



## 太極拳論

論者 王宗岳 (明代內家拳師)

太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母。  
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，俯之則愈深。  
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，雙重之病未悟耳！  
欲避此病，須知粘走陰陽；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[差之毫釐，謬之千里]，學者不可不詳辨！ 是為論。