



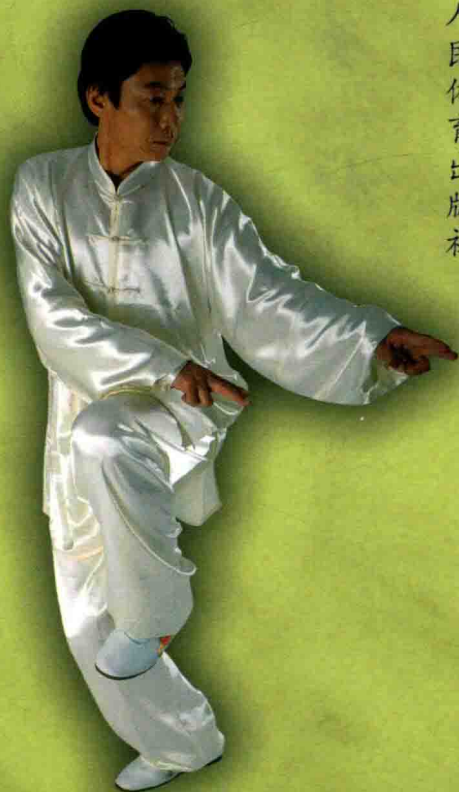
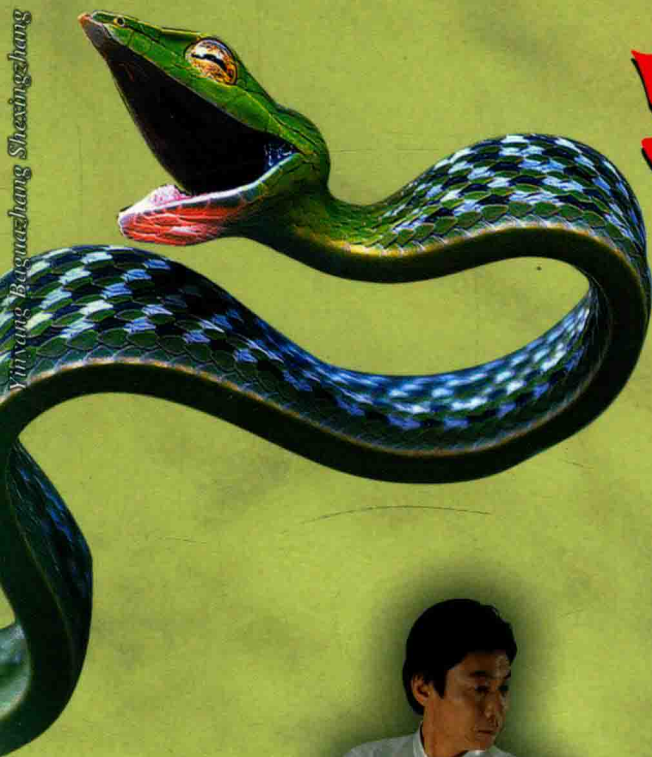
阴阳八卦掌

蛇

形掌

田克延 / 著

人民体育出版社



阴阳八卦掌 蛇形掌

田克延 著

（中国书局发行） ISBN 7-119-01119-9
100001 人民体育出版社 001 1119
19181199 11199 0011199 11199

图书在版编目(CIP)数据

阴阳八卦掌·蛇形掌 / 田克延著. - 北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4712-7

I.①阴… II.①田… III.①八卦掌-基本知识
IV.①G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 210102 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 11.5 印张 265 千字
2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4712-7

定价: 29.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

序 言

(译 文)

田克延先生诚访我，希望我为他的新作即将出版说几句话，鉴于我们的认知和友谊，欣然同意。但真到动笔又觉颇难，不为别事，深怕“误说”，影响其真义，好在有书为鉴，不致谬误流传，是为幸也！

首先，要回顾一段历史：著名武术家阴阳八卦掌第九代传人田迴先生，已去世多年了，他为中国武术文库留下了经典作品《阴阳八卦掌·蟒形掌》，其子田克延先生继承其父的遗志，整理了《阴阳八卦掌·狮形掌》，可谓历史性贡献！

田迴先生为弘扬中华武术所贡献的祖传阴阳八卦掌，源于明末清初年间在四川峨眉山与青城山一带，由碧云、静云两位道长所传，是中国武术源流有序、拳理清晰、风格独特、自成体系的 129 种拳种之一。

田迴先生以深厚的文化底蕴，观鸟兽之出没，察天地之变化，取之诸物，法象自然的变化感悟，诠释阴阳亘变与传统武术的契合，阐述的仿生特点，以鲜明独特的掌理，融于技法之中，在练法、用法及要点的写法上，突出了套路与实战的依存关系，并以爻变引起卦变的变卦之道，解读招术的变化，实为难得之作，其著作于 1990 年 9 月由人民体育出版社初版，并列为中国武术协会审定的《中华武术文库》拳械部拳术类，后又入选《中国武术百科全书》，田迴先生被选入《中国武术人名辞典》《中华武术著名人物传》等传记。

