



杨澄浦太极拳说十要

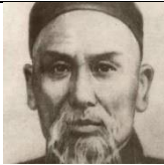
A Teoria de Tai-Chi-Chuan de Yang Cheng Fu:

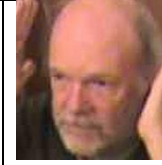
Dez Pontos Essenciais, segundo o registro de Chen Wei Ming

**(INTRODUÇÃO E PONTO 01)**

Tradução de Lee Fife<sup>1</sup>

Personagens associados:

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 朱熹<br>Zhu Xi<br>(1130 - 1200)                                                     | 張三丰<br>Zhang San Feng<br>(século XII - ?)                                         | 王宗岳<br>Wang Zong Yue<br>(séc. XV?)                                                | 杨露禅<br>Yang Lu Chan<br>(1799-1872)                                                | 武禹襄<br>Wu Yu Xiang<br>(1812 - 1880)                                                | 楊班侯<br>Yang Ban Hou<br>(1837-1890)                                                  |

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 楊澄甫<br>Yang Cheng Fu<br>(1883-1936)                                                 | 陈微明<br>Chen Wei Ming<br>(1881 - 1958)                                               | 郑曼青<br>Cheng Man Ching<br>(1902-1975)                                               | Ben Lo<br>(1927-2018)                                                                | Lee Fife                                                                              |

Listas introdutórias de “pontos importantes para a prática do Tai-Chi-Chuan” são um dos formatos mais comuns para a disseminação da teoria desta arte marcial. **Ben Lo** criou seus cinco princípios; **Cheng Man Ching** registrou várias listas de pontos importantes em seus escritos, elencando de seis a doze ou mais; a primeira escola em que estudei, a Y.C. Chang, situada na Área da Baía (São Francisco), possuía uma relação de listas, incluindo uma de 12 pontos.

<sup>1</sup> Versão em português de Rodrigo Wolff Apolloni. Rodrigo Wolff Apolloni ([rwapolloni@gmail.com](mailto:rwapolloni@gmail.com)) é mestre em Ciência da Religião pela PUC-SP, doutor em Sociologia pela UFPR e professor de Tai-Chi-Chuan no Centro Ásia, em Curitiba. Este texto integra o corpo de documentos do Grupo de Estudos em Tai-Chi-Chuan do Centro Ásia (<https://www.facebook.com/groups/1380079468706731/>).

Esta lista de dez pontos é atribuída a **Yang Cheng Fu**, tendo sido registrada por **Chen Wei Ming** a partir de instruções ditadas pelo mestre. Os dez pontos sintetizam os aspectos essenciais do Tai-Chi-Chuan. Cada um consiste de uma curta frase memorizável, seguida por um parágrafo ou mais de explicações. Os dez pontos são:

- 1) “Xu Ling Ding Jin”
- 2) Contenha o peito, eleve as costas;
- 3) Faça soar o “Yao”;
- 4) Distinga vazio e cheio;
- 5) Afunde os ombros, tombe os cotovelos;
- 6) Use “Yi” e não “Li”;
- 7) Alto e baixo seguem-se mutuamente;
- 8) Interno e externo harmonizam-se mutuamente;
- 9) As ligações mútuas não têm falhas;
- 10) Mova o centro, procure a quietude.

Os pontos são compreendidos como de memorização e podem ser recitados ou cantados sem maiores problemas. Ben Lo [Benjamin Pang Jeng Lo, aluno de Cheng Man Ching] nos conta uma história sobre uma visita sua à escola Shi Zhong, dos alunos de Cheng Man Ching em Taiwan, em que ele pediu aos estudantes que listassem os dez pontos essenciais. Quando eles não se mostraram capazes de enunciar a lista, ele foi embora e se recusou a dar-lhes qualquer ensinamento.

Alguns desses pontos aparecem em outros lugares nos escritos da Família Yang; outros, ainda, estão listados apenas aqui. Como conjunto, eles podem ter sido ensinamentos tradicionais transmitidos por meio de Yang Cheng Fu ou, então, uma síntese proposta por ele.

