

中國太極拳統真大典

卷三



李兆生著



卷
三

商務印書館國際有限公司

太極拳生命的精神世界

目 錄

第一章 太極拳神韻說	一
太極拳在海內外泛波的痕	二
太極拳名源歸宗析分及譜文參同	一四
太極拳譜文分析	六一
太極拳論心解	九一
太極拳之文宗	九五
第二章 太極拳循經談	一一一
從太極拳的循經談起看《龍行大草》與《武當神劍》	一一二
太極拳與武當天龍神劍	一三〇
文武同宗與武當山祖版	一三七
第三章 太極拳與易學縱橫	一四一

太極拳生命中的玄奧	一四二
太極拳與易	一四七
以易爲理所涉太極操演	一五二
大易太極拳	一五四

第四章 太極拳與修真	一五九
太極拳內操之養氣論	一六〇
太極演道	一六四
概說循經內斂	一六六
淺談修爲與修真	一七〇
師恩	一七〇
修爲自我之點滴	一七四
靜功修爲概說	一七五
讀《幼學瓊林》有感	一七八
丹脈劍學	一八一
天龍神劍的又一脈絡	一八六
緣起	一八六
不動明王法·金剛神力功	一八七
神慧應真圖	一八九
《萬隆法語》持頌法	一九一

《中國太極拳統真大典》他卷略言	一九五
張三丰祖師聖像寫真	一九七
幾經寶笈垂仁教 終將一願演萬輪 ——李兆生·真陽先生簡介及學術思想	二〇七

附本 典藏譜文	二一七
先天太極拳三十六勢次序名稱	二一九
先天太極拳三十六勢次序簡譜	二二〇
先天太極拳行功分解動作名稱	二二二
太極內脈先天次序歌	二二七
先天太極拳三十六勢全體大用篇	二二九
先天太極拳三十六勢操演譜文	二三二
先天太極拳三十六勢循經內脈簡越歌	二三八

先天太極拳三十六勢心解口訣	二四二
先天太極拳三十六勢行功譜文	二四九
先天太極拳三十六勢用功譜文·內煉密訣.....	二五九
宗傳太極拳內操養氣譜文	二七五
宗風名稱源析·譜文參同.....	二七七

第一章

太極拳神韻說

太極拳在海內外泛波的痕

太極拳作為民族文化的一份光明，應該潛心陶性於之斯。我想我應該向讀者，向後學說一下我為什麼要寫這本書。本來社會上有關太極拳的百丈全說，已經夠讀者的噲了。我再添一大堆文字，不是更添蛇足麼？有人是在創編改造太極拳上多用心力，我是在光大傳統，言其宗風而作努力。我寫這本書的基點，寫這本書的心理，是讓學人讀者知道太極拳這門學識有關的史說，或宗風學識留下的全貌。知道這當年的舊貌，免得人們還要在渴望的海洋中激流。

筆者著作《中國太極拳統真大典》一書的基本原則是在尊重歷史、尊重學識的基礎上來闡述太極宗風；向讀者介紹歷史上的太極脈流，乃至各階段、各分支與主流、與宗風的關係；交待清楚太極內斂的實質；讓讀者真正體知中國太極拳全貌及正宗標準；知道太極拳神魂之處所放的光彩，是中國五千年古老文明的結晶，是神州五千年瑞氣所化。書中最簡要的內容應該是：

一、中國太極拳史、理、法。

二、太極拳三十六勢宗傳行功譜文、用功譜文。諸種譜文，操演循經內斂，配有纏循圖說，每一勢每一節參有譯註，旨在向讀者交待清楚身姿手足，變換屈伸，來往進退都直接影響着人體氣脈的運行。結合拳經、結合動作詳細闡述太極內脈的陰陽變換。

三、三十六勢散手演化。

四、三十六勢武技演化。

五、先天太極循經推手之演練。

六、六脈太極續宗傳真。

七、太極元功三十六勢操演法，內力應用，發勁、接勁、聽勁、懂勁。

當然每一卷中都有宗傳之譜文相參（一、二為本函三卷的內容，三、四、五、六、七是本典他卷所要闡述的內容）。

太極拳這朵中國文明繁開的花已經遍佈海內外，說起來還是在日本比較茁壯，這可能是中日文化之血緣一脈相承之故吧。這個千年奇芭，也曾移植到歐美大陸，南洋港台也有串根，概言其規模，慚不如扶桑海島之盛，姑且不去論說吧。

