

《太极大家》系列

梅墨生 主编

牛春明

太极拳及珍藏手抄老谱

牛春明 孟宪民 陈海鹰 编著



首次
呈现

“杨门三轩”之首牛春明（镜轩）
珍藏手抄太极拳老谱
演练太极拳纪录片《万年常青》



《万年常青》残片及
孟宪民演练
全套牛春明太极拳式



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

《太极大家》系列

梅墨生 主编

牛春明 太极拳及珍藏手抄老谱

牛春明 孟宪民 陈海鹰 编著

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

牛春明太极拳及珍藏手抄老谱/牛春明,孟宪民,陈海鹰编著. —北京:当代中国出版社,2015.5 (2016.6重印)
(太极大家)

ISBN 978-7-5154-0591-9

I. ①牛… II. ①牛… ②孟… ③陈… III. ①太极拳—图谱 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 053270 号

出 版 人 曹宏举
策划编辑 柯琳芳 胡志华
责任编辑 胡志华
责任校对 康 莹
装帧设计 古涧文化
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱:ddzgcs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572154 66572132 66572180
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 640 毫米×960 毫米 1/16
印 张 20.75 印张 4 插页 插图 392 幅 107 千字
版 次 2015 年 5 月第 1 版
印 次 2016 年 6 月第 2 次印刷
定 价 49.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。

序 言

太极拳在我国有悠久的历史 and 广泛的基础。

从太极拳形成至今约300年以来，很多太极名家继往开来，承古立新，推动了太极拳技术的发展和形式的多样化。三十多年来，太极拳运动又随着改革开放走向世界，使太极拳技术更趋于规范和完善，从而揭开了太极拳发展的新纪元。

太极拳是武术运动中最富智慧的一个拳种。她融练拳与养生为一体，技击与练拳紧密结合。讲究以静制动，以逸待劳，以柔克刚，以少胜多的技击原则。无论在技击理论、实战技法，还是在健身养生诸方面，都有独到之处。

牛春明先生是杨式太极拳第一个外姓入室弟子，内功深厚，拳艺出众，是影片《万年常青》的示范者。他在西子湖畔教拳半个世纪，以至于他的拳风至今在杭州，乃至浙江都有深远的影响。

牛春明先生是一位备受尊敬的武术界前辈，他拳技精湛，武德高尚，一生为太极拳事业辛勤耕耘，弟子数以万计，遍及国内外。

牛春明先生的太极拳继承了杨式太极拳松沉舒适、刚柔相济、气魄宏大、形象优美的特点；并注重虚灵顶劲、涵胸拔背、松腰胯、分虚实、沉肩坠肘、用意不用力、上下相随、内外结合、相连不断和动中求静等十大要领。讲究完整一气，气势团聚、全身整劲。特别强调“以腰为轴，带动四肢”“上下相随”“一动无有不动”的整体性，真正做到“心为令，气为旗，腰为纛”。在教拳时，他更强调“松”字，并坚持以松为贵，由松入柔，运柔成刚，刚柔并济。牛先生的太极拳功夫纯正，尤对杨式拳种的招式、手法、技法有较深的研究，功

深技佳，始终保持杨式太极拳古朴典雅的风格。

牛先生生前就想出版一本能反映自己风格和特点的太极拳书籍，并已撰写了部分内容，然因种种原因未能如愿，实为憾事。在牛先生故世五十余年后的今天，为纪念牛春明先生及推动牛式太极拳“申遗”，孟宪民先生与陈海鹰先生在牛先生遗稿的基础上，将其所论拳经作整理、完善并出版。其中有些资料为首次出版，它不但有利于研究牛春明的拳艺拳法，还有助于研究牛春明的生平与历史，因此，弥足珍贵。这是武术界的一件喜事，也说明牛先生所从事的事业后继有人。受孟宪民先生之邀，我特为此书作序。

