

- 42、The hitting of rubbing eyebrow make red 抹眉肱
- 43、The yellow dragon stirs water three times —right style 右黄龙三搅水
- 44、The yellow dragon stirs water three times —left style 左黄龙三搅水
- 45、Kick with left heel 左冲
- 46、Kick with right heel 右冲
- 47、Turn flowers out from the bottom of the sea 海底翻花
- 48、Covering hands and strike arm 掩手肱拳
- 49、sweeping leg 转胫炮
- 50、Covering hands and strike arm 掩手肱拳
- 51、Dash leftward 左全炮捶
- 52、Dash rightward 右全炮捶
- 53、Thrust reversely 倒插花
- 54、Turn flowers out from the bottom of the sea 海底翻花
- 55、Covering hands and strike arm 掩手肱拳
- 56、Attack twice with forearm (1) 夺二肱
- 57、Attack twice with forearm (2) 夺二肱
- 58、Linking cannons 连珠炮
- 59、The jade girl works at shuttles 玉女穿梭
- 60、The cannon of turning head 回头当门炮
- 61、The jade girl works at shuttles 玉女穿梭
- 62、The cannon of turning head 回头当门炮
- 63、The fist of covering the body 撒身捶
- 64、Twist elbow 腰拦肘
- 65、Smooth elbows 顺拦肘
- 66、The elbow of hitting heart 穿心肘
- 67、The cannon out of bosom 锅底炮
- 68、Go straight with left palm into well 井栏直入
- 69、The wind blows the plum flowers 风扫梅花
- 70、Buddha's warrior attendant pounds mortar 金刚捣碓
- 71、Closing form 收势

习练太极拳的人，要是想理解什么是真正的太极拳，在拳艺上“登堂入室”的，不能不读读王宗岳《太极拳论》。因为这一看似不奇的短文，仔细研读之后，你会发现其论点精辟，文字生动，言简意赅，字字珠玑，实际上已经将太极拳的主要精神，或者说太极拳的精髓阐明得非常清楚，非常到位。我们将这一篇短文奉为太极拳之经典，实不为过。

今天我们就一起来看看《太极拳论》。

关于作者王宗岳，圈儿内也是争论不休，也是在太极拳传承史上众说纷纭、莫衷一是的论题。有说王宗岳是前明的，有说是明末的，还有说是清代乾隆年间的。这里不再考究，后面有时间的话再作探讨，如果读者感兴趣的话，可以先看看相关的文章或网页。我们只要知道这个文武双全的人写了这么一篇经典文章就是了。当然出自他之手的还有其他几篇文章。