

Wang Xiangzhai

ŚRODKOWA OŚ DROGI PIĘŚCI

PRZEKŁAD Z CHIŃSKIEGO: ANDRZEJ KALISZ

意

AKADEMIA YIQUAN 2005

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	-3-
WYMOGI SZTUKI WALKI	-6-
FORMUŁY I REGUŁY	-8-
POJEDYNCZY I PODWÓJNY CIĘŻAR, NIE UJAWNIANIE FORMY	-10-
ABSTRAKCYJNE, PUSTE I SOLIDNE, DOŚWIADCZANIE	-12-
OGÓLNE FORMUŁY	-14-
WYMOGI WIERSZOWANE	-15-
FORMY TRENINGU	-19-
Zhan zhuang	-20-
Shi li	-21-
Shi sheng	-24-
Samoobrona	-25-
ZHAN ZHUANG BOJOWY	-26-
WYKORZYSTANIE UMYSŁU	-27-
WYKORZYSTANIE SIŁY	-28-
WALKA I MORALNOŚĆ	-29-
FORMY I TECHNIKI	-30-
WALKA WRĘCZ I WALKA BRONIĄ	-32-
ATAKOWANIE PUNKTÓW WITALNYCH	-33-
WRODZONE ZDOLNOŚCI I NAUKA	-34-
ODRZUCIĆ TAJEMNICZOŚĆ	-35-
WIEDZA I PRAKTYKA	-36-
PRZYCZYNY UPADKU SZTUKI WALKI	-38-
ODRZUCIĆ ZNAK HANDLOWY SYSTEMU MISTRZ-UCZEŃ	-42-
PODSUMOWANIE	-45-

WPROWADZENIE

Wielkość drogi sztuki walki polega na tym, że jest ona związana z potrzebami ducha narodu, z fundamentami nauki, z podstawami filozofii życia, jest żywym nurtem edukacji społeczeństwa. Jej misja polega na doskonaleniu ludzkich charakterów, by ludzie wyrażali pozytywne uczucia, na poprawie zdrowia ich ciał, na wydobyciu naturalnego potencjału tkwiącego w człowieku, by ćwiczący był zdrowy, sprawny i pełen wigoru, z korzyścią dla państwa i dla ludu. Dlatego nie kładzie się nacisku tylko i wyłącznie na umiejętność walki. Jeśli sztuka walki może wypełnić tę misję, wtedy nazywam ją sztuką walki, w przeciwnym wypadku jest to herezja. Nauka heretyckiej sztuki walki jest szkodliwa jak picie trucizny! Dla mnie najważniejsze jest być dobrym człowiekiem, serce mnie boli gdy widzę złe sprawy, nie mogę więc siedzieć beczynnienie.

Przez ponad 40 lat ucząc się sztuki walki, badałem jej istotę, studiowałem koncepcje, doświadczałem wszystkiego na sobie, odrzucałem to co szkodliwe, ujawniałem tajemnice, rezygnowałem z tego co nie miało wartości, a przyjmowałem to co dobre, eliminowałem fałszywe, a zachowywałem prawdziwe, łączyłem to i przenikałem do istoty, by sztukę walki uczynić wielką. Dziś jest to swoista nauka o sztuce walki. Przyjaciele doświadczyli jej słodyczy, przyjemności z nauki, dlatego zaczęli używać słów dacheng (wielkie spełnienie) dla mojej sztuki walki. Chciałem ich przekonać do porzucenia tej nazwy, ale nie posłuchali. Dlatego tak już zostało.

Nacisk w tej sztuce położony jest na umysł, na odczucie, na trening naturalnej siły. Ogólnie można powiedzieć, że chodzi o osiągnięcie odczucia stanu współoddziaływania ludzkiego ciała i otaczającego powietrza. Bardziej szczegółowo można powiedzieć, że podstawą są prawa natury, jednoczesne wykształcenie krągłości odczucia i kanciastej siły, gdy forma jest krzywa, a siła prosta, gdy nie ma trwale ustalonego podziału na puste i pełne, rozwinięcie umiejętności stosowania żywej siły stosownie do sytuacji, w oparciu o odczucie. Gdy mówimy o podstawach, to nie brakuje żadnej siły, której można by użyć. Gdy mówimy o użyciu, to opiera się to na reagowaniu odpowiednio do odczucia.

Inni przedstawiciele sztuk walki w większości kładą nacisk na techniki i zewnętrzną formę, na użycie dzikiej siły. Tego się w ogóle nie da porównać do tego czego uczę. Ponieważ oni

kładą nacisk na wygląd i naukę technik, ich sztuka walki przekształciła się w prezentacje skomplikowanych i dziwacznych form.

Ponieważ kładą nacisk na zwiększanie dzikiej siły, wykonują różne gwałtowne ćwiczenia, przekazują błędne metody i są z siebie ogromnie zadowoleni. Nie wiedzą, że to ćwiczenia szkodzące zdrowiu. Ich układy nerwowe, kończyny, układ oddechowy, ścięgna i mięśnie już odniosły uszczerbek, jak można oczekiwać, że będą potrafili wypełnić misję sztuki walki?

Chociaż nie uważam, że to czego nauczam, to najwyższa nauka, poza którą nie da się wykroczyć, gdy spojrzę na stan obecny i przeszłość, jestem przekonany, że inni tym nie dysponują, tylko ja to mam. W nauce każde pokolenie powinno osiągnąć poziom wyższy niż poprzednie. W przeciwnym wypadku będzie to coś błędnego. Po co coś takiego miałoby istnieć?

Głęboko wierzę, że ta sztuka jest właściwa dla treningu układu nerwowego i ciała, że wpływa na rozwój zdolności intelektualnych, że szczególnie właściwa jest dla łagodnego treningu mięśni, że poprawia krążenie, a szczególnie pozytywnie wpływa na naturalne funkcjonowanie układu oddechowego. Naturalna siła stopniowo wraz z tym wzrasta, urzeczywistnia się realizacja umiejętności yi chu ji fa – zdolności emisji siły w każdym momencie, stan jak napiętej cięciwy łuku, gotowej do wypuszczenia strzały.

Jeśli chodzi o wymogi, metody ćwiczeń, piszę o nich w tym tekście, nie będę ich omawiał we wprowadzeniu. Jednak proszę pamiętać, że ten tekst pierwotnie został skierowany do moich uczniów, jako pomoc w ich nauce, a nie był przeznaczony do publikacji.

Ponieważ jestem coraz starszy, wszyscy nalegają, żebym zostawił po sobie ślady. Dlatego zebrałem różne notatki, by stworzyć tę pracę, którą można wykorzystać jako materiał do konsultacji. W przyszłości gdy każdy będzie miał w ręku tę książkę, łatwo będzie zrozumieć różne kwestie. Moim pragnieniem i obowiązkiem którego się podjąłem jest poszukiwanie wiedzy. Jeśli znajdą się mądrzy ludzie, skorygują moje nauki lub nawet może nauczą mnie czegoś, będę im wdzięczny i będę ich głośno chwalił. Nawet ktoś głupi, może czasem mieć dobry pomysł, i można z tego skorzystać. Mam nadzieję, że uczniowie będą skromnie szukać wiedzy z różnych źródeł, z jednej strony poddawać tę naukę trudnym wyzwaniom, z drugiej nieustannie ją rozwijać. Gdy ktoś do czegoś dojdzie, mam nadzieję, że będzie to badał wraz z

innymi, by osiągnąć esencję i przynieść korzyść ludziom, zwiększyć poziom kultury fizycznej społeczeństwa. Tylko wtedy będzie to miało wartość. Jeśli moja praca nie przynosi tych efektów, pewnie nie poświęciłem dość wysiłku, albo moje zdolności nie są dostateczne. Ta nauka należy do ludzkości, kim jestem, żeby trzymać to w tajemnicy, tylko dla siebie? Dlatego nie przejmując się tym, że może to będzie nadmierne uproszczenie, podjąłem wysiłek, by stworzyć tę pracę. Nie jestem dostatecznie wykształcony i trudno mi wyrazić w piśmie esencję i subtelności tej nauki. To w gruncie rzeczy tylko ogólny spis zagadnień, nic więcej. Trudno mi wyrazić to co bym chciał, dlatego mam nadzieję, że uczniowie będą w stanie wysnuć wnioski z tego co piszę i odnieść to do kolejnych zagadnień.

Ponieważ szczerze kocham tę drogę, czasem trudno mi unikać gwałtownych słów. Gdy o tym mówię, czasem jestem w tym niepoohamowany. Jeśli ktoś mnie zna, wie jak mnie oceniać i za co oskarżać. Jeśli inni będą mnie wyśmiewali, czy przeklinali, to ich sprawa.

WYMOGI SZTUKI WALKI

Współcześni przedstawiciele sztuki walki zwykle skupiają się na prezentowaniu mięśni, demonstrowaniu jak są mocni i twardzi, na robieniu wrażenia na widzach, sądzą że na tym polega kultura fizyczna. Zupełnie nie zdają sobie sprawy z tego, że to coś rozwiniętego w sposób błędny, że szkodzi to zdrowiu i nie ma z tego żadnego pożytku, że jest to coś przed czym znajomość ludzkiej fizjologii przestrzega. Nie ma to żadnej wartości z punktu widzenia kultury fizycznej. W ostatnich latach w wypowiedziach w prasie wskazywałem na te błędy. Chociaż ci którzy rozumieją zasady wyrażają poparcie, większość to wulgarni ignoranci, którzy upierają się by z wszystkich sił szkodzić prawdzie, lub oczerniają ludzi opierając się na plotkach. Takie postępowanie jest poniżej wszelkiej krytyki. Przez to nieuniknione jest, że są ludzie, którzy mają do mnie żal i pretensje. Społeczeństwo rzadko rozumie tych, którzy posiadają coś wyjątkowego do zaoferowania, którzy są mądrzy i uczciwi, którzy chcą naprawdę działać dla szczęścia i pomyślności wszystkich. Widać jak niski jest poziom. Myślę o tym, by droga sztuki walki przetrwała, nie o własnych korzyściach. Mam nadzieję, że mądrzy ludzie potrafią to docenić i wybaczyć moje niedostatki.

Jeśli mówimy o źródłach tej drogi sztuki walki, na początku obserwowano walkę ptaków i zwierząt, zapożyczając od nich to co stanowiło o ich przewadze, naśladowując formę ich ruchów i opanowując zawarte w nich zasady. Stopniowo było to modyfikowane i rozwijane. Dołączono zasady pracy mentalnej, wykorzystania wyobraźni. Tak zaczęła kształtować się ta sztuka.

Natomiast jeśli chodzi o współczesne sztuki walki, nawet forma nie jest podobna, tym bardziej nie ma w nich korzyści dla ducha, dla umysłowej percepcji. Są też tacy którzy mówią, że „użycie siły powoduje sztywność, użycie umysłu daje zwinność”. Ale jeśli zapytać ich o to, nie są w stanie niczego wyjaśnić.

Jeśli stosuje się siłę w typowy sposób, to mięśnie są nadmiernie spięte i sztywne, układ kostno-stawowy nie może podlegać zwinnym zmianom, nie jest to korzystne z punktu widzenia fizjologii. Na tym to polega. Jeśli mówimy o walce, jeśli używa się siły w typowy sposób stanowi to faktycznie ograniczenie dla możliwości użycia siły. Jeśli używa się stałych metod, to technika jest ograniczona. Jeśli stosuje się stałe metody, to jest to częściowe, jest to coś sztucznego, nie jest to nauka o wykorzystaniu naturalnego potencjału. Nie daje się wtedy

zjednoczyć ducha, użycie siły nie jest pełne i właściwe, nie da się odczuć współoddziaływania z całym otoczeniem, z całą przestrzenią wszechświata, możliwości tkwiące w naturalnym funkcjonowaniu układu nerwowego są ograniczone. To tak jakby próbować iść ze spętanymi nogami. Takie użycie siły wynika z niepotrzebnego oporu. Ten opór bierze się ze strachu przed atakiem napastnika. Ale to jest faktycznie przyjęcie ataku przeciwnika. Jak wówczas uniknąć bycia trafionym? Wielkie szkody są spowodowane przez użycie siły!