Esta coleção de “pontos essenciais” aparece no trabalho de Chen Wei Ming: ele a atribui a ensinamentos orais de Yang Cheng Fu e se posiciona como um mero registrador dos ensinamentos do mestre. Chen Wei Ming reafirmou isso outras vezes, como, por exemplo, em seu “Da Wen” (“Perguntas e Respostas”), em que registra extensivamente sessões de “tira dúvidas” de Cheng Fu e seus alunos. Em ambos os casos, parece aceitável que Chen, minimamente, tenha retrabalhado e editado as

sessões de Yang Cheng Fu e é provável que algum conteúdo tenha sido criado por ele próprio.

Por exemplo, no ponto 6, “Use Yi e não Li”, a primeira e a última partes da discussão se assemelham muito a outro de seus comentários, relacionando os “Clássicos” e conectando a habilidade de usar a consciência ao invés da força para esses atributos.

Então, o comentário introduz uma nova metáfora sobre valas de irrigação e argumenta que o “Jiang Luo” (nome dado à rede de meridianos de acupuntura) é similar a uma rede de valas ou canais de irrigação. Essa analogia é trabalhada em consideráveis detalhes e, eu suspeito, traz muito da própria visão de Chen Wei Ming.

Os próprios dez pontos podem ter sido criados ou reunidos por Yang Cheng Fu, representando uma síntese dos ensinamentos de família e de sua própria experiência. Alguns deles são citações de antigos ensinamentos; por exemplo, o primeiro ponto “Xu Ling Ding Jin”, é uma citação do “Tai-Chi-Chuan Jing” (“Clássico do Tai-Chi-Chuan”) dos “Clássicos do Tai-Chi-Chuan”. Outros são, claramente, ensinamentos orais transmitidos na família. E o próprio Yang Cheng Fu pode ter sido o originador de alguns desses pontos.

A lista pode ser dividida em dois conjuntos de cinco pontos cada. Os cinco primeiros se referem ao praticante sozinho e seu corpo, cobrindo a posição da cabeça, as configurações de peito e costas, como usar os ombros e os cotovelos etc. O segundo conjunto – os cinco pontos restantes – são mais esotéricos e dizem respeito às relações entre o praticante e o resto do mundo, incluindo aí os oponentes em combate.

Os tópicos do segundo conjunto têm a ver com a unificação de interno e externo, usar quietude e calma para controlar o movimento etc. Esses pontos foram traduzidos muitas vezes. Eles constituem os primeiros bocados da literatura sobre Tai-Chi que eu tentei traduzir. Ao revisitar esses pontos agora, fiquei surpreso com a profundidade das alusões e referências à sabedoria e à filosofia chinesas nas discussões de Yang Cheng Fu. E flagrei-me revisitando partes da minha prática baseado nesses pontos e o aumento gradual de minha compreensão a respeito deles.

Ofereço esta nova tradução não por pensar que as traduções disponíveis são, de alguma forma, falhas, mas como uma tentativa de expor o jargão central e a terminologia usada na teoria do Tai-Chi. Também para explorar algumas conexões

entre os “Clássicos do Tai-Chi-Chuan” e outros escritos da Família Yang. Espero que meus companheiros praticantes vejam este trabalho como útil.

Lee Fife, Naropa University, Colorado.

## 一。虚灵顶劲 / 1: Xu Ling Ding Jin

顶劲者，头容正直，神贯于顶也。

Ding Jin (o Jin situado no topo da cabeça) significa / que o eixo da cabeça está alinhado e na vertical / e que Shen (o “Espírito”) está conectado com o topo da cabeça.

不可用力，用力则项强，气血不能流通，须有虚灵自然之意。

Você não deve usar força (não aplicar Li). Se você usa força, então sua nuca estará rígida e o Qi e o sangue não terão plena capacidade de circulação. Você deve ter um “Yi” de “Xu Ling” e facilidade natural (Zi Ran).

