



阴阳八卦掌

蟒形掌

田迴 / 著

人民体育出版社

Yin Yang Bagua Zhang,蟒形掌

陰陽八卦掌

術形掌

○田迴／著

○人民體育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

阴阳八卦掌:蟒形掌/田 迥著. —2 版. —北京:人民体育出版社,1995 年重印

ISBN 7-5009-1194-7

I. 阴… I. 田… III. 八卦掌-象形掌-手法(武术) IV
. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 04818 号

人民体育出版社出版
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 15.75 印张 280 千字

1990 年 9 月第 1 版

1995 年 7 月第 2 版 2000 年 1 月第 4 次印刷

印数:15,701—20,800 册

ISBN 7-5009-1194-7/G·1102 定价:22.00 元

T2/25/30

再版说明

这本《阴阳八卦掌·蟒形掌》是全部《阴阳八卦掌》的第一本,于1990年9月初版时列为“中国武术协会审定”的《中华武术文库》“拳械部”“拳术类”。

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》,我们将陆续出版。

人民体育出版社

1999年10月

目 录

上篇 总 论

自序.....	(2)
一、我习之阴阳八卦掌之源流.....	(2)
二、我习阴阳八卦掌之经历.....	(6)
三、我习之阴阳八卦掌之传授.....	(9)
四、我著书之经历.....	(10)
总论.....	(14)
第一章 阴阳八卦掌之说.....	(14)
第一节 阴阳八卦掌与阴阳八卦之关系.....	(14)
第二节 阴阳八卦掌有先天与后天之别.....	(16)
第三节 先天八卦掌.....	(18)
第四节 后天八卦掌.....	(19)
第二章 我习之阴阳八卦掌.....	(21)
第一节 阴阳八卦掌之内容.....	(21)
第二节 阴阳八卦掌之功.....	(26)
一、阴阳八卦掌运动特点之一	
从雕旋而言.....	(26)
二、阴阳八卦掌运动特点之二	
从步法而言.....	(28)
三、阴阳八卦掌运动特点之三	

从身法而言.....	(36)
四、阴阳八卦掌运动特点之四	
从动作而言.....	(39)
五、阴阳八卦掌运动特点之五	
从掌形而言.....	(43)
六、阴阳八卦掌运动特点之六	
从掌势而言.....	(47)
七、阴阳八卦掌运动特点之七	
从掌法而言.....	(48)
八、阴阳八卦掌运动特点之八	
从三盘而言.....	(50)
第三节 阴阳八卦掌练习之步骤.....	(52)
第四节 阴阳八卦掌之武与术.....	(60)
第五节 阴阳八卦掌之术变.....	(60)
第六节 阴阳八卦掌之三节论.....	(65)
第七节 阴阳八卦掌之太极论.....	(68)
第八节 阴阳八卦掌之两仪论.....	(70)
第九节 阴阳八卦掌之掌形、掌法和步法.....	(74)
一、阴阳八卦掌之掌形.....	(74)
二、阴阳八卦掌之掌法.....	(79)
三、阴阳八卦掌之步法.....	(90)
第十节 阴阳八卦掌八形通用踏地掌之练法.....	(95)
一、带掳掌.....	(95)
二、旋兜掌.....	(98)
三、穿踏掌.....	(101)
四、拢踹掌.....	(104)
五、旋鞭掌.....	(107)

六、悠穿掌.....	(110)
七、旋挟掌.....	(111)
八、悠踹掌.....	(114)

下篇 蟒形掌

蟒形掌势.....	(120)
蟒形踏地掌.....	(122)
蟒形单换掌.....	(142)
蟒形双换掌.....	(172)
第一势掌——蟒行穿林掌.....	(219)
第二势掌——蟒翻踏地掌.....	(272)
第三势掌——蟒擒穿扎掌.....	(319)
第四势掌——蟒游单臂穿掌.....	(347)
第五势掌——蟒翻折臂穿掌.....	(371)
第六势掌——蟒行穿扎掌.....	(397)
第七势掌——蟒劈旋鞭掌.....	(425)
第八势掌——蟒行摇翻穿掌.....	(456)

