

SPRÁVNÁ CESTA YIQUAN



Wang Xiangzhai



Kniha byla napsána v roce 1929

Do angličtiny přeložil Paul Brennan v srpnu 2016

PŘEDMLUVA

Cestu bojových umění lze jen stěží popsat. Kniha básní říká: „Jsou bez pěstí, bez statečnosti.“ Kniha ceremonií zmiňuje trénink zápasů. Takové odkazy jsou pramenem našich bojových umění.

Za vlády dynastie Han vytvořil Hua Tuo Hru pět zvířat, která měla také bojové kvality, ale protože v té době bylo příliš málo praktikujících, tento aspekt zmizel.

Potom v období Tianjian císaře Wu z dynastie Liang (502—519) Damo (Bodhidharma) cestoval na východ. Kromě nauky buddhistických sůter vyučoval rovněž dovednosti trénování těla. Vycházejí ze specifických vlastností zvířat, vytvořil metody „Proměny šlach“ a „Promývání kostní dřevě“ a yiquan, nazývaný také xinyiquan. Toto umění mělo své zkušené odborníky. Nazývalo se „Shaolin“, protože tam tato praxe začala. Yue Fei potom sebral základy různých systémů a složil je do metod „Pět technik nepřetržitého boje“, „Různých rukou“ a „Házejících rukou“, jeho umění se stalo známým jako xingyiquan („bojové umění formy a záměru“).

Když byl později národ v míru, pomalu se rozšiřoval názor, že činnosti související se vzděláváním jsou důležité a činnosti související s bojovým uměním jsou nepodstatné. Navíc odborníci na bojová umění příliš často holdovali bitkám a dělali problémy, což vedlo k tomu, že vzdělanci se stranili bojových umění stále víc. Ačkoli některá z těchto bojových umění měla propracované teorie, učenci nebyli schopni vidět jejich historický význam. Systémy se předávaly po dlouhou dobu, aniž by v nich byly provedeny jakékoliv úpravy, a když lidé z pozdějších generací přišli s metodami, které měly též mimořádné kvality, většinou s nimi zůstali skrytí ve svých rodných vesnicích a neodvažovali se své umění šířit. To skutečně naplňuje nás, soudobé studenty, hlubokým zármutkem.

V době dynastie Qing v Taiyuan, Shanxi, bratři Dai vynikali v bojových uměních, ale celou svou nauku předali pouze Li Luonengovi z kraje Shen, v Hebei. Li učil mnoho studentů, přičemž nejlepší z nich byl Guo Yunshen, také z kraje Shen. Učitel Gua, který ho naučil xingyiquan, kladl důraz na práci na postoji v první fázi základního tréninku. Studentům bylo příliš často dovolováno přeskočit tuto fázi nauky a nyní ji už skoro nevidíme. Guo měl obavy, avšak ne o to, že se ji lidé nebudou schopni naučit, ale že ji nebudou schopni vyučovat. Guo a já pocházíme ze stejného města a vztah mezi námi byl vztah mezi starým a mladým mužem. V první řadě mě učil, protože mě považoval za inteligentního, a potom, i když byl na smrtelné posteli, stále vykazoval vysoký stupeň dovedností a neúnavně mě povzbuzoval, abych pokračoval v seriózním tréninku.

V posledních letech se lidé už nechovají stejně jako v dřívějších dobách. Studenti obvykle dávají přednost podivným novým věcem a nemají pochopení pro skutečné umění a skvělé způsoby. Každý den lidé zapomínají na tuto moudrost z Doktríny středu: „Cesta není daleko od lidí. Jejich očekávání ohledně Cesty je to, co je od ní vzdaluje.“ Už nejsou ochotní použít předanou moudrost k hledání toho, co je skutečně velké, a v poslední době se bohužel stalo zvykem přiklánět se k tomu, co je podřadné. Namísto usilování o skutečný život, ženou se za prázdnými výstřelky. Vyhledávají osobní zisk spíše než sebepoznání. V nápodobě nehodnotné literatury hledají sílu, aby byli úspěšní, přičemž je stránky plné nesmyslů balamutí iluzemi. Ignorují, že to, co hledají, je přelud a ženou se jen za představami. Ignorují jasné měřítko skutečného světa a považují ho za nepodstatné. Nutit studenty, aby byli pilní, je tudíž stejné, jako posílat je do nekonečné mlhy. Stěží dokážou říct, co je skutečné a co falešné. U obyčejných nevědomých lidí se zdá, že užívají Cestu mudrců, ale neobtěžují se tím, že by se na ni vydali („Ponořit se do ní nebo k ní vzhlednout“, parafráze *Lun Yu*, 9.11: „Čím více vzhlížím k tomuto učení, tím výše sahá. Čím více se nořím do tohoto učení, tím těžší je.“)

Ach běda! Dobří lidé se vydávají na cestu, ale kde vzkvétá ta velká Cesta? Rozjímají o ní uprostřed noci, ale jak se mohou ubránit zoufalým nářkům?

Nejsem nadán velkou inteligencí, ale nacházím upřímné potěšení v bojových uměních. Dostalo se mi osobního vedení v ryzím umění a každý den se řídím slovy svého učitele. Zaznamenal jsem jeho vzácné myšlenky a shromáždil je do knihy. Neboť jsem příkladem toho, že prospívají mně i ostatním, neodvážuji se nechat si je pro sebe. Rád bych se o tento prospěch podělil s dalšími nadšenci, proto to nejmenší, co mohu udělat, je zveřejnit tento dokument.

Napsal Wang Yuseng (Xiangzhai) z kraje Shen, v „měsíci chryzantém“(říjen)1929

[1] METODY STÁNÍ PRO TRANSFORMACI SÍLY

Pokud usilujete o úžasnou schopnost bojovat, výchozím bodem musí být práce na postojích a transformaci síly. Takovým způsobem bude slabost přeměněna na sílu a nemotornost se přemění na hbitost. Studenti zenu začnou disciplinovaným chováním, pak se stanou odborníky v tradiční moudrosti, budou si vědomi původu „mysli“, procitnou do reality prázdnoty a pak nakonec budou schopni objevit Cestu. Taková je meditace a stejně tak bojová umění.

Na začátku tréninku je několik metod stání, jako např. pozice Sestupujícího draka, pozice Přikrčeného tygra, pozice Ukazatele, pozice Tří sfér, atd. Jak se učíte klíčové dovednosti jednotlivých postojů, postupně obtížnost ustoupí jednoduchosti a vy je nakonec všechny spojíte v jediném, který se nazývá Primární postoj.

Tento postup pomáhá při generování síly a je užitečný pro skutečný boj. Je to trénink pro zvládnutí útoku i obrany a pro oběh energie. Pouhých deset dní tréninku přirozeně přinese výsledky tak úžasné, že je nelze popsat slovy.

Při učení metod stání je nejdůležitější vyhnout se tomu, aby vaše tělo nebo mysl vynakládaly jakékoli úsilí. Pokud použijete úsilí, energie bude stagnovat. Pokud energie stagnuje, záměr se zastaví. Pokud se záměr zastaví, duch bude odříznut. Pokud bude duch odříznut, stanete se obětí soupeřových triků.

Měli byste se vyhnout především zaklánění hlavy, prohýbání v pase nebo přílišnému ohýbání, propínání loktů nebo kolen.

