

OSIEMNAŚCIE RĄK LUOHAN KLASZTORU SHAOLIN

SHAOLIN LUOHAN SHIBA SHOU

część pierwsza

Wprowadzenie

Termin „Osiemnaście Rąk Luohan” ma już prawie 1500 lat. Zgodnie z historycznymi zapiskami i ustnymi przekazami, pierwszą formę o tej nazwie stworzył w pierwszych latach istnienia klasztoru Shaolin legendarny ojciec buddyzmu chan (jap. zen) i Shaolin kung-fu, przybyły z Indii do Chin, mnich Bodhidharma (Damo).



Fot. 1.



Fot. 2.



Fot. 3.

Fot. 1. Figura Bodhidharmy (Damo) w jednym z pawilonów klasztoru Shaolin

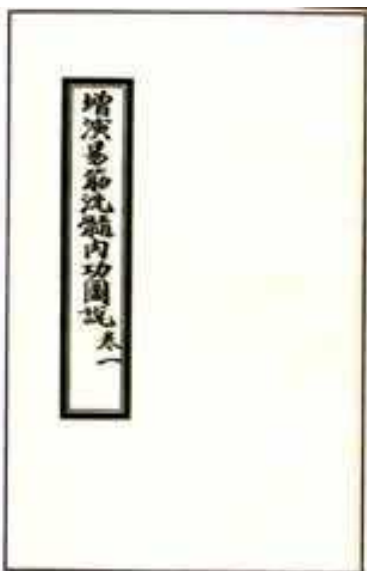
Fot. 2. Głaz wydobyty z jaskini (w której przez dziewięć lat medytował Damo), z utrwalonym na jego powierzchni wizerunkiem postaci pogrążonego w medytacji Bodhidharmy, eksponowany obecnie w klasztorze Shaolin

Fot. 3. Malowidło autorstwa Su Fana przedstawiające Damo

Stworzona przez niego forma Osiemnastu Rąk Luohan była jedną z trzech systemów ćwiczeń *qigong* (chi kung), jakie przekazał mnichom tej świątyni. Pozostałe dwa opisał on w księgach Yi Jin Jing (Księżdz Przemiany Mięśni i Ścięgien) oraz Xi Sui Jing (Księżdz Przemysławania Szpiku Kostnego). Yi Jin Jing przekazał on mnichowi Buen He, natomiast Xi Sui Jing, swemu najlepszemu uczniowi i następcy, drugiemu patriarsze buddyzmu chan – mnichowi Hui Ke (czytaj: huej khe).

Z biegiem lat shaolińscy mnisi z pierwotnej, stworzonej przez Damo formy *qigong* Osiemnastu Rąk Luohan stworzyli osiemnaście odrębnych form walki, nazywanych również formami Osiemnastu Rąk Luohan. Każda z nich została poświęcona jednemu z osiemnastu historycznych, otaczanych w Chinach czcią luohanów. Dla rozróżnienia, każda z ww. form została opatrzona odrębną cyfrą, np. Luohan Shiba Shou Yi Lu –

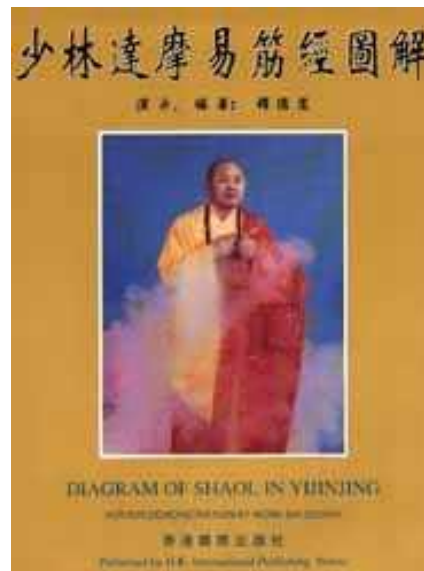
pierwsza forma Osiemnastu Rąk Luohan, Luohan Shiba Shou Er Lu – druga forma Osiemnastu Rąk Luohan, itd. Wielu historyków uważa, że te osiemnaście układów technik walki przez pierwsze wieki istnienia klasztoru Shaolin tworzyły odrębny shaoliński styl kung-fu, zwany stylem **Osiemnastu Metod Walki Luohan**. Bazując na jego technikach, powstanie w przyszłości wiele odrębnych systemów shaolińskiego kung-fu, między innymi styl Shaolin Wu Xing Quan, tzn. shaoliński styl Pięciu Zwierząt, stworzony przez mnicha Zhue Yuena (Chueh Yuana).



