

SHAOLIN LUOHAN SHIBA SHOU YI LU

少林罗汉十八手

część druga



Fot.1. Wielki Mistrz Shi Sugang sifu praktykujący Shaolin kung fu

***Niniejsze opracowanie dedykuję mojemu sifu –
Wielkiemu Mistrzowi Shi Sugang***

Tłumaczenie i opracowanie

Sławomir Pawłowski

Gdynia, wrzesień 2021 r.

Pieśń o stylu Osiemnastu Rąk (拳谱歌 chiń. quan pu ge) głosi:

Shaolin Luohan Shiba Shou Yi Lu jest pierwszą i zarazem najważniejszą formą walki stworzoną pod niebiosami przez shaolińskich mnichów.

Składa się z osiemnastu akcji, a każda z nich ma niewiarygodną moc pokonywania demonów.

Wielki mistrz Shaolin kung fu mnich Shi Deqian (fot. 2) zapisał w Encyklopedii Shaolin kung fu:

W pierwszej akcji formy Osiemnastu Rąk Luohanów ojciec i syn znajdując się w chaotycznym okresie życia, otoczeni przeciwnościami losu, łączą dłonie wspierając się wzajemnie we wspólnym zrywie przeciwko złu. Intonując w myślach słowa mantry równocześnie kłaniają się sobie z szacunkiem, urokiem oraz wdziękiem kłaniającego się niewinnego, małego dziecka. Właściwa praktyka formy Osiemnastu Rąk Luohanów od pierwszego do ostatniego ruchu bazuje duchowo na szczerości i czystości dziecka, a wszelkie działania wynikają z pragnienia, aby życie wszystkich istot było zdrowe, bezpieczne, beztrudne i szczęśliwe.

W obliczu zaistnienia nagłego, nieoczekiwanego i gwałtownego niebezpieczeństwa w postaci fizycznej napaści osoba napadnięta, pomimo chwilowego szoku, powinna się bronić, aby uniknąć ran i chronić życie. Może to uczynić sprawnie łącząc w jedno pełne mocy akcje obrony i kontrataku tworzące pierwszą formę Osiemnastu Rąk Luohanów.

Jeśli więc zostaniesz zmuszony do walki, musisz umiejętnie, sprawnie i zwinnie: chwytać, pchać, podtrzymywać, naciskać, przytrzymywać, obracać się w prawo i w lewo, odwracać się oraz uderzać. Kluczem tej metody walki jest doskonałe dopasowanie się do akcji przeciwnika. Twoje ruchy powinny być idealnie skoordynowane z ruchami napastnika i przypominać lustrzane odbicie tarczy księżycy w tafli wody.

Odskakuj i przysiadaj jak bażant. Wycofuj się jedynie w uzasadnionej sytuacji, gdy ma to sens. Ukrywaj wewnętrzną moc i zbieraj siły do kontrataku, kurcząc ciało i przysiadając w oczekiwaniu na atak [...].

Ukryj w swym wnętrzu swoje prawdziwe intencje, ukazując przeciwnikowi jedynie fałszywe, zwodnicze pozory.

Nawet w trakcie ucieczki stosuj rozmaite sztuczki, szukając nieustannie możliwości przeprowadzenia kontrataku.

Zaatakuj w trakcie obrony.

Atakuj w lewo, broniąc jednocześnie prawej strony.

Użyj zwodu, a następnie błyskawicznie zaatakuj.

Dzięki praktyce tej formy stary mnich nie zostanie pokonany, będzie silny i nawet w chwili słabości zachowa wysoką sprawność fizyczną oraz elastyczność dziecka.

Każda konfrontacja będzie dla niego jedną, szczelną akcją obrony z jednym, pewnym oraz skutecznym kontratakiem.

Atakuj nie odstawiając się, a twoja obrona będzie perfekcyjna.



Fot. 2. Shaoliński mnich Shi Deqian prezentujący jeden z tomów Encyklopedii Shaolin kung fu (źródło: Web)

Stosując zmyłki niezauważalnie dla przeciwnika wybierz cel kontrataku.

Koordinuj w działaniu pracę kolan i łokci oraz tułowia i nóg.

Przed wykonaniem ruchu ogarnij wzrokiem sytuację i miejsce akcji.

Skup uwagę na bystrym postrzeganiu, starając się ogarniać i podążać wzrokiem za każdym ruchem.

Po podjęciu decyzji uśmiechnij się w duchu, gdyż ta strategia walki służy szlachetnym i etycznym celom wspierającym rządy dynastii Song¹.

Osiemnaście Rąk Luohanów jest twoją niewidoczną, elastyczną zbroją.

