

## 第一式：預備式 (P.35~36).....箋注：太極老圃

### 【原文】

亦即為渾元之站功①。由立正時起，未分虛實；即開始將重心移轉，付於右腿②；腿微屈坐實③。左腿變虛，脚跟提起；同時兩手腕與兩肘提起二三寸，成微弓形④。…將左腳提起，平開直踏一步，重心即移付左腿。即時右足尖微起，轉向正前方；與左足平行直踏，距離與肩同寬。…惟自尾閭至顛頂，要有意氣相貫⑤。…體用具根於此⑥。

### 【箋注】：

①渾元之站功。箋注：三調在《內經·素問·上古天真論》中有段說：「呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一。」；講的是氣功養生保健的方法。「呼吸精氣」：即調息，指經順腹式呼吸的吐納，使經脈暢通。「獨立守神」：即調心，指精神內守，澄心入靜。「肌肉若一」：即調身，指全身肌肉、筋骨、形體協調而合乎自然。

②重心移轉。箋注：這是「虛實轉換」的關鍵！重心如何移轉？意在先，殆無疑問。人體的重心約在腹腔下丹田，而身軀以脊柱撐起；手的樞紐在夾脊，腳的樞紐在尾閭。這是行拳的基本間架結構！接著身軀總要動是吧，原始的動力呢？是賴中定後，腰馬左右邊的對拉，以丹田發力形成的「力偶作用」，完成移形换位。重心移轉若靠腿撐，是達不到輕靈的；腳腿是支點，不是發力點。

③腿微屈坐實。箋注：坐實，是如坐高凳；指虛實分清之實腳(腿)，坐骨像坐在高凳上，腿腳不用力。這又涉及鄭子心法中「鳥申」的功法，「鳥申」是練虛實分清的根本之法。鄭宗師要求，「膝蓋以下像棉繩」；是故有幾個關鍵：(a)落胯，不是凹胯；是落樑。(b)要做到尾閭中正(薦骨朝下)，就要將骨盆轉正。

④腕肘提起.. 成微弓形。箋注：此乃描述其外形，運動法則詳見《別程序》的一階一級。訣為：「曲中求直，厥形為圓」。

⑤自尾閭至顛頂，要有意氣相貫。箋注：有云，太極拳是以脊柱行拳；宗師直接點破曰：脊樑要撐。

⑥體用具根於此。箋注：「間架」原是指房屋建築的結構。樑與樑之間叫“間”，桁與桁之間叫“架”；太極拳上指的是拳式中身體的結構。太極拳的「體」指拳勢的運動法則，「用」泛指套路、推手、散手或劍勢等等。預備式常被草草帶過，其實細節要求甚多，故為拳架的基礎。

