

學拳須知

- 一、 學太極拳不可不敬。不敬則外慢師友，內慢身體。心不能斂束，如何能學藝！
- 二、 學太極拳不可狂。狂則生事。不但手不可狂，即言亦不可狂。外面行跡，必帶儒雅風氣；不可狂於外，必失於中。
- 三、 學太極拳不可滿。滿則招損。俗語雲：“天外還有天”。能謙則虛心受教，人誰不樂告之以善哉！積眾善以為善，善斯大矣！
- 四、 學太極拳著著當細心揣摩。一著不揣摩，則此勢機致、情理，終於茫昧。即承上啟下處，尤當留心。此處不留心，則來脈不真，轉關亦不靈動，一著自為一著，不能自始至終一氣貫通矣！不能一氣貫通，則於太和元氣，終難問津！
- 五、 學太極拳先學讀書。書理明白，學拳自然容易。