國學太極拳盛行局面在日本形成，是中日文化交流的一大碩果。回顧以往，中日文化較為早期的交流，其內容是茶與佛學、書法、漢詩、武學……等。

早在日本飛鳥文化時代（奈良時代），公元 607 年日本派遣隋使，630 年派遣唐使來中國大陸，開始了正式的官方交往，741～743 年聖武天皇國分寺大佛寺建立（日本天平文化），同時，中國的茶開始傳往日本國。

日本大作家陳舜臣先生，以“三燈書室主人”之號，將《茶事遍路》一書送與筆者，並以瀟灑多姿之書作題“龍虎堂主人李兆生先生斧正”。陳先生就茶傳入日本之史說，以回首往事之形式，詳細地敘說着當年當時的情形，書中寫道：“在佛學領域最有影響的是最澄（西曆公元 805 年，天台宗）與空海（公元 806 年，真言宗）在日本之創立。貞觀 21 年 8 月（西曆公元 805 年）日本空海在長安接受青龍寺惠果傳法——阿闍黎僧立的灌頂儀式，這是日本桓武天皇延曆 24 年的事。公元 894 年日本再派遣唐使。”中國太極拳文化之所以在日本得到弘揚，是與歷史上這個時期之文化交流分不開的。可見中日文化之交融，各自形成特色，是有一定歷史根源的。

時值今天，在日本，太極拳的愛好者（西曆 1992 年計）約八十萬人，社會上的太極拳教研組織已經超過一萬個。日本鈴木大拙在西曆 1983 年時曾說“十年之後學太極拳到日本”。恰好十年後（西曆 1993 年）我在日本，看到東瀛的太極拳氣氛，我也受到感動，為此也欣然地應邀，講述起有關太極拳的操修，可以說在東瀛的“鶴舞會”上留下了宗風太極學脈的種子。（日本人又把太極拳的鍛煉美譽為鶴舞）並講叙了武學之內脈，武當派與太極拳之間的關係，宗傳太極拳與武當修真。從功譜文獻上分析了宗傳太極拳與武學參真、丹家修為、文韜武略、中國古文化的關係……。我被日本朋友勤學苦練的精神感動了。我講了許多，許久……，乃至於《道源一氣圖》，《修真圖》的丹成九轉，羽化飛真等更深層次的内容，以及在我的故鄉，甚至祇可意會，不能講的靈性，日本朋友們都深有體會。中國五百年前建立的靈性學，歷史上中國的明

末清初正是日本的“戰國時期”，靈性傳至日本，已轉化為日本的民俗文化。中國的靈性文化，已經更早地得到成熟。祇是在近四十年由於文化背景所不同，没有得到發揚光大，甚至還有毀滅的創傷。如今人類的科學文化之昌明，是更需要靈性文化的。靈性的文化，依然是人類的燈塔，好在這些內容，國人已經開始接受。就是這樣，在日本我結交了許多朋友，真正地得知在大陸還不被理解的學識，日本已經有了很深地研習。記得暢談最多的是齋藤悠先生，他是禪修佛學的仁者。就是在太極拳的修為講習中，相互交流了感情。他認識曹洞宗的大和尚，他一連打了幾十年的太極拳，他和他的朋友石黑一枝小姐組建了鶴舞會，並告訴我太極拳的動作像鶴舞。我，一個被日本朋友尊敬的人，一個曾經叩頭從師學太極拳近三十年，曾經是舊的傳統風習留下先天太極十八代掌門的我，一時沉醉在與朋友交流的夢境裏……。

