима Хитоси, до той поры не знавшим поражений. Ученики Мацумура пригорюнились и стали чесать в затылках. Им было хорошо известно, что по правилам поединков ничто не гарантировало побежденному жизни, а тем более — безопасности. И тут вперед выступил всеми давно забытый бестолковый любитель *макивары*. Ему разрешили встретиться с Осима. Все ожидали легкого блицкрига и подтрунивали над незадачливым увальнем. Действительно, схватка закончилась, едва успев начаться. Когда жестоко избитого чемпиона подняли с пола, он бормотал себе под нос: «Ну, что тут будешь делать! Двинешь его кулаком, он будто обрубают руку, пнешь его ногой — он будто обламывает ногу!..» А бестолковый ученик Мацумура разъяснил озадаченным судьям: «Я из наставлений Учителя хорошо усвоил только одно: бьют тебя рукой — перебей эту руку. Бьют тебя ногой — перебей эту ногу. Вот я и бил, как по *макиваре*...».

Жена Мацумура по имени Ёнаминэ Тиру также происходила из семейства мастеров *гэ*. Однажды вечером на пустынной дороге к ней пристали трое подвыпивших бродяг. После недолгой схватки Тиру связала потерявших сознание ловеласов своим длинным кушаком и спокойно отправилась домой. К ночи вернулся Мацумура.

— Кажется, ты забыла на дороге пояс? — сказал он.

— Да, милый, спасибо, что принес, — отвечала Тиру.

Значительные усовершенствования внес в стиль Мацумура его ученик Асато Анко. Тактика его заключалась в быстрой смене атаки и ухода при обилии уклонов, нырков и отвлекающих маневров. Новую технику Асато блестяще продемонстрировал в поединке со знаменитым мастером меча Кирино Тосиаки. Увертываясь от клинка,

он нырнул под руку противника и двумя точными ударами кулака и колена поверг его на землю.

Учениками Асато были все основатели ведущих школ современного *каратэ*: Фунакоси Гитин (Сёто-кап), Мияги Тёдзюн (Годзю-рю), Мабуни Кэнва (Сито-рю), Хигаонна Канрю, Кяму Тёдаюн и другие.

Сакияма из Нахи передал свои познания роду Тоёмитусуку. Гусукума из Томари стал учителем чрезвычайно популярного на Окинаве мастера Итосу Ясуцуна, который, в свою очередь, оказал огромное влияние на Фунакоси и Мабуни.

Итосу за свои восемьдесят пять лет жизни совершил немало подвигов. В юности он одолел быка, сражаясь голыми руками, в 1856 г. нанес поражение свирепому Наминоуэ, чемпиону *каратэ* из Нахи, в глубокой старости продемонстрировал преимущества *тэ* перед новым видом *кэмпо* — *дзю-до*. Имя Итосу зашифровано в иероглифах названия школы Сито.

К концу XIX в. окончательно оформились два магистральные направления *каратэ* на Окинаве, внутри которых существовало множество школ, секций и ответвлений. Одно культивировало физическую мощь, резкость, четкость, закалку рук и ног, устойчивость и пробивную силу. Школа называлась Сёрэй («Просветленная душа») и основывалась главным образом на традиционных принципах староокинавского кулачного боя — *тэ*. Несколько *ката*, вошедших в арсенал современного *каратэ*, относятся непосредственно к школе Сёрэй. Это прежде всего «Железный рыцарь» (Тэки) в трех вариантах с исходной «стойкой всадника»; «Десять рук» (Дзюттэ); «Полумесяц» (Хангэцу) с характерным движением рук и ног по дуге, и Дзион (название связано с буддийским храмом в Китае, но, возможно, и с именем монаха-воителя XV в. Дзион, прославившегося также как мастер *бо-дзюцу*).

Второе направление оформилось в школу Сёрин, улучшенную и модифицированную учениками Асато Анко. В технике Сёрин-рю преобладал тонкий маневр, обманные пассы, движение враскачку, вперед-назад с попеременным использованием рук и ног по принципу: «Хочешь ударить рукой — сначала взмахни ногой, хочешь ударить ногой — сначала взмахни рукой». Этот легкий, подвижный стиль был доступен любому — даже очень низкорос-

лому и слабосильному человеку. Им овладевали без особого напряжения даже женщины и дети. К школе Сёрин относятся многие «программные» ката:

«Покой и уверенность» (Хэйан) в пяти вариантах. Название подразумевало уверенность в себе, идущую от знания техники;

«Проникновение в крепость» (Бассай), где постоянная смена рук в блоках и ударах уподобляется осаде вражеской крепости;

«Созерцание небес» (Канку). В первом движении ката действительно поднимают руки и возводят глаза к небу, но раньше ее название записывалось как имя Гун Сянцзюня;

«Полет ласточки» (Эмпи). В этой ката преобладает атака на уровне головы и груди, после которой противника хватают и перетягивают на себя, одновременно атакуя. Движение напоминает порхание ласточки вверх и вниз;

«Журавль на утесе» (Ганкаку) с периодически повторяющейся «журавлиной» стойкой на одной ноге.

В народе любили и практиковали обе школы со всеми их ответвлениями, но в XIX в., когда исчезла необходимость при столкновении убивать противника и тренировать руки и ноги для пробивания стальных доспехов, большинство стали отдавать предпочтение облегченному стилю школы Сёрин, где, кстати, повышенное внимание уделялось нравственному воспитанию человека. О преимуществе Сёрин-рю рассказывает следующая поучительная история.

Суэки, изучавший *каратэ* школы Сёрэй, жил в сельской местности неподалеку от города Ёсю. Однажды в их деревню забрел странствующий мастер школы Сёрин и в поединке легко одолел Суэки. Тот, как было принято в таких случаях, пал в ноги мастеру и попросился к нему в ученики. Мастер согласился остаться в доме Суэки и занимался с ним каждый день в течение нескольких месяцев. Изрядно поднаторев в ката Сёрин-рю, Суэки решил, что достиг искомого уровня компетентности и предложил мастеру поединок, но снова позорно проиграл. Пристыженный, он простился с мастером, который вновь отправился путешествовать, а сам с удвоенной энергией продолжал тренироваться. Когда на деревню напала шайка разбойников, Суэки обратил их в бегство, убив несколько человек голыми руками. Слухи о его подвиге разнеслись по округе, и немало желающих испытать свою

силу явилось к дому Суэки, но ни один не ушел победителем.

Спустя некоторое время Суэки, уверовав в свои возможности, захотел во что бы то ни стало найти своего учителя и снова сразиться с ним. Как-то раз, попав в Ёсю, он увидел толпу на площади. Оказалось, что там неизвестная юная монахиня демонстрирует *ката каратэ*. Зеваки, узнав мастера Суэки, стали предлагать ему схватиться с девушкой, но тот колебался, раздумывая, стоит ли унижать себя схваткой с существом слабого пола. Кончилось тем, что девушка сама предложила ему поединок и за несколько минут довела до полного изнеможения своими стремительными, хлесткими ударами, неожиданными нырками, упругими блоками. «Сдаюсь!» — вымолвил Суэки, едва держась на ногах. «У кого ты учился?» — спросила девушка. «Сначала у наставников стили Сёрэй, а затем у Миура, мастера Сёрин-рю», — честно признался Суэки. «Так знай же, что Миура мой старший брат, — сказала монахиня. — Я увидела в твоих движениях что-то знакомое и только потому не стала тебя добивать. Как видно, ты недолго прозанимался у моего брата».

Пристыженный Суэки вернулся в родную деревню. С тех пор он всю жизнь посвятил *каратэ* и добился великих успехов, но никогда больше не искал встреч с другими мастерами, осознав, что горизонты *каратэ* безграничны и всегда на сильного найдется сильнейший. Смысл истинного *каратэ* открылся для него в непрерывном самосовершенствовании.

Основы староокинавского *каратэ* школы Сёрин наглядно иллюстрирует анонимный классический трактат на древнекитайском языке, приложенный в оригинале к «Наставлениям по каратэ» Фунакоси Гитина и, видимо, послуживший верой и правдой многим поколениям мастеров *тэ*. Был ли неизвестный автор трактата китайцем или окинавцем, трудно сказать, так как владение древнекитайским (*вэнь-янь*) языком всегда входило в программу конфуцианского образования и любой интеллигентный японец свободно читал и писал по-китайски. Существовала и богатая японская литература, в том числе поэзия, на китайском. Во всяком случае, трактат, написанный наполовину прозой, наполовину стихами, принадлежит носителю традиций шаолиньского *кэмпо*. Лаконичные, предельно емкие тезисы трактата, которые мы приведем здесь с незначительными сокращениями, касаются наряду



с проблемами моральной и психической подготовки важнейших аспектов освоения техники. Как исторический документ трактат, несмотря на отсутствие автора и точной датировки, представляет огромную познавательную ценность. Правда, туманный стиль изложения и условные названия приемов, типичные для пособий по *кэмпо* и рассчитанные на аудиторию «посвященных», сильно затрудняют понимание отдельных мест, но здесь важно прежде всего общее впечатление от чтения текста:

«...Искусство это следует применять лишь для спасения людей, по отнюдь не для нанесения вреда. Лишь тот, кто душой постигнет природу человеческую, может быть приобщен к Учению.

Оное искусство различается на легкое (поверхностное) и тяжелое (глубинное). Потому ради обретения подлинного мастерства во многих формах следует утвердиться в связи своей с Учением. Тут нерадивым придется претерпеть немало трудностей, ибо нерадивые ученики заслуживают того, чтобы с ними обращались как с преступниками, избивающими неповинных людей, коих следует заковывать в кандалы...

Особое внимание надо обратить на быстроту. Помни, что бой — не игра в игрушки. Как только увидишь пустоту (в обороне противника), — проникай в нее. Как только увидишь, что противник отступает, — преследуй. Важно всегда правильно рассчитывать. Бойся утратить [духовное] соприкосновение [с противником].

Те, кто смотрит со стороны, смеются над моим „мелочным“ искусством за то, что учу я смотреть всегда и вверх, и вниз, и вправо, и влево, соразмеряя движения с движениями противника. Но такова [истинная] наука кулачного боя.

Следуя правилам, нужно [в ответ на атаку противника] резко контратаковать; когда же контратака достигает цели, упорно преследовать отступающего противника. Как только противник откроется, бросайся на него. Нанес удар — отступи, потом снова приблизься. Правило состоит в том, чтобы подходить к противнику и отходить попеременно. Сверху движения [рук] должны напоминать двух порхающих бабочек; снизу [ногами] нужно действовать подобно умелому рыболову, резко подсекающему рыбу.

Сила и стремительность тигра, волка. Ярость лютого тигра. Вот как нужно вести себя настоящему мастеру в рукопашном бою.

Очень важно постигнуть способ приложения силы,

[закон] сочетания твердого и мягкого, кажущегося и действительного. Твердое переходит в мягкое, мягкое переходит в твердое. Где твердое ломается, выявляется мягкое.

Тело колеблется из стороны в сторону, ноги быстро меняют положение, переступают с места на место, перенося тело,— и так сможешь проникнуть в тысячу врат. Но законы наступления и отступления нельзя постигнуть обычными чувствами».

И далее:

*«Если желаешь атаковать с востока [слева, по китайским понятиям],— сначала ударь с запада [справа].*

*Если хочешь перейти в решительное наступление, надо сокрушить „становой хребет“ противника [то есть лишить его силы].*

*Если захватил противника спереди, будь готов встретиться с его Инь [„коварной податливостью“],*

*Ибо он, пытаясь освободиться, может [неожиданно] нанести ответный удар ногой.*

*Тогда [отбивай], сделав руку „чашей“, и используй свою „макушку“ [колени].*

*При ударе ногой следует стараться провести „крючок“ [подсечку].*

*Если же тебя захватили за ногу, уходи в падении,*

*Но тут во взаимодействии рук и ног не должно быть ни малейшего просчета.*

*Если желаешь ударить ногой спереди, сначала [притворись, что] поворачиваешься тылом.*

*Как только противник свалился наземь, наваливайся на него, дави — победа твоя.*

*Если хочешь атаковать [рукой] справа, сначала действуй правой „макушкой“ [коленом].*

*Если он приблизил „китайское яблочко“ [кадык] к твоему рукаву,*

*Ткни его пальцами в „камфарное дерево“ [в трахею]. Если сложением противник невелик и ростом низок, используй внезапно ноги.*

*Если он схватил тебя за волосы и тянет, освобождайся при помощи ногтей.*

- Если хочешь обойти противника с тыла,  
используй силу твердого и мягкого.
- Если тебя бросили на землю,  
вклинивайся [ногой] в его „гордость“ [пах].
- Если хочешь противника убить, заставив „хлебнуть грязи“,  
ткни его пальцами в горло.
- Если хочешь ударить ногой,  
сначала ткни его рукой.
- Если противник ухватил тебя за полу [куртки],  
освобождайся с помощью колена.
- Если противник крупного сложения и высокого роста,  
атакуй его в средней части [грудь и живот].
- Если он схватил тебя за горло,  
[освобождайся] сильным рубящим ударом  
рукой.
- Если он ухватил тебя за волосы и резко мотает твою голову,  
нанеси сильный прямой удар кулаком.
- Если противник обхватил тебя сзади,  
резко ударь головой назад.
- Если противник тесно прижался спереди  
используй колено [для удара в пах].
- Если противник бьет ногами на высоком уровне,  
надо проходить к нему в тыл [поднырнув].
- Если же он хочет нанести удар ногой на среднем уровне,  
лучший способ — уйти в падении.
- Если тебя схватили снизу [за ноги],  
напрасно пытаться устоять [надо мягко упасть].
- Передвигаясь враскачку, не подпускай противника близко  
и не давай ему достать тебя ногой...»

Такого рода инструкции в виде трактатов-макимоно имелись, разумеется, во всех крупных школах каратэ. Континентальное их происхождение несомненно, однако так же несомненно и то, что каждый мастер мог по-своему интерпретировать общие положения трактата, вносить свои поправки в приемы, в технику исполнения, наконец, в комбинации. Мастера, отошедшие от изначальных традиций той или иной школы, зачастую уже и не слышали о существовании макимоно, следуя лишь устным наставлениям и действиям своего непосредственного учителя, причем этот процесс «отчуждения» особенно стремительно развивался в XX в. Что касается философской базы каратэ, связанной с кардинальными положениями буддизма, то с ней дело обстояло еще сложнее. Окинавское каратэ, взявшее изначальную установку на военно-при-

кладные цели, в средние века больше было направлено на выживание, чем на достижение идеальной вселенской гармонии, поэтому к XX в. связи с учением патриархов *кэмпо* были почти полностью утрачены. Шовинистическая кампания периода японо-китайской войны (1894—1895), приведшая к разгулу «панъяпонизма» и воцарению агрессивной милитаристской идеологии, и вовсе перечеркнула связи японского «субстрата» с континентом. Отныне и навеки Японская империя намеревалась диктовать свои законы и свою моду на воинские искусства народам Азии.





задумываться над глобальными проблемами *кэмпо*. В условиях экзотерического развития, когда *каратэ* перешагнуло узкие рамки *рю* и действительно превратилось в общенациональное, а затем и во всемирное воинское искусство, каждая новая большая школа должна была мотивировать свое появление не только новой техникой, но и апелляцией к новым морально-этическим ценностям. Стоит ли добавлять, что на поверку все они оказывались лишь хорошо забытыми старыми...

В поисках духовной опоры современное *каратэ* обратилось в первую очередь к Буси-до, к идее о сочетании чести (*гири*) и гуманных чувств (*ниндзэ*), добавив сюда стремление к универсальной гармонии и к слиянию человека с природой. Но истинным стержнем этики нового *каратэ* стало учение о социальных функциях личности, приносящей пользу обществу. Какому именно обществу, большинство современных пророков *каратэ* предпочитали не уточнять, полагая или, по крайней мере провозглашая, что личность, облагороженная занятиями *каратэ*, вместе с другими подобными ей личностями может привести положительные сдвиги в социальное устройство своей страны. В действительности же *каратэ* XX в. с его традиционно дзэнским мировосприятием, позволяющим адаптироваться к любой среде и к любому строю, всегда использовалось в интересах властей, верно служило правительству и закону. История современного японского *каратэ* с его головокружительными взлетами и болезненными падениями неразрывно связана с политической историей Новейшего времени.

Как мы уже знаем, легализация *каратэ* началась с первой половины XIX в. Однако в бурные годы накануне буржуазной революции, когда страна раскололась на враждующие лагеря и фракции, не могло быть и речи о демократизации воинских искусств. Такое положение сохранялось довольно долго — и после реформ периода Мэйдзи по ликвидации самурайских привилегий. Первые лучи восходящего солнца *бу-до* осветили Кодо-кан, уникальное творение Кано Дзигоро. *Дзю-дзюцу*, преобразованное в *дзю-до*, стало достоянием народа. Очередь была за *каратэ*.

В эпоху Мэйдзи, с введением всеобщей воинской повинности, правительство начало уделять внимание физическому развитию учеников средних школ. Данные медицинского обследования середины девяностых годов на Окинаве выявили удивительную пропорциональность,

силу и выносливость большой группы подростков, с детства занимавшихся *каратэ*. К тому времени армейское и военно-морское командование, обобщив опыт японо-китайской войны, признало пользу *кэмпо* для подготовки личного состава. *Каратэ* была открыта «зеленая улица». В 1902 г. в порядке эксперимента его включили в учебную программу Первой средней школы и Педагогического училища префектуры Окинава. Вскоре началась русско-японская война, принесшая новые подтверждения ценности *кэмпо*.

«В 1905—1906 гг., сразу же после русско-японской войны, — пишет в своих мемуарах Фунакоси Гитин, — я, уговорив группу товарищей, принял активное участие в организации публичных показательных выступлений на Окинаве. Вероятно, то были первые публичные показательные выступления такого рода». Путешествия по острову с показательными выступлениями длились несколько лет. С 1912 г. инициативное ядро в составе Фунакоси, Мабуни, Кяму, Гусукума, Огусуку, Токумура, Исикава, Яхику приступило к систематической демонстрации *каратэ* в залах крупнейших городов Окинавы — Сюри и Нахи. К тому времени все в Японии уже были достаточно наслышаны о чудесах *каратэ*, и в 1916 г. Фунакоси Гитин получил приглашение продемонстрировать свое искусство в стенах токийского Дворца воинской морали (Бутоку-дэн). То было первое, и очень удачное, выступление мастера *каратэ* в столице.

6 марта 1921 г. кронпринц, будущий император Хирохито, возвращаясь из поездки в Европу, пожелал лицезреть достижения окинавского *каратэ*. Для него была устроена демонстрация *ката*, *тамэси-вари* и *кумитэ* в замке Сюри. Принц, человек хрупкого сложения, но весьма воинственных устремлений, был поражен. Это решило судьбу *каратэ*. Весной 1922 г. министерство образования проводило в Токио первую национальную выставку по спорту (прочно сросшемся с традиционными воинскими искусствами). Фунакоси Гитин по просьбе организаторов мероприятия написал и привез с собой три тома учебника *каратэ*. Впоследствии гранки книги и рукопись погибли во время великого токийского землетрясения. Вместо утраченной рукописи (а в Японии рукописи писали от руки и представляли в единственном экземпляре) под названием «Рюкю *кэмпо* — *каратэ*» вскоре была написана новая книга «Закалка тела и духа, а также самооборона посредством *каратэ*» («Рэнтап госин *каратэ-дзюцу*»).

Взошедший на престол новый император — Хирохито, ознакомившись с творением Фунакоси, высоко оценил его достоинства. Внял уговорам Кано Дзигоро и знаменитого мастера *кэн-до* Накаяма Хакудо, Фунакоси остался в Токио вместе с несколькими учениками. Он вел небольшую секцию в зале при храме Мэйсэй-дзигу и одновременно занимался пропагандой и внедрением *каратэ* в столических университетах. Первый клуб *каратэ* был открыт в университете Кэйо в 1924 г. Неизбежное свершилось — *каратэ* вышло из подполья и устремилось в народ.

Откуда взялось само название школы Фунакоси — Сёто-кан и что оно означает? Действительно, даже в Японии мало кто знает о происхождении слова *Сёто-кан*, между тем как большинство классических и современных школ *кэмпо* имеют вполне определенные названия с прозрачной символикой или просто идущие от имени основателя учения. Подробное объяснение приводит сам Фунакоси в своих мемуарах «Ночные беседы Сёто» («Сёто ёва»). Как видно уже из названия книги, Сёто — лишь литературный псевдоним, с юности взятый на вооружение Мастером, большим любителем изящной словесности. Иероглифы *сёто* буквально означают «сосны и волны», *кан* — «клуб». Фунакоси рассказывает, как в годы своего ученичества любил уединяться от суеты людных улиц Сюри на небольшом островке, где росли могучие старые сосны. Слушая шум ветра в соснах и созерцая валы прибоя, он размышлял о человеке, о природе, о мироздании, вынашивал идею создания всемирного гуманного *каратэ*. Его мечтам во многом суждено было осуществиться.

\* \* \*

Стараниями Фунакоси классическим стилем современного спортивного *каратэ-до* стал стиль школы Сёто-кан, существующий уже более шестидесяти лет и объединяющий более трети всех каратистов Японии.

Считается, что в своих поисках Фунакоси Гитин отталкивался от староокинавского стиля Сюри-тэ, для которого были особенно характерны изощренные приемы ближнего боя и удары ногами преимущественно на нижнем уровне. Фунакоси Гитин и его сын Ёситака включили в арсенал Сёто-кана много новых ударов ногами, в том числе на среднем и верхнем уровнях — боковые, круговые и задние. Оптимальным они считали ведение боя на средней дистанции, в связи с чем значительно



реже стали использоваться броски. В современном спортивном *каратэ* роль бросков и вовсе свелась к минимуму. В целом *каратэ* Сёто-кан развивалось в сторону «спорта», постепенно удаляясь от настоящих боевых единоборств (*дзиссэн кэмпо*).

В назидание потомкам Мастер помимо технических пособий оставил «Заветы каратисту» — подлинный манифест *каратэ* XX в.:

«Иероглиф *бу* от *бу-до* символизирует в написании прекращение вооруженной ссоры. Поскольку *каратэ* также относится к *бу-до*, это означает, что, прежде чем ввязываться в бой, следует хорошо подумать и не пускаться в ход кулаки без насущной необходимости.