Vždy používejte pravidlo „natažené, ale nenatažené, ohnuté ale ne ohnuté“ a myšlenku otevírání šlach a cév.

Hlava by měla tlačit vzhůru, dolní část páteře by měla být narovnaná, energie by měla klesat dolů a vaše mysl by měla utišit myšlenky.

Prsty u nohou a rukou vykonávají jen minimální úsilí.

Zuby jsou jakoby stisknuté ale ne úplně.

Jazyk je otočený vzhůru, až se skoro dotýká horního patra, ale ne úplně.

Póry celého těla se zdají být otevřené, ale ne úplně otevřené.

Takto se vnitřní síla projeví navenek, slabost bude přeměněna v sílu a pak nebude těžké získat základy.





[2] TRÉNINK ŠLACH A KOSTÍ

Síla se rodí v kostech a realizuje se ve šlachách.

Když se šlachy protáhnou, vaše síla bude ohromná.

Když jsou kosti těžké, vaše šlachy jsou živé.

Když se vaše šlachy natáhnou, vaše kosti by se měly stáhnout.

Když jsou vaše kosti živé, síla je plná.

Natahováním šlach zápěstí, kotníků a krku se svaly celého těla otevrou.

Když vrcholek hlavy tlačí vzhůru a zuby jsou stisknuté, paty shromažďují (pružnou sílu).

Šest center (dlaně, chodidla, solar plexus, temeno hlavy) si navzájem odpovídá.

Hrudník a záda by měly být zakulacené, pak se energie přirozeně roztáhne.

Předloktí jsou příčně podepřená a měla by být vodorovně, přičemž používáte energii zdvižení a obejmutí, otevření a zavření, natažení a stažení.

Nohy využívají energii zdvižení a stlačení, prohrábnutí a stažení, hloubení a poklesnutí, otočení a zabalení.

Ramena se opřou a kyčle klesnou.

Kostrč je vycentrovaná a duch proniká do vrcholku hlavy.

Energie putuje třemi úseky páteře k temeni hlavy.

Klouby se klenou jako oblouk luku. Šlachy se napínají jako tětíva luku. Ovládání energie je jako napnutí tětívy luku. Vypust'te ruku, jako byste vystřelovali šíp.

Použijte sílu jako při navíjení hedvábí, ruce jako při trhání látky.

Když se zápěstí a kotníky projevují silně, vaše síla bude přirozeně silná.

Napodobujte tyto vlastnosti: přisedající drak, sedící tygr, orlí oko, opičí duch, kráčející kočka, běžící kůň, kohoutí noha, hadí tělo.

Zkoumejte tyto dynamiky: natáhněte spodní část zad a klesněte s energií, porovnejte boky a zvedněte kolena, podepřete a zachyťte, zabalte a klesněte; držte a a urovnejte, neutralizujte a následujte.

Pokud dokážete pochopit tyto základy, budete-li pak čelit soupeři, budete přirozeně schopní reagovat podle situace, přizpůsobovat se bez omezení.

Říká se: „Tělo je jako váhy, pas jako kolo, energie je jako střelný prach, pěsti jsou jako kulky. Duch působí s takovou jemností, že by neunikl ani ptáček.“ K tomu nechte myšlenky, aby se stáhly, a odvahu, aby vzrostla. Mějte shovívavý výraz, ale nelítostné smýšlení. V klidu buďte jako učenec, v pohybu jako drak nebo tygr.

Normou by vždy mělo být: Nechte prázdnotu a plnost neukotvené/nezafixované.

Přizpůsobte se, ale bez podrobení se.

Pak budete přirozeně schopni dosáhnout důmyslnosti umění transformace.

Velký mistr Guo Yunshen často říkal: „Mít ‚formu‘ nebo ‚záměr‘ je obojí lest. Když vaše schopnosti dospějí na úroveň nevědomého jednání (‚žádná mysl‘), pak uvidíte zázraky.“ Jeho slova vyjadřují tyto normy.

[3] POUŽÍVÁNÍ SÍLY

Efektivita v bojových uměních závisí na tom, zda máte sílu.

Metody použití síly nesahají za tvrdost a měkkost, hranatost a kulatost.

Tvrdost je přímost. Měkkost je živá.

Přímost sahá do dálky a má sílu útoku a obrany.

Měkkost má kratší dosah a její síla je náhlá a pružná.

Tvrdá síla vypadá jako by měla hranatost:



Měkká síla je navenek hranatá, ale uvnitř kulatá:



Natáhnout a stáhnout, stlačit dolů a zdvihnout. Dlouhé a krátké se vzájemně využívají. Tvrdost a měkkost se navzájem doplňují. Když levá strana vašeho těla změkne, pravá strana se zpevní. Když vaše koncové klouby využívají tvrdost, vaše středové klouby využívají měkkost. Někdy tvrdost, někdy měkkost, důmyslnost spočívá v transformaci prázdnoty a plnosti. Mít v pohybech napůl tvrdost a napůl měkkost je nejlepší.

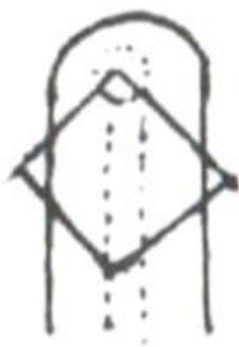
Dále, když uděláte měkký ústup, dělejte tvrdý postup, a když uděláte tvrdý ústup, udělejte měkký postup. Když narazíte na prázdnotu, změknete, ale dovolte, aby následovala tvrdost. Když se setkáte s plností, ztvrdnete, ale dovolte, aby předcházela měkkost.

Bez ohledu na nespočetné rozdíly je základním faktorem vždy si udržet rovnováhu, aby se neodchýlila od středu a vy abyste udrželi celotělové linie síly bez přerušení.

Křížení a podepření, otevření a uvolnění – neomezený dosah těchto vyzařovaných linií se nazývá „hranatost“.

Zdvižení a zabalení, obsazení a uložení – střed, v němž se generuje energie, se nazývá „kulatost“. Přitom svaly vyjadřují sílu (prostřednictvím zaoblené kvality pohybu) a kosti vytvářejí hrany (prostřednictvím lomené kvality tvaru/formy).

Kdykoli pošlete ruku ven, používejte zdvižení a stlačení, podepření a držení, zdvižení a puštění, vrtání a zabalení, běžte spolu s partnerovou silou, abyste šli proti jeho pohybu, využijte hranatost, abyste vytvořili kulatost:



Když vaše ruka dopadá, používejte uložení a neustálé plynutí, použijte kulatost, abyste vytvořili hranatost:



Protože kulatá síla může stáhnout a zdvihnout, a hranatá síla může otočit a tlačit, otevírání a zavírání se bude zdát vzájemně propojené jako početná vlákna navíjená neustále dokola, což způsobí, že soupeř nebude schopen pochopit, co se děje:



Váš zářivý zjev je jako rychlý kůň přeskakující potok s hrdým řehtáním, s majestátním držením těla a plný odvahy. Váš duch je uvnitř pevný. Pokud čelíte silnému protivníkovi, pak i když to vypadá, jako byste byli konfrontováni lesem mečů a halaparten nebo horou šavlí a seker, zůstaňte v takovém nastavení mysli, jako byste neměli žádného soupeře. Vaše tělo je jako natažený luk, ruka je jako šíp před vypuštěním. Ruka vystřelí náhle jako had útočící na kořist. Když někoho udeříte, bude to vypadat jako výbuch nášlapné miny.

