***八门五步***

2. 罗盘的指针和“八扇门”显示了阴和阳的循环交换的原理，在它的过程中不停地运转。因此，理解“四边”和“四角”是必不可少的。“四面”技术是向下、回滚、按压和推;“四角”技术包括下拉、劈腿、肘击和肩击。结合边角技术，推导出栅极位置的三角图。步骤的划分包含了五个阶段的概念，并允许我们控制八个方向。这五个阶段分别对应着前进(火)、后退(水)、向左看(木)、向右看(金属)和中央平衡(土)。前进和后退是水和火相对应的步骤;左视和右视分别对应于金属和木材;中心的地球是所有东西旋转的轴。我们的身体包含着“八卦”，我们的脚走出了“五相”。手的技术和步骤;8 + 5;他们合起来是十三个人。因此，这十三个姿势源于自然，我们称它们为八门五步。

***八门五步用功法***

3. “八卦五行”是人类天赋的一部分。我们必须首先理解“意识运动”这个词的意思。在掌握了意识运动之后，我们可以开始解释能量，最后，从解释能量开始，进入精神的启迪。然而，在开始练习的时候，我们必须对意识运动有所了解，尽管它是我们天赋的一部分，但却很难掌握。

***我们天生的辨别能力***

4.当我们出生在这个世界上时，我们有眼睛可以看，有耳朵可以听，有鼻子可以闻，有嘴巴可以吃。颜色。声音、气味和口味都能吸引我们天生的感官天赋;姿势、步态和四肢的各种功能都源于我们天生的运动天赋。仔细想想，我们虽然天性相似，但习惯不同，却失去了原有的禀赋，这难道没有道理吗?因此，想要恢复我们最初的天赋，就不可能在不锻炼的情况下发现我们的运动潜能，也不可能在不进行智力活动的情况下找到意识的来源。这就引导我们意识运动。有了移动，就有了感觉;用行动，用意识;没有动员就没有感觉，没有运动就没有意识。当动员达到顶峰时，就有了运动;当感觉达到顶峰时，就有了意识。运动和意识是容易的，但动员和感觉是困难的。“通过首先在你自己身上寻求有意识的运动，并在你自己的身体上实现它，你自然就能在别人身上意识到它。”如果你首先在别人身上寻找它，你很可能会在自己身上失去它。理解这个原理是很重要的，理解能量的能力也由此而来。

***粘黏连随***

5. 粘是指起升、升高;粘附意味着依附和依附;连接意味着放弃自己，不与对手分离;跟拍是指对对手的动作做出反应。不清楚粘黏连随是不可能理解有意识的运动的，但是这个技巧是非常微妙的。

***顶偏丢抗***

6. 以头抵撞是指头部引导;不足就是不足;分离意味着失去联系;阻力意味着过度的力量。如果你想理解这四个词所代表的错误，这不仅是坚持、依附、连接和跟随的失败，而且是对意识运动完全缺乏欣赏。当开始学习对打时，理解这一点很重要，更重要的是消除这些错误。难的是不碰、不全、不分离、不阻力地顶偏丢抗。这真的不容易。

***不犯错误地对打***

7.对打中的顶偏丢抗都是缺点。我们称它们为“错误”的原因是，在没有坚持、坚持、联系和跟随的情况下，你怎么能实现有意识的运动呢?不了解自己，又怎么能了解别人呢?我们所说的对打，是指你在对垒时，不要用冲撞、不充分、分离和抵抗，而要用胶着。粘附、连接和跟随。如果你能做到这一点，你将不仅在你的对打中没有错误，而且自然地达到有意识的运动和提升到解释能量的水平。

***拳击训练方法;或者持有中心地球(通常被称为“站后”)***

8. 在中央平衡时，脚开始扎根，然后你可以研究“四面”，前进和后退。向下、回滚、按压和推是四种手部技巧，但需要付出很大的努力来完善它们。身体、腰、头顶都要兼顾，贴、贴、连、跟，心、气要平衡。运动和意识必须相辅相成，因为精神是统治者，而肉体和骨骼则是臣民。清楚地分辨进步的七十二个阶段，你将自然地发展这门艺术的军事和精神方面。