Юность — это справедливость и задор. Задор подогревается воинскими искусствами и выливается в добрые, а порой и в злые дела. Так, если правильно следовать по пути *каратэ*, оно улучшит характер человека и тот станет верным защитником справедливости. Будучи же использовано во зло, *каратэ* может подорвать устои общества и обернуться против человека.

К силе прибегают как к последнему средству лишь там, где гуманность и справедливость не могут возобладать. Если же использовать кулаки произвольно, не задумываясь, потеряешь расположение окружающих и навлечешь дурное отношение к себе. Юноша, благородный духом, в начале жизненного пути должен быть склонен к сдержанности в словах и в поступках.

Нужно уметь сохранять достоинство, но не быть при этом жестоким. Воинским искусствам надлежит возвышать человека. Не следует действовать бездумно и опрометчиво, обижая окружающих. Мастера и святые могут порой выглядеть простаками, но лишь самонадеянные глупцы объявляют во всеулышание, что они начали заниматься каким-либо воинским искусством.

Стоять на месте значит идти назад. Тот, кто полагает, будто освоил все возможное, и делается заносчивым хвастуном, превозносящим собственные достоинства после того как разучил движения нескольких *ката* и приобрел некоторую уверенность в своей физической силе, не может считаться истинным ревнителем воинских искусств.

Есть пословица: „Даже у червя длиной в дюйм душа длинной в полдюйма“. Чем дальше продвигаешься в изучении *каратэ*, тем сдержанней нужно становиться в речах. Говорится также, что, чем выше дерево, тем сильнее налетает на него ветер, но разве ива не противостоит

ветру податливостью? Так же и каратист должен за высшие достоинства почитать скромность, добропорядочность и сдержанность.

Мэн-цзы сказал: „Когда Небо хочет возложить важную миссию на человека, оно вначале ожесточает его сердце, заставляет его до предела напрягать кости и сухожилия, заставляет тело его страдать от голода, повергает его в нужду и нищету, обрекает на неудачи все его начинания. Тем самым Небо укрепляет волю человека, закаляет его как сталь и делает его способным к выполнению того, что при иных обстоятельствах он был бы не способен выполнить“.

Если, заглянув в себя, я пойму, что не прав, то разве не утрашу я противника, как бы ни был он ничтожен? Если же я пойму, что прав, то не побоюсь выйти один против тысячи, десяти тысяч.

Человек достойный должен сохранять благородство и никогда не угрожать, приближаться, но не перебежать дорогу, убивать, но не унижать; ни малейшего признака недостойного поведения не должен он обнаруживать; пища его не должна быть слишком тяжелой, даже малейшую ошибку он должен стремиться исправить, чтобы не в чем было его упрекнуть. В этом проявляется его сила воли.

Человек достойный должен обладать широкой душой и сильной волей. Тяжела ответственность, лежащая на нем, и долог его путь. Пусть благожелательность станет его спутником на жизненной стезе.

Заурядный человек, подвергшись насмешке, выхватит меч и будет драться, рискуя жизнью, но его не следует за это называть храбрецом. Человек поистине великий не смущается и не теряет присутствия духа, даже столкнувшись с неожиданной опасностью, не впадает в ярость, оказавшись в иной ситуации, нежели ему хотелось бы. Это происходит оттого, что у него великое сердце и цель его высока.

Есть восемь изначальных положений *каратэ*:

- Дух един с небом и землей.
- Дыхание, кровообращение, обмен веществ в теле осуществляются по принципу смены солнца и луны.
- Путь (*До*) включает в себе твердость и мягкость.
- Действовать следует в соответствии со временем и ритмом всеобщих перемен.
- Мастерство приходит после постижения Пути.
- Правильное сохранение дистанции (*ма*) предполагает

продвижение вперед и отступление, разделение и встречу.

— Глаза не упускают ни малейшего изменения в обстановке.

— Уши слушают, улавливая звуки со всех сторон.

Потому и говорится: „Если знаешь его и знаешь себя, сражайся хоть сто раз, опасности не будет; если знаешь себя, а его не знаешь, один раз победишь, другой раз потерпишь поражение; если не знаешь ни себя, ни его, каждый раз, когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение“ [Сунь-цзы]. Ибо победить в ста схватках из ста еще не есть высшее искусство. Победить противника без борьбы — вот высшее искусство.

Когда хищная птица нападает, она падает вниз камнем, не раскрывая крыльев. Когда дикий зверь нападает, он вначале приседает и прижимает уши. Так и мудрый, когда намерен действовать, кажется слегка „замедленным“.

Линь Хуннинь сказал: „Камень без воды внутри тверд. Естественный магнит без влаги внутри плотен и силен. Если тело твердо изнутри и упруго снаружи, что способно поразить его? Если же есть в предмете отверстие, оно будет заполнено. Если есть щербинка всего лишь в дюйм, она и заполнится на дюйм водой“.

Вчитавшись в строки «Заветов», мы увидим в них отражение взглядов старых мастеров — классиков китайской философии и теоретиков воинских искусств. Да, в *каратэ* XX в. *кэмпо* вышло на новый виток спирали, но начало этой спирали сокрыто в недрах минувших тысячелетий. Обобщив методы физического и психологического тренинга, стратегию и тактику, философию и мораль прошлого, Фунакоси и его сподвижники открыли *каратэ* миру — и мир изумился. Забытые трактаты древних мудрецов прозвучали великим откровением, дающим ключ к загадке Бытия, проясняющим смысл жизни. Для миллионов людей в разных странах мира скрижалями Закона явилась табличка с уставом Сёто-кана, гласящим:

«— Стремиться к совершенствованию человеческого естества;

— следовать по пути справедливости и защищать справедливость;

— воспитывать в себе дух трудолюбия и упорства;

— уважать этикет;

— не допускать проявлений агрессивности».

Эмблемой Сёто-кана стали вписанные в круг красное

солнце и белый полумесяц, а тотемным символом — тигр с приподнятой правой лапой и над ним иероглиф *кё* — «Учение». Именно это Учение, несмотря на все различия стилей, направлений и школ современного *каратэ*, легло в основу единой, всеобъемлющей традиции.

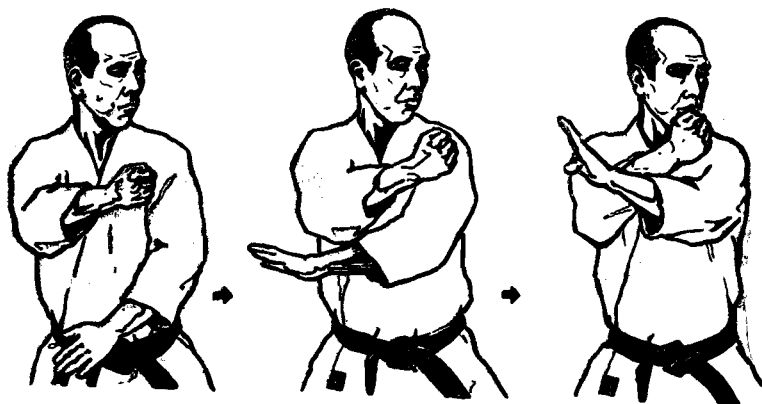
Между тем как Фунакоси со своей школой прочно утвердился в столице и стал общепризнанным Первым наставником, его земляки и сподвижники также не оставляли стараний на ниве *каратэ-до*. Мабуни Кэнва в 1926 г. основал в Осака родственную Сёто-кану школу под названием Сито-рю.

Первоначальное название школы было Ханко-рю. Мабуни Кэнва не только изменил название, но и существенно обогатил технику старого стиля Сюри-тэ приемами других окинавских стилей, в особенности мощного, силового стиля Наха-тэ.

Слово *сито* представляло собой в иероглифическом написании анаграмму фамилий Хигаонна и Итосу, прямых учителей Мияги Тёдзюна, также обучавшегося у Хигаонна и славившегося умением протыкать бок быку и выбивать ногами доски потолка. Хигаонна Канрё много лет провел в Китае, изучая *цюань-шу* в школе фучзяньского мастера Во Лючина, что позволило ему и его ученикам внести много новшеств в традиционные окинавские системы рукопашного боя. Мияги на базе старого Наха-тэ разработал свой стиль Годзю-рю («Твердое в сочетании с мягким»). Высокие стойки, пластичные переходы и отводящие блоки он совмещал с мощными фронтальными ударами и активной защитой.

Еще одна популярная школа современного *каратэ* Вадо-рю («Путь мира») была основана в 1939 г. мастером Оцука Хиронори, специалистом по спортивной медицине. С детских лет занимаясь классическими воинскими искусствами, Оцука привнес в *каратэ* опыт *дзю-до*, *аики-до* и *кэн-до*. Вадо-рю отличается экономичной техникой, преобладанием мягких уходов и блоков в сочетании с резкими, хлесткими ударами. Сила удара увеличивается за счет поворотов корпуса и бедер. По высоте стоек Вадо-рю занимает среднее положение между школами Сёто-кан и Сюко-кай. В Вадо-рю важнейшим компонентом тренировок считается разучивание многочисленных *ката*.

Мастера, оставшиеся на Окинаве, продолжали успешно и довольно широко практиковать старые стили школ Сёрэй и Сёрин. Группа учеников Итосу Ясудзунэ основала независимую школу Итосу-кай. Продолжались и по-



Элементы ката Тэки

иски новых форм борьбы. Так, в 1900 г. окинавский мастер Уэти отправился на несколько лет в Южный Китай, где отряды боксеров-ихэтуаней в то время успешно сопротивлялись натиску объединенных сил империалистических держав. Изучив наиболее эффективные стили китайского *кэмпо*, Уэти в 1910 г. вернулся на родину и открыл школу *каратэ* Уэти-рю. В основу ее легли три важнейшие ката Шаолиня, несущие магическую символику сакральных чисел буддизма: Сантин («Три схватки»), Сэйсан («Тринадцать») и Сандзюроку («Тридцать шесть»). Уэти сумел обогатить новыми элементами *цюань-шу* классическую систему окинавского кулачного боя, повлияв, в свою очередь, на позднейшее поколение новаторов.

Заметный след в истории *каратэ* первой половины XX в. оставили окинавские мастера Итоман Бункити, Мацумура Косаку, Тёки Мотобу. Скромный житель деревушки Гусикава по имени Агэна прославился тем, что на пари за несколько минут голыми руками лущил кору с живого дерева, протыкал одновременно десяток дыр в доске и без всякого инструмента натягивал железные обручи на огромные бочки.

Все усилия довоенных мастеров *каратэ* развивались, по существу, в одном русле, несмотря на многочисленные декларации о размежевании и обособлении. При явном единстве базовой техники различия сводились к характеру исходных стоек, постановке того или иного удара, степени использования бедер при ударе и уходе, способам

маневрирования, числу прыжков и звучанию боевого клича (*кэнсэй*). Кроме того, некоторые школы, в том числе Сёто-кан, отстаивавшие ценность спортивного *каратэ*, открыли путь к так называемому бесконтактному спаррингу или спаррингу с ограниченным контактом. Эта реформа классического *кэмпо* была связана прежде всего с увеличением притока дилетантов в секции и опасностью травматизма при отсутствии многолетней закалки тела и духа.

Хотя в основе своей тактика классического *каратэ* и сводится к применению комбинаций ударов и блоков, зачастую используются подсечки (*аис-барай*), а также броски (*нагэ*). Однако броски в *каратэ*, как правило, отличаются от типичных бросков в *дзю-дзюцу* и *дзю-до* с активным участием корпуса и бедер для отрыва противника от земли. В *каратэ* чаще всего для бросков используется болевой захват руки в запястье или локте, задняя подножка с фронтальным ударом, перебрасывание через колено с приседанием и т. п. Наряду с такими, наиболее распространенными и относительно доступными в спарринге бросками арсенал *каратэ* содержит и более экзотические: подхват обеими руками за щиколотки противника в нырке, бросок с обхватом бедер после серии подготовительных ударов и даже вполне характерный для *дзю-до* бросок через бедро с подворотом.

Броски в *каратэ* сохранили старинные цветистые названия, от которых веет ароматом средневековья: «опрокидывание ширмы», «запускание волчка», «ожерелье», «полколеса», «вращение ласточкой», «попадание копьём в мяч» и т. д. Список бросков довольно велик, но, учитывая особенность боевого единоборства в *каратэ*, можно смело утверждать, что броски применяются нечасто и почти всегда сопровождаются серией эффективных блоков и ударов. Это вполне естественно, так как в *каратэ* всякая попытка провести бросок, не парализовав предварительно противника, равносильна самоубийству. Впрочем, мастера *дзю-до* порой оспаривают мнение большинства...

Сёто-кан и Сито-рю основывались на синтезе старых стилей школ Сёрэй-рю и Сёрин-рю, который сказался в требованиях сочетать силу и податливость, активность и пассивность, атаку и отступление.

В программу обучения этих школ были включены все *ката* Сёрэй-рю и Сёрин-рю с добавлением некоторых, ранее неизвестных. Так, Фунакоси сам изобрел первоначальный комплекс движений — «Великий предел» (*Тай-*



Элементы ката Тэки

кёку) и Небесную форму (*Тэн-но ката*). Любопытно, что в области формальных упражнений произошел переход от фактора качества к фактору количества. Если в большинстве китайских школ и в классическом окинавском *каратэ* использовалось, в зависимости от направления, от трех до пяти *ката*, которые различивались по многому лет, то в современном *каратэ*, особенно спортивного плана, количество программных *ката* возросло до девятнадцати, а затем до двадцати четырех.

Освоению формальных упражнений в Сёто-кане и Сито-рю, как и в Вадо-рю, придавалось решающее значение. В них оттачивались принципы дыхания, четкость техники и комбинаций приемов, умение распределять и переносить вес тела, варьировать ритм и скорость движения. Мабуни, обобщая унаследованные им традиции, писал:

«Самое важное в *каратэ* — формальные упражнения (*ката*). В них собраны все приемы нападения и защиты. Поэтому надо хорошо понимать смысл движений *ката* и исполнять их правильно.

Хотя некоторые, вероятно, считают, что можно игнорировать *ката* и практиковать только спарринг, такое отношение никогда не приведет к истинному прогрессу в *каратэ*. Дело в том, что удары и блоки, техника нападе-

ния и защиты имеют тысячи вариаций, и в схватке все опробовать невозможно...

Одна-две *ката* — вот единственное, что нужно человеку, если только исполнять их четко и с условием, что они станут „твоими“. Тогда прочие *ката* будут служить лишь для расширения познаний и для сравнения. Как бы ни был богат и обширен ваш опыт в области формальных упражнений, он бесполезен без должной глубины. Сколько бы человек ни выучил *ката*, если тренировка в них недостаточна, они едва ли пригодятся. Учите правильно и отработывайте одну-две *ката*, и когда придет время их применить, то независимо от вашего сознания они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий.

Второе, что следует выделить особо, — это правильность тренинга. Если методика тренировок неправильна, то уже неважно, в скольких схватках вы участвовали, сколько разбили камней и досок, ибо дурные навыки в конце концов приведут к поражению.

Однако, хотя *ката* можно назвать самой важной частью занятий *каратэ*, не стоит пренебрегать также спаррингом и тестами на пробивание твердых предметов. Путь к настоящему *каратэ* — это избегать праздности и заниматься упорно с мыслью, что *ката* составляют половину успеха, а прочие индивидуальные и групповые тренировки — вторую половину».

В тренировочных занятиях Сёто-кана и Сито-рю до сих пор практикуются низкие и широкие «утрированные» стойки, движение во фронтальной плоскости, глубокие акцентированные удары без резкого реверса (отдергивания руки или ноги после удара), отсутствие на начальном этапе круговых ударов ногой (*маваси-гэри*), прямых и обратных (которых раньше вообще не было в арсенале Фунакоси и Мабуни), отсутствие прыжков. Академичность этих школ бросается в глаза при сравнении с экономической, подвижной техникой Вадо-рю и Годзю-рю.

Вторая мировая война принесла большие изменения в японское *каратэ*, дав стимул к созданию новых и модернизации старых школ. В лоне Сёто-кана еще при жизни Фунакоси обозначились два течения. Такие мастера, как Накаяма, Касэ, Нисияма и Фунакоси-младший, делали упор на шлифовке техники, корректности и спортивных показателей. В 1957 г. мастера Сёто-кана во главе с Накаяма Масатоси, одним из лучших учеников Фунакоси-отца, создали Японскую ассоциацию *каратэ* (ЯАК). В дальнейшем именно ЯАК особенно способствовала распростране-



нию *каратэ* в странах Европы, Америки, Африки и Азии в качестве популярного вида спорта.

Другая группа инструкторов Сёто-кана, выступившая против спортивного уклона, а также против политических и идеологических амбиций руководства ЯАК, в 70-е гг. отделилась от Ассоциации и создала свою международную организацию «Сёто-кан *каратэ* интернейшнл» под руководством Канадзэва Хирокасу. Ряд ведущих мастеров, возвращаясь к истокам, попытались заново постигнуть мистическую природу *кэмпо*.

Наиболее решительно настроенные мастера, стремившиеся к сохранению «духа *бу-до*», отмежевались от Сёто-кана еще в 1956 г., осудив спортивную профессионализацию и коммерческие махинации руководства Сёто-кана. Они создали новую школу Сёто-кай, во главе которой встал Эгами Сызэру. Школа Сёто-кай отвергает грубые силовые упражнения и не поощряет пробы на разбивание твердых предметов (*тамэси-вари*), уделяя особое внимание «энергетическим» аспектам и внутренней концентрации. В Сёто-кай преобладают плавные движения, родственные китайским «мягким» стилям. Вместо обычного плотно сжатого кулака чаще используется «голова дракона» — кулак с выставленной вперед фалангой среднего или указательного пальца. Важную роль играют в Сёто-кай *ката*, через которые реализуются энергетические потенции каждого бойца.

«Духовное» *каратэ*, как порой называют Сёто-кай, явилось не чем иным, как возрождением полузабытых в современной Японии исконных традиций окинавского искусства *тэ* и китайского *кэмпо*. На начальной стадии обучения тренировки в Сёто-кай почти не отличаются от Сёто-кана и Сято-рю. Они развивают растяжку, силу, выносливость, вырабатывают отличную реакцию. Затем, на «продвинутой» стадии идет отработка способности к мобилизации *ки*. Так, на первой стадии удар о препятствие (доску, черепицу или человека) разбивается, не проникая вглубь, подобно мощной волне. На второй же стадии за счет концентрации *ки* и «устремленности» (*кймэ*) удар проникает сквозь препятствие и продолжается в бесконечность. Эгами в своих наставлениях призывает не жалеть стараний для достижения состояния отрешенности духа-разума (*му-син*), чтобы через врата Средоточия (*тандэн*) вступить на Путь познания истины (*До*). Только такое состояние может дать полную гармонию и слияние с природой (*хэй-хэ*), проникновение по ту сторону

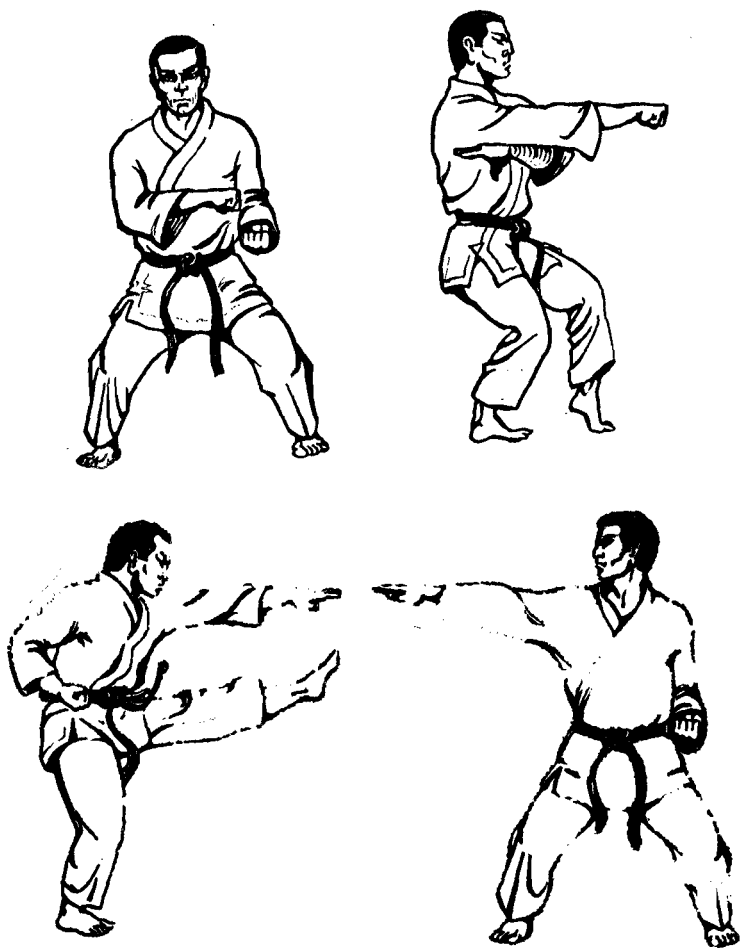
добра и зла, жизни и смерти. В учении Эгами мы вновь встречаемся с тезисом о самопознании в процессе борьбы, из которого вытекают важнейшие требования: во всем следовать за движениями противника, одолевая его податливостью; в бою обретать истинную любовь; находить покой в движении и движение в покое; ощущать себя во Вселенной и Вселенную — в себе. Неудивительно и то, что в Сёто-кай нашла применение теория первозвуков, лежащих в основе творения и воплощающих космические силы в момент концентрации, — *киаи*. Столь же традиционна и заимствованная из комплекса классических *бу-дзюцу* идея о воспитании «шестого чувства», о телепатическом контакте с противником.

Несколько школ отпочковалось от Сито-рю, в том числе Сюко-кай (прежде называвшаяся Тани-ха Сито-рю), основанная в 1950 г. Тани Тёдзиро, учеником знаменитого Мабуки Кэнва. Стиль Сюко-кай характеризуется быстротой движений и спортивной направленностью. В соревнованиях запрещается контактный удар. Используются главным образом высокие стойки, обеспечивающие подвижность и резкость, но ослабляющие силу удара.

Техника Сюко-кай, построенная на принципе перехвата инициативы, синхронной контратаки (*сэн-о сэн*), включает главным образом прямые удары кулаком, рубящие — ребром ладони, прямые и боковые — ногой из передней опорной стойки. *Ката*, равно как и тактические комбинации приемов, в основном совпадают с *ката* Сито-рю.

