Три истины совершенствования

Первая: тренируй семя, чтобы превратить его в энергию.

Вторая: тренируй энергию, чтобы превратить её в дух.

Третья: тренируй дух, чтобы возвратиться к Пустоте.

Три достижения

Первое: преображение костей.Тренируй кости, чтобы заложить прочную основу и укрепить тело. Кости должны быть твёрды, как железо и камень, а тело — наполнено энергией. Пусть будет облик величественным и грозным, как гора Тайшань.

Второе: преображение сухожилий.Тренируй сухожилия, чтобы очистить и растянуть их, ибо недаром говорят: «сухожилия длинны — сила велика». Если духовная сила будет свободно распространяться по сухожилиям, жизнь продлится без конца.

Третье: очищение костного мозга. Тренируй костный мозг, чтобы сделать чистым и пустым его внутренность, легким и текучим его вещество. Когда внутри явится легкость и пустота, дух и энергия будут циркулировать в теле свободно, нигде не застаиваясь. Тело же станет легким, как перышко.

Три способа совершенствования

Первый способ: раскрытие силы. Этот способ соответствует твёрдости в применении силы, преображению костей и превращению семени в энергию. Благодаря этому способу энергия, беспорядочно рассеянная в человеческом теле, собирается в Киноварном поле, творит уравновешенность духа и никуда не утекает. Тренировка «раскрытия силы» предполагает разучивание образцовых движений в соответствии с правилами. Руки и ноги должны двигаться согласовано и упорядочено. В каноне кулачного искусства говорится: «Занимайся по квадрату, чтобы правильно определить свой центр». Это сказано о занятии на «раскрытие силы».

Второй способ: сокрытие силы. Этот способ соответствует мягкости в применении силы, преображению сухожилий и превращению энергии в дух. В сокрытии силы руки и ноги как бы замирают, но на самом деле не замирают: тут тело, энергия и дух собираются воедино, а сила действует вспять (сокращается внутри), словно сжимается растянутая шелковая нить. Когда тренируешь «сокрытие силы», нужно быть расслабленным и свободным, двигаться легко и живо, нигде не позволяя возникнуть застою. В каноне кулачного искусства сказано: «Занимайся по сфере, чтобы соответствовать внешнему». Это сказано о занятии на «сокрытие силы».

Третий способ: превращение силы. Этот способ соответствует очищению костного мозга и возвращению от духа к Пустоте. Когда благодаря тренировке на сокрытие силы достигается предел мягкости и уступчивости в применении силы, начинается этап «превращения силы». Тогда сливаешься с Дао в достижении «подлинного» в себе, погружаешься в Беззвучное и Неопознаваемое. В каноне кулачного искусства сказано: «В кулачном искусстве нет кулачного искусства, в воле нет воли — вот подлинная воля». Это сказано о «превращении силы». Тренируя превращение силы, нужно двигаться совершенно свободно, не прилагая усилий, но направляя движения одухотворенной волей. Тем не менее, все движения безупречно соответствуют правилам. В каноне кулачного искусства сказано: «Все три поворота и девять вращений — как один жест». Это сказано о превращении силы.