

# 李洛能 形意拳谱

## 形意拳序

形意拳术之始，本乎天地之大端与夫造化之原理，盖天地之辟于一无气也，万物之生于无知，形意之成本于无意。盖无意至极生有意，意诚心正，乃至于静，静则察候六脉、溶暇二气，静极生动，动而震发四肢，贯通百骸，是谓先天存乎静，后天藏诸动也。故意为体而形为用，静属阴而动属阳，体用动静得阴阳消长生之功，而真一之气生焉，孔子曰：“冬至养其阳，夏至养其阴，吾善养吾浩然之气。”此皆修养正气之谓也。盖形意拳之原理，则培养天一之道，由后天而达于先天也。重阳不重阴，太刚必折；重阴不重阳，过柔不坚；刚柔相济，乾坤之道乃成。古之传斯术者，多以心法口授，缺少记载，使后学者茫然不知途径，须以涵养正气为先，以为之序。

## 又序

盖夫体育一途，创自达摩老祖师，迨至宋朝岳飞，又精研内经之意义，化生五行十二形之原理，因名为形意拳，总合五纲十二目，统一全体之功用。在内为意，在外为形，是术乃修身之原本，明心见性还原之大道，揽阴阳之造化，转乾坤之枢机，诚强身之捷径也。

十二形实本天地万物化生之理，取世间禽兽之具有特能者，妙效其性能，摹效时久，自能精神入体。

形意拳术实与卫生关系至切，如能长习，则疾者能愈，弱者能强，男女老少皆可练习，既无折腰屈膝之痛苦，又无跃高纵险之危劳，斗室席地、长衣缓带也可演习，虽属武术，迹近文雅。

练习时身体分阴阳，以前心为阴，脊背为阳；手心为阴，手背为阳；大指朝上为阴阳掌；以右肩在前或左肩在前，皆为阴阳身；拳虎口朝上为阴阳拳。

## 初学入门规矩

练习拳术，不可自专自用而固执不通，如专求力，则凝滞不灵；专求重，则沉重不活；专求气，则拘泥不通；专求轻浮，则神意涣散。要而言之，身外形顺者，无形中自增力气；身内中和者，无形中自生灵气。如练至功深圆满之时，凝神于丹田，则身重于泰山；化神成虚空，则身轻如鹅羽，所以练习不可固执一端也。果得其妙道，也是若有若无，若实若虚，勿忘勿助之意，不免而中，不思而得，从容中道，无形中而生，诚神奇也。

## 练习三害

初学武术，谨当切记三害。三害不明，足以伤身。明者自能得道。三害者：一拙力，二努气，三挺胸拔腹是也。如练拙力，则四肢百骸、血脉不能流通，筋络不能舒畅，全身发拘，手足不能活泼，身为拙气所滞，滞于何处，何处成病；练时努气，则太刚易折，胸内气满，肺为气所排挤，易生满闷肺炸之诸症；若挺胸拔腹，则气逆上行，终不能归于丹田，两足似萍草无根。例如心君不和，百官必失其位。拳法亦然，若不得中和，则万法也不能至中立地步。故练习之时，谨记三害，用以力活气顺，虚胸实腹而道心生，练之设能如此，久而久之，自然能练至化境也。

## 呼吸合道

夫人以气为本，以心为根，以息为元，以肾为蒂，天地相去八万四千里，人之心肾相离八寸四分，一呼百脉皆开，一吸百脉皆闭，天地化工流行，亦不出乎呼吸二字。且呼吸之法，分有三节道理：初节道理，

乃是色身上事，即练拳术之准绳，呼吸任其自然，有形于外，谓之调息，亦谓练精化气之功夫；二节道理，谓之身法上事，呼吸有形于内，注意丹田，谓之息调，亦谓之练气化神之功夫；三节道理，乃是心肾相交之内呼吸，无形无象，绵绵若存，似有非有，无声无臭，谓之胎息，也就是化神还虚之功夫。呼吸有三节道理，拳术有三大功夫，谓之明劲、暗劲、化劲是也。明劲者，拳内之法，伸缩开合之势，有形于外；暗劲者，动转神速，动则变，变则化，变化神奇，有形于内；化劲者，无形无象之手法，不见而章，不动而变之神化也。此三大功夫是练拳术之根本实际之道理，也谓之练术合道之真诀，知此道理，可谓之性命双修也。

### 三步功夫

易骨者，明劲也。练时身体动转必须顺逆，而不可悖逆，手足起发必须整齐，不可散乱，为之筑基壮体，充足骨髓，坚如金石，而气质形容如山岳之壮，谓之初步功夫。

易筋者，暗劲也。练时神气圆满，形式绵绵，舒展应用，活泼不滞，为之长筋腾膜，全身筋络伸展，纵横联络，而生无穷之力，此谓之第二步功夫。

易髓者，化劲也。练时周身运转、起落、进退、伸缩、开合不用力，将神意蛰藏于祖窍之内，身体圆活无滞，形如流水，其心空空洞洞而养灵根，此谓之第三步功夫。

### 七拳法

头、肩、肘、胯、膝、足、手是也。

### 八字诀

斩——劈拳，截——钻拳，裹——横拳，跨——崩拳，挑——践拳、燕形，顶——炮拳，云——鼉形，领——蛇形。

### 五行名称

五行者，金、木、水、火、土也。内有五脏，外有五官，皆与五行相配。心属火，肝属木，肺属金，肾属水，此五行隐于内者。舌通心，目通肝，耳通肾，鼻通肺，人中通脾，此五行著于外者也。五行相生之道：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。又有相克之义：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，此五行相克也。五行相生，变化无穷；五行相克，为破他人之手势。盖拳术取名之义，基在此矣。取诸于身，则使五脏充实，而全体无亏，运用在外，能使体舒和畅；运用在内，能使清气上升，浊气下降，坚实其内，整饰其外，以为平时练习规则。

### 形体合一

《易》云：两仪生四象，四象生八卦，八八六十四卦之数，皆从太极分散而来。太极者，天性之命，即人之心意也。意者，心之所发也。人为万象之灵，能感通诸事之应，是以心在内而理周乎物，物在外而理具于心，是故心意诚于中，而万物形于外。在内为意，在外为形，合于术数。近取诸身，内为五行；远取诸物，外为十二形。内外相合，而形生焉。明故其理，则天地万物形体合一也，皆可默悟矣。

### 四稍三心归一

盖人之一身有四稍，曰：血稍，肉稍，筋稍，骨稍是也。

此四稍者一动，而能变化其常态。发为血稍，属心，心怒气生，气冲血动，血轮发转，精神勇敢，毛发虽微，怒能冲冠，气足血旺，力能撼山；爪为筋稍，属肝，手足之功，手抓足蹬，气力兼并，爪生奇功；

齿为骨稍，属肾，化精填骨，骨实齿坚，保齿之道，最忌热凉，冷冬炎夏，唇包齿藏，年迈耆老，上下成行；舌为肉稍，属脾，脾醒舌灵，胃健肉长，坤田气壮，肌肉成疆，充实脏腑，刚柔悠扬。

三心者，手心、足心、及心是也。用之手心要扣，足心要玄，人心要灵。明乎四稍增神力，明乎三心生灵气，四稍三心要合全，精神勇撼力推山，气浮心意随时用，硬打硬碰无遮拦。遇敌要取胜，成功须放胆，四稍三心归一体，还用灵活一混元。

#### 步法手法五恶

步法者，寸步、垫步、剪步、快步是也。一尺远近，则用寸步；三五尺远，则用垫步；六七尺远，则用剪步；丈八尺远，则用快步。步法中为快步最难，是起前足，则后足平飞而去，如马之奔，如虎之践。步法者，足法也。足之要义，是起翻落钻，起者如手上翻之撩阴；落钻如石之沉水。夫足之进忌踢，进则用踩，踩者如鹰之捉物也。

手法者，单手双手是也。单手起，往上长身而钻；往下落，缩身而翻，形如鹞子穿林，束身而起，展身而飞。双手上起，两肱似直非直，似曲非曲，形如举鼎；手落，似猛虎搜山。然其要者有五恶：即抓、扑、裹、舒、绝也。拳经云：抓为毒，扑如虎，形似猫扑鼠；裹为护，身不露，敌来吾先顾；抖要绝，力舒展，打倒还嫌慢；心要毒，手如弩，出手如蛇毒。总而言之，手不离足，足不离手，手足不能离身。分而言之则万法，合而言之则归一气。三回九转是一势，正此之谓也。上法以手足为妙，进步以手足为奇，以身为纲领，其运用进身而发势，三节要明，四稍要齐，内五行要合，外五行要随，远近应时而用，心一动而即至，其理法行于外，发著于六合之远，承上接下，势如连珠箭，何虑他有邪术！知此道理，神奇技也。

#### 战手要法

二人初见面，未交手前，要凝神聚气，审查敌人五行之虚实（精神体格），注意敌人之动静，站近敌人之身旁，成三角斜形△式，占左进右，上右进左，进步退身，灵活要快，形似蛟龙翻浪。发拳要攥紧，拳紧增气力；发掌要扣手心，掌扣气力加。三节四稍要相齐，心要虚空而恨毒，不毒无名，俗云：人无伤虎心，虎生食人意。气要上下三田联络往返，精气能灌溉四肢，以心为主宰，以眼为统帅，以手足为先锋，不贪，不歉，不即，不离，胆要大，心要细，面要善，心要毒，静似书生，动似雷鸣。审查来之形势，彼刚我柔，彼柔我刚，刚柔相济。进步发拳，先占中门，肘不离肋，手不离心，束身而起，长身而落，随高打高，随低就低，远发手足，近发肘膝，上打咽喉下撩阴，左右两肋在中心，发手莫有形，身动勿有势，操演时面前似有人，交手时面前似无人。拳经云：打法须要先上身，足手齐到方为真。身似蛟龙，拳打烈炮，遇敌好似火烧身。起无形落无踪，手似毒箭，身如弩弓，消息全凭后足蹬，进退旋转灵活妙，五行一动如雷声，风吹浮云散，雨打尘埃净，五行合一处，放胆必成功。

#### 形意摘要

一要塌腰，二要垂肩，三要扣胸，四要顶，五要提，六要横顺知情，七要起钻落翻分明。塌腰者，尾闾上提，而阳气上升督脉之理，又谓之开督；垂肩者，肩垂则气贯肘，肘垂则气贯手，气垂则气贯丹田；扣胸者，开胸顺气，而通任脉之良箴，能将精气上通泥丸，中通心肾，下通气海，而至于涌泉；顶者，头顶、舌顶、手顶是也。头顶而气冲冠，舌顶而吼狮吞象，手顶而力推山；提者，谷道内提也，古人云：“紧撮谷道内中提，明月辉辉头上飞”，而又谓之醍醐贯顶，欲得不老，还精补脑；横者，起也；顺者，落也；起者钻也，落者翻也，起为钻，落为翻。起为横之始，钻为横之终；落为顺之始，翻为顺之终。头顶而钻，头缩而翻，手起而钻，手落而翻，足起而钻，足落而翻。腰亦然，起横不见横，落顺不见顺，起是去落是打，起亦打，落亦打，起落如水之翻浪，方是真起落也。无论如何，起钻落翻，往来总要肘

不离肋，手不离心，出洞入洞紧随身。手起如钢锉，手落似钩竿，起者进也，落者退也，未起如摘字，未落如坠字，起如箭，落如风，追风赶月不放松，起如风落如箭，打倒还嫌慢。足打七分手打三，五营四稍要合全，气浮心意随时用，硬打硬碰无遮拦，打人如走路，视人如蒿草，胆上如风响，起落似箭钻，进步不胜，必有怯敌之心，此是初步明劲，有形有象之用也。至暗劲之时，用法更妙，起似蛰龙升天，落似霹雳击地，起无形落无踪，去意好似卷地风，起不起何用再起，落不落何用再落，低之中望为高，高之中望为低，打起打落，如水之翻浪，不钻不翻，以寸为先，足打七分手打三，五营四稍要合全，气浮心意随时用，打破身势无遮拦，此是二步暗劲，有无穷之妙用也。

