

第廿一式：金雞獨立

箋注：太極老圃

【原文】(P.80~81)

由前式(單鞭下勢)。即將左足向左外側分開九十度①，重心移付左腿②，屈膝坐實。右足尖向內合轉四十五度③，隨之足尖點地。右吊手同時鬆開，隨右胯而起④。同時，右腿亦即隨之提起，右肘與右膝相接⑤，右足尖下垂。左手即降落輔于左胯旁，手心向下⑥，此為“金雞獨立”之右式。⑦

接上，即將右腿向後降落⑧，屈膝坐實，右手亦隨之降落。同時，即將左肘與左膝提起，肘膝相接。其餘動作與左式相同，是為“金雞獨立”之左式。

【箋注】

- ①將左足向左外側分開九十度。箋注：腳之角度要打開，才能側身站起。
- ②重心移付左腿。箋注：虛實轉換要胯先轉換，重心才能轉換。
- ③右足尖向內合轉四十五度。箋注：足尖向內合轉，是右側內轉而帶動腳尖。不是表相的足尖內扣。
- ④右吊手同時鬆開，隨右胯而起。箋注：右手肘、腕與胯相合而動。
- ⑤右肘與右膝相接。箋注：相接不是相貼。接，是靠近之意。
- ⑥手心向下。箋注：此乃基於左右相稱之勢，左手向下，輔助右膝上提。
- ⑦金雞獨立。箋注：楊澄甫宗師云此式：提腿可用足尖踢敵腹，手隨之前進以閉(此封住之意)敵之手。
- ⑧將右腿向後降落。箋注：此式與倒攆猴之理相同，是以腰胯帶動腿的。