Fot. 4.



Fot. 5.



Fot. 6.

- Fot. 4. Okładka książki **Shaolin Yi Jin Xi Sui Jing** przechowywanej w klasztorze Shaolin. Zawiera ona dokładny przekład dokonany przed wiekami przez shaolińskich mnichów, z sanskrytu na język chiński, dwóch oryginalnych zwojów pozostawionych przez Damo, tj. Yi Jin Jing oraz Xi Sui Jing. Damo pochodził z Indii, oba ww. dzieła spisał w swym ojczystym języku.
- Fot. 5. Jedna ze stron książki **Shaolin Yi Jin Xi Sui Jing** (Księgi Przemiany Mięśni i Ścięgien oraz Przemywania Szpiku Kostnego), na której opisano i zilustrowano jedno z ćwiczeń Xi Sui Jing
- Fot. 6. Okładka wydanej przez klasztor Shaolin, bogato ilustrowanej zdjęciami publikacji **Shaolin Yi Jin Jing**, w której mnich **Shi De Qian** prezentuje ten typ ćwiczeń shaolińskiego *qigongu*

Mój *shifu* – Wielki Mistrz Shaolin Qigong – mnich Shi Su Gang wypowiadając się na temat Osiemnastu Rąk Luohan powiedział:

„Stworzona przez Damo forma *qigong* Osiemnastu Rąk Luohan to zarówno kung-fu, jak i wushu, z przewagą koncepcji *qigong*, czyli głównie kung-fu. Powstałe w późniejszym czasie osiemnaście form Osiemnastu Rąk Luohan, znane również jako Osiemnaście Metod Luohan, to głównie wushu, gdyż występuje w nich zaledwie kilka ruchów ukierunkowanych na *qigong*. Jak wspomniałem, istnieje osiemnaście form wushu Osiemnastu Rąk Luohan. W każdej z siedemnastu z nich doskonalili się inny aspekt sztuki walki, natomiast w osiemnastej z nich, o nazwie *Dan Da Yi Lu Luohan Shiba Shou*, zebrano najlepsze techniki z pozostałych siedemnastu, tworząc układ łączący koncepcje wszystkich pozostałych form”.

Od siebie dodam, że osiemnaście akcji tworzących formę *Dan Da Yi Lu Luohan Shiba Shou* zawiera:

- 6 akcji, w których stosuje się ciosy pięściami,
- 1 akcję z wykonaniem ciosu łokciem,
- 2 akcje, w których uderza się dłońmi,
- 4 akcje, w których zadaje się kopnięcia lub podcięcia,
- 5 akcji, w których wykonuje się chwyty, dźwignie i łamania.

Tradycyjnie układ ten opanowuje się, ćwicząc go równoległe na trzy sposoby, tj.

- wykonując formę solowo,
- wykonując formę z partnerem (jako tzw. „formę podwójną”),
- praktykując z współćwiczącym praktyczne zastosowanie poszczególnych, tworzących je ruchów, które są taktycznymi akcjami zarówno obrony, jak i ataku.



Fot. 7.

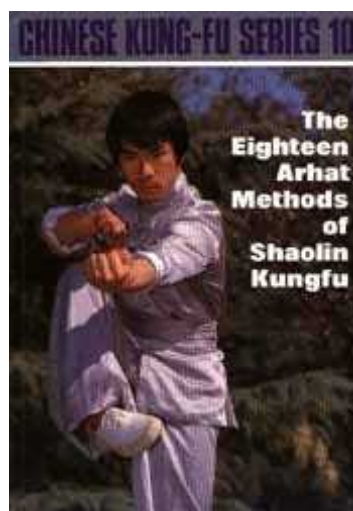


Fot. 8.

Fot. 7–8. Autor artykułu wraz z Jackiem Świdorskim prezentują zastosowanie dwóch technik z formy *Dan Da Yi Lu Luohan Shiba Shou*



Fot. 9.



