

INTERNETOWY MAGAZYN



NR 23 (KWIECIEŃ 2002)

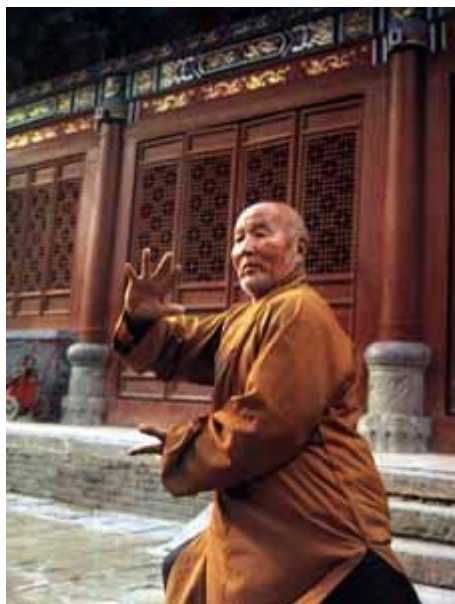
OSIEMNAŚCIE RĄK LUOHAN KLASZTORU SHAOLIN
"SHAOLIN LUOHAN SHI BA SHOU"

CZĘŚĆ PIERWSZA

Sławomir Pawłowski

luohan@poczta.wp.pl

[Gdyńska Szkoła Shaolin Kung Fu](#)



*Praktyka formy "Osiemnastu Rąk Luohan"
na terenie klasztoru Shaolin.*

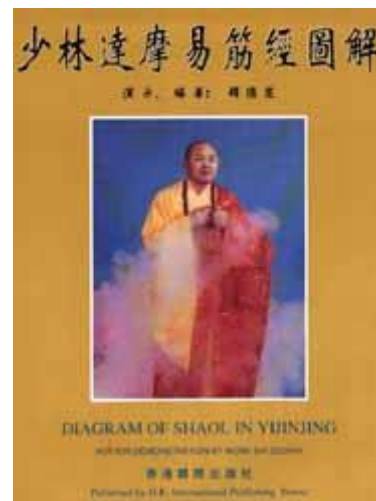
Wprowadzenie

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 Ch'an /jap. Zen/ i Shaolin Kung Fu", przybyły z Indii do Chin, mnich Da Mo (Bodhidharma).



Figura Bodhidharmy /Da Mo/ w jednym z pawilonów klasztoru Shaolin (fot. po lewej), głaz wydobyty z jaskini, w której przez dziewięć lat medytował Da Mo, eksponowany obecnie w klasztorze Shaolin z utrwalonym na jego powierzchni wizerunkiem postaci pogrążonego w medytacji Bodhidharmy (fot. w środku) oraz malowidło autorstwa Su Fan, przedstawiające Da Mo (fot. po prawej).

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 Gin Jing (Księżdz Przemiany Mięśni i Ściegien) oraz Shii Sui Jing (Księżdz Przemiany Szpiku Kostnego). Yi Gin Jing przekazał on mnichowi Buen He, natomiast Shii Sui Jing, swemu najlepszemu uczniowi i następcy, drugiemu patriarsze Buddyzmu Ch'an i kolejnemu, po śmierci Da Mo, przeorowi klasztoru Shaolin - mnichowi Hui Ke (czytaj: Huei Ke). Historię i charakterystykę stworzonej przez Da Mo formy "twardego" qigong "Osiemnastu Rąk Luohan" oraz form "Shaolin Yi Gin Jing" i "Shaolin Shii Sui Jing" przedstawiłem na łamach strony internetowej "Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu" www.luohan.nets.pl¹ oraz w Magazynie Internetowym "Świat Nei Jia".



Fotografia po lewej stronie - Okładka książki "Shaolin Yi Gin Shii Sui Jing" przechowywanej w klasztorze Shaolin. Zawiera ona dokładny przekład dokonany przed wiekami przez shaolińskich mnichów, z języka hinduskiego na chiński, dwóch oryginalnych zwojów pozostawionych przez Da Mo, tj. "Yi Gin Jing" oraz "Shii Sui Jing". Da Mo pochodził z Indii, oba ww. dzieła spisał w swym ojczystym języku.

Fotografia w środku - Jedna ze stron książki "Shaolin Yi Gin Shii Sui Jing" tj. książki "Przemiany Mięśni i Ściegien oraz Przemiany Szpiku Kostnego", na której opisano i zilustrowano jedno z ćwiczeń "Shii Sui Jing".

¹ Artykuł archiwalny-podana strona internetowa już nie istnieje

Fotografia po prawej - Okładka wydanej przez klasztor Shaolin, bogato ilustrowanej zdjęciami publikacji p.t. "Shaolin Yi Gin Jing", w której mnich Shi De Qian prezentuje ten typ ćwiczeń shaolińskiego qigong'u .

