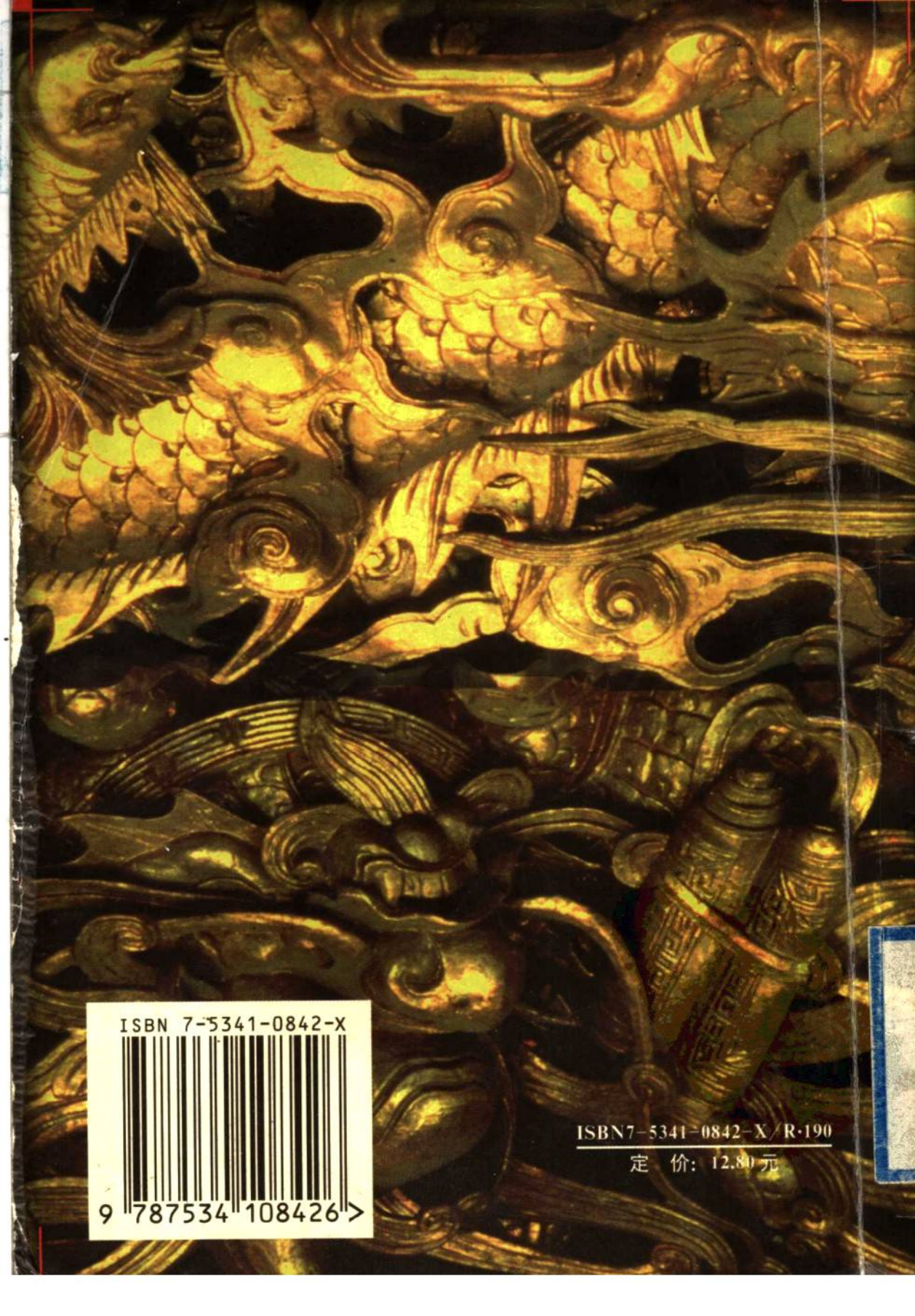


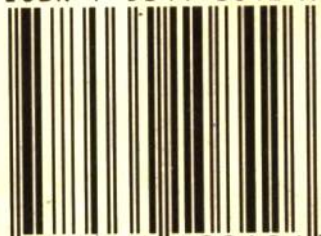
牛
春
明
太
極
拳

郭什
易
畫





ISBN 7-5341-0842-X



9 787534 108426 >

ISBN7-5341-0842-X/R·190

定 价: 12.80 元

牛春明太極拳

郭什芳書



浙江科學技術出版社

牛春明太极拳

牛筱灵 林合成 牛晨 整理

*

浙江科学技术出版社出版

浙江印刷集团公司印刷

浙江省新华书店发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 112 000

1998 年 9 月第 一 版

1998 年 9 月第一次印刷

ISBN 7-5341-0842-X/R · 190

定 价：12.80 元



牛春明(1881~1961年),满族,北京人。21岁时在学医的同时开始学习杨氏太极拳,从此演练、教授并研究太极拳达60年。1956年曾代表浙江武术队参加全国武术汇演并获好评;1960年由他演练的太极拳被拍成电影《万年青》。他拳技精湛,武德高尚,为继承、发展太极拳作出了贡献。

序

太极拳在我国有悠久的历史 and 深厚的基础，自太极拳形成至今约 300 年以来，很多太极拳名家继往开来，承古立新，推动了太极拳技术的发展和形式的多样。近十多年来，太极拳运动又随着中国武术走向世界，使太极拳的技术更趋于规范与完善，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种拳种。她融练拳与养生为一体，技击与练拳紧密相结合。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。

