

## 太极拳散手秘诀

混圆式纳新吐故气须圆，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，演成六个小周天。呵吁呼四吹与嘻，内外相生一念转。法轮常转莫休闲，激浊扬清精气添，漫道进功红添绿，月临十五自团圆。

揽雀尾出手含绷似围墙，虽逢强敌莫慌张。变个圈儿左右化，后步挺劲作中梁。若逢刚劲倚逞强，顺劲下捋敌难防。左搬右拦伤人面，或按或履自思量。卦相乾健首万物，禁忌上手太刚强。向下常将按劲先，敌虽刚强莫相干。变挤变履从君意，拔背含胸最忌偏。绷按双推须熟练，全凭腰腿作机关。履来挤去象离坎，刚柔相济势不偏。上绷下按随时变，水火既济妙难言。阴阳配备最称神，揽雀尾式推四正。世人练得圈中妙，真能四两拨千斤。

单鞭势式单鞭一式最称雄，左象箭来右似弓。松肩沉肘挡四面，钢鞭一击追人魂。近得身来劲变列，或推或按任君使。左顾右盼迎头打，先击敌人两枝花。

提手上（下）势式遇敌推扑双合手，垂肘松肩往下沉。蹲腿含胸能蓄势，耸尔一提建奇功。下式先从左手绷，右掌直插敌裆中。待他左手提防后，左搬右提分外凶。提手原称上下身，全凭起伏见英雄。气发足根劲到腕，管叫强敌满天红。注：内有五言十四句节删未录

白鹤亮翅式两臂环击状若何，闲来无事仿白鹤。自从单鞭称雄后，顾盼轻灵数着它。步要丁虚势要蹲，即行引击快如风。腰轮平转脊中正，舒展双翅立鸡群。

搂膝拗步式起肩过胯膝外搂，指点掌印盖当头。眉间霹雳一声震，小丑天魔亦罢休。肘外须防敌暗推，连环搂打见施为，任他强硬如山岳，肩头一掌判雄伪。

手挥琵琶式双手紧抱一琵琶，折干剪腕用不差。里外圈儿由我化，挥击专会破擒拿。上打玄关下打阴，中间更似虎掏心，此种机关休泄漏，一朝伤人祸不轻。

进步搬拦捶式先搬后拦无搬拦，先拦后搬无拦搬。这捶加在搬拦内，趁机击打无后先。相传共有七搬拦，当中打击在中腕。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，尾闾中正不须偏。

如封似闭式如封似闭更出奇，采捌推按四般施。不象他家凭猛力，开弓发箭总相宜。

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，虽然圣手亦难防。退身进步膀须横，搂打左右自相生。双环护体功防继。翻身下按敌裆中。丁虚横掌最为强，抱虎全凭力臂长。推出跟劲君须记，后腿蹬提敌命亡。

肘底看捶式捶居肘下实堪夸，好似叶底下藏花。专向强敌胸肋部，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。肘腕相错破擒拿。搓肘蹲身式有名，夹住敌臂任施行。擒拿是吾圈中妙，尔想逃脱势不能。

倒撵猴式此式因何号撵猴，轻灵倒步快如流。搂采带引中盘下，指点掌印盖当头。身后有敌裆中按，还须腰腿曲中求。如逢步下钩盘倒，脚跟倒挂利如钩。退步掌进势顺羊，蛇行常山别样灵。打到肋间兼脑后，才显手段是高明。

斜飞式搭手斜捋腕外飞，陡然而至颞和腮。任他顺手来推按，腾采膊前势不归。倏的转向肋间去，击中期门一样危。按手若要还搭逝，变作琵琶手再挥。

海底针式直刺鸠尾与中腕，忽下海底势无偏。倘逢敌手擒拿下，擦敌回撤画立圆。左手搂按与推托，贴身刺点指如铁。蓄势蹲身能聚劲，箭出弦兮针见血。

扇通背式右臂滚提向上托，左掌承势进前发。丁人弓箭看步下，类似猛虎山棚闸。前势已伏此势脉，贴身进步向裆间。全凭脊力掌心柱，只知腰间是等闲。

撇身捶式右腕忽为顺手执，回肘抡臂抱左肋。左手扣紧体松劲，肋下交\*是此式。撇身扣叠势为雄，引进原来更落空。撇身反背一拳去，尚留左掌未前伸。转身压腕破擒拿，齐眉一掌风红花。敌来扣腿兼扑面，移步绷推绊跌他。

卸步搬拦捶式撇身压腕掌齐眉，敌手忽来圈内推。卸步合腕双履扣，引敌头来敬一鎚。卸步原与退不同，专引敌劲向斜倾。搬拦更不分左右，捶后还跟一掌凶。

云手式提挂绷擲滚按推，全凭脊柱圆转随。云到敌人双肘后，铜墙铁柱一齐推。高探马式履手扑面济阴阳，太极拳中此式良。左右连环看手势，步分顺拗称豪强。搭手高攀龙马上，平肩正胯势须藏。进退自然多变着，轻灵神妙世无双