



*Мастер Чой*



**КЭНДО -  
ПУТЬ МЕЧА**  
*ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ*

# ГЛАВА 1

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ КЭНДО



Термин «кэндо — путь меча» появился не сразу. Ему предшествовала длительная история возникновения и развития самурайства в Японии.

Средневековая Япония была чрезвычайно богата междоусобными войнами, в ходе которых самураи разных кланов отстаивали свои интересы. Из всех видов воинских искусств самураи более всего почитали искусство владения мечом. Меч был основным оружием воина, считался душой самурая и играл в японской культуре необычайно важную роль. Он также являлся произведением искусства и символом многовековой традиции самураев. Меч был постоянной регалией власти, как корона в европейской культуре. Члены императорской семьи всегда носили при себе дорогие мечи длиной около 120 см (тати) со слегка изогнутым клинком. Меч висел на искусно изготовленной шелковой бахrome или ленте.

Мечи были обязательной частью наряда во время всевозможных торжеств. Самураи пристегивали два меча: длинный — катана и короткий — вакидзаси, острием вверх, что позволяло мгновенно вытащить их и нанести молниеносный удар. Дети носили деревянные мечи, форма и размер которых определялись общественным положением отца.

Женщины, как правило, не носили мечей, хотя девушки, принадлежащие к знатному роду, всегда были вооружены коротким кинжалом кайкэн.

В доме самурая мечи находились на специальной подставке, располагавшейся напротив входа.

Все японские мечи делятся на три группы. Самые ценные старые мечи (кото), изготовлены до 1573 года, более поздние (синто) приходятся на периоде 1573 года до конца эпохи Токугава. И третья группа (си-синто) — мечи, относящиеся к началу эпохи Мэйдзи и до настоящего времени.

Самурайское искусство меча, зародившееся приблизительно в X-XI вв., весьма существенно отличается от всех



других методов владения холодным оружием, принятых как в Европе, так и в Азии. В кэн-дзюцу, как в древности называли этот вид искусства (другие термины: гэккэн, татигаки, хэйхо) сравнительно мало фехтовальных элементов к которым привыкли европейцы.

Бойцы, как правило, становились в исходную позицию и выжидали, когда противник откроется для нанесения удара. Затем следовал решающий удар или серия ударов. Чем меньше было взмахов мечом — тем выше ценилось искусство бойца. Та-

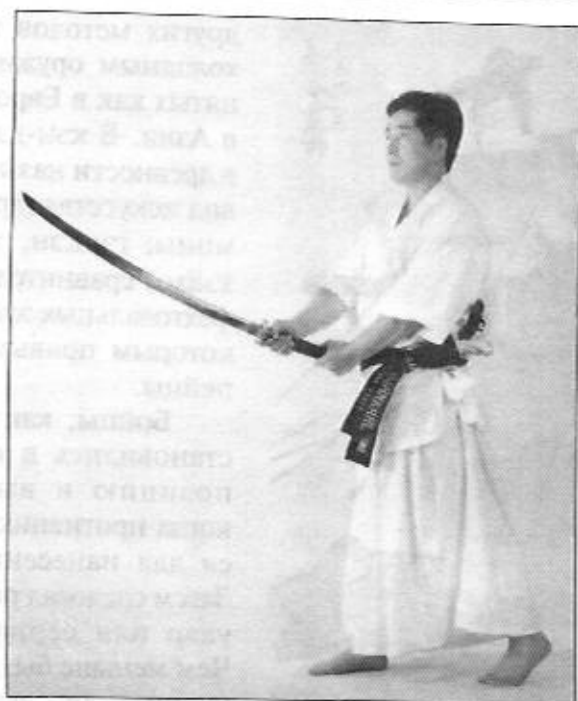
кая схема поединка была основной для более чем 1500 школ кэн-дзюцу, а позднее и кэндо.

Меч принято было держать двумя руками, хотя допускается фехтование и одной рукой и фехтование двумя мечами сразу — большим и малым.

Школы кэн-дзюцу различались между собой стойками, которых насчитывалось около трехсот и приемами (их было несколько тысяч), но в каждой отдельной школе (рю) основных стоек и ударов предусматривалось не так уж и много — от 10 до 15. Считалось, что при твердом усвоении этого вполне достаточно, чтобы выйти победителем из любой схватки.

На протяжении многих веков обучение кэн-дзюцу шло с максимальным приближением к реальным условиям, то





есть на стальных мечах и чаще всего без доспехов. Только в XVIII в. Наканиси Тюта, основатель школы Наканиси Иттору внедрил в практику тренировок защитные приспособления для головы, рук и тела, скопировав настоящие доспехи, а также заменил стальной меч на синай — легкий, удобный меч из плотно перевязанного в нескольких местах пучка бамбуковых полос. До нашего времени синай используется как основное учебное оружие кэндо.

Главным занятием самураев всегда оставались тренировки бу-дзюцу, где большая часть времени отводилась отработке боя с мечом — кэн-дзюцу.

Содержать специальную школу кэн-дзюцу было престижно, не случайно многие состоятельные даймё приглашали к



сбе именитых фехтовальщиков в качестве инструкторов (кэн-си) и назначали им неплохое ежегодное довольствие в 300—400 коку риса. Даймё стремились к тому, чтобы все их самуран, учившиеся кэн-дзюцу, имели достойное оружие, желательно несколько тренировочных мечей, новые, не помятые в сражениях доспехи, а все это стоило немалых денег. По тому, как содержалась школа кэн-дзюцу и кто преподавал в ней, можно было судить о состоятельности даймё.

Самые первые школы кэн-дзюцу стали открываться при синтоистских храмах, причем эта традиция сохранилась вплоть до XX века.

Вероятно, первые регулярные школы кэн-дзюцу возникали в районах Эдо и Киото у синтоистских алтарей. Например, в районе Канто, пригороде Эдо, в синтоистских кумирнях сформировалась школа Канто-рю. Она подразделялась на несколько направлений, называвшихся по именам



тех алтарей, рядом с которыми проходили тренировки. Так, у алтаря рода Касима сформировалась школа Касима-рю, откуда пошел знаменитый стиль боя с мечом рода Ягью.

Великие мастера кэн-дзюцу, которые не могли в силу склада своего характера находиться у кого-то в услужении, пускались в далекие странствия по Японии. Чаще всего их сопровождала огромная свита из слуг и учеников, которые жадно ловили каждое слово мастера, а остановившись в какой-нибудь деревушке, тотчас приступали к тренировкам.

Лишь немногие отваживались пускаться в путь в одиночку — за такими воинами тянулась череда поединков, убийств, слагались легенды об их непобедимости. Но, как



правило, странствия в одиночку заканчивались через пару месяцев гибелью самурая.

Пожалуй, история знает лишь одного человека, который, годами странствуя в одиночестве, так и не был никем побежден. Рассказывали, что ни один его поединок не продолжался больше трех взмахов мечом! Этим человеком был знаменитый Мусаси Миямото.

Большинство школ кэн-дзюцу были похожи друг на друга. Записей об их деятельности не оставалось, и о внутренней жизни таких школ нам известно не очень много. Тем не менее сохранился интереснейший обзор методов кэн-дзюцу XVII века. Его можно встретить в одной из книг Миямото Мусаси, название которой условно переводится как «Книга





нравов» или «Книга повстрий». Она вошла в знаменитый компендиум «Книга пяти колец» («Горин-но сё», 1643 г.).

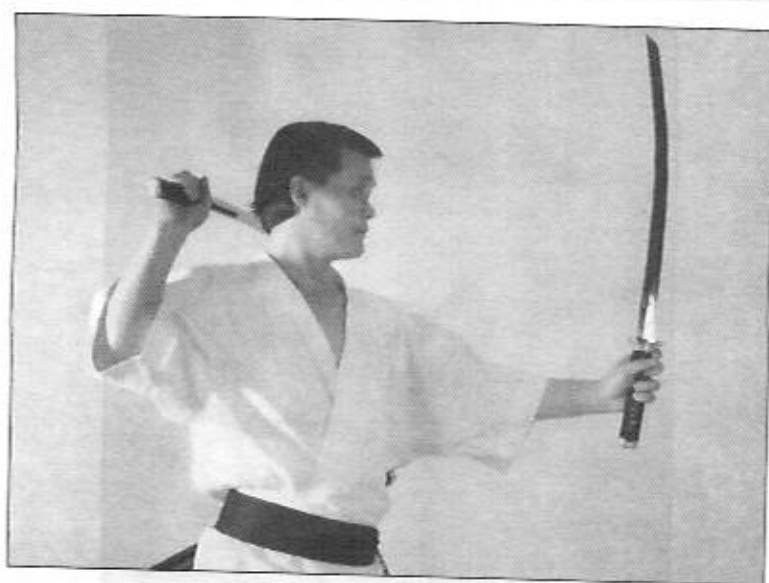
Итак, какие же методы боя с мечом существовали в то время в школах кэн-дзюцу? Многие самураи предпочитали пользоваться длинным, а точнее, очень длинным мечом — тати. Школы сверхдлинного меча существовали в основном на северо-востоке Японии, а сам тати был удобен в схватке один на один. Сверхдлинный меч являлся отголоском эпохи воинов-одиночек, бесстрашных отшельников-ямабуси, и в течение многих веков считался единственным мечом, достойным самурая. На первый взгляд, такой меч действительно весьма выгоден в схватке — не случайно ходила поговорка:



«Один вершок меча дает преимущество в руку». Скорость работы мечом у самураев была такова, что исход поединка решали действительно вершки. «Один удар мечом (и-ти)» — вот в чем заключался смысл поединка в XV—XVI веках. Тут, казалось бы, как нельзя лучше подходил длинный меч.

И все же у такой концепции нашлись противники. Среди них был и сам Мусаси Миямото, который по поводу поговорки о преимуществе длинного клинка заявил: «Это глупые слова человека, ничего не смыслящего в воинском искусстве. Это примитивное воинское искусство людей со слабым духом, ибо воин не должен зависеть от длины своего меча».

XVI век ознаменовался бесконечными сражениями и штурмами крепостей. А бой в узком пространстве, напри-



мер в коридоре замка, сводил преимущества длинного меча на нет. Групповые сражения, где лицом к лицу сходились одновременно сотни человек, также не позволяли использовать все преимущества длинного меча.

Конечно, для крупномасштабных сражений не было ничего лучше длинного кося. Но традиция оказалась сильнее требований реальности: самураи по-прежнему использовали в бою «священную катану». И как следствие — по всей Японии росли школы кэн-дзюцу которых насчитывались сотни в каждой провинции.

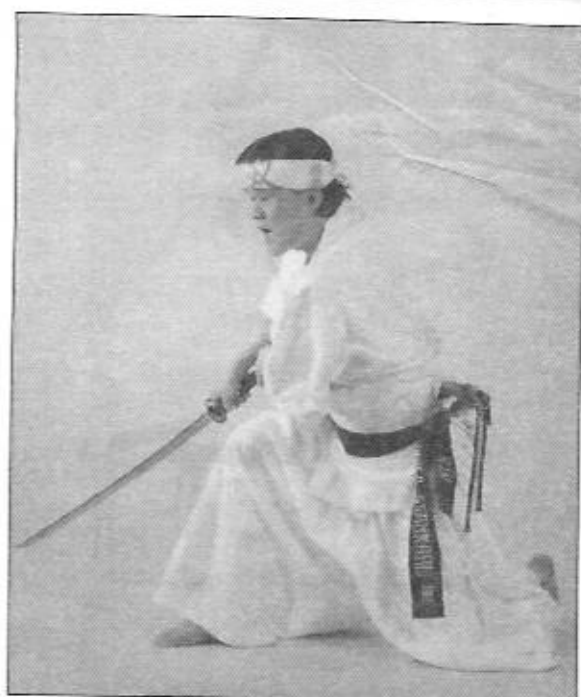
Наибольшее количество школ кэн-дзюцу сформировалось в провинции Бунзэн, где проживало немало мастеров по изготовлению мечей. В начале XVII века в этой местности, в городке Огурё, прославилась школа Цубамэ-гаёси — «Кувырок ласточки», разработавшая хитроумные движения меча, кото-



рые запутывали противника. Однако патриарх этой школы Сасаки Кодзиро пал в поединке от руки Мусаси Миямото.

Мусаси Миямото относился к кэн-дзюцу не только как к набору методов ведения боя, но прежде всего как к системе духовных ценностей. Такой подход был обусловлен самой логикой развития японской культуры, все больше тяготевшей к дзэн-буддийскому идеалу пустотности и эстетизма. Именно в то время ритуал обычного чаепития, который пришел из Китая, перерастает в сложный мистический «Путь чая» (тя-но ю). Школы кэн-дзюцу разрабатывают сложные методики духовного воспитания внутри традиции боевых искусств. Этим прославилась, например, школа фехтоваль-





щика Одагири Сэкикэя в Эдо. Своим основным тезисом она выдвинула «просветление сознания и прозрения Пустоты», что весьма схоже с мыслями Мусаси Миямото.

Постепенно боевая практика боя с мечом перерастает в мистический путь просветления. Возникает осознание того, что высшая ценность фехтования на мечах лежит далеко за пределами собственно поединка, а «Путь воина» становится равносителен «Пути просветления». В этой ситуации рождается новый термин для обозначения боя с мечом — кэндо (Путь меча), который пришёл на смену кэн-дзюцу — «искусству меча». Впервые этот термин стал активно использоваться в начале XVIII века в элитарной школе Абататэ-рю.

Тренировки в школах кэн-дзюцу были максимально приближены к реальному бою. На начальных этапах самураи обучались бою с мечом и копьем не меньше семи-восьми часов в день. В ранний период становления самурайского корпуса воины тренировались на настоящих боевых мечах — катанах и танто, которые иногда затуплялись, дабы воины не нанесли друг другу тяжелых ран. Многие инструкторы при этом запрещали своим ученикам надевать любое защитное снаряжение, чтобы те не позволяли клинку даже прикасаться к их телу. К тому же они требовали от учеников хотя бы раз в день легко ранить своего противника. Нелегко представить, сколь кровавы были эти тренировки!

Однако далеко не все ученики находили в себе мужество с первых же дней подвергать свою жизнь опасности. Это вызвало необходимость некоторых реформ. Например, Миямото Мусаси одним из первых стал применять для тренировки меч из твердой древесины (бокэн). При этом Мусаси требовал сражаться на бокэнах с такой энергией, «будто стремишься снести голову своему партнеру». Сам он в расцвете своей воинской карьеры вообще стал игнорировать настоящие мечи и расправлялся с противниками ударами деревянного меча в глаза, по голове и кистям рук.

Но даже в бою на деревянных мечах самураи рисковали быть тяжело травмированными. Наконец, к середине XVII века в двух известных школах мастеров Торани-си Кансина и Оно Тадакэ впервые вводится защитное снаряжение для тренировки фехтовальщиков. В первое время ученикам разрешали надевать часть самурайских боевых доспехов, но затем сочли это не очень рациональным (к тому же весьма дорогое удовольствие). Именно тогда и сформировался тот вид защитного тренировочного комплекта, который мы можем видеть сегодня на фехтовальщиках кэндо. Он состоял из шлема с защитной маской, облегченной кирасы и щитков на предплечьях. В школе Ито-рю мастер Наканиси по-



зволял своим ученикам надевать на тренировках легкую кольчужную рукавицу, так как в его стиле боя много ударов наносилось именно по кистям рук.

Но такие щитки не могли сдерживать могучего удара даже деревянным боккеном. Поэтому Оно Тадакэ впервые вводит в тренировочную практику бой на легких бамбуковых палках, имитировавших бамбуковый меч — синай. Теперь можно было свободно фехтовать, не боясь

травмировать партнера. И все же бамбуковая палка значительно отличалась от катаны и по весу, и по своей структуре. В 50-х годах XVIII века последователь Оно Тадакэ, известный воин Наканиси Тjuta, разработал более совершенный вид синай. Он связал вместе несколько бамбуковых палок, перетянув их прочными кожаными ремнями. Концы палок закруглялись, к ним приделывался щиток для рук, — благодаря этому синай приобретал вид настоящего меча. До сих пор в клубах кэндо используется именно такой синай.

Эти усовершенствования были введены лишь тогда, когда в Японии воцарился относительный покой. Теперь боевое искусство, особенно фехтование на мечах, стало не столько методом решения конфликтов и способом самозащиты, сколько символом особого статуса самураев. Не уметь сражаться на катанах и нагинате (алебарде) самурай не мог, зато возросла вероятность того, что в жизни он не при-

менит своего мастерства. Тренировочные бои на настоящих мечах без защитного снаряжения оказались ненужными. Кроме того, высшая цель «Пути меча» уже формулировалась не как победа в бою благодаря убийству соперника, но как победа над собой благодаря раскрытию духовной глубины в боевом искусстве. Именно эти тенденции и приводят к созданию игрового поединка на весьма условном оружии. Стальные мечи были заменены бамбуковыми, а на острия копий насаживали тряпичные шарики.



Как известно, катану обычно держали двумя руками — это вошло в канон самурайской воинской науки. Долгое время такое положение меча никто не решался оспаривать, ибо лишь ударом с двух рук можно было пробить тяжелые доспехи противника. Поэтому теория, которую предложил Миямото Мусаси, могла в то время многим показаться революционной. Он восстал против древнего «канона двух рук!» Причем, свой метод боя одной рукой Мусаси обосновывал вполне разумно: «Тяжело держать меч двумя руками, сидя в седле или когда бежишь по неровной дороге, болотистой местности, топкому рисовому полю, каменистой почве или когда сражаешься в толпе. Длинный меч, который ты держишь обеими руками, — отнюдь не истинный Путь, ибо такая позиция мешает тебе пустить в дело лук, копьё или другое оружие».

