

第六式：攬雀尾之按 箋注：太極老圃

【原文】(P.45)

由前式。隨即將重心移于左腿①，屈膝坐實。同時兩手隨腰蕩回，止於兩肋間②。手心向前。接上，即將左腿隨腰向前微伸③，右腿屈膝坐實④。同時兩手隨腰向前平按⑤。要注意者：手須隨腰動盪，不得自由動作⑥。切記！切記！

【箋注】

①將重心移于左腿。箋注：是由腿腰胯與脊柱共構而為之；後胯是支點，尾閭與前胯為指向。藉力偶作用，移動重心；不是蹬腿手臂前按。

②兩手隨腰蕩回，止於兩肋間。箋注：肘不後抽，與腰胯相對位置雖不變；但身弓與手弓，已若上弦。

③將左腿隨腰向前微伸。箋注：猶如圓規之虛邊，重心已變故移動自如。

④右腿屈膝坐實右腿為支點，屈右膝，左胯方能比右胯高。

⑤兩手隨腰向前平按。箋注：腰胯向前是重心移動，手不出力，固定不動。「平按」。箋注：因側身故雖曰平按，兩手並同在一平線上，略有前後。

⑥手須隨腰動盪，不得自由動作。箋注：此即「太極不動手」，且手掌不可吐勁，勁最多止於掌根。

