

顾留馨 ◎ 著



太极拳术

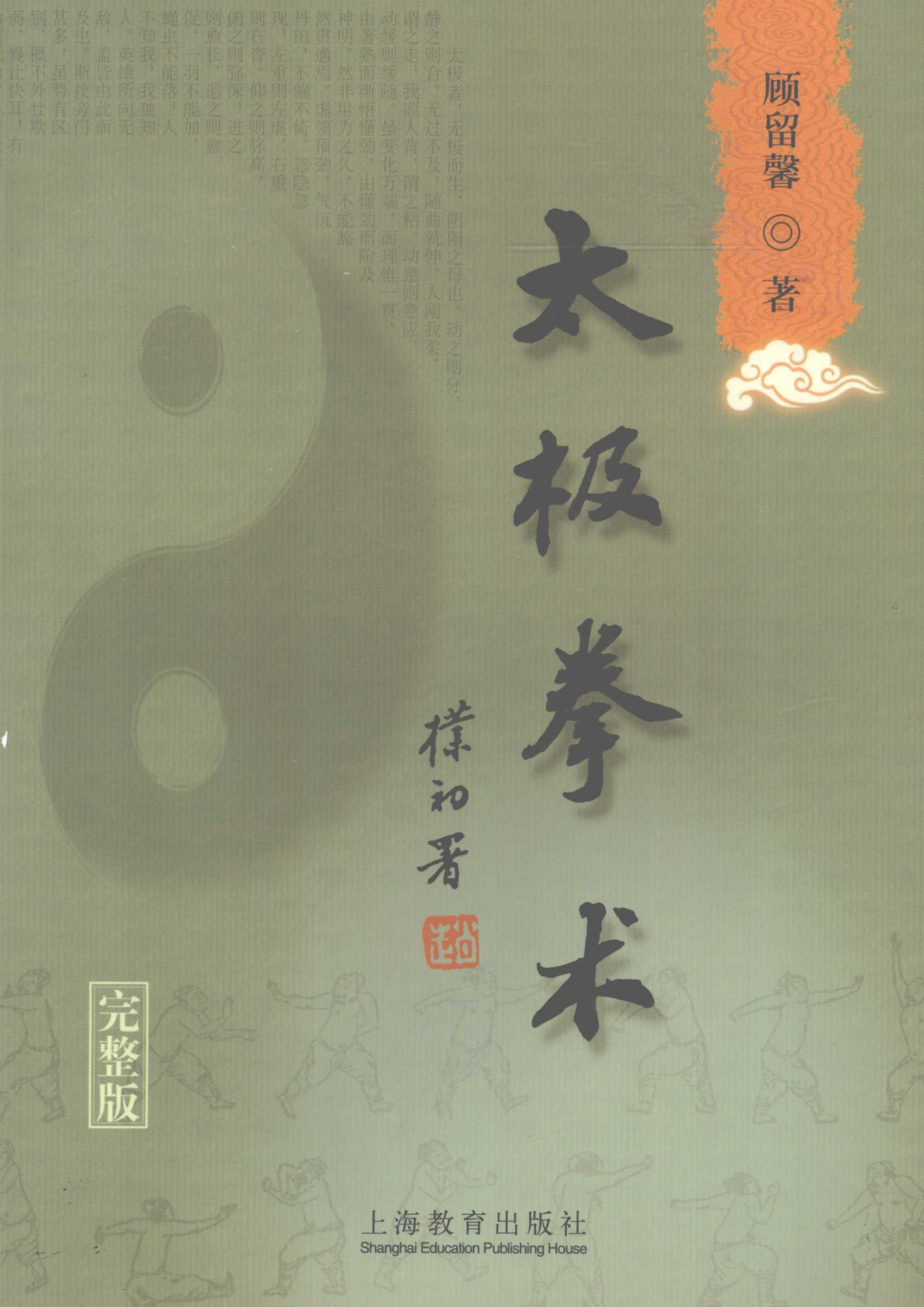
样初署



完整版

上海教育出版社
Shanghai Education Publishing House

太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔，谓之走，我顺人背，谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理唯一贯。由著熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉。虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现，左重则左虚，右重则右虚，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，一蝇不能落，人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳，有



大板拳

大

板

拳

采

丁巳年



大板拳

图书在版编目(CIP)数据

太极拳术 / 顾留馨著. —上海: 上海教育出版社,
2008.9

ISBN 978-7-5444-1981-9

I.太... II.顾... III.太极拳—基本知识 IV.G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第096150号

太 极 拳 术

顾留馨 著

上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社 出版发行

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 890×1240 印张 16.25 字数 350,000

