

太極拳論

王 宋 岳

太極者、無極而生、動靜之機、陰陽之母也。動之則分、靜之則合。無過不及、隨曲就伸。人剛我柔謂之走、我順人背謂之粘。動急則急應、動緩則緩隨。雖變化萬端、而理唯一貫。由着熟而漸悟懂勁、由懂勁而階及神明。然非用力之久、不能豁然貫通焉。

虛靈頂勁、氣沉丹田。不偏不倚、忽隱忽現。左重則左虛、右重則右杳。仰之則彌高、俯之則彌深、進之則愈長、退之則愈促。一羽不能加、蠅蟲不能落。人不知我、我獨知人。英雄所向無敵、蓋皆由此而及也。

斯技旁門甚多、雖勢有區別、蓋不外壯欺弱、慢讓快耳。有力打無力、手慢讓手快、是皆先天自然之能、非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句、顯非力勝；觀耄耋御衆之形、快何能為。

立如平準、活以車輪。偏沉則隨、雙重則滯。每見數年純功、不能運化者、率皆自爲人制、雙重之病未悟耳。

欲避此病、須知陰陽、粘即是走、走即是粘、陰不離陽、陽不離陰、陰陽相濟、方爲懂勁。懂勁後、愈練愈精、默識揣摩、漸至從心所欲。

本是捨己從人多誤、捨近求遠。所謂差之毫釐、謬之千里、學者不可不詳辨焉。是爲論。