Metody použití síly by neměly být příliš tvrdé, protože tvrdost je moc křehká, ani by neměly být příliš měkké, protože měkkost nemůže postupovat. Je nutné používat vertikální sílu, abyste se dostali dovnitř ze strany, a používat přijímání a vytlačení horizontální síly pro omotání. Avšak tento typ metody použití síly není snadné zvládnout bez intuitivního pochopení. Pokud jste schopni trénovat až do bodu, kdy zvládnete danou dovednost, pak bude mít vaše síla přirozenou kulatost, tělo bude mít přirozeně hranatost, energie bude přirozeně klidná a duch bude přirozeně soustředěný. Nebud' te v tréninku líní.

V metodách hledání síly je pomalost nadřazena rychlosti, volnost je nad spěšností a nejdůležitější ze všeho je nevynakládat žádné nevhodné úsilí. Když se pohybujete, musí být všechny klouby těla přirozené, bez nejmenší stagnace. Kosti musí být živé. Šlachy musí být natažené. Svaly musí být v komfortu. Krev musí proudit jako podzemní přítoky studny.

Tímto způsobem pak můžete mít techniku celého těla, soustředěnou sílu, aniž by se hlavní část síly rozptýlila. Pokud budete spěšně procházet bojovou sestavou jako při tanci a budete používat agresivní sílu, abyste sestavu urychlili a aby vypadala hezky, pak budete zadržovat dech a krevní oběh se tím dost zbrzdí. Když vidíme lidi, jak rychle procházejí jednotlivými pozicemi, vždy mají rozzlobené oči, stažené obočí a hlasitě dupou, protože nejdříve zadržují dech a potom přepínají své síly. Když skončí, nemohou popadnout dech a funí, a přitom si ani nevšimnou obrovské škody, jakou napáchali na své životní síle. Často se setkáváme s lidmi, kteří strávili celá desetiletí tvrdou prací a vždy skončí jako laici, a to právě z výše uvedených důvodů. Když nepoužíváte zbytečné úsilí, nedospějete k těmto koncům. Ale protože jsou i tací, kteří „tvrdě pracují“ pouze tři měsíce a dosáhnou mimořádných výsledků“, je zřejmé, do jaké míry může přehánění svádět lidi z cesty.

Studenti, kteří pracují s těmito metodami hledání síly, dospějí k přesným výsledkům a budou přirozeně schopni získat klíč k zázračným schopnostem. Tento materiál však není nic, co by mohli pochopit lidé na průměrné úrovni



[4] TRÉNINK ENERGIE

Konfucius používal sebekázeň ke kultivaci své povahy a k práci s energií. Žlutý císař využíval potěšení z Cesty ke kultivaci ducha a transformaci energie. Když zenový mistr Damo cestoval na východ, aby předal Cestu, začal učit metody Promývání kostní dřevě a Proměnu šlach, vytvořil Yiquan a trénink statické pozice draka a tygra. Byl to tedy člověk, který vydláždil cestu bojovým uměním.

Mezi moudrými muži a učenci, proroky a hrdiny, arhaty a Buddhy nebyl nikdy člověk praktikující bojová umění, který by nekultivoval svůj temperament a netrénoval svou energii. Mistr Čunag říká: „Prostřednictvím dovedností se přibližujeme Cestě.“ Ale ačkoli se dovednost jeví jako nižší Cesta, ukazuje se, že její principy jsou bez hranic.

Pokud chcete tuto dovednost cvičit, nepřistupujte k ní nedbale s postojem lehkomyšlného potěšení v materiálním světě. Když se učíte, jak trénovat energii, výsledky vyplývají z myšlenky cyklu energie. Cvičení spočívá v dýchání nosem s krátkým nádechem a dlouhým výdechem, podstatou cvičení je, že neustále plyne jako řeka a cílem je dosáhnout takového uvědomění energie, že vstoupíte do stavu čisté prázdnoty.

Nejprve jsou tu cesty, kdy potrava a dech vcházejí dovnitř a vyházejí ven, pak tu je cesta, kdy stoupá energie ledvin. Je to umění používání získaného, aby podporovalo vrozené, umění obíhání energie energetickým okruhem. Na začátku trénování energetického oběhu vtáhněte čerstvý vzduch nosem a pošlete ho přímo do vašeho „moře energie“. Odtamtud putuje do kostrče, pak se otáčí směrem ke spodní části zad, kde se nacházejí ledviny. Toto místo je skutečně zdrojem vrozeného stavu, zdrojem všech orgánů, a tím je voda ledvin dostatečná. Potom stoupá podél Vládoucí cévy k akupunkturním bodům na hlavě a vrací se k nosu. Jazyk přitahuje energii ledvin a ta odtud klesá, naplňuje spodní část břicha a postupně vstupuje do elixírového pole. To jsou základy, tajemství energetického okruhu. Neberte to na lehkou váhu.



[5] KULTIVACE ENERGIE

I když kultivace energie a trénink energie vycházejí ze stejného zdroje, jsou určité odlišnosti mezi studiem instinktu/disciplíny, studiem pohybu/klidu a studiem umění tvaru/absence tvaru. Studium kultivace energie je vždy věcí instinktu a studium trénování energie je vždy věcí disciplíny. Duch souvisí s instinktem a energie má spojitost s disciplínou, proto musí umění kultivace energie začínat instinktem.

Co se týče cesty instinktu a disciplíny, vpravdě neexistují slova, která by ji mohla popsat. Navíc Cesta je mimo jazyk, a pokud ji lze popsat, pak to není Cesta.

Mencius říká: „Je to to, co je těžké popsat.“ Můžeme se potýkat se slovy a vynucovat si vysvětlení, ale Cesta se zakládá na prázdnotě. Prázdnota je zdroj vesmíru, původ všech věcí. Lidé žijí a umírají, věci mizí a rozpadají se, ale Cesta je věčná.

Mistr Čuang říká: „Je tak velká, že není nic mimo ni, a tak malá, že není nic uvnitř ní.“
„Podívej se na ni, nemá žádný tvar. Poslouchej ji, nedělá žádný zvuk.“

A přesto může obsáhnout všechny věci, přičemž se prostírá do všech šesti směrů, naplňuje vesmír a proniká do celého kosmu. Studium instinktu a disciplíny je tudíž také studiem pasivních a aktivních aspektů Přírody (Cesty nebes).

Pokud však chcete kultivovat energii a rozvíjet disciplínu, nesmíte do toho zapojit záměr to udělat. Mysl je oheň ega. Pohyb je oheň těla. Pokud oheň ega nic nedělá, pak nebude generován oheň těla. A pokud tělo nic nedělá, energie i myšlenka se zklidní.