Trzeba wiedzieć, że użycie siły i użycie intencji mają jedno źródło, są od siebie wzajemnie zależne. Użycie intencji, to użycie siły. Intencja to siła. Nie jest to siła polegająca na spięciu mięśni zakłócającym naturalne krążenie krwi. Jeśli nie wykorzystuje się mentalnego wsparcia przy harmonijnie zrelaksowanym ciele, nigdy nie osiągnie się umiejętności swobodnych, naturalnych rozciągnięć i skurczy, nie rozwinie się umiejętności użycia naturalnej, żywej siły. Nie wiem skąd wtedy mogłyby wziąć się autentyczne korzyści zdrowotne i umiejętności walki? Trzeba wiedzieć, że intencja rodzi się z formy, siła podąża za intencją, intencja jest dowódcą siły, siła jest żołnierzem intencji. To jest to, co się określa jako: intencja napięta, siła rozluźniona, ściętna i mięśnie puste i zwinne, włoski na ciele powstają i jakby chciały odlecieć, siła rodzi ostrza i krawędzie. Bez tego nie osiągnie się naturalnej satysfakcji.

Tę sztukę dwadzieścia lat temu nazwałem yiquan. Użyłem znaku yi – umysł, intencja, by podkreślić, że opiera się ona na duchu, umyśle, mentalnym odczuciu. Chciałem otrzeźwić innych przedstawicieli sztuki walki, by zwrócili uwagę na sens tej nazwy, uświadomili sobie swój błąd i podążyli we właściwym kierunku. Wiem jednak doskonale, że przeciętny przedstawiciel sztuk walki trzyma się swoich poglądów, błędy się kumulują i trudno się od tego odwrócić. Większość nie potrafi spokojnie odrzucić błędów i czerpać z tego co wartościowe, rozważać na czym polega różnica między prawidłowym i błędnym. Wolą trzymać się błędnego i strzec braków. To beznadziejne. Ale dam z siebie wszystko, nie będę podążał za falami, bo to by oznaczało, że prawdziwy sens sztuki walki zostałby utracony na zawsze. Co jakiś czas będę głośno krzyczał, by zniszczyć ten paraliż i przebudzić ludzi. Chociaż jestem w tym dążeniu całkowicie szczery, nie podołam jednak temu sam.

FORMUŁY I REGUŁY

Droga nauki o sztuce walki to nie tylko ćwiczenie ciała, jest w tym głębszy sens. Jeśli mówimy o tradycji, przede wszystkim w centrum stawia się charakter, walory moralne. Przestrzeganie pewnych reguł, jak szacunek dla bliskich, szacunek dla starszych, szacunek dla nauczyciela, przyjaźń, ludzki stosunek do innych, miłość, to właśnie to. Poza tym, bardzo ważne jest by szczerze dążyć do tego, by mieć „kości wojownika, a serce buddy”, mieć wolę porzucenia swoich błędnych opinii dla prawdy. Ktoś kto tak nie postępuje nie jest przedstawicielem sztuki walki na najwyższym poziomie. Jeśli chodzi o głębokie, dostojne cechy charakteru, o zdecydowanego i wytrwałego ducha, o wyrażenie współczucia z ludźmi, o wrażliwość i odwagę, są to podstawowe warunki bycia prawdziwym uczonym. Bez tego trudno o właściwy przekaz nauk. Jeśli nawet są przekazywane, to trudno o dotarcie do esencji. Dlatego mistrzowie poprzednich pokoleń, gdy mieli kogoś nauczać, podchodzili do tego z wielką ostrożnością. Nie przyjmowali uczniów pochopnie. Jeśli chodzi o nauczanie, opierało się ono na formule czterech cech zewnętrznych i pięciu wymogów: głowa wyprostowana, wzrok prosty, duch dostojny, głos spokojny; i formuła pięciu znaków: szacunek, ostrożność, uważność, szczerłość, harmonia.

Teraz przedstawię objaśnienie formuły pięciu znaków, by wyrazić jej sens.

*Gdy rozpoczyna się naukę sztuki walki, przede wszystkim trzeba szanować nauczyciela,
cenić przyjaźń i przywiązywać wagę do sprawiedliwości,*

szczególną wagę trzeba przywiązywać do walorów moralnych wojownika – wude.

W ruchu należy być jak smok lub tygrys,

w bezruchu jak budda.

Stan umysłu powinien być taki,

jakbyś przyjmował dostojnego gościa.

Jeśli zachowany jest taki stan, duch się nie rozprasza,

jesteś ostrożny, jakbyś stał na krawędzi przepaści,

umysł nie ma ograniczeń,

duch przenika całe ciało.

W pustce szczerze szukasz prawdy,

nie tracąc harmonii,

siła jest jak rażenie pioruna,

to czego się uczysz staje się z każdym dniem głębsze.

Głos wydostaje się z głębi,

jest jak ryk smoka.

Szacunek, ostrożność, uważność, szczerść, harmonia,

Tak wyjaśniona została formuła w pięciu znakach.

Gdy ujrzy się istotę i zrozumie zasadę, trzeba szukać dalej, nie trzymając się metod i zasad kurczowo. Nie ma krańca w nauce jak być człowiekiem.

POJEDYNCZY I PODWÓJNY CIĘŻAR, NIE UJAWNIANIE FORMY

Jeśli mówimy o zasadach sztuki walki, niezależnie czy chodzi o trening, czy o sytuację walki, niezbędne jest zachowanie harmonii i zjednoczenia ciała, nie może być najmniejszej nieprawidłowości. Najmniejsza nierównowaga oznacza tak zwane ujawnienie formy, złamanie ciała przez siłę. Nie powinno nastąpić ujawnienie formy ani przez ducha, ani przez ciało, ani intencję, ani siłę. Jeśli nastąpi ujawnienie formy, nie jest to korzystne z punktu widzenia ćwiczenia dla zdrowia, a także łatwo jest to wykorzystać przeciwnikowi w walce. Należy się tego wystrzegać.

Harmonia i równowaga oznacza, że nie ma sztywnego, mechanicznego działania. Odrobina sztywnego działania oznacza tak zwaną chorobę podwójnego ciężaru. Jednak nie może być przesadnej swobody i luzu, gdyż to może oznaczać kwiecistość i niedostatek solidności. Niezbędne jest wygodne rozciągnięcie, w ugiętym zakumulowana jest siła. Gdy emitowana jest siła, nie powinno być przerw, siła nie może zanikać. Podwójny ciężar nie odnosi się tylko do rozłożenia ciężaru stóp. Jeśli chodzi o głowę, ręce, nogi, barki, łokcie, kolana, biodra, a także duże i małe stawy, wszędzie gdzie mamy do czynienia z nawet najbardziej subtelnymi siłami występuje podział na pojedyncze i podwójne, rozluźnienie i napięcie, delikatność i solidność, lekkie i ciężkie.

Współcześni przedstawiciele sztuki walki od powierzchownego pojedynczego ciężaru przechodzą do absolutnego podwójnego ciężaru, od absolutnego podwójnego ciężaru zmierzają do martwej sztywności. W ten sposób nauka o pojedynczym i podwójnym ciężarze ginie.

Jeśli mówimy o dzisiejszych książkach o różnych sztuki walki, generalnie można powiedzieć, że są błędne. Zwłaszcza, że ich autorzy to ci, którzy ujawniają formę, ich ruchy są sprzeczne z zasadami, „łamią” jedność ciała. Te wszystkie fantazyjne i absurdalne pozy, to szkodzi ludzkim ciałom, im dłużej się to ćwiczy, tym dalej odchodzi się od właściwej drogi. Jeśli nie poruszają się, nie ujawniają formy, ale są sztywni, gdy poruszają się, ujawniają formę, stają się rozproszeni i nieuporządkowani. Nawet gdy czasem przypadkowo wykorzystają umiejętnie zasadę pojedynczego i podwójnego ciężaru, nie uświadamiają sobie tego, więc w gruncie rzeczy nie różni się to od błędu podwójnego ciężaru. Nie osiągają wygody, nie osiągają naturalności, ich ciała tracą możliwość właściwego działania. To jest droga

mechanicznych, sztywnych metod, bez umiejętności ruchu elastycznie dostosowanego do sytuacji, umiejętności nieograniczonych zmian. Nie daje to szansy na ujawnienie i rozwinięcie naturalnego potencjału. Ach, jak żałosna jest ta sytuacja!

Jeśli chodzi o nie ujawnianie formy przez ducha i intencję, trudno to wyjaśnić inaczej niż przez demonstrację „żywej siły” – wspaniałych możliwości tkwiących w użyciu wrażliwości dotyku. W walce, w obliczu niebezpieczeństwa, nie ma czasu na najmniejsze spóźnienie., gdy już doszło do gwałtownego starcia, ale jeszcze nie zostało rozstrzygnięte, nie wiesz jakiej metody użyjesz. Po walce nie wiesz jakiej metody użyłeś. To się określa jako: „nie myślisz o tym i nie oczekujesz, a robisz to, trafiasz przeciwnika zanim się zorientuje”. To jest przejaw najwyższej harmonii, samoistne wykorzystanie naturalnej siły.

ABSTRAKCYJNE, DELIKATNE I SOLIDNE, PUSTE I PEŁNE

Metoda nauki podstaw w sztuce walki nie polega na skupieniu się na jednym aspekcie. Istota polega na wspólnym użyciu umysłu i formy, intencji i siły. Jeśli patrzeć na ten rodzaj użycia, nie ma formy. Jeśli słuchać, nie ma dźwięku. Nie ma określonej postaci i przejawów. Ale jeśli mówimy o formie, jest ona jak flaga powiewająca swobodnie na wietrze, bez ustalonej pozycji. Jeśli wieje wiatr, flaga reaguje. To jest współoddziaływanie z otaczającym powietrzem. Można też użyć porównania do ryby w wodzie, która porusza się, nie pozostając w określonym miejscu. Poruszasz się we wszystkie strony, „słuchając” dotyku reagujesz odpowiednio do sytuacji, emitujesz siłę odpowiednio do odczucia, duch jest skupiony i zwinny. Należy od pustki przekroczyć do przejawionego, w przejawionym szukać pustki, to jest zgodne z naukami taoizmu i buddyizmu. Nie ma działania, a jednak jest działanie. Wszelkie metody wynikają z pustki, to jest realność. Jest ogromne podobieństwo między wszystkimi naukami. To tak jak malowanie obrazów, każdy ma swój styl, ale istota jest wspólna. To tkwi w pozbawionym formy podobieństwie ducha. Można tego szukać, gdy przekroczy się formę. Dlatego nie należy ćwiczyć przed lustrem. Jeśli szuka się podobieństwa formy, brak jest treści i duch odnosi porażkę.

Ćwicząc wyobraź sobie, że dookoła ciebie, w odległości od trzech do siedmiu stóp, znajdują się wrogowie z halabardami i toporami, jadowite węże i dzikie bestie zbliżają się zygzakami i walczą między sobą. Powinieneś zachować odczucie odwagi i nieustraszoneści. W pustym szukasz rzeczywistego. Gdy pewnego dnia znajdziesz się wśród wielu napastników, będziesz poruszał się między nimi z takim stanem ducha jakby ich nie było, to jest szukanie pustki w rzeczywistym. Podczas treningu trzeba tego doświadczać, akumulować, doskonalić. Wydobywa się to z abstrakcyjnego. To jest pełność ducha i intencji, a nie naśladownictwo formy, oddzielenie od wszystkiego, bez trzymania się jakiegokolwiek obiektu.

