



# 阴阳八卦掌

# 虎形掌

◎ 田克延 / 著

◎ 人民体育出版社



阴阳八卦掌  
虎形掌

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. 虎形掌 / 田克延著. --北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN978-7-5009-4409-6

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(2013)第 002633 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 12 印张 271 千字  
2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4409-6

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](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 勤奋·智慧·包容·收获

(代序)

应该说，我这个人是很重亲情和友情的。曾作为一个武术期刊的老编辑，三十年来，在武术界，我从相识到相知，结识了许多好朋友。有长辈，有同辈，也有忘年交。田克延先生就是我的忘年交之一。

## (一)

我们还是世交。我与他父亲田迴老师是好朋友，且同庚、属鼠的。今年应八十有八了。可惜他十八年前，就离开我们远行了。

我曾有幸为田迴老师撰写过《墓志铭》，是这样评价他的：“当代武术家，田氏阴阳八卦掌第九代传人。”“自幼聪慧好学，谨遵严父钰山公之教诲，‘朝习文、夜练武’，‘攻祖国医学系统’，完整继承祖传之‘阴阳八卦掌’”；他“武功高超，人称‘神眼手’”；他“武德高尚，为匡扶正义拯救女同胞，先后击伤盐霸、击毙日寇军曹，故而离乡”；他“为求索艺理，曾访少林、游武当、走滇南”；他“择徒极严，首以德戒之。今弟子徒孙遍及海内外”；他“崇尚求实”“文底蕴深，擅诗文”，且“发奋著书”，“第一卷《阴阳八卦掌·蟒形掌》已由人民体育出版社出版，另著有《八卦掌八形八式》等专论十余篇传世”；他“精中医、擅骨伤科，

治愈不少疑难病症。从不索取，为世人赞誉。”

“父英雄、儿好汉”。这种提法虽有点俗气，但也十分贴切！克延真乃不凡。自幼聪慧过人，十六岁即考入铁道部所属北京铁路机械学校，学习内燃机车司机专业。开了一段时间火车后，调转北京燕山石化，在部门的重大技术、理论综合考试中，名列第一。后又转入北京地铁，因工作出色，任指导司机、指导组长，还被评为总公司的“先进个人”等。因技理精湛而执教鞭，在地铁技校任教时，又被评为“优秀教师”“优秀共产党员”；在学生测评好教师中，积分最高。

### (二)

克延自幼跟随其父习练家传的阴阳八卦掌。慈父严师，授受不苟，以至严师出高徒。本人不才，不精武艺，克延在武术上的成就与贡献，不敢妄加评论，就引几则海内外行家里手的反映吧：

其一，在美国留学、定居、修计算机专业的胡先生说：“我非武林中人，但热爱祖国优秀传统文化。”“您和令尊所著的《蟒形》《狮形》掌及三种VCD（《基本功》《单换掌、双换掌》《熊形掌》），我都购买了。”看后，“我觉得田氏阴阳八卦掌是一个完整的理论和技击体系”，“是一种真正的、完整的八卦掌”。

其二，北京的赵先生说：“我看了您的光盘，从您的一招一式中，看到了田迴老师传承下来的纯正的精髓，具有独特的魅力，深深感到它是一门真功夫！确实太好了。”

其三，天津南开、广东湛江、山东威海、贵州毕节、四川成都和浙江宁波的诸多武友说，看了克延先生的教学光

碟，一致赞誉：“你太有才了（太棒了）！讲授得深入浅出，头头是道，且充满哲理。”“你演练得刚柔相济，韵味十足，简直是出神入化。”北京房山、海淀和辽宁大连的武友也说，“田老师有真功夫，您的掌法，确实厉害，处处充满杀机，值得学习、推广。”“国粹啊！国人应该好好学习、继承和发扬。”

田氏阴阳八卦掌，实用性特强。他的韩国弟子、著名武林高手郑珉永，多次来华寻访武林高手。后以武择师，拜倒在克延的门下，他“学到了田氏阴阳八卦掌。回国后，习练不辍，并授徒传掌（拳）。后来，他的弟子在韩国举着“阴阳八卦门”的旗号，在国内外赛事上多次荣获冠军。如在韩国举行的“世界搏击大赛”上，一位弟子“过关斩将，在关键时刻，又运用阴阳八卦掌的技艺，战胜了强劲的对手美国人，荣获冠军”！郑珉永给师父报喜的第一句：“老师！第一！第一！中国武术真厉害！你的八卦掌真厉害！我的弟子就是用中国的阴阳八卦掌同他们过招的！他们一一败北！”