非有虚灵顶劲，则精神不能提起也。

Se você não tem “Xu Ling Ding Jin”, então você não poderá elevar o espírito da vitalidade (Jing Shen).

### DISCUSSÃO

A frase “Xu Ling Ding Jin” serve como um exemplo perfeito das dificuldades de se traduzir esse tipo de textos de Tai-Chi. Sentenças de quatro ideogramas como essa são um formato comum para expressar o pensamento chinês, notavelmente na forma “Cheng Yu” ou “do idioma clássico”. Compreende-se que a forma “Cheng Yu” não requer apenas a compreensão dos ideogramas, mas, também, o entendimento do pano de fundo cultural e das referências idiomáticas. “Xu Ling Ding Jin” não é uma sentença clássica “Cheng Yu”, mas está estruturada e posicionada como se fosse uma.

Traduzida em termos literais, a frase não faz sentido: “*poder numinoso<sup>2</sup> insubstancial no alto da cabeça*” não é algo que sai com simplicidade da boca ou que transmite um sentido preciso. “Xu Ling Ding Jin” é uma citação do “Tai-Chi-Chuan Lun” (“Tratado de Tai-Chi-Chuan”), documento atribuído a **Wang Zong Yue** (o criador lendário da arte marcial) e provavelmente escrito por um dos **irmãos Wu** no início dos anos 1800. Os irmãos Wu tinham uma relação complicada com **Yang Luchan**, fundador da Escola Yang de Tai-Chi. Foram, alternadamente, seus patronos e alunos, apenas para, enfim, marginalizá-lo em sua própria versão dos “Clássicos”; nela, ele é mencionado apenas como “um certo Yang”.

Como é típico entre os literatos chineses, muitos dos textos que eles podem ter produzido são atribuídos a autoridades ancestrais. O aparecimento de citações como “Xu Ling Ding Jin”

---

<sup>2</sup> “Numinoso”: em termos simples, relativo ao sobrenatural ou ao caráter divino.

nos pontos essenciais de Yang Cheng Fu e em seus comentários tangencia a obscura proveniência e história do Tai-Chi-Chuan Yang. Diz-se que Yang Lu Chan aprendeu sua arte na aldeia Chen. Contudo, as práticas atuais dos Tai-Chis Yang e Chen são muito diferentes. Yang Lu Chan pode ter sido o grande originador e sintetizador, ele pode ter aprendido na aldeia Chen uma arte diferente daquela que, mais tarde, originaria a moderna Escola Chen, ou ele pode ter aprendido em algum outro lugar.

Os irmãos Wu parecem ter criado ou registrado os textos hoje conhecidos como “Clássicos do Tai-Chi-Chuan” presumivelmente baseados nos ensinamentos que receberam de Yang Lu Chan.

Dado seu posterior distanciamento de Yang Lu Chan, é interessante encontrar seus escritos referenciados e repetidos por Yang Cheng Fu. Estaria Cheng Fu repetindo um ensinamento de família passado adiante por seu avô e apenas registrado por escrito pelos irmãos Wu? Estaria ele referenciando os “Clássicos” que a família Wu registrou ou criou, mesmo diante da falta de respeito mostrada quando chamaram seu avô de “um certo Yang”?

Para compreender “Xu Ling Ding Jin”, nós devemos nos aproximar do significado dado pelo ideograma: Xu (虛) significa “vazio”, “vácuo” ou “insubstancial”. Ele traz referências à noção taoista de *realidade fundamental que está antes da manifestação* (veja, adiante, a discussão do ponto quatro, “Separar Cheio de Vazio”, para mais a respeito de “Xu” e “Shi”). Ling (灵) significa “numinoso”, “inteligente”, “misterioso”, “spiritual” e “mágico”. Ding (顶) é a “coroa” ou o topo da cabeça. E “Jin” (劲) é o poder interno e refinado que distingue o Tai-Chi-Chuan das artes marciais externas. Temos, aí, a possível leitura “*poder numinoso insubstancial no alto da cabeça*”.

