

# WALKA KUNG FU – WALKA UMYŚŁU

Sławomir Pawłowski

*Do duszy absolutnie wolnej od myśli i emocji  
nawet tygrys nie zdoła wepchnąć swych pazurów.*

*Bruce Lee*

Co decyduje o zwycięstwie lub porażce w walce?

Wśród rozmaitych czynników, z pewnością należy wymienić stan umysłu walczącego. Przebieg i wynik walki w dużej mierze zależą od jego samokontroli i sprawności umysłowej. Ekspert karate Ron Van Clif, wypowiadając się w dokumentalnym filmie *Tytani walki* powiedział, że jej wynik aż w 95% zależy od stanu umysłu walczącego, a pozostałe czynniki, jak siła fizyczna, strategia i technika odgrywają w niej drugoplanowe role.

Można przyjąć, że trzema filarami walki są:

1. **umysł**, którego samoświadomość rozwijana jest między innymi przez medytację,
2. **strategia** rozwijana przez własne doświadczenie walki, poparte analizą i weryfikacją teorii
3. **technika** rozwijana i utrzymywana przez systematyczną i codzienną praktykę.

Przebieg walki, jej strategia i techniki, zwycięstwo lub porażka w dużej mierze zależą od przenikającej jej kontroli umysłu i zachowania przysłowiowej „zimnej krwi”. Samoopanowanie psychiczne umożliwia walczącemu właściwe i pełne wykorzystanie swoich umiejętności. Bez spokojnego, jasnego i skoncentrowanego umysłu pozostaną one niewykorzystane, a sama walka będzie chaotyczna. Zasada ta nie jest bynajmniej domeną wyłącznie wschodnich sztuk walki. Słynny, nie żyjący już trener polskich bokserów Feliks Stamm powiedział:

*Ręce boksują, nogi przemieszczają ciało, umożliwiając zadanie ciosu,  
a głowa (tzn. umysł) walczy.*

Jak wiadomo, wiele tradycyjnych systemów kung-fu zawiera techniki naśladujące ruchy dzikich bądź mitycznych zwierząt, lub się z takich styli wywodzą. Tworząc je wzorowano się nie tylko na ich ruchach, lecz również na cechach wolicjonalnych, jak ducha tygrysa, potężności smoka, cierpliwości węża, uległości i elastyczności żurawia, czy odwadze i agresywności lamparta. Jedno ze starych shaolińskich powiedzeń głosi:

*Tygrys uczy nas wykorzystywania siły,  
Lampart uczy nas wykorzystywania mocy,  
Wąż uczy nas giętkości, sztuki ustępowania i rytmicznej wytrzymałości,  
Żuraw uczy nas gracji i płynnej harmonii ruchów,  
Smok uczy nas poruszać się jak wiatr.*

Zaobserwowano ponadto, że gdy drapieżnik goniący ofiarę przewróci ją lekkim szarpnięciem lub uderzeniem nie wyrządzającym jej fizycznej szkody, ta sparaliżowana strachem staje się niezdolna do podjęcia walki w obronie swojego życia, ucieczki czy jakiegokolwiek innego działania. Kluczowym czynnikiem zwycięstwa okazał się strach ofiary. Gdy zauważono, że zasada ta odnosi się również do ludzi, w praktyce kung-fu

położono duży nacisk na wytrenowanie zarówno techniczne, jak i psychiczne ucznia. Wiele metod treningowych zostało zogniskowanych na kształceniu i rozwijaniu cierpliwości, intuicji, obiektywizmu, uporu, odwagi, odporności psychicznej i spokoju ćwiczącego. Honor, prawość, niezłomność, męstwo i odwaga stały się wartościami szczególnie cennymi, cechującymi szanowanych mistrzów sztuki walki. Na wartościach tych oparty jest między innymi samurajski kodeks *bushido*. Zgodnie z nim, wojownik w obliczu niebezpieczeństwa, walki lub śmierci powinien pozostać spokojny i nieustraszony.

