

# 白鶴派



## הקנון של

## איגרוף שאגת האריה

## תיאוריות ללחימת אגרוף

מאת הגראנד מאסטר (סי ג'ו) ממ סיו צ'ונג – Ng Siu Chong

אבי שיטת עגור לבן – Pak Hok Pai

תרגום מאנגלית לעברית

צחי שוחט



## הגראנד מאסטר ממ סיו צ'ונג

### הקדמת המתרגם

הגראנד מאסטר (סי ג'ו) ממ סיו צ'ונג (Ng Siu Chong), 1895-1967, הוא אבי אסכולת עגור לבן טיבטית. כפי שתעיד ההקדמה שלו לספר זה. הוא רכש את מיומנותו מהמאסטר וונג לאם הוי ולאחריו מהמאסטר צ'ו צ'י יו. הם לימדו אותו את מיומנות "איגרוף עגור לבן" – Pak Hok Kune. לימים הוא הפך את השיטה לסדורה כאסכולה פנימית (Pai) שנקראת - Pak Hok Pai – "אסכולת/שיטת עגור לבן".

הוא היה הראשון שארגן באופן מסודר את החומר שלמד ממוריו והיה הראשון שלימד תלמידים רבים. זאת בשונה משני המורים שלו, שלימדו מספר בודד של תלמידים, אשר אף לא אחד מהם המשיך בדרכם ולימד. מתוך תלמידיו הרבים צמחו מורים רבים לשיטת עגור לבן, שהפיצו את השיטה ברחבי העולם. הוא היה נודע כאיש כתיבה, ספר והגות, כאמן קליגרפיה נחשב וכמומחה לרפואה סינית.

תלמידו המפורסם ביותר היה צ'אן האק פו (Chen Hak Fu), 1918-2013, אשר הפיץ את השיטה באוסטרליה וארצות הברית.

תלמיד נוסף ידוע שלו היה אה ווינג ניין (Au Wing Nin), שנחשב למלך של סגנון "יד הכותנה שבתוכה מחט" – Min Loi Chum Sau, הסגנון הרך של אסכולת עגור לבן (בדומה לטאי צ'י צ'ואן).

הכרותי עם שיטת עגור לבן החלה בשנת 1997, תחת הוראתו של המאסטר טון פאי צ'אן (Ton Fai Chan), מניו יורק, תלמידו של צ'אן האק פו. החל משנת 2002 הפכתי לתלמידו האישי של המאסטר ג'אן קוואו ווא (Cheung Kwok Wah), מהונג קונג, תלמידו של אה וינג ניין.

בספר זה חיבר ממ סיו צ'ונג, בין הגות תורת הדאו, לאומנויות הלחימה והקרב. הוא יצר מארג של רעיונות פילוסופיים דאואיסטיים קוסמיים, עם מחשבת ניהול הקרב ואישיות הלוחם. הוא מדבר בו על טקטיקות קרב, על מהלכי קרב, על טכניקות, על רוחו של הלוחם, כוחו, חיבורו לדאו ועוד. הוא לוקח את כל הנושאים האלו ומתבונן עליהם על פי ראייתו את פילוסופיית הדאו המוכרת ומראה כיצד ליישם אותה במיומנות הלחימה-באגרוף. אני חושב שכל מי שעוסק אומנויות לחימה ימצא בספר הדרכה ועניין שיכולים להתאים לדרכו בעולם אומנויות הלחימה.

מלבד זאת, הוא מעלה נושאים רבים מתוך עולם אומנויות הלחימה וההתפתחות האישית – תודעה, צ'י, כוונה, כח, רוח, הגנה, התקפה, בטחון עצמי, ועוד רבים, באופן שיכול להתאים אף לקורא שאינו עוסק באומנויות לחימה ומתעניין ברעיונות לטיפוח עצמי דרך רעיונות מנטליים.

\* בסוגריים יש הבהרות של המתרגם לאנגלית, סיפו טום האבר מקנדה ושלי.

קראו להנאתכם

צחי שוחט

## בקצרה על איגרוף שאגת האריה – צחי שוחט

שאגת האריה הוא שמה המקורי של שיטת עגור לבן טיבטית. הסיפור מתאר את דרכו של הנזיר הטיבטי הלוחם או-דאט-טו, אשר חי במאה ה-15 במנזר פוטאלה שבטיבט. כחלק מתהליך ההתפתחות הרוחנית שלו, כדרכם של נזירים טיבטים, הוא פרש להתבודדות של כמה שנים במערה בהרים. באחד הימים צפה בקרב בין עגור לבן וקוף גדול. הוא היה משוכנע שהקוף המסיבי יגבר על העגור השברירי. אך העגור השתמש בכנפיו בשביל להתחמק מהעגור וברגע מסוים ניקר אותו בעינו. הקוף נסוג והעגור המשיך בשלוותו. או-דאט-טו קיבל השראה מהקרב בו צפה והחל לפתח שיטת לחימה שהתבססה על טקטיקות הלחימה של העגורים בסביבתו ועל הבנתו את כוחו של הקוף.

משסיים את התהליך, הרגיש שהוא הואר וששיטתו היא הגבוהה במעלה. הוא החליט לקרוא לה – איגרוף שאגת האריה – סי גווא מווא Si-Gwe-Mwe – בטיבטית. בכך הוא הצהיר שהארתו מקבילה להארתו של הבודהא גאוטמה סידהרתא, ששאג כאריה כשהואר.

הנזיר דו-לואו-קטאן, שלמד את השיטה מאו-דאט-טו, חשב ששמה יומרני מדי ושינה את השם לאיגרוף עגור לבן.

במחצית המאה ה-19, הגיע הנזיר הטיבטי סינג לונג לסין והביא עימו את השיטה. היא הופצה בדרום סין ובעיקר בהונג קונג. בקרב אנשי אסכולות עגור לבן טיבטית, עדיין מתייחסים לשמה המקורי של השיטה כ"איגרוף שאגת האריה" (Si Ji Haw Kune – בקנטונזית) ועל שום כך שמו של הספר.

## הקדמת המחבר

קונפוציוס לימד את בני האדם שש אומנויות – טקסים, מוסיקה, קשתות, רכיבת כרכרות, הקלסיקות והמתמטיקה. הוא הדגיש גם ענייני כתב וגם ענייני מלחמה. דרכה של טכניקת הלחימה-באגרוף הועברה יחד עם הקשתות והרכיבה בכרכרות. בזמני הפנוי חקרתי את משמעותן. השטוחות והקלות נמצאות במספרים, בעוד העמוקות נמצאות בהכרה בדאו. החלוקה למספרים מחפשת שינויים קיצוניים ולכן משועבדת לגוף החיצוני. בדאו נמצא הבסיס לתמצית הטהורה ולכן הוא נובע מבפנים. וכך, לדאו ולחלוקה למספרים יש עניין אחר, אך החיצוני והפנימי זהים הם.

כאשר שתי פיסות עץ חודרות זו לזו בסיבוב, אש תפרוץ. כשמתכת ואש נפגשות, תיווצר התכה. הדברים נעים במעגלים, משלימים זה את זה ומכך נובע השימוש. אם כך, כיצד יכולה להיות הפרדה בין הדאו לחלוקה למספרים? התודעה היא הבסיס היסודי לדאו ותקינות ומידות, הן ההתחלה של המספרים. וכך, טכניקות הלחימה-באגרוף אכן יוצרות עומס על התודעה, שהרי הן אינן יכולות להימדד ולהתקן בקלות הדעת.

מצב אפקט ההשלמה (היין והיאנג) הוא עיקרון טבעי. המקור והבסיס (לתפקוד האדם) הם התודעה. יחד עם החכמים הנותנים הדרכה בריק האין סופי - הצורה, המוצק, הגדול, המועט, הם ממלאים את החלל שבין השמים והארץ, מחברים בין העבר וההווה. אם המתכת תתקוף אותה (את התודעה), היא תהפוך חזקה יותר. אם האש תשרוף אותה, היא לא תשתנה. גם מה שנקרא, "למידת הטבע והגורל" (מתייחס לאי ג'ינג – ספר התמורות), האם היא תשנה אותה? אם מודדים אותה, היא כמו מים מניבים - אם תזרוק אליהם דברים, אין כאלו שלו יוכלו לחדור אליהם. אין דבר חזק ממים – הם יכולים להחזיק הר ולהכיל הר. הגלים השוצפים והערבות הפראיות, גם הם אינם עמוקים מהמים. הביצות הגדולות והאוקיינוסים העצומים, לא ניתן להעריך את עומקם. את המלאות לא ניתן להשוות למים. הכה בהם חזק בחרב והם לא יפגעו. חתוך אותם בסכין והם עדיין יזרמו. וכך, המיומן ישלוט באמצעים המשתנים בקיצוניות, באמצעות מהות טהורה – התודעה! התודעה היא המשמעות שבטכניקת הלחימה-באגרוף.

