

牛春明嫡传

孟宪民

MengXianMin

TAIJIQUANJIAOCHENG

太极拳教程

主 编 孟宪民
执行主编 吕立江 孟芸



牛春明嫡传

孟宪民太极拳教程

主 编 孟宪民
执行主编 吕立江
 孟 芸

上海中医药大学出版社

G852.34
2003

责任编辑 黄 健
技术编辑 徐国民
封面设计 王 磊
出 版 人 华卫国

图书在版编目(CIP)数据

孟宪民太极拳教程/孟宪民主编. —上海: 上海
中医药大学出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-81121-189-4

I. ①孟… II. ①孟… III. ①太极拳—教材
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 180970 号

孟宪民太极拳教程

主 编 孟宪民

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号)

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销

上海申松立信印刷有限责任公司印刷

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 14

字数 267 千字 印数 1—3268 册

版次 2010 年 10 月第 1 版

印次 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 81121 - 189 - 4/R. 175

定价 45.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科或电话 021—51322545 联系)

太极拳名家牛春明



牛春明(1881—1961),字镜轩,出生在北京,满族,清王朝八旗兵的后裔,外科大夫。21岁师从杨健侯太极拳师祖学习太极功夫,后承杨公澄甫拳艺,是杨家的第一位外姓弟子,从此与杨式太极拳结下了不解之缘。1914年起,他在杨家武馆任教六年之久。1920年,为了把杨式太极拳向江南发展,牛春明秉承师命,离京南下,一边行医一边传授拳艺达60年。新中国成立后,多次参加全国拳术竞赛大会,荣获国家奖章。1960年中央新闻纪录电影制片厂与浙江电影制片厂联合为牛春明拍摄太极拳术纪录片《万年常青》;当时在全国放映深受大众喜爱。牛春明一生为太极拳事业辛勤耕耘,他的高尚武德和精湛的拳术,受到武术界人士的尊敬,被誉称为“牛大力士”,他为太极拳的继承与发扬光大贡献了毕生精力。

