

### 盘古王拳

据传,源于对盘古的尊崇,有智者将黄帝时期的调理经络养生功法,加之对盘古开天辟地时神态和动作的想象创编为盘古王拳。

2017年,青县盘古王拳被列入省非物质文化遗产项目。孙鹤林、刘伟超成为代表性传承人。



## 盘古王拳

# 清扬浊沉寻正气

本报记者 牛健存 崔儒靖 魏志广 摄影报道

盘古开天辟地的故事,承载了中华民族光辉灿烂的文明,孕育了华夏儿女不屈不挠的伟大精神。相传,大运河畔的青县就是盘古开天辟地的地方。

千百年来,盘古文化成为青县地域文化的标志,并深深根植在人们心中。盘古王拳正是盘古文化这一宝库中的一颗璀璨的明珠。

近日,在盘古文武学校,盘古王拳代表性传承人刘伟超带领着学生习练盘古王拳。

“劈提撞顶急步摔,搓踢穿袖翻转快,扑抓抛迷打虎式,左右开弓两仪至……”随着刘伟超的指挥声,孩子们的一招一式,让人看到了盘古王拳的传承连绵不绝。



刘连俊

刘伟超

### ① 艰难传承三十二代

“盘古王拳产生的年代非常久远,从诞生至今,经历了840多年,传承了32代。由于它集健身、技击于一体,故数百年来,盘古王拳对青县一带的政治、军事、文化及老百姓的生活产生着巨大的影响。得以传承下来,它经历了重重磨难。”多年来,青县文化学者王庆安致力于研究盘古文化,讲起盘古王拳在桀难中顽强地传袭,他感慨地挥着手。

据王庆安介绍,相传4300多年前禹王治水,在今青县一带疏通河道,发现了盘古冢,于是在这里设殿祭奠,并留下200人分别守冢和守殿,便形成了大、小盘古村。

青县盘古寺也是祠变庙、庙变寺,几经变迁。正是在盘古庙的兴衰变迁过程中,孕育了丰富多彩的盘古文化。

“随着盘古文化的发展,这一带在历史上自然成为了政治、文化、宗教、医学、经济的重要地区,道士僧侣、文人墨客、商贾游侠多汇于此,这就形成了盘古这一区域多元性文化的机缘环境,进而为盘古王拳的孕育和创生提供了必要的条件。”王庆安说。

古稀之年的孙鹤林是盘古王拳第31代传承人。他说,师父任立志生前经常讲,盘古王拳前身不是拳法,而是一种养生修炼的功法。黄帝时代,人们已经发现了人体经络,并根据阴阳、五行、八卦等这些中国古典哲学的理论,创作了很多的功法,并以此养生、修炼、治病。

随着时间的推移,更有智者发现这些功法,如果配以相应的动作还有技击之效。人们便根据盘古开天辟地的传说,

想象出很多盘古开天辟地时的姿态和动态,以此编成拳法供人们演练,这就是后来盘古王拳的雏形。

彼时,正是成吉思汗大举进攻中原的时期。为抵御元军,著名武师张俊带领当地百姓习练此拳,并参与抗敌。因此,张俊正式将这一拳种冠名为盘古王拳。后来,张俊的儿子张荣继承衣钵成为第二代宗师。

孙鹤林说:“很长的时期内,盘古王拳被元军打压,仅在盘古庙的一些僧侣、道士中演

练,传播十分困难。1917年,盘古庙遭天火被焚,僧人本信从大火中抢出拳谱残本,并将此拳传于云游道人震阳子。1956年,在北京白云观,我的师父大盘古村太极拳师任立志向震阳子习得盘古王拳。自此,盘古王拳又回到了盘古故里。”

任立志发现弟子孙鹤林为人厚道、忠实谦逊,就将盘古王拳秘籍传给他。孙鹤林成为第31代传承人。2004年,17岁的刘伟超拜孙鹤林为师,成为第32代传承人。

### ② 内外双修蕴正气

盘古王拳曾分布于运河两岸。随着历史的沿革变迁,它历经磨难,流传的范围也越来越窄。尤其到了上世纪70年代,盘古王拳只在传承人任立志的操持下,于几个村落流传。

步履蹒跚地“走”到今天,盘古王拳被保留下来的功法、拳法、器械套路等内容均已残缺不全,尤其一些精要的东西,正在随着时间的推移而遗失殆尽。

孙鹤林和刘伟超师徒在10多年内,挖掘、搜集、整理了盘古王拳的传承谱系,以及拳法套路,并印制了《盘古王拳大谱》一卷。

“盘古王拳特点十分鲜明,讲求内外兼修,内为心法,外为身法。心法为拳的根基,蕴含着天地大道,感受自然生变化;身法以演练盘古王拳十八路为主……”刘伟超介绍着。

据《拳论》记载:“此拳初以心法为主,无形无象,以心行气,以气统血,循经走路,遍及周身,顺遂自然。”