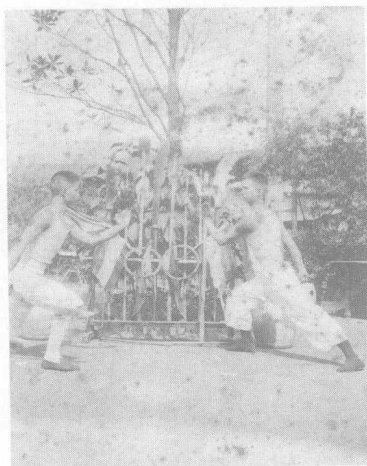
2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5444-1981-9/G·1605 定价: 42.00元

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)



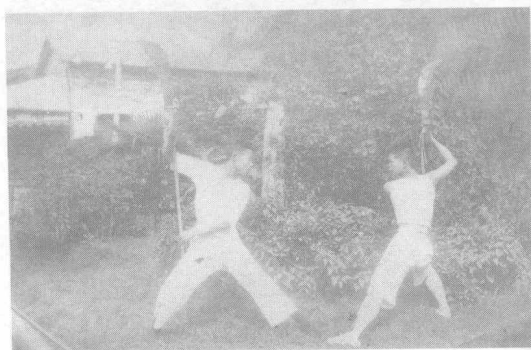
武术泰斗 顾留馨
(1908—1990)



