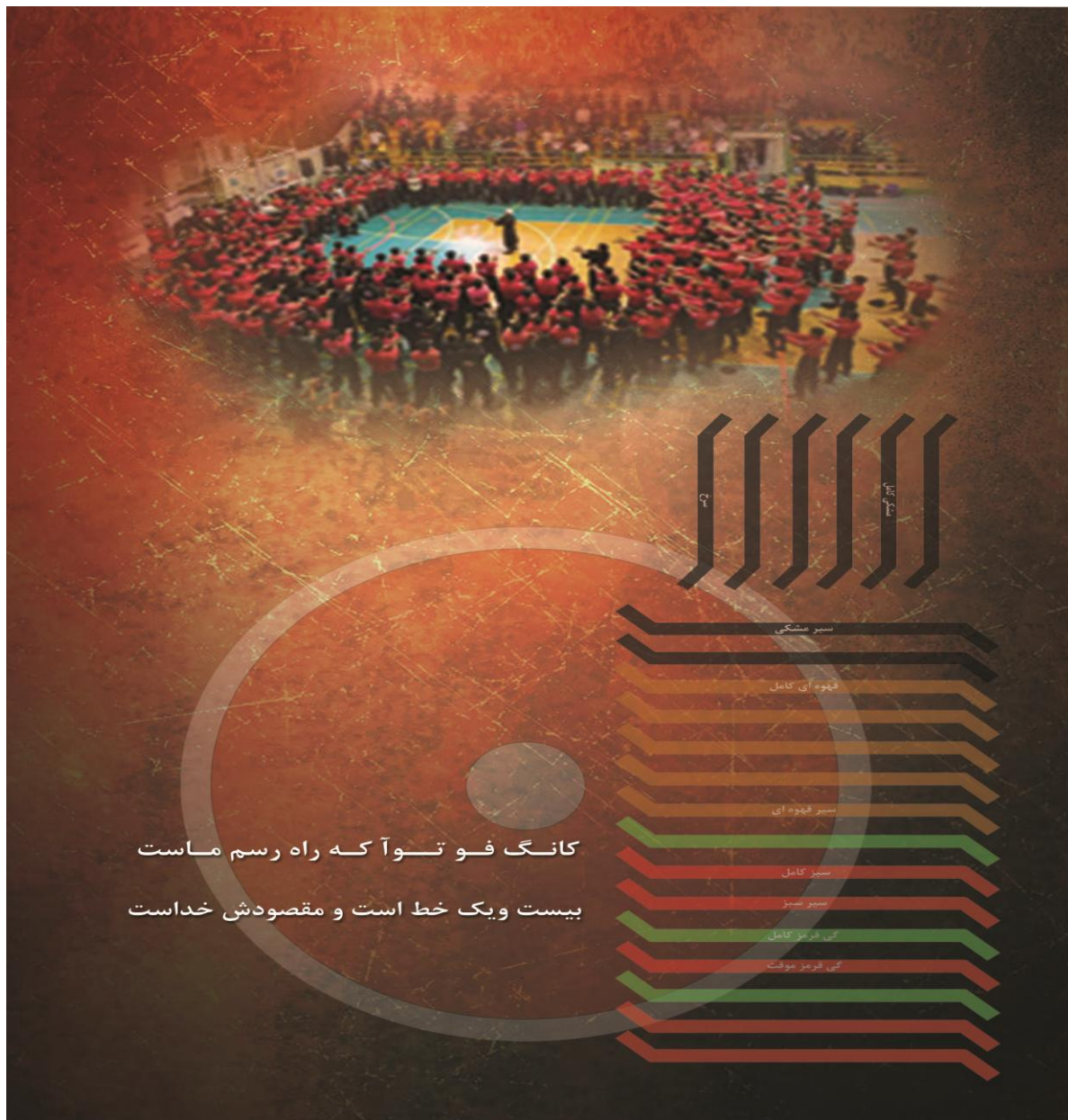




# سبک جهانی کانگ فوتو آ ۲۱

معاونت آموزش

## تاریخچه و فلسفه کانگ فوتو آ ۲۱



کانگ فوتو آ که راه رسم ماست  
بیست و یک خط است و مقصودش خداست

تقدیم به:

رهروان طریقت دانی کانگ فوتو آ ۲۱

گردآوری: سیر احمد علی محمودی، کارشناس حبلداری، مسئول دانشکده تهران و منطقه ۱.

## نیایش

پروردگارا مرا ببخش از اینکه تظاهر به دانستن مطلبی کردم که هرگز نمی دانستم، از اینکه زیبایی قلم خود را به رخ هر کس کشیدم از اینکه در غذا خوردن به یاد فقرا نبودم از اینکه مرگ را فراموش کردم از اینکه در راهت سستی و ثبلی کردم، از اینکه مالی را که به تو تعلق داشت از آن خود حساب کردم از اینکه لحظه ای به ابدی بودن دنیا و تجملاتش فکر کردم، از اینکه خشم بر گفتارم غلبه کرد، از اینکه فریفته مقام شدم از اینکه حرفی زدم که خود بدان عمل نکردم.

خداوندا، از نعمتهایی که به من عطا فرمودی مخصوصا سلامتی بدن، کمک به همنوع، فکر سالم، خدمت به کشور، اطاعت از پدر و مادر و استاد، توفیق عبادت، دستگیری از ناتوانان، و فعالیت در روزی حلال سپاسگزارم و هر روز هزاران بار تو را شکر می گویم.

سپاس، سپاس، سپاس

## سخن پیر

### پاسداران انسانیت پیشتازان برتر منشی نیکی پناه شما باد

سروش نهان گویای ما بزرگترین حماسه های زندگانیست و ما را در سفر بدرون خود یعنی سفری که در خون سرشت «خود» می کنیم از هر گونه سفارشی بی نیاز می دارد و جای دلهره ای باز نمی گذارد. امروز در میدان کشش نبرد و شایستگی هستیم و باید در نبرد خود یابی از تاریکیهای زمان بگذریم. جهان از آن ماست و فرازمان تاریخی هدف ما خدایگانی، توانائی، هستی داری، یگانگی، هم آهنگی، دیدگاه یگانه خود شناسی است بر این آهنگ رهبری خواهیم که اپرای زندگانی ایران زمین یعنی هنر سرای گوهر نمای خانواده (دامن مادر)، اپرای فرهنگ که نمود جان و روان نژاد ایرانیست و اپرای فراگرد. از توانا ترین توانائی نیک برتر آبخشور شود و به بزرگی یعنی منشاء اثر نیک و پا بر جا در زمان رسد تا کودکانیکه با گوهر راستی پا به گیتی می نهد به ما نفرین نکنند و ما را در هستی بیرنگ یعنی اندیشه پاک و گوهر بازتاب « جان و روان»

بنام «من» این یگانه سرمایه گیتی و سازنده فرهنگ یعنی نمود هستی انسان و انسانیت جوینده برتر منشی و فرازمندی انسان بدانند و بنگرند . پس ره یافته از سپهرستانهای رهی به درون خود، راز و آئین هم آهنگی و راه و رسم دلیری ، آئین زندگانی ایران زمین را در آئینه تابناک نهاد خود میابیم و می شناسیم و از دل به زبان می آوریم و همراهان را سرشار و راه آیندگان را روشن می سازیم و از این دیدگان، بدان پایه از یگانه بیری (وحدت وجود) می رسمیم.

من آرزوی سازجگی می کنم من خویش را با گرده سخنان دل سنجیده ام امیدوارم کسانی که بدین راه بار میابند و دیدنیها را از یاد نبرند و دریافتنیها را بیهوده نگذارند. پس گوش کن به سرشتی که بفرمان دل و به زبان دل بازگو می کنم . پیوستگی جهان مهر و زیبایی است. مهر، حالتی است از میدان ربایش زیباییها که آفریدگار پیمان، بستگی و گرایش به زیبا ترین زیبایی هاست ،زیبائی پرتوئی است از دادر هستی بخش که انسان را از گناه باز دارد و به سوی برتری های انسانی کشاند. نهان و زیبایی، «گوهر» فروغان فروغی است که « هستی» در میدان ربایش اوست و این «میدان» را مهر یا روشن گر انسان و پرتوان هستی می نامیم . یاد داری سفری بدرون خود کردیم. اگر ما خویشتن بشناسیم و به چگونگی سرشت خود پی ببریم پیوسته چنان مایه و جاهی جستجو می کنیم که خورند گوهرمان است . راه ما با چراغ خرد و توسن پایمردی و نیروی شکیبائی و زاد و توشه پاکدلی و پاکبازی و با چشم حقیقت بین و از روی نشانه های فروزه های انسانی نژاد ایرانی بدون هیچ گمراهی و دربدری است .

راه ما نا پیدا نیست و بیش از دو گام هم نیست گامی به سوی خود و گامی در پیش گاه انسانیت . برگی چند از دفتر دل پاک و نهاد تابناک را خواندیم و از ژرف اندیشی مثنی گوهر از بایگانی دل به ارمغان بیرون کشیدیم و به گوش و جان و سر شنیدیم . از راه بینش، هستی را در انسان، و انسان را در هستی دیده تا فروزه ها- آهنگ ها- اندیشه ها - گفتارها- کردارها- زیستن ها -کوشش ها- آگاهیها -خواستن ها - به خود فرو رفتن و اندیشیدن به جهان درون را با معنای انسانیت در خود جای دادیم به

راستی سوگند خوردیم، به دوستی سوگن خوردیم به پاکی اندیشه ایم.

گر بخود آئی بخدائی رسی « بخودا»

امروزه ورزش در جوامع پیشرفته بعنوان یکی از پایه های اساسی زندگی بشریت قرار گرفته است و دیری نخواهد پایید در کشور ما هم پس از رفع برخی مشکلات اقتصادی و معیشتی همانند زندگی ایرانیان باستان بعنوان یک رکن اصلی و اساسی هر زندگی درآید. حال جایگاه ورزش رزمی در این امر جایگاهی خاص و ویژه می باشد خصوصاً ورزش رزمی و اصیل کانگ فو توآ ۲۱ که سکان دار اصالت و فرهنگ ایران زمین در زمینه ورزش و فرهنگ انسانی است. از آنجا این ورزش را از سایر ورزش ها متمایز کردیم که در دو بعد تن و روان (جسم و روح) فعالیت می نماید و فعالیت خود را مختص به حرکات جسمانی نکرده است و همزمان که تن به رشد و پیشرفت فیزیولوژی می رسد روان انسان را هم در همین راستا متعالی می نماید در واقع این دو (تن و روان) همانند دو کفه ترازو می باشند که اگر وزن اضافه شده به یکی از این کفه ها بیشتر از کفه دیگر باشد باعث ناهماهنگی در رشد انسان می گردد و باعث می شود کانگ فو کاران حتی در مقاطع بالا از این ورزش کناره گیری نمایند البته شاید این ناهماهنگی در کوتاه مدت قابل رویت نباشد ولی در دراز مدت کاملاً خود را آشکار می نماید. حال برای اینکه در این رابطه خدمتی به این جامعه ورزشی شود، با استفاده از اطلاعات پیشکسوتان، دانسته ها و سایر اطلاعات موجود، این کتابچه گردآوری شده است. البته آگاهی نسبت به مطالب این کتابچه جزئی از کار و هدف اصلی می باشد که هر همراه بایستی با استفاده از این اطلاعات، خود را در راه رسیدن به هدفش مجهز نماید و تمام تلاش خود را نسبت به عملی کردن آنها پیاده نماید.

### بنیانگذار کانگ فو توآ ۲۱



استاد حاج احمد سلامی متولد ۱۳۳۳/۲/۳، اهل روستای خانسان از توابع ارومیه است و به عنوان بنیانگذار سبک کانگ فو توآ ۲۱ شهره عام و خاص می باشند. ایشان با تلاشهای بی وقفه و تحمل رنجی بسیار در این راه موفق شدند این سبک را در سال ۱۳۷۹ به ثبت برسانند. از استاد درخواست نمودم از زبان خود در مورد مدارج علمی، ورزشی و ... خود توضیح دهند و اطلاعاتی را در اختیار بنده قرار دهند که بتوانم در این مجال بیان کنم. ایشان در جواب فرمودند: هیچ توضیحی نیاز نیست فقط بنویسید " که کارگر ساده ای بوده و اکنون استاد دانشگاه است".

در این فکر بودم که در خصوص بنیانگذار چه باید بنویسم که حق مطلب را ادا کرده باشم، جمله استاد کمی ذهنم را درگیر نمود. با خود تفکر کردم چطور شخصی با داشتن مدارج دانشگاهی و ورزشی عالی، ماهها خدمت در دفاع از مرز و بوم کشورش و بنیانگذار سبکی با این عظمت، خاضعانه در بیان جایگاه خود می گوید، فقط بنویسید " که کارگر ساده ای بوده و اکنون استاد دانشگاه است". هر چه با خود کلنجار رفتم که به سایر مدارج علمی و ورزشی ایشان اشاره کنم، دیدم ارزشمندترین توصیف در مورد بنیانگذار همان جمله خود ایشان است. اگر کمی بیاندیشیم، می بینیم که همین جمله هر چند کوتاه، بزرگترین درس زندگی را در بر دارد و باعث می شود که به جایگاه واقعی ایشان پی بوییم و نیاز به هیچ گونه توصیفی ندارد.

### تاریخچه طریقت دانایی

نیازی نیست جهت ثبوت این اصل تاریخی که ایرانیان در تاریخ باستانی خود مردمانی شجاع و دلیر و راستگو بوده اند مدارکی ارائه کنیم. هرکس کمترین آشنایی با تاریخ گذشته این سرزمین داشته باشد این اصل را می داند و اقوال مختلف دوست و دشمن را در خصوص صفات فوق بررسی می کند. آیا این سبک یا و به ویژه دلآوری چیزی است که بدون تمرین و ممارست و بدون آموزش در هر کسی ایجاد گردد؟ چنین نیست بلکه تاریخ فرهنگ ایرانی (دکتر صدیقی) تاریخ تمدن (ویل دورانت) و سایر منابع تاریخی جملگی به موجود بودن برنامه آموزشی در ایران باستان اذعان دارند. اگر هم این مدارک و تأییدات مثبت در دسترس نبود و همانگونه که بسیاری از حقایق تاریخی ما بدست دشمنانمان تحریف شده این صفات نیز نادیده گرفته می شد. و ذکری در کتب باقیمانده نداشت، عقل سلیم و پژوهشگر بی طرف با در نظر گرفتن محیط جغرافیایی این مرز و بوم که نشان دهنده تلاش بی وقفه و خستگی ناپذیر نسلها بوده تا یک آبادی آباد شود و یک سد ساخته شود یا قناتی حفر گردد. و از سویی کشمکش ها و جنگ های دائمی و بی وقفه که سراسر تاریخ ما را پر کرده است خود می تواند گواهی صادق باشد که دسترسی به چنین پیشرفت هایی و شرکت در چنان جنگ هایی بدون پشتوانه فرهنگی و تعلیماتی نمی تواند بوجود آید.

از پیره زالی پرسیدند خدا را چگونه شناختی، دستش را از دوک نخ ریسی خود برداشت و دوک از حرکت ایستاد آنگاه گفت اینچنین خدا را شناختم. اگر من این چرخ را نگردانم متوقف می گردد و اگر خداوند بزرگ هم این آفرینش را نچرخاند متوقف می شود. استدلال، هم در خصوص آمادگی های رزمی دانش های جنگی نسل های گذشته بر همین استدلال است. آنگاه که در تواریخ یونانیان می نویسند؛ سواران ماد در حال تاخت و تاز برمی گردند و چنان تیراندازی می کنند که هرگز خطا نمی رود. آیا این بدون آموزش بوجود می آید؟ آنگاه که کناره های جام ها و سفالهای کشف شده از تپه های باستانی نقش هایی

را می بینیم که یا در حال تیراندازی هستند یا در حال شیر و گاو کشتن، یا در حال مبارزه تن به تن، چگونه می توانیم ببینیم چنان مردمی زندگی خود را صرف خور و خواب و آسایش می کرده اند؟ آنگاه می خوانیم «طبقات اجتماعی ایرانیان در دوران هخامنشی عبارت بوده اند از لشگریان، راهبان، کشاورزان»<sup>۱</sup> یعنی یک سوم جامعه در طبقه لشگریان قرار می گرفته اند. طبق نوشته استرابون<sup>۱</sup> کسانی که برای فرمانروایی و اداره مملکت تربیت می شدند سحرگاهان به صدای آلات و ادوات بر نجی از خواب برمی خواستند، و مثل اینکه بخواهند تحت سلاح روند یا آماده شکار و جنگ شوند در میدان وسیعی جمع و به دسته های پنجاه نفری تقسیم می شدند و به سرکردگی یکی از پسران شاه یا اسفنداران در حدود یک فرسنگ می دویدند سپس غذایی می خوردند که عبارت بود از نان و آب تره و نان شیرینی و انگبین و نمک، آموزگار ضمن تدریس برای کودکان قصه و حکایت می گفت و امثله را از داستان های کشور می گرفت و کارهای بزرگ نامداران را شرح می داد. در موقعی که سخن گفتن به آوای بلند و نفس بلند کشیدن و پروراندن شش ها صورت می گرفت، آموزگار دستور می داد، شاگردان مطلب درس روز قبل را بیان کنند تا معتاد به سخنوری در انجمن ها و شورا بشوند. عصرها بکارهای دیگر می پرداختند چون نشاندن درخت، آماده کردن سلاح، بکار بردن فلاخن تیراندازی و امثال آن. وقتی به سن ۱۷ می رسیدند عصرها صرف تعلیمات نظامی و فنون جنگی و استعمال اسلحه و نگرهبانی و پاس دادن و امثال آن می شد. چون مردم ما در گذشته به آئین زرتشتی می زیستند تعلیمات زرتشت در خصوص سلامتی بدن و روح چنین آموزش داده می شد در آئین زرتشت بیماری منسوب به اهریمن است و بواسطه او وارد تن و مایه اختلال می شود. از این رو وظیفه هر ایرانی بود که بر ضد اهریمن عمل کند و تندرستی و سلامتی را پایدار دارد. در اوستا مکرر از خداوند سلامتی و زورمندی خواسته شده چنانکه در پشت ها آمده: «میشود که تو ای سروش مقدس زیبا بالا به مرکب های ما قوت و به ابدان ما صحت بخشی تا بتوانیم دشمنان خود را از دور کشف نمائیم و هموردان را رانده دشمنان بد اندیش کینه ور را به یک ضربت شکست دهیم»<sup>۲</sup> در کتاب دینکرد وابستگی تن و روان به این نحو تصریح گردیده است.

«همانطور که ما دارای جسم و روح هستیم باید قوای جسمانی و روحانی خود را هر دو حفظ نمائیم. اگر قوای روحانی ضعیف گردد قوای جسمانی نیز نقصان پذیرد. اگر قوای جسمانی مختل شود روح متأثر خواهد شد پس باید سعی کرد هر دو سالم و قوی بمانند»<sup>۳</sup>

بنابراین نیاکان ما معتقد بودند که عقل سالم در بدن سالم است و برای پرورش تن و تأمین سلامتی و ایجاد دلاوری و سلحشوری و جوانمردی انواع ورزش را به اطفال می آموختند، مطابق شاهنامه و تألیفات (هردوت، گزنفون و استرابون) این ورزش ها عبارت بود از اسب سواری - تیراندازی - شکار - چوگان بازی - ژوبین اندازی و شنا؛ اسب و اسب سواری چنان ارزشی داشته که نام بسیاری از سلاطین و بزرگان از اسب ترکیب شده باشد. ارجاسب (دارنده اسب با ارج) لهراسب (دارنده اسب تندرو) تهماسب (دارنده اسب زورمند) حتی در خصوص انتخاب داریوش به سلطنت داستانی نقل می شود که برابر آن بزرگان هخامنشی وقتی (گماتای) غاصب را از پای در آوردند بنا گذاشتند سحرگاهان سواره بیرون شهر روند و اسب هر کس سخت شی هه کشید پادشاهی به او رسد.<sup>۴</sup> جوانان ایرانی پس از یاد گرفتن اسب سواری و تعقیب شکار که خود تمرین رزم آوری بود مکلف بودند تیراندازی و چوگان بازی و حرکات دفاعی بالتبع را بیاموزند:

سه دیگر که چوگان و تیر و کمان همان گردش تیغ با بدگمان (فردوسی)

ژوبین اندازی حرکات با نیزه است. هردوت ژوبین را جزو سلاح سربازان ایرانی ذکر کرده و استرابون نوشته است که ژوبین اندازی را بین ۵ و ۲۴ سالگی می آموختند. در شاهنامه هنر مراسم ژوبین اندازی تصویر شده

بفرمود تا تخت زرین نهند	بمیدان پرخاش ژوبین نهند
دو مهتر نشستند بر نخت زر	بدان تاکوا بر فعرآزد گهر
سواران میدان به کردار گرد	بژوبین گرفتند ننگ و نبرد

این تعالیم از همان دوران کودکی و نوجوانی آغاز می گردید و ادامه می یافت. چنانکه در مورد شاپور دوم آمده:

چو بر هفت شد رسم میدان نهاد  
هماورد و هم رسم چوگان نهاد

یعنی آنکه که به هفت سالگی رسید آموزش های میدانی آغاز شد که در آن رزم آوری با هماورد و چوگان بازی را می آموختند در اینجا باید نکته ای که در نظر محققین بزرگ جلوه کرده و آن را بعنوان عیب آموزش و پرورش دوران باستان شناخته اند بیاوریم تا از تقلید کورکورانه پرهیز کرده و ورزش رزمی را از معایب آن دور سازیم. محقق بزرگ پرفسور صدیق در تاریخ فرهنگ ایران می نویسد. در مقابل محاسن پرورشی ایران باستان دو عیب عمده موجود بوده نخست اینکه

<sup>۱</sup> فرهنگ نامه تربیت

<sup>۲</sup> فرهنگ ایران

<sup>۳</sup> اخلاق ایران باستان

<sup>۴</sup> پیرین ایران باستان

دستگاه آموزش و پرورش انحصار به طبقه های برجسته و شاهزادگان و اعیان و اشراف داشت و دیگر طبقات که بخش مهم مردمان کشور بودند از نعمت تحصیل و تربیت در آموزشگاه محروم بوده اند. عیب دیگر که در روش فوق موجود بود روش القاء عقیده بود که بواسطه ی آن حس فرمانبرداری مطلق و تسلیم کورکورانه در برابر قدرت و قوه قهریه را تأمین می کرد، بکلی شخصیت افراد را از بین می برد و آنها را مانند اجزا ماشینی می کرد که توسط موتور در حرکت است و هر وقت موتور از کار می افتاد اجزا نیز از کار باز می ماند. اختیار افراد در دست زمامداران و کارکنان دولت بود و از خود اراده و عقیده ای نداشتند. از همین جهت بود که هر زمان پادشاه با اراده و نیرومند و با کفایت بود اوضاع ایران بسیار نیکو و مردم در آسایش بودند، و ایران به اوج بزرگی و بلندی می رسید.<sup>۶</sup>

همین دو عیب که از طرف دانشمندان مطرح می گردد، نشان دهنده وجود تعلیم و آموزش بدنی و فکری در جامعه ایران باستان بوده است. زیرا بر مبنای فلسفه تاریخی خود اقدام می کرده اند. متأسفانه بدلیل عدم توجه حکام به ویژه در چهارصد سال اخیر و فراموش شدن سابقه ی دیرین تاریخ میهن عزیز ما، آنگاه که روابط بین المللی توسعه یافت و دیوارهای اختلاف بین الملل منهدم گردید و رسانه های متعدد یکی پیشرفته تر از دیگری سطح کره ارض را به هم مربوط کردند، و بویژه پس از جنگ های بین المللی که غرب و قوای پیروز با فرهنگ شرق آشنا شدند. هنرهای رزمی که در چین و ژاپن رواج داشت؛ جلب نظر نموده توجه خاصی بدان مبذول گردید. پیشرفت و توجه بدین هنر تا آن اندازه بود که در کشورهای اروپایی و امریکایی نیز باشگاه های آموزش و هنرهای رزمی ایجاد گردید، در حالیکه در این دوران ورزش ایران منحصراً ورزش های زورخانه ای بود.

