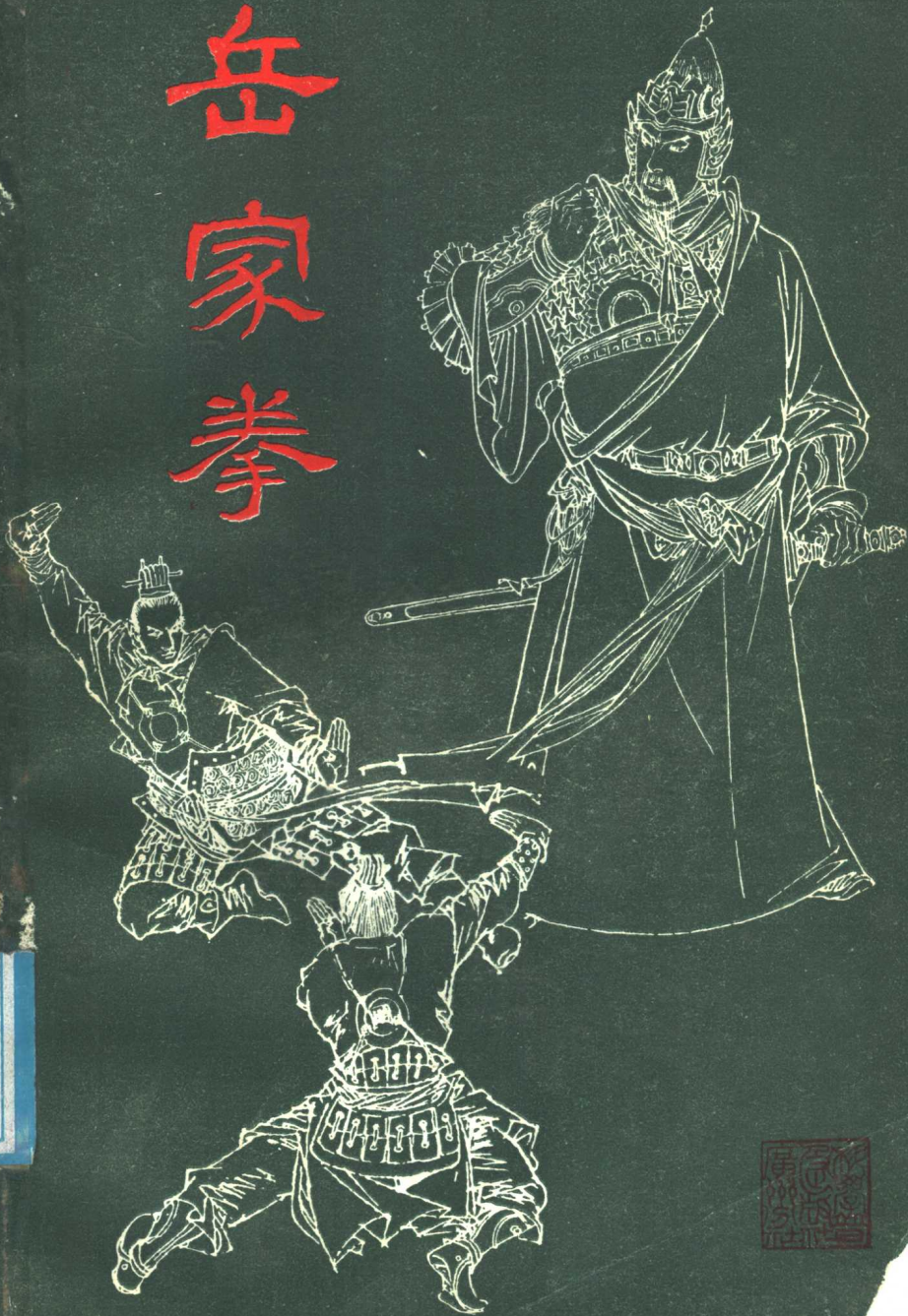


# 岳家拳



# 岳家拳

湖北省体委武术挖掘整理组  
黄冈地区体委武术挖掘整理组<sup>编</sup>

(杨永、郭全孝、李儒科主编)