### （三）

走笔至此，我想到田氏父子的两个故事，都体现了他们高尚的武德。一是田迴老师，见一冒失青年骑自行车横冲直撞地逆行，就停了车，待他骑过。可自行车还是撞了田老师的摩托车，且横行霸道地说：“老头儿，你撞了我的自行车，你该赔！”田老师耐心地开导他，可他仍是不依不饶。另一路过的青年上前去对他耳语后，他吓得惊慌失措，急忙地顺过自行车，跨上就跑了。第二天清早，这个青年登门道歉说：“我有眼不识泰山！乞求大师原谅！”“知错能改，就是好样

的!”田老师热情地接待了他。

一个夏日傍晚，克延和大伙儿挤在一个菜棚里避雨，发现两个坏小子在打一个小青年，他上去制止时，坏小子们忽地跑了。原来是他们趁一个女孩不注意，把她骑的新自行车锁上，把钥匙拿走了。这个小青年告诉了女孩，他们就揍他，嫌他多嘴。不一会儿，坏小子叫来一帮流氓，还带着凶器，见了小青年就打。克延又上去制止，流氓们便都朝他打来了。克延机警地跳出了菜棚，在人行道上大战群氓，撂倒了几个，他们终作鸟兽散！这个犯罪团伙后来被捕劳改了。克延见义勇为的行为传开后，受到单位领导的表扬，并来家慰问。

### (四)

克延，还是一位很有理想和毅力的人。他善于倾听来自各方面的建议，下决心排除一切干扰，包容大度，为全面继承和弘扬祖传的武学而夜以继日地刻苦练功的同时，还发愤读书，精心学习书法和绘画，以提高自己的文化素养，并且精心而毫无保留地传授给海内外的弟子。经中国武术协会等推荐，中央电视台在俄语频道为他特辟专栏，进行阴阳八卦掌的系统讲授；后又应中国武术协会之邀，将阴阳八卦掌的技术用法部分录制成专题片，作为多个展示拳种之一，在联合国大会上进行了播放，受到一致好评。

克延退休后，趁精力还旺盛，于2003年与人民体育音像出版社出版了4张阴阳八卦掌VCD教学光碟，并被纳入中华武术展现工程。又用了两年时间，将父辈传授的阴阳八卦掌录制成图像，于2008年8月同北京体育大学出版社合作，出版了九张系列阴阳八卦掌DVD教学光碟，为阴阳八卦掌的规范

承传奠定了基础。他还积累了大量相关资料，静下心来，接着父亲未完成的写作计划，经过近一年的鏖战，取得了初步的成果。本书的出版，即是其著作成果之一。

为此，我感到幸哉！快哉！

昌 沧

2012年9月1日于龙潭湖畔

昌沧 中国体育报业总社资深编审、《中华武术》杂志第一任主编，终身享受国务院颁发的“政府特殊津贴”，荣获中共中央组织部授予的全国老干部先进个人称号。



# 八卦显道法 虎形呈妙技

(代序)

中国功夫，历史悠久，博大精深。在武林中，道家功夫以武当、峨眉名扬天下，武技精绝。京城是中国功夫名家云集的地方，有一派鲜为人知的功夫，动若蛟龙，静似虎踞，技法独特，风格飘逸，充分表现出道家功夫轻灵玄妙、浑圆一体、自在逍遥的风格，它就是隐踪数百年盛世复出的“阴阳八卦掌”。

中国功夫“南尊武当”，被武林尊崇为内家拳派的祖庭，太极、八卦、形意是内家拳最有代表性功夫主体，享誉武林。时至当今，受国家政策感召，武林奇人田迴老先生将家传秘技“阴阳八卦掌”合盘推出，贡献卓著，深受武林人士敬仰。

1989年我出任武当山太和宫住持期间，接待了来自世界各地的武术家。在首届武当拳功理功法研讨会上，一位武林隐贤引起了与会者的高度关注，他的技法独树一帜，龙形虎相暗合道家乾、坤、坎、离之法。组委会特邀我下山点评，选出最具影响力的武术家做电视专访。阴阳八卦掌传人田迴老先生、尚氏形意拳传人李文彬先生，技艺精湛，各有千秋，由我推荐在武当山管理局内院做了专访录制，湖北省委台办对首届研讨会给予高度关注和支持，并观看了田迴老先生的阴阳八卦掌的演练。只见老先生步走方圆，动如波涛，掌法变化奇正相生，与京城董海川先师所传八卦掌区别很大。田

