

Charakterystyka piątej, szóstej oraz siódmej formy stylu Shaolin Luohan Shi Ba Shou



Fot. 1. Posąg buddyjskiego mnicha przy drodze w odległości trzech kilometrów od klasztoru Shaolin „witający” wszystkich zmierzających do niego pielgrzymów

Zdjęcia wykorzystane w niniejszym artykule wykonali w Chinach w pobliżu klasztoru Shaolin w sierpniu 2012 roku: Michał Szwarc, Arnold Szybowski, Bartłomiej Dymek oraz autor artykułu.

Autor artykułu dziękuje panu Maciejowi Manowskiemu za graficzne opracowanie ilustrujących go rysunków. Maćku dziękuję! ☺

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/shaolin-luohan-quan/> dnia 1 października 2020 r.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, grudzień 2012

Niniejszy tekst stanowi kontynuację artykułu pt. **OSIEMNAŚCIE RĄK LUOHAN KLASZTORU SHAOLIN – SHAOLIN LUOHAN SHI BA SHOU – CZĘŚĆ PIERWSZA**, zawierającym opis jego pierwszych czterech z osiemnastu form.

WSTĘP

Styl kung-fu Shaolin Luohan Shi Ba Shou należy do najstarszych klasztornych systemów walki powstałych w świątyni Shaolin i praktykowanych przez jej mnichów do dnia dzisiejszego. Jest on wspaniałym metodologicznym narzędziem stworzonym w celu praktycznego wykorzystania go w rzeczywistej pozbawionej reguł walce. Shaolińscy mnisi stworzyli go niedługo po tym, jak Bodhidharma usystematyzował i pozostawił im w klasztorze Shaolin buddyzm chan (jap. zen) oraz kompletny trzyczęściowy system *qigong*, tj. Shaolin Da Mo Shi Ba Shou, Shaolin Da Mo Yi Jin Jing oraz Shaolin Da Mo Xi Sui Jing.

Styl Shaolin Luohan Shi Ba Shou przekazał mi mój *sifu* – mnich Shi Su Gang. W sierpniu 2012 roku miałem okazję ponownie doskonalić swoje umiejętności pod jego kierunkiem w Chinach w pobliżu klasztoru Shaolin. Z treningów tych pochodzi większość zdjęć ilustrujących niniejszy tekst.



Fot. 2. Shi Su Gang *sifu*

Ukłon oraz słowna formuła *Amitufo*

Wykonanie każdej z form Shaolin Luohan Shi Ba Shou poprzedza oraz kończy religijny ukłon połączony z wypowiedzeniem tradycyjnej formuły *Amitufo*. Postawę wykonania ukłonu ukazuje na zdjęciu posąg mnicha (fot. 1). Zwrot *Amitufo* jest buddyjskim pozdrowieniem. Jest on szczególnie popularny w odłamach buddyzmu chan oraz jingtuzong. Słowa *Amitufo* lub w pełniejszym brzmieniu: *Namo Amitufo* oznaczają apoteozę nieskończonego wiecznego światła, życia i mądrości poprzez złożenie hołdu Buddzie Amitabhi. Mnisi klasztoru Shaolin postrzegają te słowa jako cenny element swojej religijnej tradycji, używając go najczęściej w charakterze pozdrowienia – błogosławieństwa, tj. interpretując jego sens jako: „Niech chroni cię Budda miłosierny i otacza opieką”. Wielu mnichów oraz osób świeckich często powtarza te słowa na głos jako mantrę lub jedynie w myślach w trakcie medytacji. Są one również często wyśpiewywane podczas uroczystości religijnych w buddyjskich świątyniach. Buddyści

uważają, że medytacja uspokaja i chroni umysł przed jego pomieszaniem, a nawet pojedyncza świadoma recytacja słów *Namo Amitufo* posiada zbawienne oddziaływanie niszcząc niezliczone eony nagromadzonej przez człowieka złej karmy (uwarunkowań). Praktyka wielokrotnego modlitewnego powtarzania (także w formie śpiewu) zwrotu *Namo Amitufo* nosi w klasztorze Shaolin nazwę *nianfo*. Tradycja ta bazuje na historycznych buddyjskich zapiskach, zgodnie z którymi sam Budda Amitabha ślubował wyzwolenie ludzi z karmicznego przyczynowo-skutkowego koła wcieleń, by odrodzili się oni w „Czystej Błogosławionej Krainie”. Jednym z jego zaleceń było, by podstawowym sposobem praktyki wyznawców jego Drogi było odśpiewanie imienia Buddy. Słowa *nianfo* w języku chińskim oznaczają „Buddę”. Wyraz *nian* składa się z dwóch znaków: pierwszy oznacza teraźniejszość, a drugi świadome serce. Wyraz *fo* oznacza przebudzonego (oświeconego) Buddę. Sumarycznie zwrot *nianfo* oznacza zatem świadomość Buddy w każdej chwili życia człowieka.

