

Joanna Puchalska

EWOLUCJA *BUDŌ*, EWOLUCJA CZŁOWIEKA: SAMODOSKONALENIE I JAPOŃSKIE SZTUKI WALKI

Walka towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Wydaje się, iż instynkt agresji jest wpisany w nasz genom. Choć z czasem agresja została w dużej mierze skanalizowana, a społeczeństwo powołało do istnienia specjalistów, mających chronić nas przed przemocą fizyczną ze strony innych ludzi, obecnie miliony ludzi na całym świecie, niebędących żołnierzami, zgłębia tajniki różnorodnych sztuk walki¹. Umiejętności bojowe zrodziły się w licznych starciach z podstawowej potrzeby przetrwania, mając za zadanie zwiększyć szansę na zwycięstwo – ostateczny cel osób podejmujących walkę².

Choć rozmaite sposoby walki były rozwijane na całej kuli ziemskiej, to w krajach Azji nastąpił największy rozkwit dyscyplin wojennych. W Japonii doszło do stopienia się w jedną całość umiejętności bojowych z bogatym kodeksem moralnym. W ukształtowanych w pełni sztukach walki przekształcono zdolności w zakresie odbierania życia innym ludziom w pacyfistyczną ścieżkę nie tylko fizycznego, ale przede wszystkim duchowego samorozwoju. Metody zabijania zmieniły się w sztukę pełną wyszukanej estetyki i wymagającej etyki. W dużej mierze zawdzięczamy tę zmianę ponad dwustuletniemu okresowi pokoju Japonii epoki Tokugawa³ oraz oddzieleniu tradycyjnych metod walki od wymagań nowoczesnego pola bitwy, aczkolwiek współcześni żołnierze także szkolą się w zakresie walki wręcz z wykorzystaniem elementów znanych ze wschodnich sztuk walki.

¹ J. Miłkowski, *Encyklopedia sztuk walki*, Toruń 2008, s. 5.

² J. Jastrzębski, *Wprowadzenie do japońskich sztuk walki*, Kraków 2008, s. 87.

³ Lata 1600–1868.

W tym miejscu warto przyrzeć się terminologii stosowanej współcześnie w odniesieniu do japońskich sztuk walki. Najważniejsze z owych terminów to *bujutsu*, *budō* oraz *bugei*. Ideogram *bu* znaczy „broń, sprawy wojenne”, słowo *jutsu* to „metoda, technika, sztuka, sposób”, zaś *dō* oznacza „drogę, ścieżkę”, także w sensie duchowym. *Dō* jest słowem o szerokich konotacjach, kluczowym zwłaszcza dla filozofii Kraju Środka. W języku chińskim ideogram ten czytany jest jako *dao* i może oznaczać zasady czy doktryny moralne, ale także „postępowanie w określony sposób”, podążanie za czymś⁴. *Bujutsu* to wojskowe systemy walki, dyscypliny *budō* kładą zaś większy nacisk na samodoskonalenie⁵, jednakże wyrastają one ze wspólnych korzeni. Terminem ogólniejszym jest słowo *bugei*⁶, *gei* znaczy „sztuka, technika, rzemiosło”⁷. W czasach feudalnych nie wyklarował się jeszcze ten podział dyscyplin wojennych, używano także określenia *hyōhō* (*heihō*), które z czasem utożsamiono ze strategią. Aizawa Yasushi (XIX w.) oddzielał *bugei* od *budō*, mówiąc, iż ten pierwszy termin oznacza umiejętności bojowe, a drugi sposób postępowania przynależny samurajowi, czyli to, co współcześnie określa się mianem „drogi wojownika” – *bushidō*⁸. Niektórzy praktycy sztuk walki wolą dzielić owe systemy na dawne i współczesne (o bardziej sportowym charakterze, powstałe po zakończeniu ery feudalnej)⁹. Osoba praktykująca sztuki walki to *bugeisha* lub *budōka*. Oczywiście terminy takie jak *bugei* są niezwykle ogólne – w ich zakres wchodzi wiele różnorodnych dyscyplin, od szermierki po jeździectwo. Japończycy znali wiele rodzajów broni, a wykwalifikowany mistrz sztuk walki powinien orientować się w tym arsenale i opanować podstawy posługiwania się rozmaitym uzbrojeniem.

Chociaż wpływ filozofii chińskiej oraz azjatyckich religii na rozwój *bugei* jest niewątpliwy, musimy pamiętać o historii państwa japońskiego. Już w *Nihonshoki*, kronice z VIII wieku¹⁰, znajduje się relacja o turnieju pomiędzy dwoma zawodnikami, którzy walczyli głównie za pomocą kopnięć. Powszechnie uznaje się ten epizod za początek japońskich zapasów i walki wręcz bez użycia broni¹¹. Jednak to zbrojne *bujutsu* wniosło największy wkład w rozkwit japońskich sztuk walki. W początkowych wiekach do-

⁴ J. Liu, *Wprowadzenie do filozofii chińskiej*, tłum. M. Godyń, Kraków 2010, s. 135.

⁵ D. F. Draeger, *Tradycyjne bujutsu*, tłum. M. Matusiak, Bydgoszcz 2006, s. 19.

⁶ A. Śpiewakowski, *Samuraje*, Warszawa 1989, s. 65.

⁷ W tym artykule terminy *budō* i *bugei* będą stosowane zamiennie.

⁸ *Martial Arts of the World. An Encyclopedia*, ed. T. A. Green, Santa Barbara 2001, s. 56–58.

⁹ F. Tanaka, *Sztuki walki samurajów*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2005, s. 22.

¹⁰ J. Tubielewicz, *Kultura Japonii. Słownik*, Warszawa 1996, s. 224.

¹¹ K. Kondratowicz, *Jiu-jitsu*, Warszawa 1991, s. 10–11.

minacji samurajów na arenie politycznej¹² ich główną metodą walki było konne łucznictwo. Z biegiem czasu walka włócznią wysunęła się na plan pierwszy, zaś w okresie Tokugawa rozkwitła szermierka, bo każdy samuraj miał nosić przy sobie dwie szable. Wtedy to na większą skalę zaczęto włączać ideologię konfucjańską i buddyjską w ideał postępowania samurajów – *bushidō*. Na ten *ethos* zawodowych wojowników wpływały rozmaite prądy myślowe: filozofia chińska, buddyzm oraz rodzima religia Wysp Japońskich – *shintō*¹³. We współczesnych sztukach walki możemy odnaleźć elementy wywodzące się ze wszystkich tych tradycji, z których zwłaszcza nie-japońskie uwypuklają rolę pracy nad sobą jako niezbędnego elementu praktyki prawdziwego artysty sztuk walki – *bugeisha*.