在日期間，我也為日本朋友治病療疾，講述丹家的服食藥餌，老湯味厚，氣血大補的內容，並且積累了大量醫案，《丹醫內療臨症醫案》、《丹醫臨症案解》……。當我在杉田家看到了一本大於16開本，重約20斤上下的紅皮精裝書，這是一本在日本出版的有關藏醫的專門書。杉田向我介紹了這本書的來歷，看我這樣地喜愛，她說“你過幾天就要回中國了……”，來得及幫我買一本，來不及就拿她這本。可是太重了，如果拿了這本書，我就任何物類都要放在日本了。我很惋惜，沒有將其帶回故土。

藏醫已經隨佛學那樣廣傳（因有藏區的獨特地域的關係），被日本有志於研究的學者，將其大成，在日本出版，真是幸事。尤其是在異邦見到日本國出版的藏醫書，我的心緒很難平靜……。我之所以積累了大量醫案，是我準備要寫《中國丹醫內療神術》及《中國丹醫》這兩本書，敘說中國丹醫脈傳及其學識，因為丹醫無論從學識上還是在臨症或理論上，都遙遠地超過了中醫（當年在神州大陸泛化於俗的醫學，因在漢地，又名漢醫，這是與藏醫相對而語的）。因為丹醫是升華而後的醫學。限於學識與內修的專操之次第，不是常人可以理知的，而是在數百年或一千多年前形成的體系。

我也曾高價地買了好多在中國買不到的書，比如《禪畫》，這本舊書店裏的書，也正是我要書著的內容。我在日本東京博物館，見到了中國好多書畫真迹，如有梁楷的《李太白行吟圖》、《六祖截竹圖》、《醉酒仙人圖》等。在日本朋友的家私中也見到有近於雲崗石窟風格的中國遼金時代供養法象；還有高達二米、低至半米、高矮不同，勾金畫銀、塗着五彩的本雕菩薩聖像，是典型中國唐代的風格；還有五代及明朝的鐵製的聖真造像。主人介紹這些真品時說，這些佛像已經被日本國定為“國寶”。

此時，一種難以抑制的力量，油然而生。海外的異邦朋友都知道這是中國

古文化結晶與智慧共鳴而產生的“文化藝術珍品”。面對這些“珍品”，在人的腦海中則浮現出古人將這些有藝術生命的文珍，賦於其活的生命。燒香禮拜，或者說真的被藝術魔力感染，或是思想上的寄托，都能與之交往心靈。這種形象在神州已經有近二千年的歷史了。為什麼不將其文珍藝術再多塑造一些呢？或是遠涉重洋為國外人收藏，瞻仰形象，為東方文明而招喚；或是留在大陸為江東父老相伴，數典祭祖，讓祖國的文化與智慧的合鳴而震動國人的心呢？人類需要真善美，同時需要愛，需要慈。這是佛所說的悲心，是道家救濟病苦廣渡有情的善念，儒家的仁義禮智信的喚化。通過文化熏陶，傳統文化之教養，多留一些“文珍”。對這一切我會盡力的。回國之後，每當我想起這些往事，我都會重現當時在日本的心理。每當我對朋友或學人說起此事時候，都被赤誠的一顆愛國心而催人淚下。……

話說的太多了，這些感慨留在得暇之餘再回憶吧！還是就太極拳而說太極拳，否則就更離題千里了。就是離題，還是要回憶一段往事。

在北京亞運村初建時，朋友之間的友情，讓我們結識了一位朋友。這位朋友有三個女孩，最小的三女兒耳聾，說話有些障礙。朋友邀我和我的師妹李淑珍為其治療。當時，我們“治療聾啞”已經通過了科研鑒定。治療聾啞五千例，我們整整花去四年的時間。這還是西曆1988年5月18日在北京宣武飯店由吉林省科委主持，張震寰主任參加的專家鑒定會。仁者也曾有句名言“人不可以有傲氣，但不可以無傲骨”。因為某種原因，鑒定成果沒有公佈。這件事倒增強了我的傲骨。一種原因是我們沒有接受吉林有關單位所謂成立“聾啞醫院”的命令，當年原衛生部呂炳奎先生曾為吉林真元聾啞康復研究所題書“中華聾啞醫院”，他說：“希望攻克聾啞，建立世界第一所聾啞醫院應該是在中國，應該是你們二李……”。第二種原因，還是不說吧！如果說了，怕傷了朋友之間的友情。當時能夠擔任臨床治療的人祇有我和李淑珍等四人，實際恐怕是用招來的衛生學校畢業生來擔任治療。（很難保證療效，因在臨床中某些症候，連我也有時感到吃力。）……“孰不知唐代孫思邈真人喻在世為醫者，應重醫德，‘華夷愚智，皆乃親之’，不做欺世之‘含靈之巨賊’。本來聾啞人的痛苦較正常人已經深重，治療殘疾人的良心標準則更在天地幽冥之中了。”（《翰墨緣》）

