

*На правах рукописи*

АХМЕДЬЯНОВА АЛИНА ХАЛИЛОВНА

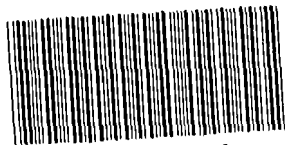
**ОНТОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДУХА И ТЕЛА**

Специальность 09.00.01 – онтология и теория познания

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата философских наук

*ФХС —*

30 СКТ 2014



005553984

Уфа - 2014

Диссертация выполнена на кафедре социальной работы факультета философии и социологии ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет».

Научный руководитель:

**Вильданова Гюзель Булатовна**  
доктор философских наук, профессор  
кафедры социальной работы  
факультета философии и социологии  
ФГБОУ ВПО «Башкирский  
государственный университет»

Официальные оппоненты:

**Невелев Анатолий Борисович**  
доктор философских наук, профессор,  
заведующий кафедрой философии  
ФГБОУ ВПО «Челябинский  
государственный университет»

**Аминев Закирьян Галимьянович**  
кандидат философских наук, научный  
сотрудник ГБНУ «Институт  
гуманитарных исследований»

Ведущая организация:

ФГБОУ ВПО «Башкирский  
государственный педагогический  
университет» им. М. Акмуллы

Защита состоится «21» ноября 2014 года в 14.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.013.03 в Башкирском государственном университете по адресу: 450076, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. З.Валиди, 32, физматкорпус, ауд. 400.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке и на официальном сайте Башкирского государственного университета <http://www.bashedu.ru/dissovets?d=3>

Автореферат разослан «17» октября 2014г.

И.о. ученого секретаря  
диссертационного совета



Лукманова Р.Х.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что сегодня весьма острым становится вопрос сохранения здоровья подрастающего поколения. Постоянные стрессы, неправильное питание и напряженный режим дня, небрежное отношение к своему телу и внутреннему состоянию души породили «больной генофонд» и «духовных сирот», и, как следствие, стал вопрос о поиске таких методов оздоровления, которые всемерно содействовали бы формированию гармоничного развития физических и духовных сил человека, его личностных способностей, необходимых для социального прогресса, здорового образа жизни. Решение этого вопроса, с одной стороны, требует оптимального практикования принципов и методов различных видов единоборств, в том числе и национальных. С другой стороны, развитие систем оздоровления актуализирует разработку философии духа и тела, раскрытую в западных и восточных единоборствах, ее исторических этапов, принципов формирования и механизмов функционирования в современном обществе. Кроме того, исследование философии духа и тела актуализирует усиливающийся интерес к комплексному развитию человеческих способностей в процессе оздоровления современного российского общества.

В настоящее время западные и восточные единоборства становятся одним из способов и практик в формировании здорового и духовно-нравственного образа жизни, помогая единоборцу осмыслить ценность бытия и формировать высокое религиозно-философское мировоззрение. Эти единоборства позволяют ему с заботой и уважением относиться к окружающим его людям, умело разрешать конфликтные ситуации мирным путем, и, тем самым, становиться на путь добродетели и гармонии. Стремление к осознанному совершенствованию духа и тела имело место практически во всех философских школах, но, несмотря на это, современный человек, всесторонне охваченный современными технологиями, остро нуждается в стремлении к совершенствованию своего духа и тела.

**Степень изученности проблемы.** Изучение философии духа и тела приобрело статус философской проблемы в глубокой древности.

В философском, трансцендентально-экзистенциальном преломлении соотношение таких феноменов, какими являются дух и тело, раскрывается в священных книгах древности: китайской «Книге перемен» («И-цзин»), в «Библии» и «Коране», в трудах и в образе жизни таких мудрецов, как Лао-цзы, Конфуций, Чжуан-цзы.

В диссертационной работе нами были проанализированы различные аспекты философии духа и тела, закрепившиеся в японских традициях,

афоризмах мудрецов Запада и Востока, русских былинах, в башкирском народном эпосе «Урал-батыр», сказках и летописях.

Мыслители античности в различных аспектах рассматривали философию духа и тела, выявляя их гармоничное взаимодействие между собой как диалектического взаимоотношения человека и Космоса, разрабатывали свои концепции здорового образа жизни. В этом направлении свои исследования вели Анаксимен, Гераклит Эфесский, Парменид, Ксенофан, Анаксагор, Пифагор, Сократ, Платон, Аристотель, Диоген, Гиппократ, Демокрит, а также мыслители эллинистического периода Филодем, Эпикур, Плотин.

Средневековая христианская философия в лице Оригена, Немесия Эмесского, Бозция, Михаила Пселла, Иоанна Скота Эриугена, Гуго Сен-Викторского, Августина Блаженного, Фомы Аквинского рассматривали человека как образ и подобие Бога и видели истину в единении его с божественным началом, где его познание было направлено на чистоту мыслей, гигиену духа и тела через веру.

В эпоху Возрождения проблему человека в духовном плане анализировали Н. Кузанский, Л. Валла, Дж. Понтано, М. Фичино; а в XVII-XIX вв. Ф. Бэкон, Р. Декарт, Т. Гоббс, Б. Спиноза, Дж. Локк, Дж. Беркли. И. Кант, Л. Фейербах, Г. Гегель, Ф. Шеллинг, И. Фихте, К. Маркс исследовали этот вопрос с рационалистической и натуралистическо-биологической позиции.

В XIX-XX вв. онтологический аспект соотношения духа и тела рассматривался в трудах А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, А. Бергсона, М. Шелера, М. Хайдеггера, К. Ясперса, Х.-Г. Гадамера.

Специфические представления о соотношении духа и тела разрабатывались М. Вебером, Н. Гартманом, Э. Гуссерлем, Д. Дьюи, В. Франклом.

Обширный материал для размышлений и обобщений в области философии духа и тела дает также русская религиозная философия второй половины XVIII-XX в. в лице Я.П. Козельского, Д.С. Аничкова, Вл. Соловьева, Н.Д. Бердяева, Н.О. Лосского, Н.Ф. Федорова, П.А. Флоренского.