Para complicar a situação, as variações textuais em diferentes fontes chinesas do “Tai-Chi-Chuan Lun”. Algumas vezes, no lugar de “Ling” (灵), aparece “Ling” (领), que significa “guiar”/ “desenhar”/ “nuca”/ “gola”. Observe que essa variação aparece apenas no “Tai-Chi-Chuan Lun”; todas as versões dos “Dez Pontos Essenciais” de Yang Cheng Fu de que tenho conhecimento usam o primeiro Ling (灵, “numinoso”).

Suspeito de que, considerando a proeminência da frase “Xu Ling...” em outras fontes, essa variação é uma corrupção textual. Independente disso, a segunda versão de “Ling” (领) sugere traduções como “nuca vazia, energia no topo da cabeça” ou “conduzindo insubstancialmente o Jin para o topo da cabeça”. Louis Swaim fez uma investigação profunda dessa frase em sua tradução dos “Clássicos do Tai-Chi” e eu tenho uma dívida para com ele por dar início às minhas investigações. Swaim catalogou uma ampla lista de traduções da frase, a que adicionei algumas outras de fontes diversas. Essas traduções incluem:

- Sem esforço, o Jin alcança o topo da cabeça. (Ben Lo e colaboradores)
- Uma intangível e vivaz energia se eleva ao topo da cabeça. (Louis Swaim)
- O espírito da vitalidade alcança o topo da cabeça. (Robert Smith)
- A energia no topo da cabeça deve ser leve e sensível. (Douglas Wile)
- Abra a energia no alto da cabeça. (também Douglas Wile)
- A energia superior da destreza vazia. (Guttmann)
- O espírito, ou Shen, alcança o topo da cabeça. (Jou Tsung Hwa)
- A coluna vertebral e a cabeça são mantidas alinhadas pelo poder que é guiado pela mente. (T. Y. Pang)
- Vazio, vivaz, Jin do alto da cabeça. (Barbara Davis)
- A mente deve ser leve e ampla, tendo a qualidade da atenção plena perpétua; assim, o espírito irá se elevar e a energia interna emanar pelo alto da cabeça. (Wolfe Lowenthal)
- Vazio, vivaz, capaz de empurrar para cima, energético. (Jerry Karin)
- Nuca vazia; espírito elevado. (Sam Masich)
- Jin insubstancial que move a coroa para cima. (Yang Jwing-Ming)

Observe-se que algumas das traduções substituem “Shen”, “espírito”, por “Ling”. Muitos tentam ler “Ling” em ambos os sentidos, colocando as noções de agilidade mental e vivacidade junto com a ideia de condução ou elevação [para o alto da cabeça]. Alguns autores basicamente reescrevem a citação tentando interpretá-la e explicá-la, normalmente incluindo noções do comentário subsequente e incorporando-as ao próprio ponto. Prefiro deixar apenas a frase sem tradução e investigar os termos que a compõem. Esses termos expõem um rico contexto de ideias filosóficas e teóricas com implicações específicas para a prática do Tai-Chi.

No “Tai-Chi-Chuan Lun” (o “Tratado de Tai-Chi-Chuan”), a frase aparece como parte de uma sequência de instruções: 虛領頂勁。 - Xu Ling Ding Jin - 氣沈丹田。 - O “Qi” afunda/desce para o “Dantien”. Essas duas frases estabelecem um par direcional de opostos: algo subindo para o topo da cabeça e o “Qi” afundando na direção do “Dantien”. Esse par de instruções é seguido por 不偏不倚。 (Não oblíqua, não inclinada), 忽隱忽現 (Subitamente oculta, subitamente aparente). Em conjunto, essas instruções podem ser interpretadas para descrever, ambas, um eixo vertical (“Xu Ling” no alto, “Qi” afundando/embaixo) e um eixo horizontal (“oblíqua” pode dizer respeito ao balanço lateral, enquanto “inclinada” pode dizer respeito ao balanço para frente e para trás). O resultado de seguir por essas direções [esquerdo/direito, frente/trás] é a habilidade de “subitamente aparecer e subitamente desaparecer”.

