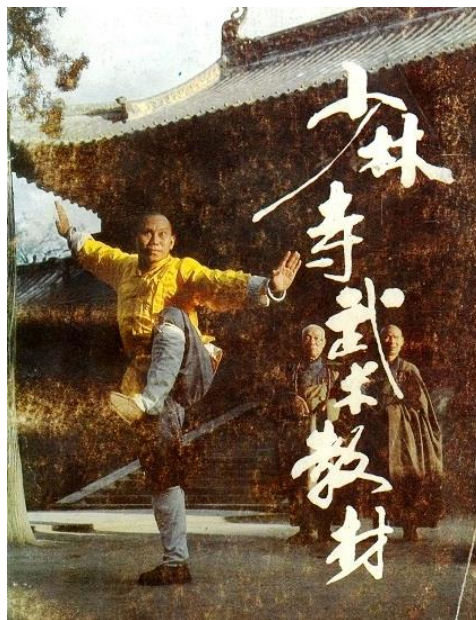


# HISTORIA ORAZ CHARAKTERYSTYKA STYLU KUNG FU SHAOLIN LUOHANQUAN WEDŁUG SHAOLIŃSKIEGO MNICHA SHI JI YOU WENA

Poniższy tekst stanowi opracowanie wybranych fragmentów chińskojęzycznej książki *Proste zapiski z klasztoru Shaolin* (chin. *Shaolin si shi wei jiao cun*) autorstwa shaolińskiego mnicha Shi Ji You Wena, wydanej w Chinach w 1989 roku pod redakcją Ren Biaowen. Ma ono na celu przybliżenie historii shaolińskiego stylu Pięści Mnicha (chin. *Shaolin Luohanquan*), ukazanej w szerokim spektrum buddyjskiej filozofii życia. Wiele ważnych informacji wynika z kontekstu i jest ukrytych „między wierszami”. Ze względu na różnice w słownictwie i gramatyce języka chińskiego i języka polskiego, niniejszy tekst nie stanowi dosłownego tłumaczenia oryginalnego tekstu.

**Wszystkie zamieszczone w opracowaniu zdjęcia pochodzą z książki *Proste zapiski z klasztoru Shaolin* mnicha Shi Ji You Wena.**



Fot. 1. Zdjęcie okładki książki *Proste zapiski z klasztoru Shaolin* autorstwa mnicha Shi Ji You Wena. Na pierwszym planie widoczny jest autor książki praktykujący *Shaolin kung fu* przed główną bramą klasztoru Shaolin, w obecności 29. przeora klasztoru Shaolin – mnicha Shi Xing Zhenga (z tyłu po prawej stronie) oraz shaolińskiego mnicha – wielkiego mistrza Shi Miao Latu (stoi obok przeora); zdjęcie wykonano w 1973 roku



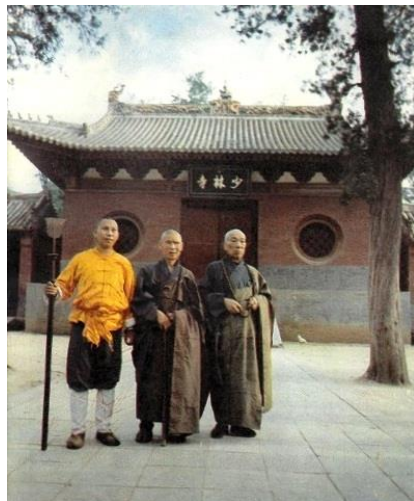
Fot. 2



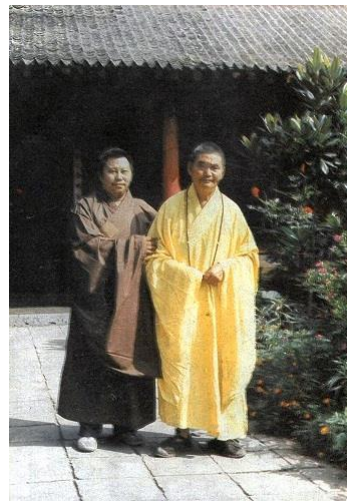
Fot. 3

Fot. 2. Zdjęcie autora książki – mnicha Shi Ji You Wen

Fot. 3. Wspólne zdjęcie autora książki oraz shaolińskiego mnicha - wielkiego mistrza Shi Dechan



