



岳氏连拳 ——八翻手



● 马野居 编著

● 陕西科学技术出版社

前 言

我在青年时期，曾谋生于西安，经郝文冲、侯汉三介绍，得识山西汾阳王新午先生，执弟子礼，列入门下。从而，学得两种拳法：一种是身心兼修之杨式老架太极拳；一种是具有独特风格之岳氏连拳。太极拳，坊间专著甚多，而岳氏连拳，独无文字资料。虽据前人口口相传，在我国北宋末年，抗金名将岳飞，创岳氏连拳，以教士卒练习。但岳以下传于何人，实不得而知。直至清末，始知为河北雄县刘士俊所得。刘以此授纪子修…，纪以此授王新午…，我从王君受之。

近据报导，岳氏连拳大有失传之虞，习练者寥寥无几。盖因前人珍惜保密，渐传渐少，已成绝无仅有之势。今值国家大力挖掘整理传统武术套路，在山西省运城地区体育运动委员会之鼓励与支持下，我将《岳氏连拳——八翻手》编写成册。旨在阐发拳理，竖立行功入手之阶梯，增强健身实用之效能。为中华武术发扬光大，略尽微力。

在编写过程中，我认为应当特别强调一点，就是如何树立学拳目的和如何对待老前辈循循善诱？如果认识正确，不仅功行学术异于常人，即道德品质，亦大有进益。否则，还会因练拳而致祸，甚至因练拳而殒命！按师当年传拳诫语：“学武必先学德，德者本也。古人说：恃德者昌，恃力者

亡。如果学武而不学德，可谓不知本耳”。老师寥寥数语，道出处世做人之原则，尤其学武之人，应当分外重视。

本书内容计三章。其前后两章，系讲解有关岳氏连拳之简史、特点、基本功法、身法、步法及功法增补、练功步骤。唯中间一章，系岳氏连拳之套路分解，尽言技击攻防之能事。其中套路次序、姿势名称及动作变化等，全系王师当年耳提面命，口传心授。原原本本。存乎其真。

本书所写之套路演练方位，以东西南北表示者，是为初学者计。在练熟之后，自然不受方向限制。所沿用之套路及姿势名称，为王师后期所定型。据说，其中有个别名称与原来叫法不同。例如，前八路中第四式，原名叫“叶底藏花”。王师嫌其抽象，后定名为“扣步拦腰锤”。这样，不但动作与名称相符合，即步法及应用，亦明白如画，十分恰当。

在编写本书时，师兄马秀棠、世兄王伯武，皆备咨询。运城地区体育运动委员会聂建国、刘宗林、陈仁俊、刘永年，闻喜县赵连忠，临猗县杜志高、卫斌、孙安法、赵玉忠等同志协助缮写、修正等工作，尤其白宏远、王宗甲同志给予摄影和绘制草图，帮助更大。特书于此，一并志谢！

马野居

1985年3月于运城东城饭店

目 录

前 言	(1)
第一章 绪 论	(1)
第一节 岳氏连拳释名及特点概述	(1)
第二节 基本功法概述	(3)
一、练气息	(3)
1. 站式法	(4)
2. 坐式法	(4)
3. 卧式法	(4)
二、练关节	(5)
1. 揉膝转腰法	(5)
2. 松膀转臂法	(5)
3. 踢腿开裆法	(6)
三、练底功	(6)
1. 排小砂袋	(6)
2. 打大砂袋	(7)
3. 站 桩	(7)
第三节 岳氏连拳之身法、步法及其通	
用拳、掌图样	(9)
一、身 法	(9)
二、步 法	(10)

