

第廿五式：玉女穿梭

箋注：太極老圃

【原文】(P.94~99)

① [玉女穿梭一]：由前式(單鞭)。即將重心移付右腿，屈膝坐實，左足尖微翹，向內合轉②。左掌亦即隨腰胯翻腕蕩回③，置於右腋下。

接上，即將重心移付左腿，屈膝坐實④；右足跟提起，隨腰胯旋轉。右吊手鬆開，立掌向裡翻轉；左手仰掌輔於右肘下。

接上，再將右腳稍稍提起，向足尖右側翻轉十五度許，餘隨腰胯稍稍移轉。接上，即將重心移付右腿，屈膝坐實④；左腳向左前隅角踏上一大步，亦即屈膝坐實⑤。

同時，左臂即隨腰胯提起⑥，手掌向外翻轉，護于左額角前；右掌隨降至左手內脇旁，即翻轉手心，向外推出⑦，是為“玉女穿梭一”。

[玉女穿梭二]：接上，即將重心移會右腿，屈膝坐實；左足尖微翹，隨腰胯向右後方振轉一百三十度，即屈膝坐實。左掌向面部翻轉，手心對鼻，右手亦隨之向上翻轉，手心朝上。

接上，右足跟提起，隨腰胯蕩轉，轉至向右後隅角，即將右足提起，向右後隅角二百七十度處踏上一大步，足跟先點地，漸漸屈膝坐實。同時右手隨腰胯蕩轉，手腕向右前額角上翻轉，手心朝外，護於右額角前；左掌亦隨右手降落，即於右肘下穿過，手掌翻轉向前按去。左足尖同時向內合轉，是為“玉女穿梭二”。

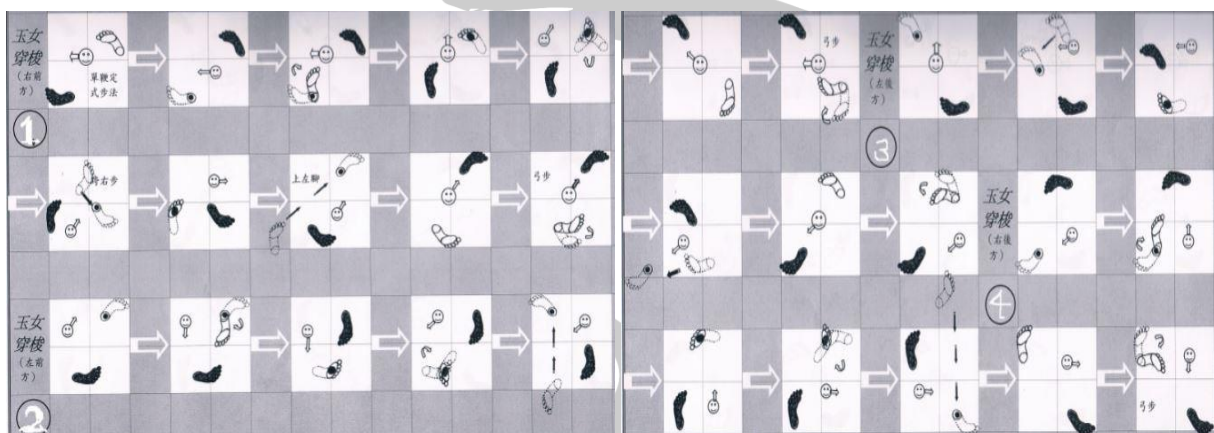
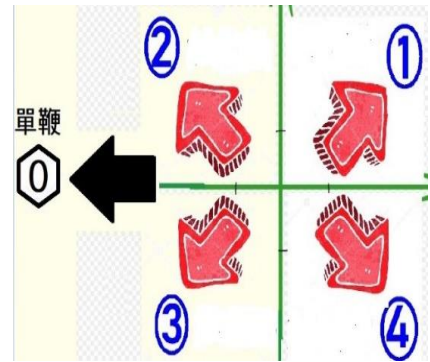
[玉女穿梭三]：接上，即將重心移付左腿，屈膝坐實，右足提回向左側踏上半步，足尖向右。同時右手翻轉，手心向內，左掌亦翻轉，手心朝上，護於右肘下。悉如上式。

接上，即將左足向前隅角踏上一大步，足跟落地，漸漸踏實。右足與腰稍稍向左前轉去，與左胯相合。其餘兩肘穿梭，悉與第一式相同，是為“玉女穿梭三”。

[玉女穿梭四]：接上，即將重心移付右腿，屈膝坐實，左足尖微翹，隨腰胯儘量向內合轉，即複坐實。右足跟亦即提起，隨腰胯蕩回。同時左手向左內側，手掌翻轉，手心向內；右手亦隨降落，手掌翻轉，護于左肘下。接上，所有之動作，悉與以上之第二式相同，故不復贅⑧，是為“玉女穿梭四”。

【箋注】

①玉女穿梭：箋注：是卅七式中，不惟四隅俱全的拳勢(右圖)；也是最能體現「步隨身換」的奧義。方向與腳步變化較多(下圖)，不變的是在於以內轉的身法先化而避其來勢，繼之以陰陽互根理法，而虛實轉換；棚起對方進攻之手，再用另一手出擊。若對方改用腳踢，則以手撐開，再以另手擊出。此式乃是前後、上下、左右、面面兼顧，身法巧妙莫測，而又似自然生成。勢中上手如綜下手如梭，左右手相互穿插像穿梭般巧捷，故名玉女穿梭。



- ②左足尖微翹，向內合轉。箋注：是身轉連帶而足轉，不是足尖自轉。
- ③左掌亦即隨腰胯翻腕蕩回。箋注：身軀如板之扭轉，手只是筋連而已。
- ④重心移付左腿，屈膝坐實。箋注：典型的步隨身換，坐實腿筋仍是繃的。
- ⑥左臂即隨腰胯提起。箋注：手臂的根在肩胛，右臂下抻，左臂(內蘊棚勁)方抬得起。
- ⑦右掌隨降，向外推出。箋注：需實轉換後(左實)，左腰及脊柱為槓桿，推右掌而出(內蘊按勁)。
- ⑧所有之動作，悉與以上之第二式相同，故不復贅。箋注：四個穿梭中方向，一、三穿梭需轉身90度，二、四穿梭需轉身270度。其餘均同。

