

第廿式：單鞭下勢

箋注：太極老圃

【原文】(P.77~79)

由前式(雲手右式)。即將右腿提右前正面小半步①，重心即移付右腳②，屈膝坐實。右手隨腰向右隅角提起③，成吊手④；左手亦隨之沉降，翻轉手腕，輔於右吊手下右脇旁⑤。

接上，即復演至單鞭。動作俱如上，不贅。坐實左腿，右腳變虛，右足尖向右分開四十五度⑥。

重心又即移付右腿，屈膝坐實，左足尖向右合轉四十五度。左前按手同時隨腰縮回，將至左襠側降落。指尖下垂；吊手未動。左足尖向外移轉四十五度。⑦

接上，即將腰胯及尾閭，向下降落。左手亦隨之插下，緣足尖向前，是為“下勢”。⑧足步未動。

【箋注】

①右腿提右前正面小半步。箋注：左側重心落坐，右胯右腿才提得起。

②重心即移付右腳。箋注：此虛實轉換，至為關鍵。

③右手隨腰向右隅角提起。箋注：提起是賴筋膜、肩胛與脊柱的協作。

④吊手。箋注：楊澄甫云以：「刁手以作沉勁，此為單鞭開勁」。吊手如鉤，是為指法；防守時以鉤尖鉤開人手，進攻時以鉤背擊人。

⑤左手亦隨之沉降，輔於右吊手下右脇旁。箋注：「脇」指從腋下至肋骨盡處。會輔於右脇旁，是兩臂已斷下的動盪所形成的。

⑥右足尖向右分開四十五度。箋注：新版刪去此句，致使下勢重心全失。

⑦左足尖向外移轉四十五度。箋注：如此重心下落，仍能維持坐實之靈活。

⑧下勢。箋注：「下勢」並不是仆腿身形下落，來考驗柔軟度及肌耐力。因此下勢右大腿，不可胯根低於膝，形成塌襠跌坐；左腿呈仆腿，以致使形斷而氣散。