Свою школу он назвал горделиво и многозначительно: «Единая школа двух мечей» («Ити-рю нито»).



Но как приучить воина, который годами держал меч двумя руками, к бою одной рукой? И здесь Мусаси находит оригинальный способ: он предписывает своим ученикам во время тренировок в левой руке держать более легкий меч-вакидзаси, чтобы не было соблазна схватиться за катану обеими руками. А когда воин овладевал боем с катаной и вакидзаси, в



левую руку он должен был взять такую же тяжелую катану действуя левой рукой столь же умело, как и правой. Теория школы Ити-рю вызывала большие сомнения: иногда катана бывает тяжела даже для двух рук, разве способен кто-нибудь удерживать ее одной рукой да к тому же эффективно разить противников? Многие спорили с Мусаси, а некоторые даже отважились назвать его шарлатаном в кэн-дзюцу. С последними он не замедлил расправиться, демонстративно держа меч исключительно одной рукой. А затем записал в своем дневнике:

«Можно в бою направлять клинок одной рукой. И метод научиться этому — тренироваться с двумя длинными мечами». Это и был секрет Ити-рю.

Ити-рю не исключала и хват меча катаны двумя руками, но в строго определенных ситуациях, например, когда невозможно пробить доспехи противника одной рукой. Сам же Мусаси действовал двумя мечами с такой скоростью, что, стоя под проливным дождем и вращая катаны над головой, оставался сухим.

Многие школы кэн-дзюцу начинали тяготеть к чисто показательным элементам: например, практиковались многочисленные вращения мечом, даже жонглирование ка-

таной; бойцы скручивали корпус, делали резкие перескоки. Все эти трюки могли обескуражить новичка, но опытные воины мало реагировали на них. Мусаси считал их неэффективными, так же как и неподвижные красивые позиции, когда самурай застыл в стойке дзедан-камаэ, под-



няв меч обесими руками над головой, или в гэдан-камаэ — опустив его вниз так, чтобы острие касалось земли. И той и другой позицией воин демонстрировал свое пренебрежение к врагу и как бы намекал на блестящую реакцию, которая позволит ему даже из столь неудобного положения отразить атаку соперника.

Всего в кэн-дзюцу рассматривались три базовых положения с мечом: дзедан-камаэ (меч над головой), гэдан-камаэ (острие меча обращено вниз) и тюдан-камаэ (острие меча находится на уровне носа или груди, обе руки — на уровне нижней части живота). Последняя позиция считалась наиболее безопасной и эффектив-

ной для защиты. Были еще промежуточные положения, разновидности дзедан-камаэ: меч у правого плеча острием вверх; меч горизонтально, острие направлено вправо, руки у левого плеча и т. д.

В школах фехтования существовало несколько принципиальных подходов к таким положениям. Первый гласил, что позиции являются основой боя с мечом, и самурай должен в момент поединка обязательно принимать ту или иную позицию. Сходиться надо не сразу, а, зафиксировав, напри-



мер, меч у правого плеча, медленно двигаться по кругу, выбирая удобный момент для атаки. Принцип, которому следовал ряд школ в Киото и Эдо, гласил: «Ноги подобны лапам кошки, а меч неподвижен, как горный пик. Можно было вообще застыть недвижимым, как гора Фудзияма», подняв меч над головой, и ждать, когда противник сделает первый выпад, чтобы опередить его или поймать на контратаке. Эти позиции имели еще и особое мистическое значение, так как повторяли позы духов — хранителей буддийского пантеона, как бы намекая на сакральный исток боя, на связь боя земного со схватками духов-ками где-то на небесах.

Но существовал и другой подход, который проповедовали школы практиков. Никакие статичные позиции не нужны, считали они, ибо последние лишь демонстрируют некий «выжидательный дух», т. е. пассивное ведение боя. Истинный же воин должен быть максимально агрессивен, уметь рубить мечом из любого положения: «Твой дух должен дойти до такого состояния, чтобы ты был готов рвать из заборов колья и использовать их вместо копий и алебард».

Этого придерживались в основном странствующие ронины, самурай-ниндзя, наемники, т. е. все те, кто не мог позволить себе «благородные позиции» и должен был атаковать, как то предписывают условия боя. К последнему направлению, в частности, принадлежали школы воинов-наемников Цукахары Бокудэна и Ити-рю Миямото Мусаси.

Сложилась группа школ кэн-дзюцу, которые рассматривали все позиции с мечом как нечто постоянно

## ГЛАВА 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ КЭНДО

изменяющееся. «На каждый шаг приходится новое положение меча» — гласил их базовый принцип. Оборонительный стиль или выжидание начисто отвергались — следует лишь нападать, подавлять противника своим напором, не давая ему совершить ни одного активного действия. Все это формализовалось в достаточно сложной теории, называемой дати-мудати или син-мусин — «позиция вне позиций и форма вне форм».

Вместо статичных базовых позиций Мусаси, например, рассматривал пять основных подходов к противнику, или пять способов атаки. И хотя все эти приемы начинались из классических позиций, Мусаси советовал не фиксировать их, а тотчас бросаться на противника. Вот как он их описывал:

«Первый способ подхода начинается с позиции тюдан-камаэ (меч в средней позиции, острее на уровне носа). Встречай противника острием своего меча, метаясь ему в лицо. Когда он атакует, отведи его меч вправо и надави на него. Или же отрази нападение, отклонив его клинок ударом сверху вниз, после чего удержи свой меч там, где он оказался, а когда противник возобновит атаку, нанеси ему подрезающий удар снизу-вверх... Второй способ подхода начинается из позиции дзедан-камаэ (верхняя позиция, меч над головой). Руби противника в тот момент, когда он ринется на тебя. Если же противник ушел от твоего удара, удержи свой меч там, где он оказался, и, как только соперник возобновит атаку, выполни подрезающий удар снизу-вверх... При третьем способе подхода прими позицию гэдан-камаэ (нижняя позиция, кончик меча обращен вниз) и приготовься к подрезающему удару снизу-вверх. Когда противник бросится на тебя, руби его по рукам. Если же он попытается отбить твой меч вниз, полосни его по рукам в горизонтальной плоскости... При четвертом способе подхода перемести свой меч влево к плечу. Когда противник идет на тебя, руби его по рукам снизу. Если же в этот мо-





мент он попытается накрыть твой меч, уходи с траектории его клинка и, опережая его, проведи атаку диагонально сверху-вниз от плеча. Этим способом ты побеждаешь, уходя с траектории атаки твоего противника... При пятом способе подхода держи свой меч у правого плеча. Уловив ритм атаки противника, сначала переведи меч в верхнее положение над головой, а затем руби прямо сверху-вниз».

Эти пять базовых подходов Мусаси называл «Путем гармонии длинного меча». Обратим внимание на то, что хотя такие

школы кэн-дзюцу и считались «агрессивными», но и в них атака все же планировалась в соответствии с активными действиями противника, т. е. являлась по сути контратакой.

Чтобы реализовать принцип «положения вне положений» и «формы вне форм», следовало постоянно менять позицию рук: «Из верхней позиции дзёдан-камаэ, когда твой дух несколько ослабевает, ты можешь перейти к серединному положению тюдан-камаэ, а затем, слегка подняв меч, вновь принять верхнюю позицию. Из нижней позиции гёдан-камаэ ты сможешь перевести клинок в среднюю позицию, если того потребует ситуация. Всегда держись в соответствии с ситуацией».

Последняя фраза говорит о самом духе прикладных школ кэн-дзюцу — «держаться в соответствии с ситуацией». Вместо того чтобы, как предписывала «благородная» традиция, атаковать противника в голову, воины сначала наносили



удары по кистям рук, по глазам, в подъем стопы соперника. А великому фехтовальщику Цунэмону (XVII в.), когда он, измученный долгой медитацией, заснул в горной пещере, явилось некое божество, которое подсказало самый эффективный способ ведения боя: «Прежде всего подрубай колени». С тех пор Цунэмон неизменно пользовался этим советом и ни разу не был побежден.

Лишь немногие великие воины могли пренебречь этой подготовкой и сразу же атаковать в голову. Как мы уже знаем, Мусаси вообще дрался простыми деревяшками, которые, естественно, не позволяли пронзить конечности соперника. Поэтому он применял другую тактику: прижав меч противника книзу (так называемая атака «Красных листьев»), тут же наносил мощный удар бокэном по голове, причем ни один шлем не мог сдержать этот удар.

Самурай учился использовать любую мелочь, чтобы перехватывать инициативу в бою. Особое внимание здесь уделялось «способам взгляда». По этому вопросу в кэн-дзюцу велись многочисленные принципиальные споры, которые особенно остро разгорелись в XVI—XVII веках, с усилением конкуренции между инструкторами фехтования. Каждый доказывал свою правоту и надеялся, что состоятельные даймё оценят его рассуждения и возьмут к себе на службу.

О чем же спорили мастера меча? Ряд самурайских школ советовали смотреть в глаза сопернику, тем самым подавляя его дух, как бы входя своим сознанием в его мозг, что именовалось «отравленным взглядом». Другие предпочита-



ли следить взглядом за клинком соперника или за его руками, третьи же обращали особое внимание на передвижения нападающего. Но так или иначе все сходились на универсальном принципе: взгляд должен быть «плавающим», ни на чем не останавливаясь. Мусаси выдвинул принцип «естественного взгляда», когда как бы охватывают всего противника сразу, улавливая при этом периферийным зрением его мельчайшие движения.

Но существует и высшее мастерство — взгляд, который проникает в сам «дух» соперника. Это не имеет ничего общего с остротой зрения. «Надо видеть не глядя, слышать не слушая», — советовали мастера кэн-дзюцу. Существует внутренний взор, который «подобен остро отточенному клинку», он должен пронзать соперника раньше, чем меч коснется его тела, подавляя желание врага защищаться. Здесь возникает особое понятие «сверхчувствования», или «слышания» противника, которое «заключается в мощной концентрации внешнего и внутреннего зрения на состоянии духа противника».

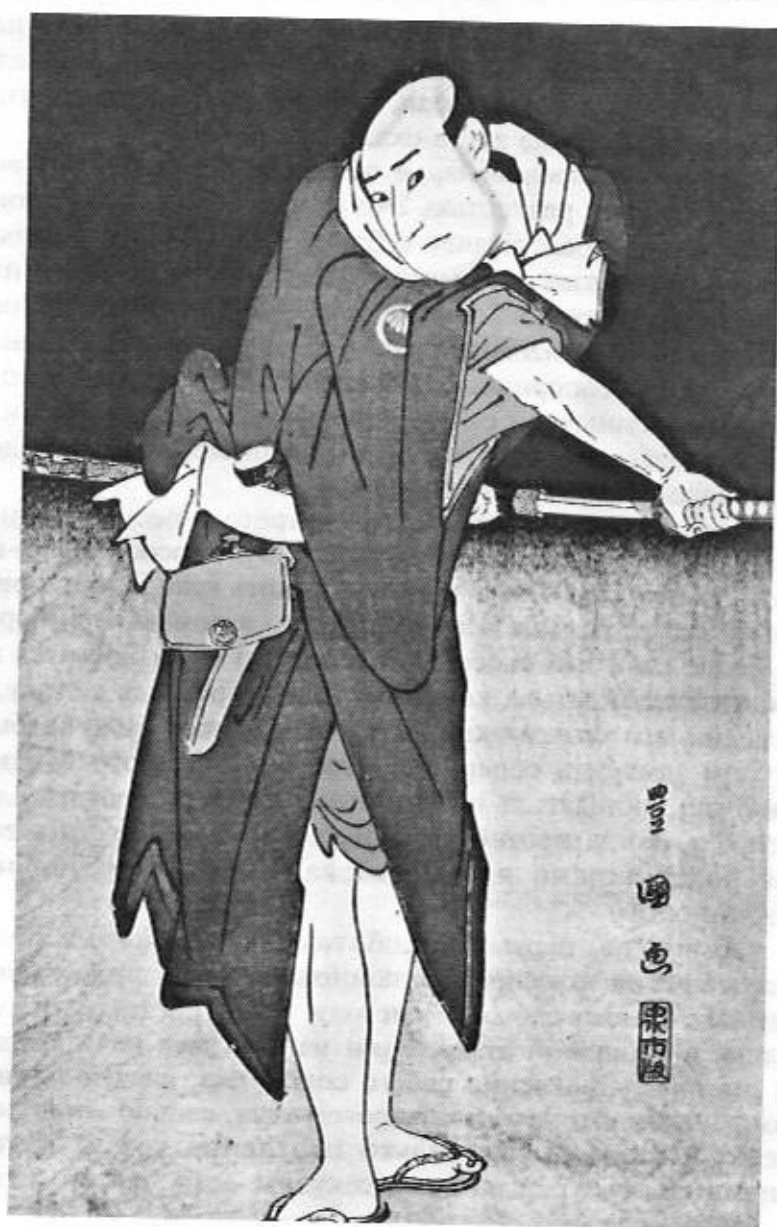
У самурая порой даже не было необходимости начинать поединок, чтобы доказать свою силу. Многочисленные истории рассказывают о том, как исход боя решался еще до того момента, когда воины скрещивали мечи. Самураи занимали боевую позицию друг перед другом, пристально смотрели один другому в глаза, а затем один из воинов опускал меч и приносил своему противнику извинения: «Господин, простите меня, я проиграл». Люди, для которых бой становился обыденностью, а достойная смерть — высочайшим из уст-

ремлений, могли почувствовать свое поражение еще до начала схватки. Вспомним, что в сознании самураев бой вели между собой не столько люди, сколько их духи-покровители — значит, один из духов оказался слабее.

Но такая добровольная и вежливая сдача без боя все же была крайней редкостью. Это скорее образ, когда японская культура представляет себя внешнему миру в кинофильмах, рассказах и комиксах. Реальность же была намного более жестокой. Фактически вся тактика боя с мечом, копьем или алебардой заключалась в том, чтобы опередить своего соперника, заставить его рвануться с места неподготовленным, не сконцентрировавшим свой дух. Сначала следовало повредить его руки или ноги, а затем добить ударом в шею или сердце.

Самурайские наставления рассматривали несколько способов опережения своего врага. Первый способ — кэн-но сэн — заключался в том, чтобы опередить врага атакой, рвануться вперед раньше него и внезапно взломать его оборону. Более сложный способ — тай-но сэн — базировался на том, чтобы дожидаться, когда противник бросится в атаку, и опередить его контратакой. Здесь необходимо было особым образом заманить соперника, для чего Миямото Мусаси советовал «оставаться невозмутимым, но изобразить слабость», а «когда противник ринется на тебя, ответить ему еще более мощно и использовать преимущество неожиданности».

Обычно два первых способа невозможно было использовать против искушенных воинов. И тогда прибегали к третьему, самому сложному методу. Когда противники сходились в обоюдной атаке, один из самураев начинал как бы повторять движения своего соперника, следуя за каждым взмахом его меча и поворотом тела, словно «приклеиваясь» к нему. И как только противник увязал в этих движениях, самурай на долю секунды опережал его и на-



носил смертельный удар. Этот способ опережения назывался тайтайно сэн — «присоединиться и опередить».

Существовали еще десятки способов достичь преимущества перед противником. Например, встать спиной к солнцу, подняться на более высокое место и смотреть на противника сверху вниз, что давало помимо всего прочего и психологическое преимущество. Во время боя самурай теснил своего врага на пни и кочки, на скользкую и вязкую глинистую почву. Мусаси советовал во время поединка в закрытом помещении гнать противника на пороги, косяки, колонны, не давая ему ни оглядеться, ни оценить ситуацию. Эту тактику широко применяли ниндзя, которые использовали не столько технику меча, сколько особенности пространства.

Дух поединка определял весь стиль жизни самурая. И воина с самого начала надо было приучить к мысли, что сражение — отнюдь не экстремальная ситуация.

Поэтому стратегия построения боя нередко толковалась в терминах обыденной жизни. Так, мастера кэн-дзюцу считали, что сначала нужно обнаружить слабое место противника и лишь потом атаковать его. Построение боя таким образом они сравнивали с переходом реки вброд: река бурлит, ее воды таят в себе опасность, но найдя мелкое место, можно пересечь даже самый стремительный поток.

Прежде всего следовало выяснить манеру боя и замыслы противника, сделав, например, ложный выпад — это называлось «двинуть тенью». И ни в коем случае нельзя показывать, что ты понял замыслы нападающего (это называлось «придержать свою тень»), дабы тот, испугавшись резкого отпора, не переменял планы. Наоборот, надо сделать максимум возможного, чтобы противник начал осуществлять задуманную им атаку, и тут же действовать на опережение.

Для этого необходимо, как говорили мастера кэн-дзюцу, «стать противником», проникнуть в его сознание, ощутить направление его мыслей. Мусаси предостерегал вои-



нов, чтобы они не «заражались» состоянием своего противника, например его возбуждением, поспешностью, суетливостью. При всех ситуациях следовало сохранять не просто полное спокойствие, но даже некую расслабленность, отстраненность от происходящего. В этом и заключалась хитроумная уловка: «Когда ты увидишь, что твое настроение передалось противнику, накинься на него, мощно атакуй, опираясь на дух пустоты... Это то, что порой называется «заставить другого опьянеть», и это подобно способу «передачи» собственного состояния».



