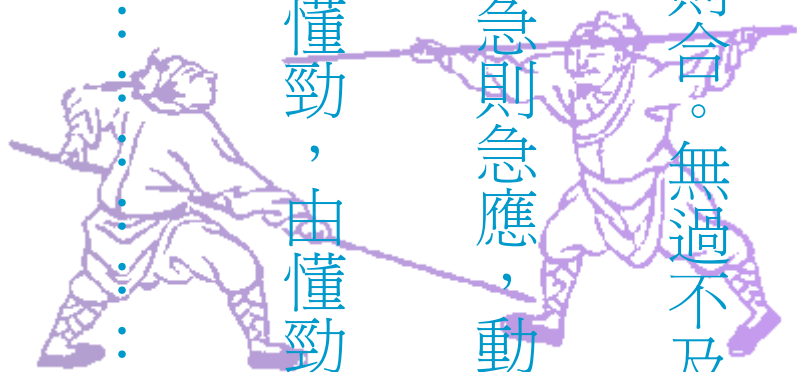


太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨屈就伸。人剛我柔爲之走，我順人背爲之黏。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而理爲一貫。由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。然非用力之久，不能豁然貫通焉。……



楊氏老架太極拳譜



螳螂武塾教練 張智聰演示

入太極之門，
遊於無極之野。



北市社子國小太極拳研習班

張智聰恭書





文有太極以鍊心
武有少林以強身



北市社子國小螳螂武塾

張智聰恭書

太極拳譜（楊氏老架）

太極學人張智聰恭錄

第一式：無極式（起手勢）

說明：

a、通身放鬆（通體身心，眼耳鼻舌身意六根放下），立正站好，注意三上三下動作要求；三上者：頂勁虛靈（頭上頂，收下顎）、提肛吊襠、舌頂上顎。三下者：沈肩、墜肘、坐胯。

b、雙掌自然下垂在大腿二側，食指與中指微微伸展，鬆而不垮，兩虎口遙遙相對。尾脊中正，含胸拔背，足心輕貼地面（故演練拳套時應著平底鞋）。呼吸亦要求輕、柔、勻、緩。

※太極拳的理論根據大多來自於道家陰陽學說、《老子·道德經》、《常清靜經》、《黃庭經》、《易經》、明將戚繼光《紀效新書》。宋太祖三十二勢長拳拳譜》以及兵書《孫子》兵法。

※（放鬆↓入靜↓集中）《太上老君說常清靜經》中云：「……夫人神好清而心擾之，人心好靜而欲牽之。常能遣其欲而心自靜，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消滅。所以不能為者，為心未澄，欲未遣也。……」



第二式：開太極

說明：

a、身心均條理妥當之後輕輕吸氣↓吐氣↓坐胯↓移重心至右腿（腰微微右轉）↓左腳往左橫跨一肩寬（左足跟先著地，落步後足尖朝前，或微內扣），再鬆開左膝↓屈膝移重心至左腿↓扣右足尖↓鬆開右膝再移重心至二胯中間（雙重），起身。食指與中指微微伸展，鬆而不垮，兩虎口遙遙相對。

輕輕吸氣、吐氣（自此之後應將注意力全然專注於運動路線及姿勢要領上，呼吸自然莫再理會）。



b、緩緩屈膝（膝蓋勿過二足尖）↓坐胯（注意三上三下），身形下沉。同時雙臂緩緩抬升（沈肩墜肘，食指微伸）至與胸齊。



C、屈肘、沈肘，微微伸肘推掌（美人手，勁點在掌根），雙掌將要推直之際微微提肘往外擴（要沈肩），隨之關肘、沈肘、按掌（美人手，雙掌按至二大腿側前方，曲肘沈肩，虎口相對）起身。