在此期間，朋友老×則對我們說：“老×，他的力量很大，認識一些有層次的人，把他的女兒治好了，他會幫助你們的……。”記得在一次治療之後，他的二女兒代表他和他辦公室的一個人，還有三女兒，陪同我們去吃午飯。飯前，二女兒說：“李老師，聽我爸爸說你會武功，很深的武功，能不能給我們講個練功的故事聽聽。”“我爸爸工作很忙，因為亞運村的工程急於結束，他還

有好多事情，等他處理……。我代表我爸爸謝謝二位老師。”李淑珍也問她畢業後的打算，她說：“我畢業後爸爸會安排，很可能安排在他們中心的下屬，……現在房子剛建好……。”說話間三女兒很高興，因為她能聽清一些說話的聲音了。菜肴一時沒有上來，要等一段時間。“李老師，快講故事吧！我真喜歡聽……。”

我講了一個，我在少年時，師尊高笑塵先生講給我聽的一個真實的故事。我說：“這是一個真實的故事。‘故’是指過去，‘事’是真實存在的事情。記得那是清代一個恭親王，很愛武學，自己也練，也有教師爺。每逢舊曆八月十五，他號召天下武子，會集比武。從清晨一直到太陽落山，而且親自觀陣，有不懂之處，教師爺隨時指點。記不清這是哪一年的事情。這一年的八月十五天氣很熱，也是傍晚，王爺和教師爺坐在茶几左右的藤椅上，觀看比武。王爺用手拿了一下茶壺，壺裏已經沒有水了。教師爺同時看到就“哼”了一聲，似在用鼻音表示不滿意。突然從圍在王爺身後的觀潮人群頭上過來一人，手提兩把大水壺，還冒着熱氣，響着鳴音（水沸之後發出的聲音），涮地從人群的頭上下來，口稱‘王爺，老奴來晚了……’。落地時迅速輕如飛燕，這一舉止驚呆了王爺。王爺一把抓住水夫的手臂，失言道：‘哎呀！天下還有這樣的功夫，快坐下！不要燒水了……’王爺的言語透出對水夫的信賴和敬仰之情。‘王爺，老奴不會什麼功夫，老奴家中幾代人都是給王爺燒水的，侍候王爺的，奴才該死！’這時王爺哪裏還聽他說什麼，隨手拉過來自己坐的藤椅，讓水夫坐下。王爺又說：‘從今以後，不燒水了，好好練功。搬到我……去住，我又添了一位教師爺……。’”

“哎呀！後來呢？”

“王爺下令拆了茶爐，當天晚上水夫到新居去住，夜深人靜之刻祇聽‘呼’地一聲鎗響……水夫用手抓住刺客的鎗，呼地一聲打到了天花板上。水夫卸下了刺客的鎗，平和地說道：‘教師爺！我馬上就走，我是在這等你。’……”

“哇！這功夫可真厲害。”“李老師，你的武功……。”“你肯定也能這樣，我和我爸爸說，說不定武術研究院也要你呢……。”

我應聲答道：“我是來治病的，和你說的‘武術研究院’沒有關係，我想做點實際的事。真的去練功的人太少了，因為很難……。”

……

春花秋月何時了，往事知多少。

就練拳而言，做為鍛煉身體也好，熱衷於武學也好，觀察得到的結果是不同的。在日本，從小學開始一直到大學，都有民族性的體育課（劍道、柔術等要選修）。在中國這塊武術的家鄉，古老的發源地上，除去體育學院做為專課，

