

武当太极拳108势

第一册

刘玉增 著
刘琦



Wudang Research Association
武当公司出版社

武当太极拳 108 势

第一册 1—26 势

刘玉增 刘琦 著

Digital Editions

ISBN 978-1-62037-000-1 (ePub)

ISBN 978-1-62037-004-9 (PDF)

Copyright 2012

Wudang Research Association

武当公司出版社

All rights reserved in all languages

Digital Edition License Notes: This ebook is licensed for your personal enjoyment only. This ebook may not be re-sold or given away to other people. If you would like to share this book with another person, please purchase an additional copy for each recipient. If you're reading this book and did not purchase it, or it was not purchased for your use only, please purchase your own copy. Thank you for respecting the hard work of these authors.

Any unauthorized reproduction of this material or any part of it is expressly forbidden. No part of this publication may be reproduced in any form, translated into any language, or distributed in any media without the prior express written permission of the copyright holder.

Other titles from [Wudang Research Association](#):

Going East or West? A Handbook for American and Chinese Business Travelers

Wudang Qigong: China's Wudang Mountain 18 Breath Exercises (English and 中文)

武当太极拳 108 势 1-4 册

武当气功 18 势

目 录

电子图书武当太极第一册以太极的生理保健作用；武当太极拳 1—26 势动作名称、动作说明以及修炼养生名词术语 1—33 等。如果您喜欢观看 27 至 46 势，以及对人体各部位姿势的要求、练习武当太极拳要旨请、修炼养生名词术语 34—66 请观看武当太极拳 108 势第二册；如果您喜欢观看 47 至 75 势，请观看武当太极拳 108 势第三册；如果您喜欢观看 76 至 108 势，请观看武当太极拳 108 势第四册。

[前 言](#)

[绪 言](#)

[武当太极的生理保健作用](#)

[第一部 武当太极拳 108 势（第一册 1—26 势）](#)

[第一章 武当太极拳动作名称](#)

[第二章 武当太极拳动作说明](#)

[第二部 修炼养生名词术语 1—33](#)

[注释](#)

[参考文献](#)

[人物](#)

[作者简介](#)

前言

“武当武功”是中国传统武术的一个重要组成部分，是正宗的中国功夫，是中国炎黄文化的结晶。武当太极拳因源于武当山[1]而得名。武当山又名参上山、太和山，是中国武当内家拳发源地之一。素有“寰古无双胜景，天下第一仙山”，“北重少林”，“南尊武当”之美称。

武当太极将人体拟作“炉鼎”，以炼养体内的精、气、神为内功。以行棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定之法为用，凝神净虑，抱无守一，以意运气，以气催身。练习者既可祛病强身，延年益寿，又可以抗邪防暴。真乃是刚柔相济，内外兼修，独树一帜的修炼养生方法。

相传东汉阴长生、晋谢允、唐吕洞宾、元末明初张三丰皆修炼于武当山[2]。“张三丰擅辟谷[3]”是当时颇受群众欢迎的道士[4]。现将根据武当内家拳名家王希孝恩师[5]亲授的武当太极拳 108 势、武当太极 72 势、王宗岳祖师[6]《太极拳论》、注解抄本、武当功夫、武当秘抄本和有关道家修炼、养生的资料整理编着的《武当太极拳 108 势》电子图书，在 2012 年第 30 届世界奥运会来临之际献给诸位同好。

由于武当内家拳法种类甚多，恳请海内外武林高手、武当研究会同仁和我们一起共同发掘、整理、补充，使之逐步完善。

本专著在编写过程中，三亚炎黄文化研究会会长李廷轩、少林拳联合总会主席释德虔、武当山武当拳法研究会秘书长黄学文先生给予关注和支持，郑州市武当拳法委员会和美国、加拿大、爱尔兰、苏格兰、日本，牙买加、台湾、香港等国家和地区的武当内家拳研究会以及诸位好友和海内外弟子们的大力协助，谨致谢意。

刘玉增 2011 年 10 月 10 日

绪言

武当太极，是一种刚柔相济的修炼养身生方法。此拳按太极阴阳与五行、八卦演变之法，将人体拟作“炉鼎”，以炼养体内的精、气、神为内功。以行棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定之法为用，凝神净虑，抱无守一，以意运气，以气催身。练习者既可祛病强身，延年益寿，又可以抗邪防暴。真乃是刚柔相济，内外兼修，独树一帜的炼功方法。

练习武当太极时，以师傅指导，个人单练、双人推手、多人摸手为主，按照呼、吸、息调、调息、胎息等内气运行法则修炼。第一步为内气运行小周天，亦称谓头关，叫做炼精化气。合精、气、神为气、神。第二步为内气运行大周天，亦称谓中关，叫做炼气化神。合神、气为神。第三步为万物归于一殊，亦称谓炼神还虚。复归于无极，明心见性。

精、气、神，是指人体先天的元精、元气、元神。其中精为基础，气是动力，神为主宰。以神驭气，以神炼精。人体精固则气充，神足则精力充沛，身心健康。反之，则精虚气竭，气竭则神逝。因此，在修炼养生过程中。时刻重视养精、调气、摄神。精满则气壮，气壮则神旺，神旺则体健、病祛。

老子《道德经·三章》：“虚其心，实其腹。弱其志，强其骨。”乃是习武当太极者之座右铭。学一种招势，要懂一种招势，精一种招势。一种招势不会，不学习另一种修炼养身生方法。一式动作不会，专攻此式，不习它式。不可好高骛远，要虚心，弱志，内外兼修，逐步达到腹内轻松气腾然，气以直养而无害。丹田充盈，内气畅通无阻，气、力由脊背而发，随心所欲。专一，求实，炼功不懈，持之以恒，循规蹈矩，修炼养生，虚心养性，以求空静、无为，而长生不老[7]。

武当太极的生理保健作用

武当太极，古称导引吐纳、炼气炼丹、十三势，或曰内家拳。很早以前就在人民群众中广泛流传。1973年长沙马王堆西汉墓中出土的帛画《导引图》中，就有5幅姿势不同类似太极拳的动作；古代名医华佗曾传授吴普以“五禽之戏”，作为健身祛病之运动。庄子曰：“吐故纳新，熊经鸟伸也。导引之士，养形之人也。”经常习练武当太极，修炼养生，则谷气消、血脉通、不生病，人尤户枢不朽是也。千百年的实践证明，太极拳对防病、治病、健体、长寿都起着重要的作用。

一、武当太极对呼吸系统的作用

呼吸系统的机能，是吸收外界的氧气，排出体内的二氧化碳，保证人体新陈代谢的正常进行。练习武当太极时采用特殊的呼吸方式，如逆式呼吸、喉头呼吸、丹田呼吸等，以引起五脏六腑的运动，而消耗大量的能量，这就促使呼吸器官要加倍地工作，吸入大量的氧气（也就是清气），同时也排出大量的二氧化碳（也就是浊气），从而使它受到了很好的锻炼。尤其是练习“气沉丹田”这种横膈肌运动的呼吸方式，已在海内外医疗保健中起到了很好的效应。

呼吸系统机能提高的主要表现为胸廓活动范围加大，肺活量增加。一般人深吸气时的胸围比呼气时大7~9厘米，肺活量为3500毫升左右，经常习练武当太极的人，呼吸差可以达到9~18厘米，肺活量可达到4200~6200毫升，甚至更多。习练武当太极，还可使呼吸频率减低。一般人每分钟呼吸9~19次，经常习练武当太极习练武当太极的人呼吸频率可减少

到每分钟 6~9 次，甚至减至 1~3 次。深而缓慢的呼吸，可以使呼吸器官有较多的休息时间，不易疲劳，也不致因运动而出现大喘气、心慌等现象。

二、武当太极对消化系统的作用

在武当太极炼养过程中，小腹不断地做凹、凸伸缩运动，使体内代谢加强，消耗增加，这就要求消化器官加强其功能，更好地吸取食物中的养料，以满足机体的需要。所以，炼功后食欲增大，尤其是感到食物味道甘美。练习武当太极时唾液（古人称谓“灵液”、“神水”）增加，随气沉的同时咽入腹中，既可以灌溉脏腑，润泽肢体，又可以帮助消化。习练武当太极可以促使消化器官中的腺体分泌出更多的消化液，胃、肠道蠕动加强，血液循环改善，所以，食物容易被消化吸收。

丹田凹、凸的呼吸运动，使内气对胃、肠、肝、脾等器官起着良好的机械按摩作用，因而也促进了这些器官的机能。

三、武当太极对神经系统的作用

人体的一切活动，都是在神经系统的调节下进行的。相反，各种运动，对神经系统都产生相应的影响，并促使其机能得到改善。习练武当太极，时刻都要求上下相随、内外合一、心静神宁、觉明绝相。以使身体各部位与神意高度的协调统一。在这样的条件下，内气由“内景隧道”循环大、小周天、四肢百骸，提高和加强了神经系统支配运动器官的功能。经常习练武当太极不懈，神经系统的兴奋和灵活性也会得到改善，对外界刺激的反应更快、更准确，使体内各器官、系统的活动更灵活、协调、完整。同时，也提高了大脑的指控功能，表现在：一能入睡快，睡得香，是治疗神经衰弱的一种有效方法；二是学习时大脑特别清醒，效率高、质量好。经常习练武当太极，可使人体与大脑的耐受力增强，对外邪入侵的抵抗力和对环境的适应能力都明显提高，所以不畏严寒酷暑，能辟外邪除疾病而长寿。