拳无拳意无意，无意之中是真意，拳打三节不见形，如见形影不为能，随时而发，一言一默、一举一动、行止坐卧，以致于饮食茶水之间，皆可能用，或有人处，或无人处，无处不用，所以无入而不自得，无往而不得其道，以致寂然不动，感而遂通，无可无不可，此是三步化劲，神化之功用也。然而所用三步功夫，虚实奇正，也不可专有意用于奇正虚实。虚者并非专用于彼，己手在彼之上，用劲拉回，落如钩竿，谓之实；彼手不着我之手，用劲将彼手拉回谓之虚。并非专用意于虚实，是在人之形势感触耳。奇正之理亦然，奇无不正，正无不奇，奇中有正，正中有奇，奇正之变化，如循环之无端，所用无穷也。拳经云：拳去不空回，空回非奇拳，正此之意也。学者深思格物此理，而要义得矣。

#### 十六处练法

一寸、二践、三钻、四蹴、五夹、六合、七疾、八正、九胫、十警、十一起落、十二进退、十三阴阳、十四五行、十五动静、十六虚实。

寸——足步也；践——腿也；钻——身也；蹴——束身也；夹——如夹剪之疾也；合——内外六合也；疾——疾毒内外合一也；正——是直也，看斜有正，看正有斜；胫——手摩内五行也；警——警起四稍也，火机一发，其物必落；摩胫摩劲，意气响连声；起落——起是去，落是打，起亦打，落亦打，起落如水之翻浪，才成起落；进退——进步低，退步高，进退不知枉学艺；阴阳——看阳有阴，看阴有阳，天地相合能下雨，拳之阴阳相合能成一气，气成始能打人成其一块，皆谓阴阳之气也；五行——内五行要动，外五行要随；动静——静为自体，动为作用，若言其静，未露其机，若言其动，未见其迹，动静在正发而未发之间，谓之动静；虚实——虚是精也，实是灵也，精灵皆有，成其虚实。

拳经云：

精养灵根气养神，养功养道见天真，

丹田养就长命宝，万两黄金不与人。

拳经歌曰

头打落意随足走，起而未起占中央；足踏中门抢他位，

就是神手亦难防。肩打一阴返一阳，两手只在洞中藏；

左右全凭盖势取，束长二字一命亡。肘打去意占胸膛，

起手好似虎扑羊；或往里拨一旁走，后手只在肋下藏。

把打起落手头挡，降龙伏虎霹雳闪；天地交合云遮月，

武艺相战蔽日光。胯打中节并相连，阴阳相合必自然；

外胯好似鱼打挺，里胯藏步变势难。尾打落意不见形，

猛虎坐卧藏洞中；背尾全凭精气，起落二字自分明。  
膝打几处人不明，好似猛虎出木笼，和身展转不停势，  
左右明拨任意行。足打踩意不落空，消息全凭后足蹬，  
与人交手莫计备，去意好似卷地风。足打七分手打三，  
五行四稍要合全，气浮心意随时用，硬打硬碰无遮拦。  
臀打去意要占阴，好似返弓一力精；丹田久练灵根本，  
五行合一见奇能。

#### 拳经曰

混元一气吾道成，道成莫外五真形，真形莫外真精神，  
神藏气内丹道成，如问真形须求真，要知真形合真象；  
真象合来有真诀，真诀合道得彻灵。固灵根而动心者，  
敌将也；养灵根而静心者，修道也。

武艺虽精窍不通，费尽心机枉劳神；

祖师留下真妙术，知者传授要摘人。

#### 无极论

无极者，空空静静，虚若无一物也。圣人自阴阳以说天地。夫有形者生于无形，无形则天地安足生，故曰有太易、太初、太始、太素而太极之五太也。胎胞气质，形之本也，一警而生气质形也。气之轻清上浮者为天，气之重浊而下凝者为地。然太易者，未见其气也；太初者，气之始也；太素者，质之始也；太始者，气形之始也。气形质具，而从未相离，视之不见，听之不闻，寻之不得，故曰易也。易无形状，易变为一，太极生焉，由太极而化生万物也；如易仍无形，太极也不生气，形质混沌而相离，虚无飘渺，复而谓之无极也。

#### 虚无不极含一气

虚无者，无形○之势也；无极者，○含一混沌不分之气也，此气乃是先天真一之祖气，氤氲无形，其中有一点生机含藏，名为先天之本，性命之源，生死之道，天地之始，万物之理，阴阳之母，四象之根，八卦之蒂，即太极之发源，而谓之无极也。

#### 起势

开势先将身体立正，面向前，两手下垂，两足90度之姿势，心中要空空无物，此势谓之顺行天地自然化生之道，又谓之虚无含一气之势也。此势乃为练拳之要道，形意拳之基础也。

#### 太极论

太极者，无形质之本，无极而有极也。自无归有，有必归无，无能生有，有无相生，无有尽时。太极中于四象两仪之母也，其性属土，天地万物皆以土为本，故万物之旺，由土而生；万物之衰，由土而归也。在人五脏属脾，脾旺则人之四肢百骸健全，取诸形意拳为横拳，内包四象，即劈、崩、钻、炮之拳，共为之五德，而又谓之五行。

## 太极势

将无极之姿势，半面向左转，左足跟靠右足里胫骨，为45度之姿势，随时再将身体下沉，腰塌劲，头顶劲，目平视，内中神意抱元守一，和而不疏。口似张非张，似合非合，舌顶上腭，谷道内提，此势取名为一气含四象，谓之揽阴阳、夺造化、转乾坤、扭枢机于后天之中，返先天之真阳，退后天之纯阴，复本来之真面目，归自己之真性命，而谓之性命双修也。故心以动而万物生，其理法行于外，发著于六合之远，无物不有；心以静，其气缩至于心中，退藏于密，无一物之所存，故练拳以此为开势之法也。

## 太极

左足不动，右足向外斜横进步，两手攥拳，左手阳拳，停在左胯，右手随足进时向里拧劲，拧成阴拳，如托物之势，顺胸上起，往前伸出，头顶身拗，目视右拳大指根节，谓之鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头。鸡腿者，独立之势；龙身者，三曲之形；熊膀者，项竖之劲；虎抱头者，两手相抱，似猛虎离穴之意。总而言之，即中庸不偏、不倚之谓也。

## 两仪势

两仪者，是太极流行，绵绵不息，分散而生也。太极左伸，则为阳仪；太极右伸，则为阴仪，所谓阳极必生阴，阴极必生阳，生生不息。天为之一大天，人为之一小天，天地相合而生三才。三才者天、地、人三才之象也。人以三才而生三身。三身者，上、中、下三丹田也。三田往返，阴阳相交，为人性命之根，造化之源，生死之本，即道家谓之金丹也。拳术之理亦然，且拳术左分为阳仪，右分为阴仪，阴阳伸缩，生生流行，绵绵不息，即拳内动静、起落、进退、伸缩、开合之玄妙也。所以数不离理，理不离数，数理兼用，方生神化之道，体用同源，动静一理，分而言之为万法，合而言之仍归太极之一气也。形名虽殊，其理则一，正是此意义也。

## 两仪生三才

将太极之姿势，右足不动，左足向前进步，左手随足进时，往前顺右肱推出，至右手腕时向下翻劲，成半阴半阳拳；右手也同，左手向前推翻时，向里拧劲，拉回至下丹田，成半阴半阳掌，两手大指、虎口圆开，两肱曲伸，似直不直，似曲非曲，目视左手大指稍，两肩松开沉劲，两胯根塌劲，是谓肩与胯合。两肘垂劲，两膝合劲，是谓肘与膝合。两足蹬劲，两手五指伸劲，是谓手与足合，此谓之外三合也。要而言之，是肩催肘，肘催手，腰催胯，胯催膝，膝催足，上下合而为一，此时身势不可前栽后仰，左斜右歪，正似斜，斜似正，阴是阳，阳是阴，阴阳相合，内外如一，此谓之六合也。总而言之，六合是内外相合，内外相合即阴阳相合，阴阳相合，三才因斯而生焉。以后无论各拳、各形，皆用三才势为主。熟读拳经，深默温习，法无不中矣。

三才三身非无因，分明配合天地人；

三元灵根能妙用，武术之中即超群。

## 劈拳讲义

劈拳性属金，是阴阳连环一气之起落也。气之一静，故形象太极；气之一动而生物，其名为横。横属土，土生万物，故内包四拳。按其五行循环之理，土生金，故先练劈拳，上下运用，有劈物之意，其形似斧，故名劈拳，所诸身内则为肺，劲顺则肺气和，劲谬则肺气乖。夫人以气为主，气和则体壮，气乖则体弱，故学者不可大意也。

上步初势曰：两手紧握，同变阴拳，左拳落下，肘顺胸前，高不过肩，力垂左肩；右手靠脐，肘至肋边，眼平舌卷，气降丹田。

换步歌：左足既开，右足大进，手足齐落，推挽两迅，左足斜跟，右足仍顺，指开心齐，后手肋近，手足与鼻，列成直阵。

转身歌：起势钻，落势翻，行如槐虫，起如挑担，若遇人多，三摇两旋，正是转身之谓也。

#### 崩拳讲义

崩拳性属木，取之身内属肝，以拳之运用为崩拳。拳之性能是一气循环之往来，势如连珠箭，所谓崩拳似箭属木也。练之拳势顺，则肝舒气平养心神、增劲力，而无目疾、腿病之患；拳势逆，则伤肝，肝伤则两目晕花，两腿痠痛，一身失和，心火不能下降，拳也不得中立地步。然崩拳之势极间单，其练法：左足前进，右足相跟，相离四五寸；此势不换步，出左手进左足，出右手也进左足，学者于此拳中当细研究其妙道焉。

初步歌：左足先开，右足跟进，胫对左踵，腿曲势峻，两掌变拳，后阴前顺，顺者力挽，阴者前奋，两手互易，步法莫紊。

换步歌：左足再进，右足后跟，右手力挽，左拳阴伸，手足齐出，两手力均；后拳成阴，前拳要顺，目视前手，理要齐心。

转身歌：左扣右横，随时转身，右足横提，右拳阴伸；左拳仰抱，推挽力均；手足齐落，两拳半阴，后拳在肋，前拳齐心。

#### 钻拳讲义

钻拳性属水，是一气之流通曲折无微不至也。钻上如龙突然出水，又似涌泉趺突上翻，所诸身内属肾，以拳中为钻拳，其拳快似闪电，形似突泉，所谓属水者是也。拳势顺，则真劲突长，肾足气顺；拳势逆，则拙力横出，肾虚气乖，清气不上升，浊气不下降，真劲不长，拙力不化矣。学者当知此。

初步歌：，左足先开，右足大进，足落拳钻，复拳宜迅，左足斜跟，右足应顺，前拳取鼻，后拳肘进，手足与鼻，列成直阵。

换势歌：右足已开，左足大进，右拳撤回，左拳前奋；右足紧跟，左足仍顺，手足齐落，换势莫紊；前拳取鼻，后拳齐心。

#### 炮拳讲义

炮拳性属火，是一气之开合，如炮之突出，形最猛，性最烈，取诸身内属心，以拳为炮拳，形似烈火炮弹，所谓属火者是也。拳势顺，则身体舒畅，心气虚灵；拳势逆，则四肢若愚，心气也乖，关窍昧闭，学者务于深究此拳也。

初步歌：左足先进，右足随之，右斜左提，眼观一隅，掌变阴拳，右肋左脐，有如丁字，莫亢莫卑，两肘加肋，舌卷气息。

换步歌：右拳顺出，如石之投，左拳外翻，置之眉头，足提者进，与左拳眸，左右互换，勿用他求。

#### 横拳讲义

横拳性属土，是一气团聚而后分散也，取诸身内为脾，脾属土，土旺则脏腑滋和，百疾不生，所为属土者是也，取之于拳为横拳。拳势顺，似土之活，滋生万物，五脏和霭，一气之灌溉；拳势逆，气努力拙，内伤脾土，五脏失调，外似死土，万物不生，故此拳为五拳之要素，学者宜慎思明辨之。拳经云：左足退提，右足孤立，两手成拳，前阴后阳，阴者平肩，阳者肘匿，眼平身正，舌卷屏息，停时虽暂，厚其

足力，足进而落，已成剪形，后拳外钻，前拳退形，钻翻小指，退与肘平，下拳横出，故以横名，手足变换，反用则成。

### 五行合一进退连环拳讲义

连环者，是五行变化合一之势也。五行分演，则谓之五行拳，而为五纲也；合演，则谓之七政，而为连环也。五拳合为一套，悠进悠退，循环连珠，陆离光怪，贯为一气，进退无常，故谓之进退连环拳。

