

第廿九式：彎弓射虎

箋注：太極老圃

【原文】(P.110~111)

由前式(轉身擺蓮)。即將右腿擺蓮後縮回，暫停于左小腿旁。兩手同時收回左肋旁，左手覆腕，右手側腕，輔于左腰間①。

接上，即將右腿向右前落下，屈膝坐實②。左右兩手前落下，同時向右後側，隨降隨落隨握拳，向右胯旁後側蕩去③。

接上，兩拳即隨勢由下而上蕩轉一大圈④，右拳轉至右耳旁，虎口朝左；左拳落至左肋前，虎口與右拳虎口相對，是謂“彎弓射虎”⑤。

【箋注】

- ①兩手同時收回左肋旁... 輔于左腰間。箋注：不惟手筋仍相連，亦須手隨身動；才能有《體用全書》所云：「我即將左右手隨敵之手粘去」。
- ②右腿向右前落下，屈膝坐實。箋注：左腰為主並要撐，方可稱「腰為纛^{フム}」。虛實轉換完成後，轉為右腰要撐。
- ③向右胯旁後側蕩去。箋注：是《體用歌》「足欲向前先挫後」的體現。
- ④兩拳即隨勢由下而上蕩轉一大圈。箋注：不是表象的手臂轉圈。鄭宗師云：「盪者，是動之餘力未定」，故為前一動的延續。
- ⑤彎弓射虎。箋注：《體用全書》云以：「(雙拳)皆要蓄其勢；腰下沉勁，略如騎馬襠式」。此段為畫龍點睛之句！「蓄其勢」，全身勁蓄當然要撐。「略如騎馬襠式」，則是坐實而得「沉」的法訣！