三、通用拳、掌图样·····	(12)
1. 通用拳式·····	(12)
2. 通用掌式·····	(12)
3. 将手式·····	(13)
第二章 岳氏连拳套路图解 ·····	(14)
第一节 起 势·····	(15)
第二节 姿势动作分解·····	(16)
一、前八路·····	(17)
第一路 左右挣锤式·····	(17)
第二路 搬扣联发锤式·····	(27)
第三路 蛇形钻打式·····	(37)
第四路 扣步拦腰锤式·····	(42)
第五路 饿虎扑羊式·····	(48)
第六路 霸王捆猪式·····	(53)
第七路 二龙戏珠式·····	(58)
第八路 掩臂架打式·····	(64)
二、中八路·····	(72)
第一路 上步点砸式·····	(72)
第二路 退步点砸式·····	(75)
第三路 上步双摆式·····	(77)
第四路 退步双摆式·····	(80)
第五路 蹲身挫臂式·····	(83)
第六路 中步提击式·····	(85)
第七路 霸王撑船式·····	(87)
第八路 推窗望月式·····	(92)

三、后八路	(95)
第一路 捋手搬扣锤式	(95)
第二路 连环搬扣锤式	(98)
第三路 提手式	(102)
第四路 探马式	(105)
第五路 迎风戳脚式	(108)
第六路 黑虎掏心式	(112)
第七路 乌龙入洞式	(116)
第八路 迎风剪腕式	(120)
第三节 收 势	(125)
第三章 功法增补及练功步骤	(127)
第一节 增补项目	(127)
一、单持手双练	(127)
二、单推手双练	(128)
三、双推手双练	(128)
第二节 练功步骤	(128)
一、初学与印定时期	(129)
二、鼎盛与博学时期	(130)
三、巩固与反约时期	(130)
〔附录〕 古方药选要	(133)
一、去虫剂	(133)
二、内壮与外用剂	(134)
三、登涉剂	(136)

第一章 绪 论

第一节 岳氏连拳释名及特点概述

岳氏连拳，前后共分三段。每段各有八路，统其全部，计二十四路。唯此拳种，有一个与众不同的特点：左右开弓，两侧并练。也就是说：练完了左面，翻过来又练右面。在每段内，都要翻够八次，因此，亦称八翻手。至其冠以岳氏二字者，是因此拳，相传为宋代岳武穆所创。所以，即称岳氏连拳，亦名岳氏八翻手。

而此拳种的另外一个特点是：青年男女，一经锻炼，增长肌肉最快。余师当年有此传说，余一时不能得到证实。数十年来，凡遇久病不愈之青年，即教以习练此拳，不数月而疾病痊愈，余始知此拳之医疗价值甚高。无病之人，一经习练，效益更佳。一系列之事绩，对余师当年之传说，作出了有力回答。从此以后，余对岳氏连拳之兴趣，更为浓厚。回忆吾师之传，皆为经验之谈。愿后来学人，必须青眼正视，勤

而行之，久练功效自知，信心必笃。

据王老师讲：“岳氏连拳的技击手法，为专攻敌人之要害，毁伤其四肢为主。若能依法苦练，则他日之成就，必可得心应手，运用自如也”。这一段话，是泛而言之，为总结性之论述。而师祖纪子修先生，对岳氏连拳的应用，也曾对诸弟子兴高彩烈地滔滔讲授（王师口述）“岳氏连拳，具有独特风格，为优秀拳种，造形朴实不华，应用有独到处。”

其身法为：静如山岳，动若江河，闪展腾挪，转缩挤靠，起仆神速，妙不可言。

其手法为：忽上忽下，忽左忽右，有声东打西，避实击虚，明修栈道、暗渡陈仓之运算。真是力智并举，刚柔相济，阴阳变化，神奇莫测！

其步法为：暗多明少，神出鬼没。常言明枪易躲，暗箭难防。岳氏连拳之所以能够克敌制胜者，多赖暗腿之功，人多不知。例如，前二路之搬扣联发锤式中之捋手扑面掌，即为明着，而同时向前作支点的腿步，即为衔枚疾走，潜移暗上，先逼后钩，实不易防。再加上轻灵巧妙，虚实转换，诚有疾如闪电，快似流星之势。学者如能把身、手、步法，融为一体，运用协调之时，则克敌制胜，神妙不可思议。