Zwrot *Namo Amitufo* zawiera w sobie następujące elementy:

1. **Namo** – słowo „*Namo*” pochodzi z sanskrytu i oznacza zawierzenie, schronienie się i poleganie na „dharmie”, czyli nauce Buddy.
2. **Amitufo** – zwrot pochodzi z sanskrytu i oznacza wieczne życie i nieskończoną mądrość.

Zwrot *Namo Amitufo* oznacza zatem zawierzenie się Buddzie i poleganie na nieskończonej mądrości oświecenia w każdej chwili istnienia.

Fot. 3. Okładka książki wydanej w Chinach pt. *Shaolin Luohan Shi Ba Shou*, z której pochodzą rysunki wykorzystane w niniejszym artykule



Fot. 3.

Piąta forma Shaolin Luohan Shi Ba Shou

Historyczna rymowana formuła opisująca piątą formę stylu Osiemnastu Rąk Luohan:

„Piąty układ stylu Osiemnastu Rąk Luohan:

Uderzenia dłoni otaczają wroga jak przepływająca chmura,

Obróć dłoń i unieś ją wysoko – aż do nieba,

Wyskocz w przód jak lecący smok,

Spójrz w tył atakując ze skrzyżowaniem ciała i pasją, z całym zasięgiem ramion,

Unieś nogę tak szybko, by zawirowało wokół ciebie powietrze,

Nieśmiertelny wskazuje ci drogę,

Złoty kogut rozpościera skrzydła,

Żelazna dłoń przełamuje wicher,

Stalowe nogi, stalowe kopnięcia,

Boski duch walczy wraz z tobą.

*Mała małpka szuka czegoś w jaskini,
Próżniak kopie piłkę,
Dziki tygrys chwyta rękę,
Qilin ukazuje swoją potęgę,
Buddyzm chan jest teraz dostrzegalny.”*

Terminologia ruchów tworzących piątą formę Osiemnastu Rąk Luohan

Wu Lu Shaolin Luohan Shi Ba Shou

1. Czarne chmury zakrywają niebo.
2. Przepływające obłoki wirują wokół rąk.
3. Podskocz i zadaj kopnięcie jedną nogą.
4. Odwróć się i uderz młotem.
5. Ukryj kwiat pod pachą.
6. Skręć ciało i wykonaj lewą nogą ukośne kopnięcie.
7. Magiczne wskazanie drogi.
8. Żółty kogut rozpościera skrzydła.
9. Pusty krok i pchnięcie dłońmi.
10. Odbij kopnięcie za pomocą pięści.
11. Otwórz okno pchnięciem obu dłoni.
12. Małpa sięga do dziury.
13. Magiczny obrót rąk.
14. Feniks rozpościera skrzydła.
15. Zielony smok skręca swoje ciało.
16. Leniwy próżniak kopie piłkę.
17. Dziki tygrys przeskakuje wąwóz.
18. Jednorożec unosi kopyto.



Fot. 4.

Fot. 4. Autor artykułu praktykujący piątą formę Shaolin Luohan Shi Ba Shou na dziedzińcu przed główną bramą klasztoru Shaolin

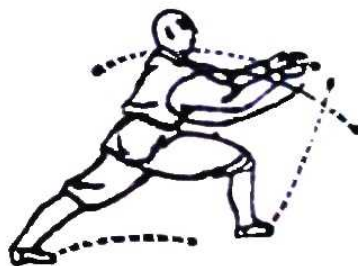
Ilustrowane przedstawienie ruchów piątej formy Osiemnastu Rąk Luohan



Rys. 1.



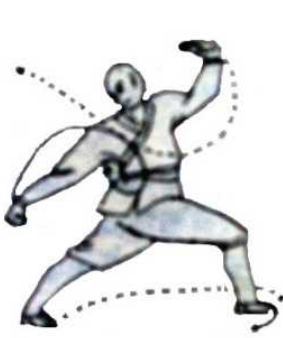
Rys. 2.



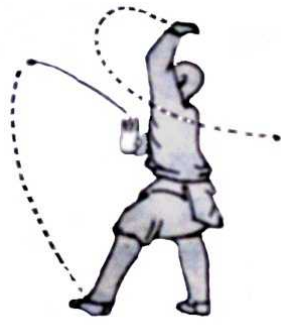
Rys. 3.



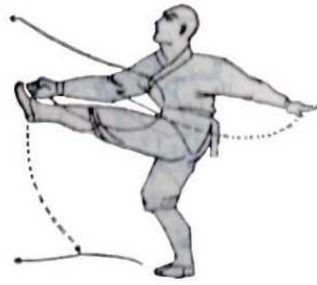
Rys. 4.



Rys. 5.



Rys. 6.



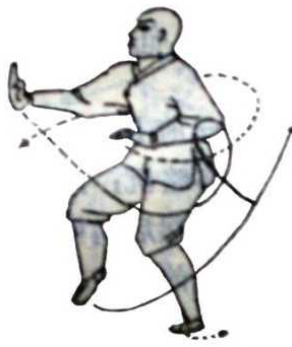
Rys. 7.



