



阴阳八卦掌

狮形掌

田迴

田克延 / 著

人民体育出版社



陰陽八卦掌

柳形掌

● 田迴

田克延 / 著

● 人民体育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

阴阳八卦掌·狮形掌/田迥 田克延著. -北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1857-7

I. 阴… II. 田… III. 八卦掌 IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 45627 号

阴阳八卦掌·狮形掌

作者: 田迥 田克延

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 化学工业出版社印刷厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 272 千字

印张: 10.125

印数: 5,251-10,300 册

版次: 1999 年 12 月第 1 版 2000 年 7 月第 2 次印刷

ISBN: 7-5009-1857-7/G·1756

定价: 16.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系



作者：田廻



作者：田克延

出版说明

这本《阴阳八卦掌·狮形掌》是《阴阳八卦掌》的第二本。

全部《阴阳八卦掌》共八本，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》。

第一本《阴阳八卦掌·蟒形掌》(包括《总论》)，田迥著，已于1990年9月由我社出版。后来许多读者询问后续七本的出版时间并希望早日看到，田迥老先生本着阴阳八卦掌“来自于民，应还之于民”的宗旨也想早日脱稿，因而笔耕不已，但后期因疾病缠身，只能断续撰写，而且生前只完成了本书的前半部，后半部则由得其嫡传的长子田克延续写完成。

我们衷心地希望田克延先生早日完成其父的未竟之志，以满足广大爱好者的需要。

目

录

序	(1)
狮形掌势	(5)
狮形踏地掌	(7)
狮形单换掌	(30)
狮形双换掌	(50)
第一势掌——狮滚旋劈掌	(85)
第二势掌——狮滚抹捕掌	(117)
第三势掌——狮滚旋搬掌	(137)
第四势掌——狮滚擒刺掌	(165)
第五势掌——狮滚劈弹掌	(207)
第六势掌——狮滚缠弹掌	(233)
第七势掌——狮滚云撞掌	(261)
第八势掌——狮滚缠刺掌	(287)

序

这本《阴阳八卦掌·狮形掌》本应由先父田迥写完，此《序》自然也应由他来作，可是他已于1994年4月24日仙逝。我在悲恸之中秉承其遗志，勉力为之，并完成了这本《狮形掌》，以献读者。

阴阳八卦掌包括蟒形、狮形、虎形、熊形、蛇形、马形、猴形、鹏形，共八形。每形为一卦掌，八形为八盘掌。一卦掌也叫一盘掌，分八势掌。一势掌又分三成手掌，一成手掌由多手掌法组成，总计一百九十二成手掌。八形不同，成手掌法不重，各形有各形的掌势、手法、招术和套路，动作不同，练习方法也各异，各有其道（详见田迥：《阴阳八卦掌·蟒形掌》一书的《上篇·总论》，人民体育出版社，1990年9月，第1版）。

我生于武术世家，所习阴阳八卦掌，乃明末清初四川峨嵋山与青城山一带的碧云、静云二位道人所传，距今已三百余年，传至先父为第九代。至今在云南省蒙自县还流传着阴阳八卦掌第六代传人田富清（道号道清道人）的许多故事，据该县武术协会第一任主席、30年代的老共产党员郝安国同志回忆：“当年有关道清道人的庙宇、史物，都亲眼见过。”

因复杂的历史原因，田氏门宗一直隐逸练功。先父八岁即从爷爷田钰山习练阴阳八卦掌，并且朝习义、夜练武，从基本功到实战术，无不刻苦深研，终得其精髓，既擅技击之术，又长文辞与医道。

先父几十年如一日，究文习理，刻苦研练武艺，为弘扬中华武术，他打破旧规，将所习之阴阳八卦掌破例传与外姓。他为人耿直、谦逊，武德高尚，武功高超，收徒极严，秉承爷爷训诫的《习武》七

律，并奉为圭臬，命我等牢记于心。“武者文，文者雅”是每个弟子的座右铭，尊重他人技艺和团结武林同行。先父曾为此历经艰辛，默默耕耘。天下武术是一家，天下八卦掌更是一家。

先父常言，我祖传阴阳八卦掌之技艺，“来自于民，应还之于民。”于是他相继发表了十余篇论文，其中《草谈八卦掌》一文曾获1989年武当山内家拳功理研讨会优秀论文奖，他倾心力著的《阴阳八卦掌·蟒形掌》经由中国武术协会审定被列入《中华武术文库》。他先后担任北京市北方武术馆、京西武术馆、京北武术馆及广州长城武术研究会顾问、首席顾问，中国武当山拳法研究会研究员、顾问，入选《中华武术实用百科》《中国武术人名辞典》《中华武林著名人物传》等。

