

# 目錄

009 | 前言 貞觀二年 停祭周公 徐皓峰

## 上編 李仲軒家世

### 一 王鷹憶舊

015 | 我的爺爺

026 | 我的父親

043 | 我和李仲軒



二 李愜忠憶舊

061 | 王門女子

080 | 掌門人

097 | 李家與李仲軒

下編 象形術探佚

一 拳理

121 | 師承淵源 武藝道藝

156 | 九要八論 活子活午

178 | 椿法入道 抽筋拔骨

192 | 三步調息 點睛修心



340 | 五法合五行

327 | 旋法

313 | 晃法

305 | 搖法

293 | 雲法

279 | 飛法

275 | 無極轉太極

二 五法

263 | 五法用中 八象合卦

244 | 寸踐弓八 三角縱跳

224 | 六書能戰 八性傷敵



三

八象

356 | 八卦先後天

365 | 龍象

384 | 虎象

400 | 馬象

409 | 牛象

422 | 象象

436 | 獅象

449 | 熊象

460 | 猿象

475 | 後記  
單鋒劍  
徐皓峰



## 貞觀二年 停祭周公

徐皓峰

唐朝之前，學堂裡周公和孔子共祭，周公是主角，孔子是配角。貞觀是唐太宗年號，登基第二年，便將周公牌位請出學堂，孔子成了主角，升顏回作配角。

顏回無作為無著作，只因他是孔子最喜歡的學生。周公是周武王弟弟，創立了周朝禮樂典章，當了很久攝政王。他是公爵，孔子平民出身，雖然孔子學問就是周朝禮樂，來自周公，但孔子獨立，讀書人就獨立了，可以對抗貴族權臣。

平等，才能對抗，唐朝祭孔，一度按祭周天子規格，高過周公。

唐宋皇帝與寒門學子合作，成功打壓貴族豪門。但文人仍有心結，覺得唐宗宋祖再輝煌，總是不如周天子，比如，唐宋壞了史學。

唐宋前的史官雖是官職，實是家學，白受供養，不說好話。「當代國史，不讓帝王見」是周朝定下的法制，歷代遵循，史官家族子承父業地維護，王室皇家無權干涉。

唐太宗和宋太宗看當代史，心知違法，小作塗改，不敢過分。畢竟開了先例，長堤決口，氾濫到清朝，成了全權操控，不再有史官，由官員兼職寫，皇帝審定，等同主編。

孔子修魯國國史《春秋》，清朝普遍將孔子的「春秋筆法」理解成官員良知，在審查下偷生的「曲筆」——不敢直寫真相，作假又不甘心，故意留下些破綻，留待後人翻案。

但孔子修《春秋》，國君不看，平民看不懂，沒有曲筆的必要。孔子原本也不懂，是向史官私下學的，是一種專業文法，不是甚麼曲筆。

孔子有「私著國史」的罪名，不是未經君王審定，是他沒有史官身份，史官是官僚中我行我素的一支，誰也管不著，孔子不是有愧君王，是對不起史官，幹了人家的事。但孔子沒亂幹，寫得專業。史官沒追究，君王沒在意。

「春秋筆法」不是婉轉，是以周朝禮樂的觀念寫歷史，不是單純記事，要定善惡是非。詞彙來源是《周禮》一書，一事的好壞，好到甚麼程度，壞到甚麼程度，一個字就行了。

一字之差，性質完全不同，常人怎麼看得懂？

即便有《周禮》對照，仍學起來困難，詞彙量大，近義詞多，不好辨別。所以孔子還有《春秋》的口傳，講給外行人的授課語。

清朝人誤以為《春秋》文字遮遮掩掩，口傳才是真相，明一套暗一套，孔子為如何在審查制度下生存，提供了榜樣。

《春秋》是給事件定性，不是敘事，但為了學生們好理解，孔子講故事了，讓學生通過了解事而懂了字。

口傳好聽，人物性格、情節轉折、現場氣氛都有，台詞尤其好，左丘明捨不得孔子口傳，不願聽聽就完，落成了文字，便是《左傳》。《左傳》一出，全天下喜歡，身為史官的司馬遷也喜歡，從此改了史書寫法。

