



武术经典重现丛书

顾留馨 / 著

上海教育出版社



太极拳术



样初署





武术经典重现丛书

武术初阶

邱丕相 / 著

太极拳术

顾留馨 / 著

王子平与武术

王菊蓉 吴诚德 吴小蓉 吴小高 吴小平 / 著

推手秘笈

刘晚苍 刘石樵 沈永培 沈炳贤 李仁柳 陆乃超 / 著



ISBN 978-7-5444-4023-7



易文网: www.ewen.cc

定 价: 56.00 元

武术经典重现丛书

太极拳术

样初署

顾留馨 / 著

上海教育出版社



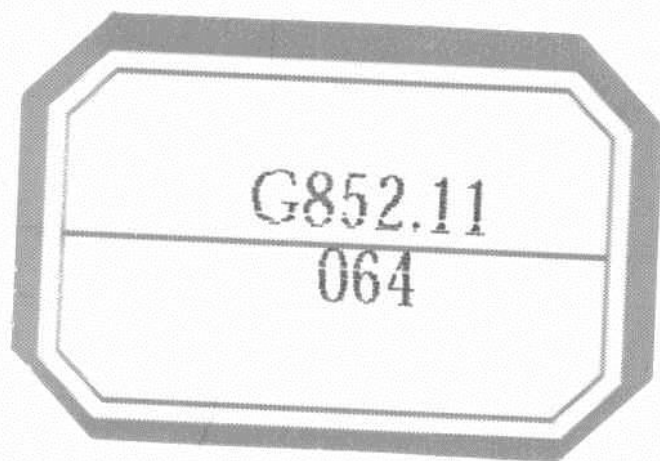
1515408



CS1671379

G852.11

064



重庆师大图书馆

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,2012.7
(武术经典重现丛书)
ISBN 978-7-5444-4023-3

I.①太... II.①顾... III.①太极拳—基本知识 IV.①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第156627号

责任编辑 季陆生 陈 群
封面设计 一步设计

武术经典重现丛书

太极拳术
顾留馨 著

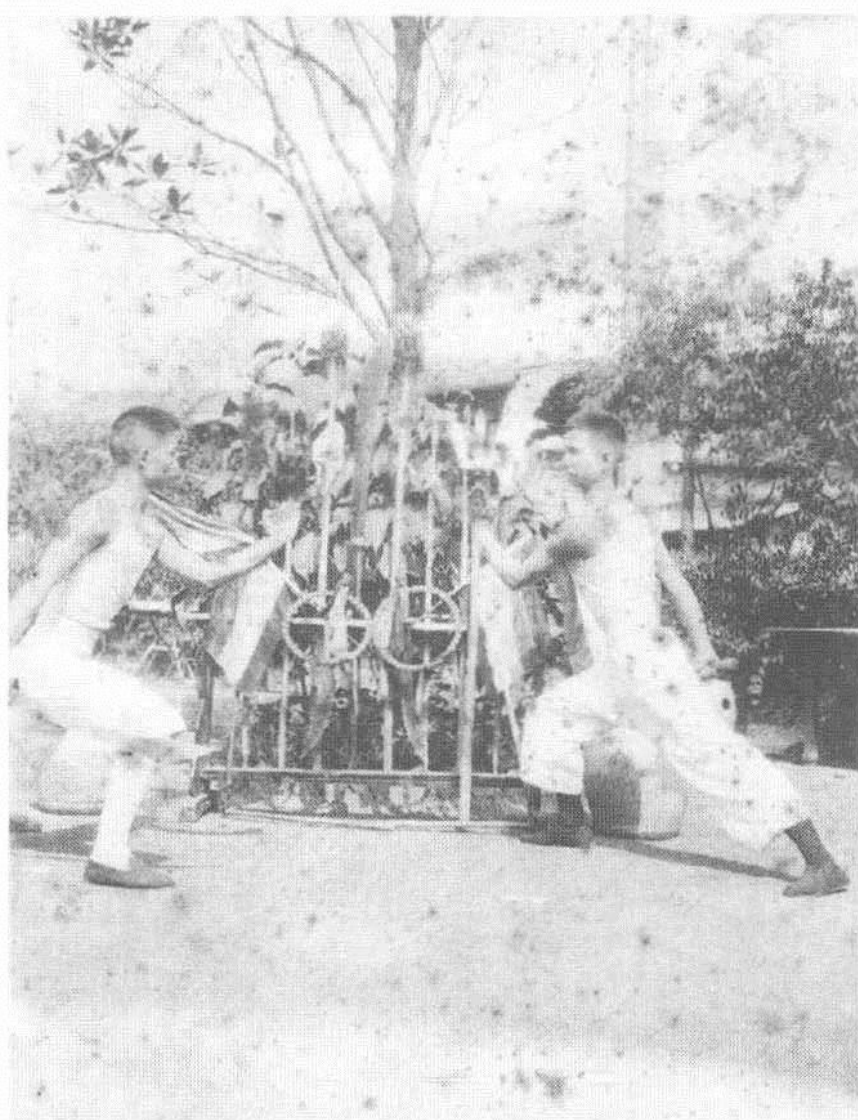
出版发行 上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社
易文网 www.ewen.cc
地 址 上海永福路 123 号
邮 编 200031
经 销 各地新华书店
印 刷 昆山市亭林印刷有限责任公司
开 本 700×1000 1/16 印张 25 插页 4
版 次 2012 年 7 月第 1 版
印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5444-4023-3/G·3148
定 价 56.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)



