

# 行功心解

這是一篇太極拳先師前輩指導學拳者甚為重要的文獻，文中詳述了太極拳的深層意涵，以及太極拳的修練方法。《行功心解》非常強調心、氣、勁在太極拳領域中的重要性，修練太極拳的過程中，如果脫離了這些要件，太極拳的意義和功能將喪失無遺。顯見，這是一篇學拳者不能忽略的太極經典，與前面的《太極拳經》、《太極拳論》同等重要，涉及的理論和問題，甚至更多、更廣。

## 《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，所謂變轉虛實也。發勁須沈著鬆淨，專注一方。立身須中正安舒，支撐八面。行氣如九曲珠，無微不至。運勁如百煉鋼，無堅不摧。形如搏兔之鶻，神似捕鼠之貓。靜如山岳，動若江河。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。先求開展，後求緊湊，乃可臻於縝密矣。又曰：彼不動，己不動，彼微動，己先動。似鬆非鬆，將展未展，勁斷意不斷。又曰：先在心，後在身，腹鬆淨，氣斂入骨。神舒體靜，刻刻存心。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，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。