

太极拳经

太极拳论 王宗岳
拳论 张三丰打手歌
拳经总歌 陈王廷
十三势歌 王宗岳
十三势行功解
太极拳经谱 陈鑫
太极拳发蒙缠丝劲论 陈鑫
太极拳推原解 陈鑫
太极拳总论 陈鑫
用武要言陈鑫
十大要论
太极拳真义
八字歌
心会论
周身大用论
十六关要论
功用歌
四字秘诀 武禹襄
撒放秘诀 李亦畬修订
五字诀 李亦畬

太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力日久，不能豁然贯通焉。虚灵顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外，壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋御众之形，快何能为。立如秤准，活如车轮，偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟而。欲避此病

，须知阴阳；粘即是走，走即是粘，阳不离阴，阴不离阳；阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬之千里。学者不可不详辨焉。是为论。

拳论

一举动中周身俱要轻灵，尤须贯串，气宜鼓荡、神宜内敛，无使有缺陷处、无使有凸凹处、无使有断续处，其根在脚，发於腿、主宰於腰、形於手指，由脚而腿而腰。总须完整一气，向前退後乃能得机得势，有不得机得势处，身便散乱其病必於腰腿求之，上下前後皆然。凡此皆是。意不在外面，有上即有下，有前则有後，有左则有右，如意要向上即寓下意，若将物掀起即加以挫之之意；斯其根自断。乃坏之速，而无疑。虚实宜分清楚，一处有一处虚实。周身节节贯串，无令丝毫间断耳。

长拳者，如长江大海滔滔不绝也。棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也，『棚捋挤按』，即乾坤坎离四正方也。『采捌肘靠』，即巽震兑艮四斜角也。『进退顾盼定』，即金木水火土也。合之则为『十三势』也。

【原注云：此系武当山张三丰祖师遗论欲天下豪杰延年益寿不徒作技艺之末也】**【太极拳由张三丰所创此说法，始於武禹让，但据考证并非如此，故此文何人所作无法得知】**

打手歌

棚捋挤按须认真。上下相随人难进。任他巨力来打吾。牵动四两拨千斤。引进落空合即出。沾连粘随不丢顶。

拳经总歌

陈王廷著(明末清初时人，陈氏太极拳的创始人)

纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。
劈打推压得进步，搬搁横采也难敌。
钩棚逼沉人人晓，闪惊取巧有谁知，
佯输诈走谁云败，引诱回冲致胜归。
滚拴搭扫灵微妙，横直劈砍奇更奇，
截进遮拦穿心肘，迎风接步红炮捶。
二换扫压挂面脚，左右边簪庄跟腿，
截前压后无缝锁，声东击西要熟识。
上笼下提君须记，进攻退闪莫迟迟，
藏头盖面天下有，惯心剝肋世间稀。
教师不识此中理，难将武艺论高低。

【注：此歌见於陈氏两仪堂本拳谱，歌词显受戚继光影响，为总括太极拳五路、长拳一百八势一路及炮捶一路之理法，唐豪考定为陈王廷原著。】

十三势歌

清乾隆年间山右王宗岳

一名长拳，一名十三势。长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠。进、退、顾、盼、定也。棚、捋、挤、按、即坎、离、震、兑，四正方也。采、捌、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四斜角也。此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，即金、木、水、火、土也。此五行也。合而言之，曰十三势。

十三总势莫轻视。命意源头在腰际。
变转虚实须留意。气遍身躯不少滞。
静中触动动犹静。因敌变化示神奇。
势势存心揆用意。得来不觉费功夫。
刻刻留意在腰间。腹内松静气腾然。
尾闾中正神贯顶。满身轻利顶头悬。
仔细留心向推求。屈伸开合听自由。

入门引路须口授。功夫无息法自修。
若言体用何为准。意气君来骨肉臣。
想推用意终何在。益寿延年不老春。
歌兮歌兮百四十。字字真切意无遗。
若不向此推求去。枉费功夫贻叹息。

