

第廿二式：左右分腳

箋注：太極老圃

【原文】(P.82~85)

由前式(金雞獨立)。左腿向左後側降落一步，屈膝坐實。右足稍提回，足尖點地。左手翻腕，手心朝上，亦隨之降落；右手同時提起，合於左手為捋式。①

接上，兩臂同時向左後側捋去，左臂隨蕩勢由下而上劃一大圈。右臂亦隨蕩勢降落，而接于左腕之下，成兩腕相交，棚於胸前②。足步未動。

接上，即將兩掌向外翻轉。足步仍未動。接上，即將右腿向右隅角抬起③，足尖與足背平，向前刺去，膝蓋與大腿亦抬至水平。兩臂即向左右兩面分開④，至與肩平，使右手與右足成一直線。左手與右手亦成一直線。(左手在後，看不清楚，可參閱“左分腳”)，是為“右分腳”。

接上，右腳收回，未及落地，即復向右前正方落下，屈膝坐實。同時右手亦隨腰胯收回，翻掌止于左肘下，向右捋回。接上，右臂向右後方由下而上劃一大圈，轉至肩與右耳之間，左臂隨降至右胯旁。足步未動。

接上，則右手下降，左手上接，遂成兩腕相交。則左足稍稍提上小半步。接上，即將兩手腕向外翻轉，足步未動。接上，即將左足隨腰胯抬起。其餘動作，均與“右分腳”同，是為“左分腳”。

【箋注】

①左手翻腕，右手同時提起，合於左手為捋式。箋注：《體用全書》云以：右腕制敵左肘，沉肩墜肘，將其左臂向左側捋回。

②左臂隨蕩勢由下而上，右臂，棚於胸前。箋注：鄭宗師在攬雀尾，即已提點：動盪、盪動，不可間斷。棚勁是母勁，舉動之間無不有棚勁內蘊。

③右腿向右隅角抬起。箋注：雖為五行腿之木形；仍是丹田與腰胯抬起腿；小腿筋連，膝不僵，方可有踢向敵脇部之作用。不是僵直的抬腿。

④兩臂即向左右兩面分開。箋注：《體用全書》云以：以稱分腳之勢。

