

顾留馨太极拳研究

顾留馨 著



中华武学

顾留馨专心致力于太极拳和推手的研究，引经据典，虚怀若谷，阐述拳理，深入浅出。

『读万卷书，行万里路，以奇传气；精一家学，采百家长，可传乎神』，是他七十余年习武生涯的真实写照。

顾留馨文存



山西人民出版社
山西出版集团

顾留馨太极拳研究

顾留馨 著

中华武学

顾留馨专心致力于太极拳和推手的研究，引经据典，虚怀若谷，阐述拳理，深入浅出。

『读万卷书，行万里路，以奇传气，精一家学，采百家长，可传乎神』，是他七十余年习武生涯的真实写照。

顾留馨文存

山西科学技术出版社
山西出版集团

图书在版编目(CIP)数据

顾留馨太极拳研究 / 顾留馨著; 顾元庄整理. — 太原: 山西科学技术出版社, 2008. 1

(武学丛书. 第4辑)

ISBN 978-7-5377-2978-9

I. 顾... II. ①顾...②顾... III. 武术—中国—文集

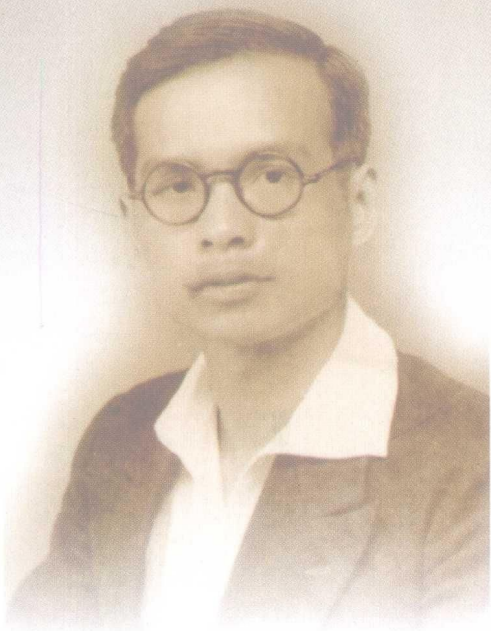
IV. G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 063472 号

顾留馨太极拳研究

著 者	顾留馨
整 理 者	顾元庄
出 版 者	山西出版集团·山西科学技术出版社
地 址	太原建设南路 15 号
邮 编	030012
经 销	各地新华书店
印 刷	太原兴庆印刷有限公司
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月太原第 1 次印刷
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	16.75
字 数	305 千字
书 号	ISBN 978-7-5377-2978-9
定 价	28.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