還能學到武術而外，在學生時代的歲月年華裏，祇是兒時上學前，家長基於讓孩子茁壯成長而早晨騎着自行車，帶着孩子在上班之前於路邊或操場上學一會，等孩子一到上學的年齡，就忙於功課作業，晚睡習慣了。在日本公園看不到練武的晨練游人。他們因為社會心理，生活習慣，都在下班休息時鍛煉，這類文化教室在日本是普遍的。中國的晨煉多見於“夕陽紅”的老人們，上班的中年人也有，必竟少見，學生更少。多數的“老太極”、“老劍客”，步履漸蹣，肩背裝有“太極劍”或“青龍劍”的白縫布袋，手提菜蔬，相互扶助過街。這武學做為一種風燭殘年的伴寂，實是中國武學之悲哀。“自古武功出少年”，已經是歷史了。

我真的一直在想，這些老人早晨起來是好的習慣。社會上老人的知識多留給下一代人，多為社會貢獻“夕陽紅”。老人應該努力健身，乃至延年祛老，他們應該煉些適應老年身心的內容。我很高興在去年（西曆1995年）四月在北京中央電視臺“夕陽紅”節目排了十三集老年健身節目。我又想如果能為老年人講一下武當派的“爐外丹”該有多好。因為對改善身心更直接。老年人練內功則更適應，當年張三丰祖師是在花甲之後，纔開始練內丹，之後纔創一代宗風於世。太極拳是三丰祖師得內功之後，重新開創的內容，這纔是返少林而創武當的史說。社會上的演義故事竟講成了祖師在花甲之前即傳太極。如果是真的話，這個太極也並不是什麼內功太極，與今天世傳的太極沒有什麼兩樣。那麼祖師是在什麼時候返少林而創武當呢？可以說祖師在內丹玄化而後的武學纔是太極內脈。

練功真的要付出辛勞，日復日，年復年，“當知此道要恭行”。這些歲月，我不是講文武，就是講修為，到處是“銅牆鐵壁”。人事糾葛似蒸砂，奈何滄桑有為，三十年東西。“民以食為天”之古訓，使我想起以“中華老味”來育化江東父老。聖人語之“食不厭精”。我何不以欲與人？當年脈傳曾留下傳統餐飲，道家不食人間煙火之“丹酒”、“餌茶”，乃至於九大名山，十方叢林的葷素菜肴（有酒學仙，無酒學佛）。在課徒之餘，我將“中華老味”這系列服食飲膳，做為宗傳的泛化教育，撒在神州的江河大地上。讓江東父老之子孫，在吃飯喝水時，想着祖宗，少受些“化肥”的損害，做個身心健全的人。

古人說“積德行善，濟世度人”，仁賢又說：“勿以善小而不為，勿以惡小而為之。”回想過去，行醫的十載光陰使我結識了多少因病而魔難的人，他們是否一舉之下而起沉痾，是否業力往返又乘循環。“大夫，你救命吧！”緊接着就是跪倒在塵埃的呼喚。幾年來多少日夜，我被這驚呼而誠恐。……古人云：“善門難開，善門難閉。”“咔嚓”一聲，我的善門真關上了。“欲將心事付瑤琴，奈何知音少”，我告別了醫業。“華路隘穠，以啓山林”，我安定下心緒而

自沉思，雖爲醫者，卻很難自醫。“燈火庭前白著書”的我，應該完成我的使命，“幾經寶笈垂聖教，終將一願演萬輪”。

我寫書的目的，也在於想留下一紀文獻，真宗法脈或許能期待天下有緣吧！就像學書法寫毛筆字一樣，少年有志者少，老來伴寂者多。大多的人們已經忘懷了傳統學識，不知道國粹是中華故土上的天然，造就中國人精神氣質的獨衷之情。多是受“舞”的衝擊，習“舞”忘“武”，孰不知“舞”是娛樂，“武”是汗水。回想起來我們這個貫有“勤勞而勇敢的民族”之美稱的域土，怕是歷史了吧！時人多以娛爲興，怕苦怕累，沒有人志。……這些語言怕是言人之癖吧！但細想是這麼一回事。

