

## 王宗岳先生文獻

### 1. 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，而理唯一貫。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，察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀耄耋禦衆之形，快何能為。立如枰準，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。本是舍己從人，多誤舍近求遠，所謂差之毫厘，謬之千里，學者不可不詳辨焉。是為論。

## 2. 十三勢

十三勢者， 搯、攢、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定也。

## 3. 十三勢行工歌訣

十三總勢莫輕視， 命意源頭在腰際， 變轉虛實須留意， 氣遍身軀不少癡。 靜中觸動動猶靜， 因敵變化是神奇。 勢勢存心揆用意， 得來不覺費工夫。 刻刻留心在腰間， 腹內鬆靜氣騰然。 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， 工用無息法自休。 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。 歌兮歌兮百四十， 字字真切義無疑， 若不向此推求去， 枉費工夫遺歎惜。

## 4. 打手要言

內固精神， 外示安逸

彼不動， 己不動。 彼微動， 己先動。

## 5. 打手歌

搯攢擠按須認真， 上下相隨人難進， 任他巨力來打我， 攢動四兩撥千斤。 引進落空合即出， 粘連黏隨不丟頂。