The Polish Journal of the Arts and Culture
Nr 7 (4/2013)

Rafał Mazur

„PRZEZROCZYSTY UMYSŁ – UMYSŁ MĘDRCA". DAOISTYCZNE ŹRÓDŁO PRAKTYKI PRACY Z UMYSŁEM W WEWNĘTRZNYCH STYLACH WALKI NA PRZYKŁADZIE *TAIJIQUAN CHEN*

Niezbędnym elementem w każdej dalekowschodniej sztuce walki jest, obok umiejętności fizycznych, odpowiedni stan umysłu. Co więcej, w systemach zwanych „wewnętrznymi" – *neijia* – jest on kluczowym elementem praktyki. W *Taijiquan Chen* trening umysłu postępuje równocześnie z treningiem ciała, faktycznie zaś oba te aspekty działania są nierozłączne.

Chciałbym przedstawić, na czym polega praca z umysłem w systemie *Taijiquan Chen*, oraz wykazać filozoficzne źródła praktyki osiągania stanu zwanego „przezroczystym umysłem", odwołując się do daoistycznej strategii działania zawartej w klasycznych pismach filozofii daoistycznej – *Daodejing* i *Nanhuazhenjing*.

Istnieje wśród laików przekonanie, z którym wielokrotnie się spotykałem, iż *Taiji* jest stylem walki posługującym się „energią duchową" bądź „siłą umysłu". Jednakże nikt z objawiających mi takie rewelacje nie potrafił dokładnie wyjaśnić, czym jest ta „energia duchowa", a odwołujący się do „siły umysłu" dawali dość mętne wyjaśnienia, nawiązujące do jakiegoś rodzaju telepatii, telekinezy i tym podobnych fenomenów jednoznacznie kojarzących się z działaniami magicznymi odwołującymi się do panowania myślą nad światem fizycznym. *Taiji* mniej więcej od połowy XX wieku w jakiś niezbyt mocny czy też jasny sposób istnieje w świadomości mieszkańca Zachodu i w zasadzie niewiele się mylą ci, którzy mówią o „energii" oraz „umyśle" w odniesieni do tej sztuki walki. *Taiji* bowiem należy do *neijia*, czyli „wewnętrznych" stylów walki, których „cechą charakterystyczną jest

naciągnięcie się i rozluźnienie zewnętrznych aktonów mięśni, co nazwano „stalą owiniętą w miękką bawełnę" lub „kierowaniem energii do kości, a nie do mięśni"[1]. Również dość jasne, choć tajemnicze jest wyjaśnienie, iż *Taijiquan* „zamiast na siłę mięśni stawia na energię wewnętrzną"[2]. Z „energią wewnętrzną" związana jest problematyka pracy umysłu w *Taiji*, zatem postaram się omówić ją w kilku słowach.

Termin „energia wewnętrzna" jest tłumaczeniem znaku *qi* i niestety nie jest to tłumaczenie ani dokładne, ani dosłowne. Pojęcie *qi* według B. I. Schwartza pojawiło się w dyskursie Epoki Walczących Królestw. Jednakże

> […] najwcześniejsze źródła zawierają bardzo niewiele konkretnych informacji na temat jego pochodzenia i znaku, który go przedstawia […]. Opracowany u schyłku dynastii Han słownik *Shuowen* Hu Shena mówi o „oparach chmur" [...] chmury i wiatr wskazują rzecz jasna na bezkształtne siły wszechświata [...] sposób ich ukazywania się wskazuje na bezkształtną i niezindywidualizowaną substancję i energię [...]. W *Dialogach konfucjańskich* termin ten oznacza między innymi oddech [...]. Inne objaśnienie znaku (potwierdzone w *Shuowen*) podkreśla obecność w nim elementu odnoszącego się do ryżu (*mi*). Zgodnie z tym poglądem znak przedstawia pożywne opary gotowanego ryżu lub ziarna. Opary te reprezentują odżywcze właściwości pożywienia, podtrzymujące życie i energię człowieka. Obraz jedzenia wskazuje nawet na wzajemną wymianę energii i substancji między ludźmi a otaczającym ich środowiskiem[3].

Problem z przetłumaczeniem *qi* jako energii wiąże się przede wszystkim z tym, iż wraz z rozwojem chińskiej myśli i kosmologii obserwujemy przyjmowanie przez *qi* właściwości zarówno energii, jak i materii, w myśli europejskiej przecież rozdzielanych. Co więcej, „słowo «energia» jako ogólne określenie *qi* jest równie zwodnicze, co termin «materia», w takim stopniu, w jakim na Zachodzie używa się go wyłącznie w odniesieniu do siły związanej tylko z bytami opisywanymi w kategoriach masy fizycznej."[4]

Poważne filozoficzne opracowanie pojęcie *qi* zyskało w neokonfucjanizmie, który powstał jako filozoficzna reakcja na rosnące wpływy buddyzmu i religii daoistycznej. Ten prąd myślowy odnowił naukę konfucjańską, dodając do niej elementy metafizycznej natury, nierozpatrywane wcześniej w ramach kontynuacji nauki Konfucjusza. Uczeni zainteresowali się również światem pozaludzkim, co wyrażało się na przykład w opracowywaniu teorii kosmologicznych. Pojęcie *qi* zyskało duże znaczenie w kosmologicznych i metafizycznych teoriach neokonfucjanistów. Filozofem, który

[1] www.chen.org.pl

[2] J. Silberstorff, *Chen. Żywe Taijiquan w klasycznym stylu*, tłum. W. Krawczuk, Kraków 2010, s. 25.

[3] B. I. Schwartz, *Starożytna myśl chińska*, tłum. M. Komorowska, Kraków 2009, s. 183.