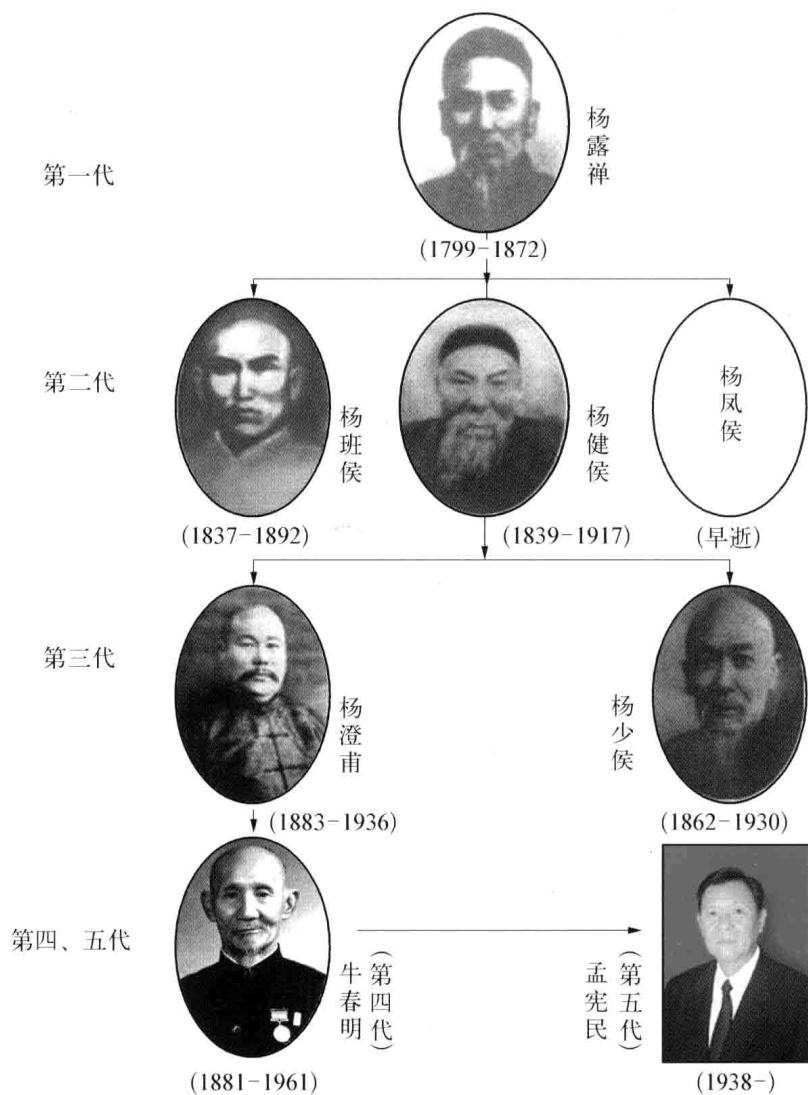
太极拳传人孟宪民



孟宪民, 1938 年生于杭州, 毕业于浙江大学。春明太极拳馆馆长, 杨式太极拳名家牛春明嫡系传人, 中国武术段位七段, 浙江省涉外武术特级教练。1946 年起, 师从著名杨氏太极拳第四代传人、外祖父牛春明, 系统习练传统杨氏太极拳、剑、刀、推手等, 为牛春明入室弟子, 深得其亲授嫡传。孟宪民继承了杨式太极拳、剑、推手技艺, 至今已习练 60 余年。自 1981 年起带领太极拳队员参加国内外一系列太极拳赛事, 共获各类奖牌 500 余枚, 获得冠军奖牌 200 余枚, 教授学员 20 000 余人, 培训了众多太极拳优秀骨干。

德艺双馨, 文武兼备的孟宪民根据六十余年的教学经验, 通过对太极拳、剑、推手的特点, 结合人的生理特征, 分析动作, 阐述要领, 适应现代人的需要, 把传统套路加以改革、创新。创编了“牛春明太极拳精编套路 27 式”, 以适应初学 81 式杨式太极拳传统套路项目和参加竞赛的需要, 受到太极拳爱好者的欢迎和好评。

孟宪民太极拳传承脉络图



孟宪民太极拳教程

主 编： 孟宪民

执行主编： 吕立江 孟 芸

编 委：（以姓氏笔画为序）

孙俊雍 杨汉斌 陈小敏 陈定杰

周丽珍 罗一鸣 楼 韬 楼维蓉

摄 影： 杨振发 赵平一

前 言

太极拳从创立到今天,历经了数百年的发展,经过几代人的不断充实与完善,成为具有国内外广泛群众基础,深受百姓喜爱的一种修身养性、延年益寿的养生拳术,她的独有魅力与经久不衰的生命力,不仅在于她有精妙绝伦的技击功夫,更具有深奥精辟的太极经典理论,显示了太极拳的完善体系。

随着太极拳术广泛传播到五湖四海 170 余个国家和地区,她已成为一项国际性健身养生运动,深受世界人民的喜爱,人们渴望进一步了解和探求源远流长的传统太极拳艺精华及其所独具的中华文化底蕴与内在人文精神魅力,正是在这样的背景下,我们撰写了本书。书中主要讲述太极名家牛春明及其正脉传人孟宪民的拳理拳法和孟宪民的创新理论与拳术。

全书内容主要分四大部分,即:理论篇,太极拳法,太极推手、剑法,附篇牛春明拳照与太极拳文献。主要介绍了太极拳的基本概念与牛春明太极拳渊源和正脉传承孟宪民的经历,较为详尽地讲述了孟宪民拳理拳法、习练知要、练拳注意事项及太极拳的养生作用,同时将传统太极拳 81 式分为 9 节讲解,以方便教学。太极推手与剑也作了系统介绍与解读,方便读者练习,并增加附篇介绍牛春明太极拳与剑的遗照与太极古代文献,以供太极拳爱好者临摹与参考。

全书内容系统和丰富,对杨式太极拳进行了系统整理与总结,并汲取了其他太极拳名家的理论精华与重要观点,充实了孟宪民的拳理拳法外,还整理了大量的牛春明拳理拳术。本书是孟宪民 60 余年的教拳经验和对太极拳练拳经验的心得总结,也是太极拳爱好者的必备用书。