科学普及出版社广州分社

## 岳家拳

湖北省体委武术挖掘整理组编  
黄冈地区体委武术挖掘整理组

科学普及出版社广州分社出版发行  
(广州市应元路大华街兴平里3号)

广东省新华书店经销

台山县人民印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9.125 字数：290千字

1987年9月第一版 1987年9月第一次印刷

统一书号：7051·60588 定价：1.80元

## 前 言

湖北省体委武术挖掘整理组暨黄冈地区体委武术挖掘整理组，最近挖掘、整理出岳家拳是一件极为有意义的工作，它给我国武术宝库增添了一颗明珠。过去我们也曾看过一些拳师教练“岳氏散手”、“岳氏连拳”，而此次挖掘中看到在黄梅、广济、蕲春等县的岳家拳与此大不相同。其特点是：拳路短、夹臂短手、动作朴实、桩沉步稳、带气发声、技击实用。当地老拳师一致声称，此拳为岳飞所传。

为了弄清岳家拳的历史源流，湖北省武术挖掘整理组会同黄冈地区武术挖掘整理组来到黄梅县，和黄梅县体委的同志们一起查阅史书、翻阅县志，走访当地群众和岳飞后裔，得知岳飞在抗金中，于鄂东一带活动频繁，时间较长。南宋高宗绍兴元年（公元1132年），岳飞任江淮招讨副使时，四子岳震随父从征，败李成、张用于黄梅。后走洪州，留岳震于黄梅。岳飞蒙难，五子岳霆来奔，兄弟两人隐居杨梅岭山区的聂家大湾，改姓鄂。现在岳氏宅院、花园，放马的“养马岭”，和喂马的石槽等遗址、遗物，当地群众均能历历指点，加以讲述。岳震、岳霆的墓地，仍在附近山上的“老树坡”。墓碑在十年浩劫中被毁。我们还深入到广济县农村，找到了岳飞的后裔，做了很多工作，看到了秘藏的《岳氏宗谱》至今已传二十七代。这里所练的岳家拳，就是当年岳飞为了增强士卒的身体素质，提高岳家军作战实力，所创编的

拳术。岳飞抓紧紧张的作战空隙，训练军队，所以此拳简短易学，讲究实效。岳飞在这一带作战频繁，岳震、岳霆在这里定居，所以“岳家拳”在鄂东留传至今，并且保存了当年的原始形状，我们认为其所以如此，原因有三：

第一、这里山高地僻，交通阻隔，与外地交流少；第二、这里练拳者比较普遍，大多数农民都练岳家拳，农民因经济力量所限，外出的机会不多，故此拳受外界影响少；第三、由于人们崇敬岳飞，练拳者讲求尊师重道，不能随便改动老师所授拳术。

在考察中我们看到，这里的群众所演练的岳家拳形态，犹如当年岳飞胸怀“精忠报国”之志而训练岳家军一样。正如黄梅县赵畹老拳师赵正球说：我们祖传二十多代，从未向外边学过拳，一直在练着这样的岳家拳。岳家拳的套路经过精选有：一字拳，二连拳，三门桩，四门架，五法，六合，七星，八法，九连环，十字桩等。现整理成书，供广大武术工作者和武术爱好者学习、研究、参考。由于我们水平有限，不妥和错误之处，望予以指正。

编者

1987年春

# 目 录

- 一、岳家拳的挖掘经过 ..... (1)
- 二、岳家拳源流考证..... (5)
- 三、岳家拳套路技法综述 ..... (12)
- 四、岳家拳拳理拳法及风格特点 ..... (17)
- 五、岳家拳拳术套路..... (33)
  - 1、一字拳 ..... (33)
  - 2、二连拳 ..... (61)
  - 3、三门桩 ..... (89)
  - 4、四门架..... (107)
  - 5、五法 ..... (138)
  - 6、六合..... (164)
  - 7、七星..... (198)
  - 8、八法..... (230)
  - 9、九连环..... (244)
  - 10、十字桩 ..... (262)
- 六、后记..... (285)

