

易簡太極講義

§ 太極拳經 §

張三丰祖師遺著

一舉動，周身俱要輕靈，尤須貫串。氣宜鼓盪，神宜內斂。毋使有缺陷處，毋使有凸凹處，毋使有斷續處。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動之意，斯其根自斷，乃攘之速而無疑。虛實宜分清楚，一處自有一處虛實，處處總此一虛實；周身節節貫串，毋令絲毫間斷耳。

太極拳又名十三式長拳；長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。十三式者八卦五行也，棚、攪、擠、按、採、捋、肘、靠，此為八卦也；進步、退步、左顧、右盼、中定，此為五行。棚、攪、肘、按即乾、坤、離、坎四正位也，採、捋、擠、靠即艮、兌、震、巽四輔位也，進、退、顧、盼、定即水、火、金、木、土也，合之為十三式焉。

§ 太極拳論 §

明 王宗岳著

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，我順人背謂之黏^{ㄓㄢˋ}，動急則急應，動緩則緩隨，雖變化萬端，而理為一貫；由著^{ㄓㄨˋ}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^{ㄑㄧㄠˇ}，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，皆由此而及也。斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外乎壯欺弱，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^{ㄇㄠˋ ㄘㄧˋ}能禦眾壯之形，快何能為。立如平準，活似車輪，偏沈則隨，雙重則滯，每見數年純功，不能運化者，率皆自為人制，雙重之病未悟耳；欲避此病，須知黏走陰陽，黏即是走，走即是黏，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；本是舍己從人，多誤舍近求遠，所謂差之毫釐，謬以千里，學者不可不詳辨焉。