Вот еще одна примечательная черта боя на мечах, характерная для самураев. Считалось, что не следует жестко стремиться осуществить задуманное, а при необходимости можно вообще отказаться от своих планов и излюбленной тактики боя. «Немедленно отбрось прежние привычки и побеждай иной техникой, которой противник от тебя не ждет... Мы добиваемся победы, изменяя свою технику в соответствии с состоянием нашего противника».

Истинный самурайский поединок, будь то бой на мечах или копьях, далеко выходил за рамки собственно столкновения клинков. Это была слож-



ная психологическая схватка, в которой каждому удару предшествовали десятки уловок и мощное психологическое давление на врага.

«Истинная атака идет из Пустоты», — гласил известный принцип кэн-дзюцу. Это означало, что следует дожидаться, когда противник на резком выдохе нанесет свой удар, «опустошится», израсходует энергию на бросок, и в тот момент нападать резко и стремительно, «атаковать пустое наполненным». Надо использовать момент, чтобы задавить противника своим напором, уверенностью, привести его защиту в полный беспорядок. Не случайно Мусаси сравнивал такое состояние с «затаптыванием ногами»: «Ты должен нанести поражение противнику в самом начале его броска, действуя с таким ощущением, словно стремишься затоптать его ногами, да так, чтобы он больше никогда не поднялся... Ты должен быть уверен, что не позволишь противнику нанести второй удар».

Особо ценился сильный удар мечом, который разрубал противника от головы надвое. Конечно, в реальности подобное случалось крайне редко, хотя настоящие кэнси показывали чудеса мощного удара. Практически во всех школах кэн-дзюцу было введено испытание на силу удара катаной — тамэси-гири. Самурай должен был перерубить на две части небольшое деревце, причем сделать это так стремительно, чтобы верхняя часть не упала на землю, а осталась стоять на нижней. Проверялось и особое чувство меча, которым самурай должен был владеть как собственными пальцами. Самурая завязывали глаза, и он разрубал на две части тыкву, лежащую на животе у партнера, не коснувшись его клинком. Таким же образом с завязанными глазами разрубалось яблоко, лежащее на голове у партнера. В школе Ито-рю проводилось другое испытание: с завязанными глазами за три взмаха мечом надо было перерубить вертикально стоящую палку, причем последний взмах дол-

жен быть сделан раньше, нежели первый отрубленный кусок палки упадет на землю. Эти тесты используются и в современном японском будо.

Со временем самурайские боевые искусства стали тяготеть к предельной краткости. Мастерство определялось количеством взмахов мечом — чем их меньше, тем выше умение самурая. Такая тенденция способствовала тому, что развитие боевых искусств завершилось рождением «искусства одного удара» — иай-дзюцу. Его основоположником считается самурай Ходзё Дзинсукэ (XVII в.), основатель школы боя с мечом «Син Мусо Хаясидзакэ-рю». Иай-дзюцу заключалось в том, что самурай резко вытаскивал меч из ножен и, продолжая движение, без дополнительного замаха наносил смертельный удар. Часто именно от первого движения зависела жизнь воина. Нало было уметь наносить удар не только стоя, но и из положения сидя (японцы садились на циновку, становясь сначала на колени, а затем опускаясь на пятки). Во время неторопливой беседы, когда воины сидели друг перед другом, один из них мог, резко вскочив, броситься на другого. Чтобы спастись, необходимо было опередить нападающего, исход поединка решали доли секунды. Не случайно в самурайском ритуале обращалось столь большое внимание на положение меча: находится ли он целиком в ножнах или выпут на три-четыре сантиметра — порой даже столь незначительное преимущество могло решить исход поединка.

Искусство иай-дзюцу превратилось в особый ритуал и одновременно в способ тренировки сознания. Проводились даже турниры в «искусстве одного удара». Суть их заключалась в старом самурайском правиле, которое сегодня еще можно встретить в айкидо, дзюдо и каратэ: «Проигрывает тот, кто первым начал бой». Два воина садились друг перед другом, их мечи находились в ножнах с левой стороны. На-



чиналась психологическая схватка. Самураи должны были «поразить противника взглядом еще до взмаха мечом». По мельчайшим движениям зрачков, кадыка, грудной клетки они могли понять, сломлен соперник или нет, нервничает или готовится к атаке. И выигрывал не тот, кто двигался быстрее, а тот, кто сумел сохранить чистоту и незамутненность сознания. Таким образом, иай-дзюцу

было сравнимо с методом боевой медитации перед решающим поединком, успокоения сознания, когда оно уподоблялось «гладкой поверхности озера» (мину-но кокоро).

Японские мастера учили, что иай-дзюцу — не столько способ боя, сколько высшее, предельное состояние сознания, которое завершило свои поиски в мистическом странстве боевых искусств. Чтобы пояснить эту мысль, приведем историю самого Ходзё Дзинсукэ, которому приписывается создание иай-дзюцу. Двенадцатилетним мальчиком, только-только начав учиться кэн-дзюцу, он потерял отца, погибшего от руки блестящего мастера меча Хатиносукэ. Юноша поклялся отомстить убийце и долгие часы проводил на тренировочном дворе, упражняясь с катаной. Через несколько лет он решил, что полностью готов к поединку. Но встреча с Хатиносукэ в одно мгновение разрушила все его планы — перед ним стоял гигант, в совершенстве владеющий мечом. Может, броситься в бой и погибнуть от его гиганта? Но тогда честь семьи так и останется поруганной. В глубоком разочаровании юноша уда-

лился в горы. Долгие часы проводил он в тренировках и медитации, недосыпал и недосыпал, но по-прежнему его умение не могло сравниться с мастерством врага. Даже когда Дзинсукэ забывался недолгим сном, он видел себя сражающимся с ненавистным Хатиносукэ. И каждый раз проигрывал! Выход был один, традиционный и благородный, — сделать себе харакири. Ну что ж, утром он так и поступит, а последнюю ночь проведет, как и положено воину, спокойно и с улыбкой на лице. И именно в эту последнюю ночь перед ним предстало грозное буддийское божество, покровитель воинов Фудо Миё. Он раскрыл измученному, морально истощенному Дзинсукэ секрет победы: если нельзя одолеть врага, когда у него в руках меч, надо поразить его еще до того, как он выхватит оружие из ножен! А значит, необходимо научиться стремительно обнажать катану и одним движением наносить удар. Постепенно Дзинсукэ понял секрет «одного удара»: холодное сознание — «сознание пустоты», дух, свободно и бесстрастно странствующий в небытии! Не думать о противнике, не бояться за свою жизнь, не размышлять над ударом и не намечать точку атаки — твой чистый дух сам найдет ту щель в сознании противника, через которую и разрушит его. Надо стать частью личности противника, завладеть ею и замедлить течение его мыслей, сделать не столь быстрыми его движения. И все это — не сходя с места, просто сидя в позиции дзадзэн! Сначала надо победить сознанием и лишь затем добить мечом.

Дзинсукэ тренировался на бабочках, что летали вокруг него, — он обнажал меч, и от его удара насекомое даже не успевало отлететь в сторону. Яркие летние краски отвлекали внимание Дзинсукэ, бабочки порхали, выписывая самые неожиданные фигуры, и терялись в многоцветий листья и травы. Необходимо было отрешиться от всего внешнего, ненужного в настоящий момент, видеть бабочку как бы от-

дельно — одну в огромном пустом пространстве! И тогда ей некуда будет деться, не за чем будет укрыться.

Так отработывал Дзинсукэ свой прием «одного удара мечом», который потом принесет ему славу величайшего фехтовальщика Японии, поставит в один ряд с такими патриархами кэн-дзюцу, как Миямото Мусаси и Цукахара Бокудэн.

Теперь Дзинсукэ сам искал встречи со своим врагом, и вскоре она состоялась. Дзинсукэ подошел к Хатиносукэ и вежливо произнес: «Уважаемый господин! Я пришел отомстить Вам за смерть моего отца из клана Ходзё». Могучий Хатиносукэ недоуменно уставился на хрупкого юношу — он уже и забыл о том, что когда-то убил какого-то Ходзё, но боевой опыт заставил его приготовиться к поединку. Каково же было удивление Хатиносукэ, когда юноша вдруг сел перед ним и спокойно положил меч слева от себя, казалось бы, даже не собираясь сражаться. Хатиносукэ явно был сбит с толку. Опытный самурай забыл канонический принцип: «Смотри на самого слабого противника, как на десяток опытных воинов». На это и рассчитывал Дзинсукэ. Он стремительно поднялся на одно колено и мгновенно нанес два удара мечом — первым отсек правую руку своему врагу, другим поразил его в горло. Хатиносукэ рухнул на землю — честь клана Ходзё была восстановлена.

Так, согласно легенде, возникла первая школа «одного удара мечом» иай-дзю-цу где побеждает не сила, а чистота сознания воина. Через пару столетий их насчитывалось уже более сотни. Самураи сумели по достоинству оценить эффективность этого искусства как для боя, так и для совершенствования своего сознания.

Почему же кэн-дзюцу считалось искусством?

С началом периода Токугава феодальная система приобрела полностью сформировавшийся вид, установилось жесткое деление всего общества на классы, и высшим классом в иерархической лестнице становится класс самураев.





И, если раньше кэн-дзюцу могли заниматься и крестьяне и горожане, то теперь по закону только воины (буси) имели на это право. В это время кэн-дзюцу слилось с морально-этическим кодексом самурайской чести — бусидо (путь воина) и философией дзен-буддизма, которые внесли в японское фехтование богатое духовное и теоретическое содержание, подняв его от обычного вида единоборства на уровень таких искусств как живопись, каллиграфия, поэзия и т. д.

А само искусство меча в свою очередь стало рассматриваться как важнейший путь (до) духовного воспитания личности.

Идеальный самурай на протяжении всех тринадцати веков становления, развития и упадка этого воинского сословия должен был служить воплощением канонических конфуцианских добродетелей. Прошедшие суровую школу дзенского психотренинга, самураи уже с 15 лет становились «рыцарями без страха и упрека», готовыми идти на «горы мечей» и сложить голову на поле брани. Жизнь и смерть самурая были подчинены единственному непрекращаемому закону — закону чести (гири). Перед ним отступали на задний план любовь и ненависть, нежность и сожаление, страх и восторг. Идеальный самурай должен был стать, и порой действительно становился, сверхчеловеком. Душой его был меч, профессией — война, постоянным занятием — воинские искусства. Философия входила в его плоть и кровь под сводами дзенских и синтоистских храмов в долгие часы медитации, и упражнений с оружием. Физическое совершенство, моральная чистота, возвышенность помыслов — таким представляется настоящий самурай, о таком самурае слагались легенды, песни, героические рассказы. «Среди цветов — вишня, среди людей — самурай» гласит японская пословица.

История 47 ронинов является ярким тому подтверждением. В 1701 году в замке сегуна один из самураев по име-



ни Кира Есихиса спровоцировал ссору с самураем Асано Наганори. Асано выхватил меч и ранил обидчика, что было расценено как страшное преступление, т. к. дворец сегуна считался священным местом, где нельзя обнажать меч под страхом смерти. Асано тут же схватили стражники и по приговору сегуна он был вынужден совершить ритуальное самоубийство — сэппуку (харакири). Все имущество Асано было конфисковано, а 300 его вассалов из замка Ако стали самураями без сюзерена — ронинами. После траурной церемонии они разошлись кто куда. Все, кроме сорока семи. Ведь согласно кодексу чести, хотя Асано и смыл свою «ошибку» кровью, он завещал своим верным вассалам отомстить за себя. Они должны были либо сразу последовать за своим господином в загробный мир, либо смыть оскорбление, павшее на их клан. Сорок семь самураев во главе с Оиси Кураноскэ поклялись во что бы то ни стало отомстить за своего господина. Но так как Кира Есихиса ожидал мести и устроил охрану своего замка, сразу осуществить задуманное оказалось не под силу. Тогда ронины решили усыпить бдительность противника и разошлись в разные концы страны и занялись кто чем, предварительно назначив время и место встречи. Стали нарочно распускать слухи, что ронины из Ако забыли своего господина и их больше волнует собственное благополучие, чем память об Асано. Но за Оиси Кураноскэ неотступно наблюдал посланный Кира шпион. И Оиси проводил время в злачных кварталах Киото, предаваясь пьянству и разгулу, дабы усыпить подозрения соглядатая. В течение двух лет ронины скитались по стране. Их очевидное забвение своего господина вызывали ненависть и презрение других самураев. Над ними все потешались настолько, что Кира Есихиса забыл свои страхи и убрал охрану.

И вот декабрьской ночью по сигналу предводителя 47 воинов из замка Ако собрались вместе и направились к зам-



ку обидчика. После короткого штурма Кира был схвачен и обезглавлен. Один из самураев отправился известить семью Асано о справедливом возмездии. После этого самураи отправились к храму Сэнгакудзи, где был похоронен Асано и позже сдались властям. Эта история имела огромный резонанс во всей Японии. Сам сегун выразил восхищение столь беспредельной храбростью и верностью. Но закон был непримирим и всех 47 человек приговорили к харакири. Их похоронили рядом с господином.

Могины 47 ронинов и поныне почитаемы в Японии, их печальную историю изучают в школах дети. И разве не достойны искреннего и проникновенного сочувствия 47 человек начала XVIII века, которые знали чувство долга и выполнили этот долг целиком без остатка. Сорок семь человек нерасторжимо связавших друг друга братской клятвой, безукоризненно проводивших от начала и до конца изумительную конспирацию, сокрушивших все заставы бдительности влиятельного врага, не дрогнувших ни разу с первой минуты заговора и до последней секунды жизни, давших незабываемый пример монолитно спаянного коллектива, доведших дело своей жизни до испепеляющего конца.

После революции Мэйдзи (1868 г.), когда самураи лишились права на ношение меча, кэн-дзюцу временно увяло, но вскоре возродилось уже под новым именем — кэндо и было принято как обязательный предмет в средних школах.

Всеяпонская федерация кэндо возникла в 1928 году и с тех пор процветает, несмотря на тяжелые испытания военных лет и запрета американских оккупационных властей в послевоенные годы. В наше время интерес к кэндо неуклонно растет. В этом издании вы сможете ознакомиться с основами кэндо.

В матчах кэндо побеждает выигравший два очка из трех возможных. Очки присуждаются за поражение трех опасных участков головы, а также правого или левого запястий,



которые в момент касания меча находятся не ниже уровня плеча, горла и двух определенных участков корпуса.

Техника кэндо включает в себя стойки, удары, защиту (блоки), уходы и некоторые другие элементы. Большое внимание уделяется формальным упражнениям (ката) и тестам на эффективность ударов с настоящим мечом (тамэси-гири). Мастера высокого класса демонстрируют чудеса, перерубая толстый слой соломы, молодое деревце, бамбук, подброшенный волос, летящую стрекозу. В среде мастеров ценилось умение нанести несколько ударов на одном или разных уровнях. Например, разрубить стоящую палку на четыре части. Предания гласят, что иные мастера проделывали такие трюки с завязанными глазами, используя, свое «внутреннее видение» и экстремальный разум. В наши дни это искусство осталось достоянием единиц.



## ГЛАВА 2

# ОДЕЖДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ И ЗАЩИТНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ



Основная одежда кэндоиста — черная, белая или голубая куртка (кэйкоги) и черные либо белые широкие брюки (хакама), (рис. 1, 2). Остальная одежда, упомянутая ниже является средством защиты — доспехами. Надевают ее в такой последовательности: тарэ, до, тэ-ну-гун, мэн, котэ.



Рис. 1



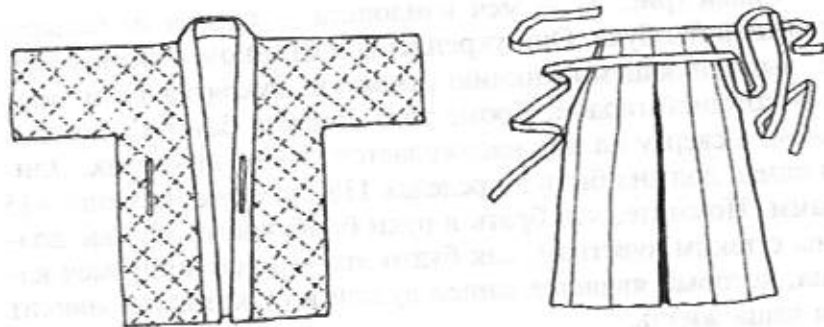


Рис. 2



Рис. 3. Как завязать пояс

**Синай** (рис. 4) — меч кэндоиста — сделан из четырех стержней бамбука. Они укреплены в длинном кожаном чехле, выполняющем функцию рукоятки. Рукоятка заканчивается кожаной гардой. Кроме того стержни бамбука связаны узлом, а сверху на них насаживается кожаный колпак. Длина синая должна быть в пределах 118 см, а вес не менее 415 грамм. Помните, что брать в руки бамбуковый меч вы должны с таким чувством, как будто это — настоящий меч катана, который является вашей душой и от которого зависит вся ваша жизнь.



Рис. 4

**Тарэ** (рис. 5а) — это защита бедер, нижней части живота и области паха. Состоит из трех пластин. Их можно свободно передвигать вдоль пояса, на котором они крепятся. Пояс завязывается на бедрах.