武术泰斗 顾留馨
(1908—1990)

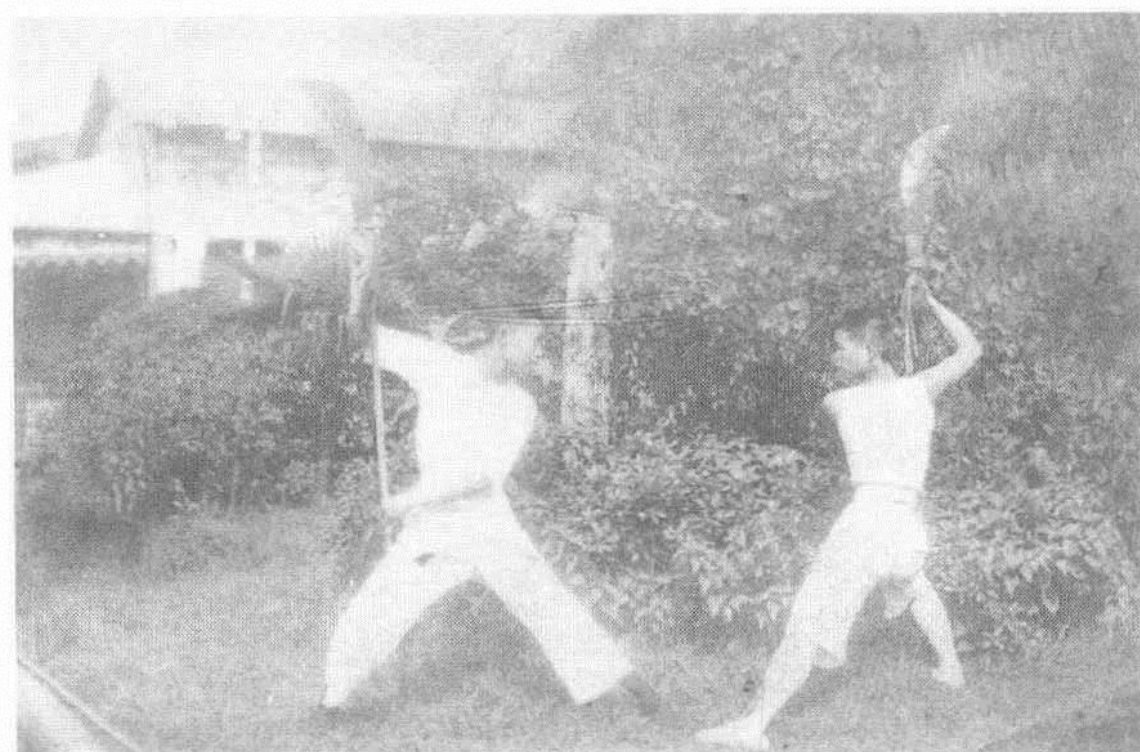




1924 年摄于新世界公园
左顾留馨，右王才良



顾留馨的恩师之一刘震南



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

第二排右起第三人为顾留馨



1958 年 9 月，首都天安门留影

左起第五人为王子平，第二人为王菊蓉；右起第一人为李福妹，第四人为顾留馨



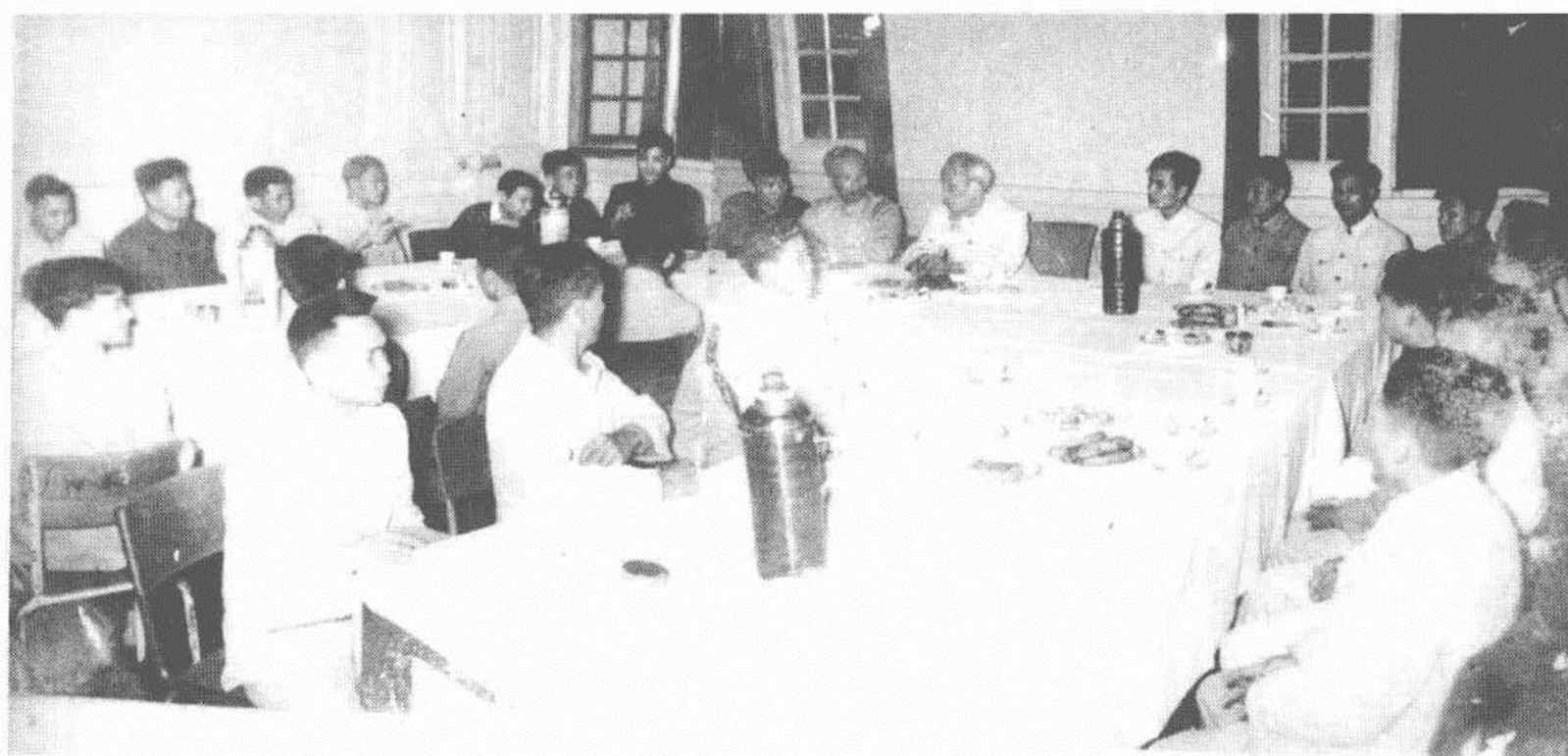
1959 年 10 月，第一届全运会上海代表团武术队全体留影