دانشمندان و فرهیختگان ما هرگز بخود سختی ندادند که حتی در خصوص ورزش زورخ انه ای که رایج بود تحقیق کنند. زیرا با یک نظر بسیار سطحی می بینیم آلات و ادوات این ورزش و حتی گود زورخانه هر یک نمادی گویا از سلاح های رزمی است. میل همان گرز جنگی بوده، کباده همان کمان و زه قوی او بوده است (کمانی که آرش کشید و تیر او مرز شرقی ایران زمین را مشخص کرد) چرخ همان دورانی بود که میدان رزم تن به تن ورزشکار را چالاک و متحرک می کرد و سنگ گرفتن نمادی از سپرهای پولادین گذشته بود. و چرا در گود زورخانه؟ زیرا رزمی کاران ما سالهای سال درخفا و پشت پناهگاه ها تمرین می کردند. تا دشمن آنان را نشناسد. چنین بود فراموشی فرهیختگان ما و بی توجهی دولت مردان حاکم، طبیعی است در چنین وضعی همانگو نه که همه فرهنگ پویای ما را به یونان منتسب می کنند، هنرهای رزمی را به چین و ژاپن منتسب کردند.

مورخین و نویسندگان بنیان گذار هنرهای رزمی را در چین جستجو کردند، و همگی هم عقیده شده که شخصی به نام (بودید هارما) از هندوستان به چین آمد و سپس در معبد شائولین به آموزش اصول فنی و علمی هنرهای رزمی پرداخت. بین چینی ها او بنام (تائو) و بین ژاپنی ها (داروما) خوانده می شود و نام او چنان با هنرهای رزمی آمیخته که هرگز نمی توان تاریخ این هنر را بدون آگاهی از زندگی وی بررسی کرد. او کسی بود که هنرهای رزمی را که در زمان وی متداول بود بر مبنای اصول مبارزه تن به تن و متکی بر (تمرکز) حواس و بکارگیری (فیزیکی) عضلات پایه ریزی کرده آموزش داده است. تاریخ ورود وی به چین را حدود پانصد میلادی دانسته اند. پژوهشگر نامی که تحقیقات وی مورد پذیرش عمومی قرار گرفته (رابرت اسمیت) در کتاب (هنرهای رزمی آسیا) به زندگی و سابقه (تامو) پرداخته و می نویسد وی پس از ورود به چین و ملاقات با امپراطور (تایکینگ) به طرف شمال رفته و در معبد (شائولین) به تعلیم این هنر پرداخته است. اولین سابقه وجود (تامو) توسط (یانگ چوان چی) در لئوئینگ چین ثبت شده است و او نوشته (تامو) یک ایرانی بود و به مع (یونک نینک) رفته است. اگر همه این ادعاهای ما دروغ باشد و ضربه زدن بر طبل توخالی افتخارات گذشته به حساب آید نمی توانیم سمبل موجود در هنرهای رزمی در سراسر دنیا را نادیده بگیریم. هیچ سبک و هنر رزمی رایج وجود ندارد که مراحل پیشرفت رزمی کار را با رنگ شال یا بستن آن توجه نکند. آیا در فرهنگ شرقی آسیا سابقه ای از بستن شال دارید؟ یا این سنت باقی مانده از دین زرتشت گرفته شده که هنوز هم رواج دارد و بر نوجوانان که به سن تکلیف می رسند (کشتی) شالی است از ۷۲ رشته نخ پنبه ای که می بندند. این شال سه دور به آئین پندار نیک - رفتار نیک - گفتار نیک بر کمر بسته می شود. تعمق در تاریخ ایران بویژه در دوران ساسانیان نشانگر روابط بسیار نزدیک میان شاهان ایران و خاقان چین است. چنانچه در تاریخ طبری ذکر شده هرمز پسر کسری از مادری چینی بود که دختر خاقان چینی بوده است<sup>۷</sup> از طرفی یک سنت بزرگ تاریخی در شرق بوده که گاه شاهزادگانی که مورد غضب قرار می گرفتند به شاه رقیب پناهنده می شدند و سیاست مملکت داری چنان ایجاب می کرد که پناهنده را حتی برای دستیابی به سلطنت یاری می دادند. نمونه های اینگونه پناهندگی خود مستلزم کتاب جداگانه ایست. نیز می دانیم حکومت چین همواره از سوی قبایل (هون) که در شمال چین بوده اند مورد تهدید قرار می گرفت و نگهداری مملکت برای خاقان چینی مستلزم اتحاد با ایران بود چنانچه تاریخ نشان می دهد راهی که به نام راه ابریشم خوانده می شود از سده چهارم قبل از میلاد م وجود بوده. در لئوئینگ آذربایجان چین میخوانیم که (موتون) پادشاه هون ها با متحد کردن حدود ۱۰۰ قبیله ساکن دشت های شمالی درصدد برآمد راه تجارته عظیم ابریشم

<sup>۶</sup> تاریخ فرهنگ پرفسور یحیی صدیق، ص ۸۸

<sup>۷</sup> \_ تاریخ طبری جلد دوم

را تحت نظارت خود در آورد. وی در سده ۴ قبل از میلاد این راه تجارتي که از سیحون تا ولگا و از آنجا تا دریای بلتیک امتداد می یافت را تهدید کرد. راه از ایران می گذشت (خراسان - گرگان - ری - قزوین - همدان). در سال ۲۵۰ ق.م پیمان تجارت ترکستان و چین بسته می شود. بدیهی است تحت نظارت گرفتن این راه پرفایده بود. چنانکه در سده های بعد بزرگترین جنگ های بین چین و هون بخاطر در کنترل گرفتن و داشتن جاده ابریشم در می گیرد. این کنترل تنها برای خود جاده نبود بلکه لازم بود قبایلی که در مناطق کوهستانی و جنگلی می زیستند و در فصل بهار به کاروانهایی که از این جاده می گذشتند حمله می کردند، تحت تبعیت در بیایند<sup>۸</sup> و در همین دوره طبقات حاکم چین که معروض گاه گاه حملات بادیه نشینان هون بودند، برای جلوگیری از حملات این مهاجمان - در سرحدات شمالی کشور به ساختن استحکامات پرداختند در نتیجه بهم پیوستن این استحکامات پراکنده دیوار ۲۴۰۰ کیلومتری چین بنا گردید<sup>۹</sup>. با اطلاع به چنین روابط طولانی و مستحکم بین امپراطوری ایران و امپراطوری چین که دارای منافع مشترک تجاری و سیاسی بسیاری بودند. رفتن یک رزمی کار استاد از ایران بدان سرزمین بویژه در بخش شمالی آموزش هنرهای رزمی برای دفاع از سرزمین خود می تواند بخشی از پیمان های موجود بین دو حکومت باشد. وقتی تاریخ می نویسد (بودید هارما) برای رسیدن به شمال چین هزاران مایل راه را طی کرد و حتی در گذشتن از روی رودخانه (یانگ تسه) روایتی را نقل می کنند که نامبرده روی یک برگ درخت ایستاد و عرض این رودخانه خروشان را طی کرد. نمی توان قبول کرد که او یک شهروند عادی بوده است. در زبان چینی ورزش رزمی Kung fu یعنی (راه دانایی) است که بهترین مترادف فارسی آن (راه بید) است که به معنی راه دانایی و شناخت می باشد. در فلسفه کونگ فو - دانایی به معنی دانستن تنها نمی باشد زیرا بسیاری از دانش ها هست که برای واجد آن نفع و بهره ای ندارد. نه تنها نفع مادی بلکه آن دانش نتوانسته صاحب علم را نجات دهد. بنابراین در فلسفه رزمی کونگ فو دانستن یعنی (شدن) آموزش ها و تعلیمات باید تا آنجا پیشرفت کند که هنر آموز چیزی را که انتخاب کرده و طریقت دانایی را که بر گزیده از مرحله دانستن آن فراتر برود و کونگ فو بشود. مهم، شدن است. برای روشن شدن مفهوم شدن در این فلسفه اشاره می کنیم که حافظ در غزل سرایی کونگ فو شد. محمد علی کلی در بوکس، کونگ فو شد، تختی در کشتی کونگ فو شد. و مولوی در بیان مثنوی به کونگ فو رسید.

ترکیب (راه بید) که پیشنهاد شد می تواند جایگزین کونگ فو گردد بدین دلیل است که پرفسور حسابی در فرهنگ خود این لغات را مترادف نوشته اند:

۱- راه - روش - کواس - کواش - یاسه - هند - پاخ - بریره - بلون - گذر

۲- آشنایی - آگاهی - آشنا - پرماسه - پرواس - دانائی - دانست - اولنج - بید - آگاهی - بشوش - پرورش - دانندگی - دانستگی - شناخت - شناسی - شناسانی - فر بود سرکار - یابش - هنر<sup>۱۰</sup>.

در اینجا درصدد نبوده که مترادفی برای کلمه چینی کونگ فو فراهم کنیم. و در ادامه سخن برای اثبات اینکه شیخ صیت افسانه ای (بودید هارما) یک ایرانی بوده به زمان ظهور او در چین که به گفته مورخین چین ۵۰۰ سال بعد از میلاد بوده بر می گردیم و اوضاع داخلی ایران را در آن عصر با دقت موشکافی می نمایم. مورخین می نویسند (مزدک) در حدود اواسط سده پنجم میلادی ظهور کرد و به گفته فردوسی در شاهنامه «گرنامه مردی دانش فروش» و «سخن گوی و با دانش و رأی و کام» بوده است. در آن دوران طبقه روحانی در ایران فوق العاده با قدرت و متنفذ بودند و میتوان ظهور مزدک را شخصیتی به نام سخنگوی مردم نامید زیرا اصول تعلیمات مزدک بر اساس برخی از تعلی مات (مانی) بوده و پژوهشگران او را از ادامه دهندگان رادیکال ترین شاخه مانویت دانسته اند. بخوبی می دانیم (مانی) که قبل از مزدک ظهور کرده بود عاقبت بطرف چین مهاجرت نمود و پیروانی بهم رسانید. مزدک نیز به نوبه خود نفوذی پیدا کرد و می نویسد نهضت مزبور علاوه بر کسب حمایت (قباد) مورد حمایت گروهی از طبقه حاکم قرار گرفت. بدیهی است قباد فقط تا آنجا که جلوی نفوذ اشراف و روحانیت گرفته شود از افکار مزدک حمایت می کرد و نمی توانست با تمام خواست مزدکیان همراهی نماید، نهایتاً در نتیجه همدستی اشراف و موبدان قباد از سلطنت خلع و زندانی گردید. طبری می نویسد: پس پیش موبد موبدان آمدند و گفتند این مردمان بسیار گشتند و کس ایشان را قهر نتواند کردن و ملک خود از ایشان است. موبد موبدان گفت: من این کار را هیچ حیلت ندانم کرد. مگر اینکه ملک را عزل کنیم و ملکی دیگر بنشانیم تا این مردمان را قهر کند، گفتند تدبیر جز این نیست پس سوی قباد آمدند و تاج از سرش برداشتند و او را از تخت فرود آوردند و به زندان بازداشتند.

خسرو اول که او را (انوشیروان) روانی جاودان - نامیدند در یک جلسه دوازده هزار مزدکی و خود مزدک را بقتل رسانید و محرز است در آن تاریخ مزدک گیری و اتهام مزدکی بودن رواج یافته است. آیا (بودید هارما) یکی از بزرگان ایران که چنین مورد تعصب قرار گرفته و متواری شده باشد نیست؟

<sup>۸</sup> - تاریخ آذربایجان، ص ۵۰۶

<sup>۹</sup> - همان، مرجع

<sup>۱۰</sup> - فرهنگ حسابی، انگلیسی به فارسی

ضروری نیست بیش از این در خصوص اصلیت (بنیان‌گذار هنر رزمی) که در چین رشد کرد سخن بگوئیم این اطلاعات و گواهی های تاریخی را در معرض قضاوت خردهایی پاک می‌گذاریم تا چه قضاوت کنند و نیز دامنه تحقیق را برای صاحبان اندیشه و پژوهشگران دقیق باز می‌گذاریم. اشاره شد در پایان جنگ بین‌الملل دوم در اثر افزایش روابط غرب و آسیا بویژه ارتش آمریکا و فرهنگ ژاپن هنرهای رزمی یکباره در جهان پس از جنگ مورد توجه قرار گرفت. این موج استقبالی اندکی دیرتر و در سالهای دهه سی وارد ایران گردید. علت ورود این ورزش‌ها در ایران در حقیقت خواست مستشاران نظامی آمریکایی بود. آنان که تجربه‌های جنگ‌های ویتنام را داشتند. اصول رزم تن به تن را در کماندوهای خود و در نیروهای هوای خود ضروری دانسته در دانشکده و تعلیمات نظامی گنجانده و ارتش ایران نیز با توصیه‌های مستشاران به ورزش‌های رزمی - نظیر (جودو)(کاراته)(کونگ‌فو)(ووشو) روی آورد و در تعلیمات میدانی تمرینات این سبک‌ها رایج گردید. از سوی دیگر چون آسیای شرق خود را صاحب این سبک ها می‌دانست. کمپانی‌های تهیه فیلم با استخدام هنرپیشه های بدلکار با به کارگیری تکنیک‌های فیلمبرداری و شبیه‌سازی که در این رسانه بکار گرفته می‌شود اقدام به تهیه فیلم های قهرمان پرور و خشونت و اعمال غیرانسانی جوانان را به خود جلب کنند. غافل از اینکه ورزش‌های رزمی اصولاً از خشونت و اعمال غیرانسانی و تحریک امیال حیوانی به دور است. و حتی در همان سرزمین‌ها نیز پاک‌ترین ارواح هنرهای رزمی را پاس می‌دارند.

نیمه دوم دهه ۳۰ افسران نیروی مسلح با داشتن استعداد لازم و با تحصیل مدارج کسب تکنیک های کاراته و جودو کونگ فو، نیروهای تکاور را بازسازی نمودند، چنانچه در دانشکده پلیس (مرحوم سروان شهیدی) رزم انفرادی و جودو را تدریس می نمود. و با توصیه مستشاران آمریکایی تعدادی از افسران نیروهای مسلح جهت طی دوره های مذکور به (ژاپن) اعزام گردیدند که یکی از با استعدادترین آنها کاراته و کونگ فو را در دهه چهل در دانشکده افسری آموزش می داد. روابط غرب با چین چندان تیره بود که حاضر نبودند نامی از چین کمونیست ب رده شود. علاوه بر آن تحصیلات علمی نیز نشان داده که ورزش‌های رزمی چینی غالباً با چوب است. و نیز باید توجه داشت حرکات رزمی چینی برگرفته از حرکات حیوانات مختلف است که چگونه حمله می کنند یا چگونه دفاع می نمایند. در صورتیکه حرکات رزمی کونگ فو بویژه آنچه در حال حاضر تدریس می گردد متکی به استفاده فیزیکی و علمی از عضلات است. زیرا عضلات و ماهیچه های انسان مخصوص خود اوست و چنانچه با روش های علمی بکار گرفته شود. نرمش و تقویت عضلات و هنر بکارگیری حداکثر نیروی هر عضله با تمرین‌های لازم کسب می‌گردد. همزمانی نرمش‌های عضلانی و تاندومی نیز برای سهولت چرخش اندام‌ها از اصول آموزش است. اگر در نماد قرار گرفتن پنجه یا دست و پا شباهتی با یکی از اعضای حیوانات در حمله دیده می‌شود آنهم برای حداکثر استفاده از نیروی بدن می‌باشد. این نکته نیز برای بررسی تکنیک‌های هنرهای رزمی قابل اهمیت است که باید قبل از بررسی تکنیک ها و عملیات فرهنگ و فلسفه آن جامعه را مطالعه کرد. چون هر فرهنگ و هر جامعه‌ای با توجه به زیربنای فکری و فلسفی خود حرکات را برنامه ریزی می‌کنند. در زیر بنای فرهنگی چین عناصر ماده و نر - مونث و مذکر (ین و یانگ) عمده‌ترین عامل فو‌هنگی است که حتی در شکل‌گیری تکنیک‌های رزمی هم منظور می‌گردد. در حالیکه فرهنگ و فلسفه فکری ایران زمین از ابتدا و توحید بر مبارزه نیروهای اهورایی و نیروهای اهریمنی استوار گردیده و هرگز بر اساس بررسی مبارزه مار و گربه بنا نگردیده که پایه آن تضاد بین نرم و سختی و سکون و حرکت است. آنگاه که اساتید بزرگ رزمی کار با تمرین و خودسازی و تحصیل در فرهنگ های مختلف و گرفتن آموزش های رزمی در آسیای شرقی به ایران آمدند و نیمه دوم دهه سی بنای هنرهای رزمی ایرانی را پایه گذاری نمودند نخست به ژرف اندیشه و فلسفه ایران پرداختند و آنگاه که تشخیص دادند، فراگیری هنرهای رزمی برای زورگویی و تجاوز و خودمحوری نیست بلکه آنچه در فرهنگ باستانی و سابقه دار این مردم حاکم بوده، تقویت تن و روان برای دفاع از مرز و بوم در مقابل دشمنان و دفاع از ضعفا و ناتوانان در مقابل ستمگران بوده است. ایرانیان چه در دوران پیش از اسلام که پیرو مذهب زرتشت بودند و خود را سرباز اهورامزدا می‌دانستند و چه در دوران اسلامی که پیام (اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ) فراگیر شد. هیچ ورزشکار و جوانمردی حاضر نگردید توان و زور بازوی خود را در خدمت چپاول و سلطه جویی قرار دهد، بلکه همه می‌دانیم ورزشکاران و فتیان و جوانمردان این مرز و بوم که در خصوص آنان کتابها نگاشته شده همواره بزرگی و شایستگی خود را در حمایت از مظلومان دانسته‌اند. و حتی در این محیط انانی که به عنوان (لوی) در محلی شناخته می‌شدند گرچه گاهی از لحاظ اقتصادی سرباز جامعه خود بودند. لکن از لحاظ اجتماعی مدافع ضعفا کوی و برزن خویش بودند.

بدینگونه بود که تکنیک‌های برگرفته از سبک‌های ورزشی رزمی آسیای شرقی آنگاه که دوباره به ایران زمین بازگشت جایگاه باستانی خود را یافته و براساس سجایای نیکویی این فرهنگ، آموزش داده شد. به همین جهت در طول این سی و پنج سالی که از رواج این سبک و آموزش آن در دانشکده ها می گذرد از میان ده‌ها هزار هنرجو و رزمی کار حتی یک مورد نیز ارتکاب به جرم و جنایت و خیانت و بی تقوایی دیده نشده و همین افتخار پشتوانه فرهنگی این سبک می‌باشد. از یکی دو سال قبل از پیروزی انقلاب تا حدود سال های ۶۸-۶۹ به دلائلی که جای تشریح آن در این تاریخچه نیست تنگ نظریهای مسئولین تربیت بدنی رژیم قبل و نیز توجه نشدن مسئولین بعد از انقلاب دورانی ده ساله موجب فترت این سبک گردید. گرچه در همان دوران هم عاشقان این سبک و راه‌اندازان تلاشگر راضی نشدند جامعه کانگ فو متلاشی گردد و در بیابان ها و کوه‌پایه‌ها و حتی در سنگ‌های دفاع مقدس دست از تمرین برنداشتند و چراغ

هدایت را روشن نگه داشتند. بحمدالله و بتدریج که زمان سپری میشد و خدمات انسانی و جامعه سازی این سبک بویژه بخشی که موجب جلب جوانان می‌گردید و آنان را از فساد و فحشاء و اعتیاد و حزب‌گرایی دور می‌کرد. مسئولین را قانع نمود که نه تنها لازم است فدراسیون برای این سبک ایجاد کنند. بلکه حتی در دانشگاه‌ها نیز موجبات حمایت از این ورزش فراهم گردید. فعالیت رسمی و علنی کانگ فوتوآ از تاریخ ۶۸/۲/۴ با حمایت استاندار محترم ارومیه آغاز و اولین کنگره سالیانه سبک در شهریور ماه ۱۳۷۲ در شهرستان ارومیه تشکیل گردید که در همان روز مورد حمایت روحانیت محترم و استاندار معظم قرار گرفت. چون پایه و اساس این سبک رزمی بر روی هفت پایگاه علمی قرار گرفته و همانگونه که اشاره شد کانون ها و باشگاه‌ها و معابد ایجاد شده در سرتاسر ایران مکلفند هنرجویان را با مسائل علمی و فلسفی و تاریخی و فیزیولوژی انسانی و روانشناسی آشنا کنند. در هر کنگره بیش از ۵۰ مقاله در زمینه‌های مذکور توسط رزمی کاران عزیز ارائه می‌گردد و علاوه بر آزمون‌های تکنیکی این مقالات است که موجب ترقی و امتیاز هنرجویان می‌گردد و حتی تعویض شالهای مرحله‌ای نیز زمانی انجام می‌گیرد که ورزشکار علاوه بر اجرای تکنیک‌های مرحله‌ای خود، مقالات و پژوهش‌های سودمندی ارائه داده باشد. روش فوق‌گرفته به مذاق بسیاری از سطحی‌نگران خوش نمی‌آید، معهدا در سبک تثبیت شده و آموزش روح و روان همراه با بدن و تزکیه نفس و روح همراه با تقویت عضلات برنامه آموزشی سبک است. در هر سال کنگره‌های فوق‌تاکنون تشکیل یافته و صدها مقاله که قبول شده تکثیر گردیده و نیز برای معرفی مراحل و عناوین رایج در سبک دیوان (مثنوی) کانگ فوتوآ ۲۱ (استاد حسین اکبریان) در دو بخش و در ۱۲۷ صفحه چاپ شده است.