Из современных авторов, работы которых посвящены исследованию философии духа и тела и поиску методов гармоничного развития здоровой личности, мы особо выделили исследовательские позиции Г.П. Меньщикова, Ю.Ю. Печурчика, Ся Цзисун.

Развитие концепции духа и тела содержится в теоретико-методологических работах Б.Г. Акчурина, У.С. Вильданова, Б.С. Галимова, А.В. Лукьянова, А.Б. Невелева, В.С. Хазиева.

Особенно полезными нам оказались работы И.Б. Линдера и И.В. Оранского, Д. Дрэгера, Д. Джонса, А.А. Маслова, Сюи Минтана, в

которых исследуются такие философские понятия, как дух и тело в практике единоборств.

В философской науке начала XXI в. к обозначенной нами теме обращались такие исследователи, как К.Н. Кудрявцев, Т.А. Завадская. В диссертационной работе «Восточные единоборства как онтологическое явление» М.М. Ишмуратова достаточно подробно рассматриваются методологические проблемы, философско-мировоззренческие основания единоборств, путь человека и нахождение им гармонии в восточных единоборствах.

Несмотря на достаточное количество работ, посвященных онтологическим основаниям совершенствования духа и тела, не все аспекты данного явления получили должный философский анализ. Все это определило проблемное поле, цели и задачи этого исследования.

**Объект диссертационного исследования** - совершенствование духа и тела как неотъемлемый элемент бытия человека.

**Предметом диссертационного исследования** являются единоборства как онтологические основания совершенствования духа и тела.

**Цель диссертационного исследования** – исследовать онтологические основания совершенствования духа и тела.

В соответствии с указанной целью ставятся следующие задачи:

1. Проанализировать специфику понимания диалектического взаимодействия духа и тела в западной и восточной философских традициях.

2. Раскрыть сходства и отличия систем учений Запада и Востока по проблеме совершенствования духа и тела человека.

3. Исследовать роль западных и восточных единоборств как практик укрепления духа и тела в современном обществе.

4. Выявить значение национальной борьбы башкирского народа «курэш» как целостной системы духовного и телесного оздоровления личности.

**Теоретической основой диссертационного исследования** явились философские учения мудрецов Запада и Востока, труды мастеров по западным и восточным единоборствам, являющиеся основой боевых искусств и оказавшие большое влияние на возникновение и развитие различных систем и стилей борьбы (греко-римской борьбы, самбо, ушу, айкидо, дзюдо, каратэ-до и тюркского боевого искусства курэш).

**Методологическая основа диссертационного исследования.** В диссертации использован компаративистский подход, позволяющий всесторонне, многоуровнево и системно раскрыть основные аспекты западных и восточных единоборств в целях совершенствования духа и тела человека как целостной системы.

В работе также использованы принципы диалектики, единства исторического и логического, объективности; а также общенаучные методы: анализ и синтез, аналогия, обобщение, восхождение от абстрактного к конкретному и др.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

- выявлены существенные различия трактовок онтологических оснований духа и тела западных и восточных единоборств. Согласно восточным учениям, между духом и телом изначально нет дуального разделения, существует отрешение единоборца от индивидуального «Я», принятие единства с космическим сознанием; «покой в движении», «недеяние». В западных учениях сложившаяся дуально-диалектическая традиция разделения тела от духа и умственно-интеллектуальный контроль за деятельностью тела порождает противоречие, которое является почвой для различных форм борьбы, конфликта и сопротивления в самом человеке.

- обосновано, что западные и восточные единоборства представляют собой целостную систему философского познания духовного и телесного начал человека как микрокосмоса, представленного в образе его жизни и методах, позволяющих постигнуть цель и смысл существования;

- доказано, что овладение единоборцем принципами и сущностью единоборств как онтологических оснований совершенствования духа и тела является условием его самореализации;

- выявлены наиболее эффективные теоретические подходы к онтологическому анализу духа и тела в западных и восточных единоборствах: суть единоборств заключается в совершенствовании духа и тела, в соблюдении «естественности» и порядка Космоса;

- доказано, что национальная борьба башкирского народа «курэш» является целостной системой духовного и телесного совершенствования человека.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Осуществление онтологического анализа духа и тела в западных и восточных единоборствах, выявление их сходств и отличий по совершенствованию человека и его социального бытия, раскрытие специфики диалектического взаимодействия духа и тела в западноевропейских и восточных философских традициях позволяет выдвинуть положение о том, что единоборства Запада и Востока – это не просто искусство боя, а целая философия познания человеком своего духа и тела, метод его самореализации. В восточных учениях дух и тело не противопоставляются друг другу. Тело и то, что мы называем духом, составляют одно неразделимое целое. Поэтому занятия восточными единоборствами вызывают гармоничные движения этого целого. На Западе сформировавшаяся дуально-диалектическая традиция разделения

тела от духа и интеллектуальный контроль за телом порождает различные формы борьбы и конфликта во внутреннем мире человека. Лишь долгие прилежные занятия могут подвести единоборца к конечному результату «естественности», согласованному и гармоничному слиянию духа и тела.

2. Определение теоретико-методологических основ совершенствования духа и тела единоборцев в условиях межкультурного диалога Запада и Востока позволяет выявить различия в их подходах. Специфическими моментами для практикующего на Востоке является его отрешение от индивидуального «Я», единство с космическим сознанием; преодоление вербального языка, отсутствие мотивации в действиях; «покой в движении», «недеяние»; на Западе - концентрация практикующим на психической жизни своего индивидуального «Я», на своей словесно-мотивированной деятельности; воле, агрессивности; целеустремленности.

3. Рассмотрение нравственного потенциала западных и восточных единоборств как особых систем духовного и телесного оздоровления личности. Будучи целостным явлением, западные и восточные единоборства становятся одним из возможных методов и практик в формировании здорового и нравственного образа жизни, помогая осмыслить ценность бытия и, тем самым, формируя у будущего поколения религиозно-философского отношения к самому себе как носителю здорового духовного и телесного начал.