Fot. 4



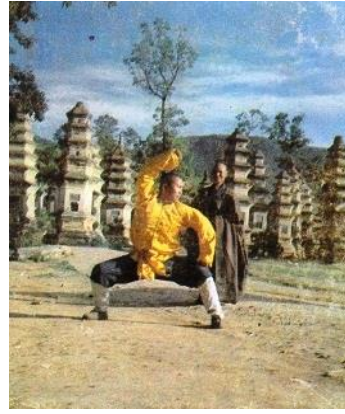
Fot. 5

Fot. 4. Zdjęcie wykonane w 1973 roku przed główną bramą klasztoru Shaolin. Przedstawia mnicha Shi Ji You Wena ( po lewej stronie, z buddyjską łopatą w dłoni), 29. przeora klasztoru Shaolin – mnicha Shi Xing Zhenga (pośrodku) oraz shaolińskiego mnicha – wielkiego mistrza Shi Miao Latu (po prawej stronie)

Fot. 5 Zdjęcie przedstawiające Shi Ji You Wena (po lewej, w brązowej *kasayi*) oraz głównego mnicha klasztoru Shaolin – wielkiego mistrza Shi Su Xi (w żółtej *kasayi*)



Fot. 6



Fot. 7

- Fot. 6. Zdjęcie przedstawiające Shi Ji You Wena praktykującego *Shaolin kung fu* przed główną bramą klasztoru Shaolin w obecności 29. przeora klasztoru Shaolin – mnicha Shi Xing Zhenga (stoi pośrodku) oraz shaolińskiego mnicha – wielkiego mistrza Shi Miao Latu (stoi po lewej stronie); zdjęcie wykonane w 1973 roku
- Fot. 7. Zdjęcie Shi Ji You Wena praktykującego styl *Shaolin Luohanquan* w obecności 29. przeora klasztoru Shaolin – mnicha Shi Xing Zhenga. Zdjęcie zostało wykonane w 1973 roku, przed cmentarzem mnichów klasztoru Shaolin potocznie zwanym „Lasem Pagód” (chin. Da Lin)

## **Historia oraz charakterystyka stylu kung fu *Shaolin Luohanquan* według shaolińskiego mnicha Shi Ji You Wena**

Termin *Shaolin Luohanquan*<sup>1</sup> oznacza buddyjską sztukę walki stworzoną w klasztorze Shaolin. Metodykę, zasady i warunki jej nauczania oraz praktyki determinuje buddyzm. Zgodnie z klasztornymi zaleceniami, mnich doskonalący się w tym stylu walki może odkryć jego istotę poprzez: właściwe, uczciwe codzienne postępowanie, sumienną pracę, regularny rygorystyczny trening sztuki walki oraz szczere zaangażowanie się w praktyki religijne (w tym w intonowanie świętych mantr). Shaolińscy mnisi wierzą, że w wyniku intonacji świętych buddyjskich mantr, intonujący je człowiek zostaje wszechstronnie uzdrowiony czując, że jego duch się rozświecła, a w sercu rodzi się miłość do całego świata.

Shaolińscy mnisi uważają, że regularna i długotrwała praktyka stylu Pięści Mnicha jest bardzo korzystna dla ciała ćwiczącego, a na skutek praktyki „stopniowo osiąga on siłę dwóch tygrysów”. Z powyższego powodu sukcesorzy kolejnych generacji tego systemu walki chętnie go praktykowali, osiągając znakomite rezultaty

<sup>1</sup> W dalszej części opracowania będzie ona określana nazwą stylu Pięści Mnicha.

w zakresie biegłości w sztuce walki. Dzięki regularnym ćwiczeniom stawali się zwinni, wytrzymali, krzepcy i silni oraz niezłomni w swoich przekonaniach. Dzięki temu, wielu z nich było legendarnymi mistrzami sztuki walki.