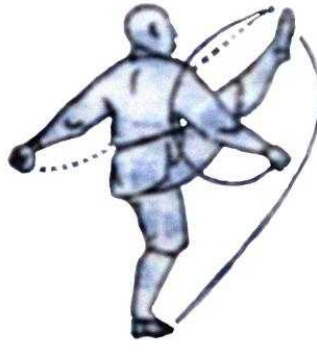
Rys. 8.



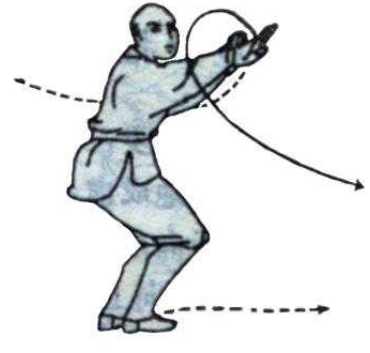
Rys. 9.



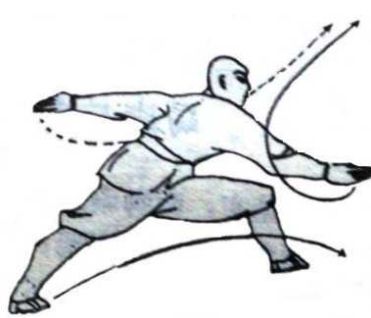
Rys. 10.



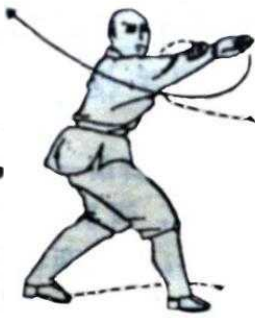
Rys. 11.



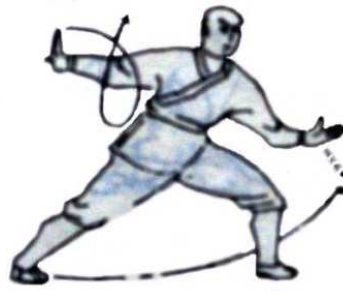
Rys. 12.



Rys. 13.



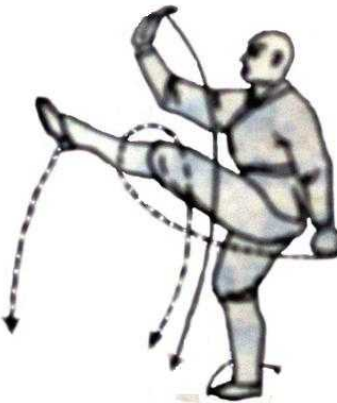
Rys. 14.



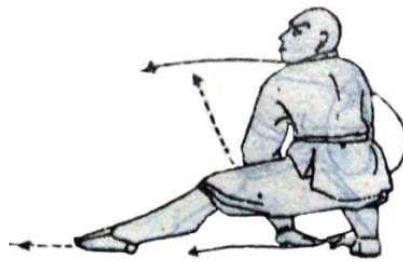
Rys. 15.



Rys. 16.



Rys. 17.



Rys. 18.



Rys. 19.



Rys. 20.

Fotograficzna prezentacja wybranych technik piątej formy Shaolin Luohan Shi Ba Shou

Czarne chmury zakrywają niebo



Fot. 5.



Fot. 6.

Fot. 5. Korekta techniki *Czarne chmury zakrywają niebo* (patrz rys. 2)

Fot. 6. Analiza praktycznego zastosowania w walce powyższego ruchu

Odwróć się i uderz młotem



Fot. 7.



Fot. 8.

Fot. 7. Korekta techniki *Odwróć się i uderz młotem* (patrz rys. 5)

Fot. 8. Autor artykułu praktykujący piątą formę Shaolin Luohan Shi Ba Shou przed bramą główną klasztoru Shaolin

Ukryj kwiat pod pachą



Fot. 9.



Fot. 10.

Fot. 9. Korekta techniki *Ukryj kwiat pod pachą* (patrz rys. 6)

Fot. 10. Prezentacja praktycznego zastosowania powyższego ruchu w walce

Odbij kopnięcie za pomocą pięści

Fot. 11–13. Wspólna praktyka ruchów *Odbij kopnięcie za pomocą pięści* (patrz rys. 11)



Fot. 11.



Fot. 12.



Fot. 13.

Otwórz okno pchnięciem obu dłoni

Fot. 14. Wspólna praktyka ruchu *Otwórz okno pchnięciem obu dłoni* (patrz rys. 12)

Małpa sięga do dziury



Fot. 15.



Fot. 16.

Fot. 15. Korekta ruchu *Małpa sięga do dziury* (patrz rys. 13)

Fot. 16. Prezentacja jednego z trzech podstawowych zastosowań ww. ruchu w walce

Magiczny obrót rąk



Fot. 17.



Fot. 18.