В 1969 г. Намбу Ёсинао основал школу Санкю-кай. Начав изучать *каратэ* в Сюко-кай, Намбу трижды одерживал победу на Всеяпонском студенческом чемпионате. В течение ряда лет он совершенствовал свои познания, синтезируя достижения всех основных стилей японского и окинавского *каратэ*, чтобы затем объединить их в арсенале новой школы. Техника Санкю-кай отличается обилием нырков и уклонов, высокой маневренностью и использованием наиболее эффективных приемов *аики-до*.

Значительную трансформацию со времени создания (1930 г.) претерпела школа Годзю-рю, детище одного из пионеров японского *каратэ*, Мияги Тёдзюна. В 1931 г. в Токио состоялось знакомство Мияги с выдающимся мастером *кэмпо* Ямагути Гогэном. Их дружба длилась много лет вплоть до смерти *сикана* в 1952 г., когда Ямагути был провозглашен его официальным преемником. Ямагути, который, почувствовав приближение старческой немощи, покончил с собой, в молодости отличался неверо-



Элементы *ката* Бассай

ятной силой, ловкостью и прыгучестью. Среди профессионалов он получил прозвище Кот и вполне оправдывал сравнение, показывая класс в стремительных атаках и пластичных уходах.

Прозанимавшись несколько лет под руководством Мияги, юный мастер был направлен на разведывательную работу в Китай, где ему представилась хорошая возможность пополнить свои технические познания в *кэмпо*. Однако в один прекрасный день японский шпион был

схвачен гоминдановскими властями. Падкие на развлечения китайцы, которые знали, с кем имеют дело, предложили Ямагути выбор: пулю в лоб или ... гладиаторские игры. И вот на рассвете его вывели связанным во двор тюрьмы, где стояла огромная бамбуковая клетка с голодным тигром. Развязав наскоро руки и ноги, пленника втолкнули в клетку и захлопнули дверцу. Вокруг собралась толпа любопытных. Но аттракцион закончился быстрее, чем можно было предполагать. Увидев непростого гостя в своей клетке, тигр отступил в угол, глухо зарычал, прижал уши и присел на задние лапы, готовясь к прыжку. Используя этот момент, Ямагути сам прыгнул вперед и одним ударом кулака в переносицу поверг хищника на землю. Японская кошка, не ожидавшая подобной резвости от двуногого существа, издохла в мучениях, а Ямагути был отпущен на волю и с почетом препровожден на родину. Начался новый период упорных занятий, аскетических радений в горах, медитации и осмысления опыта предшественников.

Человек глубоко религиозный, Ямагути пришел к созданию динамичного *каратэ* на основе слияния идей индийской и даосской йоги, Дзэн-буддизма и, наконец, Синто. Жизнь отшельника укрепила в нем веру в божественные силы природы — *ками*. В его философии нашли отражение исходные постулаты Синто: «человек подобен зеленой траве» и «человек продолжается во Вселенной».

Излюбленными упражнениями Ямагути были «энергетические» *ката*: Сантин — рассчитанная на отработку дыхания и активную медитацию, а также Тэнсё — развивающая понятие круга и точки. Решающее значение Ямагути придавал дыханию (*ибуки*), игравшему главную роль в приобретении духовной наполненности (*кокю*). Ритмом дыхания определялись и движения с небольшой амплитудой, в которых чередовались плавность и резкость, замедленность и стремительность.

Яркая личность Ямагути наложила отпечаток на всю школу Годзю-рю, которая после смерти *сихана* утратила былой блеск. Тем не менее три сына и бесчисленное множество учеников продолжили дело отца и учителя. Годзю-рю утвердилась в числе ведущих школ японского *каратэ*, завоевала прочные позиции в США и Европе.

Из ответвлений *каратэ*, возникших в послевоенный период, заслуживает внимания небольшая, но весьма эффективная школа Сёриндзи-рю *кэнко-кан каратэ-до*, основанная в конце сороковых годов мастером Кори Хисатака.

Уроженец окинавского города Сюри, Хисатака с детства изучал искусство *тэ* стиля школы Сёрин. В юности его учителем был прославленный Кяму Тёдзюн, соратник и друг Фунакоси. Несколько лет Хисатака осваивал различные стили *дзю-дзюцу* у лучших наставников Кюсю, затем во время службы в армии познакомился с *кэн-до*. Демобилизовавшись, способный юноша отправился в Токио, чтобы углубить свои познания под руководством ведущих мастеров Кодо-кана. Всего за год усердных занятий ему удалось подняться до четвертого *дана дзю-до* — результат поистине феноменальный даже для подготовленного спортсмена.

Распроцавившись с Кодо-каном, молодой искатель приключений отправился странствовать в поисках достойного противника. Если в прошлом подобные «рыцарские странствия» протекали беспорядочно и сводились главным образом к потасовкам на постоянных дворах, то XX в. предоставил желающим более благоприятные возможности. Хисатака путешествовал от одного полицейского участка к другому и там устраивал дружеские встречи с оперативными работниками, а иногда и с задержанными бандитами. Однажды он все-таки нарвался на неприятность, из которой, впрочем, вышел с честью. Как-то раз, когда Хисатака в очередной раз давал показательные выступления по *каратэ* на центральной площади села, к нему подошел местный мастер *кэн-до* с огромным фамильным мечом. Не говоря ни слова, фехтовальщик взял сосновую доску, подбросил и разрубил ее на лету пополам. В ответ Хисатака подбросил такую же доску и расколол ее на лету ударом «рука-копье». Фехтовальщик, оскорбленный в лучших чувствах, принял боевую стойку и поднял меч. Каратисту оставалось только принять вызов, что он и сделал, мгновенно обезоружив противника и ткнув его носом в пыль.

После триумфального турне по Тайваню в обществе Кяму Тёдзюн и еще нескольких японских каратистов Хисатака принял решение отправиться на континент. Конец тридцатых годов он провел в странствиях по Китаю, добираясь до сокровенных тайн шаолиньского *кэмпо*. Война застала мастера в Маньчжурии, где он работал начальником железнодорожной станции и по совместительству вел секцию *каратэ*.

Годы войны явились суровым испытанием для человеческих качеств Хисатака. Однажды, как повествует «легенда школы», станция, на которой служил Хисатака,

подверглась массивированной бомбежке. Были взорваны склады горючего. Население поселка в панике металось по улицам. Эвакуироваться можно было только в одном направлении — в горы, но мост через ущелье оказался разрушен. С большим трудом удалось натянуть подвесной веревочный мост, но никто не решался ступить на него. Тогда Хисатака применил свои меры воздействия, «отключив» паникеров несколькими шокowymi ударами. Он сам и перенес их в бессознательном состоянии через пропасть. Остальные жители перебрались без посторонней помощи. На основе своего опыта впоследствии Хисатака сформулировал концепцию «невозмутимости духа» (*хэй-дзё-син*), которая легла в основу философии школы Кэнко-кан *каратэ-до*. По возвращении на родину Хисатака, подобно многим наставникам воинских искусств в ту пору, задался целью помочь соотечественникам и возродить поверженные в прах моральные ценности через посредство *бу-до*. Вскоре на Кюсю, в префектуре Фукуока, появился новый центр *каратэ* — плод взаимодействия традиционных японских и китайских систем самообороны.

С точки зрения техники особенностями школы Кэнко-кан являются удары кулаком в вертикальном положении (*гатэ-кэн*) и акцент на работе ног с использованием пятки в качестве основного оружия увеличенной пробивной силы. Тренировочные занятия на «продвинутой» стадии обучения проводятся в протекторах и защитных племах, что, естественно, уменьшает травматизм и позволяет работать с полным контактом. В обязательную программу входит борьба против партнера с оружием.

Пожалуй, самое яркое отражение послевоенный бум *каратэ* нашел в деятельности Ояма Масутацу, великого мастера и не менее великого пропагандиста, создавшего себе и своей школе фантастическую по масштабам рекламу в странах Запада. Ояма, родившийся в 1923 г., относится к новому поколению каратистов, которое качественно отличается от бескорыстных подвижников былых времен: стремление к самоутверждению любой ценой вело его по тернистому пути к вершинам... Кореец по происхождению, он принадлежал к этническому меньшинству, много веков служившему объектом дискриминации в едином по национальному составу японском обществе. В первой половине XX в., когда Корея превратилась в колонию японского империализма, сегрегация корейцев, в том числе и уроженцев Японских островов, стала нормой государственной политики. Возможно, именно созна-

ние некоторой ущемленности и пробудило в способном корейском юноше желание пробиться наверх во что бы то ни стало. Псевдоним, под которым он стал известен миру, Ояма Масутацу (букв. «умножающий свои достижения, подобные высокой горе») воплощает честолюбивые юношеские мечты.

Ояма начал заниматься *кэмпо* сравнительно поздно — с девяти лет. Уже в пятом классе он стал обладателем первого *дана* и с тех пор старался методически овладеть всеми существующими стилями *каратэ* и *кэмпо*. Поступив в 1943 г. в токийский Институт колоний, Ояма записался в секцию *каратэ* Годзю-рю и всего за несколько месяцев получил четвертый *дан* по программе школы. К концу войны двадцатидвухлетний мастер не знал себе равных в мире спортивного *каратэ*, но его привлекало совсем иное. Переживая смутное время, он удалился на гору Минобэ и там в течение года от зари до зари самоабвенно предавался физическим и духовным упражнениям. Ояма поставил себе задачей максимально развить силу, выносливость и «пробивную способность» организма, для того чтобы впоследствии противопоставить утвердившимся в Японии стилям «ограниченного» спортивного *каратэ* настоящее боевое *кэмпо*. В результате он одержал уверенную победу на турнире *каратэ* первого послевоенного Всеяпонского чемпионата воинских искусств в 1947 г., нокаутировав всех своих противников.

В период недолгой, но плодотворной аскезы в горах Ояма жил по строго разработанному режиму, который нередко фигурирует в биографиях мастера и служит назиданием легкомысленным ученикам:

4 часа утра.— Подъем. Медитация с закрытыми глазами, 10 мин. Бег трусцой по горам, 2 часа.

7 часов утра.— Приготовление пищи.

8 часов утра.— Трапеза, совмещающая завтрак и обед.

9 часов утра.— Начало тренировок. Десять раз выполнить комплекс из пяти упражнений:

- 1) поднять 20 раз шестидесятикилограммовую штангу;
- 2) отжаться на пальцах 20 раз;
- 3) отжаться в стойке на руках 20 раз;
- 4) подтянуться на перекладине 20 раз;
- 5) нанести по 20 ударов кулаком справа и слева в *макивару*.

После выполнения каждого комплекса сделать дыхательные упражнения и немед-

ленно приступать к следующему комплексу. После десятикратного выполнения указанного комплекса отдых до 11.00.

**11 часов утра.**—

Выполнение *ката*.

При этом ежедневно повторять по 100 раз какую-либо одну *ката*. Например, в первый день Хэйан-1, во второй Хэйан-2 и т. д., пока не будут выполнены все пять комплексов Хэйан, а затем выполнять их в обратном порядке. То же самое проделать с остальными *ката*.

**2 часа пополудни.**—

Поднятие тяжестей. Поднять шестидесятикилограммовую штангу 20 раз, затем постепенно наращивать нагрузку. Сделать 1000 отжиманий: 200 раз на двух пальцах, 200 раз на трех пальцах, 200 раз на четырех пальцах, 400 раз на пяти пальцах. Перед каждым комплексом делать небольшой перерыв. Иногда для разнообразия делать 1000 отжиманий на кулаках с перерывом после 500.

**3 часа пополудни.**—

Разработка приемов спарринга;  
упражнения с *макиварой*;  
лазание по канату;  
упражнения для брюшного пресса — 200 раз;  
разбивание камней.

**5 часов пополудни.**—Приготовление пицци. Ужин.

**6 часов пополудни.**—Медитация и отход ко сну.

В добавление к этому красноречивому документу заметим, что многие подвижники и энтузиасты *кэмпо* придерживались подобного распорядка дня не год и не два, а двадцать, тридцать лет или всю жизнь...

Тем не менее для мастера, решившего бросить вызов крупнейшим школам и внедрить новую методику обучения *каратэ*, одной победы на чемпионате было явно недостаточно. Человек вполне современного склада, Ояма быстро понял, что помочь ему в таком смелом начинании может только шумная реклама. С присущей ему целеустремленностью он занялся подготовкой грандиозной рекламной кампании, оттачивая чисто трюковые номера. В 1949 г. он поселился в лачуге возле городской бойни



и провел там семь месяцев, изучая повадки животных. Он разработал новый способ убоя быков голыми руками, научившись отрубать животным рога под корень ударом «рука-меч». Вскоре был снят документальный фильм, запечатлевший первую в мире корриду, где тореадор выступал совершенно безоружным. Схватка, вопреки ожиданиям самого Ояма, протекала не совсем гладко, но все же бык был повержен. Реклама сделала свое дело — перед отважным каратистом открылись широкие горизонты всемирного успеха. За время своей практики Ояма убил пятьдесят быков. Впоследствии он писал, что собирался продолжить эксперимент с медведем и тигром, но не хватило денег на приобретение хищников, да к тому же и Общество охраны животных запротестовало.

В 1952 г. Ояма отправился в гастрольную поездку по Соединенным Штатам, где произвел фурор и привел в полнейшее смятение публику, демонстрируя «сверхчеловеческие» номера. В самом деле, как должны были реагировать американские зрители, когда заезжий японец колот, будто фарфоровые, огромные булыжники, сносил горлышки пивным бутылкам и бутылки при этом не падали, бил себя молотком по костяшкам пальцев, пробивал руками и ногами толстые доски, уложенную в пятнадцать-двадцать слоев черепицу и лежащие друг на друге три-четыре кирпича?

«Божественная рука» — окрестили его журналисты. Письма почитателей приходили тысячами. Банковские счета росли с неимоверной быстротой. Теперь наконец-то можно было подумать об открытии собственной школы.

Вернувшись в Японию, Ояма приступил к созданию новой школы *каратэ* — Кёкусин-кай (Общество Абсолютной истины), открыто противопоставив ее всем ранее существовавшим направлениям и стилям *кэмпо*. Ныне филиалы федерации Кёкусин-кай объединяют сотни тысяч людей в десятках стран мира. Но что это — триумф нового учения? Нет, скорее оптимальная реализация всего наследия *кэмпо*, бессмертных заветов старых мастеров.

Сам Ояма не скрывал эклектической направленности своей школы. Отказавшись от догматических установок традиционных воинских искусств и прежде всего от узкосектантского подхода, он предпринял генеральную ревизию всех видов единоборств без оружия и с оружием с целью отобрать необходимые для своей системы элементы. Все они в комплексе призваны были обеспечить требования школы: силу, стойкость, эффективность.

Из нескольких десятков дыхательных упражнений (*кокю-хо*), принятых в практике *кэмпо*, Ояма остановился на двух, способствующих наилучшему развитию диафрагмы. Первый, под названием *ибуки*, соответствует нормальному дыханию в двух фазах: Инь — при спокойном вдохе и Ян — при резком выдохе, иногда с выкриком (*киаи*). Второй, *ногарэ*, используется чаще в негативном (Инь) аспекте схватки при отходе и блоке, а также при нанесении обратных круговых ударов ногой (*ура-маваси*). При этом различаются две разновидности дыхания *ногарэ* — поверхностное и глубинное. В тренировочных вариантах *ибуки* обычно сопровождается поднятием рук перед грудью крест-накрест к ушам на входе и опусканием при выдохе, а *ногарэ* — либо поршневыми движениями рук (подтягивание ладоней к груди, сгибая руки в локтях, и распрямление), либо круговыми движениями, причем на выдохе (через рот) язык слегка зажат между зубами. Дыхание в *Кёкусин-кай*, как и в прочих школах *кэмпо*, считается единственным путем для достижения невозмутимости духа и координации движений для пробуждения энергии *ки*. Отработка дыхания проводится в «энергетических» *ката* Сантин и Тэнсё.

Базовая техника мало чем отличается от других систем *каратэ*. Разве что прямой удар кулаком наносится не от бедра, а от груди, да техника ног включает расширенный арсенал приемов, в том числе много подсечек с обманными движениями.

Значительные новшества внес Ояма в стойки *каратэ*, обогатив их арсеналом китайских школ. Некоторые из таких стоек весьма любопытны в историческом плане. Например, *маэбанэ-камаэ* — стойка с обеими руками, слегка согнутыми перед грудью ладонями вперед. Изобретение ее приписывается китайскому мастеру XVIII в. Ван Чункуню, жившему в окрестностях гор Удан. Наблюдая, как хищные птицы охотятся на крыс и сурков, Ван Чункунь пришел к идее использовать руки наподобие крыльев — для мощных сбивающих кругообразных движений.

Разновидность «кошачьей» стойки (*нэко-камаэ*) с ладонями, обращенными вовнутрь, и с загнутым указательным пальцем также ведет происхождение от «мягкой» школы Удан-пай, обосновавшейся близ гор Удан.

Стойка с руками, согнутыми в локтях и защищающими лицо открытыми ладонями (*кайсю-камаэ*), более всего распространена в Северной Корее и Маньчжурии. Леген-

да гласит, что изобрел ее некий богомольный монах, который даже в бою ухитрился лишь слегка развести сложенные для молитвы руки.

Очень эффективна так называемая стойка антенны (*дзихэ-камаэ*) — влоборота к противнику, с одной рукой, вытянутой вперед, с пальцами в виде копыя, и другой — согнутой под прямым углом, пальцами вверх. Неизвестный северокитайский монах, который ввел в обращение эту стойку, согласно легенде, оставался во многих сражениях неуязвим для мечей и копий.

Из фучзяньского филиала Шаолиня пришла в современное *каратэ* стойка со скрещенными перед грудью руками — *дзюдзи-камаэ*. Ее преимущества следуют из возможности поймать руку атакующего в замок и применить болевой прием.

Стойка *тансин* с вытянутым вперед кулаком одной руки и поджатым к подмышке кулаком другой связана с именем сунского монаха Тан Сина. По преданию, Тан Син во время своих странствий подвергся нападению шайки разбойников. Не теряя хладнокровия, он одной рукой прижал поплотнее свиток со священными сутрами, а другой — нанес вожаку шайки такой удар, что тот упал замертво. Остальные бандиты в панике ретировались, и монах продолжил свой путь.

*Дзион* — еще одна стойка, восходящая к имени знаменитого мастера воинских искусств XV в. и дающая великолепную устойчивость в защите.

Во многих стойках воплощаются принципы «мягких» школ, как, скажем, в стойке «уклоняющегося дракона» (*га-рю*).

Большим новшеством для японского *каратэ* было введение заимствованных из Южного Китая низких стоек: в полуприсяде, на корточках, на коленях, на одном колене и т. п. (*энсэй-камаэ*, *дзиго-камаэ*, *сосин-камаэ*). Изменение положения тела во время схватки дает большие преимущества, сбивая противника с толку, переключая его внимание и заставляя работать в непривычном сочетании. Между тем из низких стоек легко проводить подсечки руками и ногами, подкаты и уходы в перевороте. Кроме того, блокируя из такого положения удары ног с одновременным резким вставанием, можно вывести противника из равновесия и опрокинуть.

Ояма ввел множество новых, заимствованных и изобретенных комбинаций в тактику свободного спарринга (*дзию-кумитэ*), тем самым, бесспорно, пополнив арсе-

нал *каратэ*, хотя в его разработках мы и не найдем стройной системы, увязанной с философскими и космогоническими моделями, какой могли похвастаться старые континентальные школы.

В области философии Ояма идет в русле традиционных учений. Изучив труды Такуана, Миямото Мусаси и других мастеров прошлого, он развивает их идеи о слиянии человека со Вселенной, о преобразовании духа-разума в Пустоту посредством практики Дзэн. Стремясь преодолеть разрыв между абстрактными построениями дзэнской логики и реальностью современной жизни, он подчеркивает интравертную сущность самопознания: «„Н и ч т о“ в Дзэн не противопоставлено существованию. Это не есть относительное „Н и ч т о“. Прийти к нему можно лишь преодолев антиномии „жизнь-смерть“ и „победа-поражение“». Видную роль отводит Ояма продолжительной сидячей медитации — *дза-дзэн* и обязательной кратковременной медитации с закрытыми глазами, предвещающей и заключающей тренировки — *моку-со*.

И все же главное в системе Ояма, что находит отклик в сердцах миллионов, — не сухая теория, не медитация и не разучивание вполне стандартных *ката*, а практическая отдача, максимальная эффективность. Для своих учеников Ояма разработал целый каскад головокружительных трюков, воплощающих высшие достижения *каратэ* на физическом уровне:

- пробивание подвешенного на двух нитках листа тонкой рисовой бумаги ударами кулака и пальцев руки;
- раскалывание подвешенной на веревке доски (или кирпича) ударами кулака, локтя, ребром ладони, ребром стопы и передней частью стопы из положения стоя на земле или в прыжке;
- раскалывание нескольких дюймовых досок в руках двух ассистентов всеми возможными ударами рук и ног, в том числе и в прыжке на высоте около двух метров;
- раскалывание плавающей в бочке с водой дюймовой доски;
- раскалывание руками, ногами и головой до двадцати слоев черепицы;
- раскалывание ударом «рука-меч» или «железный молот» трех положенных друг на друга кирпичей;
- раскалывание ударом «рука-меч» трех уложенных друг над другом с промежутками ледяных плит толщиной в три дюйма каждая;
- пробивание рукой и головой ледяной глыбы;

- раскалывание массивных булыжников основанием ребра ладони;
- отрубание горлышка стоящей бутылки;
- «проникновение» ударом «рука-копье» в плотно связанный пучок бамбуковых прутьев;
- «пронзание» ударом «рука-копье» подвешенной коровьей туши.



*Тамэси-вари — «проба сил» на разбивание твердых предметов в каратэ*

Все описанные действия относятся соответственно к категории позитивных (Ян), воплощая принцип активного нападения.

Не менее важное место в демонстрационной программе Кёкусин-кай занимают и номера, раскрывающие удивительную способность организма к пассивному сопротивлению и относящиеся к категории негативных (Инь). Например, палка толщиной в два дюйма ломается при ударе о голову, спину, грудь, руки или ноги спокойно стоящего человека. Или такое: человек ложится спиной на утыканную гвоздями доску, на грудь ему кладут гранитный валун весом не менее 50 килограммов и разбивают валун ударом кувалды. Впечатляюще. Впрочем, еще более невероятные трюки демонстрируют индийские йоги-факиры или китайские мастера *ци-гун*.