تنها بدین دلیل که محیط ورزشی را پاک و بی‌آلایش و محیط تقوایی و عبادت دانستیم، نام باشگاه که می‌تواند جایگاه هر که (باشد) را مفهوم می‌نماید؛ تبدیل به (معبد) گردید یعنی محل عبادت. محل پرستش و ستایش خداوند جهان‌آفرین و محل آموختن علم همراه با عمل. از امام صادق (ع) روایت شده: «هر که بدون بصیرت عمل کند مانند کسی است که بیراهه می‌رود. هر چه شتاب کند. از هدف دورتر گردد»<sup>۱۱</sup> و نیز فرمود: «اهل نجات کسی است که کردارش موافق گفتارش باشد». و همچنین در ستایش از دانش‌جویی فرمودند: هر که برای خدا علم را بیاموزد و بدان عمل کند، و به دیگران بیاموزد در مقام‌های بلند آسمان‌ها عظیمش خوانند و گویند: آموخت برای خدا - عمل کرد برای خدا - تعلیم داد برای خدا و چه نامی بهتر از «معبد» برای چنین جایگاهی که همراه با آموختن دانش عمل کردن آن تا حد عادت شدن آن عمل، تمرین لازم دارد.

مفاهیم و اصطلاحات دیگر فنی این سبک همگی برگرفته از تعالیم دین مبین اسلام و روش ائمه معصومین می‌باشد که اشاره می‌کنیم: (رتو) - بمعنی در راه بودن (راه جهاد با نفس که بگفته پیامبر عظیم (ص) بزرگترین جهاد است (مَتَو) معنای من و تو که تبدیل به ما می‌شود و دعوت به وحدت و یکسو نگریستن و یکسان نگریستن است. (جَمَتَو) یعنی تجمع همراهان و قدم‌گذاران در مسیر حرکت سازنده و پرمحتوا. (دفع تو) یعنی همان خصلت پسندیده پیامبر و یاران عزیزش که (اشداء علی الکفار رُحما بینهم) بودن (با رأی) بمعنی اعلام موجدیت و اختیار و جبر، و صدور رأی و حکم بر تلاش و حاکمیت بر نفس و رسیدن همراه در تلاش سامانگر به نفس مطمئنه. گزینش راه و انتخاب رفتن آزاد که در آن هیچ نوع اکراه و اجبار در پیمودن راه تکامل و تزکیه وجود ندارد، بلکه به دلخواه و خواسته رهرو و همراه انجام می‌گیرد.

(هایس) هایس توقف و ایست در حرکت و نگرش به تجارب و مطالعه گذشته و عدم شتاب زدگی در حرکت است که همراه لازم است دوراندیشی و دوربینی را در هنگام رفتن و شدن مدنظر بگیرد.

(یته رتو) آیا تو هستی در راه سوال آیا توانستی گامی به سوی تکامل و سعادت برداری آیا در راهی یا نه؟ (تَنَشُو) حرکت بسوی تطهیر و پاکی، پاکی جسم و روح. زدودن همه ناپاکی‌های رفتاری و گفتاری. تن را چنان شستشو بدهد که لایق حلول روح خدایی باشد نه جایگاه نفس شیطانی؟

هیچ تکنیک و حرکتی و خطی در این سبک وجود ندارد که هدف آن علاوه بر تقویت جسم تعالی روح همراه را در نظر نگرفته باشد. چون هدف از ورزش شناخت انسان و شناخت روح الهی او و رسیدن به جایگاه انسانیت است. حتی درود و بدود همراهان باید نمادی از تزکیه و تقوی باشد. زیرا اگر همانند بسیاری از صاحبان ورزش و اهالی مسابقات می‌خواستیم تقویت جسم را عهده دار شویم، باشگاه زیبایی اندام می‌گشودیم.

همزمان با توسعه معابد و دانشکده در استان‌ها علاوه بر تکثیر مقالات ارزنده همراهان و علاوه بر مثنوی کانگ فوتو و جزوات آموزشی دیگر، توسط راهبان سبک (استاد سلامی) کتابی به نام راز نهان در زمستان ۱۳۷۳ چاپ و در دسترس همراهان قرار گرفت تا دانسته و شناخته گام در این سبک بگذارند در این کتاب فلسفه کانگ فوتو و معانی اصطلاحات و لغات مستعمل که (برخی گمان می‌کنند) زبان چینی است - توضیح داده شده و همین است که ریشه عمیق دانش و تفکر و خودسازی را در بین همراهان پایه‌گذاری می‌کند. سخن از فلسفه و نگرش علمی انسان به جهان و حیطة خود پیش آمد و قبلاً گفتیم یکی از

<sup>۱۱</sup> - کافی، کتاب فضل العلم



معایب تربیت و تعلیم در ایران باستان تبدیل نمودن انسان ها به قطعات ماشینی و آماده کردن آنها برای تبعیت کورکورانه بود. این فلسفه و تفکر برای جهان آشفته فعلی و برای انسانهایی که در این عصر زندگی می کنند قابل پیروی نیست و با فرهنگ اصیل ایرانی اسلامی نیز منافات دارد.

در شرایط زندگی بیمارگونه فعلی همه انسان ها، چه در شرق و چه در غرب فجایعی پیش آمده که در زندگی گذشته چنین نبوده است. در جنگ های گذشته حداکثر چند هزار نفو کشته می شدند. لکن در جنگ های اتمی عصر حاضر رقم به میلیون میرسد. افزایش جمعیت در تمام نقاط دنیا موجب شده بلاهای غیر قابل پیش بینی مانند زلزله و سیل و طوفان جان صدها هزار نفر را بگیرد. در حالیکه تفرقه جمعیت در گذشته ضررهای کمتری داشت غیر از بلاهای طبیعی و غیر قابل پیش بینی. جامعه شناسی شهرهای بزرگ و دولتمردان خودپسند موجب گردیده تصمیماتی اجرا شود که در هر صورت روح بشر را آزرده می سازد. بیماری های واگیر که ثمره شهرهای بزرگ است، فشارهای اجتماعی زندگی در این شهر مانند مشکلات ترافیک، ازدحام مردم در وسائط نقلیه ع مومی، وقت تلف شدن ها در صف های متعدد مواد غذایی- دارویی- معاینه پزشک همه و همه بطور مستقیم انسان و روح او را از مسیر درستی و آرامش بیرون می برد. نیاز درونی هر انسان که مایل است حداکثر آزادی ممکن را داشته باشد و زندگی و رفاه او کم از دیگران نباشد. شایستگی های او ارج نهاده شود، ولی آنگاه که مورد دستبرد و تجاوز و تعدی قرار می گیرد. انسان را افسرده، بیمار، پرخاشگر، و نامتعادل می کند پس برای ساختن جامعه ای به دور از این ناهنجاری ها باید تفکر و اندیشه و حقیقت یابی را به انسان امروزی آموخت.

برای رسیدن انسان به موقعیت خود و سیر در راه تکامل باید از صفاتی دور گشته و به خصائلی مزین گردد. عمده ترین مشکل انسان جهل است که او را در تاریکی نگاه می دارد و او همواره تاریکی را می بیند. اندیشه اینکه جهان پوچ است، و زندگی فراخور حال آدمی نیست، اندیشه گمراه کننده ای است. زندگی ارزشمند است اگر هدف های انتخابی ما ارزشمند باشد، اگر زندگی را بطور شفاف بنگریم آن را شبیه جامی بلورین خواهیم دید که در خلال آن بی ارزشی برخی اهداف روشن می گردد و اصولاً دانش می آموزد که ارزش ها چیست؟ و برای چه باید فداکاری کنیم؟

ترس عاملی است که انسان را از تکامل باز می دارد، تعصب و اعتقاد به اینکه خوبی فقط در منظرگاه ما است. دشمنی می آفریند، دشمنی کینه توزی می آورد و کینه توزی منجر به خشونت می گردد. انسان رهرو به سوی کمال بد را نمی پسندد و آن را انتخاب نمی کند، لکن می تواند بدها و بدی ها را تحمل کند اضطراب موجب بیماری می گردد و آرامش در درون خود انسان است، باید آنرا کشف نموده و با آن زندگی کرد. شخصیت هر انسان در دوران کودکی و نوجوانی او شکل می گیرید، اگر در این مرحله او را ساختیم، زیر بنای محکمی را بر پا داشته ایم و الا آنگاه که ذات و شخصیت فرد شکل گرفت، تغییر آن مشکل است. انسانی که توحید و وحدانیت خداوند را شناخت که این امر با خودشناسی آغاز می گردد، دیگر از هیچ خطری هراس ندارد، او زندگی را همانگونه می بیند که پیش می آید و از رفتن به دنبال هدفهای غیر صادقانه پرهیز می کند، او خدا را شناخته و می داند در هیچ خلوت و تنهایی، تنها نیست و خداوند را حاضر و ناظر بر اعمال خود می داند، پس حداقل تقوا می که بجا می آورد آن است که در تنهایی خود در معرض دید مردم و انسانها می بیند، وقتی هرگز خود را تنها ندید از دروغ و خیانت و نادرستی پرهیز می کند.

اگر حجاب کنی از خدا، فرشته شوی چنانکه می کنی از مردمان، حجاب اینجا (صائب تبریزی)

وقتی خدا را شناخت، مردم و حیوانات و گیاهان را مخلوق خدا دانست با آنها مهربان خواهد بود، تلاش و تکاپوی خود را در راه ساختن ها بکار می گیرد. ساختن آرامش برای دیگران، ساختن نور برای گمراهان و نهایتاً ایجاد دگرگونی در روحیه بدها و آنها را به صف خوب ها سوق دادن. در معابد ما (کیمیای سعادت) امام محمد غزالی تدریس نمی شود. معراج العاده تدریس نمی شود. بوستان و اخلاق ناصری تدریس نمی گردد. اما چکیده آموزش های خوب پدران و مادران ما آموزش داده می شود. این آموزش ها را در ذن تعلیم می دهیم و هنر آموز می فهمد ذن آموختن نیست. ذن چیزی نیست که بتوان با کلام و گفتار نشان داد بلکه تجربه ای است که او باید خود درک کند و به آن برسد. نه نقطه برای اثبات ادعاهای خود بلکه برای تثبیت اینکه دستیابی به فلسفه کونگ فو چیزی نبوده که تقلید گردد، آموزشی وارداتی نبوده که پیروی گردد بلکه هر فصل و نکته آن جواهری بوده که در میان گرد و غبار کهن سالها فراموشی مورد توجه قرار نگرفته است.

### تاریخچه کانگ فو توآ

یورش های مکر دشمنان ایران و ستم هایی که بر مردم این مرز و بوم رفت همواره فکر مردان بزرگ و دلیر ایران را به خود معطوف ساخته و رهایی مردم از استعمار بیگانه و ستم حاکمان، منتهی آمال آنان بوده است. پرفسور ابراهیم میرزایی بزرگ مردی است که در کودکی با دین ستم بیگانگان در یورش ارشت سرخ بر مردم ایران اندیشه رهایی در ذهنش به جوشش در می آید. او که در ۳ سالگی پدر خود را در جنگ روس ها با کشاورزان گرگان از دست می دهد، از همان دوران در اندیشه رهایی انسان ها از جنگ و جهل به تکاپو میافتد. پرفسور میرزایی از معدود افراد معاصر ماست که چون بزرگان عالم علم و عمل برگ زرینی بر دفتر تاریخ این مرز و بوم می نگارد. ظلم ستیزی و اندیشه رهایی مردم از چنگال استعمار و استبداد او را قاصد صاعقه می کند تا اینکه اندیشه

تجربه شده اش را با نام کانگ فو توآ به کام انسانهای کره زمین می ریزد. پرفسور میرزایی پس از اخذ دیپلم در رشته ریاضی - فیزیک، با انگیزه حس وطن دوستی و ایجاد نیروی دفاعی قوی در برابر بیگانگان وارد ارتش می شود و موفق می شوند در سال ۴۱ از دانشگاه افسری با مدرک لیسانس فارغ التحصیل شوند. در همین دوران جهت ارائه تز علمی خود (کانگ فو توآ) به چین سفر می کند و در آنجا در بین چندین استاد دیگر تز علمی ایشان به عنوان برترین گزینه انتخاب می شود و چنان مورد توجه قرار می گیرد که سعی می کنند مانع از بازگشت ایشان به ایران شوند، اما ایشان ایران را به عنوان پایگاه کانگ فو توآ و مرکز گسترش این دانش سامانگر به تمام نقاط جهان بر می گزینند. ایشان با برگزاری جلسات و کنفرانسهای متعدد در خارج از کشور سرانجام موفق می شوند که تز علمی خود را در سال ۴۸ به ثبت برسانند و نیز در سال ۵۶ موفق به کسب درجه پرفسورای فیزیولوژی انرژی انسان از دانشگاه مریلند آمریکا می گردند.

کانگ فو توآ به معنای طریقت دانایی انشائی تن و روان است که یکی از مفاخر ملت ایران و از نادرترین رشته های رزمی دنیا به شمار می آید. همچنان که پیش تر گفتیم طریقت دانایی در زمان زرتشت یعنی ۱/۵ الی ۲ قرن قبل از پیدایش معبد شائولین در ایران کار می شد به طوری که در تاریخ داریم که فرزند زرتشت در سن ۱۵ سالگی موفق به دریافت گیتک قرمز می شود. اما این ورزش در سالهای دهه ۴۰ تا ۵۰ بار دیگر توسط پرفسور میرزایی به صورت دانشمندانه و علمی و بر اساس اصول فیزیولوژی انسانی با ۷۳۰۰۰ تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی تدوین و در ۷ مایگاه (مرحله) معرفی می گردد. این ورزش رزمی بر خلاف کانگ فوی چینی و دیگر رشته ها، از حرکات حیوانات تقلید نشده، بلکه بر اساس علم فیزیولوژی و حرکت بدن انسان در زوایا و مدارهای هندسی تن بنیان نهاده شده است...

## در بیان کانگ فو توآ ۲۱

کونگ فو توآ ورزشی است اصیل و ایرانی که ریشه در تاریخ، فرهنگ و مدنیت این مرز و بوم دارد. طراحی این سبک رزمی ایرانی که در واقع اولین ورزش رزمی مدون شده ایرانیان است کاملاً بر اساس علوم زمان می باشد. سبک کانگ فو توآ ۲۱ هم که منشعب شده از سبک فوق می باشد همراه با تغییرات شگرف علمی توسط دکتر احمد سلامی بنیانگذاری شده است و جزء معدود و اولین سبک های به ثبت رسیده در این زمینه می باشد. استاد دکتر سلامی از پیشکسوتان کانگ فو توآ در ایران و جزء اولین راهدانان طریقت دانایی هستند که موفق به دریافت شالیند از دست پرفسور میرزایی می شوند. استاد سلامی سرهنگ بازنشسته نیروی انتظامی، دارای درجه دکترای بیومکانیک و عضو هیئت علمی دانشگاه نیز می باشند.

این سبک دارای اساسنامه ۲۷ ماده ای و اولین سبکی است که بعد از ۳۲ سال فعالیت به ثبت و تصویب فدراسیون ورزشهای رزمی رسیده است. بر اساس منشور کانگ فو توآ ۲۱ و اساس نامه سبک که به تصویب فدراسیون ورزش های رزمی رسیده، در این سبک همراهان جهت بالا بردن سطح علمی بگذارند دروس دانشگاهی به پیشرفت های بزرگی نائل می آیند. این امر به مصداق آیه «هل یستوی الذین یعلمون و الذین لا یعلمون» می باشد که در طریقت دانایی همه همراهان باید در کنار تربیت جسم، تربیت روان نیز داشته باشد و مسلماً یک همراه تحصیل کرده و آشنا به علوم فیزیولوژی و سیکالوژی در تمرین کردن و تمرین دادن موفق تر ظاهر خواهد شد. همچنین هر ساله با برگزاری کنگره های مختلف در سطح کشور، تحقیقات و مقالات علمی همراهان ارائه می گردد که تا کنون ۲۸ کنگره علمی در این سبک برگزار شده است.

کانگ: دانایی فو: طریقت، راه و روش

نقأ: انشاء(نوآوری) تن و روان، دعوت به خود آمدن(تو بیا)، دعوت خود از خود که از بالاترین دعوت ها است.

۲۱: با ۲۱ مرحله تکنیکی در قرن بیست و یکم، از دو عدد ۲ و ۱ تشکیل شده است یعنی دعوت از ۲ به ۱ رسیدن، یکی شدن و به اتحاد رسیدن است.

کانگ فو توآ: طریقت دانایی انشاء تن و روان

یعنی دعوت انسان به سوی تکامل " به سوی توانائی جسم و دانایی اندیشه یعنی حرکت به سوی آگاهی " روشن بینی و درک مجهولات و اسرار جهان انسان و جهان طبیعت است.

کلنگ فو دنیای حرکت است، حرکت برای توانائی برای بقا، حرکت به سوی عدالت به زیبایی و خوبی مطلق، حرکت برای سلامتی یک جامعه و حرکت به ذات اندیشه که اسرارش در زبان روح است و زبان خلق است که سازنده یک جامعه بزرگ و راهی تواناست.

در کلنگ فو روح به چشم عقل میرود و زمانه را به هستیاش می خواهد. کلنگ فو روح را هستی انسان میداند و میخوهد دوره باروری حیات به وجود آورد. می خواهد به انسانها عقل آزادی کامل دهد و مظهر حد نهائی آزادی را بشناسد. روح تو به عالم تواناست و داناست اگر در اسارت ظواهر در بند کشیده نشود.

در دنیای کلنگ فو انسانها به دادرسی و یگانگی دعوت می شوند و با دانش و بینش وسیع به جهان حقایق آشنا می گردند.

افسانه زندگی یا نقطه حرکت و تولد اندیشه آدمی و پیوند روحانی وی با حیات است. انسان از ابتدای زندگی در نبرد با هستی بوده است لذا برای رهایی از چنگال متجاوزین راز علمی بر خود استوار نموده تا عالمانه پایدار بماند و بی جهت به نیستی نرود، کلفگ فو اسرار انسانیت. کلفگ فو فریاد عقل است و عقل است که قادر به عبور از مرز دانائی و توانائیست. کلفگ فو قدرت آشتیست و انسانهای قدرتمند تجاوز گر نیستند هر چه تجاوز است و هر چه بیدادگری هست در روح ضعیف انسانهاست. کلفگ فو با تعالیم شدید روح انسان را به خود رسائی میبرد تا هستی به وجود آورد و فریاد زمانه را از طریق اندیشه به روح منتقل می کند. طریقت دانایی یعنی ره یابی انسان به قدرتهای نهانی خود و همچنین تعالی روح و جسم او در جهت هم آهنگی با روح تکاملی جهان و تسریع در آن. بشر امروز همواره در انتظار زندگی بهتر " اعصابی آرام تر و همبستگی انسانی بهتر است اما همه آن خواستهها را با کلمات و با دلهره تکرار میکند ، چون روح خود را در اندیشه خویش ندارد. بشر در غبار آلودگیها و گرفتاریهاست. غباری که خود بر خود تولید کرده است " هر تولدی را اطاعت نمی کند و مرگ را با اندیشه نمی نگرد و بالاخره حاصل تولد و مرگ را از جوشش اندیشه فرار میدهد و اسرار خود که بیان روح از اندیشه است ارزان میفروشد چون گرفتار است. حقایق امروز را تلخ مینگرد و همین تلخیست که باعث عدم همبستگی و نپیمودن روح دوستی و راستی به معنای زندگیست . در دانشکده انشاء تن و روان توجه فراوان به نهال انسانها میشود زیرا راهبر کودکان امروز را آینده سازان فردا می داند.

«کانگ فو به معنای طریقت دانایی است، طریقت دانایی به درک ماست، درک نیروی فکر ماست، نیروی فکر در جسم ماست که در کانگ فو به آن پایگاه تفکر گویند.»