Když je váš duch jasný, váš mentální záměr bude stabilní. Proto se říká: „Kdykoli se objeví myšlenka pohybu, objeví se oheň. Ale když jsou všechny myšlenky klidné, pak se objeví pravý život... Neustále veďte energii, aby plynula energetickými drahami. Pak bude esence přirozeně plná a „údolí ducha“ bude zachováno.“ (Pravdivá slova o kultivaci Cesty)

Tudíž budete mít schopnost „pohybovat se tak, že se nepohybujete. Nic neděláte a duch se vrací. Duch se vrací, všechny věci jsou tiché. Věci se uklidňují, energie se vytrácí. Když se energie vytrácí, všechny věci leží spící.“ (Klasický text upřímných slov pronikajících k tomu, co je Dávné)

Uši, oči, mysl a záměr jsou všechny zapomenuty. To je říše podivuhodného. „Dívej se na svět, ale zapomeň, že existuje. Přesáhni tento svět, místo abys upadnul do dalších pastí karmy.“ (Klasické dílo o velkém porozumění)

„Ten, kdo je schopen to učinit (překročit/přesáhnout), se vsutku dívá v myslí dovnitř a vidí, že mysl je bez mysli. Dívá se ven na tvary a vidí, že tvary jsou bez tvaru. Dívá se daleko na věci a vidí, že věci jsou věcmi ničeho. Uvědom si všechny tyto druhy ničeho (žádná mysl, žádný tvar, žádná věcnost) a objev prázdnotu. Ale vidět „prázdnotu“ je také prázdná věc, protože tam nic není a protože „prázdnota“ je prázdná, „nicota“ se také rovná ničemu. Typicky, když duch upřednostňuje jasnost, mysl je rozptýlena, a když mysl upřednostňuje ticho, touhy se stávají neklidnými.“ (Klasické dílo o jasnosti a klidu)

Nikdy nedovolte, aby se duch oddělil od instinktu, a aby se energie oddělila od disciplíny. Pak budete přesní ve svém tréninku jako stín následující formu.

[6] PĚT ELEMENTŮ SPOJENÝCH V JEDNOTĚ

Pět prvků tvoří základ pro transformace vzájemného tvoření a ovládání, přičemž tento proces je zdrojem všech věcí. Běžný popis teorie pěti prvků vypadá takto: Kov rodí vodu, voda rodí dřevo, dřevo rodí oheň, oheň rodí zemi, země rodí kov – to je způsob, jak jedno vytváří druhé. Kov ovládá dřevo, dřevo ovládá zemi, země ovládá vodu, voda ovládá oheň a oheň ovládá kov – takto se prvky navzájem ovládají.

Tento staromódní koncept se těžko spojuje s teorií bojového umění, neboť se ve skutečnosti zdá, že má s bojovým uměním jen málo společného. Také se říká, že určité techniky vytvářejí dané techniky a některé techniky ovládají jiné techniky. Tato představa se zdá logičtější. Co se týče bojových principů, jak by se na ně dalo aplikovat pět elementů, když se ruce v průběhu boje spojí?

Čeho si všimnou oči, o tom pak mysl přemýšlí, a vy pak vyšlete ruce, aby si s tím poradily. Zbytku teorie bychom opravdu neměli věřit. Navíc protivníkovy přicházející útoky se neustále obměňují, jak bychom tedy mohli použít koncept vytváření a ovládání k tomu, abychom vyhráli? Tato teorie vytváření a ovládání jednoduše uvádí lidi v omyl prostřednictvím absurdního blábolení.

Může se spontánně stát, že nevíte, jakým způsobem protivník útočí a přesto se vaše ruce a nohy dostanou na správné místo, aby na to reagovaly. Nicméně byste neměli říkat, že díky tomu máte schopnost ovládnout soupeře. Pokud pak začnete mluvit o tom, co posoudil váš mozek nebo co vaše mysl zvážila, o technikách, které vykonaly vaše ruce nebo o sestavách, které rozvíjely vaše dovednosti, budete se chovat jako laik, což je pro diskuzi o bojových uměních nedostatečné.

Když v bojových uměních mluvíme o pěti elementech, máme tím v podstatě na mysli „sílu“ kovu, dřeva, vody, ohně a země:

Šlachy a kosti v celém těle jsou tvrdé jako železo nebo kámen. To je povaha kovu, a proto se to nazývá „síla kovu“.

Čtyři končetiny a stovky kostí mají všude stejnou kvalitu ohýbání a rozpínání jako strom. To je přirozenost dřeva, a proto se to nazývá „síla dřeva“.

Pohyb těla je jako přízračný drak plující po obloze nebo ohromný had pohybující se ve vodě. Stejně tak jako plyne voda, neexistuje žádná pevná cesta, pouze živost následování okolností. To je povaha vody, a proto se to nazývá „síla vody“.

Když vystřelíte ruku, je to, jako když vybuchne dělostřelecký granát, rychlá akce, která je jako oheň pálicí soupeřovo tělo, je překvapivě prudká. To je povaha ohně, a proto se to nazývá „síla ohně“.

Celé vaše tělo je naplněno reálným vědomím váhy, připadá vám těžké jako hora a každá část je jako špičatý vrcholek. Toto je povaha země a proto se to nazývá „síla země“.

V každém pohybu mějte vždy těchto pět typů síly. Toto je metoda „pěti elementů spojujících se do jednoho“. Když se nepohybujete, celé vaše tělo je spojeno do celku. Taktéž v pohybu je tato síla celistvosí přítomna a prochází skrz velké i malé klouby. Všude je dualita protichůdné síly nahoře a dole, vpředu a vzadu, vlevo a vpravo. Tímto způsobem můžete získat sjednocenou sílu celého těla.



[7] ŠEST HARMONIÍ (JEDNOT)

Šest jednot se dělí na vnitřní a vnější.

Říká se: „Mysl je spojená se záměrem, záměr je spojený s energií a energie je spojená se silou. To jsou tři vnitřní jednoty. Ruka je spojená s chodidlem, loket je spojený s kolenem a rameno je spojené s bokem/kyčlí. To jsou tři vnější jednoty.“

Říká se také: „Šlachy jsou spojené s kostmi, kůže je spojená se svaly a plíce jsou spojené s ledvinami. To jsou tři vnitřní jednoty. Hlava je spojená s rukou, ruka je spojená s trupem a trup je spojený s nohou. To jsou tři vnější jednoty.“

Zkrátka máme jednotu, která souvisí s duchem, silou a liniemi síly. Jsou to metody používání těla jako „celku“. Není to jen záležitost nějakých spojení v postoji. Skutečně existují lidé, kteří se mýlí ve své interpretaci šesti jednot. Nestaňte se jedním z nich.



[8] POETICKÉ INSTRUKCE

Poetické instrukce obsahují esenci bojového umění. Pokud plně pochopíte tyto koncepty a principy, budete přirozeně schopni obsáhnout metodu.

*Nadále soustřeďte svou mysl/srdce.
Natřikrát skrývejte svůj záměr.
Posilujte svoji esenci
Stabilizujte svou energii.
Projasňujte ducha.*

Toto je pět nejdůležitějších základů, které je nutné se naučit.

*Nechte opravdovost proudit celým tělem.
Nedovolte, aby se vaše struktura někde rozpadla.*

Údery vylétají jako meteory.

Měňte techniky jako blesk.

Jazyk je stočený nahoru a zuby se dotýkají.

(Jazyk tvoří „zakončení“ svalů. Svaly jsou vakem pro vaši energii. Díky stočenému jazyku energie klesá a vlévá se do „moře energie“ a s jeho pomocí také můžete vést energii z ledvin do elixírového pole. Zuby jsou „výčnělkem“ kostí. Když jsou spojené, kosti jsou pevné.)

Vrcholek hlavy je jako zavěšený zvon.