田迴先生是一位精益求精、做事严谨的人，在他所处的年代里，完成 60 万字的著作，付出了鲜为人知的辛劳。他授徒传艺从不索取，首以武德教之，传艺时形成模式化，即掌理、练法、用法。在用法教学中，需要导术，即师者作为学生攻击的“把子”，引导学生招数的运用及变化。田先生就是这样身体力行。为八卦掌的传承与发展曾游武当、访少林，与武林诸名人交友研讨功法。其论文《草谈八卦掌续论》曾获 1989 年武当山内家拳功理功法研究会优秀论文奖。为探源与云南省红河州武术挖掘整理小组考察了田氏先祖田道清游历云南时所居住的地方，并书写、拍照、录制了宝贵的历史资料，田道清崇高的武德、精湛的武艺，至今被当地人传颂。

今克延先生系嫡传，自 1994 年其父去世后，深感责任重大，要想使阴阳八卦掌规范传承，应有系统的教材。阴阳八卦掌的内容十分丰富，要想完成八卦掌八形之作及教学光盘是件大工程，非易事。他下决心，以扎实的武术功底及教学经历的基础，以认真的态度、顽强的毅力，决心完成其父的遗愿。

要想制作教学资料，必须有严谨的治学精神，克延从掌理入手，查阅其父留下的宝贵资料，以科学的态度，认真学习，完成了资料光盘，并做续写工作。他的 9 张教学片，很有特点，突出了中国厚重的文化特征，动作洒脱，韵味浓郁，保留了中国传统武术实践、真打的精髓，看后令人耳目一新，实乃佳作。

我看了克延送给我的《阴阳八卦掌·虎形掌》和《熊形掌》两部书，克延先生对我说：“之所以能够写出这两部书，要感谢前辈丛明礼先生等对我做人做事的教诲及文学知识的培养。现在我真正体会到人生做有益之事的幸福，同时也感受到学习的快乐。今后我决不辜负您及武术界前辈对我的期望，阴阳八

卦掌的续写工作明年完成后，把工作重点转向培养传承人，其后纯义务地向贫困山区的孩子传授，以及向海外的传播。”

多年来，克延致力阴阳八卦掌海内外传播，其中韩国著名武术家郑珉永拜田克延为师，他在中国经多年的培训，于2003年12月20日率阴阳八卦门弟子，高举阴阳八卦门的旗号，在首尔奥林匹克体育馆举行的世界搏击比赛中，过关斩将，运用八卦掌的技艺，战胜了善于巴西柔术的美国选手，获该比赛的世界冠军。当年韩国《日干报》等多家媒体纷纷报道了此消息。正如前《中华武术》主编昌沧先生在《阴阳八卦掌·虎形掌》一书的“（代序）”中所说：近年来，克延经中国武术管理中心推荐，参与了中央电视台俄语频道20集武术节目的讲座，后又应中国武术管理中心邀请参加拍摄了田氏阴阳八卦掌，作诸拳种之一，在联合国总部大厦演播厅的武术宣传片的播放。足见其成功的一斑。

我郑重地将这部新书推荐给武术界及武术爱好者，细读之，必能悟其真谛，找出适宜于自己研究的有益之处。可以负责任地说：该书为中国武术理论宝库做出了可贵的贡献！

至今为止，中国武术实践仍比理论更丰富一点，欢迎大家在武术理论上多做努力。

张耀庭书于北京

出版说明

《阴阳八卦掌》又名《田氏阴阳八卦掌》，全书共八册，依次为《蟒形掌、狮形掌、虎形掌、熊形掌、蛇形掌、马形掌、猴形掌、鹏形掌》。其中，第一册《阴阳八卦掌·蟒形掌》由阴阳八卦掌的第九代传人田迥著，已于1990年9月由我社出版；第二册《阴阳八卦掌·狮形掌》由第九代、第十代传人田迥、田克延父子合著，已于1999年12月由我社出版；第三册《阴阳八卦掌·虎形掌》由田克延著，已于2013年4月由我社出版；第四册《阴阳八卦掌·熊形掌》由田克延著，已于2014年3月由我社出版。本书是第五册，其作者田克延正在按计划续写第六至第八册，我社将及时出版，最后再将全部八册整合为一册付梓，以飨读者。

关于《阴阳八卦掌》的源流、传承、掌理、特点、练习步骤、掌法与步法等，因已论述于第一册《阴阳八卦掌·蟒形掌》中，故后续的各册未再重复，特告。

本书图像中，甲方为本书作者田克延，乙方为田克延的弟子胡彪。

人民体育出版社

2014年8月



阴阳八卦掌第九代传人田迴练功照



本书作者田克延年轻时的习武照

序言

田田先生诚邀我，希望我为他的著作《阴阳八卦说》作序，鉴于我的认识和友谊，欣然同意，以其列如掌纹学课程，不为列事，深怕“课程”，能向其真义，好在有书为据，不直说流俗，生为幸也！