Силовые номера в Кёкусин-кай сочетаются со всевозможными пробами на быстроту, четкость и точность. Здесь следует упомянуть гашение свечи на расстоянии различными ударами рук и ног, разрубание ребром ладо-

ни спичечного коробка из тонкой фанеры, выдергивание бумажного листа из-под пачки сигарет, стакана или стоящей сигареты, «страхивание пепла» с зажженной сигареты в зубах у партнера ударом ноги и тому подобные фокусы, рассчитанные на зрелищный эффект.

Однако Ояма привлекал сторонников не только цирковыми представлениями. Он лично тренировал спортсменов из многих стран, путешествовал по всему миру с лекциями и показательными выступлениями. Его перу принадлежит немало книг, брошюр, технических пособий и разработок. По его заказу снято множество рекламных фильмов — документальных и художественных. Но что особенно важно — его питомцы побеждают на чемпионатах. И не случайно его школа Кёкусин-кай не входит во Всеяпонскую федерацию *каратэ-до*, противопоставив ей свою всемирную федерацию. Ояма шел своим путем, и путь этот, с нашей точки зрения, ближе всего к приориям западного спорта с его личными и командными рекордами, наращиванием результативности, работой «на решающий матч» и повышенным вниманием к престижу. В Кёкусин-кай как нигде проявляется тенденция к сближению «постоящего» восточного воинского искусства, не чуждого мистике, с сугубо прагматическими спортивными мероприятиями коммерческого и идеологического характера.

В современном *каратэ* принята единая градация по уровню мастерства, в целом сходная с градациями в *цюань-шу* и *тэквон-до*. На первых этапах обучения необходимо пройти все разряды (*кю*) — от восьмого (в других школах — от шестого) до первого — и получить соответствующие цветные пояса: белый, красный, зеленый, коричневый. После получения черного пояса, что может быть приравнено к званию «мастер спорта», начинается восхождение по степеням — *дан*. На каждый *дан*, в том числе и на первый, сдаются сложные экзамены, включающие спарринг с сильнейшим и комплексы *ката*. В школе Кёкусин-кай, даже для перехода в следующий разряд, необходимо выдержать подряд десять схваток с противниками разрядом выше и выиграть как минимум половину. В некоторых школах существуют также промежуточные степени между *данами*. Например, *ни-дан-хо* означает «приближающийся ко второму *дану*», то есть кандидат в мастера второго *дана*.

Второй *дан* служит определенным качественным этапом в изучении *каратэ*. Считается, что обладатель второго *дана* освоил всю доступную технику спортивного *ка-*

*ратэ* и далее должен совершенствоваться в военно-прикладных аспектах, а также в сфере духовной. Для получения второго *дана* требуется не менее четырех лет упорных занятий, а для получения третьего *дана* — не менее шести. Впрочем, в старину ученики не могли и мечтать о третьем *дане* после каких-то шести лет... Как правило, от обладателя третьего *дана* требуется знание не менее четырнадцати *ката*, виртуозная техника и выигрыш первого-второго места на соревнованиях национального или международного класса.

Для обладателей четвертого, пятого и шестого *данов каратэ* чаще всего становится основной профессией, смыслом всей жизни. Они преподают в лучших школах *каратэ* и носят звание *рэнси* — тренера-наставника. Этого рубежа обычно достигают не ранее тридцати пяти лет. Отличительной особенностью черных поясов *рэнси* является красная полоса, идущая у четвертого *дана* по верху, а у пятого — по низу пояса.

Мастера следующих двух степеней (не моложе сорока лет) считаются посетителями традиций школ. Их именуют *кёси* — «наставники». Они возглавляют крупные школы, консультируют, входят в судейские коллегии, но сами уже не выступают на соревнованиях и не проводят тренировок. На их черных поясах красная полоса проходит посередине. Высшие *даны* присваиваются за особые заслуги в *каратэ*.

Не более нескольких десятков человек в мире обладают девятым и десятым *данами* и имеют право на ношение темно-красного пояса. Это главным образом патриархи современных школ *кэмпо*, руководители федераций и лиг, чье звание *сихан*, или *ханси*, означает Высший наставник. Вместе с другими мастерами воинских искусств они являются членами Центра воинских искусств Будокан, штаб-квартира которого расположена в Токио. В Будокане каждый вид воинских искусств представлен одним мастером высшего класса, чаще всего посетителем десятого *дана*, которому дается почетное звание *сэйко-сихан* — Заслуженный высший наставник.

Обладатели высших *данов* считаются носителями высшей духовной мудрости *бу-до*, которая постигается с годами, поэтому никогда еще звание *сихан* не присваивалось молодому человеку, даже если он наделен недожипными физическими способностями и технически прекрасно подготовлен.

С проведения Всеяпонского чемпионата *каратэ* в 1957 г.

началась новая спортивная жизнь этого древнего воицкого искусства. Уже два года спустя после создания Всеяпонской федерации *каратэ-до* возник Европейский союз *каратэ*, а с 1970 г., с учреждением Всемирной объединенной организации *каратэ* (ВУКО), движение по развитию *каратэ* стало стремительно набирать темпы на всех континентах. Членами ВУКО на сегодняшний день являются свыше ста национальных федераций общим числом более полумиллиона человек, однако в действительности, если учитывать деятельность Европейского союза, секций школы Кёкусин-кай и других независимых организаций, число энтузиастов *каратэ* за пределами Японии будет определяться значительно большей цифрой.

В чемпионатах мира по *каратэ*, которые ВУКО проводит раз в два года поочередно в Европе, Азии, Америке (США) и Австралии, принимают участие сборные лишь тех стран, где традиции *каратэ* поддерживаются наиболее ревностно, — таких стран насчитывается около пятидесяти. Проводились также чемпионаты Азиатско-тихоокеанского региона, Латинской Америки, Африки, Европы. С 1985 г. ВУКО признана организацией, представляющей интересы *каратэ* в Международном Олимпийском комитете.

Хотя японские мастера давно уже утратили пальму первенства и нередко проигрывают на состязаниях спортсменам из Америки и Европы, по-прежнему «истинной» колыбелью *каратэ* справедливо продолжает считаться Япония.







## Глава 10

### ВОСТОК И ЗАПАД

*О, Запад есть Запад, Восток есть Восток,  
и с мест они не сойдут,  
Пока не предстанут Небо с Землей  
на Страшный Господень суд.  
Но нет Востока и Запада нет,  
что — племя, родина, род,  
Если сильный с сильным лицом к лицу  
у края земли встает?*

Р. Киплинг

Знаменательной тенденцией в жизни послевоенной Японии стало стремление лидеров ведущих школ *бу-до* объявить себя, с благословения властей, единственными наследниками, преемниками и продолжателями «вымирающих» традиций воинских искусств сопредельных стран дальневосточного региона, мировым лидером в области *кэмпо*. Тот факт, что в Корее, Вьетнаме, Бирме, Индонезии, в Китае, на Тайване и в Гонконге *кэмпо* продолжает успешно развиваться, находя радужный прием и поддержку в странах Запада, нисколько не волнует японских мастеров. Большинство из них просто обходят молчанием

конкурентов, которые подчас могли бы дать «наследникам» сто очков ф́оры. Но в мире коммерции, как известно, все решает реклама. Японии же на рекламу жаловаться не приходится. Книжки, брошюры, журналы, кино и телебоевики разносят по миру молву о восходящем солнце японского *каратэ*, затмевавшем до недавнего времени своим сиянием бледные тени *кун-фу*, *пенчака*, *тайтинга*, *вьет-во-дао*. Одним из таких «новых» видов борьбы, пришедших на смену «старым», был провозглашен японский вариант шаолиньского *кэмпо* под тем же самым названием в японской транскрипции — *Сёриндзи-кэмпо* (кит. Шаолинь-сы цюань-фа).

В Японии Сёриндзи-кэмпо, зарегистрированное в отличие от прочих школ воинских искусств как религиозная секта, ответвление секты Дзэн, пользуется большой популярностью. Число адептов нового ордена монахов-воителей перевалило за триста тысяч. Вероятно, оно было бы значительно больше, если бы не трудности, связанные с буддийским самоограничением и воздержанием. В 70-е годы интерес к Сёриндзи-кэмпо как в самой Японии, так и за ее рубежами вспыхнул с новой силой благодаря красочным авантюрным фильмам с участием звезд *каратэ* Сихоми Эцуко и Тиба Синъити. Сёриндзи-кэмпо, если верить словам его создателя Со Досина, есть переосмысленное сочетание приемов из всех видов кулачного боя и борьбы, которые ему доводилось видеть во время странствий по Китаю.

Со Досин — еще одна односторонняя фигура в мире современного *кэмпо*. До войны он несколько лет был японским резидентом в Китае. *Кэмпо* классического направления Шаолинь-цзу цюань изучал под руководством Вань Лаоши, главы школы Эрлан-цюань. Последний, по утверждению самого Со Досина, на официальной церемонии в храме Шаолинь назначил любимого японского ученика своим преемником (не совсем понятно, как это могло произойти, если учесть эзотерические традиции *кэмпо* и отношение китайцев к японской интервенции). Так или иначе, Досин почерпнул немало практических и теоретических познаний из своего пребывания в Китае, что помогло ему в дальнейшем, по возвращении на родину, создать фундаментальную школу и провозгласить ее преемницей «деградировавшего» китайского *кэмпо*. Открытие школы состоялось в 1948 г., и с тех пор ряды ее приверженцев непрестанно пополняются. Прекрасно оборудованный современный Центр Сёриндзи-кэмпо, «новый мона-

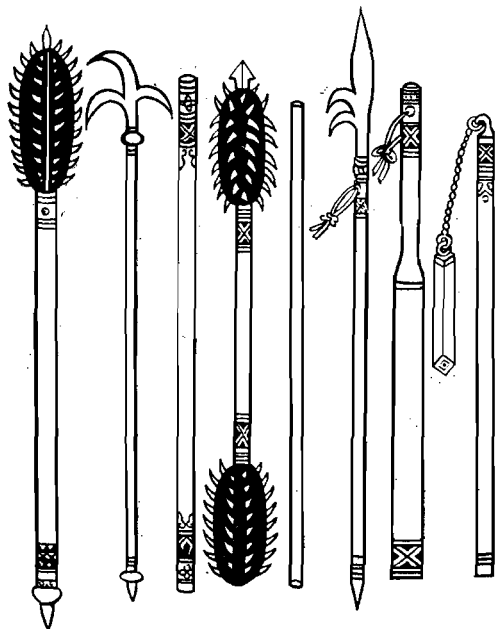
стырь Шаолинь», находится в местечке Тадоцу на острове Сякоку.

Не все ученики школы принимают монашеский обет, но в процессе обучения все обязаны следовать монастырскому уставу жизни: соблюдать умеренность в пище, воздерживаться от спиртного, обуздывать сексуальные инстинкты, делить время между сидячей медитацией, чтением сутр и упорными многочасовыми тренировками. Большое внимание в Сёриндзи-кэмпо уделяется ритуалу и магической символике. Форменной одеждой членов монашеского братства служит традиционная черная ряса с белым подрясником в виде куртки со штанами и декоративным кушаком из длинной толстой белой веревки. Эмблемой школы служит *мандзи* (свастика) — символ совершенной добродетели, присутствующий во всех учениях индуизма и буддизма.

Философия Сёриндзи-кэмпо берет начало в доктрине Конго-Дзэн (Алмазной сущности Дзэн), которая воплощается в образе круга с взаимопересекающимися свастикоподобными линиями. Человек в этой системе выступает составной частью бесконечного во времени и пространстве круга мироздания — частью, способной постигнуть лишь ничтожно малую частицу целого. Отвергая идею бога-создателя, Конго-Дзэн требует от человека умения адаптироваться к объективной реальности, полагаясь на собственные силы и учитывая идею всеобщей взаимосвязи феноменов бытия в процессе непрерывных метаморфоз. Единственным средством подобной адаптации служит соответственно приведение в гармонию тела и духа посредством практики *кэмпо* и медитации.

Техника Сёриндзи-кэмпо весьма обширна и действительно происходит по прямой линии от северокитайского шаолиньского *цюань-шу*. Все приемы, которых насчитывается более шестисот, группируются в две категории: активную (*го-го*, букв. «учение о твердости»), воплощающую принцип Ян, и пассивную (*дзю-го*, букв. «учение о мягкости»), воплощающую принцип Инь. В первую категорию входят удары кулаком, ребром ладони, «медвежьей лапой» и локтем, а также все основные блоки и три основных вида ударов ногами (прямой, боковой, круговой — на высшей ступени в прыжке). Сюда следует добавить несколько приемов маневрирования и ухода. Ко второй категории относятся блоки с захватом, приемы освобождения от захвата и броски противника при помощи болевых замков на сустав руки или удушения. Нуж-

но отметить, что в Сёриндзи-кэмпо для обозначения сходных приемов используется иная терминология, нежели общепринятая в школах каратэ. Основная исходная стойка (из шести имеющихся) — боксерская, вполборота, со сжатыми кулаками (*кайсоку тюдан гамаэ*). Передвижение в схватке, согласно канонам шаолиньского кэмпо,



Виды оружия *у-шу*

осуществляется преимущественно во фронтальной плоскости, не допускаются и уходы с линии атаки с разворотом в бедрах. Как правило, жесткие блоки сопровождаются ответным ударом, а мягкие — захватом и броском. На «продвинутой» стадии изучается также техника точечных ударов.

Подобно многим своим коллегам, Со Досин заявляет, что его учение призвано претворить в жизнь мечты человечества о рае на земле, уничтожить социальную несправедливость силой вселенской любви Конго-Дзэн и дать человеку твердую опору в духовных исканиях. Истории еще предстоит отделить зерна от плевел в философском наследии Сёриндзи-кэмпо, но практические достоин-

ства этой системы самообороны, сочетающей элементы старого и нового, очевидны для каждого.

В последние годы по мере рассекречивания многих школ китайского *кэмпо* во всем мире возрос интерес к так называемым внутренним школам даосского происхождения (Тайцзи-цюань, Син-и-цюань и Ба-гуа-чжан). Хотя японские мастера оказались более консервативными, чем их западные коллеги, и они не остались глухи к веяниям времени. Так, завоевала популярность японская разновидность школы Великого предела (Тайцзи-цюань), созданная мастером Ё Мэйдзи. Китаец по происхождению, Ё Мэйдзи (Ян Минши) родился в 1924 г. и, окончив школу в Китае, отправился продолжать образование в Японию. Он учился в Киотском университете и затем в течение ряда лет преподавал Тайкёку-кэн, собственную вариацию Тайцзи-цюань, отличающуюся пластичностью, грациозностью и эффективностью. Преодолевая сопротивление федераций *каратэ*, *кэн-до* и других национальных воинских искусств, стали проникать в Японию и другие континентальные виды *кэмпо*, постепенно входящие в круг *бу-до*.

Поощряемый властями культ воинских искусств стал одной из примет современного японского общества. С 60-х годов правящие круги Японии взяли курс на формирование «желательного образа примерного гражданина», широко используя в идеологической обработке масс реабилитированные нормы феодальной морали, кодифицированные некогда в своде правил поведения «Сюсин» и уложении о самурайской чести Буси-до. Проведение половинчатых буржуазно-демократических реформ по проекту американских оккупационных властей повлекло за собой изменение политической и экономической структуры общества в современной Японии, но не смогло поколебать складывавшихся веками принципов межличностных отношений, иерархических социальных связей и основ корпоративного мышления. В настоящее время правые деятели культуры все настойчивее противопоставляют различным этическим учениям Запада, не удовлетворяющим духовных запросов человека технологической эры, традиционные японские «добродетели», благодаря которым за сравнительно короткий срок была создана сверхмощная индустриальная держава. Утверждая, что под пестрой многослойной оболочкой модернизации скры-

то здоровое ядро национального японского духа, реакционные писатели, художники, кинематографисты с благословения властей развернули кампанию по возрождению морали Буси-до.

Пропаганда исключительности «японской цивилизации», являющейся якобы недостижимым идеалом для всех народов мира, уже дала свои плоды. Опросы общественного мнения за последние годы свидетельствуют о расгущей популярности идеал национального превосходства среди японцев. В наши дни со стандартной западной индустрией досуга в Японии успешно соперничают кружки традиционной живописи и каллиграфии, *икэбаны* и *оригами*, *дзю-до*, *алки-до* и *каратэ*, привлекающие десятки миллионов любителей. Особую роль в культурной политике правящих кругов играет пропаганда Буси-до и формирование в массовом сознании образа японского супермена, черпающего мужество в заветах предков.

На книжном рынке самым ярким выражением самурайского духа стали новеллы, повести и романы одного из крупнейших японских писателей XX в. Мисима Юкио: «Отряд мамикадзе префектуры Кумамото», «Паглотизм», «Море изобилия» и др. Изображая солдат и офицеров периода 30—40-х годов в облике самоотверженных самураев, Мисима славит силу и жестокость как основу монархо-фашистской государственности. В его сознании мир богов Синто порождает ассоциации с культом физического совершенства и плотского вожделения. Одержимый комплексами, Мисима предается содомскому греху, занимается культуризмом, *кам-до* и *каратэ*, в приступе нарциссической самовлюбленности позировал для фотографий на обложках собственных книг в одной набедренной повязке с самурайским мечом в руках. Его биологический экстремизм устремляется и в русло политический деятельности.

Создав фашистское «Общество цыга», Мисима совершает театральную попытку военного путча и после патетического обращения к солдатам с призывом восстановить демократию делает себе *харакири*. Смерть Мисима осенью 1970 г. пробудила в определенных кругах молодежи болезненный интерес к его шовинистическим идеям, изложенным в публицистических работах: «В защиту культуры», «Антикоммунистический манифест», «Солнце и сталь», «Молодые самураи».

В 60—70-е годы на прилавках японских магазинов застрелили названия откровенно милитаристских романов-

поделок «О, стальные крылья самураев!» Судзуки Эйдзи, «Хризантема и дракон» Сагара Сюнсэ, «Самурай — командир танкового отряда» Симагата Хосаку, «Герои императорской армии» Оката Масукити. Пацифистский пафос первого послевоенного десятилетия уступил место пропаганде «романтики» войны. Не случайно огромным успехом пользовались переведенные на многие европейские языки беллетризованные мемуары бывших военных летчиков Сакаи Сабуро и Кувахара Ясуо. В этих бравурных опусах подвиги камикадзе и сухопутных «героев» тихоокеанской войны однозначно мотивировались верностью духу Буси-до. Столь же обильно насыщены милитаристской идеологией произведения Ито Кэйити и Кумасао Тадао.

Особняком стоит в мире современной массовой литературы жанр исторического самурайского романа, любимейшего чтва японского обывателя. Наряду с сотнями адаптированных и переделанных версий средневековых военных эпопей, рыцарских хроник и самурайских романов типа «Истории восьми псов» Бакина появилось немало нового. Здесь и исторические романы «серьезного» автора Ямамото Сюдоро («Тихие мирные дни», «Повесть о процветании» и др.), и двадцатитомный сериал Сибата Рэндзабуро «Бродяга Нэмури Кёсиро», и занимательные боевики Ямада Футао, повествующие о средневековых суперменах *ниндзя*.

С литературой самурайского толка тесно смыкаются кино и телевидение. Ежедневный атрибут телевизионных программ, «самурайская драма», в изобилии снабжает зрителя батальными сценами и афиширует образ благородного *буси*. Поточное производство приключенческих самурайских боевиков (*гямбара*) наладила, в частности, крупнейшая кинокомпания «Тоэй». Постоянный штат неплохих драматических актеров для «фильмов действия», способных выполнять спортивные трюки без дублера и эффектно разыгрывать схватки, позволяет режиссерам студии выдавать фильм за фильмом в рекордные сроки.

Помимо исторических боевиков большим спросом на внутреннем и внешнем рынке пользуются разнообразные *каратэ*-триллеры и фильмы из жизни традиционной японской мафии-*якудза*, также сохраняющей в преступном мире некоторые рудименты морали Буси-до. Многие картины такого рода ставятся по заказу той или иной школы традиционных воинских искусств.

Как фильмы *тямбара*, так и современные каратистские триллеры состряпаны в подавляющем большинстве по старым рецептам, заимствованным еще из театра *кабуки*. Занимательная фабула непременно сопровождается мелодраматической интригой. Главные герои воплощают конфуцианский принцип «поощрения добра — наказания зла». При этом в роли злодеев нередко выступают иностранцы (европейцы, американцы, китайцы), которые терпят позорное поражение в борьбе с носителями духа Буси-до. Характерно, что в подобных примитивных фильмах-однодневках мастера традиционных воинских искусств вопреки всякой логике и здравому смыслу порой выступают на фоне стекло-бетонных небоскребов в экзотическом старинном одеянии с мечами и алебардами, видимо, олицетворяя, по замыслу режиссеров, связь времен и преемственность поколений.

Самурайской тематике отдают дань и серьезные, признанные художники японского кино. Так, Куросава Акира еще в 1943 г. выпустил свой первый крупный художественный фильм «Гений дзю-до» («Сугата Сансиро»), воспевающий самурайскую мораль и дзэн-буддийскую жизненную философию. Впоследствии ностальгическая тяга Куросавы к этике Буси-до прорывается не только в ряде развлекательных *тямбара* («Три негодяя в скрытой крепости», «Телохранитель», «Цубаки Сандаюро»), но и в классических лентах: «Паучий замок», «Двойник», «Смута», не говоря уж о знаменитых «Семи самураях».

Ревностным пропагандистом Буси-до и добрым гением «самурайской драмы» стал всемирно известный актер Мифунэ Тосиро, чей стремительный взлет был связан с успехом первых фильмов Куросавы. Ныне студия «Мифунэ продакшн» специализируется в основном на выпуску *тямбара*. Критика с огорчением отметила явное поправление Мифунэ, принесшего гуманистические принципы киноискусства в жертву коммерции. По стопам Мифунэ пошли многие талантливые молодые режиссеры, увидевшие в самурайской экзотике верное средство добиться кассового успеха.

Популяризация однажды осужденной, но не изжитой самурайской морали — типичная особенность современного японского общества, живущего в условиях научно-технической революции. С помощью массового искусства правящие круги добиваются формирования личности «самурайского склада» — социально индифферентного индивидуума, абсолютно лояльного, преданного интересам



группы и не жалеющего сил для ее процветания. Таков «образцовый японец» в представлении идеологов Либерально-демократической партии.

Но разве такая модель личности не устраивает правителей западного мира? И разве не могут традиционные воинские искусства Востока помочь в формировании физических и моральных качеств «примерного гражданина» США, Франции или ФРГ?