(Hlava je zdrojem šesti drah aktivní energie. Pět smyslových orgánů (oči, uši, nos, jazyk, rty) a celá kostra mají svůj základ v tomto místě. Když bude vrcholek hlavy zavěšený, proud energie ve třech částech páteře a devíti tělesných otvorech bude plynulý, a vy tak budete moct přirozeně mít „bíla oblaka směřující k vrcholku hlavy“ nebo „svatozář visící nad hlavou“. To je také klíčový princip zenového učení.)

Duch ve vašich očích jasně září.

Dech a sluch se soustředí.

Oko mysli/srdce by se mělo dívat dovnitř.

Pas se otáčí jako kolo kladky, ruce a nohy fungují jako vrtáky.

*Zvedání, ponoření, zabalení, prohrábnutí, smrštění.
Svinutí, sevření, zdvižení, podepření, otočení.*

Prsty na rukou a nohou se silou zachytí.

Póry jako by generovaly elektřinu.

(Prsty na rukách a nohách tvoří „zakončení“ šlach. Když se zaháknou, přirozeně získáte dostatečnou sílu. Chlupy tvoří „zakončení“ krve. Krev je neohroženost energie. Když póry nejsou otevřené a

chlupy nestojí, krev je nedostatečná. Když je krev nedostatečná, energie není vybuzená. Když není energie vybuzená, pak není síla plná. A bez plnosti bude boj ztracený.)



[9] TIPY PRO ZÁPAS

Mnoho z tohoto textu je odvozeno z „Příručky Yue Fei“, který se objevil v knize Li Jianqiu z roku 1920.

Každý má jinou osobnost. Někdo je chytrý. Někdo je moudrý. Někdo je odhodlaný a vytrvalý. Někdo je klidný a ostražitý. Někdo je lstivý a nečestný. Protože jsou naše osobnosti rozdílné, budou rozdílné i naše činy. To platí i v technikách bojových umění.

Útočte s nápadnou pozicí, ale vyhrajte bez ní.

Postupujte dopředu tak, že to bude vypadat, že prohráváte, potom udeřte s vítězným pokřikem.

Jelikož existují nespočetné transformace, není snadné je popsat. Musíte se oddaně věnovat tréninku, aby se projevila odvaha, takže ať je technika jakákoli, pohyby budou naplněny duchem. Ale k tomu dojde, až přijde ten správný čas.

V jednu chvíli tam ještě nejste a pak tam najednou jste.

Vaše tělo se pohybuje rychle jako kůň. Ruce se pohybují rychle jako vítr.

V běžné praxi se zóna pro postavení se soupeři nachází přibližně ve vzdálenosti tří až šesti stop.

Když s někým zápasíte, chovejte se, jako by tam nikdo nebyl.

Krk byste měli mít ve svislé pozici, pas by měl být kolmo k zemi. Spodní část břicha by měla být plná. Paže by měly být podepřené. Nohy by měly držet. Pak bude od hlavy k patě procházet jen jediná energie.

S bázlivostí nebo nedostatkem vůle nebudete moct vyhrát.

Pokud nedokážete sledovat chování oponenta a číst jeho výraz, opět nebudete moct vyhrát.

Vždy, když soupeř nejedná, zůstávám klidný, ale pokud jedná, začínám já dříve než on.

Říká se: „Klíčem k útoku a obraně je dohnat ho k úderu.“

V klidu buďte jako učenec. V pohybu buďte jako drak nebo tygr.

Srazte soupeře jako úder hromu. Když hrom udeří, nemáte šanci přikrýt si uši.

Způsob, jak porazit soupeře, se nachází mezi pohybem a klidem. Skutečný „pohyb/klid“ spočívá ve chvíli mezi tím, kdy už došlo k vystoupení a kdy k němu ještě nedošlo.

Ruce byste měli mít hbité, nohy by měly být čilé.

Při postupu, ústupu a otáčení se pohybujte jako kočka.

Tělo by mělo být vzpřímené.

Oči by měly být naplněny duchem.

Když budou ruce a nohy jednat v souladu, jistě vyhrajete. Pokud ruce dokončí pohyb, ale krok neskončí, váš útok bude nevýrazný. Pokud vaše ruka skončí zároveň s krokem, zasáhnete oponenta tak snadno, jako když rozhrnete trávu.

Když útočíte nahoru, miřte na krk. Když útočíte dolů, miřte do slabin. Když do strany, jděte na žebra. Když na střed, jděte na solar plexus.

Když udeříte, rozsah může být větší než deset stop. Když se zavíráte dovnitř, vše se děje v rozmezí jednoho palce.

Když jde ruka ven, je to jako dunění ohromného děla. Když noha dopadne na zem, je to, jako když strom zapustí kořeny.

Vaše oči by měly být jedovaté, ruce by měly být zrádné.

Vkročte přímo do protivníkovy středu, aby vaše hmota zabrala jeho prostor. Tak se mu budete jevit příliš mystickým na to, aby se vám ubránil.

Když používáte pěst, musí to být jako pronikající dráp. Když používáte dlaň, musí vyzařovat energii.

Horní a dolní část těla jsou navzájem koordinované.

Útoky jsou vedeny myslí, přičemž oči, ruce a nohy následují pohyb.

Váha je ze čtyřiceti procent na přední noze, ze šedesáti procent na zadní noze. Při použití techniky se poměr přehodí.

Kroky se dělí na „ustálené“ a „neustálené“. Když přední noha postupuje a zadní noha následuje, jsou „ustálené“. Když se přední noha stane zadní nohou nebo když se zadní noha stane přední nohou, jsou „neustálené“. Toto nastává ve dvou situacích: přední noha se stane zadní nohou tím, že zadní noha vykročí dopředu, nebo se zadní noha stane přední nohou díky tomu, že přední noha ukročí dozadu.

Když jdete doleva či doprava nebo když se otáčíte, abyste byli směrem dozadu, je to jako když tygr hledá svah.

Využijte příležitost s odvážnou prudkostí a oponent vám nebude moct odporovat.

Odrazte stranou jeho pěsti a běžte přímo dopředu a získáte jeho centrum.

Ať už útočíte nahoru nebo dolů, pohybujte se jako tygr.

Vyhlížejte jako sokol snášející se na slepice v kurníku.

Když už jste „odklonili řeku a obrátili moře“ (což značí úžasný výkon, v tomto případě zvládnutí těžké práce učení se bojovým uměním), nemusíte provádět techniky ve spěchu.

Když už „fénix přistál na slunečném svahu“ (což znamená příchod talentu, v tomto případě úroveň mistrovství), vaše dovednost se stala mocnou.

Když oblaka zakryjí svět, mezi světlem slunce a měsíce není rozdíl, ale když se střetnou bojovníci, rozdíl mezi slabším a silnějším bude zjevný.

Se třemi „hvězdami“ v zákrytu (nos, prsty na nohou, konečky prstů rukou), čtyři končetiny se pohybují ve shodě, pět prvků vystupuje společně a šest jednot silně spojených do jedné odvážně postupuje.

Pohybujte se vertikálně a horizontálně, vysoko a nízko. Postupujte a ustupujete a otáčejte se na stranu.

Když je situace vertikální, uvolněte sílu, postupujte statečně místo ústupu a shrbení se.

Když je situace horizontální, zabalte se silou, otevírejte a zavírejte bez srážky.

Když je situace vysoko, zdvihněte tělo a to bude působit, jako by vyrostlo.

Když je situace nízko, zmenšete tělo, aby působilo přikrčené, jako když se snažíte něco chytit.