## منشور کانگ فوتوآ ۲۱

۱- اجرای ۲۱ مرحله تکنیکی

۲- بنیان دانشکده انشاء تن و روان

۳- التزام عملی به هفت مایگاه فیزیولوژی - پزشکی - روانشناسی - علوم و تاریخ - فلسفه - روح و روان - ذن

### معانی هرگز اندر حرف ناید که بحر بیکران در ظرف ناید

توآ

گفت توآ	،گفتمش توآ ز پیش	در ره عشقش ، برون آ	تو ز خویش
تا ز	محو خویش ، بیرون چون شوی	چون بخود آیی ،	خدائی می شوی
آنکه بشناسد خودش را عارف است		گردش چرخ و زمین را واقف است	
گفت استا :	که میان ما	گام دو	باشن ره وصلش نک
یک قدم بیرون نه از دریای خویش		قایق شوقت کشاند پیش پیش	
چون نباشد	پیش، راهش زین دوگام	یک خدا و یک اله و یک کلام	
دو، علامت هست بهر این دو گام		یک، نشان وحدت است	و والسلام
کانگ فو توآ که راه و رسم ماست		بیست و یک خط است و مقصودش خداست	

### اهداف دانشکده

اهداف دانشکده انشاء تن و روان دستیابی به کلیه اسرار انسانی و به کار گرفتن کلیه امکانات فیزیولوژیک و پسیکولوژیک آن در جهت ارتقاء انسان به کمال انسانی است. این راه مبتنی بر شناسائی یکصد و هفتاد نقاط تلاقی بدن (لکورپس آسترال) و بدن فیزیکی و کنترل جریانهای انرژی (یانگ و یین) و گشودن دریچه‌های (چاکرا) نهفته بر نیروهای خفته بدن و دخول از عوالم ترکیبی و عوالم تجربیدی و اجرای ۷۳۰۰۰ تکنیک " ترکیب و عکس العمل سازی و کنترل کلیه عضلات ارادی و غیر ارادی و رسیدن به مرحله برون فکنی و سیر مستقل روحانی می باشد. انسان شاهکار هستی " دارای قدرت نامحدود و سلسله ای از زیستگاه فر اندیشه است. انسان اشعه پر توان و حاکم بر تاریکیهای زمان از جوشش تن به روان به فرمول علوم راهی آسمان بیکران و در اندرون عالم کیهان پیش میروود و به ندای هستی بیرنگ و پیدایش جهان پژوهنده حاکم بر آن می شود. اندیشه انسان خواستگاه نیاز " به عنوان یک موجود زنده و محرک بر تمام فعالیت‌های وی است " لذا انسان در گهدشگاه زمان گهی به تمنای روان و در تاب تب توان و در معادلات زمان " هستی بی رنگ را به بایسته فر خود به گفتار و پندار و کردار ترسیم می دارد. طبیعت جهان بدون انسان نه زیباست و نه زشت ، نه نیک است و نه بد، بلکه تاریک و خاموش و بی صداست و گونه‌ای گورستان به دود حیات و مقامش ناپیداست و گر صدایی از ندائی چه گیاهی و جانوری به گرد دستگاههای عصبی که در خور تکامل بهبود حیات

سوزند. در مقام طبیعت آنی و گذرا و در سخت زمانی و ساده بیانی، تجاوز نکند.

ایچ است که جمود نمود بیرنگ سوگند تصویر پر رنگ را در ربود هر رنگ زاده می کند و مجموعه سرعت عالم را در نیستی تصور به هستی بیرنگ می دمد و مختصر تحرکی آشکار تا فرض بی نهایت به (دریافت) و(درک) در خود می پروراند و همه ارتعاشات و امواج را در مقابله او میکند و در شکوه پیر هستی تکاملی از جهان پنهان با سلسله زمان به جهان آشکار می ریزد.

«در دانشکده انشاء تن و روان(کانگ فو) اسرار انسانی به مکتب فلسفه راز تن و دریایی از اندیشه آدمی سوسو می زند این اسرار به آنهایی سپرده می شود که به راز کانگ فو سر سپرده شوند و این راز رمز پختگی است.»

### معبد

معبد همان محل تمرین همراهان است که در آن به ساختن تن و روان همراهان می پردازند که در سایر سبک ها بنام باشگاه خوانده می شود. کلمه معبد همانگونه که از اسم آن مشخص است محل عبادت است. از آنجایی که همراهان کانگ فو در معبد، جسم و روان خود را جهت ساختن جامعه ای سالم با توجه به فرامین الهی پرورش می دهند در نتیجه این خود نوعی عبادت است. از منظری دیگر به محل تمرین کلاس هم گفته می شود، کلاس هم به معنای محل آموزش و یادگیری در محضر استاد می باشد.

**ورزش از دیدگاه ارسطو: هدف از ورزش آن نیست که انسانها به صورت ددان نیرومندی درآیند. بلکه منظور پرورش دادن انسانهای نجیب و دلیری است که بتوانند در مبارزه های شرافتمندانه زندگی پیروزی و سرافرازی بدست آورند و جویای صفا و عدالت و سربلندی کشور و هموطنانشان گردند.**

### پوشش در کانگ فو

**سیاهی لباس:** انتخاب رنگ سیاه به خاطر این است که این رنگ، هیچ رنگی را جز سفیدی و پاکی ب خود قبول نمی کند. از نظر علمی رنگ سیاه باعث کنترل انرژی می شود و از هدر رفتن انرژی انسان جلوگیری می کند. از استحکام و دوام زیادی برخوردار بوده و تأمین کننده میدان حرکتی دست، پا و تنه می باشد. پیراهن ساده و معمولی که تمام قسمت های بدن را می پوشاند معمولاً از جنس نخی و الیاف طبیعی است تا عرق بدن را جذب کند. کمر شلوار کلنگ فو چنان طراحی شده که مهره های قوس کمری ستون مهره را محافظت می کند(درهنگام وارد شدن نیرو و فشارهای زیاد، از لغزیدن مهره ها به روی هم و آسیب دیدگی آنها جلوگیری می کند) و در قسمت میچ پا نیز شلوار کلنگ فو عضلات و زردپی های میچ پا را محکم نگه می دارد و از آسیب دیدگی آنها جلوگیری می کند. همچنین از نظر فلسفی لباس عزای جهل بشر است، چون کره زمین در جهل و نادانی است و همه جا تاریک است به خاطر همین(جنگ و خونریزی، تجاوز به کشورها، کشتار ملتها، بی حرمتی، اعتیاد، فقر و ...) است که لباس سیاه می پوشیم.

در کلنگ فو سیاه، رنگ مقدسی می باشد، بدین منظور که این رنگ در مقابل رنگ های دیگر مقاومت می کند و نفوذ هرگونه رنگ در آن بی اثر است و نمی گذارد انرژی بدن، که در اثر سوخت و ساز تولید می شود از دست برود و آن را در خود نگه می دارد، همچنین از پیری زودرس و خستگی و کوفتگی عضلات جلوگیری می کند.

«هر کلامی که بر انسان روا میکنی آسوده گوی و هیچگاه از انسانها براه خود عیب مجوی و اگر عیب درآنان دیده ای در خود بجوی»

### گروه های مختلف در طریقت

**گروه اول:** گروهی از این جمع که فقط به تکنیک های زیبای خود می بالند واز هنر خود برای خود استفاده میکنند. پیامبرانی هستند بدون کتاب که در تاریخ محو خواهند شد.

**گروه دوم:** گروهی هستند که در این کسوت دنبال تکنیک هستند. به عبارتی طریقت را صرف تکنیک آن میخواهند که این ان گروه تکنیک خوار نامیده میشوند.

**گروه سوم:** گروهی هستند که برای منافع فردی، مادی و تفکرات انتفاعی خود کانگ فو را پی میگیرند و در کنار آن دنبال مال و منال و حقوق و جایگاه اجتماعی هستند که این گنوه را زمین خواران طریقت نامند.

**گروه چهارم:** گروهی هستند که طریقت را لمس و درک کرده و صرفاً با ابعاد معنوی و فلسفی آن کار میکنند و قادر به گسترش آن نیستند و از مدیریت سیاله زمان نمی توانند بهره بجویند ولی از نظر اعتقادی و مبانی فلسفی هیچ مشکلی ندارند این گروه نیز ایستا گران یا صوفیان طریقت خوانده میشوند.

**گروه پنجم:** گرچه تمام گروه ها حالت تقدس و حرمت و احترام دارند ولی تجلی عینی طریقت دانایی گروهی هستند که با استفاده از تمام علوم بین رشته ای و مدیریت سیاله و درک مفاهیم زمانی، مکانی، فلسفی، اقلیمی، حکومتی و روابط بین الملل و با استفاده از مدیریت سیاله در گسترش حرکت و شناساندن آن به عنوان یک اصل علمی و سامانگری سلامتی روحی و جسمی تحت ساختار آکادمیکی و دانشگاهی با تکیه بر هفت مایگاه و منشور طریقت دانا یی آنرا به عنوان هنر والا در تن و روان خود تجلی بخشیده و بین مردم گسترش داده . این گروه را کانگ فو کاران واقعی نامیده اند که به سوگند نامه کانگ فو وفادارترینند و سوگند نگاه را پاس می دارند.

«بر دشمن رحم مجوی او از توست و خطای توست بر دشمنان هرروز بیاندیش تا راز تو نشکافند و به سرزمین تو راه نیابند.»

### پیکار در کانگ فو

در همه مکاتب و ادیان همه آدمیان به این اصل معتقدند که انسان دایم در نبرد است، نبرد یک انسان بزرگترین هنریست که او را اثبات مینماید . میدانیم انسان موجودی است در جهت خلاف طبیعت و در جهت حاکمیت و فرماندهی بر طبیعت، تا مرز خلیفه و نماینده خدا در زمین بودن و از این روست که انسان همیشه در مبارزه است، مبارزه با ضعفهای درونی خود، مبارزه با جهل هموعان، مبارزه با نفس خود و شیطان . یکی از خصوصیات مشخصه کانگ فو روح مبارزه است که در همراه بتدریج و با زحمت و تلاشی در طول زمان بوجود می آید. همراه کانگ فو در عین تواضع و فروتنی جسم و جانش آرام نیست و دائم در کار و تلاش است با بیداری و احساس مسئولیت . مبارزه آزاد در کانگ فو برای پیروزی حق بر باطل صورت میگیرد برای دفاع از حریم انسانی و دفع حریف از مکانی که قصد تصاحب آنرا دارد . مبارزه تا آخرین قطره خون برای تحصیل حق و کوبیدن باطل به شکلی کاملا واقع ی آماده بودن برای نبرد، نبردی واقعی برای احقاق آزادی، مبارزه در کانگ فو دعوی خیابانی نیست بلکه نبرد فکر برتر است . در مبارزه به کسی امتیاز نمی دهند و هیچ داوری وجود ندارد. در مبارزه هیچ کس شکست نمیخورد و پیروز نمیشود چون پیروز کسی است که در نبرد زندگی پیروز باشد. ما در کانگ فو قهرمان نداریم چون معتقدیم که پیوسته این ملت و مردمند که باید قهرمان و پیروز باشند نه فرد یا افرادی خاص.

ما در کانگ فو مسابقه نداریم اما مبارزه ما دروازه دانایی است، زد و خورد انسان نیست و اصولا کانگ فو نبرد انسان با انسان را حاصل جهل او میداند. مبارزه ما مبارزه با جهل انسانهاست، با آتش افروزان و بطور کلی مبارزه را جهاد میدانیم.

مبارزه آمادگی همراه کانگ فو است برای نبرد زندگی و نبرد هستی برای فکر برتر، مبارزه تا تحصیل آزادی کامل، مبارزه تا سرپنجه مرگ، مرگ این حیات واقعی انسانهای آزاده.

**هدف مبارزه** بلافهر آتش افروزان است که راه و رسم هماهنگی و همبستگی را نخواهند و فروغ اندیشه را بگسلند . مبارزه فقط در مقابل تجاوز و دفاع از انسانیت است. همراهان کانگ فو جزء افتاده ترین افراد در جامعه میباشند بطوریکه حتی ممکن است دشنام بشنوند و تعرض بر آنها بشود ولی عکس العملی نشان ندهند چون ما تعرض را نتیجه جهل میدانیم و معتقدیم که باید جهل نابود شود تا تجاوز به حقوق دیگران از میان رود، در کانگ فو هیچ مقامی وجود ندارد و همیشه بالاترین درجه پایین ترین مقام را دارد . با این فلسفه ما مقام استادی و شاگردی نداریم چون استاد اغلب آموخته های خود را به شاگرد می آموزد، بجای استاد و شاگرد در کانگ فو راهبر و راهدان و همراه وجود دارد، راهبر کسی است که ایده و راهی به جامعه ارا می دهد و همراه مختار است که این راه را انتخاب کند و ادامه دهد و یا در طریق دیگری گام نهد . مبارزه در کانگ فو بزرگترین شاهکاریست که یک انسان را اثبات میکند. استاد در دید مبارزه همراه شدیدترین اعمال تکنیکی را برای کارایی او به کار میگیرد و هنگامی که همراه در میدان مبارزه حاضر میشود تمام اصول فرا گرفته شده را با خونسردی از او میبیند این مبارزه برتریست یک انسان آزاد را به طور بارور به جهان مربوط میسازد و این مبارزه تنها با نیروی تن انجام پذیر نیست بلکه از نیروی فوق العاده فکر باید بهره ببرد چرا که دست و پا در خود فکر ندارند و این ذهن و مغز است که آنان را به حرکت در می آورد و هر عمل و عکس العملی حاصل پختگی یا خامی و ظرافت یا خشکی اندیشه است و در واقع مبارزه تمرینی است برای پرورش فکر و ذهن.

بیشتر مردم می پرسند اگر در کانگ فو خشونت نیست پس مبارزه برای چیست؟ یاد گرفتن کانگ فو و مبارزه و ضربات دست و پا برای تجاوز و خشونت نیست بلکه آمادگی و توانسازی برای دفاع از خود و آزادی خود واندیشه انسانی است. مبارزه ما فقط در مقابل تجاوز به حقوق انسانی و دفاع از انسانیت است.

«راز حرکت عالم در آدم و راه نبرد آدم در عالم را بجوی و ببوی، این راز دانایان و سخن پیران در کانگ فو تو آست»

## کیست انسان ؟

### انسان، تصویر جاودانه تو از اندیشه توست

انسان برگی از شاهکار خلقت است، در حریم او همه چیز ناچیز است . اندیشه آدمی از واقعیت و پیوند دادن او با حقیقت است . انسان شاهکار خلقت است، انسان کم اندیش و بی منطق به حیوان بسنده است. انسان تشخیص دهنده به دانایی رونده است. انسان شاهکار خلقت دارای قدرتی نامحدود و سلسله ای از شعور و اندیشه است، پس باید وی را در حریم معنویت جستجو کرد. در راز کلمه فوتوآ تولد متکی به یک فلسفه وجه عبادت است، بزبان ساده تولد پایگاه عبادت است و اگر انسانی پایه جهان گذارد گویند اندیشه ای به رشد پا گرفته است . فاصله بین تولد و مرگ را جوشش اندیشه نامند. در معابد کونگ فو راز مطلوب سلولهای مغز و کالبد سالم و توانا در قدرت عجیب فیزیولوژی رو می گیرد، مهمترین موضوع معابد کونگ فو در این است که از پاره شدن اندیشه بوسیله عوامل خارجی شدید جلوگیری شود . به عبارت ساده هرچه که فکر از چشم می گیرد باید در آن متمرکز شود آنچه را که در تالار اندیشه در اثر فکر کردن آزاد رخ می دهد عبارت است از بازگشت انسان به ذات خود، در اثر این نوع فعالیت هنرمندانه مغز، فرد قادر می گردد که بتواند به یک موفقیت از زوایای مختلف نگاه کند و از روشن بینی ویژه ای برخوردار گردد، در طریقت تمرکز فکر کلمه فو (گونه ای از اسرار کلمه فو) فعالیت خلاقه در تمام حوزه های هنری فکر خود به خود دیده می شود، آنچه در اثر فکر کردن بدون وقفه گسترده و عمیق اتفاق می افتد در پایان منجر به تولد فرد اندیشمند می گردد، با دست آویز به فکر کردن، علت ناکامی و ریشه تشویشها و نگرانیها کشف شده و بعد از موفق شدن در این راه، به تولد تازه یا تولد دیگری میرسد که در کلمه انگ فوتوآ بدان خالق می گویند در تاریخ وضعیتی از شرح حال پیامبران، اندیشمندان اجتماعی و هنرمندان و انقلابیون مشاهده بسیار شده است . تمرکز فکر (zenkungfu) ذن کلمه فو حرارت فکر، گرایش شدید در راه بوجود آوردن کوتاهترین ارتباط انسان و قدرت خلاقه او است، بدین آرمان است که آرامش انسان پایه می گیرد و تضاد بشریت از بین میرود . و به اصطلاح برادری در مقام برابری به انسان رو می نهد سلولهای مغز انسان دارای این استعداد است که بطور مداوم یا متناوب ب فکر بکوشد و جواب بسیاری از مسائل پیچیده و در هم برهم و غیر قابل حل را کشف نماید.

در شیوه و طریقت کونگ فو نیروی تن و کرداری ارزش والائی دارد (انسان باید در هستی خود بکوشد) همانطور که قبلاً آگاهی یافتیم تمرکز فکر عبارت است از بازگشت به فیزیولوژی انسان از طریقت کلمه فو است. راهبران کلمه فو به دانش علمی و فلسفه پختگی فکر و نیروی تن باز نشستند و اندیشیدن را از طریق سلسله اعصاب و نیروی تن مقام ویژه ای قائل شده اند.

انسان کلمه فو قدرت بس توانائی دارد، چه جنگ آوری ، مبارزه تن به تن (ما یانه mayane) قدرت جسارت، شهامت، بی باکی، در حد یک انسان غیر قابل تصور از خود نشان می دهد در طریقت کلمه فو، راهبر به اندیشه همراه (کونگ فوکا kungfuka) راه باز می کند، او را به عبارت خویش برای برترین توانائی تن و راز فکر آماده می کند، به نیایش خویش می برد تا به هستی زمان آگاهی می کند، واس تلال منطقی در او بوجود می آورد، چون زندگی بر پایه پرسش و پاسخ منطقی استوار است. صدای راهبر در فکر شاگرد فریاد هستای اوست، اسرار کلمه فو همیشه بین استاد و شاگرد بلقی است و این راز باز شدنی نیست.

### ای برادر تو همه اندیشه ای مابقی، خود استخوان و ریشه ای

#### فلسفه ذن در طریقت دانائی

در جهان امروز روابط خاص سیاسی و اقتصادی و تداخل فرهنگها پذیرش بسیاری از آرا و نظرات پیشگامان عقیدتها نه تنها در خور تامل است، بلکه با توجه به روابط انسانها و نزدیکی فرهنگهای متفاوت به یکدیگر تمایل ملتها به پیشرفت روز افزون می شود ناگزیر به پس زدن و رد بسیاری از نظرات هستیم . هدف اصلی ما دست یافتن به ذنی است که بتواند بشر را به سمت مثبت هدایت نماید و در عین حال او را بی جهت به نیستی نکشاند. ذن مورد نظر مازندگی است یا به یک بیان شیوه زندگی است. با اصول روشها، گرایشها و موازین خاص خود که شایسته و مورد قبول جامعه جهانی آینده با ارگانیزم خاص خود میباشد، ذن مقبول ما، ذنی است که قادر باشد انسانها را به آنجا برساند که وراء اندیشه میباشد.

ما به او که ذن مورد نظر ما را درک میکند میگوئیم "توانا. توانا برای زیستن به معنای راستین و بسوی هدفهای راستین و... که زیر درفش انسانیت با تمام نیروی فکری و فیزیکی خود جهتی انتخاب کند که به خدمت مردم باشد، او با این مهم (سمت گیری انسانی) که نماینگر تقویت اراده و سلامت و روان اوست شالوده تحولاتی همه جانبه را در اختیار دارد و قادر به اعدام، واژگونگی ها، تضادها و خواب آلودگی ها و... بوده و برای نوع دگرگونی انسانی همیشه بیدار باشد. با ایمان به ارزش و تاثیر عامل زمان نه مایلیم زمانم را بی جهت از دست بدهم و نه قصد دارم که زمانم را بزدم. بر این پایه هرچه زودتر انتقاداتی را که بر ذن بودنیسم دارم برایت مینویسم به آنچه که هم می نویسم ایمان کامل دارم.