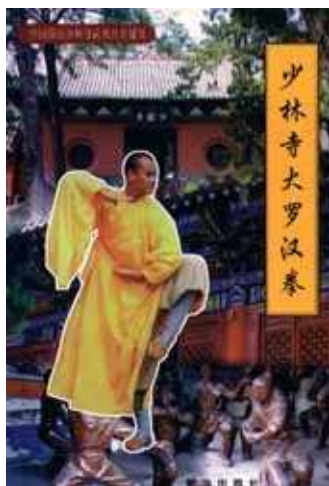
Fot. 10.

Fot. 9. Okładka książki *Shaolin Luohan Shiba Shou*

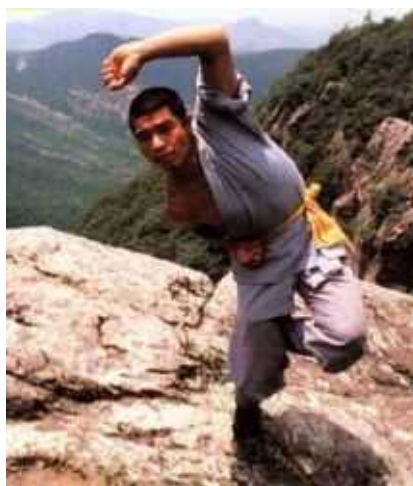
Fot. 10. Okładka książki *The Eighteen Arhat Methods of Shaolin Kungfu*

Bazując na stylu Osiemnastu Rąk Luohan, mnisi stworzyli z czasem formy Małego, Dużego oraz Niebiańskiego Luohana, stanowiące obecnie kręgosłup całego stylu Pięści Luohan.

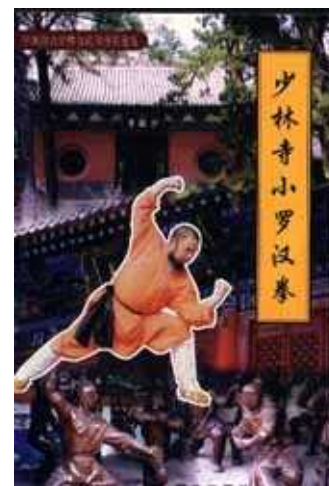
Koncepcja przyświecająca mnichom tworzącym formy Osiemnastu Rąk Luohan, zaowocowała również stworzeniem przez nich form Shaolin Luohan Shiba Zhang (formy Osiemnastu Metod Walki Luohan za Pomocą Dłoni o Kształcie Liścia Wierzby) oraz Shaolin Luohan Shiba Quan (Osiemnastu Metod Walki Luohan za Pomocą Pięści).



Fot. 11.



Fot. 12.



Fot. 13.

Fot. 11. Okładka książki *Shaolin Si Da Luohan Quan* (Shaolińska Forma Dużego Luohana)

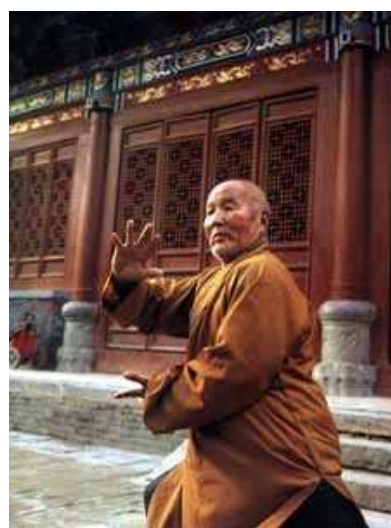
Fot. 12. Shaoliński mnich praktykujący formę Niebiańskiego Luohana

Fot. 13. Okładka książki *Shaolin Si Xiao Luohan Quan* (Shaolińska Forma Małego Luohana)

Obie powyższe publikacje należą do grupy kilkunastu książek wydanych w ostatnich latach przez klasztor Shaolin, opatrzonych wstępem przeora klasztoru – *fangzhang* Shi Yong Xina.



Fot. 14.



Fot. 15.

Fot. 14. Buddyjska mniszka z położonego w pobliżu klasztoru Shaolin zakonu Białego Lotosu, praktykująca formę Osiemnastu Rąk Luohan przed grotą, w której niegdyś przez dziewięć lat zamieszkiwał Damo

Fot. 15. Praktyka formy Osiemnastu Rąk Luohan na terenie klasztoru Shaolin

W niniejszym artykule przedstawiam poniżej czytelnikom przykładowo tradycyjną terminologię technik pierwszych czterech z osiemnastu form Osiemnastu Rąk Luohan, przy czym, każda z osiemnastu form składa się z osiemnastu tworzących ją technik (akcji). Zgodnie z tradycją, listę technik każdej z form poprzedza wierszowana formuła opisująca ją.

