

拳以

合道

太极拳的道家文化探究

阮纪正 著



拳以合道

太极拳的道家文化探究

阮纪正 著

广东省文化传播学会武术文化专业委员会组织编撰

图书在版编目(CIP)数据

拳以合道:太极拳的道家文化探究 / 阮纪正著. —上海:

上海人民出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 208 - 08632 - 6

I. 拳... II. 阮... III. ①太极拳—研究②道家—文化—
研究 IV. G852.11 B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 101068 号

责任编辑 邵 敏

封面装帧 | Topman Design  五行人平面艺术设计 |
TEL: 021-64750887

拳以合道

——太极拳的道家文化探究

阮纪正 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 常熟新骅印刷厂印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 16.75 插页 2 字数 441,000

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 208 - 08632 - 6/B · 751

定价 35.00 元

序

烟雨看透是青山

余功保

在中国禅宗的公案中，有一则著名的论述认知境界的说法，即参禅之初，“看山是山，看水是水”；禅有所悟时，“看山不是山，看水不是水”；到了彻悟之时，“看山仍然是山，看水仍然是水”。这既是禅修的境界，也被认为是人生的三个境界。

其实，太极拳的习练、研究，也同样可依照这三个境界来认识、感悟。

初学太极拳，我们所接触到的一招一式，清晰明确，拳就是拳，规律性很强，依照拳的规则练拳，中规中矩，即为“学会”，此时“看拳是拳”。进一步深造，逐渐感悟到招式之外的许多东西，对每一练法、要领，在不同阶段体会有所不同，对传统的拳理、拳论，不同的人有不同的解析，自己读来，从不同角度，有不同的认知，于是拳有了很大的不确定性，“拳又不是拳”了，这一阶段会产生很多的困惑、迷惑。这种“惑”便是进步的台阶，就是有了自己的感悟，拳由别人的东西练成了自己的东西，此即为“学好”。到了第三阶段，对许多疑惑有了答案，或有了自己的解决方法、思路，原来看似复杂的“纷纷扰扰”，都变得简单了，即为“学成”，“看拳又是拳”了。

一般学拳的人都能达到第一种境界。一部分人通过努力，勤奋锻炼，用心思索，也能实现第二种境界。但要体验到第三种境界的妙处，并非所有习拳者都能有此“造化”。需要有好的老师指导，有对拳的“悟性”，有坚持不懈地长期锻炼等诸多条件的合成，其中一个重要的有效的因素，就是研读好的，高水平的太极拳研究著作。

阮纪正先生所著的《拳以合道——太极拳的道家文化探究》就是这样一本值得学拳者阅读的书。

这是一本研究中国太极拳古典拳论和太极拳思想的书，而且研究的

是太极拳历史上最为著名、最为重要的典籍，王宗岳的《太极拳论》，并且以此为核心，对中国太极拳的理论体系进行了全面解析。应该说，这是一项难度性较大的工作。所以长期以来，很少有人进行如此全面的精细探考，现在阮纪正先生得以实现这一课题的研究，并将成果问世，对太极拳研究是具有很积极的意义的。

太极拳是一种知性技术，要完整、精准地把握它，除了技术要领的理解之外，要有一定的理论修养。研究古典拳论无疑是一种提高理论修养的良好途径，也是被实践证明了的有效途径。

但古典拳论对于今天的人们来说，还是存在一定的难点。难点之一，是语言问题。古今文字有一定差异，古文字的一字多义，一些字对今天的阅读者来说还存在一定的歧义等，都会给当代人阅读古典拳论带来一定的障碍。难点之二，语境问题。同样的字、词在不同的背景中，含义有了变化。在拳论中，某些词也具有了特定的指义，如果不了解太极拳的特性，不熟悉太极拳的语境，在理解上可能产生偏差。难点之三，语义问题。文字表面上的含义，和它所蕴含的拳学精义，往往不是简单的对应，望文生义就容易产生理解上的偏差。难点之四，语感问题。就是太极拳论的书面语言与具体的技术规范之间的对应与感受。太极拳论来源于实践，并非空洞的泛泛之论，而是具有确切的实际意义，是在习练中有“感”而“应”，将书面语言与实践操作准确贯通，这不仅要求阅读者、研究者有较高的理论素养，还要有深刻的实践体会。