[4] Ibidem, s. 185.

położył duży nacisk na kosmologiczną rolę *qi*, był Zhang Zai. W swej teorii opartej (jak większość kosmologii neokonfucjańskich) na *Komentarzach* do *Księgi Przemian* wychodzi on od pojęcia Wielkiej Harmonii. Jak pisze Feng Youlan:

> Wielka Harmonia to nazwa *qi* jako całości, które Zhang Zai określa również terminem „wędrujące powietrze”. Płynięcie, wznoszenie się i ruch to przymioty *yang*, a tonięcie, opadanie i bezruch to przymioty *yin*. Gdy *qi* zostaje poddane wpływom *yang*, pływa i wznosi się, gdy zaś zostaje poddane wpływom *yin,* tonie i opada. W rezultacie *qi* stale bądź to zagęszcza się, bądź rozprasza. Skutkiem jego zagęszczania się jest kształtowanie się konkretnych rzeczy, skutkiem zaś rozproszenia się jest rozkład tych samych rzeczy. W *Zhengmeng* Zhang Zai pisze: „Kiedy *Qi* zagęszcza się, wtedy wyraźnie okazuje się, że jest widzialne i pojawiają się kształty [rzeczy indywidualnych]. Kiedy się rozprasza, jego widzialność nie jest już tak wyraźna i nie ma kształtów. Czy można powiedzieć coś innego niż to, że zagęszczenie jest tylko chwilowe? Ale czy można powiedzieć, że w czasie rozproszenia nie istnieje?”[5]

Pojęcie *qi* i teoria „przepływu *qi*” były i wciąż są ważnymi elementami chińskiej praktyki i teorii sztuki. Na przykład wśród *Sześciu zasad chińskiego malarstwa tuszem* (*Liu fa*), opracowanych prze Xie He w czasach Południowej Dynastii Qi, a obowiązujących do dzisiaj, zasada pierwsza brzmi *qiyunshen dong*, co Anna Wójcik tłumaczy: „przepływ *qi* rodzi żywy ruch”[6].

> Zasada pierwsza jest zasadą szczególną. Od niej nie tylko można rozpocząć naukę i praktykę malarską, lecz można ją potraktować jako tę, która odnosi się do najgłębszego źródła, do samego początku cywilizacji chińskiej a jest nim przekonanie, że człowiek jest stąd. Jest nie tylko mieszkańcem Kosmosu, ale i jego żywą częścią – częścią wielkiej organicznej całości, którą przenika życiodajna moc określana mianem *qi*[7].

Innymi słowy, jak przedstawia to Guo Ruoxu w tekście pt. *Zapiski tego, co widziałem i zasłyszałem o malarstwie*: „Obraz musi być przepełniony harmonią tchnienia[8], aby uznany był za perłę swojego wieku. W innym przypadku, nawet jeśli koncepcje artysty są zręczne, nie wyjdzie on poza poziom zwykłych rzemieślników. Nazywać się będzie obrazem, lecz nim nie będzie”[9]. Znamienne jest również wspomnienie francuskiej malarki Fabienne Verdier z czasu jej nauki tradycyjnej kaligrafii w Chengdu, u jednego

---

[5] Y. Feng, *Krótka historia filozofii chińskiej,* tłum. M. Zagrodzki, Warszawa 2001, s. 316.

[6] A. I. Wójcik, *Sześć zasad chińskiego malarstwa tuszem*, „Estetyka i Krytyka” 2002, nr 2 (1), s. 70.

[7] Ibidem.

[8] „Tchnienie” to kolejne tłumaczenie terminu *qi* na język polski.

[9] R. Guo, *Zapiski tego, co widziałem i zasłyszałem o malarstwie*, „Estetyka chińska – antologia”, tłum. M. Jacoby, Kraków 2007, s. 186.

z mistrzów, który przetrwał okres „rewolucji kulturalnej". Gdy po miesiącu prezentowania swoich prac uzyskała zgodę mistrza Huanga na podjęcie studiów u niego, ku swojemu zdumieniu przed nauką posługiwania się pędzelkiem musiała posiąść umiejętność przyjmowania właściwej postawy.

> Mistrz nauczył mnie właściwej postawy: obie stopy powinny właściwie wrastać w ziemię, bo wtedy twórca czerpie z niej energię. Musiałam trenować wyprostowaną pozycję, by przepływał przeze mnie strumień energii krążącej między Niebem a Ziemią. Czy miałam zmienić się w piorunochron wychwytujący siły telluryczne? I to wcale nie był żart!"[10]

Fabienne Verdier w pierwszej kolejności musiała nauczyć się „udrażniać" swoje ciało na przepływ *qi*, przyjmując odpowiednią postawę. Jest to również jeden z kluczowych elementów treningu „wewnętrznych" stylów walki.

Wydaje się jednak, iż dla praktyków różnego rodzaju sztuk, w tym sztuk walki (nie można przy tym zapomnieć, iż termin „sztuki walki" nie jest przenośnią; *Taijiquan*, jak i inne style walki według chińskich poglądów na sztukę są nią tak samo jak malarstwo, kaligrafia czy muzykowanie), kwestia definicji *qi* miała, delikatnie mówiąc, najmniejsze znaczenie. Istotne były właściwości *qi*, które można było wykorzystać w realnym działaniu. Najprościej rzecz ujmując, moglibyśmy stwierdzić, iż w przekonaniu Chińczyków *qi* jest najsubtelniejszą warstwą rzeczywistości, dlatego najtrudniej postrzegalną i niemierzalną. Przenika, a raczej płynie poprzez wszystkie byty, a jakość i „żywotność" tych bytów zależą od jakości jej przepływu w nich. Przepływ może być silny i wtedy mówimy, iż w danym bycie *qi* jest odpowiednio zagęszczona, a on sam jest witalny, żywotny. Gdy przepływ jest leniwy, powolny i słaby, a *qi* jest rzadka, byt (jakikolwiek, nie mówię tu tylko o istotach ludzkich) jest pozbawiony sił witalnych. Osłabienie przepływu *qi* jest związane z osłabieniem funkcji życiowych, zaś udrażnianie kanałów, którymi płynie ona przez organizm człowieka, jest jednym z filarów chińskiej medycyny tradycyjnej. Jak możemy zauważyć, pojęcie *qi* związane jest z dynamiką, z ruchem. Ustanie przepływu *qi* powoduje usztywnianie organizmów i powolną utratę sił witalnych. Jest to integralnie związane z teorią przemian *yin*/*yang*, która w swej najbardziej esencjonalnej formie zawarta została w prostym diagramie, przedstawiającym stan dynamicznej równowagi nieustannych przemian zachodzących w rzeczywistości, we wszechświecie. Wspomniany diagram w naszej kulturze upowszechnił się pod nazwą *Yin/Yang*, a faktycznie nosi nazwę *Taiji Tu* – Diagram Najwyższej Granicy.

---

[10] F. Verdier, *Pasażerka ciszy – dziesięć lat w Chinach*, tłum. K. Arustowicz, Warszawa 2007, s. 94.