牛春明先生是一位武术界倍受尊敬的前辈，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；并要求做到虚领顶劲、含胸拔背、松腰胯、分虚实、沉肩坠肘、用意不用力、上下相随、内外相合、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，腰为蠹”。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，刚柔相济。牛先生的太极拳功夫纯正，尤对杨氏拳种的招式、手法、技法有较深的研究，功深技佳，始终保持杨氏太极拳古朴典雅的风格。

牛先生生前就想出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。在牛先生故世三十余年后的今天，定居在香港的牛筱灵女士为了却其先父的遗愿，在牛先生遗稿的基础上，将其整理、完善并使其出版，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。希望《牛春明太极拳》一书的出版和“杭州春明太极拳馆”的成立，对继承祖国传统的文化遗产，开展全民健身活动，提高人民的健康水平，促进物质文明和精神文明能起到积极的作用。

当代中国武林百杰之一
浙江省武术队总教练

陈顺安

1998. 4

前 言

太极拳不同于一般体操,它是以轻缓柔软的姿式,使人体各组肌肉和各个关节伸缩舒展活动,同时又必须配合均匀的深呼吸,自始至终连续不断。整个套路在意念的导引下贯串着用意不用力、棉里藏针、运柔成刚、寓动于静的精神,这是太极拳的规律和特点。

学练太极拳必须注意思想集中,意识和动作要一致,动作到那里,意识就到那里。以腰为轴,含胸拔背;以手为轮,沉肩坠肘;上下相随,行云流水;手足呼应,如猫独行;呼吸深缓,随式运气;舌舐上腭,唾液勿弃;自然调节,密切地配合,从而内外上下完整一体。练拳时要一阶一级的循序渐进,不间断地练,由熟生巧,日久气血自然流通,气质自然变化,体质自然增强。

目前,我国正处在经济高速发展,社会主义建设突飞猛进的繁盛时期,发展体育事业,普及太极拳术,对提高人民身体素质、健民强国,具有一定的意义。多年来我国把太极拳作为体育项目及保健医疗手段,为广大群众和医务工作者所信赖和采用,并已取得了一定成效。参加太极拳锻炼的人数越来越多,由城市到农村,由个人到集体,已发展成为群众所喜爱的运动。