四、武当太极对心血管系统的作用

习练武当太极，能保持心血管系统的健康，预防高血压和动脉硬化。武当太极的运动特点是螺旋式圆形运动与内气循环，丹田凹、凸紧密配合。在多方向大幅度的缠、绕、绞、转和压气、提气、沉劲、发劲气的内外运动过程中，使动脉血管和淋巴得到柔和舒张，保持血管和淋巴的弹性，加强了血液循环的畅通无阻与淋巴的新陈代谢。同时交感神经的反映在武当太极练习过程中相应减弱，而副交感神经的反映相对增强。从而改变了机体的异常反映，促使血液循环正常。因此，武当太极的修炼养生对延缓心血管的衰老起着积极的作用。



第一部 武当太极拳 108 势

[第一册 1—26 势](#)

内气循行，点穴卸骨诸术，都以练气养身为本。在名师传授下，收敛先天气，习练行、走、坐、卧诸功，施抱无守一之方法，循大周天、小周天、小小周天之气，达到炼性修真之目的。从妄为、有为而至于无为。

人身十二经络、奇经八脉，与五脏六腑息息相关，阴经通于脏、阳经通于腑。武术名家、功夫大师，治病疗疾，点穴截气，破脏腑之调节，都因明经知络所为。武当太极拳 108 势开始练习时，吸气、舌顶上腭；呼气、舌守下腭。待气血循行，通畅、顺当后，练习时舌顶上腭不变。

现在将《武当太极拳 108 势》奉献给全世界的太极、武术爱好者，与大家结个善缘。愿大家顺利、平安、长寿。

Now this book "Wudang Taiji 108 Postures" is offered as a tribute and is given to everyone in the whole world who loves taiji and martial arts, and to weave goodwill among all. May everyone have a smooth, peaceful, and long life.

[如果您喜欢观看 27 至 46 势，请观看武当太极拳 108 势第二册；如果您喜欢观看 47 至 75 势，请观看武当太极拳 108 势第三册；如果您喜欢观看 76 至 108 势，请观看武当太极拳 108 势第四册。](#)



第一章 武当太极拳动作名称

起势：混元一气

(一段)

- 1、无极开太极
- 2、一气化三清
- 3、托天引气
- 4、鼉龙戏水
- 5、阴阳两仪
- 6、四象翻掌
- 7、三环套月
- 8、双龙出洞
- 9、龙虎相交
- 10、手挥琵琶
- 11、锦鸡抖翎
- 12、左转抱球

(二段)

- 13、踢腿撩阴
- 14、右揽雀尾
- 15、棚捋挤按
- 16、双单云手
- 17、右转抱球
- 18、踢腿撩阴
- 19、左揽雀尾
- 20、棚捋挤按
- 21、双单云手
- 22、单鞭
- 23、双捋抖掌
- 24、提手上势
- 25、小擒拿
- 26、右挂左抖

收势：混元一气



第二章 武当太极拳动作说明

起势：混元一气



图 1

面南直立，两脚靠拢，脚趾抓地，膝部微屈，涌泉向上提。臂膀自然上抬，左掌、右拳合抱于体前，与肘、肩同高。调息 2—3 次，目视前方，意在头顶心（百会穴）、脚心（涌泉穴）、手心（劳宫穴），气贯三心(图 1)。

（一段）

1、无极开太极



图 2

图 3

（1）上动略停，目下视至下丹田（气海穴），而后，抬头视向远方。意在上丹田（玄关窍）巡视。自然调息 2~3 次后，身体左转、面向东南。重心下降右移，左脚跟贴地向左蹭地滑行约 30 厘米，脚尖上翘，脚心（涌泉穴）上提内收。目随势注，意在涌泉（图 2）。

（2）上动不停，身体右转、面西南。重心左移，右脚跟贴地面向右蹭地滑行约 15 厘米，脚尖内扣，脚趾抓地。脚心（涌泉穴）上提。目随势注。意在上丹田（玄关窍）横扫(图 3)。



图 4

(3) 上动不停，身体左转、面南。两腿微屈，自然直立。下颏微收，头顶（百会穴）悬顶，虚心实腹，自然调息。目视前方，气在丹田凸、凹烹炼(图 4)。

2、一气化三清



图 5



图 6

(1) 上动略停，身体左转、面东南，重心左六右四。同时，臂膀微内旋，肘尖向前移动。两手向下按压、滑行，阴掌置于左膝盖下，掌心（劳宫穴）斜对左脚心（涌泉穴）。而后，臂膀外旋，两手劳宫穴吸引左脚心（涌泉穴），下气向上弧形提起，置于膝侧成阴阳掌。肩松、肘松，手心（劳宫穴）相互撕拉。目视左下侧(图 5)。

(2) 上动不停，身体右转、面西南。重心下降，两腿屈蹲成左四六步。同时，两腕关节向下坠，两臂内旋，两阴掌弧形下按，置于右膝盖两侧。掌心向下，指尖斜向上方。目视右下侧(图 6)。



图 7

(3) 紧接上动，身体左转、面南。两脚蹬地，重心升起。臂膀外旋，两掌慢慢弧形向上棚，阳掌置于中丹田处。指尖斜向前方，掌心向上。重心微向下降，两掌随之下落。目向内视，意在谷道上提，三气周身(阴下；阳上；中平)循行(图 7)。

3、托天引气



图 8

图 9

(1) 上动略停，两脚蹬地，两腿伸直，身体自然站立。臂膀外旋上翻，两掌随之上托阴阳掌置于颌侧。掌心向对，指尖斜向上。目视前上方(图 8)。

(2) 上动不停，两腿伸直身体起立。臂膀内旋上翻，两手上推成阳掌，掌心向前上，指尖相对托天，置于额头前方。同时，身体微向后仰，目从两手间上视远方(图 9)。

4、鼉龙戏水



图 10

图 11

(1) 上动略停，重心微下降、左移成左六四步。臂膀外旋，两掌向左下摆动，指尖斜向上，掌心（劳宫穴）相对、相互牵拉。两手相距约 30 厘米，向左轻拂上丹田（玄关窍），置于额头左前方。同时，以腰为轴带动整体向左摆动。目视左掌，意在水中游动，劲力恰到好处(图 10)。

(2) 上动不停，重心微右移成右六四步。两掌向右摆动，掌心（劳宫穴）斜对，相互牵拉。两手相距约 30 厘米，向右轻拂上丹田（玄关窍），置于额头右前方。目视右掌(图 11)。



图 12

图 13

(3) 上动不停，重心继续下降为左六四步。以腰为轴向左摆动。臂膀微内旋，两掌向左下方轻拂中丹田（膻中穴）。左手斜挂与乳根穴同高。指尖斜向右上，掌心向下；右手置于乳中穴前，指尖向左前，掌心向左。目视右手食指指尖(图 12)。

(4) 上动不停，重心继续下降为右六四步。以腰为轴向右摆动。臂膀微内旋，两掌向右下方轻拂中丹田（膻中穴）。右手斜挂与乳根穴同高。指尖斜向左上，掌心向下；左手停在乳中穴前，指尖向右前，掌心向右。目视右手食指指尖(图 13)。



图 14

(5) 紧接上动，身体左转，重心左移为成左六四步。同时，两手由右向下、向左下方轻拂下丹田（气海穴）。左臂内旋，左掌向左斜推与髋同高。指尖向前，掌心向左下；右臂外旋，右掌向左下推插（本动作初练时按左、右、左摇身摆动 3 次，待有一些功夫后，要摇身摆动拂扫 5 次；上丹田 2 次、中丹田 2 次、下丹田 1 次）。目随势注（图 14）。

5、阴阳两仪



图 15



图 16

(1) 上动不停，身体右转、面西。重心左移成右四六步。右脚掌着地，脚跟提起微向回拉。同时，两臂外旋两手从体侧向上，向前弧形上翻。指尖向前下，掌心向内下，置于两乳前。右脚尖抬起，脚跟蹭地向前进，行至前脚掌旁向下压，脚趾抓地。重心微向右移，右腿屈蹲；左脚蹬地跟进成右六四步。同时，两臂微内旋，两手由乳前向下、向前弧形推出，指尖向前上，掌心（劳宫穴）与乳同高。目视前方（图 15）。

(2) 上动略停，身体左转、面南。重心左移，两腿屈蹲成右四六步。腰部扭转，臂膀外旋，向下划弧绕行，左手抓捋于左髋前；右手下捋推挑斜掀。目视右前方（图 16）。



图 17

(3) 上动不停，身体左转、面东。重心右移成左四六步。左脚掌着地，脚跟抬起微向回拉。同时，两臂外旋两手从体侧向上、向前弧形上翻。指尖向前下，掌心向内下，置于两乳前。而后，左脚尖抬起，脚跟蹭地向前进，行至前脚掌处向下压，脚趾抓地。重心微向左移，左腿屈蹲；右脚蹬地跟进成左六四步。同时，臂微内旋，两手由乳前向下、向前弧形推出，指尖向前上，掌心（劳宫穴）与乳同高。目视前方(图 17)。

6、四象翻掌



图 18



图 19

(1) 上动略停，身体左转、面东北。重心向右侧移，左脚跟离地，停置于右脚前成左高虚步。转体同时，臂膀外旋，双手向左、向下斜捋，成左阴、右阴阳掌。目视左下方。而后，身体右转、面东南。左脚前掌着地、提踵，向左、向右上方滑行。同时，右臂内旋、左臂外旋，双手向右前上方捋。左阳掌在前与剑突同高；右阴阳掌与耳平。目随势注动，意、气在丹田中缠绕“8”字(图 18)。

