

中國太極拳統真大典

卷二



李兆生著



卷二

商務印書館國際有限公司

中國太極拳正宗標準 (先天太極拳三十六勢循經內煉)

目 錄

第一章 行拳要緒	一
先求於形 後求於神	二
武通於醫	七
附：以道成醫	九
先天太極拳三十六勢次序名稱	一三
宗傳三十六勢與普傳動作名稱對照	一四
先天太極拳三十六勢詳參“易”概	二〇
先天太極拳三十六勢活步演練	二一
第二章 操修法訣	二五
先天太極拳三十六勢行功動作要領、技術說解	二六
罡風玉掌(二七) 攬雀尾(三八) 滾手單鞭(四一)	

摘星避日(四三)	白鶴亮翅(四六)	丁甲金封(四八)
手揮琵琶(五〇)	搬攔錘(五二)	混元雙鋒(五四)
子午金鋒(五五)	抱虎藏真(五六)	肘底沉錘(五七)
金頂沉峰(五九)	仙姿飛舉(六三)	海底金針(六四)
扇通背(六五)	翻身橫錘(六七)	雲盤手(六八)
金鋒穿掌(七一)	蟠龍展足(七四)	進步栽錘(七七)
白蛇吐信(八四)	披身伏虎(八六)	雙風貫耳(八九)
雷震金蓮(九一)	野馬分鬚(九四)	玉女穿梭(九六)
削金斬鐵(九八)	金鷄獨立(一〇三)	子午銅雷(一〇四)
玉盞驚雷(一〇五)	七星架錘(一〇六)	玄真跨虎(一〇八)
羽化飛蓮(一一〇)	彎弓射虎(一一二)	白雲封洞(一一四)

附文：簡化太極拳二十四式	一二一
先天太極拳三十六勢全體大用篇譜文原文	一四二
太極內脈先天次序歌	一四五
先天太極拳三十六勢操演譜文	一四七
先天太極拳三十六勢心解口訣、行功譜文、用功譜文·內煉密訣	一五三

罡風玉掌(一五四)	攏雀尾(一六〇)	滾手單鞭(一六二)
摘星避日(一六三)	白鶴亮翅(一六四)	丁甲金封(一六五)
手揮琵琶(一六七)	搬攔錘(一六八)	混元雙鋒(一七〇)
子午金鋒(一七一)	抱虎藏真(一七二)	肘底沉錘(一七四)
金頂沉峰(一七五)	仙姿飛舉(一七六)	海底金針(一七七)
扇通背(一七九)	翻身橫錘(一八〇)	雲盤手(一八一)
金鋒穿掌(一八二)	蟠龍展足(一八三)	進步栽錘(一八四)
白蛇吐信(一八六)	披身伏虎(一八七)	雙風貫耳(一八八)
雷震金蓮(一八九)	野馬分鬚(一九〇)	玉女穿梭(一九一)
削金斬鐵(一九二)	金鷄獨立(一九三)	子午銅雷(一九四)
玉盞驚雷(一九五)	七星架錘(一九六)	玄真跨虎(一九七)
羽化飛蓮(一九八)	彎弓射虎(二〇〇)	白雲封洞(二〇一)

第三章 內脈循經	二〇三
先天太極拳循經內脈纏經圖示簡介	二〇四
纏經圖	二〇五
太極拳內外循纏經簡表	二〇六

先天太極拳循經內脈纏經圖示動作說明 二〇七

罡風玉掌(二〇七)	攬雀尾(二一三)	滾手單鞭(二一六)
摘星避日(二一八)	白鶴亮翅(二二〇)	丁甲金封(二二二)
手揮琵琶(二二四)	搬攔錘(二二五)	混元雙鋒(二二七)
子午金鋒(二二八)	抱虎藏真(二二八)	肘底沉錘(二二九)
金頂沉峰(二三一)	仙姿飛舉(二三六)	海底金針(二三七)
扇通背(二三八)	翻身橫錘(二三九)	雲盤手(二四〇)
金鋒穿掌(二四二)	蟠龍展足(二四五)	進步栽錘(二四八)
白蛇吐信(二五五)	披身伏虎(二五七)	雙風貫耳(二六〇)
雷震金蓮(二六一)	野馬分鬃(二六四)	玉女穿梭(二六六)
削金斬鐵(二六八)	金鷄獨立(二七三)	子午銅雷(二七四)
玉盞驚雷(二七四)	七星架錘(二七五)	玄真跨虎(二七六)
羽化飛蓮(二七七)	彎弓射虎(二七八)	白雲封洞(二八〇)

