



前 言

《九宫八卦转掌》六十四势，是一部系统而完整的古老传统武术拳书。

本书拳谱，在解放前吴图南先生出版的《国术概论》一书中，曾以中国八卦拳术代表拳谱加以介绍，但无动作说明，不能按谱习练。又因本门择徒甚严，不轻易传人，故会练这套拳法的人并不多，能练全此六十四掌的人则更少。

本门八卦掌，由董海川首传史计栋，史传韩福顺，韩传吴俊山，吴传张法孟。吴俊山老师曾任前南京中央国术馆教务长兼编审处处长，是国内八卦名家。由国术馆毕业的各期八卦掌学员，只能学到四掌，而其入门弟子陈秉衡，亦只学到五掌，且都已成名手，由此可见其保守程度。吴俊山老师晚年，始将九宫八卦转掌六十四势和太极长拳一百零七式，按谱传授于张法孟。不久吴俊山老师即病逝于四川省江津县，享年七十一岁。其九宫八卦转掌拳谱亦归张法孟老师持有。张法孟老师仅传王滋顺、靳群、李新杰、陈经武、陈宏、丛日东、刘顺吉等。

王滋顺和陈宏同拜张法孟为师，深爱九宫八卦转掌六十四势和太极长拳一百零七式，笃心习学二十余年。张法孟老师抄赠拳谱，并按谱传授此拳全部掌法。王滋顺曾师从上海八卦掌名家王壮飞老师，陈宏复曾师从北京八卦名家王文奎、刘兴汉老师，都深受教益。

此书对武术爱好者，尤其对八卦掌爱好者和研究者，是一部难得的好书，习者从中将会增益无穷。此书的出版对发展我国武术、填补武术资料之奇缺，必将作出一大贡献。

为了满足国内外八卦掌爱好者的渴求，在张法孟老师的指导下，由陈宏执笔，在王滋顺合作下，将九宫八卦转掌六十四势口传套路，按谱演式，拍照配图，广集资料，精心整编，经过多年的努力，终于编撰成册，出版发行，以期与众家武林人士进行交流，并为武术爱好者，尤其是八卦掌爱好者提供练习、研究和参考之用。



《九宫八卦转掌》六十四势，是八卦掌的定架子练法。为使习者见书即能照式练习，故对第一卦艮宫八卦掌的八小掌全部详细写出；其他七卦各掌，除每卦第一小掌详细记述之外，皆从略记述。至于《九宫八卦转掌》的活架子、变架子练法以及对练应用，将在其续编中介绍。由于整编者水平有限，错谬之处在所难免，恳望读者批评指正。

本书蒙孙福林绘图，并得黎懋迁老师指教。杜长亚、孙凯丰、唐强、齐兆辉、陈久为、吴永刚、栾建民等学生及孙凡、孙宇、孙劲、周国荣、鞠晓东、宗瑞玲等同志都做了大量工作，一并致谢。

编者

1990年2月



序

吾自幼体弱，学生时喜游泳和篮球运动，体质渐强。参加工作后，在黑龙江省科学院石油化学研究所任副研究员，今已退休。曾患肝炎，几不能生，数年奔走医院，广求中西医治疗，均不见效。在友人劝引下，半信半疑地参加拳术锻炼。初从黎懋迁老师学练杨式大架子太极拳，后得张法孟老师授以太极长拳一百零七式和这套九宫八卦转掌六十四势。又承北京八卦掌研究会副会长王文奎老师传以程派游身八卦连环掌和刀、剑、杆等器械。经几年的拳术锻炼，身体竟奇迹般逐渐康复，体质大增。

在二十多年的拳术锻炼、业余研究和教学中，身受显益，深深体会到，中华拳术实为防病健身的科学之道；九宫八卦转掌，更是防身制敌延年益寿之瑰宝。为使中华武术得以发扬光大，为使九宫八卦转掌后继有人、广为传播，在张法孟老师指导下，在师弟丛日东（哈尔滨体育学院武术教研室主任、副教授）等人的协助下，由我执笔并与师兄王滋顺（哈尔滨市武协委员，道里区武协副主席）合作，经过多年的共同努力，将此九宫八卦转掌的定架子练法，配以运动插图，结合吸收其他八卦各派的精华特长，整编成册，公开出版。九宫八卦转掌的活架子、变架子练法及其对练应用等正在继续整编中，不久即将出版问世。

陈宏自序

1990年2月

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>