Adept shaolińskiego stylu Pięści Mnicha staje się silniejszy niż osoby praktykujące style „niereligijne”, ponieważ jego dodatkową siłą i tarczą będzie niewiarygodna wprost moc jego czystego ducha. Dzięki ukrytej, nieustannie drzemiącej w tym stylu mocy, stanie się on równy naszym starożytnym, świętym przodkom, a jego temperament seksualny przemieni się w energię duchową. Łącząc doskonalenie się w stylu Pięści Mnicha z praktyką regularnego siedzenia w medytacji, posiadzie on potężne, nadprzyrodzone moce antycznych buddyjskich mnichów.

Akcje tworzące formy stylu składają się z postaw, ruchów ciała, rąk i nóg oraz rozmaitych sposobów poruszania się: skrętów, skoków, obrotów, ruchów wirowych. Wiele z nich zostało uwiecznionych w klasztorze w formie wygrawerowanych obrazów (widocznych na kamiennych tablicach) oraz naściennych malowideł. Wizerunki te zostały stworzone przez dawnych mnichów w chwilach ich duchowego natchnienia.

Każda osoba praktykująca ten styl jest uczniem Buddy, więc musi ona posiadać i reprezentować sobą solidne buddyjskie wartości. Dzięki praktyce tego stylu można osiągnąć duchowe moce niezrozumiałe i nieosiągalne dla ludzi niepodążających drogą Buddy. Dzięki niej pozbędziesz się złudzeń i dostrzeżesz iluzję nieustannych zmian i przemian tego świata. Regularna praktyka wzmacnia ponadto mięśnie i kości oraz jest korzystna dla wewnątrzorganicznych przemian [...].

Święty styl Pięści Mnicha powstał w klasztorze Shaolin, położonym w okręgu Dengfeng, w prowincji Henan. Przez wieki był on sekretnym stylem walki mnichów tej świątyni oraz siłą klasztoru. Odkąd cesarz w wydanym przez siebie edykcie zezwolił nam doskonalić się w sztuce walki, praktykujemy go jawnie każdego dnia, przez cały rok. Pomimo tego, że świątynia Shaolin posiada wspaniałych przodków *dharmy*, nie spotyka się zapisków na ten temat, gdyż zgodnie z tradycją panującą w klasztorze, wszelkie pouczenia przekazywane były ustnie i skierowane jedynie do uszu wybranych osób, więc w opinii ludzi niewtajemniczonych i postronnych, nauki te zaginęły, jak zaniedbane rośliny w wyniku suszy. W rzeczywistości były one przekazywane i kultywowane nieprzerwanie, istniejąc w pamięci mnichów, jako życiodajne oazy klasztornej dziedzictwa.

Pamiętaj więc, aby umyć usta, zanim zaczniesz wypowiadać święte słowa sutr. Siłę fizyczną łatwo utracić, a siłę i elastyczność mięśni oraz ścięgien (chin. *yijin*) łatwo zaprzepaścić. Znam wszystkich bogów niebios, ziemi i oceanów; wszyscy oni są jednym Buddą, więc kształtuj siebie na Jego podobieństwo [...].

Po tym jak poprzednie pokolenie mnichów zostało w 1928 roku prawie całkowicie unicestwione wraz z klaszturem, odtworzenie ich kolejnej generacji o czystych sercach i silnej krwi jest niezwykle trudne i wymaga wiele zachodu. Piszę tę księgę, aby choć w części pomóc w likwidacji tych szkód. Obecna sytuacja w klasztorze przypomina mocno zniszczoną drabinę z połamanymi i powyrywanymi

szczeblami. Aby się na nią ponownie wspiąć trzeba ją najpierw naprawić, nie dopuszczając do jej dalszych uszkodzeń.

W pierwszej kolejności należy wzmocnić to, co materialne i nieuszkodzone, więc w tym celu entuzjastycznie zadbaj o swoje ciało, otaczając je wieloma troskliwymi działaniami mającymi je chronić niczym niewidzialne, szczelne odzienie. Dbając codziennie o swoje ciało studiuj jednocześnie święte sutry oraz buddyjskie eseje filozoficzne, gdyż dzięki temu będziesz miał mniej bezproduktywnego czasu wolnego i zachowasz czysty, skupiony umysł. Aby utrzymać w tym względzie regularność i dyscyplinę, czytaj je w trzy-, cztero-, lub pięcioosobowej grupie mnichów. Dzięki temu, z czasem odkryjesz sekretne znaczenie świętych tekstów. Pamiętaj, że dążenie do perfekcjonizmu w *kung fu* jest zewnętrzną oznaką twojej wiary, skup się więc na praktyce i ćwicz pilnie nie oglądając się na innych.