Fot. 17. Shi Su Gang *sifu* oraz autor artykułu praktykujący w pobliżu klasztoru Shaolin piątą formę Shaolin Luohan Shi Ba Shou – ruch *Magiczny obrót rąk* (patrz rys. 14)
 Fot. 18. Mnich Shi Su Gang *sifu* prezentujący praktyczne zastosowanie powyższego ruchu – w tym przypadku jest nim dźwignia *qinna* na nadgarstek



Fot. 19.



Fot. 20.



Fot. 21.



Fot. 22.



Fot. 23.



Fot. 24.

Fot. 19–24. Praktyczne zastosowanie ruchu *Magiczny obrót rąk*



Fot. 25.



Fot. 26.



Fot. 27.



Fot. 28.



Fot. 29.



Fot. 30.

Fot. 25–30. Wspólna praktyka ruchu *Magiczny obrót rąk*

Zielony smok skręca swoje ciało



Fot. 31.



Fot. 32.



Fot. 33.

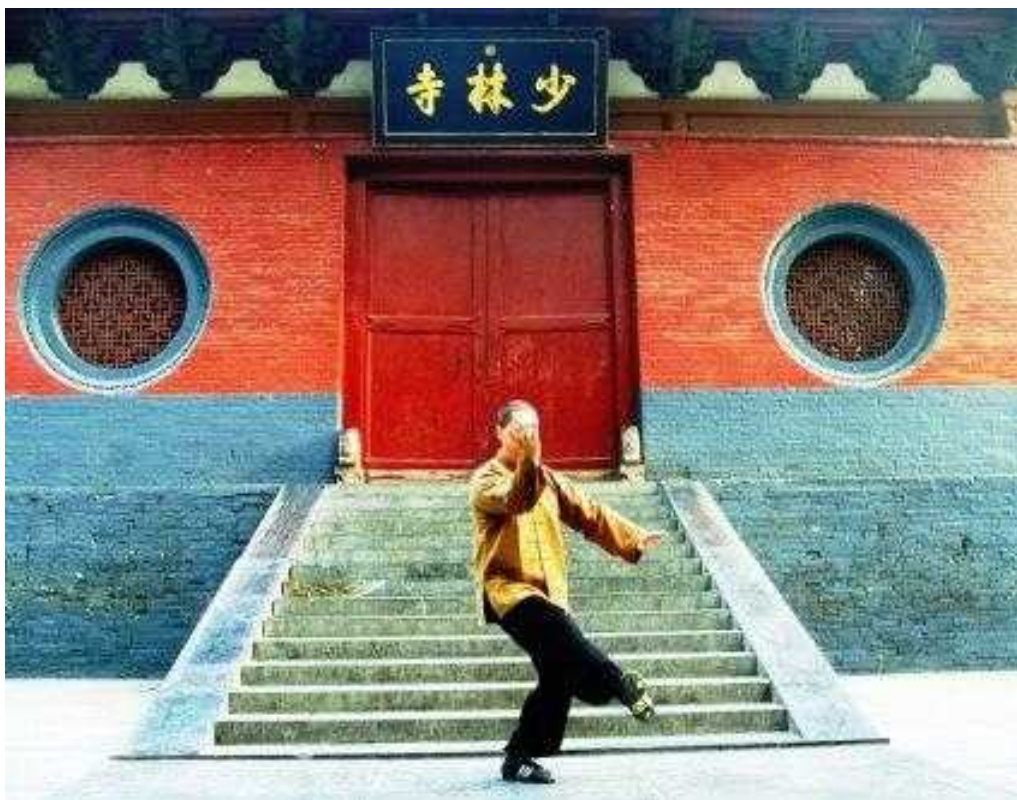


Fot. 34.

Fot. 31. Korekta ruchu *Zielony smok skręca swoje ciało* (patrz rys. 16)

Fot. 32–34. Przykładowe praktyczne zastosowanie powyższego ruchu: gdy napastnik próbuje chwycić przeciwnika za nogi, by go obalić, zaatakowany błyskawicznie skręca ciało powstrzymując agresora naciskiem dłoni na kark oraz kopie piętą w jego twarz

Szósta forma Shaolin Luohan Shi Ba Shou



Fot. 35. Autor artykułu praktykujący przed główną bramą klasztoru Shaolin szóstą formę Shaolin Luohan Shi Ba Shou; na zdjęciu w trakcie ruchu o nazwie *Próżniak kopie piłkę* (patrz rys. 36)

Historyczna rymowana formuła opisująca szóstą formę stylu Osiemnastu Rąk Luohan:

„Szósta forma ruchowa stylu Osiemnastu Rąk Luohan:

Ręce gotowe do złożenia powitalnego ukłonu w sytuacji zagrożenia wykonują ruchy, dzięki którym dowiesz się, co zamierza wróg.

Techniki: „Stary orzeł chwytą kurczaka”, „Luohan ukrywa swą świętość”,

„Kopnięcie małego tornada” i „Otwarcie okna” ukazują wielką moc duchowości.

Wspaniałe są ruchy: „Nieśmiertelne dziecko chwytą wróbla”

i „Bóg ognia rozdzielający złoto”.