Osiemnaście Rąk Luohan – forma pierwsza **Shaolin Luohan Shiba Shou Yi Lu**

Historyczna rymowana formuła opisująca pierwszą formę boksu Osiemnastu Rąk Luohan

*Sztuki walki klasztoru Shaolin są słynne w świecie od wielu stuleci.
Jedną z nich jest unikalny styl o nazwie Osiemnaście Rąk Luohan.
Wspaniałe i groźne są akcje tworzące pierwszą formę tego stylu:
„Ojciec i syn łączą ręce obejmując księżyc”.
„Biały tygrys obmywa wodą swój pysk.
Krople wody kapią z jego łap i pazurów”.
„Napręż ścięgna nóg chcąc wyskoczyć z bagiennego mułu,
gdy stoisz w nim zanurzony po kolana.
Skocz z dynamiką i łatwością, z jaką wyrывasz dłoń z ziemi małą cebulkę”.
„Uderzeniem dłońmi rozbij mur na dwie części.
Pokonasz psa unosząc go w górę”.
„Ciosem krawędzią dłoni zetniesz nawet drzewo”.
„Szybko cofnij dłoń, aby nie ubrudzić się po uderzeniu przeciwnika w twarz.
Po otrzymanym ciosie z pewnością dostanie on krwotoku”.
„Szarpnij oburącz i uderz ruchem, jakbyś machnął flagą”.
„Uderz silnie w przód łokciem,
wprawiając niebiańską księżniczkę w przygnębienie”.
„Ciosem jednej dłoni zdołasz złamać złoty most”.
„Nieśmiertelny uderza oberżystą jedną dłonią”.
„Cofnij się o jeden krok,
a następnie gwałtownie zaatakuj z wypadem w przód,
uderzając równocześnie w dwa punkty na ciele przeciwnika”.
„Silny cios łokciem może pozbawić przeciwnika ducha”.
„Skręć ciało, weź zamach i ponownie uderz łokciem,
niby smok szybujący wśród chmur”.
„Kwiecistym, lecz pełnym siły ruchem dłoni zatrzymaj akcję przeciwnika,
po czym natychmiast uderz w przód”.
„Przyjmij stabilną i pełną siły pozycję jeźdźcy,
niby nieśmiertelny zastygający w niej po powrocie do swej jaskini”.
„Opierz się o górę, po czym uderz «ręką luohan»”.
Herosi Shaolin będą wychwalani przez tysiąclecia.*

Lista technik pierwszej formy Osiemnastu Rąk Luohan

1. Ojciec i syn łączą ręce.
2. Obejmowanie i podtrzymywanie księżycy jedną ręką.
3. Biały tygrys obmywa swój pysk.
4. Napnij ścięgna i wyskocz z mułu.
5. Skocz w przód i szybko uderz dłonią.
6. Skocz w przód i obróć dłoń.
7. Szarpnięcie.
8. Uderzenie prawym łokciem.
9. Uderzenie lewym łokciem.
10. Rozdzielenie rąk i cios dłonią.
11. Nieśmiertelny uderza oberżystę.
12. Dziki tygrys krąży dookoła.
13. Łamanie i cios łokciem w talię.
14. Obrót dookoła i kolejny silny cios łokciem.
15. Obrót ciała i skrzyżowanie dłoni.
16. Mała małpka zrywa melona.
17. Nieśmiertelny powraca do jaskini.
18. Tygrys opiera się o górę.



Fot. 16. Mój *shifu* – Wielki Mistrz Shaolin Qigong – mnich Shi Su Gang praktykujący pierwszą formę Osiemnastu Rąk Luohan na terenie klasztoru Shaolin

Osiemnaście Rąk Luohan – forma druga

Shaolin Luohan Shiba Shou Er Lu

Historyczna rymowana formuła opisująca drugą formę boksu Osiemnastu Rąk Luohan

Oto druga forma Osiemnastu Rąk Luohan z klasztoru Shaolin:

Osiem z jej „rąk” zawiera 146 przemian,

Dwie kolejne, wirujące techniki rąk,

są groźniejsze od ciosów miecza lub włóczni,

gdyż za ich pomocą możesz bez trudu zmiażdżyć gardło

lub krtań przeciwnika, bądź rozerwać je w jednej chwili.

