

太極拳經(読み下し文)

太極は無極にして、動静の機、陰陽の母なり。

動けば則ち分かち、静まれば則ち合す。過ぎること及ばざること無く、曲に随い、伸に就く。

人剛にして、我柔なる、これを走と謂う。我順にして、人背なる。これを粘と謂う。

動き急なれば、則ち応ずること急にして、動き緩なれば、則ち緩に随う。

変化万端と雖も、理は一を為して貫く。

着熟より漸く勁を懂り、勁を懂りて階神明に及ぶ。

然るに力を用いず久しからざれば、豁然として貫通する能わず。

頂の勁を虚領にし、氣を丹田に沈め、

偏せず倚らず、忽ち隠れ忽ち現る。

左重ければ則ち左は虚、右重ければ則ち右は杳し。

仰ぎて則ちいよいよ高く、俯して則ちいよいよ深し。進みては則ち愈長く、退きては則ち愈促す。

一羽も加わる能わず、蠅虫も落ちる能わず。人我を知らず、我独り人を知る。

英雄の向かう所敵無きは、蓋し皆此れより及ぶなり。

この技の旁門甚だ多し。勢は區別有りと雖も、概ね壯は弱を欺き、慢は快に讓るに外ならず。力ある者が力無き者を打ち、手の慢き者が手の快き者に讓る。

これ皆先天自然の能にして、学び力めて為すあるに關せず。

察せよ、四両も千斤を撥くの句を。頭にせよ、非力に勝つことを。觀よ、毫厘の能く衆を禦するの形を。快き者何ぞ能く為さんや。

立てば平準の如く、動けば車輪に似たり。沈に偏れば則ち随い、双重なれば則ち滞る。

毎に見よ、数年純功するも運化能わざる者は、率皆自ら人に制せらるるを。

双重の病、未だ悟らざるのみ。もし此の病を避けんと欲すれば、須く陰陽を知るべし。

粘は即ち走、走は即ち粘。陰は陽を離れず、陽は陰を離れず、陰陽相濟けて、方に勁の悟りを為す、勁を懂りて後は、いよいよ練ればいよいよ精らかなり。黙

識揣摩すれば、漸く心の欲する所に従う。

本は是れ己を捨て人に従うを、多くは誤りて近きを捨て遠きを求む。所謂差は

毫釐なれども、謬は千里なり。学ぶ者、詳く弁えざるべからず。是を論と為す。