十三势行功解

以心行气。务令沉着。乃能收敛入骨。以气运身。务令顺遂。乃能便利从心。精神能提得起。则无迟重之虞。所谓头顶悬也。意气须换得灵。乃有圆活之趣。所谓变转虚实也。发劲须沉着松静。专注一方，立身须中正安舒。支撑八面，行气如九曲珠。无往不利(气遍身躯之谓)。运动如百炼钢。无坚不摧。形如搏兔之鹞。神如捕鼠之猫。静如山岳。动如江河。蓄劲如开弓。发劲如放箭。曲中求直。蓄而后发。力由脊发。步随身换。收即是放。断而复连。往复须有折迭。进退须有转换。极柔软。然后极坚刚。能呼吸。然后能灵活。气以直养而无害。劲以曲蓄而有余。心为令。气为旗。腰为纛。先求开展。后求紧凑。乃可臻于缜密矣。

又曰。彼不动。己不动。彼微动。己先动。劲似松非松。将展未展。劲断意不断。又曰。先在心。后在身。腹松气敛入股。神舒体静。刻刻在心。切记一动无有不动。一静无有不静。牵动往来气贴背。而敛入脊骨。内固精神。外示安逸。迈步如猫行。运劲如抽丝。全身意在精神。不在气。在气则滞。有气者无力。无气者纯刚。气若车轮。腰如车轴。

太极拳经谱

清同光时期陈鑫

太极两仪，天地阴阳，阖辟动静，柔之与刚。
屈伸往来，进退存亡，一开一合，有变有常。
虚实兼到，忽见忽藏，健顺参半，引进精详。

或收或放，忽弛忽张，错综变化，欲抑先扬。
必先有事，勿助勿忘，真积力久，质而弥光。
盈虚有象，出入无方，神以知来，智以藏往。
宾主分明，中道皇皇，经权互用，补短截长。
神龙变化，储测汪洋？沿路缠绵，静运无慌。
肌肤骨节，处处开张，不先不後，迎送相当。
前後左右，上下四旁，转接灵敏，绕急相将。
高擎低取，如愿相偿，不滞於迎，不涉於虚。
至诚运动，擒纵由余，天机活泼，浩气流行。
佯输诈败，制胜权衡，顺来逆往，令彼莫测。
因时制宜，中藏妙诀，上行下打，断不可偏。
声东击西，左右威宣，寒往暑来，谁识其端？
千古一日，至理循环，上下相随，不可空谈。
循序渐进，仔细研究，人能受苦，终跻浑然。
至疾至迅，缠绕回旋，离形得似，何非月圆。
精练已极，极小亦圈，日中则反，月满则亏。
敌如诈诱，不可紧追，若 界限，势难转回。
况一失势，虽悔何追？我守我疆，不卑不亢，
九折羊肠，不可稍让；如让他人，人立我跌，
急与争锋，能上莫下；多占一分，我据形胜，
一夫当关，万人失勇。沾连粘随，会神聚精，
运我虚灵，弥加整重。细腻熨帖，中权後劲，
虚笼诈诱，只为一转；来脉得势，转关何难？
宜中有虚，人已相参；虚中有实，孰测机关？
不遮不架，不顶不延，不软不硬，不脱不沾，
突如其来，人莫知其所以然，只觉如风摧倒，
跌翻绝妙，灵境难以言传。试一形容：
手中有权，宜轻则轻，斟酌无偏；宜重则重，
如虎下山。引视彼来，进由我去；来宜听真，
去贵神速。一窥其势，一覘其隙，有隙可乘，
不敢不入，失此机会，恐难再得！一点灵境，
为君指出。至於身法，原无一定，无定有定，
在人自用。横竖颠倒，立坐卧挺，前俯後仰，
奇正相生。迴旋倚侧，攢跃皆中皆有中气放收，

宰乎其中。千变万化，难绘其形。气不离理，一言可罄，开合虚实，即为拳经。用力日久，豁然贯通，日新不已，自臻神圣。浑然无迹，妙手空空，若有鬼神，助我虚灵，岂知我心，只守一敬。