此外，关于老弱之人，习练此拳，也不无补益，只不过把刚猛迅疾之着，稍作柔缓之变。青年人用三

分钟可练完全部套路，老弱人可适当延长。或每练完八路，稍作休息再练。拳架如不能落低稍高无妨，一切都按低标准进行。

第二节 基本功法概述

基本功，就是为了把拳练好，所做的一些前趋活动。如同搞基本建设时，先来打夯一样。若基础不固，上层建筑，也难得坚牢。习武之人，往往不注意细节，常常因小失大。若演练前，不作四肢活动，则易伤筋骨。若平时不善养气、保气，则精力不足。若练拳不去练功，则技击手法不灵。基于上述原则，其基本功必须要练。兹根据师授功法，略举数条，以供学者参考。

一、练 气 息

气，是维持人生命之精微物质，不可须臾离也。庄子说过：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死”。可见气之于人，关系至大。得之则生，失之则死，损之则体弱。故养生家，极为重视。保之、养之，使气常盈，气盈则体健。但保养之法，殊为讲究，不可盲目从事。若率尔为之，不但无益，或且有害。亦即前人所谓：“不以规矩，不能成方圆”。兹

依师传练气之法，分述如下：

1. 站式法：随时随地，以两脚左右分开，宽与肩齐。两手自然下垂，头项虚灵。稍作顶劲，不可用力。站好姿势以后，以鼻纳气，集中于下丹田部位。同时，注意提肛，收缩小腹。等待气息达到饱和量后，由吸变吐，腹部慢慢松开。但提肛之意，不可尽除。只是比吸气时，稍有减弱而已。此时，以意斟酌，掌握火候，不待气息呼尽，复变为吸。如此循环不已，常令入多出少，有增无损。此属心理改变生理之法，久练可使肺活量增大，气海常盈，绰绰有余。此一操作，多在室外进行。为养生家纳新吐故之法，最好利用清晨田野之处，更为理想。

2. 坐式法：本拳种所采取之坐式练气功法，非同于道家修练之术。只是利用空闲时间，在床上进行锻炼。或早或晚，或雪雨有阻及其它原因，不能外出时，即可采取此式锻炼。其方法是：为盘膝大坐，左腿在上，右腿在下。左足跟顶住肾囊根部，领扣及腰带皆放松。呼吸之法，与站式相同。尤其注意所吸入之气，以意抑制，闭而不呼，使在丹田逗留。初则，可数七、八十数；久则，可数一百二十数。始令呼气，久练更多。在坐练过程中，始终舌抵上腭，口生津液，漱咽之，多多益善。

3. 卧式法：卧式的练气，是一种辅助功法。人

们往往脱了衣服，钻进被窝，却思东想西，一时不能入睡。只要你仰面而卧，两手覆盖在小腹两侧，依深呼吸法，进行吐纳，不久，即可成寐。万一有时因中午睡眠较多，晚上翻转腾挪，良久难达梦乡。那末，你就加大呼吸深度，细而且长，从容吐纳。出入气息，皆不令己闻其声。更重要的一点是：“意守丹田”，久练弥佳。数年以后，虽在严寒季节，小腹触之极热！

二、练 关 节

1. 揉膝转腰法：揉膝之法，是以两掌轻轻按住两膝，同时，屈腿弯腰，向左右旋转。先左先右，均无所谓。只要求在旋转时，弯度要圆、要低。

转腰之法，首先两腿站平，宽与肩齐。两手自然下垂，腰身直立。两腿微屈，身向下蹲，作左右旋转。先左先右，均由自裁，不必拘泥。操作时，气沉丹田，两足抓地，周身轻灵，圆滑流利。

2. 松膀转臂法：松膀，是要求肩膀松开而已。转臂之法，是先站好直立步，两脚一前一后，前足跟与后足尖相齐。但须左右分开，相去四、五寸，以求稳固。然后，蹬腿伸腰，带动胳膊，使上下、前后、旋转。前起后落，后起前落。一起一落，循环不已。其中，应注意的一点是：某一只脚在前，就先转动某