反思一下一些太極拳的研究家們，有誰像當年陳長興那樣日裏習拳三十遍，怕是大多數都將太極拳作爲自己冠之美譽的標榜。如此而論，以家學而精研的人會是稀有的文物了。真正的太極學識僅靠當年民間市井，街頭巷尾之習武之風來研究是不夠的，這是楊祿禪將太極拳而弘之於世，被後人譽之曾是一代宗師。但是就太極學識而語，楊祿禪所得的學識，也祇僅限於拳腳。（在史學文字宗風脈考上看，楊沒有得到丹道武學，以及武林操械的傳承。說楊之學識，祇限於拳腳是有依據的。）世人並不知道單純性地拳腳在傳統舊傳的武林宗風中是不能爲宗的。太極學識必須是像我們今天教育一樣，都有升學的升華過程。有師承，有譜文，有宗習，有諸宗次第之學識。

每憶起師真授我，師是真師。回憶我自己走過去留下的足迹，沒有不尊師訓的地方。從兼任北京教授講學團研究員，到北京海大傳統文化學院任教務院長；從國家體育文史編輯部邀我，做爲武當派武學的正宗傳人到武當山看擂臺賽（並參見了功夫演練），到日本東瀛修道館與日本朋友比日本刀。坦然地講自己曾經爲偉大的民族，自己的國家爭過光。在國際學術交流過程中，也爲神州故土而增譽。講國學，講民族優秀文化，講優良傳統，講五千年神州瑞氣，讓每個華人都有愛國心，都有中華魂。正像三年前李瑞環在修復黃帝陵時說的那樣“黃帝是中華民族歷史上最具有代表意義的旗幟，而通過整修黃帝陵工程，可以使所有的中華兒女在共同的祖先面前，擱置一切歧見，找到共同的語言，達到最廣泛的團結，從而振奮民族精神，實現中華民族的偉大復興。”

我們偉大的民族，從鴉片戰爭以來，一百多年之中，的確沒有大的猛醒。我們這個民族在近百年來，由於人口過剩，造成文化素質低劣的緣故，大凡數典忘祖。

我在幼少之時，師真教我，師輩們曾是歲月的遺老。我的師輩中有久隱江湖之聖真，有飽嘗人間滄桑之仁俠，有經過歲月銷磨之巧匠。當年廬山會議打倒彭德懷，唯一支持彭德懷的人，是彭總手下“萬歲軍”裏的萬毅將軍。“萬

毅中將是‘萬歲軍’首任司令員兼政委（當時1縱稱司令員），他指揮1縱參加了著名的‘四戰四平’等戰役，屢戰沙場，九死一生。”（《陳武·三十八軍浴血征戰紀》）我的師真馬（躍潭）成令，則是萬毅將軍的磕頭把兄弟。馬老的身世塑造了他的性格。（東北的滿洲帝國有八大朝臣，馬老又是盧大臣的乘龍）馬老是我師輩中人。這方面的內容在《翰墨緣》書中有記。“經黃康慶老先生介紹，我又拜見了武林隱舍，龍虎堂的二十二代馬成令老前輩，馬老曾以‘仙逸’之內功法訣授我作書。是時兼學了考古、鑒賞、金石、三教經典研究、繪畫等國術。這是至今值得回憶的。這些國學的遺老是我終生不能忘懷的師輩。還有禪學的老師，最後一代受皇封的樹培法師的眷顧，及文革十年風雨期間，曾得到金剛上師仁祥法師的心傳。”因筆墨章文難以全叙。馬老教我文武學識、丹道、文物鑒賞。教我像每一位師尊那樣，有一個拳拳之心，愛國憂民……。假借《翰墨緣·我怎樣做“空中飛書”》一文來介紹我的師輩。（見後附文）

我得脈傳，可以龍虎雙鋒，雙管齊下；書作楹聯，曾留永樂宮與日本櫻島；書中堂，現存日本身曾歧神社；書作萬字長聯及聲律，著《聲律真詮》；繪畫，曾在日本東京上野美術館，參加數次亞細亞美展……。我在十年“文革”期間，沒有讀書，但我不等於沒有受過傳統文人之教養。是師真教化了我。我努力寫書，將所學，將脈傳，書暢今古。最終要辦一所下至小學、上至大學、培養博士研究生，一條龍的學校。面向全社會，展開免費教育。像師真所說：“辦義學”。

