方梦憔太极拳学笔记

〇吴鉴全师云：凡搂膝拗步后脚向前迈进时，前脚不可立起；倒撵猴亦然。身要正，手要斜。所谓手斜系将掌背对正鼻尖，非向左向右之谓。

〇吴先生说，玉女穿梭姿势，手肘须对人之中部，彼抓我肘碗即翻肘挤对方腹部。凡各项姿势，肘腕均无高过头颅之理，否则即失中正之道。

〇又，云手之后手不可越过前掌，按出时由肩至臂至指掌须成一半圆圈，则腰脊之劲可达指端。

〇吴先生说，脚步不在大而在正。大则不宜收拢，正则可以照顾四隅。未按时坐后腿，前足足尖跷起，足尖一落地，身手随之按出，其势不可挡。倘脚步偏于左右，则无效矣。

〇吴先生说，以拳先击人，宜先试之，对方一伸手即转腕采之。转腕之圈不在大，圈大则丢离，反授对方以隙，周身上下左右皆然。

〇吴先生说，胸部被按时，先略仰而后沉腰化之，不必手助，对方即立足不稳，概即引进落空之意。如此时更用揽雀尾捋之，虽对方力大，又何所用？

〇吴先生说，太极拳之劲犹如称锤，不问对手之力大小，均可使其随我起落，但求用得其所尔。

〇吴先生说，彼此右手握拳，手背相粘，对手用力，即转腕采之，采之不动，随手发之。

〇吴先生说，发劲之隙，意须向其肘下擦去，劲即到达对方腰部，若用力过当，劲反回来，推人不动矣。

〇吴鉴全师云：凡推手以使推方足跟浮起为度，不必用蛮力，否则不易领悟太极拳之妙用。尔等推我足不能浮，由于未得其当尔，苟得其当，一样能使余跌出，不必以我为无敌也。

〇吴鉴全师云：对于粘、随二字之精义，说得明白点，即与对方接触后，顺势略避其锋，立即粘随而进，并非不用力、不抵抗之谓。

〇吴先生说，推手时，也可说真打时，浑身僵硬易倾跌。但若只一部分松开或有任何一部分不能松开，均属无益。能够浑身无一处不松，又能粘随不丢不顶，是必可观矣。

〇吴先生教手挥琵琶式，只将双掌向上向外稍侧，再抽右掌和左肘齐而已，比赵寿村、孙润志诸先生所教右掌须随左掌挥一较大圆圈，颇觉繁简不同。闻赵、孙二先生说，练太极拳要先求开展，后求紧凑，是以初学圈子贵大。吴先生则云，初练架子，首宜姿势正确，倘圈子太大，不中规矩，反易流于浮滑。始知繁简不同也殊途同归，要在善学尔。

〇吴先生说，太极拳虽有许多步法，不外以马裆步化出。马裆步胸和腹成

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

直线，两胯和肩成直线，尾闾和头顶成直线。变换弓箭步也然。其他动作也无不然。野马分鬃固属弓箭步，坐直仍是马裆步；高探马、左右分脚虽只坐实一腿，若双脚落地仍为马裆步；闪通背和单鞭仅右掌不同，此外并无分别。总之太极拳要尾闾中正，处处以马裆步为主体，自可中正矣！

〇赵寿村先生推手时，有时採敌之右腕至左膝按右肩；有时胸部被按势仰跌，忽沉腰向左右捋，以化敌劲，或喉部被叉，同样採捋以化敌劲，有时五指朝下，掌心向外虚粘敌腹，如腕部被挺捉，乘势往回收，无不化险为夷，使敌人跌出。总之不外不丢不顶，随来势引退，使敌人力不着实，至对方力尽，乘势跟进，或採或捋或挤，无不如意，在此不容毫发之时，须懂劲而后方能得势。