由于作者水平有限,不妥之处,在所难免,敬请拳术界的前辈、拳友和读者不吝指正。

编 者

2009 年秋

目 录

理 论 篇

第一章 概论	1
第一节 太极拳概论	1
一、太极与太极拳概念	1
二、太极拳的形成与发展	3
第二节 牛春明太极拳渊源及传承	4
一、牛春明与杨式太极拳渊源	4
二、牛春明太极拳的正脉传承孟宪民	8
第二章 太极拳理	13
第一节 身法	13
一、手型	13
二、步法	14
三、身法	15
第二节 心法	21
一、心静	21
二、气聚	22
三、神敛	23
第三章 太极拳习练知要	25
第一节 练拳的意与力	25
一、练拳用意	25
二、练拳用意不用力	26
第二节 太极拳的练与养	27
一、太极拳的练	27
二、太极拳的养	28
第三节 练拳注意事项	29
一、练拳前注意事项	29
二、练拳中注意事项	29

三、练拳后注意事项	31
第四章 太极拳的养生作用	33
第一节 太极拳与中医养生	33
一、太极拳与中医导引养生	33
二、太极拳与中医经络养生	34
第二节 太极拳的养生作用	35
一、强筋壮骨	35
二、疏经通络	35
三、调和气血	35
四、平衡阴阳	36
五、协调脏腑	36
六、培育元气	37
七、强身健体	37
八、延年益寿	38

太 极 拳 法 篇

第五章 太极拳法	39
第一节 第1式至第7式	39
第二节 第8式至第15式	52
第三节 第16式至第28式	63
第四节 第29式至第35式	80
第五节 第36式至第44式	89
第六节 第45式至第52式	97
第七节 第53式至第63式	108
第八节 第64式至72式	116
第九节 第73式至第81式	121

太 极 推 手 与 剑 法 篇

第六章 太极推手	129
第一节 太极推手概论	129
第二节 太极推手基本动作	131

第七章 太极剑法	140
第一节 太极剑概论	140
第二节 太极剑法	145
第三节 剑法十三势解说	190

附 篇

一、万年常青	193
二、古典太极文献摘录	206
参考文献	210

理论篇

第一章 概 论

第一节 太极拳概论

一、太极与太极拳概念

所谓太极，古人“谓天地未分之前，元气混而为一，即太初，太一也”。（《易系辞》）这是解释宇宙最原始的状态，即阴阳未分的混沌状态，形成了宇宙的本源，是说宇宙从无极而太极，万物化生的过程。“太极”一词最早见于《易传·系辞上》，“太”有至的意思，“极”有极限之义，就是至于极限，放之则弥六合，卷之退藏于心，可以大于无限量而不能超越圆周和空间，也可以小于无限量而不等于零或无。较早使用太极概念要数《庄子》和《易传》。《易系辞传》：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”成卦过程，先是有太极，便形成阴阳两爻，称做两仪，二爻相加，便形成四象的可能，由它再各加一爻，就形成八卦。这种成卦的解说，实际上是对天地开辟的概述。太极生两仪即是太极分化形成的天地过程，即两仪为天地也。道家在修性养生的实践和理论探索中，使用太极的概念最为频繁，并且结合其养生思想，极大地丰富了太极的内涵。

这里最重要的是提出并形成《太极图》。据传《太极图》是宋代道士陈抟所创。宋代儒家周敦颐在《太极图说》开篇就说：“无极而太极。”说明太极图是研究周易学原理的重要图像，也是包含了天地宇宙的普遍规律，所以有人说它是宇宙的模式。太极图由于阴阳两面方位的移动和变换，而又出现了不同的图像，它展形了一种互相转换、相对统一的形式美，如先天八卦图（如图），坤震离兑居左，坤为母，离再索而得女，兑三索而得女，三卦属阴，只震一索而得男为阳，故太极图左面用黑色表示属阴，黑中白色点表示阴中有阳。乾巽坎艮居右，乾为父，坎再索而得男，艮三索而得男，三卦皆阳，只巽一索而得女为阴，故太极图右面用白色表示属阳，白中黑点表示阳中有阴。所以先天八卦讲对峙，即把八卦代表的天地风雷、山泽水火八类物象来说明它的阴阳关系。有了先天自然要有后天，后天八卦图与先天八卦图的太极图方向相反，八卦的方位排列与数序不同（如图）。先天八卦图天地定位为