“辦義學，讓沒有錢上學、花不起錢念書的孩子接受教育，為國家、為民族多培養一些神童。我們的國家民族就興旺發達，‘九五龍騰’。”回憶近十載有餘的歲月，在我的徒子法孫中，有好多博士、碩士、學士。盡管我還不是書法家、美術家、武術家、考古協會會員，我是一個時代風煙浪迹的人，是為“中華魂”去努力，自覺奮進之人。

“師輩是靈根造化的我的良師，時時縈繞於心懷的是師輩的辛勤造就了我，育化了我，使我有今天的成就。思念師輩是我永不忘懷的事情，我也覺得自己應該寫一本回憶我的師輩的書，以此作為我上報師恩下示宗脈的依據，也是讓世人知道當年師輩們是如何將上下五千年悠悠歲月所凝煉的真華脈傳給我的過程。這種實情，真切的實感，祇有在索味往昔的實景時，纔可以領悟出當時的情愫。無論是師輩中哪一位尊者，都為我的成長付出了艱辛，因為那是一種不可磨滅的痕，是多少代人盡歷那歲月的風雨，留給後人的幾度懷思。回念我的師輩，也是讓人們知道在時代變遷的漫長風雨歲月中，有多少先代留給人類、留給子孫的魂，是文化？是技藝？是理想？”（《翰墨緣》）

《中國太極拳統真大典》這本書要留給後人。這本書也像其他書作一樣，

在人類的歲月中沉浮。太極拳也像文字結體一樣，從甲骨、金文、大篆、小篆、隸書、章草、楷書、行書、今草，每一種字體的生形，都經歷了一定的天時歲月，相互間已經不能更換，否則人們會不認識的。太極拳的生命，也經過明末清初的“五百封真”，形成當年的生命。這當年的生命與今天泛傳的世傳太極，當然也像字體一樣各自成體系，不可更改。介紹當年的面貌，旨在指導今天世傳的太極生命。這一點太極拳的生命又不同於書法。因為世傳太極必竟沒有形成完美的生命，或是說，因當今的太極拳專家學者們，限於對傳統學識的欠缺，尚不能理解當年之面貌。

時代的需要，人與人之間要有坦誠真摯，多看才能，少在人的隱私中花費過大的精力。我不願意做應酬人事，為人撐面子的事。凡事臨之，“不自欺，亦不欺人”。莎士比亞曾說：“書籍是全人類的營養品”，為後人、為社會多留下一些因時代風煙而瀰散的學識。將中華民族中之優良傳統之脈傳演真，集成裝冊。為《中華魂》這部叢卷，筆煥豪歌，典存華廈，為海內外華人留真。讓今人知道先祖之國魂在哪裏，將我寫過的與未寫的一切，神思為集，名刊《中華大典》來叙說《中華魂》。的確，有必要向世人介紹這斷代五百年的文化，五百年的封真歲月。

“明·九脈而後，傳有一脈真論，是浩浩真如之風。叙說此事，也就像俗理那樣：‘祇有他的子孫，纔能把當年的掌故叙說’。封法五百年不傳的遺訓時起，古傳的這些‘真宗法律’、古鑒養真之學，雖有蓋世之楷範，亦祇可嫡延其宗，不能使世人泛知其博大，概聞其深邃，致使失傳斷代至今時。當年的石壁封真使古傳之精良金編封法五百年之久，筆者方著作刊本，將其脈傳弘倡天下而泛波，使天下有緣一睹當年真顏容。”（《真元寶笈》）

已經出版的是《統元樓藏真叢典》之《翰墨緣》、《真元寶笈》、《聲律真詮》。

《中國太極拳統真大典》是筆者留給太極拳愛好者的文卷。也希望太極拳的一些研究家們多讀幾遍，學會自己不懂的知識，旨在通過太極拳來反映出傳統脈傳之昭光。筆者斷然不是“（你們知道嗎？佛為度你們曾經在常人中要飯）我今天又開大門傳大法度你們，……”（李洪志著《轉法輪》中國世界語出版社）。而是尊古之訓，“嗟乎，定天下之業，斷天下之疑，其至誠如神，雷霆之威不得而變乎”（黃庭堅·狄梁公碑，《黃庭堅書法精選》當代中國出版社）。