王宗岳太极拳论研究类似于数论上的“哥德巴赫猜想”，既易又难。

易者，凡练拳者，到处都是说王宗岳拳论者，已被说滥，乃至流俗。无论怎样都能说出点东西。

难者，正因为已经流俗，若能雅，说出自己的东西，就很不容易了。它是最基础，却又是最艰深。

研究王宗岳太极拳论较之其他拳谱面临更多的难点。

阮纪正先生通过多年的积累，突破了许多障碍，克服了诸多的难点，呈现了一本完整的太极拳研究佳作。

纪正先生是我的学长，他1968年毕业于北大哲学系。在他身上依然看到浓郁的北大学人的风骨气概。

与纪正先生初次相识是1989年，在成都体院举行的第二届全国武术科学论文研讨会上。那也可称得上是一次群贤毕至的“武林学术盛会”，参会的许多人后来都成了武术界学术研究上独当一面的权威。纪正先生的武术研究论文《试谈太极拳的文化学研究》备受瞩目，作了大会报告，并获优秀论文奖。因为是北大校友，自然交流多些，谈到很多武术研究方面的观点、课题，印象中那是非常流畅的对话。

其后多年中，无论是见面的交谈，还是电子邮件的往来，对太极拳研究的许多方面我们都进行了广泛的沟通，而在这过程中，我深深感受到纪正先生对太极拳的“深情”。

太极拳研究不是纪正先生的本职工作，也并没有给他带来什么“功利”的收获。但他始终对太极拳倾注了满腔的热情，并且将自己的许多精力、时间投入其中，数十年不辍，其用心之专，涉猎之广，恒持之久，即使是武术专业人员也比较罕见。在青年时期学习太极拳时，他遍访百家，广会名手，练套路，练推手，尝试各种流派的太极拳。从某种意义上来说，成了一位名副其实的“拳师”。

武者阮纪正。

我以为，太极拳是一种至情至性之道，非性情中人，难以契合其中的堂奥。“情”到深处，金石为开，方可登堂入室。浮光掠影，只能是空中楼阁或过眼烟云，不识庐山真面目。

阮纪正先生正是一位执著追求太极之道的性情中人。

每次从他飞扬纵论太极理法时热烈的眼神，你可以感受到生命热情的勃动，他把太极拳融会在了他生命程序之中。正因为他感受到了太极拳带给人生命的欢愉与价值，他也就发自内心地将其向社会推介，使之发挥更大的社会价值，这已是一种文化责任感。《拳以合道——太极拳的道家文化探究》即凝聚浓缩了他的热情与才学。

学者阮纪正。

2007年底，他的一本社会科学著作获得全国性的吴玉章人文社会科学著作优秀奖，他来京领奖，并交给我这本《拳以合道——太极拳的道家文化探究》最后的定稿，嘱我写序。我仔细拜读后，觉得这是一本少见的太极拳学术研究力作。不仅是该书的研究结论，也包括其中的研究

思路与方法，值得广大太极拳研修者学习、借鉴。

研究太极拳如同看一幅中国山水画。

远观，郁郁苍苍，辽阔浩荡；近看，线条飞扬，起承转合。然其中虚实表里的明晰，不仅要用眼，更要用心。

太极拳的研究，如透过烟雨看青山，既要有远观的整体性把握，有宏观性的大思维，更需要走进去的切入，只有走进去，才能见真面目。这就需要有“实作”的体验与体悟。

纪正先生正是这样一个具备了对太极拳研究大思维和实作能力的学者。如此，才能做得起、做得好这篇文章。他在本书中借助王宗岳《太极拳论》为理论支点，但又并不局限于该论本身，而是纵论了与之相关的中国传统文化、哲学，特别是其中关于生命智慧的核心内容。这就使这本书具有了更广泛的文化意义。

太极拳的发展近些年来取得了很大成就，相比较而言，太极拳的研究还有很多需要开拓的地方。

研究需要耐得住寂寞，能“守中”，要“静气”，我始终认为，从事太极拳的研究没有静气是难以搞好的，不能以功利之心来作太极拳的研究。纪正先生就是一位能沉下心来，凝神静气搞研究的人，“守中”就是要保持学术上的独立性，能坚持自己的学术观点，当然这种观点是以科学的论证分析为基础的。