(2) 上动略停，身体右转、面东南。重心向右侧移，左脚尖内扣成右六四步。同时，以腰带动双掌，臂膀外旋，双手逆时针在胸前绕转划圆。而后，再向右上方横扫捋出。左手指尖向前下方，掌心与脐同高；右手置于胸前。指尖向上，掌心向前。目视前方(图 19)。



图 20

图 21

(3) 上动不停，身体微左转、面东。左脚向前上半步，脚尖内扣，左腿屈蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，以腰带动双掌，臂膀内旋，双手顺时针在胸前绕转划圆。而后，再向左上方横扫翻滚推出。左手指尖向右前方，掌心向前与肩同高；右手置于左掌下 10 厘米处。指尖向左前，掌心向前下。与之同时，左臂膀浑圆，支撑八面。目视前方(图 20)。

(4) 上动略停，身体右转、面西。重心右移，右脚跟离地，脚前掌擦地回收置于右脚弓前、而后，脚尖抬起，脚跟蹭地向前滑行，过度到全脚掌踏地。右腿屈蹲；左脚尖内扣，左腿伸直成右弓步。双手顺时针绕行，捋至腹部。而后，逆时针向右上、向左下、再向右前滚翻绕“8”字抖出。右手指尖向左前方，掌心向前与肩同高；左手置于右掌下 10 厘米处，指尖向上，掌心向前。目视右前方(图 21)。

7、三环套月



图 22

图 23

(1) 上动不停，身体左转、面南。重心左移成左六四步。右臂外旋，右掌小指尺侧用力向左前方横扫、斜砍，阳掌置于体前，略低于肩；左掌随之下压，阴掌置于肚脐前。目视前方(图 22)。

(2) 上动不停，身体微向右转，重心右移成右六四步。右臂屈曲，右阳掌抓拽回收，置于肚脐前；左掌小指尺侧用力向前压推，阴掌置于体前，与中丹田（气海穴）同高。(1) (2) 动作均为吸气，一气吸成，目视左掌背(图 23)。



图 24

(3)上动略停，体微左转，重心左移成左六四步。右臂内旋，右手横翻而出。右掌小指尺侧用力，向前推压，阴掌置于体前，与中丹田同高；左臂外旋，左阳掌抓拽回收置于肚脐前。目视右前方，意在下丹田立转。气由下丹田行至会阴穴，而后，上绕行至命门，再贯注于下丹田，气行小小周天(图 24)。

8、双龙出洞



图 25

图 26

(1)上动不停，身体微右转、面西南。重心右移成右六四步。双手 10 指微曲成掌，左手置于左髋前；右手外旋，掌心向左上。目视左前方(图 25)。

(2)上动不停，身体左转、面南。重心左移成左六四步。

臂膀外旋，右臂屈曲回收，右阳拳置于腹部，与肚脐同高；左手 5 指屈抓成拳向左腹部移动，两拳面斜向前方。(1)、(2)动作均为吸气，一气吸成。目视前方(图 26)。



图 27

(3) 上动略停，重心右移成右六四步。与之同时，两脚用力蹬地。含胸拔背使劲力经肩、过肘达于拳面。阴拳向前击打，拳心向下略高于两乳目视前方，意在下丹田抖擞发劲(图 27)。

9、龙虎相交



图 28



图 29



图 30

(1) 上动略停，身体左转、面南。重心左移，左腿屈膝半蹲；右脚随之跟进，向左一步置于左脚内侧，脚尖着地、提踵成右丁步。同时，臂膀内旋撑圆，略低于剑突处。双手 10 指伸开成掌，向下缠绕运行，双掌斜撑成“八”字形。目视前方(图 28)。

(2) 上动不停，重心左移，左腿屈蹲支撑身体；右腿上提，脚尖下指成右独立势。臂膀外旋，双手向前方弧形上托置于胸前。指尖斜向前方与乳同高。(1)(2) 动作均为吸气，要一气吸成。目随势注(图 29)。

(3) 上动不停，左腿挺膝伸直，支撑身体；右大腿带动小腿抖弹而出，脚底用力向前蹬击，与髋同高。同时，臂膀内旋，以肩催肘，以肘催腕，肩、肘、腕 3 关节一齐用力使双手掌向前推棚，与肩同高。指尖斜对，掌心向前。目视前方(图 30)。

10、手挥琵琶



图 31



图 32



图 33

(1) 上动略停，身体微右转、面西南。右脚向前方下落，脚跟着地，右腿膝部微屈；左腿屈蹲成右虚步。同时，臂膀外旋，双手向前、向下再向前台抱成阴阳掌。目随势注(图 31)。

(2) 上动不停，左脚向前一步，脚跟着地，脚尖翘起；右腿屈蹲，脚尖外展成左虚步。臂膀外旋，双手阳掌上棚。左掌在前略高于肩；右掌上抬置于左肘关节内侧。(1)(2) 动作

均为吸气，要一气吸成。目随势注(图 32)。

(3) 上动不停，身体微左转、面南。重心下降，两腿屈蹲成左虚步。身体微向右转。臂膀内旋，双手小指外缘用力向前滚翻按压。左掌在前略高于肩，指尖向上，掌心向右；右掌翻转后置于左肘关节内侧，小指一侧向前，掌心向右。目视左手食指指尖(图 33)。

11、锦鸡抖翎



图 34

图 35

图 36

(1) 上动略停，身体左转、面东南。重心前移，左腿屈蹲；右腿屈伸直成左六四步。同时，臂膀内旋，右手拧转、翻刺上穿，与喉同高。指尖向前，掌心向左上；左臂屈肘回收，置于右肘关节下侧。目视右手食指指尖(图 34)。

(2) 上动不停，身体右转、再向左转、面南。两腿屈蹲成左六四步。臂膀外旋，左手逆时针、右手顺时针斜绕“8”字。两小臂“十”字交叉，停置体前。两掌指尖指向左右上方，掌心向上。(1)(2) 动均为吸气，要一气吸成。目随身移(图 35)。

(3) 紧接上动，身体右转、面北。重心右移，右腿屈膝半蹲；左脚尖内扣，左腿伸值，成右弓步。臂膀内旋，右肘尖用力向后上方撞击，与肩同高；撞击同时，左掌向下按拽，指尖向右前，置于左肋下。目视右前方(图 36)。

12、左转抱球



图 37

图 38

(1) 上动不停，身体左转、面西南。左脚尖外展；右脚尖内扣成右六四步。右臂外旋，向右上、顺时针绕行。右手 5 指伸开成阴掌，向右上斜抓，再向下划弧，置于头右侧。指尖向上，掌心向前；左臂屈曲上抬，左手向前横出略低于乳，阳掌置于体前。目随势注(图 37)。

(2) 上动不停，身体左转、面南。左脚尖外展，左腿屈蹲；右脚提踵，脚尖斜蹬地向前，置于左脚弓处成右丁步。同时，右臂外旋，向右腹前绕行，置于下丹田左侧。掌心向上，指尖向左；左手上抬置于乳前。指尖向右，掌心向下。两手劳宫穴相对，互相吸引。目微下视(图 38)。

(二段)

13、踢腿撩阴



图 39

图 40

(1) 上动略停，左抱球姿势不变。左腿膝部微屈，左脚支撑身体；右腿屈膝提起，脚尖下指成右独立势。目视前方(图 39)。

(2) 上动不停，身体面南方向不变。左腿膝部微屈支撑身体；右大腿带动右小腿抖弹而出，脚尖上翘，脚底用力向前蹬踢，与膝盖同高(图 40)。



图 41

(3) 紧接上动，身体右转、面西。左脚支撑身体；右腿屈蹲回收成独立势，右大腿带动右小腿抖弹而出，右脚面绷紧，脚尖用力向右侧弹点撩击，与裆部同高。(2)(3) 动作均为呼气，要一气呼成。目视脚尖(图 41)。

14、右揽雀尾



图 42

图 43

(1) 上动略停，重心微向右移动，右脚向前下落，脚跟着地，脚尖上翘；左腿屈蹲成右虚步。落地同时，双手抱球随之向下丹田前移动。目视右前方(图 42)。

(2) 上动不停，重心右移。右脚全脚掌着地，右腿屈蹲；左腿蹬地伸直成右弓步。右臂膀内旋，小臂外侧用力，从腹前向右前上方弧形棚出，略高于肩。而后，右臂外旋，右手食指指尖带动向右前上穿棚；左掌由胸前向左腹部下捋，拇指鱼际穴靠在腹部天枢穴旁。左手食指指尖向右上，掌心向下。目视右手食指指尖(图 43)。

15、棚捋挤按



图 44

图 45

(1) 上动不停，重心前移，右脚跟抬起，脚掌擦地回收置于左脚前；左腿屈蹲成右虚步。同时，左臂内旋，左手上穿置于右小臂下侧，掌心向下；右手微收成十字手。而后，臂膀内旋，双手向上、向前下落于两乳处。掌心（劳宫穴）与乳同高。目视前方(图 44)。

(2) 上动不停，身体右转、面西。右脚跟着地前踏，而后过渡到全脚掌。右腿屈蹲；左腿伸直成右弓步。臂膀内旋，双手向下、向前上方弧形棚出，掌心（劳宫穴）与肩同高。右手横置胸前，指尖向左；左手斜插于腹部。目视右前方(图 45)。



图 46



图 47

(3) 上动不停，身体左转、面西南。重心左移，两腿屈蹲成左六四步。腰部扭拧，臂膀转旋，向左下划弧绕行。左手抓捋置于左髋前；右手斜下捋拽。目视右前方(图 46)。

(4) 上动略停，身体右转、面西。重心前移，右腿屈膝逆转；左脚蹬地，左腿伸直成右弓步。腰部带动身体逆时针绕行。臂膀旋转向左、向右前挤。右小臂向前滚挤，与肩、肘同高，指尖向左，掌背向前；左手扶在右掌骨上，向前挤助力。目视左手(图 47)。