4. Постигание практикующим человеком основных принципов и методов западных и восточных единоборств обогащает его жизнь, так как, выбирая путь освоения боевых искусств, он выбирает путь укрепления своего духа и тела. Дальнейшее развитие западных и восточных единоборств как диалектически взаимодополняющих и взаимообогащающих друг друга систем позволит выработать наиболее эффективные теоретико-методологические подходы к воспитанию духовной, нравственной и здоровой личности.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования будут способствовать дальнейшему развитию исследований бытия человека, социальной онтологии, теории и методологии единоборств. В работе проанализирован базовый философский компонент практик укрепления духа и тела, способствующих совершенствованию взглядов человека на современные виды западных и восточных боевых искусств, популярных в России. Поэтому эти разработки также могут быть применены не только в онтологии, но и в истории философии, в социальной философии, в психологии.

**Практическая значимость исследования.** Западные и восточные единоборства как вид деятельности предоставляют возможность самосовершенствования по всем аспектам бытия человека. Таким образом, материалы диссертации могут быть использованы при разработке курсов в области онтологии и теории познания, философской антропологии, теории и методологии западных и восточных единоборств, а также в качестве практического материала для подготовки рекомендаций по духовному и нравственному оздоровлению современного человека и его самосовершенствования.

**Апробация работы.** Положения диссертации были отражены в научных статьях, докладах и сообщениях на международных, всероссийских, региональных и межвузовских конференциях: «Зайнулла Расулев – выдающийся педагог-мыслитель башкирского народа» (Уфа, 2008), «Наука и современность» (Новосибирск, 2010), «Актуальные проблемы современной науки и образования» (Уфа, 2010), «Личность и общество: проблемы философии, психологии и социологии» (Пенза, 2010), «Религия, религиозность, философия и гуманитарные знания» (Украина, г. Луганск, 2010), «Роль культуры народов Башкортостана в духовно-нравственном воспитании обучающихся» (Уфа, 2013), «Башкирское сказание «Урал-Батыр» как уникальный памятник духовной культуры» (г. Учалы, 2014) и др.

По материалам диссертации опубликовано 18 научных работ, общим объемом – 11,6 п.л., в том числе 4 – в рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК Минобрнауки России для обнародования основных результатов диссертационного исследования.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, 2 глав по два параграфа в каждой, заключения и списка использованной литературы. Общий объем диссертации 157 страниц. Список литературы включает 215 наименований.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обосновывается актуальность темы исследования, анализируется степень ее научной разработанности, определяются цель, задачи, объект, предмет исследования, гипотеза, теоретико-методологическая и эмпирическая базы исследования, раскрывается научная новизна и практическая значимость работы.

В первой главе «**Теоретические аспекты совершенствования духа и тела**» доказывается, что уже в начальном этапе становления философии Запада и Востока появляются существенные различия в понимании диалектического взаимодействия духа и тела. На основе сравнительного анализа философских систем Запада и Востока раскрыты сходства и



отличия по совершенствованию духа и тела человека. Религиозно-философские учения Востока изначально не допускают дуального разделения между духом и телом: человек является органичным соединением космических элементов, где душа и тело не просто взаимосвязаны друг с другом, но взаимно определяют друг друга. В западных философских учениях сложившаяся диалектическая традиция разделения духа и тела и интеллектуальное управление за их деятельностью порождает различные формы конфликта и сопротивления в самом человеке.

В первом параграфе *«Специфика западной философии духа и тела»* доказываемся, что в западноевропейской философской традиции осмысление понятий «Дух», «Душа» и «Тело» имеет свои особенности. На Западе понятие «Дух» сближается с понятием «душа», однако их деление происходит на следующих основаниях: дух - это интеллектуальное, разумное начало (ум, сознание), душа - психологическое, чувственное, эмоциональное начало, а тело изначально самостоятельно и подчиняется своим внутренним законам.

Если у философов античного периода существует дуальная трактовка человека, в которой присутствует две самостоятельные субстанции (душа и тело, а дух является связанным с разумом и рассудком), то средневековое христианство четко определяет человека как триединое существо (дух-душа-тело являются единными и неделимыми сущностями человека и его бытия). Так, согласно средневековым мыслителям, человеческая сущность носит библейское определение как «образ и подобие Божия».

В эпоху Возрождения присутствует античный и христианский образ цельного человека: в своих начинаниях он уподоблен Богу, и в то же время характеризуется как микрокосмос, но, однако, не поглощенного им, а вобравшего всю Его энергию, качества и свойства, и развивающегося гармонично с Ним.

В Новое время и в эпоху Просвещения христианская трактовка человека и его совершенствования сменяется понятием только однозначной человеческой телесности. Р. Декарт утверждал, что в личности должны развиваться параллельно интеллектуальные, нравственные и телесные качества, Дж. Локк также считал, что здоровую личность формирует нравственное и физическое воспитание.

В философии XIX-XX вв. по-разному подходили к теоретическим аспектам трактовки человека и совершенствования его основных сущностей - духа и тела и с позиции материалистической концепции, и с позиции религиозно-философской мысли.

Возврат к углубленному анализу внутреннего мира человека, а значит, и к душе его, происходит в философии XX в. Так, экзистенциализм становится одним из главных философских направлений, пробуждающим

у многих людей чувства трагичности человеческого существа, который с напряжением выживает в чуждом, антагонистическом ему мире, мире полного одиночества. Представители данного направления Ж.-П. Сартр, А. Камю, М. Хайдеггер, К. Ясперс внесли большой вклад в познание философии духа и тела.

Проблему соотношения духа и тела исследует в своей феноменологии Э. Гуссерль. Исследуя феномены сознания, он различает его духовное и душевное составляющие. И он не пытается выделить духовное составляющее бытия, которое бы стояло вне душевно-телесного и душевного вообще. Однако, феноменологическое определение духовного бытия-сознания лежит в основе онтологической иерархии конституирования: все уровни конституирования - человеческое тело, природа, душевная жизнь - включаются в сферу духовного. При этом феноменологическая трактовка Э. Гуссерлем направлена на реконструирование данных уровней методом рефлексии.