太极拳发蒙缠丝劲论

清同光时期陈鑫

太极拳，缠法也。缠法如螺丝形运於肌肤之上，平时运动恒用此劲，故与人交手，自然此劲行乎肌肤之上，而不自知，非久于其道不能也。其法有：进缠，退缠；左缠，右缠，上缠，下缠；里缠，外缠；顺缠，逆缠；大缠，小缠。而要莫非以中气行乎其间，即引即进，皆阴阳互为其根之理也。或以为软手；手软何能接物应事？若但以迹象视之，似乎不失於硬，故以为软手。其周身规矩：顶劲上领，档劲下去要撑圆，要合住：两肩松下，两肘沉下，两手合住，胸向前合；目勿旁视，以手在前者为的；顶不可倒塌，胸中沉心静气；两膝合住劲，腰劲下去；两足常用钩劲，须前後合住劲，外面之形，秀若处女，不可带张狂气，一片幽闲之神，尽是大雅风规。至於手中，其权衡皆本於心，物来顺应，自然合进退、缓急、轻重之宜。此太极之阴阳相停，无少偏倚，而为开合之妙用也。其为道岂浅鲜哉！

太极拳推原解

清 同光时期陈鑫

太极拳者，权也，所以权物而知其轻重者也。然其理实根乎太极，而其用不遗乎两拳。且人之一身，浑身上下都是太极，即浑身上下都是拳，不得以一拳目拳也。其枢在一心，心主乎敬，又主乎静；能敬而静，自葆虚灵；天君有宰，百骸听命。动则生阳，静则生阴，一动一静，互为其根。清气上升，浊气下降，百会、中极，一体管键。初学用功，先求伏应，来脉转关，一气相生，手眼为活，不可妄动。其为气也，至大至刚，直养无害，充塞天地，配义与道，端由集义，浑灏流行，自然一气。轻如杨花，坚如金石，虎威比猛，鹰扬

比疾。行同乎水流，止伴乎山立。进为人所不及知，退亦人所莫名速。理精法密，条理缕析。放之则弥****，卷之则退藏於密。其大无外，其小无内。中和元气，随意所之，意之所向，全神贯注。变化犹龙，人莫能测，运用在心，此是真诀。不偏不倚，无过不及，内以修身，外以制敌。临时制宜，只因素裕。不即不离，不沾不脱，接骨斗笋，细心揣摩，真积力久，升堂入室。

太极拳总论

陈鑫

纯阴无阳是软手，纯阳无阴是硬手。
一阴九阳根头棍，二阴八阳是散手，
三阴七阳犹觉硬，四阴六阳显好手，
惟有五阴并五阳，阴阳无偏称妙手。
妙手一看一太极，空空迎化归乌有。

用武要言

陈鑫

要诀云：捶自心出。拳随意发，总要知己知彼，随机应变。心气一发，四肢皆动，足起有地，动转有位，或粘而游，或连而随，或腾而闪，或折而空，或而，或挤而捺。

拳打五尺以内，三尺以外，远不发肘，近不发手，无论前後左右，一步一捶，遇敌以得人为准，以不见形为妙。

拳术如战术，击其无备，袭其不意，乘击而袭，乘袭而击，虚而实之，实而虚之，避实击虚，取本求末。出遇众围，如生龙活虎之状，逢击单敌，以巨炮直轰之势。

上中下一气把定，身手足规距绳束，手不向空起，亦不向空落，精敏神巧

全在活。古人云：能去，能就，能刚，能柔，能进，能退，不动如山岳，难知如阴阳，无穷如天地，充实如太仓，浩渺如四海，眩耀如三光，察来势之机会，揣敌人之短长，静以待动，动以处静，然後可言拳术也。

