





БУДО





СБОРНИК СТАТЕЙ

АРАЯ ТАКАСИ



**С глубоким уважением и признательностью
к автору, сподвижнику и мудрому учителю Арая Такаси.**

Издание подготовлено и реализовано по инициативе
и на средства членов Содружества Российских Сисейкан Будо Додзё.

Под редакцией Радика Исакова, Павла Смоляка, Вадима Смоляка.

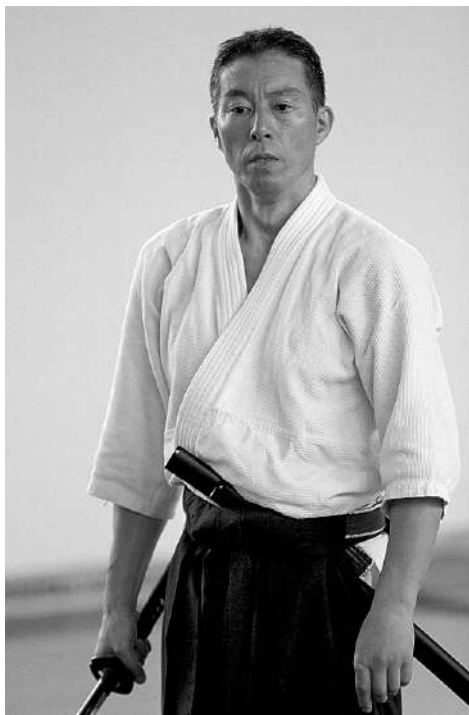
Перевод – Анна Смоляк, фото – Дмитрий Денисов, дизайн и вёрстка – Айрат Сафин, корректура – Аделя Халитова.

С любезного разрешения Арая Такаси.

Издание не предназначено для продажи.

© Арая Такаси, 2017.

© Содружество Российских Сисейкан Будо Додзё, 2017.



АРАЯ ТАКАСИ

Родился 2 сентября 1959 года в префектуре Акита.

В 1981 году окончил Токийский университет естественных наук.

В 1981–2008 годах служил в сухопутных подразделениях Японских сил самообороны:

- командир пехотной роты;
- инструктор в воздушно-десантных войсках;
- создатель и первый в истории Японии командир подразделения специального назначения воздушно-десантных войск.

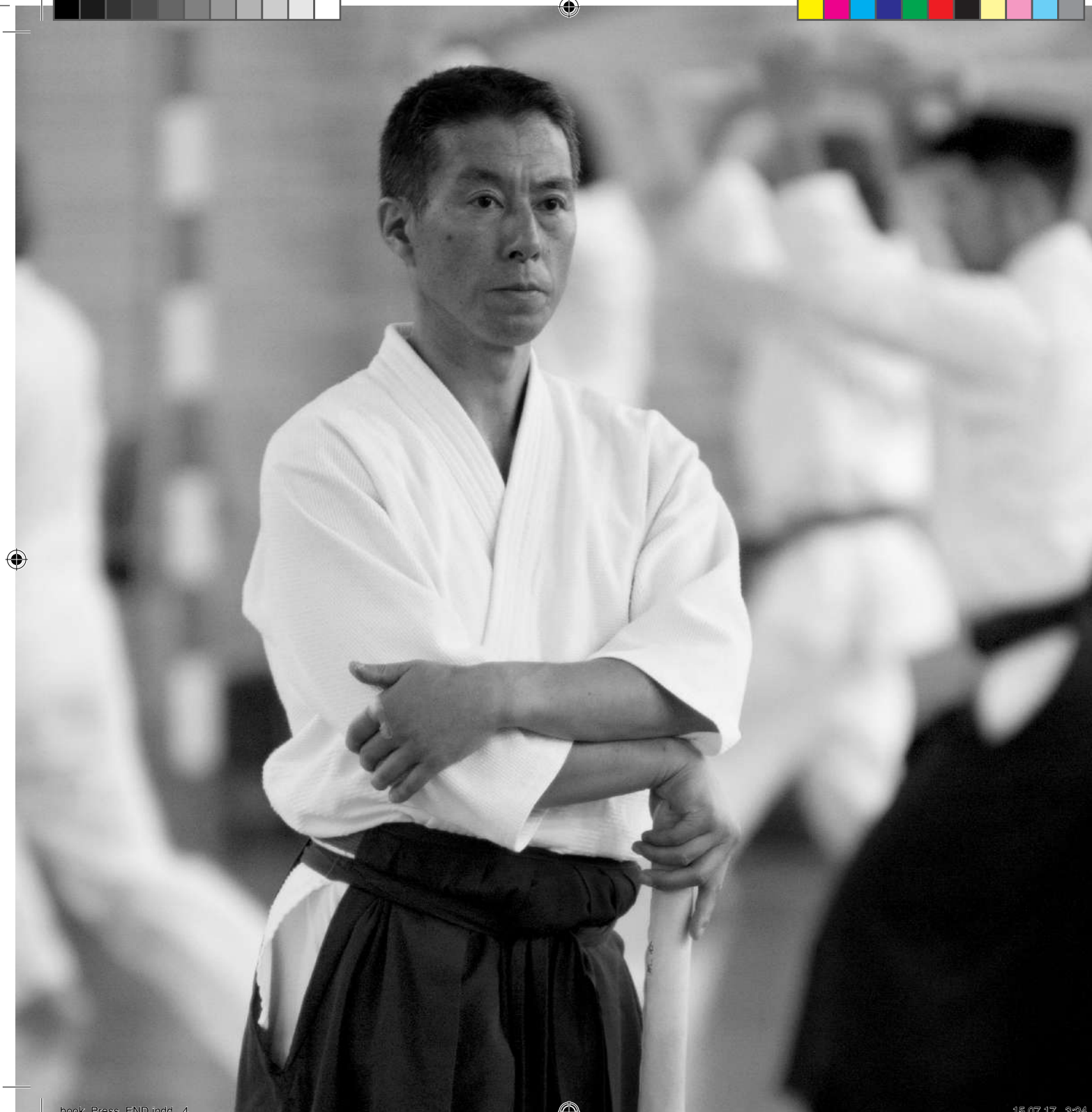
Вышел в отставку в звании полковника.

Достижения в Будо:

- 1-й дан дзюдо (в средней школе);
- 1-й дан каратэ Кёкусинкай (в университете);
- 3-й дан дзюкендо (штыковой бой) (в сухопутной армии);
- 7-й дан айкидо Айкикай.

Является обладателем внутренней ступени Окудэн в Касима Синрю.

С октября 2009 года занимает должность директора Мейдзи Дзингу Сисейкан Будодзё.







ПОЗНАНИЕ

В японском языке слово «образование» (教育) состоит из двух иероглифов: «обучать» и «вырашивать», что даёт нам право дословно понимать его как «обучая, взращивать». В нашем мире даже самому маленькому растению, если оно хочет жить во благо человека, придётся из семени стать ростком, а потом распуститься в прекрасный цветок. Ради этого ему часто придётся в нужные моменты поворачиваться к солнцу и брать из земли воду и полезные вещества. Для человека всё выглядит точно так же – чему бы он ни захотел учиться, какой бы талант в себе ни развивал – во время обучения этой цели должны быть посвящены все его мысли и всё его существование.

В каждом из нас хранится колоссальный объём информации, памяти об опыте Вселенной с момента её создания и до наших дней. Однако нельзя забывать о том, что всё это есть не только в человеке, но и в миллионах созданий, живущих вокруг. Учась чему-то новому, человек всегда должен помнить о том, что он – часть Вселенной, в ней он родился, в ней живёт и в ней же найдёт вечный покой. В одинаковой степени неправы и те, кто чрезмерно преувеличивает, и те, кто излишне преуменьшает ценность человеческой жизни. По истинному пути познания сможет пройти только тот, кто будет каждую минуту своей жизни чувствовать Вселенную внутри себя, ощущать своё полное единение с Природой и нести огромное уважение ко всему этому в своей душе.

Японская система образования, как правило, задействует не только ум, но также и телесную память ученика. Для изучения, скажем, боевых искусств или чайной церемонии на первый план выходит именно «обретение

двигательного опыта». Даже на обычных занятиях, записывая что-то под диктовку, ученики, так или иначе, используют своё тело для получения новых знаний. Главные составляющие успеха в таком обучении – это полный контроль над своим телом и желание научиться новому.

Касима Син-рю (鹿島神流) – традиционное боевое искусство Японии, которое, по синтоистским мифам, берёт своё начало в молитве и отчаянном стремлении людей приблизиться к **Бутоку** (武徳) – Воинской Добродетели, Доблести, присущей Такемиказути-но-Ками (武甕槌神). Свой собственный Путь я начал с того, что доверил себя и своё обучение правильному Мастеру и последовал примеру многих своих предшественников, всю свою жизнь стремившихся к **Бутоку**, которой обладал только Такемиказути-но-Ками. Изучая историю Касима Син-рю, я много думал о том, а что же **Я** могу сделать для того, чтобы стать ближе к **Бутоку** Такемиказути-но-Ками, – и в конце концов я понял, что единственным способом достичь этого была постоянная тренировка души и тела.

Во время занятий, стоит Вам научиться чему-то новому, сразу же задавайте себе вопрос: «Каким теперь мне следует быть?» – и сами ищите на него ответ. И однажды, после череды усердных тренировок, внутри Вас вдруг появится чувство, которое невозможно будет выразить словами, чувство глубокого духовного пробуждения – **Сатори**. Это чрезвычайно важный опыт для того, кто раз за разом преодолевает себя в стремлении познать новое.

Познание нового живёт не только в **Будо**. Чтобы убедиться в этом, давайте-ка заглянем за кулисы времён года. Четыре сезона: весна, лето, осень, зима – все они вполне привычно в свой срок сменяют друг друга. Если расценивать это как данность, то может показаться, что в принципе тут нет ни развития, ни познания чего-либо. И уже тем более никакой опыт здесь никому не нужен. Но стоит нам взглянуть на это изнутри, глазами пусть даже самой маленькой травинки, – так уж ли это



просто цикл? Оказывается, что это вовсе не замкнутый цикл, а спираль!

Если деревце хочет расцвести следующей весной, то в течение всего года оно должно развиваться в полном единении со всей Природой. Никогда уже не вернуться ему в прошлую весну. Всегда помните о том, что Вы – часть Природы, и тогда даже в самом стремительном потоке событий Вы сможете увидеть рождение чего-то совершенно нового – наблюдайте за ним, и Вы увидите, что выросли и изменились сами. Будьте частью Природы – и тогда даже самая простая, на первый взгляд, смена времён года сможет оказаться для Вас неиссякаемым источником Знания.

В **Будо** процесс учения начинается с наблюдения и повторения. Наблюдая за учителем и более опытными товарищами (**семпай**), Вы постепенно начинаете перенимать их знания. Учитель не даёт никаких подробных объяснений. Он только показывает сами движения и правильное положение тела. На этом этапе от Вас требуется максимальная концентрация, ведь наблюдать нужно так, чтобы ни единое движение, ни единый вздох не ускользнули от Вашего внимания.

И вот Вы просите кого-то из старших встать с Вами в пару и начинаете повторять то, что увидели. Но не выходит. Положение тела, движение ног, захваты, направление взгляда – все это Вам предстоит повторять сотни и сотни раз.

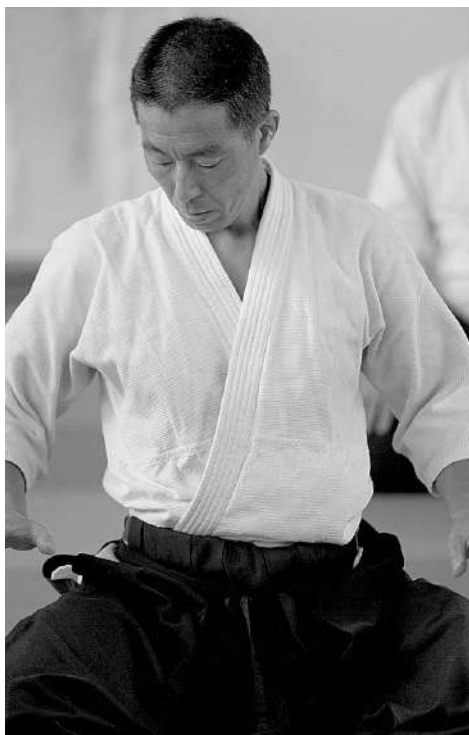
Если повезет и на занятии с Вами в пару встанет Учитель – нужно моментально собраться и внимать всему, что увидите и почувствуете: движению рук, дыханию, **ма-ай** (чувству расстояния).

Когда Вы только начинаете заниматься **Будо**, в голове обязательно возникают вопросы: «И как же теперь всему этому научиться?», «Почему у меня не получается?», «Что мне нужно сделать, чтобы получилось?» – думая об этом – пробуйте, пробуя – размышляйте о том, что де-

лаете. Очень долгий путь отделяет Вас сейчас от того момента, когда наконец можно будет сказать: «ПОЛУЧИЛОСЬ!»

Через несколько лет занятий Ваши техника и движение улучшатся, а тело научится чувствовать нужный момент. И тогда Вы сами сможете ответить себе на вопрос «а как правильно?» – ответ подскажет тело.

Найдите своё «правильное» хотя бы в чём-то одном, и очень многое для Вас станет понятно. Даже сам процесс поиска своего «правильного» способен многое изменить. Сохраняйте баланс между получением знаний через ум и через телесный опыт, и постепенно Вы станете понимать не только **Будзюцу**, но и устройство человеческих отношений, общества, политики и мира в целом.



РАЗВИТИЕ

Развитие человека в целом принято делить на два вида – физическое и духовное. Физическое развитие в принципе не требует вашего осознанного участия и его вполне можно доверить Провидению. А вот в духовном плане существует тонкая грань вмешательства человека, перейдя которую, уже невозможно будет сказать: а что же нужно было, чтобы это развитие состоялось?

Изначально считалось, что и духовное развитие можно поручить Высшим Силам, ведь человек есть часть Природы и вполне естественно было бы предположить, что и развиваться он будет также вместе с ней.

Однако в наши дни человечество нашло способ измерить и оценить уровень своего духовного развития, поэтому понятия «развитие Природы» и «развитие человека» стали стремительно отдаляться друг от друга.

А как же в **Будо**? Разумеется, в **Будо**, как и в спорте или любой игре, есть правила, по которым происходит действие. Но то **Будо**, о котором мы поговорим сейчас, – это **Будо**, свободное от любого рода правил и соревновательных принципов.

Здесь только Вы сможете ответить на свой вопрос «А правильно ли?». По мере занятий Вы постепенно найдёте своё правильное положение тела, правильные движения, правильное дыхание, правильный **ма-ай**. И вот как раз такая практика «своих» вещей и будет настоящим развитием. Я считаю, что настоящее развитие происходит именно тогда, когда человек пробует и ищет «своё», а не старается подогнать себя под придуманные кем-то идеалы.

Человек – лишь одно из великого множества творений Вселенной, и всем своим существованием ему следует





нести эту миссию. Жизнь, смерть – всё это лишь этапы естественного круговорота вещей, перерождения. Душа живёт во Вселенной вечно, вне времени и пространства, и в своё время обретает новое воплощение, входит в новую жизнь. В синтоизме это называют: «человек приходит из Духа, и в Дух же возвращается». (Прим. пер.)

Всё живое ведёт своё начало с момента «рождения», «воплощения», и в каждой новой жизни уже изначально заложено её следующее «воплощение». Когда в утробе матери ребёнок получает жизнь – уже с того самого момента он несёт в себе миссию звена, связующего род и общество. Он начинает свою жизнь уже будучи творением Вселенной.

Последователи синтоизма верят в то, что Вселенная, Земля и всё живое на ней исходят из Единого и развиваются как единое целое. Следуя этому убеждению, Ваше развитие будет являться развитием Всего, и одновременно развитие Всего может стать Вашим личным развитием.

В синтоизме душа человека и божественный Дух изначально имеют единую основу, благодаря которой у них есть возможность помогать друг другу и жить в мире и согласии с Природой. И в этой основе заложен огромный потенциал, который может способствовать развитию и своего дома, и города, и страны, и всей планеты в целом. А тем, кто ошибается в своих суждениях, следует вернуться на правильный путь и стать частью гармоничного общества.

Развитие человека, которое происходит во время занятий **Будо**, – это очень глубокая и внутренняя вещь. Здесь совершенно нет места оценке того, что же именно развилось и насколько. Когда овладеваешь искусством быть **уке** – перестаёшь бояться атаки. Когда овладеваешь техниками – можешь выходить против противника в разы сильнее себя и без страха высказывать своё мнение.

Сражаться нужно не против того, что неправильно, сражаться нужно потому, что правильно. Вступать в сражение нужно не потому, что есть очевидные шансы на успех, а потому, что по-другому нельзя. Один из примеров развития в **Будо** – когда человек на каждом занятии готов выступать подобно самураю, который со всей смелостью и твёрдостью духа, отбросив все мысли о собственной выгоде, стремится достичь справедливости.

В японском Кодексе Этики есть фраза «для людей и для мира», что означает «стараться ради развития мира и всего общества – есть благо», есть также слова «не причинять неудобств», что значит «вставать на пути и причинять какой-либо ущерб развитию общества – есть зло».

Человечество должно стремиться к тому, чтобы всё развивалось как единое целое – человек и человек, человек и Природа, настоящее и прошлое, настоящее и будущее, человек и Бог.

На всех уровнях, от личного до общегосударственного, мы должны прикладывать все усилия для того, чтобы полностью избавиться от всех противоречий и разделений, мелкого воровства и монополий, дискриминации и предрассудков и всего того, что стоит на пути развития общества.

Для меня высшая миссия человека на этой Земле состоит в том, чтобы создать лучшее Завтра для всех людей, а для этого уже Сегодня человек и Природа должны стать единым целым и действовать ради того, чтобы благосостояние всех и каждого стремилось вверх, а в обществе царили мир и идея бескорыстного служения людям.

Развитие человека есть внутренняя эволюция, достижение внутреннего прогресса, когда Вы на физическом уровне, всем своим телом начинаете понимать принципы Вселенной.



ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Восприимчивость – это врождённая подсознательная способность нашей души сохранять связь со всей Природой и Вселенной. Глубина и степень осознанности этой связи определяются интеллектом человека.

Занятия **Будо** могут в значительной степени развить восприимчивость и умственные способности человека. Рефлексия, тренировка тела и реакции улучшают ваше чувство партнёра, дыхание (тайминг), **ма-ай** (чувство расстояния) и в конечном счёте помогают построить правильные отношения между людьми. Истинное **Будо** начинается в тот момент, когда человек впервые применяет свой ум и улучшенную восприимчивость на благо общества, и в этот же момент **додзё** становится для него местом поиска Пути.

Не только в **Будо**, но и во всей японской культуре вопросам интеллекта и восприимчивости уделяют большое внимание. Считается, что незрелым людям (не обладающим должным уровнем чувствительности) достаточно сложно будет в жизни принимать правильные и взвешенные решения. И только уделив достаточное количество времени учению и обретению опыта, Ваш разум постепенно начнёт мыслить действиями вместо слов.

В песнях Какиномото-но-Хитомаро есть такие строки: «Страна тростниковых равнин¹, даже будучи Богом, не свершит **котагаэ**²». «Свершение **котагаэ**» означало, что человек счёл себя вправе произнести Слово, поставил себя выше самого Бога, что считалось абсо-

¹ Древнее название Японии

² «Котагаэ» дословно означает «произнести слова», в Древней Японии слова считались божественным, священным атрибутом и Словом мог обладать только Бог



лютно недопустимым. Скромность была для Японии одной из главных добродетелей, а опыт и действия издревле ценились в японской культуре гораздо больше, чем слова.

Среди существующих литературных трудов о **Будо** значительно преобладают те произведения, которые описывают философские основы Пути, и почти нет таких, которые бы затрагивали саму технику. Изначально это сделано для того, чтобы по мере тренировок каждый смог самостоятельно найти своё исполнение техники.

Например, мастер Касима Син-рю Зенья Кунии-сенсей во время занятий **Будо** ежедневно получал от своего учителя указания: «принеси-ка вон то» или «положи это туда», и попробуй только спроси: «а что именно – это (или то)?» – тут же следовало наказание. Нужно было самому как-то улавливать, понимать и чувствовать то, что учитель имеет в виду и на что указывает. Разумеется, «вон то» сегодня и завтра могли кардинально отличаться друг от друга. Если полностью не присутствовать в настоящем моменте, то понять, что есть сегодняшнее «вон то», было невозможно. Это, кстати, есть один из способов развивать у учеников ту самую восприимчивость.

Без должных тренировок своей реакции человек со временем потеряет способность быстро принимать решения и действовать по ситуации. Японцы часто используют слово **Ки** («энергия, дух») и выражение **Ки о цукау** («использовать дух». – *Прим. пер.*), что значит: без слов понимать, чувствовать и считывать настроение и намерение партнёра, используя свою энергию **Ки**.

Если в процессе общения оба партнёра будут использовать свою энергию **Ки**, то между ними будет происходить то, что в **Будо** называют **айки**.

Неопытный человек, даже практикуя **Будо**, не сможет сразу до конца осознать, что же такое **Ки**, но по мере тренировок понимание придёт к нему. Упражнение, описанное выше, когда во время занятий **Будо** нужно вни-

мательнейшим образом следить за учителем, – как раз и есть упражнение на считывание намерения партнёра. Как только Вы научитесь чувствовать энергию противника – слова перестанут быть нужными. Такой же механизм действует и в живой Природе, Вы сможете считывать энергии растений, насекомых, животных, гор, рек и неба. И постепенно к Вам придёт способность общаться с Природой.

Предметы, которые лежат на **Камидана** в **додзё**, как раз помогают нам соединиться с Высшим и чувствовать энергию **Ками**.



ГАРМОНИЯ И РАВНОВЕСИЕ

Разберем тему «гармонии и равновесия» в **Будо**. В **Будо**, уходящем своими корнями в религию Синто, открыто воспевается гармония между человеком и божествами – **Ками**.

Например, мастер Касима-синрю Зэнъя Кунии говорил: «Оттачивая мастерство воинского искусства, познаёшь принцип созидания Космоса». Познавание воинского искусства значит осознание божественного замысла, искоренение в себе качеств, перечасающих морали, и, в соединении с Природой (придя в гармонию с ней), обретение сознания, позволяющего полностью раствориться в противнике.

Основатель айкидо Морихэй Уэсиба-сенсей говорил: «Сначала соединишься с **Ками**, а затем постепенно впускай в свое тело дух Японии – дух **Ямато**», что значит: через сознание, объединённое с **Ками**, и находясь в гармонии с ним, приходи к гармонии с противником.