Итак, мы подошли к новой теме — «*кэмпо* на Западе». Тема ли это? Безусловно, самостоятельная и весьма любопытная тема, но выходящая за рамки краткого исторического очерка, а потому здесь придется ограничиться лишь пунктирными наметками, проследив несколько важнейших путей распространения восточных воинских искусств.

Можно смело сказать, что вплоть до XX в. в Европе и Америке не имели ни малейшего представления о *кэмпо*. Англичаве, подавлявшие «мятежников» на юге Китая в начале XIX в. и вышедшие победителями из «опиумных» войн, смотрели на странные ухищрения полубезоружных крестьян как на чудачества диких аборигенов. Даже во время Боксерского восстания англо-русско-германские войска не принимали всерьез профессиональные качества членов тайных обществ, их боевую подготовку, обращая внимание лишь на стратегические действия *ихэтуаней*. Мода на «японизм», захлестнувшая Запад в начале века, повлекла за собой поверхностное увлечение *дзю-дзюцу* и *дзю-до* (но отнюдь не *каратэ*). «Японские штучки» рассматривались преимущественно как дополнение к популярной «французской» борьбе.

Правда, в США уже в XIX в. существовали крупные китайские колонии. Так называемые «чайна-тауны» в Нью-Йорке, Чикаго, Сан-Франциско и других больших городах насчитывали десятки, а затем и сотни тысяч человек. В каждом таком «чайна-тауне» действовали многочисленные школы *кэмпо*, но обслуживали они в основном местные филиалы мафии. Замкнутая жизнь в гетто и непреодолимый на том этапе национальный барьер глухой стеной отделяли презируемые китайские общины от белого населения Америки. Вот почему «открытие» *каратэ* и *кун-фу* (*у-шу*) для западного мира в сороковые годы было настоящим сюрпризом и вылилось в повальное увлечение, не ослабевающее по сей день. Эффект, произве-

денный *каратэ* на Западе, можно сравнить разве что с реакцией дикарей на огнестрельное оружие. Изумление, восхищение, преклонение, вожделение — эти чувства вели первых обращенных к вратам *до-дзэ*. Но кто же все-таки перенес традиции воинских искусств Востока на Запад?

Американцев впервые познакомили с начатками *каратэ* солдаты, массами возвращавшиеся из оккупированной Японии. Большая часть их прибыла на родину в 1949 г. Запрет на *бу-до* в самой Японии, как мы знаем, был снят в 1947 г. Таким образом, любопытствующие «джи-ай» имели возможность несколько лет позаниматься в хорошей школе под руководством мастера. И хотя качество подготовки новоявленных американских каратистов тех лет, по свидетельству очевидцев, было ниже среднего, для жаждущих дилетантов и этого было вполне достаточно.

Конец 40-х — начало 50-х годов в Америке ознаменовались бурным расцветом доморожденных секций *каратэ* всех мастей и оттенков. На время *каратэ* стало обозначением чуть ли не всех видов *кэмпо*. Практичные янки, привыкшие делать деньги «из ничего», превратили *каратэ* в модный и прибыльный бизнес. Множились школы, клубы и секции. Появилась масса технических пособий с наивными пояснениями к восьми-десяти приемам, Скороспелые «сэнсэи», повязав красивые цветные пояса, растолковывали новичкам достоинства своей несравненной школы, которая «зародилась не то двести, не то пятьсот лет назад на Окинаве, а может быть, и в Сингапуре, причем название ее до сих пор никому не удавалось прочесть, а тем более произнести». Отъявленные шарлатаны уверяли, что только они на всем белом свете владеют тайной «смертельного касания», которую готовы поведать любому за пару сотен долларов. Доходным товаром вовсю торговали «зеленые береты», выдавая почерпнутую в учебных лагерях грубую технику рукоприкладства за «подлинное японское *каратэ*». Бизнесмены от ширпотреба охотно откликнулись на призыв, заполонив рынок костюмами *каратэ-ги* с эмблемами и иероглифами, *макиварами* и набивными мешками.

Весьма популярной в США стала современная школа окинавского *каратэ* Иссин-рю, детище мастера Симабуку Тацуо. Она возникла после второй мировой войны в результате синтеза техники таких школ, как Годзю-рю, Сэрин-рю, Мацубаяси-рю, Уэти-рю и Кобаяси-рю. Сам «Отец-основатель» Симабуку в свое время учился у сво-

его дяди по программе Сюри-тэ, а затем — у знаменитых мастеров Кяму Тётоку и Мотобу Тёку (школы Кобаяси-рю и Годзю-рю), сподвижников Фунакоси.

У Симабуку обучались трое американцев, которые в 1957 г. завезли стиль Иссин-рю в США, — Нейгл, Армстронг и Лонг.



Спарринг в каратэ

В США также приобрел известность смешанный стиль рукопашного боя, известный под названием *кэмпо* (омограф общего родового понятия *кэмпо*). Этот стиль, производное от нескольких китайских школ, был создан в начале пятидесятых годов американцем китайского происхождения Уильямом К. С. Чжоу, обучавшимся с 1942 г. в школе *кэмпо* Джеймса Митосэ на Гавайских островах. Эд Паркер, ученик Уильяма Чжоу, внес в «американское *кэмпо*» ряд дополнений, обогатив его приемами бокса и «уличной драки».

После блестящего турне по Америке Ояма Масутацу положение на фронте *каратэ* несколько упорядочилось. Солидные клубы стали выписывать экспертов из Японии, а те, в свою очередь, уловив выгодную конъюнктуру, устремились за океан, где можно было быстро и безболезненно приобрести имя и состояние. Вскоре наметился избыток японских мастеров, особенно на западном побережье. В Калифорнии началась настоящая борьба за приоритет. Желая завоевать клиентуру любой ценой, японские специалисты щедро раздавали черные пояса и

*дань*. Иные рекламировали занятия по экспресс-программе, гарантируя получение черного пояса за три месяца. Тем не менее именно в это время стали появляться и первые солидные *до-дзэ* на уровне мировых стандартов, не уступающие по технике японским.

Новый этап знакомства американцев с *каратэ* обозначился в период корейской войны. «Джи-ай», принявших участие в этой аванюре Пентагона, обучали приемам рукопашного боя японские и корейские инструкторы высшего класса. Только тогда морские пехотинцы стали всерьез осваивать стили школ Сёто-кан и Сито-рю, Годзю-рю и Вадо-рю. Большой популярностью пользовалось *тэквон-до*, представленное в изобилии южнокорейскими мастерами. Части особого назначения сеульского правительства, так называемая дивизия «Тигр», были укомплектованы на три четверти специалистами *тансу-до* и *тэквон-до*. Из их числа формировались и консультанты по специальной подготовке «зеленых беретов». С середины пятидесятых годов *кэмпо* прочно укоренилось в американской армии, откуда в дальнейшем распространилось по всей территории Соединенных Штатов. К слову сказать, с корейской войны начал свой путь в *кэмпо* известный актер Чак Норрис, партнер «маленького дракона» Брюса Ли по многим нашумевшим фильмам.

В 1958 г., по статистике, приведенной Домиником Венсеном в книге «Повесть о каратэ», американские поклонники *кэмпо*, которых насчитывалось 160 тысяч, распределялись в следующей пропорции: основные стили японского *каратэ* — 31 процент, старые окинавские стили — 29 процентов, корейские стили — 32 процента, прочие — 8 процентов. К числу прочих относились и различные школы *кун-фу*, хранившие свои секреты, несмотря на ажиотаж вокруг *каратэ*.

Бум *кун-фу* начался значительно позже, со второй половины 60-х годов, когда на арене появился замечательный мастер воинских искусств и талантливый киноактер Брюс Ли.

Брюс Ли (китаец лишь наполовину) родился в США и ребенком уехал в Гонконг, где снимался вместе с отцом во множестве фильмов-боевиков, играя детские роли. В те годы после образования КНР в Гонконг устремился поток эмигрантов, среди которых было немало мастеров воинских искусств из закрытых властями даосских и буддийских монастырей, а также из числа офицеров разбитой гоминьдановской армии. Брюс Ли с детства занимался

*цюань-шу*. Главным его учителем был мастер шаолиньского *кэмпо* школы Юнь Чунь, однако способный юноша имел возможность познакомиться с любой из двух с половиной сотен школ Гонконга, в которых опытные наставники за мизерную плату обучали всех желающих. Ранее глубоко засекреченное и тщательно скрываемое от иностранцев древнее искусство *цюань-шу* становилось достоянием широких масс. Нужен был лишь «герой», готовый вывести *кун-фу* на мировую арену, и этим героем стал Брюс Ли.

Когда ему исполнилось восемнадцать лет, он вернулся в США и поступил в университет. В порядке «подработки» Брюс Ли вел платную школу *кэмпо*. Клиентами были преимущественно актеры Голливуда, желавшие заниматься экзотическими видами спорта для поддержания формы. Вскоре Брюс Ли пришел к выводу, что кино — самая благодатная среда для пропаганды *кун-фу*. Он впервые в истории западного кинематографа наладил производство захватывающих *кун-фу*-боевиков, выступая одновременно в качестве режиссера, исполнителя главной роли и каскадера. Все экраны мира обошли его фильмы «Кулаки гнева», «Китайская родня», «Страх победителей», «Маленький дракон», «Путь дракона», «Конец дракона» и ряд других. Брюс Ли действительно был незаурядным мастером кулачного боя, хотя, безусловно, одним из многих тысяч. Главная его заслуга заключалась именно в популяризации *кун-фу* и его распространении в обоих полушариях.

Погиб Брюс Ли при странных обстоятельствах в июле 1973 г. В номере гостиницы в Гонконге ему внезапно стало плохо. Он был доставлен в ближайшую больницу, где и умер. Тело его было отправлено для захоронения в Сиэтл. На Западе поклонники Брюса Ли распространили слух, будто бы их кумир пал жертвой китайской мафии, которая решила убрать актера за раскрытие секретов *кун-фу*. Однако скорее всего причиной смерти были излишества, которым Брюс Ли предавался, несмотря на усердные тренировки.

Ныне на Западе созданы мемориальные клубы имени Брюса Ли, о нем выпущено несколько книг, пропагандируется изобретенный им стиль *кун-фу* — Джет-кун-до. Но истинным памятником талантливому актеру и бизнесмену стали сотни отснятых в США и Гонконге «боевиков *кун-фу*». До сих пор Брюс Ли остается кумиром западной молодежи. О нем продолжают писать и спорить.



Брюс Ли

Фильмы с его участием привлекают все новых и новых зрителей.

В Европу *кэмпо* проникло несколько позже, чем на американский континент, — примерно в середине 50-х годов. Первыми энтузиастами были французы, посетившие Японию. В 1957 г. организаторы французской федерации *каратэ* (ныне Федерация *каратэ* и *кун-фу*) пригласили для обмена опытом Мотидзуки Хироо, мастера стилей Сёто-кан и Вадо-рю. Впоследствии, осев во Франции, он

основал свою школу Ёсэйкан бу-до. За ним стали прибывать другие японские специалисты. К концу пятидесятих годов в процессе печально известной колониальной войны французы познакомились с вьетнамской разновидностью *кэмпо* — *вьет во-дао*. Значительно позже, уже в 70-е годы, была сформирована французская федерация вьетнамского *кэмпо вьет во-дао* во главе с мастером Фан Хоаном. В 70-е же годы во Франции внедрились школы *кун-фу* (*у-шу*). Примерно в такой же последовательности шло распространение *кэмпо* в Англии, Голландии, ФРГ и в других странах Европы, где сейчас нет недостатка в квалифицированных наставниках *кун-фу* и *каратэ*, *дзю-до* и *аики-до*, *пенчака* и *вьет во-дао*, *тэквон-до* и *хапки-до*.

И все же, хотя традиционные воинские искусства Востока расцветают ныне пышным цветом, характер их резко изменился. Даже в тех западных школах, где сохранились внешние атрибуты ритуала *до-дзё*, давно уже выветрился дух гармонического самосовершенствования, уступив место духу самоутверждения. Сами принципы многогранной философии *бу-до* были преданы забвению во имя «результатов». На передний план вышла техника, не содержащая в подтексте ровным счетом ничего, кроме силы. Не случайно на международных соревнованиях постепенно выработался усредненный стиль *каратэ*, в котором лишь натренированный глаз может вычленить рудименты классических школ. *Кэмпо* на Западе зачастую превращается в военно-прикладной вид спорта, из которого бизнесмены извлекают хороший доход.

Требование энтузиастов *кэмпо* о работе в полном контакте с минимальным использованием протекторов было по-своему истолковано западными дельцами от спорта, которые «запустили в оборот» так называемое *каратэ* полного контакта (фулл-контакт) — регулярные гладиаторские бои, приводящие нередко к тяжелым травмам. В фулл-контакте бойцы обязаны демонстрировать эффективные удары, особенно ногами. На площадку выходят обнаженными до пояса, в «перчатках» на ногах и на руках, но без протекторов и защитных пластин. Хотя профессиональное *каратэ* выдвинуло таких талантливых спортсменов, как Билл Уоллес, Доминик Валера или Джефф Смит, оно едва ли может претендовать на родство с истинным *кэмпо*, ибо духовные ценности здесь, как и в профессиональном боксе, принесены в жертву голой технике, кровожадным инстинктам и коммерческому успеху.

Это, разумеется, не означает полного исчезновения

духа *кэмпо*. Ревностные энтузиасты в Европе, Америке и Австралии продолжают углубляться в традиции воинских искусств, обращаясь за наставлениями к старым мастерам — корейцам и вьетнамцам, китайцам и японцам. Их усилия выливаются в создание очерков и учебных пособий, в выпуск журналов («Черный пояс» в США, «Каратэ» во Франции, «Каратэ и дзю-до» в Италии и т. д.). Любителям *кэмпо* хорошо известны их имена. Это Ролан Хаберзетцер и Дан Шварц, Мишель Рандом, Роже Паши, Эд Паркер, Донн Дрэгер, Роберт Смит и многие, многие другие.

В последние годы западный книжный рынок пополнился интереснейшими техническими пособиями по различным школам и стилям *кун-фу* (*у-шу*), выпущенными в КНР. Торговля ими стала доходной статьей экспорта. С этой литературой соседствуют брошюры по многим аспектам *кэмпо*, напечатанные в Гонконге, на Тайване, в Южной Корее, в США. Японские издательства с каждым годом наращивают тиражи изданий по *бу-до*, предназначенных для Америки и Европы. Тем не менее едва ли удастся приостановить процесс стандартизации современного западного *кэмпо*, успевшего за свою недолгую историю слишком далеко отойти от источников тысячелетней мудрости Востока.

\* \* \*

Быть или не быть воинским искусствам в современном мире — вопрос решенный. Они есть и будут, как были всегда. Не только в Китае, Японии, Корее и Вьетнаме, но и во многих других странах Востока живы традиции *кэмпо*. Школами борьбы без оружия и с оружием славятся Индия, Бирма и Таиланд, Тибет и Монголия, Индонезия и Малайя. В далекой Бразилии существует *капоэйра* — удивительно похожая на *каратэ* разновидность борьбы, созданная негритянскими рабами.

Мы ограничились в своей работе рассмотрением воинских искусств стран, составляющих единый культурный регион. Несмотря на все этнические, географические, климатические, социальные и политические различия, в этих странах много общего: в своем историческом развитии они опирались на общие достижения, поддерживая непрерывные тесные контакты. Мировоззрение человека в этом восточноазиатском регионе определялось даосско-буддийско-конфуцианским синтезом идей, который, слов-



но в капле воды, нашел отражение в традициях воинских искусств.

Воинские искусства Востока явились плодом духовно-правственных исканий многих поколений выдающихся мастеров. Они несут в себе заряд взрывной энергии, способной либо уничтожить человека, либо вывести его в глубины космоса, — так учили древние. В наши дни во-



Виды оружия у-шу

инские искусства не могут претендовать на столь ответственную роль в жизни человека и общества. Они отошли на второй план, превратившись отчасти в спорт, отчасти в увлекательное хобби. Пусть так, но всякий раз, соприкасаясь с традицией *кэмпо*, мы должны помнить, что черпаем из бездонного колодца Знания.

Разумеется, нельзя принимать на веру рассказы о полной неуязвимости и экстрасенсорных способностях патриархов *кэмпо*, живших в древности и средневековье. Их подвиги, окруженные романтическим ореолом, скорее следует отнести к области легенд и мифов. Однако не секрет, что и в наше время индийские йоги спокойно ложатся под грузовик, едят битое стекло, неделями живут почти без воздуха в глубоком анабиозе, ходят по углям

и лезвиям мечей, что гоцконгские циркачи узлом завязывают стальные прутья и рвут железные цепи, что тибетские монахи проводят безошибочные сеансы телепатии, что китайские врачи (и их коллеги во всем мире) излечивают посредством акупунктуры и акупрессуры, что японские и китайские мастера высшего посвящения безболезненно подставляют грудь под острие копья и руку под лезвие меча. Секрет заключается в том, как они этого добились. И дело не в *мудрах* и *мантрах*, не в чтении Лотосовой сутры или даосских философских трактатов. Дело в самом человеке, в бесконечных, неисчерпаемых ресурсах его организма, освоение которых только начато современной наукой.

Система *кэмпо*, в лоне которой на протяжении веков развивались десятки и сотни различных школ, безусловно, не является строго научной системой. Она базируется на идеалистических натурфилософских взглядах и является, скорее, практическим обобщением эмпирически накопленных познаний о природе человека. Любой из онтологических и гносеологических постулатов в теории *кэмпо* уязвим для критики, но авторы их, видимо, и не заботились о непогрешимости своих утверждений. Их теория была полностью подчинена практическим задачам создания «совершенной личности». Сила, воля, мужество, хладнокровие и решительность в сочетании с отточенным мастерством призваны были сделать носителя традиций *кэмпо* господином любого положения.

Однако мы не должны забывать, что идеал личности, который мыслился мастерам *кэмпо*, по сути своей асоциален. Он пребывает в состоянии перманентного отчуждения и, не приемля Зло, равнодушен к Добру. Он как бы переносится в зазеркалье, витает по ту сторону действительности и только тогда вступает в конфронтацию с этой действительностью, когда задеты его интересы или же интересы его рода, клана, тайного общества. Всякое стремление к прогрессу — социальному, но не индивидуальному — ему чуждо. Этическое учение *кэмпо*, правда, предусматривает всеобщее благо и гармонию, но лишь как утопический результат «окультуривания» каждой отдельно взятой личности. Понятия о социальном неравенстве, классовой борьбе и смене общественных формаций в философии *кэмпо* отсутствуют. Таким образом, если отбросить буддийскую проповедь грядущего блаженства для каждой живой твари (в доктрине амидаизма), мы увидим, что идеальный герой *кэмпо* — это герой, противо-

стоящий обществу и преодолевающий его ограничения либо полностью выпавший из своего естественного социума и предавшийся самосовершенствованию в лесной пустыни или под сенью монастыря. Мы говорим здесь, конечно, об абстрактном идеале личности, и нравственная характеристика подобного героя не распространяется на многие исторические персонажи, заслужившие репутацию народных заступников, верных друзей и пламенных патриотов.

Взятое в отрыве от своих мистических корней «материализованное» *кэмпо* в плане социальном, напротив, всегда служило благородным целям. Мастера *кэмпо* внесли неоценимый вклад в военную подготовку крестьян-повстанцев в Китае, корейских патриотов, сопротивлявшихся японскому нашествию, жителей Окинавы, боровшихся против сацумских самураев. Поистине огромна роль *кэмпо* в истории вьетнамского народа, вынужденного отражать агрессивные вылазки захватчиков с древнейших времен и до наших дней. Военственный дух *вьет во-дао* помог героическому Вьетнаму не дрогнув вынести тяжелейшие испытания в неравной битве против французских колонизаторов, а затем выстоять в схватке с сильнейшим капиталистическим государством — Соединенными Штатами Америки.

Военно-прикладное значение *кэмпо* в XX в. не только не уменьшилось, но, может быть, и возросло по сравнению с прошлым веком, когда успех любой кампании решался количеством артиллерийских стволов. При нынешнем развитии военной техники любая война, даже с применением только ограниченных средств, то есть неядерного оружия, становится войной на выживание. Ведь на многострадальную землю Вьетнама американцы сбросили такое количество взрывчатых веществ, которое по тротиловому эквиваленту превосходит все бомбы, мины и снаряды, взорванные в ходе второй мировой войны. Психологический фактор в современной войне выступает на первое место, и тут, безусловно, на чаше весов ложится психофизиологическая подготовка личного состава.

В армиях всех стран мира, практически без исключений, *каратэ*, *аики-до* и прочие разновидности *кэмпо* давно уже приняты на вооружение. Этому способствовали не только редкостные боевые качества системы *кэмпо*, но и отработанная методика обучения приемам больших контингентов войск, сочетание физических, психических и

моральных стимулов в воспитании солдата. Нечего и говорить, что практической стороной *кэмпо* широко овладевают полиция и спецслужбы, а равно ультраправые и ультралевые террористические организации типа Ку-клукс-клана, Общества Джона Берча или итальянских Красных бригад, чей моральный облик не нуждается в комментариях.

В Китае, Южной Корее, Японии показательные выступления по *у-шу*, *тэквон-до* и *бу-до* входят в программы военных парадов. В КНР в армии обучаются по программе местных школ *цюань-шу*. Почти каждый кадровый военный в Южной Корее или в Японии является обладателем разряда в одном из магистральных видов *кэмпо*. Заповеди патриархов, ревнителей всеобщей гармонии и мира, преданы глубокому забвению.

В то же время гангстерские синдикаты Гонконга, Тайваня, Японии (число официально зарегистрированных гангстеров и ультраправых террористов в Японии ныне достигло 125 тысяч) переняли структуру и моральный кодекс былых боксерских тайных обществ, а отчасти и кланов *ниндзя*, поставив себе на службу технические достижения *кэмпо*.

Значит ли это, что *кэмпо* само по себе деградировало, утратило те духовные и нравственные ценности, которые определялись всем комплексом этических норм древней восточной цивилизации? Думается, нет. Ведь история многих стран являет примеры великих злодеяний, совершенных во имя великих и благородных идей. Наверняка и в средние века с помощью *кэмпо* было загублено немало человеческих жизней. Необходимо дифференцировать *кэмпо* как орудие насилия и *кэмпо* как феномен культуры, как Путь. И пусть занятия в школе *у-шу*, *каратэ* или *дзю-до* сейчас уже не станут делом жизни и не будут сочетаться с каллиграфией, живописью, сложением стихов — они введут человека в новый мир, приобщат его к ритму перемен, помогут выработать твердый, волевой характер.

