



太極拳之五種勁道

張耀明 撰稿 100.6.17

太極拳前輩李雅軒大師曾將太極拳力的性質與內涵，分為五個層次：「硬勁不如僵柔勁，僵柔勁不如鬆沉勁，鬆沉勁不如輕靈勁，輕靈勁不如虛無勁...」。第一種勁道：硬勁，大家比較好體會，即蠻力也。第二種勁道：僵柔勁，認真練拳一陣子後，勁道由腳而腿而腰整勁上來，也能逐一體會。第三種勁道：鬆沉勁，要體會就有難度了！若沒有太極功力深厚的老師親自指導及餵勁，想自己無師自通決非易事。末學目前也僅對鬆沉勁練法稍稍有點感覺而已，自忖鬆沉勁初階程度大概還要幾年光景才能體會到。至於中乘太極功夫~輕靈勁及上乘太極功夫~虛無勁，更是只能紙上談兵而已。此五種勁道簡述如下，另附插圖讓讀者一目了然！

1. 硬勁：

又稱僵勁，純肌肉骨骼帶動的力。拳論云：「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，非關學力而有為也。」體格碩壯者，硬勁本來就很大，容易自恃其能地以壯欺弱、或學各種技巧以快制慢，旁人驚

1

張老師說：「練太極拳不僅可以鍛練體魄，預防疾病，也能提升內在精神的修養。」
換言之，練拳讓人「心」不老！





呼厲害，以為這就是太極拳。其實此硬勁練法與太極拳鬆柔練法是南轅北轍的！

2. 僵柔勁：

此勁能腰馬合一，即能整勁也。多數人認真練拳一陣子後，已開始能體會鬆柔了，打套路時能感覺出以腰為主宰，且由腳而腿而腰整勁上來，但因周身關節尚未鬆開，因此身體上的僵勁還在，與人推手便能檢出其身體的鬆懈、兩手直來直往的硬勁力道及兩腳苦撐或無根也。僵柔勁與真正太極之鬆柔，仍是「差之毫釐，謬以千里」，因此拳論特別提醒後人，若一味地苦練硬勁或僵柔勁，既使到達高階的程度，仍是旁門啊！