练习连环拳，以五行拳为母，五拳未能习熟，不必学连环拳，此拳共有十六势，进退各法，往返练习范围也小，是亦有引长之法，练习于宽地也不见其短，引长之法，至十六势不转身，仍打崩拳，按前势则往复足六十四势矣。且连环拳法，以应用为主，连环拳可以连环用之，握之则成拳，伸之则成掌，故可变为连环掌，此徒手之运用也。刀、剑、棍、枪、戟、铲、鞭、铜无不可用，有刃者则砍，有锋者则刺，无锋刃者则打，不过手势之变化耳。故器械无论大小、长短、双单皆可包括无疑，苟明变化之功，何往而不应用哉。

### 十二形讲义

夫十二形者，本诸天地化生而来也，曩昔本为十形，原属天干气数也，后者扩为十二形，原属地支气数也。干数十，地数十二。盖天之中数五，故气原乎天者，无不有五，五气合一，一阴一阳，故倍之成十；地之中数六，故气之原乎地者，无不有六，六合为一，一阴一阳，故倍之成支，此十二形数之由来也。既有其数，而即取所谓动物之特能，成为十二形。十二形者，龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、鸟、鹰、熊是也。然诸物所具之特长及性能，人以身形物之形，物之意以人意悟之，此形意拳之命名之理源也。练之洁内华外，使人身体四肢百骸、五脏六腑、七表八里、九道十二经络，无闭塞之处，而百病也无发生之源，故拳中有四象、五行、六合、七政、八卦、九宫，而化取十二形，以气贯通十二经络是也。夫学者于形意十二形潜心玩索，洞明奇偶之数、阴阳之理，果无悖谬，久之不特强身，且能强种强国，故不可不勉力行之哉！

### 龙形讲义

龙者水中最灵猛之物，在卦属震，为木，形本属阴，真阳物也。取诸于身而为离，属心，心属火，故道经有言：“龙从火里出，又为云，云从龙。”龙之天性有蛰龙翻浪、升天之势、抖搜之威、游空探爪、缩骨之精，隐现莫测，取之于拳，则为龙形，此形精意，神发于目，威生于爪，劲起于承浆之穴，与虎形之气循环相接，两形一升一降，一前一后，以拳法运用之，外刚猛而内柔顺。形势顺，则心内虚空，而心火下降，心宽而智慧生，即道家火候空空洞洞是也；形势逆，筋络难舒，则身被阴火焚烧矣。故曰：

一波未定一波生，好似神龙水上行，

忽而冲空高处跃，声光雄勇令人惊。

学者于此形当深心格致，久则道理自得矣。

### 虎形讲义

虎者山中猛兽之王，在卦属兑，为金，取之于身而为坎，属水，为肾。坎生风，风从虎，虎之天性有离穴抖毛之威、扑食之勇，故道经有言：“虎向水中生。”此形与龙形之势轮回相属，能通任开督，在丹经谓之火水相交而金木并，四象和合，取之于拳为虎形。此形之威力起于臀尾之劲（督脉），发动涌泉之穴，起落不见形，猛虎坐卧藏洞中。以拳之运用，外猛而内和。形势顺，则虎伏而丹田气足，能起真精补还于脑，道经云：“欲得不老，还精补脑。”正是此形之要义也；形势逆，而灵气不能灌溉三田、流通百脉，反为阴邪所浸，而身重浊不灵空矣。故曰：



猛虎穴伏双抱头，长啸一声令胆惊，

翻掀尾剪随风起，跳涧抖搜施威风。

学者最当注意，格务龙虎二形之理，得之身心，则谓之性命双修也。

#### 猴形讲义

猴者最灵巧之物也，性属阴土，取诸身内属脾，为心源，其性能有纵山跳涧飞身之灵，有恍闪变化不测之巧，在拳用形，故取名为猴形。以拳言之，有封猴挂印之精，有偷桃摘果之奇，有上树之巧，有坠枝之力，展转腾挪、神机莫测之妙。以形中最灵巧者，莫过于猴之为物也。故曰：

不是飞仙体自轻，若闪若电令人惊，

看他一身无定势，纵山跳涧一片灵。

然练时，其拳形和，则身体轻便，快利旋转如风；拳形不和，则心内凝滞，而身也不能灵通矣。此拳之运用，与各形势不同，手法步法是一阴一阳，一反一正，先练为阴，回演为阳。学者于此形切不可忽略也。

左势封猴挂印，偷桃，献果，上树，顺水推舟，摘果，坠枝，大蹬枝，右挂印，爬杆，掐绳。

#### 马形讲义

马者最仁义之灵兽也，善知人心，有垂缰之义，抖毛之威，有躡蹄之功，撞山跳涧之勇，取诸身内则为意，出于心源，故道云：名为马，意属脾，为土，土生万物，意变万象。以性情言之，谓之心源，以拳中言之，谓之马形，以拳法用之，有龙之天性，翻江倒海之威。拳外刚猛而内柔和，有心内虚空之妙，有丹田气足之形。拳势顺，则道心生，阴火消灭，腹实而体健；拳势不顺，则心内不能虚灵，而意忘气努，五脏失和，清气不能上升，浊气不能下降，手足也不能灵巧也。故曰：

人学烈马躡蹄功，战场之上抖威风，

英雄四海扬威名，全凭此势立奇功。

学者于此形尤宜注意而深究之矣。

#### 鼉形讲义

鼉者水中之物，龙之种，身体最有力，而最灵敏者也，有浮水之能，有翻江倒海之力，取之身内为肾，以拳中之性能用其形，外合内顺，练之能消心君之浮火，助命门之相火，满肾水，活泼周身之筋络，化身体之拙气、拙力。拳势顺，丹田气足，而真精补还于脑，身轻如鼉之形，与水相合一气，而能浮于水面也；拳势逆，则手、足、肩、胯之劲必拘束，而全身也必不能灵活也。故曰：

鼉形须知身有灵，拗步之中藏奇精，

安不忘危危自解，与人何事须相争。

正此之谓也。学者须加以细心研究，方不错谬也。

#### 鸡形讲义

鸡者最有智谋、性勇、灵性之物也，故晨能报晓，其性虽属禽，而功于陆离，性善斗，斗时皆以智取；口刚而能啄，两腿连环而独立，爪能抓，且能蹬；生威抖翎，能腾空；进退无时，往来无定，全身运用，

随时生能。以拳之运用，力量最大，故取名为鸡形，取诸身内为脾，脾健则五脏充足。脾属土，土生万物，故鸡之性能有万法，故曰：

将在谋而不在勇，败中取胜呈英雄，

试看鸡斗虚实敏，才知羽化有灵通。

拳势顺，则脾胃活，有羽化之功；拳势逆，则脾衰胃满，五脏失其调和。学者宜虚心诚意格物至致，始得生化之道也。

#### 鹞形讲义

鹞者飞禽中最雄勇、灵敏之物也，其性能有翻身之巧，入林之奇，展翅之威，束身而抓物，且有钻天之勇性，取诸身内能收心脏之气；取之于拳，能舒身缩体，起落翻旋，左右飞腾，外刚内柔，灵巧雄勇，是为鹞子之天性也。形势顺，则能收先天之祖气，而上升于天谷泥丸；形势逆，则心努气乖，身体重浊，而不能轻灵也。故曰：

古来鹞飞有翱翔，两翅居然似凤凰，

试观擒捉收放翅，武士才知这势强。

学者于此拳最当注意研究，灵光巧妙，方能有得，而终身用之不尽也。

鹞子回首，入林，入林捉雀，抖翅束身，钻天。

#### 燕形讲义

燕者，禽之最轻妙、最敏捷者也，性有抄水之巧，钻天之能，飞腾高翔之妙，动转无声之奇，取诸于拳而为燕形，取诸身内则为肝肺。肝主筋，肺主皮毛，且气之机关也，气活则神清，百病不生，气有轻清之象，故拳中燕形能生轻妙之灵。形势顺，则筋络舒展，心内空虚，气顺而有上升、下降之能；形势逆，则气拘筋滞，身体重浊而不灵捷矣。故曰：

一艺求精百倍功，功成之路自然通，

扶摇试看燕取水，才知男儿高士风。

学者须细心研究矣。

束翅，燕子反首，右抖翅，回身左抖翎，钻天，抄水，束身，大展翅，束翅。

#### 蛇形讲义

蛇者，最灵活之物也，其性能有拨草之巧，有缠绕之能，伸缩自如，首尾相应，取之身内为脾之阳，用之于拳能活动腰力、通身之骨节，故击首则尾应，击尾则首应，击身则首尾相应，其身有阴阳相摩之意。因蛇之灵活自如，故拳之命名为蛇形。练之形势顺，能起真精补还于脑，而神经充实，百疾不生；形势逆，则身体也不灵活，心窍也不开朗，反为浊气所束滞矣。故曰：

从来顺理自成章，拨草能行逞刚强，

蛇形寄语人学会，水中翻浪细思量。

学者于此形当勉力求之，灵光巧妙得之于心身，则终身用之不尽也。

白蛇吐信，白蛇缩身，白蛇抖身。

### （鸟台）形讲义

（鸟台）者，性最直率，而无弯曲灵巧之禽也。天性有竖尾上升、超达天际之势，下落两掌有触物之形，取之于身内，而能平肝益肺，实为肝肺之股弦。故以拳形一起一落，如雷奔电；以尾之能，如迅疾风变。以性情言之，外猛内柔，有不可言喻之巧也。形势顺，则舒肝固气，实腹而生道心；形势逆，不特全身淤滞，而气也不灵通矣。故曰：

（鸟台）形求精百倍明，（鸟台）凭收尾得彻灵，

放他兔走几处远，起落就教性命倾。

学者明晰斯理，真道得矣。

### 鹰形讲义

鹰者，禽中最猛、最狠之物也。其性瞽目能见细微之物，放爪能有擢获之精，其性外阳内阴，取诸身内，能起肾中真阳，闯关透体，补还于脑，形之于拳，能抑心火，滋肾水。形势顺，真精化气，通任开督，流通百脉，灌溉三田，驱逐一身百窍之阴邪，涤荡百脉之浊秽；形势逆，则肾水失调，阴火上升，目生云翳也。故曰：

英雄处世不骄矜，遇便何妨一学鹰，

最是九秋鹰得意，擒完狡兔便起升。

学者于此形加意焉。

### 熊形讲义

熊者，物之最钝笨者也，性直不屈，而力最猛，其形极威，外阴而内阳，取诸身内，能助脾中真阴，消化饮食，透关健体，使阴气下降，补还丹田。形之于拳，有竖项之力，斗虎之猛，如与鹰形相合演之，气之上升而为阳，气之下降而为阴，谓之阴阳相摩，亦谓鹰熊斗志，总之不过一气之伸缩。前龙形、虎形，单演为开，此二形并演为合。故曰：

行行出洞老熊形，为要放心胜不伸，

得来只争斯一点，真情寄语有情人。

学者明了十二形开合之理，可以入道修德矣。

### 五行生克讲义

五拳者，五行也。五行有生有克，而五拳也有生克之理，故有五行生克之谓也。夫五行火生于寅，旺于午，绝于亥，亥属水，故克火；水生于申，旺于子，绝在巳，巳属土，故克水；木生于亥，旺于卯，绝在申，申属金，故克木；金生于巳，旺于酉，绝在丙，丙属火，故克金；盖土旺于戊己，而衰败在卯木。如金能生水，水能生木，木能生火，火能生土，土能生金。相反者为克，顺者为生。就五行生克讲义，阴阳消长之理，如循环之无端，拳术之运用无穷也。五行拳合一演习，是谓之连环，单习是知致格物，总之在于明明德，在止于至善而已。先哲云：金止于劈，木止于崩，水止于钻，火止于炮，土止于横，五行各用其所当，于是明心见性，至止于至善，故拳明五行生克变化，则进道矣。

## Manuale di pugilato di Li Luoneng Xingyi

### Sequenza Xingyiquan

L'inizio della boxe Xingyi si basa sul principio della grande fine del cielo e della terra e sul principio della creazione umana. Si può dire che non c'è intenzione di essere molto intenzionali, sincerità e integrità della mente, e nemmeno quiete. Quando l'immobilità è osservare i sei meridiani e dissolvere i due qi, l'immobilità è estremamente vivida e il movimento provoca le membra vibrare, e penetra anche attraverso tutte le ossa. Deliberatamente per il corpo e la forma per l'uso, l'immobilità appartiene a yin e il movimento appartiene a yang, il corpo usa il movimento e l'immobilità per ottenere il potere di yin e yang di diminuire e crescere, e viene generato il qi di quello vero. Disse: "Il solstizio d'inverno nutre il suo yang, e il solstizio d'estate il suo yin. Il mio alto qi." Questo è ciò che significa coltivare il giusto qi. Il principio di Gai Xingyiquan è coltivare la via del Cielo e dell'Uno, dall'acquisito all'innato. Chongyang non è yin pesante, troppo rigido sarà rotto; yin pesante non è yang pesante, troppo morbido non è fermo; la combinazione di rigidità e morbidezza, la via del cielo e della terra è completata. Nei tempi antichi, i praticanti dei saggi dettavano per lo più il metodo della mente e la mancanza di registrazioni rese gli studiosi successivi sconcertati e non conoscevano la via.