Nie ma znaczenia, jak przebiegły i chytry jest twój przeciwnik;

za pomocą Osiemnastu Rąk Luohan zdołasz pokonać go kompletnie.

Gdy umiejętnie połączysz uderzenia palcami z wydechami, uzyskasz siłę,

która będzie emanować z ciebie aż do samych niebios.

Ciosem dłoni uformowanej na kształt włóczni, wraz z wydechem,

zdołasz przeciąć nawet ogromne fale.

Podskocz jak małpa, z obrotem ciała wokół własnej osi,

i zadaj uderzenie dłonią z okrzykiem głośnym jak dźwięk gromu.

Tym ciosem wywołasz krwotok u przeciwnika.



Fot. 17.



Fot. 18.



Fot. 19.



Fot. 20.



Fot. 21.

Fot. 17. Mnich Shi Su Gang ćwiczący na terenie klasztoru Shaolin drugą formę Osiemnastu Rąk Luohan

Fot. 18. Sławomir Pawłowski i Jacek Świdorski prezentujący praktyczne zastosowanie wykonywanej przez mnicha techniki

Fot. 19–21. Mnich Shi Su Gang praktykujący na terenie klasztoru Shaolin drugą formę Osiemnastu Rąk Luohan

Lista technik drugiej formy Osiemnastu Rąk Luohan

1. Stalowa płyta ochrania serce.
2. Ogniste bóstwo zadaje złociste cięcie.
3. Złote dziecko rozsuwa kotarę.
4. Biały żuraw uderza skrzydłem.
5. Niebiańska księżniczka podpira pagodę.
6. Podskok obunóż i krok w przód.

7. Jaskółka chwytła motyla.
8. Generał pokazuje miecz.
9. Złoty Budda podtrzymuje niebiosa.
10. Czarny tygrys przepelnia wszystkich strachem.
11. Walka w odosobnieniu.
12. Dwie ręce podtrzymują księżyc.
13. Cięcie ostrzem miecza na skraju lasu.
14. Wyzwalanie siły we wnętrzu groty.
15. Pchnięcie słupka granicznego nad urwiskiem.
16. Dziki tygrys rzuca się na kozę.
17. Biała małpa wspina się po urwisku.
18. Ojciec i syn łączą ręce.

Osiemnaście Rąk Luohan – forma trzecia

Shaolin Luohan Shiba Shou San Lu

Historyczna rymowana formuła opisująca trzecią formę boksu Osiemnastu Rąk Luohan

Trzecia forma Osiemnastu Rąk Luohan zawiera wspaniałe akcje:

*„Uderzenia technikami «motyliich skrzydeł»”,
 „Gadula przeskakuje nad skalną półką”,
 „Bawiące się dziecko rzuca piłką”,
 „Jadeitowa butla zawieszona na złotym haku”,
 „Jednym szarpnięciem wyrwij cebulę z bagna”,
 „Małe dziecko skacze na skakance”,
 „Luohan siedzi na stołku”,
 „Erlang idzie dźwigając na barkach górę”,
 „Chłopiec prosi Buddę o miłosierdzie”,
 „Złoty kogut rozgląda się i podnosi nogę”,
 „Trzymanie pagody w dwóch rękach”,
 „Rycerski mistrz walki mieczem skrywa swój miecz we wnętrzu swojej duszy”,
 „Rozdzielenie góry szybkie jak błysk światła”,
 „Biały żuraw stąpa po śniegu, który topi się pod jego łapami”.*

*Świetlista jest droga wojownika,
 oświetlona blaskiem jego nieśmiertelnych dokonań.*

Lista technik trzeciej formy Osiemnastu Rąk Luohan

1. Uderzenie techniką „motyliich skrzydeł”.
2. Gadula przeskakuje nad skalną półką.
3. Dziecko bawi się piłką.
4. Jadeitowa butelka zawieszona na dwóch hakach.
5. Wyrwanie cebuli z bagna.

