

#### 第十四式：如封似閉① 箋注：太極老圃

【原文】(P.59~60)

由前式。右拳隨之變掌，即隨腰向左側移轉；左立掌亦即翻轉，手心朝上，緣右臂護肘②。

足步未動，隨即將重心放右腿，鬆腰屈膝坐實③。右掌向左後，左掌緣右肘而上，至兩腕互相交疊，是之謂“如封”④。

接上，腰即向前進展，重心移付左腿。兩掌亦即分開作按形，是之謂“似閉”⑤。

【箋注】

①從名稱上，看好像就是把來勢關在門外一樣，是個防禦的動作。其實「封」、「閉」，其目的是為一個轉守為攻的手法。

②右拳。護肘。箋注：右拳左掌均是手隨身動，是身如張弓(沉肩墜肘和豎脊樑)，始帶動手臂與掌的形變。「封」是蓄。

③足步...坐實。箋注：是個典型的後坐，重心轉換下坐而非屈膝彎腿。

④「兩腕互相交疊」。箋注：張弓而肩胛、肘、腕的筋要能連貫。

⑤「似閉」。箋注：外形與按勁相似，但勁似吐而未吐以待機。