“Ling” é um termo com camadas de um rico significado na teoria do Tai-Chi-Chuan, na Filosofia e na religião chinesas. Na teoria do Tai-Chi-Chuan, é normalmente assemelhada à ideia de leveza, 轻 – “Qing” – em “Qing Ling”. Por exemplo: esse para aparece na abertura do “Tai-Chi-Chuan Jing” (“Clássico do Tai-Chi-Chuan”) atribuído a Zhang Sanfeng: 一舉動周身俱要輕靈, 尤須貫串 – “Em cada movimento, o corpo inteiro deve estar Qing Ling (leve e ágil); e o mais importante, [leveza e agilidade] devem estar colocadas juntos”.

Aprendi que, em “Qing Ling”, “Qing” diz respeito à leveza e agilidade do corpo e “Ling” se refere à leveza e agilidade da mente. Em uma linguagem mais simples, “Ling” significa “sábio”, “maravilhoso” ou “habilidoso”. O termo também diz respeito a espíritos, fantasmas ou almas e, nos textos budistas chineses, é usado para representar o termo sânscrito “prêta” (Muller, DDB) [प्रेत, “fantasma faminto”]. Na religião popular, “Ling” pode indicar fadas ou espíritos da floresta.

No Taoísmo, “Ling” representa o domínio do numinoso. Um dos mais antigos ramos do Taoísmo é chamado “Ling Bao”, “Tesouro Numinoso”. “Bao” são objetos tangíveis como espadas e medalhões de jade dentro dos quais energia divina é instilada. Em eras antigas, a posse desses tesouros simbolizava, para um governante, a posse do Mandato Celestial. Miller descreve Ling Bao como: no nível cósmico, “Ling” e “Bao” tipificam respectivamente Céu e Terra, cuja união era essencial para a vida humana. Em alguns níveis, os próprios seres humanos poderiam ser um receptáculo para a divindade. No “Chu Ci” (“Canções de Chu”), por exemplo, “Ling Bao” era o nome de uma sacerdotisa incorporada pela divindade. Feiticeiros que trabalhavam como exorcistas nas cortes para expulsar demônios e espíritos eram, da mesma forma, referidos como “Ling Bao”.

Em ritos funerários, o representante do morto era o “Bao”, ou receptáculo no qual o espírito (“Ling”, “Hun” ou “Shen”) do falecido incorporava durante o ritual (ET, pp 661 ff). A frase “Xu Ling” também aparece em fontes neoconfucionistas. Os neoconfucionistas revitalizaram e reinterpretaram ensinamentos confucionistas durante os séculos 11 e 12 [Dinastia Song], e o seu trabalho formou a base para o pensamento oficial e para a governança chinesa até o fim da era imperial. O intelectual líder **Zhu Xi** (1130 – 1200) produziu as edições aceitas dos trabalhos de Confúcio e promoveu o “Da Xue” (“Grande Ensino”) e o “Zhong Yong” (a “Doutrina do Meio”, mais literalmente traduzível como “Aplicação da Centralidade”); estas duas obras, de meros textos recolhidos do “Li Ji” (“Clássico dos Ritos”), foram alçadas à condição de duas das quatro obras centrais dos textos confucionistas.

Esses textos, na interpretação neoconfucionista, vieram a ser a fundação de uma educação erudita como a recebida pelos irmãos Wu, os prováveis autores dos “Clássicos do Tai-Chi-

Chuan". A importância dada a "Xu Ling" nos escritos neoconfucionistas se liga ao que, acredito, seja um uso alternativo de "Ling" como "conduzir", "desenhar", "nuca" e "pescoço" – uma corrupção textual. Wu, quase que com certeza se referia aos ensinamentos neoconfucionistas na frase "Xu Ling Ding Jin" e não iria confundir um "Ling" com o outro [tomando "灵" por "领"]. Joseph Adler coloca "Xu Ling" como parte da frase "Xu Ling Zhi Jue" (虚灵知觉), alinhando a expressão com a ideia de que as mais altas formas de "Qi" possuem uma capacidade inata de consciência pura e não distorcida, e que nossa própria consciência, especialmente quando operando de acordo com a ordem natural ou os padrões morais do universo, deriva de uma consciência incondicionada que é uma propriedade natural do "Qi" mais refinado.