李真陽藏統元樓本·瓊樓舊墨

先天太極纏經纏絲精衡三昧篇	二八七
先天太極拳內煉內循纏經循經說	二八九
先天太極拳三十六勢循經內脈簡越歌原文	二九二
先天太極拳三十六勢循經內脈簡越歌註解	二九七

第四章 文韻泛說	三二一
太極拳的法韻泛說	三二二
太極文化之泛說	三二五
宗風脈傳修爲大要脈演三因	三二九
附文：真知內得說概	三三〇
先天太極拳三十六勢全體大用篇譜文淺析註釋	三三二

第五章 源系概示	三六九
陰陽大慧泛物篇	三七〇
中國武學內家內操之脈源系分概示圖表	三七四
太極統真脈流圖（《武輪演真圖·太極部分》）	三七四

第一章

行拳要緒

先求於形 後求於神

太極拳已經是家喻戶曉，婦孺皆知。僅這一點足已說明太極拳在社會上的普及。根據這個客觀存在的現實，太極拳運動已經轉入“先求普及，而後提高”的歷史新階段。按太極拳的經典語句來說則是“先求開展，而後求緊湊”，這雖然是學術上的用語，現在用起來也不致於強牽。就是說正值“先求於形”的普及局面，如春風吹綠了楊柳，乃致提高升華的教育培養工作則屬於“後求於神”的階段。古人曾言“志非言不形，言非詩不彰”。《尚書》云：“詩言志，歌永言，聲依永，律和聲。”太極拳也是中國文化五千年瑞靄靈真的結晶。太極拳當然依形而傳神，爽神而托賦於形，乃能形神兼備，而達到形神俱妙之理想境地。

人天同易則指人與宇宙是個共同的統一體，太極拳以人體為用，人體的氣血經脈的流通交會形成了人的靈態。常言“命脈”一語就從此托化而出。從最初的形體鍛煉，漸漸影響了形質。並在長期的行功中，找到了優化形質的道路，由此更影響了性情。從舒筋活血到抻筋拔骨以順天然。這樣抻筋、起腳、轉腰、移胯、齊肩、垂肘、展足、舒胸、納氣、行血、推脈……漸漸使體態優化，逐漸走向氣血循環的日月經天，如天體在太空中沿着固定的軌迹運行，達到整體如環無端的循天。人身活動外有肢體運動，內有氣血行經。從形體到身心，從形至神，是人以天性而享自然之律序，慧自然之妙有，達自然之天成。“精驚八極，心游萬仞”，“傾群言之瀝液，漱六藝之芳潤。”

嘗聞“杜子美、蘇子瞻詩，無一字無來歷；善押強韻，莫如韓退之，卻無

一字無出處也。”（黃庭堅《答洪駒父書》：“自作語最難，老杜作詩，退之作文，無一字無來處，蓋後人讀書少，故謂韓、杜自作此語耳。”）夫太極為學亦受傳統五千年傳統宗風之法乳育就，焉可一勢一動不順經脈循注者？焉有一姿一式無有典歷為源歟？太極本內家，是以內斂元氣為基，此為修真語。謂之內煉，是為拳家語。太極為拳，乃秉一代宗真，弘法大千，授藝於人，上可依五千年法乳傳統之哺養，下可循自然之妙有，達自然之天成，造化世人，以資萬緣。今著《中國太極拳統真大典》以宣太極內脈，是以神化求之於形的作為。先求於形，後求於神。太極拳以宗風而言，循之內脈，實飛經走氣，纏絲奪脈之操持。以此而闡照形神，形神自然。神之以韻，應韻為神。

《中國太極拳統真大典》一書之命名，是依據宗風流傳的學識範疇，書中着重闡述太極拳的內煉循經，旨在太極拳的操修過程中，提高其社會上的醫療、養生、保健、技擊、內斂等價值。過去古人將內煉的循經內容視之為藏珍，從不輕授示人。古人這種風範，一是代表古人對學問的追求，對學術之不苟，二是表明尊重前人的學術成果，為其更完臻地尋找傳人，使之光大延宗。