当前太极拳在日本和东南亚已成为时尚的运动;在

欧美国家也引起了人们极大的兴趣,前来中国学习和参赛的人数明显增加,国际间的交流日益频繁。可见,太极拳已跨出国门,载着人们给予的荣誉走向了世界。

为了弘扬太极拳这一中华民族宝贵的文化遗产,普及推广太极拳的保健经验,先父立志著书,曾整理撰写部分文稿,然因种种原因,愿望未能实现,幸好拳架的底片保存完好,为我们今天的整理工作提供了方便。

本书所列拳架是秉承先师杨澄甫先生的拳式,结合我父 60 年的教拳经验和体会而作,可以说是杨氏拳法套路的进一步引申和发展。本书力求从太极拳的身、眼、手、法、步等法引导学者循序渐进逐式演练,侧重拳架各个部位的姿式,配合插图进行解说,使架式正确,上下内外具皆合度,为据书教拳或据书学拳者提供参考。

在整理撰写本书的过程中,得到了先父的儿孙、弟子及诸多拳友的支持和帮助;为使本书能高质量的出版,父亲的外孙女林汉琦、林永铭给予了慷慨的资助,外孙孟宪民亦出了很多力。在此一并致以诚挚的感谢。由于我水平有限,对有些技法的表达或许不够充分、或许欠贴切,谨请拳术界的前辈、拳友和广大读者不吝指正。

牛筱灵

1998. 4

目 录

牛春明太极拳拳式目录	1
牛春明太极拳拳式练法说明	3
牛春明太极拳步法	167
练太极拳应掌握的要领	172
太极拳的健身和预防疾病的功能	176
附录	178
牛春明生平介绍	178
回忆与联想	181
结束语	184

牛春明太极拳拳式目录

- | | | | |
|------|--------|------|---------|
| 第1式 | 太极起势 | 第21式 | 海底针 |
| 第2式 | 揽雀尾 | 第22式 | 闪通背 |
| 第3式 | 单鞭 | 第23式 | 翻身撇身捶 |
| 第4式 | 提手上势 | 第24式 | 泄步搬拦捶 |
| 第5式 | 白鹤亮翅 | 第25式 | 进步揽雀尾 |
| 第6式 | 左搂膝拗步 | 第26式 | 单鞭 |
| 第7式 | 手挥琵琶式 | 第27式 | 左右运手 |
| 第8式 | 左右搂膝拗步 | 第28式 | 单鞭 |
| 第9式 | 手挥琵琶式 | 第29式 | 左高探马右分脚 |
| 第10式 | 左搂膝拗步 | 第30式 | 右高探马左分脚 |
| 第11式 | 进步搬拦捶 | 第31式 | 转身左蹬脚 |
| 第12式 | 如封似闭 | 第32式 | 左右搂膝拗步 |
| 第13式 | 十字手 | 第33式 | 进步栽捶 |
| 第14式 | 抱虎归山 | 第34式 | 翻身撇身捶 |
| 第15式 | 肘底看捶 | 第35式 | 泄步搬拦捶 |
| 第16式 | 左右倒撵猴 | 第36式 | 右蹬脚 |
| 第17式 | 斜飞势 | 第37式 | 左右打虎式 |
| 第18式 | 提手上势 | 第38式 | 回身右蹬脚 |
| 第19式 | 白鹤亮翅 | 第39式 | 双峰贯耳 |
| 第20式 | 左搂膝拗步 | 第40式 | 左蹬脚 |