Jak zaznaczyłem wcześniej, jeśli chodzi o sztukę walki *Taiji*, „główną bronią stylu jest energia wewnętrzna, wobec czego cały trening ześrodkowany jest na jej rozwoju”[11]. W przekonaniu praktyków wewnętrznych stylów (do grupy tej oprócz różnych odmian *Taiji* zalicza się również *Baguazhang* i *Xinyiquan*) siła, którą człowiek czerpie z kontrolowanego przepływu nagromadzonej *qi*, przewyższać może siłę mięśni ludzkich i dlatego „mały może zwyciężyć dużego, słaby silnego, a stary młodego”. *Qi* jest niepostrzegalna zmysłowo. Obserwować możemy tylko skutki jej działania, ale w przekonaniu Chińczyków da się nią kierować za pomocą umysłu. Chodzi o koncentrowanie uwagi na tym fragmencie ciała, który ma się szczególnie mocno napełnić *qi* i w ten sposób przewodzić siłę potrzebną do walki. „Specyficzna współpraca pomiędzy ciałem i umysłem (uwagą) to umiejętność, którą Chińczycy określają jako «umiejętność użycia energii *qi*»”[12]. W chińskim światopoglądzie nie istnieje dualizm ciała i ducha, jak to ma miejsce w Europie, i trening umysłu postępuje równocześnie z treningiem ciała. Tak jak wspomniałem, nie da się pracować z *qi* bez specyficznej pracy umysłu, ale nie da się też pracować z *qi* bez odpowiedniego treningu cielesnego. Bez stabilnego umysłu nie będzie stabilnej postawy i vice versa. Nie tylko adept sztuki walki jest w stanie wyobrazić sobie, co oznacza stabilna postawa. Z o wiele większym trudem przychodzi jej przyjęcie, zwłaszcza gdy mięśnie nie mają być spięte, lecz rozluźnione, tak aby gotowe były do każdej akcji, jaka będzie potrzebna. To wymaga poważnego treningu. Stan umysłu musi być odpowiedni, pozwalający na kierowanie *qi*, tzw. umysł przezroczysty, niekoncentrujący się na żadnym wybranym elemencie sytuacji, ale postrzegający wszystko wkoło bez zbytniego napięcia. Osiągnięcie takiej fizyczno-mentalnej postawy nazywane jest zjednoczeniem ciała i serca/umysłu. Tutaj drobna uwaga terminologiczna: Chińczycy uważają, iż umysł znajduje się w tym samym miejscu co serce (siedlisko emocji), czyli w klatce piersiowej, a zatem zapisują obydwa te terminy używając jednego znaku *xin*. Jest to o tyle ważne, iż *xin* podlega emocjom, a to właśnie one zaburzają jego działanie i co za tym idzie kierowanie przepływem *qi*. Podsumowując, siłę związaną z przepływem *qi*, którą możemy wykorzystać w walce, osiągamy dzięki odpowiedniej postawie ciała i umysłu.

Osiągnięcie jedności ciała i umysłu jest warunkiem skutecznego działania w rozwoju sytuacji. Musimy pamiętać, iż sztuki walki kształtowały się w warunkach realnych działań bojowych, dalekich od warunków, w jakich obecnie je praktykujemy. Pojedynki, które odbywały się wśród adeptów „sztuki pięści”, nie były jeszcze do początku XX wieku ograniczone regu-

[11] www.chen.org.pl
[12] Ibidem.

łami rywalizacji sportowej, a wyzwanie przeciwnika uważane było w Chinach za niepotrzebne oznajmienie mu o spodziewanym ataku, co wydatnie mogło zmniejszyć szanse na zwycięstwo. Należy też pamiętać, iż przegrana w takim pojedynku najczęściej była przegraną ostatnią, wraz z nią kończyło się życie. Ten, kto był adeptem sztuki walki, wiódł żywot narażony na wysokie ryzyko. Prawdopodobieństwo, iż zostanie zaatakowany w celu sprawdzenia umiejętności, graniczyło z pewnością. Stan zwany „przezroczystym umysłem" w zasadzie był stanem, który powinien charakteryzować adepta „sztuki pięści" w każdym momencie. Tylko z takim umysłem mógł on osiągnąć jedność swej istoty, która pozwala na skuteczną reakcję w chwili próby. Jak pisze Jan Silberstorff, jeden z najbardziej zaawansowanych europejskich uczniów Wielkiego Mistrza Chen Xiaowanga: „Naturalny, lecz skoncentrowany, pełen spokoju […] jestem gotów na wszystko. Moja postawa zasadnicza to: *qi* opuszczone, jasny umysł, odprężenie i odczuwanie sytuacji każdym porem skóry. Ciało i umysł jako jedność"[13]. W innym miejscu czytamy: „Muszę najpierw osiągnąć jasność umysłu i jedność mojej wewnętrznej istoty, jeśli mam uzyskać optymalną wydajność"[14]. Ponieważ „im bardziej ciało i umysł stapiają się w jedno, tym krótsza staje się droga przenoszenia bodźca z jednego obszaru do drugiego [...]. Na początku jest zatem uwaga, na końcu ruch"[15]. Pamiętać musimy cały czas, iż źródłem siły w *Taiji* jest *qi*, a kierować nią możemy tylko umysłem/uwagą. Ta zasada w *Taiji* brzmi: *Xinyuyiyuqiyu li he*, co można przetłumaczyć: „Serce/umysł łączy się z uwagą, to tworzy energię, a to z kolei siłę"[16]. Innymi słowy, samo powtarzanie, nawet najbardziej dokładne, fizycznych ruchów zawartych w formie niewiele da. Jak mówią mistrzowie, formy są wzorcami kontroli przepływu *qi*, a *qi* bez „przezroczystego umysłu" nie popłynie. W takiej sytuacji nawet najpiękniejsze ruchy będą puste, do niczego się nie przydadzą, oprócz być może tańca. Również bez odpowiedniego stanu umysłu nie będziemy mogli dobrze percypować rozwoju sytuacji, czyli skutecznie w niej uczestniczyć. Nie wygrywa się wyuczonymi ruchami zawartymi w formach walk. Aby być skutecznym, należy zachować postawę umożliwiającą każdy ruch, zadziałanie w każdej sytuacji. Nie wiemy przecież, jaki ruch wykona nasz przeciwnik, nie wiemy, jaką broń wykorzysta, z której strony i kiedy zaatakuje. A nawet gdy już stoi naprzeciwko nas, mimo iż wiemy, że zaraz zacznie się walka, nie wiemy, jak się zacznie i jak będzie przebiegać. Tylko „przezroczysty umysł" pozwala nam obserwować

[13] J. Silberstorff, op. cit., s. 105.
[14] Ibidem, s. 112.
[15] Ibidem, s. 114.
[16] Ibidem, s. 112.