Таким образом, цель воинского искусства – через тренировку своего духа и тела культивировать волю и человечность, став единым целым с **Ками** (его естеством), исправить негативные аморальные стороны противника (не являющиеся естеством) и, приведя его на территорию **Ками** (в естественное состояние), достичь гармонии.

Японская воинская тактика базируется на принципе «гармонии и равновесия». Среди всемирно известных теорий о стратегии есть такие, как «О войне» Карла Филиппа Готтлиба фон Клаузевица и «Искусство войны» китайского автора Сунь Цзы. Оба эти произведения являются выдающимися трактатами, однако их повествование не выходит за границы антагонистической концепции того, что противник есть противник, а союзник есть союзник.



Так что же представляет собой стратегическое мышление Масасигэ Кусуноки?

«При изучении искусства ведения войны самое важное – это, постигнув свою Природу, возлюбить простых людей. Посредственное дело – это учиться только на стратегии, а оттачивать тактические приёмы, постоянно желая войны, есть последнее дело.

Когда Сёгун обладает высокими моральными качествами, враги обязательно примут его сторону и присягнут ему, а подчинённые врагов перейдут в подчинение к Сёгуну.

Когда Сёгун обладает мудростью, замысел врага становится замыслом Сёгуна, а преимущество врага превращается в преимущество Сёгуна.

Когда Сёгун обладает мужеством, вражеская мощь становится мощью Сёгуна, а способности врага становятся способностями Сёгуна.

Данная тактика, базирующаяся на трёх вышеперечисленных добродетелях, состоит в том, чтобы, безошибочно раскрыв замысел врага, воспользовавшись его же замыслом, действовать так, чтобы перевернуть его в свою пользу, и получила название Тактики лучшего Сёгуна.

Посредственный Сёгун не стремится достичь этих добродетелей. Стремясь к успеху, он просто раскрывает замысел противника, и не поддавшись на его уловку, обширно применяет свою стратегию, имея целью лишь убить врагов, не ведая, каковы они были при жизни.

Даже одержав десять побед в десяти сражениях, он так и не достигает мира. Это способ ведения войны посредственного Сёгуна.

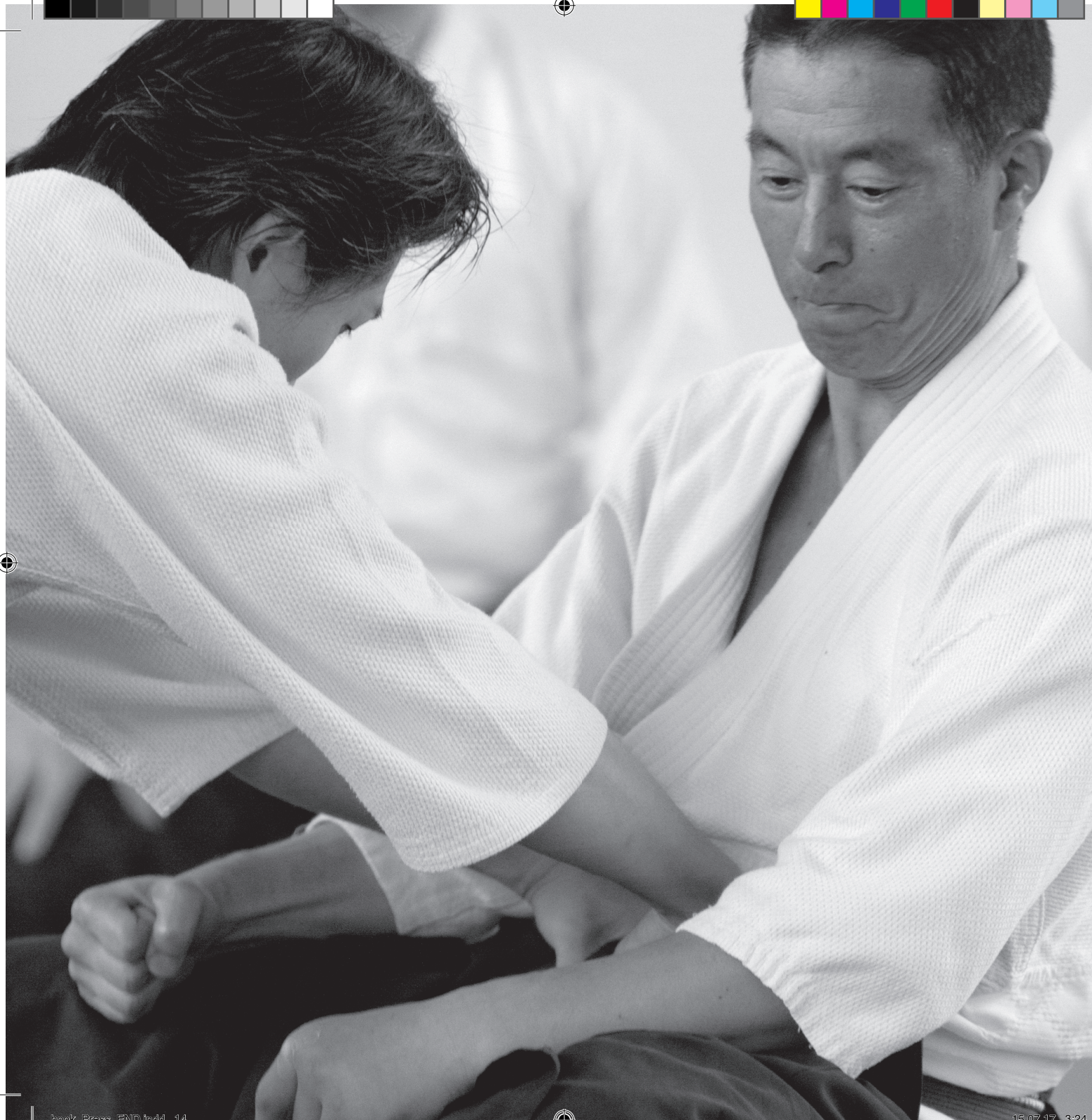
Плохой Сёгун – это тот, кто, будучи всерьёз увлечённым войною, сражается за победу, манипулируя населением и солдатами с помощью гнева, используя в качестве инструмента подчинения исключительно наказания, вплоть до смерти, полагаясь лишь на свой энтузиазм, не может раскрыть искусный замысел врага».

Стратегия, которую Масасигэ назвал «лучшей», означает: «постигнув свою Природу, доверять людям, возлюбить их». Другими словами, находиться в гармонии с народом. Вдобавок к этому, если попробовать заменить слово «добродетель» на «гармонию и равновесие добродетели», «мудрость» – на «гармонию и равновесие мудрости» и «мужество» – на «гармонию и равновесие мужества», то станет понятно, что же он хотел сказать. Если поступать руководствуясь данными принципами, то и солдаты врага, и подданные врага, и замысел врага, и преимущество врага, и мощь врага, и его способности станут твоим собственным достоянием. Это выдающаяся военная стратегия мира. На самом деле Масасигэ Кусуноки, несмотря на то, что в его подчинении было значительное меньшинство воинов, заручившись поддержкой простого народа, выигрывал сражения.

Ввиду того что в сознании «посредственного» Сёгуна отсутствует концепция «гармонии и равновесия», даже выиграв десять из десяти сражений, он не сможет обеспечить мир. Если посмотреть на современную Америку, действительно убеждаешься в правильности данного постулата.

Что касается «плохого» Сёгуна, то тут уже нет никакой гармонии, поскольку, не считаясь с окружающими, он только неумоимо создаёт противостояние, которое в конечном счёте приведёт к его гибели.

Вселенная состоит из ослепительной «гармонии и равновесия», Солнечная система образует одну цельную систему «гармонии и равновесия», а Земля образует единую форму из «гармонии и равновесия», тем самым постоянно давая жизнь и позволяя развиваться всему живому на планете в условиях «гармонии и равновесия». Именно в достижении состояния «гармонии и равновесия» кроется фундаментальный принцип достижения всеобщего благополучия и мира во всем мире.





ЦЕНТР, ЦИРКУЛЯЦИЯ И МУСУБИ –
ДУХОВНАЯ СИЛА
ПОРОЖДЕНИЯ И ВЗРАЩИВАНИЯ
ВСЕГО.

ВЗАИМОСВЯЗЬ
МЕЖДУ СИНТО И БУДО



ВСЕЛЕННАЯ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ СИНТО КАК ПРЕДПОСЫЛКА К БУДО

Японская мифология, так же, как в иудаизме и христианстве, начинается с сотворения мира. В центре этой созидательной энергии творения находится первое божество (**Ками**), названное **Амэ-Но-Минака-Нуси-Но-Ками** (天之御中主神 (あめのみなかぬしのかみ)), что означает «Бог-Правитель Священного Центра Небес». Что действительно интересно в этом бесполом божестве, так это то, что оно не «создало» мир из космоса как таковой, а само стало Вселенной. И центральная энергия **Амэ-Но-Минака-Нуси-Но-Ками** продолжала расширяться в геометрической прогрессии.

Это расширение энергии Большого Взрыва было названо именем второго божества – **Таками-Мусуби-Но-Ками** (高御産巢日神 (たかみむすびのかみ)) – «Бог Высокого Священного Творения».

Была ещё одна мощная сила централизации, которая, наоборот, втягивала всю энергию внутрь, как Черная Дыра. Этой силой было третье божество, названное **Ками-Мусуби-Но-Ками** (神御産巢日神 (かみむすびのかみ)) – «Бог Божественного Творения». Творческие действия Вселенной начались с этих трех **Ками** созидания.

По данным **Кодзики**, старейшей сохранившейся хроники Японии, эта постоянная деятельность созидания всей материи через циркуляцию и восстановление энергий расширения и сжатия, описывается просто: «И следующим **Ками** было...», «и следующим **Ками** было...».

Это означает, что Вы и я существуем как часть этого вечного и постоянного круговорота рождений и перерождений бесчисленных **Ками**, божеств. Другими словами, создание мира теми тремя **Ками** по-прежнему продолжается и сегодня. И, может быть, Вы и я, здесь и сейчас, принимаем участие в тех божественных задачах, о которых я говорю.

Если должным образом воплотить эту идею о создании Вселенной, которая передаётся нам из поколения в поколение, то и наши дети примут её от нас. Продолжая этот процесс, человеческое общество вечно живёт во Вселенной. Таковы мир, люди и общество в соответствии с японской мифологией.

В именах трёх **Ками** созидания Вселенной **Таками-Мусуби-Но-Ками** и **Ками-Мусуби-Но-Ками** используется слово **Мусуби** (産霊), означающее «Духовная сила порождать и возвращать всё». **Мусуби** является чистой нематериальной энергией творческой деятельности.

Вот один простой пример: наш акт воспроизводства и, как следствие, рождение новой жизни в буквальном смысле есть акт **Мусуби**. Случайно или неслучайно слово **Мусубу** (むす (産霊) ぶ) в японском языке означает «связывать». Так что, когда сердце мужчины и сердце женщины «связаны», рождается новая жизнь. Рождение, как полагают, есть **Хи** (霊 (ひ)), что означает «жизненная сила», учитывая физическое свойство, необходимое для проявления в этом мире. Таким образом, тело мужчины, которому было даровано **Хи** (霊 (ひ)), названо **Хико** (霊子 (ひこ) = 彦), что означает «жизненная сила ребёнка», а женское тело с **Хи** (霊 (ひ)) – это **Химэ** (霊女 (ひめ) = 姫), «жизненная сила принцессы».

В Дальневосточной Азии, включая Японию, мы не рассматриваем человека как простое физическое существо, но как духовную сущность, которая наследует ту самую





энергию, которая создала и продолжает создавать целую Вселенную. Традиционно наш возраст при рождении исчисляется одним годом, в отличие от нуля, потому что мы считаем рождением момент зачатия, а не появления на свет.

Большинство из Вас, наверное, слышали слово **Гэнки** (元氣) – букв. «здоровье». Итак, **Гэнки** является очень мощной изначальной энергией, которая была дарована нам во время нашего рождения. Пока мы сохраняем наше свойство **Гэнки**, мы будем продолжать свой рост. Потеря нашего **Гэнки** означает, что наша изначальная энергия исчерпана, и это может приостановить наше психическое и духовное развитие. В итоге чувство беспомощности и неконструктивного состояния приводит к **Кэгапе** (穢れ) – загрязнению души.

Высшая добродетель в **Синто** – это принятие участия в конструктивной деятельности для всего Сущего и продолжение созидания чего-либо. Когда мы перестаём участвовать в конструктивной деятельности и становимся безразличными, мы пребываем в состоянии **Кэгапе**, или загрязнения души.

С другой стороны, даже если наша изначальная энергия не повреждена, но находится в беспорядочном состоянии, она, следовательно, задерживает развитие других людей и мешает творчеству в целом. Сам этот акт назван **Tora** (罪・咎とが) – «грех», и психическое состояние такого человека называют **Марацуку** (禍(まが)つく), что в свободном переводе может означать «беда (бедственное состояние)». Такие действия и психическое состояние осуждены самой Вселенной.

Человек рождается, живёт и умирает во Вселенной. Смерть, однако, всего лишь означает, что наше физическое транспортное средство закончило свою роль. Наша

душа продолжит жить. Следовательно, в похоронном обряде **Синто** умерший человек возвращается к чистой энергии, которая названа словом **Микото** (命(みこと)). Его дословный перевод – «жизнь». Например, когда я умру, я просто преобразуюсь в **Арая-Такаси-Но-Микото** (荒谷卓命(あらやたかしのみこと)) и продолжу своё существование в этом мире.

В **Синто** нет другого мира или рая. Живые и мёртвые сосуществуют в одном и том же мире – в этом. Когда кто-то умирает, он перестаёт быть физическим существом. Однако душа, которая является нематериальной энергией, превращается в **Микото** и существует вечно в космическом пространстве.

Для человечества акт **Мусуби** – осуществление брачных отношений между мужчиной и женщиной – означает принятие решающей роли в космической деятельности, результатом которой будет создание новой жизни. Такой акт является абсолютно правильным. Когда мужчина и женщина становятся одним целым и женщина рождает ребёнка, который продолжит вечный процесс созидания, это прославляется обществом, всем миром и самой Вселенной.

К слову сказать, рождение ребёнка – не единственная творческая деятельность, которой можно заниматься. Современные социальные условия, в которых существуют материальные осложнения, не всегда позволяют некоторым людям иметь ребёнка. Тем не менее существует много других способов творческой деятельности во многих отношениях.

Творческая деятельность присутствует везде в изобилии. Например, в каких-либо активных мероприятиях, в обучении и поддержке других людей, в сфере охраны Природы и её возрождения, сельскохозяйственном производстве, волонёрской деятельности, совместном



использовании знаний с другими людьми для улучшения своей жизни и так далее.

Когда каждый из нас не просто производит материальные товары, но и обменивается навыками для их производства, тогда мы создаём энергию под названием Надежда. Именно так мы должны жить – извлекать из своей жизни как можно больше.

Когда наши физические тела дойдут до конца их путешествия, мы все будем возвращены к **Микото**, чистому существованию. Какой бы обычной и небогатой на события нам не казалась наша жизнь, пока мы практикуем акт **Мусуби**, насколько нам позволяют обстоятельства, мы правильно выполняем свой долг.

Идея **Мусуби** присутствует в **Будо**. Например, в **Кендзюцу** (剣術), взаимное скречивание мечей **Катана** называется **Кири-мусуби** (斬りむすび). Хотя мы воспроизводим опасный для жизни поединок, первичной духовной целью **Кири-мусуби** не является убийство противника. Это может показаться парадоксальным, но выполнить **Кири-мусуби** – это соединить своё усилие с оружием противника и обратить огромную разрушительную энергию убийства друг друга во что-то творческое и созидательное.

В основе такого подхода – мировоззрение, которое вместо крайней идеи «убей или будь убитым» предлагает идею конструктивной силы, которая стремится к сосуществованию.

Природа обладает исцеляющими свойствами и всеохватывающим спокойствием. В то же время она обладает крайне насильственными сторонами, свидетелями которых мы стали во время землетрясения и цунами 11 марта 2011 года в Японии. Постоянное повторение гармонии и столкновения неизбежно даже в отношениях между людьми, поскольку мы не можем избежать того, что являемся частью Природы.

Следовательно, бессмысленно спорить о том, любит ли кто-то или ненавидит войну или мир. Рассуждения о том, любит ли кто-то или ненавидит цунами, никак не предотвратят его появление.

Очень важно то, что когда у нас не останется абсолютно никакого выбора, кроме как взять в руки оружие и сражаться, мы всегда должны помнить о том, что даже во время кровавой схватки мы находимся здесь для того, чтобы проложить путь к взаимному процветанию и сосуществованию. В этом – философия **Будо**.

Будо отличается от боевых искусств, которые просто учат техническим навыкам для эффективной борьбы. Отличается оно из-за вышеупомянутых идеалов, которые за ним стоят. Если все, что вам нужно от поединка, – это убивать и разрушать, то рано или поздно наше общество будет опустошено и уничтожено.

Поиск конструктивных решений не только для мирного времени, но также и для времён войн и конфликтов является истинной сущностью **Будо**. Это причина, по которой японцы решили использовать слово **Мусуби** в **Будо**. Иными словами, пусть будет **Ва** (和), «гармония», и в мирное время, и во время войны. Наш идеал, наша цель – это принять нашего врага и найти единство, которое приведет нас к тому, чтобы сосуществовать. Всё это основано на **Синто**, которое проповедует, что Вселенная родилась как единое. Таким образом, мы и весь мир можем и должны идти вместе как один. Согласно **Синто**, нашим предназначением, а также назначением является создание лучшего мира.



НАШ ЦЕНТР И ЦИРКУЛЯЦИЯ ЭНЕРГИИ В ЗНАЧЕНИИ БУДО

Как я уже говорил вам, теория создания Вселенной в соответствии с синтоизмом такова: сначала сформировалось ядро энергии, вокруг центра которого началась циркуляция и восстановление энергии, и это продолжается с тех пор и будет продолжаться вечно.

Строение планеты, а также структура атома являются энергосистемами с сердцевинкой, или ядром. Можно сказать, каждая вещь в этой Вселенной, от микроскопической до макроскопической, разделяет подобную, почти идентичную основную структуру. Таким образом, естественно предположить, что люди также состоят из подобной энергетической системы. Взгляд Будо на физику и духовность основан на этой энергетической системе нашего ядра.

Центром нашего тела и ума в **Будо** считается место под названием **Сэйка Танден** (臍下丹田).

Сэйка Танден находится в центре нашего тела, между пупком и лобковой костью, возможно, немного ниже, на линии, соединяющей крестец и лобок, в нижней части позвоночника. Это нижняя часть нашего туловища. **Танден** (丹田) означает сельскохозяйственное поле (**Ден** (田)) с почвой, образованной из **Ки** (気) энергии **Тан** (丹). В этом месте образуется наша **Ки**, или духовная энергия.

Поэтому не распадающаяся сила называется **Танрё-ку** (たん力). В духовном контексте **Сэйка Танден** часто называют **Хара** (肚(はら)). Например, когда мы принимаем важное решение, мы говорим: «**Хара о кимеру**» (肚を決める) – «**Хара** выбирает свой путь», а когда мы обсуждаем

что-то открыто и честно, мы говорим: «**Хара о ватте ханасу**» (肚を割って話す) – «открыть **Хара** и говорить».

Когда в практике **Будо** мы говорим: «извлеки силу из своего **Хара**» или «наступай вперед с **Хара**», мы имеем в виду **Сэйка Танден** – физический центр нашего тела, а также **Хара** – центр нашей духовной силы. Важный момент – думать о центре тела и ума как об одном целом.

Как вы, возможно, знаете, не существует такого органа, как **Сэйка Танден**. То, что мы называем **Сэйка Танден**, по сути является сильным энергетическим полем в центре нашего тела, концентрирующим энергию под названием Сознание.

Я выбрал слово «Сознание», но, возможно, следует называть это словом «Ум». Слово «Центр» по-японски звучит как **Тюсин** (中心). Его прямой перевод – «центр сердца и ума». Таким образом, любой центр концентрируется на точке сознательной энергии нашего ума.

Как же нам создать наш центр **Тюсин**? Во-первых, применить брюшное дыхание – сделать глубокий вдох и, раздувая живот, создать давление изнутри. Далее, поддерживая это давление, дышать, оказывая давление на живот извне. Если приложить достаточное давление изнутри и снаружи, то нижняя часть живота становится крайне напряженной и начинает производить невероятную силу. Если постоянным повторением вы будете практиковать и совершенствовать это, вы осознаете движения вашего собственного **Танден**. Постепенно вы сможете дышать, расширяя и сжимая свой **Танден**, – это называется Дыхание **Танден**.

Медитация, или **Дзэн** (禅), является актом сосредоточения своего сознания. Тем не менее она обычно не влечёт за собой каких-либо физических движений. Сложной стороной **Будо** является то, что мы должны бо-



роться физически, сохраняя при этом центр нашего ума и тела. Как мы создаём нашу силу, сохраняя центр нашего ума и тела? И как она работает?

Прежде всего следует подчеркнуть, что эти два вопроса неразделимы. Сила, концентрирующаяся в нашем центре, будет применима и к внешнему миру. Можно сказать, что это единство **Инь** и **Ян**. Можно представить себе полукруглый поток энергии, похожий на форму половины яблока. Энергия, выделяющаяся из ядра яблока, выходит с конца **Ян** и течёт обратно в ядро через сердцевину **Инь**. Это тороидальная кругообразная энергия.

Если смотреть на поток сверху, то энергия концентрируется в центре бесконечно, как черная дыра. Если смотреть на поток снизу, то источник энергии расширяется до бесконечности от ядра, как Большой Взрыв.

Эта циркулирующая энергия, произведенная в центре потоков, восстанавливает и оживляет себя бесконечно. Если противник входит в вашу форму полукруглого пространства циркулирующих энергий, то их сила работает против него. Сила, которая циркулирует и восстанавливает себя, и сила, которая идёт внутрь, – это те силы, которые в основном и используются в японском **Будо**. Они находятся за пределами слов, и единственный способ почувствовать их – это личный опыт.

Тем не менее есть один пример, который понятен зрителю. Это **Кендзюцу** (剣術). В **Касима-но-тати** (鹿島の太刀) используемый длинный меч движется по кругу.

Эта циркуляция самовосстановления и возрождения энергии тора, порожденной энергией **Ки** из нашего ядра, отображена в движении меча. Циркуляция и восстановление / возрождение продолжают без конца. Все движения являются постоянным круговоротом энергии, входящей из центра.