Przed laty, gdy klasztor był w ruinie i została w nim tylko jedna łopata, a zamieszkiwało go nie więcej niż dziesięciu mnichów, każdego dnia ćwiczyłem z pełnym zaangażowaniem. Dzięki temu osiągnąłem założony przez siebie cel – klasztorna spuścizna przetrwała i zdołałem ją przekazać następnej generacji mnichów. W każdej chwili nieustannie dbaj również o swoje dobre imię, a wówczas także reputacja świątyni będzie nieposzkalowana, albowiem wieści o niej nieustannie rozchodzą się we wszystkie strony świata z szybkością lotu sokoła, docierając poza linię horyzontu. Z tego powodu historia klasztoru zawiera również wiele opinii i dodatkowych informacji pochodzących z zewnątrz [...].

Umiejętności sztuki walki na pięści przekazywane były w klasztorze Shaolin przez nauczycieli *dharmy* bez zbędnych słów. Sztuka walki Pięści Mnicha została opracowana w klasztorze Shaolin w czasie kilku generacji przez naszych błogosławionych przodków - mistrzów *dharmy* Hua Zang<sup>2</sup>.

Styl Pięści Mnicha był przez stulecia pilnie strzeżoną tajemnicą. Styl ten stworzono rozwijając shaoliński styl walki Osiemnastu Rąk Mnichów (chin. *Shaolin Luohan Shiba Shou*). W każdej generacji mnichów cały styl znały co najwyżej dwie lub trzy osoby. Kompletny styl Osiemnastu Rąk Mnichów (chin. *luohanów*) składa się z osiemnastu form, a każda z nich rozwija inne umiejętności walki. Jak dotąd, łącznie opisano czternaście z osiemnastu form, pozostałe zaś są nadal przekazywane sekretnie, a ich szczegóły objaśniane wyłącznie ustnie [...].

Istnieje wiele gniewu i smutku na tym świecie, które trzeba zlikwidować. Zanim zaczniesz ćwiczyć, skup uwagę na dolnym *dantian* i dopiero gdy poczujesz wewnętrzny spokój, możesz rozpocząć praktykę [...].

Jednym z klasztornych systemów walki mnichów jest również styl Pijanej Pięści (chin. *Shaolin Tsuiquan*). Posiada on wyjątkową, niezwykle precyzyjną

---

<sup>2</sup> Buddyjski odłam krzewienia *dharmy* – Hua Zang, reprezentuje „linię intuicyjnego przekazu z serca świętego skarbu prawdziwej nauki Buddy”. Jego celem jest promowanie pokoju na świecie oraz dbanie o czystość ziemi, a w odniesieniu do jednostki – osiągnięcie harmonii wewnętrznej i doskonałości w życiu doczesnym oraz wniesienie osobistego wkładu w proces przemiany świata w „naturalną i czystą krainę” przyjazną wszystkim żywym istotom.

charakterystykę ruchów oraz unikatową strategię walki. Czy sądzisz, że najlepsza w praktyce tego stylu będzie osoba o potężnej sile? Siła fizyczna nie ma tu znaczenia, gdyż niełatwo jest być perfekcyjnym mistrzem stylu polegającym na sprawnym balansowaniu, upadaniu i wstawaniu we współpracy z wewnętrzną siłą i ruchami walki [...].

