

第三式(A)：攬雀尾之左棚 箋注：太極老圃

【原文】(P.38)

左棚由起勢畢。即將重心移付左腿①，屈膝坐實②，是為左實右虛。腰胯向右轉③，右足尖翹起，亦即隨腰胯向右分開。右臂同時隨右腰提起向右側轉去④，手與腋平，手心向下。左手亦同時隨右腿向右轉去，平右胯，手心朝上，與右手相合抱。即坐實右腳⑤。

【箋注】

①**重心移付左腿**。箋注：起勢畢乃同預備式，是無極的混元。重心是人體質量與重量平均分配的點，約在肚臍後方。重心移付，是「動者必有主力」。此賴腰馬合一之力偶(兩力大小相等方向相反，力偶矩會產生純旋轉效果)，不是以腿腳撐地而換邊！

②**屈膝坐實**。箋注：非以實腳撐地，是坐骨如坐高凳；故膝不緊繃而能曲。實腳為支點(有根)，非力點；鄭子太極「分虛實」為第一重要法則！

③**腰胯向右轉**。箋注：要中定後，左側實邊向後右側轉，力偶下虛邊轉為實邊(胯/手/腿)方朝右轉去。此乃體用歌：**足欲向前，先挫後！**坊間殆以左側實邊帶動右側同步而轉，是根本之誤；全然誤解虛實轉換之運動法則！

④**右足…向右側轉去**。箋注：虛實轉換與重心交替是同步的！坊間多將此搞成三動，先移至左側，再右旋，繼而移位上步移動重心至右側。

⑤**坐實右腳**。箋注：同第③則。鄭宗師座右銘「要撐，要撐，豎脊樑」的要旨；這個要求，貫串卅七式。「脊柱行拳」就是身體中軸，由尾閭至頂之百會要撐。上肢以夾脊為樞紐，雙臂隨著肩胛運動而沉肩墜肘；下肢以尾閭為樞紐，腳步隨重心移動平踏而出，非右腳根為支點而移重心。

