



汲取上古传统太极拳法精髓
一代宗师诠释武学经典

陈式（洪派）太极拳第四代传人郭传光倾力
教授正宗功法

陈式洪派太极

陈式太极拳

标准壹路81式

CHEN'S TAIJI STANDARD 81 FORMS

外示处女之秀，内含金剛之堅

郭传光 编著

刚柔并济、大开大合、奔腾雄壮

集拳、功、法、养于一体

招式精要全程解说，一气呵成

地道演练，原汁原味呈现古法精要

[DVD] 全国推手冠军倾囊相授
权威演绎，细致解教功法精髓

成都时代出版社



陈式太极拳 标准壹路81式

CHEN'S TAIJISTANDARD 81 FORMS

郭传光 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳标准壹路81式 / 郭传光编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5464-0098-3

I. 陈… II. 郭… III. 太极拳—套路(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第204816号

陈式太极拳标准壹路81式

CHENSHI TAIJIQUAN BIAOZHUN YILU 81SHI

郭传光 编著

出品人	段后雷
责任编辑	干燕飞
责任校对	段思文
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	4.5
字 数	150千
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0098-3
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



陈式洪派太极壹路〇〇式拳，

是太极大师洪均生先生在陈发科师祖传授的基础上，
经三十多年的钻研验证，

结合陈式传统老架、

吸收其他拳种精华进行的一次新的发展与创造，

也是太极大师洪均生先生积半生所得的武学思想精华。

陈式洪派太极壹路〇〇式，

攻中有防、化中有打、引中有进、阴阳相济，

一招一式都是陈式洪派太极拳最具代表性的套路。

本书系统而详细地介绍了洪式太极拳壹路〇〇式拳法，

由陈式洪派太极拳第四代传人郭传光老师演示。

本书以文配碟、图文并茂，

利于初学者习练正宗陈式洪派太极拳法，掌握拳法要义，
达到强身健体、修身养性的目的。





序言

太极核心拳壹路81式

我国传统太极拳历史悠久、流传广泛，发展至今，已形成五大主要派别：陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳和武式太极拳。

其中，明末清初河南温县陈家沟的第九世陈王廷（1600~1680）始创的『陈式太极拳』，世代相传，名手辈出，誉满天下。

陈氏第十七世陈发科被称为『太极第一人』，洪均生先生1930年拜陈发科先生为师习拳，秉承陈发科先生技艺，武德颇具师风，

创『陈式洪派太极拳』。

洪派太极有着『怎样练就怎样用、怎样用就怎样练』的特点，它以螺旋缠丝劲为主，

以公转与自转的巧妙结合来展现太极拳的阴阳理法，符合宇宙运动以及人们生活劳动用力的规律，

富有很强的技击性，

是一门集拳、功、法、养于一体的优秀实用拳学。

目 录

壹·陈式【洪派】太极拳——陈式太极实用拳法

- 一、陈式【洪派】太极拳的历史渊源与发展过程 2
 - 一代宗师洪均生对太极拳的贡献 3
- 二、陈式【洪派】太极拳三字经（洪均生） 4
- 三、陈式【洪派】太极拳标准壹路81式的风格特点 11

贰·陈式【洪派】太极拳标准壹路81式——基础入门技法

- 一、基础拳法 14
掩手肱捶 下掩手肱捶 击地捶 护心拳 指裆捶 背折靠 猿猴献果 当门炮
- 二、基础腿法 19
双摆莲腿 跌岔 旋风脚 退步双震脚 十字摆莲脚 插脚 蹬脚
- 三、基本功练习 25
单手划太极圈：正太极圈、反太极圈、太极球
双手划太极圈：正太极圈、反太极圈、正反太极圈 静态揉球功



