

第十六式：肘底看捶① 箋注：太極老圃

【原文】(P.68~69)

由前式(斜單鞭)。重心移付右腿，屈膝坐實。右吊手鬆開，左掌亦隨腰稍稍降落。左足提起，向左前側正方移動尺許，足跟點地。②

隨即將重心移于左腿坐實③，右足即提起，向右側正面提上一步，足尖與左足跟平行。兩臂隨腰胯旋轉④。

接上，即將右足坐實。兩臂隨腰同轉⑤，至右臂向正前方，手心朝下；左臂轉至左胯側，旋轉一小圈，翻腕、手心朝裡向上⑥。

接上，即將左足提向前正方，足跟點地。左手即時提至胸前，立掌，手心向右；右臂同時收回⑦，握拳置於左肘底下，是為“肘底看捶”。

【箋注】

①楊澄甫云以：此翻身以應後方來敵。左手腕抑敵之右腕，右手握拳轉至左肘底。蓄其勢，相機而發。楊健侯之徒牛春明云：此式是連環三手。

②重心移付右腿。點地。箋注：此正是分虛實向右後捩轉，以產生力偶。

③重心移于左腿坐實。箋注：虛實的轉換需腰馬合一，落步立即坐實。

④兩臂隨腰胯旋轉。箋注：腰為纛；兩臂俱斷，方得懸肩以帶動兩臂。

⑤兩臂隨腰同轉。箋注：同轉不是同步轉，仍是捩轉而帶動兩臂。

⑥左臂轉至左胯側，旋轉一小圈，翻腕。箋注：肩胛為手之根，與肘腕曲中求直蓄而未發，手乃呈美人手。

⑦左手即時提至胸前。右臂同時收回。箋注：左提與右掌是賴夾脊為樞紐；左右手方成相應之勢。