Когда энергия останавливается в одном месте и бездействует, она, естественно, угасает. Вселенная и нематериальные вещества, такие, как воздух, сами по себе являются энергетическими полями циркуляции. Даже кусок минерала сохраняет свою прочность в связи с круговращением на уровне элементарных частиц. Вода течёт плохо, когда останавливается её обращение или поток.

Таким образом, единственным способом избежать распада любой энергии является её непрерывная циркуляция. Люди также производят новую энергию путём циркуляции внутренней энергии и, взаимодействуя с Природой, позволяют внешней энергии проникать внутрь себя, вовлекаясь в общественную жизнь или в общение с другими людьми.

Еще один важный момент – всегда сохранять целостность ядра. Ваше ядро является тем местом, где создаётся Ваша энергия, а также оно – движущая сила циркуляции и восстановления энергии. Когда Ваше ядро разрушается, Ваша энергия застаивается, рассеивается и начинает быстро распадаться. Для того чтобы сохранить создающую силу, Вам необходимо обмениваться энергией с Природой и обществом, при этом, опять же, сохраняя ядро нетронутым.

В понятиях **Будзюцу** мы должны поддерживать **Сэй-ка Танден** в твердом состоянии и обуздать агрессивную энергию противника во время его атаки.

Давайте применим это к **Будо**. Несмотря на твёрдую установку наших целей в жизни, мы также охватываем и принимаем различные взгляды и ценности. Это является основой каждого аспекта нашей жизни.

Это отражает японскую тенденцию олицетворения принципа сотворения Вселенной и объединяющей циркуляции Природы внутри нас. Эти традиционные взгляды на Вселенную, человека и Природу глубоко коренятся в **Будо**. Как это ни парадоксально, питая свои ум и тело



практикой **Будо**, мы узнаём фундаментальную истину Природы, земли и Вселенной.

Позвольте мне рассказать немного больше об изучении **Будо**. При обучении **Вадза** (技), или техники, в **Будзюцу** (武術) всегда нужно знать, что наша центральная сила постоянно воздействует вниз для того, чтобы улучшить устойчивость нашего тела. Именно поэтому мы всегда говорим: «ниже бёдра» или «опусти центр тяжести».

Однако недостаточно просто удерживать бёдра или центр тяжести ниже, чем у противника. Должно быть такое чувство, как будто земля постоянно притягивает Ваше ядро. Другими словами – никакой напряжённости в ногах, а Ваши колени и лодыжки должны быть полностью расслаблены.

Когда мы нервничаем или возбуждены, наш центр независимо от нас стремится вверх, и мы теряем устойчивость. Когда мы теряем устойчивость, наши **Вадза** больше не являются эффективными, и в конечном итоге противник с лёгкостью сможет нас бросить. Наша физическая устойчивость, следовательно, тесно соотносится с нашей умственной стабильностью.

Независимо от того, насколько сильно наше ядро, если наши мышцы перенапряжены, наши движения становятся жёсткими, делая нас грубыми. Когда наше тело перенапряжено, наша сила рассредоточена в различных его частях, таких, как шея, плечи, локти, запястья, колени и лодыжки, вместо того чтобы быть сосредоточенной в **Танден**. Это мешает циркуляции нашей центральной энергии.

Следовательно, очень важно расслабить каждую часть нашего тела, за исключением центра, для того, чтобы достичь состояния податливого тела. Ноги должны быть расслаблены и не должно быть никаких ненужных

усилий в наших плечах, руках или любой другой верхней части тела. Таким образом мы сможем поглотить силу атакующего. А централизованная и сосредоточенная сила может быть использована более эффективно. Когда наши ум и тело достигают такого состояния посредством небольшого смещения живота, тогда сила передаётся немедленно в конечности нашего тела, и мы способны легко опрокинуть злоумышленника.

Этот принцип может быть применён к области разума. Поддерживая в неизменности наш психический центр, но в то же время гибко принимая различные идеи, мы можем достичь такой душевной силы, которая необходима для принятия правильного решения в экстремальных условиях или находясь под огромным давлением.

Поэтому мы подчёркиваем важность психических сил в **Будо**, ведь только посредством психической подготовки наша центральная сила будет в надлежащей форме. Когда энергия накапливается через злые или негативные мысли, сущность энергии становится злой и отрицательной. Энергия, образуемая таким образом, разделяет людей и препятствует росту людей, общества и Природы. Таким образом, наша обязанность, а также наша главная причина изучения **Будо** – это создание здоровой энергии, которая поможет росту в целом, нашему обществу и людям.





НАХОДЯСЬ В ЦЕНТРЕ ВРЕМЕНИ – СОЗДАВАТЬ, ДЕЙСТВУЯ СЕЙЧАС

В Синто существует понятие времени под названием **Нака Има** (中今), буквально означающее «в середине настоящего момента» или «пресуществовать в настоящем». **Нака Има** означает, что настоящее является уплотнённым прошлым, с момента создания Вселенной, а также вечным будущим. Время – это пространственная ось, указывающая на рост Вселенной и на след творческой энергии. Прошлое становится настоящим, а из настоящего рождается будущее.

Настоящее является тем моментом, который объединяет в себе каждую творческую деятельность, имевшую место во Вселенной. Настоящее – это момент, в котором мы участвуем в деятельности, создающей будущее Вселенной.

Чтобы собрать вместе в одну единую силу всю деятельность, в которой мы участвуем, нам потребуется время.

Как все мы знаем, многие из звёзд, которые мы видим на ночном небе, больше не существуют. То, что мы видим их след, – доказательство того, что эти звёзды когда-то существовали и жили. Энергия, которую они излучали, всё ещё влияет на нас и через миллиарды лет. Это приводит к выводу, что энергия прошлого всё ещё существует в настоящем. Энергии, которые родились в разных местах, в разное время, неожиданно сталкиваются друг с другом и соединяются, где-то и когда-то. Время объединяет удалённые друг от друга отдельные силы в единственную историю Вселенной.

Когда мы смотрим на всё под таким углом, мы понимаем, что пожелания людей, которые жили в прошлом,

в настоящем являются силой, которая сосуществует бок о бок с нами. И наши собственные желания, даже если они не могут произвести какого-либо эффекта или принести результат в наше время, в будущем могут светить ещё ярче, чем когда-либо. Время, таким образом, преодолевает пространство и возраст и объединяет нашу личную творческую деятельность.

Правильно оценить и почтить настоящее означает наполнить смыслом всё то, что произошло в прошлом, и построить фундамент для лучшего будущего.

Тратить понапрасну настоящее – это тратить не только наши собственные действия, но и действия всей человеческой расы и матери Природы, а также уничтожать будущее наших детей и их детей. Делая всё возможное для других в каждый данный момент – вот самая важная причина нашего рождения в этой Вселенной!

Физически мы не можем объединиться друг с другом в одно целое. Тем не менее наш дух, наши сердца и души – могут! Наше общее желание – принять участие в выращивании человеческой расы и Природы – может резонировать не только в сердцах наших современников, но и всех тех, что живут в разных эпохах, и, в конечном счёте, объединить всех людей.

Поэтому я верю, что, если каждый из нас объединит душевные силы здесь, во время тренировки, мы принесём луч света в историю человечества.





ЧЕМУ МЕНЯ УЧИТ ПРАКТИКА БУДО



УСИЛИЕ ВАЖНЕЕ РЕЗУЛЬТАТА

В *Будо* и других областях жизни **намерение** и **старание** (как процесс) имеют гораздо большую значимость, чем конечный результат (продукт). При этом неважно, насколько правильным это было по общественным меркам, главное – насколько полезным этот опыт оказался для развития самого человека.

Мастер школы **Касима Синрю**, сенсей Кунии Дзенья, живший с 1894-го по 1966 год, при жизни был известен тем, что ни от кого и никогда не терпел поражений, даже в поединках с мастерами других боевых искусств. Он говорил, что истинный секрет мастерства **Касима Синрю** состоит в том, что в начале всего лежит упорная тренировка: «Сначала Вы подготавливаете тело, затем возвращаете в себе нравственность и улучшаете душевные качества и, как высшая ступень, достигаете понимания основ самого Мироздания и Вселенной».

Процесс познания в **Будо** начинается с достижения баланса внутри своего тела и его тренировки, продолжается в совершенствовании сердца, силы духа и нравственных качеств, и, как высшая ступень, достигается полное единение со Вселенной и понимание фундаментальных основ Мироздания. Достижение этого есть естественное продолжение бесконечного процесса «**научения**». Результат такого обучения (сам продукт) можно увидеть в каждой отдельной временной точке, но конечной целью является вовсе не он, а постепенное непрекращающееся развитие человека.

В боевой традиции различают три основные группы: **Бугей** (*Bugei*), **Будзюцу** (*Bujutsu*), **Будо** (*Budo*). **Бугей** – это собственно техника, **Будзюцу** – мысли и философия практикующего человека, **Будо** – это основы Природы





и всего Сущего. Процесс тренировки всегда начинается с **Бугей** (самой техники), переходит в **Будзюцу** и завершается в **Будо**. Человек, достигший Понимания, начинает по-другому оценивать своё существование, и это, в свою очередь, находит отражение в его технике – таким образом создаётся цикл, который повторяется снова и снова.

Любая тренировка начинается с техники. Не стоит ждать, что человеку сразу же откроются законы мироздания и он переосмыслит всего себя. Сначала нужна техника. Самое важное на этом этапе – стараться в точности повторить приём и шлифовать его. Иногда ученики, усвоив приём, начинают думать: «я научился». И в этом их ошибка: приёмы и техники – это не конечный результат. «Запомнить приём», «усвоить технику», «выиграть в поединке» – всё это цели начального уровня, всего лишь первые шаги.

Ещё хуже, если Вы разучиваете все техники без разбора и сразу же выставляете их напоказ. Со стороны это выглядит так же, как гордиться тем, что Вы научились плавать на мелководье. У такого подхода нет шансов развиваться и перейти в **Будзюцу** и затем в **Будо**. Никакой пользы самому человеку или обществу от этого тоже не будет.

Будзюцу – это слияние с **айтэ** вопреки внешнему разделению с ним. Один на один, один против нескольких, несколько против нескольких – обучаясь в таких условиях, Вы начинаете глубже видеть и понимать Свою Природу.

Человеческие отношения – это отношения сердец. Можно подавить противника силой, но если он не согласится с этим, то его ненависть к Вам усилится, и это никак нельзя будет назвать победой. И наоборот, если понять чувства **айтэ**, успокоить своё сердце, то можно обратить ненависть в дружбу, даже не прибегая к физической силе. Человека, который хорошо понимает Ваши чувства, просто нельзя не любить, и чувство вражды исчезнет само собой.

Прежде чем достичь такого уровня, нужно тренировать своё сердце. Потому что тот, кто не умеет наблюдать над собой, никогда не сможет как следует наблюдать и понимать другого. Нужно уметь думать о другом человеке так же, как и о себе. Путь внутрь себя обычно начинается с вопроса: «Что же такое человек?». Следуя дальше и изучая отношения с партнёром, у Вас возникнет вопрос: «Что же такое **общество**?», и этот путь изучения и наблюдения неизменно приведёт Вас к пониманию собственного существования.



САМОАНАЛИЗ И ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Что же нужно, чтобы так чувствовать себя и противника? Кунии Дзенья-сенсей во время своих тренировок ежедневно получал от учителя такие указания, как «принеси вон то», «положи это туда». За любой вопрос «а что принести?» или «куда что положить?» учитель сильно ругал его и мог даже ударить. Само собой, сегодняшнее «это» часто не совпадало с завтрашним. И если как следует не настроиться на момент и посыл учителя, распознать «это» было невозможно. И наоборот, если как следует сосредоточиться, то можно было, что называется, «понимать без слов», «читать воздух». Так учитель развивал в своих учениках необходимую чуткость и восприимчивость к окружающему.

Когда я веду свои тренировки **Бугей**, я часто использую короткие команды «сжать живот» и «ффф-выдохнуть». Для человека, который ждет подробного и логичного объяснения, эти команды, конечно, ничего не значат. Но гораздо важнее здесь оказывается посыл моего тела, выполняющего эту же команду. Именно он может гораздо точнее передать необходимое движение.

Людам с сильно развитой чувствительностью иногда не хватает слов, чтобы выразить себя, и тогда они прибегают к помощи музыки или живописи, чтобы облечь свои эмоции и слова в форму. Ведь общение происходит не только при помощи слов, но и при помощи чувств, что тоже очень важно!

Японцы часто используют выражение **Ki wo tsukau** (досл. «использовать **Ки**»); это значит использовать свою энергию **Ки**, чтобы понимать противника без слов. В последнее время возросло число людей, которые

не понимают чувств оппонента без должного объяснения, но в то же время есть и те, кому слова абсолютно не нужны. Такие люди обладают силой «считывания».

Говоря о том, что в **Будзюцу** «восприимчивость» – это самый важный момент, я хотел бы остановиться на «дыхании» и «**ма-ай**».

«Дыхание». Когда я говорю «сонастройте дыхание», я хочу сказать, что оппонентам необходимо настроиться друг на друга. Или же «дыхание сбилось» означает, что баланс утерян и движения стали несогласованными.

«Дыхание» (или «вдох»). Человека, способного глубоко дышать на протяжении долгого времени, называют «глубоким, обстоятельным» (**iki ga nagai**). Это считается признаком того, что он способен долго выполнять монотонную и тяжёлую работу. Если поменять местами слова в этой фразе, то получится **nagaiki**, что означает «долголетие».

Когда я говорю «плохой **ма-ай**» – это значит, что что-то не так с расстоянием между Вами и айтэ или ваше положение некорректно. А если я говорю «плохой **ма**» – значит, неверно соблюден тайминг, и если это быстро не исправить, то дальше все движения будут выглядеть очень нелепо.

Тщательное соблюдения дыхания и **ма-ай** – лучшая тренировка восприимчивости в **Будо**.

Улучшенная восприимчивость, правильное дыхание и **ма-ай** будут влиять на всю вашу жизнь. «Ого! Да это же то же самое, что и в **Будзюцу**» – всё то, в чём Вы тренируетесь на занятиях, окажется очень полезным в жизни.

Занятия **Будзюцу** и реальная жизнь тесно связаны между собой.

Повседневные дела и достижения влияют на тренировки, и наоборот – всё, что Вы освоите на занятиях, пригодится везде. Таким образом, тренировки будут становиться все более и более интересными.



Но это ещё не конец. Остановиться на том, что Ваша работа и Ваши взаимоотношения с людьми стали лучше, – слишком примитивно. С этого момента Ваш поиск должен стать даже глубже, затронуть вопросы о самом существовании и постепенно находить выход в духовном **Будо**.

«Открыть свой путь» значит понять Природу и Провидение, определить свой личный жизненный путь. Изучение **Будо** приносит пользу не только себе, но и всем вокруг и обществу в целом. Самой настоящей практикой **Будо** будет Ваш вклад в Природу. Ведь изначально **Будо** – это жизненный путь, на котором Вы тренируете себя и используете полученную силу на благо общества и Природы, в которой живёте.

Но как же наконец перейти от тренировок к пониманию основ Вселенной?

Человек – это часть Природы, и все необходимые знания об основах Бытия живут у него внутри. Поэтому, как говорил Куни-сенсей, «сначала Вы тренируете тело, затем возвращаете в себе добродетель и нравственность (строите правильные отношения с людьми и Природой), дальше развиваете восприимчивость, и только потом внутри Вас открывается понимание всего Сущего». Всё это – очень важный процесс, неизменно приводящий к нужному результату.

Восприимчивость, развитая в отношениях с людьми, повлияет на всё остальное, в том числе на Вселенную. Вы начнёте острее чувствовать свою связь с Природой и всем живым. Это важный процесс изучения Мироздания и Вселенной.

Итак, восприимчивость – это врожденная способность человека к познанию Природы, это мощный датчик, связывающий человека и всё живое. Люди с низким уровнем восприимчивости обычно обладают слабой спо-

собностью понимать сущность Природы. Эта способность будет крепнуть по мере развития чувствительности к окружающему. Для того чтобы человек смог осознать себя частью Природы, ему крайне важно развивать свою восприимчивость.

При помощи целенаправленной тренировки и развития наша бессознательная способность может трансформироваться в сознательную часть разума.

Если предположить, что человек от рождения обладает способностью осознавать свою связь с Природой, то можно с уверенностью сказать, что **Будо** – инструмент, позволяющий человеку повысить восприимчивость и открыть разум.

В своей жизни я много раз тренировался среди гор, стоя под водопадом. Будучи погружённым в Природу, видя и слыша её, чувствуя её запах, касаясь её, я остро чувствовал себя реально существующим, рождённым во Вселенной, живущим в ней и однажды обретающим в ней вечный покой.

В наши дни слово «тренировка» у большинства людей ассоциируется с **додзё**, неким искусственно созданным пространством для занятий. Настоящая же схватка всегда происходит снаружи – на Природе. И там нам необходимо анализировать и учитывать всё, что может повлиять на исход этой схватки: погода, осадки, морские явления, время суток, температура, особенности окружающей среды и прочее.

В книге «Искусство войны» говорится: «Если знаешь противника и знаешь себя – сражайся хоть сто раз, опасности не будет». Но этого недостаточно: зная Природу, Вы сможете более глубоко и стратегически верно всё оценить. То есть человек с развитой восприимчивостью обладает очень глубоким стратегическим мышлением.



ПОЗНАНИЕ В БУДО

Человек, уже прошедший определённый путь, несомненно, понимает всю важность основ. Говоря на языке меча – у него есть хватка. Разумеется, держать меч может кто угодно. Но между хваткой новичка и опытного человека существует огромная разница. Новички очень крепко сжимают меч, изо всех сил вцепляясь в него, и хотя на первый взгляд кажется, что меч намертво сидит в руках, – любой удар выбьет его из рук. В противоположность этому опытные люди держат меч мягко, с опорой на свой центр. И даже если противник сильно ударит по мечу – человек примет удар и всё равно будет способен выбить меч из рук противника и одержать победу.

Очень важно заметить и изучить это различие. Для этого, во-первых, важно наблюдать за хваткой опытного человека – как он держит меч и чем его хватка отличается от вашей собственной. Необходимо самому увидеть это.

Ни в коем случае нельзя требовать ответа от учителя! Ответ на вопрос – не в словах, не в книгах или где-то ещё, он – внутри Вас. Увидьте своими глазами, попробуйте почувствовать. Не используя своё тело, ответа Вы не получите.

В **Будо** это называется «проверка». Когда Вы изучаете свои силы, ищите и свои слабые стороны и пытаетесь осознать причины неудач – без этого тренировки не будут иметь никакого значения.

Тяжело переоценить важность основ – в самых простых движениях заложена глубокая суть. Уровень глубины, который Вы сможете познать, ограничен только тем, насколько Вы сами хотите этого.

Мастер своего дела должен быть мастером и в общей технике, и в каждом движении. Это область обучения,

доступная только для тех, кто снова и снова заглядывает внутрь себя.

Таким образом, научение в **Будо** – процесс изучения себя через тренировку, развитие восприимчивости через общение с **айтэ**, развитие разума через общение с Природой и возвращение правильности своего существования.

В Японии **Будо** также называют «**воинственный путь**» (takeikiikata – где **такеки** может записываться иероглифами **бу**, **кен** или **таке**). Такой **воинственный путь** был образом жизни самураев, класса людей, существовавшего в Японии с древних времён. Своё существование этот класс закончил всего 150 лет назад, но некоторые из его представителей живы до сих пор. Изучение себя и своего бытия, возвращение в себе добродетели – всё это досталось нам в наследство от этих смелых и мужественных людей, а теперь стало частью нашей культуры.

Очень важным моментом является самостоятельный поиск и изучение. Давайте поговорим об этом чуть подробнее.

Тренировка **Будзюцу** начинается с наблюдения. Внимательно наблюдая за движениями учителя и старших учеников, Вы начинаете постепенно повторять элементы и целые движения, стараясь добиться полного сходства. Учитель не даёт никакого объяснения. Он только показывает собой и своими движениями то, как должен выглядеть приём. Здесь, на этом этапе, работает Ваша концентрация. Это самая первая ступень осознанного обучения.

Затем Вы пробуете повторить то, что увидели, встав в пару со старшим товарищем. Сначала Вы, разумеется, будете думать, что самые простые вещи начнут получаться сразу, – но это не так. Понемногу, элемент за элементом, Вы повторяете то, что увидели: положение корпуса, движение ног, работу рук. И повторяете, и повторяете это множество раз. Это вторая ступень обучения.



В то же время, если Вам посчастливится работать в паре с учителем, то Вам нужно быть максимально собранным, чтобы не упустить ни одной детали – движение рук, **ма-ай**, дыхание, энергетический посыл. Необходимо уловить и почувствовать все тонкости приёма. Тут Вы начнёте понимать, что в приёме, который вы пытаетесь повторить, на самом деле работают те мышцы и используется та сила, о которых вы раньше и не знали. Это третья ступень.

Во время тренировки Вы начинаете задумываться о том, как же самому достичь того чувства, которое Вы ощутили чуть ранее. Почему у меня не получается? Как заставить работать ту неизвестную силу? Вы думаете и пробуете, пробуете и анализируете. Сколько бы Вы ни думали: «наконец-то получилось!» – на самом деле внутри Вы понимаете: не получается. Если, конечно, Вы не гений, то до полного и глубокого чувства «получилось» ещё очень и очень долгий путь.

По мере того как Вы будете тренироваться, ваши движения будут становиться всё правильнее, Вы начнёте чувствовать работу доселе не знакомой силы, и сами начнёте понимать, что двигаетесь в нужном направлении. Такой внутренний путь и изучение себя и будет правильным, настоящим (**tadashii-mono**).

Здесь очень важно понять, что же это за невидимая сила, которая работает во время выполнения движений.

Эту силу лучше назвать энергией. Ее комплексное действие и есть суть приёма – она вырабатывается человеком и приводит в движение наше тело. В поединке Вы и Ваш соперник остаётесь двумя разными телами, ведь материя не может слиться воедино. А энергия – может. Отличительной особенностью японского **Будо** считают как раз то, что оно обращает внимание на характер этой энергии.

В каждом из нас живёт энергия, которая ежедневно приводит в действие наше тело и запускает огромное

множество процессов, и если всю эту энергию объединить, то получится наша общая жизненная энергия.

Таким образом, каждое Ваше движение и движение Вашего соперника влияют на Вашу общую энергию.

Постепенно мы приходим к пониманию того, что, наблюдая за выполнением приёма, мы смотрим не на то, какие движения выполняет человек, а на то, как двигается его энергия. Где зарождается, куда идёт и как именно работает – вот что нам необходимо понимать.