字的史書成了事的史書，都是《左傳》、《史記》，不再有《春秋》。

講故事才用曲筆，大白話得婉轉點。

口述歷史——十年來我們有了，口述個人經驗，經歷有限，思考有限。但作口述史的趣味，正因為有專家史書參照，個人的局限性可供彼此一窺。

二〇一四年二月二十一日

## 我的爺爺



蘆台王家有一件妻子逼死丈夫的事。丈夫性格軟弱，看好了一位姑娘，想娶做小老婆。大老婆不讓，他就吞食鴉片膏作威脅，覺得大老婆怎麼也會叫人救他。沒想到大老婆不讓人救他，眼看著他死去。

此人留下的兒子卻是極有膽色的人，長子王燮，次子王照，三子王焯。

王燮是掌門長子，祖上王錫朋在鴉片戰爭中抗擊英軍殉國，獲朝廷封號「第一剛節公」，因而王家長子有世襲官位。清朝繼承官位是只有長子能繼承，並且是逐代降級的，最初封的官再大，幾代過後也會變為平民。不會逐代降級的是「鐵帽子王」，是有限的幾位。

王燮繼承時降了級，為京城右營都司，入京維護治安，當時二十五歲。京劇裡有一齣武戲《康小八》說的就是他。

民國的話劇影響最大的是時報劇，就是把社會新聞迅速變成短話劇，劇情較粗糙，台詞是時勢評論式的，主要是報道熱門話題，生命力很短，時過境遷，便不會再演。中國的這種話劇，是從京劇來的，京劇裡本有時報劇的傳統。

《康小八》是京劇時報劇，講的是王燮智擒飛賊康小八的事。飛賊是有輕功的賊，北京歷史上有兩個有名的飛賊，一個是民國時的燕子李三，他是俠盜，劫富濟貧；另一個就是清末的康小八，他是惡盜。

康小八專門欺負弱者，他在京城北郊有自己的匪幫，有輕功還有手槍，他常入京作惡，但行蹤詭秘，難以抓捕。

《康小八》的京劇是個甚麼故事呢？和後來的八大樣板戲之一的《智取威虎山》的故事類似，都是匪徒看上了臥底，非要拜把兄弟，或許是中國的匪徒有共通性，所以發生的事情雷同。

《康小八》在京劇裡是個演過即無的時報劇，在評劇裡則是鎮場子的劇目，評劇經典「八大拿」系列中便有一齣是《拿康小八》。

王燮在京城上任一段時間後，一日將事務交託給了副手，自己便失蹤了。他微服私訪，終於摸到了康小八的綫索，打入康小八匪幫的內部，康小八見這個新投靠的人

器宇不凡，一談發現很有頭腦，要和王燮結拜兄弟。王燮則暗召人馬，亮出官府身份，抓捕了康小八。

此齣京劇，令王燮在北京市民中有了「王大人是好漢」的讚譽，用「好漢」來形容一個官員，並不多見。李仲軒的姥爺就是王燮。

王燮的弟弟叫王照，他年輕時把天津東部八個縣城的民團武裝都給組織起來統一練兵，結成攻守同盟的戰鬥模式。他被稱為「王老總」，平定了天津東部的匪禍。

這位少年豪俠轉成文士，因為抗婚。他母親能看著丈夫死，是暴脾氣的人，她看上了一家姑娘，讓王照娶，王照不答應，她就將王照鎖進屋裡，不給飯吃。家人勸他暫且答應這門婚事，然後以進京趕考的名義逃婚。

他考進士是第一甲第六名，考之前他來了靈感，對人說他會考第六，結果竟然真是。在母親死後，他和兄弟分了家，用自己分得的家產修了一座鹹水壩，有了此壩，就可以防止洪水氾濫，也可以防止海水倒灌，因此獲得了「仗義疏財」的美名。

王照主張清廷以日本明治維新的方式變革，上奏要慈禧和光緒去日本考察。他上奏時是四品官，沒有上奏的資格，奏本被扣了下來。王照對呈奏摺的主管許應騏說：「你要不上奏，我就攔皇上的轎子。」