پیشتر هم گفتم هدف من دست دادن به ذنی است که با محیط کنونی و افراش و جهان آینده هم آمیز و منطقی باشد. جنبه های غیر علمی، منفی و یا سکرآور هر اندیشه و نهادی بی هیچ تردید مردود و غیر قابل پذیرش است. ذنی با جهان امروز میتواند هم آهنگ و هم صدا گردد که از هیچ مسئله ای غافل نباشد. امروز هیچ رویداد و تصمیم و تارکی جدا از مسائل اجتماعی، اقتصادی، سیاسی نخواهد بود. با این اساس سمتی که منتج از مسائل مشی زندگی افراد قرار گیرد، سمتی مالیخولیائی و نوعی واژگونگی است. سمتی است که موجودیت انسان آزاد را شدیداً به مخاطره می اندازد، سمتی بهره کشی از انسانها و تحمیق آنها بصورتی دیر پا در خواهد آورد. چنین سمتی یارکسانی است که هدفشان وطن فروشی و تاخت و تاز به تمام شئون انسانی و تاراج ثروت ملتهاست. بدین خاطر من و تو موظف و ناگزیریم آگاه باشیم و آگاه کنیم. مدتها بازی با واژه ها عامل تحقیق ملت های بی شماری که در گیتی پراکنده گردیده باید همه ملت ها از روابط تولید یا شالوده اقتصادی خود آگاه باشند. درست است که انسانها بی اختیار زاده میشوند و بی اختیار میمیرند، ولی تنها مفهوم تولد بیرون آمدن از رحم مادر و تنها مفهوم مرگ بی حرکتی قلب نیست. تولد و مرگ مفاهیم دیگری هم میتوانند داشته باشد. در مفهوم اول اگر ما برای تولد خود قادر به تصمیم گیری نبودیم، برای فرزندانمان که میتوانیم، نیازی به بازگوئی این نکته نیست که فرزندان من و تو بدون تصمیم ما متولد نمی شوند. درست است که من و تو قادر نیستیم که نمیریم ولی میتوانیم آنها را به تاخیر بیاندازیم. امروز عالم عامل تحمیل اراده بشر در مسائل و موارد بسیاری است که چندی قبل فکرش را هم نمی کرده است، فردا بی شک مرگ را هم در چنگال علم خواه یم داشت. بعلاوه برداشتی که ما از تولد و مرگ داریم، ممکن است متفاوت باشد. من فکر میکنم انسان زمانی در حقیقت متولد میشود که به شناختی واقعی و روشن از محیط خود و افراش دست میابد. و آن هنگام که قادر به درک واقعیات و مبارزه انسانی نباشد و از زندگی بهراسد مرده است. زندگی با جوشش اندیشه آغاز و با خاموشی آن تمام میشود، بر این مبنا حد فاصل بین این جوشش و خاموشی را زندگی نامند. در این طریقت "سن سه سرو" را تولد اندیشه می نامیم، تولدی را همه تولدها زیرا فرد در آن وارد مرحله ای جدید از زندگی می شود مرحله ای که خالق آن خودمان هستیم و می توانیم هر آنگونه که خود بخواهیم آن را خلق نماییم. زندگی هیچ گاه ملال آور نیست، بلکه ایمان به بیهودگی زندگی ارتجاعی است. چون اولین نتیجه منطقی چنین عقیده ای عدم تحرک و خواب آلودگی و تن آسائی خواهد بود، در حالیکه دنیای من و تو باید دنیای تحرک و سازندگی باشد. ما حق نداریم به دست آویز اینکه سرانجام خواهیم مرد، درویش وار به کنجی بخریم و در عین اینکه نفس میکشیم مرده ای بیش نباشیم. دنیا تنها از آن من و تو نیست که تصمیم به آباد نکردنش بگیریم و آنچه بر ما کردند بر دیگران نکنیم. دنیا مال انسانهاست، انسانهایی که هستند و آنها که بعد ها خواهند بود. ما سربازان رزم زندگی هستیم، درفشمان هم زندگی ساز است، نه زندگی بر انداز. قدرتمان ناشی از قدرت انسانها خواهد بود، همان سان که زبونیمان معلول خودمان است. باید باور داشت که زندگی بی فایده نیست. حتی زندگی آنان که فاقد جوشش اندیشه اند. چون زمانی خواهد رسید که همه برای نبردهای تازه تری از نو زائیده شویم. زندگی نبرد انسانهاست، در این نبرد خواسته های فراوانی پیش رو داریم. خواست ما چیزی نیست که بتوان از آن چشم پوشید، چون آنچه ما میخواهیم خواست همه انسانهاست. یک نیاز منطقی و عقلانی است، یک نیاز صد در صد است که بی آن نمیتوان بود، ما با تمام نیرو و تلاش خود برای داشتن آنچه میخواهیم میکوشیم. ما چیزی را نمیخواهیم که دیگران بر ما تحمیل کنند، ما در جهان مورد نظرمان با اینکه صرفاً یک مصرف کننده بی اراده و عامل اندوزی تولید کننده باشیم مخالفیم. مسیر خواسته های ما را تبلیغات بی اساس تعیین نمیکند، خواسته های ما مرید و متأثر از تفکرات انسانی است، ما خود را وابسته به جامعه ای سازنده میدانیم که هدفش در روابط تولیدی بهسازی و تامین جامعه بشری است. خواستن تنها با بدست آوردن آنچه که میخواهیم از بین میرود. از این رو می توان سه اصل پندارنیک، گفتار نیک و کردار نیک را در راه رسیدن به این خواست ها پذیرفت. اگر هر انسانی به سه اصل بالا معتقد باشن هیچکس حق ندارد به او برچسب پیروان آیین و مذهب خاصی را بچسباند زیرا مگر کدامیک از پیام آوران الهی بودند که این سه اصل را قبول نداشته باشند و آنها رد نمایند بلکه همه همین حرف را به زبان های مختلف بیان و ان سان ها را به سوی خداشناسی دعوت نمودند و با رسالت خود مسیر پیام آوران قبل از خود را به گونه ای تکمیل کردند، مگر نه اینکه دارا بودن صفات فوق خیلی آسان است؟ مگر نه اینکه اصول برای رسیدن به اهداف انسانیمان لازم است. اینها سلاحهای اولیه ما برای بدست آوردن خواسته ها و نیل به جامعه ای سازنده است. من و تو قرن ها برای نابودی خود تلاش کردیم. خود و دیگران را استثمار کردیم، دروغ گفتیم، بی تفکر نفس کشیدیم. همه این بلا ها را خودمان بر خودمان آوردیم. این زمان دیگر خسته ایم. نباید سالهای آینده را به طومار گذشته مان اضافه کنیم. دیگر نمیخواهیم خود را نابود کنیم. میخواهیم بیدار باشیم. میخواهیم برای بر خورداری از فرهنگ غنی انرژری فرهنگیمان را توسعه دهیم. ما از این پس استعمار نخواهیم شد و این کار را هم نخواهیم کرد. اینها هستند خواسته های من و تو، بیشمار نیست تا نیرو و انرژیمان را تجزیه کند و در نتیجه موجب شود به هیچیک از آنها نرسیم. آنهائیکه بر شمردیم خواسته های انتزاعی و پراکنده نیستند، بلکه لازم و ملزوم یکدیگرند. هدف ما تنها یک چیز است، جامعه ای که شالوده اش منطبق با بر نهادهای پیشرفته و رو بنای جامعه ما انسانها را ارج میگذارد و میشناسد. آنها را هم که قدری از این اصول بدورند میسازد، بدون آنکه از میانشان بردارد.

من و تو آن زمان که به هدفمان نرسیم با آرامش بیگانه ایم و آنرا نمی‌خواهیم، چون آرامشی که گفته میشود بستگی کامل به موقعیت زمانی و مکانی دارد. بی‌شک جامعه ما و افرادش مفهوم واقعی آرامش را به ما القا خواهد کرد و همه انسانها با تمام وجود آنرا لمس خواهند نمود، ما با آرامش مخالف نیستیم، در حال با آن بیگانه ایم و آنرا هم به دست خواهیم آورد.

ذن من و تو ضد جهان بینیها و عقاید مذهبی، مسائل جنسی و غیره نیست، ذن من و تو طرفدار بررسی علمی پدیده های اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی و تجزیه و تحلیل عقاید مذهبی است.

ذن ما بر آنچه که در پیرامونش میگذرد با دیدی گسسته و اندیشه ای مسلح مینگرد. ذن ما بخاطر انسانها به هر چه که بر روابط آنها موثر باشد توجه خواهد داشت، چون بدینوسیله با تجهیزات مطمئن تری بسوی هدفش ره می‌پیماید. ذن من و تو حال نگراست. چون آنچه را که در حال دارد می‌خواهد. ذن من و تو از گذشته و حال با خیر است.

ذن ما فارغ از رنگها و نیگرنگهاست، او سیاه و زرد و سرخ نمیشناسد و فقط به رنگ خون توجه دارد، ذن من و تو همه خونها را پاک میداند اگر آلودگی است در اندیشه هاست. ذن ما برای سالم سازی اندیشه ها هیچ چیز را به آنها تحمیل نخواهد کرد بلکه فقط به سالمسازی روابط و محیط خواهد پرداخت. چون در یک محیط با روابطی سالم اندیشه ای غیر انسانی مجال رشد کردن نخواهد داشت. در جامعه ما انسانها افسرده و آشفته نیستند، چون موجبی برای آن پیدا نمیکند. آنها تا لحظه رسیدن به هدف خود دنیای آشفته و افسرده را به بدترین شکل متصور دیده و برای ی رهایی از آن بهای گرانی پرداختند. ذن ما معتقد است تمام ناهنجاریهای مردم را باید از بین برد. پیرو این ذن با هر نوع فقر اعم از فقر اقتصادی، فرهنگی و ... مخالف است و در رفع آن میکوشد. او معتقد است با معدوم کردن عوامل ناهنجاریها و ازه های مربوط به آن خود بخود چون موردی برای استعمالش موجود نخواهد بود از فرهنگها محو خواهد شد.

پیرو فلسفه راستین بکوششهایی که برای مسخ تمدن انسانها وجود دارد واقف است و با درک و شناخت خود آن کوششها را خنثی میکند. من و تو میدانیم که اگر در این راه نکوشیم بنوعی همگام و همدست آنها خواهیم بود که مسخ بودن افراد برای اهدافشان مفید و حتی لازم است. ما همچون به کوششهایی که برای امحاء غرور ملی افراد صورت میگیرد واقفیم. بهمین جهت همیشه غرور ملی خود را حفظ خواهیم کرد با این توضیح که غرور ما مرز جغرافیایی خاصی را شامل نمیشود، چون خود را متعلق به تمام گیتی میدانیم و نگران همه انسانهایییم. من و تو همیشه برادر مردان و زنان همه ملتها باقی خواهیم ماند. کسانی که برای انسانیت پیکار میکنند، رنج می‌برند و پیروز میشوند، کلام من و تو آزادی تمام انسانهاست. بر این اساس تمام پدیده ها باید در خدمت و تامین کننده این آزادی و یگانگی باشد. طبیعت، دانش، هنر، موسیقی و اندیشه ها با قدرت شگرفت خود ما را یاری خواهند داد. اگر قدرت تاثیرشان را بشناسیم و از آن درست بهره گیریم و نیک میدانیم که عامل مهم بهره گیری درست از پدیده ها عدم وابستگیهاست.

استعمارگران و عاملین اختناق را می‌شناسیم، هیچکس نگران شوکت و قدرت ما نیست و خیالش در حال از این بابت راحت است، چون اندیشه ها را به نفع و در سوی خواستهای خود پرورده شده میبیند.

همه چیزهایی را که انسان برای رسیدن به هدف باید دارا باشد داریم، همه چیز را که برای یک زندگی راستین لازم است، ولی خ ود را تهی و مسخره می‌انگارد. آیا این مسئله معلول از بی پایان انسان است. باور کردنی است که همه افراد آنچه را که دارند نمیخواهند در حالیکه بنحوی باور نکردنی آنچه را که دارند تحمل میکنند.

آزادی اندیشه و حقیقت انسانها امروز مارک جامهای شراب شده است. انسانها همچو یویو بازیچه روابط دهشتناک سیاسی، اقتصادی گردیده اند. بسیاری از افراد، جوانانی اقتصادی بیش نیستند، با حفظ تمام خوی درندگی و متجاوز و بی منطق حیوانی. دنیای ما پر از نا برابری ها، تضاد ها و تجاوز ها است. پر از بیداد گری و تاراج است، تاراج ثروتها، فرهنگها، تمدنها و اندیشه ها. در گوشه ای از جهان افراد با قدرت تکنولوژی خود آسمان را تسخیر میکنند. در گوشه ای دیگر فرهنگها و تمدنهای دیگر کشور ها از طریق تلویزیون وارداتی به تماشای این قدرت می‌نشینند. با چشمانی خجل، چهره ای متعجب و دهانی باز و مغز هائی که گنجایش پذیرائی این پیشرفت ها را ندارند.

چرا چطور، چه باید کرد، در آن سوی، اکثریت ره گم کردگان و در این سوی آزاد اندیشان انگشت شمار که بی ثمریشان معلول ممنوع ره گم کرده شان است و دیگر هیچ. دسته متجاوزین هم که هر روز فربه تر و دریده تر میشوند. ولی دوست من با همه اینها که بر تو گفتم، حق نداری بهرآسی و سرت را در لاک خود فرو بری.

اسطوره پاشنه آشیل را هم نباید فراموش کرد. بخاطر داشته باش که حتی ره گم کردگان هم میدانند چه چیزهایی از دست داده اند و میخواهند آنها را داشته باشند، بخاطر داشته باش که بسیاری از افراد برای شروع ک ار روزانه خود با صدای زنگ ساعت از خواب بر میخیزند، آری دوست من موازین، روشها و گرایشهای ذن راستین تو را موفق خواهد ساخت. فلسفه انسانی تو تمام ناهنجاریها را سرکوب خواهد کرد.



از همین لحظه تصمیم بگیر زمانیکه بر خلاف سمت انسانها حرکت میکند متوقف کنی و اینهاست روش ذن ما. هدف انسانی اندیشه، شناخت محیط و افراد، شناخت خود، درک واقعیت، بیداری و بیدار سازی، درک اهمیت عامل زمان، ایمان به قدرت انسانها، یگانگی انسانها، مبارزه با اندیشه های آلوده، شناخت و نهاد انسانی، تحرک و تلاش تا لحظه برخورداری نگهداری دست آورد برای همیشه، دوست من بی شک فقدان این اصول و گرایشها رمز و راز ناتوانی و زبونی کنونی بشر است.

من با تو که از این گرایشها برخورداری و از آنها آگاه هستم، با تو که نیرو، تن و اندیشه ات را برای رها می بکار خواهی گرفت، با تو که هر چه را میخواهی انسانی و برای انسانهاست. من با تو هستم که در آغاز کلام توانایت را خطاب کردم.

## «انسان شاهکار خلقت دارای قدرتی نامحدود و سلسله ای از شعور و اندیشه است، پس باید وی را حریم معنویت جستجو کرد»

### بانوان: "بانوان اپرای فرهنگ زمانند"

اساس خلقت و هستی چنانچه از ابعاد علمی و تحقیق هایی که در طول تاریخ علوم به دست آمده است همگی گویای این است که هر کنشی را واکنشی و هر دمی را باز دمی است پایان هر عمل عکس العملی برابر آن اما در جهت خلاف آن وجود دارد. هر سردی گرمی و هر سربالایی را سراسیمبی است. در مقابل مثبت منفی و گرما در مقابل سرما در این تبادل انرژی و این گردش جهان آراسته می شود و دوباره فرو می پاشد و از نو متولد می شود. در هر آغازین، جلوه هایی از انوار الهی را به نمایش گذاشته و پیامی را در تار پود انسانها نجوا میکند. مرد همچون کوه استوار اما خشک و بی روح است تا زمانی که دریای عشق و امواج خروشان محبت زن هستی او را دگرگون سازد. طبیعت جهان هستی اینگونه است و نمی شود خلاف مسیر خلقت حرکت کرد که اگر چنین کنیم هرگز به سر منزل مقصود نرسیده بلکه با تباهی و شکستی سخت رو در رو خواهیم شد. زن تنها موجودی است که انسان را به صورت در درون خود می پروراند. هر زنی یا مادر هست و یا در آینده مادر می شود و هیچ عشقی برای مرد بالاتر از عشق به مادر نیست بر خلاف تمام تصوراتی که در طول تاریخ شده که زن برای مرد ارزش ندارد می بینیم که هرگز چنین نیست و زنان در اندیشه مردان جایگاه والایی دارند. اما مردان سعی می کنند این علاقه درونی را بروز ندهند مگر به ندرت و این هم خود بی دلیل نیست. در قرون گذشته مکاتب زیادی پای به عرصه ظهور گذاشته اما هیچ کدام نتوانسته اند ارزش زن را به صورت آنچه که هست به تصویر بکشند تا اینکه طریقت دانایی از نظر (تن و روان) توانایی هتای بالقوه زنان را عملاً به معرض دید همگان قرار داد. اجرای تکنیک های بسیار دشوار در زنانی که تمرینات مداوم دارند اگر بهتر از مردان نباشد کمتر هم نیست و ابعاد فکری آنها همچون جسمی قابل ستایش است. چنانکه در طول تاریخ زنان بزرگی همچون حضرت مریم، خدیجه، فاطمه (س) و زینب (س) الگوهای راست قامتی و ایثارند. زنان مبارزی همچون جمیله بوپاشا مبارز الجزایری، ژاندارک زن مبارز فرانسوی و زنانی که دریای علوم را شکافته اند مثل ماری کوری و هزاران هزار نمونه های دیگر که در لابلای دفتر تاریخ همچون برگی زرین جاودانه مانده اند. امروز نیز شاهد عظمت و شکوه زنان در طریقت دانایی هستیم فزنانی که شالبنده به کمر بسته و پیمان همراهی را با خون خود امضاء نموده اند و می روند تا دفتری نو از توانایی زن را در تاریخ هستی به ثبت برسانند.

### شال

تاریخ شال در ایران به دوران هخامنشی بر می گردد و شاید هم به ماقبل آن. با نگاهی به تاریخ می بینیم که همه انبیاء هم شال به کمر می بستند. از نظر

فیزیکی یعنی آماده بودن، از نظر علمی برای کنترل انرژی در تکنیکها و از نظر فلسفه سه دور، دور کمر پیچیده میشود.

### دور سوم: کردار نیک در عیان

### دور دوم: پندار نیک در نهان

### دور اول: گفتار نیک در بیان

گره اول شناخت جسم است و گره دوم که توام با سوگند به آتاتوا (که بینش بیطرفانه و داوری در نگرش و درک اسرار خلقت است) یا آتادو (توان بخشیدن به سرچشمه جوشان تفکرات انسانی) است و این علامات رمز از حروف تا کلمات خود انسانی است. گره خوردن دوم که پایگاه مرتبه سوگند و مطرح نمودن تمام اسرار نهان در آتاتوا می باشد. به آئین سوگند و علامتهای آن، اسراری که به چشم ناپیداست، بر چشم عقل هویدا خواهد شد. مهمترین لحظه حیات بشر وقتی است که خود مورد قضاوت است یعنی در زمان گره دوم یا پیوند تن و روان.

«کلنگ فو قدرت آشتیست و انسانهای قدرتمند تجاوزگر نیستند هر چه تجاوز و بیدادگری هست در روح ضعیف انسانهاست.»

## مراتب شالها

### شالبند سفید :

ورود انسان به دنیای کلمگ فو (پاکی، صلح و اندیشه روان) می‌باشد. آغاز به دنیایی که در آن حرکت و تحرک به زندگی اجتماعی و آغاز تولد اندیشه است، آغازی به گره کردن مشت‌های خود به مبارزه با حمله کنندگان به محوطه اندیشه . نشانه مبتدی بودن شخص و خالی بودن از تجربه و فلسفه پاکی و قابلیت رنگ پذیری ، یعنی ورود به مرحله تغییر و حرکت می‌باشد. رنگ سفید به معنای پاکی است و تنها رنگی است که تغییر را کامل به خود می‌پذیرد و هر رنگی می‌تواند بر آن اثر بگذارد ، همچون لوح سفیدی است که می‌توان هر چیز بر آن حک کرد.

شالبند سفید به معنای پاکی و صلح میباشد و قرمزی پشت شال نشان خون سرخ انسانهاست.

### شالبند سبز

شالبند سبز به معنای روپیش و جوانه زدن می‌باشد. روپیش در فضای نیروهای فیزیکی تن، و به حرکت در آوردن ناشناخته های بدن برای تحرک بیشتر ، همراه برای دریافت این شال می‌بایستی با هفت شال بند سبز مبارزه نماید و تا حدودی نیز آشنا با مراحل فکر باشد، شال سبز به بارور کردن تن و روان می‌پردازد. به شال بنده سبز راهدان می‌گویند.

### شالبند قهوه ای

شالبند قهوه ای به معنای سوختن و پختگی فکر در فضای نیروهای فیزیکی تن است . یعنی تجربه گرفتگی و پختگی در فضای فیزیکی و روحی تا به پایداری فکر و جسم رسیدن است. به شال بند قهوه ای راه‌دار می‌گویند.

### شالبند مشکی

شالبند مشکی به معنی عبور از مرز تاریکیها و نادانیهاست و ورود به دنیای اسرارآمیز نیروهای فیزیکی و فیزیولوژی بدن انسان با خلق ۳۰۰۰ تکنیک و ترکیب و عکس‌العمل سازی متکی بر استدلال علوم ، ریاضیات، فیزیک و شیمی می‌باشد.

شالبند مشکی به معنای عبور از مرز تاریکیهای زمان و خلق حرکات جدید بر مدارهای هندسی تن است به شالبند مشکی راهبان می‌گویند.

### شالبند سرخ

شالبند سرخ گذشتن از خود و در خود فنا شدن و به بالاترین مراحل انسانی رسیدن است . شال بند سرخ راهبری توان سازی و تحقیق در انسان ها و یا کاوش و پژوهش در خود گرایی در عالم شش مایگه ابداع و خروج از دایره اندیشه ها (بی‌زمان) میباشد.

به غیر از شال سفید هرکدام از شال های فوق یک مرحله بنام سیر هم دارند مانند سیر سبز، سیرقهوه ای، سیر مشکی و...

که بدین معنا است همراه در راه رسیدن به آن شال می‌باشد. مثلاً شال سیر سبز یعنی همراه در مسیر رسیدن به شال سبز می‌باشد و رنگ سیری که بر شال دوخته می‌شود هم‌رنگ شال قبلی همراه می‌باشد.

«قدرت لازمه صلح در آماج پرورش تن و روان است، کانگ فو این راز را باز میکند و عدالتی هماهنگ بین جسم و روح به وجود می‌آورد.»

## آرم ها

### مفهوم آرم جهان تن و روان

گردی آرم جهان تن و روان نشانه زمین که دانشکده تن و روان است و نوشته آن نیز جهت گردش کره زمین را نشان میدهد. شکل این نشان کاملاً شبیه اوتایمی و به همان معناست و محل آن پشت لباس است که یادآور اینست که هر همراه در درون خود باید مبارزه را آغاز کند. و به همین دلیل مشت بجای نقطه انتخاب شده تا نشان دهد مبارزه باید در هر دو جهان انجام شود. در مورد علت انتخاب این کلمات و شکل آرم، خود نیاز به بحث مفصل و نیاز به پیش نیازهایی است که در اینجا نمی‌گنجد. (ولی میتوان گفت که انتخاب این کلمات نشانه "اتحاد بین المللی کونگ فو توآ ۲۱" می‌باشد)



آرم جهان تن و روان

«هر سخن که شنیدی و بر تو تأثیر بخشیده است راه پایان آن را بخواه آنگاه چون نادان در چنگال جهل نخواهی رفت.»



هلال قرمز بالای مشت نشان دهنده فلسفه خون پاک کانگ فو یعنی مبارزه تا آخرین قطره خون در راه آزادی انسانها می باشد.

۲- مشت در میان دایره سیاه نشان دهنده قیام از دل تاریکیها و پلیدیها و همه آنچه که انسان امروز از خود بیگانه کرده و در بند کشیده است. و مشت نشانه تجاوز نمی باشد، بلکه حالت دفاعی دارد که از شکل آن نیز مشخص است.

۳- هلال سفید زیر مشت نشان دهنده نژاد سفید ایرانی است.

۴- کره جهان زیر مشت و نقشه ایران در وسط کره بعنوان پایگاه کانگ فو توأ ۲۱ در جهان مشخص شده است. این آرم روی بازو طرف چپ قرار می گیرد که نشان دهنده مشت اعتراض است. پس آرم کانگ فو نیز دفاعی بودن این هنر را نشان می دهد و بازگو کننده این نکته است که:

**پیکار ما فقط برای دفاع از انسانیت است .**

«کانگ فو اعتقاد و ایمان تمام میخواید، اگر تو در آن راز باز نشدی هیچ مگوی، گوش بر زبان نادان مدار آنکس که شیطان صفت و با زبان شیرین بر تو سخن میگوید بدان که راز حرکات و اندیشه سازنده تو را ندارد و میخواید تو نیز همانند آن نادان باشی.»