上篇 总论

自序

伏羲观象，始作八卦；《周易》阐微，乃释阴阳。阴阳者，天地之道也。“天地合而万物生，阴阳接而变化起。”阴阳八卦既出，后世方知其学。

我习之阴阳八卦掌，乃前人采《周易》之说，化阴阳之理，循八卦之道，观鸟兽之出没，察天地之变化，取之诸物，法象自然，经数代研练而成，其渊源久远矣。自明末清初传入我田氏门中后，数岁月历三百寒暖，饱经沧桑，因故成了闭门之术，而后学者继承不息。

我自幼秉承家学，数十年来，于隐逸之中习练八卦掌，从未公开于世。惟“引壶觞以自酌，眄庭柯以怡颜。倚南窗以寄傲，审容膝之易安”也。

今欣逢盛世，武学倡举；国运盛，武运盛。我虽年过花甲，“老骥伏櫪，志在千里，烈士暮年，壮心不已”。怀宏扬中华武术之志，将祖传之阴阳八卦掌献给国家，以慰平生之愿。

现将我习练之阴阳八卦掌之源流、我习练阴阳八卦掌之经历、我习练之阴阳八卦掌之传授，和我著书之经历，略述如下：

一、我习之阴阳八卦掌之源流

我习之阴阳八卦掌，乃明末清初年间，四川峨嵋山与青城山一带，碧云、静云两位道士所传，传至我身为九代矣，已有三百余年。

我远祖始习阴阳八卦掌者为田豪杰（道号仙子道人），是碧云、静云两位道人的门生。其后人有田宣（道号鹏宣道人）、田鹏飞、田利友（道号同友道人）、田富清（道号道清道人）、田海江、田钰山等人（一代只列举一位人名），都习授过阴阳八卦掌。他们有的出家为道，有的出家后又还俗。因为有特定的历史背景，故而保守，只传本族，不传外姓，因此后人习练阴阳八卦掌者越来越少，则成了闭门之术，从此未露于世。我是先父钰山密传，由八岁正式习武，忆起十年窗前星月苦，历历在目；行年六十有五，何不惊兮！

我远祖习练阴阳八卦掌有其特定的历史背景，且有许多见义勇为的经历。我远祖是由何处迁来的呢？在我家族《武史》的前言上写有这样一首诗：

兄弟喬遷由魯來，直隸塘沽定居寨，
世代相傳人生延，以往歷歷春秋傳。

明代年间，田氏门中有两位先祖，一位名叫田有成，一位名叫田有门，是亲兄弟俩，乃山东省荣城县龙须乡东霞口村与西霞口村人氏。于明代后期，迁往河北省塘沽区鄧善沽村，以开荒种田及开盐滩晒盐为业，并世居此村。

在田氏门中第四代传人中，有一位名叫田如铤的，字相甫，号豪杰，为人秉性刚烈，自幼尚武，马上步下的武功，娴熟善用；熟读四书五经和诗文，喜读兵书，好看“奇门遁甲”之书，善骑马，好远游，爱管人间不平之事。

明朝末期，田豪杰一次远游，在四川峨嵋山与青城山一带，结交了一位侠义之士，名叫张雄。此人正直豪爽，疾恶如仇。二人一见如故，遂结拜金兰，一起行侠仗义。

田豪杰在四川时曾战过恶霸，救过难女，并且多次见义勇为，抱打不平，被两位道长发现；他在危险时两位道长曾拔刀

相助。田豪杰见两位道长武功高强，心中十分钦佩。后来得知，两位道长名叫碧云、静云，是亲兄弟俩，姓李，碧云名嘉，静云名靖。他二人本为义士，奉师命下山除霸，曾经杀过赃官，除过恶霸，被官府缉拿，因故被迫穿上道袍，做了道士。从此云游四海，行踪不定，到处为家，后来隐居于深山。据我家族《武史》记载，碧云、静云与田豪杰初相识时，田豪杰曾多次求问过碧云、静云的姓名，碧云、静云为了不暴露其真实姓名，往往以诗为答。现录四首于后：

