

## الفلسفات و العقائد التي بنيت عليها رياضتي الكراتي و الكونغ فو بتطبيقاتها النفسية و الروحية

د. عبد القادر حناط

جامعة زيان عاشور الجلفة

### ملخص:

إننا لن نتكلم في هذا المقال عن أصول الديانات الشرقية ومعتقدات تلك الشعوب ، بقدر ما نأخذ ما يهمننا في هذه الدراسة وهو ما تعلق بالأصول الفكرية والفلسفية والدينية لممارسة رياضتي الكراتي و الكونغ فو وما ارتبط بها من هاته الفلسفات والأفكار لاعتقادنا بأنه ما من رياضة أو نشاط يظهر في منطقة ما من العالم إلا وارتبط بالأبعاد الاجتماعية والثقافية للمنطقة التي ينشأ فيها. فمعظم الرياضات التي ظهرت في الشرق الأقصى مرتبطة بالديانات الهندوسية والبوذية والفلسفة الكونفوشيوسية والطاوية والزان وبطبيعة الحال لن نتطرق إلى هذه الديانات والفلسفات بالتفصيل بل سنشير إلى ما يهمننا في هذا المقال فقط.

الكلمات المفتاحية : الفلسفات، العقائد، الكونغ فو، الكراتي، التطبيقات النفسية والروحية.

### Abstract

We will not talk in this article about the origins of Eastern religions and beliefs of those peoples As far as we take what concerns us in this study, which is attached to the assets of intellectual, philosophical and religious practice karate and kung fu and has been associated with the following philosophies and ideas to our belief that there is no sport or activity appears in a region of the world has no link to the social and cultural dimensions of the area in which it arises. Most of the sports that have emerged in the Far East linked to Hindu and Buddhist religions, philosophy, Confucianism, Taoism, beech and of course will not talk about these religions and philosophies in detail, but we will refer only to what concerns us in this article

Keywords: religions, beliefs, kung fu, karate.

## مقدمة:

إن انتشار ممارسة رياضي الكراتي والكونغ فو في بلادنا لم يقتصر على الجوانب التقنية والفنية بل تعداه إلى إدخال العقائد والفلسفات التي نشأت في خضمها هاته الرياضات كالعقيدة الطاوية (taouisme) والفلسفة الكونفوشيوسية (konfochisme) والهندوسية والبوذية (boudhismes)) أي أنها رياضات مبنية على أسس دينية وعقائدية وفلسفية تتلاءم والأبعاد الاجتماعية والثقافية لبيئتها التي نشأت فيها. كالتدريب عن طريق الإيحاء الروحي متمثلاً في اليوغا (yoga) أو أسلوب التايشي (tai-chi) أو الباغوا (bag-gua) أو أسلوب الزان الياباني (zeen-japonaise) وهي مهارات تقنية تركز على خلفية فلسفية مبنية على التأمل والغوص في أعماق الروح من أجل تطوير الطاقة الداخلية أو ما يسمى بتشي-كونغ (tchi-gong) وهذه الأساليب في حد ذاتها تعتبر رياضات بدنية روحية مما جعل هذا النوع من الرياضة لم يصل إلى رياضيينا الممارسين لهذه التطبيقات لاسيما الفئات العريضة من الشباب سواء رياضي النخبة أو الهواة صافيا من روافده وخصوصياته الاجتماعية الثقافية مما يجعلهم عرضة للتأثير والتأثر بهذه الفلسفة أو تلك وذلك حسب درجة تمسكهم بخصوصياتهم الاجتماعية الثقافية من دين وعادات وتقاليده وقيم ومثل وكذا حسب فهمهم وإدراكهم لهذا النوع من الفلسفات والعقائد التي وردت مع هاتين الرياضتين .

إن رياضة الكراتي-دو تعتمد على الكاتا (kata) وهي عبارة عن مجموعة من التقنيات المتسلسلة تستعمل في كل الأوضاع الممكنة والتي تهدف إلى المزج بين الفعالية وإتقان الحركة. كما أن رياضة الكونغ فو تعتمد على التاولو (taolo) وهو بنفس تعريف الكاتا إلا أن الاختلاف يكمن في طريقة عرض السلسلات الحركية وان كان الهدف موحداً بين الرياضتين في تقنيات الكاتا والتاواوكلاهما يعتمد المنازلات في المنافسة بالإضافة إلى المهارتين السابقتين.

## 1- علاقة ممارسة الكراتي و الكونغ فو بالفلسفات والعقائد:

من خلال البحث والدراسة لهذه التطبيقات والأفكار الوافدة تبين مما لا يدع مجالاً للشك صحتها الوثيقة بأديان متنوعة ومذاهب متلوثة في مزيج من عدة فلسفات وديانات منتقاة بعناية من أديان الشرق الأقصى وجاءت في شكل تقنيات تطبيقية عملية معاصرة وفيما يلي تعريفا موجزا بالأصول التي تعتمد عليها.

## 1.1. الديانة الكونفوشيوسية

لقد عانت الصين قبل مجئ كونفوشيوس من أزمات سياسية اقتصادية واجتماعية، ويتعين في سياق هذه الأزمة القاسية التي تردت فيها هذه الدولة في القرنين اللذين سبقا على ميلاد كونفوشيوس ولاوتسو إذا ما سلمنا بهذا السياق فلن نندهش إذا عرفنا أنهما كانا مصلحين.

فحسب جون كيلر (1995، ص320-319) فان كونفوشيوس الذي ولد في العام 551 ق م قد أدرك أن مشكلات الشعب تنبع من السلطة الحاكمة التي تمارس، بغير مبدأ أخلاقي، وهي مجرد تحقيق مصلحة الحاكم ورفاهيته فحسب. فلا عجب أن نجد هذا المفكر والفيلسوف يدعو إلى الإصلاحات الاجتماعية، التي من شأنها أن تدار الحكومة لمصلحة الناس جميعا، وقد شدد على أن ذلك يمكن القيام به إذا كان أعضاء الحكومة ممن يتميزون بأقصى قدر من الاستقامة الشخصية. وفق القاعدة التي تقوم على: أنجز للناس ما كنت حريا بانجازه لنفسك" وهي تمثل مبدأ رائعا وجريئا من مبادئ الإصلاح في سياق المرحلة السابقة على كونفوشيوس في الصين. وهو مبدأ ناتج عن تأملات في الشروط المطلوبة لمجتمع مثالي، ولم يبحث كونفوشيوس خارج البشر فداخل الإنسانية ذاتها يوجد مصدر الطيبة والسعادة الإنسانيين وبنيتهما وهذا الموقف يجعل الكونفوشيوسية نزعة إنسانية أكثر منها نزعة طبيعية.

