

太極拳論

傳統中華武術界門戶之見甚多，而太極拳的支派亦甚眾，然而太極拳各門派不約而同尊崇王宗岳《太極拳論》為太極拳界至文，足見其地位重要。王宗岳，山西人，生卒年不詳，武術及武學家。其著作，影響後世甚鉅。

《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，我順人背謂之黏。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。然非功力之久，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，右重則右沓。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，非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝。觀耄耋能禦眾之形，快何能為。

立如平準，活似車輪。偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率為人制，雙重之病未能悟耳。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，謬以千里。學者不可不詳辨焉。

此論句句切要，並無一字敷衍陪襯，非有夙慧不能悟也。先師不肯妄傳，非獨擇人，亦恐枉費工夫耳。