

以心驭道 以武修德

——走近武当太乙五行拳第二十代传人覃侠

记者段吉雄

脚踏八卦，辨位于尺寸毫厘；身穿九宫，制于擒扑封闭。武当太乙五行拳嫡系传人覃侠的拳法，处处走圆化柔，动静自如，动如蛇之行，柔似蚕做茧。

“以和为贵”“和而不同”，是武当武术的宗旨，也是人类与自然相互依存、相互协调的原则。

“天下太平”“共享大同”，既是“道法自然”的核心理念，也是中华民族数千年来追求的理想境界。

武当武术的文化内涵除了带给覃侠人生智慧，也赋予她非凡的人格魅力。

出身武术世家

尚意不尚力，贵化不贵抗

今年43岁的覃侠，是湖北省非物质文化遗产武当太乙五行拳代表性传承人、武当武术非遗传承教练员、吉首大学武术与民族传统体育专业实践指导教师，现为丹江口市文化馆武当太乙五行拳项目覃侠工作室负责人。

5岁时，覃侠就随祖母赵剑英（一代武术宗师、国家级非物质文化遗产武当武术代表性传承人、武当太乙五行拳第十八代传人）习练武当武术系列拳术及功法，包括武当太乙五行拳、武当太乙九宫旋转十二桩法、武当道家养生功、武当健身益气功、武当道家采光功、武当三丰太极剑、武当八仙剑、武当太乙拂尘、武当八仙棍等。

“我们师传有八字，即‘功、拳、药、械、法、财、侣、地’。从开始习武起，奶奶就告诫我要把讲功德放在首位。与人切磋时，都须先让人三招，并且事前申明不争斗、不真打、点到为止。”

武当太乙五行拳是武当武术的核心拳种，是武当山道教龙门第八代宗师张守性根据祖师张三丰“太极十三式”，并吸纳汉末名医华佗“五禽戏”，以及道门流派中吐纳、导引、技击等融炼而成，四方四隅，在八卦阵中千变万化，形成踩八卦、穿九宫的格局。

“和所有的武当武术一样，太乙五行拳的根本原理来自道家哲学中的‘道’。我们练拳的目的是宣扬和平共处，是止戈，不提倡野蛮的战争。‘以技击为末学’是道德观核心。”覃侠告诉记者，该拳种在修身养性上讲究周身协调、阴阳平衡，融入“五禽戏”中的象形动作，猿形壮肾，鹿形壮脾，虎形壮肺，熊形壮肝，鹤形壮心，以意领形，导引经络，气贯全身。

太乙五行拳紧扣五行之理，按照太乙宫位走方位，穿行于九宫之中，在阴阳转化和四方四隅中，取相生相克之数，在八卦中千变万化，在方丈之地行云流水，劲势无穷，流畅不息，在实战格斗中讲究尚意不尚力，贵化不贵抗。

寒暑冬夏，苦练不辍，覃侠尽得祖母衣钵真谛。之后，她又四处学艺，先后习得剑术、枪术、刀术、棍术等，武术境界又上一层楼。

成就理与道

拳起而知苍生万物，拳落而晓人世沉浮

1998年，覃侠参加湖北省青少年体育竞赛，获武术女子甲组自选剑第一名。2007年9月，覃侠组队参加武当武术发展战略研讨会精英赛，共摘得金牌14枚，并勇夺大赛团体冠军。2009年3月，覃侠代表武当组队参加了第七届香港国际武术节，获得8金3银4铜的佳绩，荣获“优秀教练员”称号。2022年5月，覃侠被认定为省级非遗项目武当武术（武当太乙五行拳）代表性传承人。

在多年的太极拳研习过程中，覃侠发现，大多数练武者对师父的技艺除了继承之外，都会在自己修炼的过程中不断改进和完善。

“以前练拳时，我也曾想着把招式改变一下，但每次都会遭到奶奶的训斥。现在我才明白，拳谱上的每一招每一式都有它的来历和深刻内涵。”覃侠边说边示范，两手由身体两侧向前慢慢抬起，手心向下，与肩同高。略停片刻，向外翻手，手心向上，慢慢向左右横开二臂，与身体成一线，如托明月。“这个招式叫‘手托明月’，通过手的动作来引动太阴肺经中真气的运行，使其流畅、充盈以达到锻炼肺脏的目的。”