Gdy zajdzie potrzeba, uczyni ona twoje ciało miękkim jak błoto lub twardym jak głaz.

Otocza ona i rozciąga mięśnie, stawy i kości, dzięki czemu będziesz w stanie powstrzymać napastnika, złamać w nim ducha, a gdy rzuci się do ucieczki, dogonić go i szybko pokonać jak nędznego, płochliwego psa.

Ojciec i syn z szacunkiem obejmują dłońmi księżyc.

Unieś ręce, odskocz, po czym rzuć się w przód wykonując pchnięcie oburącz.

Następnie wznieś lewą pięść i przysiadając z wydechem, rozbij nią przed sobą księżyc, uderzając w dół jak kowalskim młotem.

Módl się codziennie, a twoja wiara będzie niezachwiana.

Zamachowy cios zadany przez ciebie prawym łokciem zdoła złamać żebra i zmiażdżyć serce złodzieja, a kwieciste ruchy rąk wskażą ci trzy kolejne kroki.

Kończąc praktykę formy pełen ducha powróć do postawy początkowej, niczym głodny tygrys wchodzący do niebiańskiej jaskini nieśmiertelnego mędrca².

Od chwili, gdy twoja lewa dłoń opadając rozłupie drzewo, będziesz nią w stanie rozbić nawet złoty dzwon.

Ojciec i syn unoszą dłonie okazując sobie szacunek.

Wykonując ruch obejmowania księżycy, skup świadomość jednocześnie na obu dłoniach.

Gdy biały tygrys obmywa wodą swój pysk, kapie ona, pozostawiając krew na jego pysku i łapach.

Bądź niczym dziki tygrys o pazurzastych łapach. Praktykując, skup umysł na sile drzemiącej w twoich rękach, dłoniach i palcach.

Udając, że patrzysz jedynie przed siebie, ogarniaj wzrokiem wszystko przed sobą oraz z boków.

Bądź tak czujny, jakby każdy w twoim pobliżu był twoim przeciwnikiem.

Wyrywając cebulę z błota, obróć się na prawej nodze o 45 stopni w prawo, unieś lewe kolano, po czym przysiądź na prawej nodze tak, aby lewa stopa dotykała podłoża tuż przy prawej, jedynie podbiciem palców, a jej pięta była uniesiona. Wykonując ruch unoszenia ciała, wznieś okrężnym ruchem lewą dłoń, a następnie opuść w dół, z lewej strony ciała, broniąc się przed atakiem, jednocześnie umieszczając prawą dłoń przy lewym ramieniu. Palce prawej dłoni skierowane są w górę, a łokieć prawej ręki ochrania klatkę piersiową. Prawa dłoń jest skierowana wewnętrzną stroną w lewo, nogi ugięte w kolanach, a postawa mocno zakorzeniona. Przysiadając skieruj wzrok najpierw na lewą dłoń, a następnie w lewo.

¹ Dynastia Song panowała w Chinach w latach 960–1279.

² „Nieśmiertelny mędrzec” oznacza Bodhidharmę (chiń. Damo) – pierwszego patriarchę buddyzmu chan (jap. zen).

Zakończ praktykę formy stając naturalnie na obu nogach ze złączonymi stopami. Opuść ręce i rozluźnij ramiona tak, aby ręce były naturalnie opuszczone z boków ciała, a dłonie dotykały zewnętrznych powierzchni ud. Wewnętrzne strony dłoni powinny być skierowane w stronę ud, a palce dłoni stykać się z sobą.

Unieś okrężnie dłonie z boków ciała i przenieś okrężnym ruchem przed klatkę piersiową, łącząc je w religijnym geście. Pokłoń się, po czym opuść dłonie i skieruj wzrok przed siebie.

Wzrok powinien być skupiony na rękach, podążać za ruchem i wyrażać ducha wykonywanych akcji. Od spostrzegawczości zależy decyzja dotycząca wykonania danego ruchu w walce i dalszej strategii walki po wykonanej akcji. Bystre postrzeganie jest kluczem do właściwej praktyki Pierwszej Formy Osiemnastu Rąk Luohanów.

Według shaolińskiego mnicha – Wielkiego Mistrza Shi Deyanga

Forma walki Osiemnastu Rąk składa się z osiemnastu akcji, a każda z nich jest błogosławieństwem Bodhidharmy. Praktykuj ją regularnie z czystym sercem. Kluczem do wyzwolenia siły w trakcie walki na pięści jest okrzyk. Poruszając się bądź elastyczny, szybki i zwinny jak ryba w wodzie.



Fot. 3.



Fot. 4.



Fot. 5.



Fot. 6.

