

九宮卷宗闡秘

何福生題



前 言

我们的祖先创造了灿烂的民族文化，中华武术是一个重要组成部分，它的历史悠久，源远流长，内容十分丰富。特别是它那强身健体、祛病延年、防身抗暴、磨练意志、陶冶性情、焕发精神的功效，卓然生辉，使其深深扎根在炎黄子孙中间。

武术作为一项体育运动，是最富有民族特色的项目，对于我国的亿万人民，特别是开展体育活动条件较差的农村，无疑是最简便、最合适的项目了。千百年来，武术不仅同人民的生活，而且同社会的盛衰、国家的兴亡紧密联系在一起，特别是崇文尚武，德艺双修，历来就是武术界人士以至整个中华民族的优良传统。

当今，正值弘扬武术，振兴中华之际，百感于怀，不揣愚瞽，遂欣然濡笔而书，将习练先祖所授“九宫拳械”之经验悉心整理，撰成《九宫拳宗闡秘》一书，奉献给武术界诸君和广大武术爱好者。遗憾的是，在“文革”动乱之年，将先祖的古印本拳谱遗失，以致无从完璧，几年来，仅凭溯源追忆，去繁就简，以拳谱歌诀为源，知之多少，撰之多少，择古人之前言往行，为我体会实练所得而求理。俗话说：“天下把戏是一家”。就理论上说，内家拳都讲究动静分阴

阳，变换循八卦，运行执五行，这岂不是武术运动的规律吗？“九宫拳械”就从这个规律中延伸。

该书内容有九宫掌、九宫十八腿、九宫拐杖剑、九宫旋转十二法。主要介绍有关源流、拳理、风格特点、拳谱歌诀、套路动作及功法等。全书图文并茂，阐述綦翔，言简意明，按图索骥，依法习之，即驾轻就熟，无师自通。倘若能广为流传，为武术爱好者，则聊尽抛砖引玉，启通后学，利人寿世，强身卫国之夙愿。

该书在编写过程中，曾得到武汉体育学院科研处处长江百龙，武汉市武术技击研究会会长庄汉生，秘书长熊敦信，理事罗明辽、李玉英及王诚的大力支持，于此，谨致以鸣谢之忱！

鉴于本人水平有限，拙著虽成，而书中疏漏和错误之处在所难免，敬请海内外武林诸君及武术爱好者，不吝赐教，是幸。

王柄生

1990年1月于武昌

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/>