عاش كونفوشيوس من 551 ق م إلى 479 ق م ولكن بعض الأفكار الكونفوشيوسية مستمدة من عصور سابقة بينما لم يتم تطوير أفكار أخرى إلا في وقت لاحق ووفقا للتراث الصيني فإن كونفوشيوس استمد إلهامه من الكتب الكلاسيكية والتعبير عن فكره متضمن في الكتب الأربعة والكلاسيكيات الخمسة وهي كالتالي:

1. كتاب الشعر (شيه تشينغ shih ching): وهو مجموعة من الأشعار تعود إلى عهد تسو.
2. كتاب التاريخ (شوتشينغ shu ching): وهو مجموعة من السجلات والخطب والوثائق الرسمية من 2000 إلى 700 ق م.
3. كتاب التاريخ (شوتشينغ shuching): وهو مجموعة من الصياغات لتفسير الطبيعة تستخدم على نطاق واسع في أغراض العرافة (ويعزى هذا العمل تقليدا إلى وينج وانج 1100 weng wang ق م).
4. كتاب الطقوس (لي تشي li chi) وهو مجموعة من القواعد التي تنظم السلوك الاجتماعي وقد تم تأليف

هذا الكتاب ببعده كونفوشيوس بوقت طويل، ولكنه قد يمثل بصورة جيدة القواعد والعادات التي تعود إلى عصور سابقة.

5. حوليات الربيع والخريف (تشون تشو chun chu): وهو تأريخ للأحداث في الفترة 722 إلى 464 ق م .

أما الكتب الأربعة فهي:

1. مختارات كونفوشيوس (لون يو lun yu): وهي أقوال كونفوشيوس لتلاميذه، وقد قاموا بجمعها وتنسيقها.

2. العلم العظيم (تاهسو Tahsuh) وهو يضم تعاليم كونفوشيوس التي تحتوي إقتراحاته الخاصة بنظام الحكم، ويعكس هذا الكتاب تطوير هسون تسو لفكر كونفوشيوس.

3. عقيدة الوسط (تشونج يونج chung yung) ويضم تعاليم تنسب إلى كونفوشيوس حول تنظيم الحياة.

4. كتاب منشيوس (منج تسو meng tzu) وهو شروح على متن مبادئ كونفوشيوس، كتبها منشيوس الذي يعد من الشراح الأوائل لكونفوشيوس. و جوهر تعاليم كونفوشيوس المتضمن في هذه الكتابات يعبر عنه بالقول: بأن الشخص من خلال تطويره لجوانب إنسانيته الداخلية يمكن أن يصبح عظيما في السلوك الشخصي، والحياة الخاصة ولذلك في العلاقات مع الآخرين وعندما يقوم كل الأفراد بذلك فان الخير سينتشر والسعادة ستحقق.

كان المفهوم الفلسفي الإنساني يتطور في الصين على امتداد عدة قرون، لكنه لم يصل حد النضج إلا على يد كونفوشيوس، فعند سؤاله عن الأرواح أجاب "إذا لم يستطع المرء خدمة البشر فكيف له أن يخدم الأرواح؟" وعندما سئل عن الموت أجاب "إذا لم تستطع معرفة الحياة، فكيف تستطيع معرفة الموت؟" وأعلن أن الإنسان هو الذي يستطيع أن يجعل صراط المبادئ الأخلاقية عظيما وليس الصراط هو الذي يرفع من شأن الإنسان"، وحسب فراس سواح (2006، ص 276-275) فان كونفوشيوس قد قدم مفهوما جديدا للإنسان الكامل الذي دعاه (تشون تزو chun tzu) وقد كانت هذه التسمية مستخدمة للدلالة على الحاكم وابنه، أي على صاحب مكانة اجتماعية مرموقة حيث تتساوى المكانة الأخلاقية مع المكانة الاجتماعية واستعمله كمصطلح يدل على الحاكم في عدة مواضع في المختارات ولكنه أعطاه معنى جديدا أيضا حيث عني به الرجل الكامل أخلاقيا وهو الإنسان المتسامي superior man وقد طرح هذا المصطلح مئة وسبع مرات في المختارات. وأعلن كونفوشيوس أن الإنسان المتسامي هو الإنسان الحكيم والمحِب

والشجاع وهو الذي يخوض في دروب الحياة والذي يقف في خشوع في حضرة السماء ويستوعب مشيئتها إنه الإنسان الذي يركز جهوده على المبادئ الأساسية، والذي ليس هاجسه إشباع شهواته، أو نشدان الدعة في مكان إقامته انه جاد في أعماله حريص في أقواله، والذي لا يتخذ مواقف مع أو ضد أي شيء بل يتبع ما هو صحيح فحسب. وهو ليس بالوعاء الذي لا ينفع إلا المهمة واحدة، والذي يمارس الاحترام والتبجيل والكرم والاستقامة وهو الذي يقرأ كثيرا دون أن يخرج عن آداب السلوك، وهو الذي يصادق الآخرين على أساس الثقافة ويتكى على صداقتهم. وقد حدد كونفوشيوس بدقة أكثر ما يعنيه بالإنسان المتسامي عندما قارنه بالإنسان الغرائزي inferior man يقول كونفوشيوس إن الإنسان المتسامي يوجهه البر بينما الإنسان الغرائزي توجهه المنفعة. يسعى الإنسان المتسامي أن يتمم الصفات الحميدة في الآخرين بينما الإنسان الغرائزي لا يفعل ذلك.

من الواضح أن الإنسان المتسامي يستحوذ على الكثير من الفضائل وأعظم فضيلة علمها كونفوشيوس هي: ال: جن gen والتي تعني تحديد الإحسان وفي معناها العام تدل على المروءة الإنسانية أو ما يجعل الإنسان كائنا أخلاقيا.

مارس كونفوشيوس من خلال أفكاره تأثيرا هائلا على الحياة والفكر الصيني لأكثر من ألفي عام، كما وانتفعت وبشكل منتظم من تعاليمه كل من اليابان وكوريا وفيتنام فلقد علم كونفوشيوس الأدب وطرائق السلوك والإخلاص والإيمان وغالبا ما كان يتحدث في التاريخ والشعر وممارسة الشعائر الدينية وقد تغلب على عرف سائد يكرس النفعية والذي كان يهيمن على الثقافة الصينية.

