

太極拳論

張三丰太極拳論

一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串，氣宜鼓盪，神門宜斂，無使有缺陷處，無使有凹凸處，無使有斷續處，其根在腳，發於腿。主宰於腰，行於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣。向前退後，乃能得機得勢。有不得機得勢處，身便散亂。其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然。凡此皆是意，不在外面，有上即有下，有前則有後，有左則有右。如意要向上，即寓下意，若將物掀起而加以挫之之力。斯其根自斷，乃攘之速而無疑。虛實宜分清楚，一處有一處虛實，處處總此一虛實，周身節節貫串，無令絲毫間斷耳。

長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。搨捋擠按採列肘靠此八卦也。進步退步左顧右盼中定，此五行也。搨捋擠按即乾坤坎離、四正方也。採列肘靠即巽震兌艮、四斜角也。進退盼顧定，即金木水火土也，合之則為十三勢也。

王宗岳太極拳論

太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨屈就伸。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，而理為一貫。由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。然非用力之久，不能豁然貫通焉。虛領頂勁，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，概不外壯欺弱，慢讓快耳。有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而後有也。察「四兩拔千金」之句，顯非力勝！觀耄耋禦眾之形，快何能為！立如秤準，活似車輪，偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率皆自為人制；雙重之病未悟爾。欲避此病，須知陰陽；粘即是走，走即是粘。陽不離陰，陰不離陽。陰陽相濟，方為懂勁。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：「差之毫厘，謬之千里」，學者不可不詳辨焉，是為論。

十三勢行功心解

以心行氣，務令沈著，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，專主一方，立身須中正安舒，支撐八面，行氣如九曲珠，無往不利（氣遍身軀之謂）。運勁如百煉鋼，無堅不摧，形如搏兔之鵠，神如補鼠之貓，靜如山岳，動如江河，蓄勁如開弓，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，往復須有折疊，進退須有轉換，極柔軟，然後能極堅剛，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，勁似鬆非鬆，將展未展，勁斷意不斷。又曰：先在心，後在身，腹鬆氣沈入骨，神舒體靜，刻刻在心，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。

十三勢歌

十三總勢莫輕視，名意源頭在腰隙。變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍滯。靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇。勢勢存心揆用意，得來不覺費功夫。刻刻留心在腰間，腹內松靜氣騰然。尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。仔細留心向推求，屈伸開合聽自由。入門引路須口授，功夫無息法自修。若言體用何為準？意氣君來骨肉臣。詳推用意終何在？益壽延年不老春！歌兮歌兮百卅字，字字真切義無遺。若不向此推求去，枉費功夫貽嘆息。

打手歌

棚捋擠按須認真。上下相隨人難進。任他巨力來打我。牽動四兩撥千斤。引進落空合即出。粘黏連隨不丟頂。