**До** (рис. 5б) — это панцирь, защищающий живот и грудную клетку. Сделан из твердых полосок бамбука, покрытых кожей и многократно лакированных. Цвет — черный либо коричневый. Две верхние ленты, служащие для крепления до, располагаются перекрестно на спине. Две нижние, связанные на поясе сзади предотвращают движение панциря вперед.

**Тэ-ну-гун** — платок, защищающий голову и шею от натирания маской, а глаза от пота.

**Мэн** (рис. 5в) — стальная маска на лицо, к которой пришиты полоски толстой хлопчатобумажной ткани, защищающие шею и ключицы. Маска завязывается широкими лентами на шее и затылке.

**Котэ** (рис. 5г) — толстые кожаные рукавицы, состоящие из двух частей — ладонной и предплечной. Внутренняя часть рукавиц выполнена из мягкой кожи, которая дает возможность хорошо держать меч.

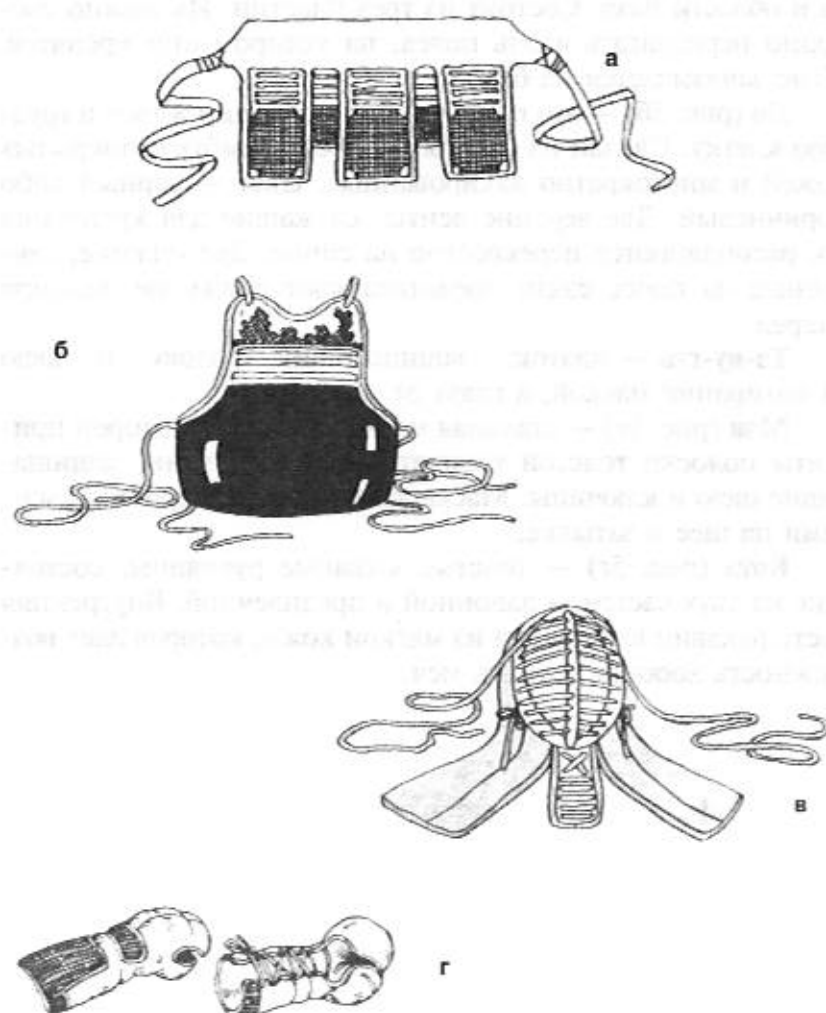


Рис. 5



Рис. 6. Как надеть тарз

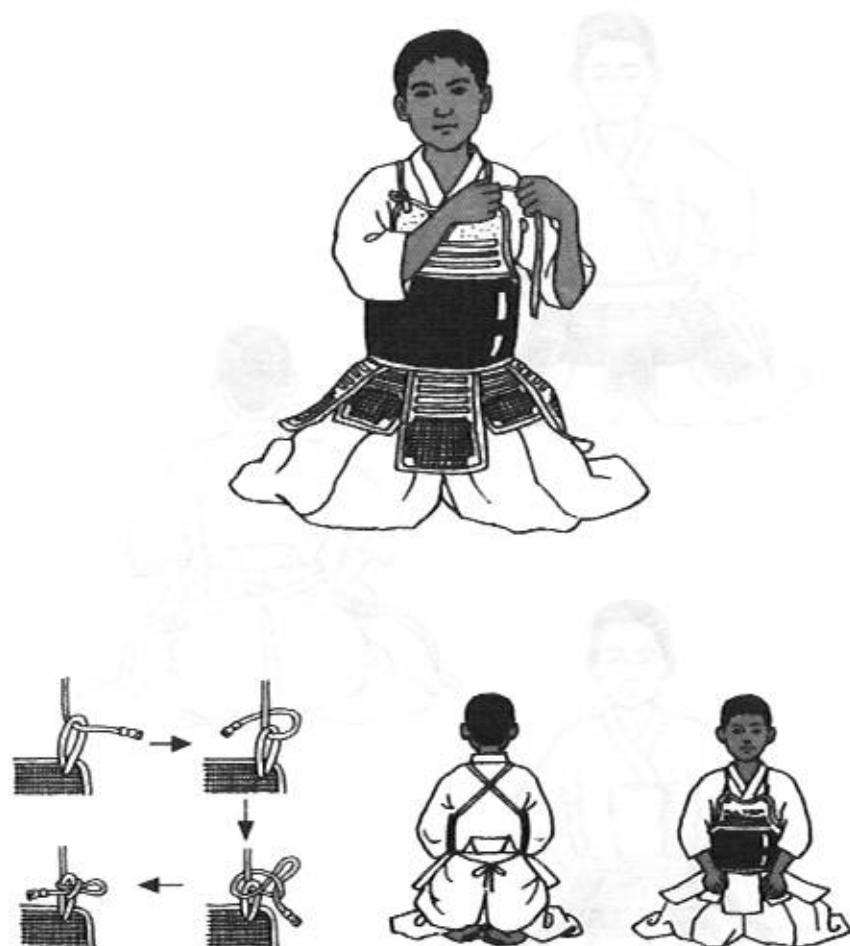


Рис. 7. Как надевать до



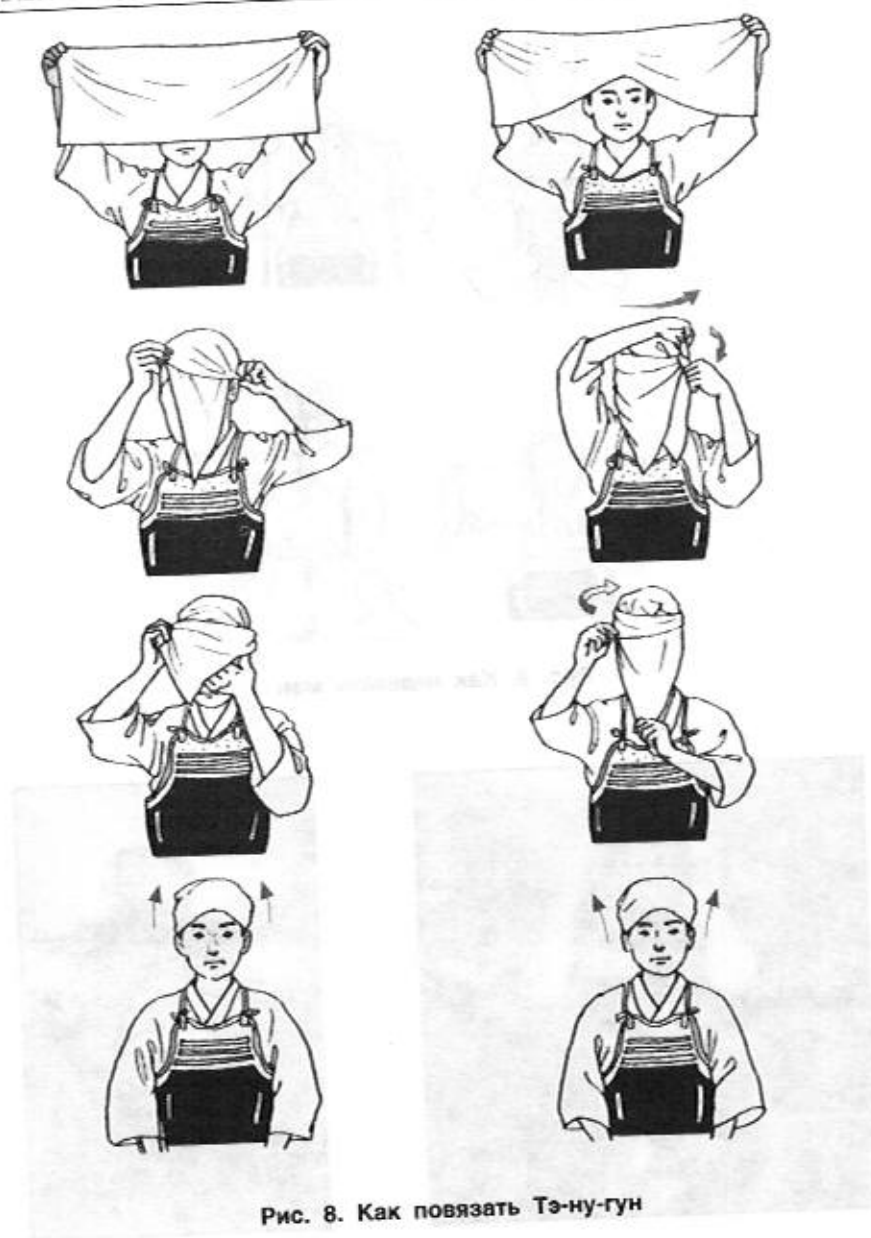


Рис. 8. Как повязать Тэ-ну-гун

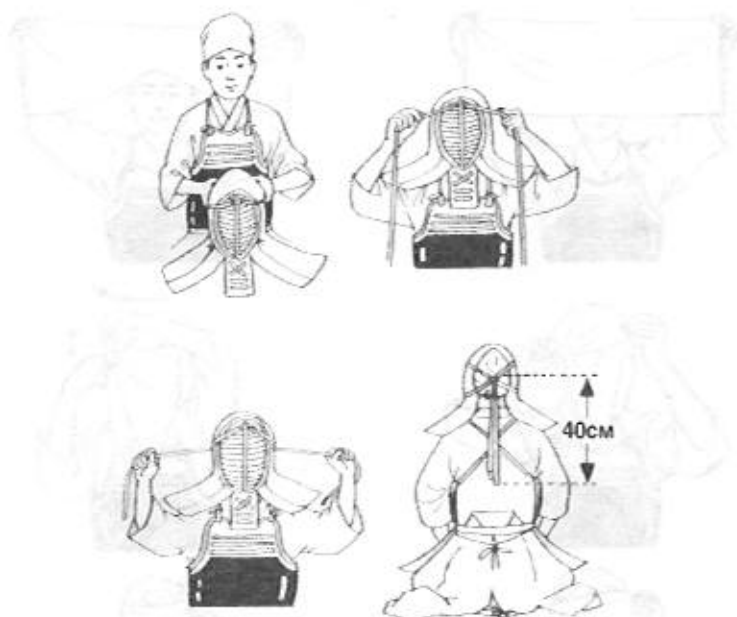
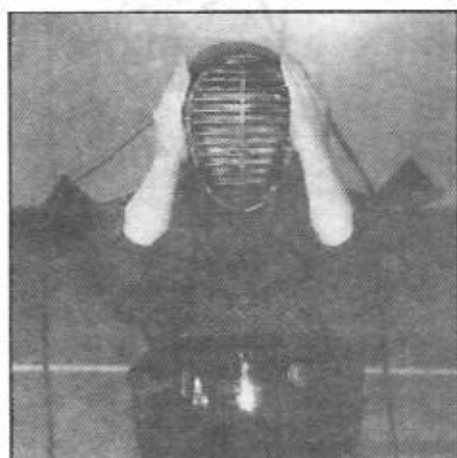
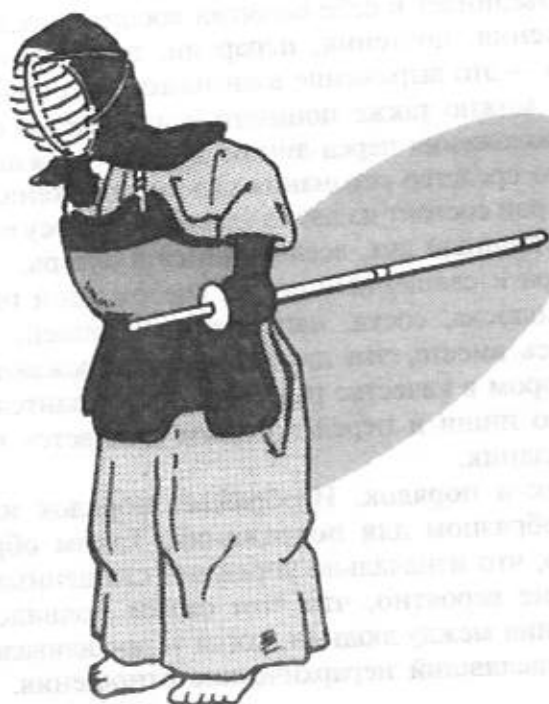


Рис. 9. Как надевать мэн



## ГЛАВА 3

# ЭТИКЕТ И ДИСЦИПЛИНА



В Японии говорят, что альфа и омега будо заключены в рэй\*. Агрессивность и боевой инстинкт будут лишь усиливаться, если их не ограничивать в процессе боевой практики. Чтобы управлять группой, движимой этими агрессивными инстинктами, и уберечь ее от распада, необходимы определенные правила. Этикет и дисциплина, вероятно, родились в связи с такой необходимостью, и именно они-то и позволяют нормально функционировать этим правилам. Поединок, лишенный правил и этики, относится к животному миру, а не к миру будо. Бугэй (техники войны) и будзюцу — это не более чем средства ведения войны. Рэй выражается просто поклоном.

Но рэй объединяет в себе понятия воспитанности, вежливости, уважения, почтения, иерархии, признательности. Рэйги (этикет) — это выражение взаимного уважения внутри общества. Рэй можно также понимать как средство определения своего положения перед лицом другого. Можно также сказать, что это средство осознания своего положения.

Иероглиф рэй состоит из двух элементов: симэсу и ютака. Симэсу: божественный дух, вселяющийся в алтарь.

Ютака: гора и священный сосуд, содержащий пищу — два рисовых колоска, сосуд, наполненный пищей, изобилие. Соединяясь вместе, эти два элемента выражают идею алтаря, на котором в качестве приношения находится большое количество пищи и перед которым ожидается приход божества... праздник.

Ги: человек и порядок. Изображает порядок или то, что является образцом для подражания. Таким образом, рэйги — это то, что изначально управляет священным торжеством. Вполне вероятно, что этот смысл появился как результат общения между людьми, когда устанавливался церемониал, определявший иерархические отношения.

---

\*Рэй — поклон (яп.)

Если каждый будет знать свое истинное место, это значит, что каждый будет знать самого себя. И в самом деле, знать самого себя — это значит знать ту миссию, которую вам предопределило небо. Выполнить то, что предназначено вам небом, — это и означает подчиняться порядку, установленному в космосе; и в таком случае нет места ни колебаниям, ни противостоянию, и это устанавливает истинный мир в вашей душе. Если человек делает этот космический порядок моделью структуры человеческого общества и если он следует этому принципу в малейших своих действиях, то этим достигается то, что называется рэйги-дзахо. Уважая эти правила, человек может возвыситься. Существует естественная иерархия в семье: дедушка, бабушка, отец, мать, дети, внуки, старшие, младшие. Военная организация, для правильного функционирования, требует иерархии званий: генерал, полковник, майор и т. п. То же самое мы наблюдаем и в религиозных организациях: папа, патриарх, кардинал, епископ... Точно так же и в будо: мастер, ученик, сэмпай, кохай, дохай\*, высшие уровни, начинающие, старшие и младшие. Все эти отношения действуют одновременно. Этикет заключается в том, чтобы в каждом конкретном случае устанавливать правильное равновесие. Для того чтобы сохранять этот порядок, должна соблюдаться почтительность к учителю, правильное поведение по отношению к сэмпая, правильный этикет по отношению к кохаю и дохаю.

Соблюдение этих правил является условием равновесия и выживания того сообщества, о котором идет речь. Выше мы уже упоминали об усилении агрессивности и боевых инстинктов в процессе практики будзюцу, но не будем забывать, что, хотя эти инстинкты по всем моральным и эти-

\*Понятие сэмпай-кохай относится к моменту начала, занятий ко всем первым шагам в дисциплине и не связано со званиями и степенями. Термином дохай обозначаются те, кто приступили к практике одновременно.

ческим понятиям подлежат ограничению, они существуют и необходимы для выживания человеческого рода. Однако если эти инстинкты выйдут из-под контроля, то насилие и жестокость наполнят все действия, начнутся злоупотребления в отношении более слабых, презрительное к ним отношение или, напротив, заискивание перед сильными при одновременной ненависти по отношению к ним.

Когда человеческие поступки регулируются посредством этикета, то возникает пространство, которое позволяет относительно легко справиться с эмоциями. Этикет, направляя энергию, позволяет использовать ее в позитивном ключе и тем самым служит цели установления контроля над проявлениями человеческого «я», стремящегося отдаться животным инстинктам.

