

張業金

岳家拳
技擊術

專輯



張業金

岳家拳
技擊術

專輯



湖北科學技術出版社
南粵出版社

責任編輯 葉生輝 李怡謙 崔 陽 包百侶
執行編輯 李怡謙
封面設計 洪清源
攝 影 何明風 國 賓
插 圖 楊 聰

書 名 張榮金專輯·岳家拳技擊術

(中華武術大觀·1)

編 著 者 張榮金

聯合出版 湖北科學技術出版社

中國湖北省武漢市東寧路2號

HUBEI SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

2 Dong Ning Road, Wuhan, Hubei, China

南粵出版社

香港域多利皇后街十號801室

SOUTH CHINA PRESS

Rm. 801, 10 Queen Victoria Street, Hongkong

發 行 新華書店湖北發行所

印 刷 湖北省新華印刷廠

版 次 1991年3月武漢第一版第一次印刷

規 格 16開(185×260mm) 8印張 4插頁

國際書號 ISBN 7-5352-0679-4 G·141

定 價 6.00元



3



2

1. 碩果纍纍——張業金（後排左二）
同獲獎學生及裁判員合影
2. 張業金在傳授岳家棍術
3. 張業金在傳授岳家劍術

1



4—15 張業金示範岳家拳的實用技法

4. 周倉扛糧



5. 天羅地網



6. 獅子搶球



7. 降龍伏虎



8. 站椿似釘



9. 左龍形步

10. 白蛇吐信



11. 獅子張口





12. 仆步閃跌



13. 青龍翻身



14. 獅子救球



15. 嚴陣以待

總序

中華民族，歷來文武並重，“乃武乃文”（《書·大禹謨》）。最初建立國家，都是以武來完成的。周武王於牧野營師，號令：“稱爾戈，比爾干，立爾矛。”滅掉暴君商紂，立即“歸馬於華山之陽，放牛於桃林之野。”（《書·武成》）春秋宣公十二年，楚敗晉師於鄧，楚子明確地指出：“夫文，止戈爲武。”接着進一步指出：“夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和衆、豐財者也。”也就是“武有七德”的說法。武，不可一日廢，但決不提倡“耀武觀兵。”

古代教學，也是文武並重。《周禮·地官司徒·保氏》：“保氏掌諫王惡；而養國子以道，乃教之六藝。”其中“射”與“御”，即着眼於培育國防人材。《文獻通考·選舉考·武舉》：“漢興，六郡良家子，選給羽林期門，以材力爲官，名將多出焉。”《事物紀原·學校貢舉部·武舉》：“《唐會要》曰：‘長安三年正月十七日，詔天下諸州，宣教武藝，每年準明經進士，貢舉例送，此武舉之始也。’”漢、唐以後，歷代相沿。雖有起落，並未中止。

當然，今天的武術運動，只是整個體育事業中的一個組成部分。由於時代的推移，它的作用，應當賦予新的內容。在增強全民體質、提高世界武術運動水平的前提下，挖掘整理傳統套路和鍛煉方法；研討修身養性、攻防技擊等有效成果，以之公諸同好，作他山之助。

