

Yinyang Baguazhang Xiongyingzhang

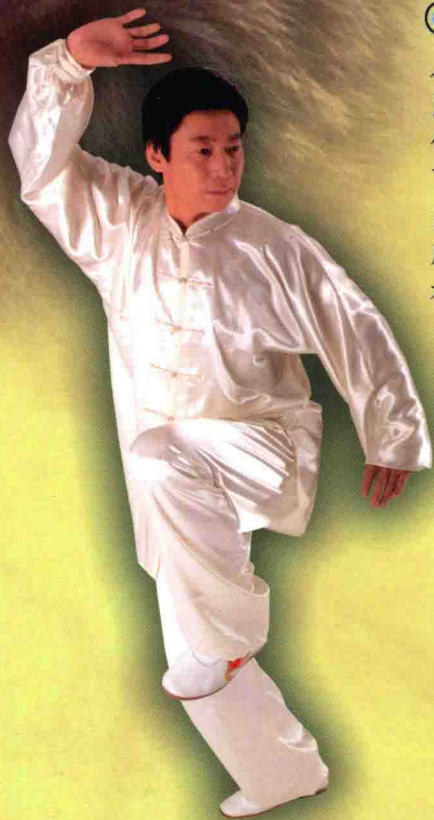


阴阳八卦掌

熊形掌

◎ 田克延 / 著

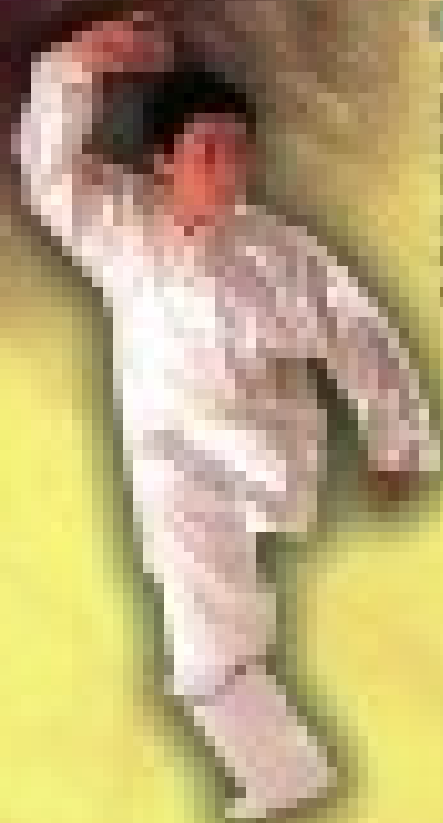
◎ 人民体育出版社



◎ 阴阳八卦掌

阴阳八卦掌

◎ 阴阳八卦掌入门



阴阳八卦掌
熊形掌

田克延 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

阴阳八卦掌. 熊形掌 / 田克延著. - 北京: 人民体育出版社, 2014

(阴阳八卦掌)

ISBN978-7-5009-4566-6

I.①熊… II.①田… III.①八卦掌-套路(武术)

IV.①G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 284568 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 13.25 印张 284 千字
2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4566-6

定价: 28.00 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

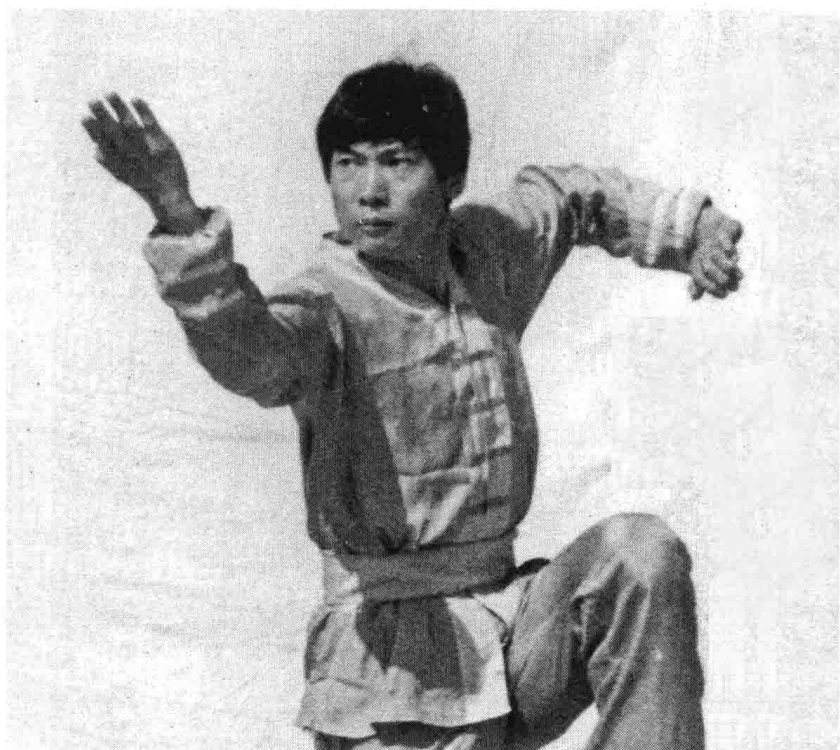
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