Pozdrawiając kogokolwiek przed sobą zachowaj czujność sprawdzając, co dzieje się z tyłu za tobą.

Gwałtowne ruchy rąk ukazują moc i prestiż.

Ręce i nogi działające jednocześnie w koordynacji ukazują siłę.

Ukośnym ruchem ręki pochwyć muchę.

„Czarny tygrys kradnie serce”,

„Małpa walczy z demonem zła”,

„Próżniak kopie piłkę”,

„Zatrzaśnij drzwi w trakcie walki”.

„Kłaśnij w dłoń” śmiejąc się z prawa przyczyny i skutku, po czym niczym duch pochwyć w dłonie wiatr.”

Terminologia ruchów tworzących szóstą formę Osiemnastu Rąk Luohan

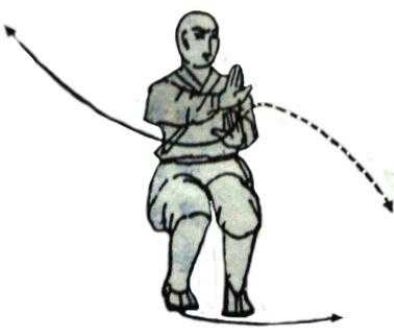
Liu Lu Shaolin Luohan Shi Ba Shou

1. Wykonaj krok i wysuń poziomo dłoń.
2. Orzeł chwytą kurczaka.
3. Luohan ukrywa młot.
4. Kopnięcie z małym obrotem stóp.
5. Otwórz okno pchnięciem dłońmi.
6. Magiczny chłopiec chwytą wróbla.
7. Niebiańskie bóstwo rozdziela złoto.
8. Zabezpiecz przód, aby uniknąć zagrożenia od tyłu.
9. Magiczny chłopiec chwytą wróbla.
10. Luohan potrząsa ramionami.
11. Unieś kolano i pchnij dłońmi.
12. Jaskółka krzyżuje skrzydła.
13. Czarny tygrys wyrywa serce.
14. Małpa drapie się w stopę.
15. Próźniak kopie piłkę.
16. Zamykanie żelaznych drzwi.
17. Pusty krok i klaśnięcie dłońmi.
18. Yin Feng chwytą i kradnie ręce.

Ilustrowane przedstawienie ruchów szóstej formy Osiemnastu Rąk Luohan



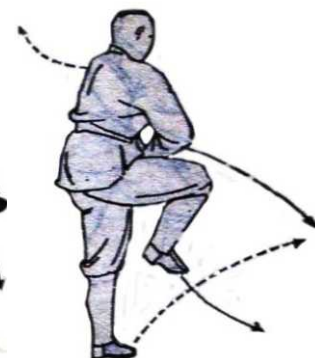
Rys. 21.



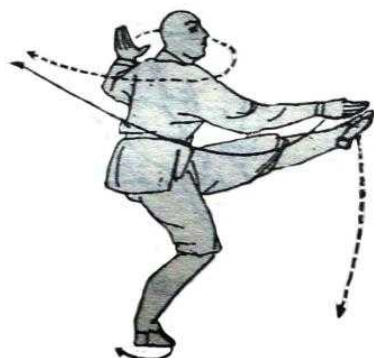
Rys. 22.



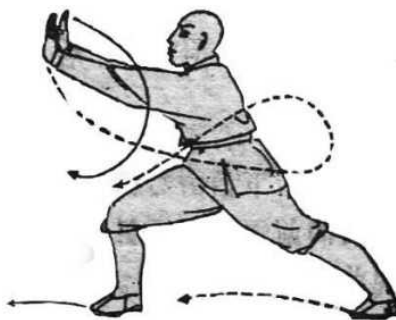
Rys. 23.



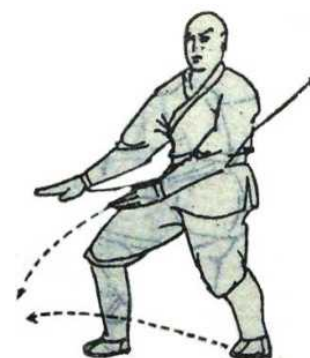
Rys. 24.



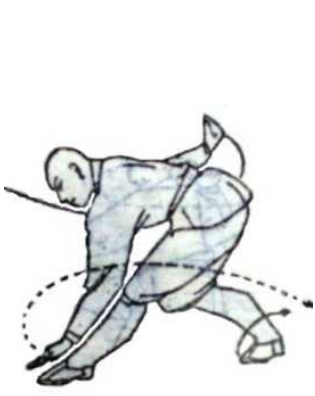
Rys. 25.



Rys. 26.



Rys. 27.



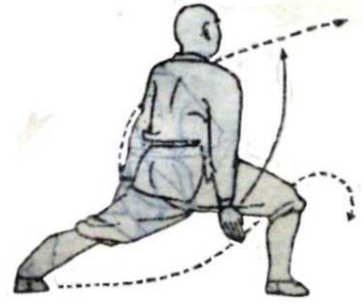
Rys. 28.



