

中华武术大观

赵剑英

武当太乙
五行拳
专辑

覃献平 覃良伟◎主编

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

中华武术大观

赵剑英

武当太乙
五行拳
专辑

覃献平 覃良伟◎主编

中华武术大观·赵剑英专辑

武当太乙五行拳

传授者：赵剑英

演练者：赵剑英 覃献平 简元章 覃良伟
覃 侠 温 洋

主 编：覃献平 覃良伟

副主编：覃 侠 覃良俊 付 翔

顾 问（以姓氏笔画为序）：

江百龙 陈志刚 陈智忠 李光富
吴三敏 肖长银 张襄武 高 飞
徐耀进 温 冰 游小武 曾文华

湖北省省级非物质文化遗产 武当武术代表性传承人 覃献平简介



覃献平，男，1955年出生，祖籍广西壮族自治区河池市金城江，湖北省丹江口市人，武当太乙五行拳第十九代掌门人，湖北省省级非物质文化遗产武当武术代表性传承人。系国家级非物质文化遗产项目武当武术代表性传承人、武当山道教武术总教练赵剑英之子，原郧阳地区摔跤队主教练，曾获湖北省第八届、第九届、第十届省运会摔跤项目省级优秀教练员称号。现任中国武当武术协会副主席、十堰市武当太乙五行文化研究会会长、丹江口市武术协会主席、丹江口市国家级非物质文化遗产武当武术传承基地总负责人。

► 序一

武当山，又名太和山、谢罗山、参上山、仙室山，古有“太岳”“玄岳”“大岳”之称，素有“非真武不足以当之”美誉，是中国著名道教圣地，于1994年被联合国教科文组织授予世界历史文化遗产，是中国武当武术的发源地。

武当太乙五行拳，又名武当太乙五行擒扑二十三式，是武当武术的代表性拳种。

1980年和1981年，全国武术观摩交流表演大会上，浙江代表队金子弢老先生，两度表演此项拳术于太原和沈阳，引起广泛注意，深得各方好评。

金子弢老先生于1929年秋上武当山住居于紫霄宫七月有余，师从李合林道长，习得武当太乙五行拳，恪守门规，五十余年未外露，遂江湖是非、武林传言武当无拳。

此拳系明弘治年间，由本宫龙门派第八代宗师张守性，以祖师张三丰太极十三式为依据，融合汉末名医华佗五禽戏及道门传统的吐纳导引和技击融炼而成。此拳以五行相生相克之理为依据，分阴阳、定五行、踩八卦、穿九宫、四方四隅、方丈之地演练。以养气健身、制敌自卫为旨归，讲究尚意不尚力，贵化不贵抗。身法“以胯带腰，肩胯相对，两手环抱，脚走括弧”，处处走圆化柔，腰随胯转，身法中正不偏，步带弧形运行匀缓，动静自如，动如蛇之行，柔似蚕作茧，以整体柔韧之劲，制人之动，克人之刚，辨位于分寸毫厘，制敌于擒扑封闭，有“拳打卧牛之地、脚踢丈二方圆”之说。

为抢救、发掘、继承、研究和推广此拳，20世纪80年代初，武当山道教协会委托国家级非物质文化遗产武当武术代表性传承人、武当山道教协会武术总教练赵剑英老前辈，联手原均县体委、武汉市武术协会成立专班整理小组并成功整理出以武当太乙五行拳为代表的武当拳法近百余种，金子弢老先生为还拳武当，了此心愿，悉心传授赵剑英老师。曾三次亲临武当山传拳，实属武当之幸！



赵剑英老师花甲之年，不辞劳苦，不计报酬，不辱使命，毫无保留训练道人武当武术，拉开了武当武术回传武当的历程，为复兴、传承武当武术培养了一大批社会中坚力量，赵剑英老师对武当功德无量。