В современной западноевропейской философии проблема духа непосредственно связывается с практическими вопросами духовного развития человека и определяется как прямая зависимость от тех тревожных и смятенных тенденций, которые сложились в западной цивилизации в силу разрозненного рассмотрения понятий «дух», «душа», «тело».

В отечественной философии - с распространением христианской веры - понятие «дух» с религиозной позиции стал восприниматься как высшее и самое ценное начало в человеческом существе, которое непосредственно связано с телом. Подобное мировоззрение имеет экзистенциальную направленность. Для нее характерна, с одной стороны, религиозно-метафизическая интерпретация душевной жизни человека, с другой - витализация Вселенной и космоса, наиболее полно раскрытая в русском космизме. Одной из главных черт русской философии второй половины XIX-начала XX в. - рассмотрение человека как антропоцентрического существа, где во главу угла выносятся его исконное духовное начало. Обширный материал для размышлений и обобщений в области философии духа и тела мы находим у Вл. Соловьева, Н.Д. Бердяева, Н.О. Лосского, Н.Ф. Федорова, П.А. Флоренского. В силу особого интуитивно-религиозного мировосприятия, русские мыслители большее внимание уделяют термину «духовность», тогда как западноевропейские - понятиям «душа» и «тело». Однако и та, и другая философские учения указывают на единую основу: духовность констатирует, что цели и смысложизненные ориентиры человека укоренены в системе надындивидуальных ценностей.

Таким образом, западноевропейская традиция в исследовании философии духа и тела ставит целью последовательное раскрытие

духовного, душевного и телесного начал. Так, если в античной философии еще присутствовали отдельные моменты дуализма души и тела, то есть восприятие их в качестве двух самостоятельных субстанций, то в христианстве такой дуализм был преодолен: и дух, и душа, и тело являются лишь разными выражениями единой и неделимой сущности человека.

В дальнейшем в истории западноевропейской и отечественной философии сущность человека традиционно определялась в единстве таких основных его компонентов как дух, душа и тело. Первый компонент - тело - физическая субстанция человеческой жизни, через него человек соединяется с Космосом, с миром природы.

Второй компонент - душа - определяется как интегративное начало, промежуточное звено, соединяющее дух и тело и придающее человеку целостность. Для философии душа является одним из самых сложных и противоречивых понятий, рассматриваемых в двух основных аспектах:

1) как жизненный центр тела, являющийся той силой, которая бессмертна и устанавливает срок телесного существования;

2) как индивидуализирующая человека категория, раскрываемая в философии через проблемы свободы воли, творчества, рока и судьбы.

Далее, душа в человеческом бытии связана с третьим компонентом - «духом». Дух определяется как феноменальное явление «человечности». Дух как основа духовности выступает интегративным началом культуры и общества, духовности и нравственности. От состояния духа зависит состояние душевности и телесности, что подтверждается анализом западных и восточных единоборств, проведенным в диссертационной работе.

Вышеуказанное понимание выводит западного мыслителя на понятие «природа человека», благодаря чему возможно целостное толкование человека, а также и специфическая трактовка человеческой телесности в контексте человеческой духовности.

Во втором параграфе *«Духовно-религиозные основы совершенствования духа и тела»* обосновывается мысль о том, что восточные учения никогда не противопоставляли душу и тело, как это дуально-диалектически делали мыслители Запада. Для Востока человек выступает органичным, но довольно кратковременным сочетанием элементов Универсума, где душа и тело не только взаимосвязаны друг с другом, но взаимно предопределяют друг друга в мире сансары, и где вероятный путь воссоединения с Дао или Атманом предполагает специальные практики для совершенствования духа и тела. В частности, занятия единоборствами никогда не направлены на умение контролировать только лишь одно тело. Между духом и телом не может быть никакого разделения. Тело и то, что мы называем духом, составляют

одно нераздельное целое. Поэтому занятия восточными единоборствами должны были привести к гармоничному движению этого целого. Целостное понимание природы человека вытекало из такого центрального мировоззренческого основания восточной культуры как космоцентризм, в рамках которого человек мыслился как единица космической жизни. Здесь дух неотделим от материи, человек от пути добродетели. С этой позиции здоровье воспринимается как состояние гармонии с окружающей природой и космосом, болезнь - как нарушение гармонии между человеком и Вселенной, как дисбаланс между духом и телом, а путь излечения от болезни - как восстановление баланса и гармонии духовного и телесного начал в человеке. На Востоке целостное понимание единства человека и природы, духа и тела закономерно привели к формулированию трех тенденций:

1. Поиску методов в построении гармоничного сосуществования человека и природы.

2. Исследованию проблемы духовного развития человека как само движение природы, где идеалом выступает человек «природного естества».

3. Поиску метода решения проблемы человека, связанного с его самосознанием, где благодаря медитативной практике преодолевается разделенность в сознании на трех составляющих: дух, душу и тело.

Так, в китайской философии субстанциально-генетическое сходство человека и его бытия с природой описывается в книге «Шань хай цзин» («Книга гор и морей»). Моисты и натурфилософы видели гармонию между человеком и Универсумом в следовании законам Неба и Земли. Конфуций, Ян Чжу и Чжуан-цзы поставили человека в отношении к Небу как субстанцию, подчиненную закону Небес. В концепциях данных мыслителей присутствовал принцип природоцентризма, где Небо - владыка силы и духовной энергии, человек благодаря познанию этой энергии приходит к нахождению единства духовного и телесного начал.

Лао-цзы в «Дао Дэ Цзин» указывает, что основу Дао образует триада - духовный, телесный и идеально-мыслительный организм. Долголетие и здоровье зависит от поддержания в чистом состоянии духовной энергии, работы над своей душой и телом, обогащения своей энергии энергией Космоса.