本叢書基於上述目的，分輯陸續出版。舉凡各門派有代表性之拳、械具鮮明特色者，兼收並蓄，百花齊放，四海一家，無分軒輊。

“天行健，君子以自強不息。”願八方風動，我武維揚。

《中華武術大觀》編委會

目 錄

序 篇

- 一 岳家拳的源流 3
- 二 岳家拳概述 6
- 三 岳家拳技擊簡論 7

技擊篇

- 一 預備式及其實用法 12
- 二 抱腿五絕招 19
- 三 防腿七法 26
- 四 技擊二十招 39
- 五 擒拿與解脫 58

演武篇

- 一 雙三門 65
- 二 雙三門實用法 97

附 錄

- 一 十二時辰穴位歌 113
- 二 點穴與解法 117
- 三 點穴急救秘方 119

- 後 記 123

序 篇

一 岳家拳的源流

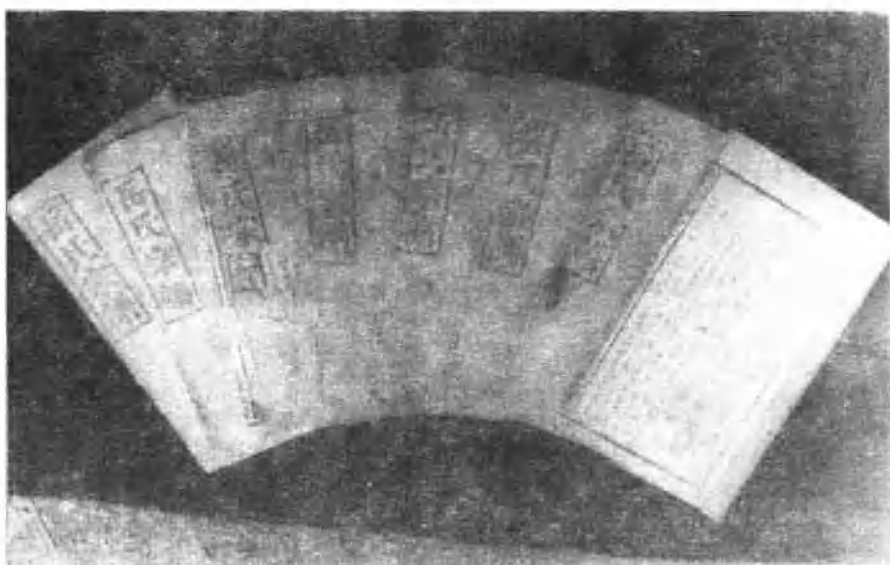
岳家拳爲宋朝民族英雄岳飛所創。目前的岳家拳術，相傳是岳飛的第四子岳震和第五子岳霆避難於鄂（湖北省）時（現湖北省黃梅縣境內尚存有岳震、岳霆墓，見圖一），將此拳術傳授於民間而得以流傳下來的。

據居住在今湖北廣濟縣岳家垸岳飛第二十八代孫岳海泉所獻的《岳氏宗譜》（見圖二、圖三）、《黃梅縣誌》以及《宋史》的記載：岳飛當年在瀘、洪、鄂等一帶作戰頻繁，宋紹興元年（1131年）與李成作戰時，曾率部進駐湖北東部的黃梅，及後轉戰洪州，並將隨軍的第四子岳震和部分將士留駐楊梅嶺（今黃梅、廣濟、蕪春三縣交界處）。宋紹興十一年（1141年），岳飛蒙難，第五子岳霆逃至鄂與岳震同隱是地。二人矢志爲報父仇，因而不間寒暑，苦習岳家拳術。紹興三十二年（1162年），宋孝宗立，岳飛冤案得以平反昭雪，其後裔牢記先祖“精忠報國”的遺訓，歷代習武至今。《廣濟縣誌》記載：明代萬曆甲辰三十二年（1604年）李甘來、清朝順治十八年（1661年）饒武中、張峻基等武進士，均以在岳家垸學藝而成名。清朝中葉，岳飛第二十三代孫岳立三也曾考中武舉。後因官場失意，入廟爲道士。

岳家拳在鄂東一帶流傳時間雖長，但因金、元時期禁止學練而沉寂，直至明末清初，才重新發展到鼎盛時期。據廣濟縣陽城區翟家畈垸的老拳師翟中水所獻的《岳家拳譜》（清朝中葉手抄秘本）（見圖四）中記載：其祖父翟應元的師傅田德和因報私仇，從無尚道人學習拳藝。苦練十年，盡得岳家拳精髓。藝成後四處仗義行俠，鋤奸除惡，成爲鄂東一帶武術宗師。田德和後來把岳家拳術傳授給翟應元，翟應元傳庫伯芝，庫伯芝再傳朱付業。筆者父親張爲松從師於朱付業，因而知道岳家拳術的源流。

