

第卅式：十字手與合太極

箋注：太極老圃

【原文】(P112/P.61~62)

由前式(如封似閉)。將重心移於右腿①，屈膝坐實。左足尖微翹，隨腰移轉直踏②。腰亦向右侧正方移轉。兩臂隨腰漸漸展開。

隨即將重心移于左腳，右足變虛，兩臂隨腰降落③。手心向下。

接上，即將右足收回直踏，如起勢。兩臂亦相繼收回④。兩腕相交⑤。左上右下，是為“十字手”⑥。

【箋注】

- ①將重心移於右腿。箋注：此為退步身化，是先移重心，腿隨身而換。
- ②左足尖微翹，隨腰移轉直踏。箋注：「左足尖微翹」，是點明左側虛，腿亦虛，右足跟也僅是虛點地，不是實點。「隨腰移轉直踏」，腰轉仍是先移重心；是「命意源頭在腰隙」的具體表現。直踏，是為換勁後左側坐實。
- ③兩臂隨腰漸漸展開..降落。箋注：《體用全書》云以「兩手由上分開」，是肩胛帶動手臂，夾脊為樞紐的挫(剪力)。
- ④兩臂亦相繼收回。箋注：《體用全書》云以「從下相合」，不是手臂轉圈的表象。鄭宗師云：「盪者，是動之餘力未定」，故為前一動的延續。
- ⑤兩腕相交。箋注：《體用全書》云以：「此一開一合之勁..結兩手成一合勁」。
- ⑥十字手。箋注：《體用全書》此勢結尾云以：「同時腰膝稍鬆，往下一沉。則敵所向對著之力，即自散失不整矣。」又曰：「合太極者，合兩儀、四象、八卦、六十四卦，仍歸於太極。及收其心意氣息，復全歸於丹田。…知止有定，不可散失。」總此卅七式連綿不斷，為鄭宗師「體用合一」的綜合體現；至妙！至要！