第三式：攬雀尾——右棚式

說明：

a、沈肩坐胯↓移重心至右腿（左胯及膝鬆開），同時腰左轉，手隨身轉（二掌心均朝下，微微右順纏絲、左逆纏絲，向左翻）。



b、身左轉正之後隨即擰腰右轉（左胯及膝鬆開），同時手隨身轉（左手順纏絲內旋、掌心向上，右手逆纏絲外翻、掌心朝外）分上下，右臂上、左臂下向右、向外棚出，沈肩墜肘，二掌虎口遙遙相對。



c、腰右轉正之後，左膝鬆開屈膝、坐胯，隨即重心緩緩移至左腿，擰腰左轉，同時手隨身轉（左臂由內往外逆纏翻滾，掌心朝左抽滾棚出，右臂同時關肘塌掌順纏內旋，掌心朝左棚滾而去）左臂在上、右臂在下向外棚出，沈肩墜肘，二掌虎口相對。



d、腰左轉正之後，隨即墜肘（關左肘）坐胯擰腰右轉，重心仍坐落在左腿，同時鬆右膝胯，右足跟為軸足尖外展90度，左手肘鬆沈、墜肘隨身轉，並順纏封樓至小腹前約一尺處，此時落右足，同時右臂隨腰右轉時自左臂內側向上逆纏抽滾，棚至胸前，二掌心相對，眼隨手動。



e、移重心至右腳（膝蓋勿超出足間，注意尾閭中正、頂勁靈虛、墜肘沈肩），同時二臂微微往上往外棚出。



第四式：攬雀尾——左棚式

說明：

a、承上式，四梢（二臂二腿；或曰二肘二膝亦可）微鬆沈↓重心全移至右腿，同時提左足跟向前直踏一步（注意尾閭中正）。



b、落步↓左膝鬆開、屈左膝↓坐胯（此時二掌心相對於右膝上方，上身正向右足尖方向）。



c、移重心至左腿（身動掌不動，二掌心相對於右膝上方，上身正向右足尖方向，尾閭中正）↓扣右足尖（足動掌不動，二掌心相對於右膝上方，上身正向右腿方向，尾閭中正，此時尚未轉腰）。

鬆右膝、微屈膝、↓微蹬右足掌、擰腰左轉，左臂隨腰左轉而漸漸逆纏絲、內旋上升（不過眼）至眼鼻前方，掌心朝內（膝蓋勿超出足間，注意尾閭中正、頂勁靈虛、墜肘沈肩）。同時右臂鬆沈逆纏絲履按，按掌落於右跨外側（左右二虎口遙遙相對）。



第五式：攬雀尾——右棚式

說明：

a、承上式，隨即四梢微微鬆沈（此即古拳諺所謂「過程要繃，定式要鬆」）。移重心至右腿腰微右轉，同時右按掌隨腰右轉順纏而上至右膝上方不過肩，左棚臂隨腰轉而為落逆纏至腹前。↑隨即移重心至左腿、腰左轉，左臂隨腰轉順纏而上至左膝上方，右掌隨移重心而落至腰胯前、隨腰左轉而掌逆纏履化。坐左胯，左臂繼續逆纏、掌外翻（肘關立掌）。右掌關肘、順纏內旋翻掌（掌心朝上）於左膝上方（此時二掌心相對），同時鬆右膝，以右足尖為軸提右足跟、右膝微內扣，隨即右膝微外展，往右腿前方外側直踏一步（足跟落地），落步。



c、鬆右膝、屈膝、移重心坐胯（二掌心依然相對於左膝上方）。



d、繼續移重心至右腿（身體依然面向左膝腿，此時右臂微伸展，掌心隨重心右移而順纏微往上、往外翻滾，左肘墜、左掌心朝下位於右掌根上方）扣左足尖。



e、鬆開左膝↓微屈膝↓蹬左足。此時二肘鬆、沈，右臂微屈肘、逆纏絲外翻，左臂亦微關肘、立肘掌心朝內微旋於胸前）。

f、右轉腰。此時二臂掌均由內往外向上，逆纏絲擲滾而出，但不可過眼。右臂微橫於眼鼻前，不可超過右膝太多，過之則有凹凸處，有違《拳經》要求。左臂則墜肘立掌與右掌相對，離胸約一尺長。（注意胸前要合抱一太極，二足要一肩寬，尾閭中正，身勿前傾）