摄于1938年，时年30岁。



摄于1980年，72岁时。

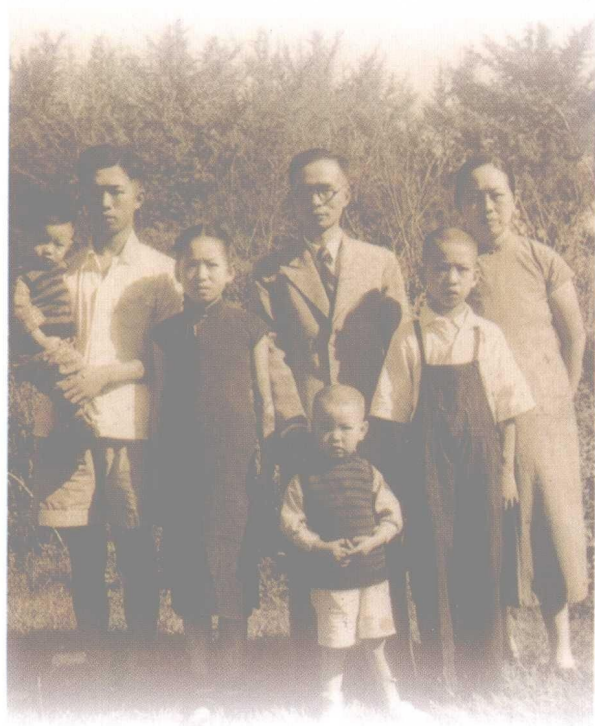


1955年1月16日，唐豪去中央体委工作前参观永年太极社时所摄。
左起：叶良、唐豪、杨基峨、顾留馨



1922年14岁时与父兴洲公合影。

1941年3月19日摄于
辣斐剧场上海剧艺社。



1943年摄于中山公园。

右起

母：瞿度梅

三子：元弟（柏年）

父：顾留馨

四子：元昆

长女：元梅

长子：元福（良）

抱着五子元德

1937年5月9日观看业
余集团社旅行吴淞于同济路
演“放下你的鞭子”。

右第一人为周肇基
左第二人为顾留馨

1933年6月25
日与蚂蚁社同人合
影。

后立左第一人
为顾留馨

前坐右第三人
为沙千里

1934年与国
际电台同事合影。

右起第四人
为顾留馨

1957年3月
摄于越南。





上海市武术队全体合影 59.6.6.

后排左起第三人为傅钟文，第五人为顾留馨

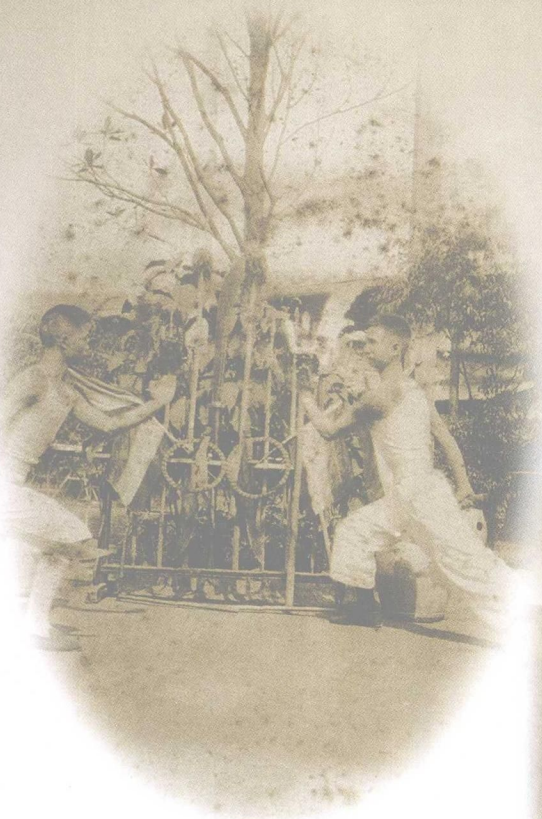
最前面左起第六人为王菊蓉（王子平之独女）

1939年元旦，经上海精武体育（会）联系，去胶州路孤军营（谢晋元部）慰问表演摔跤后合影。

中座自右起：顾留馨、陈绪良、朱廉湘、唐豪

第三排右起第一人为佟忠义老师，第五人田毓荣，左起第二人朱文伟





1924年16岁时摄于上海新世界公园。

左：顾留馨

右：王才良



与学生张翹青推手。





1981年撰写《炮捶》一书。



2007年2月8日，顾元庄（右）与海灯法师义子范应莲（中）以及上海道明拳社社长凌建达摄于海灯法师诞辰105周年追思会上。

序

11 岁习武

我 1908 年生于上海。当时的上海像样的街道只有南市（即豫园等处），我所住的静安寺路一带，是人家稀少的郊区。

那时，旧中国是半殖民地半封建社会。上海被英、法等国租借地所占，人民备受虐待。当时，印度、越南本已沦为英、法属地，但在租界内却仗势欺压中国人。我对此情景愤怒至极。可以说是促使我后来多年习武练功的原因。

我家本来务农，自祖父开店营商后，家境稍觉宽裕，我遂进入私塾念书，其间，也曾请过家庭教师。因而我从小就养成了读书的习惯，特别爱看《水浒传》、《七侠五义》等武侠小说，很受影响。以后就不光看书，也练起武术，因为我父小时候也喜欢练武，在耳濡目染之下，我深受熏陶。