斯人已逝，大道无痕。功绩已书，精神长存。我为赵剑英老师的英灵击鼓而歌，是为序。

道德经曰：生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

中国道教协会会长、武当山道教协会会长

李光富

2017年9月9日于紫霄



► 序二

健康长寿拳 ——武当太乙五行拳

赵剑英

古往今来，人类一直在追求健康长寿，因为生活的美好和幸福都离不开健康。随着人口老龄化高峰的到来，联合国向全世界提出了“建立不分年龄，人人共享的社会”的呼唤，引起世人对老年人的关怀。延长生命，减缓衰老，渴望健康与长寿是人类永恒的追求，成为世界各国共同研究的新课题。众所周知，古今中外没有“长生不老”的灵丹妙药，有生必有死，这是自然界一切生命都不可抗拒的规律。但从我60余年的习武生涯中，尤其是1980年受先师金子弢先生嫡传武当太乙五行拳后（以下简称太乙五行拳）坚持演练的亲身实践，深刻地体会到，科学合理地坚持武当太极内家拳的锻炼是改善人体生理功能、防患于未然、延缓衰老、防病抗老、延年益寿的重要手段和良方，我国古代《十叟长寿歌》中“太极朝朝走”说的就是太极拳和武当内家拳是健康长寿的秘诀。

衰老是影响中老年人健康长寿的天敌

一个健康人究竟能活多少岁呢？我国最早的医书《黄帝内经》里就有记载：“尽其天年，度百岁乃去。”这就是说，人类的自然寿命应该在100岁以上，如果不足百岁而死去的是未尽其天年，称为“夭折”。现代老年医学研究者通过长期的实地调查与科学研究证明人类最高寿命可以活到100~160岁。然而，为什么绝大多数人没有活到这个年龄呢？其主要的原因是没有有效



地控制衰老。衰老是指随着年龄增长而产生的一系列生理系统和形态方面的改变,从而引起人体对内、对外环境适应能力逐年减退的一种表现。老是生命的一种现象,从生物学的观点来看,人从25岁开始,代谢能力每10年减退7%~8%。由于老年人机体的新陈代谢水平降低,体内各器官的生理功能得不到充分的调动和发挥,就会肌肉萎缩,脑力衰退,身体状况较差,抵抗力减弱,病魔缠身,加快衰老,缩短寿命。

坚持太乙五行拳的锻炼是抗老防衰的有效手段

(一)从太乙五行拳拳势和理论上来看

五行拳是武当山道教龙门派张守性以“太极十三式”为依据,并结合汉末名医华佗的健身五禽戏,以及道家传统流派中的吐纳、导引、技击等内容融合而成。在理论上太乙五行拳更偏重于阴阳五行理论,因而其套路方位、路线,讲究分阴阳五行、踩八卦、穿九宫的格局。在锻炼过程中尚意不尚力,贵化不贵抗,要求心意相依,处处走圆化柔,腰随胯转,身法中正不偏,步带弧形运行匀缓,动静自如,动如蛇之行,静似蚕吐丝,以整体柔韧之静,制人之动,克人之刚,其行动之妙,非同一般,其理论精粹正如华佗之论说:“人身常动摇则谷气消,血脉通,病不生,人犹户枢不朽是也。”这充分说明了太乙五行拳在养生保健和技击锻炼中有重要积极的意义和作用。

(二)从太乙五行拳养生健身的角度来看

人分阴阳,成于五行,五行相生则阴阳和顺,五行相克则阴阳不调,和顺者免疾病,不调者积痼成病,从而医道生。然而,五行拳依其五行相克之数,调节阴阳平衡,讲内调温养,至阴至阳,驱邪扶正,顺其自然,练功不辍,阴阳平和,益寿延年。此拳还结合了华佗五禽戏中的象形动作:虎形壮肺、猿形壮肾、鹿形壮脾、熊形壮肝、鹤形壮心,使防衰老祛疾病的锻炼功效更佳。尤其是在拳术中一开一合,运动全身各部的方式和舌抵上腭,接通任督两脉的真气运行于人体,对健康大有裨益。另外,在进行太乙五行拳的锻炼时,除全身各个肌肉群、关节需要活动外,还需要配合均匀的深呼吸与横膈运动,尽量