第六式：攬雀尾——履式

說明：

a、承上式，右臂、掌繼續在原位置向上逆纏絲向外翻滾棚出。當右掌心朝向外時，左掌心亦順纏絲內旋，由下、往內、往上，。此時右臂在上，左臂在下，二掌虎口相對。↑鬆開左膝胯，屈左膝，移重心繼續腰左擰，右臂順逆纏微外翻旋，關肘、立掌↓塌掌（勁點在掌根）在右膝上方。左臂鬆沉順纏內旋落至右肘內側，掌心朝右肘內側。



c、承上式，此時右臂以掌根為軸，關肘、掌內旋順時針順纏，掌心朝外。左臂則由右臂內側落至腹前，由內往下往外逆纏棚滾而出。直至繼續完全移重心至左腿。



※「履」走化勁，化勁走圓。化勁不僅走圓，而且要化盡。《拳經》所謂：「引進落空」即是此式而言。
 ※「履」雙臂的運動路線與腰胯同，皆「走鍋底」是也。

第七式：攬雀尾——擠式

說明：

a、承上式，繼續將重心移至左腿，腰繼續左轉，其間右臂繼續順纏、掌心朝下；左臂逆纏、掌心朝上運動之。當身體轉至正向左膝時，二臂位在左膝上方二側；右掌朝上，左掌朝下。

b、當腰左轉正之時，隨即鬆右膝，移重心，屈膝、圓裆坐胯。二臂亦隨即右臂落下順纏內旋、掌心朝上；左臂略舉逆纏外翻，形成左掌虎口朝下掌心略朝外、右掌朝上位於左膝上方。（注意尾閭中正，虛實分明）。



c、繼續移重心至右腿（身體依然面向左膝腿，此時右臂微伸展，掌心隨重心右移而順纏微往上、往外翻滾。左肘墜、左掌心朝下位於右掌根上方）扣左足尖。

d、鬆開左膝↓微屈膝。此時二肘鬆、沈，右臂微屈肘並墜肘、逆纏絲往外、向前翻滾。左臂亦同時墜肘立掌，掌心朝內，二掌根微貼於胸前一尺處。

e、蹬左足↓移重心↓腰右轉（二臂於胸前合抱一太極，亦隨身右轉）↓二臂均往外向前逆纏絲翻滾攢擠而出。（勿過膝太多，否則易落於凹凸之病。）



※二臂隨腰右轉，往外向前逆纏絲翻滾棚擠之時，當以左臂（墜肘）微微擠推右臂（亦要墜肘，略橫肘）。↓當腰右轉正之時，左臂繼續墜肘微微擠推右臂，此時右臂略舉橫肘，往外向前逆纏絲翻滾棚擠而出。

※注意尾閭中正，虛實分明，上下相隨，勿有凹凸，二足要有一肩寬的動作要求。

第八式：攬雀尾——按式

說明：

a、承上式，當二臂往外向前棚擠至定位後，隨即右臂順纏內旋，關肘、立掌↓塌掌（勁點在掌根），左掌心則在右掌背上微微輕觸脫掌，此時重心亦隨右臂關肘時，移重心至左腿。

b、在略移重心至左腿的同時，腰微左轉，雙掌心相對，雙臂微伸肘、沈肩，二掌依然停留於右膝上方，而右臂隨腰胯移重心而略為順纏內旋、關肘，左臂掌則隨腰微左擰而逆纏微微外翻。此時右掌心略朝左上方，左掌虎口略朝右掌手刀外緣，二掌心微微相對。（此即上下相隨也）