我开始练拳是 11 岁，启蒙老师姓潘，练的是“梅拳”。此拳不像广东拳那样凶猛、但很像南拳。

14 岁时，有个武术会成立了，有位老师名叫官荫轩，比原来的潘老师武功要高，所以我就跟官老师学艺。官老师是保定人，练的拳叫“金刚腿”。老师有两个孩子，武艺出众。其中一人是养女，人称“十龄童”，功夫更强。官老师对养女练功要求非常严格，“十龄童”常到上海的“大世界”、“新世界”等上层娱乐场卖艺，生活相当富裕。后来，不知



怎的，年轻美丽的“十龄童”被一个报社记者拐骗走了。官老师盛怒之下收拾了那个报社记者后逃出上海，听说结果非常悲惨！

我的第三位武术老师是上海交通大学的武术教师兼中华国技传习所所长刘震南老师。唐豪、周启明、吴云倬等人都是他的学生。当时大学聘请武术专家执教在全国也很少见，在上海只有交通大学独此一家。刘老师执教十余年，武艺高超，与当时上海有名的精武馆的水平不相上下。他教的好套路很多，其中最有特色的是“三英战吕布”，是采取刘备、吴羽、张飞合战吕布的形式而编创的。

刘老师暮年时蓄有长髯。平时，教套路、技术等，实际上多由他的孙子刘守铭老师担任。

师从杨澄甫 醉心太极拳

我对太极拳本来是不大相信，认为我所学的少林拳才是正宗的拳艺。加上我当时年青，爱蹦爱跳，对慢慢悠悠的太极拳这样的武术看不起，认为不顶用。有一次，我看到了杨澄甫的弟子陈微明举办的“柔拳社”公开招生的广告。广告说“太极拳可治肺病和中风”。肺病在当时很难医治，说练太极拳就能治好肺病，可说神乎其神；广告还说此拳高手张松溪曾一面走着一面用手一拨，把扑向他来的少林和尚甩出很远，当场上气不接下气，几乎要死，吓得少林和尚的同伴纷纷逃之夭夭。我看了这段广告，大为不平，心想岂有此理，练太极拳能有这么厉害？

然而，这个广告竟大受欢迎，许多有钱的病人和拳术爱好者都报名参加了。我们几个年青人也半信半疑地报名加入，不过用的都是化名：刘守铭化名刘志新，吴炳章化名吴云倬，我则化名为顾兴。

以后，刘守铭没有坚持练下去，吴和我都渐渐爱上了太极拳，而且通过学习，弄清楚了过去所练的拳和太极拳的不同点。比如：少林拳用力，动作迅速；而太极拳放松，动作缓慢，柔中有刚。又如，太极拳推手和长拳套路对打就不一样。套路对打的动作是精心组成的，一旦忘了招儿，就会失手伤人。而推手动作简单，内劲充分。

孙禄堂是出身北方的全国有名的形意拳、八卦掌老师。他为人稳重，对学生时刻保持着警惕性，我曾猜想这样的老师不会教给学生真功夫。例如，有谁私自接近他一点，他就立即摆好自卫的架势。休息时，也要把椅子靠墙放好，还手把着椅子才缓慢地坐下，生怕别人撤掉椅子去暗算他。

推手时，孙老师只用拇指、食指稍一用劲，对方就会被推出去。如此神奇的技法，我确实不明所以。当时，我也在练推手，出手的劲儿也稍懂一些，但是为什么他好像全不用力，就能把对手随着他的架势而被甩出去呢？这实在太了不起了。由此，我领悟到，这功夫是长年练功的结果，奥妙在能移动对手的重心，而自己不用劲，完全用意轻轻一点，对手就会失去平衡，这是极高的化劲功夫啊！