Энергия берёт своё начало в сознании и воле человека. Энергия сознания – это пассивная энергия. Сознание бывает осознанным и бессознательным. Как только Вы пытаетесь понять что-то осознанно – рождается энергия. Эта энергия изначально хранилась в бессознательном. Воля – это энергия, повышающая осознанную концентрацию / сосредоточенность. Особенно сильной энергией обладает молитва.

Люди с высоким уровнем сознания могут получать энергию практически из всего. А люди с сильной волей могут концентрировать энергию и целенаправленно её использовать. Повышение уровня сознания и воли является важной задачей тренировок.



КАСИМА СИНРЮ

В *Касима Синрю* существуют **Пять Основных Принципов**. Они также расцениваются как самые важные духовные основы Касима Синрю. Эти **Пять Основных Законов** – законы энергии:

- Движение и Неподвижность как Единое** (*dosei ittai*)
- Создание и Проявление как Единое** (*kihatsu ittai*)
- Нападение и Оборона как Единое** (*kobo ittai*)
- Отсутствие и Реальность как Единое** (*kyojitsu ittai*)
- Инь и Ян как Единое** (*in'yo ittai*)

При соблюдении этих законов очень важно не погрязнуть исключительно в технике. До того момента, как Вы почувствуете внутри: «Да! Это оно!», пробуйте думать и чувствовать своим телом, энергией сознания, правильно или неправильно у Вас получается форма (поза, взаимное духовное состояние), **ма-ай** (положение в пространстве, создающее сонатроенность с противником), дыхание (тайминг, создающий сонатроенность с противником), раз за разом думайте и переосмысливайте **ма-ай**, положение тела, дыхание. Такое познание – самое глубокое и интересное, и моё собственное изучение этого ещё продолжается.

Сейчас я расскажу вам о **Пяти Принципах** то, что изучил сам.

Сначала давайте поговорим о принципе «**Движение и Неподвижность как Единое**». Когда Вы останавливаете автомобиль, его двигатель при этом остаётся завешенным, и таким образом Вы сможете тронуться с места, когда пожелаете. Однако если Вы останавливаете автомобиль и глушите двигатель, то, как бы Вам того ни хотелось, резко тронуться Вы уже не сможете.



Так же душа и тело человека. Давайте представим, что своими **движениями** тело вырабатывает некую энергию. Представьте объём циркуляции этой энергии (как кровообращение) и что и в **движении**, и в **неподвижности** эта энергия продолжает циркулировать в нижней части живота – в Вашем центре – и объём её не уменьшается.

Подобно юле, использующей гироскопический эффект, внешне неподвижное тело продолжает вырабатывать энергию, которая затем находит выражение в тайдзюцу или движениях меча. Таким образом, **движение и неподвижность** – это единый цикл циркуляции энергии.

К тому же если правильно расположить свой центр относительно движения противника, то его энергия движения и Ваша энергия покоя смогут восстановить друг друга. В повседневной жизни, если Вы сможете успокоить волнующегося человека, можно с уверенностью сказать, что Вы понимаете принцип **«Движение и Неподвижность как Единое»**.

Следующий принцип – **«Создание и Проявление как Единое»**. **Создание** здесь – **создание сердцем**. А **Проявление** – **проявление тела**. Но действовать телом мы можем как осознанно, так и бессознательно, неосознанно реагируя на что-то.

И в том, и в другом случае, если мысли или дух слишком спешат, то тело и душа отделяются друг от друга и теряют баланс. И наоборот, если дух пребывает в нерешительности, то тело в итоге задревенеет, а если дух ослабнет, то тело расслабится и потеряет способность двигаться так, как нужно.

Так как создание мыслей и проявление тела есть единое, то Вам нельзя слишком много думать. Конкретно это означает, что когда Вы смотрите на что-то, то нельзя сразу же поддаваться эмоциям от увиденного. Не нужно стараться охватить взглядом как можно большую площадь – нужно смотреть на душу и сердце противника.

Ваше выражение глаз и лица в идеале должно быть таким, как маска театра **Но**. Все движения **Ки**, рождённые каким-либо из пяти чувств, заканчиваются в Вашем центре. Как видно на примере выражений японского языка «принять решение» – ***hara wo kimeru*** (досл. – «решить живот»), «понять, в чём суть» – ***fu ni ochiru*** (досл. – «дойти до кишок»), энергия **Ки** рождается и действует в животе (центре). Очень важно всегда держать в сознании этот образ. Все проявления **Ки** берут своё начало в нашем центре и завершаться должны обязательно там же.

Если говорить о повседневной жизни, то воплощение принципа **«Создание и Проявление как Единое»** можно увидеть в том, как мысли и действия приходят в баланс между собой и поддерживаются в этом состоянии.

«Нападение и Оборона как Единое». Этот принцип включает в себе не только то, что **нападение** и **оборона** становятся единым целым. Если Вы слишком захвачены действием или сердцем, то Вы становитесь слишком эгоистичным и перейдёте только в **нападение**, и наоборот – если Вы слишком озабочены состоянием противника, то постепенно станете забывать о себе и перейдёте только в **оборону**. Или же может быть так, что Вы смотрите на противника свысока и даже с презрением, занижая мнение о нём, тем самым делая себя агрессивным. Или же наоборот – если Вы переоцениваете врага, тогда Вы лишаете себя уверенности и Вам ничего не останется, кроме как обороняться. Тогда Ваши дыхание и **ма-ай** будут не правильными. И в том, и в другом случае, если Вы не будете действовать в согласии с действиями противника, то не сможете добиться правильного дыхания и **ма-ай**.

В **кумитачи** и в других ситуациях Вы не должны увлекаться ни атакой, ни обороной, поместив свой центр на линию центра соперника. Все части тела, находящиеся не на этой линии, должны быть расслаблены. Более того, если Вы сохраните на этой линии превосходство



тела и **Ки** – Вы сможете воплотить принцип **«Нападение и Оборона как Единое»**.

В обычной жизни это может выглядеть так: если Вы слишком высокого мнения о себе – Вы можете стать агрессивным, а если слишком много внимания уделяете настроению противника, то можете уйти исключительно в оборону. И тот, и другой подход отстраняют нас от противника, но нужно чётко удерживать баланс и помнить о межчеловеческих отношениях. Лишь тогда это и будет воплощением принципа **«Нападение и Оборона как Единое»**.

Далее – **«Отсутствие и Реальность как Единое»**. Это означает свободно регулировать телесное выражение энергии **Ки**.

Например, вспомните «силу» из «Звёздных войн», и, возможно, Вам станет понятнее. Энергия, выходящая из центра живота, доходит до острия меча, который воин держит в руке, и меч обретает способность разбивать камни. Это состояние называется **«реальность»**. Но если тот же самый меч вдруг потеряет связь с силой, идущей из рук, то он станет мягким, как ивовая ветка. Это состояние будет называться **«отсутствие»**. Как только **«реальный»** меч начинает двигаться на противника, тот одним движением перехватывает его и превращает в **«отсутствующий»**, после чего легко его отводит, и для того, чтобы вновь сделать его **«реальным»**, нужно заново приложить энергию и завершить манёвр, не меняя движения. Такое использование энергии и называется **«Отсутствие и Реальность как Единое»**.

Если тренироваться осознанно использовать такие движения **Ки**, то постепенно Вы перейдёте к движениям не силой мышц, а силой **Ки**. Это и есть то, что в **Будо** называют верным использованием твёрдости и мягкости.

Если Вы сможете сделать это, то сможете понять, что есть твёрдость и мягкость в отношениях с людьми.

ми. И, думаю, поймёте, что в человеческой жизни есть моменты, когда необходимо напрячься, и есть те, когда нужно расслабиться.

И в заключение – **«Инь и Ян как Единое»**. **Инь** и **Ян** – это энергии, циркулирующие в Вашем центре, **Ян** – сила, рождённая энергией, выходящей из Вашего центра, а **Инь** – это сила, возвращающая Вашу энергию обратно в центр.

В **кендзюцу**, чтобы извлечь меч и использовать активную силу **Ян**, Вам обязательно необходимо использовать и силу **Инь**. То есть меч «выбрасывается» энергией **Ян** и возвращается в центр энергией **Инь**.

Также и в **кумитачи**: можно представить, что противник – это воплощение силы **Ян**, а Вы – это **Инь**. Если Вы заберёте его энергию атаки **Ян** и превратите её в свою энергию **Инь**, собрав её в Вашем центре, то Вы легко сможете лишить его силы или, наоборот, использовать его силу как свою.

Говоря космическим языком, Большой Взрыв – это энергия **Ян**, а чёрная дыра – энергия **Инь**. Соединение этих двух энергий создаёт процесс, управляющий циркуляцией всей космической энергии.

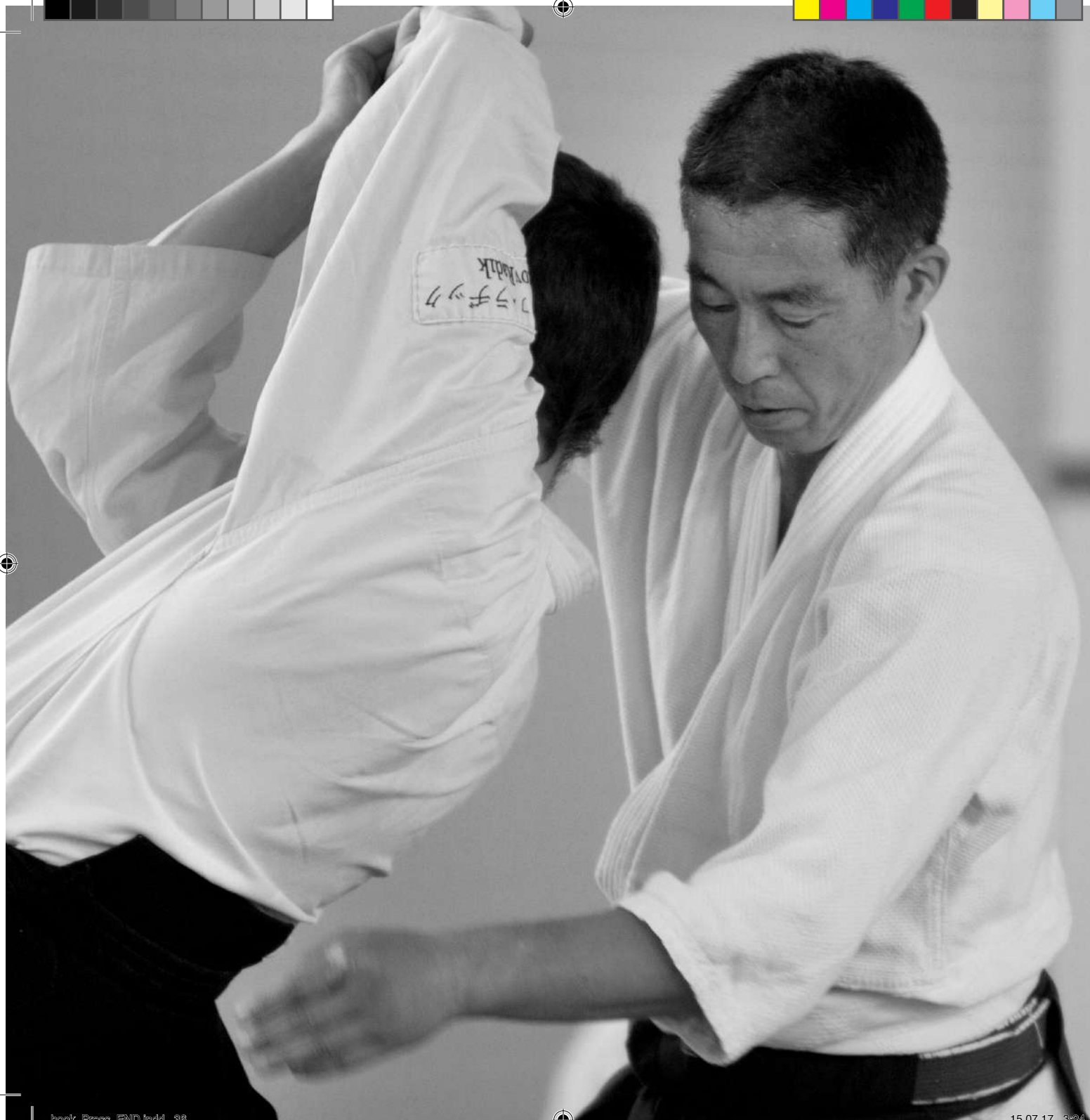
Таким образом, эти **Пять Принципов Касима Синрю** (яп. – **хоуо-дока, принципы принятия и поглощения**) – это Истина, которая ставит Вас на такой путь, на котором становится возможным общее благоденствие – Вас и Вашего противника. Если практиковать с таким пониманием, то это поможет развитию и ума, и тела, так как любая тренировка тела будет незамедлительно влиять и на состояние ума.

Такое изучение требует времени и усилий. Но несмотря на это, польза обучения будет состоять в том, что Вы начнёте понимать то, чего не понимали раньше, и узнаете



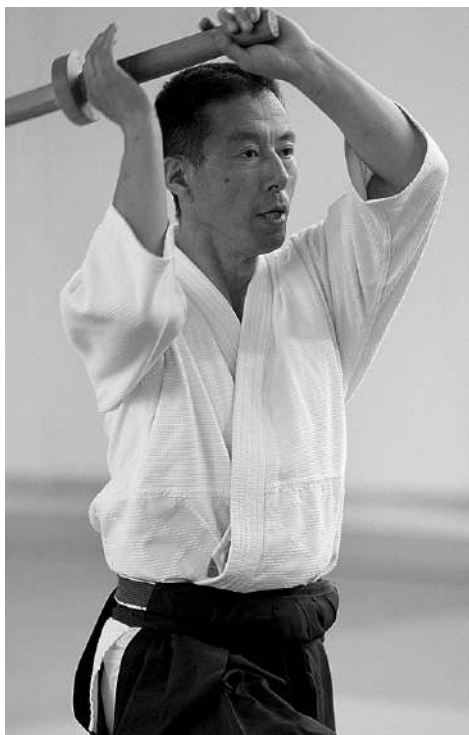
те «правильные вещи» (***tadashii-mono***). И как только Вы в ходе обучения узнаете эти «правильные вещи» – это отразится на всей Вашей жизни. Соблюдая равновесие между телесным и умственным развитием, Вы добьётесь успеха не только в технических аспектах, но и в человеческих взаимоотношениях, отношениях в обществе, в естественных науках, сможете намного правильнее и глубже понимать их. В Японии это называют ***bunbu ryo:do*** («блистать и в учёбе, и в военном деле», русский аналог – «блистать и в спорте, и в учёбе»).







СИЛА, К КОТОРОЙ СТРЕМИЛИСЬ ВОИНЫ



Что есть сила для человека? Разумеется, на ум приходят разные типы сил, но здесь мы попробуем порассуждать о той, к которой стремится **Будо**, – силе Воина.

Но даже такое уточнение не вносит ясности, какая это сила, ведь сколько людей – столько и мнений.

Накадзато Кайдзан¹ собирал комичные истории о мастерах **Будзюцу**, живших в период с эпохи Муромати до эпохи Эдо, эти истории впоследствии легли в основу сборника «Анекдоты о Японском Будзюцу». В этой книге он условно разделил всех мастеров **Будзюцу** на три категории: **тайка**, **мейдзин** и **дзёдзу**.

К **тайка** он отнёс Камиидзуми Исе-но-Ками Нобуцуна и Ягю Тадзима-но-Ками Мунэнори, к **мейдзин** – Цукахара Бокуден, к **дзёдзу** – Оно Тадааки и Миямото Мусаси.

Два **дзёдзу** прославились благодаря поединкам один на один. **Мейдзин** был знаменит тем, что его не ведавший поражений меч был «дарящим мир». **Тайка**, в свою очередь, оказали огромное влияние на общество, ход истории и на становление **Будо** в целом.

Рассмотрим сначала силу, которой обладали **дзёдзу** – герои вышеупомянутого сборника. Если говорить коротко, то сила Миямото Мусаси, не знавшего поражений в схватках, – это сила одного.

Поединок – это то, что происходит внезапно и не оставляет шанса отрегулировать внешние условия. Даже при самых неудачных обстоятельствах ты обязан показать свою полную силу. А уж если время и место были определены заранее – уйти от сражения из-за, скажем, плохого самочувствия – абсолютно невозможно. Тебя просто назовут трусом. Любое саботирование поединка означает духовную нищету и слабость.

¹ Накадзато Кайдзан – японский писатель (1885–1944)



Если ты воин, то должен каждую минуту быть готов сражаться в полную силу. Даже если ты болен или не можешь использовать руки и ноги – отговорок быть не может. Нужно изучать то, как повысить силу оставшейся одной руки или ноги. Окружающий мир будет хранить молчание. Дома и на улице, в лютый холод и невыносимую жару, днём и ночью, в дождь и в ветер – нужно уметь показать свою максимальную силу. Поражение означает смерть. Истинная и самая настоящая сила воина – это сила сердца, победившего страх смерти.

В современных военных конфликтах и столкновениях у людей, подверженных стрессу, всё чаще развивается так называемое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Посттравматическое стрессовое расстройство – это различные заболевания или серьёзное расстройство жизненных функций, возникающее на фоне стресса от прямой угрозы жизни, природных катастроф, происшествий, преступлений и прочих событий, повлёкших за собой тяжёлое психическое состояние.

Несмотря на собственную смерть или смерть того, кто рядом, надо уметь сохранять способность принимать правильные решения и совершать правильные поступки – без этой силы, способной поддерживать правильное состояние духа, невозможно стать ни воином, ни солдатом. Это ещё называют «личная проба», «личное качество».

Миямото Мусаси принял участие в битве при Сэкигахара в возрасте шестнадцати лет, но этот опыт рядового не принёс ему успеха и признания в военном деле. Мусаси продолжал свой поиск «одного», и, хоть и стал знаменитым, имел очень мало контактов с миром и закончил свою жизнь в полном уединении.

Оно Тадааки, в свою очередь, получил известность уже в мирное время, после битвы при Сэкигахара. Он был настолько силен, что, по слухам, был не по зубам даже Ягю Муненори, его сыну Дзюбей и племянни-

ку Хёго. Он был очень сильным мастером меча. Его силу подтверждает и то, что он был рекомендован в качестве инструктора фехтования для дома Сёгуна. Однако он был поглощён изучением только собственной силы и слыл человеком достаточно грубым и жестоким. Его характер стал причиной сильных разногласий с обществом, и в итоге он был изгнан из дома Сёгуна.

Итак, два воина, о которых мы говорили выше, были отнесены Наказато Кайзаном к категории **дзёдзу** и были известны главным образом благодаря своему мастерству владения мечом. Стоит отметить, что любой поединок с кем-либо из них всегда заканчивался смертью противника, поэтому у оппонента не было ни единого шанса оценить мастерство или научиться чему-либо. К тому же к такой победе прилагалась ненависть со стороны семьи убитого. Такая сила, разумеется, не была образцом и не могла внести свой вклад в общество.

Другими словами, если сила всего лишь помогает побеждать в боях, то это не та сила, к которой стремится **Будо**.



УСМИРЯЮЩАЯ СИЛА

Что же за сила была у Цукахары Бокудэна, который единственный отнесён к группе **мейдзин**?

Бокудэн родился в эпоху Воюющих Провинций, в семье синтоистского священника храма Касима Дзингу. По легенде, до своих двадцати лет он тридцать семь раз участвовал в боевых сражениях, девятнадцать раз в поединках один на один, ни разу не проиграл и всего шесть раз был легко ранен.

Бокудэн усомнился в истинности силы «только побеждающей», о которой говорилось выше, и, вернувшись в Касима Дзингу, принял тысячедневный **мисо-ги**¹. И в тот момент на него снизошло озарение, которое, по легенде, было ниспослано ему главным божеством Касима Дзингу – Такемиказучи-но-Ками о том, что «Сила Бу есть сила, созидающая мир, свободный от противостояний и разногласий, мир людей, в гармонии живущих между небом и землёй».

Бокудэн осуждал само понятие убийства и, положив **боккен**² за спину, до семидесяти восьми лет странствовал по всей Японии, неся людям учение о мирном мече Касима.

В книге «Анекдоты о Японском Будзюцу» есть несколько сказаний о странствиях Бокудэна.

Однажды, плывя на переполненном людьми корабле, Бокудэн заметил одного пассажира – мужчину, который сильно мешал окружающим, и решил его немного проучить.

«Я мастер Школы без Меча, цель которой не победить противника, но умерить свой собственный пыл и укротить дурные порывы, давай я тебе покажу! – говорил Бокудэн. – Но на корабле слишком много людей – нужно спуститься на остров», – указал Бокудэн рукой на соседний остров, где корабль тотчас же остановился, и задир-мужчина спрыгнул с него на землю. «Ну вот, теперь давай сразимся один на один!» И в этот момент Бокудэн резко оттолкнул корабль от берега и отплыл от острова. Мужчина закричал: «Эй! Ты что делаешь? А ну спускайся и иди сюда!» «А это и есть моя Школа без Меча! Прощай!» – сказал Бокудэн и очень громко засмеялся.

В наши дни в Африке и на Ближнем Востоке не прекращаются военные конфликты, где даже у детей есть оружие в руках. Примерно так же было в эпоху Воюющих Провинций, которая опустошала сердца людей. Не только воин, но и кто угодно мог ходить с мечом на плече и творить что ему вздумается. Именно в таком мире Цукахара Бокудэн проповедовал идеи отказа от насильственной сущности меча и использования его как средства достижения мира, а не убийства.

И последнее. Поговорим о тех, кто отнесен к категории **тайка**.

Образ Ягю Тадзима-но-Ками Мунэнори часто используется в исторических фильмах, где его изображают так, как нужно создателям, и часто это не имеет ничего общего с реальностью. Но как бы его ни описывали, факты остаются фактами – сначала он был простым **бугей-ся**³, а стал инструктором по фехтованию двора Сёгуна, имел огромное влияние на политические, административные и законодательные вопросы Сёгуната и был крупным **даймё**⁴, имея двадцать две тысячи **коку**⁵. На закате

¹ Ритуал священного омовения под водопадом

² Деревянный меч

³ Мастер фехтования, мастер боевых искусств

⁴ Крупный землевладелец

⁵ Мера веса, равная количеству риса, способного прокормить человека на год, примерно равнялась 150 килограммам



жизни он отошёл от всех дел и вернулся в своё родовое гнездо, где и провёл остаток жизни. Также он взял на попечение сына и весь двор своего друга, потерявшего жизнь за невыполненное обещание, и даже отдал им часть своего имущества, что характеризует Ягю как человека, для которого власть и положение в обществе не были самым ценным.