叁·陈式【洪派】太极拳标准壹路81式——拳谱

第一段 36

预备式 金刚捣碓 拦擦衣 六封四闭 单鞭

第二段 43

左转身捣碓 白鹤亮翅 搂膝拗步 初收 斜行拗步 再收 前蹬拗步 掩手肱捶 右转身捣碓

第三段 55

十字手 底身捶 背折靠 下掩手捶 双推手 三换掌 肘底捶 倒卷肱 白鹤亮翅 搂膝拗步
闪通背 进步掩手肱捶 退进步拦擦衣 六封四闭 单鞭

第四段 70

上云手 高探马 右插脚 左插脚 左转身蹬脚 前蹬拗步 击地捶 二起脚 护心拳 旋风脚
右转身蹬脚 掩手肱捶 小擒打 抱头推山 三换掌 单鞭

第五段 93

前招 后招 野马分鬃 左转身六封四闭 单鞭 退步双震脚 玉女穿梭 拦擦衣 六封四闭 单鞭

第六段 104

中云手 双摆莲脚 跌岔 左金鸡独立 右金鸡独立 倒卷肱 左进步挤 顺拦肘 白鹤
亮翅 搂膝拗步 闪通背 进步掩手肱捶 进退步拦擦衣 单鞭

第七段 119

下云手 高探马 十字摆莲脚 指裆捶 猿猴献果 六封四闭 单鞭

第八段 128

穿地龙 上步骑鲸 退步跨虎 转身双摆莲脚 当门炮 左转身捣碓

附录

一、陈式【洪派】太极拳标准壹路功用歌诀 134

二、陈式【洪派】太极拳壹路步法路线展开图 136



陈式「洪派」
太极拳

陈式太极
实用拳法



一、陈式【洪派】太极拳的 历史渊源与发展过程

Establishment and Development of Hong's Taiji

太极拳是中华民族的优秀文化遗产之一，更是东方古老的武术运动形式之一。

陈式太极拳是历代陈式太极拳专家们继承先辈的实践成果，汲取各家精华，发展提炼而成的武术瑰宝。陈氏世传太极拳法至陈发科（字福生），1928年陈发科应邀赴京授徒，名震京师武林，门下弟子众多，被尊为“太极一人”。陈发科对陈式太极拳研究既细且深，教拳循循善诱，阐明哲学原理，讲求科学方法，是陈式太极拳承前启后的一代宗师。

太极名家洪均生是陈发科的徒弟，他根据技击的需要，在汲取陈式太极拳与其他各种武术流派精华的基础上，进行了有机的加工，形成了一个新的支流陈式洪派太极拳。

陈式洪派太极拳既不是练原套路走偏、走错或没学会原套路而妄加篡改，也不是对原招式动作的妄加增减，而是根据陈式太极拳的基本原理和规律对原来正确练法进行有机提炼、改造。现在，洪均生先生的太极拳拳理、拳法已在国内外广泛流传，开花结果，成为中华太极史上的又一朵奇葩。



◎太极名家—洪均生

一代宗师「洪均生」对太极拳的贡献

洪均生（1907~1996），祖籍宁波，生于河南均县，他的名字“均生”即生于均县之意。他是陈式太极拳大家陈发科的入门弟子。均生一生爱好太极拳，从1930年到1956年，跟随发科公练拳15年，深得太极拳精髓。其拳法理精法密、严谨科学、多有创新、实用性强，风格特点与传统陈式太极拳有别，被称为“济南架”、“洪式太极拳”、“陈式洪派太极拳”等。

他著有《陈式太极拳实用拳法》一书，并有《太极拳品》、《太极三字经》等著作留世，是一位知识渊博、功底深厚、武德高尚、极具创新精神的一代太极宗师，被誉为“太极巨星”。

均生先生创见性地丰富和发展了太极拳技法，尤其在缠丝劲方面具有独创性，形成了洪传风格，对丰富和发展陈式太极拳作出了卓越的贡献。

①首次提出太极拳要求“随遇平衡”，即练习者的身体主轴在顶劲上领作为支点的情况下，不管重点、力点如何变化，它必须保持或及时恢复平衡，轴心（会阴穴）始终处于身体重量平分的中界位置，只随步法的变换而位移。

②首次科学地解决了“双重”问题。“双重”的原因是虚实转换不灵，解决的方法就是“随遇平衡”。只有在运动的虚实转换中求得平衡才能避免“双重”。通俗地说，就是练式子犹如燕子掠水，十分轻盈，这才叫做迈步如猫行。

③首次提出太极拳要保持躯干立体螺旋运动形式。在保持“随遇平衡”和

腿部顺逆缠丝的情况下，每一动作在腰胯左右旋转时，腰胯中间的人体轴心位置旋转角度最大，从轴心位置往上或往下的旋转角度逐渐变小。在步法不变时，头顶与足的触地点好像固定住。这种立体螺旋动作是锻炼产生太极内劲与爆发力的力源。

