

#### 第四式：攬雀尾掙① 箋注：DW

【原文】(P.42~43) 由前式②。左腰向前右隅角，稍稍移轉，重心整個放於前腿。兩肘亦稍稍向前蕩轉③。隨即鬆腰，屈左腿轉回坐實④，右肘腕豎立，掌心向左側。左腕隨腰漸漸翻轉，手心向上，位於右肘側。同時隨腰向左後側轉去⑤。轉至腰不能再轉時，則兩手隨勢向左後蕩去⑥，足步未動⑦。

此式要注意兩點：一、眼神始終隨頭部轉動向前平視，腰轉停時，眼神亦收住。二、腰轉則手亦隨之轉動，腰定則手動亦定，**然動之餘力未定曰“蕩”。蕩未定而又與動相連接。此為太極拳之關鍵。**正在動而至於蕩，蕩又接上動，**動一蕩、蕩一動，兩者之間，決不可間斷耳。如稍稍有間，即為之“斷”，望特別注意。以後不再贅言。**

#### 【箋注】

①掙。箋注：鄭宗師曾有：「在楊家七年，但得一掙手」之語。「掙」字原左邊是提手旁，右為「履」；但字典無此字。這要溯自易經的履卦卦辭：「履虎尾，不咥人，亨。」。含義是說如履薄冰，可險中求勝。「掙」的字義是用手抓住東西的某一部分，向別的部分移動壓取；這只是描述動作，而少了履卦置之死地，險中求勝的意涵。

②前式。箋注：前式為棚，左手臂是接勁，是空間換取時間之機。接觸之點，保持沾黏貼隨；鄭宗師要求「根、腿、腰、手全身一體」的整。

③蕩轉。箋注：「蕩」者，動之餘力未定。「轉」者，完成「力偶作用」，不丟不頂。「盪轉」，其實始於左手臂接勁，「轉」常被忽略；盪轉為「化」，是被動的「捨己從人」；拳架中不明顯。履虎尾此乃關鍵之細微處。

④屈左腿轉回坐實。箋注：是虛實已轉換，實邊(左腿)為支撐：力偶將右邊轉換為左方。

⑤右肘腕豎立.. 左腕隨腰..。箋注：掙之手，不是以手拽拉，更不是以手擒拿。是手臂與胯腿形成合抱，並避開對方攻擊的勁向。

⑥兩手隨勢向左後蕩去。箋注：運用手臂和肩胛的旋轉肌群；蕩去，是力偶使左手臂向後，右側向前。

⑦足步未動。箋注：此乃「重心自維持，莫為他人乘」；常見練此式，多撤坐時同時旋轉換重心。如此身形之動完全談不上整勁，盡失「掙手」的本意。