太極拳運動做為代表中華民族文明命脈的公認客觀成就，是太極拳的宗風傳統一直存在並體現了古老的法乳哺育下繁榮之面貌。如今太極拳做為一項學識來研究，恐怕就不那麼簡單了。許多內容也因時代的泛化，幾經滄桑。今筆者將其公之於世，除去將其內煉內容介紹全盤托出而外，要還珠歸浦，讓先天內煉的太極拳健康地成長，認清其本來的廬山真面，談不上正本清源。因為泛傳於社會上的普化太極拳，做為一個初習的基礎，這與太極內煉的先天循經之宗風專習，不是一個層次上的內容。“循經”是人體的微循環，“先天”旨在說明這種結構是人一生下來就有的本能，是自然的屬性。瞭解這一點就能清楚先天內煉的循經之“太極拳三十六勢”的生命了。相對而言，當年聖真創太極拳的本意是與內煉相統一的。可以想象沒有內循的運動，祇可當做太極操來看待。如此而論，太極拳的理法標準也應確立無虞了，那麼正宗的修持，自然會昭示於人了。這樣，如何審定其屬性，命名之確立，則順理成章了。文中為了尊重古來遺留下來的宗風面目，還是繼續保持傳統的稱呼（名字），即“先天太極拳”名詞之沿用。三十六勢是古人以九為基數所得的周天數字，完整的三十六勢是以九為階段來完成循經的。

從歷史上來講，武當內脈的先天太極法脈相傳，傳自筆者已經是十八代宗傳了。可惜，至今還沒有十九代學人人室，這是筆者近十年縱橫學術交流，在泛傳宗風的同時，還沒有得暇或機緣來揭示這一“隱私”。如今萬慮無憂，像弟子對我說的那樣真切：“師父，其他的事，您不要管，您還是專心寫些書吧！”這纔有了完善夙願的機會，準備完成《中國太極拳統真大典》，這本書纔

有了生命的胚胎。

此書共分為兩函，第一函是三大系統產生的結構。

一、《中國太極拳史理法》範疇之敘說，是從太極拳的起源與其各個歷史階段的流波及其分化現象，做出考古般地分析。掌握史料，按時間的漫逝，將太極拳做個成長過程的記錄，乃至前後一千多年的史說，都有文字。（有人說在太極學說產生的歲月就有太極拳是臆斷之說法，不做討論，祇做太極拳形成生命之後的情況予以衡準。）

大量的史說文字，贅說有難，筆者一洗清新，以穩準的筆力，敘說了沿經百餘年來在社會上的疑案，交待清楚了太極拳的創宗、由來及發展現狀。筆者並沒有裝腔做勢地以一代太極掌門的英姿標譽自我，而是以大量的資料，及筆者得之真宗嫡脈，與數十年精研斯學，文言武舉詳說出一個史學真象，為歷史為武學贏得了一個永恒。以軒昂之著作，樹立了一代宗風弘仁以慈的形象。可見任何一項學識，不是誰人標榜大樹，而是自我所做所學之學識被社會公認的現實。

二、《中國太極拳正宗標準·宗傳先天太極拳三十六勢循經內煉》、《先天太極拳三十六勢行功譜文、用功譜文內煉密訣釋密》範疇之介紹，清晰、系統，文圖、議論以及大量珍貴的譜文，竟分化得那麼真切、臻準。大量的文字、敘說、整編、構圖，依然是如此金針有象。僅這一點做為視野楷範，至今海內外還沒有與匹同比的。結合祖國醫學之學識闡說傳統武學，有《武通於醫》、《以道成醫》之討論。

三、《太極拳生命的精神世界》範疇之介紹。敘說太極拳在操修的同時印證着古人在太極拳精神世界裏的探索神游留下來的痕迹。太極拳神韻之說，交待了歷經年輪為史的面紋。敘說了太極拳由循經經脈而引起的龍形大草，與武當天龍神劍。敘說了太極拳與修真之關係，敘說了太極拳之血源論。同時，以學識史學為宗開卷函真。

茲後著有《太極拳三十六勢武技演化》、《先天太極拳三十六勢散手》、《先天太極拳循經推手演練》、《太極元功三十六勢操演法》等，都涉及內力的應用、發勁、按勁、聽勁、懂勁……還著有《六脈太極續宗傳真》。作者諸本風格都以史學為第一要素。宗傳譜文密訣為第一要素，以清楚、準確的功夫寫真照片為第一要素，向讀者展現一個宏偉之宗風。茲書正像他人所說的，不是專家學者所著，不是教授研究家所寫，而是一代宗真，以史、譜、照、文四者合所著，形成橫空出世的權威形象。

