

武当玄功

太极掌

刘世君 著



人民体育出版社

武当玄功

太极掌

刘世君 著



人民体育出版社

武当玄功太极拳

刘世君 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武当玄功太极拳/刘世君著. —北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3073 - 0

I. 武… II. 刘… III. 太极拳, 武当一套路 (武术) IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 127725 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 3.875 印张 91 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—6,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3073 - 0

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

与恩师张奇先生合影（1997）



与张奇老师在武当山（1999）



张奇老师向作者传授武当拳





与孙式太极拳名家孙剑云合影



与杨式太极拳名家傅声远先生合影

与武术名家韩建中先生合影



与著名武术家吴文翰先生合影





与恩师张奇（中）、白云峰（右）合影



在医巫闾山张三丰修道地三清观留影



在张三丰祖师金像旁留影

演练武当玄功太极掌



真龙观经



猛龙翻江



青龙出海



飞龙探宝

演练阴阳九宫五行
八卦奇巧冷羽命剑



演练武当剑



演练武当飞龙
八卦掌



演练道家雀剑

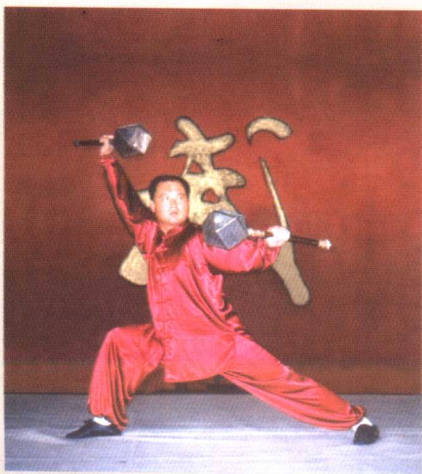




演练武当三丰原式太极拳



演练朴刀



演练双捶



演示铁臂功断木柱

作者简介



刘世君 字大君，道号悟侠子。1969年出生于辽宁彰武。武当三丰正宗自然派二十六代传人、武当山武当拳法研究会特邀研究员、大连武当拳法研究会副会长、内蒙古通辽市科左后旗武术协会主席。

自幼酷爱武术，师从张奇、白云峰、德觉及吴文翰等武术名家，学习少林拳、长拳、翻子拳、南拳、螳螂拳、心意拳及实战技击等。因其品德高尚、文武兼备，被武当三丰正宗自然派掌门人张奇大师收为入室传人，全面继承了武当三丰正宗自然派武术功理功法。精通武当三丰原始太极拳、武当八卦掌、形意拳和武当八卦飞龙剑等拳、械，并练成了武林绝技铁砂掌、铁臂功，抡臂可断木桩及钢柱，人送绰号“铁臂刘”。曾多次荣获内蒙古自治区武术比赛和国际、国内武当武术大赛的传统拳冠军、硬功绝技冠军。

为了加强武术理论学习，汲取各家营养，他博览群书，潜心钻研佛、道、儒等经典，在武术理论方面有较深的造诣。先

后在《拳击与格斗》《武当》《武魂》《武林》等杂志上发表百余篇论文，曾两次作为“特邀武术名家”出席全国性武术论文研讨会。先后出版了多部专著。

为弘扬武当武术，传播国宝之精华，他长年刻苦练功，并呕心沥血地收徒授艺，以育人为乐，积极培养武当传人，为振兴我国的武术事业而无私贡献着自己的光和热。

他还是一位优秀的教育工作者，多次被上级评为优秀教师。先后被收录入《中国当代武术名家辞典》《中国民间武术家名典》《中国功武名家博览》等辞书，诸多报刊和电视台对他的事迹进行了报道。

作者联系电话：0475—5214115

0475 - 5220423 13947514115

天道酬勤

(代序)

我因任武术杂志的特邀编辑，结识了许多年轻的作者，其中给我留下印象最好的是武当三丰正宗自然派传人刘世君同志。记得还是1990年在《武术健身》杂志任特邀编辑时，就收到过世君一篇谈太极拳身法的稿件。那时他还在河南大学上学。此后，我就不断收到他的作品。迄今为止，光经我手发表在《武术健身》和《武魂》等刊物上的已不下三十余篇，所写内容也十分广泛，太极拳、少林拳、技击术及伪气功揭秘等应有尽有。我十分惊异这位三十多岁的青年，哪来的如此丰富的知识，在我多年编辑工作中，这样的作者是比较少见的。后来通过交往，使我对他的学文习武经历，才逐渐有所了解。

世君并非出身武术世家，习武纯系个人爱好。他9岁开始跟堂兄习练武术，十余岁时，便在一个寒冷的冬天孤身一人跑到数百里外，住在大车店里，向当地著名拳师白云峰先生学习武功。试想这得有多大毅力！凭着这股大无畏的劲头，他又敲开了著名武术家、武当三丰正宗自然派掌门人张奇先生的大门，学习更高层次的内家拳功绝技。因他聪明颖悟，德才俱佳，尊师重道，深得其师的厚爱，被纳为入室弟子。他承传其师之衣钵，得武当三丰正宗自然派武术之精髓，精通武当八卦掌、形意拳、太极拳、武当剑与长寿大法（寿世保元功）等，并练成了铁臂功、铁砂掌等绝技。为了继续深造，他除在河南大学学习外，还不辞辛劳，跋涉异乡，到处寻师访友，其间得