Když je čas postupovat, postupujte, abyste zničili protivníkovu tělo.

Když je čas ustupovat, ustupujte, abyste vedli jeho energii.

Když se otočíte tváří dozadu, nemyslete na to jako na směr dozadu, protože teď je to pro vás směr dopředu.

Když se díváte doleva nebo doprava, nemyslete na ně jako na pravou a levou stranu (ale jako dopředu a dopředu).

Když hlava a ruka postupují, tělo musí také postupovat. Správná metoda pro tělo a ruku je pohybovat se ve vzájemné shodě.

Uvnitř byste měli být ostražití. Navenek byste měli následovat.

Vaše útoky by měly dosáhnout na velkou vzdálenost. Vaše energie by měla ničit. Váš úder je jako výstřel z děla.

Tělo se ohýbá jako drak.

Když vycházíte, buďte nelítostní a dělejte, co se vám zachce.

Rozpusťte plány soupeře a vaše akce budou jako kouzlo, jako když provádíte techniky - Jestřáb prolétá lesem nebo Vlačovka nabírá vodu. Ale když Tygr uloví ovci, ochromí kořist svou silou.

Abyste zvítězili, všechny čtyři končetiny musí pracovat v souladu.

Vše, co stačí k tomu, abyste prohráli, jsou vaše pochybnosti.

Křičte na východ, ale udeřte na západ. Ukažte na jih, ale zaútočte na sever. Vyprázdněte shora, ale zaplňte spodek. Z takových úvah pramení inspirace.

Vaše levá pěst vychází, když pravá pěst dorazí. Jedna ruka jde ven, pak obě ruce dorazí.

Pěst vychází od vašeho solar plexu a udeří v zákrytu s nosem. Nos souvisí se středem, je zdrojem opory pro všechny části.

Když napřáhnete ruku ze středu, celé vaše tělo je spojené, ruce pracují celistvým způsobem, pak bude vaše technika ve všech ohledech přirozeně zajištěna.

Tělo jako luk, pěst jako šíp.

Jako zvuk přetržené struny nebo přesnost přistávajícího ptáka, předvedete divy.

Když se setkáte s protivníkem, je to, jako by se jeho tělo dotýkalo ohně.

Pokud prorazíte a váš postup bude tvrdý, nebudete blokováni.

Co je útok a obrana? Obrana je útok. Útok je obrana.

Všechno závisí na tom, kam pošlete ruku. Vaše schémata by měla být dovedně přizpůsobivá, pohyby by měly čerpat z ducha.

Krutá mentalita je nejlepší strategie. Nelítostné techniky jsou ty, které porazí protivníka.

Co je vyhýbání a postupování? Postupování je vyhýbání. Vyhýbání je postupování.

Nemusíte se dívat daleko, abyste měli pěkný výhled. Několik čtverečních palců těsně před vámi vám poskytne všechno, s čím máte pracovat.

V klidu buďte jako stydlivá panna. V pohybu buďte jako hrom a blesk.

Síla vystřeluje z prohlubně ramene, energie proudí dlaněmi a záměr sahá až do konečků prstů.

Když energie vychází z vašeho elixírového pole, silně zatlačte a hlasitě vydechněte.

Když se setkáte s protivníkovou přicházející silou, vypusťte bouři s mraky, větrem, hromem, deštěm – vše v harmonii.

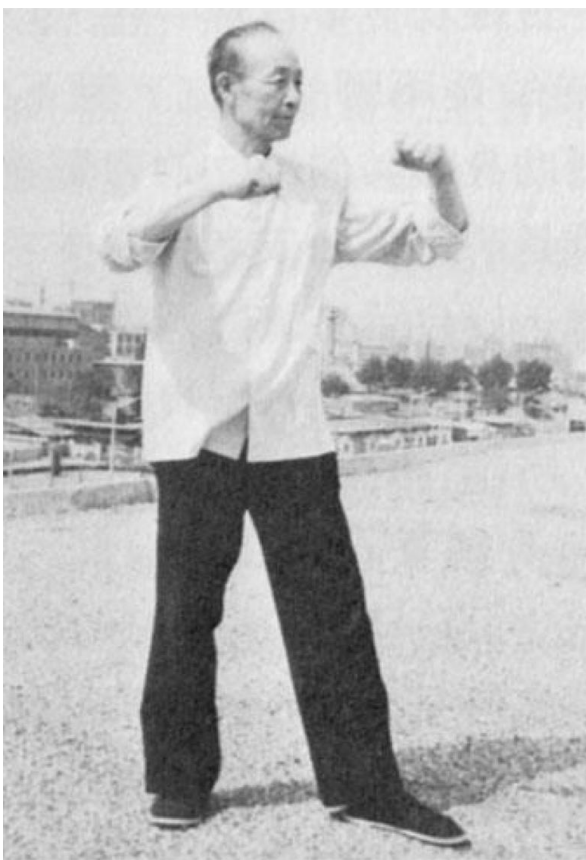
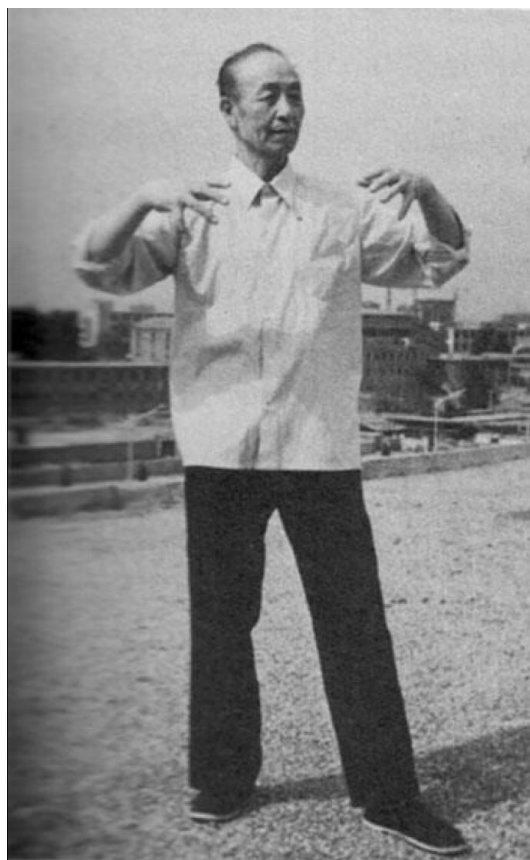


[10] DRAČÍ TECHNIKY

Existuje šest dračích technik: Modrý drak volá z modrého moře
 Obláčny drak se objevuje pětkrát
 Zelený drak prohledává moře
 Černý drak obrací řeku
 Přízračný drak putuje po obloze
 Přízračný drak smršťuje své kosti

Věci, které může vykonat: může se natáhnout nebo smrštít, může být tvrdý nebo měkký, může stoupat nebo klesat, může zmizet nebo se objevit. V klidu je jako hora. Když se pohybuje, je jako vítr. Je bez hranic jako vesmír, plný jako „velká sýpka“. Jeho energie je nesmírná jako oceán. Zářící tak ohromně jako slunce, měsíc a hvězdy.