- | | | | |
|--------|--------|--------|---------|
| 第 41 式 | 转身右蹬脚 | 第 62 式 | 闪通背 |
| 第 42 式 | 上步搬拦捶 | 第 63 式 | 翻身白蛇吐信 |
| 第 43 式 | 如封似闭 | 第 64 式 | 泄步搬拦捶 |
| 第 44 式 | 十字手 | 第 65 式 | 进步揽雀尾 |
| 第 45 式 | 抱虎归山 | 第 66 式 | 单鞭 |
| 第 46 式 | 横单鞭 | 第 67 式 | 左右运手 |
| 第 47 式 | 左右野马分鬃 | 第 68 式 | 单鞭 |
| 第 48 式 | 跨步揽雀尾 | 第 69 式 | 高探马穿掌 |
| 第 49 式 | 单鞭 | 第 70 式 | 转身右蹬脚 |
| 第 50 式 | 左右玉女穿梭 | 第 71 式 | 进步指裆捶 |
| 第 51 式 | 跨步揽雀尾 | 第 72 式 | 进步揽雀尾 |
| 第 52 式 | 单鞭 | 第 73 式 | 单鞭下势 |
| 第 53 式 | 左右运手 | 第 74 式 | 上步七星 |
| 第 54 式 | 单鞭下势 | 第 75 式 | 退步跨虎 |
| 第 55 式 | 左右金鸡独立 | 第 76 式 | 转身双摆莲 |
| 第 56 式 | 左右倒撵猴 | 第 77 式 | 弯弓射虎 |
| 第 57 式 | 斜飞势 | 第 78 式 | 泄步搬拦捶 |
| 第 58 式 | 提手上势 | 第 79 式 | 如封似闭 |
| 第 59 式 | 白鹤亮翅 | 第 80 式 | 十字手 |
| 第 60 式 | 左搂膝拗步 | 第 81 式 | 收势(合太极) |
| 第 61 式 | 海底针 | | |

牛春明太极拳拳式练法说明

第 1 式 太极起势

(假定起势站立方向以面南为例)

动作

一、预备式

正身面南，身正、气平、自然直立。双脚平行，约肩宽，立在起势线上。口唇轻轻微合。舌轻抵上腭，以鼻呼吸。眼平视前方，沉肩坠肘。手指微曲略向前指，腰胯松静自然，安逸慈祥（图 1）。