揣敌人之短长，静以待动，动以处静，然後可言拳术也。

要诀云：借法容易，上法难，还是上法最为先。

战斗篇云：击手勇猛，不当击梢，迎面取中堂，抢上抢下势如虎，类似鹰鹤下鸡场；翻江拨海不须忙，单凤朝阳最为强；云背日月天交地，武艺相争见短长。

要诀云：发步进入须进身，身手齐到是为真，法中有诀从何取，介开其理妙如神。

古有闪进打顾之法：何为闪，何为进，进即闪，闪即进，不必远求。何为打，何为顾，顾即打，打即顾，发手便是。

古人云：

心如火药，手如弹，灵机一动，鸟难逃。

身似弓弦，手似箭，弦响鸟落显奇神。

起手如闪电，电闪不及合眸。袭敌如迅雷，雷发不及掩耳。

左过右来，右过左来；手从心内发，落向前落。

力从足上起，足起犹火作。上左须进右，上右须进左，发步时足根先著地，十指要爬地，步要稳当，身要庄重，去时撤手，著人成拳。

上下气要均停，出入以身为主宰；不贪，不歉，不即，不离。

拳由心发，以身催手，一肢动百骸皆随；一屈，统身皆屈；一伸，统身皆

伸；伸要伸得尽，屈要屈得紧。如卷炮卷得紧，崩得有力。

战斗篇云：不拘提打，按打、击打、冲打、膊打、肘打、胯打、腿打、头打、手打、高打、低打、顺打、横打、进步打、退步打、截气打、借气打、以及上下百般打法，总要一气相贯。出身先占巧地，是为战斗要诀。

骨节要对，不对则无力，手把要灵，不灵则生变。发手要快，不快则迟误。

打手要狠，不狠则不济。脚手要活，不活则担险。

存心要精，不精则受愚。发身：要鹰扬猛兽，泼皮胆大，机智连环。

勿畏惧迟疑；如关临白马，赵临长板，神威凛凛，波开浪裂，静如山岳，动如雷发。

要诀云：人之来势，务要审察，足踢头前，拳打膊乍，侧身进步，伏身起发。

足来提膝，拳来肘发，顺来横击，横来棒压，左来右接，右来左迎，远便上手，近使用肘，远便足踢，近便加膝。

拳打上风，审顾地形，手要急，足要轻，察势如猫行。

心要整，目要清，身手齐到始成功。

手到身不到，击敌不得妙。手到身亦到，破敌如摧草。

战斗篇云：善击者，先看步位，後下手势。

上打咽喉，下打阴，左右两胁并中心。前打一丈不为远，近打只在一寸间。

要诀云：操演时面前如有人，对敌时有人如无人。

面前手来不见手，胸前肘来不见肘。手起足要落，足落手要起。

心要占先，意要胜人，身要攻入，步要过人，头须仰起，胸须现起，腰须竖起，丹田须运起，自顶至足，一气相贯。

战斗篇云：胆战心寒者，必不能取胜。不能察形势者，必不能防人。

先动为师，後动为弟，能教一思进，莫教一思退。

胆欲大而心欲小，运用之妙，存乎一心而已。

一而运乎二气，行乎三节，现乎四梢，统乎五行。

时时操演，朝朝运化，始而勉强，久而自然。

拳术之道学，终於此而已矣。

【按语：此论原为形意拳谱，经陈鑫以太极拳理法加以修订约十之二、三。定名为《三三拳谱》。1935年，陈照丕编著《陈氏太极拳汇宗》，收入此论，但标为陈长兴所著。又对陈王廷《拳经总歌》及长拳一百八势谱，俱标为陈长兴所著，谬矣。

【按，炮捶练至刚快发劲阶段，近似形意拳、心意拳，其理法亦颇多相通处，故为编入，供练习炮捶者参考。1981年8月顾留馨记】

太极拳十大要论

陈鑫

第一章理

夫物，散必有统，分必有合，天地间四面八方，纷纷者各有所属，千头万绪，攘攘者自有其源。盖一本可散为万殊，而万殊咸归於一本，拳术之学，亦不外此公例。夫太极拳者，千变万化，无往非劲，势虽不侔，而劲归於一，夫所谓一者，自顶至足，内有脏腑筋骨，外有肌肤皮肉，四肢百骸相联而为一者也。破之而不开，撞之而不散，上欲动而下自随之，下欲动而上自领之，上下动而中部应之，中部动而上下和之，内外相连，前後相需，所谓一以贯之者，其斯之谓欤！而要非勉强以致之，袭焉而为之也。当时而动，如龙如虎，出乎而尔，急加电闪。当时而静，寂然湛然，居其所而稳如山岳。且静无不静，表里上下全无参差牵挂之意，动无不动，前後左右均无游疑抽扯之形，洵乎若水之就下，沛然莫能御之也。若火机之内攻，发之而不及掩耳。不暇思索，不烦拟议，诚不期然而已然。盖劲以积日而有益，工以久练而後成，观圣门一贯之学，必俟多闻强识，格物致知，力能有功，是知事无难易，功惟自进，不可躐等，不可急就，按步就序，循次渐进，夫而後百骸筋节，自相贯通，上下表里，不难联络，庶乎散者统之，分者合之，四肢百骸总归於一气矣。