По легенде, третий Сёгун династии Токугава, Токугава Иэмицу говорил: «Ведению всех государственных дел я выучился у Тадзимы». Именно он привил Сёгуну, человеку, управлявшему целой страной, необходимые моральные и нравственные качества «как вырасти над собой».

Мунэнори использовал слово «оживляющий», когда озвучивал идеи о том, что «меч создан не чтобы убивать, а чтобы оживлять человека». Также он разделял взгляды своего друга Такуана Осё «единство меча и духа», о том, что мораль и нравственные качества воина, которому было позволено взять в руки оружие как часть воинского искусства, – впоследствии сублимировавшиеся в **Будо**. Передача Сёгуну знаний о **Будо**, имеющем огромную гармонизирующую силу, непременно окажет своё влияние на политику страны.

Ками Изуми Исэ-но-Ками Нобуцуна – также воин эпохи Воюющих Провинций. В самом начале фильма Акиры Куросавы «Семь самураев» есть сцена, где злодей захватывает ребёнка в заложники и укрывается с ним в небольшой лачуге, а проходивший мимо самурай, переодевшись монахом, проникает внутрь и спасает ребёнка. Считается, что это реальная история, произошедшая с Нобуцуна.

Нобуцуна с детства практиковал занятия мечом в храме Касима Дзингу. Он разделял идеи Цукахары Бокудэна о том, что меч должен не лишать жизни, а даровать её, именно он создал школу фехтования длинным мечом Касима (**Касима но тати**), которая называлась «Синкагэрю», и принял в неё отца Ягю Мунэнори – Ягю Сессюсаи Мунэтоси.

Кроме того, от императора Огимати он получил должность инструктора по кендзюцу, и ему был пожалован титул четвёртой степени – дзюсии. Это было беспрецедентное для того времени достижение для обычного мастера фехтования. Считается, что примерно в это же время появился обряд очищения «Касима Хараи но Тати», а философия и навыки боевых искусств были вознесены в ранг божественных и им были пожалованы самые высокие почести Императора.

Нобуцуна состоял на службе у владельца замка Минова – Нагано Норисама, мужественно сражался с Такедой Сингэном и до самого конца был на стороне своего Господина. После смерти Нагано Норисамы храбрость и отвага Нобуцуны были высоко оценены Сингэном, который неоднократно звал Нобуцуна на службу, но тот всякий раз отвечал отказом: «Не буду служить никому, кроме Нагано» – и позже отправился странствовать по Японии с целью нести людям учение Син-Кагэрю.

Во время странствования он принимал вызовы на поединки – и всегда одерживал безоговорочную и яркую победу. И при этом он не убил ни одного человека. Поверженные противники часто настолько впечатлялись силой Нобуцуны, что становились его учениками.

И в числе посвящённых в это искусство оказались такие воины, как Китабатакэ Томонори из Исэ и Ягю Мунэёси, Иннэй из Хозоин и многие другие, кто стоял у истоков школ **кенсей**⁶.

Если бы Нобуцуна убивал всех, с кем сражался, как Миямото Мусаси или Оно Тадааки, то на свете не осталось бы никого – начиная с сына Мунэёси – Ягю Мунэнори – и других учеников Нобуцуны, кто позднее основал бы свои школы и течения.

Нобуцуна был тем **тайка**, кто стремился познать силу Бу и смог наравне с Ками познать и найти способ в ре-

⁶ Святой меч (прим. пер.)



альности применить и выразить ту великую примиряющую силу, которая заложена в «**хоё:до:ка**» – принципах принятия и поглощения, которые являются воплощением учения главного божества храма Касима Дзингу – Такемикадзути-но-Ками о «неубийстве» в воинском искусстве.

Будо Древней Японии нельзя сравнивать с чем-либо. Здесь вообще не может быть категорий «сильнее кого-то», «слабее кого-то» и пр. Здесь нет принципа соревнования и цели истребить противника, здесь есть цель вырасти и стать сильнее вместе с противником через взаимовыручку и взаимопомощь, здесь рождается сила, дающая толчок в верном направлении и не имеющая никакого противостояния с кем-либо. Для того чтобы этого добиться, нужно телом стать единым целым с Ками и продолжать дальше и дальше заглядывать в своё сердце и искать ответы. Выиграешь или проиграешь – неважно: важно только то, стал ли ты ближе к Ками или нет.

То, к чему стремится **Будо**, – это развитие не внешней силы, а внутреннего состояния сатори. Неважно, насколько силен противник, льёт дождь или дует ветер, ночь или день, есть ли риск ранений – всё это не имеет никакого значения: при любых обстоятельствах ты должен проявить силу «незамедлительно» «здесь и сейчас». Сила Ками есть истинная цель **Будо**.

У исторических личностей, **тайка** и **мейдзин**, о которых речь шла выше, как раз и была такая сила: примиряющая, помогающая. Они изучали и искали силу Бу – но не ту, которой люди мерялись между собой в поединках, а ту, которая помогала всему обществу в целом прийти к миру и стать сильнее.

Для японцев не только в боевых искусствах, но и во многих других сферах действует принцип не соревнования, а мирной взаимопомощи и взаимодействия. Но всё же сила, к которой стремились воины, отлича-

ется от силы простых японцев. Это отличие – стремиться к силе, которая будет стараться на благо всех, гибкая и мягкая «умиротворяющая сила».



ДУХ, К КОТОРОМУ СТРЕМИТСЯ КАМИ

Сила, к которой пришли воины **мейдзин** и **тай-ка** – это путь взаимной выручки и взаимопомощи, выраженной в Пяти Принципах Принятия и Поглощения (**хоё:до:ка**), обладающих «великой гармонизирующей силой».

В других странах почти невозможно увидеть явления, когда воины по своей воле ищут способ развить силу, способную внести свой вклад в общество. Я изучал рукопашный бой во многих странах, и целью его везде являются защита себя и уничтожение противника. Но таких приёмов, как в японском **Будо**, например, остановить противника или ударить его тупой стороной меча, я не видел нигде.

Я уже много раз говорил о том, что в **Будзюцу** меч не убивает, а направляет и даёт жизнь. И сейчас я хочу немного рассказать о том, что лежит в основе этого.

В каждом додзё обязательно есть камидана. На камидане обычно лежат предметы, свойственные именно этому виду боевых искусств, а также таблички, на которых написаны названия храмов Касима Дзингу и Катори Дзингу, дабы выразить своё почтение. Причиной этому является то, что додзё – это то место, где вы делаете всё возможное, чтобы приблизиться к Бу, изо всех сил тренируясь перед главными божествами воинского искусства – главным божеством храма Касима Дзингу – Такемикадзути-но-Ооками и главным божеством храма Катори Дзингу – Фуцунуси-но-Ооками.

Эти два божества также появляются в главе «Куни Юдзури» (передача права на страну) первых письменных хроник Японии – «Кодзики», «Нихон Сёки» и олицетворя-

ют собой то, как должен выглядеть обладатель силы Бу – силы воина. Для того чтобы понять, что это значит, давайте сначала познакомимся с «Кодзики».

Оокунинуси-но-Ками – потомок младшего брата Аматаэрасу Оомиками – Сусаноо-но-Микото – создал Асихара-но-Накацукуни – «страну на равнине, поросшей тростником».

Когда Оокунинуси-но-Ками был полностью поглощён созданием провинции Идзумо, остальная Япония пребывала в хаосе и беспорядке, и это сильно беспокоило Аматаэрасу-Оомиками. И тогда послала она гонцов к Оокунинуси-но-Ками, чтобы тот передал все дела по созданию «страны на равнине, поросшей тростником» её наследникам. Но, дважды послав к нему гонцов, своего не добила.

И тогда послала она к нему Такемикадзути-но-Ками. В «Кодзики» сам процесс передачи страны от Оокунинуси-но-Ками к Такемикадзути-но-Ками называется «**котомукэ явасу**». Дословно это можно перевести как «установить гармонию».

Со всем своим сердцем, открыто и искренне они поговорили, стали дружны и в гармонии. Стали избегать лишнего противостояния. И эта самая искренняя и истинная создающая гармония и мир стали целью всего Бу.

Для японца само понятие «мир» (**heiwa**) означает «ровная, спокойная гармония», что значит не упорствовать и не настаивать на своём, а спокойно и с уважением выслушать оппонента, сгладить углы и разногласия во мнениях и достичь согласия – таким образом оба придут к **wa** – миру и гармонии. Мир – значит, что сердца всех людей находятся в согласии и единстве друг с другом. Если нет войны – то это вовсе не значит, что есть мир. Если люди день за днём соперничают и борются друг с другом – это совсем нельзя назвать «мир».

Итак, во время переговоров Такемикадзути-но-Ками спросил: «Я пришёл сказать тебе, что сейчас ты про-



сто владеешь страной тростниковых равнин, а потомки Амата́расу будут править в мире и согласии с народом, что ты об этом думаешь?»

Если объяснять разницу в употреблении слов, то для способа правления Оокунинуси-но-Ками выбрано слово **усихакеру**, что значит «владеть», а для способа правления Амата́расу использовано слово **сирасу** – вежливый эквивалент глагола «знать», то есть «знать думы и настроение народа». Поэтому это предложение будет означать: «Оокунино-Ками просто владел страной тростниковых равнин и господствовал в ней, а потомки Амата́расу будут знать мысли и чувства своего народа и править страной так, чтобы каждый жил в мире и согласии».

Когда люди идут в храм попросить о чём-либо – их молитвы возносит к небу настоятель этого храма. Так и здесь – потомки Амата́расу будут ежедневно молиться за всю страну и каждого жителя.

«Господствовать» или «знать свой народ» – какой из этих способов сможет сделать нацию счастливой? Ответ очевиден. И тогда Оокунинуси-но-Ками сказал: «Я соглашусь, но давай спросим моих наследников – сыновей». Первый сын, Котосиро-Нуси-но-Ками, спрятался и не стал отвечать на вопрос, второй сын, Такеминаката-но-Ками, не стал слушать речь и сразу вступил в схватку.

Такемикудзути-но-Ками перед боем с Такеминаката-но-Ками сказал: «Словами можно всё объяснить и усмирить, тот же, кто не слышит слов, – пожалеет» – и принял атаку. Здесь для описания того, кто «не слышит слов», «противопоставляет себя обществу», использовано слово **мацуровануся**. **Мацу́ро** значит «праздновать что-то всем вместе», то, где участвуют абсолютно все жители. **Мацуровануся** – это тот, кто абсолютно забывает о взаимовыручке и помощи другому, сосредоточен только на себе и своей победе и даже прибегает к насилию, – именно таким людям **Будо** помогает об-

наружить свои правильные черты характера. Это одна из самых главных особенностей японского **Будо**: роль силы Бу – помочь человеку, забывшему о помощи ближнему и не гнушающемуся применять насилие, вернуться на путь уважения и взаимовыручки.

Во время атаки Такемикадзути-но-Ками, даже не пошевелившись, погасил её и швырнул Такеминаката-но-Ками с такой силой, как будто в его руках был лёгкий молодой камыш. Такеминаката-но-Ками очень удивился такой силе, пролетел аж до земель Сува и там сдался. Такемикадзути-но-Ками не стал вести себя высокомерно и убивать сдавшегося противника. Он проявил уважение к воинскому духу проигравшего Такеминаката-но-Ками, он построил для него синтоистский храм в Сува, и тот остался в нём свирепым божеством. Сейчас этот храм называется Сува-Тайся.

Сохранение уважения победителя к проигравшему, исполнение принципов **хоё:до:ка**, взаимоподдержка и взаимопомощь, «принцип неубийства» – все это в синтоистских легендах олицетворяло собой истинные ценности Бу.

Когда Такемикадзути-но-Ками вернулся в Идзумо, Оокуни-Нуси передал страну тростниковых равнин потомкам Амата́расу и сам объявил, что отныне будет жить в уединении.

Приняв это, Такемикадзути-но-Ками построил самый большой синтоистский храм в Японии и пообещал поклоняться там Оокуниси-но-Ками. И таким храмом стал Идзумо-Дзиндзя – храм в Идзумо. И главным настоятелем его стал сын Амата́расу – Амэнохохи-но-Ками. Обещание это исполняется и в наши дни, потомки Амэнохохи-но-Ками до сих пор являются настоятелями этого храма и поклоняются Оокунинуси-но-Ками. Один из таких потомков, Сэнгэ Кунимаро, в 2014 году (двадцать шестой год эпохи Хэйсэй) женился на одной из потомков богини Амата́расу – принцессе Норико Такамадо, а зна-



чит, древние синтоистские легенды по-настоящему обрели свою связь с настоящим, и мы сами можем увидеть это и прикоснуться к этому поистине радостному событию!

Сила **Будо** – это та сила, которая в мирное время помогает жить по принципам взаимовыручки и уважения друг к другу, дабы создать процветающее и лучшее общество, а в военное время эта сила умиряет бушующее сердце противника, вносит гармонию и заставляет его вернуться на истинный мирный путь гармоничного сосуществования.

Именно для этого перед тем, как начать битву, мы кланяемся друг другу, чтобы выразить свое уважение. Именно поэтому тренируемся так, чтобы противник признал своё поражение и сказал «**маитта**»¹. Эта сила помогает нам не делить сражающихся на победителей и проигравших, а уважать друг друга и не зарожать обиду в сердце другого. Эта «умиротворяющая сила» – именно та сила, к которой стремится японское **Будо**.

¹ Досл.: «эх, проиграл»







武道





論文集

荒谷 卓



この本の記事を書い­て­く­だ­さ­っ­た­同­志­の­荒­谷­卓­先­生­へ、
深­い­敬­意­と­感­謝­を­こ­こ­に­捧­げ­ま­す。

こ­の­本­は­ロ­シ­ア­至­誠­館­武­道­道­場­協­会­の­企­画・出­資­に­よ­っ­て­出­版­さ­れ­ま­し­た。

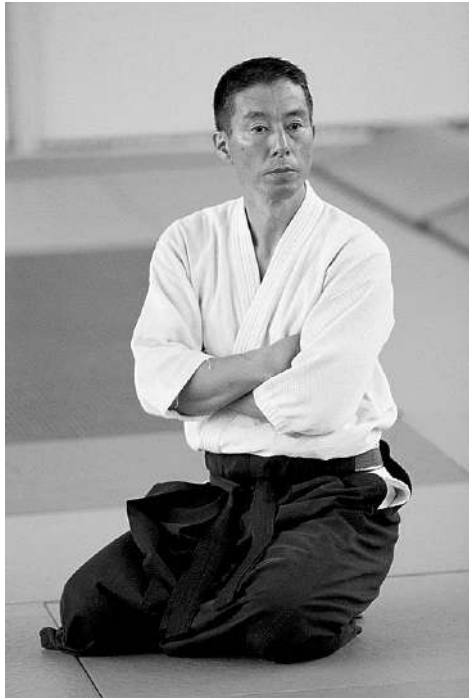
編­集­者：ラ­デ­ック・イ­ス­ハ­コフ 翻­訳­者：ア­ン­ナ・ス­モ­リ­ャ­ック
写­真：ド­ミ­ト­リー・デ­ニ­ソフ デ­ザ­イン：ア­イ­ラ­ット・サ­ー­フ­ィン 校­正：ア­デ­リ­ャ・ハ­リ­ー­ト­バ

本­書­は­荒­谷­卓­先­生­の­許­可­の­も­と­出­版­さ­れ­ま­し­た

こ­の­本­は­販­売­用­で­は­あ­り­ま­せ­ん

荒­谷 卓, 2017
ロ­シ­ア­至­誠­館­武­道­道­場­協­会, 2017





明治神宮至誠館

館長 荒谷 卓

荒谷 卓(あらや たかし)

昭和34年、秋田県生まれ。東京理科大学卒業後、陸上自衛隊(幹部候補 生学校)入隊。調査学校(小平)、第1空挺団(習志野)、陸上幕僚監部防衛 部、防衛庁防衛局防衛政策課戦略研究室等の勤務の後、特殊作戦群初代群長となる。この間、ドイツ連邦軍指揮大学、米国特殊作戦学校に留学。

大学生時代、松涛館流空手、極真空手等で武術を修練している折、恩師より至誠館を紹介され入門。葦津珍彦先生、島田和繁先生、田中茂穂初 代館長、稲葉稔二代館長より日本の伝統精神についての薫陶を受ける。平成20年、自衛隊退職後、武道場至誠館専任師範として明治神宮に奉職。平成21年10月、第三代至誠館館長に就任。







学び

教育という言葉は、「おしえ(て)はぐくむ」と書く。植物の種子が芽を吹き、花を咲かせ、実を結ぶように、適時に日の光に当て、適度な水や肥料を与えることで、人の成長を援けるという意味がある。教育を受ける当事者が、夫々の才を生かして自立し、自ら考え、行動して己の本分を尽くせるように育てることが主眼である。

私達の内には、宇宙創造から現在に至るまでの膨大な経験の記憶が存在している。同様に、人間以外の万物万象も、宇宙の成長過程の記憶を内在している。私は、教育は「私達人間は、宇宙の一員としての使命を持って、宇宙に生まれ、宇宙に生き、宇宙で死ぬ」という気宇壮大な意識に立って行われるべきであると考えている。人間を唯一絶対的な存在であると教える必要もないし、ちっぽけな存在と考える必要もない。宇宙全体の一員としての謙虚さと尊厳を保ち、万物万象と共生しながら成長することを学ばなくてはならない。

日本の教育では、学びは知であると同時に「行(ぎょう)」であった。「武道を学ぶ」「茶道を学ぶ」という場合、それは即ち「体験し体得する」ことを指している。また、文章を学習する場合にも書き取りをして、頭だけではなく体を使って学んだのである。体を使って学ぶことは、自分が行為の主体たる当事者になって学習することである。

「鹿島神流」は、日本神話に出てくる「武甕槌神(たけみかづちのかみ)」の武徳を敬い、その武徳に少しでも近づき自ら体現したいと祈り鍛錬したことから生まれたとされる。

私の学びは、正しい師のもとに自己を啓発し、自分も「武甕槌神(たけみかづちのかみ)」の武徳を体現したとされる先人の列に加わりたいとの思いから始まった。鹿島神流の歴史の中に身を置き、「武甕槌神(たけみかづちのかみ)」の武徳をどうすれば体現できるのかと念じつつ、自己を鍛錬するのだ。

そして、自己の鍛錬を通じて体得したものを手がかりに、「自分は如何に生きるべきか」を自ら問い、自ら学ぶのである。鍛錬が積み重なった末に、自己の内面には言葉にできない「感覚と悟り」が

生まれる。これこそが自分自身で吟味に吟味を重ねた重要な学びなのである。

武道に限らず、学びは至る所にある。例えば、季節としての四季はどうだろうか。四季は、春夏秋冬に区分され、これを毎年繰り返すサイクルと定義してしまえば、それ以上の学びはない。経験も不要だ。ところが実際に、

その中に生きる立場からすると、四季はサイクルではなくスパイラルである。一年の時を経た次の春は、草木が成長するように、自然の一員たる自分も一年分成長している。決して去年の春の自分に戻るわけではない。自然の一員という自覚があれば、周囲の変化の中に、常に新しい発見があり、その発見を通じ自分も成長していることがわかる。共に生きて成長する四季の変化からの「学び」は豊かで無限なのだ。

武術の学びは、見取り稽古から始まる。指導する先生や先輩の技を見て、憶えることをいう。先生は、技についての詳しい説明は何もしない。ただ、実際に技をかけている姿を見せるだけだ。だから、先生の動きを見逃すまいと渾身の集中力で動きを観察する。

そして先輩に稽古の相手をお願いして観察した技を自分で真似てみる。うまくいかない。腰の構え、足の動き、手つき、目付け等、さらに観察しては自分で試してみる。何度も何度もこれを繰り返す。

運良く先生に直接稽古をつけてもらえるときには、身体の全神経を集中して、技の感触、間合い、呼吸、霊気を逃すことなく感じ取ろうとする。そこで得た感触をどうやって自分のものとするか、自分の身体を動かしながら考える。なぜできないのか、どうしたらできるのか、考えて試し、試して考えるのである。

「できた」という感触を得るには、長い道のりがある。

そんなことを何年も繰り返しながら、少しずつ正しい動き、正しい原理が身についてくる。それこそが自ら探求し、つかんだ本当の「正しいもの」だ。

一つのことでも「正しいもの」を得ると、今まで理解できなかった他のことが見えてくる。「正しいもの」を自らつかんだプロセスは、他のことにも応用できるのだ。身体を通じて学ぶことと知識を得ることのバランスが整えば、武術だけではなく人間関係、社会、政治等諸々のことがより把握できるようになる。





成長

人間の成長には、身体的成長と精神的成長がある。一般的に、身体的成長は自然の摂理に任せておけば、無意識のうちに成し遂げられる。しかし、精神的成長は、人間が関与しすぎた結果、何をもって精神的成長といえるのかが分からなくなっている。

本来、精神の成長も自然の摂理に従っていたはずで、自然の一員としての意識の進展ではないかと予想できる。

しかし、現在では、人間の成長は、人間が勝手に作った尺度にしたがって評価されているので、自然の成長と人間の成長はかけ離れつつある。

武道はどうだろうか。もちろん、武道もルールを決めて勝敗を競い出すとスポーツ・ゲームと同じことになる。ここで言う武道は、ルールが無く競技会もない武道だ。

正しさの答えは、自分で探求する。稽古を積んで、正しい姿勢、正しい動き、正しい呼吸、正しい間合いを身につける。そして、正しいことを実践する。これを成長と言う。あらかじめ誰かによって決められた正しさに従って自分を規定するのではなく、自分自身で正しさを探求し続けるプロセスが成長であるとする考えだ。

人間は、宇宙万有と一体となり、宇宙の生成活動を担うべき霊体なのだ。人の死と生は、宇宙(自然)の新陳代謝であり、生まれ変わらぬ。その魂(霊的性質)は、永遠に宇宙の中に存在し続け、新しく生まれたものに引き継がれることになる。これを神道では、「人は神から生まれ、神に帰るなり」という。

すべての存在は、「生まれ」で「成る」から存在するのであって、存在はまた次の「生成」を担う。母親の胎内で子供が生命を授かった時、その子は、始めから祖先や社会と絆をもった霊体として生まれ、宇宙の創造活動の一部として人生が始まるのだ。

宇宙、地球、全ての生物は、ルーツを同じくする同胞で、一体となって成長する共同体である、とするのが日本の神話の発想である。そう考えれば、自己の成長は全体の成長であり、全体の成長は自己の成長ととらえることができる。

神道の人間観からは、本来人間は、宇宙創造の神と同じ性質を持っているのだから、その性質を現し、お互いに助け合い、自然と調和し、家を、地域を、国家を、世界を、宇宙を、常に成長発展させる役割を遂行するものと考ええる。間違った考えの人や集団は正して正常化し、共生社会に復帰させるのが正しい。