### ordina di nuovo

La via dello sport di Gefu è stata creata dal vecchio maestro di Bodhidharma, ed è andata fino a Yue Fei della dinastia Song. Ha anche studiato il significato delle scritture interne e il principio della trasformazione dei cinque elementi e delle dodici forme. il nome si chiama funzione Xingyiquan. L'interno è l'intenzione e l'esterno è la forma Questa tecnica è l'originale dell'auto-coltivazione, il modo per ripristinare la natura della mente, la fortuna di Yin e Yang, il cardinale di trasformare l'universo e la scorciatoia per rafforzare il corpo con sincerità.

Le dodici forme si basano sul principio della trasformazione e della nascita di tutte le cose nel mondo, prendono le abilità speciali degli animali e degli animali del mondo e possono alterare sottilmente le loro proprietà.

La boxe Xingyi è in realtà strettamente correlata alla salute: se la pratici a lungo, i malati possono essere guariti, i deboli possono essere forti e può essere praticata da uomini, donne, giovani e anziani, senza il dolore di piegarsi la vita e le ginocchia, e senza il pericolo di saltare in alto e pericoloso, combattendo per terra. , si possono praticare anche abiti lunghi e cinture lente, sebbene sia un'arte marziale, è molto elegante.

Quando si pratica, il corpo è diviso in yin e yang. In passato, il cuore è yin e la schiena è yang; il palmo è yin e il dorso della mano è yang; il dito grande è rivolto verso l'alto, che è lo yin -yang palmo; per la boxe yin e yang.

### Regole di accesso per principianti

Quando pratici la boxe, non dovresti concentrarti sul tuo uso e diventare testardo: se ti concentri sulla forza, sarai stagnante e inefficace, se ti concentri sul peso, non sarai in grado di vivere. Per dirla in poche parole, coloro che sono conformi al corpo e all'aspetto aumenteranno la loro forza in modo invisibile; coloro che sono neutrali nel corpo genereranno energia spirituale in modo invisibile. Ad esempio, quando pratici fino a quando il potere è profondo e perfetto, se ti concentri sul dantian, il tuo corpo sarà più pesante del Monte Tai; se trasformi il tuo spirito in un vuoto, il tuo

corpo sarà leggero come una piuma d'oca, quindi non dovresti essere testardo in pratica. Se la via meravigliosa si ottiene, è anche se esiste o no, se è reale o vuota, non dimenticare il significato di non aiutare, è inevitabile, e si ottiene senza pensare.

pratica tre mali

Se sei un principiante nelle arti marziali, dovresti tenere a mente i tre mali. I tre danni sono sconosciuti, abbastanza da ferire il corpo. Il saggio può ottenerlo. I tre mali sono: il primo è la forza goffa, il secondo è la resistenza e il terzo è il torace e l'addome. Se pratici una forza goffa, gli arti e le ossa e i vasi sanguigni non fluiranno, i muscoli e i collaterali non saranno lisci, tutto il corpo sarà stagnante, le mani e i piedi non saranno attivi, il corpo sarà stagnante, dove il qi goffo è stagnante e dov'è la malattia; Taigang è facile da spezzare, il petto è pieno di qi, i polmoni sono schiacciati dal qi ed è facile soffrire dei sintomi della pienezza e dell'esplosione del polmone. Ad esempio, se il sovrano del cuore non è in armonia, i funzionari perderanno le loro posizioni. Lo stesso vale per la boxe: se non può essere neutralizzata, tutti i metodi non possono essere neutralizzati. Pertanto, quando pratici, tieni a mente i tre mali e usali per attivare il Qi e levigare, svuotare il petto e rafforzare l'addome, e nascerà il cuore del Tao. La pratica è progettata per poter essere così. tempo, sarai naturalmente in grado di esercitarti allo stato di trasformazione.

vie respiratorie

La signora considera il qi come fondamento, il cuore come radice, il respiro come fonte e il rene come peduncolo. Il cielo e la terra sono a 84.000 miglia di distanza l'uno dall'altro. Gli impulsi sono chiusi, l'industria chimica del mondo è popolare e non esiste una parola per respirare. E il metodo di respirazione è diviso in tre sezioni: la prima sezione riguarda il corpo fisico, cioè il criterio per praticare la boxe. La respirazione può essere naturale ed è visibile all'esterno. Il principio di giustapposizione è chiamato materia della legge del corpo, il respiro è visibile all'interno, presta attenzione al dantian, si chiama regolazione del respiro, ed è anche chiamato kung fu della pratica del qi e della trasformazione dello spirito; il principio delle tre sezioni è il respiro interiore del cuore e il rene, che non ha forma né immagine, ed è continuo, se esiste sembra inesistente, silenzioso e inodore. Ci sono tre principi della respirazione e ci sono tre fasi nella boxe, che sono chiamate energia luminosa, energia oscura ed energia trasformante. Per quelli con energia luminosa, il metodo interiore della boxe, la forza di allungare, aprire e chiudere, ha una forma all'esterno; per quelli con energia oscura, si muove molto velocemente, cambia cambiamento, cambia cambiamento, cambia miracolosamente e ha una forma dentro, l'energia trasformante non ha forma né immagine, le tecniche, non viste e capitoli, non cambiano ma anche divinizzate. Questo kung fu in tre fasi è la verità fondamentale e pratica della pratica della boxe, ed è anche chiamata la vera formula della pratica e della combinazione del taoismo. Conoscere questa verità si può dire che sia una doppia coltivazione della vita e della vita.

kung fu in tre fasi

Coloro che sono facili da ossa sono anche brillanti. Quando si pratica, il movimento del corpo deve essere nella giusta direzione, non ribelle.

I tendini facili sono energia oscura. Quando si pratica, lo spirito è perfetto, la forma è continua, l'applicazione di stretching, è vivace e non stagnante, i muscoli e i muscoli sono tesi, i muscoli e i collaterali di tutto il corpo sono tesi, le connessioni verticali e orizzontali sono collegate, e viene generato il potere infinito, chiamato kung fu in due fasi.

Midollo facile, anche Hua Jin. Quando si pratica, tutto il corpo ruota, si alza e si abbassa, avanza e si ritrae, si ritrae e si apre e si chiude senza forza. La volontà spirituale è nascosta nell'apertura ancestrale. Il corpo è rotondo e vivo senza ristagno. sforzo.

Sette pugni

Testa, spalle, gomiti, fianchi, ginocchia, piedi e mani.

Otto personaggi

Taglio - pugno diviso, taglio - pugno di perforazione, avvolgimento - pugno incrociato, croce - pugno chiuso, piccone - pugno di pratica, forma di rondine, top - pugno di pistola, nuvola - forma di scorpione, colletto - forma di serpente.

Nome dei cinque elementi

I cinque elementi sono metallo, legno, acqua, fuoco e terra. Ci sono cinque organi interni all'interno e cinque organi di senso all'esterno, che corrispondono tutti ai cinque elementi. Il cuore è fuoco, il fegato è legno, il polmone è metallo e il rene è acqua. Questi cinque elementi sono nascosti all'interno. Lingua al cuore, occhi al fegato, orecchie ai reni, naso ai polmoni e milza agli esseri umani: questi cinque elementi sono esterni. Il modo in cui i cinque elementi si producono a vicenda: il metallo produce acqua, l'acqua produce legno, il legno produce fuoco, il fuoco produce terra e la terra produce metallo. C'è anche il significato di vincolo reciproco: il legno trattiene la terra, la terra trattiene l'acqua, l'acqua trattiene il fuoco, il fuoco trattiene il metallo e il metallo trattiene il legno. Questi cinque elementi si trattengono a vicenda. I cinque elementi si generano a vicenda e cambiano all'infinito; i cinque elementi si trattengono a vicenda, il che è un gesto di rottura degli altri. Il significato del nome di Gai Quan si basa su questo. Prenderlo nel corpo arricchirà i cinque organi interni e il tutto sarà innocuo. Se usato esternamente, può rendere il corpo confortevole e liscio; se usato internamente, può far salire il qi pulito e il qi torbido, rafforzare l'interno e decorare l'esterno. Pratica le regole.

unità corporea

Il Libro dei Mutamenti dice: "Due rituali danno vita a quattro immagini e quattro immagini creano otto trigrammi. I numeri di ottantasessantaquattro esagrammi sono tutti sparsi da Taiji. Il Tai Chi è il destino della natura, cioè la volontà dell'uomo. È il cuore della mente. Gli esseri umani sono lo spirito di tutti i fenomeni e possono percepire la risposta di tutte le cose. È perché la mente è dentro che gestisce le cose circostanti, e le cose sono fuori, e il ragionamento è nel cuore. Questo perché la mente è sincera nel cuore e tutte le cose sono formate all'esterno. Dentro è significato, fuori è forma, ed è compatibile con il numero delle tecniche. Se prendi il corpo vicino a te, vedrai dentro i cinque elementi; se prendi le cose lontane, vedrai fuori le dodici forme. L'interno e l'esterno si uniscono e nasce la forma. Se la ragione è chiara, allora le forme del cielo, della terra e di una miriade di cose sono una, e tutto può essere compreso silenziosamente.

Quattro piccoli tre cuori si uniscono

Uno dei corpi di Gai ha quattro arti, che si dice siano: sangue, carne, tendini e ossa.

Un movimento di questi quattro punti può cambiare il suo stato normale. I capelli sono sangue, appartengono al cuore, il cuore è arrabbiato, il qi si precipita e il sangue si muove, la ruota del sangue gira, lo spirito è coraggioso, anche se i capelli sono piccoli, la rabbia può far precipitare la corona, il qi e il sangue è vigoroso, la forza può scuotere la montagna; gli artigli sono i tendini, il

genere Fegato, la forza delle mani e dei piedi, la presa della mano e il pedale del piede, insieme vigore e artigli, gli artigli producono una potenza straordinaria; i denti sono ossa, appartengono a il rene, trasforma l'essenza e riempie le ossa, le ossa sono solide e i denti sono forti, il modo per proteggere i denti, la maggior parte evita il caldo e il freddo, il freddo d'inverno e il caldo d'estate, le labbra sono coperte di denti, gli anziani sono vecchi, e le linee superiore e inferiore sono disposte; la lingua è leggermente carnosa, appartenente alla milza, la milza rinfresca la lingua, lo stomaco è forte e la carne è lunga, il Kuntian è forte, i muscoli sono forti, i visceri sono pieni, e la forza è morbida e melodiosa.

I tre cuori sono il cuore delle mani, il cuore dei piedi e il cuore. Il palmo della mano dovrebbe essere piegato, il cuore del piede dovrebbe essere misterioso e il cuore dovrebbe essere spirituale. È chiaro che i quattro puntini accrescono il potere soprannaturale, ei tre cuori generano aura. Per vincere di fronte al nemico, devi essere audace nel successo, unire i quattro punti e i tre cuori e usare la tua flessibilità e un elemento misto.

I cinque mali del gioco di gambe

Coloro che praticano il gioco di gambe sono passi in pollici, passi a passo, passi a forbice e passi veloci. Un piede di distanza, usa un passo di un pollice; tre o cinque piedi di distanza, usa un passo di passo; sei o sette piedi di distanza, usa un passo a forbice; otto piedi di distanza, usa un passo veloce. Il passo più difficile dell'andatura è sollevare il piede anteriore, e poi il piede posteriore volerà via, come un cavallo al galoppo, come i passi di una tigre. Il footwork è anche footwork. L'essenza del piede è sollevare e abbassare il trapano, e il sollevatore è come capovolgere la mano per sollevare l'ombra; il trapano che cade è come l'acqua che affonda di una pietra. Quando i piedi del marito sono dentro, non dovrebbe scalcia, ma dovrebbe usare i piedi per entrare, e coloro che lo calpestando sono come aquile che catturano cose.