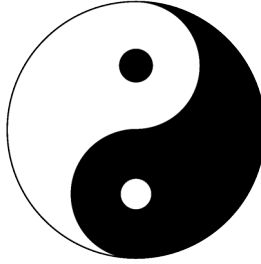
وقد جعل التعليم متاحا للجميع بعد أن كان حكرا على طبقة النبلاء قبل ذلك كما نجد كونفوشيوس قد أتبع التقاليد فقد حافظ على تمجيد ألوهية السماء تين tien العظيمة والجليلة، وقد علم طلابه كيف يعرفون السماء، وكيف يقفون خاشعين بين يديها ومن اللافت أن كونفوشيوس لم يعتبر ألوهية السماء كتي ti والذي هو الرب أو الحاكم الإلهي.

بل اعتبرها الحضور الروحي الجليل والقوة الأخلاقية الأعظم ومصدر كل شيء وليس هناك من شك أن كونفوشيوس قد حول المفهوم الصيني للسماء جذريا من الكائن المجسد إلى الكائن الروحي الأخلاقي.

## 2. الديانة الطاوية:

حسب فوز بنت عبد اللطيف الكردي (2008، ص36) فإن الطاوية هي دين الصين القديم وبني على

عقيدة الطاقة الكونية التي تقوم على مبدأ الين واليانغ المنبثقة من الكلي والتاوا ضرورة مراعاة التوازن بين الثنائيات في نظام الحياة والغذاء والتأمل ليتم التناغم مع "التاو" حيث طول العمر أو الخلود.



الشكل رقم 01: شكل التاو

إن الخط داخل دائرة «التاو» الذي يتخذ شكل حرف S يعبر عن ظهور الأقطاب والمتعارضات إلى حيز الوجود؛ فالخط قد أحدث شرخا في الفراغ المتماثل داخل دائرة «التاو»، فقسمه إلى أعلى وأسفل، ويمنة ويسرة وأمام وخلف، وانحلت الوحدة السابقة إلى مظاهر ذات قوى متعارضة ومتجاذبة في الآن نفسه، إن كل ما في الكون هو مزيج من طاقة موجبة وأخرى سالبة، فإذا غلب اليانغ كان الشيء أو الكائن ذا طبيعة موجبة، وإذا غلب الين كان ذا طبيعة سالبة، لهذا صور القسم الظليل في دائرة التاو وفيه نقطة منيرة والقسم المنير فيه نقطة ظليلة، لأن اليانغ لا يتجلى في حالته الصرفة ولا الين كذلك ففي كل إيجاب شيء من السلب وفي كل سلب شيء من الإيجاب كما اتخذ القسمان الظليل والمنير وضعا دورانيا حركيا يعبر عن التناوب الأبدي بينهما، وفق التغيرات كما هو الحال في الفيزياء الحديثة فان كل مظاهر الوجود تنجم عن هذه اللعبة الكونية للطاقة الموجبة والسالبة يوصف اليانغ بالذكورة فهو حركي، دافئ، واضح، جاف، ساطع، منتج، إيجابي، وهو يتجلى في الشمس وكل شيء حار، في القسم الجنوبي من التل، والصفة الشمالية من النهر. أما الين فيوصف بالأنوثة فهو خصب منسل، مظلم، رطب، غامض، وسري، المبدأ الأنثوي في الطبيعة فهو يتجلى في العتم والظلال في القسم الشمالي من النهر والصفة الجنوبية من النهر... الخ، وقد يظهر أحد الموضوعات خصائص الين أنا، وخصائص اليانغ في أن آخر، فجدع شجرة مقطوع يبدو وللوهلة الأولى وكأنه ين بكامله، ولكنك إذا أحرقته بالنار أظهر كل خصائص اليانغ، فالصينيون يؤمنون بعالم الفعلية والأشياء لا تختلف عن بعضها من حيث جوهرها المادي وإنما بالطريقة التي تنشط بها ذلك هو مفهوم الجوهر و المادة نجدة مفقود في هذه النظرة إلى العالم، وما المادة والجوهر سوى تيدٍ في عالم الظواهر لشيء خفي غير مادي، في حين يرى جون كولر (1995، ص321) إلى أن التاوية نشئت في ظروف وأوضاع يائسة لتلك العصور التي عاشتها الصين والتي أكدت على الحاجة إلى النظر فيما يتجاوز وعود البشر والمعاهدات التي يبرمونها وذلك للوصول لنبيع

السلام والرضا وقد دعا «لاوتسو» الذي ولد قبل في أواخر القرن السادس قبل الميلاد إلى حياة بسيطة ومتناسقة، حياة يتم التخلي فيها عن دافع الريح وتنحية الحذق جانبا والتخلص من الأنانية وتقليل الرغبات، وتؤكد هذه الفلسفة عن الحاجة إلى العودة إلى نهج الطبيعة كان من شأنها أن تجد التأييد تلقائيا وعن طواعية وقد ذهب يانغ تشو yang chua حوالي (-336 440 ق م) إلى القول بأنه «لا يعطي شعرة واحدة لقاء أرباح العالم بأسره» وقد شعر لاوتسو الذي عاش في وقت سابق ليانغ تشو بأنه ما دام الطمع وحب اكتساب المال يشكلان دوافع الأفعال الإنسانية فليس هناك أمل في تحقيق السلام والرضا وبناء على هذا فقد دعا إلى المبدأ القائل بأنه لا ينبغي القيام إلا بتلك الأفعال التي تتسق مع الطبيعة.

أما جفري بارندر (1993، ص252) بأنه إذا كانت الكونفوشيوسية والموهية Mohism فلسفتين فعاليتين اهتمتا بفنون الحكم في دولة المدينة والأخلاق الاجتماعية وبذلك كانتا فلسفتين دينويتين مشغولتين بالعالم الذي نعيش فيه.

ولكن بينما كان الفلاسفة الفعالون يدعون إلى نظرياتهم في بلاط دولة المدينة وعواصمها كانت أنشطة فلسفية مختلفة أتم الاختلاف تتم في الريف، أعني خارج المجتمع - إن صح التعبير- وكانت هذه الأنشطة هي فلسفات دعاة السكينة والطمأنينة وانصب اهتمام هذه الفلسفات على العالم الأخر وسعت إلى إدراك الذات وتهذيب النفس من خلال تمارينات اليوغا للوصول إلى أقصى درجات العلو وهم يرون في العلوتك الواحدة الثابتة التي تكمن خلف عالم التغيير وتعطي في نفس الوقت كلا من قوة الدفع وحركة الحياة وهذه الواحدة التي يسمونها تاو tao ويتحدث جميع الفلاسفة في الصين القديمة عن التاو عندهم أي عن طريقهم. أما فلاسفة الطمأنينة فهم يتحدثون عن التاوية نفسها ونتيجة لذلك أطلق عليهم اسم التاويين وكانت أفكار هؤلاء التاويين هي التي أوحى في النهاية بالديانة التاوية وذلك جانب من الحياة الدينية الصينية ويمكن القول عنه بأنه جانب صوفي فالتاوية إذن يمكن اعتبارها إحدى الطرق التصوفية في الديانة الصينية.