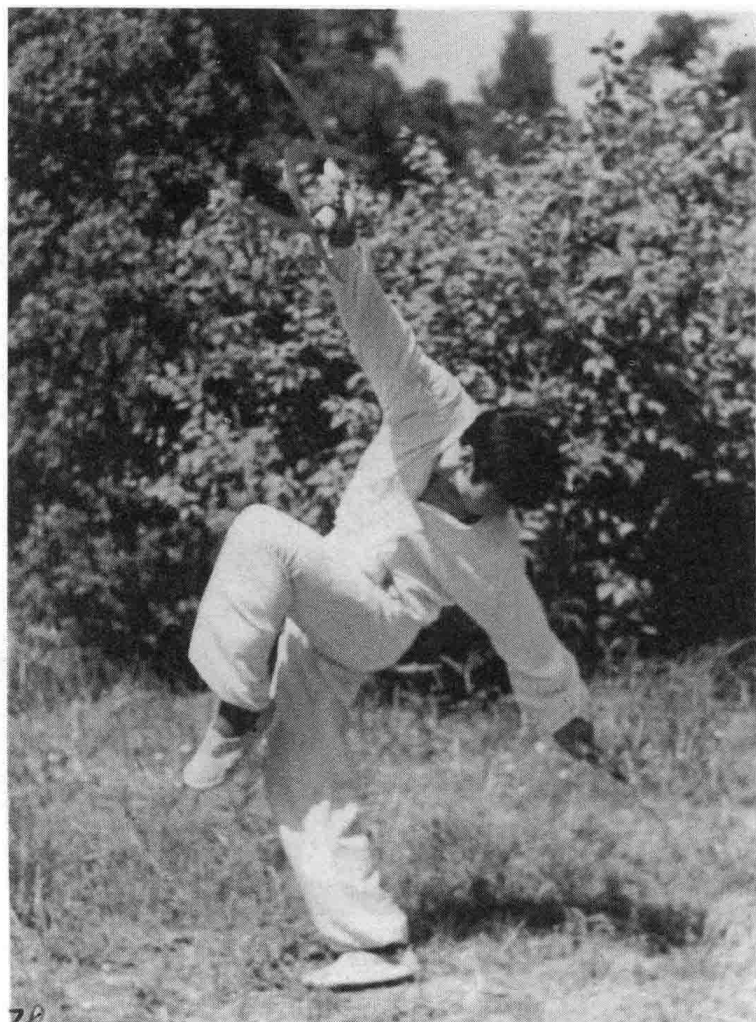
田迴（1924—1994）著名武术家、阴阳八卦掌第九代传人



阴阳八卦掌第九代传人田迴技击照



本书作者、阴阳八卦掌第十代传人田克延年轻时的习武照



本书作者、阴阳八卦掌第十代传人田克延年轻时的习武照



賀克廷著陰陽八卦拳能形拳出版
 中華武術中華國粹
 粹大家共識百花園
 園中百花齊放眾人
 贊賞

昌滄先生書
 癸巳秋
 九



昌滄先生的手書

(中華武術中華國粹大家共識 百花園中百花齊放眾人贊賞)



本书作者、阴阳八卦掌第十代传人田克延手书“剑”
(非信廉仁勇 不能传兵论剑)

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。本书是第四册，其作者田克延正在按计划续写第五至第八册，我社将及时出版，最后再将第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，因已详述于第一册《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；乙方为田克延弟子米跃新、胡彪。

人民体育出版社

2013年10月

历史担当和深刻感悟

(代序)

接到田克延老师让我给他的新作写序言的电话，着实让我有些尴尬，一是自己从来没有给别人写过序；二来也是由于自感资历太浅，怕误了田老师的大作。推辞再三，只好从命。

与田老师相识，还是在2009年北京房山区“非物质文化遗产”名录的评审会上。当时田老师在房山申报了“阴阳八卦掌”项目。在这次评审会上，专家们一致认为，该项目“历史悠久，传承关系清晰，特点突出，具有重要的历史、文化和保护价值”。专家们的评语充分说明了对“田氏阴阳八卦掌”项目的认可。其实关于“阴阳八卦掌”早在上个世纪80年代全国武术挖掘整理工作中我就有所了解。当时由于“阴阳八卦掌”独特的拳理和拳法，以及田迴老先生精湛的八卦掌技艺在武术界产生了不小的轰动，也给我留下了深刻的印象。