詩云：

揮毫日夜幾經年，為撤春華期故園。
賢仁德佩伏龍虎，筆研光昭汲桑田。

曾爲天光涉歲月，也開龍華說根源。
盤古神功撼斧處，一脈通達萬古泉。

又云：

累字成句腋成裘，先生筆研幾時休。
無端神思煥夢幻，太極統真置雲樓。
園田爐蒸三昧品，浮圖世笑萬戶侯。
天光垂象輝今古，一團瑞氣豈淹留。

李真陽於丙子端午前一日

附文：摘自《翰墨緣》

我怎样做“空中飞书”

回憶往事，真是令人難以捉摸，酷愛書學和內功是我幼年的故事。少時曾受業於武林先輩，師輩們的言傳身教，給我的心靈上栽了國術的種子。記得在兒時的描紅書作，給後來的學習帶來了興趣。少時在先輩高笑塵先生的授藝下，完成了三年臨池功課《柳公權·玄秘塔》，回憶起當時的學境，真是呵凍揮毫。老伯李秉真前輩曾授余內功筆法，爲了學字，曾經袍吊磚石，執筆空行。記得最初是李伯送給我的他用過的鋼筆杆的水筆和水晶鏡。如今水晶鏡還在，鋼筆杆卻遺失了，令人可惜。記得高笑塵前輩在授藝時，曾和李老商量同時教我。高老並將自己收藏的蘇東坡的墨迹摹本《觀海堂》送我，我至今還記得當時的情景，高老懇切地說，“這是我小時候念書的時候，我的老師送給我的，老師那時已年越耄耋，我留了一輩子，現在給你，也算是後有傳人……”。李伯父教我描紅時還教我雕刻皮影。我記得那時我還沒有上學呢，就在家裏學念百家姓，三字經，千字文……等，直到我到了上學的年齡，纔進入小學讀書。幾年來，我一方面上學受到現代化教育，一方面又繼續讀“私塾”，是這樣兩套學習的模式，爲我後來學業打下了一定的基礎。我記得高老的書上留有“高五堂”的印記，他曾是隱於武林“高五堂”的十七代傳人。李伯父在我兒時曾多次帶我“入坐”，即用時語“打盹”以矇世人，也就是我從無所求索的境地裏進入基本的“坐課”。

也是十幾歲的時候，我先後相繼受教於年近百歲的蔡老，和胡簡文老師，及惠緩臣先生，還有牛老……，他們每天都在松花江的江沿，年復一年地打拳練功，餘時給我講授國學，書道，內功等。後來曾經受藝於武當鐵松十二代師尊閻老學承國術之學。經黃康慶老先生介紹，我又拜見了武林隱舍，龍虎堂的二十二代馬成令老前輩，馬老曾以“仙逸”之內功法訣授我作書。是時兼學了考古、鑒賞，金石，三教經典研究，繪畫等國術。這是至今值得回憶的。這些國學的遺老是我終生不能忘懷的師輩。還有禪學的老師，最後一代受皇封的澍培法師的眷顧，及文革十年風雨期間，曾得到金剛上師仁祥法師的心傳。

家境是造就人的一個環境，由於生活牽迫，居家未滿席地，能言什麼做書。但是書學的毅念像一柱香光，始終在不滅地點燃。記得當時曾有一幅楹聯語來記事，“百番魔難功不減，十載心趣業亦增”。這些師輩的教誨，一直激勵着我學習的心。當時寫一些字和畫一些畫，祇有鋪在坑上或用圖釘釘在牆上，小心創造。家境拮据，不許可失意的作品出現。這樣艱難的歲月漸漸使我能懸貼於牆門上的單宣紙上書作，能在動中取勢，力不可捅透薄紙，而又要力透紙背。所以內功的“不棄不離”，漸漸不自主地運用在其中了。這就是懸書的開始吧。

回憶起學書的經歷，使我至今不能忘懷，從幼年的影雕繪畫到學書描影，