מטבעי אני אוהב קריאה וכתובה, ובעיקר אני נהנה להשתכשך באומנות הלחימה. לאחר שראיתי טכניקות מארבע קצוות עולם, אני יודע שלכל אחת מהן יש את טבעה ואת איכותיה. המתודות שעושות אותן ליעילות, גם הן שונות. טבע הוא הדאו והמתודולוגיה היא היישום של האיכויות הפנימיות. לדוגמה – עשב המים, שורשיו במים, ועץ, שורשיו באדמה. בדרך זו, כל אחד מהם דובק בטבעו האישי ובדאו שלו. בניגוד לכך, אם היו משתמשים בסרטן בשביל לתפוס עכבר, או בקרפד בשביל לתפוס יתוש, טבעם היה מיושם באופן שגוי והיישום לא היה יעיל. אם אתה מחפש יעילות של איכות, אתה לא יכול לשכוח את הדאו.

עם מה שלמדתי בעברי, הגעתי וביקשתי הוראה ממאסטר וונג לאם הוי (Wong Lam Hoi). כמו עשב שחייב להתכופף עם משב הרוח, כך האדם הרגיל צריך להתכופף כלפי אדם עליון. המאסטר אמר "עוד לא הגעת לדעת את הדאו ואת הבעת איכותיו (לכן אלמדך)".

"פעולת הגוף יכולה להראות כטבע החומרי שבדאו (פעולת המוגבל במרחב של הבלתי מוגבל). פעולת התודעה יכולה להראות כדאו שבטבע (פעולת הבלתי מוגבל בתוך המוגבל). כשהטבע והדאו מתמזגים, הרי אז הטכניקות נוצרות. אם אינך מקיים איחוד זה, תחליק למצב מפוזר, של רפיון ובלבול. על מנת למנוע הגעה למצב שכזה, בו תודעתך תופסת דברים בקלילות יתרה – תפוס טיגריס חי כאילו היה מת ותפוס טיגריס מת כאילו היה חי. אז הטכניקות שלך יבטאו במלואן ולא תהיינה חבויות וחסרות משמעות."

"שוחחתי על מגינים, כשהנושא היה מגינים. שוחחתי על חיצים, כשהנושא היה חיצים. מבלי להדגיש יתר על המידה, רק מגינים וחיצים, דאו ואיכויותיו. שהרי כל אספקט צריך להיות מנוצל במלואו, כולל יישום העקרונות. אין משמעות הדבר שאני כל כך מטופש מעצם זה שאני מלמד אנשים להיות עזים ואכזריים,

שהרי בכל זאת, איננו יכולים להרשות לעצמנו להיות חסרי אחריות (בלא לדעת להגן על עצמנו). הסכר שיכול להחזיק אלפי פיסות זהב, יכול להיהרס על ידי חורים קטנים (טעות קטנה אינה מבטאת את המיומנות שלך במלואה, אך יכולה להוביל לאסון בקרב). למרות זאת, צניעות, אדיבות וסבלנות, נראים רק אצל הג'נטלמן האמיתי, לכן איני יכול לדחוף אותך לבטא את האיכויות האלו. אם אתה יכול ליישם את כל הדברים האלו, הרי שאתה מורה".

כשמאסטר וונג נפטר, לא הרשיתי לעצמי להיות שאנן. לאחר שקיבלתי הפנייה והמלצה עליו מהמאסטר הדאואיסט ממ צ'ה צ'ינג (Ng Che Ching), קיבלתי את הדרכתי מהמאסטר צ'ו צ'י יו (Chu Chi Yiu). הייתה לו הערכה רבה ליחסים הקרובים שלנו ולמתנה שבדמות הלימוד החיוני הדרוש בשביל פיתוח המיומנות. המאסטר אמר "הדאו הוא בריק. כשהתנועה מושהת, השקט עמוק ושלם. כשהיא מוערת על ידי הניעה הקטנה ביותר, שינויים מתחילים להתפתח. תהליך זה של הנעת שינוי נקרא – מימוש העקרונות. זהו כח פלאי. אם אתה יכול להבין את ההוראה הזו, וליישם אותה ביעילות, הרי אז תוכל להגיע לדרום. (יש אגדה מיתית האומרת שכשהאדם "עשה זאת", הוא יכול ללכת לדרום, לאימפריה היפה השוכנת בו).

קיבלתי הוראה כל כך מצוינת ונזיפות כנות משני המאסטרים שלי. ישנה גישה של להחביא את הידע הזה בהרים הידועים, או אגירתו הרחק וגבוה מאחורי חומות. כיצד אפשר לו להירקב בדרך זו, ואחכה אלף שנים בשביל האחד שיהיה ראוי שאחלוק אותו עימו, כשכולם משתוקקים שזה יהיה אחרת? לכן, באחריות אישית אספתי את ההנחיות והעצות של שני המאסטרים שלי ויצרתי את הטקסט הזה, בעל שלושים ושניים הפרקים, שני ספרים, שאלות ותשובות, שחולקו לחלקים עליונים ותחתונים. בשביל שני המאסטרים שלי, הטקסט מוקדש למטרת הרחבת בית הספר (Pak Hok Pai – אסכולת עגור לבן) ולהנצחת הטכניקות. בשביל אלו שאוהבים קונג פו וטכניקות לחימה לעומת זאת, עבודתי יכולה להיות כמו ירק פרא המוצע על ידי אדם שאינו מתורבת. מתוך רעיון זה אני כותב את ההקדמה.

# ספר 1

## פרק 1

### מבוא

דרך השמיים והאדמה עולה מתוך נס (ללא הצמדות, ללא עוגן) כאוטי (כמו הכאוס שממנו התחיל היקום) ולכן היא אינה כבולה. נסחפת ומתנופפת, היא כמו חלל ריק. היא נראית כבלתי ניתנת להכלה, אך למעשה היא ההתחלה של המציאות, ומציאות עולה מתוך התודעה. כשהמציאות עולה, הדרך נוסדת. כשהדרך נוסדת, הצורה מתקבלת. לכן אין להסיח את התודעה. כשהתודעה מוסחת, הדאו נהרס. הרי אז, אמנם הצורה (הגוף) נמצאת, אך היא כמו גופה.

התודעה אינה צריכה להיות כבולה לדבר ואין לתת ליישום הפעולה לשכון (להתקבע) בדבר כלשהו, שכן דרך השמיים והאדמה (הטבע) היא בלתי נדלית. לכן נאמר שמשפט המוגדר ברהיטות, לא ימצא ביקורת ומשפט בעל משמעות רחבה, לעולם לא יהיה ממוקד. אם אדם יכול להירגע ולנוע בין שני קיצונים אלו, הוא יכול לשלוט בכל מצב. זה מה שנקרא "להחזיק את הכח שבמרכז", "לשלוט במרכז ולשלוט במצב".

## פרק 2

### לב-תודעה (Xin) – 1

לאו צה אמר "לאחר שמשיגים את האחד, השמיים מתבהרים. הארץ סופגת את האחד והופכת שלווה. הרוח (רוח האדם) משיגה את האחד והופכת חיונית וגמישה. עשרת אלפי הדברים משיגים את האחד והופכים חיים". (דאו טה ג'ינג פרק 39). אמירה זו, היא עצומה ושלמה. שמירה על האחד, זהה לשמירה על עשרת אלפי הדברים. באוחזו באחד, אדם יוכל להתמודד מול עשרת אלפים דברים ללא בעיה. זהו שורש הדרך. להתקיים ולא להתקיים, מולידים זה את זה. הקשה והקל, משלימים זה את זה. הקדמי והאחורי, באים זה אחר זה. הגבוה והנמוך, גוברים זה על זה. כל אלו, קשורים באחד. כך הדרך מכילה את תפקודה לפי הטבע.

האחד הוא ה"תמצית הטהורה", שהיא התגלמות וההתגלות של התודעה. לכן, הנקודה העיקרית היא להתרכז ב"תמצית הטהורה" היחידה. אם התודעה נמצאת במצב הזה, האדם לא יאבד את כח המרכז שלו וכל היחסיות של "להתקיים ולא להתקיים", "חוזקה וחולשה", "עכירות וצלילות", יוכרו כ"אחד". כשמחזיקים באחדות, אין אפשרות להבחין בחזק ובחלש, בעכירות ובצלילות.