④首次提出手法上的公转与自转、公转的正旋与反旋、自转的顺逆以及腿部顺逆缠法的具体练法，并指出每一动作公转与自转的配合角度。

⑤首次提出太极拳手法上正旋反旋无论方位如何变化，出手时必须手领肘、肘领肩出去；收手时必须肩领肘、肘领手回来，做到“出手不出肘，收肘不收手”。

⑥首次提出眼法上也有顺逆、虚实之分。眼的方向与身体旋转及出步方向一致者为顺；眼的方向与身法旋转及出步方向相反者为逆。目视集中一点为顾，为实；目视集中点以外能看到的范围面为盼，为虚。

⑦还系统阐述了练拳中锻炼身体和技击方法的对立统一问题。他认为，只

要好好练拳，每式每个动作都做正确了，功夫练到身上了，对你身体有好处了，技击不用说就会。这个拳法的中心问题在于练习者练拳时要松静圆活，放松练拳的目的就是让你把浑身的关节都松开，浑身上下都会转，达到“一转无处不转”。



二、陈式【洪派】太极拳 三字经（洪均生）

Mnemonic rhyme of Hong's Taiji

（一）总论

陈太极，理法精，阴阳理，互变中。
法万变，不离宗，唯缠法，基本功。
每一动，螺旋形，其要求，圆而松。
如毛巾，反复拧，练周身，内外同。
经络活，血气通，祛疾病，保康宁。
勿懈怠，持之恒，讲技法，变化灵。
或柔化，或刚攻，因敌变，螺旋中。

〔按〕以上说明陈式太极拳理论依据系《易经》的阴阳对立学说。在今天看来它也完全符合辩证法中对立统一法则。此拳不但可增强体质，兼有技击妙用。它的基本规律全是螺旋运动的缠法。

（二）缠法

论缠法，应过细，内外放，分顺逆。
顺劲开，逆劲闭，刚与柔，相互济。

（三）眼法

意发令，凭眼传，审地势，察敌变。
眼所视，有点面，实点顾，虚而盼。
身步手，随顾盼，盯目标，莫乱转。

（四）身法

讲身法，上中下，顶劲领，裆劲塌^①；腰如轴，戒凸凹^②；长强穴，尾骨端，休里裹，微后翻^③；气松沉，小腹间^④；重心低，动无偏；胯里松，裆开圆；既灵稳，且自然^⑤。两膝盖，与鹭齐^⑥，随身转，互落提^⑦。杠杆理，支重力^⑧。如磅秤，称粮米，物加重，砣随移^⑨。使重心，得随遇^⑩，守中位，莫挪移^⑪。

〔注〕

- ①上则虚领，下则松塌。
- ②“凸凹”可读音为“鼓注”。
- ③这个要求为陈式太极拳与其他各式太极拳的根本区别。
- ④指脐下气海穴，道书称“丹田”。
- ⑤重心随裆开圆而增加稳定度，胯内腿根大筋放松，可加大左右旋转的灵活性。
- ⑥不许膝与足尖齐，否则会使小腿向前倾斜，成双重，而使转换不灵。
- ⑦身左转，则左膝提而右膝落；身右转，则右膝提而左膝落，以保持重心随遇平衡。
- ⑧支点在头顶百会穴向上领，向下至尾骨的立轴；重点是对方加在我身上任何部分的力；力点是我用以引棚对方身体任何部分的力。
- ⑨论说：立如平准。这是合乎力学原理的。称的物体分量加大了，则必须将砣拨向适当的位置，以保持力点与重点的平衡，才能斤两不差。这是太极拳棚法的作用。
- ⑩随遇平衡。

⑪按古拳论：“立中平准，腰为车轴”的要求（车轴不能前后左右移动），身法必须做到：中正安舒，不偏不倚。有人说陈式太极拳的练法为：重点全部移于某一腿。这不符合陈式太极拳的规律。