陈顺安^①

2013年秋

牛春明

太极

拳及珍藏手抄老谱

^① 陈顺安，原浙江省武术队总教练，获中国武术段位九段。

前言

我是刚出不惑之年，身患大疾，开始寻访名师，拜师学艺的。今天受命参与编撰这本书，不但是受师父孟宪民先生之托，更是包含了对先祖师牛春明先生的敬畏与敬重，包含了我个人对太极拳的兴趣与理解，也包含了我对太极拳及太极文化的情感。

本书以春明先生生前藏于师父家中的部分书稿为基础，整理写就。既然依托于牛先生生前手稿，必当立足于对传统太极拳理论及拳论拳经的注释，不仅通俗易懂，对学拳者、研习者还可借之于考究与深入。因此，这本书不但为纪念春明先生所用，不但于教学实践所用，不但为正本清源所用，更为我国传统太极拳理论的丰富与完善、为研究牛春明太极拳特点及风格所用。

书中的太极拳老谱系手抄本，实为太极秘籍，没有出版过，十分珍贵。牛先生生前将之藏于身中，虽行走四方，而从未示人与丢失过，他视之为生命。今通过公开出版示于大众，实也为孟先生的开明与豁达，便于同道从更高更宽更深层次理解这一内传的拳种。

全书除文字之外，还有拳照、剑照、生活照和视频资料。从文字角度看，牛春明先生生前一边教学，一边自行总结，形成了大量有益文稿，集结准备出版。由于十年“文革”之乱，使得一部分相当珍贵的文稿原件流失。我们仅能从师父孟宪民处觅得仅存的部分稿件，这些文稿虽不全面与完备，却是一位老拳师，一位武术界老前辈，一位太极拳界先贤的呕心之作，是真作，为首次公开发行。其珍贵之处是不能以片言只语明了的。读者不妨通读全书，观看拳剑遗照以全面掌

握其中含义，要带着包容、豁达、不保守的心态去学习、借鉴。

光盘里的视频资料一为纪录片《万年常青》的残片，一为孟宪民先生演示的完整的牛春明太极拳。我们通过各种关系、方式与途径，无法找到完整的《万年常青》电影片，目前所收录的纪录片仅为原始资料片的三分之一，但就是这三分之一残片，也弥足珍贵，足以观赏到牛春明演练太极拳的传统韵味与活生生的原形，更让人信服传统杨式太极拳的精神气养与魅力。他一生大部分时间宁可在西子湖畔勤奋教学，不事张扬，不图回报，桃李芬芳，也不愿虚情假意，穿梭官场，混迹江湖。

我想杨式太极拳能发展到今日这样的大态势，牛式太极拳也之所以能在江南，特别是在浙江立足、生根与开花，没有这样立身中正、中规中矩、开放、包容、大度的胸襟，是断然难以做到的。我以为，这也是太极自身的含义所在，太极及拳术要求无边无际、高深莫测，要求大眼界、大视野与大胸怀，从而修炼身心，培养觉悟，求得敏锐与开智。

我的师父孟宪民先生是牛春明先生的外甥，自幼内敛忠厚，聪慧好学。因血缘这一得天独厚的条件，孟先生自幼随先师牛春明先生学拳，不离左右，深得真传。春明先生教之于真，宪民师父学之于勤于精，祖孙两代人均敦厚持重，大半生在西子湖畔学教，十分不容易。就拿师父宪民先生来说，也已在杭州教拳六十余年，育人无数，诲人不倦，深得海内外同辈、晚辈的肯定。在师父即将步入八十高龄，也为推动牛春明太极拳“申遗”及纪念先师，弘扬太极拳及其文化之际，由师父提议，我们师徒俩编辑整理了这本书并予以正式发行。我坚信，无论是牛春明先生对拳论、拳经的引注还是照片，必将对广大学者有所裨益。

借此机会，我要向吴敢先生、朱晨先生、陈庚明先生以及丽水市人民检察院我的同事周科庆、黄金钟、刘祝华、巫思余、付先青、夏德胜等同志，特别是对吴敢、朱晨、陈庚明、黄金钟同志为此书的出版所提供的帮助和付出的努力谨表由衷的谢意！