### לב-תודעה – 2: התודעה שולטת בטכניקה

לדאו העצום אין עקבות, אך סגולותיו תמיד גורמות לדברים להתחדש. לאומנות הגדולה, אין צורה, אך מתודה של אומנות שכזו, תמיד קיימת. כיצד אנו יודעים שהמתודה קיימת? למרות שבחוף אין תבנית, בפנים עדיין קיימת התודעה. אם התודעה שם, הרי הטכניקה שם. כשאנו משתמשים בתודעה כצורה, אנו יודעים שהמתודה או הטכניקה תמיד שם.

אך כיצד אנו יודעים שהמתודה קיימת? הטכניקה היא המימוש של מאת הגופים (הגפיים והאיברים), והתודעה היא אדון מאת הגופים. הגופים מיישמים את הטכניקה, הם כולם מקשיבים לפקודת התודעה. (בזמן קונפליקט/מאבק) גם כשמאת הגופים עדיין לא מיישמים את הטכניקה מעשית, התודעה מתוך תפישתה, כבר מוכנה להתמודד מול הסיטואציה ואף נכנסת אליה. עכשיו, משהתודעה מתעוררת לתנועה,

למרות שהגוף עדיין לא מוכן לעניין, הטכניקה כבר שם (כפוטנציאל), מוכנה לשימוש. הטכניקה והתודעה יחדיו, כבר שם. לפי השינוי במצב, התודעה תדע כיצד לשלוט בו.

### **לב-תודעה – 3: בטחון עצמי ותודעה**

כשהרי הטאי מתמוטטים מולך, וארשת פניך אינה משתנה (הופכות חיוורות), זה משום שהתודעה השלטת רכשה יציבות מלאה. כך, כשהתודעה השלטת שומרת את האחד בבטחה, אז תראה את הגדול כקטן ותקבל את הקטן כגדול, תביא לשוויון את החזק כחלש ותעמוד מול החלש כחזק. בפנים, אין דבר ממנו צריך לפחד, אך תמיד היה דרוך. בחוץ, אתה כמו לא רואה דבר, אך למעשה אתה מאוד מבחין. אל תהיה רשולן משום שזו הדרך הקלה, אל תפחד משום שאתה חלש. אדם צריך להיות פתוח לרווחה כמו השמיים וחסר כבלים כמו קו האורך וקו הרוחב. בדרך זו, כשהוא משוחרר, כל המימדים יוקפו ולא יהיה דבר שיחשב לעצום. כשהם מגולגלים, הקל ביותר והדחוס ביותר, ניתנים לאחסון ואין דבר שיחשב זעיר. דבר אינו עצום ודבר אינו זעיר – הכול מוכל בתודעה. לכן החכמים התמירו את התודעה לעשיית אלפי דברים. כשאתה חושף את האומנות שלך מתוך לבך, לא יהיה דבר גדול ממך. כשאתה חובק את האומנות בתודעתך-ליבך, דבר לא יהיה קטן (וחלש) ממך. האומנות מתקיימת בתודעתך-לבך.

### **לב-תודעה – 4: תודעה בזמן אימון**

כוחות היצירה של השמיים והארץ ממלאים את החלל. מחזוריותם יוצרת את אימם של עשרת אלפי הדברים. כשהם מתקבצים לגוף האדם, וממלאים את חלקיו ללא הפרעות, הוא שליו ונינוח. זהו הדבר בעל הערך, והוא שונה מאלו המצויים והמלאכותיים. אולם, מאה (אין סוף) השימושים של כל הדברים, תלויים בתודעה. איננו מעריכים את האוויר (צ'י) הקשה להשגה, אך מעריכים את התודעה הקלה להשגה. כשהתודעה אובדת, היסודות החיוניים של האדם אובדים והצ'י שלו מתמוסס. כשהצ'י מתמוסס, החלקים השונים של הגוף יתרשלו בתפקידם. לכן בתודעה יש להחזיק באחריות, באותו האופן בו היינו מחזיקים בבטחה פנינה בכף ידינו. התודעה צריכה להתרווח כחבוייה בבריכה עמוקה, מאזנת את כל הגוף, בעודה לא נעה. זהו מה שנקרא, "האדון השמימי של הכוח הפנימי". (התודעה, עם התרומה של אויר (צ'י), צריכה להישמר בגופנו, בשביל לעצב את הכוח הפנימי).

### **תודעה – 5: התמודדות מול אויב**

כשתודעתו של אדם משוטטת ומחשבתו סבוכה, או כשתודעתו נוטה לדבר אחד, הוא יולך שולל על ידי מצבים בעלי יתרון שווא. זו תוצאה של הרס התודעה, בה היא נחטפת על ידי דברים. דומה הדבר לרכיבה בלילה בעיניים מחוסות, שכתוצאה ממנה מאבדים כיוון. אין זה הכיוון השגוי שמשחק אותנו, אלא התודעה אשר שדדה מאיתנו את חוש הכיוון. כשהתודעה שודדת מעצמה את החושים, אז הצ'י יהיה לא יציב. התודעה היא כמו הצורה והצ'י הוא הצל שלה. אם הצורה מבולבלת, הצל לא יהיה יציב. במובנים של אומנויות לחימה, אין חשש גדול יותר ממצב שכזה. (כשתודעתך חסרת ריכוז, תהיה במצב של נמהרות. זוהי הסכנה הגדולה ביותר).

## **פרק 3**

### **רוח (Shen) – 1**

קיים דבר רחב כל כך שאיכותו אינה ידועה. לא משנה כיצד הוא מוגדר, קיומו הפיזי אינו גלוי. שמו – רוח. חרב יקרת ערך היושבת בנדן, מקרינה זוהר השווה לזה של נר גדול. פנינה בעלת ערך בקופסה, מקרינה אור לארבע פינות החדר. האור שהם מקרינים אינו מוחשי, אך הוא שייך לחפץ אמיתי. כך הדבר גם בנוגע



לרוח. היא מופשטת, אך היא שם ומתפקדת. כשהתודעה יכולה להיות מרוכזת, הצי' ימלא אותה באופן טבעי. כשהתודעה והצי' מתמזגים באופן מעודן, מאה הגופים יהיו שלווים. זוהי העת המועדפת על הרוח, בה היא יכולה לרחוץ במצב הטבעי שלה. (כשהצי' והתודעה מתמזגים, הם מרוממים את הרוח). היא תגלה עצמה כמו יין משובח בקנקן, אשר הארומה שלו מופצת לכל עבר. הארומה אינה היין, אבל היין קיים שם, בשביל להפיץ אותה.

## רוח – 2

הרוח מפליגה כמו בחלל ריק. היא לבדה, חבויה, כאילו מכוסה בשלג וקרר. היא שוכבת כמו דרקון במנוחה. היא מנתרת כמו אריה שואג. היא יכולה להיות בוהקת ועזה כמו האש ויכולה לצלול מתחת למים. לכן, כשאינה בתנועה, אין לה צורה. אך מהרגע שהיא בתנועה היא מאוד נמרצת. אין צורך לרומם את הגפיים ולהניע את הגוף. היא יותר מהולמת בשביל להרתיע את הדברים (יריבים) השונים ולהרחיקם. זה מתקשר לפנינה היקרה של הדרקון הנמרץ והקרן של חד הקרן, שנחשבים ליקרים מבין עשרת אלפי הדברים.

הרוח, כשהיא צוללת, היא כמו דרקון במנוחה. כשהיא מתרוממת אל פני השטח, היא כמו שאגת אריה. היא יכולה להיות זוהרת ופראית כמו אש. היא יכולה להיות בלתי נראית, כמו משהו שצלל למעמקי המים. כשהפעולות מלוות ברוח, הן יכולות להיות עצמתיות פי כמה מונים. אם האומנות שלך ניחנת ברוח, אתה יכול לגבור על אחרים ללא תפקוד מלא של הגפיים והגוף שלך. לכן הרוח של אומנות עגור לבן, יכולה להידמות לפנינה יקרת הערך של הדרקון ולקרן של חד הקרן. הם הדברים היקרים ביותר מבין כל הקיים.