В религии, благодаря постоянному повторению сложных ритуалов, передающихся из поколения в поколение, эмоции естественным образом оказываются под контролем, и свободно развивается религиозное чувство. И это ощущают не только верующие, но и посторонние наблюдатели. Любое движение, выполняемое в соответствии со строгими правилами этикета, устанавливает контроль над агрессивностью, укрепляет стабильность духа и приводит в спокойствие. В мире будо то же самое происходит в долзё. Эффективность, естественно вытекающая из этого, воспринимается как практикующими, так и присутствующими наблюдателями, и в то же время и те и другие проникаются атмосферой, передаваемой традицией. Поэтому следует полностью отдать всего себя без остатка практике, чтобы взять под контроль любые эмоции, несовместимые с будо: страх, беспокойство, презрение к другим, чрезмерное разрастание эго, и прогрессировать телом и духом. Те, кто выжили после того, как побывали на грани между жизнью и смертью, получили в свое распоряжение не только хорошую технику, но сверх того приобрели ясное представление о ситуациях,

которые становятся возможными благодаря спокойствию, ясности сознания и хладнокровию. Это то, что позволяет действовать с необходимой решительностью. Такое поведение является прямой противоположностью бравадам хвастунов и их эмоциональному перевозбуждению. Поистине, движение вперед и обретение «силы» состоит в развитии спокойствия и внутренней решительности гораздо больше, чем в овладении техникой.

Можем ли мы называться людьми, если не стремимся жить в мире, который дорожит своими детьми? Не считаете ли вы, что для того, чтобы построить общество на основе взаимного уважения, необходимо снова обратиться к тому этикету, который некоторые желали бы выбросить, как старую бесполезную мебель, но который является частью общечеловеческого наследия. Возьмем такое простое действие, как расстановка обуви вдоль татами. Оно учит нас классифицировать и располагать вещи по порядку, и в результате дает нам почувствовать удовлетворение и важность такого состояния духа. Тщательно выполнить определенное действие означает подготовить условия, благоприятные для выполнения следующего действия, то же самое происходит в практике будо.

Мир рэй не стремится лишь к достижению личного удовлетворения. Удовлетворение, которое испытывают другие, также является его частью. Развитие этического сознания создает условия, когда возникает необходимость расставить обувь и других, если она оставлена не на своем месте.

Если дух признательности по отношению к кохаю будет выражен одной простой фразой: «Благодарю вас, за то, что вы предоставили возможность так хорошо поработать сегодня», то кохай будет счастлив, точно так же, как будет доволен сэмпай, если его поблагодарят за занятие, которое он провел. Этикет, как и все остальное, должен быть выработан в самом себе, а это значит, что его духом должны



быть проникнуты все движения. Было бы нелепо говорить: «Вы должны меня уважать, потому что я ваш сэмпай» или «Вы должны поставить меня на пьедестал, потому что я ваш учитель». Уважение по отношению к сэмпаю не должно чем-либо провоцироваться. Кохай должен совершенно естественно испытывать желание уважать сэмпая. Сэмпай, со своей стороны, принимает на себя заботу о кохасе, поскольку кохай занимает свое определенное место, благодаря которому сэмпай занимает свое. Дух благодарности, уважения, признательности, когда он пронизывает весь этикет, воспринимается другими как нечто само собой разумеющееся. Этикет регулирует также и взаимные отношения между людьми. Иерархия устанавливается естественным образом, когда к этикету относятся с уважением. Необходимо, чтобы этикет был выражением человечности и шел от сердца. Недостаточно выполнить формальный поклон. Если сердце не приучено к уважению, то форма — не более, чем пустая раковина. Следует с уважением относиться к личности другого человека. Действия, выполняемые в соответствии с правилами этикета, порождают чистое сердце и благородное поведение.

## ПОКЛОН СТОЯ БЕЗ ОРУЖИЯ

В позиции стоя, сохраняйте неподвижность, глядя в глаза человеку, которого вы собираетесь приветствовать, чтобы тем самым засвидетельствовать свое уважение к нему.

Следует слегка наклониться вперед, выполняя движение грудью, и затем выпрямиться. Эта форма приветствия используется, например, в тех случаях, когда к партнеру обращаются с приглашением или когда с ним расстаются (рис. 10а).

То же самое приветствие, выполняемое с более глубоким поклоном, когда входят в додзё или когда покидают его, а также когда приветствуют сэмпая во время занятий.

Более глубокий поклон выполняется при медленном скольжении пальцев вдоль бедер вплоть до колен. Этот очень уважительный поклон выполняется перед алтарем, знаменем или другим государственным символом, он также используется для приветствия особо выдающихся гостей (рис. 10б).



Рис. 10

## ПОКЛОН СИДЯ

Сэйдза — это принятая в Японии позиция сидя. Позвоночник выпрямлен, плечи и грудная клетка расслаблены, руки лежат на верхней части бедер, пальцы и локти не разводятся. Расстояние между коленями — два кулака (для женщин — один). Большие пальцы ног размещены один поверх другого. Говорят, что при этом должен быть такой вид, как будто вы головой поддерживаете небо, но все же, по-видимому, предпочтительнее сохранять ощущение, что вы подвешены к небу. Глаза открыты, как обычно, рот закрыт, но не сжат. Язык касается нёба, дыхание спокойное, медленное и глубокое.



Рис. 11

## **СПОСОБ САДИТЬСЯ И ВСТАВАТЬ, СУВАРИКАТА И ТАТИКАТА**

Способ садиться в сэйдза: в положении стоя, стопы вместе, колени раздвинуть и слегка согнуть, правой рукой подобрать складки хакамы (справа и слева), после чего опустить сначала правое колено, а затем — левое. Большие пальцы ног скрещены, вес тела переносится на пятки.

Для того чтобы подняться из положения сэйдза, сначала поднимите бедра, станьте на пальцы ног, правую стопу переводите на уровень колена. Затем, не отклоняясь в стороны, спокойно выпрямитесь, переводя заднюю стопу на одну линию с передней.



## ПОКЛОН СИДЯ БЕЗ ОРУЖИЯ

Из положения сэйдза, наклонитесь, скользящим движением опуская руки на землю, сначала опустите левую руку, а затем правую, большие и указательные пальцы, касаясь друг друга, образуют треугольник. Локти держите рядом с коленями и в таком положении выполните глубокий поклон. Затем спокойно выпрямитесь, начиная с правой руки. Глубина поклона варьируется, так же как и при поклоне стоя.

При выполнении этого поклона обе руки ставятся на землю одновременно. Когда приветствуете преподавателя или человека более высокого ранга, нужно поклониться первым и подождать, пока этот человек не выпрямится, а только уже после этого выпрямиться самому. Необходимо следить за тем, чтобы голова и верхняя часть тела наклонялись одним движением.

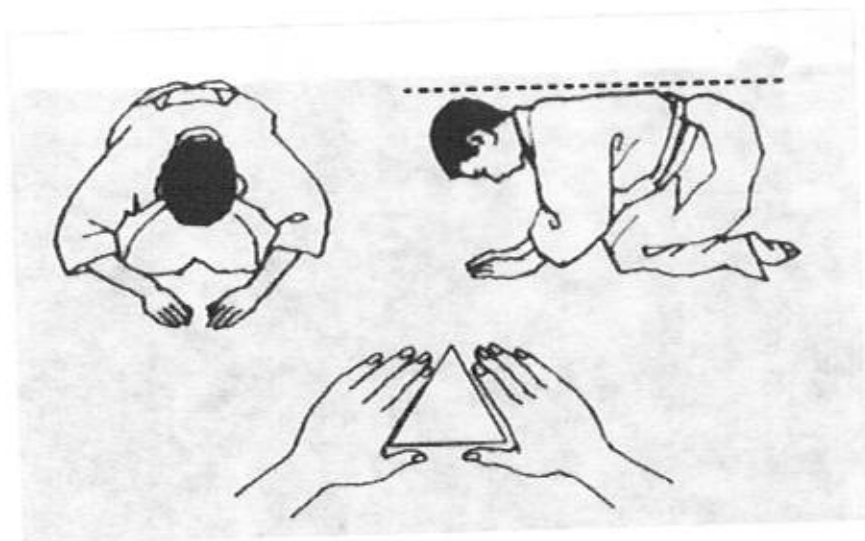
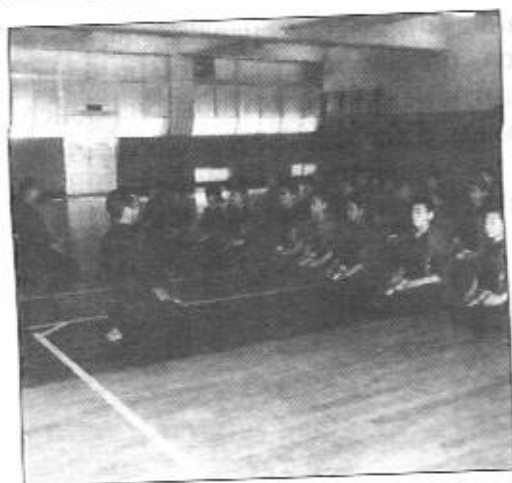


Рис. 12



В додзе, где занимаются кэндо, обязательным является строгий *этикет*, основные принципы которого сводятся к двум положениям:

1) все правила поведения соответствуют представлению, как будто борьба ведется настоящим оружием;

2) поведение характеризуется хороши-

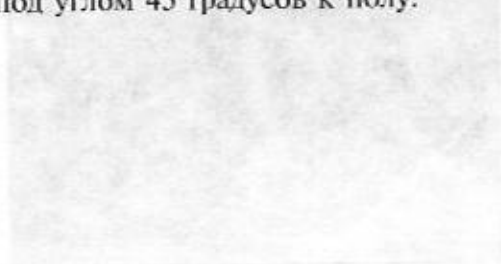
ми манерами, принятыми в японском обществе; особой привелегией пользуются старшие и хорошо подготовленные кэндоисты.

Кроме того обязательными являются некоторые частные запреты:

- нельзя проходить между фехтовальщиками, когда они одеты и сидят друг против друга в полных доспехах;
- нельзя переступать через синай, тем более касаться его стопой, особенно, когда он находится с левой стороны от кэндоиста;
- без специального разрешения нельзя прикасаться к любым доспехам другого кэндоиста.

Кэндоисты выходят на тренировку в зал одетые в тарэ и до. В это время раздаются громкие звуки барабана. Когда барабан прекращает бить, все становятся в шеренгу. Затем кэндоисты садятся на корточки в позу дза-дзен. Меч лежит параллельно левой голени, маска и рукавицы возле правого колена. Раздается команда старшего кэндоиста: «Сидеть прямо. Внимание» (Ки о цуке!). По команде «Рэй» выполняется поклон в сторону того, кто проводит занятие. Далее сле-

дует неторопливое одевание и проверка снаряжения. Когда кто-либо из бойцов готов, он встает и взглядом выбирает себе противника. Подходит к нему и делает поклон. Соперник отвечает ему поклоном. Оба кланяются инструктору, после чего удаляются на место поединка. Все это время меч находится в левой руке под углом 45 градусов к полу.





## ГЛАВА 4

# ОСНОВЫ КЭНДО



Искусство кэндо состоит из стоек, передвижений, приемов атаки и приемов защиты.

## КАМАЭ — СТОЙКИ С МЕЧОМ

В кэндо существует пять основных камаэ.

**Тюдан-но-камаэ** (камаэ среднего уровня) — состоит в держании оружия вдоль средней линии туловища. Тюдан-но-камаэ — основная стойка в кэндо. Ею следует овладеть в первую очередь. Она одинаково подходит и для защиты и для нападения. Из нее очень удобно передвигаться, и в нее кэндоист возвращается после каждого действия. Все кэндо начинается именно с этой стойки. Острие меча направлено в точку цуки. Нажимают на оружие тремя пальцами. Большой и указательный лишь слегка касаются рукоятки. Вес тела распределен равномерно на обе ступни, находящиеся в 50 см одна от другой, причем пятка левой стопы приподнята приблизительно на 2—4 см над полом (рис. 13).

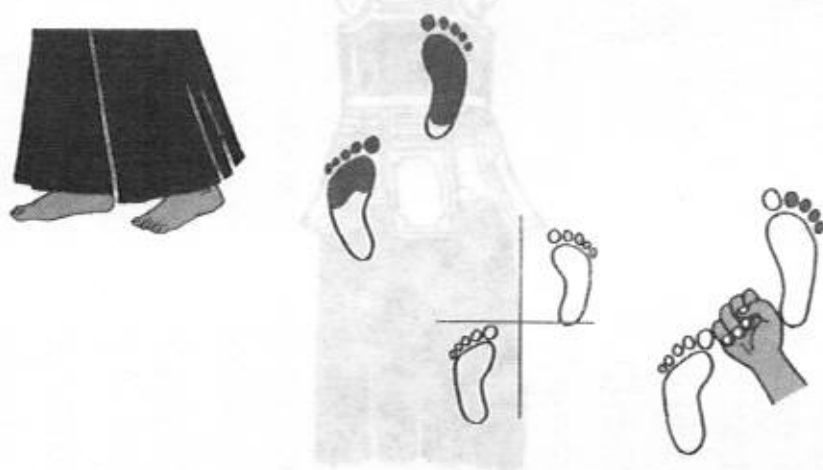


Рис. 13. Положение стоп в тюдан-но-камаэ

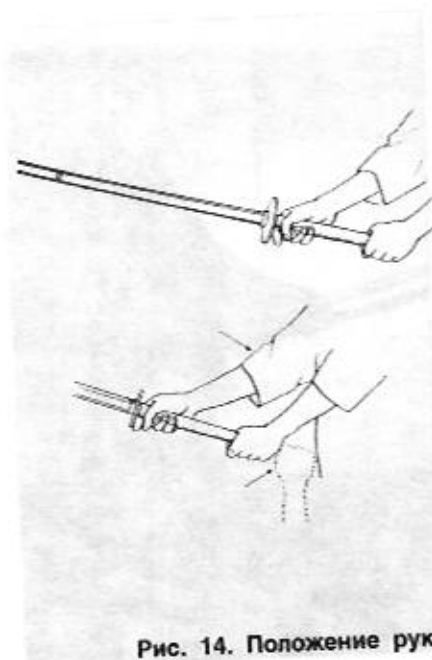


Рис. 14. Положение рук в позиции тюдан-но-камаэ



66М6Ж-ОН-НВДОТ ННЦНСОП В ПОЗНННН ТЛОЗНННН-НО-К9М92

орел Ж. С.

Дзедан-но-камаэ (рис. 15) — меч держат над головой. Данная стойка исключительно атакующая, принимать ее надо с чувством уверенности и стремлением подавить волю противника, не допуская ни малейшего колебания в своих силах. Левая рука держит оружие сильнее, правая — легче и с большим ощущением. Правая ступня сзади, на нее приходится 55% веса тела.

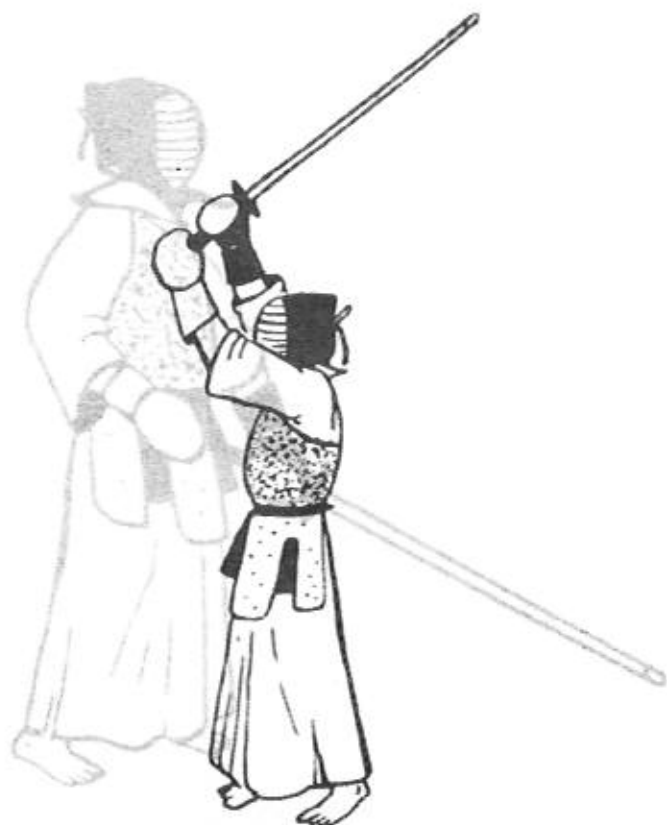


Рис. 15

Гэдан-но-камаэ (рис. 16) — стойка в которой меч держат опущенным вниз. Данная камаэ — исключительно оборонительная. Кончик меча колеблется в пределах 20 см от пола. Левая ладонь сильно сжимает рукоятку, правая слегка поддерживает оружие ниже гарды.



Рис. 16

**Хассо-но-камаэ** (рис. 17) — стойка, при которой меч держится вертикально с правой стороны головы. Эта стойка воздерживающаяся. Приняв ее, обычно наблюдают за действиями противника.



Рис. 17



Рис. 18 Вакикамаэ (рис. 18) — стойка, при которой меч держится с правой стороны тела, конец его обращен назад, а лезвие не видно противнику. Вакикамаэ подходит для любых действий.