### 3. الديانة البوذية:

تفيد الروايات التي قبلها الناس على نطاق واسع فيما يتعلق بحياة بوذا التاريخي جوتاما أنه تلقى دفعة فورية باتجاه التأمل والتركيز على مشكلة المعاناة من خلال لقاءات درامية مع المرض والشيخوخة والموت والزهد وكان أبوه وهو حاكم إمارة مزدهرة قد قيل له أنه إذا ما عرف ابنه شروور العالم فسوف يتخلى عن المملكة ويصبح زاهدا ومعلما عظيما للبشر، وقد عقد الأب الذي لم يكن يريد أن يفقد ابنه على هذا النحو العزم على القيام بكل شيء لإبعاده عن العالم القاسي، وبناء على هذا فقد قام الملك بإمداده بكل الثروة والمباهج التي يمكن للمرء أن يرغب في الحصول

علمها من الحياة كالقصور والخدمات الشبابات الجميلات الفائتة بالترفيه عنه، وزوجة جميلة وذلك لحمايته من التعرض لمعاناة العالم وصمم الأب على أن جوتاما ينبغي أن يظل جاهلا بالأحزان التي تحيق بالبشر.

وحسب جون كولر (1995، ص182-181) فان جوتاما بينما كان يتجول بعربته في كل مرة كان يرى ظواهر اجتماعية مختلفة عن حياته التي يعيشها فرأى شيخا يتوكأ على عصاه فسأل سائقه فقال له بأنه شيخ عجوز فتسأل هل نحن عرضة لهذه الحالة فأجابه السائق نعم يا مولاي، وذات مرة مر بشيخ ملطخ بقاذوراته وبعضهم يلبس الثياب فسأل سائقه عن الظاهرة فقال بأن الشيخ مريض ولا أمل في شفائه فسأل بأن هل نحن أيضا عرضة للمرض فأجابه السائق نحن وإياكم عرضة لهذا يا مولاي.

وبعد أيام وبينما كان جوتاما ينطلق مرة أخرى بعربته إلى الحديقة شاهد «حشدا عظيما من الناس، وهم يرتدون ثيابا مختلفة الألوان، ويُعدون محرقة جنائزية» ولدى مشاهدته هذا المنظر سأل سائق عربته:

« لماذا أقبل كل هؤلاء الناس الآن معا في ثياب مختلفة الألوان، وعكفوا على إعداد تلك الكومة؟»، فقبل له بأن ذلك راجع إلى أن أحدهم قد مات، طلب جوتاما رؤية الجثة، ليكتشف هذا الشيء الذي اسمه الموت، وحينما تم إبلاغه بأمر الموت سأل كما في السابق:

« ولكن هل أنا بدوري عرضة للموت، أئن أخرج عن نطاق قبضته،؟ أئن يواصل كل من الراجا «الملك» والراني «الملكة» أو أي من أقاربي الآخرين رؤيتي بعد ذلك وهل تُقدر لي رؤيتهم مرة أخرى؟ فأجابه سائق العربة بأنه «انتم ونحن يا مولاي عرضة للموت، لن نخرج من نطاق قبضته».

وبعد عدة أيام من رؤية الميت كان جوتاما يمضي مجددا بعربته إلى الحديقة ورأى في الطريق رجلا حليق الرأس متنسكا، يرتدي ثوبا أصفر، ويبدو قانعا وفي سلام مع نفسه، وعندما علم جوتاما من سائق عربته أن هذا الناسك هو شخص يقال له «مضى قدما» استبد به الفضول لمعرفة ما يعنيه هذا التعبير، وعندما اقترب من الناسك سأله:

« ما الذي فعلته أيها المعلم بحيث أن رأسك غدا مختلفا عن رؤوس الآخرين وملابسك مغايرة لملابسهم «إني يا مولاي شخص أمضي قدما» «ما الذي يعنيه هذا أيها المعلم» «انه يعني يا مولاي كون المرء ضليعا في الحياة الدينية ضليعا في الحياة المسالمة، ضليعا في الأعمال الطيبة، ضليعا في السلوك الجدير بالتقدير، ضليعا في اللاأذى، ضليعا في الشفقة على كل الكائنات، « ولدى سماعه هذه العبارة أمر جوتاما سائق العربة بالعودة إلى قصره قائلا: «أما أنا فسأبقى هنا أقص شعري وأرتدي الثوب الأصفر وأمضي قدما من الدار إلى حال التشرذم» وبعد أن تأكد بحق على هذا النحو بـ «حقيقة» المعاناة تأمل جوتاما في تلك الحقيقة مركزا على اكتشاف سبيل إلى وقف كل معاناة وبعد سنوات



من بذل الجهد والانضباط بما في ذلك أقسى أشكال التقشف خلص جوتاما إلى أنه لا الطرف الأقصى للانغماس في المذات ولا الطرف الأقصى في التقشف البالغ، يمكن أن يقضي على إنهاء المعاناة، وعندئذ تبني جوتاما طريق وسط بين هذين الاتجاهين المتطرفين واستعان بضبط النفس والتطهر وركز كل طاقاته على اكتشاف أسباب المعاناة وفي غمار قيامه بالتركيز انكشفت له أسباب المعاناة وأصبح جوتاما سيدهارتا هو بودا المستنير وأصبحت الاستنارة فيما يتعلق بأسباب المعاناة ووقفها ملك يمينه.

### 1.3. الحقائق الأربعة النبيلة للديانة البوذية:

يشكل مضمون الاستنارة الرسالة الأساسية للبوذية وتتمثل هذه الرسالة في أبسط صورة في الحقائق الأربع النبيلة والطريق النبيل ذي الشعاب الثماني وهذه الحقائق هي:

1. هناك معاناة

2. للمعاناة أسبابها

3. المعاناة يمكن القضاء عليها من خلال التخلص من أسبابها.