Słynny samuraj Yamamoto Tsunetomo, w drugim rozdziale napisanej przez siebie w 1716 roku książki *Hagakure* poucza:

*Medytacja nad nieuniknioną śmiercią winna być praktykowana codziennie. Każdego dnia kiedy twoje ciało i umysł znajdują się w stanie pokoju, medytuj, że jesteś śmiertelnie ranny od strzał i kul, włóczy lub mieczy, że zostałeś porwany przez nagle wezbrane fale, wrzucony w środek wielkiego ognia, porażony piorunem, rozbity na śmierć przez wielkie trzęsienie ziemi, zrzucony z wysokiego na tysiąc stóp klifu, że umierasz od choroby lub też popełniasz samobójstwo seppuku z powodu śmierci twojego mistrza. Starsi mawiają: „Wyjdź o krok spod okapu i już jesteś martwy. Wychyl się za bramę, a wróg czeka”. Nie chodzi o to, żeby być ostrożnym, lecz aby czuć się martwym zawczasu.*

W innym miejscu tej książki zapisał:

*Nawet jeśli głowa samuraja została nagle odcięta, musi on być zdolny bez zawahania wykonać jeszcze jeden atak.*

*Temu, który w wojennym męstwie walcząc z wielką determinacją, stał się niczym mściwy duch choćby i głowa została odcięta, powinno być dane żyć dalej.*

Inny słynny samuraj – Miyamoto Musashi, twórca dzieła *Go Rin No Sho* (tzn. „Księgi w Pięciu Zwojach/Pierścieniach”) zaleca, by zgodnie z buddyzmem zen walczyć ze skoncentrowanym, nieporuszonym i spokojnym umysłem:

*Gdy zostaniesz niespodziewanie zaatakowany, wyciągnij swój miecz i przetnij przeciwnika. Następnie schowaj swój miecz i odejdź.*

W starych chińskich traktatach dużą wagę przykładano do psychicznych aspektów walki:

*Błyskawicznie uzyskasz przewagę nad przeciwnikiem podlegającym emocjom, nadpobudliwym lub rozkojarzonym. Zawsze staraj się wytrącać go z równowagi psychicznej.*

Dawni wybitni strategowie, jak Sun Zi (Sun Tzu), Sun Bin (Sun Pin) lub Miyamoto Musashi postrzegali jedną, uniwersalną strategię walki, właściwą i przydatną zarówno w przypadku pojedynczych pojedynkujących się z sobą osób, jak i całych walczących armii. Sun Bin, członek klanu rodziny Sun, zapisał w 33 rozdziale swego dzieła *Sztuka prowadzenia wojny* (spisanego jeszcze przed naszą erą na bambusowych listwach, odnalezionych w trakcie prac archeologicznych w grobach dostojników dynastii Han):

*W okresie, gdy kraj był objęty działaniami wojennymi, Sun Bin – głównodowodzący armią królestwa Qi, zwrócił się do władcy królestwa Qi mówiąc: „Najlepszym sposobem najazdu i podbicia innego królestwa jest podjęcie działań wymierzonych w jego serce i umysł (tj. w kondycję psychiczną władcy). W pierwszym ataku musimy skoncentrować wszystkie nasze wysiłki na uderzeniu w jego serce i umysł. Jednakże choćby wszystkie nasze wysiłki były skierowane na serca i umysły władców królestw Yao i Chen, nasze działania będą bezowocne, jeśli ich nie poruszymy. Obecnie władcy rządzący królestwami Chen i Yao są opanowani i przez to silni. Nie używają oni pustych słów i banalnego języka. Naszymi działaniami musimy ich rozkojarzyć i odwrócić uwagę od spraw istotnych. Pozwoli to nam poznać ich zamiary i kontrolować poczynania oraz aktualne wydarzenia. Takie działania nazywa się atakowaniem serca i umysłu przeciwnika”.*

Sun Zi, w napisanej przez siebie w VI wieku p.n.e. *Sztuce wojennej* pouczał:

- 1. Znając zarówno siebie, jak i swojego przeciwnika, nie zaznasz porażki.*
- 2. Znając jedynie siebie, a nie znając przeciwnika, redukujesz swoje szanse o 50%.*
- 3. Walka nie znając ani siebie, ani przeciwnika, oznacza pewną porażkę.*