## פרק 4

### כוונה (Yi) – 1

השמת התודעה לעשייה, נקראת כוונה או כח רצון. יישום הכוונה נקרא מודעות. התודעה היא האדון, הכוונה היא העוזר והמודעות היא המוציאה לפועל. התמצית הטהורה של הדרך נקראת אינטליגנציה. באומנות הלחימה נקרא לכך חכמה. לכן, התודעה היא שורש האינטליגנציה, הכוונה היא מיכל האינטליגנציה, המודעות היא פעולת האינטליגנציה והפעולה המעשית היא הערוץ בו החכמה באה לידי ביטוי. התחתון והעליון משלימים זה את זה בסדר מופתי שמופץ לכל מאת, הגופים, כמו רשת דיוור. כל אחד מהם נושא את תפקידו בין כל האיברים. לכן כשהוא מבקש להיות קשה, הוא קשה. כשהוא מבקש להיות רך, הוא רך. הפנים והחוץ, כאילו אחד הם – זהים. לגדלות ולקטנות אין מבנה. רק המיומן בכוונה יכול לשלוט (בלחימה).

### כוונה – 2

אדם שאינו שפוי שרוי באבדון, משום שתודעתו אינה ניתנת לשמירה. הדבר נקרא שתודעתו נשדדה על ידי אמצעים חיצוניים. כשהיא כך, נשדדת, היא נוטה למערבולות מנטליות. באותו הזמן הכוונה מכילה את תחושת התודעה ולא מסוגלת לראות בבהירות, שהיא אובדת. כשכך, הדברים מאבדים את ערכם האמיתי. הרמת משקל כבד כאילו היה נוצה, אינה תלויה בחוזק גופני. זוהי הכוונה, שמרגישה את העצמה שהושגה מהתודעה והרוח. לכן אדם המיומן באסיפת הכוח, ימצק את האוויר, וייצב את הכוונה. זאת משום שהכוח מקורו בתודעה. זו הכוונה שמניעה אותו החוצה. כשהתודעה חזקה, הכוונה תהייה חסונה. כשהיא חסונה, הכוח יהיה עצום.

## פרק 5

### אור, נשימה, צ'י (Chi) – 1

השמים הכחולים גדולים ומקיפים והצ'י הוא כמו צלע (תומכת). הארץ (תופעת הקיום הארציות) היא כמו גלגל והיא נעה על ידי הצ'י. ששת הכיוונים (מעלה, מטה, ימינה, שמאלה, אחורה, קדימה) אינם באי סדר. זהו רק הצ'י המתחזק אותם במקומם. מאת האיברים של הגוף, במה הם מלאים? גם במקרה הזה, זהו הצ'י. אם אתה רוצה להזין את האיברים, כיצד אתה צובר אותו? אם אתה מתכוון לצבור אותו, כיצד אתה מתכוון לתחזק ולהזין אותו? לכן, אדם צריך להיות מיומן בהזנת הצ'י לפני שהוא משמר אותו. כשאדם מסוגל לשמר את הצ'י הוא יכול למלא עצמו בצ'י. אדם צריך להיות מסוגל למלא עצמו בצ'י לפני שיוכל להתאימו לאיברים. כשמאת האיברים מלאים בצ'י המתאים, הם יכולים להיות בתפקוד. בימי קדם היה נאמר שצבירת הבריאות, היא להיות חזק. אם כמות הצ'י אינה מספקת, הגוף אינו יכול להיות חזק (בריא). אם הגוף אינו בריא, לא תוכל להיות חזק ואצילי. לכן יש ערך רב בלהיות מסוגל לשמר את הצ'י, במיוחד במובן של הזנה ותחזוקה. אך פגיעה קורית בשמירת הצ'י באופן שאינו נאות. (נאמר כאן, שבימי קדם, היו אומרים שאדם בריא הוא אדם חזק).

### אור, נשימה, צ'י – 2

בימי קדם, נאמר שלהקשיב עם האוזניים זו פעולה פחות עדיפה מאשר להקשיב עם הלב-תודעה, ולהקשיב עם הלב-תודעה, זו פעולה פחות עדיפה מאשר להקשיב עם הצ'י. הדבר כך משום שמה שהאוזניים מרגישות, הוא דבר מציאותי (גלי קול – מבנה הניתן לחישה). מה שהלב מרגיש הוא חסר מבנה ואינו נתפש בחושים ומה שהצ'י מרגיש, הוא את הרוח או ההילה. מאת האיברים יכולים להיות פצפונים ביותר, כמו הצ'י שעל העור והם כולם מתמלאים ומחוזקים (בריאם) בצ'י. זה כך משום שלצ'י אין חלל בתוכו ויש לו יכולת השתנות (הוא רגיש ומהיר בתגובתו). הקשבה עם הצ'י היא להרגיש. לכן הצ'י צריך להיחשב לפני הלב-תודעה והגוף. הצ'י מרגיש לפני הלב-תודעה. להקשיב עם הצ'י, הוא החלק החשוב ביותר בהקשבה.

## פרק 6

### כח/עצמה (Li) – 1

הכח האדיר ביותר הוא זה המגיע בפתאומיות ונראה שהגיע ממקום בלתי ידוע. אם אדם יכול להוציא כח באופן שכזה, אף אחד לא יוכל להתנגד לו. פיסת אדמה יכולה להיות נרחבת וגדולה, אך משב רוח יכול לעקור ממנה עץ. זו דוגמה לפעולת כח פתאומי ממקום בלתי ידוע. כח שכזה מאפשר לאדם לתקוף את יריבו כשהאחרון אינו מוכן. כמו עם גלים, כוחם פרופורציונלי למהירות התנועה שלהם. אלו היוודעים לשחרר (כח) ברגע הנכון, מדגישים נקודה זו, שנקראת כח הגלים.

### כח/עצמה – 2

הרי הקון-לון הם אבות כל ההרים והים הוא המקום אליו נאספים מאת הנהרות. צמיחת הכח הגופני (בידיים) תלויה בעצמות ובגידיים ואלו מתחברים יחדיו למותניים (המותניים המסתובבות, מכוונות את הכח אל הידיים), לכן המותניים צריכות להיות אם הכח. אולם אסיפת הכח תלויה וקשורה לתפקוד הצ'י, לכן הצ'י הוא אבי הכח. לאחר שמכירים ביין והיאנג (האב והאם) ויודעים מהיכן הכח צומח, מתאפשר להוציא את הכח בעצמה והעצמה יוצרת מצב של כוחניות רבה. זוהי הנקודה המכריעה. נקודה מכריעה היא הקטנה ביותר בעולם. אם אדם יכול להיות מוכן לנקודה המכריעה, הוא השיג את הדרך (הדאו) בעולם.

### כח/עצמה – 3

אדם הוא חזק לא בגלל שיש לו יותר כח מאשר לאחרים, אל משום שהוא יודע כיצד להשתמש בו. האופן בו הוא מוציא את כוחו, הוא לכל הכיוונים, לכן הוא מתגבר על אלו המוציאים את כוחם בקו ישר. ככל שאדם משחרר את כוחו לכל הצדדים, כך יש לו יותר כח. להיות בכל הצדדים אין זה אומר להיות מפוזר, אלא לאסוף את הכח מכל הצדדים ולתקוף בזריזות מתוך השורש המתאים ביותר, גם אם הוא עקלקל או לא. יש שש דרכים לטפל בכח:

1. לבלוע אותו (כמו בנסיגה).
2. לשפוך אותו (כמו בדחיפה).
3. לתת לו לצוף מעלה.
4. לשקוע איתו מטה.
5. להפנותו שמאלה.
6. להפנותו ימינה.

אם אדם יכול לאסוף כח מצדדים רבים ולהוציאם סימולטנית, נקרא הדבר – כח מסתובב. דומה הדבר להברגת בורג – חשוב לסובב את את ראשו עוד ועוד. הכח יתנועע החוצה (מהגוף והמברג) בשביל שהבורג יפלט דרכו פנימה. זהו כח מסתובב.

## פרק 7

### טבע וטבעיות – 1

האומנות חייבת להפוך לאינסטינקט טבעי, ללא מחשבות מעורבות.

תרגול המיומנות צריך להסתמך על הטבע הגופני של האדם.

לתרגל את אומנות הלחימה-באגרוף בהתאמה לכישרונות השמימיים, זהו המפתח. בדאו, מבנהו של האדם לא מעוות ותמצית הלחימה-האגרוף מושגת. כשהאדם יכול ליישם זאת, הוא הגיע למצב של הרמוניה (הרמוניה בין הגופני לאומנות). בהמשך לכך, שאר חלקי גופו יתפקדו כראוי, הוראות מהתודעה יוצאו החוצה באופן חלק ויעיל. הדרך מפסיקה, משהגיעה ההרמוניה.