Рис. 18

## ОКУРИ-АСИ

Окури-аси — это основной способ передвижения в кэндо, при котором движение вперед и отступление назад совершается всегда с правой ноги, а левая подтягивается вслед за правой. Можно перемещаться этой походкой вперед-назад, вправо-влево, вправо-вперед и влево-вперед, а также вправо-назад и влево-назад. Движения от начала и до конца выполняются на одном дыхании и делается серия шагов без остановок.

Существуют также способы передвижения такие как аюми-аси, цуги-аси, хираки-аси.



Рис. 19

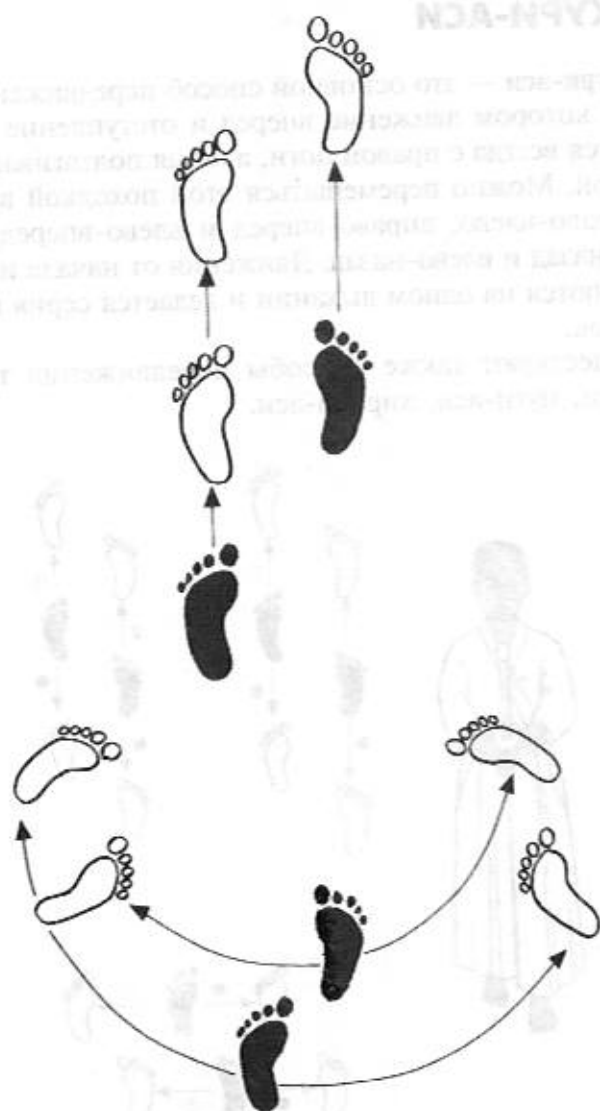


Рис. 20

## ДВИЖЕНИЯ МЕЧОМ - СУБУРИ

### Дзегэ субури

Из стойки тюдан-но-камаэ делаем большой замах мечом, как показано на рисунке, и, не останавливая меч, опускаем его до тех пор, пока локти обеих рук не выпрямятся, а левый кулак практически не коснется нижней части живота. В момент опускания рук необходимо сделать выжимающее движение кистями внутрь. Это упражнение повторяется до полной усталости. При замахе и в начале опускания меча тело и руки находятся в расслабленном состоянии, а в конце движения следует выдох и напряжение. Меч должен двигаться по прямой линии, не отклоняясь ни вправо, ни влево. Это упражнение можно делать и в стойке и в движении.

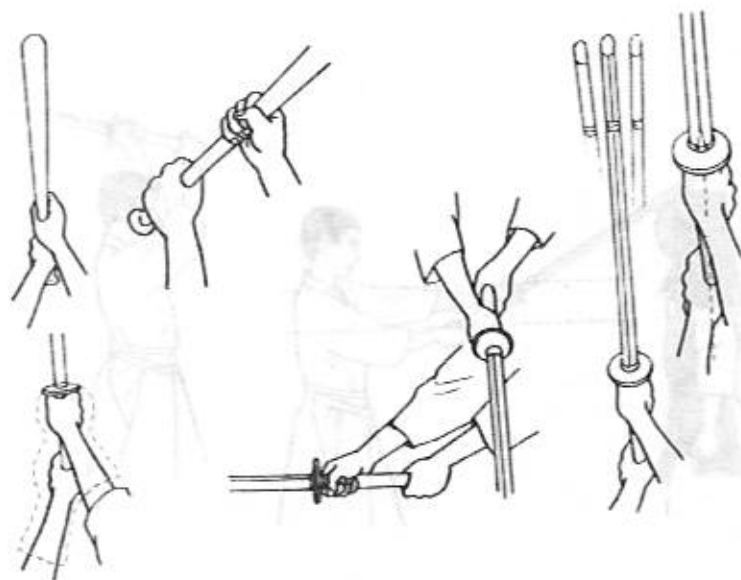


Рис. 21

## ДВУХРУЧНОЕ МЕЧОМ - МОМЕНТ РАЗЖИГА

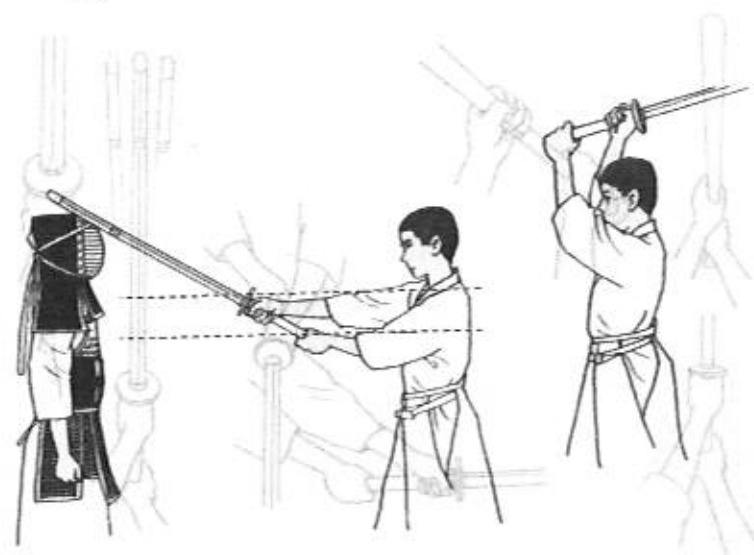
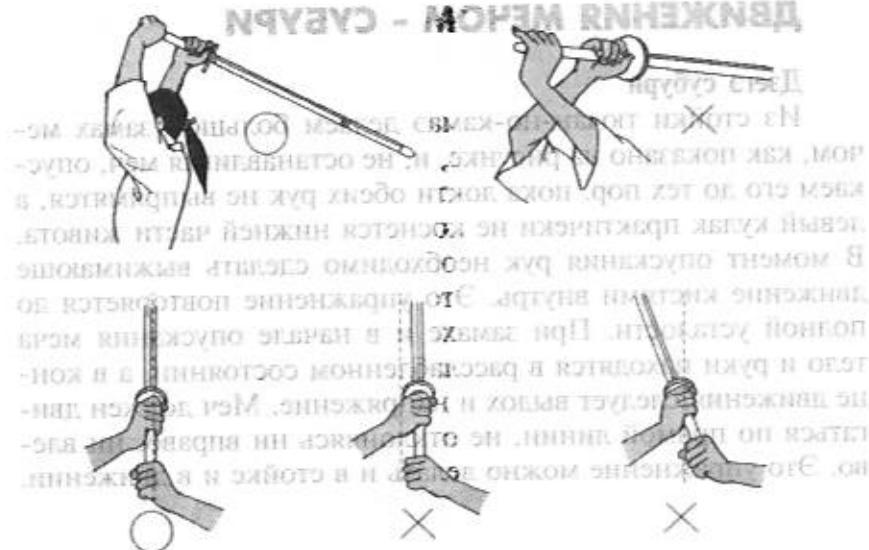
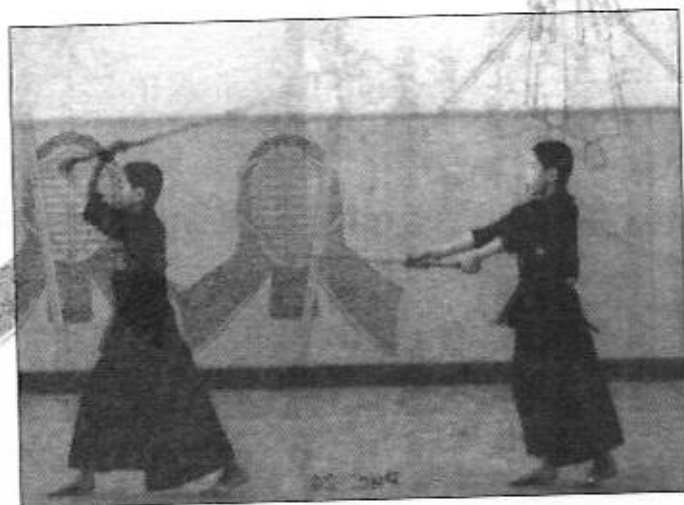


Рис. 22



Рис. 23



**Нанамэ сабури**

Из стойки тюдан-но-камаэ делается большой замах и опускается меч вниз под углом 45 градусов влево, затем вправо. Упражнение делать без перерыва. Между замахом и ударом не должно быть паузы, кисти рук делают выжимающее движение внутрь, как в предыдущем упражнении. По мере увеличения вашего мастерства, нужно увеличивать силу и скорость удара и сочетать его с передвижениями.

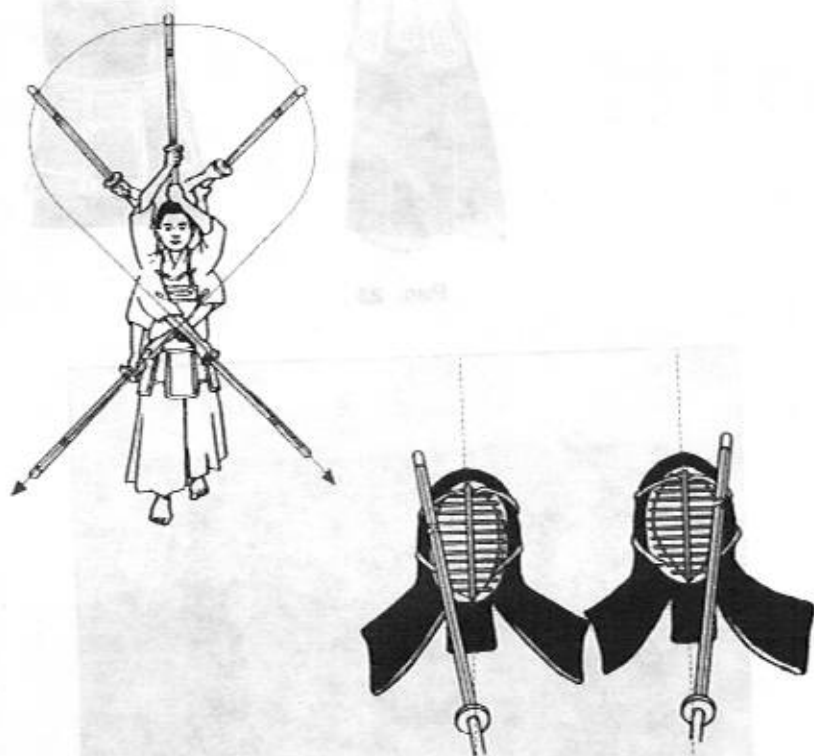


Рис. 24



## ОСНОВНЫЕ УДАРЫ В КЭНДО

В кэндо различают следующие основные удары.

### Семэн-ути

Из стойки тюдан-но-камаэ делают замах мечом до тех пор, пока из-под левого кулака не покажется голова противника. Затем делая шаг вперед с правой ноги и выпрямляя руки, наносим удар прямо в центр головы (рис. 25).

При этом обратите особое внимание на следующее:

- оба кулака должны проходить по центральной линии тела;
- плечи при ударе не должны быть напряжены;
- спину следует держать прямо, не наклоняя корпус;
- замах и нанесение удара выполняется неразрывно одним движением;
- при выпаде не следует сильно поднимать правую ногу, а левую быстро подтягивать к правой;
- не забывать о выжимающем движении кистями рук.

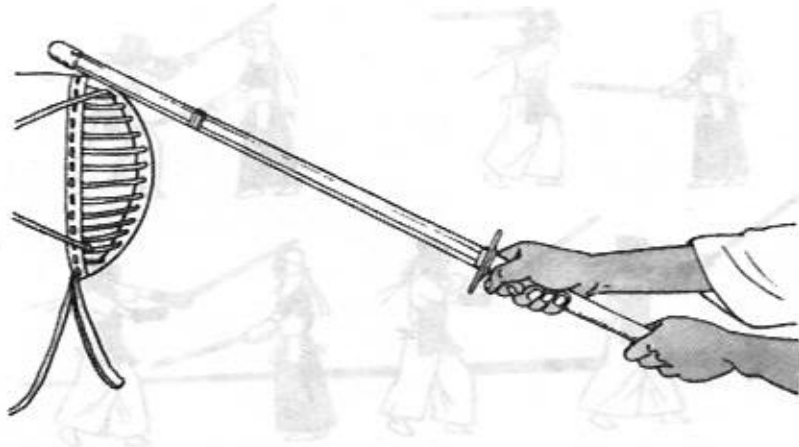


Рис. 25

## ОСНОВНЫЕ УДАРЫ В КЭНДО

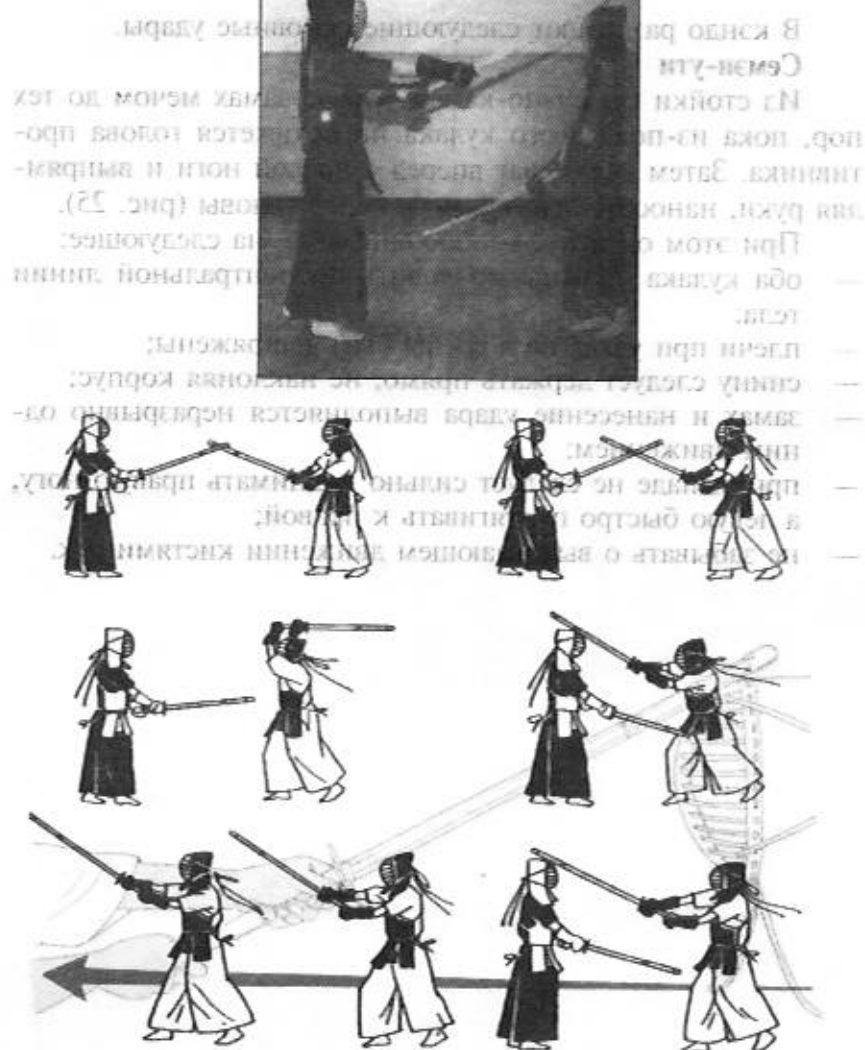


Рис. 26

# Саюмэн-ути

Этот удар выполняется также, как и предыдущий, с той лишь разницей, что меч при ударе опускается не прямо, а справа либо слева под углом примерно 45 градусов. Удар выполняется с равномерным вложением силы в обе руки. Левая рука опускается по центру тела.