Да, *кэмпо* сейчас широко используется для пропаганды «японской», «китайской» или «корейской» морали в странах Запада. Успехи новоявленных миссионеров в США, Франции, Италии, ФРГ, Голландии во много раз превзошли достижения святого Франциска Ксавье, иезуита XVI в., обратившего в веру Христову сотни тысяч жителей Японии и Китая. Самурайские боевики и каратистские «фильмы действия» не сходят с экранов. При-

лавки магазинов ломятся от дешевых «методических пособий» по *кэмпо*. Но в этом рекламном потоке есть и позитивные стороны. Неуклонное проникновение *кэмпо* на Запад отражает дух нашего времени, тенденцию культурного сближения Запада и Востока в мире научно-технической революции, в мире сократившихся расстояний между странами, которые хотят больше знать друг о друге. К сожалению, пока еще слепое преклонение перед «тайнствами *каратэ*» или «магией *кун-фу*» определяет подход европейского и американского обывателя к *кэмпо*. На фоне обилия практической литературы поражает малочисленность серьезных исследований, дающих объективное представление о воинских искусствах Востока, об их связи с историей, философией, этнопсихологией народов Азии. Такое безусловное одобрение «восточной мудрости» столь же неправомерно, как и огульное ее отрицание.

Наша книга — всего лишь скромная попытка набросать контуры традиционного комплекса *кэмпо*. Каждый из ее разделов заслуживает более пристального внимания, более тщательной разработки. Воинские искусства Востока необозримо, неисчерпаемы, как и поэзия, живопись, скульптура, архитектура древних, могучих цивилизаций. Это гигантский айсберг, в основании которого лежит весь массив культуры некогда неведомых, а ныне приблизившихся к нам народов. Многое нам еще предстоит постигнуть в мире *кэмпо*, чтобы затем принять или отвергнуть завещанное временем наследие великих мастеров.



## ГЛОССАРИЙ

- аики-до** (яп.) – популярный вид боевого единоборства, оформившийся в XX в.
- аики-дзюцу** (яп.) – вид японской борьбы, разновидность средневекового дзю-дзюцу
- асана** (инд.) – специальная поза в практике индийской йоги
- аси-атэ** (яп.) – «техника ног» – удары ногами в боевом дзю-до и дзю-дзюцу
- асигару** (яп.) – пехотинцы в самурайских дружинах
- ата-вадза** (яп.) – тычковые удары в уязвимые места в дзю-дзюцу и дзю-до
- атэми** (яп.) – удар в жизненно важный орган, в уязвимую точку
- ахимса** (инд.) – «недеяние», принцип индийской философии
- ба-дзюцу** (яп.) – вольтижировка
- биджа** (инд.) – «семена», первозвуки в системе тантрической йоги
- бо-дзюцу** (яп.) – фехтование на шестах, палках
- боккэн** (яп.) – деревянный меч
- боппо** (яп.) – «пауза» в дзю-дзю-дзю психотехнике
- бугэйся** (яп.) – мастер воинских искусств
- бу-дзюцу** (бу-гэй) (яп.) – комплекс воинских искусств в средневековой Японии
- бу-до** (яп.) – комплекс воинских искусств в современной Японии
- будуцзинь** (кит.) – «непоколебимость духа» в чайньском психотренинге
- букэ** (яп.) – самурайский род
- буси** (яп.) – самурай, представитель воинского сословия в средневековой Японии
- Буси-до** (яп.) – кодекс самурайской чести
- вадза** (яп.) – приемы в кэмпо
- ва-дзюцу** (яп.) – название комплекса дзю-дзюцу
- ваджра** (инд.) – мифическое оружие богов, обычно в виде трехзубца
- ваджраяна** (инд.) – направление тантрического буддизма
- вай цзя** (кит.) – «внешние», или «жесткие», стили цюань-шу
- во-дао** (вьет.) – комплекс воинских искусств
- вэнь-янь** (кит.) – древнекитайский язык
- гатха** (инд.) – поучительное стихотворение на религиозную тему
- гёдзи** (яп.) – судья в матчах сумо
- гири** (яп.) – «честь» в кодексе Буси-до
- гисэй-син** (яп.) – «жертвенность» в самурайском кодексе чести
- гокакукэйко** (яп.) – спарринг с равным по силе партнером в кэн-до
- гоку-и** (яп.) – «экстремальный разум» в психотренинге кэмпо
- го-но сэй** (яп.) – перехват инициативы в поединке
- го-рин** (яп.) – «пять связей» в учении конфуцианства, между господином и слугой, родителями и детьми, супругами, старшими и младшими, друзьями
- госин-дзюцу** (яп.) – самооборона
- го-тон-но дзюцу** (яп.) – пять способов камуфляжа ниндзя
- гуань** (кит.) – школа цюань-шу
- гун-фу** (кит.) – практика психофизического тренинга, основа кэмпо (см. куп-фу)
- гумбай угава** (яп.) – круглый боевой веер, жезл полководца
- гусоку** (яп.) – вид самурайского доспеха

гэнин (яп.) – рядовые лазутчики в кланах пиндзя  
 даймё (яп.) – владетельный феодал  
 дайрин-ся (яп.) – десантные повозки ниндзя  
 дан (яп.) – степень мастерства в японских видах кэмпо  
 дань-тянь (кит.) – «средоточие», энергетический центр организма  
 в учении «даосской йоги» и в кэмпо  
 Дао (кит.) – «Путь», кардинальное понятие даосской философии  
 дза-дзэн (яп.) – сидячая медитация в практике Дзэн-буддизма  
 дзансин (яп.) – парирующий удар  
 дзи-дзамураи (яп.) – воины-земледельцы, мобилизованные в саму-  
 райскую дружину  
 дзи-тон (яп.) – один из пяти способов камуфляжа ниндзя с ис-  
 пользованием стихии Земли  
 дзию-кумитэ (яп.) – свободный спарринг в каратэ  
 дзё (яп.) – дубинка  
 дзё-дзюцу (яп.) – фехтование на дубинках  
 дзёнин (яп.) – руководители кланов ниндзя  
 дзёрури (яп.) – вид японского театра  
 дзито-камаэ (яп.) – низкая стойка в каратэ  
 дзиссэи-кэмпо (яп.) – боевое кэмпо  
 дзю-дзюцу (яп.) – комплекс боевых единоборств без оружия и с  
 оружием в средневековой Японии  
 дзю-до (яп.) – современное спортивное единоборство  
 дзюи-си (яп.) – «Смерть вслед за господином» в самурайском ко-  
 дексе чести  
 дзюрё (яп.) – степень мастерства в сумо  
 дзюттэ (яп.) – вид кинжала  
 дзэрай (яп.) – состязания по стрельбе из лука  
 до-гакурэ (яп.) – «бросание монет», отвлекающее действие в прак-  
 тике ниндзя  
 до-дзё (яп.) – «место постижения Пути», зал для медитации и  
 упражнений в воинских искусствах  
 докуэн-гакурэ (яп.) – использование ядовитых газов в практике  
 ниндзя  
 дохё (яп.) – помост для борьбы сумо  
 дохё-ири (яп.) – парад участников матча сумо  
 дхарани (инд.) – заклинания в тантрическом буддизме  
 дхарма (инд.) – «Праведный закон бытия» в индийской филосо-  
 фии, ученые Будды  
 дхьяна (инд.) – углубленное самосозерцание, медитация  
 дэ (кит.) – манифестация Пути (Дао) в философии даосизма  
 дэаси-бараи (яп.) – подсечка, прием дзю-до  
 ёко-гэри (яп.) – удар ногой в каратэ  
 ёкодзуна (яп.) – абсолютный чемпион сумо  
 ёкосутэми-вадза (яп.) – броски из положения лежа на боку в  
 дзю-до  
 ёрои кумиути (яп.) – рукопашный бой без оружия в доспехах  
 и (кит.) – «разум-воля» в даосской философии  
 маи-дзюцу (яп.) – искусство выхватывания меча «на упреждение»  
 ибуки (яп.) – способ дыхания в кэмпо  
 икада-дзумо (яп.) – борьба на плоту в системе подготовки саму-  
 раев  
 иикадзё (яп.) – очередность приемов в айки-до  
 имори-гакурэ (яп.) – способ маскировки ниндзя  
 ина-тоби (яп.) – способ «выпрыгивания» из воды в подготовке са-  
 мураев

Инь-Ян (кит.) – полярные начала, силы холода и тепла, тьмы и света в даосской философии

Ишпоп (яп.) – «чистая победа» в дзю-до

ишпоп-вадза (яп.) – вид парного упражнения в японском кэмпо

ири-ми (яп.) – прямолинейное движение в айки-до

измото (яп.) – традиционные школы воинских и изящных искусств в Японии

Йога (инд.) – система психофизического тренинга

какаси-гакурэ (яп.) – способ маскировки ниндзя «под пугало»

какари (яп.) – начало атаки в дзю-дзюцу и дзю-до

каказ-одзюцу (яп.) – деревянная пицаль ниндзя

какэ (яп.) – сближение с противником в кэмпо

кама (яп.) – серп, боевое оружие

кама-гакурэ (яп.) – способ маскировки ниндзя

кама-икада (яп.) – соломенный плотик ниндзя

камаэ (яп.) – боевая стойка

кандзин-даумо (яп.) – храмовые турниры сумо

кан-кэйко (яп.) – зимние упражнения «на морозе» в школах кэмпо

кансаси (яп.) – женские заколки в виде кинжала, оружие ниндзя

кансэцу-вадза (яп.) – захваты в дзю-до, зажимы и замки

кан-сю (яп.) – «рука-копье», тычковый удар пальцами

капоэйра (порт.) – родственный восточноазиатскому кэмпо вид бразильской борьбы

каппо (яп.) – способ реанимации с использованием акупунктуры

кара (инд.) – талисман, символ принадлежности к секте Дзэн

каратэ (яп.) – популярный вид спортивного и боевого единоборства

каратэ-ги (яп.) – форменный костюм в каратэ

карма (инд.) – закон всеобщей причинно-следственной связи в индуизме и буддизме

катамэ-вадза (яп.) – захваты в дзю-до

катана-гари (яп.) – «охота за мечами» в средневековой Японии и на Окинаве

ката (яп.) – «формы», комплексы формальных упражнений (см. также тао)

ка-топ (яп.) – один из способов камуфляжа ниндзя с использованием огня

кёкэцу-сёгэ (яп.) – кинжал с дополнительным лезвием-крюком, оружие ниндзя

кёси (яп.) – наставник в школе воинских искусств

ки (яп. и кор.) – «энергия», «дух» в философии кэмпо (см. ци)

ки-ан (яп.) – концентрация в момент выполнения приема, иногда с выкриком

кико-ся (яп.) – щит-«черепаха» в арсенале ниндзя

кимо (яп.) – печень как вместилище мужества в понимании самураев

кимо-тори (яп.) – обычай «пожирания печени» врага

кин-бу (яп.) – запрет на ношение оружия в средневековой Японии и на Окинаве

кин-тон (яп.) – один из способов камуфляжа ниндзя с использованием металлических предметов

кири-коми (яп.) – удар рукой в дзю-до

кихон-вадза (яп.) – базовая техника в кэмпо

кихон-доса (яп.) – «базовое движение» в айки-до



коан (яп.) – задание для размышления на определенную тему в практике Дзэн-буддизма  
 ко-будо (яп.) – единоборство с использованием малых видов оружия или подручных средств в кэмпо  
 кодзати (яп.) – малый меч самурая  
 кодзюка (яп.) – небольшой нож  
 кой-нобори (яп.) – «кари, плывущий против течения», символ мужества самураев  
 кокутай – теория идеологов японского национализма об особом характере государственного устройства Японии  
 кокио-хо (яп.) – учение о дыхании в воинских искусствах  
 кокио-рёку (яп.) – сила, протекающая из правильного дыхания  
 комусо (яп.) – «монах», одно из амплуа лазутчика-ниндзя  
 комусуби (яп.) – степень мастерства в сумо  
 кон (яп.) – дубинка, посох  
 конгокай-мандала (яп.) – мандала Алмазного духовного мира в тантрическом буддизме  
 коппо (яп.) – разработка суставов и укрепление костей в кэмпо  
 коси-вадза (яп.) – бросок через бедро  
 коси-но мавари (яп.) – старое название сумо  
 кугэ (яп.) – дворцовая аристократия  
 кудзуси (яп.) – «распатывание», прием в дзю-до  
 кумадэ (яп.) – «медвежья лапа» – удар в каратэ и «медвежья лапа» – раздвижной бамбуковый шест с наконечником в виде небольшой тяжки  
 куми-ути (яп.) – боевая схватка или спортивное единоборство двух противников  
 кун-фу (кит.) – принятое на Западе название китайского кэмпо (см. гун-фу)  
 куса-гакурэ (яп.) – маскировка при помощи травы в практике ниндзя  
 кусари (яп.) – боевая цепь  
 кусаригамма (яп.) – серп с цепью  
 кусари-тигирики (яп.) – цепь с грузилами на ковцах  
 кэйно (яп.) – тренировка в кэмпо  
 кэмари (яп.) – игра в мяч ногами в средневековой Японии; старое название сумо  
 кэмпо (яп.) – система боевых единоборств  
 кэн-дзюцу (яп.) – см. кэн-до  
 кэн-до (яп.) – фехтование на мечех  
 кэнси (яп.) – мастер, учитель фехтования  
 кэса-гири (яп.) – прием в кэн-до  
 кэсё-маваси (яп.) – парадный пояс борца сумо  
 кю-ацу (яп.) – акупрессура  
 кю (яп.) – начальная степень мастерства (разряд) в каратэ  
 кю-дзюцу (яп.) – стрельба из лука  
 кюсё (яп.) – уязвимые точки тела в кэмпо  
 дяо шифу (кит.) – «Старый наставник» в школе цюань-шу  
 ли (кит.) – сила  
 ли (кит.) – ритуал  
 локапалы (инд.) – божества сторон света в буддийской картине мира  
 ма-ай (яп.) – правильный расчет времени и пространства в боевом единоборстве  
 маваси-гэри (яп.) – круговой удар ногой в каратэ  
 маки (яп.) – бросание цепи, веревки

**макиагэ-гу** (яп.) – «ворот», тренажер в каратэ  
**макивара** (яп.) – простейший тренажер для отработки ударов в кэмпо  
**макимоно** (яп.) – тайный трактат с изложением учения школы кэмпо  
**макусита** (яп.) – степень мастерства в сумо  
**макуути** (яп.) – «высшая лига» борцов сумо  
**мандала** (инд.) – образная картина мира в учении буддизма  
**мандзи** (яп.) – «свастика», символ совершенства в буддизме  
**манрики-гусари** (яп.) – короткая цепь с двумя грузилами на концах  
**мантра** (инд.) – магическая словесная формула  
**масутэми-вадза** (яп.) – броски из положения лежа на спине в дзю-до  
**маэгасира** (яп.) – степень мастерства в сумо  
**маэ-гэри** (яп.) – удар ногой вперед в каратэ  
**мидзу-но кокоро** (яп.) – «дух как вода», незамутненность сознания в дзэнском психотренинге кэмпо  
**мидзугумо** (яп.) – приспособление для преодоления водных преград у ниндзя  
**мидзудзую** (яп.) – дыхательная трубка ниндзя  
**миккё** (яп.) – «три тайнства» тантрического буддизма  
**мицудэн** (яп.) – тайная традиция школы воинского искусства  
**моку-со** (яп.) – медитация с закрытыми глазами  
**моку-тон** (яп.) – способ камуфляжа ниндзя с использованием стихии Дерева  
**мокша** (инд.) – «освобождение от страстей» в буддийской философии  
**муга-муси** (яп.) – «отрешенность», психологическое состояние в Дзэн-буддизме  
**мудра** (инд.) – канонический жест в буддизме  
**му-и** (яп.) – «отсутствие разума», «антиразум» в философии Дзэн-буддизма  
**му-син** (яп.) – «незамутненность сознания», «отрешенность» в философии Дзэн  
**мусуби-нава** (яп.) – веревка с небольшим грузилом на конце  
**муся-сюгё** (яп.) – «рыцарские странствия» мастеров кэмпо  
**мэикё** (яп.) – мастер высшего посвящения в кэмпо  
**мэнь** (кит.) – «врата», школа, учение  
**мэ-цукэ** (яп.) – полицейские надзиратели в средневековой Японии  
**мэ-цубуси** (яп.) – ослепление противника (песком, химическими веществами)  
**нагабакама** (яп.) – длинные шаровары в костюме самурая  
**нагината** (яп.) – вид алебарды  
**нагэ-вадза** (яп.) – броски в дзю-дзюцу, дзю-до, айки-до  
**нагэ-тэппо** (яп.) – «граната» ниндзя  
**викадзё** (яп.) – очередность приемов в айки-до  
**нин-дзюцу** (яп.) – система психофизического тренинга  
**ниндзя** (яп.) – лазутчики в средневековой Японии  
**ниндзя-но инубуэ** (яп.) – способ диверсий ниндзя при помощи животных  
**нио** (яп.) – «стражи ворот» буддийских храмов в образе мастеров кэмпо  
**ниндзё** (яп.) – «гуманность» в самурайском кодексе чести  
**нирвана** (инд.) – обитель бесстрастия и блаженства в учении буддизма

но-буси (яп.) – завербованные в самурайскую дружину крестьяне  
 ногарэ (яп.) – способ дыхания в кэмпо  
 пороси-дэюцу (яп.) – раскладывание сигнальных костров  
 нуки-какэ (яп.) – проведение приема в дэю-до  
 пунтяку (яп.) – оружие из соединенных веревкой или цепью па-  
 лок в виде короткого цепа  
 нэй-гун (кит.) – тренаж в «даосской йоге»  
 нэй-цзя (кит.) – «внутренние», или «мягкие», стили цюань-шу  
 нэкодэ (яп.) – «кошки» для скалолазания, вид оружия  
 нэру-кава-ита (яп.) – кожаный щит ниндзя  
 ню-до (яп.) – «обращенный» на путь Дзэн  
 нюмонся (яп.) – поступивший в школу новичок  
 обата окиватари (яп.) – способ преодоления водных преград  
 одати (яп.) – большой меч самураев  
 одзэки (яп.) – чемпион сумо  
 он (яп.) – «благодарность», этическая категория  
 ониби-гакурэ (яп.) – «прикрытие адским огнем», способ камуфля-  
 жа ниндзя  
 осаэ-вадза (яп.) – «захват», прием в дэю-дэюцу и дэю-до  
 осё (яп.) – дзэнский священник, монах  
 пай (кит.) – стиль или школа цюань-шу  
 пенчак (индонез.) – разновидность кэмпо в Индонезии и Малайе  
 права (инд.) – «дыхание», «животворная энергия» в индийской  
 философии и в практике йоги  
 пранаяма (инд.) – искусство дыхания и генерирования энергии  
 райка-дама (яп.) – сигнальные петарды в арсенале ниндзя  
 рандори (яп.) – свободный спарринг в дэю-до  
 рёто-дзукаи (яп.) – фехтование на двух мечах  
 рикиси (яп.) – борец сумо  
 риши (инд.) – мудрец и подвижник в древнеиндийской мифологии  
 року-сяку бо (яп.) – шестифутовый посох, оружие кэмпо  
 роин (яп.) – бродячий самурай  
 рэвдзоку-вадза (яп.) – «связки», тренировочные упражнения в  
 кэмпо  
 рэнси (яп.) – тренер-наставник  
 рю (яп.) – школа воинских искусств  
 рю-о сэн (яп.) – «дракопых лодки» в арсенале ниндзя  
 рюха (яп.) – школа воинских искусств  
 сагэо (яп.) – шнур для подвески меча  
 сай (яп.) – кинжал в виде трезубца, подручное оружие в карате  
 сайка тандэн (яп.) – средоточие (см. дань-тянь)  
 саймин-дэюцу (яп.) – искусство гипноза  
 саканобори (яп.) – искусство скалолазания  
 саку (яп.) – священная веревка бога Фудо Мёо  
 самадхи (инд.) – состояние «просветления» в индуистской и буд-  
 дийской философии  
 самата (инд.) – философское понятие «Единое»  
 самбун-вадза (яп.) – обусловленный спарринг на три действия  
 саммай (яп.) – см. самадхи  
 сансара (инд.) – круговорот перерождений в мире земных стра-  
 стей, согласно учению индуизма и буддизма  
 саньмэй (кит.) – см. самадхи  
 сань-ши сюнь (кит.) – третий по значимости ранг в иерархии шко-  
 лы цюань-шу  
 саппо (яп.) – искусство поражения уязвимых точек в кэмпо  
 сасумата (яп.) – боевая рогатина