武当武术是由思想文化孕育出来的拳种，它把道家思想和哲学思想落实为一套身体动作，创造性地提出了以柔克刚、以弱胜强、以小胜大的运动方式和虚实变化手段，一招一式无不体现天地万物的整体观、阴阳转化的发展观。老子讲“天下万物生于有，有生于无”，还有人们常说的“无招胜有招”，就是对“无”的强调。

“学武之人都注重自身武功的提高和修行，在传承过程中也更注重口手相传，所以大多没有留下武学典籍，偶尔有也只是空有其形而未得其意。”从2000年起，覃侠开始传艺授徒，带领徒弟参加武当武术非遗展演，为道协道众培训武当武术，开展线上、线下武术分享，召集大学生成立“非遗传承大学生志愿队”……

“这些都是中华民族的瑰宝，只有练的人多了，才能发扬光大，一代一代更长久地传承下去。”

传播优秀文化

弘扬天下大同、和合共生理念

9月20日，在法国巴黎“让世界沿着长江读懂中国”2024长江文化海外推广活动现场，一身素衣的覃侠和武当三丰太极剑传人蒋师清一亮相，立即引来各国游客的目光。他们刚柔相济的拳式、行云流水的动作，赢得现场观众一次又一次的惊呼与掌声。

活动现场，武当武术还与芭蕾同台表演，收到了很好的效果。“我感觉这是一场近乎完美的演出。我们通过唯美、浪漫、富有想象的肢体语言，表现爱与包容。而武当武术让人震撼，给在场所有人留下了深刻的印象。”芭蕾舞演员赛琳科娃表示。

作为武当武术的传播使者，覃侠于2010年8月受国家文化和旅游部外联局邀请，与祖母赵剑英一同参与拍摄了外宣专题片《中国非物质文化遗产传承人》。该专题片以9种外语被发往中国驻全世界的大使馆、领事馆，并在美国公共电视台播放。

2018年1月，覃侠赴美国开展为期20多天的“文化寻力·中国非遗传承人驻场计划”系列活动。同年5月，随湖北省文化厅出访欧洲，分别在意大利、捷克、匈牙利开展文化交流……

“武当武术一亮相，立即就能吸引很多外国游客。”覃侠的名字随着武当武术走出国门，她在思考如何让武当武术更好地展现在世界面前。

“武术是有生命的，而中华优秀传统文化就是其生命之源。只有了解学习中国文化，才能让武术有更旺盛的生命力。”在参加2024长江文化海外推广活动时，覃侠把太乙五行拳招式制成红包，并在每个红包里装上太乙宫位图文创产品。

白猿出洞、青狮抱球、豹子含美……一个个制作精美的红包刚拿出来，就吸引了大家的目光。“武当武术揉进了中华民族传统的理与道的哲学思想，让人在练习时心境平和、气定神闲，从而达到帮助人们远离疾病、强身健体的目的。”覃侠现场一招一式地示范，在交流中宣传中华先贤圣哲的智慧，让更多人了解中华文化。

“我将继续致力于武当武术的公益推广和传承工作，教授更多中外武术爱好者学习武术，让他们通过习武强身健骨，了解中华武术的文化内涵，希望国际学生们能通过武术读懂中国，希望自己能为中华传统文化传播推广尽一份力。”展望未来，覃侠信心十足。



扫码观看《身边的非遗——武当太乙五行拳》



覃侠练习武当太乙五行拳。记者刘旻 摄



2024年9月，在参加长江文化海外推广活动时，覃侠把太乙五行拳招式制成红包送给在场嘉宾。湖北日报记者贾代腾飞 摄



覃侠在工作室内静读道德经。记者刘旻 摄



覃侠展示武当太乙五行拳。记者刘旻 摄



覃侠带领武术爱好者在静乐宫内练拳。记者刘旻 摄