方胳膊。左右转换，不必拘泥。转动之目的，是为了松肩开膀，灵活自如。

8. 踢腿开裆法：踢腿，有正踢与横踢。正踢是向前上方踢，以脚尖奔向鼻尖为准，以膝不屈为合式。横踢是左腿向左摆，右腿向右摆。

开裆之法，先将两腿左右分开，左腿下屈，左手抓左脚面，腰身下蹲；右腿向右蹬直仆地，两脚尖均朝前。全身重点，寄于左足。然后，用右手贴住右腿，伸指前探，一伸一缩，渐探渐远。练完右侧，只将腰身提起，释左手，换右手抓右脚面，右腿下屈，同时左腿仆地，向左蹬直。全身重点，寄于右足。左掌伸指前探，仿右。

三、练 底 功

练功，是为了给技击手法打下良好基础，以便在应用时，能够旗开得胜，马到功成。前辈告诉我们：

“练拳不练功，到了一场空。”这话说得很有道理，研究技击的学者，不可忽视。兹据师授功法，择其要者，分述如下：

1. 排小砂袋：小砂袋，系以白帆布所制，约五至七层，圆周三寸，直径一寸，长度九寸五分。用细铁砂装入三分之二，以绳束口，留三寸以备把手。制成后，以一手持袋，向周身轻轻拍打。只能使皮骨有

舒畅感，而勿致稍有痛苦。其目的：一则是，为了把大砂袋所不能练到的地方，也能得到锻炼。二则是，有些部位脆弱（如腋下及胫骨），易受创伤。先用小砂袋轻排，以求渐进，是为正轨，不可急于求成。古人说，“欲速则不达”。学者必须注意及此。

2. 打大砂袋：大砂袋，有卧袋和吊袋之分。这是继小砂袋之后另一种练功方法，分述如下：

卧袋：是放在桌上或台上之砂袋，两手臂互换轮击，以练上肢功夫。其方法是：用臂正面、反面及两侧，各向砂袋拍打。在练功前后，需用药水洗手臂，以防血液循环障碍。

吊袋：是悬在空中的砂袋，顺送、逆顶，量练功时间长短决定。初则顺送，久则逆顶。脚踢、肘打、肩靠、臀摆，各取所需。

以上三种砂袋，并非同时都练，须分先后。小砂袋，排练一年后，再练卧袋。卧袋，练过二年后，以吊袋取而代之。从此，废除卧袋，只练吊袋。小砂袋，可有可无，根据需要决定。练功九年以后，吊袋也在可有可无之列。因为各种砂袋，久练和重练，都有伤害皮肤组织的可能性。废除砂袋，应以练拳架和站桩功为主。

3. 站桩：站桩，是武术家锻炼腰腿的基本功，籍以稳定下盘，甚为重要。凡爱好武术者，如欲练出

有实用价值的武功，必须站桩。兹依师授功法，择其要者，分述如下：

马步桩：两腿左右分开，屈双腿下蹲，如骑马状。两脚朝前，脚尖稍向里扣，五趾抓地，两臂平行分展。双手握拳，拳眼朝上，徐徐贯气外顶。身架直立，由高渐低。最后，达到大腿上面成水平。肩背松开，初练，站五分钟，慢慢地达到三、四十分钟。

独立桩：两腿左右分开，宽与肩齐。两手下垂，眼平视前方。如此站稳后，首先以意导气，使集中下丹田。全身重点，寄于右腿。左腿轻轻抬起，脚尖稍上翘。同时，百会穴徐徐上顶，左臂屈肘竖掌，五指朝天，随左膝直上，食指与鼻尖相齐。右掌顺右侧下按，掌心朝下，置大腿外。如此两腿、两臂互易，各站数分钟，渐渐增多。每次若能各站二、三十分钟，即告成功。

展翼桩：两臂平行分开，肩、肘、腕成一水平线。十指轻松伸直，掌心朝下，立身端正，两腿稍作并拢。脚尖朝前，避免八字形。肩、肘要活，肩不耸，肘不踢。除杂念，呼吸自然。舌抵上腭，有津咽之。平心静气，默计数字，渐次增加。初练时，功不宜长，觉两肩酸困，可稍微休息再练。以每天早晚各练一次，每次可练二、三十分钟。三至五年，可抵于成。每练一次，两掌徐徐握拳，一握一放，操作四十