体,后天八卦图形容周期循环,如水流行,用以阴阳的依存与互相,五行的母子相生,从四时的推移,万物的生长收藏,表达宇宙规律,以它为用。



先天八卦图



后天八卦图

按照易学的观点,有形的东西来自于无形,由无极而太极。太极是实体,是周运不息的,即宇宙在运动,动则阳气生,动到一定程度,变为相对静止,静则阴气生,静极又生动,如此一动一静,阴阳之气互为其根,运转于无穷。自然界的规律更是如此,阴阳寒暑,四时节气的生长收藏,即万物的生长规律,无不包含阴阳五行。就人部阴阳而言“乾道成男,坤道成女”,阴阳交合,则化生万物,万物按此规律生生不息,故变化无穷。这些内容提出了立天、立地、立人之道之三纲领,也就是三才之道。可见,太极逐步被理解成阐明宇宙从无极而太极,以至万物化生的过程。这即是物质世界的一般规律,是众多事物的纲领和由来,也是事物产生与毁灭的根由所在。人生之理,以阴阳二气生养百骸、骨肉、五脏六腑,乃至七损八益,一身之内,莫不合阴阳之理,这一理论建立至今几千年,仍为人们描述万象,解释医理的工具。清代乾隆年间太医院汇编的《医宗金鉴》指出:“无极太虚气中理,太极太虚理中气。乘气动静生阴阳,阴阳之分为天地。未有宇宙气生形,已有宇宙形寓气。从形究气曰阴阳,即气观理曰太极。”太极的概念逐步渗透到了儒家、道家、医家、武术等流派的思想领域,尤其是道家流派的太极拳。

太极拳为何以太极名之?《太极拳正宗》曰:“太极拳内含天地造化之机,法道自然,化生为一。太极之先,天地根源。太极即天地也。”一代太极宗师张三丰认为太极拳从虚静,主敬和,守下势,隐而不显,不争不抗,反映与体现的是宇宙自然;人生的根本走向与规律。所以,太极先辈有感而论为太极拳是:详推用意终何在,延年益寿不老春。拳者,圈也;理也;道也;其大无外,其小无内;心中有所权衡,一举一动,理法具现。至于太极拳修炼中的搏斗之法,乃是太极拳悟道的独特途径。通过技击的实践,以静制动;以柔克刚;后发制人的过程中,领悟到无为而有为,被动

而主动。因此太极拳是古代诸多圣贤共同创造和不断完善的,直到今天这种完善的进程仍然没有停止。老子写出了具有深远的历史与现实意义的,具有历久弥新的哲学著作《道德经》,所以老子是中国道家的始祖。由于太极拳主要流传采用口耳相授,代代相传,所以在一百多年前太极拳的流传范围是极小的,方圆少有人知晓,太极拳赵堡架经典之作《太极拳正宗》内有歌曰:“太极之先,天地根源,老君设教,宓子真传。玉皇上帝,正坐当筵。帝君真武,列在两边。三界内外,亿万神仙。传与拳术,教成神仙。”总之太极拳依据易经阴阳之理、中医经络学、导引吐纳之术而创造的一套有阴阳之理符合人体结构、动作柔和、缓慢、轻灵的拳术。

二、太极拳的形成与发展

最早太极拳法据传出自古代轩辕黄帝,他根据蛇和喜鹊相斗的形态而编创出太极拳法。中国道教邈邈派所传老拳谱上记载着这样一段话:“黄帝隅行于坡前,看见蛇鹊相斗紧相连。鹊攻尾,首来救。鹊攻首,尾相援。鹊攻中,首尾连。黄帝一见非偶然,从此留下太极拳。”老拳谱上记载着各种拳势动作的形成过程及创编人和创编的时间与地点。还记载着演变出的多种拳法,如吕洞宾祖师创编的“吕式太极拳”,陈抟老祖创编的“华山太极拳”等。