сатори (яп.) — «прозрение» в Дзэн-буддизме  
 сёгун (яп.) — военный диктатор, правитель средневековой Японии  
 сёдай (яп.) — «Отец-основатель» школы кэмпо  
 сёсэй (яп.) — см. сёдай  
 сётю-кэйко (яп.) — «летние ученья» в жару в школах кэмпо  
 сияцу (яп.) — захваты с броском и удержанием в кэмпо  
 сиддхи (инд.) — «атрибуты могущества» в системе йоги  
 сидзэн (яп.) — см. цзыжань  
 сикири (яп.) — «поединок взглядов» перед началом схватки в сумо  
 сико-на (яп.) — псевдонимы борцов сумо  
 симэ-вадза (яп.) — «замок», прием борьбы  
 син (яп.) — см. синь  
 синай (яп.) — учебный меч из скрепленных полос бамбука  
 сингитай (яп.) — триединая сущность воинских искусств: дух — техника — физическое совершенство  
 синдзю (яп.) — двойное самоубийство влюбленных  
 синоби-бунэ (яп.) — «челнок» в снаряжении ниндзя  
 синоби-дзюэ (яп.) — посох ниндзя с вмонтированным внутри клинком или цепью  
 синоби-кай (яп.) — полый бамбуковый посошок из снаряжения ниндзя  
 син-тай (яп.) — тактика «наступления — отхода» в каратэ  
 синь (кит.) — «дух», «душа», «сердце» в древнекитайской философии  
 сихан (яп.) — старший наставник в школе кэмпо, глава школы  
 сихо-нагэ (яп.) — бросок «на четыре стороны» в айки-до  
 сиши (кит.) — мастер, учитель в цюань-шу  
 со-дзюцу (яп.) — фехтование на копьях  
 содэгарамы (яп.) — боевой багор  
 сосин-камаэ (яп.) — стойка кэмпо с опорой на одно колено  
 сохэй (яп.) — монахи-воины  
 субури (яп.) — синхронизация движений в кэн-до  
 сувари-вадза (яп.) — приемы борьбы в положении сидя  
 суй-тон (яп.) — способ камуфляжа пиндзя с использованием воды  
 суйэй-дзюцу (яп.) — искусство плавания  
 сумо (яп.) — борьба тяжеловесов  
 сун (кит.) — «расслабленность», психологическое состояние  
 сури-аси (яп.) — скользящее движение ног при переходах в кэмпо  
 сурутин (яп.) — короткая веревка с грузилами на концах, подручное оружие каратэ на Окинаве  
 сутэми-вадза (яп.) — бросок из положения лежа  
 сэй (яп.) — принцип кровного родства в школах кэмпо  
 сэйко (яп.) — принцип «покой в действии, действие в покое»  
 сэйко-сихан (яп.) — заслуженный мастер кэмпо  
 сэкивакэ (яп.) — степень мастерства в сумо  
 сэки-хицу (яп.) — «карандаш из камня» в снаряжении ниндзя  
 сэмпай (яп.) — старший собрат по учебе в школе кэмпо  
 сэндзё-дзюцу (яп.) — искусство маневрирования частями в бою  
 сэн-о сэн (яп.) — синхронный контрудар  
 сэнсэй (яп.) — учитель, мастер  
 сэои-нагэ (яп.) — бросок через спину в дзю-до  
 сэппуку (яп.) — см. харакири  
 сэтисэ-дзумо (яп.) — ритуальные турниры сумо  
 сюгё (яп.) — практика кэмпо  
 сьюко (яп.) — железная перчатка с когтями

сюмацу-доса (яп.) — «фиксирующее движение» в айки-до  
 сюрискэн (яп.) — заостренные метательные пластины или металличе-  
 ские стрелки  
 сютю-рёку (яп.) — концентрация силы  
 сянбо (яп.) — см. сяппу  
 сяппу (кит.) — вид единоборства в древнем Китае  
 таи-сабаки (яп.) — приемы маневрирования в кэмпо  
 тайдокай-мандала (яп.) — мандала «телесного мира» в тантриче-  
 ском буддизме  
 тай-дзюцу (яп.) — разновидность дзю-дзюцу  
 тайинг (бирм.) — бирманская разновидность кэмпо  
 тако (яп.) — десантный бумажный змей ниндзя  
 такуэума (яп.) — бамбуковые ходули ниндзя  
 тамэси-вари (яп.) — «проба сил» в кэмпо: разбивание досок, кир-  
 пичей, черепицы, камней и т. п.  
 тамэси-гири (яп.) — «проба сил» в кэн-до, удар мечом на силу и  
 точность  
 тандэн (яп.) — см. дапъ-тянь  
 тани-отоси (яп.) — вид броска в дзю-до  
 танрэн (яп.) — закалка тела  
 тансин (яп.) — боевая стойка в каратэ  
 тантра (инд.) — своды текстов «тайного учения» в буддизме  
 тануки-гакурэ (яп.) — маскировка «по способу барсука» в практи-  
 ке ниндзя  
 тао (кит.) — комплекс формальных упражнений в цюань-шу  
 таолу (кит.) — см. тао  
 тати (яп.) — боевая стойка в кэмпо (см. камаэ)  
 тати-вадза (яп.) — приемы в борьбе стоя  
 татэ-кэи (яп.) — вертикальное положение кулака в кэмпо  
 тацудзин (яп.) — мастер кэмпо  
 тигирики (яп.) — кистень  
 тикара-иси (яп.) — каменные гири  
 тикара-курабэ (яп.) — состязания борцов в древней Японии  
 тикудзэ-дзюцу (яп.) — искусство фортификации  
 томоэ-нагэ (яп.) — вид броска в дзю-до  
 тонфа (яп.) — рукоять от ручного жернова, подручное оружие ка-  
 ратэ  
 тори (яп.) — активная сторона, «побеждающий» в учебной схватке  
 тори-маваси (яп.) — пояс борца сумо  
 тотэки-ся (яп.) — катапульта в арсенале ниндзя  
 туй-фа (кит.) — «техника ног» в цюань-шу  
 тэ (яп.) — система рукопашного боя на Окинаве  
 тэ-вадза (яп.) — «техника рук» в кэмпо  
 тэквон-до (кор.) — современный комплекс корейского кэмпо  
 тэнкая (яп.) — «проворот», прием айки-до  
 тэнно (яп.) — император  
 тэнсин сё (яп.) — «божественное откровение», явленное осповате-  
 лю школы  
 тэнти-нагэ (яп.) — бросок «неба и земли» в айки-до  
 тэнтэй (яп.) — «третий глаз» в буддийской философии  
 тэ-пао (кит.) — род гранаты  
 тэссэн (яп.) — боевой железный веер  
 тэпубиси (яп.) — «шпцы» в арсенале ниндзя  
 тэцубо (яп.) — железная палица  
 тюнjin (яп.) — средние слои в иерархии ниндзя  
 тямбара (яп.) — «самурайский» кинобоевик

тяо яо (кит.) – техника прыжков в цюань-шу  
 тяси (яп.) – гири, тренировочные снаряды каратэ  
 увэй (кит.) – «Недеяние», принцип даосской философии  
 удзумэ-би (яп.) – «мины» ниндзя  
 удзура-гакурэ (яп.) – маскировка «по способу перепелки» в практике ниндзя  
 удэ-атэ (яп.) – удары руками в боевом дзю-дзюцу  
 укигуса (яп.) – плавучий бумажный пузырь в снаряжении ниндзя  
 укигуса-гакурэ (яп.) – способ маскировки ниндзя  
 укэ (яп.) – пассивная сторона, «проигрывающий» в учебной схватке  
 умаюми (яп.) – состязания по стрельбе из лука с седла  
 у-син (кит.) – пять стихий, первоэлементов в даосской философии  
 ути-мата (яп.) – прием в дзю-до  
 у-шу (кит.) – комплекс классических воинских искусств в Китае  
 у-цзи (кит.) – «беспредельность», Пустота в даосской философии  
 фансун (кит.) – расслабленность  
 фудо (яп.) – непоколебимость  
 фудосин (яп.) – см. будунсинь  
 фукибари-дзюцу (яп.) – искусство поражения отравленными стрелками при помощи духовой трубки  
 фуна кайнин (яп.) – средневековые пираты  
 фэнлю (кит.) – стиль жизни, согласующийся с принципами даосской и чаньской философии  
 ха (яп.) – школа воинских искусств  
 хакама (яп.) – шаровары в костюме самурая  
 хакуда (яп.) – древнее название сумо  
 ханкю (яп.) – малый лук в арсенале ниндзя  
 ханми хантати-вадза (яп.) – приемы борьбы из положения сидя против стоящего  
 ханэ-макикоми (яп.) – прием в дзю-до  
 жаори (яп.) – верхняя накидка с гербом в костюме самурая  
 хаппо-ундо (яп.) – движение «на восемь сторон» в айки-до и в других видах кэмпо  
 харакири (яп.) – ритуальное самоубийство самурая путем вспарывания живота  
 хатимаки (яп.) – повязка для удержания волос  
 хи-дама (яп.) – гранаты «со вспышкой» в арсенале ниндзя  
 хикё (яп.) – «тайное учение» тантризма  
 хикитатэ-кэйко (яп.) – спарринг с сильнейшим партнером в кэн-до  
 хиссацу (яп.) – убийство наповал; бой насмерть  
 хито-васи (яп.) – «люди-орлы», десант ниндзя  
 хи-цукэ (яп.) – отвлекающий поджог в тактике ниндзя  
 ходзё-дзюцу (яп.) – искусство связывания противника  
 хорагай (яп.) – боевая труба-раковина  
 куэйдан (кит.) – тайное общество с старом Китае  
 хэйдзё-син (яп.) – невозмутимость духа  
 хэй-хо (яп.) – «слияние с природой», принцип философии кэмпо  
 хэра (яп.) – кухонная лопатка, подручное оружие каратэ  
 цзи (кит.) – степень мастерства в школе цюань-шу  
 цзинь (кит.) – «изначальное семя» в даосской натурфилософии  
 цзун-шифу (кит.) – «Отец-основатель» школы цюань-шу  
 цзыжань (кит.) – «естественность», принцип даосской философии  
 цзыжань и (кит.) – «естественный разум» в философии кэмпо  
 цзюньцзы (кит.) – «благородный муж» в толковании конфуцианцев

цзя (кит.) — школа кэмпо, связанная с именем конкретного мастера  
 ци (кит.) — «дух», «дыхание», «биоэнергия», основная категория даосской философии и медицины  
 ци-гун (кит.) — психофизический тренинг, достижение могущества при помощи биоэнергии ци  
 ци-хай (кит.) — «Море ци», Средоточие, энергетический центр организма (см. дань-тянь)  
 цин (кит.) — мельчайшие частицы, формирующий материал мироздания в философии кэмпо  
 цин (кит.) — «очищение» в практике кэмпо  
 цинь-гун (кит.) — вид психофизического тренинга, сходного с ниндзюцу  
 цинь-на (кит.) — вид борьбы с использованием болевых захватов рук  
 цуки-коми (яп.) — удар рукой в дзю-до  
 цукури (яп.) — подготовка к атаке в дзю-до  
 цуки-но кокоро (яп.) — «дух, подобный луне», психологическое состояние в кэмпо  
 цюань (кит.) — кулак, а также обозначение школы или стиля кэмпо  
 цюань-шу (кит.) — искусство кулачного боя, см. кэмпо  
 цюань-фа (кит.) — система знаний в искусстве рукопашного боя, см. кэмпо  
 чакры (инд.) — семь энергетических центров организма в системе индийской йоги  
 чань (кит.) — см. дхьяна; буддийская секта  
 чань-ши (кит.) — чаньский наставник, мастер  
 шисюн (кит.) — хранитель традиций школы цюань-шу  
 шифу (кит.) — мастер, наставник цюань-шу  
 шу-фа (кит.) — «техника рук» в цюань-шу  
 шэнь (кит.) — «дух», категория даосской философии  
 шэньши (кит.) — сословие образованных чиновников  
 эр-ши-сюнь (кит.) — второй по значимости ранг в иерархии школы цюань-шу  
 юби-дзюцу (яп.) — искусство поражения уязвимых точек пальцами  
 юми (яп.) — лук  
 явара (яп.) — одно из названий дзю-дзюцу  
 явара-дзё (яп.) — короткая палка, подручное оружие в дзю-дзюцу  
 ягора (яп.) — колесо для забрасывания десанта в замок (из арсенала ниндзя)  
 ядомэ-дзюцу (яп.) — искусство отражения стрел голыми руками или мечом  
 ямабуси (яп.) — монахи-отшельники, адепты тантрической йоги, наставники ниндзя  
 янтра (инд.) — схематическое изображение мандалы, образной картины мироздания в учении буддизма  
 ян ци (кит.) — «очищение ци», понятие даосской философии

• • •

На переплете и на цветных иллюстрациях представлена храмовая скульптура буддийского паптеона, соотносящаяся с вои-скими искусствами средневековой Японии.

## БИБЛИОГРАФИЯ

### На русском языке

- Абаев Н. В.* Даосские истоки китайских ушу.— Дао и Даосизм в Китае. М., 1982.
- Абаев Н. В.* О некоторых философско-психологических основах чаньских (дзэнских) военно-прикладных искусств.— Общество и государство в Китае. М., 1981.
- Абаев Н. В.* Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. Новосибирск, 1983.
- Антология мировой философии. М., 1969.
- Арутюнов С. А., Светлов Г. Е.* Старые и новые боги Японии. М., 1968.
- Атеисты, материалисты, диалектики древнего Китая (Ян Чжу, Ле-цзы, Чжуан-цзы). М., 1967.
- Баоцзюань о Пу-мине. М., 1979.
- Бежин Л. Е.* Под знаком «Ветра и потока». М., 1982.
- Бельц Э.* О воинственном духе японцев и их презрении к смерти. СПб., 1906.
- Богданович Т.* Очерки из прошлого и настоящего Японии. СПб., 1905.
- Бонгард-Левин Г. М.* Индия в древности. М., 1985.
- Вадимов А., Тривас М.* От магов древности до иллюзионистов наших дней. М., 1966.
- Васильев Л. Л.* Таинственные явления человеческой психики. М., 1964.
- Васильев Л. С.* Культы, религии, традиции в Китае. М., 1970.
- Возралик В. Г.* Основы иглорефлексотерапии. М., 1979.
- Восстание ихэгуаней. Документы и материалы. М., 1968.
- Вяткин Б. А.* Роль темперамента в спортивной деятельности. М., 1978.
- Гессе-Варгес Э. Ф.* Япония и японцы. СПб., 1904.
- Григорьева Т. П.* Японская художественная традиция. М., 1979.
- Гришелева Л. Д.* Формирование японской национальной культуры. М., 1986.
- Дагданов Г. В.* Система яншэн — составная часть психофизической тренировки пугун в Китае.— VII научная конференция «Общество и государство в Китае». Ч. 1. М., 1985.
- Дагданов Г. В.* Социально-психологические аспекты системы цигун в Китае.— Психологические аспекты буддизма. Новосибирск, 1986.
- Дао и даосизм в Китае. М., 1982.
- Джайльс Г.* Китай и его жизнь. СПб., 1914.
- Дидро Д.* Избранные философские произведения. М., 1941.
- Дорони Б. Г.* Династийная история «Мин ши» как источник по истории крестьянской войны в Китае (1627—1677). Канд. дис. Л., 1977.
- Древнекитайская философия. Т. 1—2. М., 1972.
- Древнеиндийская философия. М., 1963.
- Дылыкова В. С.* К вопросу о сходстве буддизма ваджраяны и дзэн (чань).— П. И. Кафаров и его вклад в отечественное востоковедение (материалы конференции). М., 1979.



- Завадская Е. В.* Культура Востока в современном западном мире. М., 1977.
- Зелинский А. Н.* Идея космоса в буддийской мысли.— Страны и народы Востока. Вып. XV. М., 1973.
- Зелинский А. Н.* Колесо времени в циклической хронологии Азии.— Народы Азии и Африки, 1975, № 2.
- Индийская культура и буддизм. М., 1972.
- Ипатова А. С.* Патриотическое движение на юге Китая в 40-е годы XIX в. М., 1976.
- Искендеров А. А.* Тоётоми Хидэёси. М., 1984.
- Калюжная Н. М.* Восстание ихэтуавей. М., 1980.
- Кара-Мурза Г. С.* Тайпины. Великая крестьянская война 1850—1864 гг. М., 1957.
- Кобзев А. И.* Пять элементов и магические фигуры «И-цзиня».— XII научная конференция «Общество и государство в Китае». Тезисы и доклады. М., 1980.
- Конрад Н. И.* Избранные труды. Сипология. М., 1977.
- Коростовец И.* Китайцы и их цивилизация. М., 1896.
- Корсаков В. В.* Пекинские события. СПб., 1901.
- Крюков М. В., Малаяин В. В., Софронов М. В.* Китайский этнос на пороге средних веков. М., 1979.
- Крюков М. В., Малаяин В. В., Софронов М. В.* Китайский этнос в средние века (VII—XIII вв.). М., 1984.
- Крюков М. В., Малаяин В. В., Софронов М. В.* Этническая история китайцев на рубеже средневековья и нового времени. М., 1987.
- Лисевич И. С.* Литературная мысль Китая. М., 1979.
- Ло Гуаньчжун.* Троецарствие. Т. 1—2. М., 1954.
- Лоуэлл П.* Душа Дальнего Востока. СПб., 1904.
- Луэсан Г.* Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М., 1986.
- Малаяин В. В.* Чжуан-цзы. М., 1985.
- Мещеряков А. Н.* Герои, творцы и хранители японской старины. М., 1988.
- Новиков Б. М.* Антициновское тайное общество Неба и Земли: проблемы происхождения и деятельности. Канд. дис. Л., 1976.
- Очерки истории Китая. С древности до «опиумных войн» (пер. с кит.). М., 1959.
- Померанцева Л. Е.* Поздние даосы о природе, обществе и искусстве. М., 1979.
- Поршнева Е. Б.* О месте «гун-фу» в народной сектантской традиции (на материале буддийских сект).— Психологические аспекты буддизма. Новосибирск, 1986.
- Проблема человека в традиционных китайских учениях. М., 1983.
- Психическая саморегуляция. А.-А., 1974.
- Рерих Ю. Н.* Избранные труды. М., 1967.
- Рожнова М. А., Рожнов М. Е.* Гипноз и «чудесные исцеления». М., 1965.
- Роль традиции в истории и культуре Китая. М., 1972.
- Светлов Г. Е.* Путь богов. М., 1985.
- Семеновко И. И.* Афоризмы Конфуция. М., 1987.
- Спеваковский А. Б.* Самурай — военное сословие Японии. М., 1981.
- Стромилов И.* Японец во весь рост. Этюд с натуры. К вопросу о характеристике японцев. СПб., 1909.
- Стулова Э. С.* Даосская практика достижения бессмертия.— Из истории традиционной китайской идеологии. М., 1984.

Тайные общества в старом Китае. М., 1970.  
*Таникава Тацузо*. Душа японцев. СПб., 1906.  
*Тужилин А.* Современный Китай. Т. 1–2. СПб., 1910.  
 У наших друзей. М., 1959.  
*У Чэн-ань*. Путешествие на Запад. М., 1962.  
*Фром В.* Япония и Корея. М., 1904.  
*Харлампиев А. А.* Борьба самбо. М., 1964.  
*Харнский К.* Япония в прошлом и настоящем. Владивосток, М., 1926.  
*Цянь Цай*. Сказание о Юэ Фэе. Т. 1–2. М., 1963.  
 Человек и мир в японской культуре. М., 1985.  
*Ши Най-ань*. Речные заводи. Т. 1–2, М., 1959.  
*Ши Юй-кунь*. Трое храбрых, пятеро справедливых. М., 1974.  
*Школяр С. А.* Китайская доогнестрельная артиллерия. М., 1908.  
*Шрейдер Д.* Япония и японцы. СПб., 1895.  
*Штейнер Е. С.* Иккю Содзю. М., 1987.  
*Щуцкий Ю. К.* Китайская классическая «Книга перемен». М., 1960.

### На западноевропейских языках

*Barioli C.* Le kung-fu, l'art chinois du combat. P., 1976.  
*Benedict R.* The Chrysantemum and the Sword. Boston, 1947.  
*Blyth R. H.* Zen and Zen Classics. Vol. 1–5. Tokyo, 1980.  
*Bodde D.* China's Cultural Tradition. N. Y., 1957.  
*Bondegger H.* Bushido – die Geheimwissenschaft Japan. В., б. г.  
*Bow-Sim Mark.* Combined Tai-Chi Chuan. Boston, 1978.  
 Buddhism in the Life and Thought of Japan. L., 1937.  
*Busen A.* L'art veritable du nunchaku par l'image. P., 1972.  
*Chang Chung-yuan.* An Introduction to Taoist Yoga. – «Review of Religion», 1956, vol. 20.  
*Ch'ek K.* Buddhism in China. New Jersey, 1964.  
*Cheng Chuan-jiu.* New Development of Ancient Sports. – «China Reconstructs», № 5, 1966.  
*Cheng Man-ching, Smith R. W.* T'ai Chi. Rutland, 1967.  
*Coquet M.* Ninjutsu. Les espions du Moyen Age. – «Karaté», № 45  
 Juillet – Aout, 1978.  
*Corcoran J., Farcos E.* Martial Arts. N. Y., 1980.  
*David-Neel A.* Mystiques et magiciens du Tibet. P., 1968.  
*Delcourt J.* Technique du karaté. P., 1966.  
*Dumoulin H.* Zen. Geschichte und Gestalt. Bern, 1959.  
*Demura Fumio.* Shito-ryu Karate. Los Angeles, 1973.  
*Demieville P.* Bouddhisme et la guerre. – Choix d'études bouddhiques. Leiden, 1973.  
*Dennis F., Simmons P.* Kung-fu. L., 1974.  
*Draeger D. F., Smith R.* Asian Fighting Arts. Tokyo, 1973.  
*Draeger D. F.* Classical Bujutsu. Vol. 1–3. Tokyo, 1977.  
*Draeger D. F.* Modern Bujutsu and Budo. L., 1975.  
*Draeger D. F.* Ninjutsu. The Art of Invisibility. Tokyo, 1977.  
*Draeger D. F., Ishikawa T.* Judo Training Methods. Rutland, 1962.  
*Dudgeon Z.* Kung-fu or Taoist Medical Gymnastics. Tientsin, 1985.  
*Dumoulin H.* The Development of Chinese Zen Buddhism. N. Y., 1953.  
*Duncan O.* Karate sem mestre. Rio de Janeiro, 1977.  
*Durckenheim K. Q.* Hara, die Erdmitte des Menschen. München, 1978.  
*Egami S.* The Way of Karate: Beyond Techniques. Tokyo – New York – San Francisco, 1976.