# 一、岳家拳的挖掘经过

郭全孝

湖北省武术挖掘整理组由组长杨永、组员郭全孝和群体处干部吴济鹏在原群体科长、现任黄冈地区体委主任李儒科同志陪同下于1983年8月12日到达黄梅县，听取了县体委正副主任欧阳赐堂、耿新春、牛卓志和武术挖掘整理组长梅菊生等同志关于当地流行有岳家拳的情况汇报，并召集了老拳师进行座谈表演，整理小组亲眼看到这里流行的岳家拳，桩沉步稳，势劲力猛，动作紧凑，套路短小，带气发声。与过去所见之“岳氏连拳”大不相同。老拳师都说此拳为岳飞所创。并讲述了岳飞当年在这一带作战频繁，岳飞之子岳震、岳霆均葬于黄梅县杨梅岭老树坡，岳飞的后裔很多。据查《黄梅县志》，内文记载有岳震、岳霆当年隐居“杨梅岭”山区的史料。又在聂家大湾大队书记和看山农民聂海泉同志的引导下，看了岳震、岳霆生前住过的宅院、花园旧址，以及放马的“养马岭”，并到附近的“老树坡”山上看了岳震、岳霆的坟墓。他们说：岳飞蒙难，岳震、岳霆改姓鄂，隐居此间。他们生前立志报仇，时刻不忘练武，死后葬于“老树坡”，墓碑在十年浩劫中被毁。我们为了寻找墓碑，曾找了几个涵洞、池塘未能找到，甚为遗憾。后又听说岳窑可能藏有《岳氏宗谱》，遂由李儒科、郭全孝、耿新

春、张超雄四同志于14日上午自黄梅县骑车出发，首先找王枫中学校长岳文逵，后又来到“弹子墩”找到了岳文逵和其叔岳春水。岳春水说：1932年清明节去“老树坡”上过坟，记得墓碑上刻有：“宋封岳忠武王子岳震、岳霆二公合葬墓”。并得知《宗谱》藏在广济县“岳喆”，离此七十余里，四个人冒着摄氏40度高温不顾山路起伏，坎坷难走，从上午十时直到下午三时，来到了“岳喆”。见到当地干部及族长岳艳水，在这里吃过晚饭后，与全村岳氏后裔会集一堂。向群众宣传当前国家政策，讲述挖掘岳家拳，须查阅《岳氏宗谱》重要意义。他们因受过十年浩劫的折磨，各家支谱均被焚毁，心有余悸，不肯献出秘藏的珍本《岳氏宗谱》，只以木板灵牌见示，上面写着：一世祖岳飞，二世祖岳霆，三世祖岳璠等二十七代，经过反复做工作，才答应到余川公社岳海泉的母亲家里去取，直到次日凌晨二时才将《岳氏宗谱》取回，共十九本系白麻纸线装，木刻宋体字，长约30厘米，宽约20厘米，厚薄不一。其中多本已受雨渍，为明朝万历进士楚中丞李祯撮合序立，记载岳飞身世、战功、受害、昭雪、追封鄂王及五子岳云、岳雷、岳霖、岳震、岳霆分赠五侯，各加封的官职和岳震、岳霆在黄梅县定居等详情。与《黄梅县志》所载以及当地居民传说相合。对《岳氏宗谱》的主要部分进行了拍照。

为了了解岳家拳在农村的传播情况，整理小组四人15日10时离开“岳喆”，从广济返黄梅途中，到了赵畈大队，访问老拳师赵成球等人，他们表演了岳家拳三门桩、五法、黑虎、五虎、梅花、关刀、铜、棍、耙等套路。据赵老拳师说：他家住此二十多代，一直练岳家拳，从未向外边学过