图 48

(5) 上动不停，重心后移，左腿屈蹲；右脚回收成右虚步。同时，两臂屈肘上抬至锁骨前。左脚用力蹬地向前进半步，前脚掌向下压，脚趾抓地。重心微向前移，右腿微屈膝半蹲；左腿伸直成左弓步。同时，两臂内旋，双手由胸部向前下弧形推按。指尖向前上，掌心向前下，与中丹田同高。目视右前方(图 48)。

16, 双单云手



图 49

图 50

(1) 上动略停，身体左转、面西。左脚尖内扣，左腿屈蹲，右脚跟抬起，脚掌蹭地回收，置于左脚前成右虚步。同时，双手顺时针旋转，向下左斜捩捋拽。目随势注(图 49)。

(2) 上动不停，身体右转、面西南。右脚向后倒插一步；左腿屈蹲成交叉步。双手逆时针旋转前推右手横置胸前，指尖向左；左手斜插于腹部。目视右前方(图 50)。



图 51

图 52

(3) 上动不停，身体左转、面南。左脚跟抬起，脚掌蹭地回收，置于右脚前；右脚尖内扣成左虚步。腰部扭动，双手顺时针向左下划弧绕行，左手横于胸前；右手插于腹部，目视左前方(图 51)。

(4) 上动不停，身体左转、面东南。左脚侧跨一步成左虚步。腰部带动身体逆时针绕行。双手顺时针翻转，成右上、左下抱球势。目随势注(图 52)。



图 53

(5) 上动不停，身体左转、面东。左脚侧跨一步，左腿屈蹲；右腿伸直成左弓步。双手顺时针旋转，向左推插，左手横于胸前；右手置于腹前。目视左前方(图 53)。



图 54

图 55

(6) 上动略停，身体右转、面西南。右脚尖外撇；左脚尖内扣成右六四步。右手向左、向右上逆时针云绕于头右上侧；左手外旋，转绕于下丹田左侧。目视右手(图 54)。

(7) 上动不停，身体左转、面东南。左脚尖外撇；右脚尖内扣成左六四步。左手向右、向左上逆时针云绕于头左上侧；右手外旋，缠绕运行置于下丹田右侧。目视左手(图 55)。

17、右转抱球



图 56

图 57

(1) 上动不停，身体右转、面西南。右脚尖外撇；左脚尖内扣成右六四步。右手向左、向右上顺时针云绕于头右上侧；左手外旋，缠绕于下丹田前侧。目视右手(图 56)。

(2) 上动不停，身体左转、面南。右腿屈蹲下蹲；左脚提踵，脚尖斜蹭地并拢于右脚弓处成左丁步。同时，左手外旋置于下丹田右侧，掌心向上，指尖向右；右手内旋下压停于右胸前，指尖向左，掌心向下。两手劳宫穴相对，互相吸引。目微下视(图 57)。

18、踢腿撩阴



图 58

图 59

(1) 上动略停，右抱球姿势不变。右腿膝部微屈支撑身体；左腿屈膝提起，脚尖下指成左独立势。目视前方(图 58)。

(2) 上动不停，身体面对方向不变。右脚支撑身体；左大腿带动小腿抖弹而出，脚尖上翘，脚底用力向前蹬击，与裆部同高(图 59)。



图 60

(3) 紧接上动，身体左转、面东。右脚支撑身体；左腿屈蹲回收成独立势，而后，大腿带动小腿抖弹而出，左脚面绷紧，脚尖用力向左侧弹点撩击，与裆腹同高。(2)(3)动作均为呼气，要一气呼成。目视左前侧(图 60)。

19、左揽雀尾



图 61

图 62

(1) 上动略停，重心微向左移动，左脚向左前下落，脚跟着地，脚尖上翘；右腿屈蹲成左虚步。落地同时，双手抱球随之向下丹田前移动。目视左前方(图 61)。

(2) 上动不停，重心左移。左脚全脚掌着地，左腿屈蹲；右脚蹬地伸直成左弓步。左臂膀内旋，小臂外侧用力，从腹前向左前上方弧形棚出，略高于肩。而后，左臂外旋，左手食指尖引导向左前上穿；右掌由胸前向右腹部下捋，拇指鱼际穴靠在腹部天枢穴旁。右手食指尖向左上，掌心向下。目视左手食指尖(图 62)。

20、棚捋挤按



图 63

图 64

(1) 上动不停，重心右移，左脚跟抬起，脚掌擦地回收置于右脚前；右腿屈蹲成左虚步。同时，右臂内旋，右手上穿置于左小臂下侧，掌心向下；左手微收成十字手。而后，臂膀内旋，双手向上、向前下落于两乳处。掌心（劳宫穴）与乳同高。目视前方(图 63)。

(2) 上动不停，左脚跟着地前踏，而后，过度到全脚掌。左腿屈蹲；右脚蹬地伸直成左弓步。臂膀内旋，双手向腹下、向前上方弧形棚出，掌心（劳宫穴）与肩同高。目视左食指尖(图 64)。



图 65

图 66

(3)上动不停，身体右转、面东南。重心右移，两腿屈蹲成左四六步。腰部扭拧，臂膀转旋，向右下划弧绕行。右手抓捋置于右髋前；左手斜下捋拽。目视左前方(图 65)。

(4)上动略停，身体左转、面东。重心左移，左腿屈膝逆转；右腿蹬地伸直成左弓步。腰部带动身体顺时针绕行。臂膀旋转向右、向左前挤。左小臂向前滚挤，与肩、肘同高，指尖向右，掌背向前；右手扶在左掌骨上，向前挤推助力。目视右手(图 66)。



图 67

(5)上动不停，重心后移，右腿屈蹲；左脚回收成左虚步。同时，两臂屈肘上抬至锁骨前。左脚用力蹬地向前进半步，前脚掌向下压，脚趾抓地。重心微向前移，左腿微屈膝半蹲；右腿伸直成左弓步。同时，两臂内旋，双手由胸部向前下弧形推按。指尖向前上，掌心向前下，与中丹田同高。目视左前方(图 67)。

21、双单云手



图 68

图 69

(1) 上动略停，身体左转、面西。左脚尖内扣，左腿屈蹲，右脚跟抬起，脚掌蹭地回收，置于左脚前成右虚步。同时，双手顺时针旋转，向下左斜捩捋拽。目随势注(图 68)。

(2) 上动不停，身体右转、面西南。右脚向后倒插一步；左腿屈蹲成交叉步。双手逆时针旋转前推右手横置胸前，指尖向左；左手斜插于腹部。目视右前方(图 69)。



图 70

图 71

(3) 上动不停，身体左转、面南。左脚跟抬起，脚掌蹭地回收，置于右脚前；右脚尖内扣成左丁步。腰部扭动，双手顺时针向左下划弧绕行，左手横于胸前；右手插于腹部，目视左前方(图 70)。

(4) 上动不停，身体左转、面东南。左脚侧跨一步成左丁步。腰部带动身体逆时针绕行。双手顺时针翻转，成右上、左下抱球势。目随势注(图 71)。



图 72

(5) 上动不停，身体左转、面东。左脚侧跨一步，左腿屈蹲；右腿伸直成左弓步。双手顺时针旋转，向左推插，左手横于胸前；右手置于腹前推插。目视左前方(图 72)。



图 73

图 74

(6) 上动略停，身体右转、面西南。右脚尖外撇；左脚尖内扣成右六四步。右手向左、向右上顺时针云绕于头右上侧；左手外旋，转绕于下丹田左侧。目视右手(图 73)。

(7) 上动不停，身体左转、面东南。左脚尖外撇；右脚尖内扣成左六四步。左手向右、向左上逆时针云绕于头左上侧；右手外旋，缠绕运行置于下丹田右侧。目视左手(图 74)。

22、单鞭



图 75

图 76

(1) 上动不停，身体右转、面西南。右脚尖外撇，右腿屈蹲；左脚向右脚弓处上步成左丁步。右臂内旋转横摆置于右肩前；左手捧于右手下成阳掌。目视右前方(图 75)。

(2) 上动不停，身体左转、面南。右腿屈蹲；左脚跟蹭地划出成右六四步。右手 5 指捏拢成勾手；左手随之下落于脐前。目视右勾手(图 76)。



图 77



图 78

(3) 上动不停，身体左转、面东。左膝部逆转屈蹲；右脚尖内扣成左弓步。腰部带动两臂膀向左弧形缠绕、摆击。身体微左转，臂膀向下松沉。目随势注(图 77)。

(4) 上动不停，身体右转、面东南。右膝部顺转屈蹲；右脚尖外摆成左弓步。腰部带动左臂膀向右弧形缠绕、摆击。身体微右转，臂膀向下松沉。目随势注(图 78)。



图 79



图 80

(5) 上动不停，身体左转、面东。左膝部逆转屈蹲；右脚尖内扣成左六四步。腰部带动两臂膀向左弧形缠绕、摆击。身体微左转，臂膀向下松沉。目随势注(图 79)。

(6) 上动不停，身体左转、面东。左膝部逆转屈蹲；右脚尖内扣成左六四步。腰部带动左臂膀向左弧形缠绕与肩同高；右臂内旋，手背向左摆击。身体微右转，臂膀向下松沉。目随势注(图 80)。



图 81

(7) 上动不停，身体右转、面东南。左膝部顺转屈蹲；右脚尖内扣成左弓。腰部带动两臂膀向右弧形缠绕松肩下沉，右勾手勾尖向下，与肩同高；左手指尖向上，略低于肩。膝扣、肘合，真气内收。目随势注(图 81)。