Japonia średniowieczna to kraj nieustających wojen i pomniejszych konfliktów – by przeżyć, wojownicy musieli wykształcić umiejętności pozwalające im na przetrwanie starcia, czyli jak najskuteczniejsze eliminowanie wrogów. Pierwotnie wszystkie sztuki walki miały jeden cel – szybko zabić. Oczywiście takie postawienie sprawy może wydawać się nieetyczne, ponieważ przy takim oglądzie teleologii *bugei* osoba wyćwiczona w japońskich umiejętnościach bojowych to po prostu wykwalifikowany zabójca. Wielu autorów chciałoby natomiast widzieć w sztukach walki takich jak *jūjutsu* raczej sztukę samoobrony niż ataku. W swoich początkowych założeniach japońskie systemy walki nie ograniczały się do zapewnienia ochrony praktykującym je osobom. Wojownicy mieli przede wszystkim wykonywać rozkazy swego pana i redukować możliwości militarne przeciwnika. Najprostszym sposobem na zyskanie przewagi na polu bitwy jest fizyczna eliminacja siły żywej wroga. Nie musi to oznaczać jego śmierci, walka może się skończyć tylko poważnym uszkodzeniem i wycofaniem z dalszych działań. Jednak zachowanie wrogów przy życiu nie było z pewnością priorytetem japońskich wojowników ery feudalnej.

Na tym etapie rozwoju sztuk walki decydujące znaczenie miał nie rozwój duchowy *budōka*, ale fizyczne przygotowanie do trudów kampanii wojennych – „wychowanie takiego wojownika [...], który byłby w stanie walczyć przy pomocy każdej broni [...], w każdym terenie i w każdych okolicznościach”¹⁴. Doskonalono więc w pierwszym rzędzie czysto praktyczne umiejętności – jeździectwo, pływanie, strzelanie, sposoby zadawania cięć i pchnięć. Należało odpowiednio rozwinąć ciało – siłę mięśni, szybkość i koordynację. Taki trening był niewątpliwie bardzo trudny i wymagał nieusta-

¹² Ustanowienie rządów wojskowych miało miejsce pod koniec XII wieku.

¹³ Z *shintō* można wywieść kult broni, jednak ten aspekt nie będzie tutaj poruszany.

¹⁴ O. Ratti, A. Westbrook, *Sekrety samurajów*, tłum. M. Matusiak, Bydgoszcz 1997, s. 125.

jącej pracy nad sobą, wielu godzin spędzonych na żmudnych ćwiczeniach, które miały ostatecznie zdecydować o życiu i śmierci. Systematyczny trening wzmacniał siłę woli oraz pewność siebie wojowników. Oczywiście ten aspekt samodoskonalenia *bugeisha* przetrwał do czasów późniejszych.

Na japońskie sztuki walki wpływ wywarły nauki taoistyczne i konfucjańskie przyniesione z Chin. Dotyczyło to zarówno samych technik walki (*karate*, *jūjutsu*), jak i podbudowy ideologicznej różnych dziedzin *budō*. Z taoizmu możemy wywieść jedną z głównych zasad walki bez użycia broni. Otóż już w starożytnym dziele *Daodejing*, przypisywanym Laozi, odnajdujemy znamienne zdanie: „delikatne i słabe pokona twarde i silne”¹⁵. Z tej koncepcji wywiedziono zasadę miękkości – *jū*¹⁶ – która ma pokonywać twardość. Ilustracją tej tezy stała się wierzba, której gałęzie uginają się pod ciężarem śniegu, pozwalając mu opaść na ziemię, podczas gdy sztywne gałęzie innych gatunków drzew nie ustępują i dlatego mogą ulec złamaniu w związku z nadmiernym obciążeniem¹⁷. W tej samej księdze znajdujemy słowa: „Ci, którzy wiedzą – nie mówią. Ci, którzy mówią – nie wiedzą”¹⁸. Japońscy nauczyciele sztuk walki brali sobie do serca to przykazanie, bowiem zgodnie z tradycyjnymi metodami nauczania uczeń nie otrzymuje wielu ustnych pouczeń. Zadaniem ucznia jest naśladowanie ruchów mistrza i dążenie do samodzielnego zgłębienia właściwego wykonania danego ćwiczenia. Wynika to z przekonania, iż każdy człowiek jest indywidualną jednostką, która posiada unikalny sposób na realizację „drogi”. Są to wartości, których nie da się wyrazić słowami – *budō* opiera się na praktyce.

Jednym z elementów owej praktyki jest porzucanie w jakimś stopniu swojej tożsamości oraz ograniczeń po to, aby skupić się na jedności z otaczającym światem i móc zespolić się z obraną ścieżką życia. Mówi o tym inne słynne dzieło taoistyczne, *Prawdziwa Księga Południowego Kwiatu Zhuangzi*, które opowiada między innymi o postaciach mistrzów, którzy poprzez koncentrację i długotrwały wysiłek osiągnęli mistrzostwo w wybranych umiejętnościach¹⁹. Z rozwiniętym taoizmem wiążą się także rozmaite praktyki ezoteryczne oraz zdrowotne, powiązane z gimnastyką i specjalnymi technikami oddechowymi. Te ostatnie, wraz z koncentracją na centrum ciała – „polu cynobru” – wpłynęły przynajmniej na niektórych mistrzów japońskich sztuk walki, chociaż obie zazwyczaj łączy się z praktykami zaczerpniętymi z zen²⁰.

¹⁵ Laozi, *Księga dao i de*, tłum. A. I. Wójcik, Kraków 2006, s. 81.

¹⁶ Ideogram ten znaczy ‘miękki, łagodny, czuły’.

¹⁷ S. Mol, *Japońskie sztuki walki*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2003, s. 135.

¹⁸ Laozi, op. cit., s. 115.

¹⁹ P. Glita, *Taoizm*, [w:] *Filozofia Wschodu*, red. B. Szymańska, Kraków 2001, s. 341.

²⁰ *Martial Arts...*, op. cit., s. 491–492.