Wierszowana formuła charakteryzująca styl walki Pijanej Pięści głosi:

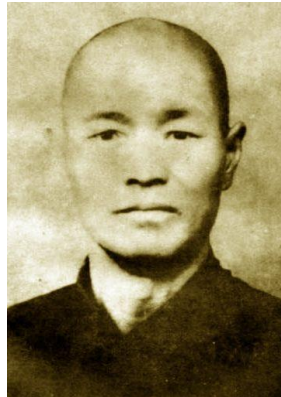
*Ciało ćwiczącego porusza się płynnie niczym fala,  
dłonie uderzają jak meteory,  
nogi są elastyczne jak gałęzie wierzby  
a zwodnicze ruchy wyglądają jak u pijanego człowieka.  
W rzeczywistości wypływają one z głębi serca  
i wydają się tak prawdziwe,  
jak gdyby był on rzeczywiście pijany,  
przez co są w stanie zmylić nawet bogów.  
Opanowanie tego stylu  
wymaga wielu lat mozolnych ćwiczeń w dużej samodyscyplinie.  
Gdy to osiągniesz,  
twoje akcje będą wyglądały na rzeczywiste,  
gdy w istocie będą jedynie zwodniczą iluzją.  
Wykonuj uderzenia z energią wiosennego grzmotu,  
poruszaj się krok po kroku płynnie, elastycznie i zwinnie  
a twoje ruchy staną się twoją niewidzialną tarczą.  
Dzięki nim będziesz nieuchwytny  
a trafienie cię stanie się niemożliwe.  
Praktykuj ten styl w ramach samodoskonalenia,  
a dorównasz starożytnym, nieśmiertelnym bóstwom  
i zrozumiesz prawa niebios.*

W związku z tym, że zgodnie z klasztorną regułą nauczanie stylu Pięści Mnicha osób z poza sali medytacyjnej jest kategorycznie zabronione, wszystkie radości, sukcesy i porażki pozostają wśród mnichów we wnętrzu świątyni. Jak wcześniej wspomniałem, istnieje niewiele rzetelnych zapisków na temat sztuki walki na pięści, stworzonych w klasztorze Shaolin lub w kilku jego filiach. Te nieliczne, powstałe przed wiekami, od wielu pokoleń były powielane ręcznie i z pokolenia na pokolenie, i w sekrecie przekazywane mnichom w obrębie klasztoru [...].

Jednym ze słynnym mistrzów stylu Pięści Mnicha był mnich Zhanju, żyjący w czasach dynastii Qing. Jego wizerunek został uwieczniony na naściennym malowidle w Pawilonie Białej Szaty [...].

Chociaż klasztor otaczają piękne i cenne lasy, znacznie cenniejsza od nich jest sukcesja mnichów, pokonująca wszelkie przeciwności, kataklizmy i pożary, jakie dotknęły klasztor na przestrzeni czasu. Dzięki niej, od wieków płonie w nim cudowny ogień *dharmy* a jego dziedzictwo jest w nim nieprzerwanie przekazywane i kultywowane [...].

Mój mistrz – mnich Degen<sup>3</sup> poznał sekrety świątyni Shaolin, która podzielona jest na cztery części, tj. północną, południową, wschodnią i zachodnią, a w każdej z nich trenuje się z równym zaangażowaniem. Mnich Degen należał do zachodniej części klasztoru [...].



Fot. 8. Zdjęcie shaolińskiego mnicha – mistrza Shi Degen

Po wstąpieniu do klasztoru Shaolin poznałem przeora. Był człowiekiem bardzo wartościowym, szlachetnym i promieniującym godnością. Od wielu lat nauczał mnichów w świątyni, samemu codziennie pilnie ćwicząc w pocie czoła styl Osiemnastu Rąk Mnichów, doskonaląc techniki kopnięć oraz szybkie, mocne i celne uderzenia w punkty vitalne. Praktykował również klasztorny styl Pijanej Pięści, hartował dłonie wykonując nimi uderzenia w gorący piasek i kamienie umieszczone w garnku, doskonalił techniki walki otwartą dłonią oraz wiele innych, nie pozwalając, aby jego wysokie umiejętności choć na chwilę zmalowały. Przed zniszczeniem klasztoru w wyniku pożaru nie pobierał on opłaty za naukę, ucząc jedynie nielicznych mnichów, których zaakceptował. Podkreślał, że dziedzictwo klasztoru Shaolin zawarte w formach walki jest czyste, kompletne, kompleksowe i bardzo wszechstronne [...].

