



## חוכמת עגור לבן (pak hok pai jing) – סינג לונג

1. חזק גופך שיהיה כמו זהב טהור, התאמן להיות שומר הבודהא.
2. היה קליל כמו הרוח, חתוך כמו סכינים בסלע.
3. הזז גופך והכוח יצא החוצה, האינטליגנציה והמחשבה של המדיטציה, יעשוך אדם טוב וכך תשתפר.
4. פרוס ידיך כאילו יכול אתה להחזיק את השמש והירח, רגליך צריכות להיות חזקות כמו הר.
5. יש שמונה מתודות להתמודדות מול אויב, כך שהרגליים זזות באופן מורכב וחכם.
6. הרוח שלך צריכה להיות כשל הדרקון, יכולה ללבוש מבנה של עגור, לזוז כמו קוף מהלך, להתפתל כנחש ולהיות חזקה כטיגריס.
7. כשאתה עומד, היה שקט כאילו אין דבר מסביב, והכוח שלך שקט עימך. כשאתה זז, עשה זאת בפתאומיות, כרוח מתפרצת היכולה לנפץ הר.
8. כשאתה עומד, היה כענף ירוק וכשאתה מחליט לזוז, היה חזק כזהב טהור.
9. בהאפ ג'רן (קידה) תן לידייך להיות שקטות כבודהא, בפתיחה היה כלאי-לאט (הבודהא מאטריה - העתידי), כשהמחשבה מכוונת והמכה מבינה הכול.
10. מין לוי ג'אם סאו (יד הכותנה שבתוכה מחט) היא כמו רשת צפופה, דבר אינו עובר דרכה. היה באה ללא סגנון ואז עם סגנון.
11. הרגש דרקון בגופך ועננים ללא צורה.
12. שליטתו של המנהיג (היקום) היא הדרך, והאינטליגנציה מגיעה דרך המורה שלך.

國  
際  
白  
鶴  
派  
以  
色  
列

國  
際  
白  
鶴  
派  
以  
色  
列