

## 第十七式 B(左式)：倒攆猴①

箋注：太極老圃

### 【原文】(P.71~72)

接上，即將左腰胯再向左後側轉去，右臂亦隨腰向前伸展，左臂隨腰向左後側由下而上劃一大圈②，旋轉止于左耳旁。手心向下，同時右腕亦翻轉。手心朝上。隨即將右腿向後沿直線退一大步，足尖先點地③，漸漸屈膝坐實④。同時右臂即隨腰胯收回，止於右胯旁。手心朝上；左掌亦同時隨腰胯捩轉⑤，指尖向前刺去。腰動定時⑥，掌亦收住，蓄勢坐腕。與右式相同是為左式。

接上，即將右腰胯再向右後側移轉。右臂亦隨之由下而上旋轉一大圈，復蓄勢於右耳旁，翻腕手心向下；同時左肘亦隨胯向前伸展。即與右手同時翻轉，手心向上。足步未動。接上，即將左腿向後直退一大步，其餘動作均與以上相同，故不贅。此為“左右倒攆猴”。

### 【箋注】

①中醫醫理認為：腰椎部位的左旋右轉，命門起落可疏通經絡、暢活氣血以及舒筋等功效。也會使久坐或站立以致腰肌勞損的疼痛症狀逐漸消失。

②左臂隨腰向左後側由下而上劃一大圈。箋注：此是盪動，非手動劃圈。

③足尖先點地。箋注：這是鄭宗師「樸學式」(講求實事求是)的表達方法，須注意拳架的內部聯繫系統及其規律性。別只看「足尖先點地」的外形，其涵義是虛實分清，因虛邊能輕靈(自由度很大)；腿放下時，膝、腳踝都是鬆的，故而「足尖先點地」。不是抬起虛邊的腿向後，刻意做成「足尖先點地」的姿勢。

④屈膝坐實。箋注：「坐實」是將重心坐在髌股關節上；故稱「如坐高凳」。中心軸約落在湧泉附近(不是死踏湧泉)。坐實需鬆掉膝、腿的拙力。

⑤左掌亦同時隨腰胯捩轉。箋注：「捩」是指實邊和虛邊的扭轉；猶如轉方向盤的力偶作用。虛邊欲向前，實邊就須向後。

⑥腰動定時。箋注：新版改為「腰轉正時」，有違鄭子太極拳「時中」---定無恆定之本意！