学术也是要讲究“气节”，不为名利、权贵、小集团利益，而是为学术的科学与真实。读此书我们更感受到作者的这种追求。

这本书凝聚了阮纪正先生很多的心血，精益求精，他曾多次将修改的书稿发给我进行讨论，也使我成为最早的受益者。

我想，阮先生这本书是看透太极拳这座山的望远镜、显微镜和放大镜。愿更多读者通过本书的阅读更清晰认识太极拳，获得一条入得青山采宝归的通道。

2008年12月于北京

(本序作者余功保是我国著名的武术文化研究专家)

目录

CONTENTS



序 烟雨看透是青山	余功保	1
 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		2
二 用反论: 太极拳的运行方式		9
三 归真论: 太极拳的价值旨归		18
 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		26
(一) 太极拳的历史形成		27
(二) 太极拳的层次结构		30
(三) 太极拳的建构过程		33
(四) 太极拳的整合机制		37
(五) 太极拳的文化特征		40
第二章 道在养生: 太极拳养生原理解说		45
(一) 中国生命哲学和道门养生原理		45
(二) 太极拳的养生、健身机制和功能		62
(三) 太极拳的普及和发展: 应对现代病		84
第三章 道家应对: 太极拳技击形态简论		107
(一) 着法: 攻守进退		109
(二) 劲法: 虚实刚柔		115

(三) 心法: 得机得势	125
第四章 以拳入道: 太极拳之道——中国人的生命智慧	136
(一) 问题提出: 武术史的大事	137
(二) 智慧体现: 操作的三项原则	142
(三) 破除误解: 深入探究内涵	154
第五章 道旨弘扬: 太极拳与现代发展战略	174
(一) 对个体生命的尊重	174
(二) 对潜在可能的探究	178
(三) 对自由发展的追求	182

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	190
(一) 该谱的历史由来和内容结构	190
(二) 该谱作者(或编者)的讨论	191
(三) 该谱所载文章的理论内涵分析	198
第二章 阴阳之母:《太极拳论》论“神”	212
(一) 拳谱之原文	212
(二) 题解及说明	212
(三) 注释与句读	214
(四) 串讲与讨论	226
第一段: 破题	226

目录

CONTENTS



第二段：总纲	235
第三段：进阶	247
第四段：要领	257
第五段：特征	273
第六段：正误	280
第七段：关键	284
第八段：归究	288
(五) 参考译文	297
第三章 八门五步：《太极拳释名》论“形”	299
（一）拳谱之原文	299
（二）老版本比较	299
（三）题解及说明	301
（四）注释与句读	303
（五）串讲与讨论	307
第一句：命名	307
第二句：特征	309
第三句：技法	310
第四句：结构	330
第五句：结论	343
（六）参考译文	344
第四章 意气内练：《十三势歌》论“体”	345

(一) 拳谱之原文	345
(二) 题解及说明	346
(三) 注释与句读	350
(四) 串讲与讨论	359
第一段: 命意源头	359
第二段: 松静应敌	384
第三段: 正身用腰	403
第四段: 体悟自然	409
第五段: 内练养生	417
第六段: 几句忠告	424
(五) 参考译文	424
(六) 附: 研究十三势的几篇经典文章	425
第五章 就势粘走:《打手歌》论“用”	436
(一) 拳谱之原文	436
(二) 异文之比较	436
(三) 题解及说明	439
(四) 注释与句读	445
(五) 串讲与讨论	450
第一句, 临事态度	450
第二句, 自我整合	454
第三句, 敢于面对	461

目录

CONTENTS

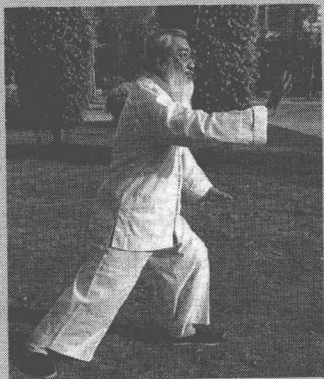


第四句，应敌原则	466
第五句，反击机势	468
第六句，活动状态	472
(六) 参考释文	481
(七) 附：武澄清《打手论》	481
 附录 风骨气概——与太极拳研究家阮纪正的对话（余功保）	
一 转益多师是汝师	484
二 应物自然，体验生命	487
三 不知文，不为武	491
四 太极拳的生态智慧	494
五 太极“三昧”	498
六 万变归宗成“哲拳”	504
七 身心一体练太极	512
八 研究是发展的基础	517

