

## 第十一式：左摟膝拗步 箋注：太極老圃

### 【原文】(P.53~54)

由前式。坐實右腳，左足變虛。右臂即隨腰降落，止於右腿旁；左手亦隨腰向右側稍稍移轉①。腰向右後側轉去時，兩肘亦隨之蕩去；足步未動②。接上，即將左腳提起，向左前方踏上半步，足跟點地③。右臂隨腰向右後方自下而上旋轉，劃一大圈，即回復蓄其勢於右耳側，手心向下；左臂亦隨腰向右側蕩去，蓄其勢于左襠前④。接上，將重心移于左足，漸漸踏實⑤。右掌隨腰向前刺去，旋即沉肘坐腕立掌，向前方隨腰按去⑥。同時右足尖微翹，隨腰轉至四十五度⑦。左手即護襠摟過左膝，輔于左胯旁。

### 【箋注】

- ①坐實右腳.. 左手亦隨腰向右側..。箋注：如同前述，先坐實再捩轉。
- ②兩肘亦隨之蕩去。箋注：以脊柱為中軸的陰陽互根，帶動手如博浪鼓的兩繩而盪動。行拳不要起伏，是指不要用腿撐高或以膝蹲低；「起落」是賴重心下坐，運動方式迥異。
- ③左腳提起，向左前方踏上半步，足跟點地。箋注：坐實乃能分清虛實。踏上半步，是虛實轉換之幾；「幾」者，動之微(將換未換)。
- ④右臂. 蓄其勢於右耳側，... 左臂. 蓄其勢于左襠前。箋注：右臂動作，是博浪鼓兩繩盪動的完成式。其勢是由形體之旋轉肌群所帶動，不是右臂僅以腰胯而帶動。
- ⑤漸漸踏實。箋注：是重心移轉于左足是緩動，但不是分解式的移動。
- ⑥右掌.. 隨腰向前刺去。箋注：是捩轉而腰胯至極，右掌動作是弓滿而放。摟膝拗步不是右掌前推，是身弓捩轉帶動手臂為箭。
- ⑦右足尖微翹，隨腰轉至四十五度。箋注：同上，是捩轉而腰胯至極。尾閭已被力偶所帶動，故而「右足尖微翹」，是合於運動法則的結果。是因左側坐實；右半身為發勁而牽動達於右腳。若刻意提起右腳尖，豈非東施效顰！