武道では、稽古を通じて人間としての何らかの成長を成し遂げようとしているのだが、ここで言う成長とは極めて内面的なものである。何がどのくらい成長したのかは、誰かが決めた尺度を必要としない。受身ができるようになることで、攻撃に対する恐怖心がなくなる。技を身につけ自分より力の強い者も倒すことができれば、臆せず意見を言えるようになる。

不正に対して勝てる見込みがあれば戦うのではない、正しいから戦うのだ。

成功しそうだから挑戦するのではなく、そうするべきだから挑戦するのだ。目の利益にこだわらず正義を貫徹する武士の気概と覚悟こそが、武道の稽古によって積み上げられる人間としての成長の一例だろう。

日本の慣習的倫理道徳観である「世のため人のため」とは「社会全体の成長発展に貢献することは善」であり、「人さまに迷惑をかけない」とは「社会全体の成長発展を妨害することは悪」であるという考えだ。

人類のあらゆる努力は、人と人、人と自然、今と過去、今と未来、人と神、総てが一体となって成長を続ける共生活動へと向かうべきだ。

個人から国家等のそれぞれのレベルで、対立と分断、略奪と独占、差別と偏見のような、社会の一体性に反し、他者の成長を妨げる行為は正さなくてはならない。

公益に資する利他的行為を社会倫理とし、万民の福祉を充実させ、人類と自然が一体的に成長することを目的として、万民にとってよりよい世界を構築することが人間の使命であると考えるのである。

人間の成長とは、内面的な進化・発展を遂げることであり、宇宙の原理を身体感覚として体得していくことである。





感性

感性は、生まれながらに人間が宇宙や地球の自然との関わりを保つ無意識の能力で、悟性は自分が宇宙や地球の自然と深く関わっていることを意識化する能力だ。

武道の鍛錬は、感性を高め悟性を開発するプロセスである。自己を内省する感性を磨き心身を整え、相手との立ち合いから呼吸（タイミング）と間合い（位置関係）を悟り正しい人間関係を養う。そのようにして鍛えた感性と悟性を社会で実践するところに真の武道がある。道場とは、その道を探求する場である。

日本の文化は、武道に限らず感性と悟性の探究を重要視する。感性の未熟な人間に正しい思考判断は困難であると考えからだ。だから、自己の修業体験を必修とし、また、理性の発揚は言葉より実行で示すことが大事とする傾向が強い。

植本人麻呂の歌に「葦原の瑞穂の国は神ながら言挙げせぬ国」とある。「言挙げ」というのは、人間が自分の言葉をことさら正しいとする態度で、それは、神（宇宙・自然の摂理）を超えた態度だ。このような態度はよくないとし、謙虚に修行を積んで、言葉（理屈）より体験、体得そして体現（実践）を大事にするのが、古くから日本の文化の特徴である。

武道においては、道としての倫理哲学を説いたものは別として、術技を解説したマニュアルは少ない。それは本来、各人が鍛錬による体感を通じて得るべきものである。

例えば、鹿島神流の国井善弥先生は、武道の修行中、師から毎日「あれを持ってこい。これをあそこに置け」という指示をされ、「あれ」や「これ」は何ですかと質問すると大声で怒鳴られ拳固を食らったという。「あれ」や「これ」で師が何を指しているかを感じ取る感性の修養だったわけだ。当然、師が指す今日の「あれ」と明日の「あれ」は全く別のことが多い。状況と師の心情から察する勘所が良くないとわからない。こうしたやり取りを通じて感性の鍛錬を弟子にさせていたのである。感性が磨かれなくては、状況に応じた判断と行いは取れないからだ。

日本人は「気」という言葉をよく使う。「気を使う」とは、相手が言

葉にしない心の状態までも感じ取るように「気」というエネルギーを使うことである。お互いが「気」を使って「気」でコミュニケーションをすれば、武道で言うところの「合気」になる。

武道をしていても、初心の人は「気」を意識することはできないだろうが、修行を積み「気」は意識化できる。既に述べたように、武道の修行中に、先生の身の回りの世話をして、先生の言う「あれ」、「それ」が何を指すかを的確に読み取れるようにする稽古は、まさに「気」を読む稽古だ。相手の「気」を読めるようになれば、言葉によらないコミュニケーションが可能となるわけだ。

同じように自然に対しても気を使い、草木の「気」を読み、虫や動物の「気」を読み、山や海や空の「気」を読む。そこから、自然とのコミュニケーション能力が生まれてくる。

武道場に神棚を置いているのも、神との「気」のコミュニケーションを図るためだ。





調和と均衡

武道における「調和と均衡」についても触れておこう。

神道に根ざす武道では、神と人の調和が明確に謳われている。

例えば、鹿島神流の国井善弥先生は、『武を極めては宇宙創元の理を悟る』と言っている。武を極めるということは、神意(自然の摂理)に至り、非(自然

に反すること)を断つものである、として、自ら自然と一体となり(調和し)、敵対者をも包容同化する心身の境地を武術で顕現した。

合気道の創始者・植芝盛平先生は、『先ず神と合気し大和魂を(自分の)体に練及す』とし、神と合気(調和)した心身をもって相手に合気(調和)すると言っている。

このように、武道の目的は、心身の練磨を通じ氣力と人倫を養い、自らが神

(自然)と一体となり敵対者の非(不自然)を是正して敵対者をもまた神の領域(自然の状態)へ導き調和させることだ。

日本の兵法も、「調和と均衡」を基にしている。世界的に有名な戦略論に、ブローゼンのクラウドゼビッツによる「戦争論」と、中国の「孫子」がある。いずれも優れた書ではあるが、敵は敵、味方は味方という対立的発想の域を出ていない。

では、楠木正成の戦略思想はいかなるものか。

兵を学ぶ法は、心性を悟り庶民を親愛するを上とし、計謀によって学ぶを中とし、戦術をむさぼり習うを下とする。

〈中略〉

将に徳あるときは、敵の兵必ず我兵となり、敵の民我民となる。将に智あるときは、敵の謀我謀となし、敵の利もまた我利となる。将に勇のあるときは、敵の威我威となり、敵の能我能となる。

この三徳を以て、明らかに方法を明察し、敵の謀に乗じて、却つてこれを覆す、これ名づけて上将の軍法とす。

中將は、自らその徳を積まず、その功を求め、ただ敵の謀を察し、その計略を欺き、我謀を多くして、敵を殺さんことを用いて、敵の生するところを知らず、十度戦いて十度勝と言えども、未だかつてその太平を知らず、これ中將の法なり。

下將は、ひとえに戦いを好んで、利を争い、士民を使うに怒りを

以てし、人を従えるに専ら殺罰を用い、己の勢いを頼んで敵の智謀を悟らず。〈以下略〉

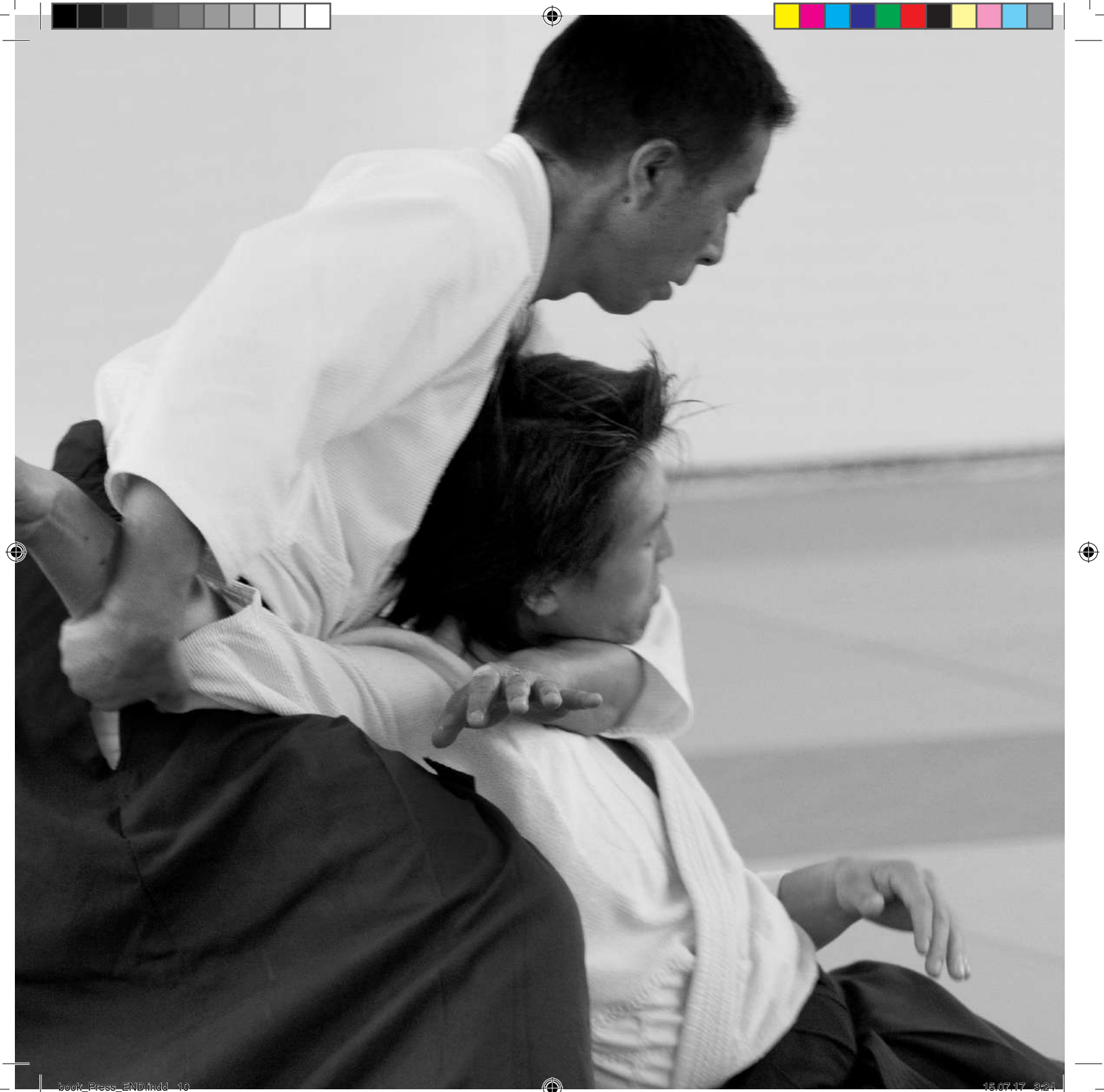
正成が「上」とした兵法は、「心性を悟り庶民を信愛する」ことだ。つまり、庶民との調和である。また、「徳」、「智」、「勇」を「調和と均衡の徳」「調和と均衡の知恵」「調和と均衡の勇氣」と読み替えてみると言わんとしていることがよくわかる。そうすれば、敵の兵も、敵の民も、敵の謀も、敵の利も、敵の威も、敵の能力もすべて我のものになるということだ。傑出した平和の兵法である。事実、彼は、圧倒的に少ない兵にもかかわらず庶民の力をもって戦いに勝

利した。

「中」の將は、「調和と均衡」の考えがないものだから、十戦十勝しても、世の中を平和にできない。現在の米国を見れば、言い得て然りだ。

「下」の將に至っては、調和どころか辺りかまわず対立をせっせと作るばかりで、結局は自滅することになる。

宇宙は渾然たる「調和と均衡」をなし、太陽系は一つの「調和と均衡」の一体系を作り、地球は一つの「調和と均衡」の統一形態をなし、地球上の万有万象もまた常に「調和と均衡」の中で生成し発展している。「調和と均衡」の中にこそ、万民の幸福と世界の平和を構築する根本原理があると思う。





中心と循環と産霊(むすひ) 神道と武道の係わり



神道の宇宙観－武道の前提として

日本神話は、宇宙の創造から始まる。宇宙創造活動のエネルギーの中心として成り現れたのが「天之御中主神(あめのみなかつのかみ)」と呼ぶ最初の神である。この神は、外から宇宙を創ったのではなく、宇宙そのものとして成ったのだ。そして、「天之御中主神(あめのみなかつのかみ)」の中心エネルギーを拡張していく、所謂ビッグバーンのような働きが「高御産巢日神(たかみむすびのかみ)」であり、エネルギーを中心へと集中させる、所謂ブラックホールのような働きが「神御産巢日神(かみむすびのかみ)」だ。この三柱の神の出現により、宇宙の創造活動が始まった。

「古事記」では、このエネルギーの集中と拡張の循環・還元により、宇宙の創造、即ち万物万象の生成活動が連続的に為されてく様を、「次に成る神は…次に成る神は…」と記している。この「次々に生まれ成る神」の延長に、今の私達が存在している。最初の三柱の神によって始まった宇宙創造の活動は今も連綿と続き、今現在、私達がそれを引き継いでいると考えるのだ。

私達が引き継いだ宇宙創造活動をしっかりと果たすことができれば、私達の子孫にそれを引き継ぐことが出来る。そのようにして引き継いでいけば、人類の社会も天壤無窮つまり天地と共に末永く続く、というのが、日本神話の宇宙観であり、人間観、社会観の根源だと考える。

宇宙創造の3貴神の御名に「産巢日=産霊(むすび)」と言う呼び名を使っている。この「産巢日=産霊(むすび)」がまさに、非物質のエネルギーの創造活動である。

例えば、人間が子供を産むという行為は、まさに産霊(むすび)そのものである。男女の心が「むす(産霊)ばれて」新しい生命が生まれる。生命エネルギーである霊(ひ)が身体(物質)をもって生まれると考えるので、霊を授かった男子を「霊子(ひこ)=彦」、女子を「霊女(ひめ)=姫」と呼ぶ。

年齢の数え方も、日本を含む東洋では、人を単なる物質ではなく宇宙創元のエネルギーを継承する霊エネルギーを併せ持った霊





体として考えるので、お腹の中に霊を授かった時点から年齢を数える。したがって、出産の時点で一歳と数える。

元気とは、生れた時に授かった力強い元々のエネルギーのことだ。

そして元気が持続している限り、人は成長し続けると考える。逆に言えば、元気がなくなることは、気=エネルギーが枯れていることを意味し、これにより人の成長は止まる。気力がなくなり、創造活動が停滞した状態は、気枯れ、すなわち「穢れ」につながるという考えだ。

このように、神道の考え方では、全体の創造活動に参画し、次から次へと何かを生み出すことを善とし、逆に、創造活動をやめた無気力状態は穢(け)れと考える。また、気力はあっても、それが他者の成長を妨げ全体の創造を妨害する行為は「罪・咎(とが)」とし、その精神状態を禍(まが)つくといって忌み嫌うのである。

人間は、宇宙に生まれ、宇宙に生き、宇宙に死ぬ。人の死は、肉体としての役割は終わるが、魂は生き続ける。したがって、神道葬祭では、亡くなった人はエネルギーに帰り「命(みこと)」になる。例えば、私が死ねば、「荒谷卓命(あらやたかしのみこと)」としてこの世に在り続ける。あの世や天国のような他の世界はなく、生きる人も霊も同じ一つの世界に共存していると考えるのが神道の考えだ。人間は死ねば物質としての生を終えるが、非物質エネルギーである魂は命として宇宙フィールドに永遠に在り続けると考えるのだ。

人間にとって、産霊(むすひ)は、宇宙本来の活動の一端を担い、新たな創造を為す正しい行為である。男女が結ばれて新たな創造の担い手となる子供を産むことは、家族だけではなく、社会全体、地球全体として宇宙全体にとっても大変めでたいことなので、みんなで祝う。

もちろん子供を産み育てることだけが、人間の創造活動ではない。現代の社会では、子供を授かることができないいろいろな事情があるが、私達の創造活動はいたるところに存在する。例えば、自治活動、人の教育や支援、自然環境の健全化、食べ物生産、社会奉仕活動への参加、人々の暮らしを助けるノウハウや物づくり等の社会活動の中で様々な創造活動に関わることができる。それぞ

れの生き様を通して、形のある物だけでなく、無形の技、さらには意志や希望というエネルギーを産み出す。そうして一生懸命生きて身体が寿命を迎えれば自らが命(エネルギー)に還るのだ。

たとえ平凡な人生であっても、人がそれぞれの所と立場において、このような産霊(むすひ)の活動を実践することこそが、人間として本分を尽くしたと言えるのだ。

武道においても、産霊(むすひ)の考えが生きている。例えば、剣術において剣と剣を斬り合わせることを、「斬りむすび」と呼ぶ。

この発想は、斬り殺す、つまり相手を斬って殺傷するという考えとは正反対のものだと言える。「斬りむすぶ」とは、相手の矛や太刀をむすび止め、双方のすさまじいエネルギーを、殺傷と破壊ではなく創造に向かわせしめようという思いがこめられた技だ。

ここに相手との生死をかけた戦いの先にさえ、共生による創造を生み出していくべきだ、という思想がある。

自然現象にも、人々を癒し包み込むような穏やかさがあるかと思えば、人が抗し難いような荒々しい面もある。人と人の関係においても、親睦と紛争の繰り返しは避けがたい。

であれば、人間の行為の結果に過ぎない平和や戦争という現象の好き嫌いを論じるのではなく、やむなく武器を手に戦ったとしても、そのあとは共栄共存の道を探ろうとする態度こそが重要だ。それが武道の思想であろう。

武道が単なる戦闘の技術を教える格闘技と異なるのは、こうした思想が根本にあるからだと言える。相手を殺傷し破壊するだけの戦いであれば、社会全体が荒廃してしまう。

平和時における創造だけではなく、戦時における創造という性質を探究していくのが武道の本質であり、日本人が武道の中に「むすび」という言葉を使った所以であろう。

言葉を変えれば、平時においても戦時においても和する、すなわち敵さえ包容同化し一体となり、共生する道を目指すことを理想とするのだ。

その根源には、前述の通り宇宙は一体として生まれたのであるから、本来は全体がひとつになって、よりよい世界を創造するため活動を行うべきものである、という神道の考えがある。



人の中心とエネルギーの循環— 武道の意義

これまで述べてきたように、神道の宇宙観による宇宙創元の原理は、エネルギーの中核が形成され、中心を基点にエネルギーの循環・還元が始まり継続されることである。

恒星系の構造も、原子構造も、中核を有するエネルギー系である。つまり、宇宙内のあらゆるものの基本構造(あるいは系)は類似構造にあるようだ。

そうだとすれば、人間も一つのエネルギー系で成り立っていると考えてもおかしくない。武道の身体観・精神観は、まさにこの中核から成るエネルギー系として考えられている。

武道において心身の中核とされるのは「臍下丹田(下丹田)」である。概略の位置は、身体を正面から見たときの中心線(正中線)上で、へそと恥骨結節の中間よりやや下、ほぼ股関節上縁の高さ。側面から見れば、脊椎の下部に位置する仙骨と恥骨結節をむすぶ線上で中間付近にあたり、上体の軸の下底にあたる。丹田の意味は「気」から成る「丹」を耕す「田」ということ。いわゆる「気」の創造場所だ。だから、気力が衰えない力を「たん力」という。

また、精神面では「臍下丹田(せいかたんでん)」を「肚(はら)」とよぶ。「肚を決める」とか、「肚を割って話す」という表現に使われる。

武道の稽古で「はらから力を出せ」とか「はらから間合いに踏み込め」と言うときは、身体の中核である臍下丹田と精神の中核である肚の両方を指している。身体と精神両方の中核を一体として考えるという点が、重要なところだ。

人間の体に臍下丹田という名の臓器があるわけではない。意識というエネルギーを集中して強力な力を創出する中核を臍下丹田と言っている。この意識エネルギーは心と表現した方がいいかもしれない。そうであれば、中核という言葉を中心と呼びなおした方がいいだろう。心が形成する意識エネルギーの集中心点だ。

その「中心」をどうやって作るか。まずは、腹式呼吸により、息を吸って腹を張り内側から腹圧をかける。その内側から腹圧がかかった

状態を維持したまま、息を吐くときに腹部を絞るようにして外からも腹圧をかける。内と外から腹圧がかかると下腹が強い緊張状態になり、力が湧き上がる。その体感を得たならば、それを繰り返すうちに丹田の動きが自覚できるようになる。そうなれば、丹田を張ったり絞めたりする動きが呼吸となり「丹田呼吸」ができるようになる。

瞑想や座禅も意識を集中する行だが、静止して動きはない。武術の難しいところは、心身の中心を形成したまま戦わなくてはならない点にある。

では、心身の中心を形成したまま、その力を発揚させる仕組みとはいかなるものなのだろうか。

これを別々と考えると成り立たない。中心に集中した力をそのまま外に作用させるのである。これを陰陽一体とも言うが、りんごを縦に真っ二つに切ったときの断面の形状に例えられるトーラス状のエネルギーの流れを考えてもらうとわかりやすい。りんごの中心から出たエネルギーが下の窪みから出て(陽)、上の窪みを経て中心にもどる(陰)という形の循環エネルギー系だ。上から見るとブラックホールのようにエネルギーが無限に集中していく。下から見るとビックバーンのように無限に中心からエネルギーが湧き出てくる。中心でつくられたエネルギーの循環・還元である。循環・還元のエネルギー圏内に入った相手に対しては、それが力として作用するわけだ。

日本の武術で主に使うのは、還元する力、中心に向かう力である。

これは言葉だけで説明できるものではなく体感していくしかないのだが、比較的目で見分かりやすいものの例として剣術がある。例えば、鹿島の太刀では、剣を循環・還元させる。

これはまさしく、中心から発する「気」のトーラスエネルギーの循環・還元を剣で現すものだ。循環・還元は連続していて、始めも終わりもない。全ての動きが中心からの連続的なエネルギー循環となる。

逆に言うと、中心を形成するとは、エネルギーの循環・還元を維持することでもある。中心とエネルギーの循環は不可分なのだ。

エネルギーは、一か所に溜まって沈滞すると減衰してしまう性質を持つ。宇宙空間や、大気のような非物質はそのままエネルギーの



循環空間であり、物質が存在するのは、物質内の素粒子レベルである種の循環がなされているからだと思う。水も循環できなくなると腐ってしまう。

つまり、エネルギーは、循環することによってしか減衰を防ぐことはできない。このため、常に体内でエネルギーを循環させ新たなエネルギーを生み出し、同時に自然との関わりや社会に参画し人々との交わり、外部のエネルギーを体内に取り入れ、常に循環・還元させるのである。

ここで重要な点は、自己の中心が崩れてはならないということである。中心は、エネルギーの創造源であり、循環・還元の源動力である。中心が崩れると、エネルギーは停滞し、散逸し、急激に減衰する。エネルギーを創造し続けるためには、自然、社会とエネルギーの交換をしながらも、自らの中心はしっかりと保持し続けるのだ。

