

沈
寿
著

沈 寿 太 极 拳 文 集

人民體育出版社

图书在版编目(CIP)数据

沈寿·太极拳文集/沈寿著. —北京:人民体育出版社, 2004

ISBN 978-7-5009-2629-0

I. 沈… II. 沈… III. 太极拳-文集
IV. G852.11-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第043264号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

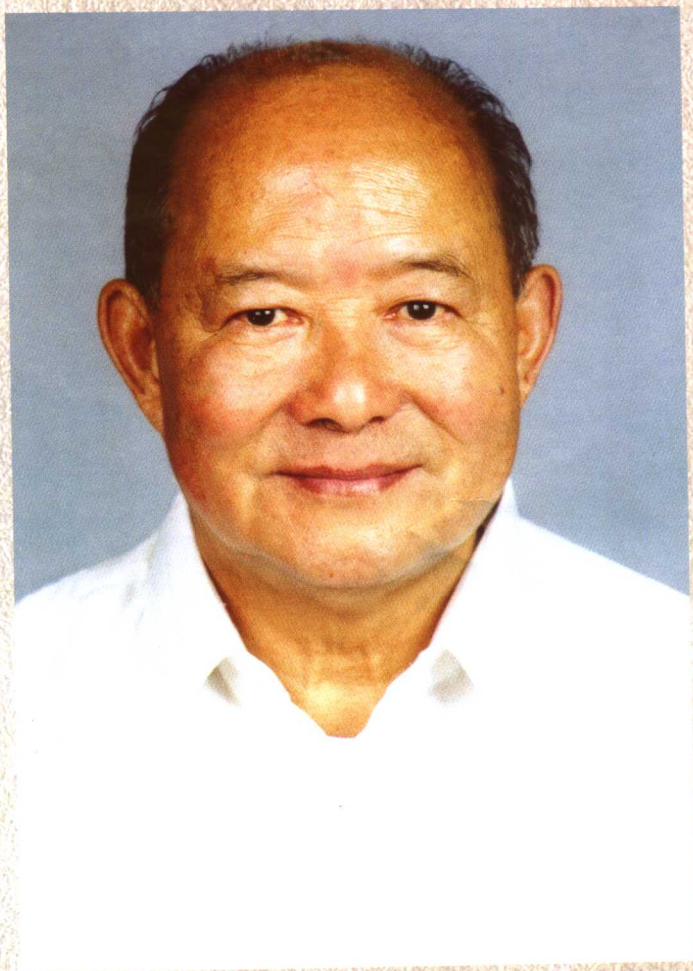
850×1168 32开本 20.75印张 545千字
2005年2月第1版 2007年2月第2次印刷
印数: 5,001—7,000册

*

ISBN 978-7-5009-2629-0

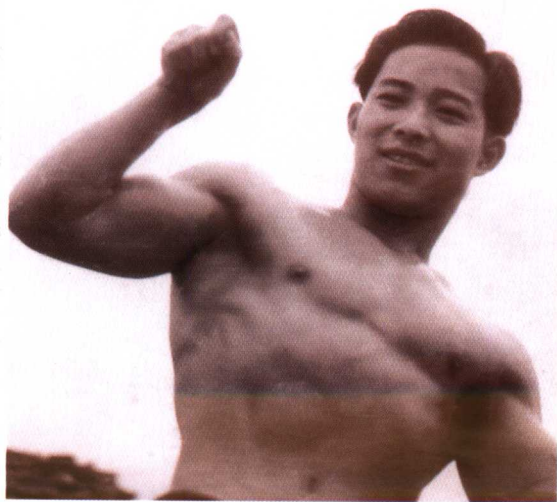
定价: 36.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



沈寿先生近照

1952年响应祖国号召，从上海奔赴大西北前夕的沈寿



1950年，在上海精武体育会锻炼身体

1971 年，分别多年后，作者与恩师
傅钟文先生在上海重逢时合影



作者与傅钟文先生演练大捋



八十高龄的傅钟文先生赴宁波，与永年太极拳社的成员合影（后排自左至右：蔡晓炜、金用葆、沈寿、崔德鸿、王志远）





演练太极拳



演练太极刀



演练太极剑



与弟子“粘手”