在这次“非遗”申报工作之后，与田老师有了更多的接触和了解，在接触中，我逐渐地感到田老师有两个非常大的优点很值得我学习：第一个是田老师对事业执着追求的精神；第二个是他做人、做事的谦和。在接触中，我们常常针对传统武术的继承与发展展开讨论，每每讨论到共鸣之处，大有相见恨晚的感觉。在交流中，我们探讨了如何理解传统武术？传统武术的核心内容是什么？何谓武术拳种？武术拳种又承载了些什么？当然也会时常提到传统武术的传承人等，而这些问题都是当下传统武术急需认真思考和必须解决的现实问题。

我们认为，传统武术从内容上说，主要是由民间诸多武术拳种组成起来的一个总称。没有武术拳种，传统武术也就失去了本体。所以武术拳种是传统武术的本体存在形式，它承载着传统武术的主要内容。那么，又如何理解武术拳种呢？

在 1982 年国家体委对武术进行挖掘整理工作时，对拳种有过界定，即“源流有序、拳理清晰、风格独特、自成体系”。这个界定虽然不够严谨，但还是抓住了武术拳种的内涵，使我们对它有了一个基本的认识，也加深了我们对武术拳种的全面理解。

武术拳种作为传统武术的本体存在形式，其首要任务毫无疑问是以研究攻防格斗技术为宗旨的。但是，我们理解这种攻防格斗技术绝不是为格斗而格斗，以追求格斗的胜负结果为目的的。它应该是注重对攻防格斗技术实施过程的关照，使演练者在过程中体会格斗的技艺和文化，也可以说它强调的是在特定条件下攻防格斗技术展示和运用的统一。即格斗技术的套路演练和实战运用，使套路技术与实战技术紧密结合。这正印证了中国传统哲学思想“体用兼备”在武术中的运用。因此，我们理解：武术拳种的技击性，绝不是单纯的攻防格斗，而是一种格斗技艺的修为手段；武术拳种，还是一个攻防格斗技术的多元集合体。也就是说，武术拳种绝不是单一拳法（或械法）的格斗技术演练，而是一种格斗技术的多元有机整体。它是紧紧围绕着特定拳理而形成的格斗技术体系的集合，即形成“功法、套路、实战”三位一体的格斗体系。这也恰恰是武术拳种与其他格斗项目的本质不同。正是这种格斗技术的多元集合体，构成了武术拳种的核心内容。

另外，武术拳种还有一大特点，就是它逐步形成了一套稳定的、规范的理论体系和传承系统。这不仅巩固了武术拳种的

风格特点，而且也极大地丰富了人类攻防格斗理论思想。同时，独有的传承系统又保持了武术拳种的攻防格斗技术，在特定的师徒传承（即模拟血缘关系）系统里，得以传播和延续，从而实现了武术拳种的社会价值。

由此可以看出，武术拳种的形成过程，其实也是武术理论和技术体系逐步完善的过程。武术在长期的攻防格斗实践中，积累了丰富的格斗技能经验。这些经验，一方面需要保留和传承，另一方面还需要对这些格斗技能进行理性加工，使其成为形而上的理论来支撑这些格斗技能，而武术拳种恰恰完成了这一重要的转型。它不仅完成了武术与原始攻防格斗技能的分野，而且也进一步厘清了中国武术与其他格斗技能在本质上的不同，使其成为独具中华民族特色的格斗项目。因此，从这一意义上讲，我们可以把武术拳种理解为：它是指以独特的拳理为依据，以拳械的技击方法为内容，以（格斗技术）“功、套、用”的多元集合为表现形式，具有清晰传承关系的武术门类。它强调了武术格斗技术“体用兼备”的技术特征，是武术的本体存在形式。从这样一个解释来看，武术拳种已经不仅仅是一种技术了，更能体现出的是一种攻防格斗的技术文化。主要表现：第一，具有鲜明的人文特征，在它的形成与发展进程中携带着丰富的文化信息；第二，它反映了中国在对待攻防格斗技术上的独特的思维规律、技术体系与方法手段；第三，它创造性地将人类攻防格斗技术引向了“主客体统一”和“技与艺合一”的境界。而这恰恰是传统武术所具有的核心价值。

