

太極拳經

張三丰祖師 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，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，而加以挫之之力，斯其根自斷，乃攘之速而無疑。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，毋令絲毫間斷耳。

長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。棚、捋、擠、按、採、捩、肘、靠，此八卦也。進步、退步、左顧、右盼、中定，此五行也。棚、捋、擠、按，即乾、坤、坎、離，四正方也。採、捩、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。

原註云：此係武當山張三丰祖師遺著。欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。