

# 拳以合道



[拳以合道\\_下载链接1](#)

著者:阮纪正

出版者:上海人民

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787208086326

本书是一项关于太极拳的道家文化研究，着眼于“道进乎技”和“以技体道”。

序论就哲学角度分别从太极拳的立论根据、运行方式和价值旨归讨论太极拳的道家文化取向。

与同类著作比较，本书相对突出太极拳在古今中外文化交汇里全方位的宏观文化审视。全书学和术并重，以学为主；力求其学可成一家之言，并注意术的可操作性。

作者介绍:

阮纪正，广东省政府参事。男，1944年生，广东中山人。从幼自学习武，为民间知名业余太极拳师。1968年毕业于北京大学哲学系，曾长期在部队农场和湖南城步苗族自治县劳动锻炼，1980年底调回广东，曾兼职广州武术馆教练、广州精武体育会太极拳总教练等；后调广东省社科院从事理论研究工作，任哲学原理研究室主任并聘为哲学研究员，是中国武术学会第二届委员，兼广东省哲学学会理事等二十余个社会文化团体职务，退休后又曾受聘为广州体育学院武术系教授。1985年来发表各类论文140余篇，出版著作9本(其中个人专著2本)。曾获广州武术协会五十周年武术成就奖，十余项各种类型的国家级及省、市级优秀论文奖，还有全国性的吴玉章人文社会科学著作优秀奖。现列名广东省社科院老专家工作室研究员、广东省文化传播学会武术文化专业委员会主任和广州武术协会顾问、广州体育科学学会常务理事并兼体育史分会顾问、广东省华文国学研究院副院长等多个社会学术职务。

目录: 序 烟雨看透是青山序论 拳以合道——太极拳的道家文化取向 一  
道本论：太极拳的立论根据 二 用反论：太极拳的运行方式 三  
归真论：太极拳的价值旨归上篇 道进乎技——太极拳基本理论的文化探究 第一章  
道体全息：太极拳系统文化论纲 (一)太极拳的历史形成 (二)太极拳的层次结构  
(三)太极拳的建构过程 (四)太极拳的整合机制 (五)太极拳的文化特征 第二章  
道在养生：太极拳养生原理解说 (一)中国生命哲学和道门养生原理  
(二)太极拳的养生、健身机制和功能 (三)太极拳的普及和发展：应对现代病 第三章  
道家应对：太极拳技击形态简论 (一)着法：攻守进退 (二)劲法：虚实刚柔  
(三)心法：得机得势 第四章 以拳人道：太极拳之道——中国人的生命智慧  
(一)问题提出：武术史的大事 (二)智慧体现：操作的三项原则  
(三)破除误解：深入探究内涵 第五章 道旨弘扬：太极拳与现代发展战略  
(一)对个体生命的尊重 (二)对潜在可能的探究 (三)对自由发展的追求下篇  
以技体道——《王宗岳太极拳谱》的文化释读 第一章  
武学经典：《王宗岳太极拳谱》研讨 (一)该谱的历史由来和内容结构  
(二)该谱作者(或编者)的讨论 (三)该谱所载文章 的理论内涵分析 第二章  
阴阳之母：《太极拳论》论“神” (一)拳谱之原文 (二)题解及说明 (三)注释与句读  
(四)串讲与讨论 第一段：破题 第二段：总纲 第三段：进阶 第四段：要领 第五段：特征  
第六段：正误 第七段：关键 第八段：归究 (五)参考译文 第三章  
八门五步：《太极拳释名》论“形” (一)拳谱之原文 (二)老版本比较 (三)题解及说明  
(四)注释与句读 (五)串讲与讨论 第一句：命名 第二句：特征 第三句：技法  
第四句：结构 第五句：结论 (六)参考译文 第四章 意气内练：《十三势歌》论“体”  
(一)拳谱之原文 (二)题解及说明 (三)注释与句读 (四)串讲与讨论 第一段：命意源头  
第二段：松静应敌 第三段：正身用腰 第四段：体悟自然 第五段：内练养生  
第六段：几句忠告 (五)参考译文 (六)附：研究十三势的几篇经典文章 第五章  
就势粘走：《打手歌》论“用” (一)拳谱之原文 (二)异文之比较 (三)题解及说明  
(四)注释与句读 (五)串讲与讨论 第一句，临事态度 第二句，自我整合  
第三句，敢于面对 第四句，应敌原则 第五句，反击机势 第六句，活动状态  
(六)参考释文 (七)附：武澄清《打手论》附录  
风骨气概——与太极拳研究家阮纪正的对话(余功保) 一 转益多师是汝师 二  
应物自然，体验生命 三 不知文，不为武 四 太极拳的生态智慧 五 太极“三昧” 六  
万变归宗成“哲拳” 七 身心一体练太极 八 研究是发展的基础  
· · · · · · (收起)

[拳以合道\\_下载链接1\\_](#)

标签

太极拳

道家

武术

拳以合道

文化

养生

评论

打拳的朋友可以參考，最大問題大概是語言非常佶屈聱牙不能好好說人話。至少說理非常清晰有力，能做到旁征博引。

-----  
[拳以合道\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[拳以合道\\_下载链接1\\_](#)