

## 第廿三式：轉身蹬腳

箋注：太極老圃

### 【原文】(P.86~87)

由前式(左分腳)。將右腿及左臂同時收回，左手棚於胸前，右肘亦隨降落。①

接上，即將右足尖微翹，即隨腰胯與右手同時向左後正方蕩轉②約一百六十五度，右足朝左正方直踏③。左右兩腕仍相交，與上式同。左腿仍虛懸。

接上，即將左膝提起④與左肘相近，足尖朝上，足跟向前蹬出，兩掌齊耳與足形成一直線⑤。

注意：此式轉捩時，右足踵節絲毫不可擺動⑥，全憑右掌蕩勢蕩轉，頗似捩舵⑦之意，僅足跟點地旋轉而已。

### 【箋注】

①將右腿、右肘亦隨降落。箋注：《體用全書》云以：「含胸拔背、鬆腰，尤須虛靈頂勁」。切忌，屈身弓腰。

②隨腰胯與右手同時向左後正方蕩轉。箋注：《體用全書》云以：「兩手隨腰轉動時，由外向內合。」鄭宗師已提點：動盪、盪動；要先分清虛實。捩轉必有力偶，是身轉手隨；磨轉心不轉。故右側先向後，左側方得向前。

③右足朝左正方直踏。箋注：直踏，不是平踏；是要坐實。意同《體用全書》云之：「立定根力」。

④將左膝提起。箋注：要先換勁，方能提得起。提起，是以腰胯帶動腿膝。

⑤兩掌齊耳與足形成一直線。箋注：以稱蹬腳之勢。蹬：踢開。《體用全書》補充云以：「眼神隨左指尖望去」。

⑥轉捩時，右足踵節絲毫不可擺動。箋注：以膝下如棉繩，踵腳後跟不用力。

⑦捩舵。箋注：指行船時撥轉船舵；順勢輕鬆轉向，亦不用力。