〇赵寿村先生推手，满手圆圈，先採后发，对正方向，百无一失。又靠人用长劲，转身用腰劲。才能得机得势。

〇吴鉴泉师言：挤按时，先进身，后进手，发人易远。

〇推手时，每胸部被按，虽含胸沉腰，终不能立足。试以右掌护胸，左掌沾其右臂，俟其按近，胸部略一含胸右捋，立即向前向右掤劲，对方忽弹退，我也不觉费力。始悟收即是放，退须即进，不能以退让为能事。

〇同学某掤吾推手，数合后试以掌粘其臂，彼方缩臂欲逃，吾伺机而进，应手倒退，左右手皆然。当发劲时并未用力，对手欲缩，掌心已先觉，找清虚实发劲，轻脆异常。

〇赵寿村先生指点：于化去对方按手后，可右捋或左採。如不得势，更可用按劲。计有三面可发。

〇又云：练推手时，劲要沉要长，久而气足，发人自远。

〇孙润志先生教推手时为予言：化挤劲后，可挒其两臂而按其胸。被捋时手宜松劲，免牵动全身。被按时宜松腰拔背，使胸腹成一条直线，以求尾闾中正。倘不能中正，必失重心而失跌。余自审良久，觉胸部尚前俯不能正直，强之使直，即不得劲。孙君谓系少练架子之故。乃知练架子要时时注意含胸拔背、松腰、分虚实要义，否则老而无功。

〇初步推手时，当捋、挤、按时，双方用长挤、按劲，如向左右两方採捋，胸腰肩臂有一不松，即可跌出。据云，初学如此入手，最易进步。

〇同学某君，用斜飞式试向我进攻，我用沉劲击之，不意黄君左肘在我右乳下，因沉势太重，反将沉劲引之自己肋上，肋骨被震伤。嗣据赵师言：彼用斜飞势，只须以搂膝拗步，轻轻化之，不必沉肘，致自己吃亏。试之果然。

〇赵师言：按人须先用手轻轻粘住，徐徐按起，俟其退无可退时再行发劲。不论挤按均用此意，否则不能发人。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

〇问赵寿村先生，太极拳中之白鹤亮翅为何使用？答：接人右臂两手向上捋，使敌人脚跟浮起，再用搂膝拗步姿势发人也。又问肘底看捶用法。答：人以右拳击我，即以右手接拳置左肘下，沉肘角击其脉门，并以左拳击其颏。又如封似闭用法：右拳被敌人採定时，即以左手出右手腕下，接住敌人之手，收回按人也。

〇教太极拳者，咸谓太极拳系整体的，不能如外家拳之零着应用。此言吾甚怀疑，前已言之。昨阅陈微明先生太极问答，有云：和外家拳交手时，先要以手粘住敌人，如对方欲向上，即提而放之，向下则採而捋之，进则用曲线化之，退则乘势发之，不问前后左右皆然.....是则太极拳之应用虽不拘于着数，但终未必离开着数，不过于应用时，比外家拳多一粘劲，随敌变化，而用着化打。

〇如果将太极拳拆开散用，若遇对手击我上部，则以揽雀尾捋之、挤之最有把握。倘对方不肯先动手，可用搂膝拗步虚探其胸，对方一伸手招架，即可用如封似闭按其肩臂，未有不应手跌出者。归根结底在于经验。

〇杨君孝文说：太极拳内容奥妙，非数言可尽，惟外表须中正，圆活方是正当途径。中正是纵，圆活是横，头与尾闾及着实之足跟成一直线，则重心不失，即中正矣。手足搬动时匀静虚实，即圆活矣。野马分鬃似不中正，但头足均成一直线。重心不失，仍居中心。又说：练架子不问快慢。动作须要匀静，如抽丝一样。若忽快忽慢，即为断劲，不成为太极拳矣。

〇赵寿村先生教前后裤带被抓的解法：沉腰直肘，用肘底看肘步法向后旋之即得。又肘臂被捋时，用意随之在皮层上运动，即无括疼牵动之虞。总之，与人交手时，俟其微动，即先发劲攻之，更济以绵圆不断之法，自易取胜。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com