このことは、武術で言えば、臍下丹田を強固に維持し、相手の攻撃を受けながらも、それを逆に自らの力として相手に作用させることになる。

また、武道に広げれば、自らの生きる目的を確立し、他の思想や価値観をも受け入れ、包容同化の力を高めるのである。いずれの発想も原点はここに見出すことができる。

これは、宇宙創成の原理、自然の統一的循環原理を、自らの心身に具現化する日本人の自然観・人間観に基づく発想だろう。このような伝統的な宇宙観・自然観や人間観が、武道の中にも引き継がれている。逆に武道的な心身の鍛錬を図ることで、宇宙や地球自然の原理を学ぶことができるのだろう。

少し、武道の鍛錬について触れてみよう。

技を磨く武術の稽古では、身体の安定感を高めるために、中心の力が常に下向きに作用することを意識する。「腰を低くしろ」、「重心を下げろ」と言うのはこのことだが、単に相手より腰の位置や重心が低いというだけでは十分ではない。身体が地面の方に引っ張られているような状態でなくてはならない。足を突っ張らず、膝や足首を緩めて立つ、ということだ。

緊張などで心が上ずれば、自ずと中心は高くなり、身体の安定感も失われる。このための、技は効かず、相手に倒されてしまう。中

心の安定感は、心の持ちようと密接に繋がっている。

いくら中心が強くても、体が力んで強張ると動きは固くなり脆くなる。力みとは、首、肩、肘、手首、膝、足首等、丹田以外に力点ができしまい、中心エネルギーの循環が妨げられる状態だ。

だから、中心以外は柔らかくして、しなやかな強さを身につけるわけだ。足は突っ張らず、肩や腕、上半身にも余計な力を入れない。そうすることで、攻撃して来る相手の力を吸収できると同時に、身体の中心の力を統一して滞りなく使えるようになる。そういう心身状態ができていれば、中心である肚を少し動かすだけで、その力は末端に届き、相手を容易に崩すことができる。同じように、精神の中核がぐらつかず思考が柔軟であれば、恐怖や緊張等のストレス下でも適切な判断ができる精神面の強さにも繋がっていく。

武道の稽古で、精神面が重要なのは、精神鍛錬が中心力の性質を形作るからだ。邪念を中心に蓄えれば、当然そこから出てくるエネルギーは邪気となる。邪気とは、他者や社会や自然の成長を妨げ、断ち切るエネルギーだ。全体の成長を助け促進する正気のエネルギーを生み出し、世のため人のために作用させることこそが武道における中心鍛錬の目的とならなくてはならない。



時の中心—創造は、今何かを為すこと

神道には、「中今(なかいま)」という「時」の考えがある。宇宙の創元から未来へと無窮に続く「時」は、常に「今」に集約されるという考えだ。

「時」は、宇宙の成長を表す次元軸であり創造の軌跡だ。過去は「今」になり、未来は「今」から生まれる。

「今」は、それまでの宇宙の創造活動のすべてが集約された「時」である。そして「今」は未来の宇宙の創造のための何かを為している「時」でもある。

「今」、為しているそれぞれの活動が、全体として統合されたエネルギーになるには「時」が必要だ。

私達が今、見ている星の多くが既に消滅しているわけだが、その星が生きた証を私達は光として見ている。そしてその光のエネルギーは数億光年以上かけて今、私達に影響を及ぼしている。これは、過去のエネルギーが今現在に生きて存在することをしめしている。

異なる時代の複数の場所から生まれたエネルギーが、ある時、ある所で結びつき統合される。つまり、「時」は、遠く離れた個々のエネルギー活動を宇宙の歴史として統合する次元軸だ。

そう考えれば、過去の人々の意思はエネルギーとして今私達と共に存在し、今の私達の意志は、今すぐ成果として顕れなくとも、いつか未来に輝きを増すのかもしれない。「時」は、そのように、空間と時代を超えて個々の創造活動を結び、統一する役割を果たしているのだろう。

「今」を大事にするということは、過去の出来事に意義を持たせ、将来のよりよい基盤をつくることになる。

「今」を無駄にするということは、個人のみならず人類の、そして地球の自然の営みとこれまでの努力を無駄にし、子々孫々の未来を破壊することにつながる。「今」この時に、人間一人ひとりが「世のため人のため」と力を尽くすことが、私達が宇宙に生まれてきた重要な意義ではなかろうか。





私達は、物質としての肉体の共有は適わないが、精神・心・霊の共有は可能であり、人類と自然の成長発展に貢献しようという思いは、同じ時代時に生きる人々のみならず、時を違えて生きる人々の心までも感化し、共鳴させ一体化できるのである。

武道を通じて、一人ひとりが鍛錬する精神の力を統合すれば、私達は人類の歴史に光をともしことができると信ずる。





武道から何を学ぶのか



成果より努力の過程が大事

武道に限らず、道と名のつく稽古事は、その成果(プロダクツ)よりも努力の過程(プロセス)が重要視されます。つまり、自分の外にある基準に照らし合わせて答えが正しいということよりも、自分自身の体験を通じて得た自分の内面的「学び」を体現することを重視しているのです。

明治27年1月20日から昭和41年8月17日に存命した武術家で、幾多の他流試合を相手の望む通りの条件で受けながらも勝ち続け、生涯不敗という圧倒的な武の実力を有していた鹿島神流の国井善弥先生は、自らの厳しい修行経験から「初において身体を整え、中において心気人倫を養い、極めては宇宙創元の理を悟る。これが鹿島神流の奥義である」と言っています。

武道を通じての「学び」のプロセスは、身体の調整・開発から始めて、心と気力の充実・人倫道德の養成へと進め、宇宙の一員としての感性を高め宇宙の摂理を知ることだということです。まさに無限の「学び」と「生成」の連続です。そのプロセスの随所にプロダクツは存在するのですが、一つ一つのプロダクツが目的ではなく、その母体としての人間の成長によって、プロダクツそのものが常に進化・発展を持続することを目的としているのです。

武には、武芸(技)、武術、武道という階層があります。武芸(技)は技法(テクニック)であり、武術は人の思想や哲学、武道は天(自然)の道理ともいえるでしょう。稽古のプロセスは芸に始まり、術を練り、道を開くという順になりますが、天の道理が理解できた後は、それに適うよう、人としての思想と生き方を探求し、それをまた技法に顕わすと言うリサイクルを繰り返すわけです。

ですから、武芸を始めたからといって、最初から天の道理が分かるわけでもないし、自分の生き方が定まるわけでもありません。まずは芸(型)の稽古から入ることになります。ここで大事なのは、型を真似て終わらないことです。往々にして、型ができると「出来た」と勘違いすることがありますが、「型」は学びの箱、あるいは道具に過ぎません。「型を覚える」、「技を身につける」、「試合に勝つ」などというのは、初心の目標であって、あくまでもファーストステップです。





ましてや、芸におぼれ、やたらといろいろな武芸に手を出して技をひけらかすようでは、浅瀬でバシャバシャして泳ぎを覚えたと勘違いしているようなものです。それは、術にも道にも繋がらないばかりでなく、それがその人にとっても社会にとっても役立つことはないでしょう。

武術は、相手と相対するときの理合いです。一対一、一対多、多対多の戦理を学び、そこから人との関わり方を探求することになります。

人間関係は、つまるところ人と人の心の関わりといっても差し支えないでしょう。力や技で勝利しても、相手が負けを認めず、かえって敵意を増せば勝利とは言えません。逆に、相手の心を読み、我が心と調和できれば、力や技に頼らなくとも相手の戦意を友情に変えることもできます。誰でも「自分の気持ちをよくわかってくれる人」には好意を持つように、戦いにおいても心が通じれば戦意は鎮まるものです。

その前提となるのは、自分で自分の心を吟味できるということです。なぜなら、自分の心を観察できない人が他人の心を観察できるはずがないからです。自分自身の内省を深めた人だからこそ、他人の心を我が心として考えることができるのです。自分の内省から「人とは何か」を探求し、相手との関わりから「社会とは何か」を探求する中で、自分の生き方を見出すことができるようになります。



内省と感性

次に、人の心を知るにはどうしたらいいでしょう。例えば、国井先生は、武道の修行中、師から毎日「あれを持ってこい。これをあそこに置け」という指示をされ、「あれ」や「これ」は何ですか、と質問すると大声で怒鳴られ拳固を食らったと言っています。当然、師が指す今日の「あれ」と明日の「あれ」は全く別のこともあるわけです。こうなると、その時々状況と師の心情から察する勘所が良くないと「あれ」が何をさしているのか分かりません。この勘所が身につくといくと、「気が利く」とか「空気が読める」ようになります。つまり、「あれ」や「これ」のやり取りを通じて、師の心情を感じ取る感性の修養を弟子にさせていたのです。

私自身、武芸を指導するときは、「ギュッと腹を張れ」とか「フワリとかわせ」という擬似音を使います。理論的説明を期待している人には、全く意味不明の指導でしょう。しかし、私自身が得た体感を人に伝えるには、こちらのほうが私の身体感覚を正確に言い表しているのです。

感性豊かなアーティストは、いくらその感性を言葉で表現しようとしても物足りなさを感じるがゆえに、音楽や絵画、彫刻や書で表現するのでしょう。コミュニケーションは、言語だけで為されるものではなく、感性によるコミュニケーションも重要なのです。

また、日本人はよく「気を使う」といいますが、これは、相手が言葉にしない心の状態までも感じ取るように「気」というエネルギーを使うことです。最近では、言葉ではっきり意志を伝達しないと相手の気持ち分からない人が多いようですが、人には、相手が言葉を発しなくとも相手の心を感じ取る「氣遣い」の能力があります。

武術ではこの感性を「勘所(かんどころ)」といい、具体的には「呼吸」や「間合い」と言います。

「呼吸」とは、例えば「呼吸を合わせる」というと、相手と気持ちを合わせることをいいます。また、「呼吸が乱れる」とは心の動揺や気持ちの不一致のことを言います。

「呼吸」は「息(いき)」とも言います。呼吸が深く持続することを「いきが長い」と言いますが、これはまた心身がタフで一つの仕事を





長期間続ける持続力があることを表します。「いきが長い」人は文字通り「長生き」することになります。

「間合いが悪い」と言うときは、相手との距離や位置関係が不適切であるということです。また、「間が悪い」となると、行動や発言のタイミングが悪く、その場の状況を正しく把握できずに場違いなことをしたということになります。

「呼吸」と「間合い(間)」を正しく読み取れるようになることが武道における感性の稽古になります。

稽古で感性を磨きながら、実体験を繰り返してつかんだ「呼吸」や「間合い」は、日常生活にも応用できます。「ああ、これは武術のこれと同じだな」といった具合に、武術の稽古での気づきが、普段の生活でも結構役に立つのです。

武術の稽古と日常生活が相互に関係を持ち、日常的な仕事や出来事が武術の稽古につながり、逆に、武術の稽古で得たことが日常生活に反映できるようになると、稽古が面白くてしょうがないということになります。

ただし、ここで終わってしまうと、世俗的なレベルの武術に留まり、仕事や人間関係が改善されて良かった、といった程度に終わりがねません。そこからさらに、武の探求を自分の生き方に重ねて考えるようになると、武術が精神的な武道へと昇華します。

「道を開く」ということは、自然の摂理を理解して生き方を確立するということです。武道の学びを自分のために役立てるだけでなく、周りの人々や社会のために活用し、さらには地球自然に貢献できれば、武道を实践できたといえるでしょう。武道は本来、帰属する社会や自然のために自分を鍛え、培った実力を社会や自然のために奉仕する生き方だからです。

では、どうすれば、武術の稽古から自然の節理を知りえるのでしょうか。

人間は自然の一員です。つまり、自分の中に自然の摂理が内在しています。だから、国井先生が言うように、初めに心身を整え、自己を内省して心気人倫を養い、他者との正しい関係や自然との正しい係わりを築くことは、心の感性を高め、内在する自然の摂理を発見するための大事なプロセスなのです。

人と人との係わりで養った感性を、次には地球自然に広げ、さら

には宇宙に広げていくのです。そうすれば、自己と地球、自己と宇宙の係わりを強く感じてきます。これが自然の摂理の探求と呼ばれるものです。

そもそも感性とは、人間に備わった自然の認識能力で、人間と自然を結ぶ大事な絆のセンサーです。感性が貧困だということは、自然の本質を理解する能力が低いということです。人間と宇宙や地球の自然とを結び付ける感性を磨けば真理に気づく力が増します。だから、感性を磨くことは人間が自然の一員であることを自覚するためにも不可欠なのです。

その無意識の感性が、経験の反復によって訓練されて、自覚的に意識化されれば悟性になります。

感性は、生まれながらに人間が宇宙や地球の自然との関わりを認識できる無意識の能力で、悟性は自分が宇宙や地球の自然と深く関わっていることを意識化する能力と言ってもいいでしょう。そういう意味では、武道の鍛錬は感性を高め悟性を開発するプロセスともいえるかもしれません。

私はこれまで何度か、山中に籠って稽古をしました。自然のど真ん中に身を置くことで、自然を見て、聞いて、嗅いで、触って、地球に生きる自分、宇宙に生まれ宇宙に生き宇宙に死ぬ自分を感じるのです。

現代では、武芸の稽古は主に道場という人工空間の中で行うイメージが強いですが、戦いは本来、自然空間の中で行われます。そのため、天候・気象・海象を研究し、地形を分析し、昼夜、寒暖、植生を問わず常に戦に備える必要があります。

孫子には「敵を知り我を知れば百戦危うからず」とありますが、それでは不十分で、自然を知ることが、より大きな戦略眼に繋がるのです。つまり、磨かれた感性の持ち主は、優れて戦略眼に富むということがいえるでしょう。



武道における学び

ところで、道までたどり着いた人は決まって基本の重要性を説きます。剣で言えば素振りです。素振り自体は誰でもできます。しかし初心者と熟達した人間とでは、素振りそのものに大きな違いがあります。初心者の素振りは、剣を固く握り締めて力任せに振り回すものだから、一見ものすごい唸りを上げて強そうに見えても、何かにぶつかると弾けて負けてしまいます。これに対して、ある程度剣を振っている人は、剣を柔らかく持って、自分の身体を中心へと締め寄せます。そうすると、何かにぶつかっても、そこからさらに力が加わり、相手の剣が吹き飛ばされます。

その違いを探究することが大事なのです。熟達した人間の一回りをよく観察し、自分の一回りとの違いを見極め、上達者のそれに近づけるように努力するのが鍛錬です。

また、そのための答えを、すぐに先生に教えてもらおうというのはだめです。答えは、先生の言葉や解説本等のような自分の外にあるのではなく、自分の内にあります。自分の目と感性で観察し、自分の身体を使って試さなくては答えは見つかりません。

武道では、「吟味」といいますが、自分自身を内省しながら、何ができない原因なのかを自覚的に探究し改善していかななくては、本当の意味で身につかないのです。

基本が何故大事かというと、最も単純な動きこそ奥が深いからです。その奥の深さにどこまで気づけるか、奥の深さをどれだけ見出せるかによって到達できる高みは決まってきます。名人と呼ばれる職人はみな、基本とされる技術や所作に名人ならではの巧みが刻まれています。これは、内省に内省を重ねた人しか到達できない「学び」の領域なのです。

このように、武道の学びとは、自己を鍛錬しながら内省し、相手とのかかわりから感性を磨き、自然との関わりから悟りを得、自分の生き方の中に正しさを育んでいくことだといえるでしょう。

日本の武道とは「たけ(「武」あるいは「健(建)」あるいは「丈」)き生き方」のことをいいます。この「たけき生き方＝武道」は、武士と言う集団が生まれる遙か昔に始まり、また、武士がいなくなってから





150年を経た現代にも残っています。武道が継承されている背景には、自律的に人間としての生き方を内省し、自らの努力で倫理道徳観を確立し、勇氣ある行為をした人々の教えが体系的な学びの伝統文化として残されてきたからです。

ここで大事なのは、自律的に学ぶということです。そのことについて、少し具体的にお話をしましょう。

武術の稽古は見取り稽古から始まります。指導する先生や先輩の技を見て身体の操作と力の作用を観察し自ら学ぶのです。先生は、技についての詳しい説明はあまりしません。ただ、実際に技をかけている姿を見せるだけです。だから、先生の動きを見逃すまいと渾身の集中力で動きを観察します。これが自立的学びの第一段階です。

そして、先輩に稽古の相手をお願いして、見て憶えた技を自分で真似てみます。初心の段階では、もっぱら目に付きやすい武器や末端の身体の動きに答えがあると思っていますから、当然うまくいきません。徐々に、腰の構え、足の動き、手つき、目付け等、さらに観察しては自分で試してみます。何度も何度もこれを繰り返すのです。言ってみれば、これが第二段階になります。

そのうち、運良く先生に直接稽古をつけてもらえるときには、身体 of 全神経を集中して、技の感触、間合い、呼吸、靈氣を逃すことなく感じ取ろうと努力します。そうすると、見えている身体の動きとは別の得体の知れない力が働いていることに気がつきます。これが、自立的学びの第三段階といえるでしょう。

そこで得た感触をどうやって自分のものとするか、自分の身体を動かしながら考えます。なぜできないのか、あの得体の知れない力はどうしたらでてくるのか、考えて試し、試して考えるのです。何度か「出来た」と思っても、実はできていないことがわかります。よほどの天才でない限り、本当に「できた」という感触を得るには長い道のりが必要です。

そんなことを何年も繰り返しながら、身体の動きと目に見えない力の作用を体感的に経験し、少しずつ正しい動き、正しい力の原理が身についてきます。それこそが自ら探求し、つかんだ本当の「正しいもの」なのです。

そこで大事なのが、身体の動きと連動している目に見えない力の作用とは何か、と言うことです。

この力はエネルギーといったほうがいいでしょう。実は、この人間が生み出すエネルギーの相互作用こそが技の本質であって、身体 of 操作はそのための道具といってもいいかもしれません。物質としての身体は他者と交わっても一体化することはありませんが、エネルギーは交われば一体化します。このエネルギーの性質に着目するところに日本武道の特性があるともいえます。

また、身体 of 操作自体が、自分のエネルギー of 内部的操作であって、自分の内部にある数々のエネルギーをいかに統一的に操作できるかが身体操作能力に関ってきます。

そう考えると、自己 of 身体 of 動きも、相手に働く技も全てこのエネルギー of 動きによって為されるわけです。

つまり、人の動きを観察するときは、身体 of 動きとしてではなく、人が発するエネルギー of 動きとして観察するとよくわかってきます。人のエネルギーが、どこからどのように出力され、どこへ行くのかが見えてくれば力がどのように作用するのかが分かるのです。

人が発するエネルギーの根源は意識と意志です。意識は受動的なエネルギーで、自覚的意識と無自覚の意識があります。少しでも何かを自覚的に意識すると、そこにエネルギーが生じます。生きるためのエネルギーはほとんどが無自覚の意識エネルギーです。意志は、さらに自覚的に集中力を高めた能動的エネルギーです。その中でも、祈りは特に強いエネルギーといえるでしょう。

意識力の高い人は、あらゆるものからエネルギーを受容吸収します。また、意志力の強い人は、エネルギーを集中して一体化し方向性を与えます。この意識力と意志力を高めるのも、稽古 of 重要な課題です。



鹿島心流のこと

鹿島神流には、「五カ条の法定」と言うものがあります。これは鹿島神流の基礎であり精神的根源であるとされています。

五カ条の法定とは、「動静一体」「起発一体」「攻防一体」「虚実一体」「陰陽一体」で、エネルギーの理合い(法則)です。この理合いを元に、術技の技巧的形態的側面のみにとらわれず、その時々(姿勢・彼我の精神状態)、間合い(位置関係・彼我の心の係わり度合い)、呼吸(タイミング・彼我の心の係わり方)等の是非について、何故この形・間合い・呼吸が正しいのか、あるいは正しくないのかについて、自他の意識と意志のエネルギー作用を吟味しながら、自分自身が「これだ」と言う気付きを得るまで心身を駆使して探求し続けるのです。この学びは大変奥が深く面白いので、まだまだ私の学びは続いています。

ここからは、私が今の時点で学びえた「五カ条の法定」夫々について説明します。

まずは、「動静一体」についてお話ししましょう。車は停車していてもエンジンが駆動していればいつでも発進できますが、エンジンまで切って停車すると、急に発進しようとしても気持ち先走らただけで車はすぐには動いてくれません。

人間の心身も同じです。人間の心身の動きを心身の中心から発するエネルギー運動だと考えてみてください。心身の中心エネルギーの循環系の大小をイメージし、身体の動きが静止しても中心から発する気の動きは止まることなく丹田(下腹部)の内に循環し続ければ、静と動はエネルギーの循環系の大きさの違いに過ぎないということです。

ジャイロ効果の原理を利用した地球ゴマのように外見上静止している静かな心身の状態のエネルギーが、そのまま連続して身体の外に大きく循環発現すれば、体術や剣の動きとして顕れ、静と動がエネルギーの一つの循環として一体化することになります。

さらに、相手の動きに応じて自分の中心位置を正しく取れば、相手の動エネルギーも自分の静エネルギーへと還元できます。これを日常生活に応用し、興奮している人の心を静めてあげることができれば「動静一体」を理解できたといえるでしょう。

次に、「起発一体」。「起発」の「起」は心の起こりで、「発」は身体発動です。身体動作は意志が働か、無意識の認識反射作用によって発動します。

いずれの場合も、気や思いが先走ると心身が分離しバランスを欠きます。逆に、気後れすると身体は硬直し、気が鈍ると身体は弛緩して適切な対応が出来なくなります。

気持ちの起こりと動作の発動が一体であるためには、頭で考えすぎはいけません。具体的には、目付けをするとき、目から気や感情を出してはいけません。目は、周りを広く視野にいれ凝視せず、相手の心を読み動きを観るだけです。能面のような目つき顔つきが望ましいでしょう。視覚を含め五感で得た気の動きは全て肚(中心)に収めます。「腹を決める」とか「腑に落ちる」などと言うように、気のエネルギーは、肚(中心)で感じ取り、肚(中心)で反応するイメージをもつことが大事です。気発はどちらも肚から出て肚に還元しなくてはなりません。

また、日常的に考えれば、自分の思いと行為が調和しバランスが保たれる状態を維持することが起発一体に繋がることになります。

そして「攻防一体」。「攻防」とは、単に術技の「攻撃」と「防御」が一体となるという意味だけではありません。気持ちが自分の動作や心にとらわれすぎて自分勝手になると攻勢的になり、逆に相手のそれにとらわれすぎて他律自忘の状態になると防勢的になります。あるいは、自分に驕り敵を過小に評価すると過剰に攻撃的になります。反対に敵を過大視して自分に自信がないと過剰に防衛的になり、呼吸も間合いも後手になります。いずれの場合も、相手の動きに適切に対応できず、呼吸も間合いもうまくいきません。