Předvídejte protivníkovy možnosti útoku. Odhadněte jeho silné a slabé stránky. Očekávejte pohyb s klidem a zůstaňte v klidu, když se pohybujete. Použijte postup jako ústup a ústup jako postup. Pokud protivník vykročí přímo, běžte nepřímo. Pokud postupuje diagonálně, udeřte vertikálně. Pokud vyšle měkce, nečekaně se otřeste. Pokud vyšle tvrdě, použijte ovinutí. Smrštete kosti a pak vyrazte. Uvolněte sílu a pak dokončete pohyb. Stažení je puštění/uvolnění. Uvolnění je také stažení. A především se snažte proniknout až do morku jeho kostí. Když vycházíte, záměr se soustředí na prostor několika palců.



[11] TYGRÍ TECHNIKY

Existuje šest tygrích technik: Divoký tygr opouští les
 Rozložený tygr vydává znepokojivý řev
 Divoký tygr hledá horu
 Hladový tygr trhá svou kořist
 Divoký tygr potřásá hlavou
 Divoký tygr přeskakuje řeku

Osvojte si jeho povahu a usilujte o jeho sílu. Horizontálně křížit, vertikálně udeřit, slézat horu oběma tlapami. Prudce postupujte a divoce ustupujte. Dělejte výpady na dálku a pak techniky na krátkou vzdálenost. Jako byste trhali kořist, potřásejte hlavou jako kočka, když chytá myš. Tlačte vrcholek hlavy vzhůru a chňapněte jako tlapami, přičemž vybudíte celé své tělo.

Zvedněte ruku jako ocelový pilník, použijte sekání, stržení, zkřížení, zdvižení, stažení/sklouznutí. Spusťte ruku jako hák na tyči, použijte sekání, tažení, odražení, rozptýlení, podepření. Klesněte a udeřte, rozviňte a otočte, rozšiřte (roztáhněte) a stáhněte, stlačte a zdvihněte.

Vaše hlava by měla srazit protivníka. Vaše ruka by ho měla udeřit. Vaše tělo by ho mělo zmáčknot. Váš krok by jím měl projít. Vaše noha by na něj měla dupnout. Vaše mysl by ho měla dohnat. Vaše energie by ho měla překvapit. Ostatní metody jsou snadné, přičemž ty, které jsou zde uvedené, jsou těžké, a přesto jsou to ty nezákladnější.

Bojovníci nesmí přemýšlet, protože myslící nemohou bojovat. Lepší je učit myšlenku postupu než myšlenku ústupu. Mějte záměr spíš než starost o formu. Pokud se budete zabývat formou, určitě nevyhrajete. Buďte jako rozzlobený drak nebo temperamentní tygr, vykřikujte zvolání, dokud nebude údolí znít ozvěnou a hora se třást. Vaše síla je jako energie draka a tygra. Pokud nepodceňujete protivníka, jak byste mohli prohrát?

Abychom to shrnuli, metody draka a tygra jsou vykonávány bez choreografických technik. Postoj je jako tygr běžící tisíc mil. Energie je jako drak letící třikrát dál. Síla končí bez záměru ukončení. A když záměr končí, duch pokračuje.

Bez osobních instrukcí nebudete schopni tyto věci pochopit. Napsal jsem zde obecné myšlenky, ne obsáhlé detaily.



[12] SPRÁVNÁ CESTA YIQUANU

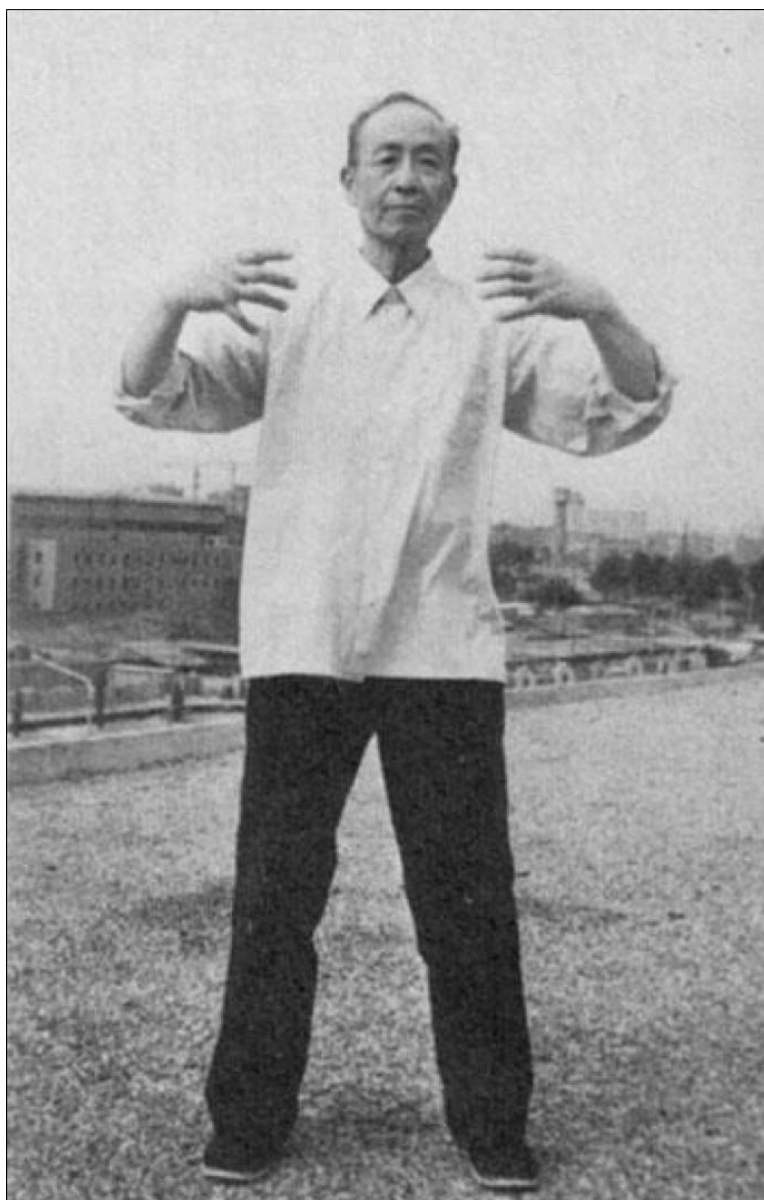
Správná cesta Yiquanu není nic jiného než „tři klasické techniky“ a dvě energie draka a tygra. Zatímco energie draka a tygra slouží k vytvoření dovedností, tři techniky slouží k boji. Jsou to: drcení, vrtání a zabalení.

Drtící úder je navenek tvrdý a uvnitř měkký. Má sílu klidu. Uvnitř prázdnoty ukládá a čeká na vydání.

Vrtající úder je navenek měkký a uvnitř tvrdý, jako železo zabalené v hedvábí. Má pružnou sílu. Uvnitř plnosti odvrátí protivníku vlastní akci a s ní naopak zaútočí na protivníka.

Zabalující úder je tvrdost a měkkost, když si prohazují role. Má překvapující sílu. Uvnitř transformace používá přirozený pohyb.

Následujte protivníkovy nekonečné změny, potom ho jeden otřes dovede k prohře. Jak říká mistr Čuang: „Získejte střed kruhu a odtud reagujte bez omezení.“



POJEDNÁNÍ O PRINCIPU VZÁJEMNĚ SE DOPLŇJÍCÍ TVRDOSTI A MĚKKOSTI V BOJOVÝCH UMĚNÍCH

Wang Yuseng (Xiangzhai)

Článek od Wanga vydaný v Měsíčníku pro sdružená bojová umění – výtisk #5/6, 1935, který také zmiňuje frázi „správná cesta“.

