

第十三式：進步搬攔捶① 箋注：太極老圃

【原文】(P.57~59)

由前式。右腿向後坐實，左足尖亦即向左分開四十五度；腰即向左扭轉②，右手同時向左降落，至左胯握拳③。隨即漸漸坐實左腿④，右足提起向右前方踏上半步。隨即坐實右腿，腰胯亦隨之右轉⑤。

左足提起，向左前方上一大步，足跟點地。同時翻轉右拳，虎口朝右，止於右肋旁，即“搬”⑥。左手立掌如劈，隨腰向前截擊，此謂之“攔”⑦。接上，即坐實左腿，右拳即隨腰向前衝擊，是為“捶”；左掌輔於右肘腕間⑧。

【箋注】

- ①搬攔捶。箋注：捶是身打不是伸手打。鄭子太極拳在上半套練習基本四正的棚捋擠按後，以搬攔捶來練習身法(亦為步法)的轉換。
- ②右腿向後坐實，..腰即向左扭轉。箋注：此為典型的虛實轉換。後坐是振轉的結果，是腰胯腿之進退；不是賴撐腿而後坐。
- ③右手同時向左降落，至左胯握拳。箋注：此亦為肩胛、臂、腕虛實轉換後的結果；只有手型變為拳。
- ④隨即漸漸坐實左腿。箋注：本式講求換勁，甚為重要！太極講求輕靈；故若以「由腳而腿，由腿而身」的次序，必然覺得身滯而轉換困難。
- ⑤右足提起...腰胯亦隨之右轉。箋注：左實方能右虛，實邊低而虛胯較高。
- ⑥左足提起，..即“搬”。箋注：此與前動，是為連續動作。搬是講求身法與步法，不是手法。
- ⑦左手立掌如劈，隨腰向前截擊“攔”。箋注：攔是虛邊合一，不是手。
- ⑧坐實左腿，右拳即隨腰向前衝擊，是為“捶”。箋注：捶是猶如「彎弓射箭」的相對作用；右側身弓要挺，右臂隨身而發，不可自行前伸。