Традиционная вера японцев - синтоизм - представляет собой уникальную систему учений о человеке, бытии, о чистоте человеческого организма с точки зрения духовности и нравственности, чистоты помыслов и гигиены духовного и телесного начал. Согласно японской философии, три основные элементы, раскрывающие сущность человека и его бытия, состоят из: 1) моно - тела, тама - души, ками - духа, а также животворящих природу человека составляющих: 2) иноти - жизни,

телесной души и 3) кокуро - сердца, эмоционального сознания. Здесь человек рассматривается как существо, обладающее двумя душами: «свободной душой» - тама и «телесной душой» - иноти. Тама помогает биться кокуро - сердцу, а иноти отвечает за жизнь тела. Всей этой жизненной энергией человека руководит kami - дух, который определяет бытие человека, его душевных качеств, его поступков, поведения, он отвечает за суждения, сознание и мысли человека, идущие от сердца. В этом обнаруживается сходство с китайской философией, где нет понятий «ум», «сознание», а есть понятие «сердце» как образ души, которая должна направлять человека только по пути добродетели. В общем, японская идея о гармонии духа и тела указывает на единство души-тела, а kami - на присутствие полноценного человека. И когда умирает человек, дух возносится на небо, а затем вновь вселяется в новорожденного, а тама живет вечно после смерти. В этом суть всей философии духа и тела мыслителей Японии.

Таким образом, в отличие от западного, восточное мировоззрение никогда не разделяло дух и материю в качестве самостоятельных друг от друга составляющих. В восточных учениях основой человеческой сущности выступает единство духа, души и тела. При этом человеческое тело передает душе информацию, а душа перерабатывает ее и передает духу. Вечное бытие духа зависит от того, как много радости и добра получило человеческое тело. И наоборот, человеческое тело развивается благодаря силе духа. Так, на Востоке говорили о человеческом теле как о мини-вселенной. Вселенная - это наш дом, и поэтому каждый человек может прикоснуться к нему, осознавая свое тело. От самого человека-тела и духа-человека или Космоса-тела зависит жизнь Вселенной, ее вечное бытие, а значит, всякое проявление духа связано с осмысленной и целостной жизнью человека. Поэтому мудрецы Востока ставили перед собой задачу избавления человека от неведения и учили следовать Пути. Этот Путь непрерывен, не дуален, и, вследствие этого, нельзя противопоставить одно другому, к примеру, тело душе, которые изначально едины.

В целом, в первой главе диссертации доказано, что понятие «дух» в западной философии сближается с понятием «душа», однако их деление происходит на следующих основаниях: дух - это интеллектуальное, разумное начало (ум, сознание), душа - психологическое, чувственное, эмоциональное начало, а тело есть изначально самостоятельная вещь, подчиняющаяся своим внутренним законам. Отделение тела от духа и интеллектуальный контроль за телом порождает в человеческой душе противоречие, которое является почвой для различных форм конфликта и сопротивления. В отличие от западного, восточное мировоззрение никогда не разделяло дух и тело (материю). Тело и то, что мы называем

духом, составляют одно неразделимое целое. А занятия восточными единоборствами приводили единоборца к этому целому. Поэтому нельзя было рассматривать проблему духа и тела в отрыве от самого человека, следовательно, онтологическая основа совершенствования духа и тела через боевые искусства имеет прямое отношение как индивидуальной, так и социальной жизни человека.

Во второй главе **«Западные и восточные единоборства как онтологические основания совершенствования духа и тела»** анализируются основные теоретико-методологические подходы к совершенствованию духа и тела единоборцев в условиях межкультурного диалога Запада и Востока, которые при дальнейшем объединении могут обогатить друг друга. Различительными моментами для практикующего единоборства на Востоке является его отрешение от индивидуального «Я», слияние с космическим сознанием; отсутствие мотивации в действиях; «покой в движении», «недеяние»; на Западе же - концентрация практикующим на психической жизни своего индивидуального «Я», на своей словесно-мотивированной деятельности; воле, агрессивности; целеустремленности. Единоборства Запада и Востока - это не просто искусство боя, а целая философия здоровья, здорового образа жизни, это философия познания своего духа и тела, метод самореализации и духовной актуализации.

В первом параграфе **«Западные единоборства как онтологическая основа совершенствования духа и тела»** доказывается, что в отличие от восточных единоборств, западноевропейские стили единоборств содержат свои особенности, свою историю и свою логику развития. Фундамент западной методики - это специализация борца для соревнований. Боевые искусства всегда использовались как своеобразная «школа жизни»: в процессе тренировок человек начинал лучше понимать себя и других людей, осваивал эффективные модели поведения, учился ставить цели и достигать их оптимальным способом, вырабатывал свою индивидуальную «жизненную философию».

Западные боевые искусства уходят своими истоками к античным играм и состязаниям. Так, техническая база греко-римской борьбы сформирована на традициях греческой культуры. Основные принципы классической борьбы были основаны на религиозно-мифологических и философских идеях, связанных с популяризацией необыкновенной силы Богов. Примером, характеризующим высокий уровень физической культуры и спорта у греков, являются Олимпийские игры, впервые организованные в 776 г. до н.э. Из греко-римской борьбы вырос самый интересный вид олимпийских состязаний панкратион или рукопашный бой, ставший основой современных боев без правил. Суть данного вида единоборства заключалась в использовании двумя атлетами в схватке

приемов борьбы, ударов ногами и руками, удушающих и болевых захватов. Единоборцы не применяли какие-нибудь защитные устройства. Эти схватки греки считали отличной возможностью для подготовки молодежи к рукопашному бою в период войн. Атлеты, которые победили в панкратионе, становились национальными героями.

В средневековой Европе было развито понятие «воинская философия». Воинская философия символизировала силу Марса и предполагала борьбу с противником, в которой главной целью являлось достижение гармонии с бытием. Так, рыцарские турниры и войны несли в себе философский образ борьбы мрака и тьмы, достоинства и пламени, мужества и чести, являющийся проявлением сущности духовного и материального начал, силы духа и тела. Вся борьба и действия рыцарских орденов выражались символами ритуала: и оружие, и рыцарь, а также конь определяли весь процесс бытия - жизни и смерти, добра и зла, гармонии рыцаря и Бога.