Ważne jest żeby ćwiczyć powoli, ale duch musi być szybki, ręce nie powinny wyciągać się na próżno, a intencja wracać bez osiągnięcia celu. Musi być reakcja nawet na najmniejsze ruchy i zmiany sił, zewnętrzne i wewnętrzne musi być połączone, puste i pełne wzajemnie siebie potrzebują, wszystko łączy się w jedność. Cały czas musi być zachowana naturalna zdolność reakcji w walce. Jeśli próbuje się to robić szybko, oznacza to prześlizgnięcie się po drodze, którą należy dokładnie poznać. Jak możesz wtedy oczekiwać efektów, które biorą się z dokładnego doświadczenia?

Rozpoczynając naukę, trzeba zacząć od zhan zhuang jako podstawy, stopniowo doświadczać, by później móc to wykorzystać. Duch, forma, intencja, siła powinny stanowić jedność. Cztery centra powinny być w harmonii (cztery centra to czubek głowy, środek ciężkości, centra dłoni i centra stóp). Układ nerwowy zjednoczony, jeśli coś się poruszy, nie ma niczego co się nie porusza, nie ma najmniejszego braku harmonii. Ciało nie trzyma się ustalonej formy, nie zatrzymuje się niezgrabnie, odczuwane jest współoddziaływanie z otaczającym powietrzem, zrelaksowana siła każdego punktu współdziała z resztą. W oderwaniu od własnego ciała, nie ma niczego można szukać. Ale jeśli trzymasz się tylko własnego ciała, nigdy tego nie osiągniesz. Jeśli będziesz uważnie doświadczał, bez trudu wkroczysz na drogę sztuki walki i stopniowo poznasz jej tajemnice.

OGÓLNE FORMUŁY

Podstawą tej sztuki walki jest głębokie odbicie w sercu. Ludzie zaproponowali nazwę dacheng – wielkie spełnienie. Sztuka ta jest prosta i łatwa, przystępna dla ludzi, Ale opiera się na głębokich zasadach, których studiowanie przynosi wielką satysfakcję, Nie ma jednej ustalonej metody, i nie ma metody która nie byłaby w niej zawarta. U podstawy sztuki walki jest brak ustalonej metody, jeśli jest metoda, też jest pusta, Zachowujesz zasady, zmieniasz jakość, wykuwasz charakter, zaufanie, sprawiedliwość, ludzkość, odwagę, w tym tkwi nauka. Siła jest naturalna, jesteś pełen wigoru, jak smok, oddech zjednoczony z wszystkim. Doświadczasz efektów – rozwoju naturalnych umiejętności. Bez przesadnej bliskości lub dystansu, skromny i uступliwy. Siła jakby była siłą całego wszechświata. Rozwijasz naturalny wspólny potencjał, w kręgu znajdujesz oś. Dokonując zmian bez ustalonej formy patrzysz i słuchasz do wnętrza, ćwiczysz układ nerwowy. Gdy się poruszasz, jesteś jak gniewny tygrys, nieruchomy jesteś jak smok w swojej kryjówce, duch jest jak lampart we mgle, siła jak szarżujący nosorożec. Jesteś skupiony i zwinny, gotowy do niezliczonych form reakcji stosownie do odczucia.

FORMUŁY WIERSZOWANE

Tradycyjnie zwykle wykorzystywano wierszowane formuły jako narzędzie nauczania. Ja to wykorzystałem. Skompilowałem te formuły, by skorzystali z nich uczniowie.

*Droga sztuki walki jest bardzo subtelna i wyrafinowana,
nie polega na drobnych sztuczkach.
Przede wszystkim trzeba cenić sztukę walki,
od tego wszystko się rozpoczyna.
Obecnie w większości utracono przekaz,
rozpowszechniane są bezgraniczne bzdury.
Ta sztuka opiera się na odzwierciedleniu wszystkiego w sercu,
nie ma wartościowych elementów, których by nie zaabsorbowała.
Przepęlnia mnie wola propagowania nauki o sztuce walki,
by przywrócić jej oryginalne oblicze.
Wyryć w sercu, zgłębić zasady,
umiejętność walki jest na drugim miejscu.
Jeśli chcesz poznać esencję sztuki walki,
musisz zacząć od zhan zhuang.
Intencja jakbyś był zawieszony w powietrzu,
zaczynasz doświadczać i uczyć się testować siłę.
W całym ciele zrównowazona rozpierająca siła,
wszelkie płaszczyzny są ukośne.
Czujesz się jakbyś unosił się na obłoku,
oddychasz niezwykle delikatnie.
Odczuwasz harmonijną wygodę,
jesteś jakby zdumiony.
Umysł oczyszczony z przeszkadzających myśli,
skupiony jakbyś słuchał spadania kropli delikatnego deszczu.
Całe ciało zwinne, jakby puste,
jeśli spadnie na nie piórko, to się nie utrzyma.
Jeśli widać formę, jesteś jak płynąca woda,
jeśli nie widać formy, jesteś jak powietrze.
Duch miękki, trochę jakbyś był pijany,*

*jakbyś unosił się w wodzie.
Milczący w przestrzeni wszechświata,
pusty i zwinny, z ustabilizowanym umysłem.
Ciało jak wielki piec hutniczy,
w którym wszystko się roztapia.
Wewnątrz umysłu zachodzą naturalne zmiany,
oddech spokojny, wsłuchujesz się w ciszę.
W bezruchu jesteś jak nieśmiała dziewczica,
w ruchu jesteś jak smok wznoszący się do lotu.
Siła zrelaksowana, intencja napięta,
włoski na ciele powstają jak małe ostrza.
Ściągnięta i mięśnie są pełne siły i gotowe do jej emisji,
siła jest jak nić w kołowrotku.
Siła spiralna nie ma formy,
ciało jest jak sprężyna.
Stawy są jak koła w maszynie,
w umyśle szacujesz siłę.
Mięśnie i ścięgna są jak zaniepokojony wąż.
Poruszasz się jak wiatr,
jakby wznosiły się potężne fale,
jesteś jak krążący w morzu wieloryb.
Siła czubka głowy jest zwinna,
ciało jakby było zawieszona.
Wzrok skupiony,
słuch skierowany do wewnątrz.
Podbrzusze naturalnie zaokrąglone,
klatka piersiowa nie wypina się.
Palce jakby naładowane elektrycznością,
kości jakby miały ostrza.
Umysł zwinny jak mała, mała,
Kroki jak skradający się kot.
Siła cały czas gotowa do emisji, wystarczy dotknięcie,
eksplozje są nieprzerwane.
Nie należy szukać niesamowitego,*

to w najzwyczajszym kryje się niezwykłość.
Czujesz, że gdy poruszysz się, to jakby góra wleciała,
ruch siły jest jak morze.
Wracasz do stanu dziecka, korzystając z naturalnego potencjału,
ciało jest miękkie, jak dziecko w kąpielu.
Nie zapominaj o niczym i nie przyspieszaj nienaturalnie wzrostu,
stopniowo rób postępy i osiągnij wyższy poziom.
Jeśli chodzi o odpowiadanie na atak przeciwnika,
to jest na dalszym planie.
Przede wszystkim siła powinna być jednolita,
oś nie powinna niepotrzebnie się odchyłać.
Ruch i bezruch są dla siebie wzajemnie korzeniem,
wykorzystujesz wyobrażenia, by osiągnąć realny efekt.
Stabilnie przenosisz centrum,
zmiany między relaksem i napięciem następują tak, że nie ma nadmiernego luzu ani
sztywności.
Obroty są wykonywane uważnie, stabilnie i z właściwą miarą,
zahaczanie i wiercenie wzajemnie się uzupełniają.
Nie wiadomo bystry, czy tępy, mądry ale jakby głupi,
obserwuj intencję przeciwnika.
Po ugięciu za przeciwnikiem prostuj,
zmiany między pustym i solidnym następują naturalnie.
Siła zgromadzona, jak w napiętym łuku,
gdy uderzasz przeciwnika, jakby poraził go prąd.
Jesteś odważny jak jastrząb, w twoim wzroku widać potęgę tygrysa,
stopy jakby brodziły w błocie.
Spadasz jak sokół, jak ładujący smok,
w całym ciele wszędzie są walczące siły.
Jesteś skupiony i gotowy okrutnie zaatakować,
jesteś pełen odwagi i jednocześnie wrażliwy na najmniejsze nawet zmiany.
Rąbiesz, skręcasz, wiercisz, zawijasz i atakujesz w bok,
w kontakcie wyczuwasz właściwą okazję.
Gdy długo ćwiczysz, nie starasz się, a osiągasz cel,
następują zmiany formy, jakby nie było formy.

*W akcjach jest intencja, a jakby nie było intencji,
okrzykiem wzbudzasz wiatr i rozpędzasz chmury,
obejmujesz mały świat.*

*Jeśli porównywać to z taoizmem i buddyzmem,
starymi tekstami Bangu i Sima Qiana,
najsłynniejszymi kaligrafiami
malarstwem wielkiego Li i Wang Wei'a,
wszystko opiera się na podobnych tajnikach.*

Jak do tego dojść?

Kultywować dostojnego ducha.

*To wszystko jest bardzo abstrakcyjne,
Ale powinieneś czuć to jako realne.*

FORMY TRENINGU

W tej sztuce walki podstawową metodą treningową jest zhan zhuang. Jej efektywność polega na tym, że można ćwiczyć układ nerwowy, uregulować oddech, poprawić krążenie, wygodnie rozciągnąć mięśnie i ścięgna. Jest to nauka o kultywowaniu zdrowia, wzmocnieniu ciała, poprawie zdolności umysłowych. Jest to ćwiczenia dla zdrowia, a ponadto jest to doświadczanie prawideł poprzez shi li, shi sheng, wykorzystanie pracy mentalnej. Kolejnym aspektem jest samoobrona. Doświadczają się współdziałania z otaczającym powietrzem, zmian relaksu i napięcia przemieszczających się jak fala, solidne i delikatne wzajemnie stanowią dla siebie korzeń.

Następnie przedstawię etapy treningu.

Zhan Zhuang

Zhan zhuang to utrzymywanie stabilnej zrównoważonej pozycji stojącej. Jest to podstawowa metoda dla początkujących. Ćwicząc, najpierw należy przyjąć odpowiednią pozycję. Umysł powinien być jasny i oczyszczony, oderwany od zewnętrznych zakłóceń. Bądź naturalnie zrelaksowany, głowa wyprostowana, wzrok prosty, ciało prawidłowo ustawione, jakbyś unosił coś na czubku głowy. Duch dostojny, siła równa, oddech spokojny, patrzysz w dal, włoski na ciele powstają, talia jest rozluźniona, wszystkie stawy lekko ugięte, natłok myśli odsunięty, stoisz milcząc w ogromnej przestrzeni. Myśli nie uciekają na zewnątrz, zewnętrzne sprawy nie docierają wewnątrz, duch lśni, czujesz się cudownie zwinny, jakbyś tylko ty istniał we wszechświecie., włosy na całym ciele jakby wyciągały się i wstawały. Całe ciało jakby pulsuje. Jesteś jak drogocenne drzewo, wysoko unoszące się na obłoku, od góry jesteś jakby podwieszony, od dołu podparty. Ten stan ducha można porównać do pływania w powietrzu. Doświadczasz potem stanu delikatnego pulsowania wszystkich komórek. Po pewnym czasie treningu, będzie to naturalny stan ruchu. Naturalny, to znaczy korzystny dla ciała, poprawiający jego funkcjonowanie. W przypadku anemii, zwiększy się poziom hemoglobiny, w przypadku nadciśnienia, ciśnienie spadnie. W tym rodzaju ćwiczeń tętno nie wykracza poza naturalny zakres, następuje zrównoważony rozwój.