**نشان واره شاهین نمای تن و روان:**

دو گوی از دو سوی یاد آور دو نیروی مادی و مینوئی یا نمودار دو جهان تن و روان است . جهان تن یا جهان آفرینش که انسان برای زیستن و از بخشش زندگی بهره مند شدن بدان نیازمند می باشد. جهان روان یا جهان مینوئی که آدمی را در زندگی راهنمایی میکند و از رسا اندیش و فرهنگ و دانش و برای بهره مند شدن از زندگانی یاری می بخشد، اگر کسی تنها به نماز و نیایش پردازد و از پرورش دادن و نیرومند ساختن سازمان تن کوتاهی ورزد به راز هستی بخش پی نمی برد و از زندگانی شادی بخش بهره نمی گیرد برای همین است که نیرو یا هر دو جهان را در برابر هم می گذاریم و هر دو را در زندگانی کارگر و سودبخش می دانیم و به میانه روی اندرز می دهیم دم شاهین، مراتب پیمودن کامل نیروی بدنی و تندرستی برای رسیدن به پایگاه شگفتیها و راز و رمز قدرت انسانی است

در سینه فراخ شاهین دلیری است و از چند فرازمان گویا سخن می گوید : در دلیری دلیرترینم، در پیروزی پیروزترینم، در فروشکوه باشکوهترینم، همه دشمنان را شکست می دهم همه دیوخیان و فریبکاران را نابود می کنم. دو بال گشوده شاهین، پرواز آدمی بسوی بلندی و فرازندی است و هر کدام از این دو بال را به سه آماج بزرگ تقسیم می کنیم. نیک اندیشی ، راستی و درستی و پاکی و پارسائی، نیرومندی اندیشه، رسای سودبخش، رسائی و آسایش و خوشبختی در کار و کوشش و ورزش و فرهنگ و دانش و واپسین پایه را پایه جاودانی انسانی می خوانیم. گوی سر شاهین نمودار چرخ زندگی یا زمانه بیکران است که آدمیان در درون آن جای گرفته اند و سرگرم جنبش و کوشش اند و راز هستی بخش را می جویند . چکیده سخن، برای پژوهندگان با داد و دانش و ژرف بین و به آنها که بدین راه بار می یابند بسنده است .

**«کلنگ فو فریاد عقل است و عقل است که قادر به عبور از مرز دانائی و توانائیست.»**

### اسامی مراحل پیشرفت ورزشکار

**همراه:** همراه کسی است که در طریقت دانایی حرکت آغاز نموده و گام بردارد برای خود سازی ، خود شناسی، سالم سازی جسم و روح و برای رسیدن به معنای واقعی خود تلاش می کند.

**راهدان:** راهدان کسی است که به شناخت در راه طریقت رسیده باشد و راه را بشناسد و همراهان را هدایت نماید تا مسیر را بیابند و به شناخت برسند.

**راهدار:** راهدار کسی است که از راه طریقت دانایی نگهداری و آن راه را هموار می سازد تا راهدانان و همراهان مسیر را راحت تر بیابند و دنبال کنند تا به هدف برسند.

**راهبان:** راهبان نگهبان و نظاره گر راه طریقت دانایی می باشد خواب آلودگی ندارد و همیشه بیدار است که راه به بی راهه نرود.

**راهبر:** راهبر کسی است که راه را جلو می برد تا به مقصد واقعی خود برساند و به معنای هدایت گر و ناظر راه است و هدایت کلی راه با اوست و باید سیاست و اهداف کلی راه را جهت رسیدن به هدف تبیین نماید.

### هفت مایگاه بر اساس دانشکده انشاء تن و روان

**(مایگاه یکم) علم فیزیولوژی:** جسم پایگاه تفکر و خاصیت جذب و درک آن بر اسرار هندسی و تولید انرژی و لمس امواج در آزمایشگاه عظیم بدن انسان است. فرهنگستان تن (کلفگ فو توآ ۲۱) متکی بر هفتاد و سه هزار تکنیک ترکیب و عکس العمل سازی و خاصیت های موجی به خود و کرات و در مجموعه حرکات تا مرز توان سازی نیروهای فیزیکی و فیزیولوژی بدن انسانی است. بر کشف این دنیای ناشناخته همچون راز کهکشان تا ذره ای پیش رفته و به درک اسرار فیزیک انسانی در کاوشیم و در جهان بوده ها به زیباترین توان تن بهره آئین مهر بقاء بکوشیم.

### (مایگاه دوم) انشاء پزشکی

درکی بر احوال موجودات زنده و تفکری بر ارزیابی تن از طریق طب سوزنی، علم العصاب، فیزیولوژی (ماده و انرژی)، خاصیت فیزیکی و شیمیایی متکی بر محاسبات ریاضی بر بنیان کاوشی نو و ره گردی بر بازتاب جهان ماده (خاصیت جرمی) و روان گرائی (سرعت تا بی جرم) بر روند آموزش و اساس دانشکده توآ رهنمودن است.

### (مایگاه سوم) روانشناسی

رهنوردان اندیشه با کشفیات و فرضیات و ایجاد تحولات، انسان را در امواج حیات حیران و سرنوشت و نابسامانی او را فرمان داده اند این مایگاه رهنمونی به برد عصر هیجان زده و حل مشکل حال و آینده نوجوانان، زنان، مردان و سالمندان اندیشه انسان را بر نهایت سرعت تصویر جسم به درک فکر، نگهبان نمودن است.

### (مایگاه چهارم) انشاء علوم

اندیشیدن، استدلال و تفکر در محور علوم عالم از تولد جسم تا تولد اندیشه ها و از طریق دانش زمان به درک حیات رسیدن است. در مایگاه دوم از زبان علم بر محور فیزیک، ریاضیات، شیمی، اندیشه انسان را پروریدن و وی را بطور بارور به جهان اسرارآمیز رهنمون کردن است.

### (مایگاه پنجم) فلسفه یا نگرش تفکرآمیز

پژوهشی در ورای انکار و شک و رسیدن به فراسوی مرزی که شک منطقی ما را به قاطعیت راهبر شود. این بیان انسان را در جهان بر آگاهی زیست پنهان، یکسان درست اندیشیدن و در بحر تفکر فرو رفتن و ترسیم دریافت و درک را به نفس کشیدن تا به آرامش و روشن بینی در جهان انسان رسیدن است.

### (مایگاه ششم) روح و روان

روح فریاد اندیشه و در نتیجه گردهم آئی تن و روان با ایجاد تفکر و تمرکز بوجود می آورد و به گونه ای تبدیل ماده بر سرعت جرم و تبدیل خاصیت انرژی از ماهیت به ذات و سلسله مجهولات را پیمودن است. روح روان در نمود اندیشه انسان نمود پیدا می کند و انسان شاهکار جهان و اندیشه برتر یعنی انسان. پس انسان در برترین توانایان در علوم کیهان است و هر انسان متکی بر زمان است پس انسان به درک راز جهان و نمود بودن وی در راه بی پایان است و این راز دانایان به دریافت بی زمان است. انسان فرهنگ زمان در بی زمان است.

### (مایگاه هفتم) ذن یا راز مجهولات

پختگی فکر زمان در تفکری بی زمان  
(فراتر از خویشتن) = بعالم پنهان و جهان معنا و به دنیای نگرش تفکرها رسیدن است.  
(فراتر از خویشتن) = جهان آفرینش را پوئیدن و راز هستی بخش را جوئیدن است.  
(فراتر از خویشتن) = جهان تابش امواج و رابطه آن با سلسله اعصاب و بهره گیری از منبع انرژی حیات و بر نهایت سرعت و اندیشه و خاصیت اندیشه در ماده به کنکاش کردن است. (فراتر از خویشتن) = به انشاء (اسرار فیزیکی تن به ره آورد حالات و حرکات متکی بر ریاضیات، روانشناسی تکنولوژی، علم گرائی، فلسفه گرائی، فیزیولوژی (پزشکی) و بر روح و روان رسیدن است.

## فلسفه خطوط

### اناتوا

به معنای شاهین نمای ترازوی جهان از تن و روان و گوهر بودگی انسان و کشف سلسله زمان و نفوذ به مرز دانایان و آگاهی به معنای آزادی انسان است که تا به امروز نرفته است. اناتوا به معنای من مساوی تو و تو مساوی من و من و تو به معنی ما و ما یعنی جزئی از عالم کیهان و مجموعه اسرار آشکار و پنهان که راز جهانش می خوانیم. اناتوا با ۵۱۵ تکنیک و ترکیب و عکس العمل سازی و خاصیت های موجی بر مدارهای هندسی تن و خلاف حرکت بدنی در مسیر عالم ذرات است. دریک کلام اناتوا به معنای توبه است.

آ: آفرینش به تن و روان آنا: آنالیزه ریشه و بنیان تو: اشاره به برون به رمز کی بودن و کجا شدن. آنا در زبان ترکی به معنای مادر است اناتوا را مادر خطوط نامند.

### آتادو

به معنای اسرار خلقت، راز ذرات یا هستی و یا نبرد به ترکیب نیستی است. برگردان عالم هستی و اندیشه حیات به معنای اسرار خلقت و باریک شدن در زوایای تاریک بدن انسان آتادو با ۳۱۷ تکنیک و ترکیب و عکس العمل سازی و خاصیت های موجی بر مدارهای هندسی تن به منظور برگردان عالم ذرات و خلاف جهت عالم ذرات و اندیشه حیات است.

### سوتو

سوی تو، سوی خدا، به معنای نور و روشنایی، رسیدن به مرز دانائی و خروج از دایره خام عقلی و انهدام ترس از زندگی به سوی نور و روشنایی، سوتو فریاد فقر زمانه ماست.

### سام سامانه

به معنای کاوش، معنای آدمی چیست؟ انسان کیست و از چیست؟ تولد آغاز او هستی است یا نیستی و هستی او یکی است؟ گردیدن انسان به چیست؟ آیا انسان تصوراتش تا به امروز چنین است یا فرهنگ توأ پذیر است؟

### مایانه

مایانه، ما هستیم یا نیستیم؟ به معنای تو و من و من و تو. طبیعت از آن من و توست. تشکیل یافته از حرکات جابه جایی با پیچشهای دورانی و استفاده از دستگاههایی به نام روما در تمرین مبارزات میباشد. مایانه اصول تکنیکهای پا در مدارهای هندسی تن که راز آن در نبرد انسان نهفته است.

### کوانه

به معنای تضاد، به معنای صفوف نامناسب، ناهنجاریهای روانی و عدم آشنائی به عالم کیهان و ترسان از ورود به جهان تفکرآمیز و فلسفه گرایی و از حرکات و اسرار فیزیکی انسانی عدم توجه به علوم بنیانی و ناآگاهی به اساس روانی و ترسان براسرار مجهول انسانی و مجهود کردن انسان به درک آشکار عالم پنهانی که این نیرو متکی بر هفت مایگاه توأ است.

### وست مایانه

به معنای انهدام اختلالات بی معنی و نابود کردن ناهنجاریهای مبارزه انسان در مرز آشکار و پنهان به درک اندیشه هاست.

### وای ماباتو

وای ماباتو به معنی پنجه مرگ است این معنی در ک انگ فو توأ از هفت مایگاه نیایش به سازندگان اندیشه ها و دادرسی انسانها به شناخت و بررسیهای زیربناها و ایجاد ارسان به بینشها و دانشها است همراه با خاصیت های موجی بر مدارهای هندسی تن است.

«مهمترین لحظه حیات تو وقتی است که خود مورد قضاوتی.»

### معانی اسامی ضربات و حرکات

### کامی سما

استقرار، ایستادن، به قائم، به ذات، ذات انسانی به معنای ذات ما سرشت ما. کامی به معنای دلاور و سما به معنای آسمان می باشد.

کامی سما شروع تکنیکهای کانگ فو توأ است، یعنی آغاز حرکت به سوی خود سازی و خود شناسی.

## سن سه سرو

تولد اندیشه، دست چپ اشاره به اوج آسمانها، به سوی اعتقادات انسانی و مسئله جستن از پروردگار هستی بخش، دست راست اشاره بر پوسته ز مین، آب، آتش و خاک، که از خاک برآمدیم و به خاک برمیگردیم. سوگند یاد میکنیم در از بین بردن جمود فکری جوانان، کهولت فکری پیران و رکود فکری فعالان بکشیم و آنی از پای ننشینیم و از روی فرین، پشتیبان نبرد نیکی با بدی باشیم.

سن سه سرو به معنای سوگند به تولد اندیشه. تولد اندیشه سومین تولد انسان است، تولد اول جنین یا بسته شدن نطفه، تولد دوم پا به عرصه گیتی گذاشتن از رحم مادر، تولد سوم تولد اندیشه است. جوانه زدن فکر، رویش، جوشش، نبوغ، خلاقیت، که این تولد راستین انسان است. سن سه سرو یعنی اولین راز مجهولات تن و راهی است به سوی خود و راهی به سوی کهکشانشا.

سن سه سرو یعنی سوگند. سن سیاره است، سیاره تن، سن سه سرو یعنی تو در سه راه قرار گرفته ای: ۱- دنیای درون رحم مادر ۲- بیرون آمدن از رحم و تولد در دنیای هستی ۳- تولد اندیشه، به تفکر فرو رفتن و به اندیشه رسیدن.

## جین جای

زاین زدن، به افتادگی، به مردی و مردانگی، به آزادی و آزادگی، به پندار نیک به نهان، گفتار نیک به بیان و کردار نیک به عیان. همراه، راه کمال و تعالی ز خود سازی و خود شناسی، جامعه یاری و جامعه شناسی، مردم یاری و مردم شناسی، خود شناسی و خدا شناسی است؛ به خود آ.

## کانگای

به ناشناخته های آدمی آی. برقراری ترازوی عدالت، لمس تجربه، که شالیند مقدس توست. ترس را از خود دور کن همراه، به ارده مسلط شویم، خود و زندگی را بجوییم و پیدا کنیم.

## ذن

درست نشستن، درست نفس کشیدن، در بحر تفکر غوطه ور شدن، تا به روشن بینی رسیدن. ذن طریقتی است که راه رستگاری و رهایی و انسانی را پیوسته به ما می آموزد، ذهن ما فارغ از رنگها و نیرنگهاست او سیاه و سفید و زرد نمی شناسد، فقط به رنگ خون توجه دارد، ذهن من و تو همه خو. نهها را پاک میداند. اگر آلودگی هست در اندیشه هاست. در اندیشه ایم تا زنگارهای جهل و نادانی را از اندیشه انسانها بزداييم.

## راتو

راه توست و تو هستی به راه دانایی، با پای راست وارد جهان تن می شویم تا امواج را بشکافیم.

## متو

من و تو. طبیعت از آن من و توست. بیا تا من و تو ما شویم که دوای درد انسانها را بیاییم. متو اتحاد است، آهنگ وحدت فکر است. متو ضربه مستقیم مشت در طریقت داناییست، به معنای من - تو- ما، است. آن که خواهد من و تو ما نشویم خانه اش ویران باد. متو نابودگر جمود و رکود و کهولت فکریست. متو راز اتحاد و همبستگی است برای رهایی از هرگونه قید و بند و اسارت. متو زندگی کردن در آزادی و زیبایی مطلق است، بدور از لذایذ حیوانی.

## کی تو

کیتو به معنای اراده برتر، لگد پیشرو که با سینه پا به حریف متجاوز کوبیده میشود، کیتو به معنای کی هستی تو خطاب به خود و حریف متجاوز، کیتو به معنای کی بودن در خود و خارج از خود. کی هستی تو؟ خطاب به تو که این با ابعاد خصوصیات اعم و اخص بایستی باز شود و با یقین مقام و منزلت انسانی در ابعاد کهکشان تن به عالم روان از زمان به بی زمان است سوگند به راز داران دادگر و سیر و سلوک قله قاف به یادواره های تاریخ سی مرغ به پیام آوری روح القدس و فتح قله های انرژی زای انسانی است و غایت سیر به روح القدس لقاء... است.

کی وکیان یادآور تبارکان و نام آوران است اما ستایش و تعظیم آنان در بین نیست مگر کیان از زمره پاکان باشند و تاریخ را در حال به ماضی پیوندند و وجدان انسانی مان را در پیوند و احساس سالیان رنج و تلاش بردگان و محرومان و مستضعفان گره می زند پس آدمی کی در این راه پر پیچ و خم تاریخ قرار خواهد گرفت. که زمان در یک زنگوله است.

## اوراتو

او رای توست و او رگ توست. پس اگر رای تو آن شد رگ تو نیز آن باشد. اشاره به راه تو که قدم به آن نهادی تا بتوانی ذره از عالیترین ذره وجودت

## چینو

بر چین های مغز غلبه خواهیم کرد. چیزی نو ابداع خواهیم نمود.

## هایس

پلیدیها و روح پلید را با تنفس از بدن بیرون میریزیم تا به ذره ای از آب ذلال برسیم . اگر واژه هایس را وارونه کنیم سیاه است یعنی سیاهی را با تنفس هایس از وجودمان بیرون میکنیم. حرکت به سوی تکوین و تعالی با جذب و درک و حکمت و قسم به حکمت و رسالت و تکلیف انسان از عدم به دم تا خاتم که چگونه از اطراف نا آگاه در عین کبارت به صغارت تلقی و بدرستی که جهل مصور زنگارهای اندیشه های خلاق بشری است. به عبودیت که گردش جهان و نعم آن برهان به عدل و عمل به دروازه های خوشبختی است که لحظات گذر است به تکون و تعالی.

«هایس» توقف و ایست در حرکت و نگرش به تجارب و مطالعه گذشته و عدم شتاب زدگی در حرکت است که رهرو بایسته است در رفتن دور اندیشی را مد نظر قرار داده و راه آینده را با چراغ گذشته روشن و جاده پر پیچ و خم صعود به قله های برتر منشی و عظمت و پیروزی انسان را همواره می سازد.

## هوتو

علامت آتش هوای نفس است بسوی انسان سرازیر و از حماسه آن در خصوصیات هدایت کنندگان و راهنمایان و راز راهبران است از پاکی و راستی و درستی به اکمل آن اخلاص و نجات انسان که نهایتاً تحقیقات لازمه حی ات و لمس رمز تضاد است . هوتو نمود حرف هواهای نفسانی انسان است که آن بزرگترین دشمن بشر و علت بسیاری از جنایات و انحرافات و شوک ها و کفرهاست و نیز خصم بسیار قوی و همیشگی عقل آدمی است و بایسته و لا زم است که او را در قید عقل و خرد و دانایی در بند کنی و به مهارش کشی و چون از جنس ابلیس است همواره در فریفتن توست و خود را برای گمراه کردن تو به هر شکلی در می آورد و تو باید با تمام جلوه های او به مبارزه برخیزی که ممکن است آنها ثروت، مقام، نام و حتی زندگی تو باشد.

## آفما

دفاع از سر است. از اندیشه مان دفاع میکنیم و آسمان فرمان را در مقابل تهاجمها و حمله های فکری نگرهبانی میکنیم.

## دفع تو

دفع تو مرحله گذر است مرحله فراتر از مکان قبلی است . همراهی که همگام و هماهنگ نتواند با حرکت یکنواختی داشته باشد دفع و ترد می گردد، اما دفع ناخالصی ها و ناپاکیها از پیرامون وجود و ترد و رد رشک و حسد و نابخردی و ناهشیاری ها نیز مورد نظر است و همچنین گاهی لازم می آید به لحاظ رشد و تکوین شخصیت همراه و به منظور رسیدن به مرحله استقلال و کمال این مهم پیش آید همانگونه که مرغان تا مرحله استقلال با تمام وجود و عصبانیت مدافع فرزندان خودند اما در مرحله گذر از عشق و دوستی فرزندش را از خود می دانند و بر او سخت می گیرند تا او خود شود و پای خود بایستد و اتکاء بخود داشته باشد.

## این تو

به معنی سفر به درون وجود نگری و بینش وری گراهای فردی است در این تکنیک بدن به حالت جمع و فشرده است و این نفس خویشتن است و تفکر در اهداف خود و حرکت در آینده و بعد آزاد ساختن این انرژی بسته و بسط و گسترش آن و جاری و روان شدن در جهت مستقیم و سازندگی است.

## بارای

به معنی موجودیت و اختیار و جبر و صدور رای حکم بر تلاش و حاکمیت بر نفس و رسیدن همراه در تلاش سامانگر به نفس مط مئنه است گزینش راه و انتخاب رفتن آزاد و اختیار است و هیچ نوع اکراه و اجبار در پیمودن راه تکامل و همراهی در بین نیست مگر این که به دلخواه و خواسته ر هرو و همراه انجام میگردد که انتخاب راه رشد به اختیار رشد یافتگان است.

## تن شو

حرکت بسوی تطهیر و نظافت (فکری و جسمی) بودن به ودای شدن است و حاصل نمی گردد مگر به کمک و هدایت گری پیشوایان عقل گرایان و طاهرین و معصومین و تلاش به کشف و کنکاش بوده آنچه که هست و نتوان دید (درک نفس) نفس چیست؟ روحی که گرفتار قفس عالم طبیعت و ماده میشود . پیش از تعلق به بدن در عالم ارواح ه یچگونه میل و شهوت و احتیاجات مادی نداشت ، حب ریاست و شهرت ، مال و ثروت اما با تعلق به بدن و آمدن در عالم دنیا و مادیات آلوده می گردد ادراکات به تدریج پیدا می شود و ابتدا از راه حس ، چشم ، گوش، و بدنبال آن میل و شهوت در انسان پیدا می

شود. (تعلقات پیدا می شود). تعلقاتی که با جهل به حقیقت همراه است، انسان را از مبدأ اصلی باز می دارد و در نتیجه روحی که پرتوی از نور الهی است و ابتدا از هر گونه آلودگی مادی به دور بوده پس از بلوغ و زیان تکلیف دشمن خدا خواهی جایش را به دنیا خواهی میدهد.

## «افتادگی آموز اگر طالب فیضی هرگز نخورد آب زمینی که بلند است»

### توران ما

توران ما نام تکنیک های پرنده است. توران ما گرفته شده از تیر آرش کمان گیر است که آرش جان خود در تیر کرد و مرز ایران و توران را مشخص نمود. تکنیک های توران ما اوج خشونت انسان بر قوانین حاکم بر طبیعت است، غلبه بر جاذبه زمین است.

