

## 第廿四式：進步栽捶

箋注：太極老圃

### 【原文】(P.89~90)

由前式(右擡膝)。即將重心移付左腿①，屈膝坐實。右足尖微翹。向右侧分開四十五度。左手覆腕，向右腰肋間收回②；右手隨勢蕩轉③一小圈握拳④。落於右胯旁，虎口朝右。即時隨足步變換虛實，則虎口亦移轉朝上。

接上，即將重心移付右腳，屈膝坐實。左腿隨腰胯動盪之勢，跨上一大步，由足跟點地而漸漸踏實。右拳隨腰胯向前衝擊⑤，若向地上栽植之意⑥；左手同時擡膝。擡至左膝旁。

### 【箋注】

①重心移付左腿。箋注：《體用全書》云以：「向前一步追去」。此式是追打，與搬攔捶之等打不同。前式為右擡膝，拳勢連綿不斷；重心已向前，故步隨身換而移至左。

②左手覆腕，向右腰肋間收回。箋注：鄭子太極拳，拳勁均賴腰胯而不伸手，故肘之進退必在腰肋間，並與筋膜之腰線相合。

③右手隨勢蕩轉。箋注：動盪，盪動；左右相稱之勢，是身的力偶作用帶動手臂向前。

④握拳。箋注：王志遠云之：「太極拳的拳形為四平拳，即拳的四維均須平整。捶即是拳頭之拳，五指向裏收攏蜷曲團握即為捶。握拳不宜緊實，外形似緊非緊，內則以鬆柔為好。但雖為鬆握，但須有團聚之意。」

⑤右拳隨腰胯向前衝擊。箋注：握拳時拳背與前臂骨齊平；腕骨正直，腕背自然伸直，方有一貫之勁。

⑥若向地上栽植之意。箋注：《體用全書》云以：「向敵腰間或腳脛捶去皆可，是為栽捶。」