許應駢無奈，將王照的摺子上奏了，同時聯合其他官員，上了六道彈劾王照的奏摺，說王照包藏禍心，置皇太后、皇上於危險中。

光緒看完這一起呈上來的七道摺子，將許應駢在內的六個官員都免職了，升王照為三品，賜「上書房行走」，讓王照享有直接面見自己的特權。

雖然光緒沒有採納親自去日本考察的建議，但光緒有心變法，王照成了變法的骨幹之一，就任禮部主事。他的三弟王焯任吏部主事。

康有為和梁啟超的學生在科舉考試上多沒有中過舉人，他們要當官，需要一位有身份的官員保薦，康、梁不能自己保薦自己的學生，所以多由王照寫奏本保薦。

王照與康梁都是維新派，但政見不同。康梁主張以光緒來變法，王照則主張以慈禧來變法。

他看出慈禧還沒有放權，光緒力量不足，而且慈禧並不守舊，她對西洋文化感興趣，常把對外公使的女兒們召進宮，詢問外國的事情。所以，王照的計劃是讓光緒督促慈禧變法，利用慈禧的權力迅速推進變法。讓光緒以變革為重，不要急於爭權。

另一個與康梁不同的是，王照要爭取中間力量。當時許多清朝的王爺們都傾向於變革，在光緒和慈禧之間採取中立，但在情感上更傾向於光緒。王照觀察到變革是大

勢所趨，需要順勢而行，這些作為中間力量的王爺們是可以聯合的。

而康有為的主張，更符合光緒急於有一番作為的心態，光緒最終沒有選擇王照的策略。在康有為自己取得高位後，陷入了盲目樂觀，熱衷於從王爺們手中搶權。

康梁勢力爭到了一些虛的官位，卻令原本傾向變革的王爺們採取了觀望態度，最終都傾向了慈禧。

局勢不知不覺就變壞了，康梁決定發動兵變，軟禁慈禧。當時在京城掌兵的是聶士成，他與王照是好朋友。譚嗣同讓王照勸說聶士成，王照說：「你們這是誤國，將光緒置於死地。」

譚嗣同和王照私交好，聽了這回答，直接就罵王照怕事。王照解釋，自己跟聶士成是朋友，但聶士成忠於榮祿，一勸聶士成，聶士成一定會稟告榮祿，榮祿就會稟告慈禧。

王照使譚嗣同打消了勸說聶士成的想法，譚嗣同就派了一個人去勸說袁世凱。那人沒見到袁世凱，卻回來跟譚嗣同說袁世凱給說動了。於是光緒召見袁世凱，直接講了兵變計劃。

袁世凱有能力發動兵變，但兵變成功後，立首功的元勳是康梁，袁世凱的兵權還

會被康梁掏空，康梁從老王爺手裡搶權的事肯定引起了袁的警惕。而投靠慈禧，則能把持住兵權，所以他向慈禧告密了。

戊戌變法失敗後，王照和梁啟超同船逃去日本。王照一直對梁啟超印象好，覺得他比較客觀冷靜，比康有為更有才華。

他出逃後，王家在蘆台的老宅子便被清兵圍了，家裡幾十口人都封在裡面，買日常用品都是賄賂牆外的兵，從牆上垂下籃子讓他們代買。

慈禧抓不到王照，想殺他哥哥王燮。王燮作為武官，有英武之名，榮祿欣賞他，有心回護，對慈禧說：「王燮我了解，他是大老婆生的，王照是小老婆生的，兩人不是一個媽。這對兄弟素來不和。」

一句話救了王燮的命，其實王燮、王照的父親正是因為娶不到小老婆才死的。

光緒被軟禁的消息傳到日本，康有為宣佈自己有光緒的「衣帶詔」，寫在衣帶上的聖諭，要康有為營救他。在衣帶詔的號召下，許多華僑向康有為捐款。

康有為生活作風奢侈，逃亡時還帶著小老婆，擺筵席要歌姬陪坐。梁啟超和王照到了日本就把辮子剪了，康有為剪辮子還搞了個儀式，念了一大篇祭文。梁啟超說鬧成笑話了。

王照說衣帶詔是謊稱，根本沒有，結果康有為的學生就把王照看起來了，不讓他出門。一次康有為請幾位有身份的日本人吃飯，因為他們問起王照，所以把王照放出來作陪，王照對一位日本人說：「我得走。」

那位日本人很機警，甚麼話都沒說，起身帶著王照向外走，康有為不好阻攔，王照就此脫離了康梁陣營。

王照因為心情抑鬱，身體大差，壞到吐了血。一個日本朋友讓他住到櫻花林子裡，說醫藥無效時，就靠新鮮空氣吧，你活過來就活過來了，活不過來我葬你。

王照在櫻花林裡住了兩三個月，身體竟然緩過來了。他念念不忘光緒對他的知遇之恩，化裝搭船逃回了國。那時老恭王已死，兒子做了新的恭王。他偷偷地去見小恭王，說他想營救光緒。小恭王說不可能，勸他別想這事。