W trakcie walki początkujący adept kung-fu stara się kontrolować własny umysł oraz emocje. Stopniowo i powoli uzyskując pełnię kontroli nad swoimi działaniami, wraz ze wzrastającym zaawansowaniem zaczyna w coraz większym stopniu kontrolować także psychikę swego przeciwnika. Kolejnym etapem zaawansowania będzie uświadomienie sobie, że dualizm mentalny jest złudzeniem, a faktycznie istnieje tylko jeden umysł o niezliczonych projekcjach. Ma to fundamentalne znaczenie dla dalszego rozwoju. Uczeń pojmuje, że psychika człowieka jest niczym duży dom, posiadający wiele nie odwiedzanych zakamarków. Są w nim pomieszczenia, których istnienia zamieszkujący w nim lokator nawet nie podejrzewał. Gdy poprzez medytację rozpoczyna wgląd w swoje wnętrze, zaczyna powoli dostrzegać i uświadamiać sobie swoją prawdziwą naturę – naturę umysłu. Praktycy kung-fu dostrzegając nadrzędność psychiki nad cielesnością oraz ich współzależność, powiadali: *Umysł panuje nad ciałem, a ciało nad materią.*

Zgodnie z powyższym, umysł panuje nad ruchami np. ręki, a ta nad trzymanym mieczem. Absurdem byłaby sytuacja odwrotna. Walcząc, powinno się mentalnie odczytywać możliwości i zamiary przeciwnika. Jest to możliwe, gdy kontrolujesz zarówno swój, jak i jego umysł. Dużo informacji uzyskasz z wyrazu jego twarzy i spojrzenia. Powszechnie znany jest widok zawodowych bokserów stających przed walką naprzeciwko siebie twarzą w twarz, w obecności sędziego ringowego przypominającego im przepisy boksu, i wpatrujących się sobie nawzajem chłodno w oczy. Ten wzrokowy pojedynek ukazuje bokserowi, jak mocny i skupiony wewnątrz jest jego przeciwnik, stanowi jednocześnie pierwszą próbę wytrącenia go z równowagi, przestraszenia lub narzucenia mu swej woli. Dobry *fighter* jest spostrzegawczy. Wyczytuje on z postawy przeciwnika, niczym z otwartej książki istotne i przydatne informacje, o jego możliwościach i zamiarach, mocnych oraz słabych stronach. W czasie walki wyprzedza on o krok i ruch swego przeciwnika, trafnie przewiduje jego ruchy i bez trudu skutecznie go kontroluje. Zwycięstwo nie stanowi dla niego większego problemu. Aby stać się w walce nieprzewidywalnym, stosuje zwodnicze postawy i ruchy, maskujące jego prawdziwe możliwości, umiejętności oraz intencje.

W buddyzmie chan (zen) takie działania porównuje się do wędkarstwa. Zakładamy na haczyk przynętę, zarzucamy i czekamy. Jeśli ryba jest na tyle głodna, niecierpliwa i głupia, by nie dostrzegłszy podstępny oraz niebezpieczeństwa połknąć przynętę, daje się złapać i traci życie. Często przysłowiową przynętą w walce jest pozornie tylko niewłaściwa garda lub postawa będąca pułapką. Chodzi o to, aby przeciwnik dostrzegłszy lukę, zaatakował właśnie ten, a nie inny obszar, a wtedy jest już martwą rybą na haczyku. Człowiek nie jest jednak bezmyślnym, działającym wyłącznie instynktownie stworzeniem. Oszukać go jest o wiele trudniej. Ekspert walki jest sprytny, nieustannie czujny i podejrzliwy, a przy tym doskonale wyszkolony technicznie, przez co jest niezwykle groźny. Przesadna symulacja z pewnością wyda mu się podejrzana. Gdy właściwie odczyta on ukryte intencje przeciwnika, błyskawicznie wykorzysta to na swoją korzyść i zwycięży. W tym przypadku sprawdzi się przysłowie: „Kto pod kim dołki kopie, sam w nie wpada”. Przy podpuszczaniu, nie dość, że nie wolno działać schematycznie lub powtarzalnie, to nie można czynić tego zbyt otwarcie. Przeciwnik powinien odnieść wrażenie, że sam właśnie odkrył naszą słabą stronę, a nie, że została mu ona podana na tacy, gdyż wzbudzi to w nim podejrzliwość.

Autorzy dawnych ksiąg wiele uwagi poświęcali wewnętrznym aspektom walki.