· 序论 ·

拳以合道

太极拳的道家文化取向



本书作者 2005 年的练功照

太极拳属于“重意不重形”的“内家”武术。作为内家拳术典型代表的太极拳，在自身发展过程中特别突出道家取向。

“太极者，无极而生”，而“无者巫也”。所谓“拳起于易而理成于医”，太极拳的构成因素从原始巫术及其理性化结果的易理解释中产生出来以后，传统中医则给它提供了一个“人体模型”的说明，古典兵法给它提供一个应对框架，由此进一步伴随着整个中国文化一起发展。道、释、玄、儒，诸子百家；兵、农、医、艺，日用百工；舆、卜、星、相，三教九流；琴、棋、书、画，生活诸艺。中国文化的各种因素对太极拳的产生和成熟，都直接或间接地起过作用并继续起着作用。

在这错综复杂的各种因素相互作用中，道家文化取向则是其主要线索和基本底色。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”和“道生一，一生二，二生三，三生万物”的“道本论”，给它提供了本体论支撑。而“反者道之动”、“弱者道之用”、“无为而无不为”的阴柔应对方式，给它提供了方法论原则。“返璞归真”、“自然无为”的发展走向，则成了它的价值座标。此外道家的“虚己顺物”、“人取我予”和“虚心实腹”、“缘督为经”，也在技击技术和养生方法上给它奠定了坚实的理论基础。在道家文化的滋养下面，太极拳逐步发展出一整套师法自然（仿生）、参赞化育（参与）、利用环境（就势）、借助对手（借力）、契合规律（体道）、寄托精神（归真）的艺术和技巧。由此，人们往往把太极拳称之为“道家武术”以突出其道家取向，并把道教人物张三丰奉为其祖师。

下面仅就太极拳道家取向的若干主要理论要素，分别作简单的介绍和分析。

一 道本论：太极拳的立论根据

任何一种文化现象和文化活动，都要寻找自身形而上的理论依据。太极拳的拳理阐释依据，主要是道家文化的“道本论”。它从大道那生生

不已、大化流行中,去寻找太极拳的存在理由和描述太极拳的运行特征。

在汉语中,“道”的本义是人所走的道路途径,其象形字上为一个头(象征一个人)朝着道路上的某处走(即上为“首”下为“走”)。这意味着“道”与“路”有所区别。“路”是“形而下”那实物形态的东西,而“道”更多的是表示道路的“形而上”功能,即能使人由此处走向彼处的“走向”或处于“之间”的在,亦即一个“方生方成”之在。这也就是说,“道”的意义更多的是指人的感性活动而不只是外部依托和约束。“道”蕴含着行走之目的走势、方向步骤、过程秩序等等,在事物的本然和应然之间贯穿着一个所以然,用现代科学术语来说,这里蕴含着极简单的演化程序。道是一步一步走的,每一步都受“规则”的支配(包括调整行走的方向和速度,对外界环境的适应和各种相关情况的处理)。这是一种相当广泛并起支配作用的“自然程序”,由此引申作为事物存在和发展的过程与根据,用以描述事物的生成和变化,并以此说明事物的运行秩序、客观规律和终极价值,然后又回过头来表示一种带根本性的“主义”、“主张”和运行方式,如此等等。于是“道”便具有了人类实践的特性,当是合规律性与合目的性的统一,同时具有客观规律性和主观能动性的双重功能。对人来说,一切事物的存在和发展,最终都要取决于是否“合道”;“道”是所有操作的合理性和合法性依据。

我们知道,人的认识开始,总是向着面前林林总总的对象问个“为什么”的。人的自我反思,也总是要指向天地万物的大本大源而寻根究底。人们正是在对这“万物本源”的追究中,找到自身的价值和存在理由。本来,茫茫宇宙、无穷无尽,有无相生、大化流行,因缘假合、缘起性空。处于无限时空中的无穷宇宙,其实也无所谓什么先验的“本体”;然而这无限的宇宙又体现在无数个有限的具体过程之中,由此所有存在都是连续性与非连续性的统一。有道是“理有固然,物有始终”;人们面对的任何一個具体过程,都是有其自身发生和发展之“根据缘由”的,离开这个“根据缘由”而大谈什么一般的操作途径和功能结果,只能是