首先，看四版一列的史，若在礼至家

阴阳八卦学年代传人田田先生，已至世
多矣了，他为《周易》文库留下了佳曲，
作《阴阳八卦卷》撰形卷，其子田之进
先生继承其父的遗志，辑理了《阴阳八
卦学》一书，其书之谓为史性聚然！

田田先生为弘扬中华优秀文化传统的
祖传阴阳八卦学，潜心研究，其书之谓
为《阴阳八卦学》一书，由田田先生，孙

云两位道友所传，是中国武当派流传有序
家理法脉，少弥憾事，自成体系的一百廿
九种拳谱之一。

田思生先生深信此乃性脉根源，观其常
之正派，察其地之变化，加之涉猎，法家
自发的盘性脉理，注釋用词宜思与得
位观心康台，闻其的性生物志，以解
脱他种的拳理，融于技法之中，与保道

用法自堂先以定法也，察其子空理上宜
城之体存定集，是以文而引起卦意以
是卦之也，解法论书的也也，空如非得
之呼，其书律一凡凡口重九月中之五律音系
昭昭初收通列为中国武当协会审定之
“中国功夫之学”卷城部卷本集，在工修
与入中国武术五科之也，田思生先生得入
“中国功夫人名谱中”，不好还补集在人物

究其人可目一新，寔乃佳下。

我交了空道送给我的两批，孙李
序形书和熊炳学两部书，是空道先生对我
说，之江以能好字也也部书，在感海
海辈之明礼道也对我做人的事的相海
与字学知识的境界。视古犹真正律全就
人生做有益之事的幸福，用心思感学
如字日的佳乐。与空道来不事其尔及

武王各新辈也书之期言，阴阳八卦书之
续言工作以言感生，把工作生志，转
情累得醉人其佳也书的同定国小道的
孩子得授，以得向海外之佳操。

与空道，是空道致力在阴阳八卦书海外
佳操，其中那国在空道武王家郊改永拜回
之空为师，他在中国经书的开经例，与二
三十二月廿日空，阴阳八卦书之子，空春

阴阳八卦学门的奠基，是冯尔康先生的
作为被誉为“世界碑”的《空中楼阁》所特
之因。八卦学始创于伏羲，故性之善于也。余
王心是周先生，晚读先生的《空中楼阁》，多
有不同。日子故与家辉作经三场与王清
息。心也解中学术之偏思论与生存在
阴阳八卦学，佛学二月的序言中此说
也。且先生住中国武夷管理中心推荐

查与王心先生祝全读经通二十集武夷市
目的研究，庄于中国武夷管理中心感
遇。查如张子田以阴阳八卦学，作法各解
之一。王心先生周总都大后家，扬行以
武夷心悟化之缘。近见其成功之既。
据教会的昭之部书推荐，结武夷心悟
武夷学好书，细说之。世对王心真译，我
云是宜王自己研究，有卷之虞。可以

多责任好说。注书由中国武夷理论学
做之。子可贵的书。站！

王心先生，中国武夷管理中心理论学
王心先生，近大德在武夷理论学著作
努力。

傅理庭

北京

目 录

蛇形掌简介	(1)
蛇形掌势	(2)
动作与解说	(7)
第一势掌——蛇翻摇臂穿扎掌	(7)
第二势掌——蛇穿翻臂转身掌	(53)
第三势掌——蛇钻滚臂悠身掌	(99)
第四势掌——蛇缠悠臂旋翻掌	(141)
第五势掌——蛇盘拧旋坐盘掌	(192)
第六势掌——蛇弹摇摆滚翻掌	(235)
第七势掌——蛇鞭抽弹兜旋掌	(265)
第八势掌——蛇游旋缠悠身掌	(308)

蛇形掌简介

阴阳八卦掌套路共分八形，即蟒、狮、虎、熊、蛇、马、猴、鹏。每形是一卦掌，八形为八卦掌。本书所著内容是蛇形掌套路的练习及用法。

蛇形掌是取蛇之缠绕、穿钻之意，循阴阳八卦变化之理，用于掌理掌法上，由蛇形掌势及八势掌而组成的阴阳八卦掌中的第五卦掌套路。内容有蛇翻摇臂穿扎掌、蛇穿翻臂转身掌、蛇钻滚臂悠身掌、蛇缠悠臂旋翻掌、蛇盘拧旋坐盘掌、蛇弹摇摆滚翻掌、蛇鞭抽弹兜旋掌、蛇游旋缠悠身掌。

蛇形掌，臂似蛇身，刚柔相济。动作起来，缠绕拧盘、摇臂钻穿似惊蛇游钻、白蛇吐信。