wszystkie aspekty sytuacji, nie koncentrując się na żadnym, ale i żadnego nie pomijając. Skuteczność w walce zależy od mojej skuteczności w kontrolowaniu przepływu *qi* oraz od dopasowania się do przeciwnika. W momencie walki mam robić to, co jest adekwatną odpowiedzią na jego działania, a nie to, co sobie wyobraziłem jako najlepsze działanie. Najlepsze działanie jest tym, które pasuje do rozwoju sytuacji, o czym mówi najważniejsza zasada strategiczna *Taijiquan Chen*: „Przeciwnik się nie porusza i ja się nie poruszam. Jeśli się ruszy, ja już tam jestem”[17]. Ta strategia mówi: przy odpowiednim stanie umysłu i ciała możesz reagować na ruchy przeciwnika tak szybko, że będziesz jakby wyprzedzał jego działania. Cokolwiek on zrobi, zawsze w miejscu, gdzie będzie chciał wejść, napotka już ciebie. I bynajmniej nie dlatego, iż będziesz czytał jego myśli, tylko „przezroczysty umysł” i „przezroczysta technika” pozwolą ci reagować na jego akcje niezwykle szybko i adekwatnie.

Rzecz jasna idea „przezroczystego umysłu” nie powstała w środowisku mistrzów sztuk walki. Jest ona integralnie związana z chińską wizją świata zawartą w starożytnym tekście leżącym u podstaw całej chińskiej cywilizacji, w *Księdze Przemian – Yijing*. Świat, tak jak widzi go *Yijing*, jest układem dynamicznym, miejscem, gdzie dwie przeciwstawne siły *yin* i *yang* wciąż na siebie wpływają, pozostając w stanie dynamicznej równowagi. Nie ma w nim stałych elementów/struktur oprócz jednej zasady, którą jest właśnie zmiana. Dlatego najlepszą metodą działania nie jest powtarzanie sprawdzonych wcześniej zachowań, gdyż te były odpowiednie dla przeszłych sytuacji, które już się nie powtórzą. Należy przyjąć taką postawę, dzięki której zmiany zachodzące wkoło nas będą dobrze rozpoznawalne i my będziemy mogli do nich nasze zachowanie dostosować. Jak czytamy w komentarzu do obrazu 32 heksagramu *Heng – Trwanie*: „Wewnętrzna niezależność mędrca nie polega na sztywności i niezmienności charakteru, ale na nierozerwalnym związku z jego czasem i zmienności wraz z nim”[18]. Dynamiczny obraz świata, nieustanne przemiany *yin* i *yang* były podłożem ukształtowania się daoistycznej strategii działania, której głównym celem stało się poszukiwanie postawy pozwalającej na dopasowanie się do świata i wykorzystanie jego naturalnego ruchu do realizacji własnych zamierzeń. Jak czytamy w *Daodejing*, „człowiek mądry nie ma ustalonych raz na zawsze przekonań”[19]. Związane są z tą strategią takie terminy jak *wuwei* – niedziałanie, *pu* – „nieociosany kloc”, *ziran* – Natura, naturalność. Jak zaraz

[17] Ibidem, s. 105.

[18] *I-cing Księga przemian*, tłum. A. Onysymow, Warszawa 2011, s. 112.

[19] Laozi, *Księga dao i de z komentarzami Wang Bi*, tłum. A. Wójcik, Kraków 2006, s. 102.

to przedstawię, odpowiedni stan umysłu, tzw. przezroczysty umysł, będzie kluczową kwestią, w zastosowaniu daoistycznej strategii działania.

Wuwei to działanie przez niedziałanie, rodzaj aktywności dopasowany do naturalnego biegu rzeczy, dopasowanie naszych działań do działań świata. Dobrym przykładem jest żeglowanie. Daoistyczne księgi klasyczne twierdzą, iż kto dopasuje swe działanie do przemian zachodzących w rzeczywistości, do samego Dao, które jest wszędzie, wszystko przenika i jest źródłem wszystkiego, ten uzyska moc i skuteczność w działaniu nieporównywalną z niczym innym. Jak zaleca *Daodejing*: „Działaj bez podejmowania działań, a nie będzie niczego, co by pozostało nieuporządkowane"[20], zaś w innym miejscu tej klasycznej księgi czytamy: „Dao jest wieczne i nie działa. Tym samym nie ma nic, co zostałoby niezrobione"[21]. To ostatnie zdanie neodaoistyczny filozof Wang Bi komentuje następująco: „Posłuszne jest naturze"[22]. Natura to tłumaczenie chińskiego terminu *ziran*. Zatem aby móc „działać nie działając", aby móc wykorzystać potencjał przemian zachodzących w świecie, by nasze własne działanie było jak najbardziej bezwysiłkowe, musimy działać zgodnie z Naturą. Dla porównania ze sztukami walki przytoczę kolejną wypowiedź Jana Silberstorffa: „*Taijiquan* podąża za jasno określoną zasadą: naturalności. To jest najważniejsze"[23]. A Wielki Mistrz Chen Xiaowang, obecna głowa rodu Chen i Wielki Strażnik Stylu, na pytania dotyczące strategii w walce odpowiada: „Bądź naturalny, reszta dzieje się sama"[24]. Aby móc być „posłusznym naturze", należy być jak „nieociosany kloc, bez nazwy, bez pragnień"[25]. Daoiści pod terminem *pu* – nieociosany kloc – rozumieją pierwotną naturę człowieka, taką, jaką dysponuje on przed formowaniem umysłu przez normy i reguły cywilizacji, tak jak kloc drewna przed stolarską obróbką. „Nieociosany kloc" jest maksymalnie dopasowany do świata, do Natury – *ziran*, jego cele i działania są dopasowane do świata, więc działając w zasadzie nie działa – *wuwei*. Korzysta po prostu z przemian zachodzących w świecie, z dynamiki ruchu *yin* i *yang* i „nie ma rzeczy, które zostałyby niezrobione". Dobry przykład na tego rodzaju działanie znajdujemy w *Prawdziwej Księdze Południowego Kwiatu*, w opowieści o pływaku:

> Konfucjusz patrzył w Luliang na wodę spływającą z góry kaskadą na trzydzieści sążni i na wodny pył, który unosił się na czterdzieści li. Ani wielkie żółwiaki, ani krokodyle, ani ryby, ani żółwie nie były w stanie tam pływać. [Jednak Konfucjusz]