空谈。哲学上的“本体论”，就是所谓“世界的本原、本体或本根的学说”，其使命即在于寻找过程发生的根据，亦即为人寻找自身操作行为那“安身立命之本”。这里所谓“本原”之说，原义是非创造的开始和根基，因而也叫做“始基”；而所谓的“本体”之称，则是指天下万有大全的永恒最高存在，因而被称为“万象之本”；还有所谓“本根”之义，更包含有始基、究竟和统摄三重意谓，是指既周遍一切而又跟万物相对待的“玄元”。其探究的着眼点则在于“理之究竟”而不是“物之始终”；而人类哲学的智慧，由此便得到了对象化的表现。中国古代哲学对作为天地万物演化本原和逻辑究竟那恒久不变“最高存在”的研究，是由道家开创的。它一开始就表现为对“道”的探讨。道家哲学认为：自本自根的自然之“道”为万物之宗，又是万事之始，更作万象之源。一方面万物恃道以生，由道以成，万物绝不离乎道；另一方面大道周行，无所不在，大道亦绝不离乎万物。这个作为宇宙本根或哲学本体的“道”，是个理论抽象而不是经验的存在，因而只能由哲学智慧所觉解，不能由科学实证来把握。

与西方哲学比较，“道”并不是纯逻辑上“预设的终极存在”，而是实际经验中“应对的过程生成”。其要并不在规定好了的主宰控制，而是在于阴阳往来的虚实变换；它并不是别无选择的“上帝意志”或“客观规律”，而是可以随缘应对的灵活操作。先秦诸子大都有自己的“论道”学说，但是其中只有道家的“道论”，才带有真正哲学“本体论”的意义。《老子》对“道”的描述是：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。”（25章）“道之为物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”（21章）“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧。绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。”（14章）这么一个一方面实而非物、本无不空、无形无象，另一方面又

泛在万物、支配一切、永不枯竭，因而是无以名状、难以捉摸的混沌东西，却是天地万事万物的总根源和总根据，是万事万物之所以为万事万物的最高存在，或简称之为本原和本根，具有哲学本体论的意义。这也就是《老子》所谓的“道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。”（4章）这是从“有无相生”中那“万物所由，性命所以”之“自然造化”去探究问题，表现了中国人高度抽象的哲学思维和想象能力。

如前所述，“道”的本义是人走的“道路”。它既不是精神本体，也不是物质本体，而是实践本体和过程本体。这也就是说，它所关注的东西只是大化流行中因缘假合的缘由经过，并不是一时一事那不择手段的成败得失。而在这个大化流行当中，自有其不易之常则，“道”着眼于此中带“根本”性质的方向、原则和基本根据、运行机制，而还不是其中那些可以随机应变的方法、手段和表现形式、具体途径。《韩非子·解老》云：“道者，万物之所然也，万理之所稽也”，亦此之谓也。我们知道，西方哲学的本体，或者是可以通过语言来把握的纯思维对象（如唯心论的“理念”、“绝对精神”），或者是可以经由经验实证所引发的绝对实在的设定（如唯物论的“原子”、“物质”）；而中国哲学的“本根”，却只能是依赖于直观“感悟”而得到对万物总体那“生生不已、大化流行”的功能性体会。中国的哲学本体论并未完全从宇宙本根论中分化出来。由此，跟西方式本体论的“构成论”特征不同，中国式本体论是“生成论”的。它并不执着于物的组织成分和最终结构，而着眼于事的历史演化及其变换特征。在中国古人的心目中，宇宙不外是一个永恒生生不息的生命存在和发展的有机系统，生命永恒不止的“大化流行”，构成了宇宙、天地、万物最重要的本质。由于中国哲学将人与世界的关系，看成是同处于宇宙生命演化的有机连续整体系统之中，“天时、地利、人和”以及“生命、生活、生态”本来就连为一体，因而并没有从严格的意义上将自我与非我、主体与客体、人与天造成一种共时性的、空间性的分离，没有产生纯粹意义上的对象化形式和逻辑思维方式，因而也就没有西方人所理解的那种纯粹的本体论。