其 一

雲遊天下無定蹤，碧水青山總有名，
軒轅萬載依如故，靜園內外有蟬聲。

其 二

峨冠博帶逞英華，眉心寬闊比天涯，
深山密林隱蹤跡，處處名觀處處家。

其 三

貧道身穿道家服，不是出家修道徒，
因故背井離故土，避開昏世穿道服。

其 四

山河大地任吾走，峨嵋武當深山遊，
行止無定數歲月，四海為家度春秋。

田豪杰知道碧云、静云的身世后，更为敬佩，决心拜两位道长为师。于是经张雄舅父介绍，田豪杰与张雄共同拜在碧云、静云门下习练阴阳八卦掌。田豪杰为碧云、静云的大弟子，张雄为二弟子。

后来张雄的舅父去世，其舅母因无人照顾，便将张雄唤回。张雄经恩师同意后离去，回家侍奉舅母。可惜他阴阳八卦掌并未学完，只学会了先套八卦掌，而后套八卦掌没有学完。后来

张雄传艺给其子张继宗，张继宗传给其子张英，张英又传其子张洪钧，并于此后留下传人。

田豪杰随师学艺十余年，尽得阴阳八卦掌真传。那时正值明亡之际，田豪杰尚在南方，因改朝换代，田豪杰思念家乡，因此告别恩师，回归故里看望。

他在南方时，清廷的统治尚好一些，越往北上，清廷的统治越严厉。田豪杰多年来过惯了自在的生活，他回家后怎能受得了清廷严厉的专制统治呢？那时明朝初亡，一些爱国志士，悲愤异常，借种种方式反抗清廷统治，不少的人遁入寺观，做了和尚、道士，想积蓄力量，以图恢复明室江山。

在这动荡的年代里，田豪杰常为国忧，为了不给家乡父老增添麻烦，他终于不辞而别，不知去向，杳无音讯。同时，田豪杰之族后代，当时尚在少年的田宣，也突然失踪了。

数十年后，忽有一道士风尘仆仆来至田家，自称田宣，家中人俱不认识，他提起往事，阖家大惊，才知是田豪杰出走时将他带走。田豪杰、田宣因故穿上道袍，做了道士，加入“反清复明”组织。田宣跟田豪杰习练阴阳八卦掌，此次千里回乡，乃是奉田豪杰之命专为传授田氏族人阴阳八卦掌而来。

田宣回乡后，便向田氏族人秘密传授阴阳八卦掌，并规定：凡习练阴阳八卦掌者，都要参加“反清复明”组织。这个组织的活动区域离京城很近，又是反清组织，如被清廷发现，是要灭门九族的。因此，不是对所有的族人都传授阴阳八卦掌，而是选拔人才和忠于明朝的。田宣当时还提出必须遵守的约法三章：一、保守秘密，不许为清廷做官。二、不许给清廷办事。三、不许向“满人”传武。田宣还规定：子孙凡习练阴阳八卦掌者，要按以下二十字顺序排辈份，即：鹏、利、富、海、山、迴、克、子、金、川、万、里、超、江、岳、云、后、武、乾、

坤。(碧云、静云、田豪杰、田宣不排字，以下排字。)田宣将阴阳八卦掌传授给田氏族人十余人后，便辞家归山。从此，阴阳八卦掌传入田氏门中。

二、我习阴阳八卦掌之经历

我名树棠，字迥，号武林，河北省塘沽区鄧善沽村人。我是田氏门中习授阴阳八卦掌的第八代传人，由碧云、静云算起为第九代传人。我的武功为先父钰山密传，我先父的武功是我父亲的伯父所传，他叫田学义，字谊齋，武术字叫田海江。

我父亲田钰山四十六岁时才有了我。我生于故里，是1924年旧历五月十五午时生人。我降生后，阖家大喜。因为我是独生子，成了我父亲传授阴阳八卦掌的唯一传人。既是独生子，理应被视为掌上明珠，但父亲对我从不溺爱。我很小的时候，他便常常给我讲述阴阳八卦掌的历史和先祖扶危济困、除暴安良的故事，并从武术的基本功法开始对我进行初步训练。