到了多位高人隐士的指导和传授。当我们了解了这些不简单的经历之后，对这位具有文韬武略而且品格高尚的青年竟能有如此丰富的武学知识、超群出众的武功就不奇怪了。“梅花香自苦寒来”呀！

被人誉为“铁臂刘”的世君同志在教书课徒之余，还刻苦专研儒、道、佛之经典理论，潜心笔耕，先后在《武林》《武当》《拳击与格斗》等杂志上发表了近百篇文章，并出版了三部武术专著，近期又写出这本武当拳法方面的力作《武当玄功太极掌》，使我更为他的惊人毅力和为弘扬武术的雄心而钦佩不已。这是世君的血汗之作，内有不少师门心法、不传之秘，不用我介绍，我相信广大读者——尤其是内家拳爱好者是会深深地喜爱这部著作的。因为他能让你获得真功夫、真本领。

作为闻名遐迩的著名青年武术家，世君对武术的深深眷恋和执著追求一以贯之。他有的是理想，他有的是希望，我想世君今后继续加强文化修养，他的武技将会更上一层楼，因为中国的武术是中华文化的有机部分，从事这项工作的人首先应该有文化、有教养、讲文明、有事业心；“武以德显”，道德、人格是最主要的，这样才能摆脱江湖武师的庸俗，而成为新中国的武术家。从世君的身上看到了武当武术传承与发展的前途与希望。

“天道酬勤”，祝世君同志获得更大的成功！

吴文翰

2006年8月6日于北京燕居斋

注：吴文翰先生系中国著名武术家、武式太极拳传人，现任《武魂》杂志特邀编辑。

前 言

古老文明、光辉灿烂的中华文化，孕育了博大精深、技理玄妙的武当武术。武当武术古老玄奥，内容丰富，形式独特，是集哲理性、科学性、养生性、技击性和艺术性等为一体的中华民族传统文化，武当玄功太极掌就是武当武术文化宝库中一颗光芒四射、耀眼夺目的璀璨明珠。

武当玄功太极掌技法古朴无华，结构细腻严谨，动静互根，阴阳合抱，内外贯通，形神合一，气势幽玄，演练风格独树一帜，练功养生与实战技击相得益彰，堪称道家武术之精品。它那内涵渊博、精辟玄妙的拳理拳法与中华传统哲学相互交融，一脉相承，深受诸子百家的熏陶，尤其是道教思想文化的影响和启迪，博采众家之长，而形成了独特的拳法体系，是以武显道，以道演武，拳中蕴功，功中含拳，性命双修的道门武功。但因受传统思想观念及门规之禁锢，此拳流传不广，习者甚少，所以急需挖掘整理，使之福泽于民，贡献社会。

本人自幼酷爱武术，师从多位武术名家，习得少林武当多种拳、械，后拜“武林奇人”张奇先生为师，立志于武当武术的继承与研究，并承蒙大师之厚爱，忝列为恩师的入室传人，潜心习练武当三丰正宗自然派的八卦掌、形意拳、太极拳、武当剑及内丹术、铁臂功、铁砂掌等真功绝技，特别对武当玄功太极掌情有独钟，略有所得所悟，曾多次以此拳参加国内外武术大赛而荣获金牌。为不负前辈之教诲，弘扬和传播中华武当

武术文化，遂不揣愚瞽，特编撰此书，将研习武当玄功太极掌的心得体会和盘托出，奉献于社会，以饯广大武学爱好者。苟能按图索骥，潜心研练，久后必得大功、受大益。

曾蒙恩师张奇大师对本拳法出书给予批准，并与白云峰先生对书稿进行了审阅和指导，吴文翰先生为本书作序，在此一并表示谢忱！

由于笔者功浅艺薄、学识有限，加上编写时间仓促，书中舛误纰漏之处在所难免，窃恐失于偏颇，敬俟海内外鸿博雅士不吝赐教。

悟侠子 刘世君

2006年6月于内蒙古甘旗卡

目 录

第一章 武当玄功太极掌基本理论	(1)
第一节 武当玄功太极掌述真.....	(1)
第二节 武当玄功太极掌的基本要领.....	(5)
第三节 武当玄功太极掌的理论基础	(11)
第四节 武当玄功太极掌的生理保健作用	(16)
第五节 武当玄功太极掌的物质基础	(20)
第六节 武当玄功太极掌与阴阳学说	(23)
第七节 武当玄功太极掌练习指要	(26)
第八节 武当玄功太极掌歌诀	(30)
第二章 武当玄功太极掌动作图解	(37)
第一节 武当玄功太极掌拳谱歌诀	(37)
第二节 武当玄功太极掌动作名称	(38)
第三节 关于图解的几点说明	(39)
第四节 武当玄功太极掌动作图解	(40)
第五节 武当养生回春术	(104)
附录 “铁臂”刘	包国卿 (109)