他又秘密見了醇親王，醇親王勸他遠走。他和這兩位親王都沒有私交，面談的時間都不長，兩人不殺他還見他，一是他們尊重王照的人品學識，二是他們同情光緒。

王照對營救光緒絕望後，就逃到外地，開始辦小學。他辦的小學特別照顧窮孩子，沒有錢也可以來上學。

雖然他是在逃犯，但兩位王爺暗中保著他，他的朋友高了有巡撫、低了有名士，

只要他不回北京城，所到之處的官府都對他睜一隻眼閉一隻眼，所以他在南京辦小學也沒人抓他，甚至還在離北京一步之遙的保定辦了小學。

他潛伏了幾年後，覺得在逃之身諸事不便，朝廷對變法人士的懲處已經鬆動，便回北京投案自首了。

民間傳說是攔了慈禧的轎子，如果攔的是慈禧，一定給殺了。他是向醇親王投案的，醇親王關了他一年，永不准他回京，便銷了案，將他放了。

坐牢期間，王照和一位叫楊一素的姑娘定下了情分。楊一素是滿族人，滿族一代一個姓，父子不同姓。比如，慈禧的娘家一族的姓了宮，又如，和珅並不姓和。奶奶姓楊，滿族裡也有姓張姓王的，在哪一輩、以滿語姓發音的哪一個音轉成了這個漢姓，就不好考證了。

她的父親是內務府官員，與王照是好朋友。楊一素在王照入獄期間多次探監，王照被驅逐出京時，她離家追隨王照。王照和她父親便做不成朋友了，兩個老哥們斷交了。王照是我的爺爺，楊一素是我的奶奶。

爺爺有個得意門生叫王璞，光緒送給爺爺的書法和光緒題跋的字畫，他都留給了

這位學生。爺爺離京後還是辦小學，中國方塊字讀與寫都很難，他借鑒日本假名的原則，發明了拼音字母，方便孩子們學字，同時辦了《官話拼音報》在全國推廣。

他發明的漢語拼音正式名叫「官話合音字母」，因為私人發明拼音是違法行為，所以他的《官話合音字母》一書的首次發表是一九〇一年在日本江戶，署名為「蘆中窮士」。

「蘆」指的是家鄉蘆台，他的蘆台鄉音重，奶奶是旗人，北京話發音準確，爺爺就藉奶奶的發音，確立了注音標準。這個音標法後來向全國推廣了，所以普通話發音得益於一位滿族婦女。

清朝滅亡後，爺爺在民國一樣是名士。他的著作《水東集》出版前，叫父親到北大給胡適帶了一封信，要胡適作序，胡適來了。王照當時的家在積水潭，是段祺瑞贈送的一所老式宅院，贈送前經過了翻修。前院有果園，還有條「月牙河」，放著一條船，可以划到積水潭裡去。胡適回到北大，說：「王先生家是仙境。」

這部《水東集》的胡適序言被撕掉後，李仲軒的哥哥——李捷軒贈送給了寧河縣文史館一套，這是二十世紀八十年代初的事情了。

爺爺還著有《古來女子軍事》，研究歷史上女人參與戰爭的情況。還有《方家園

雜詠紀事》，方家園是慈禧太后娘家發跡的地方，此書說的是清王室的秘聞。比如講慈禧派人砍了清皇陵的一棵古樹，光緒覺得壞了風水，很傷心。所謂雜詠，是他在每段故事後面都寫了一首詩，表達自己的感慨。

爺爺去世後，因奶奶是北京滿族，她想自己死後就葬在北京，所以也想讓爺爺葬在北京，家裡沒有錢給爺爺辦喪事，就遲遲不發喪。

爺爺是天津蘆台人，依慣例是要葬在家鄉的，名為「回靈」。當時王家的掌門人叫王元埔，是爺爺的哥哥王燮的兒子。王元埔跟奶奶說：「只要回靈，您一分錢不用出，我們全管了！」