1982年間，筆者深入廣濟縣調查，發現全縣共有岳家拳師二百七十四人，而習學岳家拳術的青年，更遍及城鎮鄉村，因而有“岳家拳之鄉”的美稱。

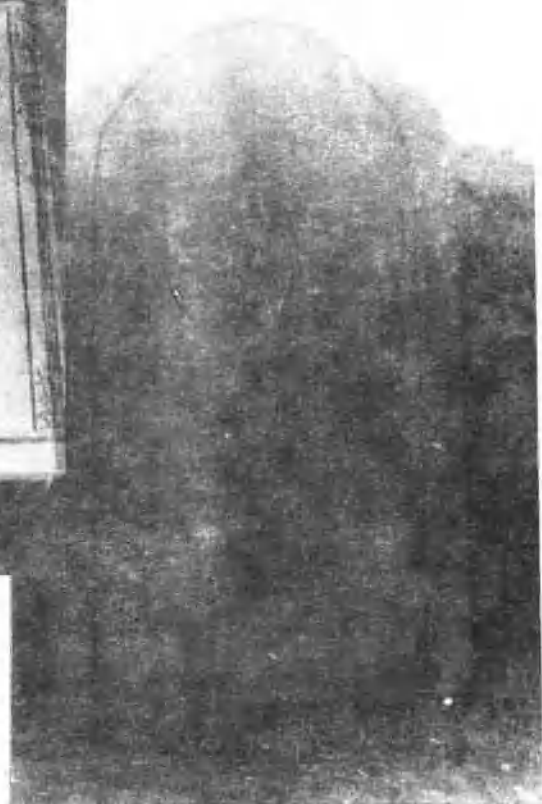
圖二 部份《岳氏宗譜》



圖一 現存於湖北省黃梅縣境內的岳震、岳霖墓



圖三 《岳氏宗譜》中的“第二十五代序”





圖四 清咸豐年間《岳家拳譜》手抄本(複印本)

圖五 《岳家拳譜》中的“八法解注”



二 岳家拳概述

岳家拳拳術套路有：一字拳、二梅花、三門樁（雙三門）、四門架、五法、六合、七星、八法、九連環、十字樁。器械套路有：六合單刀、青龍大刀、鈞鐘槍、岳家槍、雙鋼、九牛造欄棍等。拳術套路動作古樸，簡練易學，除循序漸進外，又都有各自的訓練重點和要求。一字拳、二梅花主練拳法，要求拳從腰、胸出，力達拳尖。三門樁（雙三門）、四門架主練樁功架勢，丁不丁、八不八的柳葉樁是岳家拳的主要步法。要求習武者樁功扎實，步子穩固，落地生根，進退快速，閃展自如。五法主練手法、眼法、身法、勁法和步法。六合主練外三合和內三合。內三合：心與意合、意與氣合、氣與力合；外三合：手與腳合、肘與膝合、肩與胯合。七星則要求頭、肩、肘、手、胯、膝、腳處處都能迎敵進擊。八法主要是練習殘、疾、援、奪、牽、捺、逼、吸等八種打法（見圖五）。九連環、十字樁則是集岳家拳各基本套路精華的綜合套路，習來可靈活使用，十面迎敵出擊。

岳家拳實戰價值大，技擊風格獨特。進攻以“雲霧拋托”、“五峯”、“六肘”為主，防守則以“吞樁”、“圓斷”、“拂擊”見長。一招一式，非攻即防；一舉一動，非擒便拿。處處防中有攻，攻中設防。有時以勇猛取勝，“腳踏中門捨命進”；有時又以技巧制人，“點穴、卸骨不饒人”。真真假假，虛虛實實，快速多變，靈活機動。它是武壇百花園中的一朵芳香四溢、永不凋謝的奇花。

三 岳家拳技擊簡論

流傳於我區民間的岳家拳，歷經數百年不衰，並能稱雄於世，是有其獨特的技擊法則的。茲將其特點簡述如次：

（一）三種戰術

1 消打合一，乘虛而入。

消是防守，打是進攻。在攻擊中，怎樣處理好防守與進攻這兩者之間的關係，是任何拳種都必須重視的問題。有的注重先防守而後進攻；有的則要求一邊防守一邊進攻；也有的是以進攻代替防守。而岳家拳則講究消打合一，把防守與進攻這兩種動作揉合在一起，並在一次性的動作中連續或同時完成。這種技擊法快速、連貫、多變、獨特。例如：“單刀赴宴”一勢，兩者相搏，甲方以拳（左右都可以）向乙方胸部衝打。乙方只需略屈臂上抬，消解甲方的直衝力，然後趁甲方力末或收拳的同時，再直臂進掌，乘虛而入。這種技擊法在岳家拳中佔着主導地位。