漢字之書寫，化繁為簡，均以神似。故先求之於形，後求之於神。羲之所書之“暴、蘄”（《樂毅論》、《黃庭經》）由繁化簡乃為“暴、飭”。

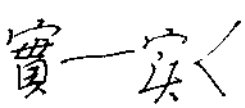
唐·顏玄孫《千祿字書》將流行文字分爲：俗、通、正三體。

券契、藥方、賬據——用俗體，力求民衆皆識，是書泛化於俗之爲。

奏章、牋啓、判狀——用通體（相傳久遠的俗字叫通體）。

封策、碑碣、述文——用正體，即斂俗爲真之爲。又爲真字。

此書（寫）之則，今人多不辨此，枉稱書法、書道，各有自擇，普化於世。余東游日本，此序律尚流行之。可鑒書道流於唐之說。日本的漢字寫法尚尊唐體，俗字、正字、通字均有對照。

如：實—— 实（現寫法）
 实——下面的貝字通俗爲“人”
 上面的母字簡爲“斗”

大凡文武之事，同宗同流，武學風範亦是此風習之。夫太極內煉已是規範，尚存衡準之風，孰可不以此按之？故學範之中，泛化於俗之爲是世傳之普化教育。然宗風之中，應斂俗爲真，時尚有通假之意含之，如此，宗風範真之際，當以學名，通假名共之，使之後來學人對史源有個清楚流變的時代劃分。學名正字之宗風與俗識普化作一個明瞭的對照。

本書以傳統面目出現，照顧到宗傳的譜文，涉獵宗風名考、通假名、別名、俗名之例。標學名即宗風名考，正名即通假名別名，泛化名即俗名。對比交待清楚，並“源析”簡概介紹名字來由之確立。

參以照片動作爲行功要領的標準，以文字解譯說明。每動作式子標名“學名”與“通假名”，使讀者便於理解內容，按每式標有《太極拳三十六勢全體大用篇譜文》句；按每幀圖片動作身姿標明本勢爲武林宗傳的傳統宗名，使讀者清楚太極拳的每動每式，均有宗風之考據。並非因屬於過渡動作，則草率過之。得知太極爲拳的每個架子身姿都與脈傳有血源關係。得知太極拳與其他武學都是一俱身姿，相互印證，不是獨立孤設的架式。

爲系統地介紹傳統宗風的特點，又深入淺出地將《太極拳三十六勢全體大用篇譜文》做淺析、註譯。該譜文以宗風垂律般叙說太極拳的來由及行拳走架後的專修，使讀者通過該譜文閱讀而知太極拳與其脈傳、層次、諸宗之修持。

譜文以宗傳先天太極拳三十六勢心解口訣、行功譜文、用功譜文·內煉密訣原文托出，並同三十六勢操修，使讀者在宗風脈傳譜文中對太極拳三十六勢有個新的探源。對以往有個嶄新的認識。

先天太極拳三十六勢功行功之動作要領，技術說解。

配三十六勢循經纏經圖，以及文字說明。

宗傳三十六勢與社會上普傳動作名稱對比。

先天太極拳三十六勢順序，以及可分四個階段學習。

太極拳三十六勢詳參“易”概。

配合內脈纏經循經內容，有《李真陽藏統元樓本，瓊樓舊墨·先天太極纏經纏絲精衡三昧篇》、《先天太極內煉內循纏經循經說》、《太極循經內脈纏經圖示簡介》，結合圖示人形。讀者可以一目瞭然，清楚循纏鍛煉，可以直觀地清楚文字與圖示之間相互地血肉神采關係。

太極拳做為一項文化科學的知識，或者說是人文文化現象的客觀現實，其進一步泛化升華與其漫波流涉的領域，筆者也在《太極拳的法韻泛說》、《太極文化之泛說》、《太極拳三十六勢·循經內脈簡越歌》中叙說。

武通於醫

概言武學，內煉以循經，而精神自我。以此爲宗則玉律，是爲化人天，此醫與武自然守之大道，道以陰陽而律，泛演其真。然武學除內煉而臻丹道而外，尚留存生殺之本始而效之武，格之於門。傷之於敵，禦之於我。大則斬將奪陣，小則楚河漢界。如此則使武學合之內煉，操之於武。故行功走架，拆拳定位，諸種招勢應合之參同，洞知泛真武學之化境。以此通則斯學，形之以武，法則於人我。內操於循經，通達丹道，以斯武學融之宗風。