Jeśli chodzi o umysł, należy widzieć ciało jak piec hutniczy, w którym wszystko się roztopia. Należy obserwować, czy całe ciało, wszystkie jego komórki pracują równocześnie w naturalny sposób, nic nie może być wymuszone, nie należy też żywić fantazyjnych złudzeń. Jeśli ćwiczyć we właściwy sposób, to ciało jest ćwiczone bez typowego ćwiczenia, układ nerwowy bez specjalnego kultywowania jest kultywowany, odczuwa się wygodę w całym ciele. Charakter też stopniowo się kształtuje. Naturalna siła stopniowo się rozwija. Jednak trzeba pamiętać, żeby nie używać siły w typowy sposób, w przeciwnym razie zakłócony jest przepływ krwi, traci się relaks i harmonię. Jeśli nie ma relaksu, energia ulega stagnacji, siła staje się sztywna, właściwa intencja się zatrzymuje, duch zostaje złamany. Podsumowując, niezależnie czy mówimy o zhan zhuang, czy shi li, czy o walce, jeśli tracisz oddech, przepona się spina, to jest błąd. Mam nadzieję, że uczący się zwrócą na to uwagę i nie będą tego lekceważyć.

Shi Li

Gdy masz pewne podstawy w ćwiczeniach opisanych wyżej, gdy naturalny potencjał zostaje rozwinięty, po pewnym czasie należy kontynuować pracę poprzez ćwiczenia shi li, doświadczając odczucia różnych sił, by osiągnąć realne efekty. Ta część treningu jest najważniejsza, a jednocześnie najtrudniejsza. Shi li to podstawa dla rozwijania siły, dzięki testowaniu poznaje się siłę, dzięki poznaniu można zacząć rozwijać umiejętność użycia siły. Całe ciało powinno być skoordynowane i zrównoważone, w głębi powinno się odczuwać zwinność, włosy na ciele jakby były poruszane przez wiatr, od kości do włosów na ciele, wszędzie jest intencja skupienia siły i gotowości do jej wyzwolenia. Im bardziej subtelny ruch, tym pełniejszy duch. Lepiej powoli niż szybko. Lepiej spokojnie niż gwałtownie.

Chcesz się poruszyć, a jednocześnie jakbyś chciał się zatrzymać, chcesz się zatrzymać, a jednocześnie jakbyś chciał się poruszyć, gdy się poruszasz, jakbyś nie mógł powstrzymać się od zatrzymania, gdy zatrzymujesz się, jakbyś nie mógł powstrzymać się od kontynuowania ruchu. Obserwujesz, czy odczucie siły w całym ciele jest pełne i krągłe, czy jesteś w każdym momencie gotowy do reakcji, czy odczuwasz współbrzmienie swojej naturalnej siły z wszechświatem, czy siła w umyśle, w wyobraźni może się przejawiać jako faktyczna siła. By rozwinąć odczucie współbrzmienia z siłą wszechświata należy najpierw osiągnąć odczucie współoddziaływania z otaczającym powietrzem, gdy odczuwasz ten kontakt, nacisk i opór powietrza, stopniowo uczysz się reagowania na to odczucie, następnie testujesz odczucia związane z falami powietrza i przeciwstawieniu sile grawitacji.

Ćwicząc należy starać się odczuwać jaki jest opór powietrza, twoja siła powinna odpowiadać naciskowi powietrza. W ten sposób siła nie jest przesadna i nie jest niedostateczna. Na początku możesz zacząć od pracy rąk, stopniowo powinno to być rozwinięte na całe ciało. Gdy doznaje się tego rodzaju siły, wspaniałe naturalne zdolności stopniowo są pobudzane i rozwijane. Jeśli praktykuje się wytrwale przez dłuższy czas, efekty przekraczają wyobrażenia, można swobodnie posługiwać się wszelkimi rodzajami siły, intencja nie zostaje złamana, duch się nie rozprasza, wszystko jest zjednoczone, gdy najmniejsza część się porusza, całe ciało się wraz z tym porusza, nic nie powinno być zapomniane, ani utracone. Jeśli nie jest osiągnięte wygodnie odczucie siły, stan gdy nieustannie rodzą się fascynujące odkrycia, nie można mówić o poznaniu tajników sztuki walki.

Nazwy dotyczące sił są różne, jak akumulowanie siły, siła sprężysta, siła zaskakująca, otwarcie i zamknięcie, a także szybkość i solidność, ześrodkowanie, miękkość i krążenie, rozpieranie i obejmowanie, bezwładność, trójkąt sił, spirala, dźwignie, koło i oś, siła hamującego samochodu, skośna płaszczyzna, wszystko to poznaje się w shi li. We wszystkich stawach jest odczucie ugięcia, gotowości do rozwarcia i rozprzestrzenia. Akumulowanie i emisja łączą się, w każdym stawie jest kąt rozwarty, nie ma równej płaszczyzny. Nie ma nigdzie stałych kątów. Wymienione tutaj nazwy są identyczne jak gdy mowa o urządzeniach mechanicznych, ale w praktyce są pewne różnice.

Siłę w tej sztuce walki poznaje się przez umysłowe doświadczanie. Jeśli ujawnia się w formie, to nieznacznie. Patrząc z zewnątrz trudno zauważyć wiele ruchów, ale cały czas następują spiralne, nieustannie zmieniające się ruchy. Należy wiedzieć, że jeżeli wyraźna jest forma, to siła jest rozproszona, gdy nie ma formy, duch się kumuluje. Tego nie da się zrozumieć bez osobistego doświadczenia. Jeśli chodzi o siłę spiralną, z mojego doświadczenia wynika, że nie powstanie ona bez wykorzystania siły trójkątów (ugięcie stawów). Wszystkie siły wynikają z łącznego wykorzystania pracy mięśni i ścięgien oraz pracy mentalnej. Wszystko to jest ściśle powiązane. Jeśli to rozdzielić, znów będzie to typowa droga określonych, powierzchniowych metod. Trudno to o czym mówię osiągnąć bez bezpośredniego przekazu. Nie da się tego też opisać w krótkim tekście. Dlatego nie będę tego dokładniej opisywał.

Podsumowując, wszystkie siły są wykorzystywane przy użyciu skupionego umysłu, wszystko jest zjednoczone, ściśle powiązane, wewnątrz i na zewnątrz. Jeśli podchodzić do jednego, w oderwaniu od reszty, wtedy forma niszczy naturalne użycie ciała, to jest mechaniczna sztuka walki, nie sztuka walki o głębszym sensie. Opierając się na ponad czterdziestoletnim doświadczeniu mogę powiedzieć, że wszystkie siły rodzą się w pustce z rozciągnięcia w przestrzeni jednościi hunyuan. Jednak jeśli chodzi o pustkę i jedność, trzeba zacząć od stopniowego doświadczania drobnych elementów, tylko wtedy można to osiągnąć. Mam wrażenie, że jeśli chodzi o dowolną naukę lub sztukę, w każdej są sprzeczności, a jednocześnie jest w nich pewna harmonia. Gdy w przeciwieństwach widzi się jedność, zaczyna się przenikać zagadnienie. Wtedy można użyć ich rozdzielnie i łącznie. W przeciwnym razie trudno zrozumieć zasady.

Jeśli chodzi o metody użycia siły, wymogi jedności, nie chodzi o wygląd formy, o prostotę lub złożoność pozycji. Niezależnie czy rozpoczęcie ataku jedną ręką, a powrót dwóch, rozpoczęcie ataku obydwoma, ale zakończenie jedną, zejście w bok i atak na wprost, łączne użycie prostego i skrzywionego, sekcje ciała, punkt, płaszczyzna, linia, we wszystkich tych zasadach zawsze wystąpi podział na przód i tył, ciężkie i lekkie, zrelaksowane i napięte. Jednak forma nie powinna być jawna, siła nie powinna wykraczać poza krańce, nie powinna być przzerwana, nie powinno być wrażenia, że jakiś kierunek jest podkreślony, a inne lekceważone. Niezależnie czy shi li, czy fa li, należy zachować pewien relaks i harmonię. W fa li powinna być akumulacja i słuchanie siły w gotowości do zareagowania stosownie do zmiany odczucia. Duch musi być skupiony, kości jakby miały ostre krawędzie. Na zewnątrz ciała, w odległości do 3 stóp, jakby znajdowała się siatka chroniąca przed atakami z większej odległości. Natomiast bliżej znajdują się ostrza szabli wymierzone w twoje ciało i niezliczona liczba napiętych łuków, gotowych do wystrzału. Jednak gdy następuje atak, niewielkimi ruchami ścięgien, mięśni i włosów na ciele odbijasz ostrza i strzały na boki. W całym ciele, wewnątrz i na powierzchni, wszędzie jest odczucie jakby przetaczały się perły i pojawiały się ostre krawędzie. W pustce rodzą się niezliczone siły. Trudno to opisać słowami, dlatego nie rozważam tego tutaj dokładniej. Uczący się rozumieją to dzięki praktyce.

Gdy osiągnie się to o czym była mowa wyżej, nie należy uważać że to koniec drogi. To tylko podstawy, początek możliwości nauki sztuki walki. To żeby zmiany między relaksem i napięciem, napięciem i relaksem zawsze były prawidłowe, by w zmianach pełnego i pustego, pustego i pełnego zawsze była równowaga, trudno osiągnąć bez długotrwałej praktyki walki z zaawansowanymi adeptami i ekspertami. Niezbędne są najwyższe uzdolnienia, wyjątkowy charakter, solidna praca, wtedy stopniowo można rozwinąć żywą siłę związaną z wrażliwością dotyku, gdy nie musisz zastanawiać się, nie musisz starać się, nie musisz wymuszać niczego, a to się dzieje, gdy pokonujesz przeciwnika, zanim zdasz sobie sprawę, jak to robisz. Jeśli chodzi o siłę całości jak i najmniejszych części, należy wystrzegać się beładnej emisji siły. Ale jeśli nie osiągnie się wcześniej zdolności do beładnej emisji siły przy pomocy dowolnej części ciała, trudno będzie osiągnąć wyższe tajniki.

Shi Sheng

Shi sheng służy uzupełnieniu drobnych niedostatków w shi li. Jego efektywność polega na wykorzystaniu fali głosu dla pobudzenia pulsacji komórek całego ciała. Istotą nie jest to, żeby przestraszyć krzykiem przeciwnika. Ale ci którzy usłyszą, poczną zaskoczenie i lęk. Ponieważ następuje jednoczesna emisja dźwięku i siły, różni się to od samego krzyku służącemu przestraszaniu przeciwnika. Shi sheng nie polega na wydychaniu powietrza z ust, ale jest to tak zwane wydobywanie głosu z wnętrza. Na początku emituje się dźwięk, później emisja dźwięku zmienia się w emisję bez dźwięku. Każdy człowiek ma inny głos, ale jeśli chodzi o dźwięk w shi sheng, jest on podobny dla wszystkich ludzi. Przypomina dźwięk dzwonu w cichej dolinie. Starsi mistrzowie mówili: „Shi sheng jest jak najgłębsze dźwięki wielkiego instrumentu Lu, nie da się ich opisać słowami. Uczący się musi obserwować, słuchać, zrozumieć zasady i sens, następnie testując głos i siłę, może to osiągnąć.