c、承b式，隨即再蹬左足↓移重心↓腰右轉移重心至右腿，同時雙臂墜、雙立掌，隨腰右轉、重心往向前移動移動。雙臂屈肘立掌、掌心相對逆纏外翻，往下按掌至右膝上方。



※注意尾閭中正，虛實分明，手隨身轉，上下相隨，勿有凹凸，二足要有一肩寬的動作要求。

※按掌，勁點在掌根。（注意，要「意」在拳先，勁斷意不斷。要感覺，心中要升起決定見，我的勁點就在掌根。）

第九式：單鞭式

說明：

a、承上式，雙掌按至定位後，雙掌停留於右膝上方，邊按邊移重心，隨即雙臂微微展肘、雙掌一鬆，掌心皆朝下（鬆腕、墜肘、沈肩）↓重心完全移至左腿。

b、扣右腳尖↓腰左轉，同時雙臂隨腰左轉履化而動。此時右臂順纏絲，掌心順時針內旋朝上，隨腰履化。左臂則逆纏絲，掌心順時針亦朝左外翻（左臂略高，二掌距離約略一肩寬），隨腰履化而去。

c、當右臂隨腰左轉履化至左膝上方時，腰胯移重心至右腿，腰微右轉。此時雙臂隨腰胯移動而倒轉虛實，隨即右臂肘微斜向右胯頂，逆纏絲、掌心朝右下履化（屈肘立掌↓頂肘翻掌、掌心朝內，逆時針方向履化至右跨外側約略一尺處）。左臂則微關肘順纏絲、關肘立掌，掌心內旋朝右肩（關肘立掌↓肘微內旋掌心右間內旋，虎口朝肩窩）。



d、當重心完全移至右腿，右掌履化至右跨外側，而左掌也同時封履至右間前方時，重心不變，腰向左轉。同時右掌五指輕輕併攏成刁手（一說提手，掌心虛，腕勿扣死，勿令有凹凸處也），隨腰左轉逆纏提刁於耳際高。左掌亦同時繼續自右肩封履，輕按至右胯前方。左腳跟同時提起，腳尖為軸，左腳隨腰左轉而外展。

e、提左腳，往左前橫跨一肩寬，腳跟著地。左掌順纏內旋朝上，與右提手相對。



f、落步↓左膝鬆開、屈左膝↓坐胯（此時二掌心相對於右膝上方，上身正向右足尖方向）。

g、移重心至左腿（身動掌不動，二掌心相對於右膝上方，上身正向右足尖方向，尾閭中正，此時尚未轉腰）。對於右膝上方，上身正向右腿方向，尾閭中正，此時尚未轉腰）。

h、鬆右膝、微屈膝、↓微蹬右足掌、擰腰左轉，左臂隨腰左轉而漸漸逆纏絲、外翻（不過眼）至眼鼻前方，掌心朝外，墜肘立掌，隨腰胯為向下沈時微微按掌，勁點在掌根（膝蓋勿超出足間，注意尾閭中正、頂勁靈虛、墜肘沈肩）。同時右臂沈肩、墜肘、鬆腕不動，右臂略高於左臂。



※雖說不動，二臂卻要有對等拉拔之勁感，左右二虎口遙遙相對。

※右提手之臂，須沈肩，墜肘（略低於肩），鬆腕（略高於肩）。

※左手之按掌須沈肩墜肘於左膝之上。

第十式：提手上式

說明：

- a、承上式，左手按掌按至左膝上方（或略出）時，重心移向左腰胯，腰右轉。隨之右足提起，往左足跟前方直線橫跨移動約略一尺距離，腳跟著地。
- b、此時左臂隨重心移向左腰胯並略微左轉之時，逆纏絲掌心外旋，右刁手鬆開化為掌順時針封履至腹前，右足隨之收至左足跟後，足尖點地（成丁字步）↑右臂掌逆纏外翻掌心向上，微微屈肘、掌心朝上提至口鼻之前（不過眼）。同時左臂左臂封樓、按掌至腹前。同時右腳向前勾挑而出，足尖扣起成七星步。



- ※右臂內旋挑掌，位在上方與肩齊（不過眼）。
- ※左右二臂隨腰胯移重心、轉腰、右足提起、橫跨之動作，同時進行。
- ※右足跟之延長線要與左足跟成90度之垂直。且右臂位於右腿之上方。