武學之意無非禦敵禦我。人我皆爲人勢，操持之間，各守斯道，需知人我之機（武學人體解剖學），泛學有例，防範來勢，眼顧三前（眼前、手前、腳前），注目七星（即敵之肩肘腰胯膝頭足）。以人身穴道，活血以濟人，爲醫；閉穴而截脈，傷敵爲武。除武學點穴之法而外，尚有大小纏拿，重手法以擊敵，跌撲術，分筋挫骨，斷肘折肱，斷膝斬足……諸種形傷，先以四肢傷，復取臟腑傷，後以神形滅之。

因之武學之操修，舉手投足，均要考慮到人我之關係。這則是內以養生，外以卻惡，以漸入內操神化。繼之，內持丹道以期盡內煉，外顯金鋒以武而奪人，方臻武學諸藝之至精。時武學泛真，演學之間要審視人我。審己以內操，視敵以卸則。然內操與卸則是統一的修範。大略要知道人身自我之穴道、脈象、循經、纏經、骨骼、筋脈、氣血、腑臟、神氣，手足施之於形，內宣以化機之勢的變化。本來這些內容，應屬於武法的參同，審於內操與此同出一身，故先書之，以期於內操演練中，也要相應地注重於此。將來也能有期於大成。

因此要洞知人身結構、部位、形質……纔能於武學內煉方面達到統一的要求。即十二經，奇經八脈，三十六大穴，八門九宮十三式，……於此有其相應地對照，也是宗風學範，纔能豐富操修的內容，得知內煉與禦敵泛武之關鍵。如此纔不失太極為拳之修為。（泛為武學者，皆須通於此。）

夫武學之建立，無非生殺之二理，生者乃自我以求仁，殺者乃禦敵以斬將。夫生殺之學，究其內涵乃人體構造之系統，與醫道同途同源。求仁者以防敵禦我之法，斬將者以截四肢面傷五臟。攻敵之虞猶防敵擊我之患，少出破隙以自安，內營氣血以修脈，內煉以養氣，斯求仁之術盡矣。攻敵與禦我均需分析人身結構，醫家有醫家之解剖，藝者有藝用解剖，武學有武學解剖學，雖體態是人身，但各有分疆，庖丁解牛，農夫識牛，畫家畫牛，雖均為牛，其意各分別之。武學近於醫家以求仁，近於庖氏以禦敵斬將。

故醫家有經脈、氣血、穴道，運三焦氣化以生精血，化神通靈而補虛生慧，以求享盡天年。武學合於道而通於醫。合於道者進而修身以求慧壽。通於醫者，施術求仁，自臻自慰。武合於文乃通於達。古言“學無止境，達者為師”，泛文以求自覺自省，合道以暢玄。

武學不同於醫，因所處的基點不同，其各自均有名目，各自以成體系。懂得求仁與斬將此二者同出一源，互為一統，方識武學深奧。武合於道，是言武與道其理不二；武通於醫，是言武醫互補，皆由人體而達化。醫者，道者，乃大小之份量。道者理深達化，智明慧照，以求出塵之仁。醫者雖小術，亦為活人之性命，善哉悲念，情理昭彰，故醫合之道，通之玄。

武學概言求仁禦敵以自省其源。求施術以求仁智，宣達化以自明。

有關穴位、經脈、氣血，又不同於醫，學識上又列為：武醫、藏醫、丹醫（如今中國最近於古之儒醫），應隨禦敵武學別傳而立文著書。

武通於醫，乃求真仁。禦敵之技，嘗有豪正。斯學斯術，同而不同。

武合於道，自宗風弘仁創宗以來，法與神感，神與象通。人天合一，自臻造化。法備陰陽，乃生萬物。聖賢創武學，合於道之玄奧，方有博大精深、繁榮氣象。武當嫡傳宗風脈流尚有《九宮圖》等譜文。今筆者應學識要講歷史，符合學術研討原則，故舉典例，將這縷迹如絲，瀕於絕傳的文珍，刊之。一是使擅精於斯道之學人有個對歷史真容窺識的機會，得知古之賢者，創宗玄學之仁。二是使這些文珍存藏保持得以延續，否則，會有多少失去機遇的求學孺子，可教於無識。