Kategorią kluczową dla całej filozofii chińskiej pozostaje dualizm komplementarny, czyli teoria o współdziałaniu w świecie dwóch pierwiastków: *yin* oraz *yang*. *Yin* jest tym, co ciemne, bierne, żeńskie, natomiast *yang* kojarzone jest ze światłem, ruchem, męskością. Praktyk *budō* powinien także dążyć do harmonizacji tych dwu pierwiastków²¹.

Chińską nauką, która w największym stopniu oddziaływała na kulturę Japonii, pozostaje konfucjanizm. Ten nurt filozoficzny, który odcisnął piętno na krajach Dalekiego Wschodu, jest równie stary jak taoizm. Nauki Konfucjusza, kładące nacisk na zachowanie porządku w państwie i hierarchię, były na Archipelagu promowane przez władze w okresie Tokugawa. Wówczas nastąpiło ostateczne rozdzielenie klas społecznych²², a nauki chińskiego myśliciela miały sankcjonować ten sztywny podział, chociaż znacznie odbiegał on od tego znanego z Chin, w którym żołnierze nie cieszyli się poważaniem.

Podstawowymi cnotami, którymi winien się cechować człowiek prawy według Konfucjusza, są nabożność synowska oraz szacunek dla starszych. Dają one początek humanitarności²³, która jest wymieniana wśród wartości *bushidō*. Człowiek przynależy do społeczeństwa i powinien zająć w nim odpowiednie miejsce tak, aby harmonijnie współdziałać dla jego dobra. W pismach konfucjańskich podkreślana jest waga zależności międzyludzkich, czyli pięciu relacji: władca – poddany, ojciec – syn, starszy brat – młodszy brat, mąż – żona oraz przyjaciel – przyjaciel. W tym schemacie tylko ostatnia para jest równa, wszystkie pozostałe opierają się na podporządkowaniu: dzieci są zależne od rodziców i mają ich słuchać, młodszy powinni słuchać starszych. Władca jest ojcem dla poddanych, dlatego też powinno się go tak właśnie traktować. W Japonii tę hierarchię przeniesiono na pana feudalnego i samuraja. W przypadku sztuk walki analogicznie stało się z nauczycielem – *sensei* – tym, który jest „wcześniej urodzony”, i uczniami, którzy winni są mu posłuszeństwo. Mistrz ze swej strony jest zobowiązany do wykazywania się odpowiednimi kwalifikacjami moralnymi.

Konfucjusz potępia lenistwo, zalecając człowiekowi szlachetnemu nieustanną pracę nad sobą. Nieróbstwo jest traceniem szansy na dojrzewanie, a tylko poprzez własną dojrzałość będziemy w stanie służyć innym ludziom. W pismach konfucjańskich nieustannie przewija się swoisty imperatyw moralny, aby zawsze coś robić („Lepiej już grać w szachy, niż zupełnie nic nie robić”²⁴), ponieważ każda chwila może służyć nam do tego, aby

²¹ M. Yagyū, *Sztuka wojny rodu Yagyū*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2005, s. 29.

²² Samuraje – chłopci – rzemieślnicy – kupcy.

²³ Konfucjusz, *Dialogi konfucjańskie*, [w:] *Filozofia Wschodu. Wybór tekstów*, red. M. Kudelska, Kraków 2002, s. 318.

²⁴ *Ibidem*, s. 331. O lenistwie: s. 323.

stawać się lepszym człowiekiem. Od „kształtowania siebie samego” zaczyna się nawet droga władcy do zarządzania państwem. Człowiek prawy nieustannie „trenuje umysł i serce i patrzy, czy jest tam coś złego, coś, z czego mógłby być niezadowolony. Tego inni zobaczyć nie mogą, bo to jest praca wewnętrzna”²⁵. Osoba prawdziwie szlachetna nawet wtedy, kiedy jest sama²⁶, zachowuje uważność i stara się pozostawać w harmonii z otoczeniem²⁷. Człowiek dojrzały, a więc prawy, w każdym miejscu będzie się zachowywał godnie, nie wywyższając się. Ideał ten jest właściwie zgodny z wyobrażeniem taoistycznego mędrca, który także potrafi się odnaleźć w każdej sytuacji, porzucając zbytek.

Powyższe pryncypia są widoczne w testamencie, który pozostawił po sobie jeden z najwybitniejszych japońskich szermierzy Miyamoto Musashi (XVI/XVII w.). W swoich dwudziestu jeden przykazaniach dla *bugeisha*, nazwanych *Samotną drogą*, zaleca m.in. prostotę, zachowanie spokoju wewnętrznego i niesprzeciwianie się prawom tego świata, ale także wyrzeczenie się zbędnych bogactw²⁸. Pozostanie w ubóstwie zaleca samurajom także Yamamoto Tsunetomo (XVII/XVIII w.), autor słynnego *Hagakure*²⁹.

Praca wewnętrzna zaczyna się od edukacji. Konfucjusz w wielu miejscach podkreśla znaczenie „podążania drogą pytań i studiów”³⁰, zaznaczając, iż nauka nie jest rzeczą łatwą: „zaniechać nauki to tak jak zaprzestać usypywania góry wtedy, gdy tylko kosza ziemi brak do ukończenia dzieła. Lecz uczyć się dalej – to jakby zasypywać nierówności gruntu, gdy dopiero koszt jeden został wysypany”³¹.

Podobnie samuraj, żeby „dobrze się przysposobić” do pełnionych obowiązków, powinien „rozmawiać z innymi, słuchać mądrych rad i szukać natchnienia w księgach”³²:

Niedobrze jest zamykać umysł [...]. Najpierw musisz [...] opanować podstawy jakiejś umiejętności. Potem jest czas, by ćwiczyć i doskonalić się, aż osiągniesz swobodę [...]. Ten schemat powtarza się przez całe życie i nigdy nie wolno ci ustawać w wysiłkach [...]. Niech ci nie przyjdzie do głowy, że wiesz już wszystko – bez

²⁵ Idem, *Doktryna środka*, op. cit., s. 343, 349.

²⁶ Zachowanie nieustającej czujności zaleca samuraj Shiba Yoshimasa (XIV/XV w.): „People’s character and inner hearts are evident in the way they invariably behave, so even when nobody’s there to see you, think of the walls as eyes and don’t let down your guard” (T. Cleary, *Training the samurai mind*, Boston, London 2009, s. 18).

²⁷ Konfucjusz, *Doktryna...*, op. cit., s. 338.

²⁸ M. Miyamoto, *Księga pięciu kręgów*, tłum. A. Żuławska-Umeda, Bydgoszcz 2004, s. 111.