拳，每逢节日还要到城乡表演。

为了进一步了解整个鄂东地区岳家拳分布、流传情况，及拳术、器械套路，我们又对蕲春、黄梅、广济三县作了深入调查，并对附近黄石、大冶、鄂洲、阳新等市县也作了了解。黄冈地区体委特地组织了全地区岳家拳、械表演大会，到会拳师40多人，表演岳家拳上百套，使我们广开了眼界，丰富了武术知识，加深了对岳家拳的认识。在黄梅县访问了75岁老拳师李金海和85岁的蔡正旺，他们授徒较多，各自表演了“三门”、“五法”等套路。家住大河区的青年拳师岳进，是民族英雄岳飞的第二十七代孙，为大家表演了黑虎、五虎。在广济县访问了老拳师杨云德、代茂焰，他们会演练套路，并懂得理论，知道用法，功底较厚。在蕲春县，古称“蕲州”，当年岳飞抗金时，曾在这里的“石幢坡”打败李成，追斩马进。我们在县委干部周家珍陪同下，走访了白水乡72岁女岳家拳师姜芍花，她与其丈夫宋典模（已故）二人一生教练岳家拳50多年，收徒400多人，她除会拳术外，还会练岳家枪、勾镰枪等器械，在凉亭乡会见76岁老拳师胡怀楚，他表演了岳家枪、勾连枪。黄石市老拳师阮荣华，积极献拳谱和稀有兵器。在鄂州市走访老拳师邵南雨、方扬威等，据他们说：黄石大冶一带流传的岳家拳是“兴国”柯师传授的。邵南雨的老师岳万胜系岳飞后裔。到了阳新县（古兴国州），找到中医院伤科医师张洪，他说：他家教练岳家拳已五代，据先辈告知，岳家拳为宋朝岳飞所创，大约在1722年左右由蕲春、广济、黄梅三县传来，高祖张起恒武功高强，为反清复明，曾劫抢清朝官府财物，被通缉捉拿，逃往黄石、大冶一带，改姓柯名万张，以姓代名，收徒众多，

直到清朝灭亡才复张姓。

以上就是我们在鄂东地区了解岳家拳的历史源流、分布情况的调查，仅供读者参考。

## 二、岳家拳源流考证

李儒科

岳家拳是我国南宋民族英雄岳飞所创，并由其四子岳震、五子岳霆及其部将、士兵传于湖北的黄梅、广济、蕲春，乃至鄂东南广大地区。八百多年来，她象一颗璀灿的明珠，使我国武林生辉，深受群众喜爱。

为了说明岳家拳的源流，首先必须考证清楚岳飞到黄梅，岳震、岳霆定居黄梅的情况。然后再介绍岳家拳的流传情况。现就以下几个方面予以简要介绍。

一、据《宋史》记载，岳飞曾两次到过黄梅。第一次是在绍兴元年（公元1131年），因李成“疆据江淮、湖湘十余州，连兵数万，有席卷东南意”引起朝廷高度不安。宋高宗遂命张俊为江淮路招讨使，“张俊请岳飞同讨李成”（《宋史·岳飞传》（11379页），“岳飞请自为先锋”（《续资治通鉴》2881页）。在收复筠州、江州（江西高安、九江）后，“成势迫，绝江而遁……俊引兵渡江至黄梅县，亲与成战”，（《宋史·张俊传》11472页）。李成及其部将马进由于在楼子庄被岳飞打败，才跑到黄梅、蕲春（古为蕲州）交界的“石幢坡”依山设防，与张、岳决战。“俊亲冒矢石，帅众攻险，贼众数万俱溃，马进为追兵所杀，成北走降刘豫”。还从《宋史·岳飞传》关于岳飞“大破成军，追斩

马进”和《续资治通鉴》（2889页），关于“俊引兵渡江，至黄梅县”，“率众攻险，贼徒奔溃，进为追兵所杀”。这都说明这次平定江淮，其决战是在黄梅、蕲春两县进行的。岳飞不但参加决战，而且在决战中追杀了马进，这是岳飞第一次到黄梅的情形。

岳飞第二次到黄梅是在十年之后，即绍兴十一年春（公元1141年），也就是岳飞被十二道金牌班师南下后，金兀术乘机渡过淮河，攻陷合肥、含山、历阳，前锋临近长江的危急情况下，宋高宗要他驰援淮西而来的。岳飞在向宋高宗的一道奏请中写道：“欲乞亲至蕲、黄，以议攻却。”

（《宋史·岳飞传》11391页），这次岳飞向宋高宗请求在黄梅、蕲春，研究决定抗金的作战部署，并挥师出征，说明岳震留守黄梅的重要性。后来岳震兄弟之所以能隐居黄梅，除了岳飞的声望外，更重要的是岳震十载驻防，深得民心的结果。