- Embree Z. F.* *The Japanese Nation.* N. Y., 1945.
- Feibleman J.* *Understanding Oriental Philosophy.* N. Y., 1976.
- Filla Martin.* *Grundlagen und Wesen der Altjapanischen Sportkünste.* Würzburg, 1939.
- Funakoshi Gichin.* *Karate-do Kyohan.* The Master Text. Tokyo, 1975.
- Funakoshi Gichin.* *Karate Dojo. My Way of Life.* Tokyo, 1978.
- Gardiner E. N.* *Athletics of the Ancient World.* Oxf., 1955.
- Gernet Z.* *Daily Life in China.* N. Y., 1962.
- Gilley G. F.* *Secret Fighting Arts of the World.* N. Y., 1971.
- Gluck G.* *Zen Combat.* N. Y., 1976.
- Gray Z. H.* *China. A History of the Laws, Manners and Customs of the People.* Vol. 1-2. L., 1878.
- Habersetzer R.* *Karaté pour ceintures noires. Stratégie du combat libre.* P., 1971.
- Habersetzer R.* *Karaté-do Katas de base et avancés: Shotokan, Wado-ryu, Shorin-ryu.* P., 1980.
- Habersetzer R.* *Ko-budo, les techniques d'armes d'Okinawa.* P., 1977.
- Habersetzer R.* *Kung-fu originel (l'épopée de la main de fer).* P., 1985.
- Habersetzer R.* *Kung-fu (Wu-shu). Les techniques de la boxe chinoise.* P., 1979.
- Habersetzer R.* *Le karaté. Technique Wado-ryu.* P., 1968.
- Habersetzer R.* *Le nouveau guide Marabout du karaté.* P., 1980.
- Habersetzer R.* *Le Kung-fu du combat.* P., 1983.
- Haines B.* *Karate's History and Traditions.* Rutland - Tokyo, 1968.
- Hall R. K.* *Shushin: the Ethics of a Defeated Nation.* N. Y., 1949.
- Harris H. A.* *Greek Athletes and Athletics.* L., 1966.
- Harrison E. J.* *The Fighting Spirit of Japan.* L., 1955.
- Herrigel E.* *Zen in the Art of Archery.* N. Y., 1963.
- Hibbard J.* *Karate Breaking Techniques, with Practical Applications to Self-defence.* Tokyo, 1981.
- Hirai Fomio.* *Zen and the Mind.* Tokyo, 1978.
- Hobogirin.* *Dictionnaire encyclopedique du bouddhisme.* Tokyo, 1929-1931.
- Huard P., Wong M.* *Evolution de la matière medicale chinoise.* Leiden, 1958.
- Idemitsu Sazo.* *Dotoku of Japan.* Tokyo, 1972.
- Jackson C.* *Kendo no Jakumon.* California, 1975.
- Jackson J.* *The Nature of Knowledge Rank and Learning in the Japanese Zen-art of Swordsmanship.* Los Angeles, 1975.
- Japanese Mind. Essentials of Japanese Philology and Culture.* Tokyo, 1973.
- Japanese Culture and Behaviour (Selected Readings).* Honolulu, 1974.
- Jasarin J. L.* *Le judo, école de vie.* P., 1974.
- Kano Jigoro.* *Judo.* Tokyo, 1936.
- Keith A. N.* *Before the Blossoms Fall: Life and Death in Japan.* Boston - Toronto, 1975.
- Kim R.* *The Weaponless Warriors.* Rurbank, 1974.
- Kitagawa J. M.* *Religion in Japanese History.* N. Y.-L. 1966.
- Kobayashi Kiyoshi.* *The Sport of Judo.* Tokyo, 1977.
- Kodokan Judo.* Tokyo, 1970.
- Koichi Tohei.* *Aikido: the Art of Self-Defence.* Tokyo, 1965.
- Koichi Tohei.* *What is Aikido.* Tokyo, 1967.
- Koichi Tohei.* *Aikido in Dayly Life.* Tokyo, 1970.
- Kubota T., Mac Caul P.* *Le Baton. Technique et entrainement.* P., 1975.
- Kudo Kazuzo.* *Judo in Action.* Vol. 1-2. Tokyo, 1975.

- Lassere R.* Les secrets du Karate-do. P., 1957.
- Lee C.* Dynamic Kicks: Essential for Free Fighting. Burbank, 1975.
- Lee A.* Kung-fu Wu-Shu. N. Y., 1972.
- Lee R.* Le nunchaku. P., 1973.
- Lee V.* Wing Chun kung-fu. Chinese Art of Self-Defence. Rurbank, 1972.
- Lessa W. A.* Chinese Body Divination. Los Angeles, 1968.
- Lin Yutang.* My Country and My People. N. Y., 1936.
- Liu J.* The Chinese Knight-Errant. Chicago, 1967.
- Lu Hui-ching.* Tai Chi Ch'uan. N. Y., 1973.
- Lu K'uan-yu.* The Secrets of Chinese Meditation. L., 1964.
- Lu K'uan-yu.* Taoist Yoga. Alchemy and Immortality. L., 1970.
- Maslak P.* Strategy in Unarmed Combat. Burbank, 1982.
- Masaharu Anesaki.* History of Japanese Religion. L., 1930.
- Maspero H.* Le Taoisme et les religions chinoises. P., 1971.
- Mattson G. E.* The Way of Karate. N. Y., 1974.
- Mendoca R. de.* Artes Marsiais, Chinesas, Coreans, Japonesos. Lisboa, 1976.
- Mochizuki Hiroo.* Manuel complet de Ai Ki-do. P., 1956.
- Modeiros E.* The Complete History and Philosophy of Kung-fu. Rutland, 1974.
- Mijune K.* Canon of Judo. Tokyo, 1960.
- Minami Hiroshi.* Psychology of Japanese People. Tokyo, 1971.
- Minick M.* The Wisdom of Kung-fu. N. Y., 1970.
- Nakajima Bun.* Japanese Etiquette. Tokyo, 1963.
- Nakayama M.* Karate Kata. Tokyo, 1973.
- Nakayama M.* Dynamic Karate: Instruction by the Master. Tokyo, 1966.
- Nambu Y.* Le karate Sankukai. Montreal, 1977.
- Nambu Y.* Le nunchaku. P., 1972.
- Needham J.* Science and Civilisation in China. Vol. 1-2. Cambridge, 1956.
- Needham J.* Time and Eastern Man. L., 1965.
- Nishiyama H., Brown R.* Karate. The Art of Empty Hand Fighting. Tokyo, 1960.
- Nitobe Inazo.* Bushido - the Soul of Japan. Tokyo, 1968.
- Nukariya Kaiten.* The Religion of the Samurai. L., 1913.
- Okakura Yoshisaburo.* Les ideaux de l'Orient. Le reveil du Japon. P., 1917.
- Okakura Yoshisaburo.* The Japanese Spirit. L., 1905.
- Otaki T., Draeger D.* Judo for Young Men. Tokyo, 1965.
- Oyama Masutatsu.* Advanced Karate. Tokyo, 1974.
- Oyama Masutatsu.* This is Karate. Tokyo, 1966.
- Oyama Masutatsu.* Vital Karate. Tokyo, 1967.
- Oyama Masutatsu.* What is Karate? Tokyo, 1968.
- Parker E.* Secrets of Chinese Karate. Prentice - Hall, 1963.
- Pfluger A.* Karate: Basic Principles. N. Y., 1967.
- Pfluger A.* Kontakt-Karate. Ausrüstung-Techniken-Tranings Formen. München, 1977.
- Porak Rene.* L'âme Chinoise. P., 1950.
- Plee H.* Vaincre ou mourir. P., 1955.
- Précis d'acupuncture chinoise.* Pekin, 1977.
- Random M.* Les arts martiaux ou l'esprit des Boudô. P., 1977.
- Ratti O., Westbrook A.* Secrets of the Samurai. Rutland, 1979.
- Reed E.* Japan: Its History, Traditions and Religions. Vol. 1-2, L., 1886.

- Rhee J.* Tae Kwondo. San Francisco, 1960.  
*Ross N. W.* The World of Zen. N. Y., 1960.  
*Roth J.* Black Belt Karate. Tokyo, 1974.  
*Sansom G.* A History of Japan. Vol. 1-3. L., 1958.  
*Saunders E. D.* Mudra. A Study of Symbolic Gestures in Japanese Buddhist Sculpture. Tennessee, 1960.  
*Shioda Gozo.* Dynamic Aikido. San Francisco, 1977.  
*Smith F. H.* The Buddhist Way of Life. Its Philosophy and History. L., 1951.  
*Smith R. W.* Pa-kua: Chinese Boxing. Tokyo, 1967.  
*Smith R. W.* Secrets of Shaolin Temple Boxing. Tokyo, 1975.  
*So D.* What is Shorinji Kempo? Tokyo, 1973.  
Sources of Japanese Tradition. N. Y., 1958.  
Sources of Chinese Tradition. N. Y., 1960.  
*Spae J.* Japanese Religiosity. Tokyo, 1971.  
*Storry R.* The Double Patriots. A Study of Japanese Nationalism. L., 1957.  
*Strurge G. A.* The Spirit of Japan. Tokyo, 1905.  
*Suzuki D. T.* The Training of the Zen Buddhist Monk. Kyoto, 1934.  
*Suzuki D. T.* Zen Buddhism and its Influence on Japanese Culture. Kyoto, 1938.  
*Suzuki D. T.* L'Essence du Bouddhisme. P., 1955.  
*Suzuki D. T.* Essays in Zen Buddhism. Vol. 1-3. N. Y., 1961.  
*Suzuki D. T.* Manual of Zen Buddhism. N. Y., 1960.  
*Tajima Reyjun.* Le Bouddhisme ésoterique Shingon. P., 1959.  
The Buddhist Tradition in India, China and Japan. N. Y., 1969.  
The World of Zen. An East-West Anthology. N. Y., 1960.  
The Japanese Mind. Essentials of Japanese Philosophy and Culture. Honolulu, 1967.  
*Tong P.* Le Baton long. P., 1976.  
*Trevor L.* Zen and the Ways. Boulder, 1978.  
*Tsudzumi Tsuneyoshi.* Japan das Gotterland. Lpz., 1936.  
*Urban P.* The Karate dojo: Traditions and Tales of a Martial Art. Tokyo, 1967.  
*Varley H.* Paul. Samurai. N. Y., 1972.  
*Vincent D.* Karate Story. P., 1978.  
*Waley A.* The Way and its Power. N. Y.-L., 1956.  
*Watanabe Shoko.* Japanese Buddhism. Tokyo, 1970.  
*Watts A. W.* The Way of Zen. N. Y., 1969.  
*Werner R.* Olympischer Kampfsport in der Antike (Faustkampf, Ringkampf und Pankration in der Griechischen National Festspielen). B., 1965.  
*Yamamoto Tsunetomo.* Hagakure. Tokyo, 1979.  
*Yamaquchi Gosei.* Goju-ryu Karate. San Francisco, 1970.

#### На китайском языке

- Ван Цзыпин.* Цюань-шу эрши фа (Двадцать систем цюань-шу). Пекин, 1962.  
*Вань Лайшен.* У-шу нэй-вай кун («Внешнее» и «внутреннее» направления воинских искусств). Шанхай, 1926.  
*Лю Юй.* Шаолинь цюань-шу сюанбянь (Избранные материалы по системе цюань-шу храма Шаолинь). Т. 1-2. Шанхай, 1931.  
*Сы Юнтай.* Чжунго у-шу ши (История воинских искусств Китая). Пекин, 1985.  
*Тянь Юйдиань* (Справочник по физкультуре и спорту). Шанхай, 1984.

- Чжунго тиюй ши данькао цзы-ляо** (Материалы по истории физкультуры и спорта в Китае). Пекин, 1958.
- Чжунго у-шу гуши** (Материалы по воинским искусствам Китая). Гуанчжоу, 1984.
- Чэнь Яоцзя. У-шу жу мэнь** (Введение в у-шу). Гуандун, 1984.

#### На японском языке

- Будо хокаи** (Справочник по воинским искусствам). Токио, 1930.
- Вакамори Гаро. Ямабуси** (Монахи). Токио, 1964.
- Гакудо сумо сидо-хо** (Преподавание сумо). Токио, 1934.
- Дзю-до** (Дзю-до). Токио, 1955.
- Дзю-до кодза** (Лекции по дзю-до). Т. 1-5. Токио, 1955-1956.
- Иноуэ Тэцудзиро, Арима Сукэмасу.** Буси-до сёхо (Материалы по истории Буси-до). Токио, 1941.
- Ино Ясудзи.** Нихондзин-но синсэи о кинэй суру моно (Психологические стереотипы японцев). Токио, 1962.
- Камэи Кацуитиро.** Нихондзин-но си (Восприятие смерти у японцев). Токио, 1944.
- Камэи Кацуитиро.** Нихондзин-но дэнто (Традиции японцев). Токио, 1956.
- Кано Дзигоро.** Дзюдо кёхон (Пособие по дзю-до). Токио, 1931.
- Кано Дзигоро.** Сэйрёкү дзэнгё кокумин тайикү (Принципы наибольшей эффективности и всеобщего благоденствия в физическом воспитании нации). Токио, 1932.
- Каратэ гоку-и кёхап** (Методика овладения «экстремальным разумом» каратэ). Токио, 1955.
- Каратэ-до кодза** (Лекции по каратэ). Токио, 1967.
- Касао Кёдзи.** Тюгоку кэмпо. Сёрин-кэн нюмон (Китайское кэмпо. Введение в систему стилей Шаолинь-цюань). Токио, 1979.
- Кидэвара Садао.** Бусидо си дзю но (Десять лекций по истории Буси-до). Токио, 1934.
- Киндзё Хироси.** Каратэ-но нараиката (Изучение каратэ). Токио, 1970.
- Кокума Юкинари.** Нихондзин то тюгокудзип (Японцы и китайцы). Токио, 1951.
- Кониси Ясужиро.** Каратэ-до нюмон (Введение в каратэ-до). Токио, 1959.
- Куга Яити.** Нихондзин Сэнсо то кокуминсэй (Японцы. Война и национальная сущность). Токио, 1939.
- Китадзима Масумото.** Эдо дайдай (Эпоха Эдо). Токио, 1959.
- Кэнкоку дзё-до сёхо** (Начальные основы фехтования на дубинках - искусства, укрепляющего государство). [б. м., б. г.].
- Кэнъя Мунэа.** Тайрёнка будо (Воинское искусство и закалка тела). Токио, 1941.
- Мабуни Кэнва.** Госиндзюцу каратэ кэмпо (Искусство самозащиты - каратэ, вид кэмпо). Токио, 1934.
- Мацумото Нобуширо.** Нихон-но синва (Японская мифология). Токио, 1956.
- Мацумото Нобуширо.** Тоа мицзоку бунка рон (Культура народов Восточной Азии). Токио, 1968.
- Минами Хироси.** Нихондзин-но синри (Психология японцев). Токио, 1968.
- Мифунэ Кудзо.** До то дзюцу (Путь и искусство борьбы). Токио, 1956.

- Мураяма Маото.* Тюгоку хэйхо хассо (Разъяснение военной науки Китая). Токио, 1979.
- Мусякодзи Киндидэ.* Нихондзин-но тайгай исяки (Отношение японцев к внешнему миру). Токио, 1961.
- Навада Тадао.* Кэндо-но рирон то дзиссай (Теория и практика фехтования на мечях). Токио, 1940.
- Найто Такэнобу.* Каратэ-до нюмон (Введение в каратэ-до). Токио, 1968.
- Накамура Кадзю.* Дзисацу (Самоубийство). Токио, 1972.
- Накдо Цугумаса.* Будо-но рирон (Теория воинских искусств). Токио, 1972.
- Нарамото Тацуя.* Буси-до-но кэйфу (Истоки Буси-до). Токио, 1974.
- Нихон рэкиси моногатари (Японские исторические повествования). Т. 3-6. Токио, 1955-1957.
- Норимото Эсихиро.* Нихондзин-но сисэй кан (Взгляд японцев на жизнь и смерть). Токио, 1944.
- Одзава Айдзиро.* Ёкоку кэндо си (История фехтования на мечях - искусства, укрепляющего государство). Токио, 1944.
- Оцука Тадашико.* Каратэ нюмон (Введение в каратэ). Токио, 1973.
- Оя Рэйкити.* Каратэ-до-нарайката (Изучение каратэ-до). Токио, 1956.
- Ояма Масугацу.* Каратэ о хадзимэру моно-но тамэ ни (Начинающим заниматься каратэ). Токио, 1971.
- Рёун Гакурё.* Дайгэн дзёдзю-но ками нарэ ни ари (Божество Великой Мощи в тебе самом). Токио, 1983.
- Сай Нагаясу.* Тайсо-кэн (Кэмпо стиля Тайцзю). Токио, 1971.
- Сакаи Т.* Нихон сумо си (История японского сумо). Токио, 1964.
- Сасадзима Цунэсукэ.* Тюгоку тайкику си (История физического воспитания в Китае). Токио, 1970.
- Со Досин.* Мицудэн Сёриндзи кэмпо (Секреты шаолиньского кэмпо). Токио, 1972.
- Софуэ Такао.* Нихондзин-но синри то кодо-но ката (Психология и образ действия японцев). Токио, 1960.
- Сэкинэ Хидэкацу.* Нихондзин-но дзидзё дзинги ни-цуитэ (О моральном кодексе японцев). Токио, 1956.
- Сюдзюу Кэндзи.* Гири ни икиру (Жизнь как долг). Токио, 1955.
- Такахаси Хидэо.* Такэмусу аики (Концентрация энергии, порождающая боевую мощь). Токио, 1986.
- Тюгоку котэн-сэн (Классические произведения китайских философов древности и средневековья). На яп. и кит. яз. Т. 1-6. Токио, 1956-1968.
- Уэсиба Кисёмару.* Аикидо (Аики-до). Токио, 1972.
- Фунакоси Гитин.* Сёто ёва (Ночные беседы Сёто). - «Каратэ-до», 1967, № 1-8.
- Хосидзаки Дзиммэй.* Син дзюдо (Новое дзю-до). Токио, 1933.
- Юдани Юки.* Бугэй рюха дайджитэн (Энциклопедия воинских искусств). Токио, 1963.
- Ямада Тамабаяси.* Нихондзин-но сэйсикан то дзэн (Отношение японцев к жизни и смерти и Дзэн). Токио, 1944.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>А. А. Долин. Наследие великих мастеров</i> . . . . .	9
---	---

### Часть I. УЧЕНИЕ

Глава 1. Небо – Земля – Человек . . . . .	25
Глава 2. Врачеватели и маги . . . . .	38
Глава 3. Буддийская «йога борьбы» . . . . .	55
Глава 4. Школа жизни . . . . .	76
Глава 5. Одушевленное оружие . . . . .	96
Глава 6. Стратегия победы . . . . .	112
Глава 7. Тайнство превращений . . . . .	130

### Часть II. ПУТЬ

Глава 1. <i>Сумо</i> – борьба гигантов . . . . .	163
Глава 2. Путь самурая . . . . .	179
Глава 3. <i>Дзэн</i> и военная подготовка самураев . . . . .	213
Глава 4. <i>Ниндзя</i> – шпионы средневековья . . . . .	242
Глава 5. Ночные оборотни . . . . .	261
Глава 6. <i>Дзю-дзюцу</i> и <i>дзю-до</i> . . . . .	282
Глава 7. <i>Айки-до</i> – Путь сосредоточения энергии . . . . .	314
Глава 8. <i>Каратэ</i> на Окинаве . . . . .	338
Глава 9. <i>Каратэ</i> в Японии . . . . .	362
Глава 10. Восток и Запад . . . . .	390
Глоссарий . . . . .	411
Библиография . . . . .	421



**Научное издание**

**Долбя Александр Аркадьевич  
Попов Герман Васильевич**

**КЭМПО**

**Традиции воинских искусств**

**3-е издание**

**Редактор Р. Г. Стороженко  
Младший редактор И. Л. Скачко  
Художник Э. Л. Эрман  
Художественный редактор Б. Л. Резников  
Технический редактор В. П. Стуковнина  
Корректор Г. П. Каткова, Р. Ш. Чемерис**

**ИБ № 16573**

**Сдано в набор 22.01.91  
Подписано к печати 12.07.91  
Формат 84×108<sup>1/16</sup>. Бумага тип. № 2.  
Гарнитура обыкновенная новая. Печать высо-  
кая. Первый лист отпечатан по офсету.  
Усл. п. л. 22,68. Усл. кр.-отт. 27,09, Уч.-изд.  
л. 24,61. Тираж 100 000 экз. Изд. № 6663.  
Зак. 1109. Цена 12 р.**

**Издательство «Наука»  
Главная редакция восточной литературы  
103051, Москва, К-51, Цветной бульвар, 21**

**2-я типография издательства «Наука»  
121099, Москва, Г-99, Шубинский пер., 6**

**НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ГОСКОМСПОРТА СССР**

ВЫПУСТИТ В СВЕТ В 1991 г.  
СЛЕДУЮЩУЮ ЛИТЕРАТУРУ

1. Ежеквартальный всесоюзный журнал «Аура».  
Журнал по проблемам оздоровления и самосовершенствования.
2. Индра Дэви. «Йога».  
Популярный курс йоги выдающегося современного мастера йогической практики.
3. Рамачарака. «Жнани йога».  
Второе исправленное издание классического труда по теории и практике йоги.
4. Шанкара. «Атма-бодха, Таттва-бодха. Незаочное постижение».  
Три трактата виднейшего представителя индийской классической философии.
5. Ли Чжунъюй. «Основы науки цигун». Перевод с китайского.  
Очерк теоретических основ традиции психофизического совершенствования в Китае, дополненный переводом канонических текстов.
6. «Традиционный комплекс тайцзицюань в стиле рода Ян (85 фигур)».  
Перевод с китайского.  
Описание классического комплекса гимнастики тайцзицюань, дополненное методическими материалами.
7. Практический цигун Уданской традиции. Перевод с китайского.  
Основы практики древнейшей даосской школы цигун.
8. «Парные упражнения в тайцзицюань». Перевод с китайского.  
Методическое пособие для рукопашного боя.
9. Ван Цзыпин. «Внутреннее достижение в цигун». Перевод с китайского.  
Изложение теории и практики системы цигун одного из выдающихся современных мастеров.
10. В. В. Мальян, Суй Ювьцзян. «Ладонь Восьми Триграмм».  
Очерк теории и практики классической «внутренней школы» ушу.
11. «Традиция внутренних школ ушу».  
Очерк истории, философии, практики классических школ ушу.

**ЦЕНТР ПРИНИМАЕТ ЗАЯВКИ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ  
ДОКУМЕНТАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ВИДЕОФИЛЬМОВ:**

**«Путешествие в страну ушу». 30 мин.**

Съемки велись в Китае и на всесоюзном и международном семинарах в Крыму и Сочи. Уникальный изобразительный и информационный материал незаменимое руководство как для начинающих осваивать ушу, так и для желающих в нем усовершенствоваться. В сопровождении комментария специалистов фильм знакомит с образцовым исполнением комплексов и базовых упражнений ведущими преподавателями и выпускниками Пекинской академии ушу.

**«Мастера йоги». 30 мин.**

Данный фильм — счастливая возможность увидеть искусство йоги, продемонстрированное в Москве в ходе первой международной научно-практической конференции «Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека» выдающимися мастерами: Б. К. С. Айенгар и Шри Матаджи Нирмала Деви (Индия), Джудит Лазатер и Кэти Хантер (США), А. Фармер (Великобритания), В. Ван Коотен (Голландия), Ф. Бирра (Франция).

АДРЕС ЦЕНТРА: 107005 г. МОСКВА, ул. ЕЛИЗАВЕТИНСКИЙ ПРОЕЗД, 10,  
ТЕЛЕФОН 261-52-15.