6. Mały diabełek skacze na skakance.
7. Luohan siedzi na stołku.
8. Erlang rozdziela wzgórze.
9. Mały chłopiec prosi Buddę o przychylność i miłosierdzie.
10. Złoty kogut krzyżuje nogi.
11. Marnotrawny syn szczydzi ze szczytnych celów.
12. Rycerski mistrz walki mieczem skrywa swój miecz we wnętrzu swej duszy.
13. Utrzymywanie pagody w dwóch rękach.
14. Wrywanie cebuli z bagna.
15. Złoty kogut krzyżuje nogi.
16. Rozdziel górę, by oswobodzić matkę.
17. Biały żuraw stąpa po śniegu.
18. Nieśmiertelny wskazuje Drogę.



Fot. 22.



Fot. 23.



Fot. 24.

Fot. 22–24. Mnich Shi Su Gang uczący w Shaolin autora artykułu trzeciej formy Osiemnastu Rąk Luohan

Osiemnaście Rąk Luohan – forma czwarta

Shaolin Luohan Shiba Shou Si Lu

Historyczna rymowana formuła opisująca czwartą formę boksu Osiemnastu Rąk Luohan

*Postawy Osiemnastu Rąk Luohan są wspaniałe.
W pierwszej akcji zadaj „Cios mogący rozciąć nawet wzgórze”,
później wykonaj ruchy: „Tkaczki krzyżującej złote ręce”,
„Ohydne pchnięcie, mogące przesunąć nawet mur”,
„Dzik zrywa melon, pożerając go następnie w całości”,
„Mała małpka wzruszająco unosi łapkę”,
„Mistrz walki mieczem skrywa swój miecz”,
„Luohan otwiera drzwi i wyciąga miecz z pochwy”,
„Dynamiczne kopnięcie z wyskokiem osiągnie cel odległy o trzy zhang
(tj. 9,99 metra)”.*

*Sztuka walki dłońmi luohan jest kompletna i nieskończona, niczym obwód koła.
Występują w niej ruchy zarówno w górę, jak i w dół.
Techniką „Dwie dłonie obejmują księżyc”
będziesz w stanie wstrząsnąć otchłaniami wszechświata.
„Bawiące się dziecko ochrania wróbla, by ten zdołał uciec i wzrastać w siłę”.
„Stara małpa przyczaiła się
w doskonałej we wszystkich aspektach pozycji walki”.
„Mały diabełek z doskonałą ekspresją wojowniczo unosi i pokazuje tarczę”.
Osiemnaście akcji składa się z unikalnych ćwiczeń.
Jeśli jesteś biegły w nich wszystkich, musisz być wybitny w walce.
Jest to pewne i prawdziwe, ponieważ my je stworzyliśmy
oraz określiliśmy nazwy i zastosowanie wszystkich ruchów.
Są to wspaniałe i głębokie w treści techniki.
Zrozumiesz je, gdy w pełni zakończysz naukę Osiemnastu Rąk.*

Lista technik czwartej formy Osiemnastu Rąk Luohan

1. Cios rozdzielający górę.
2. Złote nożyce.
3. Złoty kogut stoi na jednej nodze.
4. Ohydny cios dłońmi.
5. Kopnięcie, a następnie pchnięcie dłońmi.
6. Złote nożyce.
7. Dzik zrywa melon.
8. Ukośne kopnięcie.
9. Rycerski mistrz walki mieczem skrywa swój miecz.
10. Luohan otwiera drzwi.
11. Wyrodny syn celnie kopie.
12. Pchnięcie okna oburącz.

13. Głęboka w treść technika rąk.
14. Dwie ręce naciskają na księżyc.
15. Bawiące się dziecko ochrania wróbelka.
16. Ładna małpka czuwa w pozycji gotowości do walki.
17. Mały diabełek unosi i pokazuje tarczę.
18. Ruch końcowy oraz religijny ukłon buddyjski *Amitufo*.



Fot. 25.



Fot. 26.

Fot. 25. Autor artykułu praktykujący trzecią formę Osiemnastu Rąk Luohan

Fot. 26. Autor artykułu praktykujący czwartą formę Osiemnastu Rąk Luohan

Sławomir Pawłowski

Gdynia, 15.05.2002 r.

Artykuł ukazał się w kwietniu 2002 roku, w 23 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/shaolin-luohan-quan/> dnia 5 czerwca 2021 r.

Artykuły na temat *qigongu* Osiemnastu Rąk Luohan, Shaolin Yi Jin Jing oraz Shaolin Xi Sui Jing są dostępne na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/shaolin-damo-qigong/>