4. السبيل إلى القضاء على المعاناة هو إتباع سبيل الوسط الذي يشكله الطريق ذي الشعاب الثماني و تشكل هذه التعاليم أولى عظات بودا، بعد استنارته التي ألقاها في حديقة الغزلان في بناريس benares وقد كانت تعاليم الطريق الأوسط «هي التي تفضي إلى البصيرة وهي التي تفضي إلى الحكمة وهي التي توصل إلى الهدوء وإلى المعرفة وإلى الاستنارة الكاملة وإلى النيبانا (الرفانا)».

وحسب جفري براندر (1993، ص 177-181) فان سيدهارتا أو جوتاما بعد أن رأى معاناة الانسانية من شيخوخة ومرض وموت كما أسلفنا انظم إلى جماعة الزهاد أو النساك وظل فترة من الوقت يعمل بجدية تامة جاهدا في السعي وراء الحقيقة الروحية بمنهج الزهد، وأخيرا وجد أنه لم يتقدم كثيرا في سعيه على الرغم من أن نظام الزهد الذي اتبعه بلغ من الصرامة حدا جعله «جلدا على عظم» واقرب به كثيرا إلى الموت فقرر أن ما يبحث عنه لا يمكن الوصول إليه من هذا الطريق، ولا عن أي طريق آخر من الطرق التي يمثلها القادة الدينيون المعاصرون له، وبعد أن ترك جوتاما «سدهارتا» الزهاد ومضى في حال سبيله وصل إلى ضفة نهر جايا gaya وهو رافد يصب في نهر الغانج، وجلس تحت شجرة bo-tree، وهناك بدأ في التأمل الجاد على طريقة الرجال المقدسين في الهند، عازما على أن يظل في تأمله على هذا النحو حتى يصل إلى الاستنارة التي يسعى إليها ويخبرنا التراث كيف هاجمه الشيطان مارا mara وبناته الثلاث وكيف حاولوا بحيلهم المختلفة أن يجعلوه يحيد عن تحقيق هدفه في أن يصبح بودا أي المستنير غير

أن جهودهم كلها ذهبت هباء، وبعد ليلة من الصراع الروحي أمكنه أن يتغلب على جميع العوامل الشريرة التي تربط الناس وتأسرهم حسب رأي البوذية، بهذا العالم الفاني الناقص، وهكذا استيقظ بوذا ودخل في نطاق الوجود الأزلي المتعالي ويقال أن أول موعظة ألقاها بوذا عن الداهما «الحقيقة الخالدة» كانت في الهواء الطلق في حديقة غزلان قرب بنارس وتعرف هذه الموعظة في التراث البوذي باسم موعظة تحريك عجلة الداهما.

بدأ بوذا منذ ذلك الوقت يجذب إليه التلاميذ الذين كانوا شغوفين لسماع المزيد من تعاليمه والاسترشاد بالطريق ماجا maga الذي يتحدث عنه وكان يعلم الناس دون استثناء سواء كانوا من علية القوم أو من الأراذل، وعبر عنها بألفاظ ذات معنى حتى بالنسبة لأبسط الناس، على خلاف تعاليم البراهمة وغيرهم من فلاسفة الهند القديمة وقد عرض بوذا هذه التعاليم في مجموعة كبيرة من الحكايات والأمثولات والتشبيهات والطرائف وأمثالها من أساليب التعليم الشعبي، وحسب سيف الدين القصير (2006، ص151) نقلا عن John B Noos فقد مرت خمس وعشرون سنة في أعمال الوعظ والتعليم والتخطيط والبناء وفي النهاية وفي رحلة إلى بلدة غير مشهورة إسمها كسنرة Kusinra أو كشنغرة Kichingara في الشمال الشرقي من بنارس وافت المنية البوذا وهو في الثمانين من العمر، وكان قد تناول وجبته منتصف النهار في منزل تشندة chunda الذي تقول الروايات بأنه مجرد حداد متواضع وبعضها الآخر يؤكد على أنه صائغ، وسبب له اللحم الدسم الذي تناوله نوبة مرضية مميتة، وقد وافته المنية مستلق بين شجرتين من أشجار السال Sal.

### 2.3. مذهب بوذا :

لا يمكن فهم مذهب بوذا بهذه البساطة فهوليس نسقا إيديولوجيا قصد به التقييم العقلي ويصر البوذيون على أنك «إذا أردت أن تفهم العقيدة البوذية فلا بد لك أن تمارسها»، فتعاليم العقيدة البوذية أريد لها من البداية أن ينفذها أولئك الذين ارتبطوا بالحياة البوذية، وأن يرتبط بمواقف الحياة لدى التلميذ خطوة خطوة، وهذا هو أسلوب ممارستها في آسيا حتى يومنا الراهن، ومع ذلك فان ما يمكن أن ينقل مطبوعا ومضغوطا هو الوصف العام لوجهة النظر البوذية من الموقف الإنساني، والحاجات الروحية للإنسان وهي التي يعترفون أن بوذا بلغهم عناصرها الجوهرية.

ويرى جفري بارندر (1993، ص183) إلى أن هناك أربع حقائق مقدسة في الديانة البوذية وهي الدوخا Dut-cha وهي كلمة تشمل جميع المعاني التي تحملها كلمات (المرض، الشر، الضيق، السخط، النقص، الداء والعلة) والحقيقة الثانية تسمى السامودايا أو نشأة هذا الإحساس بالضيق وهو يأتي من الشهوة أو الرغبة ويقصد بها عطش الروح البشري الدائم إلى استهلاك الأشياء أو التجارب أو الأفكار وهو في الواقع ميل الفرد للتحكم في البيئة

من حوله واستغلالها في اشباع ملذاته.

أما الحقيقة الثالثة فهي النيرود Nirudh أو «كف» الرغبة أي وضع حد للرغبة الفردية الأمر الذي يعني كذلك وقف تجربة «الدوخا» وهذا التوقف يعادل الترفانا وهي الحالة المثالية للوجود أي أن نكون في حالة النبوتا Nibuta وهي كلمة تستخدم في الحياة اليومية في الهند، وكانت تعني في عصر بوذا البرودة بمعنى حالة البرودة التي تعقب الحى، أعني حالة الصحة والعافية، أما في الاستخدام البوذي للكلمة فهي وصفا للحالة الإنسانية التي هدأت أو بردت من حرارة الانفعالات الرئيسية الطاغية من الكراهية والجشع والوهم.