做到心静意长，精神贯注，整体合一，内外合一，这样，就对中枢神经系统起到良好的影响，从而平衡心血管系统机能、呼吸机能、骨骼系统机能、代谢功能、消化功能以及消除老年人肥胖带来的威胁等，使人体系统与器官机能得到改善和保健，起到养身健身、祛病延年、抗老防衰的作用。

综合上述，太乙五行拳明显于编排创造设计既符合人体生理规律，又符合大自然运行规律，有独特的三大特点。

一是它讲求拳气合一，以意引气，以内气随拳势之变化而运转周身，变化无穷，身心均受益；二是要求刚柔相济，刚藏于内，柔现于表，刚中有柔，柔中有刚，以柔韧之劲，连贯于整体之中；三是在内气运行时有动有静，静中有动，动中含静，以静制动，动静结合，心意相依，集养生与拳术为一体，达到以神为归，怡然自得。所以可以说，太乙五行拳对中老年人是一种极好的保健体操与医疗体操，它虽然不能使人长生不老，但确实能达到祛病延年的目的。

锻炼太乙五行拳应注意的事项

根据我多年研习太乙五行拳的经验来看，此拳的修炼不能一蹴而就，必须讲究方法，需要时间，循序渐进，不打好扎实的基本功，就难以达到健身祛病的效果，所以必须注意以下几点。

（一）学习掌握基本理论体系

必知理法，探寻研练之规律，进行科学的锻炼。现代科学证明，内气是一种特制质流，是人体潜在的客观存在，但内气的出现必须经过专门的训练，掌握内在的规律。武当内家云：拳起于易，理成于医。欲习练太乙五行拳，首先必须学习太乙五行门的基础理论体系，从中探寻修炼之规律。大家都知道人体奇经八脉十二经络与五脏六腑相生相通，所以三节松柔，九窍相通，太乙真元即能循五行流注，最后养气归丹，达到内以养身，外以祛病，抗老防衰，延年益寿之效果。

（二）必须首先练好九宫旋转十二桩法

打松胯关节的入门关键，扎扎实实地练习基本动功功法。重视拳势方位与



手型，把握每招每式的方向，不能随心所欲，任意变换，错走一步，就会影响整套拳术的路线。只有外形的准确，内功的理顺，才能得到“完整一气、浑然天成”的意境，达到通三节九窍，有利于整体合一，内外合一，方可进入内气的导引，混元气的培养，内丹的形成。

（三）切忌急于求成

把住整体和内外合一，注意循序渐进，做到持之以恒。对初学者来说必须力求放松、均缓，消除拙力。不仅要求外形姿势正确，而且要做到缠韧、柔中有刚，从松柔入手，化刚为柔，继而积柔成刚，最后达到刚复归柔的练功步骤。在复杂、连贯的动作中处处保持整体合一。把基础打牢固，才能有利于拳架成型、技术提高。力争做到整体放松，心静意专、柔韧圆活、绵绵不绝、神形兼备、内外相合、身法中正、任凭阴阳，使内外合一，但绝不能好高骛远、急于求成，以免出现偏差。除此，关键还要做到持之以恒、贵在坚持，三天打鱼两天晒网是没有效果的。要求不急躁、不厌烦、心平气和，循规蹈矩，在行功走架上怡养浩然正气，达到身心双修，自然水到渠成。

（四）练习太乙五行拳的环境、时间、服装选择

太乙五行拳属于小架子，方丈之地便可演练，不受场地限制，但要平坦。有条件的最好在公园、树林、广场、河边，四周有花有草、空气新鲜、环境安静、气候湿润、无污染的地方。最佳时间选择一般在清晨和晚间，俗话说“二五更练拳”为最佳时间。早晨在5~7点，夜晚在9~11点。根据四季变化可调整。另外切忌饱食后马上练拳。裤子宜选宽大松软些，以便练拳下蹲做势，鞋应当穿平底的运动鞋或布鞋，以便练拳时做旋转、起跳、蹿蹦等动作。舒适的鞋袜有利于下肢气血畅通。