Rys. 29.



Rys. 30.



Rys. 31.



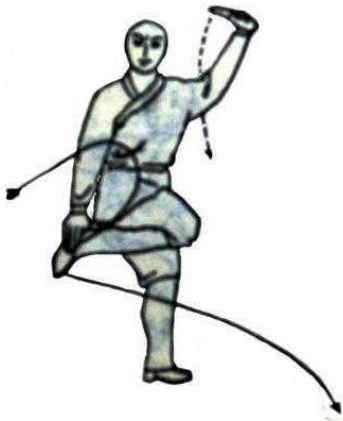
Rys. 32.



Rys. 33.



Rys. 34.



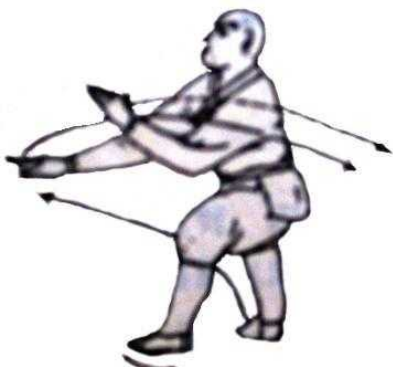
Rys. 35.



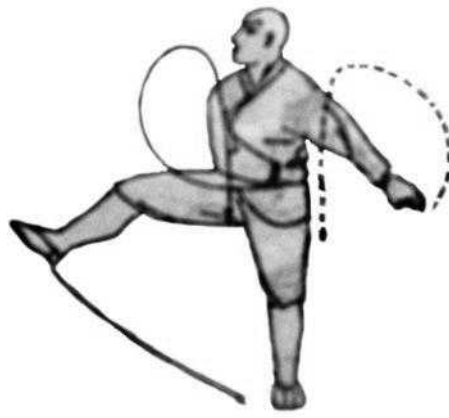
Rys. 36.



Rys. 37.



Rys. 38.



Rys. 39.



Rys. 40.

Fotograficzne przedstawienie wybranych ruchów szóstej formy Osiemnastu Rąk Luohan

Luohan ukrywa młot



Fot. 36. Shi Su Gang *sifu* prezentujący praktyczne zastosowanie ruchu o nazwie *Luohan ukrywa młot*, tj. przechwyt ciosu z jednoczesnym kontratakem kopnięciem kolanem w splot słoneczny (patrz rys. 24)

Magiczny chłopiec chwytą wróbla



Fot. 37.



Fot. 38.

Fot. 37–38. Praktyczne zastosowanie ruchu o nazwie *Magiczny chłopiec chwytą wróbla* (patrz rys. 27 oraz rys. 30)

Niebiańskie bóstwo rozdziela złoto

Fot. 39. Wspólna praktyka ruchu *Niebiańskie bóstwo rozdziela złoto* (patrz rys. 28)



Fot. 40.



Fot. 41.

Fot. 40–41. Praktyczne zastosowanie powyższego ruchu w samoobronie

Małpa drapie się w stopę



Fot. 42.



Fot. 43

Fot. 42. Shi Su Gang *sifu* prezentujący na terenie klasztoru Shaolin ruch *Małpa drapie się w stopę* (patrz rys. 35)

Fot. 43. Prezentacja praktycznego zastosowania powyższego ruchu w samoobronie jako zejścia z linii ataku wraz z blokiem dłonią przeciwko kopnięciu

Próżniak kopie piłkę



Fot. 44.



Fot. 45.

Fot. 44. Korekta ruchu *Próżniak kopie piłkę* (patrz rys. 36)

Fot. 45. Prezentacja praktycznego zastosowania powyższego ruchu w walce



Fot. 46. Shaolin Luohan Shi Ba Shou vs Shaolin Hong Quan
(na zdjęciu autor artykułu oraz Arnold Szybkowski)

Pusty krok i klaśnięcie dłońmi



Fot. 47. Shi Su Gang *sifu* oraz autor w trakcie praktyki ruchu *Pusty krok i klaśnięcie dłońmi*
(patrz rys. 38)

Siódma forma Shaolin Luohan Shi Ba Shou

Historyczna rymowana formuła opisująca siódmą formę stylu Osiemnastu Rąk Luohan:

„Osiemnaście Rąk Luohan –

Jak dzika kuna wezwij okrzykiem bóstwo duchów wojowników.

Wykręć ciało z uchwytu żelaznych dłoni natychmiast gwałtownie kopiąc piłkę.

Zaiste wyjątkowe są ruchy: „Jaksza¹ odwraca ramię”,

„Dzika gęś zrywając się do lotu rozpościera skrzydła”, „Luohan dźwiga coś na ramionach”,

„Czarny niedźwiedź wychodzi z jamy”, „Ręce zwisają obok bioder”,

„Lew otwiera paszczę wysuwając język”, „Słabe uderzenie dłonią w stopę”

i „Ręce uderzają w gardło”.