### טבע וטבעיות – 2

טבעו של האדם צריך להיחשב כמדד ליישום האומנות.

השמיים והארץ פועלים בהתאם לטבע. השמש והירח סובבים בהתאם לטבע. עשרת אלפי הדברים מקבלים חייהם בהתאם לטבע. חוקים ומדדים יכולים לתפקד בהתאם לטבע. כשתנוחתו של אדם מבוימת, היא מאבדת את טבעה. אמנם יכול להיות שכח בא לידי ביטוי, אך המאמץ יהיה כפול והאפקט הפוטנציאלי הושג בחציו. השיחה על הטבע באה לפני זו שעל דרך השמיים (הדאו). רק המיומן יכול להבין את המסתוריות שבה ולא לייחסה למשהו.

### טבע וטבעיות – 3

ווריאציות בטכניקות צריכות להשתמש בטבעיות כקו מנחה.

הטכניקה הטבעית מאפשרת לאדם לנוע באופן המתאים, כך שאין הוא רק בטוח בפנים ובחוץ, אלא שהוא גם מרגיש שליו ורגוע ללא חשש. הוא יכול להבחין בין מה שמביא יתרון ובטחון ובין מה שמביא נחיתות

וסכנה. הוא נע לפנים ולאחור ולצדדים, בסדר מופתי. הוא השיג את שלב ההרמוניה ויש לו כח שלא ניתן להשוואה. לכן, להיות טבעי, זה אומר להיות חופף לדרך הטבע ולהיות בהרמוניה עם הסיטואציה הנוגעת לדבר. זה נקרא - תנועה המשיגה התאמה.

## **פרק 8**

### **טבע הדברים/גישה**

המגן מגן, החנית תוקפת, הדג שוחה, הנץ עף. לכל אחד מהם יש את טבעו ותכונותיו. ללא טבעם הם לא היו הם. זה הרעיון, והוא נכון גם לגבי הטכניקות של אומנות הלחימה. אדם חושש ידגיש את הטכניקות המגנות עליו, בעוד הרפתקן ידבוק יותר בטכניקות תקיפה. אלו המיומנים בכלי נשק ארוכים, אינם מיומנים בקצרים. אלו המשתמשים בכלי נשק קצרים, יהיו מסורבלים עם כלי נשק ארוכים. אלו המדגישים שימת לב ללפנים יזניחו את האחור. אלו המדגישים את האחור, יתייחסו בקלות דעת ללפנים. יש הלוקחים את הדרך העקלקלה בשביל להתמודד עם הישר, אך הישר אינו משרת את המעוקל. לבתי ספר שונים (של אומנות לחימה), יש עקרונות שונים והם כולם שואפים לקיימם. לכן העקרונות לא יכולים להיעלם. אם הם נעלמים, המידות ישובשו. אם אדם יכול להשתית את יסודותיו על העקרונות ולדחוף קדימה עד הסוף, הרי זו הדרך המושלמת. יש עקרון מסוים מאחורי העובדה שבסרגל ניתן להשתמש בשביל לצייר מרובע ושבמחוגה ניתן להשתמש בשביל לצייר עיגול. עיקרון זה מראה גם הוא, את טבעם של כלי הציור האלו. להבין את הטבע הבסיסי של הדברים, זה כמו להיות בעל כשרון פיזי טבעי. היכולת לשפר את הטבע הזה, היא כמו צמיחה בריאה לאחר לידה. לכן זהו טבעה של סוג הטכניקה, אליו צריך להתייחס, והוא שיקבע את המבנה שלה. על ידי שיפור המבנה הבסיסי, הרבה תבניות יכולות להתפתח. זוהי הדרך בה החכמים פיתחו את הפילוסופיה שלהם. לכן אין להתעלם מטבעם הבסיסי של הדברים וההתפתחות צריכה להסתמך עליהם.

## **פרק 9**

### **תנוחת גוף/מבנה**

סרגל או מחוגה יכולים לתת מידות משום שלכל אחד מהם יש את המבנה הספציפי שלו. למבנה-צורה יש את טבעם ולכן מתאפשר השימוש בהם. טבעם של זוג מספריים הוא לחתוך, לכן הן לקחו את מבנה שני הלהבים. טבעו של גרזן הוא לקצוץ ומסיבה זו הוא לקח את מבנה הלהב הבודד. כל הדברים בטבע לוקחים את צורתם בהתאמה לטבעם. צורה ללא טבעה, היא כמו סרגל ללא סקלת מידות, או מכונת תפירה ללא מחט. יש להם רק את הצורה הריקה ללא אפקט השימוש. ריבוע נועד להכיל ומעגל להסתובב, כל אחד מהם לוקח את צורתו הייחודית הקשורה מאוד לטבעו. תבניות הלחימה-באגרוף, לוקחות צורתן בהתאמה לגוף, לידיים ולצעדים. הצורות יכולות להיות שונות, אך היצמדותן לטבע זהה. הזרות, שבתוכה קיימים הבדלים, עדיין אינה מאבדת את הזהות. בדרך זו, חוק הצורה מובן במלואו.

## **פרק 10**

### **תפקוד/יישום**

כל דבר לוקח את צורתו/מבנהו הייחודי לפני שהוא יכול לתפקד. תפקודו של דבר הוא מופשט, אך האפקט שלו מתקיים. תפקודו נובע מהצורה/מבנה, לכן מופשטות התפקוד, משרת את הצורה, שהיא עצמה

מוחשית. גלגל בגודל רגל אחת, יכול להקיף אלפי מיילים – זוהי צורה בתפקוד. אלו המיומנים בשימוש בתפקוד, אינם מוצאים את האפקט בצורה, אלא בתפקוד עצמו. הדרך עצומה ונרחבת ולא ניתן לעקוב אחריה. דומה הדבר לטעימת דבש – אין לו את האיכויות של מאה הפרחים, אך יש לו את טעמם של אלו. אמנם הוא נוצר מצורה, אך הוא אינו לוקח את זהותה של אותה צורה שממנה הופק. זה נקרא – לקחת את החומר הבסיסי הגולמי ולפלוט החוצה את המזוקק.

## **פרק 11**

### **ביטחון עצמי**

לדעת אחרים, זו חכמה. לדעת עצמך, זו הארה. להיות בעל בטחון, זה להיות פורה ונחוש. אם אדם יודע את עצמו, הוא צריך להרגיש בטוח. בטחון מאפשר לאדם למנוע דאגות, פחדים ורגשות קיצוניים. דאגות ימנעו שינויים, פחדים לא יובילו להתקדמות, רגשות חזקים ימנעו אחדות. האלמנטים האלו ידכאו את כח הרצון/כוונה ויסיטו את הצי'. אין בהם שימוש. לכן, אדם צריך שיהיה לו בטחון עצמי. הרגשה של נחיתות הורסת את כוחו של האדם. היה אמיץ וכח רצון נמרץ יהיה התוצאה. הרי אז תרגיש חזק בליבך ויהיה לך משב נשימה מלא, על מנת להתמודד מול כל מצב של לחימה קשה. כל חלקי גופך יתפקדו במלוא תפוקתם. תוכל לכבש את כוחו של יריבך, משום שתבוא אליו עם אומץ לב. מכך אנו מבינים את ברכתו של הבטחון העצמי.

## ספר 2

### פרק 12

#### הגיון (עקרון)

מתודה - עבור אומנות הלחימה-באגרוף, היא כמו עשרת אלפי הדברים של הארץ העצומה. אין מקום בו לא תצמח (היא מתפתחת וישימה בכל מקום). עקרון - עבור מתודת אומנות הלחימה-באגרוף, הוא כמו הצ' הראשוני שבין שמיים וארץ. הוא עוטף את הגדול ביותר ומוכל בקטן ביותר. הוא בכל מקום – בהרים הענקיים, באוקיינוס הגדול, בשיער, בפטריות ובעשב. אמנם עשרת אלפי הדברים ממשיכים להשתנות, אך הם אינם יכולים לנוע מעבר למגבלת הצ' הראשוני. אמנם המתודה משתנה עשרת אלפי פעמים, אך היא לא יכולה לנוע מעבר למגבלת העיקרון. כשמדובר בשימוש בעיקרון כמדד מהנקודה בה משתמשים בכח, בשילוב הנקודה ממנה מפיקים כח, יש זמן בו הנשימה נלקחת בשביל להתאים בין התנועות ובשביל להשיג שיווי משקל. כשהתודעה המרכזית שלוהה, אין טעויות שלא ניתנות לתיקון. לכן מתודה היא התגובה לדרך שלא ניתנת למניעה ועיקרון הוא הבחירה בבלתי ניתן למניעה. באופן זה, ממרחק של חמישה אינצ'ים אדם יכול לכסות את החלל שתחת השמיים.