²⁹ T. Yamamoto, *Hagakure. Ukryte w listowiu*, tłum. M. Mydel, Bydgoszcz 2012, s. 27.

³⁰ Konfucjusz, *Doktryna...*, op. cit., s. 347.

³¹ Idem, *Dialogi...*, op. cit., s. 327.

³² T. Yamamoto, op. cit., s. 27.

wytchnienia pracuj i powtarzaj sobie: „dla mnie to za mało”. Albowiem nieustannie, każdego dnia, musisz poszukiwać najlepszych sposobów, by sprostać regułom Drogi. Niczego nie odkładaj na później, niczego nie zaniedbuj, praktykuj wytrwale i bez ustanku – oto ideał Drogi³³.

Musashi również akcentuje wagę nieprzerwanego kroczenia drogą wojownika, jednocześnie wskazując potrzebę posiadania otwartego i czystego umysłu. Wyraża pogląd, iż wyższą szkołą na ścieżce praktyka *budō* jest „doskonalenie serca i pogłębianie mądrości”³⁴.

Wiedza, którą zdobywamy, umożliwia nam bycie prawym, a intelektualny rozwój jest jednocześnie rozwojem duchowym, zapewniającym właściwe postępowanie. Neokonfucjanista Wang Yangming posunął się wręcz do stwierdzenia, iż wiedza i działanie są nierozdzielne, bo wiedza bez działania jest bezwartościowa³⁵. A samuraj, zgodnie ze słowami Yamamoto, powinien działać – szybko i zdecydowanie³⁶. Ta etyka czynu dotyczy każdego praktyka sztuk walki.

W siedemnastym wieku Yamaga Sokō pisał o zasadach, którymi winni kierować się samuraje. Wskazywał, iż jako osoby, które żyją z pracy innych jako elita rządząca, powinni oni stanowić przykład moralnego postępowania dla wszystkich warstw społecznych. Wojownicy, mając być wzorem, powinni nieustannie pracować nad sobą, zgłębiając nie tylko umiejętności bojowe, ale i humanistyczne³⁷. Należy jednak zaznaczyć, iż samurajowie z wieków wcześniejszych także zajmowali się literaturą i sztuką. Poezja była wysoko ceniona przez ludzi wojny. Jednakże to za Tokugawów – by łatwiej zachować spokój w państwie – zaczęto promować ideał połączenia sztuki pędzla i miecza na jednej wspólnej drodze – *bunbu ryōdō*. Teraz najlepsi *bugeisha* byli zobowiązani doskonalić się nie tylko w umiejętnościach bojowych, ale też pokojowych. Daidōji Yūzan (XVII/XVIII w.) w swoim podręczniku dla wojowników pisał nawet, iż w czasach pokoju edukacja młodego samuraja powinna się zaczynać od zgłębiania klasyków chińskich, zwłaszcza tekstów konfucjańskich, a dopiero w wieku młodzieńczym należy przejść do nauki jeździectwa czy szermierki. Autor zaleca wojownikom nie tylko znajomość literatury, ale także obycie z innymi dziedzinami sztuki. Poleca samurajom pisanie wierszy, zaznaczając, iż „układanie wierszy to nasz stary obyczaj i wszyscy wielcy wojownicy byli poetami”³⁸. Yūzan

³³ T. Yamamoto, op. cit., s. 27–29.

³⁴ M. Miyamoto, op. cit., s. 41.

³⁵ K. Burns, *Księga mędrców Wschodu*, tłum. J. Korpanty, Warszawa 2006, s. 174.

³⁶ T. Yamamoto, op. cit., s. 45.

³⁷ *Martial Arts...*, op. cit., s. 195.

³⁸ Y. Daidōji, *Wprowadzenie do bushidō*, tłum. D. Marczevska, Bydgoszcz 2009, s. 15–16, 124.

jednak dobitnie wskazuje, że *bushi* musi zachować umiar i harmonijnie się rozwijać, nie zaniedbując praktyk *bugei*.

Z nurtów o charakterze religijnym na japońskie sztuki walki największy wpływ wywarł buddyzm. Celem buddysty jest osiągnięcie wyzwolenia ze świata cierpienia poprzez wyzbycie się pragnień. Tutaj człowiek jest „pozostawiony sam sobie, odpowiedzialny za własne czyny”³⁹, a poprzez pracę nad sobą może osiągnąć oświecenie. W pierwszych wiekach rządów wojskowych w Japonii popularnością cieszyła się buddyjska zasada nietrwałości, której dawano wyraz w licznych opowieściach wojennych. Skoro wszystko przemienie, wojownik powinien bez żalu myśleć o czekającej go śmierci, rzucać się w wir bitwy bez strachu i z pełnym oddaniem dla swojego rodu czy pana. Dzięki takiemu zachowaniu będzie w stanie zachować honor. Chociaż buddyzm jest kojarzony z etyką i współczuciem, wielu buddystów w historii Japonii wspierało wysiłek militarny. Dobrą ilustracją takich bojowych tendencji mogą być słowa Inoue Enryō, buddyjskiego uczonego ery Meiji⁴⁰: „Buddyzm jest nauką współczucia, nauką dla żywych ludzi. Dlatego walka w imię żywych ludzi jest spełnieniem istoty współczucia”⁴¹.

Najważniejszym z odłamów buddyzmu rozwijanych w Japonii był zen, także pochodzący z Chin. Zen ceni intuicję oraz podkreśla wagę indywidualnego wysiłku w osiągnięciu wyzwolenia, przy czym nie deprecjonuje codziennych doświadczeń, ucząc, jak być tu i teraz. Zen od początków swej bytności w Japonii (XII/XIII w.) przemawiał do samurajów, a Daisetz Suzuki posuwa się do stwierdzenia, iż to dlatego, że zen stanowi „religię woli mocy”⁴². Wielu wojowników zostawało oddanymi buddystami, a nawet mnichami. Z buddyzmu przejęto z czasem określenie na salę treningową, czyli *dōjō* – „miejsce drogi”, pierwotnie oznaczające miejsce, w którym odbywają się praktyki buddyjskie.