[20] Laozi, op. cit., s. 30.
[21] Laozi, op. cit., s. 82,
[22] Ibidem.
[23] J. Silberstorff, op. cit., s. 104.
[24] Ibidem, s. 105.
[25] Laozi, op. cit., s. 82.

ujrzał pływającego tam mężczyznę. Myślał, iż jest to nieszczęśliwiec, pragnący tak dokonać żywota, wysłał więc uczniów, by ustawili się [wzdłuż] nurtu i wychwycili go. Jednak kilkaset kroków dalej [człowiek ten] wynurzył się z wody, śpiewając, zagarnął włosy na plecy i wyszedł na brzeg. Konfucjusz podążył za nim i zapytał: „Wziąłem cię za zjawę, lecz z [bliska] widzę, że jesteś człowiekiem. Czy mogę zapytać o metodę, [która pozwala ci] rzucać się w wodne [odmęty]?”. Człowiek ten odpowiedział: „Nie mam żadnej metody. Zaczynałem od tego, co pierwotnie dane, wychowałem się [zgodnie z] naturą, zostałem uformowany przez przeznaczenie. Wchodzę w głębiny razem z wirami, wypływam na powierzchnię razem z [wznoszącymi] prądami. Podążam tam, gdzie prowadzi mnie woda, nie myśląc o sobie samym. Dlatego właśnie potrafię rzucać się w wodne odmęty”[26].

W zasadzie komentarz jest zbędny, przed nami daoistyczna strategia działania w pełnej krasie.

Zaprezentowana powyżej, w dosyć dużym skrócie rzecz jasna, strategia działania zapisana w klasycznych księgach daoistycznych może się wydawać dosyć prosta w zastosowaniu i faktycznie tak jest, jeśli tylko poświęci się czas na jej wytrwałe praktykowanie. Niemniej nasuwa się w związku z nią pytanie: jak powrócić do stanu „nieociosanego kloca”, jak rozpoznać ruch przemian, którym podlega rzeczywistość, jak dopasować się do Natury? Przecież każdy z nas od lat istnieje w cywilizacji, stosując jej reguły i działając według jej zasad. Kluczem do zastosowania daoistycznej strategii jest odpowiedni stan umysłu. Dzięki pustemu umysłowi nie będziemy w obserwacji świata stosowali przyzwyczajeń poznawczych, gotowych cywilizacyjnych wzorców zachowań. Cywilizacja, strukturyzując nasze umysły, „wdrukowała” w nas pewne wzorce postępowania, schematy działania, uznawane za najlepsze reakcje na bodźce zewnętrzne. Siłą rzeczy te wzorce z biegiem czasu oddalały się od Natury, świata poza cywilizacją ludzką, szczególnie w europejskim kręgu kulturowym, gdzie tradycyjnie człowiek jest przeciwstawiony Naturze. Daoizm uznaje człowieka za część natury i umiejscawia go jako działającego w niej wraz z jej przemianami, a nie jako obserwatora ulokowanego na zewnątrz. Kluczowa zatem wydaje się jakość postrzegania i zdobywania wiedzy dotyczącej otaczającej nas rzeczywistości, ale w tym kontekście od poznawania istoty przedmiotów ważniejsze są relacje, które nas z rzeczywistością i wypełniającymi ją bytami łączą. Zanim zacznę działać, muszę dostrzec warunki, a w tym celu najpierw muszę przebić się przez warstwę „zatwardziałych przekonań” (tytuł jednego z rozdziałów *Zhuangzi*), muszę porzucić nawyki cywilizacyjne, jak mówią daoiści: „usiąść w zapomnieniu”, popatrzeć na wszystko czystym, jasnym, spokojnym umysłem. Stan umysłu bowiem jest kluczem

[26] Zhuangzi, *Prawdziwa Księga Południowego Kwiatu*, tłum. M. Jacoby, Warszawa 2009, s. 198.

do daoistycznej strategii działania, która znajduje swoje zastosowanie w zasadzie we wszelkich dziedzinach ludzkiej aktywności: w działaniach artystycznych, pracach dnia codziennego i rzecz jasna w sztukach walki. Przezroczysty stan umysłu Chińczycy za *Yijing* nazywają „Smokiem w locie po Niebie" (*feilongzaitian*), który to obraz przedstawia mitologiczne stworzenie, związane z mądrością i siłą, w zenicie swego lotu. Smok znajduje się na swoim miejscu, pełen mocy twórczej i siły działania.

W *Prawdziwej Księdze Południowego Kwiatu* autorstwa *Zhuangzi*, drugiej kanonicznej pozycji daoistycznej klasyki, znajdujemy wiele odniesień do stanu umysłu w praktyce sztuki walki. Jednym z najsłynniejszych jest fragment o przygotowywaniu koguta do walki w rozdziale „O rozumieniu pełni życia":

> Ji Szehgzi hodował dla króla koguta do walki. Po dziesięciu dniach [król] zapytał: „Czy kogut już gotowy?". [Ji Shengzi] odparł: „Jeszcze nie. Jest próżny, wyniosły i pewny siebie". Po dziesięciu dniach [król] znów zapytał, a [Ji Shengzi] odpowiedział: „Jeszcze nie. Nadal reaguje na dźwięki i cienie". Po dziesięciu dniach [król] znów zapytał. A [Ji Shengzi] odpowiedział: „Jeszcze nie. Nadal patrzy groźnie i rozpiera go energia". Po dziesięciu dniach [król] znów zapytał, a [Ji Shengzi] odpowiedział: „Już jest prawie gotowy. Nawet jeśli [inne] koguty pieją, nie wpływa to na niego w żaden sposób. Patrzy na nie jak na drewniane koguty [...]. Inne koguty nie ważą się go wyzywać [do walki], tylko odwracają się i uciekają [od niego]"[27].

