

易簡太極講義

§ 十三式行功心解 §

以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。精神能提得起，則無遲重之虞，所謂頂頭懸也。意氣須換得靈，乃有圓活之趣，所謂轉變虛實也。發勁須沉著鬆淨，專注一方。立身須中正安舒，支撐八面。行氣如九曲珠，無往不利，乃氣遍身軀也。運勁如百鍊鋼，何堅不摧；形如搏兔之鶻，神如捕鼠之貓；靜如山岳，動如江河；蓄勁如張弓，發勁如放箭，曲中求直，蓄而後發。力由脊發，步隨身換。收即是放，斷而復連，往復須有摺疊，進退須有轉換。極柔軟，然後極堅剛；能呼吸，然後能靈活。氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘。心為令，氣為旗，腰為纛。先求展開，後求緊湊，乃可以臻於縝密矣。先在心，後在身，腹鬆則氣斂入骨，神舒體靜，刻刻在心。切記一動無有不動，一靜無有不靜，牽動往來氣貼背，而斂入脊骨。內固精神，外示安逸，邁步如貓行，運勁如抽絲。全身意在精神而不在氣，在氣則滯，有氣者無力，無氣者純剛。氣若車輪，腰如車軸。

§ 十三式體用歌訣 §

十三基式莫輕視，命意源頭在腰次；變轉虛實務留心，氣遍身軀不少滯。
靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇。式式存心揆用意，得來功夫不費力，
刻刻留心在腰間，腹內鬆淨氣騰然。尾閭正中神貫頂，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，功夫無息法自修，
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，字字真切意無遺，若不向此推求去，枉費功夫貽嘆息。

§ 推手歌訣 §

『棚按撮擠須認真，上下相隨人難進；任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤；引進落空合即出，黏貼連隨不丟頂。』

『彼不動時己不動，彼若微動己先動；似鬆非鬆展未展，勁若斷時意不斷。』

『湧泉無根腰無主，力學垂死終無補，體用相兼豈有他，浩然氣能行乎手，手式步法十三式，不化自化走自走，足欲向前先挫後，身似行雲安用手，渾身是手手非手，但須方寸守所守。』

【靜思語】每個人都有無限的可能，不要輕視自己，只要有心，沒有辦不到的事。

民國 98 年 06 月 03 日

花蓮縣易簡太極發展協會