

十六關要論

1. 蹬之於足
2. 行之於腿
3. 縱之於膝
4. 活發於腰
5. 靈通於脊
6. 神貫於頂
7. 流行於氣
8. 運之於掌
9. 通之於指
13. 斂之於髓
14. 達之於神
10. 凝之於耳
11. 息之於鼻
12. 呼吸往來於口 (呼吸于腹.)
15. 渾噩於身
16. 全体發之於毛

[吳式太極拳拳械述真]

李秉慈著 翁福慶編

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

2. 理不明、延明師、路不清、訪良友

3. 授秘歌

無形無象、全体透空

忘物自然、西山懸磬

虎吼猿鳴、水清河靜

翻江播海、盡性立命…

2008年7月16日作成