Adler cita Huang Gan, estudante de Zhu Xi, que escreveu: "A biologia humana [literalmente, vida humana] é simplesmente Jing (essência vital) e Qi. O Jing forma os cabelos, ossos, carne e sangue. O Qi forma a respiração, o frio e o calor. Mas, os seres humanos são os mais numinosos (Ling) dentre a miríade de coisas; eles não são árvores ou rochas. Assim sendo, seu Jing e seu Qi estão cheios de espírito (Shen). O 'I Ching' diz que 'Jing e Qi constituem as coisas'. 'Jing' significa essência vital e sangue; 'Qi' significa calor e vapor... essência vital e sangue, calor e vapor possuem, cada um, consciência numinosa (Xu Ling Zhi Jue) em si".

Adler segue em frente, acrescentando: "Consciência pura, numinosa (Xu Ling Zhi Jue), é, então, característica do próprio Qi, ao menos em suas fases mais sutis, e é inerentemente moral". Finalizando, Adler cita o comentário de Zhu Xi ao "Zhongyong" que distingue a mente pequena, a "mente humana", de uma muito maior e intrínseca "mente moral", reforçando que elas não têm distinção em um nível fundamental, puro: a consciência pura e numinosa é uma só. Ainda há uma diferença entre a mente humana e a mente moral: a primeira origina-se do egoísmo do Qi tangível, enquanto a segunda origina-se na perfeição da natureza humana em si... nenhuma pessoa perde sua forma tangível; assim, não importa quão sábia ela seja, não há como existir sem a mente humana. Ao mesmo tempo, nenhuma pessoa perde sua natureza humana; não importa o quão estúpida ela seja, não há como existir sem uma mente moral... "Refinamento" significa refletir sobre as diferenças de ambas [as mentes] e não confundi-las. "Unidade mental" significa proteger a correção da mente original e não sair dela. Se uma pessoa se conduz dessa forma, sem a menor interrupção, isso fará com que a mente moral seja sempre o mestre do Eu, e a mente humana sempre ouvirá suas determinações [fazendo as coisas corretamente].

Finalmente "Xu Ling" aparece muitas vezes no texto atribuído a **Yang Ban Hou**<sup>3</sup>, "Taiji Fa Shuo" (Ensino das Leis do Tai-Chi), também conhecido como "Os 40 Capítulos". Esse

---

<sup>3</sup> Banhou era tio de Cheng Fu e o mais velho dos filhos de Yang Luchan.

texto também traz uma razoável mistura de instrução em arte marcial, alquimia interna taoista e sabedoria neoconfucionista.

O termo “Xu Ling” aparece primeiro no Capítulo 17, “Explicação sobre do Padrão Reverso no Tai-Chi”. O padrão reverso (Dian Dao) é uma clara referência à alquimia interna e ao processo de reverter o curso d’água para refinar a energia e retornar à pureza original pela capacidade de ativar um processo de refinamento interno que segue por trás e pelo alto e segue para frente e para baixo [“girar a roda d’água do contrário”]. Ativar esse caminho reverso é chamado, algumas vezes, “circulação microcósmica”. O caminho que segue pelo alto da coluna é chamado “caminho de fogo” e o caminho que segue para baixo e para frente é chamado de “caminho da água” (Para uma discussão mais ampla, veja minha tradução dos “Treze Capítulos” de Cheng Man Ching).