1924 年摄于新世界公园
左顾留馨，右王才良



作者的恩师之一刘震南老师



1924 年摄于新世界公园
左顾留馨，右王才良



1955 年 1 月 16 日摄
于南京西路 444 号，唐豪
去国家体委工作前参观
永年太极社。

左起：傅宗元、叶良、
唐豪、杨基峨、顾留馨、
傅钟文

1958 年全国
武术会上海裁判及
武术队，摄于北京
中山公园



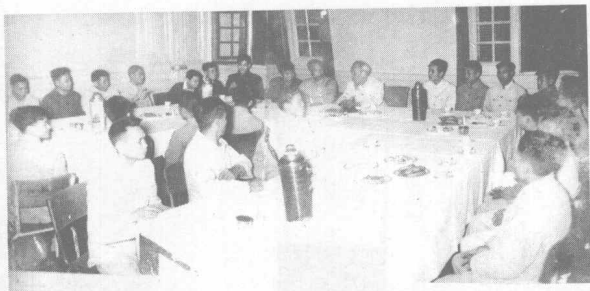
首都天安门留
影，1958 年 9 月



第一届全运会上海代表团武术队全体
留影，1959 年 10 月



作者与小儿元庄摄于
1965 年



作者与越南胡志明主席，摄于1957年4月



顾留馨，1974年10月1日，67岁



作者与孙女，摄于1974年



1979年作者在日本横滨



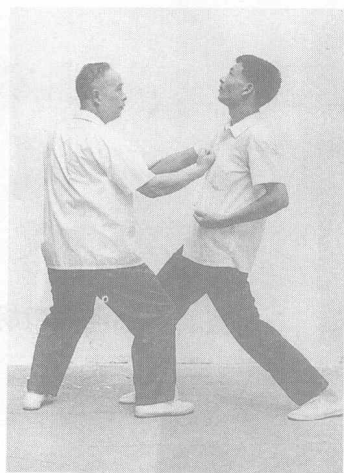
1980年6月3日于科研所



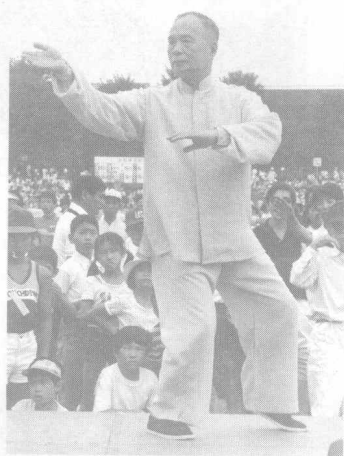
1978年10月
于毛主席故居



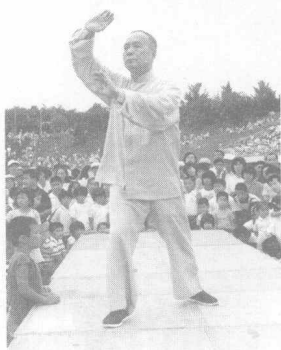
作者摄于河南少林寺，1979年



作者与学生王祥富，摄
于1980年



1980年9月派去日本横
滨市指导太极拳。图为顾留
馨表演太极拳。



1980年9月26日，御来园纪念



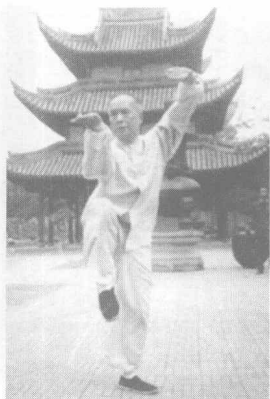
1981年摄于上海体育科学研究所



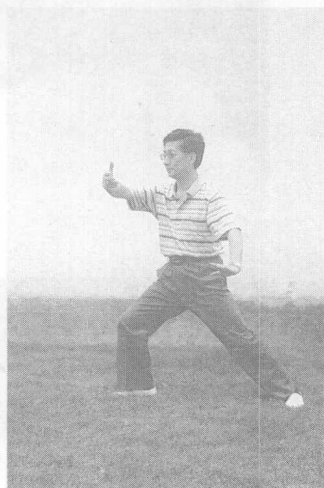
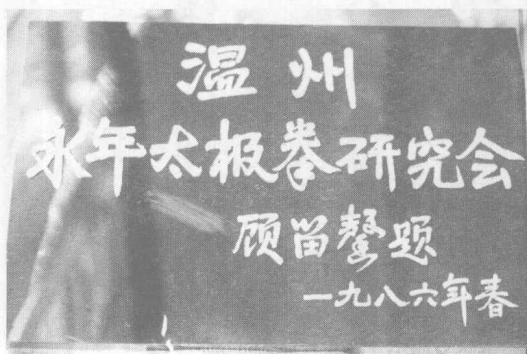
1981年10月4日于浦东公园



1981年11月16日黄浦体育馆



作者与傅钟文



陈俊彦老师拳姿，摄于2000年，时年57岁



顾留馨老师在讲课，1986年3月



李福妹老师拳姿，摄于2006年，时年65岁

大箕山上访留馨（代序）

鲁 光

（一九八四年四月）

也许是这几年看过几部武打影片之故，寻访武林高手，心里免不了有几分神秘感。

顾留馨是上海体育科研所副所长，市武术协会主席。家住闹市，可我们去寻访时，偏巧到无锡的大箕山疗养去了，自古以来，武林高手总是与深山老林、名刹古庙有不解之缘。到大箕山去寻访顾留馨，心里的那种神秘感又加重了几分。

我们在无锡下车时，天色已晚。等我们租用一辆三轮摩托驶向郊野时，夜色就更加浓重了。

同行的是《中华武术》的一位老编辑。他一路上热心地给我讲述着顾留馨的身世和传闻。

“他是地下党员，用武术掩护过地下党的革命活动，解放初期当过上海黄浦区的第一任区长，做过越南胡志明主席的太极拳教师，许多领导同志跟他学过拳，对武术理论有研究……”

老革命，老武术家……光是这两个头衔就会使人想到许多传奇故事。而这些想象中的传奇故事，又使我们寻访的对象变得像这夜色中的太湖一样神秘莫测起来。

晚上八点多钟，几经打听，我们来到大箕山疗养院一幢楼房门前。我怀着探寻奥秘的迫切心情，举手敲打着淡





黄色的房门。

门开了，站在我们面前的是一位个儿不高但非常壮实的老人。头发有些稀疏，黑白相杂。脸是方型的，棱角鲜明，给人印象最深的还是那双炯炯有神的眼睛。说话上海音很重，而且细声柔气的。不过借以加重语气的手势，却往往带着一股刚劲有力的风。

老人握着我们的手，笑着说：“儿子从上海来过电话，知道你们要来。不过，没有想到，你们会来得这么快！”他边说边把我们让进屋。采访就这样开始了。

精一家学 采百家长

一辆陈旧的有轨电车，叮叮当当晃动着，行驶在旧上海的马路上。电车靠站，一位个头矮小的少年匆匆下车。少年的身后，尾随着一个彪形大汉——令人厌恶的“包打听”。

少年回头一看，“包打听”凶狠的目光正瞪着他。少年的心怦怦地急跳起来，自己也不知道，刚才在电车上怎么得罪了这个特务。他心想：“糟糕，今天可要挨一顿打了。”虽然，这少年从十一岁就拜师习武。但哪是眼前这个身高马大的“包打听”的对手呢！

“包打听”气势汹汹地走到少年跟前，用寒光逼人的眼睛，从头到脚打量着少年。眼看，他就要动手了，但突然间，他紧握的拳头松开了。少年发觉，“包打听”的目光正落在他抱在胸前的几本厚厚的洋书上。仿佛那几本洋书是一堆烫人的火，灼伤了“包打听”的双眼。他眼神里的凶恶之光，渐渐消失，而流露出一种畏惧之色。“包打听”转过身，悄悄溜走了。