23、双捌抖掌



图 82



图 83

(1) 上动略停，身体右转、面东南。两腿屈蹲成左四六步。双手一齐用力向右上方捌，左手在前与乳同高；右手置于颌旁。目视左手(图 82)。

(2) 上动不停，重心右移，右腿屈蹲；左脚尖内扣成右六四步。双手逆时针旋转划弧挂压，掌指下勾，掌背部用力向前抖打。目视右前方(图 83)。

24、提手上势



图 84

图 85

(1) 上动略停，身体右转、面西南。右脚尖外展，右腿屈蹲；左脚尖内扣成右六四步。右臂内旋，右手横摆至头右侧与眼同高，掌心向前；左手外旋、坐腕，置于脐前成阴阳掌。目视右手食指(图 84)。

(2) 上动不停，身体左转、面东。髋向左旋转，左脚尖外展，左腿屈蹲；右脚蹬地跟进，右腿屈曲成左六四步。左臂内旋，左手滚翻向下按压；右手弧形向前上提撩，掌心斜向前上方。目视前下方(图 85)。

25、小擒拿



图 86

图 87

(1) 上动不停，身体微右转、面东南。重心左移，左脚踏实；右脚提踵，置于左脚弓处成右丁步。右手 5 指屈曲回抓擒拿至肚脐前；左手内旋向前下铍压，左小指尺侧向前。目视左前下方(图 86)。

(2) 上动不停，身体微左转、面东。重心右移，右脚踏实；左脚提踵，置于右脚弓处成左丁步。左臂外旋，左手 5 指屈曲回抓擒拿至肚脐前；右手内旋向前下铍压，小指尺侧向前。目视右前下方(图 87)。



图 88

(3) 上动不停，身体微下蹲，重心右移成左并步。丹田向下、向前振抖。臂膀内旋，双手坐腕、指尖用力向上挑撩成阴阳掌。右手在前上；左手于后下置于肚脐前。目视右前方(图 88)。

26、右挂左抖



图 89

图 90

(1) 上动不停，身体右转、面东南。重心右移，右脚尖外展，右腿屈蹲；左脚向前上步，脚尖翘起成左四六步。双手上抬至中丹田处。目视左侧(图 89)。

(2) 上动不停，身体右转、面东南。右脚尖外展：左脚踏实成右六四步。与之同时，臂膀内旋，右手向右上挂捋，置于头右侧；左手掌骨用力向左下塌击，置于左髋外侧。目随势注(图 90)。

收势：混元一气



图 91

上动稍停，身体右转、面南直立，两脚靠拢，脚趾抓地，膝部微屈，涌泉向上提。臂膀自然上抬，左掌、右拳合抱于体前，与肘、肩同高。调息 2—3 次，目视前方，意在头顶心（百会穴）、脚心（涌泉穴）、手心（劳宫穴），气贯三心（同图 1）。

如果您喜欢观看 27 至 46 势，请观看武当太极拳 108 势第二册；如果您喜欢观看 47 至 75 势，请观看武当太极拳 108 势第三册；如果您喜欢观看 76 至 108 势，请观看武当太极拳 108 势第四册。



第二部 修炼养生名词术语 1—33

1、五色

修炼养生名词。指青、黄、赤、白、黑五种气色。按照五行五脏的学说：“青属木，五脏为肝，外者为目；黄属土，五脏为脾，外者为人中；赤属火，五脏为心，外者为舌；白属金，五脏为肺，外者为鼻；黑为水，五脏为肾，外者为耳。”

2、五芽

修炼养生术语。指五行（金、木、水、火、土）的生气为五芽。《黄庭内景经·常念章》：“存漱五芽不饥渴”，谓服食天地间五行之生气，以配五脏即可以“延年益寿，色如童婴”。又可以使灵气生于五脏，精神建旺，“驱使无所不通也”。

3、河车

修炼养生名词。内丹用作“北方”正气，练气循行通路，具有“元阳”，“真气”之用。即元气通任脉、督脉，上下运转的术语，此名词的来源为比喻元气由尾闾穴上升，经夹脊穴、玉枕穴，至泥丸，然后下降，经鹊桥（玄膺）、重楼（气管），纳入丹田。此一循环，内丹名谓河车路。崔希范《入药镜》：“归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。”即此种功夫。修炼此种功夫即可“养阳炼阴”、“交通气血”、“接引元阳”，“炼补元神”。在修炼过程中，有大小之别；“五行颠倒龙虎相交而变黄芽者”是小河车，亦名小周天，在立基百日之内见之；“三田反复，肘后飞金晶，还精入泥丸，抽铅增汞，而成大药者”是大河车，亦名大周天，在坎离交媾之后见之。至于“以金玉之液炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，乃臻于成者”，别称紫河车。道书又用以称人体胃脘，一称天河。水府真一气由天内来，通于口鼻，所以叫作河车。

4、丹头

修炼养生术语。炼丹家用炉火烧炼鼎中的铅汞及其它药石，初步炼成的丹药，成黍粒状的丹饵，作为“点化”用者谓丹头。

内丹家以铅汞比喻阴精、阳气；认为炼丹之初，阴阳相感，水火同根，内生真一之体，种于丹田之中，温美保扶，则丹头日渐长成。《悟真篇》：“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平，只因火力调和后，种种黄芽渐长成。”此黄芽者，非指黄芽之铅，乃丹头之喻。

5、抱无守一

修炼养生术语。炼气家认为，人身藏魂、魄、精、神。其中魂与魄，神与形（精生形）相合相依，人才能生存。神属阳，喜动驰；魄属阴，喜静止。而酒、色、财、气，又常诱人神昏魂失而不守舍，如不制止，魂神将离魄，以致死亡。因此，必须割弃邪欲、妄念，断绝魂神外驰的通路，使其长驻体内，与形魄相抱而为一，以求无为而生长。

6、守三一

修炼养生术语，道家炼丹方法之一。一在人身，镇定三处。《洞神经》释守三一云，知守虚，无空者为大乘，守神炼形者为中乘，守气含和者为小乘。能守三一，动止不忘，三尸自去，九虫自消，不假药饵，不须禁防（见《太上太真科》）。

7、元气

修炼养生术语，亦称谓“原气”。包括元阴和元阳之气。禀受子先天而赖后天荣养以滋生，由先天之精所化，故名。它发源于肾（包括命门），藏于丹田，借三焦之道，通达全身，推动五脏六腑等一切器官组织的活动，为生化身体动力的源泉（参见《难·三十六难》）。道教练养要集《黄庭外景经》：“服食玄（元）气可遂生。”梁丘子注：“谓服食两肾间白炁，故云玄（通作元）炁。”蒋国祚：“真一之炁，先天炁也。”人身中之元气，常从口鼻而出。今制之，令不出，便满丹田。丹田满即不饥渴，不饮不啄，故无出入息，即元气复。元气复，即长生之道机也。服元气于气海，以其外不入，内不出，全元气，守真一，是谓内真之原气也。

8、凝炼

修炼养生术语。老子《道德经》：“虚其心，实其腹”，凝聚精神于丹田。“凝聚”、“炼气”，就是要集中神意，反复炼丹的意思，亦是“虚其心，实其腹”的具体体现。将意识凝聚在身体的某一个部位，或穴位、经络等，是区别武当太极拳与其它各个流派太极拳的所在。亦是修炼者根据各人身体情况，而选定不同的部位“凝守修炼”。魏伯阳《参同契》说：“耳、目、口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中。”也就是说用意念封闭自身耳目口这三个宝贵的器官，不与外界联络而用意潜入人体正中。凝神炼气意守于穴窍之中，渐而内气发动，如云似雨流动不息。就像春来雪融一样，舒服通畅地流注于周身四肢百骸。人体精气既“凝”而又在全身流转，即是“炼”。

9、筑基

修炼养生术语，亦称谓“筑其基，健其身”，是炼养功之初步功夫。老子《道德经》：“致虚极，守静笃”，正是这段修炼的精神所在。古人也称这段功夫谓初级还虚功，是修复本体，强健三宝的功法。比喻修炼内丹，如同建造楼阁一样，必先筑其基础。并指出基础的大、小、宽、窄，与将来水平的高低有着很大的关系。基础稳固，然后才能砌砖，立柱安梁。内丹家即以身体为基，则要求此段功夫达到筑基的标准。对身体机能用内养加以恢复，使之达到精盛、气盈、神全的境界。逐渐达到“止念”，从繁锁的事物中解脱出来。去掉原来高度紧张之心理。筑基、健体是内丹烹炼过程中不可忽视的功夫，调动人体生命潜力达到“入静”、“坐忘”。

10、丹田

修炼养生名词。一指人体脐下男子精室；二指女子子宫所在的部位。《黄庭经》：“丹田之中精气微，……玉房之中门户。”梁丘子注：“男以藏精，女以约血，故曰门户。”内丹家以其为炼内丹之处。葛洪《抱朴子·地真》称之为“丹田有三，脐下称下丹田（气海），心窝为中丹田（膻中），两眉间称上丹田（玄关）。”陈撷宁谓“在脐内室处，既黄庭也。”上丹田也叫泥丸宫，又名干顶、天谷、内院等，是人体前面任脉路线上的三个部位；中丹田叫绛宫、黄堂、土府、玄窍等，在两乳之间；下丹田气海穴，在脐下，又名神炉、天根、土釜等。本书中所称气沉丹田是指下丹田（中医也用此语，指腹部脐下的四个穴位）。精气像一股暖流从丹田向下，经过会阴穴，顺谷道由督脉逆向上行。经过上下鹊桥、尾闾关、夹脊、轳轳关、脑后、玉枕关而至头顶百会穴，再经体前任脉而下，撞玄关，通过舌之上顶，下守，将精气下行，经承浆、华盖、膻中、上院、中院、下院而落于丹田（气海）。在炼气过程中，往往感到唾液增多，要随气咽入丹田，会感到清香味美，此称之为“玉液还丹”。