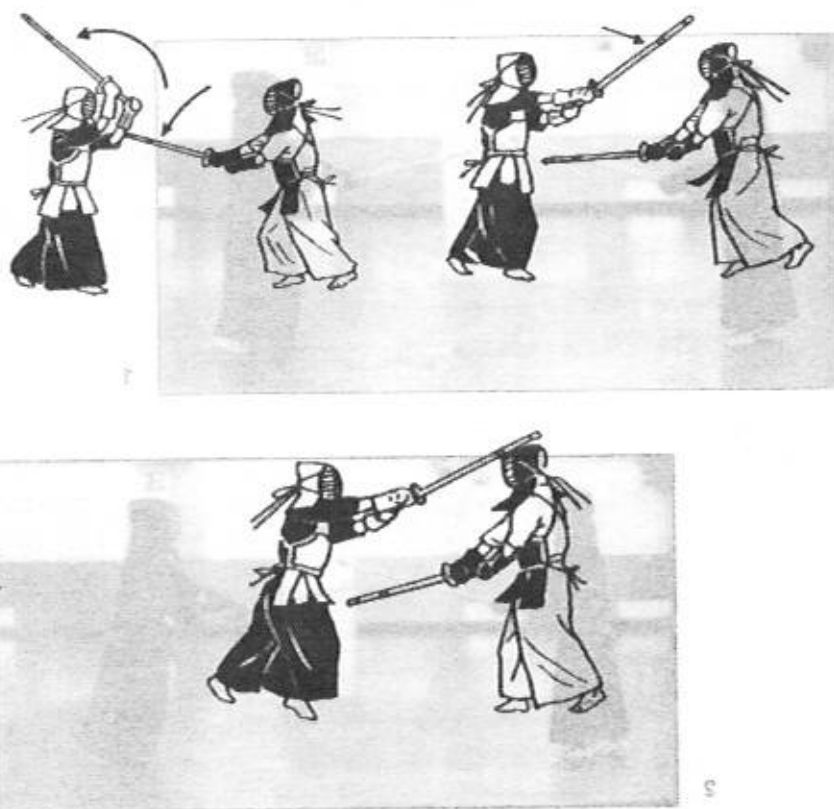
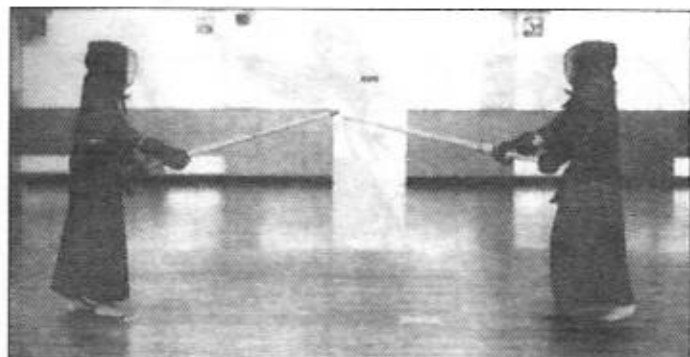


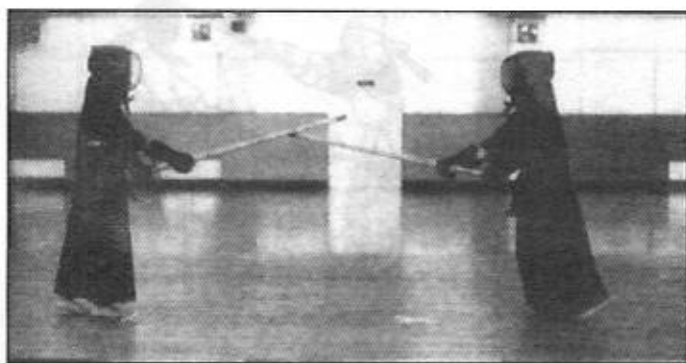
Рис. 27

### Котэ-ути

Находясь в стойке тюдан-но-камаэ, с правой ноги делаем выпад и бьем мечом по перчатке — котэ. Замах делаем до тех пор, пока из-под своих рук не увидим перчатку противника. Меч при ударе опускается прямо вдоль меча соперника. При ударе выпрямляем обе руки и следим за тем, чтобы спина не оставалась сзади, а шла вперед вместе с руками. Корпус при ударе держать прямо.



1



2



3



4

**До-ути**

Делаем взмах мечом, пока из-под рук не увидим соперника. Затем, делая выпад правой ногой вперед, наносим удар справа, либо слева, как показано на рисунке. Спину держим прямо и не забываем о выжимающем движении кистями.

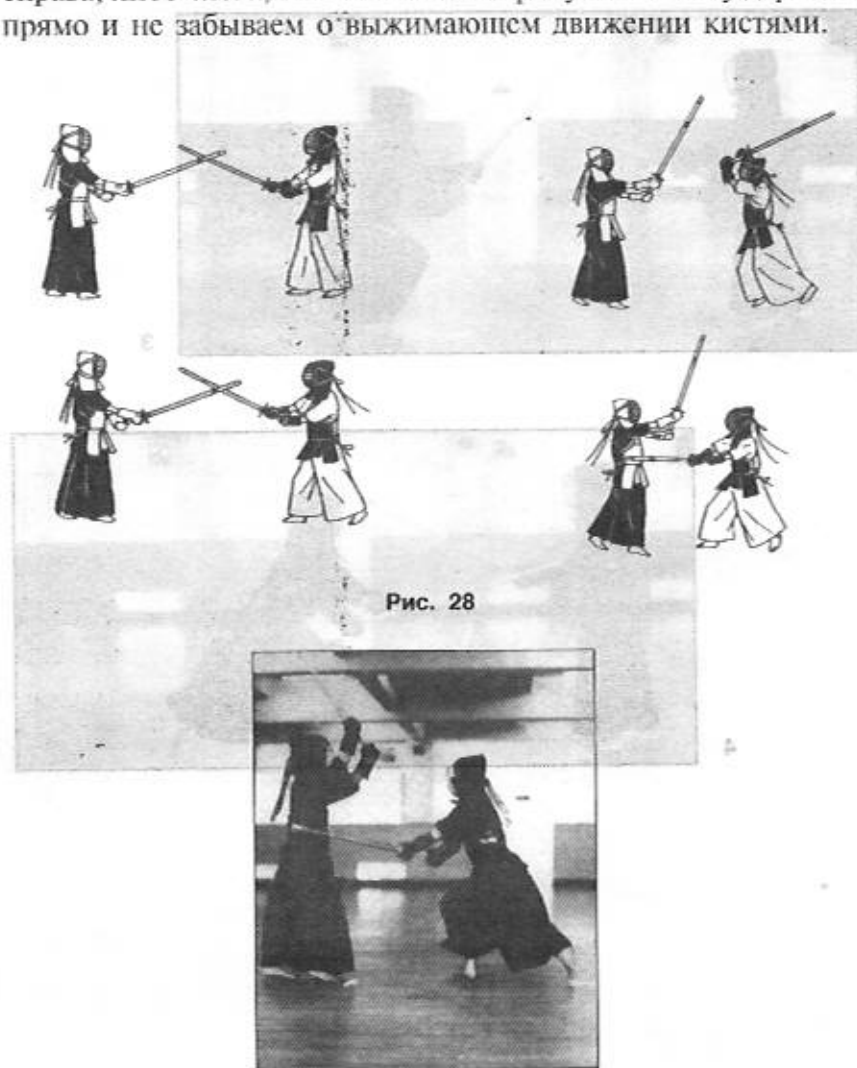


Рис. 28

## Цуки

С правой ноги делаем выпад и, выполняя выжимающее движение, выпрямляем обе руки нанося колющий удар в горло противника. Очень важно делать толчок не только руками, но вкладывать в удар силу всего тела.



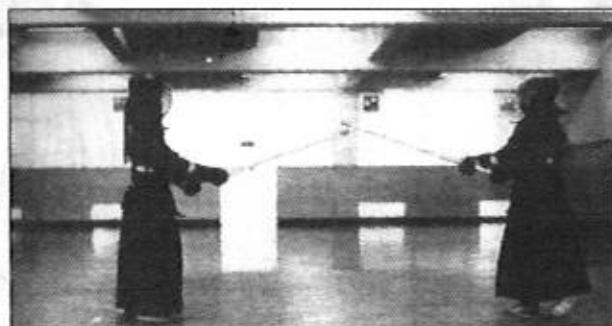
Рис. 29

**Кирикаэси** — серия ударов.

Одним из важных упражнений в кэндо является нанесение серии ударов. Оно позволяет использовать на тренировке весь комплекс основной техники. Один из вариантов кирикаэси представлен ниже. В кирикаэси один из бойцов выступает сначала как нападающий, а затем, как защищающийся.

Из стойки тюдан-но-камаэ атакующий наносит серию ударов. Обороняющийся, в свою очередь, отходит, принимая удары.

Серия повторяется несколько раз, затем кэндоисты меняются ролями. Можно применять серии, состоящие из различных ударов, используя свои варианты.







2



3



4

**СИКАКЭ-ВАДЗА — ПРИЕМЫ АТАКИ**

Харан-вадза (сметающий меч) — прием, при котором меч противника отбивается в сторону — влево или вправо. При этом нарушается стойка соперника и открывается для удара одна из частей тела. Одновременно с отбиванием меча наносится один из основных ударов, описанных выше.

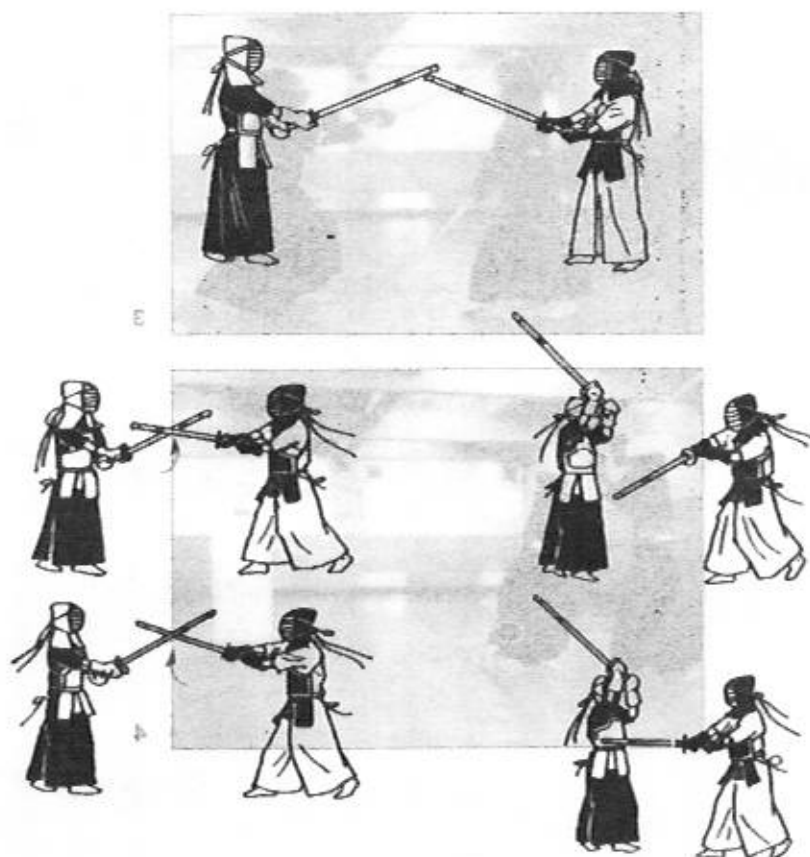
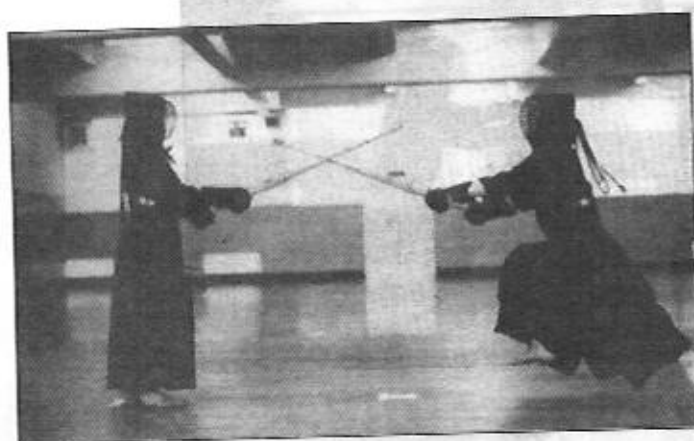


Рис. 30



1



2



3



4

**Харай-мэн**

Из стойки тюдан-но-камаэ, выдвигая вперед правую ногу, отбиваем меч противника влево либо вправо-вверх, и, делая выпад, наносим удар котэ-ути. Особенно эффективен для отбивания тот момент, когда соперник собирается напасть либо отступить. Между отбиванием и движением вперед не должно быть паузы, эти движения сливаются и делаются на одном выдохе. Одновременно с движением вперед наносится удар.

Аналогично проводится прием харай с ударом семэн-ути, саюмэн-ути, до-ути и цуки.

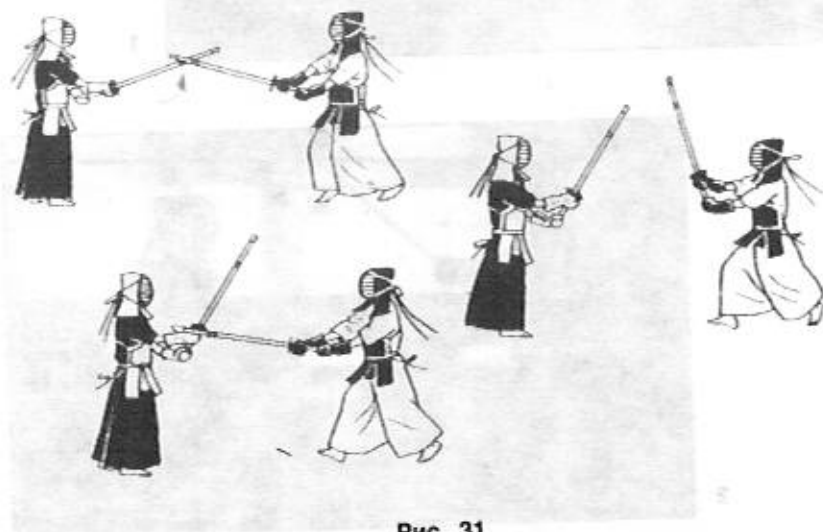


Рис. 31



1



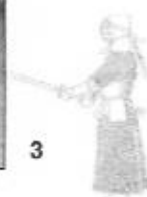
2

18. 31

Дэвэ-вэ-вэ — это один из самых важных моментов в кэндо, в котором вы должны быть готовы к тому, чтобы в любой момент перейти к атаке. Это означает, что вы должны быть готовы к тому, чтобы в любой момент перейти к атаке.



3



4



**Дэбана-вадза** — один из главных приемов кэндо, при котором вы, уловив момент, когда противник собирается вас остановить, делаете выпад и, упреждая его действия, наносите удар. Для выполнения этого приема необходимо постоянно следить за действиями соперника, мгновенно реагировать и наносить удар.

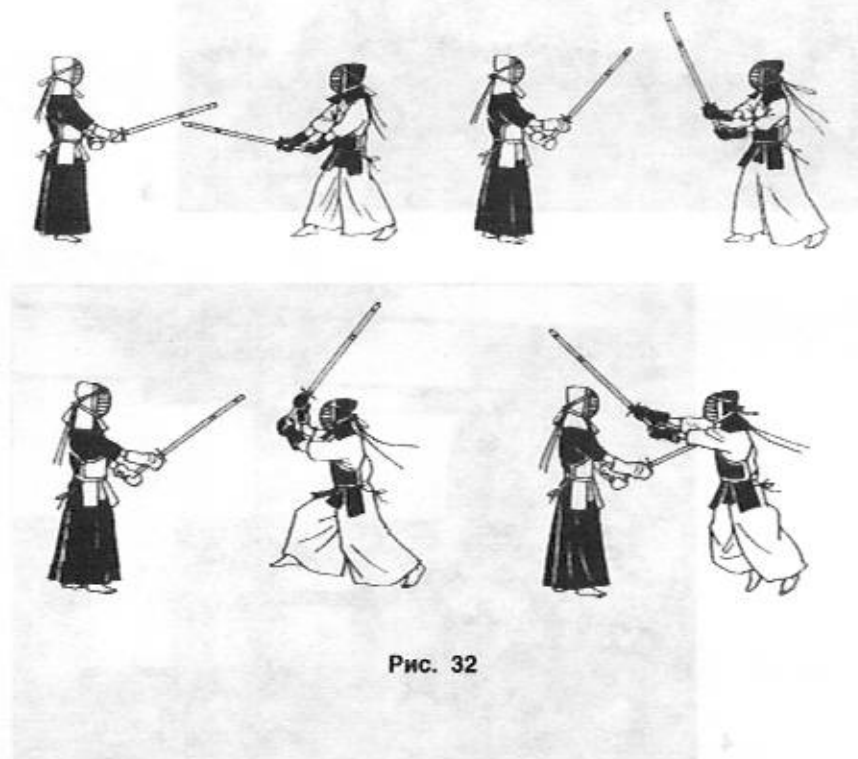
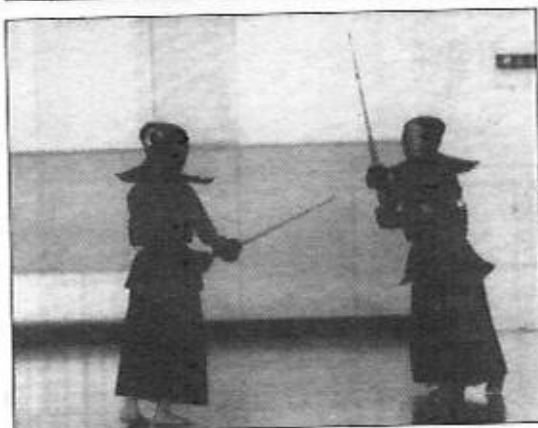


Рис. 32





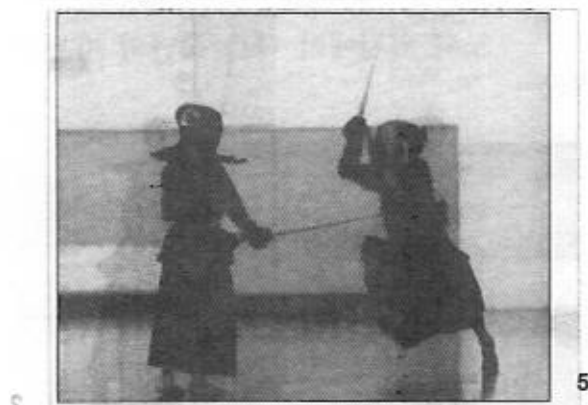
1



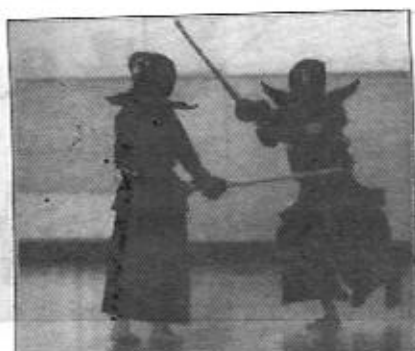
2



3



01



7

11



8

15



9



10



11



12

**Нидан-вадза** (двойной удар) — прием, при котором ваш первый удар не достиг цели, но вы мгновенно находите еще одну цель и наносите туда второй удар. Варианты ударов могут быть различны, главное, чтобы не было паузы между ударами, они должны совершаться мгновенно, на одном выдохе.