陈海鹰

于癸巳年深秋



目录

序 言 / I

前 言 / III

第一编 传

牛春明小传 / 2

牛春明太极拳基本特点 / 7

第二编 谱

孟宪民关于牛春明所传老谱的说明 / 10

牛春明珍藏手抄太极拳老谱整理及择释 / 12

第三编 论

太极渊源之见解 / 60

太极拳之姿势 / 66

步法与身法 / 68

应掌握的要领 / 78

《太极拳论》释义 / 81

王宗岳《太极拳论》释义 / 84

太极拳用释义 / 89



第四编 式

牛春明太极拳拳式（81式） /92

牛春明太极拳练法说明 /94

牛春明太极剑式（57式） /174

牛春明谈太极剑法十三势 /180

牛春明太极刀刀诀 /182

第五编 札

心求一艺，其技必精

——怀念牛春明在杭州 丁水德 /184

忆恩师牛春明 严昭法 /189

牛春明逸事 严昭法 /191

师父牛春明师训 柏林 /196

牛春明太极拳的“一神二劲三式四用” 陈海鹰 /199

牛春明珍藏手抄老谱 /一



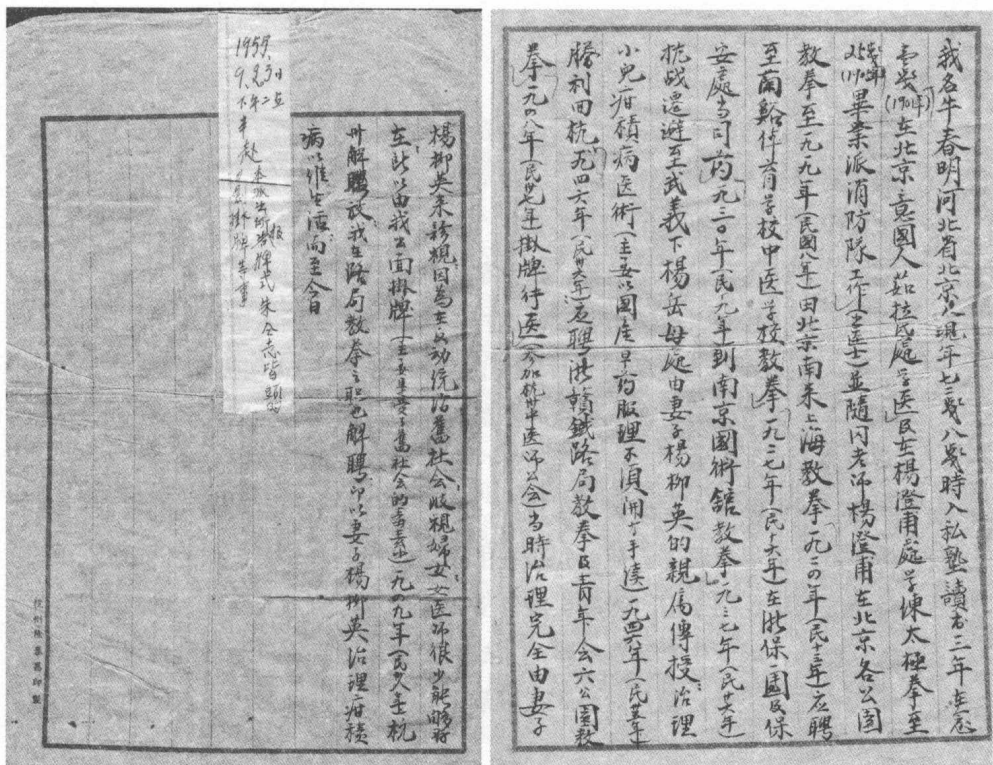
第一编 传

牛春明小传

牛春明（1881—1961），满族人，原籍北京。少年时期，由于家境贫寒历经坎坷，他曾经学过园艺和多种手工艺；21岁（1901年）时在意大利人办的国施医院学医，结识杨式太极拳第二代宗师杨健侯，并跟随其学习太极拳。他勤学苦练，勤于思考，很快掌握了太极拳的基本要领和运动规律；同时，他把太极拳中内外相合、上下相随、运柔成刚、刚柔相济的理论应用于医术，辅助治疗，效果显著，为倡导体育疗法开创了先例，深得医界赞赏。1907年经医院介绍，由北京消防队聘请为医士，这年适逢杨健侯也被北京消防队聘请为武术教练。再遇恩师实是难得的机遇，由于日常接触较多，牛春明勤恳好学坚持不懈的精神深得杨老先生的赏识，于是经常对他的拳式给予指点，日复一日，牛春明对杨式太极拳的领会更加深入。