В Новое время свое бурное развитие единоборства получили во всех странах Запада, где на основе элементов греко-римской борьбы был сформирован французский бокс сават, английский бокс шоссон, бразильская капозйра, американская вольная борьба и, в целом, вся система вольной борьбы.

Бокс учит идти по правильному пути и правильно мыслить. Опытный боксер обладает способностью мгновенно принимать верное решение в сложных ситуациях, самая важная победа в боксе - это победа над собой, устранение собственных недостатков, умение с достоинством принимать поражение.

Знаменательным для всей Европы стал тот факт, что когда на основе самых популярных западных единоборств была сформирована оздоровительная система Линга в Швеции и бельгийская народная гимнастика, которые были направлены на достижение гигиены внутренних органов и внутреннего мира человека через духовное развитие, правильное питание и самопознание.

Сегодня наиболее популярными стали смешанные боевые искусства, или бои без правил. Бои без правил являются компромиссным видом боевого искусства, так как в нем сочетаются каратэ, дзюдо, май-тай с вольной борьбой, греко-римской борьбой, боксом, кикбоксингом, самбо. Именно квалифицированное практикование методов и приемов боя без правил в системе спортивных школ может способствовать познанию учеником, с одной стороны, своей духовной сути, с другой - потенциала физиологической силы в своем теле. Хотя многие европейские спортивные единоборства являются прямыми наследниками традиционных систем и достигают определенного совершенства в своем виде, тем не менее, сегодня они узкоспециализированы и поэтому мало

имеют «духовной», философской составляющей. Однако, так было не всегда, некоторые школы западных боевых искусств базировались на весьма сложных философских построениях и концепциях «прямой передачи», ныне считающиеся отличительным свойством восточных школ. Подобный подход в практике западных единоборств необходимо возрождать и популяризировать как искусство, философию, мудрость.

В данном параграфе диссертации нами также проанализированы проблемы, связанные с развитием и укреплением человеческого духа и тела в исконно русских системах единоборств. Уже с образования древнерусского государства начали складываться религиозно-ритуальные, духовно-нравственные и традиционные виды состязаний и игр, на основе которых появились кулачные бои, стеношная борьба, а в XX в. и самбо, где в них постепенно складывалась философия здорового духа и тела, требующая гармоничного сосуществования человека и Космоса.

Анализ как древних, так и современных русских единоборств, созданных в первой половине XX в., показывает, что, основанный на них русский стиль боя, отнюдь не представляет собой привнесение западных или восточных стилей боя, это своеобразный мир боевых искусств со своим миропониманием, своей философией, религией и самобытностью. Русские единоборства в совокупности с западными единоборствами образуют основные методы практикования здорового образа жизни борца. Западные боевые искусства и русский стили единоборств, создающие аксиологические основы спортивной культуры, являются мощными социальными феноменами и средствами духовно-нравственного развития человека.

Итак, анализ западноевропейской и отечественной систем единоборств, подтверждает то, что эти системы единоборств включают в себя широкий спектр приемов и средств, направленных на общефизическую и прикладную подготовку бойца с упором на развитие таких способностей, какими являются духовная и силовая выносливость, которые способствуют использованию элементарных навыков в рукопашном бою. При этом в западных единоборствах основной методикой является подготовка бойца для соревнований, где главная цель - победа. Сама борьба является встречей между равными противниками для выяснения того, кто «сильнее и быстрее».

Во втором параграфе *«Восточные единоборства как онтологическая основа совершенствования духа и тела»* доказывается, что на Востоке в течение многих тысячелетий формировался круг единоборств, которые опирались и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Если для западного человека единоборство носит прикладной характер, цель которого является защита интересов человека и общества, то для восточного человека - духовный



характер, где различные виды единоборств стали средствами самосовершенствования духа и тела человека, методами включения его в сферу космической гармонии.

Так, единоборства Китая и Японии (ушу, айкидо, дзюдо и каратэ-до) являются образом жизни восточного человека. Он живет согласно закону Вселенной, обеспечивая в своем теле циркуляцию ци (энергию, пневму), подпитывая себя пятью первичными элементами природы (водой, землей, огнем, металлом, деревом), гармонизируя инь и ян - диалектику бытия, где нет ни смерти, ни жизни, а лишь золотая середина - «здесь и сейчас», принцип «у-вэй - не-деяния». В силу того, что все технические базы ушу, айкидо, дзюдо и каратэ-до строятся с учетом законов движения Космоса, а человек, который умело практикует восточное единоборство, роднится с Космосом ради спасения как соперника, так и осознанного «ведения» себя самого по пути добродетели «дэ» как основы гармонизации Вселенной.

Единоборец, практикующий восточные единоборства, приходил к пониманию, что вечную истину необходимо искать не вне себя, а в самом себе. Руководствуясь внутренним чутьем и целеустремленностью, он достигал гармонии с самим собой, а значит и с самим Космосом. То есть, практикуя единоборства и тем самым, творя свой мир, он гармонизировал свое окружение, свою среду существования - Космос.

Именно благодаря комплексу философско-религиозных и моральных принципов, содержавшегося в восточных единоборствах, их приемы стали средством психофизической регуляции и достижения наивысшей цели человека. Так, в китайском ушу философско-религиозные, этико-духовные и ритуальные основы сформировались в III в. благодаря таким религиям, как буддизм, даосизм и конфуцианство. Хотя сам термин «ушу» трактуется по-разному: а) как боевое искусство, б) как единоборство, в) как спорт, однако, сами китайцы в понятие «ушу» вкладывали некий энергетический, психофизический и духовно-философский смыслы, связывая его с Дао. В ходе анализа источников по данному виду единоборств, мы выявили следующий факт: ушу разделяется на «внутреннюю» школу ушу и «внешнюю» школу ушу. Для «внешней» школы - «вэйдан» характерны различные приемы, атаки, силовые воздействия на противника, где результат зависит от мощи удара руки, ног и тела. «Внутренняя» школа - «нэйгун» базируется на трансцендентно-эзотерическом и экзистенциально-эссенциальном основаниях, направленных на духовное совершенствование духа и тела, на постижение Дао как источника жизни.

