



作者简介

张耀忠（丹诚），山西阳泉人，1925年生，自幼学习家传武功与道功。后拜著名武术家王培生先生为师，专修武当内家拳、械和乾坤戊己功。

著有《太极拳古典经论集注》、《太极玄门剑》、《周天太极拳》、《八卦散手掌》、《精功十三式太极拳》、《十三丹法》、《吴式太极拳简化练法》、《太极十三刀》、《吴式太极剑》及《气功穴位指南》、《中华武医穴位治病图解》（合编）等书。

1998年获中国武术段位制七段，2008年晋升为八段。

曾任北京市军事体育总校副校长、东方武学馆和培生武学馆教练、湖北鄂州元极武德馆总教练。现为北京市武术协会委员、武当武术联合会顾问。

武当学
PDG

目 录

第一章 八卦散手掌	(1)
一、八卦散手动作名称与卦名卦象	(1)
二、八卦散手掌动作图解	(6)
三、八卦散手掌技击图示	(80)
第二章 八卦五行掌	(89)
一、八卦五行掌与五行、八卦对应关系	(89)
二、八卦五行掌体与用	(90)
三、八卦五行掌练习	(91)
第三章 八卦桩法	(103)
一、乾 桩	(103)
二、坤 桩	(105)
三、坎 桩	(106)
四、离 桩	(108)
五、艮 桩	(109)
六、震 桩	(110)
七、巽 桩	(112)
八、兑 桩	(112)
第四章 八卦绕环功	(114)
一、起 势	(114)
二、四龙取水	(115)
三、日月并行	(115)
四、并步合掌	(116)
五、游龙戏水绕连环	(116)
附录 太极八法与人体八卦	(121)

第一章 八卦散手掌

八卦散手掌，又名“直趟八卦”、“刘氏八法”，由八卦掌创始人董海川之弟子沧州大枪刘德宽创编，共八路64掌，每掌3动，加预备势、“老僧托钵”和收势，共196动。其中各掌中的小名称，是由武术名家王培生先生领衔，毕远达、张耀忠、茹世保等参与下确定的。各掌之卦象为王培生先生设定。

一、八卦散手掌动作名称与卦名卦象

第一路（第1~8掌）

掌名	分解动作	卦名	卦象
第1掌 进步挑掌	十字当胸 跟步回抱 左进左挑	泽天夬	☱☰
第2掌 狮子捧球	右拨左开 右摇左挑 进步双捧	泽地萃	☱☷
第3掌 进步掖撞	右研左提 左进右掖 进步扒撞	云雷屯	☷☳
第4掌 猛虎跳涧	右搂右提 左拨右转 左弓右栽	天火同人	☰☲
第5掌 黑虎入洞	两臂上举 两臂平展 左弓右撩	火风鼎	☲☴
第6掌 反臂劈捶	右定心肘 退身左按 右开花炮	天雷无妄	☰☳
第7掌 双鞭压肘	右手刁捋 左掸右提 马步滚压	水风井	☴☵
第8掌 朝天献肘	退身左刁 进步拧肘 侧身提肘	水山蹇	☵☶

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/>