我由八岁时正式习练阴阳八卦掌。父亲要求非常严格，要我朝习文、夜习武。随着我年龄的增长和文化的提高，还让我把所学的东西都写下来，背读下来。他常常对我说：“武者要练成文人，既要有武功，还要有理论；没有理论，功夫早晚会丢的。”记得有一次我因贪玩，误了练功，父亲十分生气，狠狠地训斥我说：“进功如春蚕吐丝，退功如流水，稍纵即逝。一日练一日功，一日不练百日松。”此话虽然已经过去了五十余年，至今犹在耳边。

那时习武，讲究练子午功。每日按时操掌，击打铁沙袋。开始左右手每次拍击二百下左右，以后逐渐增加。直至拍击铁沙袋如同拍棉絮一般。

进而打吊袋，练习发力。从三十五斤开始，以后逐渐增至

二、三百斤。还要把大小不同的沙袋高低不齐地吊着，悠起来打。开始吊两个，逐步增加到十几个，以锻炼敏感反应和身上哪都能发力，挨着哪里哪里打的功夫。

练指力则练习插沙。先置一坛黄豆，逐渐换成绿豆和谷子，用手指去插，记得那时曾先后插裂过几个坛子。

为了练抓力及臂力，在坛内装上铁沙，抓住坛口平衡提吊。

为了练窜越的本领，练习跑跳板。即将木板斜立墙上，踏着木板往上跑，随着功夫的长进，木板越立越直。后来抛弃跳板，直接窜越。

为了练习步行轻巧、稳健，在筐箩里装上土，走筐箩边。随着功夫提高，一点一点减少筐箩里的土。

练腿力时双腿绑上沙袋。练弹力则双膝绑上竹板，在不弯腿的情况下，靠脚弓弹跳。

凡此种种，无外乎部分功法而已。

随着我功夫的提高，父亲进而开始教我用于实战的“术变”本领，即脱离套路的程序，进行自由搏击。此项功夫最难练，全凭悟性之意感与机敏和灵变。

一次我和父亲走在田间小道上，父亲突然身子一抖，我猝不及防，一下子被发到路边的河沟里，苇草被压倒了一片。原来父亲是在试探我的敏感性和术变本领。类似这样的试探，举不胜举。平时不管是行走，坐卧，还是吃饭，我常常遇到。每当我被父亲击中或是摔倒，父亲总是满脸不高兴。直到后来，我的武功提高了，无论父亲什么时候突然起手脚，我都能应付自如，父亲才满意地笑了。

父亲平时总教导我：有志者事竟成！练功要有毅力，要敢于吃苦，要善于钻研。他常说：

万丈高楼从地起，志坚能把山河移。
铁杵磨成绣花针，功夫到了自然成。
不怕千辛和万难，要下决心苦钻研。
八卦掌功若想有，深求深研才到手。

他还说：“光阴一去不复返，少壮不努力，老大徒伤悲。你应该珍惜时光，切勿虚度年华，要做名副其实的习练阴阳八卦掌者。”

在父亲的教导下，我练功很刻苦。那时鄧善沽村附近有一片乱葬岗子，当地人称为“官坟地”。坟地内坟茔密布，蒿草丛生，每至夜晚，狐鼯奔窜，磷火闪闪，不见行人。我夜晚练阴阳八卦掌便选择了这片“天然净土”。这是因为，一来我习之阴阳八卦掌乃本族秘传，在这里练不易被人发现；二来这里环境幽僻，便于做到以意领神，无人当有人，练出阴阳八卦掌之功。我为练功时达到心神合一，物我两忘之境，防止来人干扰，于是计上心头，将一些碎镜片插在坟头上，月光一照，座座坟头闪闪发亮，骇人心魄，自然无人敢来了。