牛春明系杨式太极拳第一位外姓入室弟子。因其资性颖悟，又勤奋好学，深得健侯祖师器重，特赐字“镜轩”，为杨家“三轩”（牛春明——镜轩，田兆麟——绍轩，李椿年——雅轩）之首。后因健侯祖师年迈，又让其拜杨式太极拳第三代宗师杨澄甫为师，因此颇得杨家两代人的真传。

1914年起牛春明到杨澄甫武馆协助教拳，历时6年之久。1920年杨健侯去世以后牛春明离开北京，从张家口转而南下，先后到过南京、上海、杭州等地设立拳馆教拳，1925年应聘到浙江兰溪体育学校、兰溪中医学校任武术教师，在浙江腹地播下了太极拳种子。1928年回杭州，一面开业行医，一面教拳，曾一度担任军警界的拳师。在



牛春明写得一手好字，图为牛春明在1955年写的一份介绍材料，谈到了学太极拳的经历。

此期间，他在各项武术活动和比赛中都显示出非凡的太极功夫，从而赢得了声誉。

1930年，牛春明曾应张之江、李景林之邀，至南京中央国术馆教拳，时间长达数年之久。张之江（1882—1966）是西北军著名将领，名列“五虎将”之首，也是著名的武术教育家，1928年任南京中央国术馆馆长。李景林则精于武当内家拳，时任中央国术馆副馆长。

1929年秋，杭州首届西湖博览会期间，全国武术表演比赛大会同时在杭州举行，这是一次具有历史意义的武术盛会。参加这次盛会的，既有全国各地的武林精英，还有全国武术界的一流高手，如杨澄甫、孙禄堂、杜心五、刘百川等，名家们聚会在西子湖畔，并在会场上各献绝技。在名家表演的项目中，太极拳占了很大的比例。也就是在这一年，浙江省成立了“浙江省国术馆”，杨澄甫出任国术馆教务长，并留杭执教。在杭州教拳的牛春明、田兆麟及以后赶来的李雅轩都被召集到省国术馆任教，担当杨澄甫的助手。在教学上，杨澄甫重点推广

由他定型的杨式太极拳架，指名为杨式太极拳标准套路，并摄制成一套完整的拳式照片，作为教学示范动作。同时对太极剑、太极刀的动作也作了示范定型，并归纳总结出“练拳十要”，为后来的《太极拳体用全书》的出版做好了准备。当时慕名前来杭州学习太极拳的人络绎不绝，如褚桂亭、奚诚甫等等。这样一来，浙江省国术馆就成了培养杨式太极拳专业人才的基地，向海内外输送传授杨式太极拳的拳师。第二年，正当杨澄甫在杭执教的鼎盛时期，他因另有约请而辞去国术馆教务长职务，离开了杭州，后赴广州任教。抗日战争爆发前夕，李雅轩、田兆麟等也相继离开了杭州。此后，留在杭州继续教拳的杨家传人就只有牛春明了。他曾先后在浙赣铁路局、青年会、六公园等处教授太极拳。由于旧时教拳会经常受到各种地方势力的骚扰，非真功无以服人，因此牛春明在多年的实战经验积累中，不仅全面地继承了杨式传统太极拳，而且对杨式太极拳多有改进，逐渐形成了自己的太极拳风格。

抗日战争期间，牛春明因不愿为日寇服务，离开杭州而避居乡间，到浙江武义、永康一带以行医、教拳为生。抗日战争胜利后，于1946年返回杭州定居，继续行医，且应聘在浙赣铁路局教拳，并在杭州市开元路37号设立牛春明太极拳研究社，先后在青年会与六公园设立教练站。作为杨家太极拳传人，牛春明的太极功夫是纯正的，因为他一生只练太极，对其他拳种从不涉猎，始终保持着杨家太极拳古朴典雅的风格，同时结合他60年的教拳经验和行医的多种体验，使太极拳具有强身健体祛病的实效。因此，可以说牛春明太极拳是杨式拳法套路的进一步引申和发展。