80年代，在浙江省体育文史武术挖掘工作会议上作武术学术论文报告



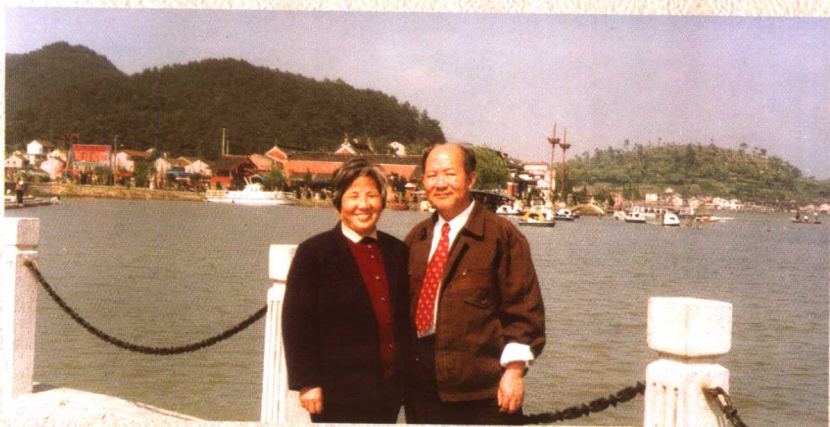
1988年，在全国第二届体育史论文报告会上作论文报告，并获全国体育史优秀论文奖



指导永年太极拳社的学员练习太极拳

1993年国庆节，与参加太极拳剑比赛的学员合影





沈寿夫妇在宁波东钱湖畔
合影



沈寿夫妇与幼女沈武在公
园晨练后合影

挥毫泼墨，为远方的拳友
题词



为了继承和发扬中华武术的重要拳种——太极拳术，笔者在上一世纪推广普及太极拳的过程中，也曾潜心研究和撰写了一些有关太极拳术的文章。常言道：“敝帚自珍。”为了避免拙作散失，有些发表过的或新写的文章已经结集成书，但这多半是属于理论性质的文章。而有关创编或演练的太极拳、刀、剑、散手对练等套路部分，却因摄影等条件的限制，尚付阙如。对此，是不能不引以为憾的。

2000年9月，我接受了人民体育出版社的委托，要求我：“收集一生中主要的太极拳著作，包括技术和理论两大部分。理论部分在前，技术部分在后。理论部分，包括对太极拳运动带有总结归纳性的理论著述；技术部分，包括创编和演练的主要太极拳套路，以及部分主要器械套路等。”

按照上述要求，我选编和撰写了《沈寿·太极拳文集》一书，笔耕历经三载有余，直至2004年4月，方始将书稿全部杀青。

《沈寿·太极拳文集》全书共分四卷：

卷一《太极拳法研究》（修订本），属理论部分。其“上编”是带有总结归纳性的理论著述，对初学入门或锻炼已久的太极拳爱好者，一般是普遍适用的。当然，由于流派不同，有的内容只能作为参考而已！其“下编”是对古典拳论的研究，如清代王宗岳等人的太极拳理论文章，早已被后世的太极拳家奉为经典著作而备加



推崇的。对此，是有志于太极拳的实践和研究者所不可不读的。

卷二《太极拳论谭》（增订本），以论文、漫谈、随笔和拳诀为主体，但也包括笔者所创编的太极拳、刀、剑和散手对练套路的文字谱。可惜的是，除了与拳友慈博合编 108 式散手对练谱时，留下了极为珍贵的 21 幅插图照片之外，其余均无插图。限于篇幅等原因，一时就无法以图谱的形式刊出。惟有留待日后的努力了。以上说明，卷二仍是以理论部分为主的；至于所记“36 式反式太极拳”“九路 81 式太极刀”“九路 81 式太极剑”，以及“108 式散手对练”套路等谱文，则是属于技术部分的。而卷二的第九章是这次编集时增补的。

卷三《36 式太极拳详解》，全卷都是新写和初次发表的。“详解”这一书名，是李建章先生在多年前建议我采用的。而此书早在上世纪 80 年代就计划撰写了。李建章先生曾多次来信支持和鼓励我的这一写作计划，如 1996 年 7 月来信提到：“盼您自编太极拳套路能早日成书。”一年以后，在 1997 年 7 月 7 日来信中又热情地劝勉道：“近几十年来，社会变化很大，武术、特别是太极拳也有很大变化，而您的‘36 式太极拳’就是这种变化的产物。您是搞体育史研究的，所以您知道写出这样的书来有什么样的意义。”他的分析和激励，使我不能无动于衷。我非常感谢他的一番好意。