Z biegiem lat shaolińscy mnisi z pierwotnej, stworzonej przez Da Mo 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 Shi Ba Shou I Lu" - tj. "Pierwsza forma Osiemnastu Rąk Luohan", "Luohan Shi Ba Shou Er Lu" - tj. "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, stworzono w przyszłości wiele odrębnych systemów shaolińskiego kung fu, między innymi styl "Shaolin Wu Xing Quan", tzn. "Shaoliński styl Pięciu Zwierząt", stworzony przez mnicha Cheuh Yuana. Mój shi fu - Wielki Mistrz Shaolin Qigong - mnich Shi Su Gang wypowiadając się na temat "Osiemnastu Rąk Luohan" powiedział:

"Stworzona przez Da Mo 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 Lu I Lu Luohan Shi Ba Shou", zebrano najlepsze techniki z pozostałych siedemnastu, tworząc układ łączący koncepcje wszystkich pozostałych form."

Od siebie dodam, że osiemnaście akcji tworzących formę "Dan Da I Lu Luohan Shi Ba 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 chwyt, dźwignie i łamanie.

Tradycyjnie układ ten opanowuje się, ćwicząc go równolegle 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.



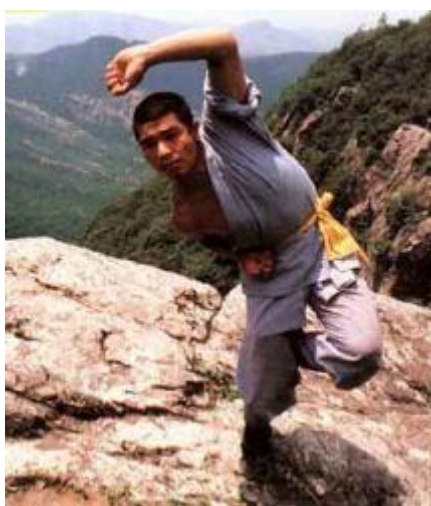
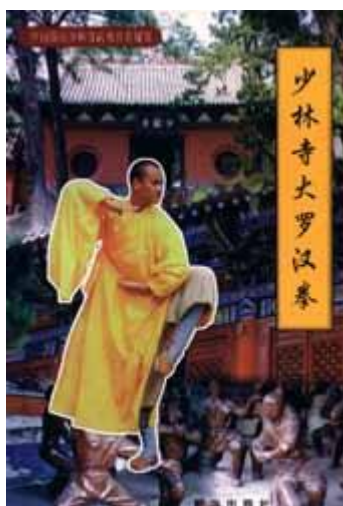
Autor artykułu wraz z Jackiem Świdorskim prezentują zastosowanie dwóch technik z formy "Dan Da I Lu Luohan Shi Ba Shou".



Okladka książki p.t. "Shaolin Luohan Shi Ba Shou", tj: "Osiemnaście Rąk Luohan z Klasztoru Shaolin" (fot. po lewej) oraz okładka książki p.t. "The Eighteen Arhat Methods of Shaolin Kung Fu", tj: "Osiemnaście Metod Shaolińskiego Kung Fu Stylu Luohan" (fot. po prawej).

Bazując na stylu "Osiemnaście Rąk Luohan", mnisi stworzyli z czasem formy "Małego", "Dużego" oraz "Niebiańskiego" Luohan'a, stanowiące obecnie "kręgosłup" całego stylu "Pięści Luohan".

Koncepcja przyświecająca mnichom tworzącym formy "Osiemnaście Rąk Luohan", zaowocowała również stworzeniem przez nich form "Shaolin Luohan Shi Ba Zhang - tj; formy "Osiemnaście Metod Walki Luohan Za Pomocą Dłoni O Kształcie Liścia Wierzby", i "Shaolin Luohan Shi Ba Quan", tj; "Osiemnaście Metod Walki Luohan Za Pomocą Pięści".



Okladka książki p.t. "Shaolin Sy Da Luohan Quan" - tzn.: "Shaolińska Forma Dużego Luohana" (fot. po lewej), shaoliński mnich praktykujący formę "Niebiańskiego Luohana" (fot. w środku) oraz okładka książki p.t. "Shaolin Sy Xiao Luohan Quan" - tzn. "Shaolinska Forma Małego Luohana" (fot. po prawej). Obie publikacje należą do grupy kilkunastu książek wydanych w ostatnich latach przez klasztor Shaolin, opatrzonych wstępem przeora klasztoru - Fan Zhang Shi Yong Xin.



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 Da Mo.