I praticanti, a una mano ea due mani. Alza una mano, alzati e perfora; cadi, rimpicciolisci e girati, come un albanella che perfora la foresta, lega, distendi e vola. Le braccia sono sollevate, le braccia sembrano dritte ma non dritte, curve piuttosto che curve, la forma è come sollevare un treppiede; Tuttavia, l'essenziale sono i cinque mali: afferrare, lanciare, avvolgere, rilassare e assoluto. La scrittura della boxe dice: afferrare è velenoso, attaccare come una tigre, come un gatto e un topo; avvolgendolo come protezione, non rivelando il corpo, mi prenderò cura prima del nemico; scuotendolo al limite, allungando la forza, è troppo lento da sconfiggere, il cuore è velenoso, la mano è come una balestra, sparata come veleno di serpente. Tutto sommato, le mani non sono separate dai piedi, i piedi non sono separati dalle mani e le mani e i piedi non possono essere separati dal corpo. Quando divise, ci sono tutte le leggi e quando messe insieme sono unificate. Tre volte e nove giri è una tendenza, che è esattamente come si chiama. Nel metodo sopra, le mani e i piedi sono i più meravigliosi, il progresso sono le mani e i piedi e il corpo è la linea guida L'uso del corpo per sviluppare lo slancio, le tre sezioni dovrebbero essere chiare, i quattro punti dovrebbe essere allineato, i cinque elementi interni dovrebbero essere coordinati, i cinque elementi esterni dovrebbero essere seguiti e la distanza dovrebbe essere usata secondo il tempo Non appena il cuore si muove, verrà, i suoi principi e le sue leggi saranno attuati fuori, emesso in lontananza Liuhe, collegato dall'alto verso il basso, e lo slancio è come una serie di frecce, perché dovresti pensare che abbia la magia! Sapendo questo, è una tecnica magica.

tattiche di battaglia

Quando i due si incontrano per la prima volta, prima di combattere, dovrebbero concentrarsi sulla loro energia, esaminare i cinque elementi del nemico (corpo spirituale), prestare attenzione ai movimenti del nemico, stare vicino al nemico e formare una forma triangolare obliqua  $\Delta$ , occupando la sinistra e la destra e l'alto a destra Entra a sinistra, avanza e ritirati, sii flessibile e

veloce, come un drago che rotola sulle onde. Quando si invia un pugno, dovrebbe essere stretto saldamente e il pugno dovrebbe essere stretto per aumentare il vigore; Le tre sezioni e i quattro punti dovrebbero essere allineati, e il cuore dovrebbe essere vuoto e odiare il veleno, non velenoso e senza nome. Il Qi deve collegare su e giù per i tre campi per andare avanti e indietro, l'essenza può irrigare i quattro arti, il cuore dovrebbe essere il maestro, gli occhi dovrebbero essere il comandante, le mani e i piedi dovrebbero essere l'avanguardia, non avido, impenitente, non subito, non partire, audace, attento nel cuore e gentile nel viso, il cuore vuole veleno, quieto come uno studioso, che si muove come tuono. Quando si esamina la situazione della persona in arrivo, lui è rigido e io sono morbido, lui è morbido e io sono rigido e rigido e morbido si completano a vicenda. Pugni progressivi, prima occupano la porta centrale, i gomiti non lasciano le costole, le mani non sono distratte, il corpo si alza, il corpo cresce e il corpo è lungo e il corpo si abbassa. , Le costole sinistra e destra sono nelle al centro, le mani non sono visibili e il corpo non dovrebbe essere in uno stato di forza Durante l'esecuzione, sembra che ci sia qualcuno di fronte a te e quando combatti, sembra che non ci sia nessuno di fronte a te. Il classico della boxe dice: il modo di giocare richiede prima la parte superiore del corpo e solo quando i piedi e le mani sono uniti è vero. Il corpo è come un drago, prendere a pugni il cannone e incontrare il nemico è come bruciarsi. L'ascesa e la caduta sono invisibili, le mani sono come frecce avvelenate, il corpo è come una balestra, le notizie sono tutte basate sui piedi posteriori, l'avanzata e la ritirata sono agili e meravigliose, i cinque elementi si muovono come tuoni, il vento soffia e le nuvole sono sparse, la pioggia batte la polvere e la polvere, i cinque elementi sono in uno, l'ardito deve riuscire.

riassunto figurato

Il primo è abbassare la vita, il secondo è appendere le spalle, il terzo è allacciare il petto, il quarto è spingere la parte superiore, il quinto è sollevare, il sesto è essere ben informato e il settimo è per essere chiari sugli alti e bassi. Se la vita è accasciata, la coda sarà sollevata, e lo Yang Qi salirà al principio del meridiano del Governatore, che è anche chiamato apertura del Governatore; se la spalla è abbassata, il Qi penetrerà nel gomito, il gomito sarà abbassato, il Qi penetrerà nella mano e il Qi penetrerà nel dantian; fibbia Il petto è aperto al petto e i buoni principi del Renmai sono collegati. L'essenza può salire fino alla pillola di fango, il centro al cuore e al rene, e il fondo al mare, e poi alla sorgente zampillante; sono anche la sommità della testa, la sommità della lingua e il dorso della mano. Sulla sommità della testa, il qi si precipita alla corona, sulla sommità della lingua, il leone ruggisce e ingoia l'elefante, e la sommità della mano spinge la montagna; Si dice che il daigo penetri in cima, e se vuoi ottenere l'immortalità, devi anche riempire il cervello; se è orizzontale, sale; se va avanti, cade; se sale, perfora e cade. L'aumento è l'inizio dell'orizzontale, la perforazione è la fine dell'orizzontale; la caduta è l'inizio della levigatezza e la svolta è la fine della levigatezza. La parte superiore della testa è forata, la testa è retratta e girata, la mano è sollevata e forata, la mano è lasciata cadere e girata, il piede è sollevato e forato, il piede è caduto e girato. Lo stesso vale per la vita, che sale orizzontalmente ma non orizzontalmente, cade dolcemente ma non liscia, sale e scende e colpisce, sale e colpisce, e cade anche colpendo. In ogni caso, quando sali e scendi, dovresti sempre tenere i gomiti vicini alle costole e alle mani. La mano si alza come una lima d'acciaio, la mano cade come un gancio, l'alzatore avanza e il caduto indietreggia, non alzandosi come personaggi che scelgono, non cadendo come personaggi che cadono, alzandosi come una freccia, cadendo come il vento, inseguendo il vento e inseguendo la luna senza mollare, alzandosi Come il vento che cade come una freccia, è troppo lento per abbattere. Il piede colpisce sette punti, tre punti, cinque battaglioni e quattro punti devono essere completamente integrati, l'aria è vivace e la mente è usata in qualsiasi momento, i colpi duri non sono ostruiti, colpire le persone è come camminare, trattare le persone come l'assenzio, la cistifellea è come il suono del vento, gli alti e bassi sono come frecce perforate, se fai progressi invincibili, devi aver paura del nemico. Quando si tratta dell'energia oscura, l'uso è ancora migliore: si alza come un drago accovacciato che sale verso il cielo, cade come un fulmine che colpisce il suolo, si alza senza forma e scompare senza lasciare traccia, e scompare come un vento che soffia da terra. Se non può salire, perché



riutilizzarlo. Se non cade, perché riutilizzarlo. Guardare il basso è alto, guardare l'alto è basso, alti e bassi, come le onde dell'acqua, non perforare o capovolgere, prendi il pollice come primo, colpisci i sette punti e colpisci i tre, i cinque campi e i quattro devono essere completamente integrati, e il qi. La mente vivace può essere usata in qualsiasi momento, rompendo il postura del corpo senza ostruzioni, questo è il secondo passo dell'energia oscura e ha infiniti effetti meravigliosi.

La boxe non ha intenzione o intenzione, involontariamente è il vero significato, le tre sezioni della boxe sono invisibili, se ne vedi la forma e l'ombra puoi farcela in qualsiasi momento Usa, che ci sia qualcuno o nessuno, non serve da nessuna parte, quindi non c'è ingresso e soddisfazione di sé, in nessun luogo, in nessun modo, in modo che sia immobile e immobile, e la sensazione è liscia. Non c'è niente e nulla è impossibile. , la funzione della deificazione. Tuttavia, lo sforzo in tre fasi utilizzato è vero e falso e non dovrebbe essere utilizzato esclusivamente per essere vero e falso. Il vuoto non serve esclusivamente per l'altro lato: se la propria mano è sopra l'altro lato, e se viene tirata indietro con forza, cade come un gancio, che si chiama reale. Non è inteso esclusivamente per essere vero e falso, ma per sentire le orecchie nella situazione umana. Anche il principio del qizheng è lo stesso, strano non è sbagliato, giusto non è strano, c'è giusto in dispari e c'è dispari in giusto, e il cambio di dispari e giusto è come un ciclo non provocato, e il suo uso è infinito. Il classico della boxe dice: Il pugno esce e non ritorna nell'aria, e il ritorno vuoto non è un pugno strano, che è esattamente ciò che significa. Gli studiosi pensano profondamente al principio di capire le cose e devono essere retti.

sedici esercizi

Un pollice, due esercitazioni, tre trapani, quattro calci, cinque clip, sei articolazioni, sette malattie, otto positivi, nove stinchi, dieci avvertimenti, undici cadute, dodici avanza e ritirata, tredici yin e yang, quattordici e cinque elementi, quindici dinamici, sedici Falso.

Cun - passo del piede; pratica - gamba; trapano - corpo; calcio - legatura del corpo; clip - malattia come le forbici da ritaglio; 合 - sei armonia interna ed esterna; malattia - malattia e veleno combinati anche con interno ed esterno; zheng: è dritto, guarda l'obliquo e c'è un'inclinazione; il gambo - la mano strofina i cinque elementi interni; la polizia - la polizia alza i quattro punti, quando il fuoco viene sparato, l'oggetto cadrà; strofina il gambo e strofina la forza alti e bassi - alti e bassi - alti e bassi devono andare, bassi devono combattere, anche alti e bassi combattono, e anche bassi combattono, alti e bassi sono come le onde dell'acqua in aumento, e poi diventano alti e bassi; anticipo e ritirata - il progresso è basso, la ritirata è alta, l'avanzamento e la ritirata non sanno come imparare l'arte; yin e yang — Guardando yang e yin, vedendo yin e yang, la combinazione di cielo e terra può causare pioggia, il la combinazione di yin e yang della boxe può formare un qi, e il primo qi può colpire le persone in un unico pezzo, che sono tutti chiamati yin e yang qi; I cinque elementi esterni dovrebbero essere seguiti; movimento e immobilità - l'immobilità è il corpo, il movimento è l'effetto, se si dice immobile, il suo meccanismo non si rivela, se si dice in movimento non si vedono tracce, il movimento e l'immobilità sono tra il positivo e l'inedito, che si chiama dinamico e statico; Il virtuale e il reale - il virtuale è l'essenza, il reale è lo spirito, lo spirito ha tutto e diventa virtuale e reale.

Scritture di boxe:

L'essenza nutre la radice spirituale, il qi nutre la mente, nutre il gong, nutre il Tao e vede l'innocenza,

Dantian nutre il tesoro della longevità e diecimila tael d'oro non sono con gli altri.

canzone di boxe

Scendi e cammina con i piedi, ma non alzarti per occupare il centro; sali sulla porta centrale per prendere il suo posto

,

È difficile proteggersi anche dalla mano di Dio. La spalla colpisce uno yin e uno yang, ed entrambe le mani sono nascoste nel buco;

La sinistra e la destra sono tutte prese dalla copertura e i due personaggi del raggio sono morti. Colpi di gomito per occupare il petto,

La mano iniziale è come una tigre che corre verso una pecora;

Combattendo su e giù, bloccando la mano, sottomettendo il drago e sottomettendo la tigre, e facendo lampeggiare il fulmine;

Le arti marziali combattono contro il sole. Quando l'inguine tocca il centro e si collega, l'armonia di yin e yang deve essere naturale;

L'inguine esterno è come un pesce, ma l'inguine interno è difficile da cambiare. La coda viene staccata inaspettatamente,

La feroce tigre siede e giace nella grotta; la schiena e la coda sono tutte basate sullo spirito dello spirito e gli alti e bassi sono evidenti.

Le ginocchia hanno colpito diverse persone sconosciute, come se una tigre fosse uscita da una gabbia di legno e non si fosse girata con il suo corpo.

