

略談“懂勁”

王宗嶽《太極拳論》有言：“由招熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明”。這句話指出了太極拳修煉的三個階段，即：招熟（著熟）——懂勁——神明。其中“懂勁”是基礎階段“招熟”的提高，又是達到“神明”高級階段的前提，是太極拳修煉更高階段的一個重要環節。

要回答什麼是“懂勁”，首先就要明白什麼是“勁”。漢字的“勁”，由“聖”和“力”兩個字組成。“聖”作水脈解，指經絡，因此，“勁”應作經絡之力來理解。

“勁”分爲“外勁”、“內勁”兩種。外勁就是拙力，用力則顯力，不用力則甚輕浮，拙力易斷，最易爲人所乘。而內勁就是蘊藏於內、發之於氣、主宰於腰、柔中寓剛之勁，富有彈性，如棉裏鐵，分量極沈，同時又綿綿不斷，變化靈活。這種內勁，是修煉太極拳所要求的，故又被稱爲“太極勁”。

那麼，何爲“懂勁”？“懂勁”就是知己知彼的勁。是指能夠掌握和運用各種勁法，達到虛實動靜存乎于心、屈伸開合機變於身運用自如的境界。因此，懂勁不是一種勁，是包融對方勁力在內而知機變運用的勁法。懂勁的理論基礎就是明瞭陰陽生克、五行變化之理。換言之，就是你剛我柔、你軟我剛、你實我虛、你虛我實，雖變化萬端，但總此陰陽一理。正所謂“陽不離陰，陰不離陽，陰陽相濟，方爲懂勁”。這種狀態的訓練，單練拳架是不夠的，更需要通過推手來不斷實踐和提高，才能“由招熟而漸悟懂勁”。

那麼，懂勁的衡量標準是什麼？其標準也比較明確，基本點包括聽勁、化勁、拿勁和發勁以及它在推手中的自如互用。

所謂“聽勁”，不是用耳朵聽，而是憑皮膚接觸的感覺能力來判斷對方的勁路。

初時，聽勁較遲，易爲人所制，時間久了，聽勁靈了，就能見微知著，具有第六感官探透對方心裏變化的靈氣，這是懂勁的基本標誌。提高聽勁能力的關鍵首先在於心理上的放鬆，不畏懼，才能進一步做到身體和動作上的放鬆靈活。

所謂“化勁”，就是在“聽”到對方勁路的基礎上，進退間能化能隨住而不被動。化勁的基本特點是松柔粘連、不丟不頂，使對方落不到實處，好像踩水上葫蘆。化勁基本的方法是“化引結合”。如對方向我胸部按來，我以走化勁避開其鋒芒，但又不能只是退，否則對方正好進擊，自己反而被動，要在走化的同時粘引對方來力引向側方使其來力落空。所以“化”和“引”是始終連在一起的。化勁的目的在於避實就虛，變被動爲主動，造成我順人背的態勢。“順”就是得機得勢，佔有主動；“背”就是失勢被困，不得勁，失去了進攻能力。

所謂“拿勁”的“拿”，就是通過控制住對方的腕、肘、肩等關節點處而達到控制對方周身，以備我發勁。拿勁一定要在“化”、“引”的基礎上，造成我順人背的優勢，而且拿時要輕、穩、活而實。

所謂“發勁”，就是在通過“聽”、“化”、“拿”勁造成我順人背之勢時，使我勁力入筍（所謂入筍，就是拿住對方的勁脈，使對方失去靈活而不得脫），發力將對方拋出。因爲此時對方來力落空，勢背根輕，發出對方必然得手。發勁時，要周身完整一氣，“勁起於腳，發於腿，主宰於腰”。

總之，如果在推手中能夠熟練自如地做到“聽、化、拿、發”這四步，就表明你已經達到了“懂勁”的境界。

若進一步談何謂“神明”，簡言之：“人不知我，我獨知人”，階及百戰不殆，而謂“神明”。