爺爺是大名人，他回靈是家鄉的一件大事，蘆台的鄉紳們早把費用都預備好了，甚至從北京到蘆台一路上送葬隊伍歇腳的席棚都開始搭建了，但奶奶堅持要葬在北京。爺爺一生與佛道有緣，流亡日本時主要是與日本的僧人交往，他死後棺材停靈在北京「拈花寺」。拈花寺有幾處院子專給名人停靈柩，有的名人家在外地，死後停在寺裡，一放便是一二十年。爺爺和奶奶的第一個兒子早逝，一直沒有安葬，也放在那裡。

拖延了一些日子，奶奶實在拿不出在北京發喪的錢，無奈答應了回靈。蘆台的錢

立刻就到了北京，爺爺一發喪，各方的錢也就來了，光段祺瑞一個人就送來了一千塊大洋。

回靈的隊伍浩浩蕩蕩，長子的棺材也隨著爺爺的棺材回到蘆台，一起安葬。各界人士送的花圈裝了一節火車，京津多所大學為爺爺致祭。爺爺的葬禮辦得風光極了，但奶奶在去蘆台的路上忽然難過起來，抽了王元埔一個耳光。

奶奶是有霸氣的人，不管不顧，打王元埔時周圍還有好多人。打得王元埔冤枉極了，但奶奶是他孀娘，他只能「唉」幾聲，跟別人打趣說：「我出錢出力，還得捱打。想不到，想不到。」

爺爺一生不重名利，超出世俗，穿著上等長衫，卻可以和底層人坐在一條板凳上。一年冬年，他瞧著進京賣蘿蔔的小販可憐，便把前院的幾間客房無償借給他們住。小販偷偷把屋裡的地面鑿破了，挖了個地窖存蘿蔔。

奶奶很生氣，覺得白讓他們住，他們卻搞破壞，要趕他們走。爺爺一笑付之，說：「你管他們幹甚麼？就當沒看見，讓他們過完這個冬天吧。」

爺爺是真名士。

## 熊象



巽下斷，巽卦，風向，巽入也。巽得坤初明，主潛進，其性屬陽木，故居東南陽盛之方。

其於物也為熊，熊之為物，其性最鈍笨，而剛直不曲，象最威嚴，有豎項之力。

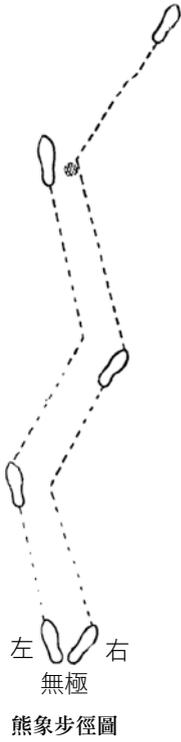
其象外陰而內陽，屬之人身為肝，能使心中虛靈下歸丹田，真精化氣，補還於腦（古仙按：欲得不老，還精補腦。正是此象之要義）。

法象於拳，以心意效其性能，有晃海（下丹田腰身）移山（兩膀）之力，有拔山之能，鬥虎之勇，抖擻之猛。其象順，則真精化氣，穿關、透頂、入泥宮，永無頭痛肝目之症。

其象不順，則真勁不能貫徹四體、流通百脈，反為陰火所侵，心竅不能虛空，而生頭眩目暈之疾。學者，於此法象，當至誠無息，以求其真意，而得之於心。

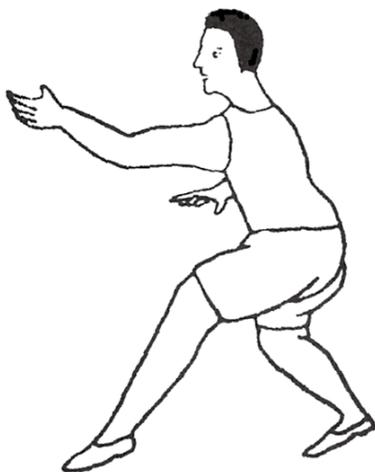
法曰：

熊之為物其象威嚴，  
外陰內陽身中心肝，  
靈性下降水火往返，  
意效其象晃海移山，  
抖擻鬥狠精神勇敢，  
真精化氣上升泥丸，  
流通百脈灌溉三田，  
得其妙道體健身安。



## 第一節 老熊出洞左推山

(開始) 無極，左足向左進步；左手同時向左順膝前伸，掌心半朝上，上起推出(似推物之意)，肱半屈伸，肘暗含勁，指掌平肩，右肱肘向裡合扭力，扭至右掌心朝下，向後在胯；兩股勢屈，頭頂，晃肩，搖身，挺腰，沉氣，坐臀，目順左掌大指稍前視。



