

有關雙重的問題：

1. 什麼叫雙重？

“雙重”一詞對於初學者來說開始理解較難，因為它對太極拳粘連黏隨、不丟不頂、陰陽互濟這個技法、勁法特點的運用，有個實踐體悟過程才能達到身知肚明。雙重用通俗的話來解釋就是：不要出現多餘的力或勁。就是說在行拳架或與對方推手時，身體或身體的某一部分不松，不自然，不能隨機變化地協調順達身形勁勢，從而產生多餘的力，這種多餘的力就叫“雙重”。它出現的弊病是僵、頂、滯，不松活，容易自縛，也容易被人所制。所以《太極輕重浮沈解》對雙重的解釋就是：“雙重為病，幹於填實，與沈不同也。”

這裏先要說明一點，“雙重”不能理解為重心在兩個腿上的均勻分擔，比如“雲手”橫向移動中的馬步、“十字手”的雙腿立起，甚至任何運動虛實轉換都要有一個重心均布的瞬間，這些都不在雙重之列。

2. 雙重在推手和太極拳動作中的表像是什麼？怎樣克服避免？

大體可從勁法和身法兩個方面來注意這個問題。

一是勁法上的雙重。如在推手中聽勁不靈，勁感遲緩，使身手動作反應滯後，造成僵勁被人沈勁佔先而被動，或兩人較力產生頂勁而兩敗俱傷，這就是雙重。推手中身手配合做不到“左重則左虛，右重則右杳”，粘連黏隨中達不到“一羽不能加，蠅蟲不能落”，虛實不能互濟而為人所制，是雙重造成的原因。《太極輕重浮沈解》對避免雙重的提示是：“雙輕不為病，天然輕靈，與浮不等也。”這是與雙重相反的勁感。當然，太極拳的技勁法很多，如棚勁、沈勁、化勁、發勁、抖勁、彈勁等等，但以克服雙重之病為前提，以輕靈黏活之勁為首要。

二是在練習太極拳動作中也要注意勁法上的雙重弊病。如兩掌前推或一手出拳，如果勁力沒有松淨地由腳、而腿、而腰、而掌（拳）暢行無阻地節節貫出，出現拱背聳肩，或某處肌肉發硬的多餘力點、僵點、滯點，出手就不快捷，既無彈性也無力，這種現象就是“勁法上的雙重”。

“勁法上的雙重”往往與身法有關，比如在進退轉換之間由於“虛實”轉換不到位而出現重心不清楚，或“虛實”轉換過頭而導致失去重心、動作笨拙，所以也叫“身法上的雙重”。比如由“左擡膝拗步”變“右擡膝拗步”：先使胯關節帶動身體儘量中正地向前

移，右腳跟隨之擡起，感到左腿重心坐穩了，右腳再離地向前。這裏幾個要點要做到：(1) 右腳離地之前身體重心要全部移向左腿，右腿隨之全部鬆開，不要挂勁拖住重心前移，反之則“滯”；(2) 右腳一經離地，首先松右胯，右胯松則整條右腿就松，不松則滯為“雙重”；(3) 邁右腿過程中，左腿要動態地收胯沈坐，尾閭收而命門後頂，使其在邁右步的動態中保持虛實清楚，重心穩固，就會感到邁步通順而輕靈。從這個意義上講，也可理解為“偏沈則隨，雙重則滯”、“滯在雙重，通在單輕”在行拳架上的含義了。

3 什麼叫“偏沈則隨，雙重則滯”？

明白了“雙重”的含義及它在推手和行拳架中的弊病，對於“偏沈則隨，雙重則滯”的含義就不難理解。還是用王宗嶽太極拳論來解釋這個問題：“偏沈則隨，雙重則滯。每見數年純功不能運化者，率自為人所制，雙重之病未悟耳。欲避此病，須知陰陽。黏即是走，走即是黏。陰不離陽，陽不離陰，陰陽互濟，方為懂勁。”最後有一句話強調了“偏沈則隨，雙重則滯”含義的本質就是“舍己從人”。也就是說無論是在推手，還是在行拳架，都要遵循松淨活順，不丟不頂，明虛實而知變這個基本內涵去體悟太極勁道，方能步入高階。

趙幼斌

2009/6/7