九下为佳。再以揉膝转腰之法，解其僵，以善其后。据王师说：“此功大约出自少林，为借石攻玉之法”。此功能增加实力，须认真练。

第三节 岳氏连拳之身法、步法 及其通用拳、掌图样

一、身 法

王师说：“论拳法者，不能舍身法而言手步，亦不能离手步而专言身法。以身法者，所以辅手步以成其用，而其妙则非手步所能及者。临敌致用，全恃身法牵引以进退返侧。若身躯直立，徒舞蹈其手足者，岂有身法可言？欲练习身法，以借用太极拳双推手为最效。其法繁多，须即时即势言之，不易形诸笔墨，可求精于推手术者，临场指点”。兹择师传身法之要者，略述如下：

起身：其要在项劲上提，脊骨具有弹性。如掙锤式之伸腰分展及乌龙入洞式之分挑蹬脚皆是。

蹲身：屈腿下蹲，以备起发，有蓄劲待发之意。如掙锤式之坐步蹲身与握拳垂肘蹲身。

拧身：扭转身躯，蓄而待发，叫做拧身。如掙锤式之拧身坐步是。

翻身：摺叠身躯，变易方位，叫做翻身。如蛇形

钻打式之翻身双将是。

贴身：紧贴敌身，使之无法避制吾力，名曰贴身。其要在一“近”字，远则不足为用。如蛇形钻打式之右架左击与左架右击等皆是。

二、步 法

王师说：“拳势中摺叠转换，全恃步法、身法。否则，张罔失措，身便散乱，何能克敌制胜”？兹择步型、步法之要者，分述如下：

弓箭步：取一腿前弓，如弓背之弯。一腿崩直在后，如箭之直之意。其法系前腿进一步屈膝作勾股形，后腿伸直。全足踏实，足踵不可离地。左右距离，以肩宽为准。膝与下腿平直，不得超出足尖。两足尖，均向同一方向作“//”字形。如扣步拦腰锤内之擦掌时，即用此步。

乘骑步：亦名坐马步、川字地盘步。两足方向，直前平行，稍宽于肩，两小腿直立，上腿骨弯曲如坐，与地水平。两腿弯处，应成直角。如掙锤式之滑步蹲身。即用此步。

半马步：一腿如乘骑式下蹲，一腿坡直。重量寄于下蹲之腿。如搬扣联发锤之捋手扑面掌，即此步。

丁虚步：亦名丁字步。前腿略直，足尖向前虚立，如丁字之竖。后腿屈蹲之位略横，如丁字之横。

全身重点，寄于后腿。如通天锤，即用此步。

以上所列者，为拳式中之步型。若言步之运行，亦不外前、后、左、右、中，五步而已。骤视之，似甚简略，而变化实繁，功用至巨。兹择其要者列次：

上步：前步不变，后步向前迈进，叫上步。所以，进逼敌人，如将手扑面掌之第二步，即上步。

进步：在前之步，更向前迈，后步随之跟进，叫进步。用于紧逼敌人，不及上步时，身稍卸而步即进，是以退为进也。如上下联发锤之敛步冲拳后，即进步冲拳是也。

退步：前步向后退却，后步变作前步，就叫退步。如退步点砸、退步双捋等皆是。

敛步：前步不及后扯，而收回至后脚前者，叫敛步。如后八路之提手式，即为敛步和进步兼用。

顺步：同侧手足均在前，叫顺步。如后八路之提手式，即属顺步。

拗步：右手和左步在前，或左手和右步在前，统称拗步。如霸王捋猪式之左（右）挂、右（左）推掌，即为拗步。

跟步：前步进短而速，连续迭进，谓之逼步，亦名冲步。后步跟进，谓之跟步。此种步法，多以顺步为之，拗步不能也。两足相靠近者，叫连枝步。

并步：两足平立，就叫并步。如霸王撑船式之抄