

1. 太極拳論

太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合，無過不及，隨屈就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而理唯一貫。由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉。虛領頂勁，氣沉丹田，不偏不倚，忽隱忽現，左重則左虛，右重則右杳，仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促，一羽不能加，蠅蟲不能落，人不知我，我獨知人，英雄所向無敵，蓋皆由此而及也。斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外壯欺弱，慢讓快耳。有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而後有也，察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀耄耋禦衆之形，快何能為。立如枰準，活似車輪，偏沉則隨，雙重則滯，每見數年純功，不能運化者，率皆自為人制，雙重之病未悟耳。欲避此病，須知陰陽，粘即是走，走即是粘，陽不離陰，陰不離陽，陰陽相濟，方為懂勁。懂勁後，愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。本是舍己從人，多誤舍近求遠，所謂差之毫厘，謬之千里，學者不可不詳辨焉。是為論。

2. 十三勢

十三勢者， 搯、攢、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定也。

3. 十三勢行工歌訣

十三總勢莫輕視， 命意源頭在腰際， 變轉虛實須留意， 氣遍身軀不稍癡。 靜中觸動動猶靜， 因敵變化是神奇。 勢勢存心揆用意， 得來不覺費工夫。 刻刻留心在腰間， 腹內鬆靜氣騰然。 尾閭中正神貫頂， 滿身輕利頂頭懸。 仔細留心向推求， 屈伸開合聽自由。 入門引路須口授， 工用無息法自休。 若言體用何為準， 意氣君來骨肉臣。 詳推用意終何在， 益壽延年不老春。 歌兮歌兮百四十， 字字真切義無疑， 若不向此推求去， 枉費工夫遺歎惜。

4. 打手要言

內固精神， 外示安逸

彼不動， 己不動。 彼微動， 己先動。

5. 打手歌

搯攢擠按須認真， 上下相隨人難進， 任他巨力來打我， 攢動四兩撥千斤。 引進落空合即出， 粘連黏隨不丟頂。