Istotny aspekt zenu stanowi medytacja. Medytacja siedząca i koncentracja na oddechu jest do dzisiaj uprawiana przez praktyków sztuk walki. W większości dyscyplin *budō* trening zaczyna się i kończy krótką sesją medytacji w celu mentalnego przygotowania się do ćwiczeń. Nauka właściwego oddychania przeponowego jest ważną częścią praktyki – bez kontroli nad oddechem nie jest możliwe osiągnięcie mistrzostwa w *budō*. Opanowanie oddychania brzuszno-pierwowątku pomaga koncentrować się na *hara* – „cen-

³⁹ G. Mandel Khân, *Budda. Oświecony*, tłum. H. Borkowska, Warszawa 2003, s. 7.

⁴⁰ Lata 1868–1912.

⁴¹ B. Victoria, *Zen na wojnie*, tłum. M. Kanert, Kraków 2005, s. 27.

⁴² D. T. Suzuki, *Zen i kultura japońska*, tłum. B. Szymańska, K. Mróz, A. Zalewska, Kraków 2009, s. 39.

trum”, środka ciężkości ciała, oraz wewnętrznej energii *ki*⁴³. *Ki* (*qi*) bywa definiowane jako „uniwersalna energia, jaka przenika i napędza wszelkie życie”⁴⁴. Koncepcje *hara* i *ki*, połączone w sztuce *haragei*, odgrywają do dziś znaczącą rolę w niektórych sztukach walki, zwłaszcza w młodym *aikidō*: „jądrem teorii *haragei* było poszukiwanie równowagi, integracji, spokoju i harmonii”⁴⁵. Zgodnie z koncepcjami mistrzów tej sztuki walki adept będzie mógł w pełni zespolić ciało i umysł, a także zjednoczyć się z kosmosem dopiero wtedy, kiedy opanuje właściwy sposób oddychania i pojmie zasady rządzące przepływem *ki*⁴⁶.

Zadaniem medytacji jest oczyszczenie umysłu z zanieczyszczeń, wątpliwości intelektualnych oraz umożliwienie osobie ćwiczącej właściwych działań. Wielu wybitnych szermierzy wspierało swoje nauki odwołaniami do buddyjskich teorii. Dla buddyzmu to, jak postrzegamy świat, jest zeterminowane przez nasz umysł. Tę rolę umysłu zauważa Munenori Yagyū (XVI/XVII w.):

Chorobą jest obsesja na punkcie zwyciężania, chorobą jest obsesja na punkcie sztuk walki [...]. Chorobą jest, kiedy ktoś z całej siły próbuje pozbyć się choroby. Jeśli o czymś bez przerwy myślisz, znak to, że jesteś chory. Wszystkie choroby, które wymieniłem wyżej, pochodzą z umysłu. Zajmij się więc umysłem, aby się ich pozbyć⁴⁷.

Rolę urzeczywistnienia pełnej wolności umysłu praktyków sztuk walki podkreślał w swoim liście do Yagyū znany mnich zen Takuan Sōhō. Aby osiągnąć taki stan, potrzeba oczywiście długotrwałego treningu, jednak kiedy się już do niego dojdzie, ciało mistrza *budō* samo wie, jak ma reagować, a „umysł się w to nie wtrąca”⁴⁸.

W początkach dwudziestego wieku Cesarstwo Japonii starało się wykorzystać sztuki walki do krzewienia nacjonalizmu i militarystyki. Wraz z nastaniem ery Meiji zachłystnięto się kulturą krajów zachodnich i odrzucono dawne japońskie tradycje, a wiele dotychczasowych szkół walki upadło. Te, które przetrwały, zaczęto poddawać standaryzacji, wprowadzając ujednolicone nazewnictwo i zestawy technik. Dodatkowo adaptowano idee z europejskiego sportu, który narodził się w Europie w dziewiętnastym wieku. Zadaniem sportu było stworzenie silniejszych żołnierzy na potrzeby narodowych armii. Podobnie dowództwo wojsk japońskich postanowiło

⁴³ A. Westbrook, O. Ratti, *Aikido i dynamiczna sfera*, tłum. M. Matusiak, Bydgoszcz 1997, s. 100–101.

⁴⁴ S. Omiya, *Legendarne korzenie aikido*, tłum. M. Matusiak, Bydgoszcz 1999, s. 17

⁴⁵ O. Ratti, A. Westbrook, op. cit., s. 322.

⁴⁶ S. Omiya, op. cit., s. 19.

⁴⁷ M. Yagyū, op. cit., s. 30.

⁴⁸ Ibidem, s. 72.

wykorzystać rodzime sztuki walki do wzmocnienia sił zbrojnych. Sztuki walki miały zapewniać rozwój fizyczny, szkolić ducha walki i poświęcenia dla cesarza i ojczyzny. Japoński duch miał pokonać nawet materialną przewagę potęg zachodnich⁴⁹. Ostatecznie wprowadzono dyscypliny *budō* do szkół jako edukację obowiązkową.

Po przegranej Japonii w drugiej wojnie światowej Amerykanie zakazali Japończykom nauczania sztuk walki. Jednak po kilku latach na nowo otwarto liczne *dōjō*, a *budō* zaczęło rozprzestrzeniać się na całym świecie. Dzisiaj elementy wywodzące się z *bugei* stosuje się w wyspecjalizowanych systemach walki nauczanych w siłach zbrojnych. *Budō* promowane jest także jako doskonała sztuka ogólnego rozwoju psychofizycznego i technika samoobrony dla cywili.

Pewne elementy duchowego samodoskonalenia w *budō* widoczne były już w epoce feudalnej. Wielki szermierz Tsukahara Bokuden (XV/XVI w.) miał w dojrzałym wieku zasłynąć jako mistrz walki „bez użycia rąk”. Znana anegdota mówi o tym, jak uniknął rozlewu krwi, unikając walki⁵⁰. Bokuden nie był jedynym samurajem, który promował pokojowe rozwiązywanie konfliktów. Yagyū także twierdził, że sztuki walki nawołują do czystości ducha i odrzucenia spraw przyziemnych⁵¹, a Yamaoka Tesshū (XIX w.) twierdził, iż nie będzie nauczał sztuki walki dla umiejętności pojedynkowania się, ale dla trenowania umysłu⁵². Ideę walki, czy też osiągnięcia zwycięstwa bez dobywania broni, odnajdujemy w ideałach *iaidō*, czyli jednego z rodzajów japońskiej szermierki: „w *iai* mówimy o *saya-no uchi-no kachi*, czyli „zwycięstwie bez dobywania broni”, albowiem esencją *budō* jest pokonanie przeciwnika bez konieczności uciekania się do przemocy”⁵³.