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 Shi Ba Shou I Lu"



*Mój Shi Fu - Wielki Mistrz Shaolin Qigong - mnich Shi Su Gang
praktykujący pierwszą formę "Osiemnastu Rąk Luohan"
na terenie klasztoru Shaolin.*

Historyczna rymowana formuła opisująca pierwszą formę boksu "Osiemnastu Rąk Luohan":

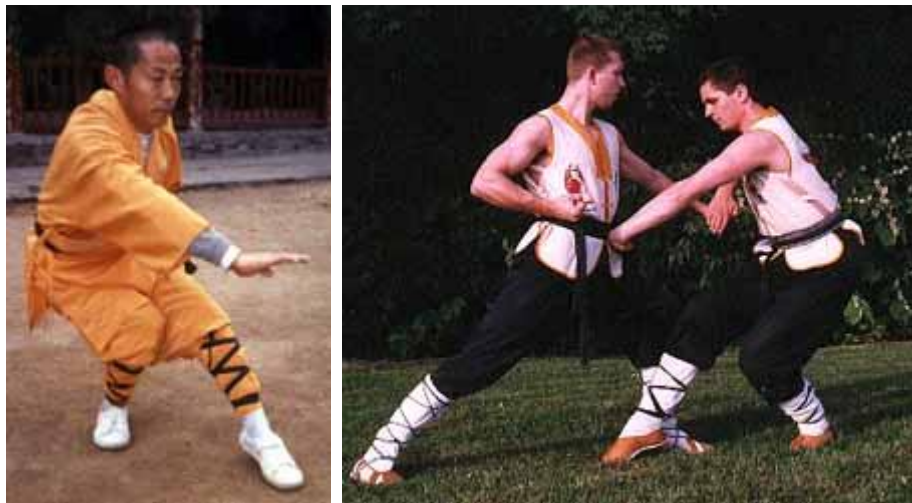
*"Sztuki walki klasztoru Shaolin są słynne w świecie od wielu stuleci.
Jedną z nich jest unikalny styl o nazwie "Osiemnaście Rąk Luohan".
Wspaniałe i groźne są akcje tworzące pierwszą formę tego stylu:
"Ojciec i syn łączą ręce obejmując księżyc".
"Biały tygrys obmywa wodą swój pysk. Krople wody kapią z jego łap i pazurów".
"Naprzęż ściegna nóg chcąc wyskoczyć z bagiennego mułu, gdy stoisz w nim zanurzony po kolana. Skocz z dynamiką i łatwością, z jaką wyrzucasz 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 oberżystę 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 jeźdźca, niby nieśmiertelny zastygający w niej po powrocie do swej jaskini".
"Oprzyj 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.

Osiemnaście Rąk Luohan - Forma Druga "Shaolin Luohan Shi Ba Shou Er Lu"



Mnich Shi Su Gang ćwiczący na terenie klasztoru Shaolin drugą formę "Osiemnastu Rąk Luohan" (fot. po lewej) oraz Sławomir Pawłowski i Jacek Świdorski prezentujący praktyczne zastosowanie wykonywanej przez mnicha techniki (fot. po prawej).

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."*



Mnich Shi Su Gang praktykujący na terenie klasztoru Shaolin drugą formę "Osiemnaście Rąk Luohan".

Lista technik Drugiej Formy "Osiemnaście Rąk Luohan":

1. Stalowa płyta ochrania serce.
2. Ogniste bóstwo zadaje złoście 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 chwyta motyla.
8. Generał pokazuje miecz.
9. Złoty Budda podtrzymuje niebios.
10. Czarny tygrys przepęlnia wszystkich strachem.
11. Walka w odosobnieniu.
12. Dwie ręce podtrzymują księżyc.
13. Cięcie ostrzem miecza na skraju lasu.
14. Wyzwalanie siły we wnętrzu grotu.
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 Shi Ba Shou San Lu"



Mnich Shi Su Gang nauczający w Shaolin autora artykułu trzeciej formy "Osiemnaście Rąk Luohan".

Historyczna rymowana formuła opisująca trzecią formę boksu "Osiemnaście Rąk Luohan":

Trzecia forma " Osiemnaście Rąk Luohan" zawiera wspaniałe akcje: "Uderzenia technikami "motyli 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 stolku", "Er Lang 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 "Osiemnaście Rąk Luohan":

1. Uderzenie techniką "motyli 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. Er Lang rozdziela wzgórze.
9. Mały chłopiec prosi Buddę o przychylność i miłosierdzie".
10. Złoty kogut krzyżuje nogi.
11. Marnotrawny syn szydzi ze szczytnych celów.
12. Rycerski mistrz walki mieczem skrywa swój miecz we wnętrzu swej duszy.
13. Utrzymywanie pagody w dwóch rękach.
14. Wyrwanie cebuli z bagna.
15. Złoty kogut krzyżuje nogi.
16. Rozdziel górę, by oswobodzić matkę.
17. Biały żuraw stąpa po śniegu.
18. Nieśmiertelny wskazuje Drogę.

Osiemnaście Rąk Luohan - forma czwarta. "Shaolin Luohan Shi Ba Shou -Sy Lu"



*Autor artykułu praktykujący czwartą formę
"Osiemnastu Rąk Luohan"
"Shaolin Luohan Shi Ba Shou - Sy 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, mogący 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. Technika "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 "O Mi to Fo!".



*Autor praktykujący piątą formę
"Osiemnastu Rąk Luohan"*

"Shaolin Luohan Shi Ba Shou Wu Lu".

Gdynia 2002-05-15

Artykuł ze strony Neijia.net