

太極拳經

在太極拳先師遺留下來的著作中，受到後世學拳者推崇的經典，以張三丰的《太極拳經》及王宗岳的《太極拳論》、《行功心解》最屬重要。雖然這些經典的實際作者有待考究，但仍被太極拳界奉為圭臬，影響學習太極拳的人甚深。

張三丰，生卒年不詳，生卒於宋、元、明朝，皆有論說。據武當山道教中人相傳，張三丰曾於武當山修道，供奉玄天上帝為主神。另據現存武當派武術各分支派傳人及弟子相傳，亦是武當派武術的開山祖師。張三丰抱持三教合一思想，學貫儒、釋、道三教，更精研於理學。張三丰認為「道」為三教共同之源，道生天地人物，含陰陽動靜之機，具造化玄微之妙，統無極，生太極，是萬物的根本、本始和主宰。

《太極拳經》

一舉動，週身俱要輕靈，尤須貫串。氣宜鼓蕩，神宜內斂。無使有缺陷處，無使有凸凹處，無使有斷續處。其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。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，有前即有後，有左即有右。如意要向上，即寓下意。若將物掀起，而加以挫之意。斯其根自斷，乃壞之速而無疑。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。棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠，此八卦也。進步、退步、左顧、右盼、中定，此五行也。棚、掙、擠、按，即乾、坤、坎、離，四正方也。採、捌、肘、靠，即巽、震、兌、艮、四斜角也。進、退、顧、盼、定，即金、木、水、火、土也。合之則為十三勢也。