تور در لغت به معنای وحشی است در قدیم به حیوان وحشی و رام نشده یا اقوام وحشی تور می گفتند. انسان در مرز شناخته ها و ناشناخته ها حیران و در سیر ناشناخته ها ارزش میگیرد، آیا آدمی وجود دارد که ارزش اندیشه را نداند. فرمول ضربات پرنده حاصل پرواز اندیشه و قدرت خلق شده در خاصیت بدن انسان را نشان میدهد. این فرمول پرنده شاهکار قدرت در کنترل عضلات بوسیله اندیشه را نشان میدهد، ضربات دفاعی دست نفوذ جسم، ضربات وارد کننده مشت، جمع شدن پا زیر بدن، ضربه کوبنده و منفجر کننده پا روی ه و ا، عمود کردن محور ناف و نشیمنگاهی بر ثقل زمین، تعادل دقیق و حساب شده، پرش درحد غیر قابل تصور، بکار گرفتن قدرت عضلانی و انرژی سلولی، سلامت جسم در مرحله کمال، طریقت دانایی دنیای رمزا و اسرارهاست و درج هان آن همه چیز قابل درک هست و انسان به ارزش اندیشه مقام می یابد.

منظور از پرش یک حرکت ناگهانی از سوی انسان به فرمان اندیشه اوست، و جهش تن در جهت مسافت طول و ارتفاع. باید در وراء اندیشه ها اندیشید، سبک بال و بلند پرواز با استفاده از نیروهای درونی خود. توران ما لحظه سرکشی و طغیان انسان بر قوانین حاکم بر طبیعت است. توران ما لحظه ایست که انسان طبیعت را به مبارزه میخواند.

### رکیما

نام شمشیر و تکنیک های مربوط به آن است، فلسفه شمشیر در طریقت دانایی (کانگ فو توآ ۲۱) پیام آور نور است نه خون، چون تیغه شمشیر آغشته به خون شود حقایق دفن خواهد شد، اما پاکی تیغه شمشیر نور خورشید را انعکاس میدهد و تاریکی را نابود خواهد کرد. شمشیر در طریقت دانایی برای دفاع از حق و مظلوم از نیام خود بیرون کشیده میشود.

## «در کف مردانگی شمشیر می باید گرفت حق خود را از گلوی شیر می باید»

### ترس در کانگ فو

بزرگترین دشمن انسان ترس است و ترس حاصل از فساد اندیشه هاست ترس حاصل بی معنای تاریخ انسانهاست، ترس نمودار جهل و ضعف بشر امروز است، پس تو ای همراه ترس و چون دانایان به راز خود بکوش و در نبرد تن به تن فرصت را در مبارزه بجوی و بیوی.

### معانی محورهای تکنیکی خط آئاتوا

### دومای

محور اول آئاتوا، بمعنای دم ماست. خدا از وجود خود در خاک دمید و خاک انسان شد.

### هایما

محور دوم آئاتوا، های ما، فریاد ما، خطاب به آدمهایی که در این راه رفتند که بدانند و مسیر را گم نکنند. فریاد ما در برابر ظالم بلند است و سکوت اختیار نمی کنیم. فریاد من و تو و ما (منتوما) به حق خواهی و حق طلبی است و پویش و جویش مرغان حق تاریخ و نهایت سرنوشت و علل ابدی بودن انسان به آن سان زید که بمیرد که نمیرد

فریاد برای بقا و دادرسی است. حال با آمدنت به « ما » پیوستیم و وحدت حاصل شد.

حالت ضربدر یا + رفت و برگشت محورهای ما بمفهوم برش چهار سوی اندیشه ها است.

### وایس کی مه

محور سوم آئاتوا، یعنی بایست و پشت سر را نگاه کن و به کیستی خود تفکر کن.

وایس: وای بر ما که هدایت پذیر نشویم و فریاد یس (یاسین) را نشنویم و هایس را به جان نپذیریم که جزو گمراهانیم پس بایستی ایستاد فکر کرد و دلالت نمود و سپس آگاهانه حرکت کرد و دلیل و برهان خواست که جهان تن و روان بدون برهان مزرعه ایی هست لم یزرع.



**کیم:** کیست که از مرحله کوران تضادها و حوادث عبور کند و به نفس لوامه از اماره بالسوره به مطمئنه برسد و تصمیم او حق گردد و به راز هستای بخش رسد انسان بنام انسان در روند سؤال و قرار گرفتن در عالم چراها ..... که من کیستم ، از بهر کیستم و برای چیستم، و آمدن و رفتنم برای چه هدفی است ؟ ایده ها و آرمانهای من کدامند؟ و مقصد کجاست و راه کدام است؟

**مه:** علامت گرایش به اصول انسانی کنکاش در ابعاد خودسازی و خودشناسی است ، و به معنای مایه و پایه و اساس بقاء از دم آدم به نقطه نطفه به ظهور هابیل و قابیل و درک حقایق انسانی به عالم ارتباطات انسانی و اسرار آن پرتو انوار حقیقت تو را بسوی خویش می کشاند و چونان مرغ نور بسویش پر می گشایی و لقمه نور می چینی و آنگاه همه نور میشوی و در مقام قوسین منزل می گیری و فرشتگان در برابر عظمت خلقت تو سر سجود و عبودیت فرود می آورند و سزاوار خطاب می فرماید : «احسن التقویم» می گردی و آفریدگارت در آفرینش خویش به ستایش آفریده اش «فتبارک الله» در مقام دریافت اسماء قرار می گیری.

## وای سا

محور چهارم آناتوا، به ایست بنگر و جوانب را بررسی کن و بر آن آگاه شو و آن تحقیقات دقیق درباره آکادمی های علوم و ارتباط آن با حیات است. از ذهنیات به عینیات... و اندیشه را از زمین تا دورترین افقها بجولان آر و از شتابزدگی و داوری ناپخته و خام بپرهیز، گذشته را چراغ راه آینده کن و به قفا بنگر که رهروان جان رفتند تا دشواریهای راه را دریابی و با بینش و بصیرت کامل و کافی حرکت کنی تا به نیروی گریز از مرکز در پیچ و خم تاریخ پرتاب نشوی و از راه دور نیفتی. و از بالای شانهایت، از آن بالاترها به آینه گسترده تجارب تاریخ نیکوتر نگاه کن و صفهای منظم و آشفته، چهره پیروزیها و شکستها، آمدنها و رفتنها، شیرینیها و تلخیها، مردیها و نامردیها، خدمتها و خیانتها، پیامبران و گمراهان، اندیشمندان و بی خبران، همه و همه را بدقت مطالعه کن و آنگاه با هر کول باری پر از تجربه ها و ره آوردها براه آی.

## آناتوا

محور پنجم خط آناتواست. او را همراهی کن، اوئی که هم فریاد توست، به عالم خودآئی و نیروی جوهری در تکوین تولد مادری به اینکه بگوید به خود و به تو که، کیستی؟ و به کدامین ایستادگیها و تلاشها و سایشها و چه سان بخود آئی رسیدن و خود زادننها به اینکه (خود) چه سان راندی و ردایل را دفع نمودی و با پیچش سؤال از خود نجوید به تجمع عالمین، آدمیان به انسان رهنمون و از جمود به نمود بیرنگ و هستای هستی بخش رسیدی و فرمول ریاضی اعداد به حروف.

آناتوا خطاب به مادر و نقش هنر آفرینی اوست هنر آفرینش و زیباییهای مهر و عاطفه و دوست داشتن و پرورش استعدادهای فرزندان جلب توجه عمیق و سرنوشت ساز و انسان ساز نقش مادری وی است، اوست که با آموزش فلسفه هستی به فرزندش توانایی ساختن انسانهای بزرگ و روح های بزرگ است. آناتوا: مظهر عطوفت و مهربانی و آفرینش به نجات ارزشهاست و بقولی گشایش گردید درون و درک و رویت و بیان و سمع حقایق بردن و بیرون آمدن از دایره خام عقلی و رادیکالهای جبری و نگرش تفکر آمیز به راز انسان بنام خلقت آن در بی زمان است و دست ظریف و مهربان اوست که با حرکت گهواره مردان بزرگ دنیا را به حرکت آورده است اوست که از دامنش مرد به معراج می رود و اوست که بقاء نسل به نمود و بود اوست نه زن یعنی زادن یعنی عنصر زایش و گوهر سرای خانواده و پرورنده نسلهاست و اوست مظهر مهر و عاطفه و زیبایی است، اگر چه بسیار مورد ستم و سوء استفاده مردان قرار گرفته و در جهت امیال نا بخردانه و سود جویانه آنان واقع گردیده است با این همه سند آزادی ازلی به امضای وی مفتخر است و تو ای مادر ای زن، مقام بلند و رفیع ات را دریاب و مرا به مهر و عقل بیپرور همچنان به جان می پرورانیم.

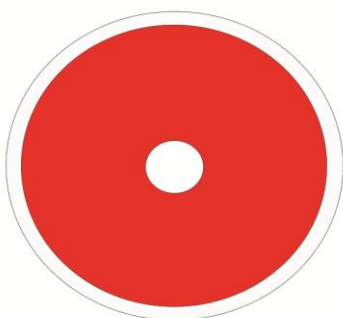
## انواع زاویه ها در تکنیک های کانگ فو توآ - ۲۱

- ۱ - زاویه صفر یا ۳۶۰ درجه جلو
- ۲ - زاویه ۱۸۰ درجه پشت
- ۳ - زاویه ۹۰ درجه راست
- ۴ - زاویه ۹۰ درجه چپ
- ۵ - زاویه ۴۵ درجه راست جلو
- ۶ - زاویه ۴۵ درجه راست پشت
- ۷ - زاویه ۴۵ درجه چپ جلو
- ۸ - زاویه ۴۵ درجه چپ پشت

« همچون پلرگی خشمگین از کنار آهوپی بی پناه به آرامی گذر کن.»

## اوتایمی

اوتایمی یک دایره یا میدان بزرگ به رنگ سرخ است ، رنگ سفید وسط دایره علامت صلح و دوستی در روی کره زمین است و رنگ قرمز علامت خون، ما در این دایره با کسی مسابقه نمی دهیم، ما فقط مبارزه می کنیم و دایره اوتایمی ما اول صلح و دوم خون و نهایت مرگ است. که قطر آن ۳متر و ۷۰ سانتی متر می باشد که در



داخل آن دایره کوچکی به رنگ سفید که مرکز یا هسته دایره میباشد قرار دارد. سفیدی رنگ دایره کوچک به معنای پاکی و قرمزی رنگ دایره بزرگ نشان خون انسانهاست که همه خونها یک رنگ است اگر آلودگی هست در اندیشه هاست و در این میدان برای دفاع از آزادی اندیشه، ناموس و کشور تا پای خون ایستاده ایم. اوتایمی در طریقت دانایی میدان نبرد و مبارزه است در راه علم و دانش، میدان عشق و صداقت صلح است، میدان دفاع از انسانیت و ناموس وطن است، میدان نبرد برای آزادی و یگانگی همه انسانهاست.

### «در طریقت هر چه پیش سالک آید خیر اوست»

#### اندیشکده

متشکل از هیئت ۱۱ نفره جهانی، ۱۰ شالبند سرخ و راهبان سلامی بنیانگذار سبک می باشد که وظیفه آنها بررسی مسائل روز و چالش ها و مشکلات سبک می باشد که هر طرح یا موضوعی پس از تصویب در زیر مجموعه لازم الاجرا است و قویترین نهاد تصمیم گیری می باشد.

«بر پیران و راهبران که از نور به عالم تاریک زمان و از عالم تاریک زمان به نور رسیده اند هر روز تفکر کن.»

#### بن کن

از دو کلمه بن به معنی ریشه و کن به معنای کندن میباشد. یعنی جسمی را از بن و ریشه کندن و خاصیت مولکولی آنرا به هم زدن. در واقع نفوذ در جمادات است که به صورت بت سنگی (تعصب) در وجود انسان بوده که باید بن کن و برداشته شود. هدف از بن کن نشان دادن آنچه میباشد که در درون انسان نهفته است و اینکه چگونه انسان میتواند با استفاده از قوای فکری بوسله دستهای ظریف و کوچک خود توانا شود و بر انجام کارهای مافوق تصور و در نهایت به کشف نیروهای نهفته ذاتی و شناخت اسرار فیزیکی تن مسلط گردد.

نقش نفوذ انسان بر اجسام سخت یا بن کن در کانگ فو بمنظور قدرت تن و برتری و کارایی تن و روان انسان بر طبیعت و اجسام طبیعی نقشی است که در همراهمان طریقت دانایی مقامی برجسته دارد. لحظه نفوذ انسان بر اجسام تنها زمان حرکتی فیزیکی بر جسمی سخت نیست، بلکه لحظه ای است که علاوه بر نمایش قدرت تن عصیان انسان را بر ظلم و بر دیوارهای تاریکی و جهل نمودار مینماید.

برای شکستن اجسام سخت باید هم سرعت و هم قدرت به اندازه کافی وجود داشته باشد. هنگامی حداکثر سرعت را میتوان ایجاد نمود که ماهیچه ها در حالت انبساط (شل) باشند. پس در ابتدا بدن را در حالت شل نگه داشته با حداکثر سرعت تکنیک را شروع و درست قبل از اینکه ضربه اصابت نماید تمام عضلات بدن را سخت کرده سرعت حاصله را با قدرت توأم نمایید. این یکی از اساسی ترین اصول شکستن اجسام است که آن را اصل نرم و سخت می نامند

#### بدنسازي در کانگ فو

بدنسازي به سه قسمت تقسیم می شود که عبارتند از: ۱- بدنسازي ضربه ای ۲- استفاده از ابزار برای بدنسازي ۳- بدنسازي و ذن

حال به توضیح هر کدام از آنها می پردازیم

۱- **بدنسازي ضربه ای:** برای بالا بردن قدرت و استقامت عضلات، وارد کردن ضربه با استفاده از ضربات دست و پا به نقاط مختلف بدن میتواند استقامت عضلات در برابر ضربات افزایش داد.

۲- **استفاده از ابزار برای بدنسازي:** وزنه و دیگر وسایل بدنسازي در ایجاد حجم بدن موثر است.

ولی استقامت را در برابر عضلات ایجاد نمی کند، قدرت عضلانی را تقویت می کند و هیچگونه نقشی در استقامت عضلانی در رزمی ندارد. تکنیک های دورانی کانگ فوتو ۲۱ پیچش و قفل و کوبش منحصر به فرد آن تناسب اندام را ایجاد می کند.

۳- **بدنسازي و ذن:** شناخت بدن و توانایی آن نقش اساسی در بالا بردن بدن و تقویت آن دارد. ایجاد اعتماد به نفس در برابر مشکلات و تحمل سختیها بدن را در آزمونگاه خود متبلور می سازد و رشد بدن را دوجندان می سازد. آمادگی روحی در تمرینات کانگ فوتو ۲۱ بسیار مهم است.

#### بدنسازي ضربه ای و ذن

بطور کلی حجم عضلات در کانگ فو اهمیت چندانی ندارد بلکه کارایی عضلات است که مد نظر است. در بدنسازي ضربه ای با استفاده از تکنیک های تنفسی انقباض و انبساط متناسب با سطح هنرجو ضرباتی را بر بدن او وارد می کنند که سبب مقاومت در برابر ضربات در بدن می شود. در بدنسازي کوبشی هنرجویان ممکن است ضمن اجرای تکنیک با زمان بندی مناسب انقباضی را در کل یا بخشی از بدن بوجود بیاورند که ضمن تاثیر بر قدرت و استقرار باعث ایجاد استقامت می شود. در بدنسازي فشاری نقاطی را فشار می دهند که امکان ضربه مستقیم به آنجا وجود ندارد و یا هنرجو قدرت و تحمل ضربه را در آن

نقاط کسب نکرده. در بدنسازی و وزن با کنترل بیشتر تنفس و هدایت نیرو های جسم آمادگی بدن در برابر ضربات قوی تر و حتی مرگبار بالا می رود. واضح است که هر کدام از این تمرینات متناسب با سطح فرد تغییر می کند و ممکن است برای برخی از تمرینات سال های زیادی انتظار کشید.

## بدنسازی با وزنه

در مورد بدنسازی با وزنه برخی از اساتید اعتقاد دارند که بطور کلی در کانگ فو اصلاً نیازی به وزنه نیست و حتی توصیه میکنند به هیچ وجه از وزنه و دستگاه های بدنسازی استفاده نشود زیرا موجب تغییر شکل و عملکرد عضلات و کندی حرکات و خشکی بدن و اختلال در فعالیت قلب می شود. اما برخی نیز اعتقاد دارند که برای تقویت عضلات تمرینات هوازی و قدرتی کانگ فو کافی نیست و برای از بین بردن معایب کار با وزنه سرعت حرکت و وزن وزنه را تغییر دادند و یا برخی از حرکات سرعتی را بعد از کار با وزنه انجام می دهند.

اما در کانگ فو حرکاتی مانند شنا و بارفیکس انجام می شود و برای تقویت هرعضله تمرینات قدرتی و استقامتی وجود دارد.

بدنسازی در کانگ فو نمود صبر و مقاومت در برابر سختیهاست. تمرینی است برای ایستادگی در برابر ضربات سنگین و کشنده در زندگی، چه فیزیکی و چه روانی. کانگ فو داشتن هیچ نقطه ضعفی را جایز نمیداند و باید نقاط حساس را با روشهای خاص پرورش داد تا حریفان از آن برای شکستمان بهره نگیرند.

## در کانگ فو توأ نیاز به وسایل بدنسازی نمی باشد، نرمش و تکنیک جسم ما را در حد فیزیولوژی انسانی می سازد.

### خط

مراحل ارتقاء فنی همراه است که بر سینه راست پیراهن او دوخته میشود و خط به معنای نوشتن تکنیکها در چینهای مغز میباشد. این خط در کانگ فو توأ- ۲۱ به معنای موجی از تفکر مغز می باشد و نشان واره جهتی از چین های مغز و بکارگی ری نیروی فکری و گامی به سوی مقام رفیع انسانی بوده و با افزایش تفکر در انسان خطوط (چین های) مغز هم افزایش میابد و نیز مجزا شدن انسان از حیوان و فهم این نکته به جهانیان که این تفکر قالبی نبوده و همواره در حال تغییر و تبدیل می باشد. هر چه تعداد خطوط بیشتر می شود تعداد خطوط مغز هم افزایش می یابد.

«آن خطاط سه گونه خط نوشتی، یکی را هم او خواندی و هم غیر، یک را او خواندی و لا غیر، یکی نه او خوانی و نه غیر، آن خط سوم منم»

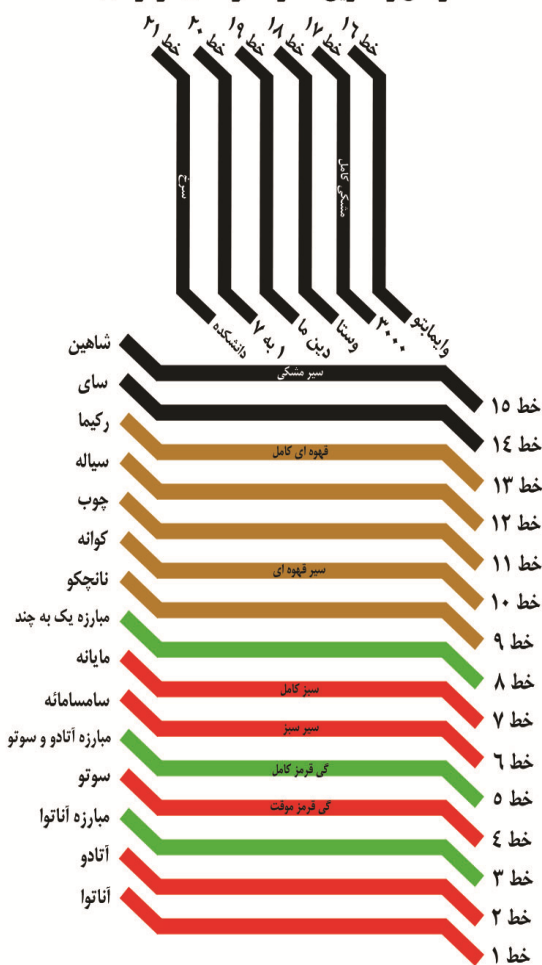
### احترامات

### ورود و خروج از کلاس

همراه بعد از پوشیدن لباس کونگ فو هنگا می که وارد کلاس یا معبد میشود ایستاده و با صدای بلند توأ گفته و وارد کلاس میشود این یعنی احترام به سایر همراهان و دانشکده یا معبد میباشد و ترک کردن جسم و روح از فضای خارج از معبد یا کلاس می باشد.

**ورود استاد به کلاس:** هنگامی که استاد وارد کلاس میشود کمک مربی با دادن کام ی سمای به همه همراهان با صدای بلند می گوید رو به استاد و همه همراهان در هرجهت باشند به طرف استاد بر میگردند و کمک مربی می گوید (کانگای کونگ فو کای) و همراهان رو به استاد به نشانه احترام می گویند توأ یارومه، استاد در جواب آنها کونگ درای داده و وارد کلاس میشود

### مراحل و عناوین خطوط در کانگ فو توأ ۲۱



## تأثیرات تمرین کانگ فو

### از نظر جسمی باعث تقویت عمومی اعضای بدن از جمله :

- ۱- تقویت ماهیچه ها و عضلات مختلف بدن و جلوگیری از ابتلا به تنبلی می شود.
- ۲- باعث استحکام استخوانها و مانع از ابتلا به پوکی استخوان می شود.
- ۳- باعث تقویت مفاصل شده و از آرتروز و آسیب دیده گیهای مفصلی جلوگیری می کند.
- ۴- باعث تقویت قلب و دستگاه گردش خون می شود.
- ۵- باعث تقویت ریه ها شده و توان تنفسی فرد را بالا برده و تنظیم می کند.
- ۶- باعث تقویت دستگاه گوارش شده و در هضم و جذب بهتر غذا کمک می کند.
- ۷- باعث تقویت سلسله اعصاب و سرعت عمل تصمیم گیری مغز می شود.
- ۸- در بیشتر موارد دیگر در سلامتی و طول عمر انسان تاثیر زیادی دارد.