Spoglądając na nogi przeciwnika z dwóch różnych pozycji chwyć łuk

i strzel orłowi w głowę.

Ukryj ruch ramienia, a mały chochlik zademonstruje ci swoje zwodnicze ruchy.

Gdy niechcący pokażesz swoje złote ręce, nawet bohater poczuje strach.”

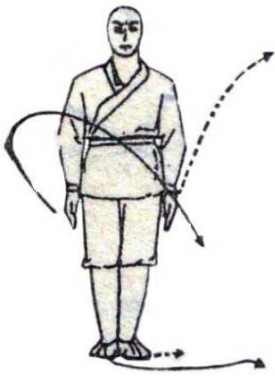
Terminologia ruchów tworzących siódmą formę Osiemnastu Rąk Luohan

Qi Lu Shaolin Luohan Shi Ba Shou

1. Skręć ciało i wysuń dłoń.
2. Próźniak kopie piłkę.
3. Odrażający człowiek skręca ramię.
4. Dzika gęś rozpościera skrzydła.
5. Luohan uderza barkiem.
6. Dzika gęś rozpościera skrzydła.
7. Czarny niedźwiedź wychodzi z jaskini.
8. Wykonaj krok, przyjmij pozycję jeźdźcy i opuść dłoń.
9. Lew otwiera pysk.
10. Biały gołąb rozpościera skrzydła.
11. Unieś kolano i pchnij dłońmi.
12. Dłonie głaszczą motyla.
13. Wykonaj kopnięcie w stronę kaczki mandarynki.
14. Napnij łuk, by ustrzelić orła.
15. Ukryj pod pachą kwiat.
16. Dzika gęś siada na piaszczystej plaży.
17. Mały demon oddaje swoje karty.
18. Cięcie złotymi nożycami.

1 Jaksza – bóstwo pochodzenia hinduistycznego. W buddyzmie jakszowie to bóstwa opiekuńcze, chroniące sprawiedliwych oraz strzegące bogactw naturalnych ziemi. Do tej grupy zalicza się między innymi tzw. „Dwunastu Niebiańskich Generałów”. Są nimi: Guanpiluo/Jinpiluo, Fazheluo, Miqiluo, Andiluo, Eniluo, Shandiluo, Yindaluo/Dishitian, Boyiluo, Mohuluo/Mohouluojia, Zhendaluo, Zhaoduluo i Pijieluo.

Graficzne przedstawienie ruchów siódmej formy Osiemnastu Rąk Luohan



Rys. 41.



Rys. 42.



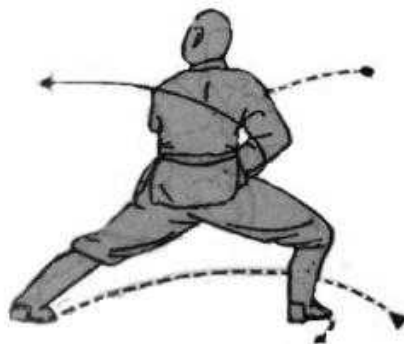
Rys. 43.



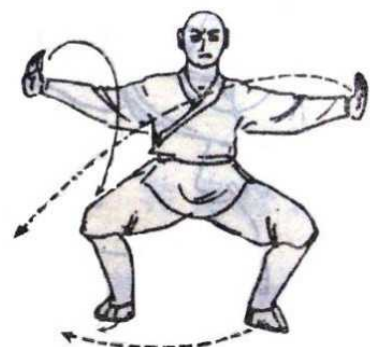
Rys. 44.



Rys. 45.



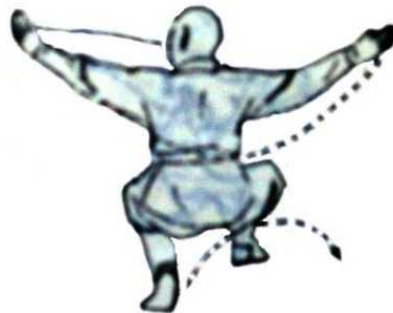
Rys. 46.



Rys. 47.



Rys. 48.



Rys. 49.



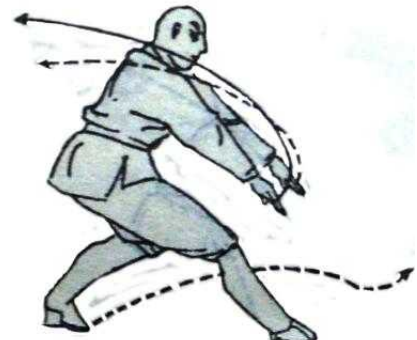
Rys. 50.