Jednak odrzucenie agresji jako metody rozwiązywania konfliktów międzyludzkich odnajdujemy w pełni dopiero w tak młodych dyscyplinach jak *jūdō* i *aikidō*. Oba systemy zawdzięczają swoje istnienie charyzmatycznym *budōka*, którzy najpierw poznali dogłębnie nauki bojowego *jūjutsu*, a następnie przekształcili je zgodnie z własną filozofią, eliminując techniki niebezpieczne dla zdrowia i życia.

Judō zostało stworzone przez Jigoro Kanō pod koniec dziewiętnastego wieku. Kanō – świetnie wykształcony potomek samurajów – połączył w całość rodzime tradycje sztuk walki z zachodnimi ideami sportu, tworząc system otwarty dla wszystkich⁵⁴, a do tego niewymagający od swoich adeptów

⁴⁹ *Martial Arts...*, op. cit., s. 476, 479.

⁵⁰ D. T. Suzuki, op. cit., s. 46–47.

⁵¹ M. Yagyū, op. cit., s. 63.

⁵² *Martial Arts...*, op. cit., s. 497.

⁵³ S. Yamatsuta, *Podstawy iaido*, Bydgoszcz 2012, s. 244.

⁵⁴ S. Tokarski, *Sztuki walki*, Szczecin 1989, s. 14.

wybitnych walorów fizycznych. Jego ideałem była zrównoważona edukacja młodzieży. Kanō wyeliminował ze swojej sztuki brutalne techniki i „wprowadził nowe przepisy szlachetnej sportowej walki”⁵⁵. Najważniejsze zasady *judō* to „minimum wysiłku, maksimum skuteczności” oraz „przez czynienie sobie dobra nawzajem do dobra ogółu”⁵⁶. *Jūdōka* powinien poprzez walkę doskonalić sam siebie. Systemy *budō* zawdzięczają *jūdō* wprowadzenie podziałów na stopnie szkoleniowe: uczniowskie *kyū*, mistrzowskie *dan*, oraz oznaczanie tychże poziomów kolorowymi pasami⁵⁷. Z biegiem czasu *jūdō* przekształciło się w wysoce rywalizacyjny sport olimpijski.

Twórca *aikidō* Morihei Ueshiba nie miał inklinacji ku europejskim sportom, natomiast był osobą niezwykle uduchowioną i idealistyczną. Uważał, iż *budō* jest duchową ścieżką prowadzącą do „prawdy, dobroci i piękna”, a prawdziwym celem treningu jest „przekucie samego siebie” – praca nad własnym charakterem⁵⁸. Ueshiba postanowił przekształcić sztuki walki w etyczny system rozwoju osobowości poprzez „zharmonizowanie energii”. Intencją jest tutaj obrona przed zagrożeniem z zewnątrz bez wyrządzania krzywdy napastnikowi – czysta sztuka samoobrony. Osiągnięcie takiego poziomu biegłości wymaga oczywiście długotrwałego treningu, a czasem niezbędne jest „wdrukowanie” w ciało reakcji przeciwnych do instynktownych, wykorzystując w pełni zasadę nieoporowania⁵⁹.

Na poziomie fizycznym wszystkie sztuki walki wpływają pozytywnie na zdrowie swoich praktyków. Regularny ruch rozwija siłę mięśni, zwiększa elastyczność ciała, podnosząc jego prędkość. Z czasem wykształca się również większa wytrzymałość organizmu na dłuższy wysiłek fizyczny. Podczas ćwiczeń należy pozostać rozluźnionym. Rozluźnione mięśnie są w stanie wygenerować większą siłę od napiętych i zapewniają szybsze ruchy. Rozluźnienie ciała wpływa relaksująco na umysł i poprawia kondycję psychiczną. Trening *budō* rozwija koordynację ruchową, polepsza krążenie i dodatkowo wpływa na układ nerwowy, a ponadto doskonalą percepcję, redukując czas potrzebny człowiekowi na reakcję – od dostrzeżenia zagrożenia do przejścia do obrony⁶⁰. Podczas walk treningowych rozwija się kreatywność *bugeisha*. Dla prawdziwego mistrza „najważniejsza jest właśnie wyobraźnia”⁶¹.

⁵⁵ K. Kondratowicz, op. cit., 33.

⁵⁶ K. Raczkowski, *Sztuka walki i samoobrony*, Warszawa 2008, s. 47.

⁵⁷ Ibidem, s. 49.

⁵⁸ M. Ueshiba, *Budō*, tłum. M. Matusiak, Bydgoszcz 2005, s. 27, 38.

⁵⁹ A. Westbrook, O. Ratti, op. cit., s. 83.

⁶⁰ Ibidem, s. 58.

⁶¹ K. Yamamoto, *Tajemnice strategii. Heihō okugisho*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2008, s. 110.

Sport, a w szczególności sporty walki w ujęciu holistycznym stanowią podstawę do wszechstronnego rozwoju osobowości i zdrowia – nie tylko na płaszczyźnie fizycznej, lecz także psychicznej, intelektualnej i społecznej. W sportach walki, charakteryzujących się znaczną zmiennością działań, kreatywność zawodnika przejawia się nie tyle w opanowaniu różnorodnych nawyków czuciowo-ruchowych, ile w umiejętności skutecznego ich stosowania w różnorodnych rozwiązaniach techniczno-taktycznych⁶².

Wszystkie sztuki walki wpływają pozytywnie na całościowy rozwój ciała – każda z nich zawiera ćwiczenia ogólnorozwojowe. „Badania wskazują, że systematyczna aktywność ruchowa – jeżeli jest dostatecznie duża – może wywoływać w średnim wieku analogiczną poprawę wydolności jak u młodych ludzi”⁶³. W sztukach walki istnieje możliwość dostosowania treningu do możliwości ćwiczących, np. w przypadku osób słabszych kładąc nacisk na subtelniejsze techniki. Wiąże się z tym również stary system podziału technik na poziomy wtajemniczenia. Dzięki temu, iż większość sztuk walki nie jest nastawiona na sportową rywalizację, jest to droga, na którą można wstąpić nawet w dojrzałym wieku. Wiele dyscyplin *bugei* nie wymaga także specjalnego oprzyrządowania, co jest dodatkową zaletą. Już ponad sto lat temu Francis Norman pisał, że *jūjutsu* „jest sztuką w pełni naturalną i taką, która – po części poprzez odrzucenie niepotrzebnych przyrządów – zapewnia zdrową rozrywkę, rywalizację i rozwój fizyczny”⁶⁴.