Comporre qualsiasi linea a sinistra o a destra. I passi non sono vani, le novità dipendono interamente dal retro piede,

Non essere preparato a trattare con le persone, vai via come un vento. Gioca sette punti e tre punti,

I Cinque Elementi e i Quattro devono essere completamente integrati e la mente fluttuante nell'aria può essere utilizzata in qualsiasi momento.

Colpire i glutei per rimuovere l'intenzione dovrebbe occupare lo yin, come se tornasse all'arco ed esercitasse una forza di energia;

L'unità dei cinque elementi può essere vista come un miracolo.

scrittura di boxe

Hunyuan è un qi e il mio Tao è completo, Daocheng non è al di fuori delle cinque vere forme e la vera forma non è al di là del vero spirito.

L'elisir interiore degli dèi è immagazzinato, e se chiedi della vera forma, devi cercare la vera, e devi sapere che la vera forma corrisponde alla vera immagine;

Quando la verità si unisce, c'è una vera formula e la vera formula funziona bene insieme. Coloro che consolidano le loro radici spirituali e muovono i loro cuori,

Generali nemici; coloro che coltivano radici spirituali e meditano, coltivano la Via.

Sebbene le arti marziali non siano ben versate, hanno esaurito i loro sforzi invano;

Il Patriarca ha lasciato una tecnica meravigliosa, insegnata da chi la conosce.

Promettere

La Promessa è vuota e silenziosa, come se nulla fosse lì. Il saggio parla da yin e yang al cielo e alla terra. Coloro che hanno forma sono nati senza forma, e senza forma, cielo e terra sono nati in pace, quindi è chiamato Taiyi, Taichu, Taishi, Taisu e Taiji. Il temperamento della cellula fetale è il fondamento della forma, e il temperamento nasce con un avvertimento. Quando l'aria è chiara e limpida, fluttua in alto e diventa il cielo; quando l'aria è pesante e torbida e condensa, è la terra. Tuttavia, coloro che sono troppo facili non hanno qi; coloro che sono troppo precoci sono l'inizio del qi; coloro che sono troppo semplici sono l'inizio della qualità; coloro che sono troppo rudimentali sono l'inizio della forma del qi. Qi, forma e qualità sono possedute, ma non sono mai separate, non possono essere viste, non possono essere udite, non possono essere udite e non possono essere trovate, quindi è chiamato facile. È facile non avere forma, è facile diventarlo, nasce Taiji e tutte le cose si trasformano da Taiji; se Yi è ancora senza forma, Taiji non è arrabbiato, e la forma e la qualità sono caotiche e separate, e lì è niente e nebbioso, e si chiama Wuji.

nulla

Il vuoto è il potere dell'informe; l'infinito è il qi che è indistinguibile dal caos. Questo qi è il qi ancestrale dell'innato e del vero. La fonte, la via della vita e della morte, l'inizio del cielo e della terra, il principio di tutte le cose, la madre di yin e yang, la radice dei quattro segni, il peduncolo degli otto trigrammi, è l'origine del Taiji, ed è chiamato Wuji.

inizio

Quando si apre la posizione, prima stare in piedi, a faccia in avanti, con entrambe le mani abbassate ei piedi a 90 gradi, e la mente dovrebbe essere vuota e vuota. Questa posizione è chiamata dopo la naturale trasformazione del cielo e della terra. Questa posizione è il modo principale per praticare la boxe e la base della boxe Xingyi.

Tai Chi

Il Tai Chi è la radice della qualità intangibile, senza limiti ma con limiti. Poiché non c'è ritorno all'esistenza, l'esistenza deve tornare alla non esistenza, la non esistenza produce esistenza, esistenza e non esistenza sorgono l'una dall'altra e non c'è fine all'esistenza. Nel Tai Chi, la madre dei Quattro Segni e dei Due Strumenti, la sua natura appartiene alla terra. Tutte le cose in cielo e in terra sono basate sulla terra. Pertanto, la prosperità di tutte le cose nasce dalla terra; il declino di tutto le cose vengono dalla terra. I cinque visceri di una persona appartengono alla milza. Quando la milza è prospera, gli arti e le ossa della persona sono sani. Prendendo la forma e il significato di boxe come boxe orizzontale, contiene le quattro immagini, ovvero i pugni di spaccatura, collasso, perforazione e cannone, che sono chiamate le cinque virtù Cinque elementi.

Tai Chi

Ruotare la postura Wuji, mezza faccia a sinistra, il tallone sinistro contro la tibia interna del piede destro, in una postura di 45 gradi, quindi abbassare il corpo in qualsiasi momento, con la vita

piegata, la testa sopra la testa e gli occhi piatti, lo spirito interiore trattiene lo Yuan e custodisce l'unità, e non è sparso. La bocca è come l'apertura e non l'apertura, sembra essere chiusa e non chiusa, la parte superiore della lingua è sulla sommità del palato e la valle è sollevata verso l'interno. Il vero yang, ritirandosi dal puro yin del cielo, ritornando al suo vero volto originale, e tornando alla sua vera vita, è chiamato doppia coltivazione della vita e della vita. Pertanto, quando la mente è mossa, tutte le cose nascono. I suoi principi e le sue leggi sono attuati all'esterno e hanno origine nella distanza delle sei altezze. Non c'è nient'altro che nulla; quando la mente è calma, il suo qi si riduce al cuore, si ritrae e si nasconde in segreto, e non è rimasto più nulla, quindi la pratica della boxe si basa su questo è anche il modo di aprire.

## Tai Chi

Il piede sinistro non si muove, il piede destro si muove in diagonale verso l'esterno, i pugni chiusi con entrambe le mani, i pugni yang della mano sinistra, si fermano sull'anca sinistra, mentre la mano destra si muove con i piedi, si gira verso l'interno, torcendosi in pugni Yin, come sostenere oggetti, che salgono lungo il petto, verso Stenditi davanti, piega la testa sopra il corpo e guarda la radice del pugno destro, che è chiamato coscia di pollo, il corpo del drago, la spalla dell'orso e il testa di tigre. La coscia di pollo è indipendente; il corpo del drago ha la forma di tre curve; la spalla dell'orso è la forza del collo eretto; la tigre gli abbraccia la testa e le braccia si abbracciano, come una tigre che lascia la sua caverna. Tutto sommato, cioè, la media è imparziale e imparziale.

## due gesti

I due rituali sono il Tai Chi popolare, continuo e disperso. Se il Tai Chi è esteso a sinistra, è lo strumento Yang; se il Tai Chi è esteso a destra, è lo strumento Yin. Il paradiso è un grande paradiso, l'uomo è un piccolo paradiso e i tre talenti nascono dalla combinazione di cielo e terra. I tre talenti sono le immagini dei tre talenti del cielo, della terra e dell'uomo. Gli esseri umani nascono con tre corpi. I tre corpi sono i dantian superiore, medio e inferiore. I tre campi vanno avanti e indietro e l'intersezione di yin e yang è la radice della vita umana, la fonte della buona fortuna e la radice della vita e della morte, che è ciò che il taoismo chiama l'elisir d'oro. Anche il principio della boxe è lo stesso e la sinistra è divisa in yang e la destra è divisa in yin. Pertanto, il numero non è separato dalla ragione, la ragione non è separata dal numero, la matematica e la ragione sono usate insieme, e nasce la via della deificazione. Sebbene la forma e il nome siano diversi, il principio è uno, che è esattamente il significato.

## Due strumenti danno vita a tre talenti

Nella posizione del Tai Chi, il piede destro non si muove, il piede sinistro avanza in avanti, quando la mano sinistra segue il piede, spinge in avanti lungo il braccio destro, e quando il polso destro si abbassa, diventa metà yin e metà yang; Quando si rovescia, girarsi verso l'interno e tirare indietro verso il dantian inferiore, formando un palmo metà yin e metà yang, le grandi dita di entrambe le mani e la bocca della tigre sono arrotondate e le due braccia sono piegate e allungate, apparentemente dritte o non dritte, piuttosto che ricurve, e il grande dito della mano sinistra è leggermente curvo. , le spalle sono allentate e le due radici dell'inguine sono crollate. I due gomiti sono cadenti e le due ginocchia sono insieme, il che significa che i gomiti e le ginocchia sono insieme. Spingendo sui due piedi ed estendendo la forza con le cinque dita delle due mani significa che le mani e i piedi si uniscono, che è anche chiamato il trigiunto esterno. In breve, le spalle spingono i gomiti, i gomiti spingono le mani, la vita spinge i fianchi, i fianchi spingono le ginocchia, le ginocchia spingono i piedi e la parte superiore e inferiore diventano un tutt'uno. L'obliquo è come positivo, yin è yang, yang è yin, yin e yang sono in armonia, dentro e fuori sono uno, questa è chiamata l'armonia delle sei. Tutto sommato, le sei armonie sono l'armonia dell'interno e dell'esterno, l'armonia dell'interno e dell'esterno è l'armonia di yin e yang, l'armonia di

yin e yang, e i tre talenti sono nati per questo. In futuro, indipendentemente dalla boxe e dalla forma, i tre talenti saranno usati come forza principale. Familiarità con i classici della boxe, profonda revisione silenziosa, la legge va bene.

I tre talenti e i tre corpi non sono privi di causa, e cooperano chiaramente con il cielo, la terra e le persone;

La radice spirituale tridimensionale può essere usata magicamente ed è eccezionale nelle arti marziali.

lezione di boxe divisa

Il pugno diviso è di metallo, ed è l'alto e il basso di yin e yang. Uno dei qi è immobile, quindi l'immagine è Tai Chi; quello del qi è in movimento e vivente, il suo nome è orizzontale. L'orizzontale appartiene alla terra e tutte le cose nascono nella terra, quindi contiene quattro pugni. Secondo il principio della circolazione dei cinque elementi, il metallo nasce nella terra, quindi prima pratica il Piquan, usalo su e giù, ha il significato di spaccare le cose, la sua forma è come un'ascia, quindi si chiama Piquan, e l'interno del corpo è il polmone I polmoni sono buoni. La signora è dominata dal qi. Se il qi è moderato, il corpo sarà forte e se il qi è obbediente, il corpo sarà debole. Pertanto, gli studiosi non dovrebbero essere negligenti.

La posizione iniziale del primo passo diceva: Stringendo entrambe le mani, trasformandosi in un pugno Yin, il pugno sinistro cadendo, il gomito è dritto davanti al petto, non più in alto della spalla, e la forza pende dalla spalla sinistra; .

Canzone del cambio di passo: il piede sinistro è aperto, il piede destro è avanzato, le mani e i piedi sono abbassati, il push-pull è veloce, il piede sinistro è inclinato verso il tallone, il piede destro è ancora dritto, le dita sono felici, le costole del dorso sono vicine e le mani, i piedi e il naso sono in linea retta.

Turning Song: Quando ti alzi, trapani, quando cadi, ti muovi come una locusta e ti sollevi come un peso. Se incontri molte persone, tre scosse e due colpi di scena sono ciò che intendi per voltarsi .

Beng Quan Lezioni

Bengquan appartiene al legno, e l'interno del corpo appartiene al fegato, e l'uso del pugno è chiamato Bengquan. L'esecuzione del pugilato è la circolazione di un'energia, lo slancio è come una freccia continua, e il cosiddetto pugno chiuso è come una freccia e appartiene a un albero. Se la postura del pugilato è corretta, il fegato si rilasserà e calmerà la mente, aumenterà l'energia e non ci saranno malattie agli occhi o alle gambe. , Il fuoco del cuore non può cadere, la boxe non deve essere neutra. Tuttavia, la postura del Bengquan è estremamente semplice. Il metodo di allenamento: il piede sinistro avanza, il piede destro si segue e la distanza è di quattro o cinque pollici; questa postura non cambia passi, la mano sinistra entra nel piede sinistro, e la mano destra entra nel piede sinistro. Gli studiosi dovrebbero fare attenzione in questa boxe. Studia la sua magia.

Canto preliminare: Il piede sinistro si apre per primo, il piede destro segue, lo stinco è rivolto verso il tallone sinistro, le gambe sono piegate e la postura è ripida, i due palmi si trasformano in pugni, lo yin posteriore va in avanti, quello obbediente tira forte, quello yin spinge in avanti, le mani sono intercambiabili e il gioco di gambe non è disordinato.

