

第廿八式：轉身擺蓮

箋注：太極老圃

【原文】(P.108~110)

由前式(退步跨虎)。即將腰胯向左合①。右臂亦隨之降落，向左蕩去，止于左腰脇間；左掌亦稍稍隨之向左後移轉，掌心朝前②。足步未動。

接上，即將左足提起，於空際隨腰蕩轉，餘均未改變。

接上，即將右足左臂同時乘勢向右蕩轉三百六十度③；右足尖點地，作陀螺形轉動。右踵不可絲毫擺動④，千切注意！轉至左足落地，仍向前面四十五度處，足尖微微點地。兩臂蕩至平胸，掌心朝下，是為“轉身”。

接上，即鬆沉左腰胯，坐實左腿；右足亦隨勢提起⑤。即在襠前自左至右劃一小圈，將足尖微碰兩手指尖⑥，是為“擺蓮”。此式注意之點：一、兩手不可擺動；二、倘右足提不高，碰不到指尖時，不必勉強。習之久，自然能到，不足慮也。

【箋注】

①將腰胯向左合。箋注：其實是右腰轉，方能轉左腰胯(詳如《十三篇》P.31)。

②右臂..，左掌..。箋注：先求中定並豎脊梁，身轉方才帶動左右手臂反向之動。此即「注意之點：一」。

③蕩轉三百六十度。箋注：其中要訣是實邊(右側)小，虛邊大。實邊為軸，因槓桿作用，虛邊被動而動；方可成陀螺形轉動的「盪轉」！

④右踵不可絲毫擺動。箋注：坐實中軸，曲膝而不困於膝；重心經右踵而落。因勁由於筋，腿筋要撐；右踵要鬆但是穩定的。

⑤坐實左腿；右足亦隨勢提起。箋注：左實右虛，左腰轉方得提右腿。

⑥足尖微碰兩手指尖。箋注：此動是為了橫勁擺腿。故書中亦云，「倘右足提不高，碰不到指尖時，不必勉強」，此與外家的旋風腿不同。《體用全書》云以：「柔腰百折若無骨，撒放開去滿身都是手。」