新中国成立后，牛春明多次应邀到浙江医科大学、浙江省军区医院、杭州铁路医院、杭州市邮政局、杭州制氧机厂、杭州张小泉剪刀厂、都锦生丝织厂、浙江大学等单位教拳，培养了一批又一批太极拳优秀人才和青年接班人，为推动杭州群众性的太极拳运动的开展作出了卓越的贡献。

1956年，牛春明作为浙江省武术队代表到北京参加全国武术竞赛大会，荣获优秀运动员奖章。会议期间，各省青壮年选手纷纷与牛春

明推手，其中有一位参赛的东北大汉，慕名来找牛春明，要求与之试手，切磋技艺。牛春明当时想，既然是交流拳艺，很自然就答应了。但同时嘱咐对方不要告诉其他人，相互交流，点到为止就可以了。于是双方约定第二天清晨5点，在住所楼下园子的花台旁见面。第二天清晨，双方都按时赴约。对方凭借着自已身材魁梧，年壮力大的优势，一出手，竟毫不客气，直向牛春明的裆部插去，恨不得一下就把牛春明击倒在地。牛春明见状，知道来者不善，即随对方来势，将身体自然坐化开，接着乘其收回的力，双手随之轻轻往前一送，没想到对方竟被抛到花台后面去了。霎时间，四周响起了一片掌声。原来，周围的窗户和阳台前都是探头观看热闹的人。这时，牛春明感到此人心术不正，过去将其扶起后便转身离开了。但在大会代表中竟纷纷传出了“牛大力士”的新闻。

当时，新体育杂志社、《新民晚报》等新闻单位的记者对牛春明进行了采访，要牛春明介绍“牛大力士”的经验。牛春明非常谦逊地说：“我今年已经76岁了，不要说一桶水，就是半桶水，我也提不起来，哪算什么‘大力士’！”记者又问：“那你怎么能把一个身材魁梧的大汉摔出去呢？”牛春明回答说：“这就是太极拳中所说的‘借人之势，顺人之势’，对方打来的力越猛，我顺势化解后，对方要收回的力肯定也就越大，我是借了对方的力，轻轻送了他一下。实际上还是他自己在打自己，并不是我有什么大的力气。”事后，新体育杂志社、《新民晚报》等都发表了报道文章和刊登了牛春明的拳照。

新闻界的报道，在更大的范围内引起社会各界对太极拳和牛春明的关注，对杭州杨式太极拳的发展、普及起到了推动作用。

1960年，中央领导人陈云、滕代远等到杭州来，接见了牛春明，指示安排了原解放军报社的摄影记者和杭州市的照相师给牛春明拍摄了演练太极拳的全套拳架照片。陈云同志看过拳照后，非常满意，但又觉得静态的照片还不能生动反映出太极拳的风貌，应该拍成电影。于是进一步指示中央新闻纪录片厂和浙江电影制片厂合作为牛春明拍摄了一部太极拳电影纪录片，取名为《万年常青》。这是我国第一部也是迄今为止唯一一部为太极拳大师单人拍摄的电影，当时在全国很多

城市都公开放映过，为杨式太极拳在浙江和全国推广普及提供了样本。

由于牛春明的拳技精湛，武德高尚，一生为太极拳事业辛勤耕耘，受到武术界人士的尊敬，也得到了中央领导的重视。人民体育出版社向牛春明约稿，要求他编写、出版太极拳书籍，以便向全国推广。而牛春明也想出一本能反映自己风格特点的杨式太极拳书籍。他经过很长时间的写作，终于在1960年完成了太极拳书稿。但由于当时的种种原因，书稿写成后，始终未能在他有生之年如愿出版，实为憾事。直到1998年，才由其晚辈重新整理了书稿及照片，由浙江科技出版社正式出版、发行了《牛春明太极拳》一书。