第二章气

天地间未有一往而不返者，亦未常有直而无曲者矣；盖物有对待，势有回还，古今不易之理也。常有世之论捶者，而兼论气者矣。夫主於一，何分为二？所谓二者，即呼吸也，呼吸即阴阳也。捶不能无动静，气不能无呼吸。呼则为阳，吸则为阴，上升为阳，下降为阴，阳气上升而为阳，阳气下行而为阴，阴气上升即为阳，阴气下行仍为阴，此阴阳之所以分也。何谓清浊？升而上者为清，降而下者为浊，清者为阳，浊者为阴，然分而言之为阴阳，浑而言之统为气。气不能无阴阳，即所谓人不能无动静，鼻不能无呼吸，口不能无出入，而所以为对待迴还之理也。然则气分为二，而贯於一，有志於是途者，甚勿以是为拘拘焉耳。

第三章三节

夫气本诸身，而身节部甚繁，若逐节论之，则有远乎拳术之宗旨，惟分为三节而论，可谓得其截法：三节上、中、下，或根、中、梢也。以一身言之；头为上节，胸为中节，腿为下节。以头面言之，额为上节，鼻为中节，口为下节以中身言之，胸为上节，腹为中节，丹田为下节。以腿言之，膀为根节，膝为中节，足为梢节。以臂言之，膊为根节，肘为中节，手为梢节。以手言

之，腕为根节，掌为中节，指为梢节。观於此，而足不必论矣。然则自顶至足，莫不各有三节也，要之，既莫非三节之所，即莫非著意之处，盖上节不明，无依无宗，中节不明，满腔是空，下节不明，颠覆必生。由此观之，身三节部，岂可忽也？至於气之发动，要从梢节起，中节随，根节催之而已。此固分而言之；若合而言之，则上自头顶，下至足底，四肢百骸，总为一节，夫何为三节之有哉！又何三节中之各有三节云乎哉！

第四章四梢

於论身之外，而进论四梢。夫四梢者，身之余褚也；言身者初不及此，言气者亦所罕闻，然捶以由内而发外，气本诸身而发梢，气之为用，不本诸身，则虚而不实；不行於梢，则实而仍虚？；梢亦可弗讲乎！若手指足特论身之梢耳！而未及梢之梢也。四梢惟何？发其一也，夫发之所系，不列於五行，无关於四体，是无足论矣，然发为血之梢，血为气之海，纵不本诸发而论气，要不可虽乎血以生气；不虽乎血，即不得不兼乎发，发？寡豕易阅印R？舌为肉之梢，而肉为气之仁，气不能行诸肉之梢，即气无以充其气之量，故必舌欲催齿，而肉梢足矣。至於骨梢者，齿也，筋梢者，指甲也，气生於骨而联於筋，不及乎齿，即不及乎骨之梢，不及乎指甲，即不及乎筋之梢，而欲足尔者，要非齿欲斯筋，甲欲透骨不能也。果能如此，则四梢足矣。四梢足，而气自足矣，岂复有虚而不宜，实而仍虚之弊乎！

第五章五脏

夫捶以言势，势以言气，人得五脏以成形，即由五脏而生气，五脏实为性命之源，生气之本，而名为心，肝，脾，肾也。心属火，而有炎上之象。肝属木，而有曲直之形。脾属土，而有敦厚之势，肺属金，而有从革之能。肾属水，而有润下之功。此及五脏之义而犹准之於气，皆有所配合焉。凡世之讲拳术者，要不能离乎斯也。其在於内胸廊为肺经之位，而肺为五脏之华；盖故肺经动，而诸脏不能不动也。两乳之中为心，而肺抱护之。肺之下膈之上，心经之位也。心为君，心火动，而相火无不奉命焉；而两乳之下，右为肝，左为脾，背之十四骨节为肾，至於腰为两背之本位，而为先天之第一，又为诸脏之根源；故肾足，则金木，水，火，土，无不各显生机焉。此论五脏之部位也。然五脏之存乎内者，各有定位，而见於身者，亦有专属，但地位甚多，难以尽述，大约身之所系，中者属心，窝者属肺，骨之露处属肾，筋之联处属肝，肉之