Styl Pięści Mnicha jest wspaniały, sprawdzony i wszechstronnie zbadany. Ucz się go, gdyż każdy jego ruch został wielokrotnie i dogłębnie przeanalizowany. Każdy nauczyciel mnichów jest odpowiedzialny za przekazanie im spuścizny

---

<sup>3</sup> **Shi Degen** (释德根) (1914 – 1970) urodził się we wsi Guan Di Miao, w okręgu Gong Xian, w prowincji Henan. Z powodu swojej słabości i choroby jako trzyletnie dziecko został oddany przez rodzinę do klasztoru Shaolin. Wiejski nauczyciel o nazwisku Han wspominał go tymi słowami: „Był bladym, słabym i chorowitym dzieckiem. Gdy miał nieco więcej niż trzy lata, został oddany do świątyni Shaolin, gdzie trafił pod opiekę starego mnicha - szlachetnego Jiinga. Dzięki niemu szybko odzyskał siłę i zdrowie. W wieku sześciu lat zaczął ćwiczyć sztuki walki. Jego nauczyciel był człowiekiem silnym, lecz jednocześnie wrażliwym i chętnym do nauczania, a on, jako jego uczeń chętny do nauki, więc treningi były ciężkie”. Gdy Shi Degen ukończył szesnaście lat przyjął buddyjskie święcenia i został shaolińskim mnichem. Był między innymi uczniem ówczesnego przeora klasztoru Shaolin - mnicha Shi Zhenxi, który go bardzo lubił ze względu na jego inteligencję, skromność oraz pracowitość.

klasztoru w tradycyjny sposób, gdyż gwarantuje to wierność i dokładność przekazu. Nieprzerwane nauczanie sztuk walki w świątyni gwarantuje przetrwanie rozmaitych stylów, 72 umiejętności shaolińskich oraz sposobów kulturywacji wewnętrznej mocy. Dzieje się to dzięki pełnym energii mistrzom, utrwalającym spuściznę w świątyni na przekór złym wiatrom wiejącym z zewnątrz. Dzięki ich determinacji ocalały sekretne praktyki *neigung*, kompletny styl Pięści Mnicha i 72 Umiejętności Shaolin [...].

Jedną jest świątynia Shaolin. Wypełnia ją buddyjskie prawo, święty duch i niespożyta energia mnichów. Zanim rozpoczniesz praktykę sztuki walki, najpierw poznaj budowę kostną człowieka i sekretne punkty nacisku, a będziesz wiedział gdzie, i jak uderzyć oraz gdzie, i w jaki sposób nacisnąć. Poznaj zbiór nauk buddyjskich „trzech koszy” (tj. *Tripitakę*), a twój duch będzie mocny. Pamiętaj, że ciała tych, którzy złorzeczą innym, szybciej obumierają. Wszelkie pomieszenie i życiowe kłopoty wynikają z pożądania i pragnienia czegokolwiek. Gdy zatem odetniesz pragnienia i staniesz się na nie głuchy, objawi ci się czysta, nieobciążająca ciało *dharma*. Dopóki tego nie uczynisz, będziesz jak niektórzy klasztorni mnisi, tak gorliwi, że nawet podczas swojego snu słuchają czytanych przez innych mnichów sutr, lecz pomimo tego nie będący świadomi swojej natury i nie osiągnący oświecenia.

W pierwszej kolejności zatem, opróżnij swój umysł z wszelkich myśli i wyobrażeń, osłaniając się tym przed karmicznymi konsekwencjami, mającymi źródło w złudnej przeszłości, a następnie przebij się z pełnią siły przez ograniczenia i zagrożenia istniejące w teraźniejszości. Gdy ciało jest silne a duch jasny, właściwa Droga jest łatwa do zrozumienia. Jeśli ambicje uczniów będą przyziemne, a ich siły życiowe i duch słabe – nieuchronnie przepadną oni gdy demon zaatakuje pokusami. Aby do tego nie dopuścić, mnisi praktykują sztuki walki i ćwiczenia wewnętrzne kilkakrotnie każdego dnia. Dzięki temu, począwszy od pierwszej generacji, ich czysta siła oraz moc i zalety klasztornych sztuk walki wzrastają z pokolenia na pokolenie [...].