父亲还非常注重对我的武德教育。回忆我少年时，在村中没有跟任何人打过架，是我父亲教育得严，不许我露出武功，更不能和人打架，如违犯了，要受家法处置。他常常告诫我要谦虚谨慎，不要骄傲自满。他曾对我说过：

一旦真术得到手，千万牢记别夸口。
眼空四海不可要，有功之人不露像。
勿以言辞去自夸，真功哪有说来的？
遇事要有容人地，容人并非功夫差。
但能容人且容人，不可动手去伤人。
技伤对手是侥幸，被伤之人该怎样？
一人不是都万能，万能一人事不成。

三人同行有我师，虚心学习长知识。

此话我牢牢记在心间，并从此后，时时事事做到了以武德为先，我至今如此。

经过十载风霜，披星戴月，刻苦习练，并在父亲的严格教导下，我终于将阴阳八卦掌的武功及阴阳八卦掌的理论全部继承下来了，并学会了祖传医学，能够救死扶伤。后来我走向社会，运用学到的本领，仿我远祖之所为，做了许多见义勇为、对人民有利的事，这全是刻苦练功和练功、学医为民的结果。

回首往事，不胜感慨！我祖父那辈有过见义勇为的历史背景，我父亲有，我本人也有。

父亲曾对我说过：“习练阴阳八卦掌者，应三学：文学、武学和医学。文者雅，武者文，医者疗理患者仁。”我以此话为座右铭，习文习武、义务行医数十年，至今如此。正是：

先父一席话，终生受益深，
三学集我身，为国亦为民。

三、我习之阴阳八卦掌之传授

我习练之阴阳八卦掌历来只是家传，从不外露，因故后人习练阴阳八卦掌则成为闭门之术。我数十年来亦是在隐逸之中练武，外人从来不了解。即使有些传闻，从外表也看不出我是习武之人，至今如此，这也是我多年来养成的一种习惯啊！

我于十六七岁时，离开故里，走向社会，后定居于北京。我是我习之阴阳八卦掌的第九代传人，我现在已经传到十二代了。田氏秘传阴阳八卦掌到我这代才传外姓人。我父亲于1958年在北京去世后，我便开始访徒授徒。我认为，我习之阴阳八卦掌来之于民，应还之于民。这是祖国的文化遗产，我没有权利把它带走，更不应为田氏独有。

我访徒条件有三：一、道德好的。二、热爱武术事业的。三、正直好学者。这样，经过严格挑选，我便陆续收下了几名弟子，他们和我的儿子一道，共同习练阴阳八卦掌。那时我仍是在隐逸中传授，我与弟子们约法三章：一、习练阴阳八卦掌必须遵守武德，不许以武伤人，武者要文。二、不准提我的姓名。三、不许在公共场所习练阴阳八卦掌（因为那时是在隐逸中练武）。

四、我著书之经历

我从1965年开始用文字整理阴阳八卦掌，那时的想法是为了给后人留下，而没有考虑出版，只是在隐逸之中树蕙培兰，了平生之愿。

全国武术工作会议后，我的武功被记者发现，于是记者登门来访。他们多次动员我谈出我习之阴阳八卦掌的来源和经历，有时动员我到深夜。

那时我是不愿谈的，因为一是我习之阴阳八卦掌有其特定的历史背景；二是我习之阴阳八卦掌在社会上已然少见了。因此我有些思想顾虑。

后来，记者们多次给我读中国武术协会主席徐才同志在全国武术工作会议上的讲话，记者们对挖掘祖国武术遗产的热情感动了我，尤其是徐才同志大力扶植中华武术的正义之感，使我这隐逸多年、少为人知的习武之人深为钦佩。我认为：如按徐才同志的讲话精神去做，中国的武术大有希望。挖掘和整理祖国的武术遗产，使其发扬光大，乃人心所向，顺应了历史的潮流。此举一成，功垂竹帛，泽被子孙。

徐才同志的讲话唤醒我莫再隐逸迟缓。深思我意已定，奉献自有天成。于是，我向记者们谈出了我习之阴阳八卦掌的源