第二排右起第一人为王菊蓉，第四人为顾留馨，第五人为王子平；左起第一人为蔡龙云



1965 年，顾留馨与顾元庄

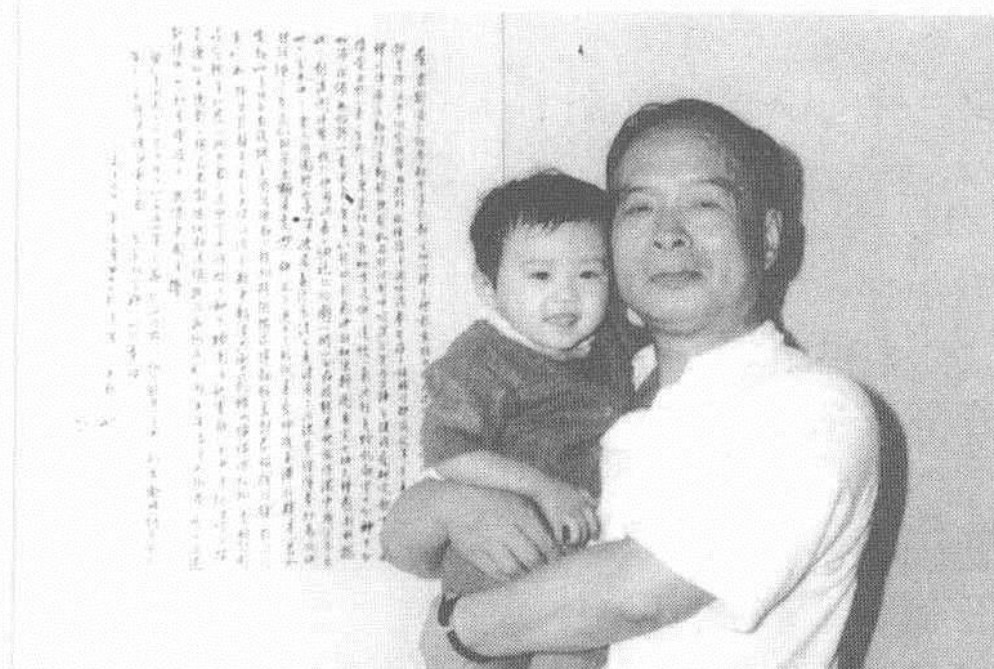




1957 年 4 月，越南胡志明主席（中间发言者）与顾留馨（左）



1974 年 10 月 1 日，顾留馨，67 岁



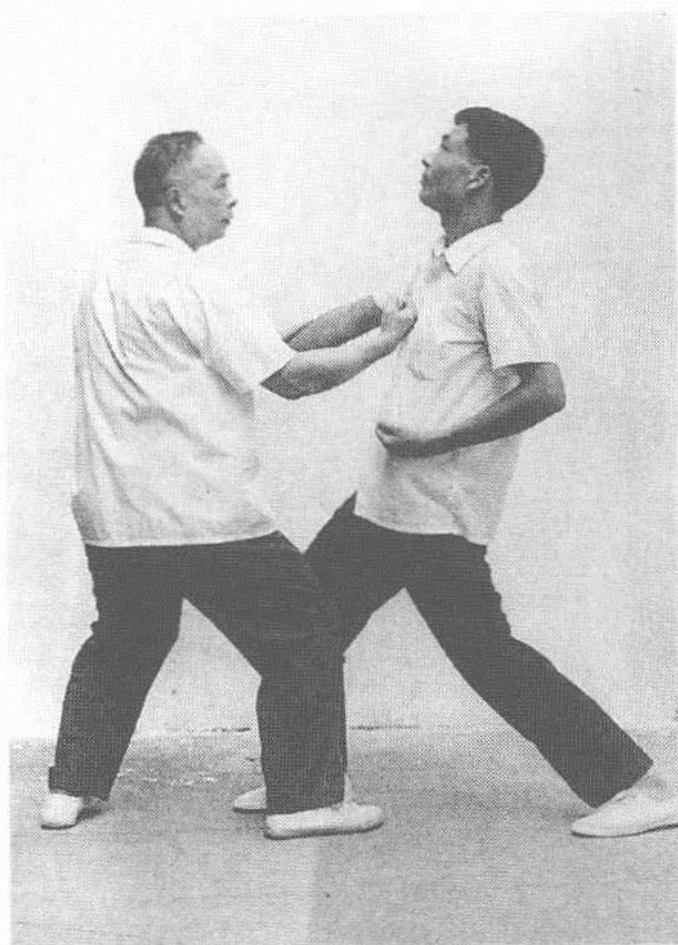
1974 年，顾留馨与孙女



1979 年，顾留馨在日本横滨



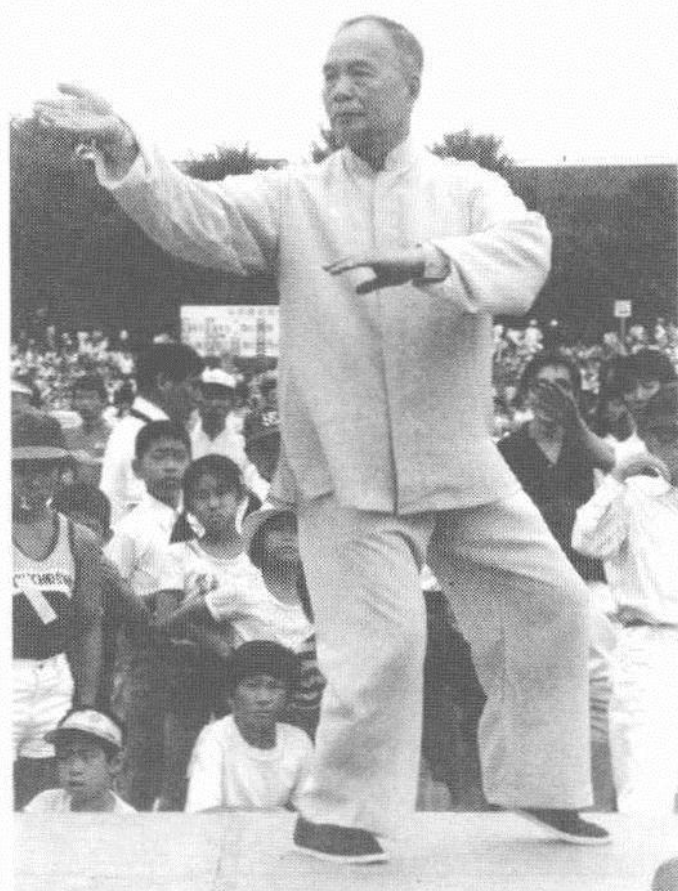
于上海体育科研所发表文章



1980年，顾留馨与学生王祥富



1978年10月，顾留馨于毛泽东故居



1980年9月，顾留馨在日本横滨市指导太极拳



1979年，顾留馨于河南少林寺



1980年9月26日，御來園紀念
第一排右起第二人為顧留馨



1981年，顧留馨於上海體育
科學研究所



1981年10月4日，顧留
馨於浦東公園



1981年11月16日黃浦體育館，紀念王子平先生誕辰一百周年，武
術健身講演會
第一排右起第七人為顧留馨

代序

大箕山上访留馨

一九八四年四月

鲁光

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。澄甫之兄少侯，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，唐豪列举起诉状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。唐豪去世时，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。

周总理和贺龙副总理满口答应了下来，把任务交给了国家体委。顾留馨既是党员又是武术家，就被选中了。在国家体委的安排下，在老武术家陈发科和李天骥等帮助下，经过一番准备，1957 年春天，他也顾不上在上海过春节，就辞别家人去河内。