然而我迟迟未能动笔的原因，是由于拍摄动作图解照片问题一直难以解决。后来承蒙人民体育出版社郑小锋先生大力支持，他在 2001 年初春，为我拍摄了“36 式太极拳”套路的动作照片 300 余幅。在撰写本书卷三时，从 300 余幅动作照片中筛选出 240 余幅，从而据图作文，顺利地编写了“动作图解”这关键性的一章，进而促使其余各篇，也因之“顺理成章”了。

卷三虽属于技术部分，却也有许多理论内容，如健身价值、源流关系等等。同时，由于 36 式太极拳源于传统的杨式太极拳，因此，本卷第三章还记载了杨式太极拳（85 式）的基本拳式，并附

有拍摄于1977年的架式照片60幅，可与36式太极拳的架式作出比较。这样既有利于先学会36式太极拳后，再去进修85式杨式太极拳；也有利于已经熟习传统杨式太极拳的人，通过自学等方式，去学练36式太极拳。古人说：“少则得，多则失。”生活在快节奏的时代，应用这一套“少而全”的36式太极拳来进行专项或辅助性的练习，无疑会使太极拳爱好者得到不少便利和收获的。

卷四《太极拳推手问答》（增订本），这次对原书作了较多的删削和润改，并将原来的分类名称——“部分”改称为“章”。同时，又增补了第五章“太极拳推手图说”。在该章中，还初次发表了30多年前吾师傅钟文先生（1903~1994）在上海与我合影的传统杨式太极拳推手照片，了却当年师徒合影时的宿愿。今年正值太极拳一代宗师傅钟文先生逝世10周年，谨以此告慰先师和表达对先师的缅怀之情。作为历史性的老照片，虽只剩下这十余帧了，却都是弥足珍贵的历史纪录啊！

此外，有关太极拳的拙著，尚有《太极拳走架推手问答》（1997年8月人民体育出版社初版），以及沈寿点校、考释的古代太极拳经典著作——〔清〕王宗岳等著《太极拳谱》一书（1991年10月人民体育出版社初版）。上述《太极拳走架推手问答》，与本书卷四《太极拳推手问答》，两者在题名上虽有其类同之处，但具体内容并不相同。《太极拳走架推手问答》中的推手问答部分，实为《太极拳推手问答》一书的“续编”，原来就曾计划把它编入《沈寿太极拳文集》的卷四，后因该文集的篇幅（文字量）所限，所以，惟有等待日后入集的机会了。

一集之成，历时三年半之久。可谓殚精竭虑，倾力奉献。然而终因限于作者的学力，本书的粗疏和不足，以及谬误之处，尚希广大太极拳爱好者不吝指正。

沈寿 谨识

2004年4月于浙江宁波



沈寿小传

觉莲
整理

沈寿，本名洪水。1930年2月（农历庚午年正月元宵节）出生于浙江宁波城内的一个职员家庭。

沈寿的父亲生前酷爱武艺，曾从四明山区的童崇武老师（1840~1938）学武练功。后因参加居民义务救火组织，在一次夜半扑救火灾时受伤亡故，年仅22岁。而当时沈寿出生尚未满两个月。

一、武术启蒙 终身受益

在上世纪那动荡的30年代，当沈寿还是个黄发垂髫的幼儿时，由于深受家庭、社会和时代背景的影响，他从小就喜欢弄枪舞棒，并天真地大言保家救国。1934年，他遵奉祖母之命，从童崇武老先生学练内家八桩和内家八拳等武术。当时他所接受的，虽只是一些易学易懂的启蒙性武术教育，但这对沈寿一生的影响都是十分深刻的，也可以说是终身受益不浅的。

二、涉猎广泛 身强力壮

沈寿自幼好学，不论学文习武，都较执著。他自1939年逃难到上海后，在校读书的成绩也一直是名列前茅的。对于体育和武术等方面，更是情有独钟。也许是出于少年人的好奇心理，因而其涉猎非常广泛。

1943年，他始学杨式太极拳于复兴公园。由于当时他正在上海震旦大学附中求学，学校离公园很近，才有了这个机缘。加



上他在幼年时学过内家拳术，太极拳与内家拳在拳理上是相通的；在功底和根基方面，又有许多相似之处，这也就成了他在少年时代学武的首选了。

1944年，沈寿参加工作后，恰好又因工作单位距精武体育会极近，于是，就加入该会，业余时间就跑到那里去练功习武。他先后学练了太极、少林等多种武术。星期天或节假日，有时也会去公园学习各种拳械套路，或者玩一玩散手。