古人云：“气静则神怡，神怡则气足”。修炼养生炼气的方法，具体是讲呼、吸之气与丹

田凸、凹之配合。并且认为站桩也有同样的作用，要求两腿久站不痛，而自觉气还丹田（或称气贯丹田），足胫坚实有力，站的愈稳固，内气愈能沉入丹田。这里讲的丹田是（气海穴），也是指下丹田，即脐下约4厘米之处。

11、炉鼎

修炼养生名词。“炉”原为生火之器，“鼎”古为盛器。方士，道士，以炉鼎为烧炼丹药的工具。对于安炉鼎，往往结合阴阳五行的学说，并将金、水、木、火、土五行加以发挥。后来成为内丹家所引用的术语。借炉鼎来比喻身心，即身为玉炉，心为金鼎，以炉火烹煎之象，形容修炼金丹之法术，并称此法为一般修炼者——下乘；中乘者，以乾、坤为鼎器；上乘者，以天、地为鼎炉；最上乘之炼丹，以太极为炉，以太虚为鼎。依此丹法进行修炼，可以证实不同程度的仙道。又称泥丸为上鼎，以丹田为下炉，运河车时，由尾闾至泥丸，称之谓入鼎去矿留金，由泥丸宫下降至下丹田，称为入炉，并称此地为内丹结丹之处。

12、吐纳

修炼养生术语，中国古代的一种修炼养生方法。即把肺中的浊气尽量从口中吐出，再由鼻孔缓慢地吸入新鲜空气，使之充满肺部。也称之为“吐故纳新”，气功练习中谓吐纳，可以吸入“生气”、吐出“死气”，达到“长生”。《养生论》：“呼吸吐纳，服食养生”。真人，修炼养生家，常吐纳以和六液。吐纳可以延年，吐纳六气，口中甘香。《云笈七签·卷三十二》：“吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽皆出气也，……吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解之极。”明代冷谦概括为“肝若嘘时目睛清，肺知咽气双手擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁”。

13、炼丹

修炼养生术语，源于古代方术。指在炉鼎中烧炼化石、矿石药物以炼制“长生不老”丹药（即金丹）。尔后道家将此方法加以扩充，除将上述用炉鼎烧炼矿石药物称作“外丹”之外，又将人体拟作“炉鼎”，以炼体内的精气神，称为内丹。炼丹即二者的合称。唐代外丹臻于成熟，从皇帝到大臣，大多喜召道士合丹或自服丹药。记载中唐代的皇帝、大臣服丹药致死的就有几十人。于走朝野群起指斥，服食者（包括炼丹士）逐渐产生怀疑，唐代以后衰弱。随着宋元道教内丹派的兴起，外丹更加衰败，最后为社会摒弃。内丹功夫则在逆而行之，所谓炼精化气，合三为二（精，气，神——气，神）；炼气化神，合二为一（气、神——神）；炼神还虚，又归于无极。

14、火候

修炼养生名词。外丹家指炼丹过程中火力的运转调节。又结合阴阳日辰之说，认为火是太阳真气，日有十二时辰，六十时终一甲子，故五日为一候，若干候为一转，九转成丹。内丹家认为火候的功验，散之则成气，聚之则成火，化之则成水，共作用在于凝此一气，使真元不散。又把炼丹时动静比喻为火候，要能“动静相忘，不静中静，不动中动，所谓阴阳处中，真土（土的异名）会合，神仙之道毕矣。”火候的运用有文烹、武炼，有下手、休歇，有先后、缓急。一步有一步的要求，变化多端，随时而动。《悟真篇》：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全籍修持力，毫发差殊不作丹。”火候屈多，要彻悟，始始终方成功。

15、龙虎

修炼养生术语。内丹就阴阳五行而言，龙阳，生于离卦，离属火，故云“龙从火里出”；虎阴，生于坎卦，坎属水，故云“虎向水边生”。谓二者合为道本，都是“元神”，“元精”

的代表。又谓性属木，木代表东方，于卦为震，喻为青龙；情属金，金代表西方，于卦为兑，金白色，故喻为白虎。金能克木，故情多损性，用二八之真精气，使之交合而一，则金木无间，龙虎自伏而成丹。就人体作用言，或以肝为龙，肾为虎。认为龙虎的根本原则在真一，即龙虎相交，阴阳融合，异其名称为龙虎，合其根本则为一体。《金丹大成集》说：“西山白虎放颠狂，东海青龙不可当。坤母若来相制伏，一齐捉入洞中藏。”即是用真意降龙伏虎。

16、水火

修炼养生术语。一般指阴阳。《金碧古文龙虎上经注疏》：“水，阴也；火，阳也。”内丹家认为先天真一的“神水”和先天虚灵的“神火”，都是虚空的天然的水火。因而，天以日月为水火，《易》以坎离为水火，禅以定慧为水火，圣人以明润为水火，医道以心肾为水火，丹道以精气为水火。种种异名，无非譬喻。《中和集》认为在人体之中。上而炎者皆为火，下而润者皆为水，元神是火，元气是水，要能神水混融，“水火既济”，阴阳调和，可以使三元、九宫、五藏、百节，保固长存。

17、黄芽

修炼养生名词。外丹以铅汞同置鼎内，鼎为土器，遇土乃生芽状之物，其色变黄，呈现生机方萌之像，故名。黄芽是铅的精华，也是大药的根基，经过烹炼，即成金丹。

内丹借用为静中有动的象征。《参同契》卷上：“玄舍黄芽，五金之主。”俞琰注：“玄舍黄芽，水中产铅也，铅为五金之主，在北方玄冥之内，得土而生黄芽，黄芽即金华也。”又卷中：“将欲制之，黄芽为根。”注：“黄芽，即真铅也。”《悟真篇》：“只因火力调和后，种得黄芽渐长成。”董德宁注：“非指黄芽之铅，乃指丹头之喻。丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。”即指此种丹头萌芽之状，以其“生于坤，萌蘖于土，故取此名。

亦叫秋石。炼丹的过程中，秋季霜降，黄芽内熟，其色由白变黄。此二名虽异，实同一体。

18、铅汞

修炼养生名词。“铅”、“汞”原是两种化学元素。古代道士、方士烧炼丹药用的主要原料。后来予以阴阳五行之学说，作为修炼内丹的理论名词。认为铅因太阴月华而生，汞因太阳日精而生，都是日月的灵气，天地间之至宝。又以“汞”比喻心脏，心属火，中藏正阳之精，故称汞，即名真汞。以“铅”比喻肾脏，肾属水，中藏元阳真气，先天之精，故称铅，即名真铅。

内丹铅汞，实由外丹术语借用而来，以代精、气、神，认为铅汞合用，交相制伏，一如日月相合，龙虎相交，水火相济，皆不离天地阴阳之理。

19、九丹

修炼养生术语。《抱朴子·金丹篇》载，为长生之要，得一丹便仙。九丹的名子是：一、丹华，二、神符丹，三、神丹，四、还丹，五、饵丹，六、炼丹，七、柔丹，八、伏丹，九、寒丹。

《太上真科经》又有仙方九品，为太和自然龙胎之醴，五胎琼液之膏，飞丹紫华流精，朱光云碧之腹，九泉虹华神丹，九鼎之英，云光水石流飞。为九丹。

20、九宫

修炼养生名词。也叫做“头中九宫”。谓人脑分为九部：东、西、南、北四方，东北、西北、东南、西南四隅，并加中央为头中九宫。

《云笈七签·黄庭内景经》梁邱子注：“九室谓头中九宫之室及人之九窍。”《洞真太上老君元丹上经》：“凡一头中有九宫。两眉之间上，却入一寸为明堂宫；却入二寸为洞房宫；却入三寸为丹田富（上丹田）；却入四寸为流珠宫；却入五寸为玉帝宫；明堂上一寸为天庭宫；洞房上一寸为极真宫；丹田上一寸为玄丹宫；流珠上一寸为太皇宫。”李涵虚注与此稍异，称九宫为明堂宫、洞房宫、泥丸宫、流珠宫、玉帝宫、天庭宫、极真宫、玄丹宫、天皇宫为头中九宫。

21、九转金丹

修炼养生名词。九转谓金丹反复烧炼之意，认为烧炼时间越久，反复次数越多，药的力量就会越大，服食后成仙越速，且以九转为最贵。

《抱朴子·金丹篇》载：一转之丹，服之三年得仙；二转之丹，服之二年得仙；三转之丹，服之一年得仙；四转之丹，服之半年得仙；五转之丹，服之百日得仙，六转之丹，服之四十日得仙，七转之丹，服之三十日得仙；八转之丹，服之十日得仙；九转之丹，服之三日得仙。

22、九宫真人

修炼养生术语。指人体心、肝、脾、肺、肾、胆、小肠、大肠、膀胱九个器官各为一神所主，其名是：心为绛宫真人，肝为兰台宫真人，脾为黄庭宫真人，肺为尚书宫真人，肾为丹元宫真人，胆为天灵宫真人，小肠为玄灵宫真人，大肠为未灵宫真人，膀胱为玉房宫真人（见《金丹大要·精、气、神说》“九宫”）。