Klasztorne sztuki walki oraz ćwiczenia sutry *Yijin* (tzn. ćwiczenia przemiany mięśni i ścięgien) są jak pień i konary wielkiego, zdrowego drzewa oświetlonego blaskiem porannego brzasku. Starożytni mistrzowie świadomie postawili na jego wzrost, dzięki czemu stoisz obecnie na jego rozłożystych konarach. Jego ogrom wprost oszałamia, zasłaniając wielu mnichom poranne światło i rzucając na nich cień, pamiętaj więc, że mistrzostwo w *kung fu* polega na wyjściu z jego cienia i rozświetlaniu otoczenia swoim własnym światłem wypływającym z serca. Tym drzewem jest twoje własne silne ciało, wzmocnione i odżywione praktyką sutry *Yijin*, tak jak korzenie drzewa życiodajną wodą [...].

Z powyższych powodów pierwszą rzeczą związaną z praktyką stylu Pięści Mnicha, jakiej powinieneś się nauczyć, jest wykonywanie ćwiczeń *qigong* Osiemnastu Rąk (chin. *Shaolin Luohan Shiba Shou*) oraz ćwiczeń sutry *Yijin*. Praktykuj je każdego dnia. Twoja przemiana będzie dziełem ukrytej w nich mocy. Wiedzę tę pozostawił nam przodek Bodhidharma, który przez dziewięć lat żył w pobliżu klasztoru Shaolin w górskiej grocie na stoku góry Shaoshan. Przez cały ten



czas, każdego dnia, siedział tam przez wiele godzin pogrążony w głębokiej medytacji zwrócony twarzą do ściany grotu.

W owym czasie żył na tej górze dziki tygrys, lecz Bodhidharma oswoił go. Od tamtego czasu powiada się, że nawet dziki tygrys polujący nocami w górach wśród drzew i ciernistych krzewów jest świadomy i uległy wobec potęgi mistrza z klasztoru Shaolin.

Mistrz Bodhidharma powiedział między innymi:

*Aby ćwiczyć Yijin (przemianę mięśni i ścięgien) oraz Xisui (przemywanie szpiku kostnego, układu nerwowego i mózgu) musisz być pełen entuzjazmu. Wykonuj te ćwiczenia codziennie, powoli i w skupieniu, stojąc i siedząc, a ukryta w tobie energia ożywi twoje ciało oraz ducha. Ciało stanie się twarde jak gład, a duch lekki jak wiatr.*

Stworzył on również buddyjską sztukę walki i nauczył jej swojego ucznia Hui Ke. Jego nauki dały początek potężnej sztuce walki świątyni Shaolin. Obecnie shaolińscy mnisi mieszkają w świątyni oraz żyją w odosobnieniu w okolicznych górach. Jest ich około dwóch tysięcy, a większość z nich jest biegła w sztuce walki [...]. Z czasem, niektórzy z nich dotarli na południe Chin i zbudowali tam kolejny klasztor Shaolin w okolicy miasta Fuzhou, w prowincji Fujian. Była to niezwykle cenna świątynia, lecz została zburzona. Istniała ona w czasach społecznego chaosu, zrywów patriotycznych i zasług mnichów oraz działalności Triad [...].

Siła wewnętrzna została odkryta przez naszych przodków. Jest ona źródłem wszelkiej siły. Świątynia Shaolin istnieje dzięki wewnętrznej mocy mnichów zasilanej siłą ich czystego ducha. Gdy Bodhidharma przybył do świątyni Shaolin zirytowała go pokazowa obrzędowość, którą tam zastał. W celu uzdrowienia sytuacji doprowadził w do wielu zmian [...].

W późniejszych czasach jeden z uczniów świątyni Shaolin – mnich Zhang Sanfeng (twórca *taijiquan*) wyniósł poza klasztor wiele sekretów Pięści Wielkiej Wewnętrznej Mocy Rodziny Shaolin i przekazał je swoim utalentowanym taoistycznym uczniom, aby ci rozwijali swoją wiedzę w oparciu o Osiemnaście Ćwiczeń (*Shaolin Luohan Shiba Shou*) oraz dwie sutry (*Yijin Jing* i *Xisui Jing*), pozostawione shaolińskim mnichom przez patriarchę Bodhidharmę. Ortodoksyjne dzieła Bodhidharmy były przez nich wielokrotnie kopiowane, a na skutek wpływu taoizmu, ich treść została stopniowo zmieniona, ewoluując w wiele rozmaitych wersji, mniej lub bardziej odległych od oryginału [...].