Fot. 3–6. Autor opracowania praktykujący formę *Shaolin Luohan Shiba Shou Yi Lu* (fot. I. Katzer)

Druga historyczna rymowana formuła odnosząca się do praktyki formy *Shaolin Luohan Shiba Shou Yi Lu*

Sztuki walki klasztoru Shaolin są opisane w tysiącach rymowanych wierszy.

Z gardą szczelną jak wąskie czóno i umiejętnością walki za pomocą osiemnastu akcji pokonasz tysiące przeciwników.

Akcje tej formy walki noszą następujące nazwy:

Ojciec i syn krzyżują dłonie w geście pojednania, utrzymując na nich księżyc;

Biały tygrys myje w wodzie pysk;

Wyrwij z błota cebulę, naprężając przy tym mięśnie i kości;

*Jaksza³ porusza się z prędkością ruchów wilka;
 Chwyć garść kwiatów i złóż je w drewnianej skrzyni;
 Uderz przeciwnika w policzek tak mocno, aż zaleje się krwią;
 Umięśnione ramię uderza z siłą tysiąca kilogramów;
 Niezwykłe łokcie mnicha uderzają z siłą ciosów króla niebios;
 Jedną ręką jesteś w stanie uderzyć niezwykle silnym ciosem, rozbijając nawet bryłę
 złota;
 Nieśmiertelny wykonuje krok i chwyta dłonią jajko;
 Wykonaj krok i zamachem zetnij drewno na opał;
 Niespodziewany celny cios prawym łokciem doda ci odwagi do dalszej walki;
 Uderz ponownie łokciem, następnie unieruchamiając łokcie przeciwnika;
 Ruchy walczącego mnicha otaczają przeciwnika ze wszystkich stron niczym żywa,
 burzowa chmura;
 Zrób od jednego do trzech kroków, wykonując rękami kwieciste ruchy;
 Zwycięski mnich wraca do górskiej jaskini jako źródła swojej mocy;
 Wyprowadź nieoczekiwanie dwa szybkie ciosy pięściami.
 Ruchy walki Shaolin mają tysiące przemian, chroniąc życie i zdrowie. Słowa tego
 wiersza rozpraszają smutek i westchnienia tak, jak wiatr rozprasza dym.*

Lista akcji tworzących formę Shaolin Luohan Shiba Shou Yi Lu według mnicha Shi Suxi

- 1 *Ojciec i syn są niezwykle zacnymi ludźmi. W sytuacji zagrożenia wzajemnie się wspierają i chronią za pomocą dłoni. Cel ochrony zdrowia i życia jest święty.*
- 2 *Obejmij księżyc i przyjmij postawę gotowości przeciwko ciosowi pięścią.*
- 3 *Biały tygrys myje pysk.*
- 4 *Wyrwij cebulę z błotnistej ziemi, podskocz, wykonaj krok w przód i pchnij dłońmi, obalając pagodę.*
- 5 *Przysiądź uderzając pięścią jak młotem.*
- 6 *Wykonaj szybki przechwyt i uderz grzbietem dłoni.*
- 7 *Unieś dłoń, przechwyt cios i uderz prawym łokciem.*
- 8 *Obróć się i uderz lewym łokciem.*
- 9 *Przysiądź wykonując zasłonę dłońmi.*
- 10 *Odegnij i przechwyt uderzenie, po czym wykonaj gwałtowny cios palcami dłoni.*
- 11 *Zazdrosny nieśmiertelny obala oberżystę.*
- 12 *Przyczajony tygrys czai się na ciebie.*
- 13 *Kołatanie złamanego serca.*
- 14 *Chwyć i cios krawędzią dłoni; sekretem powodzenia tej akcji jest opuszczenie tułowia z zakorzeniem postawy; pokładaj w tym całą nadzieję na zwycięstwo.*
- 15 *Kolisty, zamachowy cios tnący niczym wielkie złote nożyce.*
- 16 *Mała małpka chwyta melon.*
- 17 *Nieśmiertelny wraca do jaskini.*
- 18 *Tygrys spogląda w górę unosząc łeb.*

³ Jaksza – bóstwo w mitologii indyjskiej, reprezentujące siły przyrody, pojmowane zazwyczaj jako duch lasów i gór (źródło: www.pl.wikipedia.org).

Shi Sugang *sifu* praktykujący formę *Shaolin Luohan Shiba Shou Yi Lu*

(zdjęcia wykonano we wrześniu 2021 roku w celu zilustrowania niniejszego artykułu)



Fot. 7.



Fot. 8.



Fot. 9.



Fot. 10.



Fot. 11.



Fot. 12.



Fot. 13.



Fot. 14.



Fot. 15.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/shaolin-luohan-quan/> dnia 21 września 2021 roku.