盘古王拳的心法以修炼混沌桩、道生桩、天地桩、日月桩、三才桩、青龙桩、白虎桩、朱雀

桩、玄武桩等九功桩法为主。

盘古王拳的身法为外功演练拳法。盘古王拳十八路的形态腕舒指展、胸含背挺、腰松胯张,静时如峙山岳,动则如起风雷。在保留整理的三路中,有开天辟地拳一路、天罡打虎拳一路及地煞降龙拳一路。

谈话间,刘伟超起身,双目凝视前方,头悬劲弛,肩抱肘垂。他的父亲、盘古王拳第31代传人刘连俊旋即起身配合,父子俩你来我往、腾挪跳跃、身轻步活,几十个动作一气呵成……

拳中的托、抱、撑、搂、劈、砍、顶、崩、踹、踢、蹬等动作,看上去有些笨拙,但又给人古老而质朴之感,也颇具震撼力。

刘伟超说:“这都是祖师爷想象的盘古开天辟地时的动作。这些动作的练法与其他拳种是不一样的,再加上内功心法,就更加劲力刚猛了。”

在刘伟超整理的盘古王拳器械套路中,有日月星辰刀一路、盘古“开天大斧”一路、盘古叟一路、扁担古弄枪一路、排钉木一路等,均有别于其他武术门类器械。

### ③ 拳术传承常态化



刘伟超(右)教授外国友人拳法

崇文尚武是青县的优良传统。刘伟超一家是典型的文武兼修的世家。

6岁开始,刘伟超跟随父亲刘连俊习武。12岁时,他以优异的成绩被选入河北体工大队,成为专业武术运动员。

从中央财经大学体育经济专业毕业后,取得武术6段的他回到青县,协助父亲管理并执教于盘古文武学校。

拜师习练盘古王拳的当年,刘伟超获得了国家体育总局授予的“武英级”国家运动健将称号。20岁时,在全球功夫影星大赛中,刘伟超从几万名选手中脱颖而出顺利进入六强,被大会授予“功夫影星”称号。

近年来,刘伟超除了整理、挖掘、创编不少盘古王拳的演练套路,还牵头成立了盘古王拳研究中心等相关组织,并以盘古文武学校为传承基地进行传播和推广,使这一尘封久远的古老拳种又重绽青春,展现在盘古大地上。

刘伟超育有一儿一女。10岁的儿子刘占邦和8岁的女儿刘美婷,都是从会走路就开始习练盘古王拳,如今,都打得有板

有眼。关于一双儿女早期的武术启蒙,刘伟超说:“让两个孩子习武,主要是为了培养他们的运动能力和不怕吃苦的精神。孩子们在习练中,更有助于增强开拓创新的意识和大无畏的精神!”

近年来,盘古王拳深受广大习武爱好者的喜爱。全国各地习武爱好者,以及瑞士、丹麦等国际友人等,也慕名前来学习盘古王拳。与此同时,刘伟超也经常带着盘古王拳在全国各类赛事中亮相,并走进校园教授中小学生学习。

“这是日月乾坤圈,这是盘古叟,这是盘古幡,这是盘古‘开天大斧’……”在盘古文武学校的器械馆内,刘伟超逐一介绍着盘古王拳的相关器械。

“劈山开路为真迹,贯耳连踢鬼神服。”握紧苍劲古朴的日月乾坤圈,刘伟超双臂轮起,虎虎生风、出神入化。“盘古王拳体现了中国古典哲学思想,具有身心并练的特点。我希望,通过努力,让更多人习练盘古王拳,从而强身健体、修养身心,也希望盘古王拳生生不息、广播天下……”

### 扫码看料更多

扫描二维码,了解盘古王拳背后的故事。



日月乾坤圈

盘古叟

盘古「开天大斧」

