



“最近，电影《满江红》掀起了观影热潮。《满江红》英勇而悲壮的诗词吟出了岳飞的豪情壮志，也激昂了我们的斗志雄心。岳飞留下的不仅仅是气壮山河的诗词，还有神秘的岳家拳。鲜为人知的是，岳家拳第20代传承人岳立三是一名道人，他在清朝咸丰年间还专门去了一趟武当山，对岳家拳整理和发展起着重要推动作用。更让人惊叹的是，武当山下曾发现了一本岳飞流传下来的内家绝技“练手余功”手抄本拳谱。

■文、图/记者 朱江

岳家拳第20代传承人是道人，曾登武当山

“赫赫有名的岳家拳，与道教圣地武当山有着千丝万缕的情缘！”2月1日，武穴市岳飞文武学校校长张业金告诉记者，在清朝咸丰年间，岳飞第22代孙、岳家拳第20代传承人岳立三辞官入道，独居武穴城北的武山寨道观一心修道，号称无尚道人。此后，他遵循祖训，潜心习练岳家拳。“岳立三成为道人后，专门去了武当山。我通过研究认为，岳家拳汲取、融合了武当内家功精华，第20代传承人岳立三对岳家拳弘扬发展，起到了承上启下的关键作用。”

据张业金介绍，武穴本地村民田德和久闻无尚道人武艺高强，特意登门拜师，遭拒后没有放弃，最终诚心感动师父。田德和在师父无尚道人精心调教下，尽得真传。依据岳氏祖训，无尚道人临终前，将在岳氏后裔中传了600多年、历经20代传承的《岳家拳谱》亲手交给了他。

暮年之后，田德和打破门规，广收弟子，岳家拳在外姓中迅速传承发展。据记载，田德和传翟庆元、翟庆元传库百芝、库百芝传朱傅业、朱傅业传张为松，至二十世纪已达鼎盛。

岳家拳被列入“国宝”，第26代传承人张业金办武校

1950年，张业金出生于武穴一个武术世家。其父张为松随祖父习武20年后，再拜岳家拳第24代传承人朱傅业为师。从11岁起，张业金就跟随父亲夏练三伏、冬练三九。渐渐地，张业金将岳家拳的拳术套路以及在全国失传20多年的岳家枪技法尽收囊中。大学毕业后的张业金在武穴市体育局当上了武术教练。为防岳家拳流失，他在安心教学的同时，又开始了武术收集整理。1985年6月，张业金参加湖北省武术挖掘整理工作。

1998年，父亲临终前将这本泛黄的《岳家拳谱》交给张业金。张业金无私地献出了家传的《岳家拳谱》《岳飞家谱》，被省体育局授予武术挖掘整理先进工作者。他历时两年，登武当、赴安阳，走遍武穴400多个自然村，走访了276名60岁以上的老拳师，虚心请教，先后出版了《岳家拳技击术》《岳家拳系列教学光碟》，丰富了岳家拳理论和实践，使岳家拳得到了升华。

为将岳家拳这一独特的武术发扬光大，身为岳家拳第26代传承人的张业金办起了岳飞文武学校。2008年6月7日，武穴市申报的岳家拳被列入第二批国家级非物质文化遗产名录，成为名副其实的“国宝”，张业金被认定为岳家拳国家级代表性传承人。



2008年，岳家拳正式被国务院批准为国家级非物质文化遗产。张业金（左）与儿子张奇钢（右）从北京捧回岳家拳非遗匾额。



1月31日，在武穴市举行的新春大型人才招聘会上，岳飞文武学校在开幕式上精彩演绎岳家拳。

岳家拳讲究内外兼修，与武当内家拳一脉相承

岳家拳是中国较为完整地流传下来的中国传统拳术之一，是宋朝民族英雄岳飞根据自身所学结合与敌作战而创立，传说为内家拳形意拳母拳，流传已有800多年。岳飞将所学拳术结合作战要求传授给全军，岳家拳自此初具雏形。在岳飞的统帅下，“岳家军”形成了极强的战斗力，所向披靡。

当时，在军事、经济格局的共同影响下，江西九江、湖北蕲春和阳新的沿江防务因无人承接，最终仍只能划归“岳家军”。到了南宋绍兴七年（公元1137年），连河南潢川的防务也一并交付给了岳飞的军队。从均州（今湖北丹江口）、房州（今湖北房县）一直到江淮地区广大区域，都属于“岳家军”的防区。

岳飞虽名为湖北京西路宣抚副使，但他的防区实际横跨京湖、江淮两大地缘板块。“岳家军”的军事防线并非简单呈现为东西走向，而是从今天鄂西北的武当山地区一直延伸到江西北部的九江市，呈西北—东南斜对角分布。

岳家拳讲究内外兼修，注重精神、意识、气息的锻炼，通过内练培养人体的元气，改善人体各系统和器官的功能，从而做到以内助外，以外促内，内养外修，内壮外强，达到内强外固的全面健身作用，与秘不示人的武当内家拳实为一脉相承。

据《黄梅县志》和《岳氏宗谱》记载：岳飞生前曾将其毕生研究整理的岳家拳谱传给四子岳震、五子岳霆，二人隐居在黄梅县聂家湾期间，整理出《岳家拳谱》。

武当山下发现岳飞绝技“练手余功”手抄本拳谱

2005年，长期致力于发掘、研究和弘扬武当丹道养生的十堰市武当养生研究会会长陈禾塬，在武当山下一位中医世家家里发现并收藏了一册周万钟的《练手余功拳谱》手抄本。周万钟生前在收拾家中藏书时，偶然发现一位叫徐德馨的人所书写的《练手余功拳谱》残卷一册，已经无法保存，其中一些内容很难辨认。于是，周万钟在1936年的农历三月，抄写《练手余功拳谱》，一直保存到现在。

陈禾塬介绍，他收藏的这个手抄本拳谱包含岳飞流传下来的内家绝技“练手余功”以及“采气图”“太乙五行桩”功法的简略记载。这三套功法价值很高。陈禾塬结合破译三张丹道修炼秘图，对这些功法做了潜心研究，终于有了《丹道修炼与养生学》。2006年，武当武术·武当丹道成为十堰市首批非物质文化遗产。

练手余功，是岳武穆王岳飞专门教授文人弱士抵御刚猛勇汉欺侮的一种巧取之术。陈禾塬告诉记者，周万钟的手抄本非常珍贵。虽然没有封面，但所抄录的练手余功应该与张三丰太极十三势有关系。因为它的十八字技法与太极十三势中的“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”八字实体技法和“进、退、顾、盼、定”五字辅助技法十分接近。“由此可见，太极十三势应当是精炼了十八字技法而来。”

据1944年出版的《太极正宗源流》记述，我国武术宗派，六朝以前没有划分，后有达摩之少林拳、宋太祖之赵家拳、岳武穆之岳家拳、张三丰之太极拳依次出现。“长拳至岳武穆王乃创为双推手，及形意联成拳法，递演至明初，遂有张三丰太极拳。”在此书的附图中，也将岳门拳归之于“武当宗”，足以说明岳家拳和武当拳的渊源。

“练手余功与张三丰太极拳都是我国宋、元、明、清时期流传于武当山下的拳术，同为武当宗内家派。”陈禾塬说，从传承关系、技法特点等方面看，在武当山发现的这本手抄本拳谱，说明了武当山早期就有丰富的拳种流传。“同时，印证宋朝流传于武当山地区的与‘十八字’类似的练手余功是与张三丰有关系的。”

国宝岳家拳与武当山的难解之缘