任何困难和挫折都不能动摇先父把《阴阳八卦掌》献于人民的决心，他呕心沥血地著书育人，以致身心俱瘁。1994年3月中旬的一天，先父将我唤到身边，以深情的目光直视着我，并用手指着桌子上的一摞稿子，我见上面的字已不似他的手迹，惊呆了，急忙坐下，用双手抚摩着他的手腕，老人家说话了：“我平生之愿你是清楚的。《狮形掌》还有四势掌没有写完，还有六盘掌及全套的录像，你要接下去。”我的心情马上沉重起来，但愿这不是现实！老人家接着说：“你是否明白我的心事？在任何场合我都没有夸奖过你，任何名利的事也没有把你放在前面。”我含泪而答：“因为我是您的儿子，我定能与师兄弟们搞好团结，把您的事业继承下去。”这时老人欣慰地笑了。

先父过世虽已五年有余，可是仿佛他老人家仍在注视着我和师兄弟们。我从悲恸中挣扎出来，提笔行书，沿着先辈之路迈步向前。《阴阳八卦掌·狮形掌》已经完稿，我开始进入了另一个新的起点。

我深深地感到，先父及我的任何一点成就都离不开武术界领导、同仁们及广大爱好者的关心与支持，我再次向杨亚山、昌沧、丛明礼、杨绍虞、冯大彪、陈长智、张纯本、冯志强、韩建忠、张春栋、刘武年等前辈及朋友表示感谢！

我虽得先父嫡传,又是一名人民教师,但要更好地完成先父未竟之志,不以“狗尾续貂”,尚须前辈、同好和朋友们鼎力之助。

田克延
1999年6月

附言:本书“狮形掌势”的演示者为田克延;图1~32的单人演练者为解守德,图33~112的单人演练者为田克延;图一1~八31的单人演练者为田克延,双人演练者为田克延和李占禄。

狮形掌势

阴阳八卦掌由八形组成，即蟒形、狮形、虎形、熊形、蛇形、马形、猴形、鹏形。每形是一卦掌，八形为八卦掌，狮形掌为第二卦掌。

狮形掌是取：狮其形，动之意，滚翻旋挟之力，抖摆拧摇之威。

狮形掌由八势掌组成，即狮滚旋劈掌、狮滚抹捕掌、狮滚旋搬掌、狮滚擒削掌、狮滚劈弹掌、狮滚缠弹掌、狮滚云撞掌、狮滚缠削掌。

习练狮形掌应从狮形踏地掌、狮形单换掌和狮形双换掌开始，逐步掌握其形的动作要领。

初练者切不可求潇洒，要按运动的特点及要求，规规矩矩地练，一丝不苟地练。

练功时，要心神合一，身随意动。要根据自己的体力来运动，呼吸要自然，行步要稳重，不可急步行走，全身要放松。不可用力过刚或过柔，过刚必折，过柔必卷；更不可僵硬，僵硬易伤身。

狮形掌势形如怪狮抱球，锻炼身体各部位的拧旋之力和挣裹之力。

步法要求走弧线的三角八方，形成雕旋之势。运动起来如怪狮抖摆拧摇，有旋滚戏球之意。

以下的狮形掌势口诀，概括了其形的要求：

双掌含抱,五指屈分。
前掌溜肩,屈伸眼平。
后掌提肩,屈肘顶旁。
两掌相对,斜形合抱。
畅胸拔顶,坐胯拧腰。
松肩坠肘,气沉丹田。
三空记牢,水火协调。
屈膝雕旋,眼看前掌。
似如怪狮,托形抱球。

见“狮形掌势”图



“狮形掌势”图

狮形踏地掌

一、悠旋掌

动作：

1. 由“踏地掌”势起势。见图1。

左手臂外旋，由前向后往上弧线悠臂旋掌，掌于左侧探臂屈伸，肘微屈下沉向里掩，前臂往外拧翻，五指屈张，掌心斜形向上，掌沿向里，成“虎爪掌”形；同时右手顺势由前向后往上弧线悠臂旋掌，掌于顶前上方，屈肘往上挣，前臂向里裹，五指屈张，掌心斜形向下，掌沿向外，成“虎爪掌”



图 1



图 2

形。左腿随势向左抖膝摆旋，脚掌向外碾，足跟往里旋，屈膝向前拱，脚掌往外摆；右腿随即向左拧旋，脚掌向里碾，脚跟往外旋，屈膝向里掩随扣脚。同时身体向左往后悠身拧旋，畅胸拔顶，坐胯拧腰，腰如轴立，含有拧旋。二目贯神，眼看左掌。见图 2。