（五）相信科学，破除迷信，加强医务监督

武当太乙五行拳虽然是重要的健身与预防疾病的手段，可以调剂、改善生理功能，增进身心健康，延缓衰老，但不是长生不老药，不能治百病。练功者还是要相信科学，破除迷信，有病者要在医生的指导下，接受医务治疗，再结合自身实际病情进行练拳，只有双方有机的结合，因人因病而宜地锻炼，才会



有较好的效果。

中老年朋友们，我们虽不能倒转衰老规律，但可以通过科学的体育锻炼推迟延缓衰老。武当太乙五行拳与武当武术作为一种祛病延年、强身健体的修身养生术，无疑会使你“八十不算老，九十年尚小，人生满百岁，夕阳无限好”。

注：《健身长寿拳——武当太乙五行拳》为赵剑英老师出任十堰市武术协会副主席期间发表的论文，先后被《武当》、《中华武术》等武术核心期刊转载，本文原文摘录。



前言

赵剑英（1926—2011年），女，汉族，原名赵桂英，湖北均县人。生前任中国武当拳法研究会理事、湖北省体育武术科学研究会委员、十堰市武术协会名誉主席、武当山剑英国术馆馆长、武当山道教武术总教练，是武当太乙五行拳十八代正宗传人。2007年，被文化部批准为中国首批国家级非物质文化遗产武当武术代表性传承人。

赵剑英先后经历了抗日战争时期、解放战争时期、新中国建设时期武术的停滞与发展，毕生从事武术事业。武术生涯中，尤其以1980年山西太原全国武术观摩交流运动会师承金子弢先生后还拳武当，推广武当太乙五行擒扑二十三式为代表性事件，从此拉开了国家挖掘整理武当武术的序幕，并终结了自20世纪30年代至90年代武术界近六十年关于“武当是否有拳”的争论。赵剑英为武当武术正名，深受武当山道教协会的尊重，生前受聘于武当山道教协会武术总教练，全力传授武当道士武当功夫，使流失多年的武当拳法又重新回归武当，在延续发展武当拳术上做出了特殊贡献。

赵剑英1926年出生武当山下的老均州城。1932年随驻扎部队国教官习练国术，习得小洪拳、大洪拳、燕青拳、十二路谭腿等许多武术套路，打下了坚实的武术功底。

1941年，赵剑英应征到总部设在老河口的第五战区政工队，参加抗日救亡的宣传工作，并受聘为第五战区的武术教官。

1942年，赵剑英奔赴前线，为抗战将士悉心传授徒手格斗、擒拿、搏击等自卫防御方法。

1944年底，随丈夫覃辉（民主人士、时任李宗仁随行副官、第五战区司令部上校参谋，起义后任中国人民解放军滇黔桂游击纵队第十支队参谋长，中华人民共和国成立后任河池县建设委员会主任、广西壮族自治区第一届人大代表、桂西自治州政协副秘书长）辗转广西，先后在河池县法院、文化馆、广西



壮族自治区政协、南宁师范大学工作。

1957年6月，赵剑英代表广西壮族自治区参加了在北京召开的“全国武术评奖观摩大会”，荣获优秀奖。

1958年，出任广西南宁体委健身武术社副社长兼武术总教练。

1960年9月，在郑州市举行的全国武术观摩交流大会，赵剑英表演的枪、剑、拳等自选武术器械套路获大会优秀奖，并应邀参加了广西电影制片厂拍摄的专题体育新闻纪录片。

1979年，在湖北均县体委当武术教练。

1980年，赵剑英代表湖北队赴山西太原参加全国武术观摩交流运动会，荣获大会优秀奖。同时有幸结识众多武林前辈。一是被恩师金子弢先生（金子弢，清皇族后裔，这位传奇人物是隐姓埋名长达半个多世纪的武当山嫡传太乙五行拳正宗传人爱新觉罗·溥襄）收为嫡传弟子，并得金老亲授“武当太乙五行擒扑二十三式”指定为武当龙门派武当太乙五行拳传人；二是结识形意八卦太极大师沙国政先生，并由沙老亲授“武当三丰太极剑”“八仙剑”“八卦掌”“形意拳”等；随后在国内大赛上又结识武术界老前辈万籁声、万籁平、狄兆龙等，在切磋交流中不知不觉已使赵剑英在武术境界上出类拔萃，成为武当武术传承的中坚力量。