氏八卦掌古朴中不失典雅，龙形虎相，暗藏玄机，极具实战性，田氏与董氏在八卦掌功夫上均承传于道家，传承清楚，体系完整。形意拳大师李文彬先生演练了形意拳十二形，一个蛇形前跃丈外，整劲通透，省市领导对两位老武术家的精湛功夫给予极高评价。作为武当派的传人，我惊喜地发现，来自全国的武林高手虽功夫各有千秋，但对田迥、李文彬两位老武术家都表达出敬佩之情，溢于言表。一段武林奇缘，让我对“田氏阴阳八卦掌”感到格外亲近。上山朝拜张三丰祖师途中，武当剑传人吴志泉、孙氏太极传人黄万祥找到我说：“游道长，您是金顶的住持，能否在金顶安排名家展演，做个金顶论剑。”之后安排了几个徒弟做了接待准备。田迥、犹兆龙、李文彬几位老武术家一路畅谈上山，相见恨晚。金顶的名家献艺为朝圣真武祖师平添了许多喜庆。之后相约，他日群英聚会再上武当。时光飞逝，老武术家均作古。遵祖训，我也开山立派，到南武当山武圣宫常住，各级政府来访关心武当武术发展，武术界期待群英大会。2007年4月，以迎接奥运、弘扬国术为主题的“南武当首届国际武林大会”在武当派祖庭太极广场隆重举行，十三大门派掌门人云集武圣宫，“田氏阴阳八卦掌”传人田克延先生是本届组委会特邀武术家，精彩绝伦的神功奇技让数万观众叹为观止。克延同仁的拳品、人品受到大会同行的高度赞扬。吾也了却一桩心愿。“阴阳八卦掌”再上南武当，至此我们谨以祖庭的名义向老武术家致以深深的敬意，学习田老高风亮节、德艺双修的楷模精神。

欣闻田克延同仁大作《阴阳八卦掌》之虎形掌即将问世，非常高兴，应嘱作此序恭贺之。吾与克延同仁一见如故，每年去京城都与克延一家畅谈武事，宾至如归，了解他的功夫，相

信“阴阳八卦掌”之虎形掌的问世，对丰富中华武藏意义深远，对国内外热爱内家功夫的人们无疑是一个喜讯。此书图文并茂，具有极高的研究和收藏价值，对专业武术工作者也必将是难得的武学宝典。

吾与克延同仁虽道情深厚，但对其精妙的技艺恐难表述完整，请读者仁者见仁，智者见智。

游玄德

壬辰夏于武当派祖庭

游玄德 系世界养生联合会主席、世界道家联谊会副会长、武当功夫国际联合会主席、南武当山道教协会会长、南武当书画院院长、中华道教文化丛书总编。

# 前 言

1982年12月，全国武术工作会议在北京召开，会议的主旨是研讨如何挖掘整理传统武术，记者冯大彪先生与杨亚山先生一同驻会采访。为了响应号召，杨先生正在筹备《武魂》杂志的创刊，便特约冯先生写了一篇新发现的《八卦掌门另一枝》，其代表即是阴阳八卦掌第九代传人、我的父亲田迥。文章在创刊号发表后，“一石激起千层浪”，反响巨大，而且向田迥先生约稿者、投师学艺者、要求出书者应接不暇。1990年9月，由先父田迥所著《阴阳八卦掌·蟒形掌》一书由人民体育出版社出版，并列为中国武术协会审定的《中华武术文库》“拳械部”“拳术类”，后来又作为经典被选录入《中国武术百科全书》和《中国武术拳械录》。先父去世后，我于上世纪90年代末整理的《阴阳八卦掌·狮形掌》一书问世。阴阳八卦掌受到武术爱好者的青睐，人民体育出版社为满足读者的需求，曾多次再版。

为有别于其他八卦掌，《中国武术拳械录》在阴阳八卦掌的内容简介中的拳名前标注了“田氏”二字。广大武术爱好者也习惯称阴阳八卦掌为田氏阴阳八卦掌，其实阴阳八卦掌与田氏阴阳八卦掌是同一个拳种。为遵从历史的名称，这次撰写的《虎形掌》和续写《熊形掌》《蛇形掌》《马形掌》《猴形掌》《鹏形掌》时，依然前冠“阴阳八卦掌”。

先父生前再三叮嘱，并委以重任，让我承其未竟之志，完

成全套阴阳八卦掌的著作及系列教学光碟。我矢志完成先父将祖传的阴阳八卦掌“来之于民，还之于民”的心愿。

阴阳八卦掌的内容十分丰富，我深知，要想完成先父的遗愿并非易事。我虽自幼深得先父嫡传，但要将阴阳八卦掌“还之于民”，首先必须认真研习掌理、区分八形不同特点、熟知招术用法及变化，并且要厘清条理。我正在践行。

时不我待。我已年过花甲，根据身体状况，认为先做录像工作为宜。于是经多年的研练，于2003年由人民体育音像出版社出版了《八卦阴阳鱼掌》《单双换掌》《熊形掌》上、下集，并被纳入了中华武术展现工程。又于2008年8月完成了九碟阴阳八卦掌全套的规范教学光碟。最近又录制完成了阴阳八卦掌八碟的用法资料。