（五）步法

步进退^⑫，随身转，斜或正，因势变。论步型，马弓盘，虚与实，互转换。动如水，流曲弯，静止处，稳如山。沉着中，有轻便。

〔注〕

- ⑫步法的进退必须走弧线，这是脚尖或里扣或外摆形成的，绝不能直线进退。



（六）手法

讲手法，最复杂，顺逆缠，互交叉。
凡顺缠，掌上翻，小指裹，拇上捻^①；
凡逆缠，掌下翻，拇内裹，小指转^②。
顺缠时，沉肘腕，带手掌，划弧线；
逆缠时，掌当先，手领肘，肘带肩。
顺逆缠，属自转，自转时，有公转。
公转变，正反旋；正旋圈，顺逆半^③，
逆上出，顺下还，低平脐，高齐眼^④。
肘收沉，贴肋边^⑤，手开合，胸前变^⑥。
反旋转，亦同前^⑦，逆下出，顺上还。
肘收还，齐乳前，缠为顺，掌勿偏^⑧。
下转肘，贴肋边，手领肘，作逆缠，
缘胯开，再上转；肘松沉，永不变。
公转形，如鸡蛋，大小头，有定限。
正小头，心口前^⑨；反小头，齐眼变^⑩；
或左右，或后前^⑪；左右圈，正或反^⑫。
前后圈，多反旋，其缠法，变化繁^⑬，
手逆出，后外偏^⑭，变顺回，经耳边^⑮。
虽一圈，八法含^⑯，基本功，莫轻看。

〔注〕

- ①指小指里裹，拇指向外上捻。
- ②指拇指里裹，小指向外上转。
- ③正旋一圈，必然半圈顺缠，半圈逆缠；反旋圈亦然。
- ④低不过脐，高不过眼，是指划圈的极限。在这个范围内或大或小，要随式子的需要，而加减之。
- ⑤肘的位置也因故而变，需要贴肘则贴，否则不贴。“肘不贴肋”之说不是陈式太极拳的规律。
- ⑥陈式太极拳要求手不过中界，以手心对心口窝为度。
- ⑦指一圈中顺逆缠各半，见注③。
- ⑧肘收到乳前，手仍指原方向。
- ⑨正旋的小头在心口前，大头高于眼平。
- ⑩反旋的小头在于外上转到眼齐平处，转腕变顺缠之际；大头则在收肘经乳前，手缘胯外转。
- ⑪如云手等。
- ⑫如搂膝拗步、倒卷肱等。
- ⑬左右正反旋圈的缠法只一顺一逆互变，或双顺、双逆的变化。前后圈虽用反旋，但缠法变化至少四次，甚至多至五六次，如搂膝拗步，倒卷肱、护心拳、伏虎等式。
- ⑭反圈取，手走到胯的外下侧。
- ⑮必须先收肘贴肋，然后手经耳边，腮旁，转身胸前。这是陈式太极拳的规律。
- ⑯指棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八种手法都随眼、身、步法的转换，而因敌变化。

太极拳

（七）配合

讲配合，更重要。上下随，在于腰^①，眼指挥，手步到。内外合^②，上下照^③。手配步，分顺拗^④，里外弧^⑤，看需要，或斜正，或大小。灵而沉，劲才巧。变万端，似奇妙，守规矩，熟生巧，百炼功，莫辞劳。

〔注〕

- ①腰为中盘，也是全身上下两盘的枢纽。
 ②内三合为：心与意合，意与气合，气与力合；外三合为：肩与胯合，肘与膝合，手与足合。
 ③指外三合必须上下对照。
 ④手足同一方向为顺，手足交错为拗。如顺拦肘，右肘发劲方向为右，与右足同，因而取名。右肘向左前发劲，右足在后，故取名拗拦肘。
 ⑤手足运动的轨道，不但分里弧、外弧，而且手有上转、下转的区别；足则有前后之分。

（八）推手

拳练熟，学推手，互检验，对与否^①。十三式，相对走，采捋捌，引莫苟^②，挤与按，靠与肘^③，诸攻法，棚为首^④，搭手棚，心要静^⑤，何手来，何手应^⑥。肘松沉，视彼动。采捋捌，因势用。彼刚来，我柔应^⑦。直横拨，横压棚^⑧。运缠法，不丢顶^⑨。引进身，使落空。彼失势，将前倾，必变招，稍留停。趁此机，挤按攻，发肘靠，随势成。眼身步，配手动，上下随，身中正。保重心，莫失中^⑩，立不败，去求胜。欲不败，忌双重^⑪。求粘黏，螺旋功。推手中，积经验，与同学，互黽勉。赞成绩，纠缺点，胜或负，勿介然^⑫。对拳友，尊长年，讲礼貌，戒争光。虚心学，武艺添，倘发劲，重安全。下和棋，同欣然，保彼名，我心安。遇莽夫，莫纠缠，语气和，态恭谦。互团结，众皆安。