Shaolińscy mnisi powiadają:

*Sztuki walki świątyni Shaolin są wypalane w ogniu roznieconym w niej przez mnicha Bodhidharmę. Jego sutry Yijin (przemiana ścięgien i mięśni) i Xisui (przemywanie szpiku kostnego) oraz dharmy (chan) są w niej przekazywane nieustannie od czasu ich stworzenia przez okres panowania sześciu dynastii. Wszystkie one służą do wzmacniania ścięgien i mięśni, leczenia ciała oraz oczyszczenia i wzmocnienia ducha. Są lekiem podtrzymującym i ratującym ludzkie życie.*

Oryginalny boks Shaolin ma swoje źródło w metodzie walki Osiemnastu Rąk Buddyjskich Mnichów, składającej się z osiemnastu układów formalnych walki. Słynnych trzynastu shaolińskich mnichów, którzy w czasach dynastii Tang uratowali księcia Li Shinmin, posługiwało się biegle tym stylem walki, co oznacza, że bezpośredni przekaz świętej *dharmy* istniał w klasztorze Shaolin nieprzerwanie od czasów Bodhidharmy do okresu panowania dynastii Tang. Wielu mnichów przeszłych pokoleń ćwiczyło w sekrecie ten styl nazywając go Stylem Przodka.

W czasach dynastii Yuan sztuki walki mnichów klasztoru Shaolin stały się sławne i wielu ludzi z ogolonymi głowami, noszącymi shaolińskie, mnisie szaty (*kasaye*) bardzo szczyliło się swoim bezpośrednim związkiem z klasztorze Shaolin. Z czasem, na bazie shaolińskiej metody walki Osiemnastu Rąk Buddyjskich Mnichów stworzono kolejną formę walki składającą się z 72 akcji. Konceptyjnie stanowiła ona syntezę i zarazem techniczną ewolucję Metody Osiemnastu Rąk Buddyjskich Mnichów, łącząc i stapiając w sobie w jedność zawarte w niej idee. Forma ta została uznana za nowy styl walki i nazwana stylem Pięści Mnicha (chin. *Luohanquan*).

W późniejszych latach, nieprzemyślane i chaotycznie dopuszczenie do praktykowania tej formy przez często przypadkowe osoby doprowadziło do jej dalszej ewolucji. Najpierw rozwinięto ją w formę składającą się z 83 akcji a ostatecznie, w długi strumień 173 akcji podzielonych na pięć form bokserskich. To ostatecznie skodyfikowało techniki walki stylu Pięści Mnicha [...].

Dzięki wierszowanym rękopisom shaolińskich mnichów o stylu Pięści Mnicha, tajemniczej mocy wewnętrznych ćwiczeń oraz boksu praktykowanego w sekrecie przez mnichów w obrębie murów klasztoru Shaolin lub górskich ostępach, z dala od niepowołanych oczu, możliwe stało się uniknięcie ich prześladowania, zachowanie czystego stylu i rozwinięcie tej klasztornej sztuki walki w wąskim gronie osób do wysokiego poziomu [...].

Jeden z shaolińskich wierszowanych opisów stylu Pięści Mnicha głosi:

*Cudowny i zarazem oszczędny ruchowo jest styl walki Pięści Mnicha.*

*Występujące w nim ciosy są jak uderzenia piorunów a cięcia dłońmi  
przypominają uderzenia mieczem, mogące ściąć pień drzewa.*

*Siła, dzikość i głód zwycięstwa walczącego jak huragan mnicha  
dorównuje waleczności antycznych bogów.*

Praktyka *Shaolin kung fu* stanowi doskonale i trwale dziedzictwo klasztoru i narodu. Kraj jest zrujnowany i podzielony, więc spisuję te słowa na kartach starego pergaminu.

Shaoliński mnich *Shi Ji You Wen*

Opracowanie

***Sławomir Pawłowski***  
***Gdynia, listopad 2019 r.***

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl>