

第七式：單鞭 箋注：太極老圃

【原文】(P.46~49)

由前式。將重心移于左腿，屈膝坐實①。同時兩臂隨腰撤回，兩手腕降至平胸口，手心朝下②。即時腰向左旋轉，右足尖微翹，儘量隨腰轉去。③兩臂亦隨腰蕩至左後側隅角，轉至不能再轉時，便稍稍一挫④。

接上，右腿即屈膝坐實，兩手亦隨之蕩回。右掌傍於右腋側，變吊手；左手輔於右肘腋下，翻腕，手心朝上。右腰胯又稍稍一沉。即時右腕吊手，隨腰向右後側隅角伸展。**注意：**左足跟提起，同時即隨右臂牽動身後捩轉。⑤接上，即將左足提起⑥，向左前方踏出一大步，足跟點地，漸漸踏實⑦。左手同時隨腰提起，立掌預於胸前，手心與眼神相對；右腕吊手不動，與肩平，惟肘稍下垂。

即時右腰胯向左轉⑧至與左腰胯齊平，右足尖即微翹，隨腰向右前轉至四十五度。左手立掌，亦同時隨腰翻轉，手心朝外，高低與肩平。

【箋注】

①屈膝坐實。箋注：坐實而膝蓋之下如棉繩，茲不復贅。②隨腰撤回。箋注：先坐實，肩胛與脊柱帶動手臂；與身弓相對呈上弦之勢。③儘量隨腰轉去。箋注：宗師提醒：「**凡有手之動作，皆須隨腰胯轉動，不可自由擺動。切記！切記！**」此動仍基於腰馬合一的捩轉，不是手臂與腰「同步而轉」。④轉至不能再轉時，便稍稍一挫。箋注：此乃捩轉換勁的時機。⑤左手翻腕與右吊手送出。箋注：此動為太極拳最開展之功架。不僅腰馬合一的捩轉，肩胛亦以夾脊為樞紐之捩轉。⑥左足提起。箋注：是虛邊的胯比實邊為高，如此才有虛實；不可兩胯等高。⑦足跟點地，漸漸踏實。箋注：此動至為關鍵，經過將宗師影片慢速撥放方能明白；「點地」是虛點，「踏實」是移動重心的結果；故足跟不可不離地。「漸漸」，是描述換勁的過程；若誤將此認為是逐漸的變換重心比例，就沒有步隨身換可言。⑧即時右腰胯向左轉。箋注：右為實邊，「向左轉」是力偶的向左後轉去。

