

李仲軒老人形意述真合集

全文包括李仲軒老前輩生前所發表的全部 24 篇文章和在李老去世後才得以發表的遺作三篇，以及唐家後人的一篇《唐傳形意八卦學》，總計 28 篇。分為尚式形意、唐傳形意、薛顛象形術和李仲軒前輩遺作、形意拳相關文章五大類。

目

錄

尚式形意	
1. 夜練形意	2
2. 我所知道的尚式形意拳	5
3. 耳聞尚雲祥——尚雲祥、薛顛與李仲軒	8
4. 以尚式形意解“拳禪合一”(1)	11
5. 以尚式形意解“拳禪合一”(2)	14
6. 以尚式形意解“拳禪合一”(3)	17
7. 尚式形意拳的形與意	23
8. 尚雲祥說“虎豹雷音”	26
唐傳形意	
9. 唐傳形意淵源談	30
10. 唐傳形意劈鑽二法	34
11. 唐維祿說打法	37
12. 唐傳形意拳八卦掌	39
薛顛傳象形術	
13. “一個頭”“見薛顛”	41
14. 象形術淵源談	47
15. 追憶“象形術”	51
16. 象形術提要	55
17. 象形術飛搖二法	57
18. 薛顛的雲法	60
19. 薛顛的晃法	64
20. 薛顛的旋法	68
21. 讀者來信與回答	72
22. 從薛顛的點穴術談起	73
23. 薛顛之雞燕二形	76
24. 薛顛的馬形	80
25. 薛顛的猴形	85
李仲軒前輩遺作	
26. 閉五行與六部劍	89
27. 形意拳還有秘訣 李仲軒先生	91
28. 形意拳「入象」說(李仲軒先生遺作)	94

尚式形意

1. 夜練形意拳

徐皓峰

今年 86 歲的李仲軒老人是形意拳名家尚雲祥晚年所收弟子。尚雲祥的拳法被後人稱為尚式形意，其宗旨是以拳法為修養。

曾有一個徒弟難以克服比武時的心神慌亂，聽到佛法中有“定力”之說，就向尚雲祥問起，尚雲祥說：“定力就是修養。”解釋練武先要神閒氣定，能夠心安，智慧自然升起，練拳貴在一個“靈”字，拳要越來越靈，心也要越來越靈。練功時不能有一絲的殺氣，搏擊的技能是臨敵時自然勃發，造作殺心去練拳，人容易陷於愚昧。

李仲軒在拜師尚雲祥前，跟隨尚雲祥的師弟唐維祿學拳，唐維祿文化程度不高，人卻很文雅，平時總是懶洋洋的，拿著個茶壺一溜達能溜達一天，性子非常溫和。他教拳遵循古法，要在沒人的地方教，樹林裏都不行，必須周圍有牆，完全與外界隔離，不准第三隻眼看。這麼一個沒人的院子，不太好找，李仲軒想了半天覺得只有家族的祠堂合適，平時無人去，便在祠堂裏學拳。有一段時間，師徒兩人吃住都在祠堂。練的時候只能一人，連師傅也不能看的，有疑問了，才演示給師傅求指點，而且只許在晚上練。唐維祿說：“想在人前逞能，得在忤見受罪。”後來唐維祿以前的徒弟總到祠堂來，李仲軒的家人便有了意見，唐維祿就不再來了，唐維祿家在農村，離寧河鎮有段距離，李仲軒便總是趕到唐維祿家學，有時十來里路一會兒便走到了，而且人越來越精神，覺得沒走夠。他把這種感受對唐維祿講了，唐維祿說：“形意拳又叫行意拳，有個行字，功夫正在兩條腿上。”然後給李仲軒講了個故事。唐維祿的師傅是李存義，李存義當國術館館長時，一天有個人背著口大鐵鍋來了，將鍋往地上一放，跳到鍋沿上打了套拳，可想其換步該有多快，腿功了得。他表演完後對李存義說：“不知李館長能不能做到？”李存義說：“此種技能接近雜技，得專門練，你的腿功如果真好，跟我比比比賽跑怎樣？”兩人說好，相隔兩丈遠，一喊開始，那人就跑，如果跑出十步李存義仍未追上，就算李輸了。不料那人一起步，就被李存義推倒，好像兩人緊挨著似的，連續幾次都是如此，最終那人背著鐵鍋羞愧地走了。此人沒留下姓名，三十幾歲，被國術館學員們稱為“老小夥子”——有了這件事，國術館學員們知道了形意拳腿功厲害，就肯老老實實站樁了。唐維祿說：“你走遠路來學拳，走路也是練功夫。”李仲軒來得更頻繁了，即便有時唐維祿不教什麼，也覺得來回走一趟，很是舒服。有時在寧河鎮裏突然就碰上唐維祿，原來是唐維祿來教徒弟了，兩人在大街上邊走邊聊，聊幾句唐維祿就回去了，十幾里路跟鄰居串門一般。

