

# „KUNG-FU W KUNG-FU” CZYLI SZTUKI WALKI KLASZTORU SHAOLIN

Sławomir Pawłowski

*Artykuł ten dedykuję Darkowi Stefanowiczowi, dziękując Mu za cierpliwość i zapał, jakimi wykazał się ucząc mnie formy drewnianego manekina Chi Sim Wing Chun kung-fu.*

*W związku z renomą, jaką posiadają w Chinach shaolińskie sztuki walki, powiada się tam, że dziedzictwo klasztoru Shaolin jest tak unikalne i doskonałe, iż stanowi „kung-fu w kung-fu”.*



*Shaoliński mnich walczący mieczem*



Fot. 1.

*Fot. 1. Słynne naścienne malowidło w klasztorze Shaolin, na którym uwieczniono mnichów tej świątyni doskonalących się w kung-fu*



Fot. 2.

*Fot. 2. Naścienny fresk w klasztorze Shaolin przedstawiający pogrążonego w medytacji mnicha*

Cała historia klasztoru Shaolin tworząca jego dziedzictwo jest na wskroś przeniknięta buddyzmem, w tym powstałym tam buddyzmem chan (jap. zen) oraz sztukami walki.

**Shaoliński mnich Shi Guo Lin wypowiedział się w tym temacie następująco:**

*„W związku z tym, że shaolińskie kung-fu i buddyzm chan są nierozłączne, nie mogą być omawiane oddzielnie. W klasztorze Shaolin buddyzm chan stanowi filozoficzną teorię. Pomimo, że nie możesz go ani dotknąć, ani zobaczyć, jest on reprezentowany*

i uwidaczniany poprzez trening sztuki walki. „**Chan quan he yi**” – „buddyzm chan i sztuka walki na pięści są jednym”. „Chan” to w istocie jedynie nazwa, „quan” (dosłownie: „pięść”) to też tylko słowo. Gdy mówimy, że są one „jednym” musimy wiedzieć, czym jest to „jedno”. Tym „jednym” jest nasz umysł. W związku z tym, nie twoje ciało lub pięści są sednem twojej praktyki, lecz twój umysł. Gdy ćwiczysz kung-fu, doskonale i całkowicie łączysz i jednoczysz z sobą ciało i umysł.

Trening qigong (chi kung) jest także równoczesną praktyką ciała i umysłu w jednym. Są nimi również rozmaite metody wewnętrznego i zewnętrznego treningu. Mamy w Shaolin takie stare powiedzenia:

**„W trakcie treningu wewnątrznie skupiamy się na energii qi,  
a zewnątrznie na rozwoju mięśni, ścięgien i wzmocnieniu skóry.”**

oraz

**„Wewnątrz nas istnieje nie tylko energia qi,  
lecz także nasze myśli i umysł”.**

Zewnętrzną powłokę naszego ciała tworzą skóra, ścięgna i mięśnie, przez które przenika energia qi. Gdy ćwiczysz, twoja praktyka łączy i zawiera w sobie zarówno pracę ciała, jak i umysłu, łącząc je w jedno.

Gdy ćwiczę kung-fu, praktykuję chan poprzez trening sztuki walki. Wówczas naprawdę w pełni praktykuję sztukę walki, ćwicząc bez żadnych idei, celów, zamiarów lub rozmyślań, które rozpraszałyby mnie i wprowadzały nieład. Zatracam się w praktyce i po prostu ćwiczę.

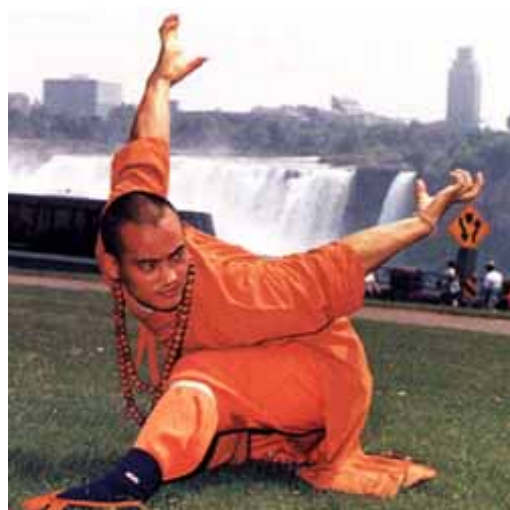
Teoria chan może dopomóc ci naprawdę zrozumieć siebie. Będziesz wówczas doskonale się kontrolował i nie będziesz ćwiczyl kung-fu rozkojarzony, z wewnętrznym zamieszaniem. Będziesz ćwiczyl bez zamętu.”



Fot. 3.



Fot. 4.



Fot. 5.

Fot. 3. Młody shaoliński mnich, uczeń mnicha – mistrza Shi Yan Si, doskonalący się na terenie klasztoru Shaolin w stylu orła

Fot. 4. Mnich Shi Yan Si

Fot. 5. Shaoliński mnich ćwiczący formę orła poza terenem klasztoru

Praktykowane przez shaolińskich mnichów sztuki walki przeniknięte „umysłem chan” przekazywane były i są nadal w klasztorze z generacji na generację.

W ostatnich czasach uczniami są również osoby świeckie z wielu krajów świata.

Osoby ćwiczące Shaolin kung-fu nie mogą zapominać, że teoria, filozofia i strategia powinny wspomagać, a nie zastępować samą praktykę. Najdłuższe dyskusje i wywody filozoficzne nie zastąpią treningu, a umiejętności adepta nie wzrosną od samego gadania.

Shaolińscy mnisi powiadają:

***„Zapiski pouczają, a ćwiczenia rozwijają.”***

Aby mieć choćby szansę na osiągnięcie biegłości w kung-fu, trzeba w pocie czoła systematycznie i z zaangażowaniem ćwiczyć przez wiele, wiele lat, bez względu na porę roku, pogodę i nastrój, bez dni wolnych i świątecznych. Taka jest cena sukcesu.

16.06.2003 r.

---

*Artykuł ukazał się w czerwcu 2003 roku, w 30 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”.*