第十一式：左履式

說明：

- a、承上式重心不變，腰左轉。右足落下，隨腰左轉即提起腳跟、足尖點地。
- b、承a之動作，同時二臂隨腰左轉而往左履化（其動作要求與「攬雀尾—履式」同）。
- c、迨腰左轉至上身正向左膝胯時，左臂逆纏絲、略微往上略微往上往外（左膝上方外側）翻掌棚滾（沈肩、墜肘）。同時右臂亦隨

腰左轉，沈肘、順纏絲掌內旋，往左腰胯履化而去。
d、右足隨腰左轉收至左足跟旁，足尖點地。



第十二式：靠式

說明：

a、承上式，四梢到定位之後，隨即鬆沈（所謂「過程要繃，定式要鬆」）。
b、右足往右前方（略斜）踏一步，腳跟著地。↓落步↓鬆開右膝↓屈右膝↓移重心、坐胯。此時左掌心輕貼右肘內側（右掌心朝左），隨身軀而移動。



c、繼續腰胯略移重心至右腿（成四六步：即重心分佈為右腿六—七分，左腿三—四分。尾閭中正的重心垂直線略往右移動即可）此時輕貼於右肘內側的左掌，隨身移動而繼續以掌根擠推右肘（勁點在掌根）。右臂肘亦在左掌擠推同時，沈肩、墜肘往下（右腰胯外側）逆纏絲微頂，掌心向下。

※ 整個動作須眼隨手動，手隨身動，身隨腰轉，腰隨步移的動作要求，務求達到《拳經》所要求之「節節貫串」為宜。

第十三式：白鶴亮翅式

說明：

a、承上式，腰繼續右轉。同時屈右肘隨腰右轉，掠過右腿後掌握虛拳，輕輕盪下逆纏絲外翻略伸直，左臂亦沈肩墜肘逆纏絲，略屈肘、按掌，停於右脅，掌心朝下。



b、承上a式，繼續移重心完全移至右腿，身正向右膝腿。提左腳，腳尖輕點於右足內側，腰左轉。此時雙臂隨腰左轉（右握虛拳逆纏，拳心朝外。左封按掌則隨腰左轉時，逆纏絲略微穿越過右肘內側下方，掌心朝下）。

c、當腰左轉向左前方（左膝）時，腰微右擰轉正。同時左腳略走弧形路線，往前直踏一步，腳底浮貼地面，膝放鬆、略屈，二腳跟垂直相對。

d、承上c式腰微右擰轉正之時，二臂同時運動。右臂隨腰右擰，化掌逆纏絲內外翻，掌心隨腰右擰而翻掌向右上、向外，至右太陽穴外側（沈肩墜肘）。左臂掌亦同時隨左腳往前直踏時，自右脅逆纏絲外翻，掌心朝左輕按至左腿外側上方。



※二掌虎口遙遙相對，注意二足有無一肩寬，右足略外展 45° 度左右。

※此式在陳式老架拳譜為「白鵝亮翅」

第十四式：左樓膝拗步式

說明：

a、承上式，定式之後重心不變，腰微微左轉。此時雙臂隨腰轉↓右臂順纏往左脅前方壓肘封樓，掌心朝下。左臂順纏關肘、掌心內旋朝上。右掌虎口距離左肘內側約略一尺。

b、承上a式，隨即擰腰右轉，收左腳，足間輕點地面。右臂繼續隨腰右轉運動，往下弧形逆纏絲封履至右腿胯外側，略伸肘，掌心朝外。同時左臂亦隨腰右轉而動，順纏絲墜肘斜立掌（朝內）於右肩之前方。



c、腰繼續右轉正（身正向右膝腿）時，出左腳往前直踏一步（腳跟著地）。↓落步↓鬆開左膝、屈左膝。此時右臂關肘、墜肘微立掌、順纏絲掌內旋朝上。而左臂則自右肩前方，逆纏絲掌外翻，掌心朝下，壓肘封樓至右腰胯前方。



