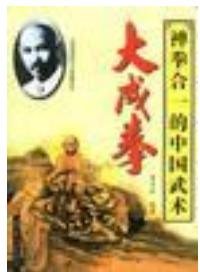


大成拳



[大成拳 下载链接1](#)

著者:曾广骅

出版者:山西科学技术出版社

出版时间:2006-1

装帧:简裝本

isbn:9787537725828

摆在读者面前的《大成拳：科学站桩功》一书，是美国麻省高等学院副院长八十三岁的曾广骅教授所著。中国的文化传统有两种，其一是人类有史以来母系氏族原始公社在数十万年逐步形成的老传统，其二是夏、商、周三代父权家长制社会兴起以来遗留下的新传统。显然，母系社会原始宗教的文化传统是道家和墨家文化的渊源，而父权家长制的文化传统则是儒家和法家文化的根基。母系氏族共产制的原始公社是人类最初的“公民社会”，其中不乏原始的“民主”思想。周代以来的父权家长制社会，则是一种君权专制的“臣民社会”，其中仅有“民本”思想而无民主思想。中国的传统文化是在春秋战国时期的“百家争鸣”中形成的，那时已进入了父权家长制的封建社会，因之儒、法二家是为君权设计的“王道”和“霸道”两手统治术，就连道家也是专门对“侯王”说教的帝王之学，三者都是从“民本”思想立论的。我曾说过，毋论东方和西方，全人类的各种异质文明都是在大约一万年左右从同一个原点起跑的。四方同源，万世一脉，古圣今圣，西哲东哲，其揆一也。如此说来，西方文化中古希腊文明的科学、民主、自由思想，古罗马人的法治、人权观念，古希伯莱人的宗教思想，是否可以在中国古代的传统文化中找到痕迹呢？“德先生”和“赛先生”必须从西方引进吗？其实，中国文化中的墨家学派，就不乏科学、民主观念和类似加尔文教派的宗教思想，道家学派更是一种自由、平等、博爱（“安、平、太”）的学说。仅是由墨家的学说和君权的专制政治发生直接冲突，终于丧失了生存的土壤，被道家学派所吸收，中国传统文化遂成为儒法结合占统治地位，道墨相融被边缘化的格局。此后君权官僚政治体制在中国延续了数千年，虽然历代开明君主不乏“为民”、“爱民”的承诺，但那充其量仅是孔、孟的“王道”和“民本”思想而与现代“民主”观念判然有别；虽然在政权交替上也可由“世袭”被迫依尧舜古制“禅让”给新君主，但即使选定“接班人”的禅让制也和现代“宪

政”体制根本不同。直到1850年1月31日，马克思和恩格斯在伦敦写的《时评。1850年1—2月》中，预见到古老的中国正处在社会政治变革的前夜。“欧洲反动分子逃到万里长城时，将看到城门上面写着：中华共和国。自由、平等、博爱。”（《马克思恩格斯全集》第10卷，278页）真正实现了马克思这一政治预见将“自由、平等、博爱”写在城门上的人，是中国革命的先行者孙中山先生。孙中山先生继承了中国道家和墨家文化的思想精髓，将“德先生”和“赛先生”引进中国，他提出的“三民主义”和“五权宪法”既纠正了西方政治的弊端，又最切合中国国情。从此，历代帝王奉行的“民本”思想被超越到“民主”政治的水平，《建国大纲》也否定了父权家长制君权政治而展现出由“臣民社会”向“公民社会”转化的现代宪政体制的蓝图。在近代史上，孙中山先生的地位是无人能取代的，他代表着中华民族迈向现代社会的历史潮流。可惜那个时代以来的中国政治家终究难以摆脱根深蒂固的帝王思想，中国的政治体制一直徘徊在《建国大纲》的“训政”阶段。

作者介绍:

目录:

[大成拳 下载链接1](#)

标签

站桩

气功

武术

拳学

修行

武功

大成拳

中医传承

评论

这真是关于站桩极好的书。科学实用。从美国某实验室测量的站桩数据让你感觉站桩的伟大。

最好自己边练边看

是用科学论据来证明站桩的效用。我需要的仅是如何站桩这部分。

~~~~~

看了意拳正轨，才知道这本书是误人子弟。。作者你学了点皮毛就算了，还去改传统功法的内容。。

大道至简，大行若拙。学习很多时候要先跟随练习。

没有一项运动能像站桩那样同时做到下面三点：1 全身细胞供氧量增加；2 心跳加快50跳左右/分；3 大脑可以入静。站桩，确实很神奇。

从现代科学的角度研究古代站桩，不错。

有点失望，可能是叙述方式不对胃口。

[大成拳 下载链接1](#)

## 书评

作者是一位通过站桩回复了身体健康的实修者。同时为了研究中国的站桩这一神奇的运动方式而在美国学习运动生理学一直到博士。

书中我认为最精彩的部分就是作者在专业的角度使用科学仪器测量记录了站桩者的生理变化。包括心率，呼吸率，耗氧率。从西方运动生理学角度研究了站桩这...

---

[大成拳 下载链接1](#)