回憶以往，在多少歲月之前，為了得到這幾譜文，湮埋了多少爭殺的年代。筆者借叙太極拳脈流知識之際，泛說武學。同時也告訴世人，武學尚需文化，學識譜文與傳統學問，沒有一定的閱讀能力，是不可以的，就是說連閱讀

領會的能力都不具備，何以能言得其“個中三昧”呢？

九宮圖

掌分八法按八門，八法之中功力深。樺掌乾金風掃葉，撩掌坎宮水性純。艮宮切掌如山傾，撞掌一式同雷震。巽風托掌從地起，中虛離火孔中穿。九宮招搖位中央，挫掌坤土隨發放。兌宮搥掌冷中疾，八法妙意此中藏。

八宮所屬

乾宮樺掌坎為撩，艮切震撞巽托交。離火穿掌坤挫掌，兌宮搥掌君記牢。

掌發十力訣

掌發十力合天干，甲乙抽撤順降還。丙丁崩轉炸且猛，戊己勁沉屬擠按。庚辛驚急彈且漲，壬癸元滑滾轉力。十法合心傳真訣，一刻通玄萬古傳。

護身五手按五行

護身五手按五行，一任縱橫在變通。金橫引手木直擄，水性混元是雲形。撥勾屬火任變化，土為滾手居中宮。五行五位原五性，三昧合玄自通靈。

筆者寫《武通於醫》是讓學武之人懂得：武之學識，非但通於醫，而且通於文，通於諸藝，通於大道。學武而泛真，得知武學是文化、是知識、是通過武學讓自我完臻。

附：以道成醫

宗風學識是傳統文化中形成體系、具有特色的一項學問。

按其延習“吐老莊之秘密，續鐘呂之心傳”，演為武當內家功夫。世尊張三丰為祖師，其內煉真訣傳授臻祥，各分次第，此屬道家之傳。佛家尚尊達摩為尊祖，佛家傳承除教儀的課頌而外也有較為系統修煉的功夫。雖然世人盡言功夫演示三教，但究其遺迹，還應推佛道這兩大派別為廣傳。道家以修身的具體內容入手，重導引，調氣血，服食藥餌，服氣參真，以動入靜，道家的動功比較優越。佛家多重定慧，而忽略色身的修為。禪宗的四禪八定，理之高深。若按靜功次第而言，佛家係屬大乘高渺。就靜功而言，佛家與道家相比，則更勝一籌。

傳統修真之作為，傳世有《修真圖》，圖中記錄着一幅聯語：

精氣合神，逐末返本；

儒釋與道，異流同源。

《修真圖》中概指宇宙即是人身。丹家語：“一粒丹砂藏世界。”醫家的陰陽五行、經絡氣化的基礎思想亦是人天合一，以修真而語“二十八宿羅心胸，

元精耿耿貫當中”(李賀)。概指宇宙人我天地同等概念。

歷代醫家名賢大哲，莫不是修真的賢者。學識之爲，以神氣爲上。學書通於學仙，而學醫亦是通於學仙，醫之所爲多是習其道而不言其妙。分析過去的悠悠歲月，修真事仙是自身的自持自修。爲醫弘惻隱慈悲善念，是修真學仙中“利他”原則下產生的行動。這種行動古人曾喻之爲“三千功德”。所以濟世渡人，弘傳醫術，廣積陰德，是天下修真者之仰敬的風範。這種修真的理法在修真的隊伍中延傳，仁慈的醫學方技則廣泛傳之於世。在無以數計的大德高真精研之下，醫之學識逐漸趨向完臻，無論是理論上的系統成熟，以及臨床實際的技術上皆盡善美。各宗師承所傳，使醫之風範別列華彩，形成諸家流派。

在理法上醫家的學識並不是孤立的，而是與其它學識相並蒂。如陰陽五行理論，人天合一，萬物一統，天人相應等諸方面的觀點，都與傳統文化風格一致，乃至形成祖國醫學的傳統風貌。