Oto przykład zjednoczenia ciała i umysłu. Postawa luźna, mięśnie nienapięte, każda część ciała gotowa do wykonania dowolnego ruchu. Egzemplifikacją takiej postawy może być anegdota dotycząca jednego z najsłynniejszych współczesnych mistrzów *Taijiquan* – Chen Fake'a, który rozsławił tę sztukę walki poza jej tradycyjnym ośrodkiem:

> Shen San był w latach 30. XX wieku jednym z najbardziej znanych zapaśników chińskich, człowiekiem olbrzymiej siły fizycznej i potężnej postury. W trakcie jednego z wykładów na temat stylu Chen zwrócił się on do Chen Fake o zademonstrowanie, w jaki sposób przedstawiciel *taiji* walczyłby z zapaśnikiem. Chen zgodził się na próbę sił. Obydwaj mistrzowie stanęli naprzeciw siebie i Shen San ujął nadgarstki Chen Fake w sposób, w jaki zwykle zaczynali walkę zapaśnicy. Wszyscy obecni z uwagą przypatrywali się temu, co się dzieje, licząc na niebywałe widowisko. Bohaterowie spektaklu stali jednak chwilę bez ruchu, po czym roześmieli się i Shen San uznał przewagę Chen Fake. W trakcie odbywającego się następnego dnia treningu grupy uczniów Chen Fake przybył uroczyście ubrany Shen San i wręczył mistrzowi zwyczajowe podarunki kogoś, kto czuje się wdzięczny za przysługę. Następnie stanął przed uczniami mistrza i wygłosił jego pochwałę. Stwierdził wtedy, że poprzedniego dnia ująwszy nadgarstki przeciwnika nie poczuł żadnego oporu. Nie mógł więc ani

[27] Ibidem, s. 198.

pchnąć, ani pociągnąć. W tym momencie zorientował się, że stoi w pozycji, która nie umożliwia mu zachowania równowagi i przeciwnik może w każdej chwili rzucić go o ziemię, bez możliwości stawienia oporu. Mimo całkowitej bezradności Shena mistrz *taiji* zrezygnował jednak z pokonania go, zadowalając się tym, że obaj mieli świadomość jego przewagi[28].

Komplementarny względem postawy ciała jest stan umysłu, spokojny, luźny, przepływają przez niego doznania, nie dokonuje rozróżnień, emocje nim nie władają. Cóż to jednak oznacza, że umysł jest bez emocji, że emocje nim nie kierują? Czy człowiek może być bez emocji, czy będzie wtedy jeszcze człowiekiem? Zhuangzi tłumaczy to w ten sposób: „To, co ja nazywam brakiem uczuć, opisuje człowieka, który nie rani samego siebie uczuciami miłości i nienawiści. Niezmiennie posłuszny jest naturze i nie dba o swoje życie”[29]. Umysł bez emocji to umysł, który jak wszystkie inne umysły odczuwa emocje, ale ich nie zatrzymuje. Przepływają one przez niego, a on sam pozostaje niezaburzony. Rzecz jasna nie jest to łatwe i zdaniem daoistów tylko mędrzec i małe dziecko tak potrafią. W przypadku dziecka to naturalne działanie jeszcze nieustrukturyzowanego przez normy cywilizacyjne umysłu, gdyż „dziecko porusza się, ale nie wie, co czyni; idzie, ale nie wie dokąd”[30]. W przypadku mędrca brak emocji i nierozróżnianie nie jest jak u dziecka wynikiem naturalnych skłonności, gdyż ciężko zachować „nieuformowany umysł”, żyjąc latami w społeczności ludzkiej, lecz jest wynikiem rozwoju duchowego, długiej i wytrwałej praktyki. O umyśle mędrca czytamy u Zhuangzi: „Najwyższy człowiek używa swego umysłu jak zwierciadła; nie wita [rzeczy] ani ich nie żegna – odbija je i nie gromadzi ich. Dlatego pokonuje [inne] byty, nie doznając uszczerbku”[31].

Opisany stan umysłu to właśnie umysł „przezroczysty”, umysł obserwujący i postrzegający wszystko, co jest przecież niezwykle ważne w praktyce sztuk walki, ale przepuszczający wrażenia i postrzeżenia przez siebie. Mędrzec z takim stanem umysłu wciąż posiada świeżość spojrzenia, każda sytuacja jest przez niego postrzegana jako jedyna i niepowtarzalna i dzięki temu może na każdą zareagować adekwatnie, zgodnie z jej charakterystyką. Dzięki takiemu stanowi umysłu postrzega rzeczywistość w jej naturalnej postaci, a nie formy i struktury narzucone na nią przez cywilizację. Można bowiem egzystować w formach i wzorcach kultury i wypracować postawę pasującą do nich, daleką od naturalnej postawy, od własnej natury. Problem jednak polega na tym, iż z kulturowymi wzorcami zachowań jest jak

[28] www.chen.org.pl
[29] Zhuangzi, op. cit., s. 71.
[30] Ibidem, s. 246.
[31] Ibidem, s. 93.

z wszelkimi innymi formami/bytami w świecie. Muszą się zmieniać, gdyż rzeczywistość się zmienia. Po co więc uczyć się sztywnych form zachowań, gdy będziemy musieli je i tak modulować? Problem z nieprzezroczystym, pełnym wzorców umysłem opisany został w dziele Zhuangzi:

> Lie Yukou strzelał [z łuku] przed Bohun Wurenem. Napiął [cięciwę] do końca, a na łokciu ustawił czarkę wody. Zwolnił [cięciwę], a [na miejscu] wypuszczonej strzały pojawiła się następna. Gdy tę wypuścił, [w łuku] czekała już kolejna. Przez cały ten czas [stał nieruchomo] jak [drewniana] kukła. Bohun Wuren rzekł: „Było to strzelanie łucznika, a nie strzelanie niełucznika. Wespnijmy się na wysoki szczyt. Czy stąpając po chwiejnych kamieniach nad przepaścią głęboką na sto sążni, będziesz w stanie strzelać?". Zatem [Bohun] Wuren poprowadził go na wysoki szczyt, Stąpali po chwiejnych kamieniach nad przepaścią głęboką na sto sążni. [Bohun] Wuren cofnął się [ku skrajowi przepaści], a jego stopy w połowie zawisły poza [krańcem skały]. Skłonił się do Yukou i zaprosił go [do siebie]. Yukou padł na ziemię, a pot spływał mu do [samych] pięt. Bohun Wuren rzekł: „Najwyższy Człowiek spogląda w górę [aż] ku błękitnemu niebu i schodzi w dół [aż] do Żółtych Źródeł, [dociera] nieskrępowany [aż] na osiem krańców świata, [jednak cały czas] jego duch i tchnienie pozostają niezmienione. A teraz ty, ogarnięty trwogą, masz stan umysłu taki, jak twe rozbiegane oczy. Niebezpiecznie byłoby [spróbować właśnie teraz] trafić do celu!"[32]

W tej opowieści wyraża się daoistyczne przekonanie, że nawet największe fizyczno-mechaniczne umiejętności nie przydadzą się na wiele, gdy umysł nie będzie pozostawał „przezroczysty", przepuszczając wszelkie wrażenia i emocje przez siebie. Lie Yukou był bezpieczny, stał na pewnym gruncie, koło urwiska, ale jego umysł, pełen narzuconych form kulturowych, opowiadał mu o grozie spadania w przepaść. Gdzie podziało się jego opanowanie i niewzruszona postawa?