厚处属碑，想其意，心如猛，肝如箭，脾之力大甚无穷，肺经之位最灵变，肾气之动快如风，是在当局者自为体验，而非笔墨所能尽罄者也。

第六章三合

五脏既明，再论三合，夫所谓三合者，心与意合，气与力合，筋与骨合，内三合也。手与足合，肘与膝合，肩与膀合，外三合也。若以左手与右足相合，左肘与右膝相合，左肩与右膀相合，右肩与左亦然。以头与手合，手与身合，身与步合，孰非外合。心与目合，肝与筋合，脾与肉合，肺与身合，肾与骨合，孰非内合。然此特从变而言之也。总之。一动而无不动，一合而无不合，五脏百骸悉在其中矣。

第七章六进

既知三合，犹有六进。夫六进者何也？头为六阳之首，而为周身之主，五官百骸莫不体此为向背，头不可不进也。手为先锋，根基在膊，膊不进，则手却不前矣；是膊亦不可不进也。气聚於腕，机关在腰，腰不进则气馁，而不实矣；此所以腰贵於进者也。意贯周身，运动在步，步不进而意则索然无能为矣；此所以必取其进也。以及上左必进右。上右必进左。共为六进，此六进者，孰非著力之地欺！要之：未及其进，合周身毫无关动之意，一言其进，统全体全无抽扯之形，六进之道如是而已。

第八章身法

夫发手击敌，全赖身法之助，身法维何？纵，横，高，低，进，退，反，侧而已。纵，则放其势，一往而不返。横，则理其力，开拓而莫阻。高，则扬其身，而身有增长之意。低，则抑其身，而身有攒促之形。当进则进，弹其力而勇往直前。当退则退，速其气而回转扶势。至於反身顾後，後即前也。侧顾左右，左右悉敢当我哉。而要非拘拘焉而为之也。察夫人之强弱，运乎己之机关，有忽纵而忽横，纵横因势而变迁，不可一概而推。有忽高而忽底，高底随时以转移，岂可执一而论。时而宜进不可退，退以馁其气。时而宜退，即以退，退以鼓其进。是进固进也，即退亦实以助其进。若反身顾後。而後不觉其为後。侧顾左右，而左右不觉其为左右。总之：现在眼，变化在心，而握其要者，则本诸身。身而前，则四体不命而行矣。身而怯，则百骸莫不冥然而处矣

。身法顾可置而不论乎。

第九章步法

今夫四肢百骸主於动，而实运以步；步者乃一身之根基，运动之枢纽也。以故应战，对战，本诸身。而所以为身之砥柱者，莫非步。随机应变在於手。而所以为手之转移者，又在於步。进退反侧，非步何以作鼓动之机，抑扬伸缩，非步何以示变化之妙。即谓观察在眼，变化在心，而转变抹角，千变万化，不至穷迫者，何莫非步之司命，而要非勉强可致之也。动作出於无心，鼓舞出於不觉，身欲动而步以为之周旋，手将动而步亦早为之催迫，不期然而已然，莫之驱而若驱，所谓上欲动而下自随之，其斯之谓欤！且步分前後，有定位者，步也。无定位者，亦步也。如前步进，而後步亦随之，前後自有定位也。若前步作後步，後步作前步，更以前步作後步之前步，後步作前步之後步，前後亦自有定位矣。总之：捶以论势而握要者步也。活与不活，在於步，灵与不灵亦在於步。步之为用大矣哉！

第十章刚柔

夫拳术之为用，气与势而已矣。然而气有强弱，势分刚柔，气强者取乎势之刚，气弱者取乎势之柔，刚者以千钧之力而扼百钧，柔者以百钧之力而破千钧，尚力尚巧，刚柔之所以分也。然刚柔既分，而发用亦自有别，四肢发动，气行谳外，而内持静重，刚势也。气屯於内，而外现轻和，柔势也。用刚不可无柔，无柔则还不速。用柔不可无刚，无刚则催逼不捷，刚柔相济，则粘，游，连，随，腾，闪，折，空， ， ， 挤，捺。无不得其自然矣。刚柔不可偏用，用武岂可忽耶。

