

## 第廿七式：退步跨虎

箋注：太極老圃

### 【原文】(P.106~107)

由前式。即將兩拳鬆開，左手覆掌，右手仰掌①，仍為兩腕相交。

接上，即將右腳退右後一大步②，屈膝坐實；左足提回少許，足尖點地③。兩臂同時撒開④，右臂向右後方由下而上劃一大圈⑤，止於右肩外立掌，手心朝前；左掌隨降似摟膝式，仍護于左胯旁⑥，是為“退步跨虎”。

### 【箋注】

①兩拳鬆開，左手覆掌，右手仰掌。箋注：手筋仍相連，夾脊為變化樞紐。

②右腳退右後一大步。箋注：若無前式之左腿坐實，則無右腳退右後一大步的虛實轉換。後撤步是步隨身換，避其鋒的捨己從人。

③左足提回少許，足尖點地。箋注：是右腰胯帶動向後腳坐實，不是腿腳後移以資點地。

④兩臂同時撒開。箋注：《體用全書》點明於此要有「沾黏」。有沾黏「敵雖猛如虎，略一轉動，便受我制」。如此，彼力已分。可證之「勁由於筋」並非虛言；是故筋膜線的串連協同至為必要！

⑤右臂...劃一大圈。箋注：是腰胯旋動，右臂被動而起；不可右臂自主地劃一大圈。

⑥左掌隨降.. 于左胯旁。箋注：就因果關係而言；左掌隨降在先，右臂上抬在後。左側筋膜線的側線，常被忽略；筋若未撐，胷窩必軟塌。