### از نظر روحی و روانی نیز کانگ فو تأثیرات زیادی دارد، از جمله:

- ۱- باعث تقویت اعتماد و اراده و خودباوری انسان می شود.
- ۲- بلعث غلبه بر ترس، خشم و اضطراب و دلهره می شود.
- ۳- باعث ایجاد و تقویت روح هماهنگی و همکاری می شود.
- ۴- باعث نوآوری و شکوفایی استعداد های نهفته انسان می شود.
- ۵- باعث بوجود آمدن و تقویت حس حقیقت جویی، زیبا دوستی و حسن اخلاقی در انسان می شود.

## مسابقه آری یا خیر؟

فایتر، نفس نفس زنان به سوی مربی خویش می آید، کناره گونه اش به شدت متورم شده و رگه ای از خون گوشه لبش جاری است، دستها را به کمر زده و مدام این طرف و آن طرف را نگاه می کند و گاهی دست روی زانوها گذاشته خم می شود تا خستگی در کند، مربی در حالی که او را باد میزند می گوید: «مگه نگفتم نزدیکش نشو، بابا طرف دست کاره است چرا تو کتت نمی ره! یه فیلیپینی بزنی تو سرش ندونه کجا در بره» (صدای زنگ راند سوم) برو بینم چکار میکنی ها، می خوام دخلش رو بیاری، نذار نفس بکشه و ...).

ورزش عموماً به عنوان وسیله ای برای ایجاد شرایط جسمانی مناسب جهت ارتقاء و شکوفایی استعدادهای بالقوه انسان در تمام ابعاد، در همه مکاتب بشری مورد تأیید است. در عصر حاضر نیز با توجه به ادعای بشر در تسلط بر علم، ورزش جزء علوم مدرن جوامع مختلف محسوب می شود و علاوه بر بعد تربیت بدنی آن از جهات مختلف اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی نیز مورد مطالعه قرار می گیرد. اما آنچه که تامل انسان را بر می انگیزد این است که ورزش نیز مانند بسیاری از علوم دیگر ابزار و بازپچه دست سودجویان شده است و حتی در اکثر کشورها به عنوان یک تجارت شناخته می شود. در این میان ورزش های رزمی به خاطر جذابیت منحصر به فردی که دارند توجه بسیاری از سرمایه داران را به خود جلب کرده اند ورزشهای رزمی با توجه به خواستگانشان، بر روحیه پهلوانی و جوانمردی تأکید دارند و در فلسفه اکثر این ورزشها اعتلای جسم و جان آدمی مد نظر است، اما جهل یا غرض بعضی انسانها و اساتید این ورزشها بعضاً، آن را از مسیر خود منحرف ساخته و به بیراهه کشانده است به طوری که کلا هدف اصلی فراموش شده است. حاصل این گمراهی را امروز ما در میادین مسابقات و رینگهای مختلف رزمی می بینیم. ورزشهای رزمی در ایران با توجه به اصالت های ایرانی اسلامی متفاوت از دیگر نقاط جهان انجام میگیرند. اما سایه جهالت و نادانی در این جا نیز وجود داشت و برگزاری مسابقات رزمی از ابتدا در ایران رواج داشت و در سالهای اخیر نیز در بدترین نوع خود و در بعضی رشته ها حتی بدون هیچ قانونی انجام می شود (یا بکش یا کشته شو). لیکن در بین تمام رشته های رزمی تنها یک سبک یعنی کانگ فو توأ ۲۱ بود که ۳۵ سال پیش با یک پشتوانه عظیم علمی، فرهنگی بنیان نهاده شد و هرگز دم از مسابقه و رویارویی انسانها نزد بلکه مسابقه را حاصل فساد اندیشه بر شمرد و با آن به مقابله برخاست. بنابر آنچه از تاریخ توأ بر جای است، این ورزش رزمی هرگز مسابقه نداشته و ندارد. گر چه در تعالیم توأ مبارزه جایگاه ویژه ای دارد و زندگی یک کانگ فو کار سراسر مبارزه است. کانگ فو توأ به معنای طریقت دانایی انشاء تن و روان است و طریقت دانایی بنا به دلایل زیر با

مسابقه مخالف است:

**۱- تعالی تن و روان:** در طریقت دانایی ورزش بایستی در خدمت تعالی و تکامل جسم و روح (تن و روان) انسان باشد و تعالی این دو با مسابقات رینگی جور در نمی آید زیرا که اولاً در این مسابقات هر دو نفر در پی ضربه زدن به یکدیگر هستند و از بعد فیزیکی امکان بدترین صدمات تا سر حد مرگ برای فرد وجود دارد و این هدف تعالی جسم را نفی می کند. از سوی دیگر صلح، دوستی، مودت، همدلی، نوع دوستی و بسیاری صفات پسندیده دیگر که از فطرت خدادادی انسان سرچشمه میگیرد برای رشد و تعالی بستر مناسب و ایده آلی را میطلبد حال آنکه رویارویی دو انسان و فرصت جویی برای صدمه زدن به همنوع با صفات پسندیده فوق ناسازگار است و روح آدمی را مکدر میکند. چگونه می توانیم به انسانی مهر بورزیم در حالی که برای آسیب رساندن به او از هیچ حرکتی فرو گزار نمی کنیم و دندانهایمان را از خشم و کینه روی هم می فشاریم. آیا دلی که ماوای کینه و بغض و خشم است می تواند بستر مناسبی برای تعالی روح باشد؟ مسلماً خیر.

**۲- برد و باخت:** برد و باخت از دو بعد مادی و روانی عامل مخرب دیگری در مسابقات رزمی است. بعد اول به جهت آنکه همیشه شخص شرکت کننده در مسابقه باید مبلغی را جهت شرکت در مسابقه بپردازد و سرمایه گذاری نماید، که در صورت باخت آن میزان سرمایه از دست خواهد رفت و شخص از لحاظ مادی متضرر خواهد شد. بعد دوم اینکه به لحاظ روحی و روانی باخت و از دست دادن سرمایه می تواند باعث بوجود آمدن احساس شکست، یاس، افسردگی و متعاقب اینها خشم و پرخاشگری و یا حس انتقام شود که اینها همگی از موارد سوء رفتار در علم روانشناسی محسوب می شود.

**۳- تاریخ و فطرت:** تاریخ نشان داده است که افتادن انسان در ورطه این قبیل مسابقات برای نوع بشر عواقب شومی را بدنبال دارد. برای نمونه بازیهای المپیک که با اهددافی نیک برگزار می شدند اما توسط حاکمان یونان مسخ شده و به جنگ گلاادیاتورها تبدیل گشتند. فطرت آدمی هواره از این قبیل انحرافات دوری جسته است چرا که این قبیل میادین فرصت مناسبی برای زورگویان و دنیا پرستان بوجود می آورد که بر انسانهای ضعیف ظلم کند و همین ندای فطرت انسانها بود که طومار حاکمان را در هم پیچید و گلاادیاتورها را به زباله دان تاریخ فرستاد. انسانهای گمراهی که مینشستند و به خون غلتیدن دو انسان را نظاره می کردند و لذت می بردند، انسانهای ناسالمی بودند که نیاز مبرمی به روان درمانی داشتند. اکنون نیز همان میادین برپاست و در پس پرده این رینگهای گلاادیاتوری سودجویان و پول پرستان و استعمار گران پنهانند و با رنگ و لعاب مسابقه و ورزش دو کار بیشتر نمی کنند یکی با کردن جیب خود و دیگری نابودی جسم و روح فرزندان ما و استثمار انسانها.

**۴- تهاجم فرهنگی:** امروزه ورزش به صورت یک ابزار قوی تبلیغاتی در دست ابر قدرتها در آمده است، که از طریق آن به استیلای فرهنگی جوامع دیگر دست می زنند. یکی از مواردی که ابر قدرتها و بخصوص آمریکا برای استیلای فرهنگی کشورهای جهان سوم و علی الخصوص جهان اسلام در پیش گرفته همین مسابقات رینگی آمریکایی است که اکنون در سطح جامعه ما با اسامی ایرانی و خارجی فراگیر شده است. اینان قصد دارند که از طریق این مسابقات روح پرخاشگری و هیجان کاذب را در جوانان ما تزریق کنند و آنان را از معنویت، تفکر و تعقل دور سازند تا جوانان ما دیگر فکر خلاق و سازنده نداشته باشند. آمار تاسف بار خشونت و جرایمت در کشورهای مثل آمریکا ریشه در وجود چنین میادین و مسابقاتی دارد که با پخش از رسانه ها و فیلمهای آنان روح و جسم جوانانمان را تسخیر نموده است. در طریقت دانایی این تکنیک است که بین عصب و عضله و نیز بین تن و روان هماهنگی ایجاد می کند و باعث شکوفایی خلاقیت ها می شود در حالی که در اکثر سبکهای رینگی بخصوص انواع غربی آن چیزی به نام تکنیک وجود ندارد و فقط با آموزش چند ضربه دست و پا، جوانان، نوجوانان و حتی نونهالان ما را به جان هم می اندازند.

**۵- ناکامی:** ورزشکاری را در نظر بگیرید که در یک دوره ورزشی خود در تمام مسابقات پیروز شود و صاحب مدال گردد. چند روزی نام و عکس او در نشریات و رسانه هاست شاید یک یا دو سال هم در حافظه مردم باقی بماند. ولی بعد چه می شود آیا آن مدالها دیگر بدرد او می خورد یا باید آن را در ویتترین منزل بگذارد؟ چند روزی با القاب شیر مرد و دلیر مرد و ... او را به اوج می برند و سپس او را فراموش می کنند و در بعضی موارد با کوچکترین باختی کلیه نام آوری های او جای خود را به انتقاد و بدگویی می دهد. اگر واقعا گرفتن مدال نشانه شیر مردی و دلیر مردی است پس چین و آمریکا پر از شیر مرد و دلیر مرد است! اما طریقت دانایی در پی ساختن انسان است، کنگ فو کار در تمام طول زندگی اش قهرمان است و پر افتخار زندگی می کند و غرور آمیز بدرود حیات می گوید، ناکامی برایش معنا ندارد زیرا که مبارزه اش با پلیدی تا رسیدن به قله انسانیت ادامه دارد. چنین شخصی چه از او یاد کنند چه نکنند فرقی برایش ندارد مدال و مادیات برای او ارزشی ندارد. نام تختی وقتی ماندگار شد که از محدوده تشک کشتی فراتر رفت و به مبارزه در آمد. این بود دلایل طریقت دانایی در نفی مسابقه. (فلسفه دانایی، نه رینگی آمریکایی).

طریقت دانایی با داشتن افتخاراتی چون منشور سه گانه (۲۱ مرحله تکنیکی، دانشکده انشاء تن و روان، هفت مایگاه علمی)، متون سوگند همراه، سوگند نگاه و سخن پیر؛ امروزه از هر زمان دیگر هوشمندانه تر و هوشیارانه تر از ملتها می خواهد که آلت دست سودجویان معلوم الحال نگردند و فرزندان خود را قربانی جهل نکنند.

## پند پیران

«بقی که مرا در سقوط میبینی، تا به حال اندیشیده ای که شاید، تو خود وارونه ایستاده ای؟»

«صداقت در مقابل سیاست دیگران، سادگی ست و سیاست در مقابل صداقت دیگران، خیانت.»

«اگر سوال بپرسی تنها چند دقیقه نادانی، و اگر نپرسی، باقی عمرت را...»

«خشم مانند طوفان است، بعد از مدتی فروخواهد نشست ولی بدان که حتما شاخه هائی شکسته اند.»

«آنانکه می دانند رنج می برند، و آنانکه نمی دانند به دیگران رنج می دهند.»

«دوست خوب مثل چراغ توی تاریکی است، اما یادت باشن به روشنائی رسیدی آنرا دور رها کن.»

«سلطه گری را گفتند: چه خوری؟ گفت: گوشت مردمان ... گفتند: چه نوشی؟ گفت: خون مردمان ... گفتند: چه پوشی؟ گفت: پوست مردمان ... وی را گفتند: ای همه از چه راه به کف می آوری؟ گفت: از جهل مردمان ... گفتند: از جهل چگونه نگهداری و مراقبت میکنی؟ گفت: در جعبه طلائی خرافات.»

«عارفی را گفتند: آینده دنیا تاریک است. گفت: شاید، ولی وظیفه ما روشن است.»

«انسان به اندازه ای که به مرحله انسان بودن نزدیک می شود احساس تنهایی بیشتری میکند»

«صداقت بهترین سیاست است.»

«آرامش آن است که بدانی در هر گام دست تو در دست خداست.»

«تونل ها می گویند: راه هست حتی در دل سنگ.»

«سه شرط برای پیروزی در کارها و اهداف :

۱. تفکر کن ۲. به وجود خداوند در کنار خودت ایمان داشته باش ۳. با پشتکار عمل کن

«اگر این سه شرط را داشتی و در کار و هدفت پیروز نشدی، بدان صلاح تو در آن است.»

«پروردگار؛ وجود من بزرگترین دلیل برای اثبات وجود توست.»

«هیچ علمی بدون عرفان، علم کاملی نخواهد بود.»

## پیامی برای همراه

- ◆ گاهی اوقات تلاش تنها چیزی است که در زندگی نیاز داریم. اگر خدا اجازه می داد که بدون هیچ مشکلی زندگی کنیم فلج می شدیم، به اندازه کافی قوی نبودیم و هرگز نمی توانستیم رشد کنیم.
- ◆ ما قدرت خواستیم و خدا مشکلاتی را بر سر راهمان قرار داد تا قوی شویم.
- ◆ ما دانایی خواستیم و خدا به ما مسائلی را داد تا حل کنیم.
- ◆ ما سعادت و ترقی خواستیم و خدا به ما قدرت تفکر و قوت ماهیچه داد تا کار کنیم.
- ◆ ما جرات خواستیم و خدا موانعی را بر سر راهمان قرار داد تا بر آنها غلبه کنیم.
- ◆ ما عشق خواستیم و خداوند راهی به ما نشان داد که به عشق بی پایان دست یابیم.
- ◆ ما محبت خواستیم و خداوند به ما فرصت داد تا رحمان و رحیم باشیم.

ما به هر چه خواستیم نرسیدیم ...

اما به هر چه که نیاز داشتیم دست یافتیم.

**بدون ترس زندگی کن، با همه مشکلات مبارزه کن و بدان که می توانی بر تمام آنها غلبه کنی ...**

### سخن پیر کانگ فوتو آ ۲۱

ای همراهان وقت خویش را هدر ندهید، که قاصدان مرگ در کمینند. از فرا گرفته های خود برای نمایش دادن استفاده نکنید. انرژی خود را بی دلیل هدر ندهید، چون حمال انرژی خواهید شد. اگر می خواهید کسی شوید هیچکس ملبشید و هیچ مگوئید، فقط عمل کنید بدون نمایش و تظاهر بدانید آنانکه با زبان شیرین با شما سخن می گویند راز حرکات و اندیشه سازنده شما را ندارند و می خواهند شما را نیز به پایان بکشند تا بر شما حاکم باشند. ای همراهان و همدلان از تازه ره یافتگان بی تفکر سودی نخواهید و اسرار اندیشه خود را بر آنان مشکافید. وقت خویش را با نادانان و بی درک کنندگان مگذرانید. شمشیر به نادانان ندهید. که اولین ضربه آن شمشیر به سینه خودتان می نشیند. کانگ فوتو دنیای اندیشه است. دنیایی که گر آن را بشکافیم به دریای بی کران دست می یابیم. آرزومند آن مباحث که چیزی غیر آنچه هستی باشی ولی بکوش در کمال آنچه هستی باشی. تنها معنای زندگی معنائی است که انسان با شکوفا ساختن نیروهای نهفته در درونش به زندگی می دهد.

### و اکنون ای همراهان:

بیابید با تکیه بر منشور سه گانه طریقت دانایی و تحصیل علمی در دانشکده انشاء و با در نظر گرفتن متون سوگند همراه، سوگند نگاه و سخن پیر تحقیق را بر تقلید ترجیح داده بی امان و نستوه برای جلوگیری از استعمار بخوانیم و بخوانیم و ... و برای اینکه تحمیق و استحمار نشوی سعی کنیم بدانیم و بدانیم و ... و برای اینکه مورد سوء استفاده دیگران قرار نگیریم و حق را از باطل تشخیص دهیم و خائن را از خادم باز شناسیم شجاعانه بپرسیم و بپرسیم و ...

## سو گند همراه (به فرمان نهاد)

از روی مروت و دادگری به روان راستی سوگند یاد می‌کنم. از روی پاکی و پاکدلی، از روی مروت و رادمردی، از روی وفا و مردمی و سرانجام به فرمان خون و سرشت انسانی و ناموسهای ازلی که در چشم انداز تاریخ ما همه جا پیش تاز و جان پناه انسانیت بوده و هست منشاء اثر نیک و پدید آورنده توانا ترین توانایی نیک برتر که بازتاب کننده ی هستی هاست، سرافراز گردم. من با ژرف اندیشی و دوربینی جویای این هنرم، هنری بزرگ با دانشی سامانگر، با شناخت نیکی های درونی خویش « یعنی هنر خود شناسی - هنر خود سازی - هنر خود یاری، هنر انسان سازی - هنر ساختن ساختمان بدری و آفریدن هم آهنگیهای راستین» از دروازه اندیشه که پیوسته به جهان معنی و هستی نا شناخته میریزد. من به دریافتن «گیگ» به کلید ارزنده خود شناسی دست می‌یابم. از سپهرستانهای ایمان - آزمایش - دانش - خرد - هنر و مهر میگذرم تا به دروازه های خود یعنی وراء اندیشه ها « کاخ انسانیت » درآیم. در سکوتم .... ره یافته سفری به درون خود می‌کنم. به فرمان ازلی: مویه و زاری را ننگ دارم. تملق نمی‌گویم. فریاد ننگ آمیز فریب خوردگان را نمی‌شنوم. حق ناشناسان و پنهان شکنان را پادافره سخت می‌دهم. از دروغ و ناسپاسی و نیرنگ بیزارم. خواب آلودگی را گناه می‌شناسم. بدون تلاش و نبرد جاودانه حق هیچ‌گونه درخواستی از خدا ندارم. می‌جویم تا زندگانی یابم. بیدارم، هشیارم، خسته نمی‌شوم. میکوشم تا هچون فرهنگ درخشان دیرینه خود ((روان مردم گیتی را به نیروی راستی و منش پاک بتوانا سازم تا آشتی پدید آورم.)) دروغ را زشت ترین گناه می‌دانم. هیچ نشانه ای به خود کم بینی و کهنتری نمی‌بینم. از روی فرین پی پشتیبان جاوید نبرد نیکی با بدی هستم. فراموش نمی‌کنم. خود فریبی را آفریدگار، دروغ و دروغ را آئینه ی سر تا پا نمای ناپاکی می‌دانم. دلهره ندارم هر نکته که از دیدگاه و آماج اندیشه ها گذشت به دل می‌سپارم و با سروش نهان خود کنکاش می‌کنم. خود پسندی را کنار می‌نهم. کلید سرافرازی خویش را در ژرف انسانیت می‌جویم. دو گانه نیستم. آشنا به فلسفه کار و کوششم. راست می‌گویم ولو بیم جان باشد. دروغ نمی‌گویم ولو امید نان باشد. می‌کوشم تا هر گویع بدی و زشتی را از خود دور سازم. به راز هستی بخش آگاهم. به اورنگ اُپرای فرهنگ یعنی؛ من، خاک، خون، خط، تاریخ، کیش، دین، فلسفه، هنر، شعر و یگای بینی را راز سرافرازی می‌دانم. مهر را نخستین پدیده ی دروازه هستی و همزاد (( هم آهنگی)) می‌دانم. از پرتگاه تعصب های بی پایه گریزانم. با آرمان انسانیت سر بلند و پر شکوه زندگانی می‌کنم و غرور آمیز زندگی را بدرود می‌گویم. به هر واژه که از زبان جاری گشت ارج می‌نهم. جان و روانم را از بند های جانوری رسته و سر در کمند اندیشه می‌نهم. در میدان ربایش خواستها، در تلاش و کوششم. پوشاک ساده می‌پوشم. تندرستی را در جان و روان می‌جویم. به چالپوسی و پستی روی نمی‌آورم. کلید سرافرازی خویش را اکسیر فرهنگی، سرمایه هستی، شاهراه زیست و زندگانی و چکیده سخن آئین نبوگی می‌دانم. آزادی و آزادگی را به جان می‌خرم. غننامه های شوم و تبعیض از هرگونه را با آرمانهای بی مایه بسوی عدم می‌فرستم. سر آن کس که خاکمال گدائی شد لگد کوب میکنم. در پیکار زندگی روئین تنم. گناهکاران گذشته را نفرین می‌کنم. نا هم آهنگی گفتار با اندیشه را ریشه مردم فریبی و آبشخور ناپاکی می‌دانم. پایداری و وفا داری در دوستی را فروزه های بایسته می‌دانم. من به راستی و درستی در خود فرو رفته به جهان معنی و مفهوم این چند فرازمان در آرنگ پر شکوه و سازنده و خرمن دانش و بینش با هم آهنگی منش با آفرینش از تابش اندیشه ی توانای انسانیت کامروا شدم. سپاس تو را ای پیر سخن! آهنگ جاوید پیروزی را سرود کن! **در اندیشه ام!**

## سو گند نگاه

آگاه پارسا، مهر آیین به ژرف جهان معنا ره یافته به سوی فرازمندی جان و روان همراهان کنگ فو تو! ۱۲۱. سو گند به سفتی که از دفتر دل پاک و نهاد تابناک نبشتم، سو گند به بایگانی دل، سو گند به توانایی به فروزه های نیک و همه نیکی ها و زیبایی های پرتو هستی که با فروغ اندیشه آشکار میگردد. سو گند به پیران پارس و اندیشمندان که در این پشته از زمین بایگزین شدند و از راه بازتاب فروغ هستی در آیین نهاد فود پرمعناترین و درفشان ترین پیاله های فرهنگ را پکه هستی مستا کردند. سو گند به آیین بزرگی، به راز هستی بفش، به آنها که بدین راه بار یافتند سو گند یاد میکنم تا از هیچ کوششی دریغ نکنم و در هستی یعنی اندیشه پاک و گوهر بازتاب هماهنگی منش با آفرینش از راه بینش به جان و روان همراهان فود دیکته کنم. تو! ۱۲۱