1961年农历五月，牛春明这位身怀绝技、武德高尚的太极宗师与世长辞。他不仅为后人留下了一系列精彩的拳照、纪录片以及他对太极拳的独到理解与诠释，还培养了大量的太极拳人才。

牛春明在杭州传授太极拳三十余年，传有商世昌、陈松海、孟宪民、丁水德、潘志成、瞿文等弟子。在杭州数万拳友拳众中，不少人直接或间接地与牛春明有着渊源传承关系，此外因曾在浙江兰溪、武义、永康等地教拳，其门人弟子遍及浙江各地。

牛春明太极拳基本特点

牛春明太极拳是中国杨式太极拳的最重要支派之一，也是杭州乃至浙江省最重要的太极拳传派之一。具体来说，牛春明太极拳有三大显著特点：一是强调体用结合。既强调对太极拳根本规律的把握，着重对太极拳拳理、拳论的探究；又强调太极拳的实战应用。太极拳为中华武术之精粹，则必然强调内功的养成与技击的需求，而不能仅为“花架子”。围绕这一核心认识，他不仅保留了杨式太极拳中的传统技击精髓，而且融入了他多年的实战体验，对杨式太极拳多有改进。二是强调德艺双馨。首先强调德行之美，凡牛春明太极拳授徒之时，首先要向学者明示“五传八不传”，其中就有“不传道德灭失之人”，注重弟子的德行操守，而这也与太极的文化、精神相统一。牛先生自己也特别重视品德修养，他一直对杨家后人心存感恩，时时图报，也绝不依仗功夫恃强凌弱。在强调德行之外，也注重对太极拳技艺的反复锤炼。牛春明习练太极拳六十余年，一生精研，从不懈怠。他所演练的太极拳，气势磅礴，舒展开朗，是公认极具观赏性与极富太极拳韵味的。三是强调养生健体之功用。牛春明是行医出身，他认为太极拳运动符合中医理论，其外在导引运动与内在调息的结合，对诸多疾病（如颈腰疾病、心血管疾病，甚至糖尿病等慢性疾病）都具有独特的疗效。不少患者是跟他打太极拳而治愈疾病的。

牛春明对拳、剑、刀、杆、推手及点穴之功造诣深厚、武艺高超。牛春明太极拳有的技艺已经失传，大捋、扎杆、点穴等功均未得到完整的传承。有些传承下来的又将濒临失传。虽然有孟宪民、丁水德等

一批老武术家言传身教，但仅靠口口相传，则其精髓、含义、节点等极易被历史湮没。特别是随着时间推移，一些技术要点极易失传、讹讹。所以需要挖掘与整理牛春明太极拳的体用经验及独特功法，并寻找合理方法加以保留。

牛春明太极拳强调的深厚内家功底，既适用于对抗实战，也利于强身健体。虽然国家也组织有牛春明太极拳项目参加的各类体育赛事，但目前社会上无论是习拳、比赛还是锻炼，主要标准是注重外在之美，其太极内功、技击原理、文化内涵逐渐淡化隐退，亟须保护。归纳起来，牛春明太极拳的身法具有以下四个基本特点：

一是步法的变化。将非丁非八之步贯穿于套路的始终。凡转身或上步必先坐腿，分虚实，有开合。下则用全仆步，进退讲究腰腿之动。转身双摆莲以右脚跟为轴旋转落地。其理在手，“其根在脚”。

二是劲路的变化。起势即含上棚下採之劲，揽雀尾除四劲之外，更是新增了开採二劲，既符合运动规律，又在转折起点承顺当，还有技击目的，为牛式独有。

三是招式上的变化。增加并强调“肘”与“靠”的作用。两个高探马采用两种不同打法。搬拦捶一式中左掌是迎面掌，既起到击打又兼有防的双重作用，而不仅仅是拦。

四是手形的变化。出发之手必先拉到耳根再往前，出手手心均斜朝前，既实用，又富有美感。打虎式两拳拳心皆向内，而上步七星两拳，右拳出击，左拳架打，拳眼均向上。