然而纵览目前的传统武术，似乎越来越多的武术拳种只对套路形式情有独钟，与传统的练功方法和技击手段，以及与套路相对应的对练、拆手、散手等形式似乎已经完全隔离开来

了，形成了传统武术“功、套、用”的“三张皮”现象。以目前的太极拳为例，太极拳的拳套与太极拳推手应该是有机地结合的，然而，目前在太极拳的推手中却很难看出其套路技法的运用了。于是套路成了“柔缓的体操”，而推手成了“顶牛的竞技”，无怪乎外界都把武术称为“花架子”。难道说这不是我们传统武术发展中的悲哀吗？可是在与田老师的接触中，我感受到的恰恰是他十分注重阴阳八卦掌“体用兼备”这一技术特点。在他几套书稿的整理过程中，我发现他不仅对每一个技术动作的过程和要点进行了详实的说明，而且尤为突出地强调了技术动作的实战技击用法和练法，使阴阳八卦掌的核心内容很好地传承了下来。这可以说是弥足珍贵的。

另外，我们也谈到了传承人的问题。记得每次与田老师见面，他都会十分迫切地让我给他介绍几个研究生来继承田氏阴阳八卦掌。

我们知道，文化需要传承，传承方能延续。人类的文明，始终是一代代积累和传承的结果。传承人作为传统文化传承中承上启下的继承者和文化的链接，完成了文化纵向上的继承和横向上的扩展，所以传承也是最好的保护。中国是一个传统农耕社会的大国，有一套自成体系的社会形态及以血缘、地缘组成的乡土文化，这种文化是以儒家为主体的多元性的世俗文化。它重德、重礼、重义、重教，是一种积极、理性、世俗、实用的处世哲学和伦理规范。所以中国传统文化和技艺的传承，主要是基于血缘、地缘、业缘，以及师徒关系等基础上的，并以传习某种技艺为纽带而组成的师徒传承。这种形式，几乎成为中国传统社会所有文化艺术门类发展过程中的一个普通现象。作为一种文化和技艺的传统武术，当然也不例外。它同样遵循着中国传统社会的宗法制度，即以模拟血缘关系为基

础，以尊崇祖先崇拜为信仰。正是由于有了这种传承关系，使得武术界各拳种内部同仁彼此有着一种认同和归属感，也使得武术的传承不仅仅是拳法技艺的传承，更是一种制度和理念的继承。

武术师徒制是我国武术传承的主要模式。从古至今，武术就是在师徒制的传承下不断繁衍和发展的，它在我国武术教育史上发挥了不可替代的作用。可以说，中国武术传承几千年一直香火不断，其令人羡慕的生命力，就是这种文化传承的结果。而通过拜师学拳所形成的这样的传承关系，在民间很容易形成一定的习武群体。而这个群体，我们可以称其为“民间习武共同体”，它对传统武术的发展起到了十分重要的作用。它通常表现为以师傅为中心，以武德和内部自制规约为约束，以习练武术为主要内容。它具有很强的内在凝聚力，是民间武术传承的基本组织单位。在这样一个传承体系中，人们本着共同的目标而来，通过拜师产生联系，聚集在一起共同跟随师傅习练武术，体悟功夫。这种形式，不仅可以提高传统武术的拳法技艺，而且还可以使习武成员之间产生认同，形成情感纽带，从而共同推动传统武术拳理和拳法的不断丰富和发展。但是，由于历史的局限和封建文化传统的束缚，武术传承也表现出了门户之见、宗派倾向，使得武术的“师徒关系”和“宗派之争”成为困扰传统武术发展的主要原因之一。当然，对于这些束缚传统武术发展的顽疾，我们必须予以剔除。

然而，在当前的时代背景下，传统武术也正面临着极大地挑战。尤其是随着全球一体化趋势的加剧，以及我国现代化进程的加快，传统武术也正在遭受前所未有的冲击。一方面，全球化趋势的增强使大量外国的强势体育文化涌入我国，客观上造成了我国民众体育文化心理上的“媚外”，致使我国青少年

参与武术活动的人数急剧下降，传统武术发展后继乏人，武术文化的影响力逐渐下降；另一方面，现代化进程的加快，使人们的生产、生活方式发生了巨大的变化，武术的生存空间越来越少。可以说，具有悠久历史的传统武术正处于一种边缘化状态，其民族爱国价值被忽视；文化教育价值被遗忘；体育健身价值被淡化。这不能不说是我们传统武术的悲哀。而解决这些问题，不仅需要武术界同仁的共同努力，更需要全社会的共同关注和支持。

今天，看到田老师的大作《阴阳八卦掌·熊形掌》即将付梓，我非常欣慰。这可以说是田老师这么多年功夫实践、知行合一的经验积累，也是田老师长期对传统武术孜孜以求、笔耕不辍的结果。它不仅反映了一位民间武术家对传承武术文化的历史担当，而且也体现了他对弘扬武术精神的深刻感悟。

田老师这种传承传统武术的执着精神，很值得我们学习。
谨此为序！

吕韶钧

于2013年国庆节

吕韶钧 北京体育大学教授、博士生导师。