d、繼續略移重心、坐胯（走鍋底）。此時二臂隨之運動；右臂順纏內旋，微屈肘（墜肘立掌），掌心朝內約與眼齊，但不可過眼。左臂則自右腰胯前，繼續逆纏絲封摟至左膝腿內側上方，掌心朝外（略朝下）。

e、繼續移重心至左腿↓扣右腳尖、略鬆右膝↓蹬右足、腰左轉。同時左臂繼續隨腰左轉，而經過左膝、往左膝外側逆纏封摟，沈肩墜肘輕按掌（勁點在掌根）。右臂掌隨腰蹬腿左轉而運動，運動至左膝上方時墜肘按掌。



第十五式：手揮琵琶式

說明：

a、承上式，隨即四梢微微鬆沈（拳諺所謂「過程要繃，定式要鬆」），重心完全移至左腿。↑右足往右邊直踏一步（右足跟延長線與左足跟延長線約成90度），鬆右膝、屈膝、坐胯、移重心、腰右轉。此時左臂順纏絲、內旋掌心朝右、再朝上（沈肩、墜肘）。同時右臂亦隨腰移重心右轉，沈肘、逆纏絲掌外翻朝右，二臂隨腰胯右轉移重心，往右履化（此時左腿未動，右臂屈肘、掌外翻朝右、虎口略朝下。左臂略伸展卻不可過直）。



b、承 a 式，繼續移動左腳，隨重心往右移動腳底浮貼地面。此時右臂關肘，順纏內旋、墜肘微立掌（掌心朝左）。左臂逆纏絲，沈肘微立掌（不過眼），掌心朝右。



※ 右掌虎口距左肘內側約略一尺。

第十六式：左樓膝拗步式

說明：

其動作及要領與第十四式同。（詳見 20↑21 頁）



第十七式：右擡膝拗步式

說明：

- a、承上式，提右腳跟、腳尖為軸，腰左轉。同時重心完全移至左腿，四梢腰胯鬆沈，手隨腰轉。此時右臂隨腰左轉順纏絲內旋，關肘立掌（不過眼），掌心朝內（略朝左肩）。左臂亦隨腰左轉順纏絲內旋，掌心朝上，自左膝外側上方經過大腿、腰胯外側弧形路線輕落下。
- b、其餘動作要領與第十四、十六同，左右互異而已。



第十八式：左擡膝拗步式

說明

其動作及要領與第十七式同。



第十九式：進步搬攔捶式

說明：

a、承上式，移重心至右腿，左足尖提起腳跟著地為軸，腰向左轉（二胯合）。同時右臂逆纏絲略外翻掌，放鬆隨腰左轉緩緩自胸前、左胯、小腹、右胯至右腿外側弧形履化。左臂則直接輕輕自左胯外側落下。

b、繼續左足尖外展約90度↓落步↓屈左膝↓坐胯、移重心至左腿。此時右掌握虛拳，隨腰左轉、屈膝坐胯移重心而逆纏絲外翻（拳背朝左，拳心朝外）自右腰胯外側向左膝內側弧形盪去。左臂亦隨身動，順纏絲內旋掌心朝左腿。

c、提右足（足尖朝地）至左腳跟旁↓腰右轉，重心不變↓出右腳（往右方弧形踏出，腳跟先著地，足尖外展），同時腰微右轉。此時二臂依然位在左膝二側。



d、承c式，右足落步↓屈右膝，腰右轉。此時二臂隨腰右轉，自左腰胯向右上方弧形路線履化運動之：右臂虛拳自左膝隨腰右轉順纏絲內旋（拳心朝左肩），順時針自左肩向右肩弧形履化運動。左臂亦同時隨腰右轉，自左膝外側順纏絲掌心內旋、朝內、往上，朝右肩履化運動（掌心朝右上），二拳掌相距約略一尺，沈肩微立肘。