要点：全身同时动，动作要连环、协调。两手初动时有握掌之动，身体往下有伏动，这种伏动是两腿往下屈膝、上体重心下随所导致。在屈膝的同时，左腿向左摆旋，右腿向左拧旋。在拧旋的同时，身体向左往后悠身拧旋，在拧旋中两手由前向左往后悠臂旋掌，随即两腿往上挺，这时身体往上有起动，坐顶之力，就在其中。还要求：两手要有悠旋抖臂之力，两腿要有拧旋滚摆后的挣裹之力，发力时两脚脚趾要抓地，使上下肢体形成一股劲，容易守中。

2. 上动不停，右手臂内旋，由上往下弧线向右悠臂搂掌，掌于右胯旁，屈肘向外挣，五指屈张，掌心向下，掌沿向外，成“虎爪掌”形；同时左手臂内旋，由上往下弧线向右悠臂按掌，掌于左腹前，屈

形。左腿随势向左抖膝摆旋，脚掌向外碾，足跟往里旋，屈膝向前拱，脚掌往外摆；右腿随即向左拧旋，脚掌向里碾，脚跟往外旋，屈膝向里掩随扣脚。同时身体向左往后悠身拧旋，畅胸拔顶，坐胯拧腰，腰如轴立，含有拧旋。二目贯神，眼看左掌。见图 2。

要点：全身同时动，动作要连环、协调。两手初动时有握掌之动，身体往下有伏动，这种伏动是



图 3

肘向外挣,五指屈张,掌心向下,掌沿向外,成“虎爪掌”形。右腿随势弧线向前摆脚踏脚落步,屈膝向前拱,脚掌往外摆;左腿随即向右拧旋,脚掌微向里碾,足跟往外旋,屈膝向里掩随,扣脚。同时身体弧线向右悠旋拧转,畅胸拔顶,坐胯拧腰,腰如轴立,含有拧旋。二目贯神,眼向右看。见图3。

要点:两手同时动,右手由上往下搂掌到右肋旁时,左手已到胸前,身体往下有伏动,这时右腿已抬起向前上步,在上步的同时,身体向右弧线悠旋拧转,同时两手向左右两侧往下按掌,在按掌的同时,身体往上有起动,坐顶之力,就在其中。还要求:两手要有抖臂之旋力,定势后两腿要有挣裹之力,发力时两脚脚趾要抓地,既使其根固,又能稳定全身向右悠旋之贯力。

此掌定势后,形成“踏地掌”之掌势。

此势“悠旋掌”分为三个分解动作,是由“踏地掌”势起势,而后又用“踏地掌”势收势。此势掌由始至终贯串着“悠旋掌”之招术,其招术或掳、或搂、或按掌等,都表现着悠旋之动而形成,因此命名为“悠旋掌”。

二、劈掳掌

动作:

1. 由“踏地掌”势起势。见图4。

左手臂外旋,由下往上弧线向右抖臂穿掌,掌于左侧探臂屈伸,肘微屈向里掩,前臂往外拧翻,掌指斜形向上,掌沿向里,成“螺旋掌”形;同时右手臂



图 4



图 5

外旋，由下往上弧线向左螺旋穿掌，而后臂内旋，翻掌刁掳，掌于左肋旁，屈肘向里掩，掌指含握，掌心向下，掌沿向外，成“鹰爪掌”形。同时左腿向外抖膝摆旋，屈膝向里掩往前拱，脚掌向里扣；右腿随势向左拧旋，屈膝向前拱，脚掌往内扣蹬脚。同时身体向左摆旋，侧身向左进身，畅胸拔顶，坐胯拧腰。二目贯神，眼看左掌。见图 5。

要点：左手穿掌初动时，右手已向左穿掳，其穿掳初动时是臂外旋，成“螺旋掌”形，在拧旋

中向前穿，在向前穿掌中臂内旋，变成翻掌刁掳，在掳掌的同时，左手已往上穿掌，而形成左手穿掌，右手掳掌，同时左腿向外摆旋膝打，摆旋之动是“攻”，膝向里掩是“防”，而有摆膝抖旋之动。再者，两手初动时，而身体往下有伏动；左手穿掌、右手掳掌时，而身体又往上有起动，坐顶之力，就在其中。要求：全身同时动，动作要连环、协调；发力时，两脚脚趾要抓地，使其根固，易守中。

2. 上动不停，左手臂内旋，翻掌刁掳，弧线往后带掌，掌于左侧顶旁上方，肘微屈向外掙，前臂往后拧翻，掌指含握，掌心斜形向上，掌沿向外，成“鹰爪掌”形；同时右手臂外旋，由下往上，经右侧顶旁弧线



图 6