以后，我们跟杨澄甫的弟子武汇川学拳。因为当时杨老师到南京教拳去了，只有武老师留在上海执教。

杨澄甫老师从南京回到上海以后，我们就去跟他学推手和招数。杨老师的功夫确实很高。有一次，他在一间大房间里发劲，意把对手推到了约三米远的床上去。那时我年青，身轻，动作也灵活。老师落座后，我作为年青的后辈亮起架势要和老师较量，原属失礼之举，所以只好趋前恳求和老师搭搭手。出乎意外，老师很高兴逗弄起我来了。

一搭手，我飞出去了。再次搭手，又照样飞出。三番搭手，依旧飞得好远。如此反复多次，不得不使我对太极拳心服口服。

那天夜间，我回到家中就练了起来。当时虽然还未得要领，但可能因为本身有些基础，练到翌天晚上，肚子咕咕地叫起来，打过十余次拳以后，手指突然像触电一样发麻，似有几万支细针发出，同时全身感到气窜，好像银蛇急爬于背、手、脚的部位。这种征象，当时不得其解。后来学习了经络学说，才知道这就是气在经络里流通的表现。也就是说，人体的毛细血管在用意练功后大量扩张了，扩张得急时，就会引起麻的感觉。这种运气的功夫是我年青好学时自己练出来的。此时我更体会到，重要的是要掌握好运动量，太极推手就真正爱好上了。



信奉太极拳 年高仍能与人推手

中国武术过去没有按照规则进行比赛，因而相互交流比较困难，只要把对手摔倒，为本门派扬名就算好了。过去就是这样做的，所以我们就更加虚心学拳，不骄不躁，对太极拳也认真学习起来。

刘震南是我的老师，他是一位高龄的大学教授，在武术界居于德高望重的地位，得到许多名师的敬仰。他不大外出，对外比赛都是由我们几个学生去参加。在老师所器重的学生当中，鲍国宝在交通大学毕业后到美国业余教六合拳；另一位周启明，个子高，可能通过鲍国宝的关系也去了美国。据说周启明在解放后还回来过上海。

解放前我未教过拳，只爱研究拳术。解放后也只教过几个要人学拳，所以未培养出武术人才。要人学太极拳只是为了增进健康。比如孙夫人宋庆龄和越南的胡志明主席向我学拳，也都是为了治病健身。此外，我受组织的委派也教过江青练太极拳。

唐豪是刘震南的学生，武艺功夫出色，但他在上海也未曾教拳，后来去日本后在“大黄学社”学法律，把日本的武艺、枪剑术、柔道引回祖国。

中国武术种类繁多，重复的部分也多，只是形式稍有不同，基本练习全都一样。架势有大，有小，有中等，也有高的和低的，不外乎随年龄和练拳目的而有所差别。长拳形式都大同小异，但种类多。形意拳、八卦拳、八极拳等，都是好拳。我们学的六合拳，以后缺乏继承人，是因为我们只爱练推手，对其他的拳我们既不练也不教的缘故。

我和吴云倬习武数十年。云倬常年教太极拳，功夫很高，后专心从事著述。我练功之余，读了不少书。解放后，我白天工作、教拳，常到图书馆借来大量图书阅读。特别是我担任上海体育宫主任时，与图书馆仅一墙之隔，借书更为方便。凡是与武术有关的书、随笔、小说等等我都爱读，结果身体有些吃不消了，曾累倒过。但终究我的体质好，没有彻底累垮，当时我觉得必须有个助手帮我才好，但可惜我没有大学教授级的专家资格，难以指望请到助手。

我一向认为，未成熟的东西，不应随便写成文章发表，我只想钻研一些小题目。因为写武术书既要解决许多问题，结论更要找到充分可信的依据，写书必须认真准备，而资料不是轻易可得。撇开粗制滥造的不说，就是认真得出的结论，有时也要重新进行调查订正。为此，写书是不容易的，我觉得自己力难信任，但又深感有责任挑此重担。因为过去许多拳师生前功夫高超，但死后却没有把拳法正确传下，中国有许多武术，都是如此失传，实在是莫大的遗憾！