起先，少年还有几分惊讶。不一会儿，他就明白过来了，“包打听”是被那几本洋书给吓住了。少年望着消失在人群中的“包打听”的背影，感到脸上火辣辣地发烧。他感到莫大的羞辱和痛苦。“包打听”怕的是洋人呀！他心里想：“要是他怕我的武功该多好呀！”

这位少年就是顾留馨，当时刚满十六岁。这次与“包打听”的路遇，虽然是一瞬间的事。但“包打听”那双见“洋”就怕的目光，却使他陷入了沉思。在十里洋场的上海，他不知看到过多少洋人耀武扬威，随意打骂欺侮中国人。“路见不平，拔刀相助”，他真希望自己能像水浒英雄和古代武林英雄们那样身怀绝技，去收拾那些横行霸道的洋人和洋奴们。

“练武防身”、“练武救国”的思想，也许正是从此时起在这位少年身上萌动、滋长。他决心遍访名师学习武艺。

他的第一个老师姓崔，山东济南人，是他十一岁时在私塾里拜的。第二个老师叫宫荫轩，河北保定人。办了“普及武术会”，留馨从他学了“金刚腿”。第三个老师是交通大学的武术教授刘震南，他创办“中华国技传习所”，留馨慕名从学“六合拳”。

再往下，顾留馨自己也说不清了。他说，正式拜过和没有正式拜过的老师，加起来有十多个。

学杨式太极拳，他跟过四个老师：陈微名是启蒙老师，后来拜武汇川为师，又请益于杨澄甫、杨少侯；在精武会学吴式太极拳，跟过两个老师：徐致一、吴鉴泉；陈式太极拳，是跟陈发科学的。他还跟孙禄堂学形意拳、八卦掌；向田瑞芳、靳云亭也请教过形意拳。除了拜名家为师之外，他还结交了几个好友，常常跟他们在一起研习武功。一个





朋友叫林济群，四川南充人，跟他学了四套拳、两套枪、一套棍、一套剑，据说是“内家拳”。一个朋友叫田毓荣，摔跤的，是清廷善扑营老师传的艺。顾留馨跟他摔跤总输，这位朋友坦诚地将摔跤诀窍告诉他；田毓荣还和他练推手和劈剑。还有一个朋友叫傅彩轩，体重二百斤，绝招是“拦手门”，后来搬到顾留馨家贴邻，每天三点起床跟顾留馨一起习武。

“你练了这么多武艺，伤过人么？”出于好奇心，我信口这么问他。

顾老摇摇头：“练武防身，但我没有伤过人。”他给我解释道：“推手可以不伤人。推手是太极拳的灵魂。太极拳存在三百多年，主要是有推手。不练推手就不懂得什么是太极拳。武功应该练得超过人，但不要伤人，要放人家，让人家感到你有功夫就行了。”

人们都称顾留馨是太极拳专家。我向他探听：“你为什么那么沉迷于太极拳呢？”

顾留馨略加思索，就兴致勃勃地说：“我真正相信太极拳，是二十岁以后的事。在学了两年太极拳后，我有幸见到了杨家兄弟。杨澄甫身材魁梧，推手很厉害，他发劲速度快，落点准，内劲足。我第一次跟他推手，他手轻轻一拨拉，我就撞到穿衣镜上去了，感到脑袋像要掉落下来似的。澄甫之兄少候，眼神特别厉害，一望着他的那双传神的眼睛，就会情不自禁地不敢和他伸手。他的散手功夫好，拿跌掷放，兼施并用。我能学到一点，尝过味道，才对学太极拳有了信心。”

听说，当时的武术界门户之见很厉害，没想到顾留馨拜了那么多位老师呢！他真恨不得遍访天下高手。不久前，



他书赠日本友人一张条幅，上写“读万卷书，行万里路，以奇其气；精一家学，采百家长，可传乎神”。我想，这条幅正可以作为顾留馨博采众学精神的一个生动注释。

他和他的辩护律师

当我提起他与唐豪的关系时，顾留馨沉缅于一种对旧友的深深的怀念之中。

1931年“九一八”事变后，唐豪发起组织了上海国术界救国会。顾留馨参加了这个组织，与唐豪交往更加密切。唐豪留学日本，是学法律的，但也学了日本的劈刺。顾留馨常常跟唐豪练习劈刺。起初练劈刺，顾留馨总是唐豪的手下败将。因为他讲套路，往往头身躲开了，腿却挨劈。这使他感到，练武不能光讲理想化的拳架子，而应重实用。