老熊出洞左推山圖

## 第二節 老熊化象右推山

(化象) 左足不動，左掌向裡合勁，合至手心朝下，順膝下捋至左胯，手指向外扭；右足提起，俟靠左足脛骨不停，隨向右進步，右手亦同時向裡合勁，合至掌心朝上，順膝向右推出，平肩，肱半屈伸，肘暗含勁；搖肩，晃身，頭頂，尾擺，目向右掌上視。

再化象，進左足出左手，進右足出右手，左右互相化象，手足身法神意皆與一二圖相同，數勿拘。



老熊化象右推山圖

### 第三節 老熊左轉身望日

(化象) 左足在前，右轉身，右足在前，左轉身。(左轉回身法) 左足後退進步，右足隨轉身向左足旁前進，扣步與左足成大斜八字勢；左手原勢，仍在左胯，右手隨轉身向裡合勁，合至掌心朝上齊鼻，肱半屈伸，肘暗含勁順右膝，目向左斜上視。

再化象，右掌下落，左掌上起推出，仍歸原象。左右回身法依此，收勢原地休息。



左轉身路線圖



老熊左轉身望日圖

八象裡有許多動作都類似於形意拳的三體式，比如降龍樁、猛虎出林、馬象吸機、獅子撲球、老熊出洞，姿勢上區別不大，但立意不同。

郭雲深初做金祿的袍衣人時，金祿對郭雲深的功夫佩服得五體投地。金祿給郭雲深謀了一個官職，但郭雲深主要忙金祿府內的事。

一次郭雲深押送金祿的私貨經過某縣，知道此地有個姓閻的武者，功夫高，人也霸道，鏢師經過，都要投帖子拜望，才能過此縣。可能郭雲深覺得自己不是押鏢，是運本家府裡的私貨，所以沒去拜望。

沒想到快出境了，來了近一百人，持著刀槍，把車隊給攔下來了。打起來就是血戰，郭雲深只好讓他們把車隊劫走，自己跟著回了縣，寫了帖子去拜訪，可能覺得自己補上這個禮，仗著金祿官大，閻姓武者不敢惹，就會放貨了。

誰知閻姓武者表明了不放手，除非郭雲深跟自己比武。他是自信郭雲深不如自己，要把郭雲深的名譽毀在這。

比武的見證人都請好了，有三四位，都是本地的武林人士。他們本來只做見證者，郭雲深為避免比武，就說他們不能光看，得做立下文字的見證——這是婉轉地表示，不寫「打死無論」的生死文書，他是不會比武的。

一般人願做生死文書的公證人，免擔責任。郭雲深可能想把事鬧大了，閻姓武者自己就免去了比武。不料閻姓武者對自己有信心，請來的朋友也對他有信心，很快弄好了生死文書。

郭雲深沒退路了，只好比武。比武沒過程，兩人一交手，郭雲深一個崩拳把閻姓武者打倒了。閻姓武者不服，起身要再打。

郭雲深說不放貨不打，閻姓武者就下令放貨，郭雲深讓自己的人押車先走。車剛走，閻姓武者說自己歇夠了。再動手，郭雲深又是一記崩拳結束戰鬥。

郭雲深告辭往外走，閻姓武者急了，說咱們不是比武，勝負不管用，簽了生死文書，就得一個人死在這，事情才能結束。郭雲深被激得起了殺心，第三次動手，一個崩拳出手，閻姓武者這回沒倒地，站著不動了。

郭雲深撒手，閻姓武者倒地。郭雲深扭身就往外跑，周圍的人上前一看，閻姓武者給打死了。

郭雲深逃出了此地，又給金祿送回來了。金祿說，你是我府裡的人，你逃，丟我面子，你得伏法。縣官知趣，沒把郭雲深關牢房，用個獨門小院把他養起來了，算是坐牢。

官府不承認武林的生死文書，這種契約不合法，無效。生死文書對門派有意義，簽了生死文書，兩人身後的門派只能承認這是個人行為，兩個門派不能火拚。生死文書對死者的家人來說模稜兩可，家人認了，不報仇；不認，報仇。