Samoobrona

Samoobrona, czyli umiejętność walki. Należy wiedzieć, że mały ruch jest lepszy od dużego, bezruch jest lepszy od małego ruchu. Należy wiedzieć, że bezruch to wiecznie rodzący się i nigdy nie ustający ruch. Na przykład koło maszyny lub dziecięcy bączek, gdy się rozpędzą maksymalnie, wydają się nieruchome. Ruch zauważysz, gdy zwolni by wkrótce się zatrzymać, to już jest przejaw braku siły. Tak zwany ruch w bezruchu jest szybszy od zwykłego ruchu, niezwykle szybki ruch wygląda jak bezruch. To ruch, to bezruch, wzajemnie są dla siebie korzeniem. Wspaniałość wykorzystania tego związana jest z wsparciem układu nerwowego, mentalnym prowadzeniem i sprężystą siłą oddechu, stabilnością osi, zmianami toru i środka ciężkości. Jeśli te metody można użyć odpowiednio do sytuacji, opanowane zostały podstawy sztuki walki. Trzeba wykształcić zwyczaj, by cokolwiek robisz, w każdej czynności zawarta była gotowość obrony i ataku. W pustce powinna być zwinność i skupienie, to jest cenne. Jeśli chodzi o metody walki, to nie ma potrzeby studiować dogłębnie określonych technik, jednak z drugiej strony jest to pewien etap przez który trzeba przejść. Jeśli przeciwnik jest sztywny, działa mechanicznie, ujawnia tor środka ciężkości, to nie ma o czym mówić. Ale gdy porusza się zwinnie jak małpa, bez określonej pozycji, nawet pomijając kwestię czy posiada umiejętność efektywnego posługiwania się różnymi siłami, biorąc pod uwagę tylko jego szybkość, trudno mu będzie sprostać. Dlatego określone metody walki trzeba studiować. Gdy ćwiczymy, przede wszystkim należy zwrócić uwagę, by podbrzusze było pełne, solidne, pośladki jakby spoczywały na czymś stabilnie. Głowa, ręce, barki, łokcie, biodra, kolana i stopy mogą być wykorzystane do uderzania. Jeśli chodzi o unoszenie, zahaczanie, naciskanie, pociąganie, cięcie, wiercenie, ocieranie, miażdżenie, muskanie, zginanie, zawijanie, kroczenie, odsuwanie, zagradzanie, ściganie, przekierowanie, rolowanie, podpieranie, ślizganie, klejenie, krok okrężny, wciąganie, wejście, wycofanie, atak ręką odpowiadającą nodze, która wykonuje krok, atak ręką przeciwną do nogi która wykonuje krok, krok pełny, pół kroku, prosty atak z pozycji skośnej, skośny atak z pozycji prostej, powierzchniowa technika oparta na całości, całościowa metoda oparta na powierzchniowej technice, hak do dołu i do góry, ataki z lewa i z prawa, od wewnątrz i od zewnątrz, z tyłu i z przodu, siła złamana, ale intencja nie złamana, intencja złamana, ale umysł jakby łączył, na granicy emisji siły, zwody i sugestie, chociaż to wszystko jest częściowe, ale jeśli się nie ćwiczy, trudno do czegoś dojść. Ale to wszystko jest trening na najniższym poziomie, jeśli ktoś jest zdolny, nie musi tego wszystkiego ćwiczyć.

ZHAN ZHUANG BOJOWY

Pozycje bojowe różnią się nieco od pozycji podstawowych jeśli chodzi o formę i aktywność mentalną. Pozycja stóp nieco przypomina znak osiem, nazywana jest dingbabu, jest to pozycja pół ding (T), pół ba (^). Trzy części ciężaru z przodu, siedem części z tyłu. W ramionach siedem części obejmowania, trzy części rozpierania, w pewnym momencie następuje emisja siły, siła na początku jest zrównoważona, po emisji następuje powrót do pierwotnej sytuacji. Jak sprężyna karabinu, ugina się i prostuje. Zmiany położenia dłoni i stóp, jeśli są długie, nie przekraczają stopy, jeśli są krótkie, nie przekraczają ła. Możliwe są niezliczone zmiany. Im dłużej się ćwiczy, tym głębiej doznaje się wspaniałości. Stopniowo studiuje się użycie zmian relaksu i napięcia, miękkości i spokoju oraz gwałtownej sprężystej siły, dystansu, struktury ciała, delikatności i solidności fa li, odczucia falowania siły wszechświata, odpowiedniego czasu akcji. Ćwicząc, wyobrażasz sobie, że przed tobą jest tygrys lub lampart, jesteś cały czas gotowy do walki o przetrwanie. To jest droga opanowania podstaw sztuki walki, początkowa zasada.

Dalej opiszę wykorzystanie umysłu i siły.

WYKORZYSTANIE UMYSLU

W bojowym zhan zhuang ciało powinno być zrównoważone, puste i zwinne, duch powinien być pełny, jesteś czujny jak lampart poruszający się we mgle, jesteś jak zwinny szarżujący nosorożec, jak galopujący koń, jak smok. Głowa wyprostowana, na czubku głowy odczuwasz pewien nacisk, całe ciało pulsuje jakby tańczyło, wszystko jest połączone, palce stóp jakby chwytają podłoże, kolana jakby obejmowały coś wewnątrz i jednocześnie rozpięły na zewnątrz, jednocześnie jest tam siła unoszenia do góry, pięty lekko uniesione. Odczuwasz siłę jakby tornado za chwilę miało wyrwać drzewo z korzeniami, jakbyś na moment przysiadł na ziemi, by wzlecieć w powietrze, jest w tym zawarta gotowość skręcania i kołysania. Jest rozpięcie, zawijanie, pionowe wyprostowanie i odczucie pęcznienia siłą. Włosy na ciele jakby miały siłę ostrzy, wszystkie stawy są ugięte umożliwiając setki krążeń, naturalnie opierasz się na działaniu siły grawitacji. Czujesz siłę potężną jakby niebo i ziemia ze sobą walczyły. Barki i łokcie rozpięte na zewnątrz. Zawijanie i rolowanie następują nieustannie, wrywanie i wirowanie nigdy się nie kończą, unoszenie i opadanie, pchanie i obejmowanie wzajemnie się zamieniają, ale nigdy nie zostaje utracona jedność i zrównoważenie. Palce jakbyś skośnie wtykał, zahaczasz i skręcasz, odwracasz na zewnątrz i zawijasz do wewnątrz, czujesz jakbyś mógł przepchnąć wielką górę, a nawet całą kulę ziemską. W mięśniach i ścięgnach zakumulowana jest siła, kości jakby miały ostre krawędzie. Całe ciało jest zjednoczone, trzeba wiedzieć o pracy umysłu: wchłanianie i odrzucanie, siła we wszystkich kierunkach, rolowanie, pchanie, unoszenie, zawijanie, włosy na ciele jak gęsty las, ciało wyprostowane, podbrzusze naturalnie zaokrąglone, klatka piersiowa lekko ściągnięta. Gdy poruszysz się, będziesz jak gwałtowny tygrys, jakbyś chciał rozbić uderzeniem zbocze góry, ciało jak zaniepokojony zwinny wąż, trochę jakby płonęło, jak smok rzucający gromy i wzlatujący, mięśnie pulsują, siła jak proch strzelniczy, ręce jak pociski, lekki ruch ciała i ptakowi będzie trudno wzlecieć, jesteś pełen niezwykłej odwagi. Z czymkolwiek się zetkniesz, umysł jest jak sieć z której nic nie może uciec, jak taniec gałęzi pioruna, jak łuski ryby pokrywające jej ciało, jak śnieg i szron pokrywające trawę i drzewa. Szybkość jaka się w tym kryje trudno do czegokolwiek porównać, ja nazywam to 'hiperszybkością'. To wszystko o czym mówię jest abstrakcyjne, ale w umyśle powinno być odczuwane realnie, nie mogą to być tylko puste myśli.

WYKORZYSTANIE SIŁY

Oprócz użycia umysłu, ważne jest użycie siły. Chodzi o siłę opartą na wspaniałym naturalnym potencjale, nie o powierzchowną, fragmentaryczną siłę. Przede wszystkim szuka się jej przez shi li. Zaczyna się od części, by znaleźć siłę całościową i zrównoważoną. Gdy jest pewne zrównoważenie, bada się dalej solidność i delikatność, relaks i napięcie, tak by zbadać odpowiednie warunki dla fa li. Następnie pracuje się z głębszą percepcją ruchu, falowania sprężystej siły. Potem pracuje się ze stanem, jakby wszystkie włosy na ciele były wrażliwymi czujnikami, dla osiągnięcia umiejętności określanej jako „w momencie kontaktu następuje emisja siły”. Cały czas musi być zachowana gotowość do ataku i obrony, do walki z groźnym przeciwnikiem, Należy zwrócić uwagę na wymogi fa li, nie należy ślepo wykonywać emisji siły. Gdy zobaczysz słabe miejsce przeciwnika, nie atakuj tam. Atakuj miejsce, które w danym momencie jest solidne. Trzeba wiedzieć, że solidne jest słabe. Tylko przez długie praktyczne doświadczenie można zrozumieć zmiany między solidnym i słabym, by atakować tam gdzie następuje zmiana z solidnego w słabe. Beładne uderzanie też może być korzystne. Wszystko zależy od tego, kto jest przeciwnikiem. Pozycja czołowa po lekkim skręceniu staje się skośna. Skośnie przyjmujesz atak, czołowo atakujesz. Musisz pilnie studiować i ćwiczyć, by przeniknąć właściwy sens.

WALKA I MORALNOŚĆ

Jeśli chodzi o walkę o ocalenie własnego życia, jest to ekstremalne starcie, nie ma wtedy mowy o zachowaniu reguł, moralności i sprawiedliwości. Niezbędne jest zdecydowanie, determinacja, gwałtowna bezlitosność, ostrożność, stabilność i trafność. W takiej sytuacji trzeba być gotowym na wszystko, atakować tak, żeby przyniosło to efekt. Tylko z taką determinacją można wygrać w tak ekstremalnej sytuacji.

To o czym powiedziałem dotyczy tylko naprawdę niebezpiecznej sytuacji i groźnego przeciwnika. Jeśli jego umiejętności są gorsze i nie stwarza dla ciebie takiego zagrożenia, lepiej potraktować go łżej, i dać mu ujść cało.

Natomiast jeśli chodzi o porównanie umiejętności z innymi adeptami sztuki walki, powinno się opierać na zasadzie przyjaźni i wzajemnej pomocy w studiowaniu sztuki walki. Nie ma to nic wspólnego z walką o ocalenie życia. Ważne są reguły, moralność, sprawiedliwość. Trzeba brać pod uwagę to jaki jest poziom umiejętności przeciwnika. Jeśli masz nad nim dużą przewagę, powinieneś traktować go łżej, tak żeby zdawał sobie sprawę z przewagi i jednocześnie doceniał twoje postępowanie. Przed pojedynkiem istotne jest grzeczne zachowanie i użycie odpowiednich słów. Nie należy okazywać zarożumiałości, pogardy. To byłoby ze szkodą dla utrzymania pokojowych, harmonijnych stosunków. W przyszłości walory moralne wojowników odżyją, starożytna droga przetrwa. Moja droga pięści nie jest wspaniała, pokładam tylko nadzieję w przyszłości.