Так же, как и китайское ушу, японское айкидо - уникальное боевое искусство и философия самосовершенствования, воспитывающее здоровый дух и ведущее к единству с Вселенной. Его основная база

сформирована на буддизме, неоконфуцианстве и частично в даосской философии. Само слово «айкидо» состоит из трех иероглифов - «ай» - «гармония, любовь, космическая любовь, близость», «ки» - «энергия, жизненность, сила, дух, аура, дыхание», «до» - «путь, полное отсутствие противоречия ума-Вселенной и тела-человека, метод единства, спокойствия, здоровья и путь добродетели», то есть айкидо - это путь к гармонии духа и тела в прообразе «человек-Вселенная», который ориентирован на самосовершенствование, здоровье, долголетие и мудрость. Это главные принципы, благодаря которым айкидо стал не столько рукопашным боем, сколько искусством духовного роста и предотвращения войны, схватки, направления соперника на мир и гармонию, осознания пути добродетели.

Среди самых популярных единоборств Японии, получивший статус олимпийского боевого искусства, является дзюдо. Это одновременно и спорт, и боевое единоборство, и искусство религиозно-духовного воспитания личности, и метод психофизиологического укрепления духа и тела. Суть дзюдо - в познании пути «мягкости», перестройка самого себя на гармонию и гуманности к окружающим.

Основателем школы каратэ-до в Японии стал Сётокан Гитин Фунакоси. В основу каратэ-до вошли учения буддизма и даосских монахов: на их догмах сложились уже в XVI в. три направления - «сюри тэ» - северная даосская концепция, «наха тэ» - концепция южно-китайского стиля и синтез двух первых школ сформировал «томари-тэ». Понятие каратэ-до как «путь пустой руки» непосредственно указывает на духовный смысл ушуистской концепции как онтологической основы гармонии духа и тела и показывает направленность на познание самого себя и актуализации Космоса в себе. Этот стиль есть носитель духовного каратэ-до.

В целом, восточные единоборства: ушу, айкидо, дзюдо и каратэ-до и многие другие боевые искусства стран Востока, независимо от названия, имеют один смысл - созерцание, самосовершенствование духа и тела.

В данном параграфе мы также раскрыли сущность единоборства башкир - национальной борьбы «курэш», направляющей единоборца на познание вечных истин и воистину ставшей технической базой и приемами укрепления духа человека. Так как физическое воспитание находится в прямой зависимости от развития духовного составляющего человека, то важнейшая задача национальной борьбы «курэш» заключается в привитии единоборцу таких нравственных качеств, как доброта, милосердие, способность сочувствовать, признавать поражение и адекватно относиться к победе. Этот вид борьбы развивает у практикующего способность проконтролировать себя, быть терпеливым,

стойким, выносливым, не поддаваться негативным эмоциям, здраво оценивать обстоятельства.

Национальная борьба «курэш» берет свой исток из древнейшего священного эпоса башкирского народа - «Урал-батыр». Исследуя данный эпос, мы выявили несколько категорий про курэш, сходных с категориями восточных единоборств: в курэше гармонию человека в макром мире главных герой эпоса Урал-батыр достигает через познание природных стихий: огня, земли, металла, воды, дерева, неба. Вбирая силы пяти первоэлементов природы и земли-неба, он идет к духовному совершенствованию, укреплению и развитию духа и тела в образе единства неба-человека-земли или микро-макрокосмоса. И путь Урал-батыра, и борьба курэшиста в данном виде спорта есть путь к познанию самого себя, кование духа и тела, раскрытие в себе чувства вечности бытия и добродетели. Курэш, как и единоборства стран Запада и Востока - это путь к вечному бытию, вечному здоровому духу и телу. Поэтому башкирский народ должен возродить свое духовное восприятие и понимание борьбы «курэш» как вида восточно-тюркского единоборства, являющегося образом жизни и имеющего единую цель и смысл, как и в боевых искусствах Китая и Японии, - идею гармонии духа и тела, ориентированной на здоровье нации. Именно практика борьбы «курэш» является основой единения человека и универсума, единения воина-мудреца с Абсолютом, духом Вселенной.

Таким образом, раскрытие теоретико-методологических основ совершенствования духа и тела единоборцев в условиях межкультурного диалога Запада и Востока требовало от нас выявления различий в их подходах к единоборствам, которые при дальнейшем интегрировании могут обогатить друг друга. На наш взгляд, в отличие от единоборств Запада, в единоборствах Востока эти различия заключаются в отрешении единоборцем от своего индивидуального «Я», преодолении им вербального языка, отсутствии сознательной мотивации в действиях; «покой в движении», «недеяние (деяние-через-недеяние)»; «податливость», терпеливость. Для Запада эти различия состоят в концентрации единоборцем на психической жизни своего индивидуального «Я»; в своей вербально-словесно мотивированной деятельности («Я произвожу действие»); энергичности, воли, агрессивности; целеустремленности.

В диссертации доказано, что хотя имеющиеся различия между западными и восточными системами единоборств сложились исторически, однако, в методологическом плане их различия можно считать достаточно условными. По ряду показателей и западные, и восточные единоборства становятся одним из возможных методов и практик формирования здорового образа жизни, помогая осмыслить ценность бытия и, тем самым, формируя у будущего поколения

религиозно-философского отношения к самому себе как носителю здорового духовного и телесного начал. Дальнейшее развитие западных и восточных единороств как диалектически взаимодополняющих и взаимообогащающих друг друга систем позволит выработать наиболее эффективные теоретико-методологические подходы к воспитанию духовной, нравственной и здоровой личности. Тогда человек как носитель здоровых физических и духовных сил научится относиться к окружающим им людям с заботой и уважением и сможет умело разрешить конфликтные ситуации мирным путем.

В Заключении подведены итоги работы, формулируются основные направления дальнейших исследований по данной теме.