Canzone del cambio di passo: il piede sinistro entra di nuovo, il tallone destro è tirato in dentro, la mano destra è tirata, il pugno sinistro è allungato, le mani e i piedi sono fuori, la forza di entrambe le mani è uguale;

Girare la canzone: piegare lateralmente a sinistra ea destra, girarsi in qualsiasi momento, alzare il piede destro orizzontalmente e allungare il pugno destro; tenere il pugno sinistro verso l'alto, spingere e tirare allo stesso modo; entrambe le mani e i piedi cadono insieme, entrambi i pugni sono a metà -yin, il pugno posteriore è sulla costola e il pugno anteriore è allineato.

#### Lezioni a pugno di trapano

Il pugno del trapano è acqua, ed è il flusso e le torsioni di un qi in ogni modo possibile. La perforazione è come un drago che esce improvvisamente dall'acqua, ed è come una sorgente zampillante che rotola a testa in giù, quindi il corpo appartiene al rene e il pugno è un pugno perforante Il pugno è come un fulmine e la sua forma è come una primavera improvvisa. Se la posizione del pugno è corretta, la vera energia aumenterà e i reni saranno lisci; se la posizione del pugno è invertita, la forza goffa emergerà orizzontalmente. Gli studiosi dovrebbero saperlo.

Canzone preliminare: Il piede sinistro si apre per primo, il piede destro avanza, il piede abbassa il pugno e si esercita, il pugno di ritorno deve essere rapido, il piede sinistro inclina il tallone, il piede destro deve seguire, il pugno anteriore prende il naso, il il pugno posteriore entra nel gomito e le mani, i piedi e il naso formano una formazione dritta.

Il canto del cambio di postura: il piede destro è aperto, il sinistro è avanzato, il pugno destro è ritirato e il pugno sinistro è in avanti;

#### Dispensa del pugno di cannone

Paoquan appartiene al fuoco, ed è l'apertura e la chiusura di un qi. È come il cannone sporgente, la forma più violenta e la natura più violenta. Prende il cuore nel corpo e usa la boxe come palla di cannone. La forma è come una palla di cannone di fuoco. Se la postura del pugilato è buona, il corpo sarà comodo e il cuore e il qi saranno deboli; se la postura del pugilato è invertita, gli arti saranno stupidi, il cuore e il qi saranno obbedienti e gli orifizi saranno chiusi. dovrebbe studiare questa boxe in profondità.

Canzone preliminare: Il piede sinistro è avanzato, il piede destro segue, il destro è sollevato obliquamente a sinistra, gli occhi guardano un angolo, il palmo diventa un pugno Yin, la costola destra e l'ombelico sinistro sono come un T- forma, non arrogante, non umile, due gomiti e costole, lingua che rotea il respiro.

Canzone del cambiamento dei passi: il pugno destro esce dolcemente, come un lancio di pietra, il pugno sinistro è rivolto verso l'esterno, la fronte è sollevata e chi alza il piede entra, e il pugno sinistro e gli occhi si scambiano, non usarlo per chiedere.

#### Dispensa Hengquan

La natura di Hengquan appartiene alla terra, ed è l'unità di un'energia e poi si disperde. Prendendo l'interno del corpo come la milza, la milza appartiene alla terra, e se la terra è prospera, le viscere sono nutrite, e cento malattie non sorgeranno. . La boxe è liscia, vive come il suolo, nutre tutte le cose, cinque organi zang e foschia e un'irrigazione qi; la situazione della boxe è invertita, il qi è duro e goffo, danni interni al suolo della milza, cinque organi interni sono sbilanciati, esterni come terreno morto, non tutte le cose nascono, quindi la boxe è la boxe dei cinque. Gli studiosi

dovrebbero riflettere attentamente sui fattori. Il Boxing Classic dice: Il piede sinistro è ritirato e sollevato, il piede destro è isolato, le due mani formano un pugno, la parte anteriore è yin e la parte posteriore è yang. Cadendo, ha formato una forma a forbice, il pugno posteriore è perforato all'esterno, il pugno anteriore è arretrato, il mignolo è trapanato, l'arretramento è all'altezza del gomito e il pugno inferiore è orizzontale, quindi è chiamato orizzontale, le mani e i piedi vengono cambiati e si fa il contrario.

Cinque elementi in un avanzamento e ritiro Appunti delle lezioni di boxe seriale

L'anello della catena è la tendenza dei cinque elementi che si trasformano in uno. Quando i cinque elementi vengono eseguiti separatamente, si parla di Pugilato dei Cinque Elementi e si chiama Cinque Principi. I cinque pugni sono combinati in una serie, che consiste nell'avanzare e ritirarsi lentamente, circolare in una serie di perline e lasciare la luce e l'estraneità.

Pratica Lianhuan Quan, con Wuxingquan come madre, se non hai familiarità con il cinque pugilato, non è necessario imparare il pugilato Lianhuan. Ci sono sedici movimenti in questo pugilato. Esistono vari metodi per avanzare e ritirarsi. Il range di schiena e anche la quarta pratica è piccola. La terra non vede la sua brevità, quindi uso il metodo della longitudine, e quando raggiungo le sedici posizioni, non mi giro, ma continuo a dare un pugno al pugno. Inoltre, il metodo del pugno a catena si basa principalmente sull'applicazione. Il pugno a catena può essere utilizzato in una catena. Quando lo tieni, diventa un pugno e quando lo allunghi diventa un palmo. Pertanto, può essere trasformato in un palmo a catena. Possono essere usati coltelli, spade, bastoni, lance, alabarde, pale, fruste e mazze: quelli con una lama taglieranno, quelli con un filo affilato pugnaleranno e quelli senza un filo affilato colpiranno, ma il gesto cambia. Pertanto, indipendentemente dalle dimensioni, dalla lunghezza o dal doppio ordine dell'attrezzatura, può essere inclusa senza dubbio il potere del cambiamento di Gou Ming, perché non applicarlo.

Dodici forme Appunti della lezione

Dalla trasformazione dei cieli e della terra derivano quelli a forma di dodici, originariamente a forma di dieci, originariamente appartenenti al numero degli steli celesti, e quest'ultimo ampliato in dodici forme, che originariamente appartenevano al numero di rami della terra. Fai dozzine e conta dodici. Contando cinque nel cielo, in modo che Qi abbia origine dal cielo, ce ne sono tutti e cinque, e i cinque qi sono uno, uno yin e uno yang, quindi il doppio diventa dieci; il numero di sei nella terra, quindi il Qi originale ha origine dalla terra, non ci sono eccezioni, sei, i sei sono combinati in uno, uno yin e uno yang, quindi la moltiplicazione diventa un ramo, che è l'origine delle dodici forme e numeri. Una volta che sono così tanti, prende le cosiddette caratteristiche animali e diventa dodici forme. Le dodici forme sono drago, tigre, scimmia, cavallo, tulle, gallo, albanella reale, rondine, serpente, uccello, aquila e orso. Tuttavia, le caratteristiche e le proprietà di tutte le cose, le persone prendono la forma del corpo e la forma dell'oggetto, e il significato dell'oggetto è compreso dalla mente umana. Questa è la logica del nome di Xingyiquan. La pratica di purificare l'interno e l'esterno del corpo umano renderà il corpo di quattro arti, cinque visceri e sei visceri, sette esterni, otto li, nove canali e dodici meridiani, nessun blocco e nessuna fonte di malattia. quattro immagini, cinque elementi, Liuhe, Qizheng, Otto Trigrammi e Nove Palazzi si trasformano in dodici forme e i dodici meridiani sono collegati da Qi. Gli studiosi si sono dedicati a suonare con Xingyi e Twelve Xings e comprendono il numero di pari e dispari e i principi di yin e yang.

Dispensa del drago

Il drago è la cosa più potente nell'acqua, è uno shock nell'esagramma, è di legno, la sua forma è yin ed è un vero yang. Prendere ciò che è nel corpo e lasciarlo, appartiene al cuore, e il cuore appartiene al fuoco. Pertanto, c'è un detto nelle scritture taoiste: "Il drago emerge dal fuoco, e diventa la

nuvola, e il la nuvola segue il drago." Il potere della ricerca, l'essenza del vagare nell'aria e degli artigli e l'essenza delle ossa rimpicciolite sono incombenti e imprevedibili. Se lo prendi dal pugno, ha la forma di un drago. , legate alla circolazione qi della forma della tigre, le due forme si alzano, una sale e l'altra scende, una davanti e una dietro, e sono usate nelle tecniche di boxe. Quando la situazione sarà favorevole, il cuore sarà vuoto e il fuoco del cuore diminuirà, il cuore sarà ampio e nascerà la saggezza, cioè il fuoco del Taoismo sarà vuoto. Pertanto si dice:

Un'onda è incerta, un'onda nasce, come un drago sull'acqua,

Improvvisamente precipitandosi nel cielo e saltando in alto, il suono e la luce sono sorprendenti.

Gli studiosi dovrebbero avere un cuore profondo in questa forma e la verità diventerà autosufficiente per molto tempo.

### Dispensa della tigre

La tigre è il re degli animali delle montagne. Nell'esagramma, appartiene a Dui, che è oro. Quando viene tolta dal corpo, è chiamata cresta, e appartiene all'acqua ed è il rene. Il vento Kansheng, il vento segue la tigre, e la natura della tigre ha il potere di lasciare la grotta e scuotere i suoi capelli, e il coraggio di balzare sul cibo. Pertanto, c'è un detto nel taoismo: "La tigre nasce nell'acqua. "Questa forma è correlata alla reincarnazione della forma del drago, e può passare Kaidu, nel Sutra dell'Alchimia, si dice che acqua e fuoco si intersecano, metallo e legno si fondono, e le quattro immagini sono armoniose, ed è tratta dal pugno per formare la forma di una tigre. La forza di questa forma deriva dalla forza dei glutei e della coda (il vaso del governatore), che attiva il punto di agopuntura della molla in aumento. Con l'uso della boxe, l'esterno è feroce e l'interno è armonioso. Se la situazione è favorevole, la tigre si accovaccerà e il dantian sarà pieno di qi, che può far emergere la vera essenza e ricostituire il cervello. La scrittura taoista dice: "Se vuoi essere immortale, avrai anche l'essenza e ricostituire il cervello." Questa è l'essenza di questa forma; i tre campi, che circolano attraverso centinaia di canali, sono invece intrisi del male Yin, e il corpo è pesante e torbido, e non è spirituale e vuoto. Pertanto si dice:

La feroce tigre piegò la testa nella tana, e fece un ruggito terrorizzato,

Solleva le forbici della coda con il vento e salta nel ruscello per cercare Shi Weifeng.

Gli studiosi dovrebbero prestare attenzione al principio delle due forme del drago e della tigre, e ottenere il corpo e la mente è chiamato la duplice coltivazione della vita e della vita.

### Dispensa sulle scimmie

La scimmia è la cosa più abile, la sua natura appartiene allo yin e alla terra, e prende la milza nel corpo come fonte del cuore, a forma di scimmia. Nella boxe c'è l'essenza delle scimmie sigillanti e delle foche appese, la meraviglia di rubare pesche e raccogliere frutti, l'ingegno di arrampicarsi sugli alberi, il potere di rami cadenti, le meraviglie di girare e muoversi, e imprevedibile. La forma più abile è la scimmia come cosa. Pertanto si dice:

Non è che gli immortali volanti siano spensierati, se il fulmine è sorprendente,

Guardalo indeciso

, Saltare attraverso montagne e ruscelli è uno spirito.



Tuttavia, quando si pratica, se la forma del pugno è armoniosa, il corpo sarà leggero e veloce e girevole come il vento; se la forma del pugno non è in armonia, il cuore sarà stagnante e il corpo non sarà in grado di comunicare bene. L'uso di questo pugilato è diverso da ogni situazione. Il movimento e il gioco di gambe sono uno yin e uno yang, uno negativo e uno positivo. La prima pratica è yin e il replay è yang. Gli studiosi non devono ignorare questo modulo.

Il lato sinistro sigilla la scimmia, ruba la pesca, presenta il frutto, si arrampica sull'albero, spinge la barca lungo il fiume, raccoglie il frutto, lascia cadere il ramo, prende a calci il ramo, appende il sigillo a destra, si arrampica sul palo e pizzica la corda.