閻家不認，所以才有請高手殺郭雲深的事。仇人在眼皮底下享清福，閻家想認也不能認了，縣官討好金祿，卻害了郭雲深。

形意門規矩不許徒弟入官場，入官場難免有官威，官威是個髒東西，早晚弄髒了自己。

名譽沒毀在比武上，毀在官場上了，對不起一身功夫——唐維祿對李老如此教誨。

此典故，李老是在景山公園講的。李老白天在山上的亭子裡睡覺，筆者到了，李老從山上下來，在山腳下假山裡講的。李老說，郭雲深三個崩拳，閻姓武者死活擋不住，因為三拳立意不同，外貌是崩拳，立意是別的，勁力發生了隱秘變化，敵人就難辦了。李老當時示範，先做了個燕形的撩踢，然後做了一個崩拳的半步崩——前腳邁出，後腳隨後跟半步，說跟上來的半步等於燕形的撩踢。

然後又做了一個崩拳，拳定住後，說：「你知道我這拳裡是甚麼東西麼？」李老的拳伸展，慢慢變出一個蛇形。筆者似懂非懂地「啊」了一聲，李老聽出來筆者叫聲

是驚訝，不是恍然大悟，笑了一下，繼續作蛇形，當把兩條胳膊都展開了，假山裡進來遊人了，李老快速收勢，拉著筆者出了假山。

狗熊走路總是左搖右擺，橫力很大。李老說拳術就兩個姿勢——駱駝走和馬走。駱駝順步，左側兩腿一致，右側兩腿一致。馬是拗步，四腿交錯著走，左前腿和右後腿一致，右前腿和左後腿一致。

在拳術上，左手左腿同進退、右手右腿共進退的是駱駝步，左右手腳交錯進退的是馬步。形意拳的基本拳法為劈拳、崩拳，劈拳是駱駝步，崩拳是馬步。有的老前輩一輩子只打劈崩二法，也夠了，因為一切姿勢不出駱駝步、馬步。

熊象等於是橫打的劈拳，劈拳是順步向前，勢如推山。熊象名為「老熊出洞推山」，動物出洞，沒有直衝出來的，它怕受伏擊，都是斜著出洞，先向洞左探一下身子，再向右躡出。

熊象雖然是向前的推山之勢，但它是左探右躡的斜行步法。步法與勁力互為表裡，步法斜行，勁力橫撐。

左探右躡，形成三角，熊象是最小的三角步。三角步一般以數步走出三角的一條邊，熊象是一步就是一條邊，甚至一步走出兩條邊。

左腳向左行，然後右腳跟上，但不是向前行，而是跟到了左腳旁就拐了向，向右方而去。右腳一步走出兩個方向，等於走出了一個角。

熊象一步轉向之法，可在進攻時繞到敵人側面。練功時，肘部含勁，與牛象一樣，都是以肘來增加橫向意識，肘意與步法暗中配合，完成橫力。

心意拳的樁功三體式為順步，把三體式活動起來，就是劈拳，劈拳也為順步。一側的臂腿一塊行動，便於發力。走三角步，將勁力複雜化，像是扎槍時抖了槍頭。

書法的一橫，前有入鋒後有收鋒，在寫法上等於畫一個圓。楷書橫平豎直，但每一劃寫完，筆意不斷，懸在紙上繞著，再寫下一筆。直豎都是圓成的。

落在紙上的筆畫為明勁，懸空的運筆為暗勁。熊象的推掌為明，行三角步為暗，熊象以步法練暗勁，步法要走到掌上。

李老說：「中國的東西都在書法裡，見不到好書法了，民間還有好拳。」



熊象

## 單鋒劍

徐皓峰

上世紀，武打片在三十年代被國民黨禁了，武俠小說在五十年代是毒草。大陸八十年代的武術熱，晚於香港二十年，來於電影《少林寺》的催化，基礎是六七十年代的青少年街頭械鬥。