二、岳震、岳霆是定居黄梅的。据《岳氏宗谱》记载，岳震是岳飞第一次到黄梅而留下的。岳霆是岳飞遇难后投奔岳震而同时隐居的。在《岳氏宗谱》的《实录》部分，有一篇《忠武王五侯行略》上记载：

“四震侯（岳震）先年随父王征讨李成、张用等，娄师驻兵黄梅县，诏进屯洪州后，人心惧，留震弹压黄梅。闻家难，遁迹考田之杨梅岑（今黄梅大河区聂家湾，蕲春、黄梅、广济三县交界处）。桧（秦桧）恨未释，改岳州为纯州，故讳岳从封姓鄂，聚大河民间。弟霆往依焉。”

从这个记载说明岳震、岳霆，留居黄梅是实。在黄梅县

志中也有同样记载：

“梅邑祀宋岳武穆王久矣。……因破李成兵于黄梅，进师洪州（南昌），四子震留屯梅（黄梅）境。后难作，五子霆以王遇害来奔，讳姓为鄂，卜居大河之滨。”

这进一步说明岳震兄弟居住黄梅的原因。在县志的《职官》武职部分中，还记有“戚方，岳震”二人名字。在杨梅岑还留岳震、岳霆墓。因此，岳震、岳霆定居黄梅，这是肯定的。

岳飞遇难后，岳震、岳霆隐居黄梅县杨梅岭有二十一年（1141—1163）。宋孝宗给岳飞平反昭雪后，禄其子孙，恤其家族，封岳震为朝散大夫，提举江南车路茶盐公事，复赠缉忠侯。岳震死，“渝葬黄梅县西山杨梅岭”。岳霆授封修武郎，复赠纘忠侯，死后葬杨梅岭，与震合墓（见《岳氏宗谱》实录）。

岳飞平反昭雪后，朝庭虽封岳震岳霆官职，只不过是抚慰而已。岳氏兄弟出于对父亲被害的气愤，隐居山林，挂个闲职而已。但在平反后，岳家总算恢复名誉，扬眉吐气了。据在杨梅岭实地考察，岳家的居宅、花园遗址尚存，当年教拳习武，操练兵马的养马岭，伏马槽也历历在目。杨梅岭附近的岳东岳西湾（总称岳窑），百姓均系岳家后裔。据《岳氏宗谱》记载：岳家“子孙蕃衍，有祖居杨树镇者，有迁居汀前山南考田金林等镇者（均在黄梅），又有迁居济邑（广济）太东乡六石里坂并卢家河及浔阳（江西）等处者，虽户口散居，要皆发迹于大河滨也”。据调查，在黄梅的岳家后裔，已至二十七或二十八代了。黄梅小池的青年岳家拳师岳

进就是岳飞的二十七代孙。

三、岳家拳的流传。从上述的史实中，可以看出，黄梅是南宋时期的战略要地。西控江汉，南扼洪州，东置江淮，北抗伪齐。岳震留守正是出于这个战略需要。当时，岳震年龄虽小（十岁左右），但慑于岳家军威，谁也不敢轻犯。《宋史》载，就在江淮平定后，范汝为攻陷邵武，江西安抚史李回向岳飞请兵，以保建昌军及抚州。岳飞知道后，只遣人以“岳”字旗插在城门，范军望见，相戒勿犯。仅一面岳家旗可使敌军勿犯，可见留岳震于黄梅，实乃战略需要，这是一。其二，岳震留守黄梅，屯兵修武，随时准备北伐抗金。事实上，在岳震留守黄梅十年之后，岳飞遇难前的十个月，为了驰援淮西，抗击金兵，岳飞要在岳震这里“以议攻却”，说明岳震在鄂东驻有重兵，随时可以调用。