顾留馨到达河内的第二天，胡志明主席就很高兴地接见了。顾留馨为胡志明订了一个月的学拳计划，可胡志明却说：“时间太短了，我想多学一点。”

顾留馨住在使馆，每天去胡志明住宅教拳。

胡志明说：“给你派一辆小车吧。”

顾留馨连忙说：“不用！不用！我喜欢骑脚踏车，给我一辆脚踏车就行了。”

从此，顾留馨每天骑车穿越河内街道，到胡志明住处教拳。

教拳的地方就在胡志明客厅门外的一块草地上。参加学太极拳的有警卫、厨师、秘书等十来个人。本来，顾留馨是想单独教胡志明的。但胡志明说：“我喜欢热闹，大家一起学吧！”

教了一个多月，胡志明的秘书对顾留馨说：“胡主席晚上睡眠好多了，看来是太极拳起作用了。现在他练得很起劲，清早起床就一个人在灯下练。”

胡志明练出了瘾，又叫总理府的人也练拳。他对顾留馨说：“你走了以后，就没有人会教了，你去教教他们。”一连三天，胡志明自己练完拳，就带顾留馨去总理府。顾留馨给大家讲述太极拳原理和要领，胡志明亲自担任翻译。

本来说去教一个月，可五个月过去了，胡志明还不让走。他回国时，胡志明设宴欢送，并向这位中国太极拳家赠送了纪念品。

■ 在贺龙家里

1958年冬末的一天，国家体委副主任荣高棠来找他，对他说：“贺老总请你去教拳。”

顾留馨来到贺总住地，见到了贺龙和他的夫人薛明。

贺龙是个性情爽朗的人。他见到顾留馨以后，说：“薛明跟你练拳。我的腰受过伤，转身转不过来了，我只能练练云手。”说着，贺老总摆出架势，用腾跳做了一个转身的动作。他稳稳站住之后，笑着问道：“我只能这么转身，你看我的功夫行不行？”

顾留馨直点头，从贺老总腾跳转身的动作来看，他是有武术功底的。

果不然，贺龙同志说：“我们小时候都练拳，那是真功夫，一个人能对付几个人。我们家乡的妇女都练过功。”

每次顾留馨教薛明练拳，贺老总都坐在一旁入神地观看。顾留馨回忆起来，教了十多次，只有一次贺老总忙于紧急公务未到场。贺老总对太极拳的关切，对夫人的深情，都给顾留馨留下了难忘的印象。

顾留馨还应邀到中南海、北戴河、广州等地给中央领导同志教拳。叶剑英、邓颖超同志都曾上门找他求教过。邓大姐学拳很用心，还从顾留馨那里借去陈式太极拳书钻研了好些天。有一次，邓大姐在广州还请顾留馨到她住处看她打太极拳，给她纠正动作。她打完拳，又请顾留馨做示范，自己站在一旁虚心地问一遍一遍跟着做。

顾留馨回忆道：“更有意思的是，我当时不认识这两位领导同志。在北戴河时，他们自己找上门来。有一天，一位老军人站在我面前，自我介绍说：‘我叫叶剑英，请教一下太极拳。’又有一天，一位衣着朴素的老大姐站在我面前，自我介绍说：‘我是邓颖超，我学的是简化太极拳。’她指指身边的一位年轻女护士说：‘我叫她跟你学，学会了回去纠正我的动作。’”这两位领导同志平易近人和虚心好学的精神，至今仍使他感动不已。

在上海，宋庆龄副主席，也曾请顾老去教太极拳。宋副主席练习很用心，她对松静自然，柔顺轻灵的练法很感兴趣，领会也很快，不久就学会了简化太极拳。

1959年前后，顾留馨数度教授毛主席的妻女杨式太极拳，疗效甚好，毛主席对太极拳能治病有深刻的印象。1961年春夏间，毛主席在一次大区书记会议上提倡老年人学打太极拳。许多领导同志都去找顾留馨，真可说是“门庭若市”。顾留馨看到这么多领导同志想学太极拳，心里很高兴，总是有求必应，不顾疲倦地去教授拳艺。