FORMY I TECHNIKI

Głębia sztuki walki jest niezmierna. Nawet gdy student jest szczególnie zdolny, ćwiczy z duchem pełnym zaangażowania, też trudno zgłębić ją do końca. Natomiast formy i techniki są czymś utworzonym sztucznie. W ciągu ostatnich 300 lat, poczynając od końca dynastii Ming, poprzez okres Qing, sztuki walki stały się dla ludzi nie rozumiejących ich esencji narzędziem zarabiania pieniędzy poprzez widowiskowe pokazy. Jeśli ktoś chce poznać drogę sztuki walki, po co miałyby uczyć się czegoś takiego? To nie tylko nie ma praktycznego zastosowania, ale ogranicza ciało, układ nerwowy, możliwości mózgu, szkodzi pełnemu wykorzystaniu naturalnego potencjału. Komuś, kto ćwiczy coś takiego, brakuje wiedzy i mądrości. Nie nadaje się to też do praktycznego zastosowania. Wiele jest szkód z tego wynikających. Jeśli chodzi o misję sztuki walki, zasady treningu dla zdrowia, nie ma tu o czym mówić. Jeśli chodzi o zastosowanie w walce, to jeśli odrzucić te techniki i formy i zamiast tego bezładnie uderzać, to mniejsze jest ryzyko porażki, niż gdy się te techniki i formy stosuje.

Jeśli chodzi o wykorzystanie koncepcji wzajemnego rodzenia się i niszczenia pięciu żywiołów, to jest to wyjątkowa bzdura. W gwałtownym starciu, nie ma czasu na rozważanie. Jeśli zobaczysz akcję przeciwnika, rozważysz ją, a potem wykonasz akcję obronną, dziwne będzie jeśli nie przegrasz. Jeśli chodzi o teorię wzajemnego rodzenia się i niszczenia pięciu żywiołów, to obawiam się, że nawet małemu dziecku trudno byłoby w nią uwierzyć. A więc kim są ci, którzy w coś takiego wierzą? Wystarczy zapytać tych, którzy naprawdę doświadczyli sytuacji niebezpiecznej walki, żeby potwierdzili, że mój pogląd nie jest błędny. Teoria pięciu elementów Han Huana zawarta w historii wcześniejszej dynastii Han mówi o wykorzystaniu metalu, drewna, wody, ognia i ziemi dla potrzeb rządu i ludu. Późniejsze pokolenia z braku wiedzy użyły jej niewłaściwie, tworząc fałszywe koncepcje, które przekształciły się w teorię wzajemnego rodzenia się i niszczenia się pięciu elementów. Oszuści to powtarzają. Ale jak prawdziwi uczeni mogą to czytać?

Formy są czymś sztucznie wymyślonym. Czy z ustalonymi technikami jest inaczej? To wszystko nie ma nic wspólnego z nauką o zasadach rozwoju naturalnego potencjału w sztuce walki. Nawet gdy niektórzy poświęcą dużo czasu na rozwój umiejętności, wierzą w wytrwałość i upór i zgodnie z tym ćwiczą, to i tak do końca jest to coś co odrzuca esencję, a koncentruje się na tym co mniej istotne. Trzeba wiedzieć, że u podstawy sztuki walki jest brak ściśle ustalonych metod. Można też powiedzieć, że nie ma najdrobniejszej rzeczy, która nie

byłaby metodą. Jeśli są używane ściśle określone metody, duch nie jest zjednoczony, siła nie jest solidna, ruchy wolne i niezborne, nie da się osiągnąć jedności wszystkiego, jest to wbrew zasadzie wykorzystania naturalnego potencjału.

Jeśli nauczam o wykorzystaniu metody, chodzi mi o metodę tkwiącą w zasadach, nie o powierzchowne techniki. Jeśli uczyć się tych powierzchownych, ustalonych technik, to tak jakby lekarz wypisał receptę, a następnie oczekiwał, że schorzenie pacjenta będzie odpowiadało tej receptce. Ci którzy uważają, że sztuka walki opierają się na naśladownictwie form i technik, szkodzą prawdziwej drodze, są złoczyńcami. Niestety współcześni przedstawiciele sztuki walki, nawet jeśli mają wolę głębokich studiów, nie znają bramy prowadzącej na tę drogę. Dlatego nawet jeśli nie jestem w stanie zwrócić uwagi na wszystko, przysięgam, że będę się starał ujawnić ich błędy.

Formy i określone techniki nie mają faktycznie zastosowania, a przynoszą szkodę. A jednak jest tylu nauczających ich oraz uczących się. Dlaczego? To musi wynikać z płytkiej wiedzy, z upodobania do dziwactw. Nawet jeśli im powiedziec o właściwej drodze, trudno im będzie zrozumieć. Jeśli nawet zrozumieją, trudno im to będzie wcielić w życie. Ćwiczący wykorzystują formy, by robić wrażenie na ludziach, nauczający wykorzystują formy, by oszukiwać ludzi. To tylko forma spędzania czasu lub zarabiania. Oni w ogóle nie mają pojęcia o istocie sztuki walki. Stąd wszyscy oszukują siebie i oszukują ludzi i to się wciąż rozpowszechnia, w ten sposób nigdy nie będzie temu końca. Naprawdę żal. To powód do płaczu i do gniewu. Niestety nie dotyczy to tylko sztuki walki. Mam wrażenie że rozwój innych nauk i sztuk też przybiera niewłaściwą formę. Trudno mi się pogodzić z tym, gdy widzę, że ludzie zmierzają drogą przesądów, z której nie można ich uratować. Dlatego ciągle wyjaśniam to, co osiągnąłem przez lata praktycznego doświadczenia, by wyeliminować bzdury, przebudzić rodaków, by nie wrócili na drogę przesądów i niezrozumienia. Wszelkie największe sztuki i nauki są proste w formie, bogate w treści. Natomiast to co złożone w formie, nie zawiera wiele esencji. Nie tylko w sztuce walki tak jest. Zastanówcie się nad tym.

WALKA WRĘCZ I WALKA BRONIA

Starożytni mawiali: „Gdy rozwinięte zostaną umiejętności walki wręcz, łatwo o umiejętność wykorzystania broni, nie należy tylko ćwiczyć z szablą i włócznią”. Jeśli zrozumiesz istotę walki wręcz, funkcje różnych sił, zmiany ustawienia odcinków i płaszczyzn, puste i pełne w długim i krótkim, skośnym i prostym, wykorzystanie trzech sekcji i dziewięciu odcinków, tory, kierunki, wysokie i niskie, właściwy timing, gdy to zrozumiesz i opanujesz intuicyjnie, to gdy posłużysz się szablą, mieczem, włócznią, kijem, czy innym rodzajem broni, ktoś kto nawet specjalizuje się w tym rodzaju broni, ale nie rozumie i nie opanował tych podstaw, nie będzie dla ciebie groźnym przeciwnikiem. To jest różnica jak pomiędzy inżynierem, a zwykłym majstrem, między lekarzem, a pielęgniarką. To w ogóle nie są poziomy, które można porównywać.

ATAKOWANIE PUNKTÓW WITALNYCH

Ludzie uważają atakowanie punktów witalnych za coś niezwykłego. Mówi się o określonych punktach, o określonym czasie, gdy atak przynosi odpowiedni efekt. Dyskusje na ten temat nie mają końca. Gdy się tego słucha, chce się wymiotować. To wszystko są bzdury. W walce, gdy poziom przeciwników jest zbliżony, nie tylko określony punkt trudno trafić, ale nawet dowolny z tych punktów. Jeśli atak miałby być wymierzony tylko na określony punkty, to zanim doszłoby do trafienia, przeciwnik miałby więcej czasu, by trafić gdziekolwiek. Jeśli brak jest podstawowych umiejętności, nawet jeśli przypadkowo nastąpi trafienie takiego punktu, to nie będzie ono efektywne. A jeśli już osiągnięta zostanie umiejętność użycia efektywnej siły, to niezależnie gdziekolwiek trafi się w okolicy żeber, czy klatki piersiowej, następstwem może być nawet śmierć. Bez usiłowania atakowania „śmiertelnego punktu” osiągnięty jest ten efekt. Jeśli uczyć się atakowania tylko niektórych punkty i tylko w określonym czasie, oznacza to oddalanie się od drogi sztuki walki.

WRODZONE ZDOLNOŚCI I NAUKA

Ludzie mówią, że ktoś jest wysoki na 8 stóp, posiada ogromną siłę i niezwykłą odwagę. Trzeba wiedzieć, że to są tylko wrodzone cechy, to nie mówi nic o sztuce walki, nauce o walce. Mówi się też, że ktoś pięścią rozbija ogromne kamienie, dłonią kruszy cegły, potrafi skokiem pokonać 8 stóp. Nawet gdy to potrafi, to tylko częściowe umiejętności, związane ze sposobem treningu który szkodzi ludzkiemu ciału. To nie jest to, o czym tutaj mówię. To nie jest droga sztuki walki. Jednak ludzie zwykle uważają, że ci którzy demonstrują coś takiego są wspaniali i niesamowici. Jednak gdy ktoś taki spotka prawdziwego eksperta, okazuje się, że jego umiejętności są bezużyteczne. Jeśli chodzi o przeskakiwanie nad ścianami i dachami, to wszystko są fantazje rodem z powieści, można tylko się uśmiechnąć, słysząc o tym. Jeśli chodzi o historie o rozbijanie wielkich głazów i znoszenie bez szwanku ciężką szablą i kłucia włócznią, to są najgorsze wymysły. Nie warto o czymś takim dyskutować.

ODRZUCIĆ TAJEMNICZOŚĆ

Są ludzie, którzy nie są zbyt zdolni i ich wiedza jest płytka. Jednak są szczerzy i uczciwi. Opanowują to czego uczy nauczyciel, mają osiągnięcia, rozwijają swoje specyficzne umiejętności. Choć są one częściowe, wielu ludzi nie słucha wyjaśnienia ich podstaw, patrzą tylko na efekty i ponieważ ich wiedza jest płytka oceniają je jako coś magicznego. Nie rozumieją, że to błąd. To wynika z braku wiedzy, zdolności myślenia, braku doświadczenia w danej dziedzinie. Nawet jeśli czasem coś przypadkowo zrozumieją, nie potrafią tego pojąć do końca i porzucić swój zwykły sposób myślenia. Za każdym razem, gdy zetkną się z czymś trudnym do zrozumienia, zawsze przypisują temu nadnaturalność. Natomiast jeśli ktoś długo ćwiczy i osiąga faktyczne zrozumienie, te sprawy są dla niego czymś znanym, zrozumiałym, nie ma potrzeby uciekania się do nadnaturalnych wyjaśnień. Tak jest w każdej dziedzinie. Dlaczego w sztuce walki miałyby być inaczej?

WIEDZA I PRAKTYKA

Jeśli chodzi o drogę sztuki walki, trzeba wiedzieć i umieć to przenieść do praktyki, trzeba umieć coś robić i wiedzieć na czym to polega. W przeciwnym wypadku mamy do czynienia z oszukiwaniem siebie i oszukiwaniem innych, nieograniczonym powtarzaniem bzdur. Wiedza i praktyka, chociaż to proste słowa, sens jest bardzo złożony. Niektórzy mówią, że łatwo zrobić, ale trudno wyjaśnić. Inni mówią, że łatwo wyjaśnić i zrozumieć, a trudno wykonać. Mówi się też czasem, że trudno wyjaśnić i trudno wykonać. Albo że teoria i praktyka się łączą. Bądź, że w gruncie rzeczy nie ma czegoś takiego jak trudne, czy łatwe. Każde z tych stwierdzeń ma pewne uzasadnienie. Ale są one bardzo generalne i powierzchowne, nie umożliwiają pełnego zrozumienia zagadnienia.