太极拳真义

无形物象，全身透空。应物自然，西山悬磬。虎吼猿鸣，泉清水净。翻江播海，尽性立命。（相传此诀为唐李道子所授）

八字歌

棚捋挤按世间稀，十个宜人十不知。若能轻灵并坚硬，沾粘连随俱无疑。
采冽肘靠更出奇，行之不用费心思。果得沾粘连随字，得其环中不支离。

心会论

腰脊为第一之主宰，喉头为第二之主宰，心地为第三之主宰。丹田为第一之宾辅，指掌为第二之宾辅，足掌为第三之宾辅。

周身大用论

一要心性与意静，自然无处不轻灵。二要遍体气流行，一定继续不能停。
三要喉头永不抛，问尽天下众英豪。如询大用缘何得，表里精细无不到。

十六关要论

活泼于腰，灵机于顶，神通于背，气沉丹田。行之于腿，蹬之于足，运之于掌，通之于指。敛之于髓，达之于神，凝之于耳，吸之于鼻。呼吸往来于口，纵之于膝。浑噩一身，全体发之于毛。

功用歌

轻灵活泼求懂劲，阴阳既济无滞病。若得四两拨千斤，开合鼓荡主宰定。

四字秘诀武禹襄

敷：覆者，运气于己身，敷布彼劲之上，使不得动也。

盖：盖者，以气盖彼来处也。

对：对者，以气对彼来处，认定准头而去也。

吞：吞者，以气全吞而入于化也。

撤放秘诀李亦畬修订

擎起彼劲借彼力。（中有灵字）

引到身前劲始蓄。（中有敛字）

松开我劲勿使曲。（中有静字）

放时腰脚认端的。（中有整字）

五字诀李亦畬

一曰心静。心不静则不专，一举手，前后左右全无定向，故要心静。起初举动未能由己，要悉心体认，随人所动，随屈就伸，不丢不顶，勿自伸缩。彼有力我亦有力，我意在先；彼无力我亦无力，我意仍在先。要刻刻留心，挨何处心要用在何处，须向不丢不顶中讨消息。从此做去，一年半载便能施于身。此全是用意，不是用劲，久之则人为我所制，我不为人制亦。

二曰身灵。身滞则进退不能自如，故要身灵。举手不可有呆像。彼之力方碍我皮毛，我之意已入彼骨里。两手支撑，一气贯穿。左重则左虚，而右已去；右重则右虚，而左已去。气如车轮，周身俱要相随，有不相随处，身便散乱，便不得力，其病于腰腿求之。先以心使身，从人不从己。后身能从心，由己仍是从人。由己则滞，从人则活。能从人，手上便有分寸。秤彼劲之大小，分寸不错；权彼来之长短，毫发无差。前进后退，处处恰合，功弥久而技弥精亦。

三曰气敛。气势散漫，便无含蓄，身易散乱。勿使气敛入脊骨。呼吸通灵，周身罔间。吸为合为蓄，呼为开为发。盖吸则自然提得起，亦拿得人起；呼则自然沉得下，亦放得人出。此是以意运气，非以力使气也。

四曰劲整。一身之劲，练成一家。分清虚实，发劲要有根源。劲起脚跟，主宰于腰，行于手指，发于脊背。又要提起全副精神，于彼劲将出未发之际，我劲已接入彼劲，恰好不后不先，如皮燃火，如泉涌出。前进后退，无丝毫散乱，曲中求直，蓄而后发，方能随手奏效。此谓“借力打人，四两拨千斤”

”也。

五曰神聚。上四者具备，总归神聚。神聚则一气故铸，练气归神，气势腾挪。精神贯注，开合有致，虚实清楚。左虚则右实，右虚则左实。虚非全然无力，气势要有腾挪；实非全然占煞，精神要贵贯注。紧要全在胸中腰间运化，不在外面。力从人借，气由脊发。胡能气由脊发：气向下沉，由两肩收于脊骨，注与腰间，此气之由上而下也，味之合；由腰行于脊骨，布于两膊，施于手指，此气之由下而上也，味之开。合便是收，开即是放。能懂得开合，便知阴阳。至此地位，工用一日，技精一日，渐至从心所欲，罔不如意矣。