

牛春明太级拳及 珍藏手抄老谱

牛春明 孟宪民 陈海鹰 编著



当代中国出版社

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:ddzgcbs@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。



杨露禅 (1799—1872)



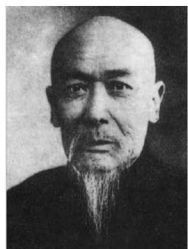
杨班侯 (1837—1892)



杨健侯 (1839—1917)



杨澄甫 (1883—1936)



杨兆熊 (1862—1930)



牛春明 (1881—1961)



五十多岁时的牛春明



王佐诚（左）、马雨荪（中）、牛春明（右）
三人于20世纪40年代结为异姓兄弟



牛春明夫妇



左：付声远 中：崔毅士 右：牛春明



前排左起：褚桂亭、陈微明、牛春明、王旭东；
后排右二：傅钟文



前排左起：傅钟文、崔毅士、牛春明、田兆麟、李雅轩



孟宪民偕部分弟子为先师牛春明扫墓，
后排左五为孟宪民、左六为张永生

丛书序

太极拳日益成为一项国际化的运动，据不完全统计，全球约有 1.5 亿人在习练太极拳。不论老幼、不论种族、不论地域、不论文化之差异，世人对太极拳运动之广泛热衷，说明了一个至明至浅的道理：它有益于人们的身心健康。

全球化的物质与科技化风潮，紧张快速的现代化城市化的生活方式，给世人带来了许多现代文明病——从生理到心理疾患。而太极拳经过历史检验和事实证明，是一项有百利而无一害的有益健身运动。而且，它是一门形神兼练、性命双修、心身共养、天人合一的大学问、大道法。在现代生活的压力下，太极拳更加显出它历久弥新的生命力与迷人魅力。作为一门国粹，它既是炎黄文化的组成部分，又是传统文化精神的载体，在健身祛病、修养身心、延年益寿的同时，还可以以之体悟文化，品味一种古老文明的智慧。有鉴于此，我们将陆续编辑出版《太极大家》这一套丛书。

太极拳不仅功理深奥，而且流派、风格各异，传承久远且广泛，我们本着兼容并蓄的立场，凡是太极拳大家的著作，只要是学理清楚、论述明白、成一家之言者，悉数收入丛书之中。本丛书不赶时间，不贪大，不求包装奢华，成熟一本出一本，力求朴素无华而有内蕴，将大家的真髓奉献给读者。

本丛书将各种流派、各种风格、各家代表人物包蕴其中，多种体例与风格都在尊重编著者的前提下予以入编，以满足读者不同的阅读需求。因此，丛书不求写作体例和手法的一致。除了新著外，一些历史旧著，如条件允许也适当入编。

总之，本丛书的入编以学术性、经典性、多样性为原则，力求信息的丰富性和代表性。

希望本丛书的出版对太极拳事业的繁荣发展有所裨益。是为序。

丛书主编 梅墨生

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

^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 忆

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



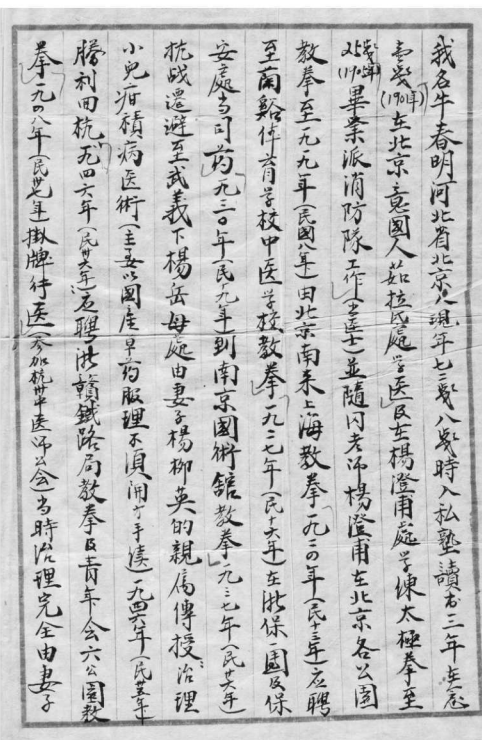
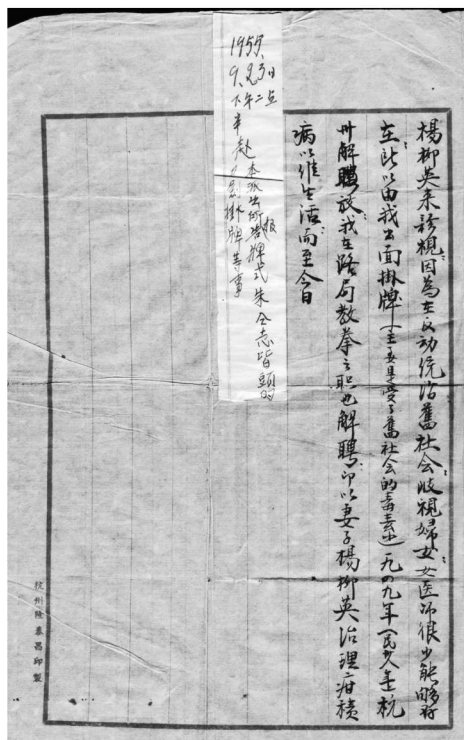
第一编
传

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学，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学，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，一面教学，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