〔注〕

- ①推手是一种科学试验方法，正如认字、读课文之后，练习造句、作文一样，推手是验证每一招法练的正确与否。
 ②采捋捌都是引进落空的手法，应照规矩运行，不可马虎。推手歌中有“棚、捋、挤、按须认真”之句，又说“引进落空合即出”。
 ③手背向人为挤，手心向人为按；靠在肩、背、胯。



◎与洪式第二代传人技击理论大师何淑淦先生合影



◎与陈式太极拳大师马虹先生合影

④不论引化，或是反攻，都必须运用棚劲，无棚劲，则有形无质。

⑤理法明、功夫精，自然心中镇静。

⑥陈式太极拳接手口诀为：“右手来，右手迎；左手来，左手迎。”应从对方来手外侧接棚，这样一手可制对方两手。

⑦“太极拳论”：“人刚我柔谓之走，”应理解这个“柔”字：是螺旋形的圆转动作，而不是软弱无力的直线退让。

⑧原棚化口诀为：“直来横拨，横来捧压。”

⑨接手时，如不会适当运用缠法，不丢，即顶，无法引化。

⑩十三式的“中定”属身法规律，是运动中的“中定”，而非静止的“中定”。手足的变化，亦为保持重心的随遇平衡。

⑪王宗岳最早提出“双重”这一概念。犯了双重，重心极易被牵动，乃陈式太极之大忌。可参阅下文双重相关文字。

⑫不应因胜而自满，或因负伤而自馁。

（九）双重

双重者，手足实，手化慢，足转滞，重心偏，招必失^①。

陈拳法，前足虚，裆松沉，后足实。虚不空，实不死，虚实间，轻重比^②。虚则灵，转换宜^③，实则稳，立根基。欲使巧，仗足力，足无力，巧难施。凡接招，手先出，我柔旋，引彼力。来的劲，在我臂，我虽虚，等于实^④。避双重，更在腰，如轴转，戒摆摇。重心沉，丹田际，身步变，总随遇^⑤。前后移，非陈式^⑥，一移动，必失势^⑦。当此时，看腿法，腿之缠，互顺逆^⑧。手肘劲，也忌双，凡沉肘，手必扬。顺缠化，在肘上^⑨，沉为柔，扬为刚。掌下收，逆缠走^⑩，时向前，对敌方。肩肘手，互阴阳。

或有人，逞聪明，避双字，讲单重。配合法，未认清。双足踏，尚稳定。单立定，怎有用？独立式，与踢蹬^⑪。手先拿，或双封，制对方，成被动。再趁机，膝足攻^⑫。

〔注〕

①凡是一侧手足上下同实，便成双重，必然导致手法引化迟慢，步法转换失灵，招法难以施展，一般解释双重，说是马步两足同样有力，重心处于两腿之间，是太极拳之大忌，其实不然。也有人说，双方交手力量相等，便为双重。这个说法虽合拳论“人刚我柔的原则”，不出顶劲了，



太极拳

却不知，如直线柔退，岂不成后面双重，而出丢劲？欲做到不犯双重，不丢不顶，全在周身上下相随的螺旋运动，变化的方向，时间恰到好处，无过不及。手实足虚也就是彼刚我柔，变化的方向，时间恰到好处，无过不及。手实足虚也就是彼刚我柔，避免双重，但我手的实是对方加在我方的劲，我以自转引化，仍然是虚中的实，而以刚对刚。