1982年12月，赵剑英作为湖北代表团代表赴中南海参加全国武术工作会议，受到时任国务院总理赵紫阳同志的亲切接见。

1983年1月，赵剑英参加湖北省武术工作座谈会，作为郧阳地区和武当武术的重要人物全程参与了湖北省武术挖掘整理小组工作，对武当武术进行了专题调查和挖掘整理，共总结挖掘出武当拳种达百余种之多。

1985年5月，赵剑英赴武汉参加“国际太极拳、剑邀请赛”，荣获银质奖。

1987年，赵剑英出任武当山道教协会领队和武术总教练，教授道人练武当武术。并参与组织策划中国首届武当武术擂台赛。

1989年，赵剑英作为湖北代表团代表赴成都参加全国武术论文报告会，专题研讨“武当拳派源流、拳系和内容研究”。

1991年，出席首届中国武当文化武术节，正式担任武当山道教武术总教练，教授道人练武术。

1992年起出任十堰市武术协会副主席。期间发表论文《健康长寿拳——武



当太乙五行拳》。

1993年，出席第二届中国武当拳功理功法研讨会。

1993年9月，接受邀请出席第三届中国郑州国际少林武术节，受到时任中国武术协会主席张耀庭、副主席张山、秘书长夏柏华等同志的亲切接待。

1995年7月，赵剑英受时任武当道教协会王光德会长的邀请，在武当山集中一个月向原中央委员、湖北省委书记关广富同志传授武当拳法。

1995年11月，代表湖北省参加第五届中国少数民族传统体育运动会，荣获优质奖。

1996年，赵剑英在武当山开办剑英武术馆，正式授徒。之后又将剑英武术馆开办到丹江口市，系统地选拔、培养武术人才。据不完全统计，在历次国内外大赛和交流演出中，赵剑英及其弟子带队共获得金牌166枚、银牌211枚、铜牌78枚，并多次获得优秀奖，受到国家、省、市各级领导的亲切接见。

2007年，出任中央电视台CCTV5《武林大会》之“武当太乙五行拳”监督委员会主任并担任央视专家评审。

2007年5月，鉴于其对武当武术的突出贡献，赵剑英被国务院文化部任命为国家级武当武术代表性传承人，列入首批国家级非物质文化遗产代表性传承人名录，领衔中国武当武术。

2010年，赵剑英指定长孙覃良伟、长孙女覃侠、门派弟子胡立清应邀拍摄并制作突出武当武术特色的武当太乙五行拳和武当三丰太极剑特大型个性化邮票。该邮票限量3000套在上海世博会上发行，作为世博会湖北馆的主要礼品馈赠国内外重要来宾。

2010年8月，文化部和外交部联合策划的关于我国对外使领馆的文化宣传片《功夫大师——赵剑英》由美籍华裔著名纪录片导演王勤平率美国彩虹电视台摄制组一行拍摄完成。该片以“赵剑英（国家级）、覃献平（省级）、覃侠、覃良伟（十堰市级）”为轴线拍摄，介绍了国家级非物质文化遗产武当武术项目代表性传承人赵剑英为“见证武当有拳”三十多年痴迷武当武术的非凡人生。2013年，该片不仅荣获美国传播家奖纪录片荣誉奖，还在美国彩虹台和全美公共频道播放，共翻译为10国语言，播放后在美国掀起了一股中国武当功夫的热潮，让更多外国人了解了中国优秀的传统文化。