Dispensa a forma di cavallo

I cavalli sono le bestie spirituali più benevole e rette. Sono bravi a capire il cuore delle persone, hanno il diritto di tenere le redini, hanno il potere di scuotere i loro capelli, hanno la capacità di tracciare i loro zoccoli e hanno il coraggio di colpire le montagne e salti. È il significato di prendere l'interno del corpo, dalla sorgente del cuore, così dice il Tao: Il nome è cavallo, che significa la milza, la terra, la terra produce tutte le cose, e il significato cambia a tutte le cose. È chiamata la fonte del cuore in termini di natura, ed è chiamata la fonte del cuore in termini di pugilato, è chiamata la forma di un cavallo, è usata nei metodi di pugilato. Il pugno è feroce all'esterno e morbido all'interno, con la bellezza del vuoto nel cuore e la forma del dantian qi. Se il pugno è in buona forma, nascerà il cuore Dao, il fuoco yin sarà eliminato, l'addome sarà solido e il corpo sarà sano; se la forma del pugno non sarà liscia, il cuore non sarà vuoto e la mente dimenticherà il qi, i cinque organi interni non saranno in armonia, il qi limpido non si alzerà e il qi torbido non scenderà. , anche mani e piedi non possono essere abili. Pertanto si dice:

La gente impara l'abilità dei cavalli e degli zoccoli, e sul campo di battaglia trema di prestigio,

Gli eroi sono famosi in tutto il mondo, tutti fanno affidamento su questo slancio per ottenere risultati straordinari.

Gli studiosi dovrebbero prestare particolare attenzione a questa situazione e studiarla in profondità.

Note di lettura

Il tau è la cosa nell'acqua, il seme del drago. Il corpo è il più potente e il più sensibile. Ha la capacità di far galleggiare l'acqua e ha il potere di capovolgere fiumi e mari. Prende l'interno del corpo come il rene, e usa il potere del pugno per usare la sua forma. Può disperdere il fuoco fluttuante del re del cuore, aiutare il fuoco delle fasi del cancello della vita, riempire l'acqua del rene, attivare i tendini e i collaterali di tutto il corpo e trasforma il qi goffo e la forza goffa del corpo. Quando il pugno è liscio, il dantian è pieno di energia e la vera essenza è reintegrata nel cervello, costretto e tutto il corpo non deve essere flessibile. Pertanto si dice:

La forma dello scorpione deve sapere che c'è uno spirito nel corpo, e c'è una strana essenza nascosta nel passo piegato.

Un non dimentica il pericolo e l'auto-risolvere, e cosa combattere con gli altri.

È così che si chiama. Gli studiosi devono studiarlo attentamente e non è sbagliato.

Dispensa di pollo

I polli sono i più pieni di risorse, coraggiosi e spirituali, quindi possono annunciare l'alba al mattino. Sebbene la loro natura sia quella di un uccello, hanno atti meritori da Lu Li. Sono bravi a combattere e usano la saggezza quando combattono. L'indipendenza, gli artigli possono afferrare e pedalare, la forza e le piume possono essere lasciate libere, l'avanzata e la ritirata non hanno tempo, gli scambi sono incerti, tutto il corpo può essere utilizzato e l'energia può essere generata in qualsiasi momento. Con l'uso della boxe, la forza è massima, quindi è chiamata a forma di pollo e la milza viene prelevata dall'interno del corpo. La milza appartiene alla terra e la terra produce tutte le cose, quindi l'esecuzione dei polli ha tutti i tipi di leggi, quindi si dice:

Sarò nella cospirazione ma non nel coraggio, e sarò un eroe nella sconfitta e nella vittoria,

Prova a vedere che la lotta del pollo è virtuale e reale, e poi sai che il piumaggio è ben informato.

Se la postura del pugilato è corretta, la milza e lo stomaco saranno attivi e ci saranno piume; Gli studiosi dovrebbero esaminare umilmente e sinceramente le cose al meglio delle loro capacità, e poi ottenere la via della biochimica.

Dispensa di Harrier

L'albanella è la cosa più eroica e sensibile tra gli uccelli. Le sue proprietà includono l'abilità di voltarsi, la meraviglia di entrare nella foresta, il potente potere di aprire le ali, la forza del corpo di afferrare gli oggetti e il coraggio di bucare il cielo, prendendolo dal pugilato, può rilassare e rimpicciolire il corpo, salire e scendere, girarsi, volare da una parte all'altra, fermo fuori e morbido dentro, agile e coraggioso, che è la natura dell'Harrier. Se la situazione è favorevole, l'innato qi ancestrale sarà raccolto e ascenderà al Tiangu Niwan; se la situazione è sfavorevole, la mente sarà laboriosa e il corpo sarà pesante e torbido, ma non sarà leggero. Pertanto si dice:

Nei tempi antichi, l'albanella poteva volare e le sue ali erano come fenici.

Solo osservando la cattura, la retrazione e il rilascio delle ali il guerriero sapeva che questa forza era forte.

Gli studiosi dovrebbero prestare la massima attenzione alla ricerca su questo pugilato: solo con un'aura ingegnosa si può ottenerlo e non sarà mai usato per tutta la vita.

L'Harrier si guardò indietro, entrò nella foresta, entrò nella foresta per catturare i passeri, scosse le ali e si legò il corpo, e si trapanò nel cielo.

Dispensa di rondine

La rondine è il più delicato e agile degli uccelli. La sua natura ha la capacità di copiare l'acqua, la capacità di perforare il cielo, la meraviglia di librarsi in alto, e la meraviglia di muoversi e girare silenziosamente. Prende la forma di una ingoia dal pugno e prenderlo dall'interno del corpo, per il fegato e i polmoni. Il fegato governa i tendini, il polmone governa la pelle e i capelli, ed è anche l'organo del qi. Quando il qi è attivo, la mente è chiara e tutte le malattie sono prevenute. Il qi ha un'immagine chiara e chiara, quindi la forma della rondine in la boxe può far nascere uno spirito leggero e delicato. Quando la situazione è giusta, tendini e collaterali si allungheranno, il cuore sarà vuoto e il Qi potrà salire e scendere; se la situazione è sfavorevole, il Qi sarà stagnante e i tendini stagnanti, e il corpo sarà pesante e inflessibile. Pertanto si dice:

Un'arte si sforza cento volte lo sforzo e la strada per il successo è naturalmente aperta.

Fuyao ha cercato di vedere Yan andare a prendere l'acqua, solo allora ha saputo che l'uomo era Gao Shifeng.

Gli studiosi devono studiare con attenzione.

Con le ali legate, la rondine capovolge la testa, sbatte le ali a destra, si gira e sbatte le piume a sinistra, perfora il cielo, afferra l'acqua, si lega il corpo, spiega le ali e si lega Ali.

#### Dispensa Serpentina

Il serpente è la cosa più flessibile, le sue proprietà sono abili nel tirare l'erba, ha la capacità di impigliarsi, si allunga liberamente, la testa e la coda corrispondono e l'interno del corpo è considerato lo yang della milza. se colpisci la testa risponderà la coda, se colpisci la coda risponderà la testa e se colpisci il corpo risponderanno la testa e la coda Il corpo ha il significato di yin e yang. A causa della flessibilità del serpente, il pugilato è chiamato la forma del serpente. Se la situazione dell'allenamento è regolare, l'essenza sarà reintegrata e restituita al cervello, e i nervi saranno pieni e non si verificheranno cento malattie; se la situazione è invertita, il corpo non sarà flessibile, la mente non lo farà essere aperto, e invece sarà stagnante dal qi torbido. Pertanto si dice:

È sempre stato logico e autonomo, e l'erba può essere forte e forte.

Il messaggero serpentino impara a pensare attentamente nell'acqua.

Gli studiosi dovrebbero lottare per questa forma e, se la luce spirituale è abilmente ottenuta nella mente e nel corpo, sarà inesauribile per tutta la vita.

Il serpente bianco vomitò una lettera, il serpente bianco si rimpicciolì e il serpente bianco tremò.

(Terrazza degli uccelli) Appunti della lezione sulla forma

(Niaotai), la natura è la più semplice, e non c'è un uccello abile e abile. La natura ha una coda verticale che si alza e raggiunge l'orizzonte delle nuvole, e i due palmi che scendono hanno la forma di oggetti toccanti, che vengono presi dal corpo e possono calmare il fegato e giovare ai polmoni, che in realtà sono i filamenti del fegato e dei polmoni. Perciò, con la forma del pugno, cade insieme come tuono e fulmine, con la forza della coda, cambia come un vento veloce. È un'abilità indescrivibile parlare con temperamento, essere feroci fuori e teneri dentro. Se la situazione è favorevole, il fegato sarà sollevato e il qi sarà solidificato e il ventre sarà riempito per far nascere il cuore del Tao; se la situazione è invertita, l'intero corpo non sarà stagnante e il qi non sarà essere ben collegato. Pertanto si dice:

(Bird Terrace) ha una forma cento volte più luminosa, (Bird Terrace) è eloquente con il finale,

Lascialo andare in alcuni posti e gli alti e bassi insegneranno la vita.

Gli studiosi capiscono la verità e la verità è vera.

#### Dispensa dell'Aquila

Le aquile sono i più feroci e spietati tra gli uccelli. La sua natura può vedere le cose sottili con uno sguardo e gli artigli possono essere usati per catturare l'essenza. La sua natura è yang esterno e yin interno. Togliendolo dal corpo, può generare il vero yang nel rene, penetrare attraverso il corpo, ricostituire il cervello e modellare il corpo. La boxe può sopprimere il fuoco del cuore e nutrire

l'acqua dei reni. Quando la situazione è buona, l'essenza si trasforma in qi e il governatore aperto può circolare attraverso tutti i canali, irrigare i tre campi, espellere il male yin nel corpo e nei cento orifici e ripulire la torbidità dei cento canali .anche. Pertanto si dice:

Gli eroi non sono arroganti nella vita, quindi perché non imparare dalle aquile quando si incontrano,

Il più orgoglioso è Jiuqiu Ying e, dopo aver catturato l'astuto coniglio, si alza.

Gli studiosi aggiungono significato a questo modulo.

Dispensa dell'orso

L'orso è la cosa più schietta e stupida di tutte le cose, la sua natura è dritta e inflessibile, e il suo potere è il più forte. Lo yin qi cade e il dantian viene rifornito. La forma del pugno ha il potere di erigere il collo e la ferocia di combattere una tigre. È come giocare con la forma di un'aquila. L'ascesa di qi diventa yang e la caduta di qi diventa yin. Si chiama yin e yang, ma è una forzatura. La precedente forma del drago e la forma della tigre sono rappresentate come aperte e le due forme sono rappresentate insieme come chiusura. Pertanto si dice:

Uscendo dal buco a forma di vecchio orso, per essere sicuri della vittoria,

È solo un po' di contesa, e un vero messaggio ha un amante.

Gli studiosi comprendono il principio dell'apertura e della chiusura delle dodici forme e possono entrare nel Tao e coltivare la virtù.

Cinque elementi Shengke Lezione Appunti

Cinque boxer, cinque elementi. I cinque elementi hanno nascita e moderazione, e anche i cinque boxe hanno il principio di produrre moderazione, quindi si dice che i cinque elementi producono moderazione. I cinque elementi del fuoco nascono in Yin, prospera in Wu, assolutamente in Hai, Hai appartiene all'acqua, quindi trattiene il fuoco; l'acqua nasce in Shen, prospera in Zi, assolutamente in Si, Si appartiene alla terra, quindi frena acqua; il legno nasce in Hai, e prospera in Mao, assolutamente in Shen, Shen appartiene al metallo, quindi inibisce il legno; il metallo nasce in Si, prospera in Te, assolutamente in Bing, Bing appartiene al fuoco, quindi inibisce il metallo ; Il suolo di Gai è prospero a Wuji, ma decade a Maomu. Ad esempio, il metallo può produrre acqua, l'acqua può produrre legno, il legno può produrre fuoco, il fuoco può produrre suolo e il suolo può produrre metallo. L'opposto è grammo e l'obbediente è vita. Per quanto i cinque elementi sono nati e trattenuti, il principio di yin e yang ebb and flow è come il ciclo infinito di circolazione, e l'uso della boxe è infinito. La pratica dei cinque elementi e la boxe in uno è chiamata catena, e un'unica pratica è conoscere le cose, in una parola, si tratta di essere chiari e virtuosi, e si tratta solo di perfezione. Diceva l'antico filosofo: Il metallo si ferma a spaccarsi, il legno si ferma a crollare, l'acqua si ferma a perforare, il fuoco si ferma alle armi, la terra si ferma in orizzontale, ciascuno dei cinque elementi è usato a modo suo, così la mente e la natura sono comprese, e la bontà ultima si ferma. Pertanto, la boxe è chiara. I Cinque Elementi producono e superano i cambiamenti, e quindi entrerai nel Tao.