②足步的虚实，虚足轻于实足，绝非纯虚纯实的虚实分明。虚实比重约为虚四分，实五分，腰中经常保持一部分劲力，方能调节足的虚实。

③转是足尖的外摆或里扣，步法进退；换是随转的动作，变换劲的虚实。

④对方将力加于我腕、肘或肩部，我虽柔化，其力仍未全部落空，所以虚等于实。此时我受力手下边的足也实，则手足上下全实，便是双重。

⑤身步千变万化，重心总保持随遇平衡。

⑥重心全部移于一腿，违反陈式太极拳的规律，也就是违反“立如平准，腰如车轴”的要求。

⑦前面手足双重，必然倾扑；后面手足双重，又必然仰跌。

⑧两腿缠法的配合只能是一顺一逆。

⑨指对方加力于我肘部。

⑩如对方加力于我掌腕，劲路仿向下，则以逆缠下收为柔。

⑪指金鸡独立、左右掙脚各式。

⑫陈式太极拳用膝、脚攻击对方时，必先用手拿或封住对方的手，这样才能立于不败之地。

（十）懂劲

学太极，须懂劲，初学时，便应问①。求懂劲，也不难，手八法，式中全②。每一动，细究研，凡接手，棚在前③。采捋捌，引为先，挤肘靠，三节换。梢中根，互循环④，手背挤，掌心按⑤。挤按法，可互换，顺逆缠，翻掌间。角度难⑥，速度先，柔克刚，全在圆。争速度，在转关。任一转，无数点⑦，点对点，劲发焉⑧，方向对，时机准。懂劲诀，着为先，逐一式，作试验。方向者，顺逆缠，自转中，兼公转，公转法，反正旋，劲开合，时后先，一切要，因敌变，虽毫厘，莫紊乱⑨。如识字，辨点画，点画变，同八法⑩。一拳式，等于句，全套路，同作文⑪，熟读书，文易成，临考试，心气平，练架子，如有人，交手时，如无人。彼怎来，我怎应，心镇静，平日功。

〔注〕

①“懂劲”是王宗岳首先提出来的，他在《太极拳论》中说：“由着熟，而渐悟懂劲”。有人主张，在推手中求懂劲，而忽落了“着熟”的“着”。不懂得拳式中的“着”及其变化，怎么能运用“着”而懂得“劲”呢？因此，初学者便应弄清楚每一式的“着”法。这样熟练之后才能渐渐懂劲。着是有形的动作，“劲”是内里的变化。

②有人称棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠为“八门劲别”，这未免不妥。实际上为上肢的八个“着法”。陈式太极拳的劲只是“缠丝劲”，习惯称之为“棚劲”。上述八个着法是运用这种劲的方法。另外，陈式太极拳手法极为复杂，绝非如有人所说：仅“揽雀尾”一式中才有棚、捋、挤、按。

③双方推手，先以手棚接。

④梢中根即手、肘、肩，可由挤变肘、靠，也可由靠变肘、挤。

⑤挤时手背向对方，按时掌心向对方。

⑥缠法的变化在翻掌的一刹那间，其角度的大小，斜正要毫厘不差。

⑦圆是由无数点组成，画一个圆为360度，以一个动作为180度来讲，便有180个点和线的变化。

⑧交手时，对方也在旋转变化的，其中同样有看不见的点线，只要对方动作略慢于我的动作，点就暴露出来了。停止一秒的几分之几，就可以利用我正在转旋的点对准他的点将对方发出去。

⑨拳论说：差之毫厘，谬以千里。缠的角度和时间配合应达到分秒不差。

⑩拳的手上八法同字的八法。

⑪拳的套路，也与写成一篇文章一样，有起、承、转、合。

（十一）学拳

欲学拳，先明理，讲文明，讲礼义。还需要，懂科技，学力学，与生理，杠杆法，螺旋力，劲虚实，通血气，强体质，熟技击。

要明理，求明师，师不明，误子弟。师教言，多详记，师示范，看仔细。由感性，而理性，多思考，多练习。持之恒，守规矩，求进步，莫心急。不觉中，功益增。

还需要，有良朋，同学拳，可互助。多试验，细品评，对与错，俱分明。

（十二）教拳

为人师，责任重，第一要，感情真。解理明，戒唯心¹²，细示范，莫囫圇¹³。对学生，诲不倦，使学生，学无厌。对青年，要求严，学规矩，毫不苟。促勤学，莫撒手。老病者，区别待，柔缓练，勿贪快，待身健，渐加量。运动量，应适当，才能够，保安康。教与学，能相长，学而教，戒狂妄。人来学，师只一，来学者，皆我师。督促我，勤复习，学无止，毕生力。欲有成，集群智，莫谓师，达顶点。愿学生，青胜蓝，同升高，共登攀。

〔注〕

⑫太极拳本是科学的，但过去不少太极拳的论述中不乏唯心论的糟粕，习练者应予以注意。

⑬应向学生详细讲明太极拳的基本规律及其变化，并在示范动作的同时，多做科学试验，使习练者了然于心。