录像工作基本完成，阴阳八卦掌书稿的续写工作成为重点，并力争尽早地付梓。

关于阴阳八卦掌，有许多事情需要我去做，我会矢志不渝认真地完成先父未竟之心愿，更不辜负关心我、爱护我的武术界老前辈、同仁的期望。

在此谨向所有帮助我的武术界老前辈、同仁表示感谢！我衷心地希望武术界各门派戮力同心，共兴中华武术，将中国武术传遍世界。

本书中动作照片的演示者是我和我的弟子金龙。

田克延

2012年8月9日

# 目 录

阴阳八卦掌简介 .....	( 1 )
阴阳八卦掌实战风格特点 .....	( 3 )
套路中招术的用法、要点与变化 .....	( 5 )
初学者学习虎形掌应注意的事项 .....	( 20 )
虎形掌势 .....	( 21 )
动作与解说 .....	( 26 )
第一势掌——虎晃摇身带扑掌 .....	( 26 )
第二势掌——虎翻滚挞钩挂掌 .....	( 72 )
第三势掌——虎扑劈挂抖送掌 .....	( 109 )
第四势掌——虎坐按挞旋翻掌 .....	( 147 )
第五势掌——虎撞扫踏悠旋掌 .....	( 188 )
第六势掌——虎托滚翻转身掌 .....	( 235 )
第七势掌——虎鞭旋翻横扫掌 .....	( 284 )
第八势掌——虎穿撩挑悠身掌 .....	( 318 )

## 阴阳八卦掌简介

《中国武术拳械录》《中国武术系列规定套路》载：田如铤所传阴阳八卦掌又称田氏阴阳八卦掌，被认定为中国八卦掌流传较广的三个流派之一，成为中国武术源流有序、拳理清晰、风格独特、自成体系的129种拳种之一。

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。田氏远祖始习阴阳八卦掌者是田如铤，道号仙子道人。因反清复明特殊的历史背景，阴阳八卦掌只在田氏族中传承。传承序为鹏、利、富、海、山、迴、克、子、金、川。1982年全国武术挖掘整理工作期间，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云南省红河州蒙自县武庙，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。

阴阳八卦掌乃先人采《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，经数代研练而成的一种攻防一体、内外合一的拧旋坐顶之掌术。有“八字、八方、八形、八身、八步、八势掌、八力、八合”之论，又有“手捧太极、动作形意”之说。

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。一卦掌也叫一盘掌，一盘掌分八势掌，一势掌分三成手掌，一成手掌由多手法掌

## 阴阳八卦掌虎形掌

组成。阴阳八卦掌共计 192 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，练习方法也不同，各行其道。演练起来，似大蟒穿林、怪狮摆头、恶虎扑食、黑熊反背、白蛇吐芯、野马惊走、猿猴守物、大鹏旋飞，且刚柔相济、劲势洒脱，传承了中华民族之优秀传统文化。

虎形掌是取虎之形、动之意，循阴阳八卦变化之理，由虎形掌势及八势掌而组成的阴阳八卦掌中的第三卦掌套路。内容有虎晃摇身带扑掌、虎翻滚挞勾挂掌、虎扑劈挂抖送掌、虎坐按挞旋翻掌、虎撞扫踏悠旋掌、虎托滚转身掌、虎鞭旋翻横扫掌、虎穿撩挑悠身掌。虎形掌动作威猛，似恶虎扑食，扑撞发威。



## 阴阳八卦掌实战风格特点

阴阳八卦掌的实战风格特点可用下列八句话简述：

意如令旗行如风，动似八形糅其中。

三角八方雕旋势，拧旋坐顶洒脱行。

攻防合一侧身进，术变续动腰轴立。

虚实动静内外依，柔刚收放依相济。

1. 意如令旗行如风：以意领神，动作要快。快，需要灵敏的反应、身体动作的协调、无形发力的技术能力及爆发力的支撑。

2. 动似八形糅其中：武术没有绝招，绝是相对而言。实战需要变化，变化需要八形不同招术的糅合。

3. 三角八方雕旋势：“三角八方”是指招法运用的范围与步法行走的路线及攻防合一的步法特点。“雕旋势”是指在实战中闪展腾挪的劲势及圆旋之动。

4. 拧旋坐顶洒脱行：“拧旋”是指身体的旋动；“坐顶”是指身体由下向上的起劲。阴阳八卦掌中的“坐顶”是由下向上往前的起劲。“拧旋坐顶”是指身体的拧旋与坐顶同时动作。“洒脱行”是指身体中心随步而移，自然流畅，有圆旋律动之美。

5. 攻防合一侧身进：“攻防合一”是指攻即是防，防即是攻，攻防一体。“侧身进”是指侧身与对方接触的攻防要领，要有拧腰滚背的旋进之动，动则使对方身体失中。