Sportem stało się *jūdō*, a i w niektórych innych sztukach walki rozgrywane są zawody z bezpośrednią konfrontacją ćwiczących w walce wręcz. Udział w zawodach wymaga radzenia sobie ze stresem, co przydaje się w codziennym życiu. Jednak zbyt ni nacisk na wyniki sportowe może wieść do zubażania idei sztuk walki jako sztuki właśnie – mającej prowadzić do wszechstronnego rozwoju adepta, a nie rywalizacji opartej na sile i wytrzymałości. Istotnym aspektem *budō* jest estetyka – gracia ćwiczących i piękno zawarte we właściwym wykonaniu form⁶⁵.

W sztukach walki człowiek postrzegany jest jako jedność psychofizyczna. Wytrwała praktyka *budō* poprzez ćwiczenia fizyczne ma doprowadzić do harmonizacji osobowości adepta – do zjednoczenia ciała i ducha. W dyscyplinach z użyciem broni wyraża się to zasadą *ki ken tai*

⁶² S. Tokarski, W. Sikorski, *Kategoria podmiotowości w prakseologiach wschodnich sztuk walki (budo) – na przykładzie judo*, [w:] *Purusza, Atman, Tao, Sin... Wokół problematyki podmiotu w tradycjach filozoficznych Wschodu*, red. O. Łucyszyna, M. S. Zięba, Łódź 2011, s. 261.

⁶³ R. Gwardyński, *Judo jako środek działania w kształtowaniu psychosomatycznym policjantów*, [w:] *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, red. R. M. Kalina, W. Jagiełło, Warszawa 2000, s. 58.

⁶⁴ F. J. Norman, tłum. W. Nowakowski, *Japoński wojownik*, Bydgoszcz 2006, s. 87.

⁶⁵ S. Yamatsuta, op. cit., s. 42.

itchi – „duch, miecz i ciało stanowią jedność”. Aspekt psychologiczny jest niezwykle istotny, a koncentracja tylko na właściwym wykonaniu techniki bez podbudowy moralno-etycznej nie jest w stanie zapewnić prawdziwego mistrzostwa w *bugei*.

Trening sztuk walki wyrabia siłę woli i dyscyplinę – wymaga regularności i nużących powtórzeń, co rodzi potrzebę wytrwałości. Bez cierpliwego podążania kolejnymi stopniami wtajemniczenia niczego się nie osiągnie. „Nawet mistrz nie powinien zaniedbywać ćwiczeń. Jeśli o tym zapomni, to tak, jakby nic nie umiał”⁶⁶. Świadomość tego, iż trening nigdy nie ma końca, jest sprawdzianem osobowości – ktoś, kto nie chce w pełni oddać się praktyce, szybko rezygnuje. Tak więc w grę wchodzi tu dodatkowo kwestia motywacji, którą należy nieustannie podtrzymywać, aby wytrwać na obranej drodze walki i solidnie ćwiczyć.

Jeden z [...] mistrzów kendo [...] postanowił, że po sześćdziesiątce wykona milion *suburi*⁶⁷. [...]:

– Gdzieś tak koło trzystu tysięcy nauczyłem się prawidłowo trzymać *shinai*. Po siedmiuset albo ośmiuset tysiącach zrozumiałem, jak wygląda poprawne cięcie. Kiedy doszedłem do miliona, to przy każdym ruchu czułem w dłoniach coś niezwyklego⁶⁸.

Czyż nie przypomina to słów Konfucjusza, mówiącego o tym, iż dopiero w wieku lat siedemdziesięciu mógł „iść za pragnieniami serca, nie przekraczając przy tym żadnej z reguł”⁶⁹? *Budō* jest drogą „wysiłku, wyrzeczeń i wytrwałości”⁷⁰, wymaga od swojego adepta skromności i poszanowania pewnych autorytetów – osoby mistrza, ćwiczących z długoletnim stażem oraz innych ludzi. Sztuki walki wyrabiają w ćwiczących spokój, pewność siebie i odporność psychiczną. Uczą pokonywać strach, kształcą odwagę i waleczność. Co więcej, mogą także prowadzić do eliminacji innych negatywnych emocji – „długotrwały, intensywny trening rozładowuje napięcie fizyczne i psychiczne, osłabia agresję”⁷¹. Praktyka sztuk walki rozwija uważność i gotowość do natychmiastowego działania – stan czujności, utrzymywanie uwagi oraz świadomość otoczenia, co nazywa się *zanshin*⁷². Dzięki treningowi *budōka* staje się silniejszy, a „świadomość własnej siły fizycznej i moralnej czyni człowieka lepszym w życiu rodzinnym i społecz-

⁶⁶ K. Yamamoto, op. cit., s. 22.

⁶⁷ Jest to podstawowy trening cięć bambusowym mieczem *shinai*.

⁶⁸ H. Ozawa, *Kendo*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2005, s. 143.

⁶⁹ Konfucjusz, *Dialogi...*, op. cit., s. 320.

⁷⁰ K. Raczkowski, op. cit., s. 18.

⁷¹ Ibidem, s. 127.

⁷² S. Yamatsuta, op. cit., 37.

nym⁷³. Trening może także realizować podstawową dla dobrego stanu psychicznego człowieka potrzebę bezpieczeństwa⁷⁴. Dłuższy staż w sztukach walki wpływa na codzienną postawę ciała: „po latach treningu sylwetka, sposób poruszania się, pewność, siła i spokój w spojrzeniu mimochodem mówią do potencjalnych przeciwników «lepiej daj spokój»⁷⁵”.

Chociaż japońskie sztuki walki u swoich korzeni mają brutalność walki o życie, dzięki wiekom sublimacji i przyswajaniu rozmaitych prądów myślowych ewoluowały w metodę formowania jednostki ludzkiej, którą postrzegają jako jedność psychosomatyczną. Człowiek, dzięki „zanurzeniu” się w praktyce sztuk walki, powinien móc z czasem zintegrować ciało i ducha. *Bugei* pozytywnie kształtuje charakter oraz wszechstronnie rozwija osobowość⁷⁶. Właśnie ów rozwój – samodoskonalenie – jest kluczową zasadą japońskich sztuk walki. Celem *budō* jest „osiągnięcie spokoju umysłu oraz stworzenie silnej, harmonijnej jednostki ludzkiej – zdolnej do samokontroli, efektywnego, rozumnego działania i do współpracy z innymi w studiowaniu oraz tworzeniu lepszego świata⁷⁷, bowiem we współczesnych sztukach walki chodzi o to, „by móc służyć sobie i innym⁷⁸”. Ta walka jest walką z samym sobą.

