Фали – использование или выброс силы. Чжан чжуан, шили и моцабу – это базовые тренировочные методы, развивающие хун-юань ли – «Сбалансированную во всех направлениях силу», фали – это умение использовать эту силу, выбрасывать ее в нужный момент, это основа боевых навыков в Ицюань. Фали – это итог практики чжанчжуан, шили и моцабу.

Ван Сянчжай пишет: Помимо использования ума, важно использование силы. Я говорю о силе, основанной на прекрасных естественных способностях, а не на поверхностной, фрагментарной силе. Вы ищите такую силу, изучая ШиЛи. Вы начинаете с части, с целью найти в конце единую, сбалансированную силу. Когда есть баланс, вы изучаете аспекты полноты и пустоты, расслабления и напряжения, ищите правильные условия для практики Фа Ли. Потом вы работаете с глубоким восприятием движения, волной эластичной, гибкой силы. Затем вы практикуете на стадии, когда волосы на вашем теле становятся подобны множеству чувствительных рецепторов, развивающих способность выбрасывать силу в любой момент. Должна быть готовность к нападению и самозащите, готовность к битве с опасным противником. Вам следует помнить о требованиях к практике Фа Ли, вы не должны выбрасывать силу необдуманно, безрассудно. Когда вы находите у противника слабую точку, не нападайте в этом месте. Атакуйте место, которое твердое в этот момент. Вам следует знать, что твердое есть слабое. Только после длительной практики вы сможете понять разницу между твердым и слабым, сможете нападать там, где происходит изменение твердого на слабое. Удар, сделанный произвольно, наугад также может быть полезен. Это зависит от того, кто ваш противник. Фронтальная позиция может стать диагональной после незначительного поворота. Вы нейтрализуете диагональные и фронтальные атаки. Вы должны усердно учиться и практиковать, чтобы понять значение этого.