Esse capítulo começa com uma lista de pares opostos que ilustram a polaridade Yin/Yang e, então, faz uma clara referência à natureza alquímica do caminho reverso na primeira linha do comentário, afirmando: 盖颠倒之理水火二字 - “O princípio do excelente caminho reverso se assenta sobre duas palavras, água e fogo”. O texto então descreve os benefícios de se usar Yin e Yang para se alinhar com Céu e Terra [na tríade Céu-Terra-Homem]. Como resultado de formar uma unidade tripla envolvendo pessoa, Céu e Terra, 人身生成一小天地者 天也性也地也命也 人也虛靈也神也 – “O corpo da pessoa produz um pequeno “Céu-Terra” (a circulação microcósmica). Toda pessoa possui uma natureza que abrange o Céu, uma vida que abrange a Terra, e um espírito (Shen) que abrange ‘Xu Ling’”. No Capítulo 22, “Explicação sobre a Leveza (Qing) do Tai-Chi, Peso, Flutuação e Afundamento”, depois de descrever os benefícios e perigos das várias combinações simples e duplas de leveza, peso, flutuação e afundamento (em outras palavras, os males do “peso duplo”), o texto continua: 虛靈不昧 能致於外氣之清明 流行乎肢體也 – “Se a sua consciência é pura, numinosa e não obscurecida (literalmente, “se Xu Ling não está obscuro/encoberto”), então você pode provocar “Wei Qi” (o Qi externo que flui para proteger a superfície do corpo), tornar-se claro e brilhante, e fazer circular [a energia] através do corpo (por todos os membros e pelo torso)”.

Finalmente, em um texto anexado como suplemento ao apêndice intitulado “Legado de **Zhang San Feng**”<sup>4</sup>, encontramos um poema em seis linhas, cada uma de cinco ideogramas, atribuído a Zhang San Feng, mais uma vez aludindo claramente à práticas da alquimia interna:

延年藥在身  
元善從復始

---

<sup>4</sup> Wile conta este como sendo o Capítulo 38 dentre os 40. O manuscrito original, digitalizado por Paul Brennan, o traz como sexto suplemento.

虛靈能德明  
理令氣形具  
萬載咏長春  
心兮誠真跡

“O remédio (Yao) para estender a vida está localizado no corpo.

A excelência original nasce de retornar ao Original.

A excelência original nasce do retorno à origem primordial. Xu Ling dá acesso à Virtude Brilhante (De Ming).

A lei natural produz o Qi e o corpo se torna a sua ferramenta.

Cante “Primavera Eterna” dez mil vezes.

Então o “Xin” [Coração] tornar-se-á sincero (Cheng) e autêntico!

### CONCLUSÃO

Diante de todas essas informações, eu acho impossível produzir uma tradução simples de “Xu Ling Ding Jin”, mas fica clara a importância de se arranjar a energia (Qi) e a força (Jin) para criar, no alto da cabeça, a condição de insubstancialidade e não solidez que expressa energia espiritual e numinosidade, o que possibilita uma clareza de consciência.

Notas adicionais:

- “Espírito (Shen) é dirigido à cabeça” e “eleve o espírito da vitalidade (jing shen)”: o “Espírito” Shen é distinto de Ling, termo que, algumas vezes, é traduzido como “espírito”. Algumas das traduções para “Xu Ling Ding Jin” listadas anteriormente neste texto parecem fazer sua interpretação baseadas no próprio texto [no ponto 1] e substituem Shen e Jing Shen na tradução. Jing Shen, que eu tendo a traduzir como um termo composto – “Espírito de Vitalidade”, poderia ser traduzido, também, de forma separada, como “Essência Vital” e “Espírito”. Na teoria da Alquimia Interna, Jing é uma das três essências que são refinadas pela prática: Jing em Qi e Qi em Shen.

- “Você deve ter um ‘Yi’ de ‘Xu Ling’ e facilidade natural (Zi Ran)” – Nós discutimos Xu Ling em detalhes. Zi Ran é um termo taoista para o agir com facilidade natural, em alinhamento com o Tao, “seguindo com o fluxo”. Literalmente, Zi Ran significa “Condição do Eu Assim” (original: “self thus-ness” ou “Autocorreção”).

Texto original em <https://goo.gl/8HRFxX>