就在岳震留守黄梅的十年内，岳家拳在黄梅、蕲春、广济传授是肯定的。兼之；岳家军是“仁义之师”，纪律严明，深受群众爱戴。同时训练乡勇也是抗金需要。因此，乡民学拳者当不在少数。特别是岳家定居黄梅后，随时都想为岳飞申冤。即使昭雪后，据当地群众相传，岳家操练兵马，无日不想复仇。直到百年宋朝灭亡后才算罢休。广济岳轶（岳霆后裔）岳家拳世代相传。在清朝还出一个叫岳立三的武举，一个叫岳益斋的“云骑尉”。我们在岳家定居的杨梅岭附近调查发现，该湾群众练岳家拳已有二十多代，一直祖传，从未请过外地师傅。这些都是岳家拳的嫡传，以至现在。在鄂东地区这是岳家拳的发源地。

岳家拳的流传，最为突出的是蕲春、黄梅、广济三县交界的地方，也就是当年岳家定居的杨梅岭所在地。这里正是

大别山南麓，层峦重叠，山清水秀。从调查看，周围百里岳家拳广泛活动，而且名师辈出，终身为业。后逐渐南移，向江南流传至黄石、大冶、阳新、鄂城及九江等地。其中黄梅的聂虎记、李金海、赵正球、蔡正旺；广济的代茂焰、杨云德、王贤玉、蕲春的姜芍花（女）、胡怀楚、占绍裘等都是近代和现代的老拳师。圻春姜芍花夫妇教拳五十多年，至今还保留有勾镰枪等岳家特有的套路。还有岳中州（岳飞18孙）、岳万盛（17代孙）在鄂东南等县授拳，其中老拳师王国祥、邵南雨就是他们的高徒。岳家拳流传广泛，除了人们敬仰、怀念民族英雄岳飞外，还有一个重要原因是健身强体，延年益寿。尽管金元时期严禁习武，但岳家拳仍能流传民间，以至千年而不朽。

岳家拳仍保持着古朴刚劲的风格。但至明末清初，有的在逐渐演变，发展成为“意拳”、“心意六合拳”、“形意拳”、“岳氏散手”、“岳氏连拳”、“岳王拳”、“虎拳”等。亦有根据岳氏拳谱、拳理、拳法演变而成的岳家拳。不过这些都是岳家拳的分支，考其源流都是岳家拳一脉相承的拳种。

附件：

湖北省黄冈地区体委主任、黄州“赤壁、东波诗社”秘书长李儒科同志，为挖掘武术，1983年三访岳家拳，谱诗四首，以志纪念，现披露于《岳家拳》卷首，以供欣赏。

## （一）初访岳家拳

“大河北上聂家湾，缘蹊停驂访岳拳，古今沧桑谁记

得，风云变幻自悠然。马槽花苑三千劫，野岭荒坟八百年，借问拳家何处有，烟岚叠翠白云天”。

## (二) 二访岳家拳

“欲取青山可奈何，青山莽莽泣铜驼，杨梅岭下岳家苑，伏马槽前‘老树坡’。堪叹雄碑成冀土，可能珍谱解烟萝，将来为补武林事，偏向‘岳窑’访最多”。

为访岳家拳，余同郭全孝老师骑自行车跑遍黄梅、广济县后又访蕲春县，先后访问不少老拳师，挖出岳氏宗谱，考察岳震、岳霆墓及岳氏花园、养马岭、伏马槽等遗址而作。

## (三) 三访岳家拳 (1)

“郑公塔”畔岳家湾，四面泱泱绿水环，荷叶莲花泥不染，树林积翠鹤争还。查访千里云和月，翻读百年史与拳，尚忆风波亭上事。西窗剪烛觅亲缘。

## 三访岳家拳 (2)

“脚踩自行车，访拳到岳家，寻坟问长者，带路有童伢。老树坡留胜，杨梅岭放花，荒莹一杯土，忠骨千秋华。妖雾堪为宝，碑文竟作渣，大家凭指点，遍地尽桑麻。路远情尤切，兴豪志不赊，座谈星月坠，家谱古今查。武举从戎录，岳拳有佳话，精英存正气，千载灿如霞”。

作于1983年8月，我与湖北省体委武术挖掘整理组长杨



永及郭全孝老师、黄梅县体委副主任耿新春、办公室梅菊生、群体股张超雄等同志前往岳震、岳霆墓及岳家旧宅院、花园遗址调查后，又偕同郭老、耿老及张超雄，踩车去广济岳喆，发现《岳氏宗谱》，不胜感慨之至。