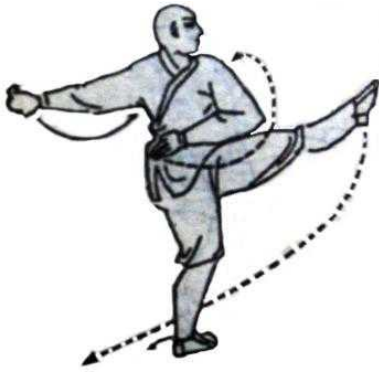
Rys. 51



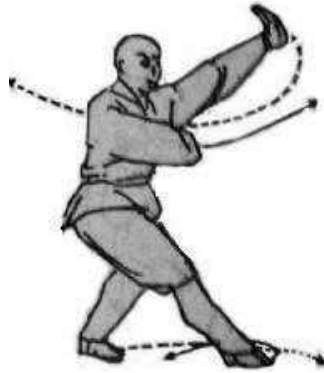
Rys. 52.



Rys. 53.



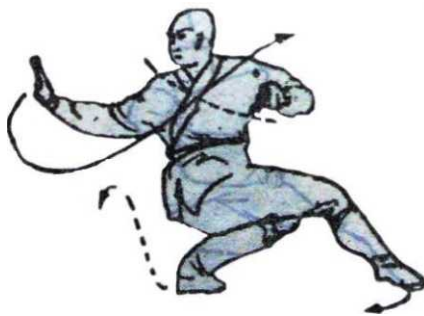
Rys. 54.



Rys. 55.



Rys. 56.



Rys. 57.



Rys. 58.



Rys. 59.

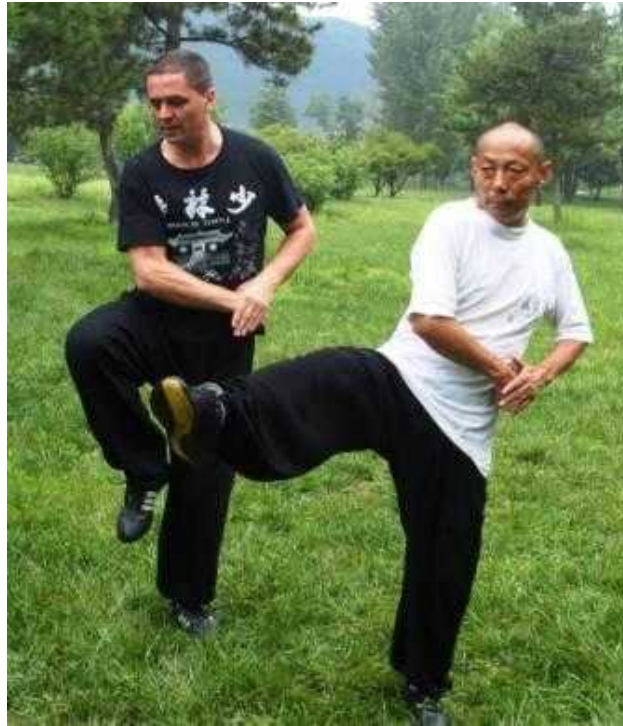
Fotograficzna prezentacja wybranych technik siódmej formy Shaolin Luohan Shi Ba Shou

Skręć ciało i wysuń dłoń



Fot. 48. Korekta ruchu *Skręć ciało i wysuń dłoń* (patrz rys. 42)

Próżniak kopie piłkę



Fot. 49. Wspólna praktyka ruchu *Próżniak kopie piłkę* (patrz rys. 43) – ruch o tej nazwie występuje zarówno w szóstej, jak i w siódmej formie Osiemnastu Rąk Luohan, jednak jest on całkowicie różny w wykonaniu

Odrażający człowiek skręca ramię



Fot. 50.



Fot. 51.

Fot. 50–51. Praktyczne zastosowanie ruchu *Odrażający człowiek skręca ramię*

Dzika gęś rozpościera skrzydła

Fot. 52. Wspólna praktyka ruchu *Dzika gęś rozpościera skrzydła* (patrz rys. 45)



Fot. 53. Prezentacja praktycznego zastosowania w walce powyższego ruchu

Luohan uderza barkiem

Fot. 54. Wspólna praktyka ruchu *Luohan uderza barkiem* (patrz rys. 46)

Lew otwiera pysk

Fot. 55.

Dzika gęś siada na piaszczystej plaży

Fot. 56.

Fot. 55. Autor artykułu w trakcie ruchu *Lew otwiera pysk* (patrz rys. 50)

Fot. 56. Autor wykonujący ruch *Dzika gęś siada na piaszczystej plaży* (patrz rys. 56)

ZAKOŃCZENIE

Nauka u tak wybitnego mistrza jakim jest mnich Shi Su Gang od wielu lat napędza mnie ogromną wdzięcznością oraz satysfakcją. Każdy trening z Nim wyciskał ze mnie ostatnie poty, nie ma „zmiłuj” ☺. Pomimo wejścia w wiek emerytalny, mój *sifu* wciąż imponuje energią, dynamiką, fascynuje sprawnością fizyczną, kondycją, wiedzą oraz umiejętnościami z zakresu Shaolin kung fu.



Fot. 57.



Fot. 58.



Fot. 59.



Fot. 60.



Fot. 61.

Fot. 57–61. Nauka u Shi Su Ganga *sifu* jest dynamiczna i ekspresyjna