

少林通背手法七十二字歌

整理/刘振海

呼吸动静随，老嫩裹束搓，扳掠搂拨绽，开合抖搜捺，刚柔卸交和，有无沉推拦，软硬力顺挑，斩截横领换，起落猛接应，侧扭绽玄妙，快筋擎站披，勇偏缩移闪，进退扶正拿，虚实提顶斜，俯仰。

〔释义〕

呼：随身以放气也。

吸：随身以吸气也。

动：彼一动而已已动也。

静：彼忙己以静待也。

随：随彼之势以变也。

老：势法将尽也。

嫩：己之身手未到也。

裹：彼身手已进也。

束：自己身已沉下也。

搓：刚柔筋内进法也。

扳：反手打去以开彼也。

掠：掠住彼手以进势也。

搂：开彼手以变势也。

拨：拨开彼手而打去也。

绽：势有所转，手复进

也。

开：开彼手之势也。

合：合彼手之势而进也。

抖：战擎彼手以进也。

搜：抖也。摇动彼手以散彼之力也。

捺：捺彼手从上而进也。

刚：硬也。用力以开彼也。

柔：软也。是己之筋法活也。

卸：卸彼之力，非己身手以卸也。

交：己手与彼相靠也。

和：用也。运无心，方进其妙也。

有：实也。己之势已得位也。

无：虚也。己之势不定也。

沉：己之身沉住坠下也。

推：折住彼身圆其功也。

拦：拦住彼手不来不去也。

软：柔也。彼势刚，我以柔克也。

硬：刚也。彼势柔，我以刚克也。

力：气也。声随手发以进也。

顺：己之势法顺手也。

挑：己之势左右起也。

斩：斩彼手以开路也。

截：截住彼手以动也。

横：彼手直来，己以横接也。

领：己之手随彼手回也。

换：两手互相顾也。

起：低之中发为高也。

落：高之中收为低也。

猛：勇也。发手疾快也。

接：接住彼手以动也。

应：彼动己变势也。

侧：身法斜进以开彼也。

扭：扭转彼手见空即进也。

绽：放也。展开我力而进也。

玄：与彼相交盗彼之气也。

妙：无方无体灵妙之用也。

快：己之势以快利也。

筋：筋彼手以散彼力也。

擎：筋之用以进也。

站：己步进退站稳也。

披：硬破彼势以进也。

勇：猛也。心力疾发也。

偏：出手不正而左右进也。

缩：退也。抽回我力复进也。

移：己身移过一旁也。

闪：闪彼之势以进也。

进：己身手一齐往前也。

退：己之身手抽回也。

扶：和也。两手相靠以待动也。

正：己手法直出也。

拿：拿彼之肘以进也。

虚：无也。己之势已无形也。

实：有也。己之势已取胜也。

提：提彼之手从下而进也。

顶：力也。己之手推进也。

斜：己之身法偏用也。

俯：己之势下沉也。

仰：己之势高起也。