### פרק 13

#### חוקים/מתודות

מתודה. לגוף היא האדון, העיקרון הראשון. יישום המתודה הוא האם, משום שמה שיוצא מהאדם הוא הגוף (מוחשי). הדרך לנתב את הגוף היא המתודה. מה שמכוון ליריב, הוא יישום המתודה. לכן הגוף, היישום, החוץ והפנים, מקיימים את המתודה. רק כשאדם מדבר על מתודה, הוא מדבר על הגוף והיישום. הצף פיסת במבוק על מים, אך לא תוכל לגרום לה לטבוע. זרוק פנינה למגש, אך לא תוכל למנוע ממנה להסתובב. הפנינה תנוע שמאלה וימינה כמו גלגל נמשך, משוחרר הממשיך מעצמו.

### פרק 14

#### תקיפה והגנה

הגנה מצויינת, לא תהיה כזו שלוקחת את קו המחשבה ההגנתי. הגנה קטנה (בעלת איכות נמוכה), תצטרך להוציא כח רב בשביל להגן, לכן איננה הגנה. אם אתה פסיבי מדי תותקף כל הזמן. הגנה אינה נסמכת על הגנה, אלא על אחדות האדם עם עמדתו או על יציבתו. משום שאם אדם יכול להיות בעמדתו, הרי הוא הגיע למצב ההגנתי העליון. הנחש על הר צ'אנג, כשמתקיפים אותו בראשו, זנבו יגיב ויבוא לעזרת הראש. כשיתקיפו את זנבו, הראש יבוא להצלת הזנב. אם יתקיפו אותו במרכז, הרי אז, גם הראש וגם הזנב יגיבו לעזרה. רק כשאדם יכול להגיב, הרי הוא יכול להיות יציב, וזו ההגנה העליונה. לכן, הגנה נשענת על יכולתה של תגובה הנכונה.

## פרק 15

### אכזריות (Chan)

בהשמדת עשבים, על האדם להתמסר לפעולה בשביל להשלים את חובתו. כשאדם יורה בטיגריס, הוא חייב להורגו. אם העשבים לא ינוקו לגמרי, הם יתחדשו. אם הטיגריס רק יפצע, הוא יוכל לנשוך בחזרה. לכן אין זה משנה אם הוא נלחם בפיל או בארנבת, האריה ישתמש בכל כוחו. כשמאת החלקים של הגוף מתארכים ונמתחים, קיבולתו של האדם תתפקד במלואה. זו המשמעות של להיות זהיר ולא להרפות מהיריב. אדם צריך לדעת שברגע אחד של רפיון, כוחו של היריב יכול להתעורר לחיים מחדש. לכן אין הפסד גדול יותר מאשר להרפות מהיריב. רק כשאדם זהיר, הוא לא מרפה מהיריב. כשהוא לא מרפה מהיריב, הוא יכול לבצע כל השמדה של היריב תחת השמיים. עשייה שכזו נקראת אכזריות או אי-רחמים.

## פרק 16

### לחמוק (Sim)

כשהגוף מאוזן ובמצב ראוי – זהו מה שנקרא שלם. כשהגוף צר ופונה על צידו – זהו מה שנקרא חד או ממוקד. להסתובב לצדדים ובאותו הזמן להחליף מקום באלכסונים – נקרא לנוע. כשמיכל מלא הוא לא ינוע ולכן יהיו בו מעט שינויים. רק כשהוא מצומצם מאוד, קל להחביא אותו. רק כשהוא בתנועה, הוא יכול לחמוק בקלות. כשקל להחביאו, היריב לא יבחין בכך. כשהוא יכול לחמוק בקלות, לא ניתן לאחוז בו ולתפוס אותו. כשהוא בתנועה מעגלית כמו גלגל, פעולותיו לא יופרעו על ידי הקשה והנוקשה. כשאתה נסוג, אל תיסוג יתר על המידה. כשאתה חומק, אל תעשה זאת בזריזות מוגזמת. עשרת אלפי המתודות המובילות ועוזרות למימוש התפקוד, נשענות על סיבובים לצדדים והטיית הגוף. זו הכוונה בלחמוק.

## פרק 17

### לחדור דרך – (Chun)

ללא תנועה, הרי יהיה זה חזק ויציב. בתנועה, הרי מצב התנועה יהיה חייב להיות ישים ואין להזניח את ההגנה. הנגישות לחריצים (נקודות פגיעה ביריב), טמונה בין הסיבוב והתנועה ובאותו חלק שניתן לפגוע בו. כשהיריב הוציא את התקפתו ועדיין לא נסוג, או כשהוא נסוג אך חזר לנקודה ממנה יצא, זהו הרגע שבין הדברים. בין הדברים, זהו הסדק שבעולם. אם אדם בוחר במקום ללא סדקים, הוא זונח את היתרון. כשהוא זונח את היתרון, הרי זוהי פעולה אווילית בעולם. אם אדם ניגש לסדקים ומנצל אותם, הוא צריך להתייחס לכך כמו ירייה. זו הכוונה בלחדור – ישירות בין הסדקים.

## פרק 18

### ליירט/לגדוע באיבו – (Jit)

בסיס הכוח נקרא עצמה. העצמה הבסיסית של הגוף נקרא ג'ין (Jin) – כח מרוכז, הנע מכוון לאזור מסוים בגוף במטרה לצאת החוצה. תצורת הג'ין נקראת כח המוכן לפעולה. התחלתו של כח שכזה, נקראת מניע. לכן, לפני שכוחו של היריב מופק, מנע זאת ממנו. כשכוחו ההגנתי נגמר, נצל דעיכתו ואת איבוד הקרקע שלו. בשביל למנוע את הפקת העצמה, תפריע או תבלום אותו וניצול הנקודה החלשה שלו תלכוד אותו.

המיקום השונה של הלמעלה והלמטה, האנכי והאופקי, צריך להיות מקושר לחמשת היסודות. חמשת היסודות יוצרים זה את זה ומתנגדים זה לזה. הקשה והרך מחליפים תפקידים במחזוריות. הרך צריך להיות בשימוש מול הקשה והנקודה החזקה צריכה להיות בשימוש בשביל לגבור על החלשה. בעשיית דברים, חוש את המניע. זה נקרא – לחתוך פנימה, לעצור ולגדוע את הפעולה המכוונת.

## **פרק 19**

### **שינויים**

אם אדם מדבר על צלילים, הרי שאין יותר מאשר חמש קטגוריות. אם הם משתלבים במיומנות, יהיה צליל בלתי נדלה, שאדם יוכל לשמוע. ביחס לצבעים, אין יותר מאשר חמישה סוגים. אם הם משתלבים במיומנות, יהיו צבעים בלתי נדלים שאדם יוכל לראות. בעניין טעמים, הרי שאין יותר מאשר חמישה זנים. אם הם יעורבבו במיומנות, יהיה מגוון בלתי נלאה לטעימה. לכן, אם אדם יכול לפעול ולהשתנות בהתאם לשינוי הדברים, השינויים יהיו בלתי נדלים. אם אדם יכול להשתנות על ידי התלוות לשינויים התקינים של הדברים, הרי שהשינויים ניתנים להכלה. יהיה הדבר כמו גלגל המסתובב ללא עצירה, כמו אי היציבות של היין והיאנג. אין דבר למעלה, שלא ניתן להוריד. אין דבר שהלך ולא ניתן להחזיר. אין דבר יציב, שלא ניתן להזיז. אין סכנה, שלא ניתן לחצות. אין גבעות, שלא ניתן לשטח. לכן אדם צריך להיות במצב בו עמדתו בלתי ניתנת לתפיסה בהתאם למצב היריב. זה נקרא – להבין וליישם את תיאורית השינויים ולהיות מעגלי ובתנועה.