2 攻中設防，三點齊下。

岳家拳在技擊中一般都採用以靜制動，後發制人的打法，但又不拘泥於這一種打法，有時也主動進取。在主動進取的過程中，同時嚴密設防，在萬無一失的掩護下，再行進攻。爲了確保進擊成功，多採用上、中、下三路齊攻的打法，使對方無法防範。如：“虎抱頭、封膝腿、摸面抓、頂心肘、同彈腿”這一招式就是最典型的例子。進攻者首先屈兩臂於胸前，拳護其頭，肘護其胸；同時略抬起前腿，封死對方的膝，使其無法提腿進攻；待一接近對方時，則兩拳變爪直撲對方面門，兩肘由上而下直砸對方的心窩，並提起前腿略回收後再彈其檔部。

3 知己知彼，量力而行。

力，在岳家拳技擊中有兩種解釋：一是指人本身的母力；二是指人本身的技藝。在岳家拳術技擊拼搏中，它特別強調要“知己知彼，量力而行”這一點。拳譜中說：“我力大，不宜閃躲；自力小，要用消脫。”如果自己的

力量（技藝）勝過對方一籌，那麼在進攻中，就可以直進洪門，單刀直入，猛攻猛打；在防守時，無需躲閃，就可以硬接硬打。如果自己的力（技藝），比對方小，在進攻時，則只能走黑門（即對方的兩旁或後面）進取；防守時，也只能用消化或閃轉來應付，特別禁忌逆向而行。怎樣才能知己知彼，除直接觀察外，還必須先進行試探，這將在八種打法中再詳細介紹。

（二）四種空練

岳家拳術的技擊除在戰術上有自己獨到的特點外，在平時的睡、食、談、行上也有較高的要求。不許練武者在任何時候有空閑和懶散的時間，要時時、處處及事事都考慮到妥善應付來自各種不同的攻擊。

- 1 睡，我在床上眠，似人立我前，思他手足動，我用推與牽。
- 2 行，我在途中行，似人與我爭，儼然他手發，我手不留情。
- 3 食，我在筵前食，似人與我敵，恍然他手來，我手思逼吸。
- 4 談，我與人共談，恐人即粘殘，我心先防着，人來難上難，時時這樣煉，何時有空閑。

（三）八種方法

凡技擊除尚術之外，還應尚法。法即技擊的主要具體方法，岳家拳技擊法由：殘、疾、援、奪、牽、捺、逼、吸等八種方法組合而成。其中有探，有防，有攻，有救。他們可各自為政，單獨出擊；也可互相配合，子母連環。

1 殘：殘者，試探也。特別強調先探準對方的實力，然後再根據自己的實力採取進攻的對策。

爲什麼叫“殘”呢？因爲在進行試探的時候，手要求像殘廢人那樣軟而無力。但初出手要軟，到點再用力，如對方有防備，即是試探，對方無防備或反應稍遲，我則立即出擊。這種手法快速多變，真假難辨，有利於打亂對方的防範。

殘，在拳譜中還有另一種解釋，即“很辣”。由於時代的局限，多少年來，這“殘”字給人們形成了一種不正確的概念。其實，真正對敵的時候，是應該掌握“容情不交手，交手不留情”的原則的。

2 疾：疾者，標也。標，就是標手，即二龍搶珠，是繼試探之後，主動進攻的一種手法，標手出擊輕快，手段也十分狠辣。本拳尤擅長標手。

疾，在拳譜的解釋中也有快速之意，拳譜云：“熟手打生手打巧，熟手打熟手打快。”動作快速，對防守和進攻均有利。