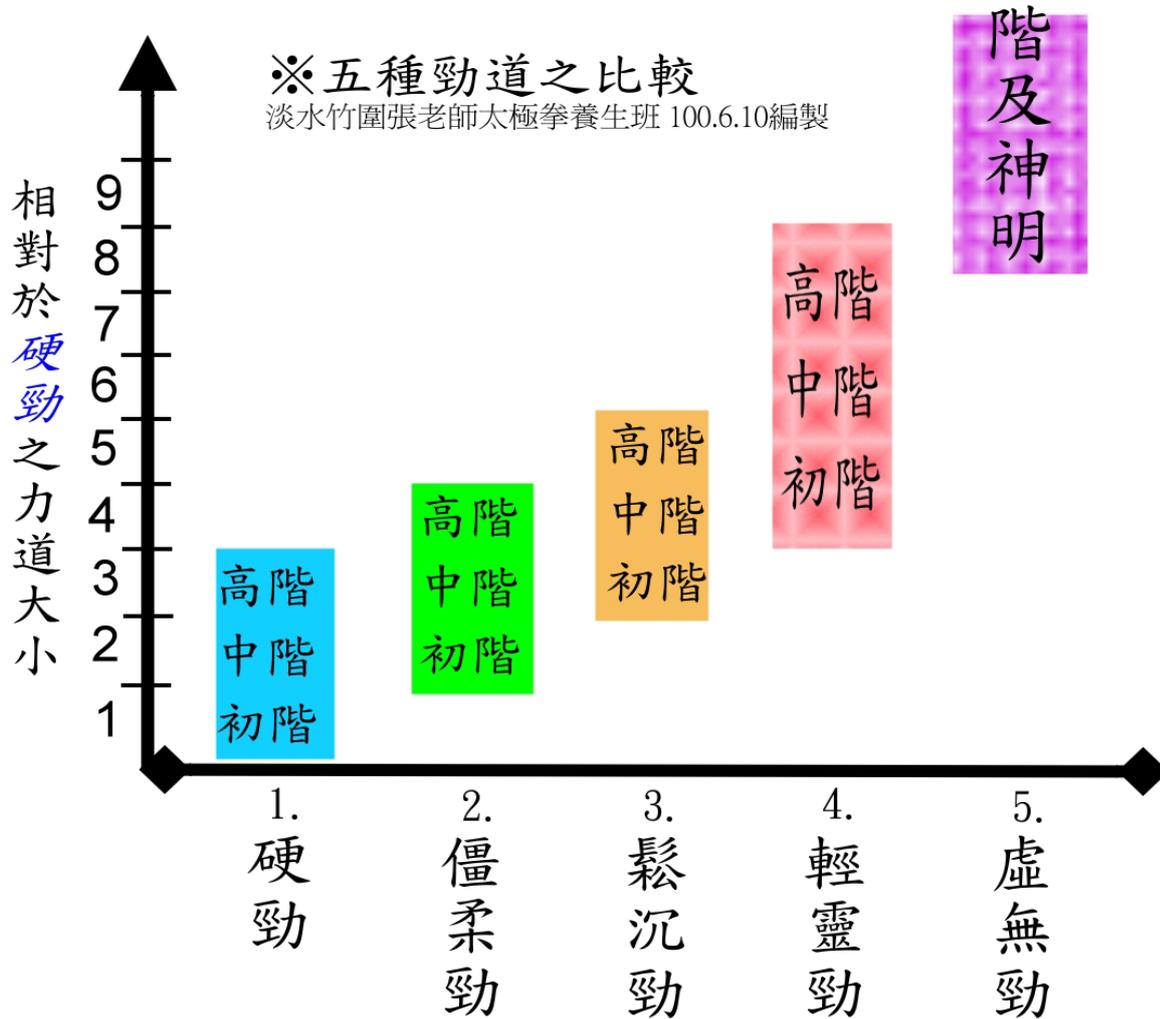
3. 鬆沉勁：

若以拳精拳論所述「拉弓」來比喻，此勁弓背已成形，弓背有彈性而略有開合樣子，但無法真正拉弓，即有球但無法真正開合。欲去除身體本能之僵勁，可以從手弓～捲肱滾肘練起，若有擰毛巾的感覺且身弓開始帶動手弓與足弓，則達到鬆沉勁初階之目標指日可待。具鬆沉勁之太極高手，其九大關節已逐一鬆開，以推手檢驗之，能與對手粘黏連隨而不丟頂。

2

張老師說：「練太極拳不僅可以鍛練體魄，預防疾病，也能提升內在精神的修養。」
換言之，練拳讓人「心」不老！





4. 輕靈勁：

此勁道乃拳精拳論所述「由著熟而漸悟懂勁...」、蓄勁如開弓，發勁如放箭...」之內勁，弓背、弓弦皆已成形，因此能拉弓（蓄）放箭（發）。懂勁後默識揣摩、愈練愈精，五弓愈練愈大支。打套路拳架時，自能「一舉動，周身輕靈而貫串」。以推手檢驗之，對手攻來，

3

張老師說：「練太極拳不僅可以鍛練體魄，預防疾病，也能提升內在精神的修養。」
換言之，練拳讓人「心」不老！





一碰即彼根被拔而落空，而且是舒舒服服被推倒或跌出，好像大人在玩小孩似的。

5. 虛無勁：

即拳精拳論所述「一羽不能加，蠅蟲不能落，人不知我，我獨知人」之「階及神明」境界。前輩們亦說：「太極拳功夫，其最高者，是找虛無的氣勢。」讀者可從王宗岳、楊露禪與楊澄甫等祖孫三代、武禹襄等太極宗師之膾炙人口事蹟略知一二。

末學所畫的五種勁道比較圖中，前面三種勁道兩兩重疊區域明顯且勁道不大。力氣大的硬勁（例如：中階硬勁），可與初階之僵柔勁相抗衡。剛成形的鬆沉勁（初階）可與力大如牛的硬勁（高階）或練得不錯的僵柔勁（中階）相抗衡，但仍敵不過整勁極佳的僵柔勁（高階）。至於真正高深莫測的太極功夫~輕靈勁與虛無勁，只是猜測之示意圖，尚祈讀者見諒！

祝 大夥兒
練拳愉快