关于太极拳的形成年代,众说纷纭,据传有唐代(公元618—907年)许宣平、明代(公元1368—1644年)张三丰、清代(公元1644—1911年)陈王廷和王宗岳等五种不同的说法。但没有充分史料可以证明太极拳是张三丰所创,当然也没有证据证明不是他所创。大多认为太极拳并非一人所创,而是先辈集体智慧的不断总结、整理、创新、发展而来的。纵观近、现代太极拳的发展就可见一斑,事物只有不断发展才具有生命力。这足以说明太极拳的前天、昨天和今天,也展示了它的明天。中国武术史学家唐豪曾经考证,太极拳为河南温县陈家沟陈王庭所创。但从其考证的证据来看,尚有值得商榷之处,还无法定论。也有人称太极拳发源于武当武术,赵堡太极拳为武当太极拳的一支。目前可以肯定的是,太极拳由河南温县陈家沟陈氏第十四世陈长兴传给河北永年人杨露禅,后来社会依次出现杨式、吴式、孙式等太极拳流派。目前流传的陈式太极拳为人所知则是20世纪20年代的事情了,而这个陈式太极拳和陈长兴传给杨露禅的是否一致,以及陈长兴后陈家沟武术传承则是一宗悬案了。

太极拳数百年来代代有传人,绵延不绝,名手辈出,尤其杨氏太极拳,在藏龙卧虎的北京,更是赢得“杨无敌”的美誉,而为天下所知,为太极拳的发展、传播、造福人类,居功至伟。据传陈氏十四世的陈长兴,在祖传太极拳的基础上再创新拳法。他将陈王廷编的太极拳由博简约,精炼归纳,创造性地形成完整套路,成为陈氏太

极拳一路二路,后人称为“老架”,他还大胆地打破门规限制,拳传外姓,收河北广平府(今永年县)杨福魁(露禅)为徒。杨福魁艺成回乡后到北京,经历了一段“闯天下、打天下”的传奇经历,并担当旗营武术教师。杨氏祖孙三代在北京与人交手无数,授徒广众,流传甚广。其拳法在不断的实践中日臻完善,最后由杨澄甫定型,成为目前流行最广的杨式太极拳。

太极拳的发展明代有较大贡献。明代武术极为盛行,出现了很多名家和新拳种,太极拳就是吸取了当时各家拳法之长,特别是戚继光的三十二势长拳而编成的。同时结合了道家导引、吐纳之术。太极拳讲究意念气沉丹田,讲究心静体松,重在修炼内气,所以太极拳被称为“内家拳”之一。在阐述拳理时还运用了中医阴阳五行学说和中医经络学说,以意行气,通任督二脉,练带脉、冲脉。各式传统太极拳也皆以阴阳五行学说来概括和解释拳法中各种拳式变化。

太极拳是中华民族独特的养生理论与武术、气功引导术的完美结合,是优秀的中华养生文化。其拳理来源于《易经》、《黄帝内经》、《黄庭经》等中国传统哲学、医术、武术等经典著作,并在其长期的发展过程中又吸收了道、儒、释等思想精髓,动作轻灵圆活、松柔慢匀、开合有序、刚柔相济、行云流水,连绵不断,故太极拳被称为“完美的健体运动术”。

新中国成立后,国家推崇全民健身运动,太极拳发展很快,打太极拳的人遍及全国。当今卫生、教育、体育各部门都把太极拳列为重要项目来推广,出版了数万册的太极拳书籍、挂图。太极拳在国际上也受到普遍欢迎。欧美、东南亚、日本等国家和地区,都有太极拳健身活动。据不完全统计,仅美国就已有 30 多种太极拳书籍出版,许多国家成立了太极拳协会等团体,积极与中国进行交流活动。太极拳作为中国特有的传统健身项目,已经引起很多国际友人的兴趣和爱好。