## **פרק 20**

### **בהתמודדות מול אויב – 1**

אין דבר פוגע יותר מאשר להמעיט בערך אויב. אם אדם יביט על אויב בהתנשאות, שימת ליבו לא תהיה שלמה. כששימת הלב לא שלמה, רוח לא תהיה יציבה. כשהאדם אינו יציב, הוא נחלש. כשהוא נחלש, חסר כח, זהו יתרון ליריב. לכן יש צורך להאריך ולהרחיב את האומץ. ובכל זאת יש לסמוך על זהירות. באומץ, ניתן להתמודד מול טיגריס חי, כאילו היה מת. אך אדם צריך להתייחס לטיגריס מת, כמו לטיגריס חי. הרי שאז אין הבדל בין אם היריב חזק או חלש, גדול או קטן. מקד את התודעה שלך ואת האומץ על כל הסיטואציה, שהרי אז יכולתך תתבטא במלואה וכוונתך תיתן תוצאות. כשאתה לא שם בתודעה שלך את הדאגה לגוף, הרי אז לא יהיה בך פחד. כשאתה שם בתודעתך את כל המצב, הרי אז לא תתייחס ליריב שלך בקלות דעת. כשאין בך פחד וכשאתה לא ממעיט ביריבך, הרי אז יריב גדול יהיה כקטן. לכן, אלו המיומנים בלחימה, יודעים שאין דבר הנקרא יריב, ובאותו הזמן, הם מודעים לכך שאין רגע בו היריב אינו נוכח.

### **בהתמודדות מול אויב – 2**

בהתמודדות מול אויב, מה שחשוב, זוהי התודעה. יש לדעת שאם אתה מפחיד את עצמך, זהו עלבון ליריב. אם אתה מפחד מהיריב, זהו עלבון לך. אתה צריך להגיע ליריב, אך שהוא לא יגיע אליך. זוהי התמצית של לראות עם התודעה. אתה תופס את היריב מבלי להיתפס. זוהי המכניקה של הלחימה באמצעות התודעה. הגוף נועד בשביל ליישם את המטרה והתודעה היא האדון, המאסטר. התודעה בעיקר עושה את החלק השקט והיציב שבפנימי והגוף עושה את החלק האקטיבי של התנועה ופועל בחיצוני. אם אתה מבחין במה שבחוץ ובמה שבפנים, הרי אז אתה מבין למה צריך להקדיש ובמה ניתן להקל.



## פרק 21

### פתיחה וסגירה

מלאות וריקות יוצרים זה את זה. לדאו לעולם אין פעולה עם מטרה (לדאו פעולה טבעית ללא כוונה). לכן, אם אתה רוצה לסגור אותו, לפני כן יש לפתוח אותו. אם אתה מתכוון לקחת אותו, יש צורך לפני כן לתת אותו. אם אתה משתוקק לסכן אותו, יש צורך לפני כן לצור עבורו סביבה נוחה (לקיום). אז תדע, שביין הקיצוני, צומח היאנג ובסוף היאנג, היין יחזור. לכן, בהארכה או פתיחה, אל תאריך לקצה. בסגירה, אל תסגור לגמרי. אם תעשה כך, לא יהיו עקבות לפתיחה ולסגירה שלך והאויב לא ידע את כוונתך בקלות. זהו עקרון התחלופה של הנרחב והצר, צמיחה ודעיכה. אם אתה יודע זאת, לא יהיו קושי ובעיה ביישום התפקוד והשימוש.

## פרק 22

### התגברות ושבירה

היהלום הנו החומר הקשה ביותר מכולם, אך קרן האנטילופה מספיק טובה בשביל לשבור אותו. למעשה, אין דבר שיכול להיקרא הקשה בעולם, בדיוק כמו החרק בעל מאה הרגליים - הוא הזריז ביותר, אך התולעת יכולה להורגו. כך הדבר, שלדברים יש את נקודת החולשה שלהם, אשר ניתן לגבור עליה באמצעים שונים. בטכניקת הלחימה-באגרוף אין תבנית קבועה או פורמולה, היות ומתוך הכח היוצא לפנים יש גם כוחות הנעים לצדדים. אם הוא מוסט ואפילו מעט הצידה, זהו סימן שאתה עומד להיות מובס. כך זה גם עם חמשת היסודות היוצרים וכובשים זה את זה. כשהם כובשים, הם גם בודקים ושולטים זה בזה. האנכי נשבר על ידי האופקי והאופקי נלקח על ידי האנכי, בשביל לחטוף את צידו. זו הדרך בה חמשת היסודות יוצרים וכובשים זה את זה, נעים במעגלים ללא סוף. לכן גם בנוגע לקשה ביותר והחזק ביותר בעולם, אין דבר שלא ניתן להריסה.

## פרק 23

### להיות נייד ויציב

לאחר שמשיגים את הניידות הגבוהה ביותר, יש לשאוף לשקט והיציב ביותר בעולם. עם השקט ביותר מבין כל השקטים, לשלוט ולתמרן את הנייד ביותר שבין הניידים. שהרי אז, הנייד ביותר שבין הניידים יעקוב כראוי אחר ההנחיות. תנועתיות מעצימה את האינטליגנציה. לקיחת הדברים בנחות וקלות, תרגום לאדם להיות נייד ורגוע. יציבות פנימית נותנת לאדם יכולת להיות אדון-מאסטר, מכריע ויציב (כבד). לכן, כבודות היא שורש הקלילות, היציבות והשקט. היא אדון המזג הפנימי – הרוח. כשהשורש שולט, הרי זה כאדון השולט בנתין. לכן, חפש שקט בתנועה והחבא ניידות בשקט. כשהשקט והניידות מסתובבים ומתחככים זה בזה, וכשהחוץ והפנים מאוחדים לאחד, הרי אז, בהגנה אדם יהיה כמו בתולה וכשהוא יזום הוא יהיה כמו שיער משוחרר. הבתולה היא השקטה בעולם ושיער משוחרר הוא הנייד בעולם. ידיעת הרעיון הזה תגרום לאדם להיות חזק.

## פרק 24

### קשה ורך

במיומנות יש אספקט קשה ואספקט רך. אין זו המתודה הקשה או הרכה וגם לא הגוף הקשה או הרך, אלא הדרך – היא קשה או רכה. קשה, הוא בעיקר לפנימי (האדון הפנימי) ורך הוא בעיקר לחיצוני. כשהחיצוני שולט בפנימי, האדם יהיה חזק. כשהרכות שולטת בחיצוני, האדם יגיב במיומנות. הקשה והרך, הנשיפה והשאיפה ועשרת אלפי הדברים, כך כל הדברים יתבססו להם. כשהגוף מבוסס, תפקודו יהיה שלם. אם הפנים קשה, האדם יהיה בעל אומץ לב. כשיש לו אומץ לב, הוא לא מפחד ולא נרתע. אם החוץ רך כמו ריקות, הרי שלא ניתן לאחוז בה והיא גם לא נתפסת בדבר. הנשימה או הצ'י של היקום עדינים הם וצ'י עדין הוא צ'י נכון. אם יש השענות על צד מסוים, הרי שאדם ייפול לקבוען אנרגטי ויהיה ניתן להבחין בו. כשניתן להבחין בפעולתו, היא תהיה גלויה לאויב והחיצוני הופך קשה. אם הפנימי רך, הרי האדם יפתח פחד. אם החיצוני קשה, הרי אז הוא יהיה חם מזג. כשהוא חם מזג, האדם לא יוכל להשיג את המטרה שלו ביתרון. אז המאסטר-האדון הפנימי יהיה חסר שקט ובהתאמה לכך, פעולתו של האדם תאבד. זוהי הדרך למלכוד עצמי. לכן, לא ניתן להזניח את הדרך של הקשה והרך.

## פרק 25

### המארח והאורח

לסון צה (המצביא הסיני הגדול מהמאה ה-5 לפני הספירה) הייתה אימרה "אל תפחד מבואו (של האויב), ואל תסמוך על הרעיון שהוא לא יגיע, אלא סמוך על הרעיון שיש משהו שמגיע שתצטרך להתמודד איתו". כשמצפים להגעתו של משהו, הרי אז נוצר ההבדל בין המארח לאורח. זוהי הדרך של ההתקפה וההגנה. בדרך זו לראשון שבא יש צורה, בעוד זה שמחכה, אין לו צורה. הצורה היא האדון של המצב, אי הצורה היא האורח של המצב. בהתחלה היה אובייקטיבי בשביל לצפות ואז תחטוף את התנועה האקטיבית, בשביל ליצור ממנה פעולה אפקטיבית. זו המשמעות של להיות מיומן בניהול מצבים ולא לרצות להיות הראשון בעולם. אי הרצון להיות ראשון בעולם מביא למצב של מארח המתמודד מול אורח ובכך מושגת המלאכה של "להגיע ליריב מבלי שהוא יגיע אליך". דרכם של המוחבא והבולט לעין תהיה מובדלת. כשהמוחבא והבולט לעין מובדלים, המוחבא ימצא שקל לו להגיב, בעוד הבולט ימצא שקל לו לחטוף בתנועה המתאימה (לנצל רגע לתקיפה).

