

# 王新午先生所传太极拳三十七式散手秘诀

(五言俚语十四句一首，七言俚语三十八首)

## 一、预备式及呼吸法：

纳新吐故气须圆，摄得真精鼎内煎。提神顶劲精神注，坐腕沉肘势自然。  
纳气两手托上行，提自丹田升在胸。腹收精气全提住，势若腾空上苍穹。  
待得吸尽变成吐，清气沉来浊气除。腹松手按归元侯，浑然一息还太虚。  
二气循环无先后，演成六个小时周。呵吁呼哂吹与嘻，内外相生一念转。  
法轮常转莫休息，激浊扬清精气添。漫道添功如添线，月临十五自团圆。

## 二、太极四正方

混沌初分日。阴阳一列看。棚按象乾坤。捋挤似离坎。棚劲含刚健。  
乘龙欲上天。按顺坤柔德。从人自不难。捋是刚中柔。顾后更防前。  
挤乃柔中刚。发劲莫迟缓。知此四正方。不外太极拳。

## 三、揽雀尾式

出手含棚似围墙，虽逢强敌莫慌张。变个圈儿左右化，后步挺劲作中樑。  
若逢刚劲倚逞强，顺劲下捋敌难防。左搬右拦伤人面，或按或捋自思量。  
卦象乾健首万物，谨忌上方太刚强。向下常将按劲先，敌虽强悍不相干。  
变挤变捋从君意，拨背含胸最忌偏。棚按双推须熟练，全凭腰腿作机关。

捋来挤去象离坎，刚柔相济势不偏。上棚下按随时变，水火既济妙难言。阴阳配备最称神，揽雀尾势推四正。世人识得环中妙，真能四两拨千斤。

#### 四、单鞭势式

单鞭一势最称雄，左象箭来右似弓。松肩沉肘挡四面，刚鞭一击追人魂。近得身来劲变捌，或推或按任君施。左顾右盼迎头打，进退从人莫相违。

#### 五、提手上势式

遇敌推扑双手合，垂肘松肩往下沉。蹲腿含胸能蓄势，耸而一提见奇功。下势先从左手棚，右手直探敌裆中。待他左手抵防后，左搬右提分外凶。提手本含上下式，全凭起伏建奇功。气发脚跟劲到腕，管教强敌满天红。

#### 六、白鹤亮翅式

两臂环击状若何，闲来无事访白鹅。自从单鞭逞雄后，顾盼轻灵数着它。步要丁虚势要纵，即引即击快如风。腰轮平转脊中正，舒展双翅立鸡群。

#### 七、搂膝拗步式

齐肩过胯膝外搂，指点掌印盖当头。眉间霹雳一声振，强敌命亡魂归阴。肘外须防敌按推，连环搂打任施威。任他强硬如山岳，肩头一掌判雌雄。

#### 八、手挥琵琶式

双手紧抱一琵琶，折于剪腕用不差。里外圈儿由我化，挥出专会破擒拿。

上打玄关下打阴，中间便施虎掏心。此种机关休泻漏，一着伤人祸不轻。

### 九、上步搬拦锤式

先搬后拦叫搬拦，先拦后搬叫拦搬。这锤夹在搬拦内，乘机击打无后先。相传共有七搬拦，当中直去在中腕。左右斜开主肋下，上打咽喉下丹田。步下往来分进退，迟速封闭认机关。轻灵坚硬阴阳济，尾闾中正不许偏。

### 十、如封似闭式

如封似闭更出奇，探捩推按四般施。不像他家凭猛力，开弓发箭准相宜。双推双扑势更凶，好是猛虎入羊群。谨防刚劲煞不住，偶然过量即成空。

### 十一、十字手式

左手探来右手提，紧贴紧靠莫相离。横提骤向裆间去，变着双风贯耳宜。

### 十二、抱虎归山式

抱虎单来贯耳双，举手横上打太阳。扬鞭左右人难及，虽然单手亦难防。退步进身膀须横，搂打左右自相生。双环护体攻防技，翻身下按敌裆中。横掌此势最为强，抱虎全凭膊力长。推出跟劲君须记，后脚踏提敌命亡。

### 十三、肘底看锤式

锤居肘下世甚夸，好似叶底下藏花。专向敌人胸肋部，拦腰直打两不差。敌臂来时顺劲抓，执腕反扣落平沙。倘若右手由人执，肘腕相挫破擒拿。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>