**Основные положения диссертационного исследования отражены в следующих публикациях, общим объемом 11,6 п.л.**

**Статьи в научных изданиях, рекомендованных ВАК Минобрнауки России для публикации результатов диссертационных исследований на соискание ученой степени кандидата (доктора) наук:**

1. Ахмедьянова А.Х. Проявление триады «тело-душа-дух» в бытии и развитии человека // Социально-гуманитарные знания. – 2009. – №10. – С. 151-159. (0,6 п.л.).
2. Ахмедьянова А.Х., Муслимов Д.Ф. Ушу как онто-гносеологическая основа познания тела и духа // Социально-гуманитарные знания. – 2011. – №10. – С. 142-148. (0,4/0,2 п.л.).
3. Ахмедьянова А.Х. Философия тела и духа как источник здоровья // Социально-гуманитарные знания. – 2011. №10. – С. 107-112. (0,4 п.л.).
4. Ахмедьянова А.Х. Феномен борьбы жизни и смерти // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Ч.1. – Тамбов: Грамота, 2013. – №3. – С. 20-22. (0,3 п.л.).

#### **Другие публикации:**

5. Ахмедьянова А.Х. Учалы – земля батыров / Брошюра. – Учалы, 2005. – 44 с.
6. Ахмедьянова А.Х. Истоки суфизма у Зайнуллы Расулева // Сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 175-летию со дня рождения крупного педагога – просветителя, философа и религиозного деятеля Зайнуллы Расулева. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2008. – С. 18-19.
7. Ахмедьянова А.Х. Методы Зайнуллы ишана: борьба куреш как онто-гносеологическая основа философии тела и духа // Зайнулла Расулев – выдающийся педагог-мыслитель башкирского народа: Сборник

материалов межвузовской научно-практической конференции. - Уфа: РИЦ БашГУ, 2008. – С. 37-40.

8. Ахмедьянова А.Х. Смысл жизни как проблема философии // Наука и современность: Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Ч.3. – Новосибирск, 2010. – С. 172-176.

9. Ахмедьянова А.Х. Национальная борьба курэш как метод воспитания здорового поколения в глобализирующемся мире // Актуальные проблемы современной науки и образования. Физическая культура и спорт: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Т. VIII. – Уфа; РИЦ БашГУ, 2010. – С. 66-70.

10. Ахмедьянова А.Х. Башкирский эпос Урал батыр: язык архаизма и символизма// Личность и общество: проблемы философии, психологии и социологии: Сборник статей международной научно-практической конференции. – Пенза: Приволжский Дом знаний, 2010. – С. 34-37.

11. Ахмедьянова А.Х. Духовно-нравственные истоки бытия А.-З. Валиди Тогана: урок осмысления и современные параллели // Религия, религиозность, философия и гуманитарные знания: Материалы Международной научно-практической конференции: – Украина, г. Луганск: Изд-во ин-та им. В. Даля, 2010. – С. 223-225.

12. Ахмедьянова А.Х. Патриотические традиции башкир как основы гражданского и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения: философско-исторический анализ // Отечественная война 1812 года в судьбах народов Урала: актуальные проблемы исторического образования и патриотического воспитания подрастающего поколения: Мат-лы Межрегиональной научно-практ.конференции, посв. 200-летию победы России в Отечественной войне 1812 года. – Уфа: ИРО РБ, 2011. – С. 175-178.

13. Ахмедьянова А.Х. Философский и исторический аспекты в национальной борьбе «курэш» /Монография. – Уфа:ИРО РБ, 2011. –100с.

14. Ахмедьянова А.Х. Буддизм Ваджраяны в ракурсе философии айкидо // Буддизм Ваджраяны в России. От контактов к взаимодействию /отв. ред. д-р культурологии А.М. Алексеев-Апраксин. – М.: Алмазный путь, 2012. – С. 723-728.

15. Ахмедьянова А.Х., Ахмедьянова Г.Х. Суфизм как путь мудрости и духовного совершенствования: онтологический анализ учения Зайн Аллаха ар-Расули // Мусульманский мир Российского Востока: традиции и новации: Мат-лы Междунар. симпозиума, посв. 180-летию со дня рождения шейха Зайнуллы Расулева. – Уфа: ИИЯЛ УНЦ РАН, 2013. – С. 14-21. (0,4/0,24 п.л.).

16. Ахмедьянова А.Х., Нафикова Г.З. Философско-историческая система воспитания в башкирской педагогике // Роль культуры народов Башкортостана в духовно-нравственном воспитании обучающихся: Сб.

мат-лов межрегион. научно-практ. конференции. – Уфа: ИРО РБ, 2013. – С. 96-99. (0,2/0,12 п.л.).

17. Ахмедьянова А.Х., Ахмедьянова Г.Х., Аллаярова Р.Б. Философско-исторический аспект в популяризации эпоса «Урал-батыр» в современном башкирском обществе // Башкирское сказание «Урал-батыр» как уникальный памятник духовной культуры: Мат-лы межрегион. научно-практ. конференции (г. Учалы, 23 мая 2014 г.). – Уфа: РИЦ БашГУ, 2014. – С. 34-40. (0,2/0,17 п.л.).

18. Ахмедьянова А. Х. Здоровьесберегающее образование в призме философии // Современные научные исследования. Выпуск 2 - Концепт. – 2014. - ART 54439. - URL: <http://e-koncept.ru/2014/54439.htm> - Гос. рег. Эл № ФС 77- 49965. - ISSN 2304-120X.

**АХМЕДЬЯНОВА Алина Халиловна**

**ОНТОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДУХА И ТЕЛА**

**Специальность 09.00.01 – Онтология и теория познания**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**диссертации на соискание ученой степени  
кандидата философских наук**

*Лицензия на издательскую деятельность  
ЛР № 021319 от 05.01.99 г.*

**Подписано в печать 15.09.2014 г. Формат 60x84/16.**

**Усл. печ. л. 1,38. Уч.-изд. л. 1,44.**

**Тираж 100 экз. Заказ 393.**

*Редакционно-издательский центр  
Башкирского государственного университета  
450074, РБ, г. Уфа, ул. Заки Валиди, 32.*

*Отпечатано на множительном участке  
Башкирского государственного университета  
450074, РБ, г. Уфа, ул. Заки Валиди, 32.*