## פרק 26

### יין ויאנג

במהלך היממה יש שעות יום ושעות לילה. כשזמן היום מגיע לקיצו, זמן הלילה מתחיל. כשזמן הלילה מגיע לקיצו, זמן היום מגיע. לכן, כשהדברים מגיעים לסוף קיצוני, הם יחזרו בדרך הפוכה. אומנות הלחימה-באגרוף מכילה את יסודות היין והיאנג באותו האופן. הלמעלה הוא היאנג והלמטה הוא היין. נשיפה היא יאנג ושאיפה היא יין. הימין יאנג והשמאל הוא יין. מבט מעלה הוא יאנג ומבט מטה הוא יין. פתיחה והארכה החוצה הן יאנג וסגירה וצמצום הם יין. נייד ונע הוא יאנג, שקט ויציב הוא יין. אם אדם לומד מכך, המתודה נעה כמו היין והיאנג בעליונות בשביל לגוון בשינויים כאלו, אשר היריב לא יוכל להעלות על הדעת. אם אתה בלתי ניתן להכלה ולתפיסה, גם החכם והאינטליגנט לא יוכלו להתיש את ההשתנות שלך. זה נקרא – המתודה החיה.

## פרק 27

### עמדת כוננות – אגירה

כשחיות הטרף מתכוננות לקפוץ על טרפן, הן משהות את טופריהן, חושפות שיניהן, מגלגלות עיניהן ומקמרות גבן. הן עושות זאת בשביל להתכונן למצב התקיפה. לכן, אלו שנעים לפנים בזריזות לבטח ישתהו קודם לכן. אלו שיתנו קפיצה מופלאה, לבטח יכופפו גבם. כשציפור הטרף עומדת לתקוף, היא תנמיך עוף ותיתן לכנפיים מנוחה. גם זאת בשביל כך. לכן, אלו שמכירים בחשיבות העמדה, ידעו לבטח להתכונן ולשמר את העמדה. כשאדם יודע להתכונן כראוי, הרי הוא יוכל לשחרר באופן נכון את העמדה. לכן, אם אדם רוצה להיות מסוגל לשחרר את העמדה כראוי, הוא יצטרך לחזור למקור שלו. זאת כך משום שרק כאשר הקשת מתוחה עד הקצה, הרי החץ משתחרר בזריזות.

## פרק 28

### ללכת עם העמדה

אם סיטואציה מסוימת נוחה על אדם, אל לו להתנגד לה. אם יתנגד לה, הוא רק ידכא עמדה מועדפת וייצור חור. חור הוא סדק ואין ליצור סדקים. עדיף ללכת עם. כשהולכים עם, הרי יהיה זה עגול וחלק. בהליכה מעגלית וחלקה, לא תהיה הסמכות לצד אחד, או הנחת המשקל על חלק גוף אחד, דבר שיכול להוביל לאיבוד עצמי. אדם צריך לאזן את הכוחות בהגיון ולהשתלב עם הדברים ולהיות מתואם איתם. אם אדם יכול לשמור על האיזון, הרי אז הוא יכול להגיע לתקינות העליונה של העולם ולא תהיה סטייה בין הכבד והקל. לכן, בשביל להשיג אי-סטייה רצוי להיות מעגלי וחלק. מעגליות אינה מתאימה לדיכוּי. בשביל להשיג אי-דיכוּי, אין ללכת נגד. זו נקראת הצעידה החלקה בעולם. אם אדם יכול ללכת-עם, הרי ליריב לא יהיה במה להיתפס ולהתמקד. ללא משהו להתמקד בו, ליריב לא תהיה אפשרות להיות ביתרון. לכן נאמר שאם אדם יכול ללכת-עם, באופן חלק, הרי אז הוא יהיה בטוח וחזק.

## פרק 29

### ניצול סיטואציה

כשמשיטים סירה במורד הנחל, עם כיוון הזרימה, קל להגיע אל היעד. כששטים עם הגב אל הרוח הנושבת, קל להגיע רחוק. זה מתאפשר בזכות הסיטואציה. לכן, אם אדם יודע לנצל את הסיטואציה של הדברים ולהפוך אותה לסיטואציה שלו, זה נקרא – סיטואציה בהתאמה לסביבה. סיטואציה בהתאמה לסביבה זה אומר, לדעת לנצל כיוונה לשימוש העצמי. זהו כלי מועיל לאדם. לכן, אם אדם יכול להשתמש בסיטואציה, הכח ישמר, התקיפה תהיה חדה, הגוף יהיה נינוח וההתקפה תהיה נרחבת. זאת משום שכשאתה משתמש בכוחו של האחר, זה כמו שאדם חוזר לטבע, לוקח לעצמו את הנוחות של "לא ללכת בניגוד לדרך".

## פרק 30

### להיות בתנועה

אם אדם מגלגל אבן במורד הר בגובה אלף יארד, למרות שהאבן אינה עצומה, דברים בדרכה ירוסקו. זאת משום תנועתה מטה. לכן, כח הוא כמו אבן מתגלגלת, אם לא יתגלגל במורד הר גבוה, למרות שהוא נע, הוא לא יהיה חד. השמש והארץ, בגלל שהם נעים, הם תמיד מתחדשים. הכוכבים והשמש, בגלל שהם נעים, הם תמיד זוהרים. באותו האופן, לטכניקות של הלחימה-באגרוף, תמיד יהיה כח פנימי בגלל התנועה. לגלגל אבן במורד גבוה, זה אומר לתת לה להיות בתנועה. לתת לה להיות בתנועה, זה אומר שיש סיטואציה עצמתית, וכשיש סיטואציה עצמתית, זה אומר שיש כח פנימי (ג'ין).

## פרק 31

### התמוססות הסיטואציה

לפעול בניגוד לסיטואציה, זו פעולה פחות טובה מאשר לתת לה זכות קדימה. לדעת להשתמש בסיטואציה, זו פעולה פחות טובה מאשר לדעת לרכב עליה. לחסום סיטואציה זו פעולה פחות טובה מאשר לפרק אותה או להסיט אותה. ואולם, אם היריב נמצא בעמדה סגורה, יהיה טוב לעצור אותו (ג'יט). אם תנוחתו רחבה וארוכה, יהיה טוב לפרק אותה ולהסיט אותה. אם עוצרים אותו, הרי הוא לא יוכל להשיג כוונתו. בלהסיט אותו, כוחו יתפזר ויתפשט. כשכוחו מתפזר הוא יהיה צר. הוא לא יוכל להתרכז. השמאל לא יוכל לדאוג לימין והימין לא יוכל לדאוג לשמאל. כך הם יאבדו קשר. לכן, כח מפוזר לא יוכל להילחם. וכך, אלו המיומנים בענייני לחימה, מסוגלים לגרום לאויב אי-סדר ולמוסס את עמדתו. עצירת כניסת ויציאת האויב וקטיעת התקשורת ביניהם תביא לפיזור הכח ולשליטת תפקודו. כך גם החיה הפראית ביותר לא תוכל לנתר עליך וציפור הטרף לא תוכל לתקוף אותך. גם הערפד, הצרעות והעקרבים לא יעקצו אותך. לכן נאמר שלבנות תעלת ניקוז חזקה בשביל למנוע הצפת הנהר, זו פעולה פחות טובה מאשר להעמיק את קרקעיתו, או לחפור תעלות ניקוז נוספות לשחרור המים, בשביל להסיט את כוחו ולמוסס את הסיטואציה.

## פרק 32

### סיכום

דרך האמת נראית רדודה. עקרון האמת נראה שטוח. הדרך שנראית רדודה, קשה ליישום, בדיוק כמו שהשמיים קלים למראה, אך בלתי אפשרי לשער את עומקם ורוחבם. והים, הוא קל לחציה אך קשה למדידה. עקרון האמת, או ההיגיון, למרות שהם שטוחים, קשה ליישם. השטחיות שקשה ליישמה, מכילה את הכיפופים והעקמומיות בעולם. רק כשהאמת מאוד שטוחה ורדודה, אין-סוף הדברים מוכלים בה ומוקפים על ידה, מבלי להיות מודעים לעצמם. לכן, הג'נטלמן האמיתי מחפש את הדרך המושלמת.