أما الحقيقة المقدسة الرابعة: أن هناك طريقا يمكن أن يسلكه المرء لايقاف الرغبة والوصول إلى مثل هذه الصحة، وإلى مثل هذه الحالة النقية من الوجود التي تحدثنا عنها فيما سبق، وهذا هو الطريق Magga الذي أراداه بوذا والذي يمكن للأخريين كذلك أن يتعلموا كيفية سلوكه.

### 3.3. تعاليم البوذا :

#### 1.3.3. التصورات الفلسفية :

يرى سيف الدين القصير (2006، ص 153-152) نقلا عن Jhon B Noss أن الفكر البوذي مبني على المفارقة بقدر كاف أي أن على المرء أن يبدأ بدراسة التصورات الفلسفية لبوذا بملاحظة أنه قد رفض أن يكون التأمل الفلسفي هو سبيل الخلاص، وكانت المسائل الفلسفية بالنسبة إليه قليلة الأهمية فقد كانت لديه نظرة شديدة العملية، وهذه المسائل تسيء إلى سليلته وفهمه العام، ولم يكن مهتما بالفلسفة التأملية التي لا يمكن ربطها مباشرة بالوضع الإنساني وتنقل المدونات البوذية نبذة الصريح للمشكلات المتداولة في الفلسفة آنذاك.

ويرى بوذا أن الصعوبة الأساسية عند الإنسان ليست الطريقة التي يتفلسف بها بل في الطريقة التي يشعر بها، وأي تفكير يقوم به ينبغي له أن ينذر له فهم رغباته والسيطرة عليها من خلال قوة إرادته ففيها يكمن الخطر الأكبر.

كما رفض البوذا كذلك الورع الديني سبيلا للخلاص وكان موقفه ذلك النوع من الإلحاد الموجود عند ماها فيرا فقد اعتقد أن الكون يتوافر فيه الربات والأرباب والشياطين، وغيرهم من القوى والواسطات غير البشرية ولكنها كلها خاضعة ومن دون استثناء للمحدودية والموت والولادة الجديدة وإذ تغيب في منظومته فكرة كائن متعال وابدئي وأقدم من الخليقة وخالق للسماء والأرض وفي وسعه توجيه مصائر البشر وسماع الرغبات البشرية وتليبيتها، فإن الصلاة عنده لم تكن تجدي نفعا، وهو على الأقل لم يلجأ إليها، وهذه الأسباب هي التي أدت اعتبار البوذية بدعة عند أتقياء الهندوس. وقد اظهر البوذا لكل تلميذ كيف يعتمد على نفسه من أجل الخلاص، وعلى قدراته مركزا على

الخلاص بضبط النفس الروحي وهنا تتجلى أكثر النزعات الإنسانية صرامة في الدين.

### 4.3. المنظومة الأخلاقية للديانة البوذية :

كانت المشكلة الأخلاقية الأساسية التي صرف البوذا همه إلها هي بأية طريقة ينبغي للمرء أن يعيش ليحصل على انقطاع الألم والمعاناة، وينبي الإرادة غير الحكيمة للعيش والتملك ويصل في مأل الأمر إلى موفور الفرح بالتححرر والانعقاد وقد ركز على أربع ركائز تعتمد عليها منظومة بوذا وهي:

أ. الأخلاق: وتتمثل في القواعد الأخلاقية الخمس الأساسية بالنسبة للرهبان ولعامة الناس على حد سواء في صيغة تستخدم بانتظام في العبادات اليومية، ويمكن ترجمتها على وجه التقريب كما يلي «أتعهد بالإحجام عن إلحاق أي أذى عن الكائنات الحية، وأن لا أخذ أي شيء لم يعط لي (أي أمتنع عن السرقة) وأن أمتنع عن الممارسات الجنسية للأخلاقية وعن الكذب وتناول الخمر والمخدرات التي تذهب العقل». وهناك نظام أخلاقي يتبعه البعض من عامة الناس وتعتمد على مراعاة ثلاثة مبادئ إضافية هي: أن أمتنع عن تناول الطعام بعد الظهر وأن أمتنع عن الرقص و الغناء وألعاب التسلية، وأن أمتنع عن استخدام أكاليل الزهور أو مستحضرات التجميل ، وأن لا أتزين بأي نوع من أنواع الزينة، وهي مبادئ يؤخذ بها في العطل والأيام المقدسة كتعبير عن عمق الإيمان.

ب. التأمل: إن التأمل في الديانة البوذية يهدف إلى تنمية التأثير المتبادل بين الفكر والعمل وهو موجود في الوصف المفصل للحياة البوذية بوصفها طريقا ذا ثمان شعب، والبنود الثمانية وعلاقتها بالتخطيط الثلاثي للأخلاق والتأمل والحكمة يمكن أن تعرض على النحو التالي:

1. الفهم الحق الإيمان والحكمة.

2. الفكر الحق كبداية كنهاية كغاية.

3. الفعل البدني السليم ذو الأهداف الأخلاقية.

4. المعيشة الإيمانية الحققة.

5. الجهد الأخلاقي الحق.

6. الانتباه العقلي السليم بتأمل.

7. التركيز الحق.

ج. الحكمة: إن السمات الرئيسية للحكمة التي يصل إليها في النهاية، من يحيا الحياة البوذية، متخذاً من وصايا بوذا مرشداً، تعرضها تعاليم بوذا.

فالسّمات الرئيسية للحكمة التي أعلنها بوذا هي كالآتي: لقد لا حظنا أن الحياة كلها «دوخا Dukha» وولابد أن نضيف إليها خاصية عامة أخرى للحياة الفانية وهي أن الكل زائل Anitya أي عدم الدوام وهو هنا باللغة السنسكريتية أي عدم الدوام ولا شيء يبقى نفس الشيء، وأن يظل على حاله فالكون كله الذي يمثل أمام الإدراك الحسي هو في حالة تدفق مستمر الناس لا ينظرون إلى الأشياء على أنها دائمة إلا على سبيل الخطأ وهم يخطئون حين يتصورون أنها أساساً على ما هي عليه عبر جميع الأحداث العارضة التي تمر بها ويقودنا هذا إلى إدراك الخاصية الثالثة للوجود الأرضي وأعني بها أنااتا Anata وهي تقول بعدم وجود روح ثابتة ودائمة داخل الفرد الإنساني

5.3. بوذية زن :

1.5.3. الجذور الهندية والصينية :

تطورت زن في الصين منذ ألف وخمسمائة عام وهي شكل فريد من أشكال البوذية ويؤكد على ممارسة التطلع مباشرة إلى الطبيعة غير المجزأة للواقع المعروفة باسم زازن Zazen أي نظام زن وترتبط جذورها ببوذيديارما Bod-hidarma وهو بوذي هندي يقال أنه جاء إلى الصين في القرن الخامس وقام بنقل ممارسة التأمل خلال الجلوس وتعاليم الاستنارة المفاجئة، وتقول الأسطورة أنه قد أسس ممارسة «الجلوس للتأمل عن طريق الجلوس بلا حراك والتأمل» و «التحديق في الجدار» طوال تسعة أعوام في دير شاو-لين-سو.