说到这里，我有点急不可待：“听说，唐豪当过你的辩护律师？”顾留馨连连点头，说：“是呀！是呀！这事与‘七君子’事件有关，说来话长了。”

顾留馨是一位血气方刚的爱国青年，爱看进步书籍，像柔石、胡也频的小说，他都爱不释手。1934年，他在上海国际电台工作期间，加入了共青团。抗日战争爆发前，他又担任了上海职业界救国会的常务理事和上海各界救国联合会的常务理事，全国各界救国会的常务干事，积极投身于抗日救国活动。

当时，上海职业界救国会会员常有被捕、被审的，顾就请唐豪当义务律师，唐总是欣然接受委托。唐豪实际上已成为职业界救国会的义务法律顾问。沙千里与唐豪原不认识，鉴于唐豪敢于仗义执言，曾约顾留馨同去唐豪家中





致谢。1936年11月22日，救国会的沈钧儒等“七君子”，因爱国有罪，被捕入狱。国民党的倒行逆施，激起了各界人士的愤怒。上海各界救国联合会作出决定，派二十一人持呈文去苏州高等法院请求释放“七君子”出狱。法院拒绝接见，只让派五个代表进去。顾留馨作为代表之一，手持呈文，向法院据理力争。后来法院说他是沈钧儒等案的证人，给他发了“传票”，后又以没有“苏州保人”为词，被扣押入狱。

这事更激起公愤。上海各界救国会发动群众去苏州法院责问：“为什么扣押证人？”

法院当局慑于群众压力，不得不同意保释顾留馨。1937年4月3日，“七君子”被提起公诉，顾留馨等也被列为被告，同案提起公诉，顾请唐豪等为他的辩护律师。

在法庭上，唐豪列举起诉书中对顾留馨的罗织罪名、以无为有、指鹿为马的事例，把检察官驳得哑口无言。后来，法官急了，企图以散发“宣传与三民主义不相容之主义”为由来治罪。唐豪义正辞严，要检察官当庭拿出证据来，检察官拿不出，窘极了，引起30多位辩护律师全体起立抗议。隔天，上海各报刊披露这情况，社会上引为笑谈。

“在保释期间，”顾留馨笑着告诉我：“到苏州法庭出庭时，我和唐豪还到关押‘七君子’的监狱里，表演过一次劈刺呢！”

那次，唐豪和顾留馨带着剑具和护具，在看守所的院子里对刺。除史良被关在女看守所未能目睹外，其他六人都观赏了这两位爱国武术家的劈刺技艺。他们看得很高兴，欢笑不已。章乃器练过内家拳，还写过一本名叫《科学化的内功拳》的书。他握着顾留馨的手说：“我与顾兄同行！”





邹韬奋更加大加赞赏，说：“我将来也要跟你学。”

可以说，顾留馨与唐豪通过这次患难之交，情谊更深厚了。唐豪重视武术理论的研究，写过许多武术著作，有独到之见。顾留馨后来潜心于整理武术资料，研究武术理论，是深受唐豪影响的。直到1959年1月唐豪去世前夕，他们还在通信探讨武术理论。唐豪死时，书桌上放着一封写好而未发出的信。这最后的信，就是写给好友顾留馨的。

顾留馨不无遗憾地说：“唐豪生前致力于中国体育史，曾嘱我写武术史。我一直记住这位亡友的叮嘱，几十年来，我一直在搜寻史料，打算有朝一日完成亡友的遗愿。可惜十年动乱中，所有的资料都被洗劫一空，而今年逾七十，精力不济，每当想起此事，心里就深感不安……”停了一会儿，又欣慰地说，“不过，中国有人才，已经有两位同志在写《中国武林史》。”

胡志明的太极拳教练

顾留馨曾经到越南当过胡志明的教练，这是我早就听说过的。不过，有一点我并不清楚，我问他“解放后，你当黄浦区区长，后来又当上海市商业局办公室副主任，一直搞行政工作，怎么会出国去当太极拳教练的呢？”

顾留馨告诉我：“这件事得从周恩来总理和贺龙副总理1956年访越说起。”

在那次访问中，贺龙同志兴致勃勃地与胡志明主席谈起了中国武术。胡志明因在内战时曾从马上摔下来，受过伤，睡眠一直不好。贺龙同志关于武术的一席长谈，使胡志明动了心。他向周总理和贺龙副总理提出，能不能从中国派一位教练来河内教他打太极拳。