李仲軒拜師尚雲祥後，詢問尚雲祥：“唐老師只讓我一個人練，不能讓人看見，說是古法，這是什麼道理？尚雲祥回答：“沒什麼道理，不搞得規矩大點，你們這幫小年輕人就不好好學了。”年輕人喜好神秘，李仲軒也覺得這麼練形意拳跟

瞎子走路一樣，不在拳腿，而在全身，晚上更能體會這味道。一次尚雲祥帶著李仲軒去訪一個開武館的朋友，武館裏有許多學員在練武，李仲軒就小聲對尚雲祥說：“他們這樣練不出功夫來吧？”尚雲祥很嚴厲地瞪了李仲軒一眼，離開武館後，尚雲祥說：“這麼一幫人一塊練武，得真傳的徒弟就混在裏面。”李仲軒認為他們都沒正經練，問怎麼看出來的，尚雲祥說：“白天練拳，眼睛要有準星，形意拳總是一束一捉，食指尖和小指根來回翻轉，眼光不離食指、小指，全神貫注，這是白天練拳的方法。”李仲軒便省悟到晝練夜練的截然不同，白日練眼晚上養眼，都是提神的方法，形意拳的關鍵在於神氣。不過練拳的人喜歡看別人打拳，不見得在琢磨，如同寫書法的人喜歡看別人寫字，即便是看小孩寫字，見筆墨行在紙上，也覺得是一種享受。

尚雲祥就很喜歡看徒弟練拳，練好練壞無所謂，他也不指點，看一會兒就覺得很高興。他自己從不在人前練拳，卻像京戲票友般，特別愛看人打太極拳、八卦掌。對於八卦掌，他年輕時得過八卦名家程廷華的親傳，可是即便是個剛練八卦的人，他也能一看就看上半天。尚雲祥在一次看李仲軒練拳時，興致很好，忽然說：“其實俗話裏就有練武的真訣。”他說武林裏有句取笑形意、太極、八卦姿勢的話，叫“太極如摸魚，八卦如推磨，形意如捉蝦”——說到這，尚雲祥就笑起來了，說我有別的解释”。太極如摸魚，要如手探到水裏般，慢慢而移，太極推手正如摸魚般要用手“聽”，練拳時也要有水中摸魚的勁，有這麼一點意念，就能練出功夫來了，八卦如推磨，除了向前推，還要推出向下的碾勁，八卦掌一邁步要有兩股勁，隨時轉化，明白了這兩股勁的道理，就能理解八卦掌的招數為何千變萬化——該說形意拳了，尚雲祥卻不說了。隔了幾天又看李仲軒打拳，李仲軒當時對古拳譜“消息全憑後腳蹬”有了領會，正在揣摩全身整體發力的技巧，打拳頻頻發力，很是剛猛，尚雲祥打斷他，說：“動手可以這樣，練拳不是這樣。”他說練形意拳時，要如捉蝦般，出手的時候很輕快，收手的時候，手上要帶著“東西”回來，這“輕出重收”四字便是練拳的口訣，千金不易。

有一次尚雲祥看人練拳看得高興，兩手抱在額前，渾身左搖右晃，節奏上好像在跟著練拳的人一塊比劃。李仲軒就問他：“老師您在幹嘛？”尚雲祥答道：“練練熊形！”形意拳有十二形，從動物動作中象形取意而出的拳法，極為簡練，一式也就一兩個動作。在十二形外，還有一式為“熊鷹合形”。形意拳的所有招式都起源於它，但傳授時往往最後才教，也往往只說將“老鷹俯衝，狗熊人立”一俯一仰兩種動態連貫，個別拳師還有獨立的“熊形”“鷹形”，其架式與合演中的熊鷹略有不同。李仲軒問：“您這也是熊形？”尚雲祥笑了，說：“我這個熊形與眾不同，好像狗熊靠在樹上蹭癢癢。”見李仲軒一臉詫異，又說：“你不是喜歡發力嗎？功夫上了後背才能真發力，有人來襲，狗熊蹭癢癢般渾身一顫，對手就出去了(震倒了)。”

與唐維祿一樣，尚雲祥也是一散步就是一天，喜歡到繁華的地方去。李仲軒說：“唐老師喜歡到有樹有草的地方去。”尚雲祥說：“我有我的道理呀。”馬路上

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>