ويذهب جون كولر (1995، ص275) إلى أنه وفقاً لتراث الزن فإن بوذيديارما هو المعلم الصيني الأول والمعلم الهندي الثامن والعشرون في تسلسل مباشر يمتد إلى بوذا التاريخي، والحفاظ على هذا التسلسل هو أمر شديد الأهمية في تراث الزن فهو في المقام الأول يؤكد التواصل المباشر للزن مع استنارة بوذا التاريخي وتعاليمه، وثانياً بما أن الزن تنظر إلى تعاليم التجربة وليس الكلمات والنصوص على أنها تحتل المرتبة الأولى فإن تجربة الاستنارة بحاجة إلى أن يجيزها شخص مؤهل للقيام بذلك وبما أن شخص مستنيراً بالفعل هو وحده الذي يستطيع الحكم على أصالة تجربة استنارة شخص آخر، فإن نقل التعاليم - من خلال التجربة - يتم بصورة طبيعية من المعلم إلى التلميذ أو المرشد. وهكذا فإن التواصل المتسلسل يشهد على أصالة التعليم من بوذا التاريخي حتى الوقت الراهن.

### 2.5.3. الزن الياباني:

وحسب جيفري بارندر (1993، ص 299-300) فان بوذية زن في اليابان أدمجت مع تعاليم تنداي Tendai ولكنها في اليابان لم تزدهر كمدرسة مستقلة حتى أسس الراهب إيزاي 1141-1215م مدرسة زن سماها رنزاى Rinzai في سنة 1191، وكان إيزاي نفسه انتقائيا إلى حد ما واهتم بالجوانب الثقافية في بوذية زن أكثر من أي جوانب أخرى وذلك إذا ما قارنا بينه وبين دوجن (1200-1253) (Dogen) أحد فلاسفة اليابان العظام الذي لم يكن لديه هو نفسه أية نية لإنشاء مدرسة خاصة.

وتنظر بوذية زن إلى تتابع استنارة الرسل ابتداء من سكاى موني Sakaya moni (بوذا الأكبر) أو مستنير حتى عصر تلميذ شاب وصل في قاعة التأمل - التي أصبحت سمة يميزها كل معبد من معابد الزن- إلى معنى الكوان Koan الذي سأله معلمه. والكوان وسيلة تعليمية قدمت من الصين إلى اليابان حوالي القرن الحادي عشر، واستخدمتها مدرسة رن زي Rin Zai في الوقت الذي أصرت فيه مدرسة سوتو Soto على أهمية التأمل بما هو كذلك من حيث أنه يؤدي إلى التواصل الفجائي إلى الحقيقة بعد 15 سنة من التأمل وقد بنيت فلسفة هذه العبادة على أن التأمل في الصمت يوصل إلى الاستنارة المفضية إلى النرفانا، إذ أن الكلمات لا تسع التعبير في هذه الديانة.

### 4. نظام اليوغا:

يذهب جفري بارندر (-1993 ص 132، 133) إلى أن اليوغا ميثافيزيقا ماثلة مع إضافة أشفارا Ishvara وهو إله عال ويعيد يجاوز دائما حدود المادة، ويؤدي نظام «اليوغا» وهو ممارسة قانون أخلاقي صارم من خلال أوضاع تفضي إلى التأمل وضبط النفس إلى - الاستغراق في التأمل -، و اليوغا المعروفة عند المتحمسين من الغربيين هي تطوير متأخر لهذه الممارسات المبكرة مع التركيز الشديد على أوضاع بدنية أكثر صعوبة تسمى هاثا يوغا Hatha yoga وهي نظرية فيزيولوجية يسعى مقتضاها اليوغي المستغرق في التأمل إلى زيادة الكونداليني Kundalini وهي قوة روحية متصورة على هيئة أفعى ترقد ساكنة في قاع النخاع الشوكي حتى الوريد الرئيسي الكائن في العمود الفقري، خلال ست دوائر للقوة السيكلوجية بطول العمود حتى اللوتس Lotus في قمة الرأس بحيث إذا أكمل اليوغي هذه الدورات فاز بالخلاص لايأ يوغا laya yoga.

يرى جون كولر (1995، ص 92-93) إلى أن ممارسة اليوغا في الفلسفة الهندية أمر مطلوب لكونها نظام قائم بذاته يهدف إلى تحقيق الحكمة التي من خلالها يمكن القضاء على الجهل، الذي يتسبب في الخلط بين البورشا (الروح) والبراكريتي (المادة) ويمكن أيضا إدراك الطبيعة الجوهرية للذات باعتبارها البورشا (الروح).

والسؤال الأساسي لليوغا: كيف يمكن تحقيق تلك الحكمة التي في إطارها يدرك اليوغا أو الذات الخالصة نفسه على ما هو عليه، أي المشاهد للبراكربي وليس جزءا منه بالفعل أو مرتبطا به؟

عندما يتم إنجاز هذه الحكمة لا تعود هناك معاناة إذ لا يعود اليوغا مرتبطين على نحو خاطئ بالبراكربي المتغير والمتعرض للمعاناة، وهكذا نفهم- حسب هذه الفلسفة- أن آلام البراكربي لا علاقة لها باليوغا ولا يمكنها أن تسبب المعاناة.

ونقلا عن فراس سواح (2006، ص 84-85) فإن جون نوس John B Noos يرى أن نظام اليوغا يستعمل للضبط العقلي وقد تطور كثيرا منذ ذكره لأول مرة في كتابات الأوبانيشاد، وحقق موقعا مهما في ممارسة طريقة العلم كما تحول إلى تقنية عالية التهذيب في أيدي باتا نجالى Patanjali من القرن الثاني الميلادي، وهو اليوغاني الذي استقى معظم أفكاره من نظام السامخيا، ولو أنه اختلف عنه من جهة قبوله لإلحاد معدل كجزء من وجهة نظره العالمية الاعتماد على اشفارا أي الروح الصافية التي تقدم المساعدة لليوغيين).