23、内视

修炼养生名词，道家一种修炼的方法。即双目微闭，或者自然合闭，向体内窥视五脏六腑、经络、穴位。《孙真人备急千金要方》：“常当习黄帝内视法，存想思念，令五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也。”并要求摒拼除外缘，“不得浮思外念”，否则，“心想欲事，恶邪大起”，练功失效。心之不能静者，不可纯谓之心，欲念则生。心守静必须先注意克制眼睛，微闭，合闭，或注目一点，或远视，应该抑之于眼而使之归于心。因此，当日内视时，思想要集中，元气充沛，返视内照，心平气合，心定神宁。《胎息经》：“天之神发于日，人之神发于目，目元所至，心亦至矣”。所以炼丹者在坐、卧练习时，凝神安息，舌顶上腭，或守下颚，心目内视，俯视丹田，很快就能入静”。

24、三一

修炼养生名词。《道得经》：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”认为从“一”到“三”是数量上的重要转变，常结合应用。《玄门大论三一诀》孟法师云：“今三一者，神、气、精；希、微、夷；虚、无、空。”希，疏也；微，细也；夷，平也。夷即是精，希即是神，微即是气。并称“用则分而为三，本则常一。”别有称三神（意神、志神、念神），三光（虚赤光、元黄光、空白光），三色（始青、元白、玄黄）。也谓“上丹田赤子，中丹田真人，下丹田婴儿者，”均为修炼所依据。故《三一九宫法》云：“夫三一者，乃一身之宗灵，百神之命根。”也有称之谓身中三丹田神名者。

25、三元

修炼养生名词。一指天、地、水。《云笈七签·卷五十六》：“夫混沌分后，有天地水三元之气，生成人伦，长养万物。”二指日、月、星。并以之作为日、月、星神的总称。《黄庭内景经》：“上睹三元如连珠。”注：“三元，谓三光之元，日、月和星也。”三指上、中、下

三丹田也。《周易参同契》卷下：“含养精神，通得三元。”俞琰注：“三元，上、中、下三丹田也。”四指精、气、神。《悟其篇》卷上：“四象化行全籍土，三元八卦岂离壬。”董德宁注：“三元者，三才也，其在天为日、月、星之三光，在地为水、火、土之三要。在人为精、气、神三物也。”三元即元精、元气、元神。

26、圣胎

修炼养生名词。内丹家以母体结胎比喻凝聚精、气、神三者炼成之丹，为金丹之别称。据五代陈朴《内丹诀》，在炼丹九转的过程中，一转之功，生气流通，阴阳和合，开始丹降；二转真精成丹，下藏丹田；三转时，圣胎成像，形如婴儿；四转时圣胎神足，魂魄自己俱备；五转后，圣胎养就，神通自在；丹至六转，内外阴阳皆足，圣胎神全，与人身合为一体；七转后，五藏换尽胎气，变为仙府；丹成八转，地带生于脐中，如婴儿之有脐带，可以周行胎息；九转丹成功满，形与道合，地带自落，足下云（气）生，上登天阙。所称“脱胎换骨”，即指脱去凡胎，换成圣胎，脱去凡骨，换成仙骨。

27、琴心三叠

修炼养生术语。“三叠”指上、中、下三丹田；一指顶（天顶）、脐、黄庭（脐下）。修炼内丹做到三叠和积如一，心和而神悦，则丹道初成。《上清黄庭内景经·叙》：“黄庭内景者，一名太上琴心文。”务成子注：“琴，和也。诵之可以和六府，宁心神，使得神仙。”同书《上清章第一》：“琴心三叠舞胎仙。注：琴，和也。三叠，三丹田。谓与诸宫重叠也。”又《大丹直指》卷下：“金丹之秘，在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也，常于一根一蒂，天地之元也，祖也。脐下，黄庭也。庭常守乎顶与脐，是为三叠。”

28、十三虚无

修炼养生名词。以虚、无为首的十三个修炼养生要点，即虚、无、清、静、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。

一曰：“遗形忘体，恬然若无，谓之虚。”

二曰：“损心弃意，废伪去欲，谓之无。”

三曰：“专积精神，不与物杂，谓之清。”

四曰：“反神服气，安而不动，谓之静。”

五曰：“深居闲处，功名不显；谓之微。”

六曰：“去妻离子，独与道游，谓之寡。”

七曰：“呼吸中和。滑者细微，谓之柔。”

八曰：“缓形从体，以奉百事，谓之弱。”

九曰：“憎恶尊荣，安贫乐辱，谓之卑。”

十曰：“遁盈逃满，衣食粗疏，谓之损。”

十一曰：“静坐随阳，应变却邪，谓之时。”

十二曰：“不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不衰不乐，不疾不迟，谓之和。”

十三曰：“无视无听，无言爱虚，坚固不费，精神内守，谓之啬。”

29、七伤

修炼养生术语。修道者七种禁忌。学贵六合，宜慎七伤：

一伤、带真行伪，淫色伤神。

二伤、外形在道，心抱阴贼，嫉能妒贤，毁慢同学，攻伐师友。

- 三伤、饮酒洞醉，损气伤灵。
- 四伤、心忿口诤，瞋喜失节。
- 五伤、不依科盟，漏泄天真。
- 六伤、身履腌秽，气扰精混。
- 七伤、啖食畜肉，臭气充于脏腑。

30、九守

修炼养生名词。修身养性的九个原则。一守和，谓“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。二守神，谓“人之耳目何能久劳不息，人之精神，何能驰骋而不乏”，故须守神而不失。三守气，谓“血气专乎内而不越外，则胸腹充而嗜欲寡”，故当守气。四守仁，谓“为仁义者不可以死亡恐”，可无为无累。五守简（亦作“节”），谓食以充饥，衣以蔽寒，适情辞余，不贪多积。六守易，谓“量腹而食，度形而衣，容身而游，适情而行”。不为贫贱富贵而失其性命。七守清，谓神清，则知明，知公则心平，“神清志平，乃能制物之情”。八守盈，谓天之道，损有余，奉不足，“盈即损”，故不欲盈。九守弱，谓“天下之要，不在于彼而在于我，不在于人而在于身，身得则万物备”。故圣人持养其神，和弱其气，平夷其形，而与道沉浮。物感而应，事迫而动，不得已而用，不敢为天下先。守此九者，则可以无欲无累，无是无非，万物玄目，自然而无为。

31、八难

修炼养生名词。谓人生学道，要经历不同层次的八难。其说法不一，《云笈七签》卷三十五〈杂修摄〉的八难如下：

一难，不废道心。二难，不就名师。三难，不托闲居。四难，不舍世务。五难，不割思爱。六难，不弃利欲。七难，不除喜怒。八难，不断色欲。

32、五时七候

修炼养生术语。指存神炼气必须经历的几个阶段。修炼养生功夫即循此由低到高。五时者，第一时，心动多静少；第二时，心静少动多；第三时，心动静相半；第四时，心静多动少，专注一境；第五时，心一向纯静，有事触亦不动。从此而入七候：第一候，宿疾并销，六情沉寂，名为得道。第二候，色返童颜，形悦心安，通灵彻视，名为修道。第三候，延年益寿，名曰仙人。第四候，练身成气，名曰真人。第五候，练气成神，名曰神人。第六候，练神合色，名曰至人。第七候，高超物外，万行休停，名曰究竟（见《云笈七签·杂修摄》、《玉洞杂书》。《洞玄灵宝定观经》中讲述的七候与此稍有差异）。

33、坐忘

修炼养生术语。指心法相应，物我两忘的境界。《庄子·大宗师》：“隳肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，此谓坐忘。”凡是坐忘者，既忘其迹，又忘其所迹，内不觉其一身，外不识有天地，然后矿然与变化为体而无处不通顺。头脑中清静无物、无我、无他。修炼形气，养和心灵，长生久视的关键在于静定、坐忘、安心习练之法。



注释

[1]武当山位于湖北省西北部均县境内，汉武帝时始置武当县当时属河南南阳郡。

[2]见《宗教词典》625页“武当山条”。

[3]辟谷：一种养生修炼，祛谷食气的练拳方法。

[4]见《道教史》262页。

[5]王希孝（1901—1989）河南人，幼随王宗岳祖师5代传人习练武当太极。后遵师命上武当山，从师李合起、郑合玉道长。解放后回归故里，乃我祖父刘文周公之契友，后在郑州市人民公园设场授徒。

[6]王宗岳西安人（见《国术概论》63页），得张三丰祖师真传，曾在河南洛阳开馆授徒。着《太极拳论》、《十三势行功心解》、《阴符枪》等名著，成文年代较早，各门太极拳理论均出其右。

[7]长生不老是延年益寿之说法，并非指永不死亡。

[8]道教名著，作者不祥。介绍胎息、服气、调气修炼养生之法。

[9]冷谦《修龄要旨》在本书中略有改动。

[10]寿与天齐，指的是延年益寿，不是长生不老。



参考文献

- [1] 《太极拳论》，王宗岳著（手抄本）。
- [2] 《纪效新书》，戚继光著。
- [3] 《武当山志》，武当山志编纂委员会编纂，新华出版社 1994 年版。
- [4] 《武术汇宗》，万籁生著，北京市中国出版社 1984 年版。
- [5] 《萇氏武技全书》，萇乃周著。
- [6] 《阴符枪谱》，王宗岳著（手抄本）。
- [7] 《太极拳考信录》，徐震著，山西科学技术出版社 2006 年版。
- [8] 《静坐修道与长生不老》，南怀瑾著，三环出版社 1990 年版。
- [9] 《国外大众体育》，任海等编著，北京体育大学出版社 2003 年版。
- [10] 《老子还真注释》，沈善增著，上海人民出版社 2003 年版。
- [11] 《形意剑术·（形意理论）》，刘玉增编著，河南科学技术出版社 1986 年版。
- [12] 《四库禁毁书刊》集部(四)〈搏者张松溪传〉，沈一贯著。
- [13] 《昭代丛书别集》〈王征南先生传〉，黄百家著。
- [14] 《武当气功》刘玉增编著，河南科学技术出版社 1990 年版。
- [15] 《武当山道家气功（中英文对照本）》刘玉增编著，美国武当公司出版社 1999 年版。
- [16] 《武当散打速成》刘玉增著，河南科学技术出版社 1994 年版。
- [17] [Wudang Research Association](#)。
- [18] [中国体育资讯网](#)。
- [19] 《The International Directory of Distinguished Leadership》世界名人录美国 1999 年版。