如天人一體觀，《天元紀大論》：“天有五行，禦五位，以生寒暑濕燥火，人有五臟，化五氣，以生喜怒憂思恐。”《氣交變大論》：“夫五運之政，猶權衡也，高者抑之，下者舉之，化者應之，變者復之，此生長化收藏之理，氣之常也，失常則天地四塞矣。”古人認爲天地萬物之間都是相互作用，相互影響而產生新的變化的。西周末年史伯曾經說過：“和實生物，同則不繼，以他平他謂之和，故物豐長而物歸之，若以同裨同，盡乃棄矣。”（《國語·鄭語》）春秋時代，齊國晏嬰又說：“若以水濟火，誰能食之，若琴瑟之專一，誰能聽之。”（《左傳·昭公二十年》）

成敗倚伏、臟象統一、人天相感、陰陽變化的太極易理意識在傳統醫學，陰陽五行的整體觀中體現更爲顯著。因此，調陰陽、順天然、寒熱開合、干支配伍、子午交宮……形成傳統醫學的特點。《氣交變大論》中直言：“善言天者，必應於人；善言古者，必驗於今；善言氣者，必彰於物；善言應者，同天地之化；善言化言變者，通神明之理。”

這種出於自然的天人宇宙觀，一直在祖國醫學的領域中起主導作用，而上升到千古不變的至理。這種理論與實踐的結合，並非像時人那樣片面執着，而斥之玄哲畏之不敢近。

又如《清·醫宗金鑑》已將其編成韻語，做爲蒙學教育，醫之指津：

主運歌：

運有太過不及理，人有虛實寒熱情。天時不和萬物病，民病合則臟腑生。

運氣合臟腑十二經絡歌：

醫明陰陽五行理，始曉天時民病情。五運五行五氣化，六氣天地陰陽生。

火分君相氣熱暑，爲合人之臟腑經。天干起運地支氣，天五地六節制成。

五行質氣生克制化歌：

天地陰陽生五行，各一其質各一氣。質具於地氣行天，五行順布四時序。

木火土金水相生，木土水火金克制。亢害承制制生化，生生化化萬物立。

太虛理氣天地陰陽歌：

無極太虛氣中理，太極太虛理中氣。乘氣動靜生陰陽，陰陽之分爲天地。

未有天地氣生形，已有天地形寓氣。從形究氣曰陰陽，即氣觀理曰太極。

天時地化五病二火歌：

運氣天時地化同，邪正通入五藏中。五藏受邪生五病，五病能該萬病形。

熱合君火暑合相，蓋以支同十二經。雖分二火原同理，不無微甚重輕情。

運氣爲病歌：

五運六氣之爲病，名異情同氣質分。今將二病歸爲一，免使醫工枉費心。

運氣當審常變歌：

未達天道之常變，反謂氣運不相應。即識一定之常理，再審不定變化情。

任爾百千雜合病，要在天時地化中。知其要者一言畢，不得其旨散無窮。

這種長期的自覺的利他宗旨影響下的臨床診療實踐，逐漸形成了其博大精深之哲識以及豐富多彩的施術方法。並非是取諸家之長的做爲，而是在漫長歲月中自然而然地形成的脈學宗流，從而對醫學的學識留下了深刻的影響，或者在某種意識上說是指導醫學走向全真完美的自我道路，這則是傳統祖國醫學的民族特點，這一切也是今天的祖國醫學之真面目。

醫通於易，故醫理深奧。老子言“道法自然”，而內經蘊意同參。爲醫者當如聖人誨人不倦，循序漸進。如仙人行功守恒，功到自成。先求練己而通達自然，順其天然，察自然之妙有，含大道之天成，然後爲醫。《武當修真密籍》言：“醫理深奧，談何容易。醫者必須先知天地陰陽之道，練之於己。方能用扶正卻邪之術，由己而及人，對災病挽而回之，拯而救之。莫視醫道小術，實有回天再造之力。”

爲醫者豈可苟且一法，糊塗醫人，害殺於無形之中，此非含靈之巨賊而何？爲醫者，當審天道，窮人道，“能道者，行住坐卧無非是道；悟法者，縱橫自在無非是法。”（《景德傳燈錄》）爲醫者通於諸藝，嘗謂藝海第一，豈可不以首黃群諸。“吾謂書法亦猶佛法，始於戒律，精於定慧，證於心源，妙於瞭悟，至其極也，亦非口手可傳焉。”（《廣藝舟雙楫》）醫者以天地陰陽四時生化而爲律，納經緯規矩準繩於胸中。練之在己，通融合靈，犀合在心。察幽微之變，審氣化脈絡之循，守在心源，裁決於轉旋，令在決斷，懷大慈惻隱之心，守濟世拯危之魂。此身乃醫之立世焉，無愧於先賢聖哲之仁教也。