غير أن الأساس الفلسفي لليوغا ليس مهما من ناحية تاريخية بقدر أهمية الإجراءات العملية أي تقنية التأمل الباطني والتركيز الذي تطور معها، إن الإجراءات العملية هذه هي تعديل متطور ذو طبيعة نفسانية لطريقة (العتق والتحرير) الميتافيزيقية البحثية.

لقد كان واضحا أنذ كما هي الحال اليوم أن طريقة العلم بالصورة التي تمت فيها صياغتها لأول مرة تطلبت جهدا فكريا يصعب تحقيقه، لأن الفكر الصرف إلى حدود الدرجة المطلوبة هو خارج طاقة الجميع ما عدا أصحاب العقول الأشد وضوحا والإرادة الأشد قوة.

إن أعظم جاذبية لليوغا تكمن في إجراءاتها الفيزيولوجية والنفسية الهادفة إلى مساعدة العقل في سعيه نحو التركيز وهي تتألف من وضعيات خاصة وطرائق للتنفس وتكرار ايقاعي لصيغ فكرية ملائمة ويتألف الإجراء النموذجي للراجا يوغا الباتانجالية الكلاسيكية من خطوات ثمان هي:

1. ممارسة وأداء اليمين بقتل الرغبات: أو الياما، خمس مرات وهذه خطوة يمتنع فيها الطامح إلى اليوغا عن إيذاء الأشياء الحية أي أنه يمارس الأهميسا وعن الغش والسرقه والفسوق وهنا يقسم اليمين براهما شاريا وعن التملك.

2. الالتزام أو نياما Niyama: أي ضبط النفس وحب النظافة والهدوء والدراسة والصلاة وقهر النفس.

3. الجلوس في الوضعية المناسبة أو أسانا Asana: مثل وضع القدم اليمنى على الفخذ الأيسر والقدم اليسرى على الفخذ الأيمن وتصاب اليدين والعينان مركزتان على أرجله أرنبة الأنف.

4. تنظيم التنفس برانا ياما Pranayama: حيث الهدف هو إرجاع كامل الكينونة الحية إلى عملية أو اثنتين إيقاعيتين بسيطتين وضع كل العضلات الإرادية وغير الإرادية، والتيارات العصبية تحت السيطرة وينصح الطامح بالجلوس باستقامة يجعل الرأس والعنق والظهر في صورة خط مستقيم وأن يتنفس بطريقة إيقاعية بينما يردد ربما سرا الكلمة المقدسة أو Om.

5. انسحاب الحواس عن كل الأشياء التي تحس بها: أو براتهارا pratyahara بشكل يشبه كثيرا انكماش السلحفاة داخل قفصها الصدفي وذلك بإخفاء رأسها وأعضائها في الداخل وتقوم هذه الخطة بإغلاق العالم الخارجي.

6. التركيز دارنا Dharna: التي يتم فيها بقاء الذهن مشدودا إلى تأمل فكرة أو غرض واحد حتى يصبح فارغا من كل شيء سواه.

7. التأمل الباطني ذيانا Dhyana: وهي حالة من نصف الوعي التي تمهد للانتقال إلى الخطوة التالية.

8. السامادي Samadhi: وهي غيبوبة روحية ينوب فيها العقل، الذي أصبح الآن مفرغا من كل محتوى ولا يعود واعيا لشيء ولا للذات في المطلق ويصبح واحدا مع الواحد.

#### خاتمة:

تعتمد هذه الفلسفات بتطبيقاتها المتنوعة فلسفة خاصة للوجود نابعة من تصور لرهبان وفلاسفة هذه المنطقة من العالم –جنوب شرق آسيا- للوجود والخالق وللكون والحياة ووجوده وماهيته ومبدأه ومنهائه وأهلها يعتمدون على تأملات عقلية ذات صبغة روحية تبدأ فلسفتها بتغيير الذات عن طريق التنوير الداخلي- كما رأينا- خلال هذا المبحث فهم يعتقدون أن كل ما في الوجود هو الكلي، وكل ما في الكون إنما هو تجل له، ويختلف اسم الكلي من بلد لبلد ومن لغة للغة ومن تطبيق لتطبيق وتنبثق عنه بالإشراق أو الفيض أو التجلي أو الانقسام وكل الكائنات التي تستمد منه أيضا روحا أو قوى أو طاقة كونية.

ففي فلسفات الصين لها اسم التاو Tao ويدل عليها اسم براهما عند الهندوس ويختلف اسمها حسب اللهجات أو الفنون والتطبيقات الرياضية وتسمى Tchi في تطبيقات التشي كونغ والبرانا عند ممارسي اليوغا.

وقد انبثقت ونهلت كل الرياضات والفنون القتالية كالكونغ فو والكراتي وغيرها من هذه القيم والمعتقدات



والفلسفات بل كانت هذه الرياضات خير ميدان لتطبيق نماذجها فجاءت في شكل متناغم بين ما هو بدني وما هو عقلي روحي.

إذا أغلب هذه الرياضات في بداية أمرها كانت تمارس في المعابد من طرف الرهبان ثم انتشرت بين أبناء تلك الشعوب بصيغتها الدينية العقيدية، ثم وصلت إلى معظم أنحاء المعمورة بهذا الشكل فعلمها من علمها وجهلها من جهلها.

### المراجع العربية

1. بيار جاكمار – سعيدة الكافي: ترجمة فادية عبدوش – هلاً أمان الدين : ط4 . بيروت . دار الفراشة نشر والتوزيع . 2006 .
2. محمد رفعت : اليوغا طريق الصحة والسعادة والشباب . بيروت . دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر . 1995 .
3. يوسف الشرفاء : التخاطر وفق طريقة الشاولين الصينية . ط1 . عمان الأردن . دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع . 2009 .
4. أحمد توفيق حجازي : الإيحاء العقلي . ط1 . عمان الأردن . دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع . 2006 .
5. جفري بارندر . المعتقدات الدينية لدى الشعوب . 1995 .
6. جون كولر : الفكر الشرقي القديم . ترجمة كامل يوسف حسين . الكويت . مجلة عالم المعرفة .

### المراجع الأجنبية :

1. Roland Habersetzer : Chi – Kung . la maitrise de l'énergie interne . edition amphora S.A . Janvier 1999 .
2. Roland Habersetzer : Découvrir et pratiquer le Kung – Fu / Wu – shu . édition Amphora S.A . Septembre 1995 .
3. OCHIAi : Living Karaté -do . cot enporg bools .USA.1986 .s