太极拳，男女老少都适合练。有不少拳种，40岁以上的人就难练了。例如摔跤，40岁以上的人骨头硬，经不起摔。所以年过40的人，最好还是练太极拳。如果在30岁以前功底深厚，则以后十年仍可与人比武。但过了40岁后，比赛就难以为力。练太极拳情况就不一样，如今我年将80，仍可与人比试推手，所以我完全信奉太极拳。

有时求师不如访友

我认为中国武术应该注重实用性，这么说，并非专讲动手打架，但起码可以自卫。如果有人打你，你无法招架就不好办了。不过，摆好马步和弓步的架势并非为了外表好看。比如有些武术家功夫很好，架势很带劲儿，很吓人，但真正打起来，却被打败，也是常有的事。解放前的几次武术比赛，我看到许多胜利者都是些形意拳的武术家，因为形意拳的长处在于：第一，动作直进、快速；第二，身体壮实，也不做跳跃动作。当年，朱国祯等朋友都练形意拳、六合拳，当老师不在场的时候，他们就戴起皮套练习对打。他们四位天津人练形意拳十分到家，身体壮实，一时全无敌手。

另外，在意气相投的许多朋友当中，有一位四川南充人，比我稍长几岁，曾向我们教习过松溪内家拳四套、剑一路、枪二路、棍一路。他在上海住了半年多，特别重视用法，攻防随心所欲，身体柔软，步行快速，也会擒拿。我和吴云倬跟他学到许多技法。

求师学艺固然需要，但有时访友比求师更为有效。因为老师绝不会一



次全盘都教给你，而且要花很长时间，往往一教就是十年之久。有的老师所教，并非全套功夫，教了一半就不教了。如果访友，朋友们会一五一十把所知道的与你切磋，相处得很好。

另外，在摔跤的朋友当中，有一位叫田毓荣。是善扑营的一员，当年我和他常去唐豪家。唐豪和我都曾想跟有名的佟忠义和王子平老师学摔跤，但因我们是晚辈始终难得机缘。田毓荣得知此事，就很快全教给我们了。田毓荣在上海比武中一直名列第一。不愧为清王朝御用善扑营的摔跤名手。

清代，蒙古每年都有摔跤队来朝觐，有此沿习，在解放前举办的全国运动会上，蒙古也派摔跤队来献技。当时的武术家和摔跤家对他们骁勇善摔不大服气，但一经比试，全都失利，连田毓荣也败下阵来。由此，当地人才知道不是蒙古人的对手，要精通摔跤技术，还得狠下工夫。

“九一八”事变后，唐豪发起成立上海国术界抗日救国会，我也参与协助。当时，上海有名的老师佟忠义、王子平也都参加了，并进行宣传表演。唐豪开始给我的印象是位戴眼镜的文人。以后一打听，才知道他在大革命时期(1925—1927年间)曾是共产党员，他比我大几岁，当时我却是个不懂事的孩子。据说，唐豪因为是共产党员而被捕，后被拳友们救出，逃往日本，在大黄学社学过法律，还学过枪剑术，当时我跟他常练枪剑术。我见他带一副近视眼镜，文质彬彬，没把他放在眼里，以武术招法和他对打，但我顾了头，顾不了脚，屡吃败仗。所以，我就心悦诚服地跟他学日本式的基本功。这样一来，我在中国式基础上又加练日本式。唐豪还把从日本带回来的竹刀长枪、剑和我专心进行练习。不过从那以后，我未和别人正式交过招，功夫究竟达到了多高水平至今尚不知道。

可能我的运动量过大了，既练摔跤、推手，又练操拳（拦手门的一种），身体似乎要垮了。我看了中医，服用了中药和日本药进行调理。我在练功中就是这样既有成功，也有失败。

拦手（操拳）发劲猛烈，这个长拳练好了，比形意拳厉害得多。练拦手需要付出很大体力，打完一套后再打第二次、第三次时，中间要稍事休