W mojej opowieści o niezwykłym znaczeniu stanu umysłu w sztukach walki chciałbym zacytować jeszcze wypowiedzi na ten temat dwóch wielkich japońskich wojowników: Musashiego Miyamoto i Munenoriego Yagyu. Nie byli oni wprawdzie daoistami, ale byli pod wpływem buddyzmu, który do Japonii dotarł z Chin. Była to buddyjska szkoła *chan*, znana w Japonii, a obecnie na całym świecie jako *zen*. Buddyzm *chan* jest zwany „chińskim buddyzmem", tak dalece szkoła ta różni się od swego indyjskiego pierwowzoru. Badacze nie mają wątpliwości, iż jego praktyki medytacji umysłu pochodzą wprost z praktyk daoistycznych. Wypowiedzi wspomnianych samurajów będą więc wielce instruktywne w omawianym przeze mnie temacie. Musashi Miyamoto tak pisze na temat stanu umysłu podczas walki:

[32] Ibidem, s. 223.

> […] z umysłem otwartym i szczerym, ani nie napiętym, ani rozluźnionym, lecz zrównoważonym, łagodnie odpręż umysł i dogłębnie rozkoszuj się tą chwilą spokoju, tak aby odprężenie nie ustawało ani na moment [...]. Nieodzowne jest biegłe opanowanie zasad sztuki wojennej oraz nauczenie się, jak umysł może pozostać niewzruszony nawet w ogniu bitwy[33].

Zaś Munenori Yagyu tak się wypowiada na ten temat:

> Mnich zapytał czcigodnego mędrca: „Co to jest Droga?”, a starzec rzekł: „Drogą jest normalny umysł” [czyli umysł w swej pierwotnej formie, przed uformowaniem przez cywilizacyjne wzory postrzegania i zachowania – przyp. autora]. W tej anegdocie kryje się zasada, którą stosuje się do wszystkich sztuk. [...] Oto najwyższa mądrość. To stan, w którym wszystkie choroby umysłu przemijają, a umysł staje się normalny, wolny od choroby nawet w trakcie choroby [...]. Gdy łucznik zapomina o tym, ze strzela i oddaje strzał w normalnym stanie umysłu, jak gdyby nie był niczym zajęty, łuk będzie trzymał pewnie [...]. Gdy wszystko robisz w normalnym stanie umysłu, tak jakbyś nic nie robił, wtedy wszystko idzie gładko i z łatwością [...]. To tak, jakby wszystko odbijało się wyraźnie w zwierciadle właśnie dzięki temu, że nie posiada ono formy. Serce tych, którzy krocza Drogą, jest jak zwierciadło, puste i przejrzyste, pozbawione myśli, lecz zdolne wszystko osiągnąć. To jest „normalny umysł”[34].

W innym zaś miejscu swego dzieła *Księga przekazów rodzinnych o sztuce wojny* Munenori zwraca uwagę na to, iż:

> […] praktykowanie wszelkich sztuk musi być poprzedzone oczyszczeniem umysłu [...]. Kiedy wszystko to, czego się uczyłeś, opuszcza Twój umysł, wówczas wykonywanie technik Twej sztuki przychodzi Ci z łatwością, nie musisz bowiem martwić się o to, czego się nauczyłeś, ale też od tych nauk nie odstępujesz. Gdy uczysz się wszystkich ciosów mieczem, postaw i obserwacji [...] i ćwiczysz się w tym, czynisz to w duchu przyswajania wiedzy. Następnie [...] wszystko, czego się nauczyłeś, zniknie z Twego świadomego umysłu i staniesz się niewinny, nastąpi to w duchu doskonalenia rzeczy. [...] Oddzielasz się od swej wiedzy, lecz od niej nie odstępujesz. Cokolwiek robisz, jesteś wolny w swych poczynaniach. Nie wiesz nawet wtedy, gdzie jest Twój umysł [...]. Uczysz się po to, by osiągnąć ten stan. Kiedy uda Ci się tego nauczyć, wszystkie nauki znikną. [...] Ponieważ nic już nie obciąża Twego umysłu, wszystko staje się łatwe do wykonania[35].

We fragmencie powyższym wytrawny strateg i mistrz miecza wskazuje, że wszelka praktyka dotycząca techniki jakiejkolwiek sztuki musi mieć swoją podstawę w praktyce umysłu. Bez najwyższego stopnia pracy z umysłem wszelka nagromadzona wiedza i umiejętności prowadzą tylko

---

[33] M. Musashi, *Księga Pięciu Kręgów*, tłum. A. Sobolewska, Gliwice 2006, s. 46–47.
[34] Ibidem, s. 139–140.
[35] Ibidem, s. 120–121.

do konfuzji, do przeładowania myśli. „Jak będziesz robić wszystko przy poruszonym umyśle, nic nie będzie takie, jak powinno”[36]. Tylko w stanie oczyszczonego umysłu, gdy nie myślimy o tym, co robić, gdy umysł nasz przestaje spekulować i staje się przejrzysty, zaczynamy swobodnie korzystać ze zdobyczy naszej wiedzy i możemy działać swobodnie, to znaczy adekwatnie do rozwoju sytuacji. Munenori pisze o tym, iż należy działać w stanie umysłu, jaki ma drewniana kukła:

> Drewniana kukła nie ma umysłu, więc pozostaje nieporuszona; jest to całkowicie logiczne. Lecz jak osoba obdarzona umysłem może zostać drewnianą kukłą? [...] Będąc istotą ludzką nie można być jak bambus w lesie [...]. W powiedzeniu chodzi o niewinne patrzenie normalnym umysłem. Kiedy strzelasz, nie strzelasz poprzez odtworzenie świadomości strzelania. Innymi słowy, strzelasz mając normalny umysł. Normalny umysł zwie się czasem nieumysłem [...]. Jak będziesz robić wszystko przy poruszonym umyśle, nic nie będzie takie, jak powinno. Nawet gdy chodzi tylko o powiedzenie jednego słowa, ludzie będą je chwalić wtedy i tylko wtedy, gdy wypowiesz je w sposób niezachwiany i nieporuszony. To, co zwą nieporuszonym umysłem Buddy, wydaje się zaiste wzniosłe[37].

Możemy „zapomnieć o nauce, wyswobodzić umysł, osiągnąć harmonię bez udziału świadomej wiedzy”[38], innymi słowy, dopasować się do świata i działać wraz z nim, korzystając z dynamiki jego przemian.