**Хики-вадза** — прием, при котором вы находитесь вплотную к сопернику и, отступая назад, влево либо вправо — наносите удар.

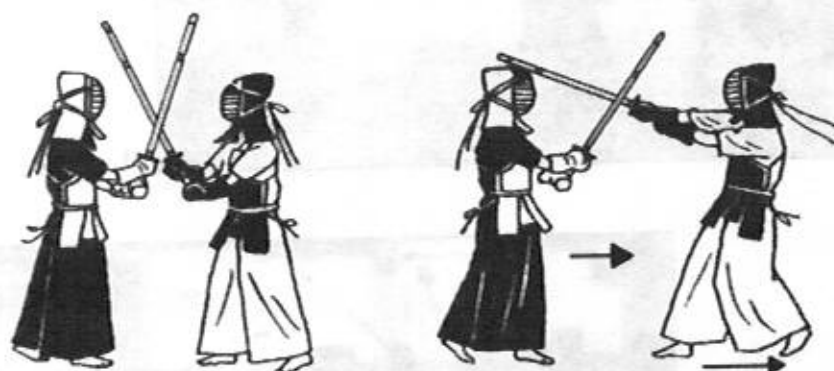


Рис. 33



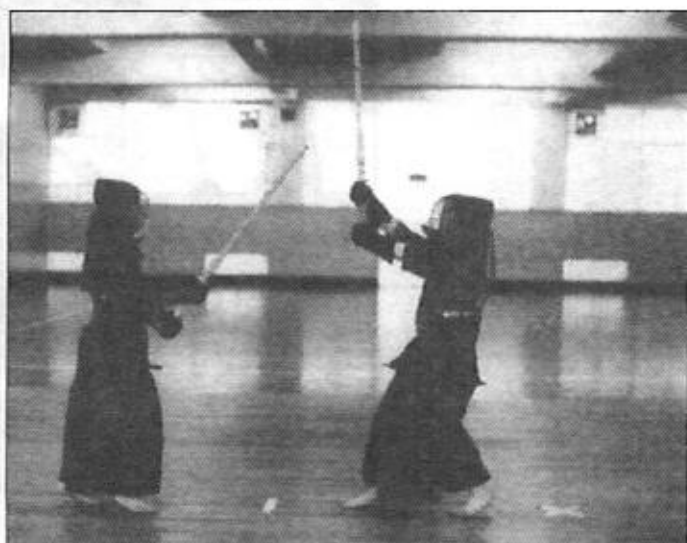
1



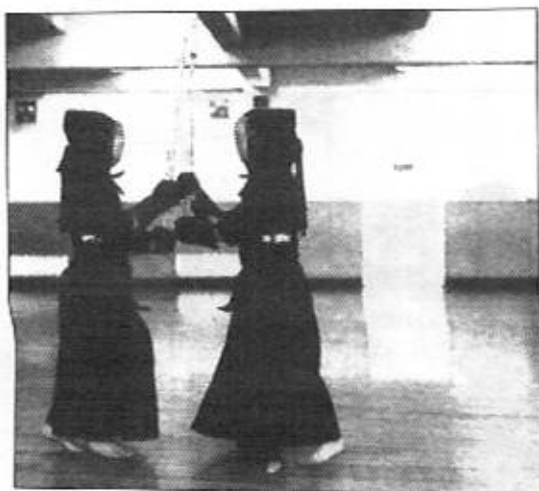
2



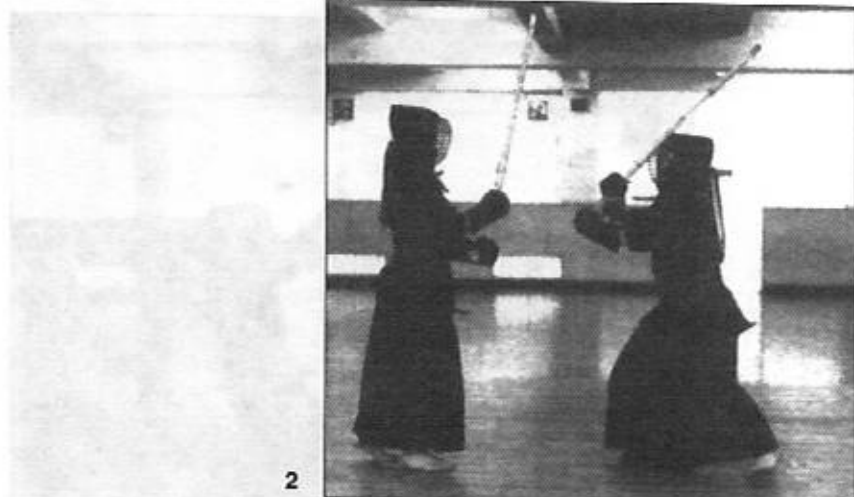
3



4



1

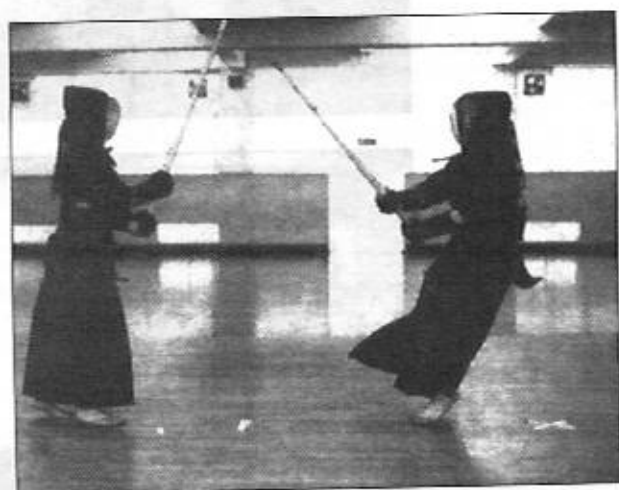


2





3



4

**Хики-мэи.** В момент сближения с противником, увидев подходящий момент, отскакиваете назад и бьете удар до-ути либо отступаете влево или вправо и бьете удар саюмэн-ути.



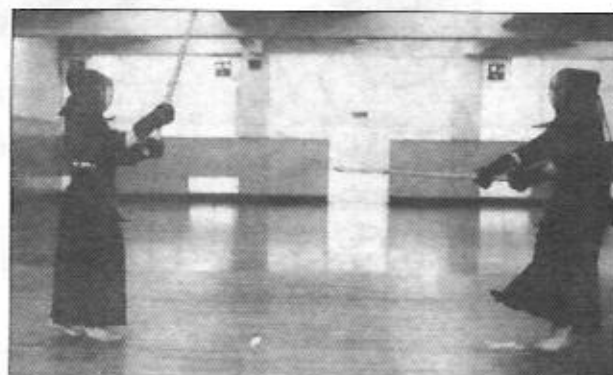
1



2

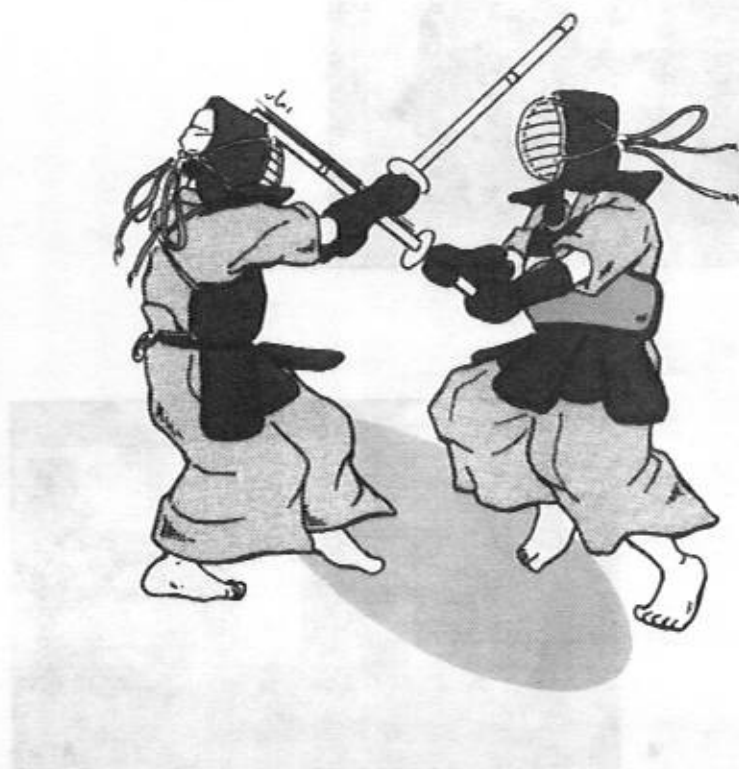


3



4

Если вы касаетесь с противником рукоятками мечей, то резко нажмните на его меч сверху своим мечом и, отскакивая от него бейте в голову. Очень важно следить за расстоянием между собой и противником и всегда находиться лицом к нему, а не боком. Удар должен быть коротким. Помните о выжимающем движении кистями.



Существуют также и другие методы атаки. Вы должны помнить, что атаковать лучше всего, когда:

- соперник открыл свою стойку;
- соперник собирается атаковать;
- делает вдох;
- вы уклонились от атаки противника;
- соперник закончил какой-либо прием;
- соперник потерял равновесие.

## **ОДЗИ-ВАДЗА — ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ**

Приемы защиты заключаются в нейтрализации атаки противника и нанесении ответного удара. Ниже мы рассмотрим несколько видов защитных приемов.

### **Суриагэ-вадза**

Противник начинает атаку и его меч отбивается вправо либо влево-вверх. После нейтрализации удара наносите ответный удар в какое-либо открывшееся место.



Рис. 34



1



2



3

**Мэн-суриагэ-мэн**

Противник атакует вас ударом семэн-ути. Вы отступаете с левой ноги и отбиваете меч противника вправо либо влево-вверх. Затем делаете выпад с правой ноги и наносите ответный удар в голову.



1



2

**Ути-отоси-вадза**

Атакующий меч противника сбивается вниз и после этого наносите ответный удар.



1



2



**До-ути-отоси-мэн**

Соперник атакует ваш корпус справа. Отходя левой ногой немного влево-назад, поворачиваем корпус вправо и сбиваем меч противника вправо-вниз. После этого мгновенно делаем выпад правой ногой и наносим удар семэн-ути. Важно сбить меч противника в тот момент, когда его руки выпрямляются.



2





3



4



5

**Нуки-вадза**

Это прием, при котором вы уворачиваетесь от удара противника и наносите ему свой удар.

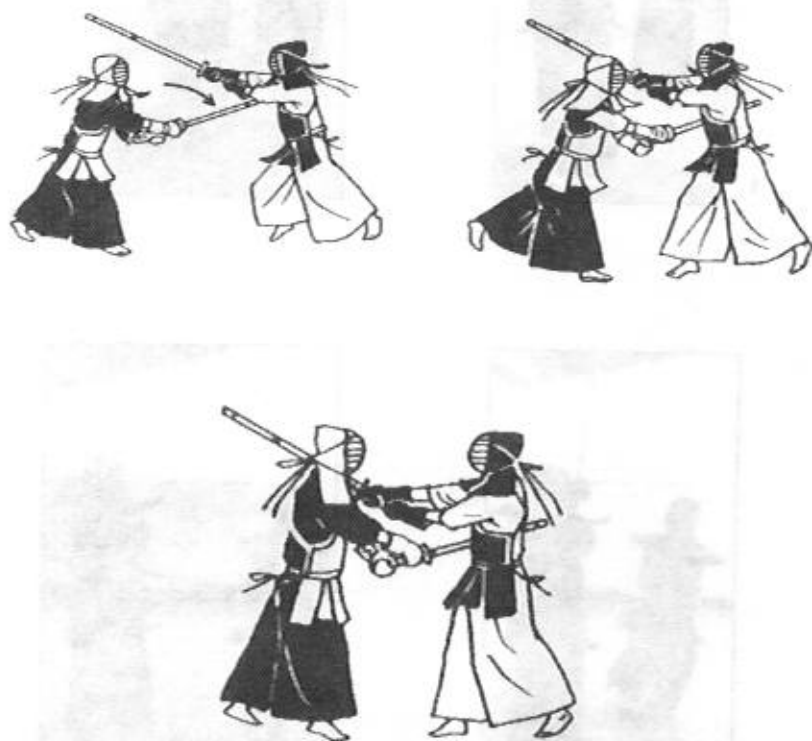


Рис. 35



1



2



3



4

СОЗДАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ  
ТЕХНИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ

# ПРИЛОЖЕНИЕ



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ КЭНДО С ПАРТНЕРОМ

①



2

а



б



в



г



д



3

а



б



в



г

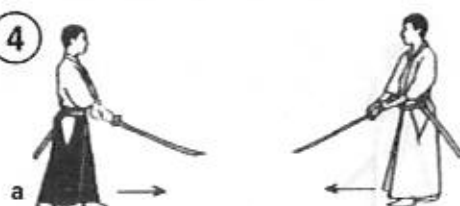


д

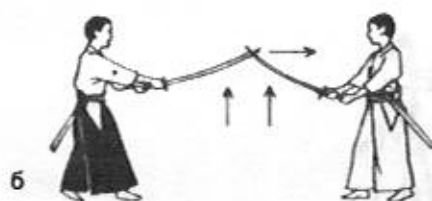




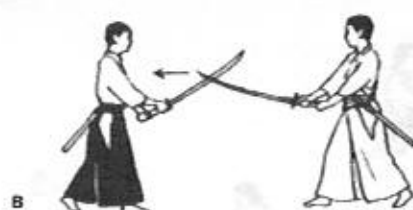
4



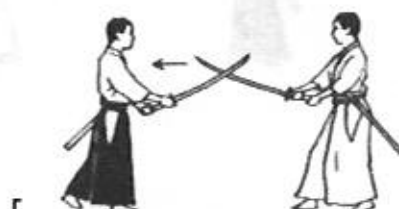
а



б



в



г



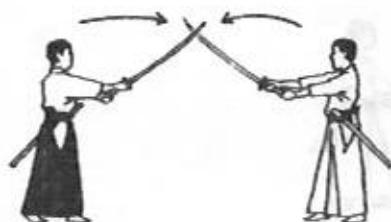
д

5

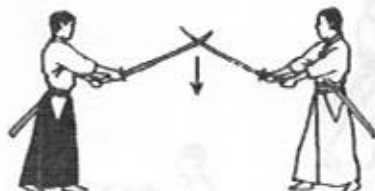
а



б



в



г



д



6



а



б



в



г



д

7

а



в



г



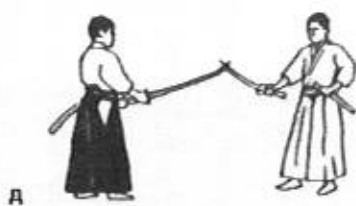
д



8



9



10



11





# ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Краткая история кэндо .....	3
Глава 2. Одежда для занятий и защитное снаряжение .....	41
Глава 3. Этикет и дисциплина .....	51
Поклон стоя без оружия .....	57
Поклон сидя .....	58
Способ садиться и вставать, сувариката и татиката .....	59
Поклон сидя без оружия .....	60
Глава 4. Основы кэндо .....	63
Камаэ — стойки с мечом .....	64
Окури-аси .....	71
Движения мечом — субури .....	73
Основные удары в кэндо .....	77
Сикакэ-вадза — приемы атаки .....	86
Одзи-вадза — приемы защиты .....	105
Приложение .....	113
Совершенствование техники кэндо с партнером .....	114

Мастер Чой

## КЭНДО — ПУТЬ МЕЧА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Ответственный редактор *Оксана Кох-Коханенко*  
Технический редактор *Геннадий Крамской*  
Художественный редактор *Анна Семенова*  
Компьютерная верстка *Светлана Мещерякова*  
Корректор *Валентина Боровцева*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 15.12.2004 г.

Формат 60х84/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл.печ.л. 8,0.

Тираж 5 000 экз. Заказ № 2004.

Издательство «Феникс»,  
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Тел.: (861) 257-04-14, тел./факс (8632) 61-89-50,  
e-mail: [academpres@tsrv.ru](mailto:academpres@tsrv.ru)

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ФГУИПП «Курск». 305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109