組太刀などでは、攻撃に偏らず防御に偏らず、己と相手の正中線に気を集中し、正中線上にない身体部位は柔らにします。その上で、相対的に正中線上での気と体の優越を持続できれば、攻撃と防御が一体となり相手の非を正すことができます。

日常的には、自己主張が強い人は攻撃的になりがちですし、相手に気を使いすぎると防御的になります。どちらも人から敬遠されずから、バランスを上手く取って人間関係を良好に保つことが、攻防一体の応用といえるでしょう。





さらに「虚実一体」。「虚実一体」とは、まさに気のエネルギーの身体的な発露を自在に調整することを言います。

例えば、スター・ウォーズのフォースをイメージしてみると分かりやすいかもしれません。肚から出た気エネルギーを、手に持った剣の切先(先端)まで出していると剣は岩をも砕くほどの力を出します。この状態が「実」です。しかし、同じように剣を持っても、持っている手から気エネルギーをぬけば、剣は柳の枝のようにフワフワになります。この状態が「虚」です。「実」の剣で切りかかり、相手が受け止めようとする瞬間「虚」に変化し、フワリとすり抜け、また「実」の剣に戻るような気エネルギーの使い分けができると動きを変えずにフェイントができます。このような気エネルギーの使い分けを「虚実一体」といいます。

この気の動きを意識的に使えるように鍛錬すれば、身体の動きは筋肉による運動ではなく、気による身体操法となるわけです。これが武道で言う剛と柔の使い分けです。

これができると、人との係わりにおける柔と剛の意味が分かってきます。また、人生において頑張らなくてはいけない時とリラックスしてくつろぐ時もわかってくるでしょう。

最後に「陰陽一体」。「陰陽」とは、肚のエネルギーの循環を意識し、肚からエネルギーが出て行くときの力を「陽」といい、肚にエネルギーが引き戻され還元するときの力を「陰」といいます。

剣術では、剣を打ち出す「陽」の力を作用させるためには、同時に、肚に気エネルギーを取り込む「陰」の力が作用しなければなりません。つまり、肚から「陽」と発した剣はそのまま「陰」の力として肚に収まるのです。

また、組太刀では相手は「陽」、自分は「陰」と考えるといいでしょう。相手の打ち出す攻撃すなわち「陽」の力を、自らのエネルギーを肚に集中させる「陰」の力で受け容れれば、相手の攻撃を無力化し、逆に相手のエネルギーを自分のエネルギーとして使うことが出来ます。

宇宙で言えば、ビックバーンは「陽」エネルギー、ブラックホールは「陰」エネルギーです。この二つは一体となって、宇宙のエネルギーの循環還元をつかさどっているのです。

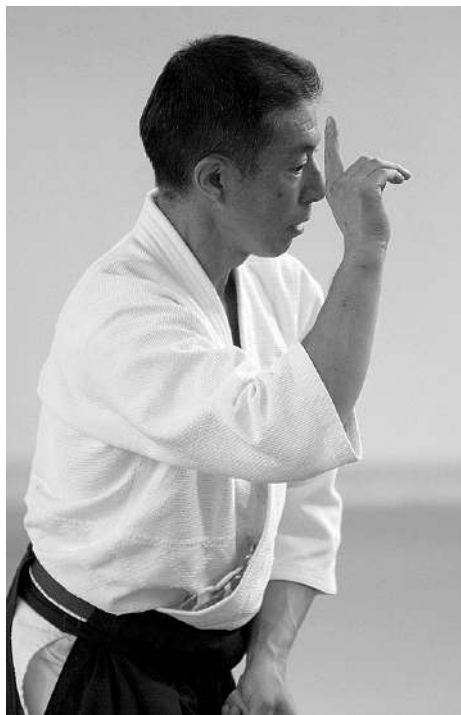
この「五カ条の法定」が、鹿島神流の「包容同化」の真理すなわち敵対者とさえ共存共栄を可能にする道に繋がるわけです。この意識を持ってする稽古は、まさに身体と精神の両面の成長を促し、身体の練磨が即座に心の鍛錬に繋がるものです。

このような「学び」には当然時間がかかります。しかし、テーマヒマ時間をかけるからこそ、一つのことです。「正しいもの」を得ると、今まで理解できなかった他のことが見えてきます。「正しいもの」を自らつかんだ学びの経験は、他のことにも応用できるのです。身体を通じて学ぶことと知識を得ることのバランスが整えば、武術だけではなく人間関係、社会、自然科学等全てのことがより正しく把握できるようになります。これが文武一如(あるいは文武不岐、あるいは文武両道)と言うことです。





日本の武人が求めた強さとは





人にとっての強さとはなんでしょうか。いろいろな強さが考えられますが、まずここでは、いやがおうにも強さを求められる武人の強さについて考えてみたいと思います。

とはいっても、これまた千差万別で、人によってとらえかたが違います。

例えば、室町末期から江戸時代に存在した日本武術の達人の逸話を調べ、「日本武術神妙記」として編纂した中里介山は、武術の達人の序列を大家、名人、上手として表しました。

大家には上泉伊勢守信綱(かみいずみいせのかみのぶつな)と柳生但馬守宗矩(やぎゅうたじまのかみむねのり)、名人には塚原卜傳(つかはらぼくでん)、上手には小野忠明と宮本武蔵を挙げています。

上手の二人は、果し合い(決闘)で名を挙げた武人です。名人は、無敗の剣を平和の剣として後世に伝えました。大家は、武道を確立し社会に大きな影響を与え、一つの歴史を築いた武人です。

この「日本武術神妙記」を参考に、先ずは上手と呼ばれる武人の強さを見てみたいと思います。果し合い(決闘)で名を挙げた宮本武蔵が探求した強さは一言で言えば、一人(いちにん)としての強さ、でしょう。

決闘は、時として不意に起りうるものですから、コンディションを調整すると言う余裕はありません。最悪の状況でも強さを発揮することが求められます。また、日時や場所をあらかじめ指定された決闘では、体調が悪いことを理由に決闘を棄権すれば、卑怯者とか弱虫と呼ばれます。決闘の放棄は、戦って敗れる以上に精神の弱さを露呈することになるのです。

つまり、武人である以上は、何時いかなるときでも戦える強さが求められるのです。たとえ病気になるうが、手足が使えなくなろうが、言い訳は出来ません。片手、片足で力を発揚するためにはどうしたらいいかを探求します。環境も不問です。屋内外、酷暑酷暑、昼夜、雨風等、一切関わりなく如何なる時と場所においても、発揮できる強さでなくてはなりません。そして、負けは死を意味します。武人に求められる最も本質的な強さとは、常時死に直面するストレスに打ち勝てる心の強さです。

現代戦でも、戦場ストレスに弱い人は、心的外傷後ストレス障害(Posttraumatic stress disorder、PTSD)と呼ばれるストレス障害

に陥るケースが増えています。心的外傷後ストレス障害は、命の安全が脅かされるような出来事、天災、事故、犯罪、虐待などによって強い精神的衝撃を受けることが原因で、著しい苦痛や、生活機能の障害をもたらすストレス障害です。

自己の死だけでなく、他者の死も含めて、それを目の当たりにしても、正常に判断し、適切な行為ができる精神状態を維持できる心の強さを持つ人でなくては、兵士や武人にはなれません。これらは、武人に求められる個人的資質ともいえます。

宮本武蔵は、十代で関が原の戦いに参戦したようですが、それは一兵卒としての体験で特別な戦果を上げたわけではないようです。武蔵は、一人(いちにん)として武を探求し、後に名声は上げましたが、社会との係わりは少なく生涯孤独に終わりました。

小野忠明は、関が原の戦いの後、戦がなくなった時代に名を挙げた武人です。彼には、柳生宗矩や息子の十兵衛、甥の兵庫さえも歯が立たないほどだったといえますから、一人の武芸者としてはよほど強かったのでしょう。その強さを認められて、将軍家指南役にまで推挙されました。しかし、自己の強さのみを探求するあまり、性格は殺伐としたようです。その性格が災いして人間関係に齟齬を来とし、将軍家からも咎めを受けて蟄居(家から出ることを禁ずる罰)を命ぜられました。

この二人は、中里介山が評価したように上手ではあったものの、その強さを見習おうという者は、もっぱら剣で他者に打ち勝つことを求める者に限られたようです。何よりも、彼らは試合をした相手を全て斬り殺してしまうので、たとえ彼らの技に感服しても、教えを請うことすら出来ません。そして、斬り殺した相手の縁者の恨みを買いました。そのような強さは、人としての模範にはならず、社会には貢献できなかったのです。

つまり、戦闘者として優れていることだけでは、日本人が求める武道的な意味での強さとは言えないということです。



和する強さ

名人と評された塚原卜傳の強さは、どのようなものだったのでしょうか。

卜傳は、戦国時代、鹿島神宮神官の家に生まれました。通説では、二十代までに、戦場の働き三十七度、果たし合い十九度、すべて無敗で、受けた傷は矢傷六カ所のみだったそうです。

ここまでは、前述の上手の範疇ですが、卜傳は、人に打ち勝つだけの強さに疑念を持ち、鹿島神宮に帰って千日の参籠（神域での禊祓）をしました。そしてたどり着いたのが「天地の間に立つ人間の世の争いを祓い清め、平けく和す世を作り出すための武」でした。これこそが、鹿島神宮の御祭神「武甕槌神（たけみかづちのかみ）」の教えだと悟ったということです。

卜傳は、人を斬ることを断ち、木剣を背負って、七十八歳まで全国を歩き廻り、人の和をつくり出す鹿島の剣の道を伝えたといわれます。

『日本武術神妙記』に卜傳の廻国修行の際の逸話があります。

多くの人が乗った渡し舟の中、傍弱無人の腕自慢が、乗り合いの人々に迷惑をかける有り様を目のあたりにした卜傳は、無視かねて次のようにその男をこう戒めました。『自分の兵法は「無手勝流（手を使わなくても勝つ）」と言って、敵に勝つためではなく、自分の慢心を斬り、悪念の兆しを断つためのものだ』と。『ならば、その腕を見せろ』といきり立つ男に、卜傳はこう答えたそうです。『港は人で込んでいる。川の中州でお見せしよう』と。そして、卜傳が船頭に指示して川の中州に船を着けさせると、すぐさま男は船から飛び降り『真つ向二つに叩き斬ってやる』と罵りました。この時、卜傳はすばやく船頭から棹をとり、下船することなく船を中州から引き離しました。男が『こら、どうした！ここへ降りてこぬか！』と叫ぶのに対し、卜傳は『わが無手勝流はこのとおり。さらば』と高笑いしたとのことです。

現在アフリカや中東で、子供やならず者が銃を持って戦闘を繰り返していますが、人心が荒廃した戦国時代も似たような状況と思われます。武士に限らず誰でも剣を腰にはばき、あちこちで強盗を働いていたわけですから。このような世にあって、塚原卜傳は、剣の武威で殺伐とした悪念を取り除き、人を殺傷せずに平和を取り戻す武の強さの種をまいたわけです。

最後は、大家と評された武人の強さです。

柳生但馬守宗矩は、よく時代劇に出てきますが、その実際とは関係なく製作者の意図によりいろいろな性格に描かれています。いづれにしても、一介の武芸者でありながら、將軍家兵法指南役となり、幕府の政治、行政、司法等の権力を掌握し、一万二千石の大名になったのは彼をおいて他にはいないことは事実です。

その大任を退いた晩年、宗矩は郷里に戻り柳生の庄の人々と余生を送りました。また、自分が約束を守れなかったために命を失うことになった友人の子息と家臣を引き取り、財産を分けて与えて世話をしたことなどを見ると、地位名声を求めた権力欲の強い人物ではなかったようです。

徳川三代將軍家光が『天下の政事（まつりごと）は但馬から教えてもらった』と言ったと伝えられているように、日本を統治する位にある將軍にふさわしい人倫道徳「大いなる兵法」を教えたのが柳生宗矩だったのです。

宗矩は、活人剣という言葉を使って、「剣（武力）は人を殺すためにあらず、人を活かすために使うべきもの」との考えを示しました。また、友人の沢庵和尚の思想も取り入れ「剣禅一如」を説き、戦場の技術である武術を、武器を取ることを許された武士の人倫道徳を備えた武道へと昇華させました。このような、和する強さを持つ武道を將軍に指南し、国の政治に顕わしたわけです。

上泉伊勢守信綱は、戦国時代の武人です。黒澤明監督の「七人の侍」という映画の冒頭、悪人が子供を人質にして小屋に立て籠もっている所へ、侍が通りかかり、坊主の身なりになって子供を助けるシーンがあります。あれは、信綱の逸話を取り入れたものだと思います。

信綱は、鹿島神宮で幼少より神道を通じて剣を鍛錬しました。年上の塚原卜傳に、神武の意義を説き殺人剣を活人剣へと改心させ、柳生宗矩の父・柳生石舟斎宗厳（やぎゅうせつしゅうさいむねとし）に鹿島の太刀を伝授し「新陰流」を伝えたのが信綱です。

さらに、正親町天皇（おおぎまちてんのう）に召されて剣技を披露し従四位下を賜り武蔵守に任じたと伝えられています。これは、一介の武芸者の剣術では考えられない出来事です。おそらくその時、「鹿島の祓い太刀」を奉納したものと思われそうですが、武の思想と



技が神の域に達していたからこそ、天皇から階位を授かったのだと
思われます。

信綱は箕輪城城主の長野業正(ながのなりまさ)に仕え、武田信
玄との戦いに勇戦し、最後まで主君に忠義を尽くしました。長野氏
滅亡後、信綱の武勇を絶賛した信玄が、特別の待遇で臣下に取り
立てたいと再三にわたって誘うのを、「長野氏以外二君に従わず」
と態度を変えず、新陰流を普及させるため諸国流浪の旅に出たと
伝わっています。

その先々で、果し合いの申し出を受け、ことごとく鮮やかに勝利
したそうです。しかも、ただの一人も殺傷することなく。負けた者たち
は、あまりの強さに感服し、教えを請うて弟子入りしました。そうして
部の道を伝授された中には、伊勢の北畠具教(きたばたとけともり)
や柳生石舟斎、奈良宝蔵院の胤栄(いんえい)ら、後の流祖剣聖達
がたくさんいます。

もし、信綱が、宮本武蔵や小野忠明のように、果し合いの度に相
手を殺していたとすれば、石舟斎の子柳生宗矩をはじめ、信綱に教
化された数々の流派の祖も存在しません。

信綱は、日本の武の探求すべき「強さ」、即ち鹿島神宮の御祭神
「武甕槌神(たけみかづちのかみ)」の神武不殺の武威である「包
容同化」の和する強さを実際に顕わすことができる神のような大家
だったと言わざるを得ません。

日本古来の武道は、誰かを対立者に見立てて比較することはあ
りません。誰かより強いとか誰かより弱いとかいう尺度では見ない
のです。相手と競争して打ち破るのではなく、協心努力によって相手
と共に強くなり、相手を活かす対立の無い強さです。そのために、神
と一体となった己の全魂を発揮することのみ追求するのです。勝か
負けるかではなく、自分が神に成っているか成っていないかが問題
となるのです。

武道が求めるのは、外にあらわれる強さの進展ではなく、内省に
よる悟りの進展です。相手がどれほど強者であれ、雨が降ろうが風
が吹こうが、夜であれ昼であれ、怪我をしていようが一切の外的要
因に関わりなく、何時如何なる時にも発揚されなくてはならない「待
ったなし」の強さこそが神の武であり、武の真の目標なのです。

既に紹介した歴史上の武道の名人・大家がたどり着いた強さも、
「和する強さ」であり「助け合う強さ」でした。人と人が強さを競うた
めの武ではなく、社会全体が和して強くなるための武の強さを探求
したのです。

日本人は、武力にかぎらず、いろいろな力を競争ではなく、和し
て助け合う協心努力によって培ってきました。つまり、武人の探求し
た強さは、日本人の強さを特徴的に表しているのです。それは、み
んなのためなら頑張れる強さであり、粘り強くしなやかな「和する強
さ」です。



武の神が示した精神

歴史上の武道の名人・大家が辿り着いた強さは、「和する強さ」であり包容同化による共生共助の道でした。

武人が、自らの意志で、社会に貢献するための強さを探求するということは、他の国ではあまり類を見ないことです。私は世界中の格闘術を体験してきましたが、目的は、いかに自分を防護し相手を殺傷するかです。日本の武術のように、寸止めや峰打ちのような技は見たことはありません。

では、何故日本の武術は殺人剣ではなく活人剣を求めたのでしょうか。ここでは、その背景を見てみたいと思います。

日本の武道場には神棚があります。道場の神棚には、流派や武術の種類に関らず、鹿島神宮と鹿取神宮の御祭神を祀るのが普通です。

武道場は、武の神である鹿島神宮の御祭神・武甕槌大神(タケミカヅチノオオカミ)と香取神宮の御祭神・経津主大神(フツヌシノオオカミ)の御前で心身を鍛錬することで、神の武徳に少しでも近づく努力をする場所だからです。

この二柱の武神は、「古事記」・「日本書紀」の「国譲り」の物語に登場する神様で、日本の「武」のあるべき姿を示しています。それがどういふものか、「古事記」をもとに紹介します。

天照御神(アマテラスオオミカミ)の弟・素戔男尊(スサノオノミコト)の子孫である大国主神(オオクニヌシノカミ)は、葦原中国(あしはらのなかつくに)の国造りを進めていました。

出雲を中心とした地域で大国主神の国造りが進む一方で、まだまだ日本全体はひどく騒がしく乱れていて、その様子を天照大神は憂いておりました。そこで、葦原中国の国造りを、天照御神の子孫に引き継がせるよう大国主神に使者を送りました。

しかし、2度使者を送りましたが、交渉はいずれも失敗しました。

そこで、ついに武神・武甕槌大神が使者として遣わされることになりました。『古事記』では、武甕槌大神と大国主神との国譲りの交渉のことを「言向(ことむけ)和平(やわす)」と表現しています。言葉をかけて和をむすぶという意味です。

つまり、誠心誠意の礼を尽くして話し合い、睦まじく和そう、ということです。無用な対立や戦いを避けようとしたのです。ここに、礼を尽くして和を為すことが、日本の武の目的だということをうかがい知ることができます。

日本人にとっての平和とは、「たいらけくやわす」、すなわちどちらか一方の意見を押し通すのではなく、相互に相手の考えに敬意をはらってよく聞き、意見の違いを相互に譲歩し角を立てずに一致させ、お互いが「和」することを言います。平和とは人々の心が和して一つになっている状態のことです。戦争がなければ平和だなどとはいえません。人々が常に競争心に蝕まれ争っているような状態を平和とは言わないのです。

さて、武甕槌大神は、交渉の中で、「汝(大国主神)が『うしはける』葦原中国は、天照大神の子孫が『しらす』国だと伝えに來たが、どのように思うか」とたずねました。

言葉の説明をしますと、『うしはける』とは領有すると言う意味です。これに対して『しらす』とは「知る」の尊敬語で、「民の願いや心情を知る」という意味です。ですから、この文は、「大国主神が領民、領地を支配している葦原中国は、天照大神の子孫が民の心(祈願)を知り、民が安らかに睦まじく暮らせるように神を祀る(=政)国だ」ということです。

皆さんが神社に祈願に行くと、それを神主さんが祝詞として奏上しています。同じように、天照大神の子孫は、毎日、全国民の安寧祈願をしている祭主と言うことです。

「うしはける」と「しらす」では、どちらが民を幸せにできるでしょうか。答えは自明です。そこで、大国主神は、「自分は納得するが、後を継ぐ息子達の意見を聞いてくれ」と言いました。息子の一人、事代主神(コトシロヌシノカミ)は、この国は天孫に譲りますと答え身を隠しましたが、もう一人の息子の建御名方神(タケミナカタノカミ)は、武甕槌大神の話聞くこともせずには戦いを挑みました。

戦いにはやる建御名方神に対して、武甕槌大神は、「ことやわし、まつろわぬ者は討つ」と、その攻撃を受けて立ちます。「まつろう」とは、祭りを共に行うという意味です。祭りは、村落などの人々が共同して執り行う行事です。「まつろわぬ者」とは即ち共助や協力を拒み、自分勝手な振る舞いをする者であり、そのようなものが暴力を振るうのであれば、毅然と武をもって正すという考えを示していま



す。これも、日本の武の大きな特質です。人々の共助共栄を妨げ自己本位な理由で暴力を振るうものを正するのが武力の役割だということです。

武甕槌大神は、建御名方神の攻撃にまったく動ずることなく、その攻撃を無力化し、逆に若い葦を引きちぎって投げ捨てるように建御名方神を放り投げました。その武力のあまりの強さに、建御名方神は驚き、諏訪の地まで逃げて降伏しました。

武甕槌大神は、降伏した相手を殺したり尊大に振る舞うことはしませんでした。戦いに敗れた建御名方命の武威を敬い、諏訪の地に神社を建てて猛々しい神として祀ったのです。これが現在の諏訪大社です。

勝者が敗者の尊厳を保ち、包容同化して共栄共存を図る『神武不殺』の精神こそが、神話の中で武甕槌大神が示す武のあるべき姿なのです。

出雲に帰った武甕槌大神に、大国主神は、葦原中国の現事(うつしごと)・顕事(あらわにごと)を天照大神の子孫に譲り、幽事(かくりごと)に専念することを告げました。

武甕槌大神はこれを受け、日本一のお社を建て、大国主神を永遠に祀ることを約束します。そこで創建されたのが出雲大社です。そして、天照大神の子息に当たる「天菩比命(アメノホヒノカミ)」を神主にしました。その約束は、現在まで守られ、天菩比命の子孫が今でも出雲大社の宮司を務めて大国主神をお祀りしています。その子孫である出雲大社の千家国麿氏が、平成二十六年、天照大御神の子孫である高円宮典子殿下と御結婚されたことは、神話が現代に繋がっているということを実感させる誠にめでたい出来事でした。

日本の武道に求められるのは、平時において人々は協力し助け合って社会の幸福を創造するように、戦時にあっても、敵の闘争心を鎮め、対立する心を和する心へと導き、共存共栄の社会の構築へと向わせる強さです。

そのために、戦い前に相互に相手に敬意を払って礼をします。そして、相手を「参った」といわせる技を磨きます。勝者は敗者を貶めたりはせず、敬意を払って禍根を残さないようにします。このような「和する強さ」こそが日本武道が求めるものです。