2011年1月6日，赵剑英在湖北省丹江口市安详离世，享年86岁。



祭恩师文

恩师赵氏，名讳剑英，出身寒微，心志高远，兰心蕙质，秉性纯良，为党为国，奉献终生；吾辈弟子，敬仰其名，巍巍丰碑，铭刻其功。

武当武术，文化遗产，传承之人，恩师代表；武当龙门，名门正派，太乙五行，立足世界，嫡传恩师，第十八代；武当道教，武术总教，享受国家，特殊津贴。

恩师一生，历尽坎坷，第一不幸，幼年丧父；四岁那年，投师习武，冬练三九，夏练三伏，风霜雨雪，幼年不辍；内修身心，外练筋骨，磨炼意志，历尽艰辛，十年乃成。老河口市，回民小学，一卷书本，两袖清风，三尺讲台，教书育人。

国穷民弱，倭寇入侵，杀我同胞，屠我河山；恩师二八，豆蔻年华，投笔从戎，奋起抗日；英姿飒爽，不让须眉，中国军队，出任教官，挺进中原，辗转桐柏，教授武术，报国杀敌。

抗战胜利，内战又起，随夫辗转，广西河池；丈夫覃辉，民国县长，人在曹营，心向我党，暗中支持，滇黔纵队；金银细软，枪械弹药，盐粮药品，军事情报，倾囊相赠；为了安全，恩师出马，翻山越岭，亲自护送；途中遇险，爱女走散，四十七载，乃得重见。

中华人民共和国成立以后，生活平稳，恩师重操，传道授业；师拜名家，痴迷功夫，搏击散打，尤擅剑术；南宁成立，武术社团，普及国术，光大国粹；代表广西，多次组团，奔赴北京，比赛汇演，夺得奖杯，成绩斐然。

恩师一生，饱受磨难，第二不幸，中年丧夫；整风反右，丈夫蒙冤，死于非命，牵连恩师，受难受屈；日常生活，难以为继，拖儿带女，返回均县；膝下娇儿，嗷嗷待哺，其情也悲，其心亦苦，街边摆摊，日月熬度。

十年动乱，劫后余生，平反昭雪，高洁如松；拨乱反正，重振精神，开馆



授徒，广收门生；诲人不倦，杜鹃啼血，春蚕丝尽，烛炬成灰；以武结缘，以武报国，以武会友，以武传世。传承国术，中华精英，立言立德，立功立勋；健康人民，造福社会。

设立剑英国术馆，传播武当内家功，历尽劫波忠义胆，攀登武学新高峰。
芳菲桃李满天下，武坛自有后来人。

吾师恩情，天高地厚，吾师品格，仁厚高古，缅怀恩师，长歌当哭！

恩师一生，其功丰焉，其绩伟焉，其德彰焉，其善大焉！

鞠躬尽瘁，死而后已，终生耕耘，只争朝夕。

生为人杰，死亦鬼雄，恩师功德，泣血以陈。

香消玉殒，魂归天国，天人两隔，音书难托；事有疑难，何以求教？心有喜忧，何以诉说？呜呼哀哉！

伏惟尚飨。

众弟子敬奉



目 录

序一·····	I
序二·····	III
前言·····	IX
祭恩师文·····	XIII
一、武当太乙五行拳的源流·····	1
(一) 拳种源流 ·····	3
(二) 发源地及分布区域 ·····	8
(三) 武当龙门派太乙五行拳嫡传谱系及代表性传承人 ·····	16
(四) 武当太乙五行拳的传承与发展 ·····	18
二、武当太乙五行拳的特点·····	25
(一) 理论基础 ·····	27
(二) 基本特点 ·····	33
(三) 功能 ·····	34
三、武当太乙五行拳基本动作·····	37
(一) 手型 ·····	39
(二) 手法 ·····	39
(三) 步型 ·····	43
(四) 步法 ·····	45
(五) 腿法 ·····	47
(六) 身型 ·····	48

