

李亦畬 《太极拳小序》 《五字诀》

《走架打手行工要言》 《撒放秘诀》 《敷字诀解》

《太极拳小序》

太极拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳论详且尽矣。后传至河南陈家沟陈姓。神而明者，代不数人。我郡南关杨君，受而往学焉。专心致志十有余年，备极精巧。旋里后，市诸同好，母舅武禹襄见而好之，常与比较。彼不肯轻以授人，仅得其大概。

素闻豫省怀庆府赵堡镇有陈姓名清萍者，精于是技。逾年，母舅因公赴豫省，过而访焉。研究月余，而精妙始得，神乎技矣。予自咸丰癸丑，时年二十余，始从母舅学习此技。口授指示，不遗余力。奈予质最鲁，廿余年来，仅得皮毛。窃意其中更有精巧，兹仅以所得笔之于后，名曰五字诀，以识不忘所学云。

清光绪六年岁次庚辰小阳月识

《五字诀》

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，要息心体认，随人所动，随屈就伸，不丢不顶，勿自伸缩。彼有力，我亦有力，我力在先。彼无力，我亦无力，我意仍在先。要刻刻留意，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，则人为我制，我不为人制矣。

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，我之意已入彼骨内。两手支撑，一气贯串。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

。由己则滞，从人则活。能从人，手上便有分寸。秤彼劲之大小，分厘不错。权彼来之长短，毫发无差。前进后退，处处恰合，功弥久而技弥精矣。

三曰气敛

气势散漫，便无含蓄，身易散乱。务使气敛入脊骨，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，亦拏得人起。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。劲起于脚根，主于腰间，形于手指，发于脊骨。又要提起全副精神，于彼劲将出未发之际，我劲已接入彼劲，恰好不先不后，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。此所谓“借力打人”，“四两拨千斤”也。

五曰神聚

上四者俱备，才归神聚。神聚则一气鼓铸，炼气归神，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。紧要全在胸中腰间变化，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，注于腰间，此气之由上而下也，谓之合。由腰形于脊骨，布于两膊，施于手指，此气之由下而上也，谓之开。合便是收，开即是放。能懂开合，便知阴阳。到此地位，功用一日，技精一日，渐至从心所欲，罔不如意矣。

《走架打手行工要言》

昔人云：“能引进落空，能四两拨千斤，不能引进落空，不能四两拨千斤”，语甚概括，初学未由领悟，予加数语以解之，俾有志斯技者，得所从入，庶日进有功矣。

欲要引进落空，四两拨千斤，先要知己知彼。欲要知己知彼，先要舍己从人。欲要舍己从人，先要得机得势。欲要得机得势，先要周身一家。欲要周身一家，先要周身无有缺陷。欲要周身无有缺陷，先要神气鼓荡。欲要神气鼓荡

，先要提起精神，神不外散。欲要神不外散，先要神气收敛入骨。欲要神气收敛入骨，先要两股前节有力，两肩松开，气向下沉。劲起于脚根，变换在腿，含蓄在胸，运动在两肩，主宰在腰。上于两膊相系，下于两腿相随。劲由内换，收便是合，放即是开。静则俱静，静是合，合中寓开。动则俱动，动是开，开中寓合。触之则旋转自如，无不得力，才能引进落空，四两拨千斤。

平日走架，是知己工夫。一动势，先问自己，周身合上数项不合，少有不合，即速改换。走架所以要慢，不要快。打手，是知人工夫。动静固是知人，仍是问己。自己要安排得好，人一挨我，我不动彼丝毫，趁势而入，接定彼劲，彼自跌出。如自己有不得力处，便是双重未化，要于阴阳开合中求之。所谓“知己知彼，百战百胜”也。

《撒放秘诀》

擎：擎起彼身借彼力（中有灵字）。

引：引到身前劲始蓄（中有敛字）。

松：松开我劲勿使屈（中有静字）。

放：放时腰脚认端的（中有整字）。

擎、引、松、放四字，有四不能，脚手不随者不能，身法散乱者不能，一身不成一家者不能，精神不团聚者不能。欲臻此境，需避此病，不然，虽终身由之，究莫明其精妙矣。

《敷字诀解》

敷，所谓“一言以蔽之”也。人有不习此技而获闻此诀者，无心而白于余。始而不解，及详味之，乃知敷者，包获周匝，人不知我，我独知人。气虽尚在自己骨里，而意恰在彼皮里膜外之间，所谓“气未到而意已吞”也。妙绝，妙绝。