

第五式：攬雀尾(擠) 箋注：DW

【原文】(P.44) 由前式①。捋之兩手向後蕩到時②，則右膝即時漸漸向前屈回坐實③，腰胯轉向右前方④。兩臂亦即隨腰胯牽動盪回，右臂提至平胸⑤，若右棚式⑥。左手與右腿實力相應，貫注以氣⑦，隨腰向前推進⑧。左掌附貼右腕間⑨。

【箋注】

①前式。箋注：是捋。

②捋之兩手向後蕩到時。箋注：手臂隨腰向左後側轉去。「轉至腰不能再轉時，則兩手隨勢向左後蕩去」。(P.43)捋轉時腿腰胯先動，膝不動。手隨勢而轉：至不能再轉時，手臂側蕩而去。不是腰手同步轉動，手臂「飄下」。

③右膝即時漸漸向前屈回坐實。箋注：擠勢向前，非以後腿撐地向前，誤以此乃接地之力；大非！是坐骨的胯與重心向前移換。

④腰胯轉向右前方。箋注：轉正是虛實已轉換，實邊(右腿)為支撐：力偶將虛邊(左腰胯)方轉向右前方。

⑤右臂提至平胸。箋注：是以身「提」，而非手動。

⑥若右棚式。箋注：「棚」為母勁，不贅述。

⑦左手與右腿實力相應。箋注：相應乃交叉之勁，是物理的「力偶」；左手非以勾起停於耳際。貫注以氣，箋注：指筋膜作用。

⑧隨腰向前推進。箋注：左腰胯為重心，但左腰胯要先抬起。向前推進，左腳不能先踏實。重心交換後，方才踏實。

⑨左掌附貼右腕間。箋注：鄭子未要求左掌貼於右掌之魚際；此畫蛇添足。