人物

老子，姓李，名耳。今河南鹿邑县人。约生活于公元前 571 年至公元前 471 年之间曾做过周朝的守藏史。老子是我国人民熟知的一位古代伟大思想家，他所撰述的《道德经》开创了我国古代哲学思想的先河。他的哲学思想和由他创立的道家学派，不但对我国古代思想文化的发展，作出了重要贡献，而且对我国 2000 多年来思想文化的发展，产生了深远的影响

尹喜 《輿地纪胜》记：函谷关令尹喜，周康王之大夫，号文始。战国时道家，曾任函谷关尹。尹喜见老子过关，急忙出关，在函谷关前迎拜老子。老子授他《道德经》。此后，尹喜托疾不仕，隐居谷内，后归栖于武当三天门石壁下，石门石室喜之所时。

庄子（约公元前 369—公元前 286 年），名周，今河南民权人，是继老子之后，战国时期道家学派的代表人物。同时他也是一位优秀的文学家、哲学家。他以其代表作《庄子》（又被称为《南华经》）阐发了道家思想的精髓，发展了道家学说，使之成为对后世产生深远影响的哲学流派。

阴长生《雍州志》记：河南新野人，汉光武帝（公元 25—26 年在位）阴皇后之族。虽生于富贵之家，却喜务道术，拜马明生为师，执奴仆之役。二十年后，明生领他入青城山，授《太清神丹经》。后入武当石室中合丹，并作黄金十数万斤，施济贫困。

谢允 字道通，晋历阳人，少英毅，曾任罗邑宰，博览群书，尤精道学，政事廉能，有遁世脱尘之志。晋太康中（258 年左右）辞官入道。西上武当山，结茅石室修炼，后羽化。

吕洞宾 唐末著名道士。常游武当山，住紫气峰修炼。传说他游长安时，遇钟离权，经“十试”、乃授以延命之术，金液大丹之功。他释其剑术为“一断烦恼，二断色欲，三断贪嗔”。改丹铅与黄白之术为内功。以慈悲度世为成道路径，尝云：“人若能忠于国，孝于家，信于交友，仁以待下，不慢自心，不欺暗室，以方便济世。著有《九真玉书》1 卷，见《宋史·艺文志》，诗 4 卷，见《全唐诗》。

慧能（638—713），俗姓卢，原籍今河北省涿州市人，生于今广东省新兴县东。而为新州人（此据《坛经》和《神会语录》，王维的《六祖能禅师碑铭》则没有记载慧能的籍贯及出生地）。在思想体系上，慧能的学说有三根支柱。一是世界观上的真心一元论，即真如缘起论。二是解脱论上的佛性论；三是宗教实践上的顿悟思想等。

陈抟（？—989）北宋初著名道士。今河南鹿邑人。后周世宗赐号“白云先生”，北宋太宗赐号“希夷先生”；据《宋史》本传称，有拨乱济世之志。后唐长兴年间，举进士不第，隐居武当山九石崖，服气辟谷二十多年，诵读易经。游峨嵋山，凿石室。还华山，卒于莲花峰下。著有《无极图》（刻于华山石壁）和《先天图》。

岳飞（1103 年—1142 年）中国南宋爱国军事家，抗金英雄。字鹏举。河南安阳市汤阴人。出身贫寒，二十岁应募为“敢战士”，身经百战，屡建奇功，是南宋初期的抗金名将。绍兴十年（1140）统率岳家军大破金兵于郾城，进军朱仙镇，准备渡河收复中原失地。但朝廷执行投降政策，勒令其退兵。后被赵构、秦桧以“莫须有”的罪名杀害。宋孝宗继位后为岳飞平反昭雪。淳熙五年（1178 年），谥武穆王。著有《练兵九要论》、《岳武穆集》等。

张三丰 元末明初著名道人。据《明史》本传，辽东懿州（今辽宁阜新）人，名全一，亦名君实、君宝，三丰乃其号。与其徒去荆榛、辟瓦砾，创草庐居之，已而舍去。洪武二十四年（1391）遣使觅之不得。后居宝鸡之金台观。后乃游四川见献王，复入武当。永乐（1403—1424）大修武当山，专门为张三丰修建“遇真宫”，并建真仙殿，殿中供奉张三丰的铜铸金像。张三丰身穿道袍，头戴斗笠，脚穿草鞋，神态飘逸，一到仙风道骨。明英宗天顺三年

(1459)，封为“通微显化真人”。称“一阴一阳之为道，修道者修此阴阳之道也，一阴一阳一性一命而已矣。”后人编著《张三丰先生全集》，收入《道藏辑要》。史书记载张三丰龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟，寒来暑往仅一纳衣，雨雪天气蓑衣着身。张三丰继承了陈抟以来道教宗师的三教同一学说、内丹炼养思想和创造出了“内以养生，外以却恶”的内家拳。实践证明，习练这一拳法可以收到增强体质，延年祛病，陶冶性情，磨炼意志的功效，同时也能起到防身抗暴，抵御外敌，振奋民族精神的作用。

王宗岳 清乾隆间山西人。乾隆五十六年至六十年（1791-1795）间曾寓河南洛阳、开封一带。当过塾师。精通拳法、剑法、枪法，研究数十年，颇有心得。所著《太极拳谱》中之《太极拳论》，被视为太极拳经典理论。另著有《阴符枪谱》等。《清史稿·王来咸传》、《王征南墓志铭》称其为内家拳名家。

徐本善（1860—1932）号伟樵。河南杞县人。幼习孔孟之学，聪慧过人。及长，善医术，精拳法，入武当紫霄宫，嗣龙门派正宗。后到南阳玄妙观受戒。光绪二十年（1894）回山后，清整道教，制定教规，便全山道教重见生机。率道众垦荒种田，四方募资，维修宫观，新造朝天宫至金顶新路一条，约十华里。民国二十年（1931）四月，贺龙率中国工农红军第三军进驻武当，徐率徒众五十余人迎至紫霄宫东天门，主动腾出西道院，作为红三军后方医院，并派徒弟水合一、罗教培等协助医院医治伤员，又派王教化、尹教圣等开仓尽力满足伤员所需，他与贺龙结下深情厚谊。葬于紫霄宫下。

王教化（1901—1989）河南人，幼年家贫，曾做长工，青年时到武当山出家，拜郑合玉为、李合起师。他在山虔诚奉道，吃苦耐劳，几十年如一日。任中国道教协会副会长，武当山道教协会名誉会长。



Other titles from [Wudang Research Association](#):

Going East or West? A Handbook for American and Chinese Business Travelers

Wudang Qigong: China's Wudang Mountain 18 Breath Exercises (English and 中文)

武当太极拳 108 势 1-4 册

武当气功 18 势

作者简介



刘玉增 男，1952年9月生于郑州市福寿街，河南省长葛人。自幼跟随祖父刘文周学习少林岳家拳，12岁后师承王希孝、释素喜、周铁成诸位师父，学习武当太极、形意、八卦和少林拳戈。现任河南警察学院指挥战术系教授，二级警监。1995年以来连续9次应邀到美国、加拿大、牙买加等国家和地区进行访问交流、讲学及学习活动，教授中国武术、警察技能战术。2001年7月美国国际大学授予“战争艺术教育博士”。编著书籍16部，主编、参编公安部统编教材5部，公开发表论文300余篇（在美国期刊中发表5篇）。所著书籍、论文在国际上有很大影响，并被译为多国语言文字在国外出版发行。曾荣获省“严打战役先进工作者”金质奖章、“全国公安警体工作先进个人”光荣称号、1997年参加美国军警武技交流荣获武术擒拿格斗“技艺高超、知识渊博”奖。多次参加中国国际少林武术节武术板块编导工作，获重大贡献、优秀编导、特别创意奖；主管《警察体育课程》被评为省级优秀课程；主讲的《警察查缉战术课程》被评为学院优质课程。先后担任少林拳联合会副主席、武当内家研究会名誉主席；名列《少林寺武术百科全书》近代少林武术名人第26人（许世友将军为近代少林武术名人第5人）。1999年被收录到《世界名人录》中。主要从事警察技能战术、中国功夫及健身等方面的研究。



刘琦 女，1978年2月生于郑州市，河南省长葛人。现任河南警察学院信息安全系，副教授，中国科学技术大学，电路与系统专业，信息安全方向博士，国家信息安全管理体系注册审核员培训师。自幼随父亲刘玉增先生习练武当太极、形意和八卦拳戈，多次获得金奖；2001年7月在美国亚特兰多吉尼斯世界荣获世界武术锦标赛太极拳高级组冠军。

主要从事信息安全技术、信息安全管理及中国功夫、健身等方面的研究。信息安全技术方面发表中文核心或权威论文50余篇，信息安全管理方面，出版著作5部。主持并完成省级项目3项，主持或参与地厅级项目9项等。