醫傳悠古，自行人道，即傳醫道，依先賢法列，遺傳後世，是傳統醫宗脈持。復承此宗，當以賢哲爲師，循古聖真之教，納之在己，推之於人。讀古傳典經集案，操之在神，先求語言於古人交會，而後得古人之神傳，方可爲濟世真仁。從泛說病症醫源，乃至明悟在心，決策中斷，醫珍案語，莫不求學古人，斂之精明，語簡意遠，可爲一代宗風脈持有傳真。故爲醫者文理不精，其醫道亦難明徹，非凡庸而何哉？

丹經曰：“大藥三品精氣神，從來火候少人知。”

“陰符寶字逾三百，道德靈文祇五千。

今古上仙無限數，盡從此處達真詮。”

人自問世以來，由先天而持性命，秉賦陰陽而化形，十月呈真，此常人之道。若先天虛減，即成人亦屬弱質。應回天大補，以免夭至。剖產性命乃身中一陽初至，此陽中育化色身，長成少命乃成真。七情六因，諸種因由涉犯，身中元陽日損。順人道生人，再造子孫，病苦憂之，乃至氣血衰敗，身心精神頹散，不亡而何？然成人性動，節知在身，銘制在心，盡修真而全道妙，元精不散，元真日充，此為修真之力量得自身中二陽衝舉。可全真形，以氣充形，太合育真，性命同證，內外雙修。此持乃大道之徑，順沿天然之理，待到水火交宮，海浪潮騰，金晶滿輪，交感而真。自結元真之形。三年育嬰，飛龍朝元，此一勢騰空，乃三陽之力顯之者，故先聖以三陽開泰而呈純陽。是易理得乘，與日月同光，天地同壽，呈真不滅也哉。

丹家之持，節保神氣，以求大成，歷盡艱辛，真人難涉，凡夫焉肯舉步騰霄。雖金霄之月朗，且需三陽俱足，力化真乾，始有萬壽之示。邵子曰：“三月春光留不住，春歸春意難分付；凡言歸老必歸家，為問春家在何處？”此中玄機，聖人之作為，賢者則之。李真陽於《文人丹夫》書此曰：世人不窺此道。

醫家活人之術。孫真人曰：“不知易，不足以言太醫。”先哲張介賓亦言：“為人不可不知醫，……不識陰陽，焉知醫理。”易者，大道自天成。人之性命堅固，精氣神三昧久執，結聚為真，人得大道，亦昌亦壽。三華衰減，人即夭折。故丹家結聚三華升呈為珠，以九轉七返為用，而盡丹工之學。為醫者，洞徹此中精微，而曉天人一貫之理；以易呈天下，以術按精微，調陰陽補充元真；行血脈，通經氣，疏導補助。宣岐黃之業力，弘仁人之慈情。發之惻隱，拯之蒼生，活命為本，造化人天。此權之心，慨乎辭，合天地之氣為樂，別判律呂。律為天地之正氣，人之中聲，故丹家以萬法真音授之。先哲大賢以五音六律暢合人天。以天地之氣感律呂而音生，以天地人事通達天地萬物之情。為醫者，尊高其品，以聖真居之，暢之以德，惻隱生命，守之以則，勢為仁哲。為丹者，常自持以修身，出世為醫，拯救病苦，弘之夙願，是尊聖真之遺教，自持自做，以應自然之天然。

故醫者，不可不知易，不可不曉音律，不可不諳天地自然之律，不可不通達文辭。因文辭達性情之真，而聖哲行之。因詩咏以暢志，可數年不作，不可一作不真。因音律可感萬物之性，仁賢為之。因易乃陰陽之根，天地萬物應之。諸如，不可缺之，不可忽視，不可欠之，此聖哲為之律。以啟文明遺教乃為後世之則。如此，可衡平以感太合。丹家焉、醫家焉，至此境地，是醫家耶，是丹家耶！噫，至此易已意盡之也矣。是乃以道成醫也。

詩曰：

大道天工本天然，覓踪渺渺費精研。朗真三昧垂法相，通達一氣示因緣。

丹砂初會神明地，水火長融真如天。不是聖哲留玄迹，誰聞醫丹同脈傳。