Od té doby, co vláda podporuje bojová umění, počet praktikujících každým dnem vzrůstá – jako oblaka při západu slunce zaplňující oblohu jeden za druhým – což je úžasná věc. V podstatě existují dva cíle bojových umění: posílení těla a sebeobrana. Tyto činy jsou opravdu velké. Protože tyto cíle jsou všem jasné, opravdu je nemusím vysvětlovat, abyste tomu věřili. Když se lidé narodí do světa, kdo by si nepřál být fyzicky fit a chtěl by místo toho strávit svůj život prodáváním nemoce za nemocí? A kdo by si nepřál umět se bránit a chtěl by být místo toho šikanován jedním násilníkem za druhým?

Proto může být dnes tolik lidí praktikujících bojová umění. Vůbec však nemusí slepě následovat systém. Když se slepý člověk podívá na zvíře a řekneme mu, že se dívá na koně, odpoví, že je to kůň, a když mu řekneme, že se dívá na osla, odpoví, že je to osel, protože bude prostě předpokládat, že to je pravda. Avšak způsoby praktikování bojových umění nelze změřit. Každý člověk se přidá k určitému stylu a každý styl je určitým způsobem interpretován. Následování určitého stylu má tu výhodu, že k něčemu patříte, ale také z toho vychází extrém urážení jiných stylů. Praktikující se navzájem pomlouvají jen kvůli tomu, že se nechají unést emocemi. Pokud si pečlivě neprostudují obsahy systémů, budou se takové urážky množit a bude docházet k nekonečným křivdám.

Už jsem viděl některé experty na boj, jak vystrkují hrud' nebo vyklenují břicho. S vytvarovanými pevnými svaly mohou zvedat činky a rozbíjet tvrdé předměty. Lidé pak na takovou osobu ukazují a říkají: „Je prostě jako železo natřené bronzem. Opravdu vstoupil do říše arhatů a jistě bude dlouho živ.“ Ale potom ani ne po půl roce, najednou zvrací krev a umírá, načež se lidé začnou rozhlížet kolem, na koho by svalili vinu, a říkají: „Proč? Proč? To musel být osud!“ Stěží si uvědomí, že ačkoli byl navenek tvrdý, uvnitř byl poškozený. Proto, i když bojová umění mohou tělo posílit, mohou také tělu ublížit. Proč je tedy praktikovat?

Existují také jistí zápasníci, kteří při cvičení nevynakládají vůbec žádné úsilí. Jako dívka v sedmnácti nebo osmnácti letech dělají půvabné taneční pohyby, které mohou uhladit energii a oživit krev. To skutečně odpovídá cíli posilování těla, ale je to nedostatečné při setkání s oponentem nebo při rozbíjení cihel. Mluvit o tom, že bojová umění mohou být využívána pro sebeobranu, by v takovém případě téměř nemělo smysl.

Shrňme obě tyto situace. Ačkoli první případ vytváří robustní vzhled, vnitřně je ve skutečnosti ve velkém rozporu s fyziologickými principy, a tak nemůže být použit k vhodnému posílení těla. To je chyba přílišné tvrdosti. V druhém případě, ačkoli tato praxe může být v souladu s principy zdraví, nelze ji použít v sebeobraně. To je chyba přehnané měkkosti. Jak přílišná tvrdost, tak přílišná měkkost jsou extrémy a není to správná cesta. Nebudete schopni uspět ani v jednom případě, a pokud byste některým z těchto způsobů vůbec uspěli, výsledkem by byl jen zjednodušený zlomek, nekompletní kus nauky.

Ve skutečnosti je podstata učení bojových umění jednoduše snaha o přizpůsobení se principům. Složitost nebo jednoduchost pozice není důležitá. Krása nebo ošklivost pohybu není důležitá. Složitě nebo jednoduché, krásné nebo ošklivé – to nejsou absolutně platné pravdy. Ačkoli se postoj může jevit složitým, děj uvnitř může být ve skutečnosti jednoduchý, a ačkoli se postoj může jevit jednoduchým, děj uvnitř může být ve skutečnosti složitý. O tom, co je uvnitř postoje, je těžké hovořit, protože odpovědi nemůžeme hledat na základě vnějšího zdání. To, co svět považuje za krásné, může být v podstatě ošklivé, a to, co svět považuje za ošklivé, může být v podstatě krásné. Pravá krása nebo ošklivost jsou výhradně věci hodnocení substance. Vezměme např. krásu Xishi. Dokonce, i když byla oblečená v chudém šatu („vlásenka z trní a plátěná sukně“), její krásu to nemohlo ovlivnit. Ale když se ošklivá Dongshi snažila napodobit její krásu („Dongshi se snažila napodobit způsob, jakým si Xishi upravovala obočí“), to, že se zakryla líčidly, ještě zvýšilo její ošklivost.

Musíte uvolnit tělo a osvobodit energii. „Uvolnit“ ve skutečnosti znamená dopřát vašemu tělu cvičení. „Osvobodit“ ve skutečnosti znamená zajistit, aby energie správně plynula. Tím, že budete procvičovat tělo a rozproudíte energii, obsáhnete základy bojových umění.

Cvičení bychom měli shledat správným na základě uvolnění těla a osvobození energie. Pak není v rozporu s fyziologickými principy a je blahodárné pro tělo i mysl. Takovým způsobem můžete dosáhnout podmínek správného cvičení. Když je vaše tělo uvolněné, energie je svobodná/volná. Poté musíte sjednotit podstatu a ducha. Když jsou podstata a duch sjednocené, můžete v klidu realizovat vnitřní práci a kultivovat odvážného ducha. Se solidním základem vycházejícím z klidného uvědomění pak budete na protivníka reagovat správným způsobem. Kultivací odvážného ducha budete schopni dosáhnout stavu oddělení se od prožívání hrůzy pramenící ze záležitostí života a smrti.

Toto silné stanovisko popsali buddhisté takto: „Když narazím na ‚horu ze šavlí‘, rozlámu ty šavle. Když vstoupím do pekla, uhasím oheň.“ A i kdyby se před vámi zhroutila hora Tai, nebo by se za vámi vylilo východní moře, vaše mysl zůstane důstojná a klidná jako v normálních chvílích. Umění vyzbrojené tímto smýšlením je nyní dostatečné pro posílení těla a také vlastní obranu, přičemž oba tyto aspekty vedou navzájem jeden k druhému.

Co se týká metod jednání se soupeři, přemýšlejte o protivníkovi takto: Jaký je stav jeho ducha? V jakém stavu je jeho struktura? Jaká část cílové oblasti je nechráněna? Jak silný je? Posílení tím, že jste hnáni záměrem a vedeni duchem, musíte vždy provádět podrobnou analýzu. Když vám analýza poskytne jasnost, pak si můžete být jisti, že konáte s přesností, ať už jsou vaše technika i útok jakékoli. Tak můžete vyhrát s jistotou.

Na žádost Wu Yihui jsem zde upřímně předložil své názory. Avšak ve své horlivosti splnit úkol jsem nevyjádřil vše, co mám v hlavě. Cestu bojových umění je těžké vysvětlit a bez dlouhého pojednání je nemožné předat třeba jen desetinu procenta jejích detailů. Maximum, co lze popsat v jednom článku, jsou jen pouhé podružnosti.