W traktacie *Osiem pryncypiów walki na pięści* zapisano:

1. *Jeden jest umysł ludzki w niebiosach i na ziemi.*
2. *Cyrkulacja qi następuje nieprzerwanie każdego dnia w cyklach słonecznym i księżycowym.*
3. *Wdech reprezentuje miękkość, wydech charakteryzuje twardość.*
4. *Adoptuj swoje zachowanie do stale zmieniającej się bieżącej sytuacji.*
5. *Twoje reakcje w walce muszą wynikać ze świadomego działania.*
6. *Dystans i postawa wynikają z aktualnej sytuacji.*
7. *Dostrzegaj niewidoczne.*
8. *Oczekuj nieoczekiwanego.*

W innych dziełach pouczano:

*Wyeliminuj zewnętrzne roztrągnięcie i skoncentruj się wyłącznie na obecnym działaniu.*

*Język ciała i zwodnicze ruchy są ważnymi częściami walki. Odczytuj intencje przeciwnika i bądź otwarty.*

*Kontrolując równowagę przeciwnika masz duże szanse na zwycięstwo w walce. Świadomość i percepcja są silnym orężem w walce.*

*Nie ograniczaj się do kontrolowania wyłącznie swoich działań i emocji. Spróbuj przewidzieć z góry zamiary przeciwnika.*

*Gdy jesteś atakowany od tyłu, użyj intuicji i pomysłowości oraz ruchów swego ciała do zmylenia agresora i próby przewidzenia jego zamiarów.*

*Nigdy nie podejmuj walki, gdy jesteś niezdecydowany i przy zachwianej równowadze emocjonalnej. Umożliwi to przeciwnikowi opanowanie sytuacji, osiągnięcie przewagi i osiągnięcie zwycięstwa.*

*Zawsze bądź świadomy wszelkich zmian w trakcie walki i używaj ich do osiągnięcia przewagi.*

*Utrzymuj samoopanowanie zarówno w trakcie narzucania, jak i po osiągnięciu przewagi nad przeciwnikiem. Jest to krańcowo ważne dla jej utrzymania i zadania kończącego ciosu.*

*Umysł musi być spokojny i cichy, a jednocześnie skoncentrowany i czujny.*

Patrick McCarthy w swej książce *Bubishi – Biblia Karate*, analizując starochińskie wielotomowe dzieło na temat sztuk walki *Wubei Zhi* (jap. *Bubishi*; pisownia tymi samymi znakami) opublikowane w Fuzhou w 1834 roku, napisał:

*Stanięcie naprzeciwko przeciwnika ze spokojnym umysłem wymaga wielkiej odwagi i umiejętności. Prawdziwi mistrzowie doświadczają wówczas balansu między ich naturalnymi życiowymi instynktami, a nawykami nabytymi wskutek praktyki sztuki walki. Jest to stan, w którym ich życiowe reakcje są wytworem praktyki sztuki walki, natomiast sama sztuka walki jest wytworem ich życia.*

Kontrola mentalna w połączeniu z właściwą strategią i technikami walki pozwala na osiągnięcie przewagi nad przeciwnikiem i pokonanie go. Wyczuwając jego zamiary i możliwości, można skutecznie walczyć metodą „budowy mostów”. W celu zbudowania mostu należy we właściwym momencie świadomie pozornie zaatakować, z szybkością i siłą tylko trochę mniejszą, niż ma to miejsce przy prawdziwym ataku, tak aby dostrzegł nasz ruch i zareagował w oczekiwany przez nas sposób. Zbyt wolna technika pozorowanego ataku umożliwi przeciwnikowi skuteczną, nieprzewidywalną dla nas obronę i kontratak, zadanie bezpośredniego ciosu wyprzedzającego bądź uderzenia przebijającego. Właściwie zmniejszona siła pozorowanego ataku budującego most, pozwoli zachować sprężystość ruchów oraz umożliwi wytworzenie i wykorzystanie dowolnego rodzaju *jin*. To z kolei umożliwi kontrolę ruchów przeciwnika i umożliwi pokonanie go. Techniki budującego most powinny być szybkie, sprężyste, dynamiczne i elastyczne. Shaolińscy mnisi poprzez praktykę kung-fu rozwijają przede wszystkim ducha, realizując przez to cele religijne. Powiadają oni:

*Buddyzm i Shaolin kung-fu to jedno. Kto tego nie dostrzega, nic nie rozumie.*

Gdynia, 07.09.2000 r.

---

Artykuł ukazał się w 14 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”,  
w październiku 2000 r.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej  
<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/chan/>  
dnia 20 marca 2019 roku.