THE EVOLUTION OF *BUDŌ* AND THE EVOLUTION OF MAN: SELF-DEVELOPMENT AND JAPANESE MARTIAL ARTS

The aim of this paper is to demonstrate the evolution of Japanese martial arts – from real combat to the peaceful way of self-development. The author presents the classification of Japanese martial arts. Subsequently, the paper clarifies primary objectives of the martial arts training during the age of perpetual war. The following paragraphs describe the Taoist, Confucian and Buddhist impact on the Japanese martial arts and its axiology. Influences of the Confucian thought on the peaceful Tokugawa society was particularly stressed, together with the moral imperative of constant self-development and unceasing work on oneself, which was mirrored in samurai texts. Further on, the thesis presents the

⁷³ J. Pawluk, *Saga o budo*, Warszawa 1991, s. 90.

⁷⁴ D. Ambroży, T. Ambroży, *Utylitarne i wychowawcze wartości sportów walki jako realizacja potrzeby bezpieczeństwa*, [w:] *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, op. cit., s. 40.

⁷⁵ J. Miłkowski, op. cit., s. 5.

⁷⁶ W. J. Cynarski, *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, Rzeszów 2006, s. 39.

⁷⁷ J. K. Harasymowicz, *Od sportów walki do sztuki życia*, [w:] *Wychowawcze...*, op. cit., s. 34.

⁷⁸ E. Jaskólski, *Rozwój osobowości i dyspozycyjności ciała w procesie pedagogicznego wykorzystania zasad budo*, [w:] *Wychowawcze...*, op. cit., s. 12.

newly created martial arts, *jūdō* and *aikidō*, whose founders regarded them as the way of peace. The final paragraphs illustrate the positive impact of martial arts training on the mind and the body of the trainee and underline the basic truth of modern martial arts – what we are really fighting are our own weaknesses.

SŁOWA KLUCZOWE: budō, bugei, sztuki walki, samodoskonalenie

KEY WORDS: budō, bugei, martial arts, self-development

BIBLIOGRAFIA

1. Burns K., *Księga mędrców Wschodu*, tłum. J. Korpany, Warszawa 2006.
2. Cleary T., *Training the samurai mind. A bushido sourcebook*, Boston, London 2009.
3. Cynarski W. J. *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, Rzeszów 2006.
4. Daidōji Y. S., *Wprowadzenie do bushidō. Budō shoshinshū*, tłum. D. Marczevska, Bydgoszcz 2009.
5. Draeger D. F., *Tradycyjne bujutsu*, tłum. M. Matusiak, Bydgoszcz 2006.
6. *Filozofia Wschodu*, red. B. Szymańska, Kraków 2001.
7. *Filozofia Wschodu. Wybór tekstów*, red. M. Kudelska, Kraków 2002.
8. Jastrzębski J., *Wprowadzenie do japońskich sztuk walki*, Kraków 2008.
9. Kondratowicz K., *Jiu-jitsu. Sztuka walki obronnej*, Warszawa 1991.
10. Laozi, *Księga dao i de z komentarzami Wang Bi*, tłum. A. I. Wójcik, Kraków 2006.
11. Liu J., *Wprowadzenie do filozofii chińskiej. Od myśli starożytnej do chińskiego budyzmu*, tłum. M. Godyń, Kraków 2010.
12. Mandel Khân G., *Budda. Oświecony*, tłum. H. Borkowska, Warszawa 2003.
13. *Martial Arts of the World. An Encyclopedia*, ed. T. A. Green, Santa Barbara 2001.
14. Miłkowski J., *Encyklopedia sztuk walki*, Toruń 2008.
15. Miyamoto M., *Księga pięciu kręgów*, tłum. A. Żuławska-Umeda, Bydgoszcz 2004.
16. Mol S., *Japońskie sztuki walki. Przewodnik po koryū jūjutsu*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2003.
17. Norman F. J., *Japoński wojownik*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2006.
18. Omiya S., *Legendarne korzenie aikido. Aiki jujutsu daitoryu*, tłum. M. Matusiak, Bydgoszcz 1999.
19. Ozawa H., *Kendo*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2005.
20. Pawluk J., *Saga o budo. Wschodnie sztuki walki*, Warszawa 1991.
21. Raczkowski K., *Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym, psychologicznym*, Warszawa 2008.
22. Ratti O., Westbrook A., *Sekrety samurajów. Sztuki walki średniowiecznej Japonii*, tłum. M. Matusiak, Bydgoszcz 1997.
23. Suzuki D. T., *Zen i kultura japońska*, tłum. B. Szymańska, K. Mróz, A. Zalewska, Kraków 2009.
24. Śpiewakowski A., *Samuraje*, tłum. K. Okazaki, Warszawa 1989.
25. Tokarski S., *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Szczecin 1989.

26. Tanaka F., *Sztuki walki samurajów. Teoria i praktyka*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2005.
27. Tubielewicz J., *Kultura Japonii. Słownik*, Warszawa 1996.
28. Purusza, Atman, Tao, Sin... *Wokół problematyki podmiotu w tradycjach filozoficznych Wschodu*, red. O. Lucyszyna, M. S. Zięba, Łódź 2011.
29. Ueshiba M., *Budō. Nauki twórcy aikidō*, tłum. M. Matusiak, Bydgoszcz 2005.
30. Victoria B., *Zen na wojnie*, tłum. M. Kanert, Kraków 2005.
31. Westbrook A., Ratti O., *Aikido i dynamiczna sfera*, tłum. M. Matusiak, Bydgoszcz 1997.
32. *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, red. R. M. Kalina, W. Jagiełło, Warszawa 2000.
33. Yagyū M., *Sztuka wojny rodu Yagyū. Heihō kadensho*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2005.
34. Yamamoto K., *Tajemnice strategii. Heihō okugisho*, tłum. W. Nowakowski, Bydgoszcz 2008.
35. Yamamoto T., *Hagakure. Ukryte w listowiu*, tłum. M. Mydel, Bydgoszcz 2012.
36. Yamatsuta S., *Podstawy iaido. Styl Musoshinden*, tłum. M. Mydel, Bydgoszcz 2012.