目前,国家很多部门对太极拳正进行多学科的深入研究。尤其是从临床医学、生理学、生化、解剖学、心理学、力学等多学科的研究,发现太极拳对防治各种老年病,特别是高血压病、心脏病、慢性肺病、慢性肝炎、慢性胃肠病、神经衰弱、糖尿病等均有很好的疗效。

第二节 牛春明太极拳渊源及传承

一、牛春明与杨式太极拳渊源

牛春明,1881 年出生在北京的一个满族人家庭,是清王朝八旗兵的后裔。少年时期,由于家境贫寒,历经坎坷。1901 年,二十岁时,进意大利教会创办的国施医学院学医,成为一名外科大夫。有一天,牛春明正在行医,适逢杨式太极拳杨健

侯祖师(号镜湖)患痔疮,前来就医。在牛春明大夫的精心医治和照料下,健侯师祖的痔疮很快就痊愈了。对此,健侯师祖万分感激。牛春明大夫也深知杨健侯大师的太极拳功夫,于是恳求健侯师祖传授太极拳功夫,而健侯师祖此时已告老隐退,不再收徒,见牛春明诚恳好学,就破例代子(澄甫)收徒,亲授拳艺,并赐名“镜轩”,使牛春明成为杨式太极拳的第一位外姓弟子,从此牛春明与杨式太极拳结下了不解之缘。

1907年,牛春明由国施医院推荐,担任北京救火会医生。是年,健侯师祖也被聘为北京救火会的国术教官。至此,牛春明和健侯师祖得以朝夕相处,其坚持不懈、勤奋好学的精神深得健侯师祖的赏识,于是将毕生的技艺传授给牛春明。牛春明进入杨家门墙后,深得杨家父子器重,倾囊相授太极拳功夫,加上他自己的精心苦练,功深技精。健侯师祖晚年,又把秘传的点穴功夫传授给他。牛春明的肩臂、肘腕和手指已练到了相当的功力,指头肌肉特别发达,内劲直透指梢。据传,一次野餐,忘了带开罐头的刀,牛春明用手指当刀,点开罐头盒,而手指毫无损伤。具有这等功力,又熟悉人身上的生死穴位,点穴术就不仅仅是防身制敌的秘术,它还能用来治病救人。但健侯师祖未及传授解穴之法便仙逝了。

健侯师祖过世后,牛春明曾一度行医至山西大同、河北石家庄、江西抚州等地,寻访精于点穴者,以求名师指点,完成跟健侯师祖未竟的学业。可惜始终未遇到精于解穴之术的高人。牛春明作为杨式太极拳的外姓传人,但他毕生只学一家之拳,练一师之艺,习一技之长,专心修炼杨式太极拳。因此,最终能登堂入室,达到“人不知我,我独知人”的“神明”阶段。他的太极功夫是纯正的,始终保持着杨式太极拳古朴典雅的风格。

1912年,杨澄甫公在北京中山公园设立拳场,公开传授杨家的太极拳、剑、刀、枪等,健侯师祖命牛春明协助澄甫公教拳。由此,牛春明的拳技开始在北京武术界有了影响力。

1914年起,牛春明在杨家武馆任助教,直至离京南下,历时六年之久。

1920年,为了把杨式太极拳向江南发展,牛春明秉承师命,离京南下。先后到过南京、上海、杭州等地,以教拳为生。其间,曾在上海哈同路68号租房设立太极拳馆。自1925年起,应聘到浙江兰溪体育学校和兰溪中医学校任武术教师,此后多年辗转于浙江各地教学。

1928年回到杭州,一面开业行医,一面教拳。

1929年秋,浙江省国术馆成立,澄甫公出任教务长,牛春明被召集到国术馆任教,担当澄甫公的助手。翌年,即1930年,澄甫公因另有约请而辞去浙江省国术馆教务长一职,离开杭州,赴广州任教。牛春明继续在杭教拳,并一度担任军警界的拳师。在此期间,牛春明在各方面武术活动和比赛中都显示出非凡的太极拳功夫,