在上世纪 40 年代，他虽然学习过的拳种较多，但这种“蜻蜓点水”式的学习方式，其结果势必是学得多，丢得多；学得快，丢得快。这正应了拳谚所说的“学不专，拳必滥”“样样会，样样空”了。

后来沈寿还热衷于重竞技体育，如举重、健美、摔跤、拳击等体育运动。约在1950年，他经精武体育会老友胡惟予等同志的推荐，被吸收为精武体育会的永久会员。当时在“永久会员证”上盖章的是上海精武体育会总干事黄维庆，证件号码为811号。沈寿把这份永久会员证珍藏了36年之后，在1986年作为武术文物捐献给国家了（持有浙江省体委武术挖掘整理组于1986年2月20日颁发的第80号“武术三献证书”）。

1951年9月，沈寿还曾与十余位大力士一起，应邀在上海市体育馆参加了捐献“体育号”飞机的盛大义演。当时上海《新闻报》《大公报》《文汇报》和《亦报》等，均有报道。（附 剪报一份）



三、因公负伤 重获至宝

沈寿由于积极参加武术、举重、健美等项目的体育锻炼，当时的体格之强健，令人称羡不已。然而正如俗话所说的“天有不测风云”，不幸的事情降临到他的头上。1953年5月，他在西部边陲的一次公出途中，遇山洪暴发，被激流冲走而负伤。此后，他的健康状况就一落千丈，不得不在住医院疗伤期间，重拾最适宜于他的杨式太极拳了。

太极拳乃国之瑰宝，由此重获至宝，可说是因祸得福，倒也喜不自胜。而且，也弥补了往昔由于缺乏练太极拳的恒心，以致有“宝山空回”的遗憾。通过坚持打太极拳，他深刻地感受到：作为医疗保健体育，太极拳虽不能包治百病，但对增进人体的抵抗力、愉悦身心，以及预防和辅助医疗疾病，那肯定是有良好作用的。因此，练与不练是大不相同的。他自从负伤病残以后，仍能抱病坚持工作二十余年，而且在退休以后，还能本着“有一分热，就发一分光”的精神，为发展祖国体育事业出力，这都与他长期应用太极拳、导引、气功等体育疗法的实践是不无关系的。

然而，学练任何拳术，要想做到精益求精，那就少不了良师的传授和益友的切磋。1959年初，沈寿与杨式太极拳拳友慈博相识，拳逢知己，十分投缘。两人从此结成对子，经常在一起切磋研究太极拳艺，一同练习推手、散手，相得甚欢。上世纪60年代初，沈寿与恩师傅钟文先生重新取得联系，请教杨式太极拳的有关问题。接着，他又千里迢迢去沪养病和探望傅老师，向老师表达了希望在沪期间能继续进修杨式太极拳的愿望。承蒙老师慨然应允，重新为他一招一式地传授和纠正姿势。每次教学完毕，师徒两人还一道漫谈拳经，有时直至深夜。老师诲人不倦的精神，深深地刻印在沈寿心中，难以磨灭。

从此以后，沈寿在武术领域由博归约，潜心专攻杨式太极拳至今。当然，此前他所学的各类武术，以及太极拳其他各学派的



技法和理论，对他研究杨式太极拳仍旧是不无补益的。

四、办班创社 造福桑梓

1971年，在北方工作的沈寿，第一次重返故乡。鉴于当地尚无85式的杨式太极拳，于是遵照傅钟文老师所嘱，在宁波刻意推广普及。自1971~1974年间，他有意识地物色和培训了一些助教人才。随后，便在1974年底建议市体育运动委员会创办宁波市杨式太极拳学习班。当时，由于市武术协会自“文革”开始停顿后尚未复会（1982年方才复会），因此，市体委接受了这一建议，并邀请沈寿亲自担任第1~3期杨式太极拳（85式）学习班教练。经过筹备，由沈寿编写了《杨式太极拳入门》一书，油印后分发给学员。该学习班在1975年五一劳动节正式开学，每期学员多达130余名，盛况空前。至当年10月底，共培训了第1~3期学员400人。