e、完全移重心至右腿，腰繼續右轉至正向右膝腿（左膝鬆開，左足跟提起，足尖著地）。此時二臂拳掌亦隨腰右轉弧形履化，至右腿上方二側。



f、承e式，左腳往前直踏一步（足跟著地）↓落步↓鬆左膝、屈膝↓坐胯。

此時右臂隨之逆纏絲外翻（拳心朝外，臂略伸展），自右腿上方向右腰胯、弧形向下履化當坐胯時，右臂成順纏絲內旋，抱肘輕貼於右腰，拳心朝上。左臂亦同時沈肩墜肘、掌心朝下，逆纏絲弧形向下（路線與右臂同），壓肘封樓至右胯前方。

g、繼續移重心至左腿↓扣右腳尖（至此時依然正向右腿）↓鬆右膝、略屈膝↓蹬右足、轉腰（同時再將重心移回左腿）正向左腿。此時右虛拳隨腰右轉逆纏絲外翻90度，拳眼朝上，經過左虎口、左掌心向前出拳。

※注意尾閭中正，頂勁虛領，沈肩墜肘，重心分明。出捶時要涵胸拔背，拳不過膝，勿有凹凸之處。

第二十式：如封似閉式

說明：

a、承上式，當右捶在左掌心下掠過時，隨即鬆開虛拳成掌（掌心朝左）。此時四梢微鬆，重心微微移向右腿，右臂略伸展（勿直）掌留原處。左掌心隨重心移動而輕貼右臂上方，自右虎口拂至右小臂。



b、繼續腰微右轉約略5度，重心不變。右臂隨腰右轉，屈肘順纏絲微內旋至掌心朝內。左臂亦同時沈肘輕貼右臂，自右小臂上方、內側輕拂至右掌背，二掌心均朝內（食指、無名指輕輕搭到）。



第二十一式：按式

說明：

- a、鬆右膝、略屈膝↓蹬右腿、腰左轉↓重心移至左腿，腰繼續左轉正。同時二掌臂隨移重心及轉腰，沈肩墜肘逆纏絲，以中指為軸（輕觸），掌往下往外翻，掌心朝下、往外，關肘按掌。
- b、本式要領與「第八式攬雀尾」按式」同。



第二十二式：十字手式

說明：

a、承上式，雙掌按至定位後，雙按掌停留於左膝上方，邊按掌邊移重心至右腿。隨即雙臂微微提肘、雙掌一鬆，掌心皆朝下（鬆腕、墜肘、沈肩）↓重心完全移至左腿。



b、扣左腳尖↓腰右轉，同時右臂隨腰右轉，逆纏絲外翻，掌心朝外往右腿方向履化而動。此時左臂在左腿上方，逆纏絲掌心外旋、朝外（虎口朝右），二掌虎口遙遙相對。



c、屈左膝、坐胯。此時右臂隨身形，順纏墜肘內旋落至右膝上方外側，掌心朝下。左臂亦同時順纏絲內旋，沈肩墜肘，二掌虎口朝上，扣右腳尖。

d、繼續完全移重心至左腿↓收右腿足尖輕點於左足內側。此時右臂也繼續隨身形移動轉腰，順纏、墜肘內旋至左手腕下方，掌心朝左。而左臂亦左臂亦同時繼續順纏絲內旋運動，掌心朝右。二掌交叉於胸前，左上右下。

e、右腳繼續往右橫跨一肩寬，足跟著地↓落步↓鬆右膝、屈膝、坐胯↓略微蹬足起身（雙膝微屈勿直）。此時交叉於胸前之二掌，隨身形移動而繼續往上、往外逆纏絲棚滾於眼鼻前。（右掌在外，左掌在內。）



第二十三式：無極式一收

說明：

- a、承上式，四梢鬆沈，坐胯。此時二臂之動作及要領與第二十二式「如封似閉」同。
- b、繼續重心移向左腿，腰微微左轉。此時二臂分開，沈肩墜肘，虎口相對。
- c、收右腳，足尖落於左足尖旁↓落步（腳跟踩下）↓沈肘、按掌↓蹬足起身。