二、太极起势

1. 接预备式，两臂相距肩宽，缓慢前举肩平，手心向下，眼视前方（图 2）。

2. 两臂缓慢下沉两胯侧，掌心向下，气沉丹田，双膝似伸非直。身体中正，眼仍视前方（图 3）。



图 1

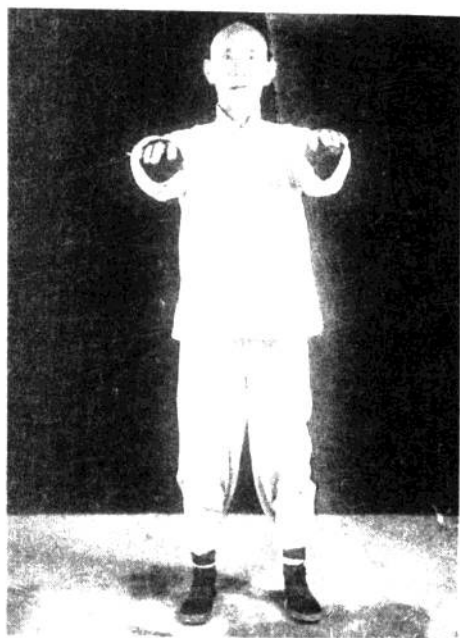


图 2

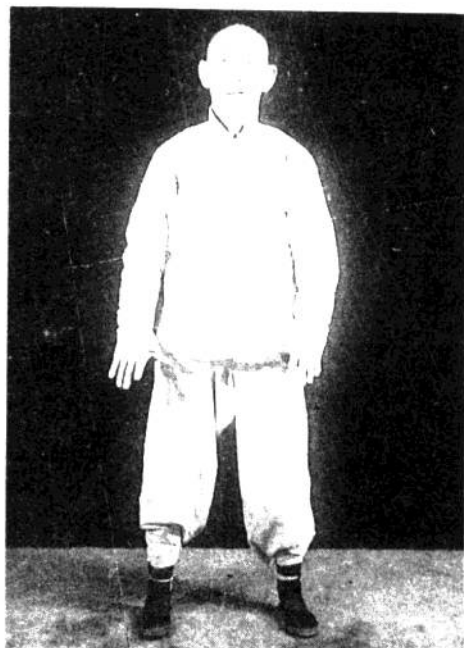


图 3

要领

1. 自然直立，头部、尾闾直至身体全部中正，以保持不失重心为原则。

2. 呼吸自然，以鼻呼吸，舌舐上腭，嘴自然闭合。舌下生津，为华池之水，养生之源，应珍惜，吞咽为宜。

3. 腰胯自然松静，从心理上、思想上安静下来，在全套套路中始终贯彻虚灵顶劲、含胸拔背、沉肩坠肘、气沉丹田、尾闾中正、松静自然的基本要求。

4. 两手前举肩平是棚劲，下落为採劲，上举下落均为圆转曲线的运转，谓之“着着皆圆形”。

5. 全套姿势与姿势，必须连贯绵绵不断，一气呵成。

6. 两手提起时气稍稍上提，下落时气徐徐下沉丹

田。但气之下沉不可勉强，以免发生不良影响，只要留意气沉丹田，不使气上浮填胸，保持全身稳定即可。第一式太极起势所提到的基本要领要在全套拳式中贯彻。

7. 两手上举下沉动作要协调一致，并身躯中正，含胸拔背，沉肩坠肘。

用法

1. 预备动作，灵活运用。

2. 两臂上提是掳劲，即用掳劲接住（粘住）以待势反击，下落是採劲，採敌来力，化力借用，有四两拨千斤之用。

【附】歌诀

1. 掳劲歌诀：

掳劲义何解 如水负舟行 先实丹田气 次领顶头悬
周身弹簧力 开合一定间 任尔千斤力 飘浮也不难

2. 採劲歌诀：

採劲义何解 如权之引衡 任尔力巨细 权后知轻重
轻移则四两 千斤亦可称 若问理何在 杠杆作用存

第 2 式 揽雀尾

动作

一、揽雀尾棚势

1. 接太极起势二,将重心移至左脚,成左实右虚,随腰胯往右微转,右脚尖往右开 45° ,面向西南,同时右臂顺势抬起与肩平。沉肩坠肘屈臂,肘曲约为 60° ,手心朝下。眼随右手前视(图 4)。

2. 重心移回右脚之时,左手向右侧圆转至右手下,两手心上下斜相对。面向西南,眼向右手方平视(图 5)。



图 4



图 5

3. 重心仍在右脚，提起左脚，直向前迈一步，屈膝坐实。随腰胯向左旋转，转向正南，左手随腰胯转动，坡形上棚于胸前，手心向胸，右手心向下採于胯侧，指尖向前，蹬直右脚，成左弓蹬步，两手左棚右採为掇劲。眼平视前方（图 6）。

4. 重心移右脚，随腰胯向右转，左脚尖顺势向右转 45°，重心移至左腿，右手随腰胯略左圆转，手心略向上转至左手下方，两手心上下斜相对。眼平视两手前方（图 7）。

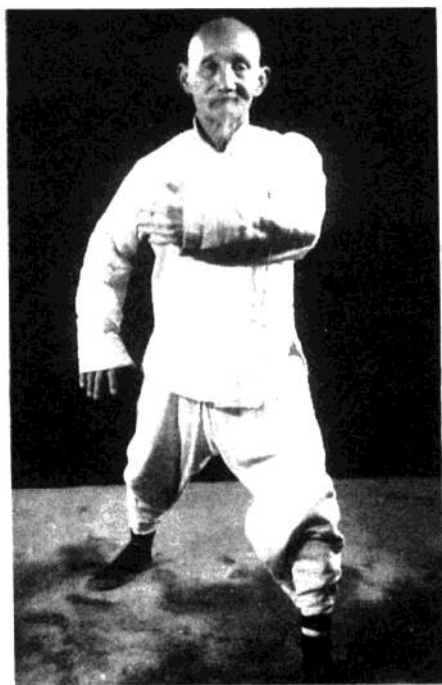


图 6



图 7