Ja uważam, że w dowolnej dziedzinie, jeśli ktoś poświęca jej dużo czasu, osiąga pewne efekty. Jednak z powodu ograniczenia poziomu wiedzy, może być tak, że trudno wyjaśnić istotę tego co się robi. To można określić: „łatwo zrobić, ale trudno wyjaśnić”. Jeśli wiedza jest bogata i umiejętności rozwinięte przez dłuższą praktykę głębokie, „łatwo zrozumieć i wyjaśnić, łatwo także zrobić”. Jeśli nie ma ani umiejętności, ani wiedzy: „nie można ani zrobić, ani wyjaśnić”.

W nauce nie ma krańca rozwoju. Jest pewna wiedza, są pewne umiejętności. Jaki poziom umiejętności można uznać za prawdziwe umiejętności, prawdziwą wiedzę? O tym nie potrafię wyrokować. Jednak jeśli ktoś wie coś i potrafi to wykonać, jeśli potrafi coś wykonać i rozumie jak to robi, można to uznać za początek jedności wiedzy i praktyki. Jeśli się czegoś nie rozumie dobrze, nie uda się osiągnąć poziomu prawdziwie głębokich umiejętności. Jeśli nie potrafi się czegoś w praktyce, nie można mówić o prawdziwej wiedzy na ten temat. Wiedza i praktyka są od siebie nierozdzielne. To dotyczy każdej nauki. Tym bardziej musi tak być w sztuce walki opartej na wartościach moralnych. To musi być ucieleśnione w każdym momencie praktyki. Gdy następuje starcie przeciwników, nie ma czasu na rozważanie. Nie można też tylko rozprawiać o tym przez całe życie.

Na drodze nauki przede wszystkim trzeba starać się jasno rozumieć zasady. Trzeba poświęcić czas i wysiłek praktyce. Jeśli ktoś nie rozumie zasad, nie wie na czym polegają wymogi praktyki, łatwo zejść na manowce. Wtedy im więcej czasu poświęca się na praktykę, tym większe szkody. Niezależnie od tego o jaki przedmiot nauki czy sztuki chodzi, najłatwiej

szkolić młodych ludzi, w przypadku starszych, którzy mają osiągnięcia, a nawet są sławni, trudniej o naukę czegoś nowego. Jeśli to czego naucza nauczyciel nie jest wartościowe, jeśli uczeń nie jest zaangażowany, naśladuje tylko to co robią inni i powtarza tylko to co mówią, to jest to ślepe naśladownictwo. Jeśli ktoś uczy się, ale nie widać efektów, brakuje tego co istotne – praktycznego doświadczenia. Jeśli tak to wygląda przez całe życie, nie ma w tym faktycznego związku z praktyką, łatwo o myśli o tajemniczym i nadnaturalnym. Ktoś taki nigdy tak naprawdę nie przekroczy nawet progu tej dziedziny, nie podąży drogą tej nauki, nigdy nie zdobędzie praktycznego doświadczenia. Jaka szkoda!

Trzeba wiedzieć, że zręczność to dopiero brama nauki. Mówi się: „Nawet jeśli potomkowie są głupi, nie można ich zwolnić z nauki”. Też powinni zrozumieć zasady, powinni uczyć się stosować je w praktyce, zewnętrzne i wewnętrzne, to co na powierzchni i to co w głębi powinno wzajemnie sobie pomagać, w przeciwnym wypadku trudno będzie wkroczyć na prawidłową ścieżkę.

PRZYCZYNY UPADKU SZTUKI WALKI

Istnieją trzy powody uprawiania sztuki walki: zdrowie, samoobrona, korzyść dla społeczeństwa.

Korzyść dla społeczeństwa to moje powołanie, to rzecz podstawowa. Korzyść dla społeczeństwa wynika ze zdrowia ciała i ducha. Bez zdrowia nie ma pełnego, silnego ducha. Jeśli nie masz silnego ducha, nie pozostaną po Tobie opowieści pełne chwały i poruszające do łez. Nawet nie mówiąc o poświęceniu życia w słusznej sprawie, obawiam się, że osoba bez silnego ducha, jeśli zobaczy że ktoś próbuje się utopić lub powiesić, przestraszy się i nie zareaguje. Co dopiero mówić, gdy trzeba wyciągnąć szablę, by pomóc innym gdy dzieje się niesprawiedliwość?

Nie tylko to jest problemem. Osobom o słabym ciele i zdrowiu często brakuje energii i ducha, są natomiast zwykle w złym nastroju. Niemożliwe są tolerancja i dobry nastrój, gdy nie ma zdrowia. Zdrowie jest podstawą życia. Trening sztuki walki służy utrzymaniu zdrowia. Wszystkie przedsięwzięcia zależą od tego. Ma to ogromne znaczenie. Jak można było dopuścić do tego, żeby fałsz był brany za prawdę, by przez wieki ludzie byli oszukiwani i nie odróżniali jednego od drugiego?

Sztuka walki początkowo była prosta, później zaczęto ją komplikować. Sztuka walki to narzędzie poprawy funkcji fizjologicznych, klucz do rozwoju wspaniałych możliwości ciała. Od prostego do skomplikowanego - to wydaje się w porządku. Od skomplikowanego do prostego, wbrew fizjologii - to niewłaściwe.

W Xingyiquan na początku były trzy metody, a wszystkie trzy metody były jednym ruchem. Jian (rodzaj kroku), zuan (wwiercanie), guo (zawijanie). To było jak galop konia, bez rozdzielania jednego od drugiego. Trzy rodzaje siły łączyły się w jedną akcję. Później włączono pięć przemian i dwanaście form. Pięć przemian to pierwotnie były nazwy pięciu sposobów użycia siły. Jeśli chodzi o dwanaście form, to z dwunastu rodzajów zwierząt i ptaków każdy posiada swoje cechy dające mu przewagę. Należy je zebrać i połączyć. Nie chodzi tu po prostu o dwanaście form-układów ruchów.

Podobnie z Baguazhang. Na początku była tylko pojedyncza i podwójna zmiana dłoni. Później, ponieważ było dużo ludzi o płytkiej wiedzy, którzy nie rozumieli sensu tej sztuki, stworzyli oni złudne 64 metody dłoni, 72 metody kopnięć itd. To nie tylko bezużyteczne, ale wręcz szkodliwe.

W Taijiquan wypaczenia są szczególnie głębokie, ale przynajmniej nie stwarza to dużego zagrożenia dla zdrowia. Zasady nie są sprzeczne z fizjologią. Ale wszystkie te pozycje i formy są bezużyteczne. Jeśli mówimy o klasycznych teoriach tej sztuki, teksty są dość wyrafinowane, niestety esencji w nich mało, a dużo wodolejstwa i nadmiernej ogólności. Podsumowując, jeśli mowa o wszystkich obecnych sztukach walki, nie ma co nawet rozważać kwestii, czy są, czy nie są wartościowe z punktu widzenia zdrowia, czy z punktu widzenia walki. Nie ma ani jednej metody, która byłaby zgodna z wymogami fizjologii. Przez ponad czterdzieści lat jeździłem po całych Chinach, spotkałem tysiące praktyków sztuk walki, i nie widziałem, żeby czyjaś postawa była zrównoważona, co dopiero mówić o esencji i głębi sztuki walki.

Podstawą sztuki walki jest prostota formy i bogactwo intencji. Jednak są ludzie, którzy zajmują się nią całe życie i nie są w stanie tego zrozumieć. O tych którzy osiągnęli wysoki poziom trudno jak o pióra feniksa i róg jednorożca, a i tak to co prezentują nie ma nic wspólnego z tym o czym mówię. To nie dlatego, że zasady sztuki walki trudno zrozumieć, ale ponieważ zwykle ludziom brakuje zwykłego zdroworozsądkowego myślenia i silnej woli. W dzisiejszych czasach mamy mnóstwo sekciarskich szkół. Technik i metod jest tyle, że trudno je nawet wszystkie nazwać. Dlaczego? Spowodowane jest to szukaniem zewnętrznej estetyki dla potrzeb pokazów. Jeśli ćwiczyć sztukę walki, żeby zapewnić innym estetyczne przeżycia, to czy nie lepiej zamiast sztuki walki zająć się choreografią operową? W dodatku artyści operowi specjalizujący się w scenach walki zwykle mają pewne podstawowe umiejętności. Jeśli porównać ich z typowymi przedstawicielami sztuk walki, to można szczerze przyznać, że artyści operowi górują nad nimi.

Jeśli posłuchać dzisiejszych przedstawicieli sztuk walki, to opowiadają z wielkim samozadowoleniem, że znają ileś form i ileś technik. Nawet nie znający się na sztuce walki śmieją się z tego do rozpuku. To niezwykle żałosna sytuacja! Zatem czyż upadek sztuk walki nie został spowodowany przez formy i sztuczne techniki? Niestety przez kilkaset lat ten sposób ćwiczenia stał się zwyczajem. Trudno to teraz odwrócić. Fala się toczy. Do tego

włączono do sztuki walki najbardziej absurdalne koncepcje, jak teorie czterech manifestacji i pięciu przemian, dziewięciu pałaców i ośmiu trygramów, mitycznych napisów na skorupie żółwia. W rezultacie uczący się nie rozumieją istoty, otumanieni przez wmawiane im bzdury, podążają za złudzeniami. Jak więc prawdziwa sztuka ma nie ulec zagładzie?

Ponadto są tacy, którzy nauczyli się pewnej liczby form z szablą, włócznią, mieczem i kijem, i oszukują ludzi dla zarobku, w dodatku z powodzeniem. I przez to kolejni ludzie szukający zarobku idą tą drogą, korzystając z każdej nadarzającej się okazji, i jest ich w społeczeństwie coraz więcej. Takie postępowanie jest nie tylko sprzeczne z właściwą ideą sztuki walki, ale jest także przyczyną zaginięcia postawy sprawiedliwego, męznego wojownika.

Nawet gdy znajdą się wyjątkowe osoby, potrafiące dotrzeć do jądra sztuki walki, z powodu zwyczajów i uprzedzeń nie chcą tego przekazać innym. Dlaczego nie wiedzą, że woda rzeki i morza jest dla każdego, kto jej zaczerpnie? Dlaczego mają tak ciasne poglądy? Nauka jest wspólną własnością ludzkości. Jeśli ktoś ma jakieś osiągnięcia, powinien podzielić się tym ze społeczeństwem. Jak może trzymać to tylko dla siebie, pozostawiając innych w niewiedzy?

Ostatnio coraz częściej słychać o takich, którzy powołują się na buddyzm, mówią o duchach i demonach, opowiadają kłamstwa o pielęgnowaniu Tao i jak spotkać nieśmiertelne istoty. To jest wyjątkowo absurdalne i szkodliwe. To godne ubolewania. Jak dziś, w epoce rozkwitu nauki ośmielają się oni popularyzować tak dzikie, fałszywe teorie, publikować je w prasie? Jak to możliwe, że ci pospolici głupcy i tępaki mogą popełniać tak bezwstydnne czyny? Doprawdy nie wiem co Budda, o ile wie o tym, myśli o tej kategorii ludzi, rozpowszechniających fałszywe poglądy. Jest wiele sposobów zarabiania pieniędzy. Dlaczego korzystać ze słabych punktów społeczeństwa i oszukiwać siebie i innych? Gdy o tym mówię, nie mogę powstrzymać smutku, wzdychając nad światem i ludźmi.

Za upadek sztuki walki główną winę ponoszą epoki Kangxi (1662-1723) i Yongzheng (1723-1736) dynastii Qing, ponieważ wtedy promowane było nie to, co jest istotą sztuki walki. Należy też winić tych, którzy nie wykazali dostatecznej mądrości i dali się zwieść, w efekcie czego do dziś przekazywany jest fałsz, a istoty tej sztuki nie da się w tym już rozpoznać. A nawet jeśli są tacy, którzy ją rozumieją, to z powodu ich konserwatyizmu i sekciarstwa wciąż postępuje upadek.