Na koniec chciałbym powyższy wykład o pracy z umysłem w sztukach walki odnieść do kwestii bezpieczeństwa. Rzecz jasna w przekonaniu daoistów bezpieczeństwo zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym, grupowym, zależne jest od naszego stanu umysłu. I nie chodzi tu bynajmniej o umiejętność postrzeżenia zbliżającej się sytuacji wysokiego ryzyka czy też zalecenie osiągnięcia wysokiego stopnia kunsztu w sztukach walki. Nawet mistrzowie *Taiji* zwracają uwagę na to, że wcale nie będzie dobrze, gdy wszyscy ludzie staną się wykwalifikowanymi wojownikami i będą rozwiązywać kwestie sporne za pomocą swych kunsztów. Laozi pisze: „Wspaniała armia – narzędzie nieszczęścia. Wszyscy jej nienawidzą. Dlatego ten, kto posiadł *dao*, nią się nie zajmuje”[39]. Nie chodzi też o ujęcie ludzkiego życia w sztywne ramy zasad i praw, które mnożą się wraz z komplikacją życia społecznego, o starania, by objąć jego wszelkie aspekty, gdyż „im więcej na świecie nakazów i zakazów, tym ludziom żyje się marniej [...] im więcej praw się ustanawia, tym więcej będzie złodziei i rozbojów”[40].

[36] Ibidem, s. 142.
[37] Ibidem, s. 141–142.
[38] Ibidem, s. 121–122.
[39] Laozi, op. cit., s. 75.
[40] Ibidem, s. 116.

Z daoistycznych ksiąg wyczytamy przekonanie o tym, iż dokładna obserwacja rzeczywistości i spokojne reagowanie na nią pozwolą nam egzystować z minimalną konfliktowością. Zasady i normy zachowań nie pomogą nam w tym tak bardzo, jak spokojny, czysty umysł, pozwalający bez emocji reagować na bieg wydarzeń i przemiany świata. W *Księdze równowagi i harmonii* czytamy: „Ten, kto jest otwarty, akceptuje wszystko. Kiedy jest spokojny, postrzega wszystko. Kiedy jest otwarty, potrafi zaakceptować ludzi. Kiedy jest spokojny, umie radzić sobie z sytuacjami”[41]. Sztuką zatem jest akceptacja ludzi z ich wszystkimi przywarami, akceptacja świata, jaki stworzy grupa/masa zindywidualizowanych osobników, oraz umiejętność radzenia sobie z nieuniknionymi sytuacjami konfliktowymi. Każda z takich sytuacji jest jedyna i niepowtarzalna, jak ludzie, którzy ją tworzą, i każdą trzeba też indywidualnie potraktować. Zamiast zatem tworzyć coraz to nowe wzorce i normy zachowań, dzięki którym chcemy objąć różnorodność ludzkich działań, należy nauczyć się przyjmować postawę taktowania każdej sytuacji na świeżo i wypracowania dla niej *ad hoc* wyjątkowego i niepowtarzalnego rozwiązania. W takiej sytuacji nie mamy problemu ślepej Temidy. Lecz aby móc tak czynić, na każdym poziomie i odnośnie do wszelkich międzyludzkich relacji należy zachować spokojny, „przezroczysty” umysł. Pozwoli to nam rozluźnić sztywne kręgosłupy i elastycznie reagować na dynamikę świata. Świat mógłby stać się miejscem bezpieczniejszym, gdyby daoistyczna praca z umysłem stała się powszechniejsza, gdybyśmy praktykowali jak Liezy, który „pracowicie dążył do powrotu do swej pierwotnej, prostej natury. Jak skała trwał przy swojej formie, zachowując spokój wśród zamętu [tego świata], niewzruszony do końca”[42].

„TRANSPARENT MIND – MIND OF A SAGE” – DAOIST SOURCE OF PRACTICE OF WORK WITH MIND IN INNER MARTIAL ARTS ON EXAMPLE OF *TAIJIQUAN CHEN*

An essential element of any Far East martial art is, in addition to physical skills, the proper state of mind. Moreover, in the systems known as „inner” – *neijia* (内家) it is a key element of practice. In *Taijiqian Chen* the training of mind is synchronous with the training of the body, and in fact, these two aspects are inseparable.

I would like to present what is the role of the work with mind in the *Chen Taijiquan* system and to demonstrate philosophical sources of practice to achieve the state of mind called „clear mind”, referring to the Daoist strategy included in the classical Daoist philosophical texts – *Daodejing* and *Nanhuazhenjing*.

[41] M. Winn, *Alchemia taoizmu*, tłum. Z. Zagajewski, Kraków 2006, s. 31.
[42] Zhuangzi, op. cit., s. 93.

SŁOWA KLUCZOWE: Taijiquan, filozofia sztuki walk, daoizm, wuxin, umysł mędrca

KEY WORDS: Taijiquan, philosophy of martial art, daoism, Wuxi, sage's mind

BIBLIOGRAFIA

1. Feng Y., *Krótka historia filozofii chińskiej*, tłum. M Zagrodzki, Warszawa 2001.
2. Guo R., *Zapiski tego, co widziałem i zasłyszałem o malarstwie*, „Estetyka chińska – antologia", tłum. M. Jacoby, Kraków 2007.
3. *I-cing Księga przemian*, tłum. A. Onysymow, Warszawa 2011.
4. Laozi, *Księga dao i de z komentarzami Wang Bi*, tłum. A. Wójcik, Kraków 2006.
5. Musashi M., *Księga pięciu kręgów*, tłum. A. Sobolewska, Gliwice 2006.
6. Schwartz B. I., *Starożytna myśl chińska*, tłum. M. Komorowska, Kraków 2009.
7. Silberstorff J., *Chen. Żywe Taijiquan w klasycznym stylu*, tłum. W. Krawczuk, Kraków 2010.
8. Winn M., *Alchemia taoizmu*, tłum. Z. Zagajewski, Kraków 2006.
9. Wójcik, A. I., *Sześć zasad chińskiego malarstwa tuszem*, „Estetyka i Krytyka" 2002, nr 2 (1).
10. Verdier F., *Pasażerka ciszy – dziesięć lat w Chinach*, tłum. K. Arustowicz, Warszawa 2007.
11. www.chen.org.pl
12. Zhuangzi, *Prawdziwa Księga Południowego Kwiatu*, tłum. M. Jacoby, Warszawa 2009.