六十年代末「每條胡同都死人」的暴烈不長，八十年代街頭少見死人，多是頭破血流。

那時自行車是奢侈品，遇上過幾次一腦門血的人排隊上公共汽車，他們不加塞，也沒人給他們讓座。那時的人如野生動物般可以自癒，不去醫院，坐車回家。

六七十年代的經典械鬥兵器是鐵鍬，鏟煤鏟土磨得銳如刀刃，利於群毆。八十年代經典是單鋒劍，單鋒劍就是劍形匕首，三五人衝突用，社會風氣好了許多。

單鋒劍只開一邊刃，另一邊留著不開，等於刀背，劍成刀用。清朝腰刀也會在

刀背頂端開刃，稱為反刃，刀頭成了劍尖，刀成劍用。

一道刃上取捨，就混了刀劍的身。

單鋒劍反手持，貼在小臂下，具隱蔽性，利於偷襲。我的初中，大門向北開，京城老話說是出流氓的風水。一日中午，校門口聚滿人，看兩人打架。他倆總不  
打，人越聚越多，忽然退潮般散開，一人亮了刀。

亮得不帥，一掏刀就掉在了地上，拾起來假追幾步，見敵方逃了，自己也走了。我們事後分析，估計他是故意失手，為人都看見，驚走了人，他就得勝了。

那刀是單鋒劍。求勝，而不是弄死誰——這種風度是哪來的？《岳飛傳》寫金宋之戰，兵馬千萬廢棄不用，兩軍各派一將單挑，敗了就掛免戰牌，難有戰役。

以為《岳飛傳》瞎說，那是動物世界的事，獅群、狼群、猴群裡爭王，都是單挑，沒有伸援手的。

後讀書看到人間有過，遠在周朝，諸侯間大軍對壘如體育比賽，各出幾輛戰車打打，有了勝負就談判了。到秦始皇，徹底沒了這事，打仗就是一擁而上。

民間保持著周風，清末土匪還這樣，一個人上山，單挑土匪頭子，勝了山寨就是他的，土匪頭子自己下山。京津混混也這樣，老混混捱了打，就讓出自己的街。

我一直好奇這種古法是如何傳承下來，土匪、混混在五十年代都剿滅了，事隔三十年，八十年代學生聚眾打架，來很多人，結果往往單挑……教給學生們的？一本《岳飛傳》，引發了年輕人基因裡周朝意識的復蘇？

是六十年代末京城外的軍隊大院子弟教的，他們跟敵人學的。他們的敵人是城區裡的頑主，頑主是新生的混混，有了新名。五十年代老混混被剿滅，混混畢竟是清朝既有的階層，遺風強烈，隔了十年，還能學到。

晚清混混打架，不能進人家門。躲到家裡就安全了，進屋打人者沒品格，因為驚擾了別人父母子妻。再大的仇，也不能砸別人家，砸了要挨罵——這種老規矩，六十年代末的頑主保持著，暴力是有底綫的。

所以紅衛兵抄家，在大院裡暢行無阻，而在胡同裡，老民老戶受不了，砸人的家是古來大忌；故常有老混混或新頑主來勸的事，甚至動手打了紅衛兵，結果被送去勞改。那時的壞人有規矩，破了下限，看著心裡彆扭，要主持公道。

大院子弟從小上蘇聯式幼兒園、內部中小學，看內部放映的外國電影，本應洋範兒，卻嚴重痞氣，滿口髒話。都因為跟頑主打架，對我們影響最大的往往是我們的敵人。

晚清京津的混混基本沒了髒話，裝得跟賬房先生似的，半文化人半商人的做派，

小混混才罵人，髒話多的是腳行車夫，幹活累，喜歡罵。頑主沒有混混的口德，因為他們多是在新時代落魄的小手工藝者的後代，父輩心理不平衡，喜歡罵，從小學的。

大院子弟生活優越，當時髦來學罵，語氣和神態都經過揣摩，一見面甩一句利索的髒話，覺得帥。如小孩學結巴，學了就難改口，至今喜歡。

亮刀，嚇走人，就完事了。單鋒劍在晚清街頭便有，鬥毆以不死人為原則，所以會有單鋒劍，以不開刃的一面應敵，急了才刃向外。

單鋒，是給人活命。

更多的時候，帶它不是扎別人，是扎自己。遇到事，扎自己大腿一刀，對方就服了你的蠻力，收兵了。甚至亮刀後，就把刀遞給敵人，說：「今兒這事這麼辦，有本事弄死我。」

——晚清的事，在八十年代回光返照，我這代人應都圍觀過這場面。

民間意識是不壞人家、不取人命，你擺出視死如歸的譜兒，對方就服了，沒事了。八十年代經濟搞活後，利益之爭巨大，電台裡播《岳飛傳》評書，集貿市場有了死人的事。單鋒劍能殺人了，成了管制刀具。