Droga sztuki walki - jej nauka jest korzystna dla ciała i ducha, przynosi korzyści w wielu dziedzinach. Niewłaściwa nauka natomiast może spowodować problemy dotyczące charakteru, osobowości, ciała, usposobienia, może negatywnie wpłynąć na całe życie. Jeśli nie wierzycie w to co mówię, spójrzcie na postaci dawnych sławnych mistrzów, ilu z nich doznało szkód na zdrowiu, paraliżu? Ćwiczyli dla zdrowia, a zamiast tego zniszczyli sobie zdrowie. Jak żałosny efekt!

Wychwala się teraz sztukę walki jako skarb narodowy. Ale czy taki skarb narodowy nie jest narzędziem tworzącym kaleki? Po piętnastu latach istnienia Republiki Chińskiej w wielu miejscach kraju utworzono instytuty guoshu - sztuki narodowej, żeby wyrazić, że inne sztuki nie zasługują na miano narodowej nauki. Taka gubiąca ludzi, zupełnie pozbawiona wartości sztuka narodowa istnieje tylko w naszym kraju. Doprawdy nie wiem skąd się tam w ogóle wzięli tacy niezwykli, światli mężowie, którzy nadali jej taką nobilitującą nazwę? Nie wiem skąd u nich taka odwaga i co sobie myśleli? Jeśli chodzi o tych wielkich panów promujących sport, czy wiedzą oni, że ten rodzaj sportu, który propagują prowadzi do przedwczesnej śmierci? Ach! Skąd tyle ślepoty? Mam nadzieję, że zwykli ludzie usiądą sobie wieczorem, spokojnie zastanowią się i rozpoznają problem. Ludzkie ciało jest najcenniejsze. Jak można dopuścić do jego uszczerbku w wyniku ślepego podążania za błędnymi naukami. Szukający nauczyciela powinien do tego zagadnienia podchodzić z uwagą.

Jeśli chodzi o sztukę walki, rozróżniam tylko między prawdziwym i fałszywym, nie interesują mnie podziały na sekciarskie szkoły. Chcę to co osiągnąłem przekazać kolejnemu pokoleniu. Chciałbym żeby wszyscy o tym wiedzieli. Dlatego uczę wszystkich, którzy przybywają. Patrzę na wszystkich ludzi, jakby byli moimi krewnymi. Dlatego nie podoba mi się klasyczny system nauczyciel-uczeń. Tylko jeśli stopniowo zanikną sekciarskie poglądy, sztuka walki może rozkwitnąć. Mam taką nadzieję.

ODRZUCIĆ „ZNAK HANDLOWY” SYSTEMU MISTRZ-UCZEŃ

System mistrz-uczeń jest wychwalany jako coś pięknego i pełnego cnoty. Jednak nawet najwspanialsze rzeczy w naszym kraju ulegają wypaczeniom i degeneracji. Szczególnie dotyczy to środowiska sztuk walki. Uczniowie uważają, że jeśli nie złożą przysięgi na wierność mistrzowi, nie będą mieli możliwości poznania tajemnic jego nauki. Nauczyciele, jeśli uczeń nie przejdzie tej ceremonii, uważają, że nie jest on im na tyle bliski, by uczyć go istotnych rzeczy. Stało się to przyjętą praktyką. To naprawdę obrzydliwe!

Nawet nie mówiąc o tych, których znajomość sztuki jest płytką - przecież oni nie mają tak naprawdę nic wartościowego, co mogłoby stanowić tajemnicę. Ale nawet jeśli ktoś ma coś wartościowego, to trzymanie tego w tajemnicy prowadzi do upadku istoty sztuki. Są tacy, którzy nawet wewnątrz szkoły też utrzymują pewne rzeczy w tajemnicy i nie uczą ich. Naprawdę tego nie rozumiem. To jest najgorsze postępowanie. Dlatego sztuka walki jest tak niejasna. Przez to dziś tak rozpowszechnione są dziwaczne style i ogłupiające teorie. Nie mogę powstrzymać westchnienia!

Można powiedzieć, że istota sztuki walki jest niezwykła jak prawa natury, można powiedzieć, że jest głęboka jak tajemnice nieba i ziemi. Ćwicząc bez zrozumienia praw, nigdy nie osiągnie się istoty. Nawet ćwicząc zgodnie z prawami, można uczyć się całe życie i nie wyczerpać możliwości rozwoju. Po co więc te tajemnice?

Każdy człowiek powinien traktować innych jak członków rodziny, myśleć o innych jak o sobie. Tylko tak na świecie zapanuje spokój i harmonia. Pomyśl o sytuacji, gdyby na świecie nie byłoby ludzi, poza tobą i twoją rodziną. Gdyby twoja samolubność osiągnęła najwyższy szczyt, jakby to wyglądało? Obawiam się, że szczęście ludzkości byłoby zniszczone na zawsze.

Nasz kraj znajduje się w stanie upadku. Wiele rzeczy ma się u nas gorzej niż gdzie indziej. To jest nasza choroba. A nauka jest wspólną własnością ludzkości od najdawniejszych czasów. Nie powinno być pod tym względem podziału ze względu na granice i terytoria, a tym bardziej gdy chodzi o kraj i jeden naród. Ale i na inne narody i kraje należy patrzeć jako część wspólnoty. Granice nie powinny stanowić bariery dla nauki. Wszyscy żyjemy pod jednym

niebem, w promieniach tego samego słońca. Jak mogą istnieć tajemnice w nauce? Takie postępowanie jest tak niskie, że nawet nie warto o nim pisać.

Ucząc sztuki walki, nie odmawiam nikomu nauki, uczę najlepiej jak potrafię, gdy uczeń pyta, ja staram się wyjaśnić kwestię najlepiej jak potrafię. Najbardziej obawiam się tego, że uczniowie mogliby nie zrozumieć i nie opanować tego, czego uczę, i nie byłoby nic wartościowego w tym, czego oni by dalej nauczali. Dlatego głęboko żałuję, gdy widzę, że ktoś słucha, a nie rozumie, albo rozumie, ale nie praktykuje tego. Gdy widzę, że ktoś rozumie i ćwiczy i osiąga rezultaty, cieszę się niezmiernie. Jest to dla mnie wielka pociecha.

Nie nazywam siebie mistrzem. To co istotne, to cenić ducha, wysoko ważyć uczucia, a nie skupiać się na nazwach i tytułach. Uczę prawdziwych rzeczy. Chociaż nie nazywam się mistrzem, ale ci którzy odnoszą korzyści z mojego nauczania, odnoszą się do mnie jak do mistrza. Zniknął tylko pusty tytuł, ale pozostała istota. Czy coś zostało utracone?

A jeśli ktoś oszukuje ludzi nauczając dziwacznych stylów i ogłupiających teorii, i ktoś uroczyście złoży mu pokłon i przysięgę na wierność, nazywając mistrzem, a potem odkryje bzdurność jego nauk i znienawidzi go, to gdzie jest mistrz? Pozostaje tylko pusty tytuł, a nie ma istoty.

Gdy ustalony zostaje podział na mistrza i ucznia, pojawiają się pojęcia szacownego autorytetu, i podległego zwolennika. Nawet gdy uczeń zauważy błędy w nauczaniu mistrza, obawia się obrazić go i naruszyć jego autorytet, więc nie zwróci mu uwagi. A gdy zwróci mu uwagę, mistrz poczuje się obrażony, uzna że jego autorytet został zagrożony, skarci ucznia, a nie skoryguje swoich błędów. O jakiej istocie sztuki walki można wtedy mówić? Widzimy, że system mistrz-uczeń nie jest korzystny w sztuce walki.

Ponadto konflikty pomiędzy szkołami, często zaogniają się w wyniku rozpowszechnienia systemu mistrz-uczeń. Od systemu mistrz-uczeń zaczyna się sekciarstwo, z sekciarstwa rodzi się mrowie szkół, chaos koncepcji. W taki sposób sztuka walki może nigdy nie odzyskać swojej istoty i blasku. Upadek może się jeszcze pogłębić!

Jeśli uczeń robi postępy, to faktycznie ma mistrza. Natomiast jeśli złoży trzy tysiące pokłonów i osiemset razy wypowie słowo mistrzu, ale w nauce nie robi postępów, to gdzie podział się mistrz? Jakie znaczenie mają wtedy takie tytuły?

Należy wiedzieć, że nauka to tajemnice natury, a natura to nasz wspólny nauczyciel. Dlatego postuluję likwidację systemu mistrz-uczeń. To jest mój pogląd.

Jednak system mistrz-uczeń jest od dawna rozpowszechniony w środowisku sztuk walki, więc być może nie da się go od razu wyeliminować. W takim razie zalecałbym ostrożność. Obie strony powinny sobie zdawać sprawę z wiedzy i charakteru drugiej osoby, zanim zdecydują się na przyjęcie tego układu. To wydaje się dość właściwe.

PODSUMOWANIE

Praktyka sztuki walki nie opiera tylko na latach nauki, sile rozwiniętej przez trening, wieku, tym bardziej nie na dużej lub małej liczbie technik, na szybkości czy powolności ruchów, kto jest starszy, a kto młodszy. Istotne jest to czy zasady zostały opanowane, czy nie. Istotny jest wrodzony duch, czy jest realna siła, jakie są uzdolnienia i wola. W ten sposób można szacować osiągnięcia danej osoby, czy w przyszłości osiągnie sukcesy i jaki poziom. W treningu sztuki walki najbardziej ceni się to, czy zasady są rozumiane i czy w umyśle jest odczucie siły. Inaczej mówiąc, czy jest solidna zwierzęca siła. Jeśli jest, należy ją kultywować, by rozwinąć odwagę wynikającą z czystego umysłu i woli. Wtedy nietrudno zrozumieć prawa natury, zostać tym, który je przeniknął i osiągnąć poziom wspaniałych umiejętności. Ten kto przeniknął prawa natury, to nie ten, kto jest biegły w jednej dziedzinie, ale rozumie wiele dziedzin. Wystarczy kogoś takiego posłuchać, by zrozumieć jaki to poziom, czy to właściwa ścieżka, czy to coś realnego, praktycznego. Wystarczy zobaczyć jak coś robi, żeby poznać czym dysponuje wewnątrz, czy to jest konkretne, pełne, czy częściowe, czy jest konkretne i subtelne, by móc określić jaką metodę wykorzystać, by to dopełnić. Wystarczy słowo takiej osoby, żeby wyrazić istotę, trafić w sedno. Ktoś taki potrafi wykorzystać jedno w odpowiedzi na niezliczone sytuacje.

Nauczyciel może powiedzieć uczniom o regułach, ale nie może bezpośrednio przekazać umiejętności, nie powinien starać się wykonać pracy za ucznia. Uczeń musi pilnie, w skupieniu, naśladować i starać się doświadczyć istotę, następnie może zaobserwować jaki jest efekt współpracy ciała i i ducha.

To o czym mówiłem, to droga sztuki walki w której każde działanie odbija się w sercu, serce prowadzi, duch skutecznie działa, to sens doświadczenia. Jest to czymś zupełnie innym od typowych sztuk walki.

AKADEMIA YIQUAN

www.yiquan.pl

Tel. 0603 427 087

Chiński oryginał dostępny jest w domenie publicznej. Rozpowszechnianie tłumaczenia w całości lub fragmentach dozwolone z podaniem nazwiska tłumacza i adresu strony internetowej www.yiquan.pl