在办班过程中，他还从拳德、拳艺较好的学员中选拔义务辅导员40余人，分批进行集训，充分调动了大家对学好太极拳的积极性。

自1975年11月起，杨式太极拳（85式）学习班师生走向社会，实行义务教学。至1983年10月宁波市永年太极拳社成立之前的8年时间里，共培训了学员两千余名。这就为1983年创立宁波市永年太极拳社打下了较为扎实的基础。

经过一年多的筹备，宁波市永年太极拳社终于在1983年10月1日正式成立。它是“文革”后浙江省内获准创建的第一个民间办的拳社。该社经费自筹，民主办社，拳社干部一律义务任职。沈寿被推选为第一任社长，连任了3届（1983~1993），至1993年10月换届时主动引退。第四届社长由中年人接班，沈寿被聘为名誉社长。

拳社成立以来，为在本地开展杨式太极拳的普及推广等活动，经过历届社务委员和教练员们的共同努力，做了大量工作。他为社会主义精神文明和物质文明建设奉献出自己的一份力量，



借以造福桑梓，以及促进太极拳走向世界，为人类造福。至 2003 年 10 月，在庆祝宁波市杨式太极拳学习班成立 28 周年和宁波市永年太极拳社成立 20 周年纪念时，有 300 余人参加了杨式太极拳、刀、剑的表演。在这次会议上，沈寿被聘为“永远名誉社长”。

左为当年沈寿为宁波永年太极拳社题写的社训“诚毅”二字。此二字取义于“诚以待人，毅以治技”的精神。具体地说，“诚”是指武

德，“毅”是指武风。广义地说，“诚”也包含了忠诚于祖国的爱国精神和忠诚于事业的敬业精神；“毅”不仅是树立一种坚韧不拔、锲而不舍的武风，而且也是做人处事的一种精神风格。

1984 年 10 月，沈寿在祝贺宁波永年太极拳社创立一周年时，为与拳社同志们相互勉励，特地撰写一联，曰：

“拳有渊源，能天天锻炼，可得永年；
社无馆址，若年年集会，必臻百岁。”

2004 年，是该社创立 21 周年了，说明宁波永年拳社已渐渐由幼而少、由少而壮地成熟起来了。当年沈寿书此联语，正是为了鼓励大家从艰难中崛起，增强同志们勇往直前地进行自我锻炼和坚持办好拳社的信心和决心。

五、默默笔耕 著书不已

17 年前，剧作家孙仰芳先生曾在 1987 年第一期《中华武术》杂志上发表了《小楼说拳——访宁波市政协委员沈寿》一文，其中读到“沈寿老师的神态、气质”时，说：“他是‘拳师中的学者’，‘学者中的拳师’。”说明这位剧作家对人物的观察



是别具功力的。

沈寿早在少年时代，就曾以沈重、洪水为笔名，撰写新诗、散文和绘制漫画，发表在上海《民国日报》《新闻报》和《银钱报》的副刊上。青年时代也曾以汉泉、老骥、沈武、老粗等笔名撰写过一些文学、体育和武术等方面的文章。中年以后，一般就只以沈寿为笔名撰写文章了。其缘由是：他因伤残病痛在身，过早地退休了，当时，也惟有恪遵养生之道，不断与疾患作斗争，借以延长寿命，才能多做奉献。不此，“沈寿”这一笔名，就与太极拳、气功、导引学等著作结下了不解之缘。

在沈寿的一生中，业余写作从未中辍。退休返乡后，除了从事公益活动、推广普及杨式太极拳外，更利用教学之余暇，默默笔耕，著书不已。他的主要学术成就是，几十年来，在全国体育、武术、气功、文物、医学、医史等各种刊物上发表的文章总计不下 300 篇，100 余万字。沈寿的文章不仅在国内学术界有较大的影响，有的还曾在国际上引起过轰动。其著作已出版的有：

《太极拳法研究》（1984 年初版）

《太极拳推手问答》（1986）

《沈寿拳诀选》（1986）

《导引养生图说》（1992）

《导引养生百法图谱》（1994）

《太极拳论谭》（1997）

《太极拳走架推手问答》（1997）

除以上 7 种外，尚有沈寿点校、考释的太极拳古典理论《太极拳谱》（14 卷繁体字本）。此书系经中国武术协会审定，被列为“中华武术文库·古籍部”，于 1991 年初版；1995 年被作为精品书再版。

至于这次編集出版的《沈寿·太极拳文集》（4 卷本），其中卷三《36 式太极拳详解》，是他在年逾古稀后所写的力作。其余各卷，除了修订，也有所增补。

