



刘光芒

缘起

沧州，武术之风源远流长，诸多拳种如繁星璀璨，其中八翻拳承载着深厚的历史底蕴。

在肃宁县这片古老的土地上，岁月的车轮缓缓驶过，留下了一道道深深的痕迹。这些痕迹，或隐匿于古老的街巷，或显现在传统民居的一砖一瓦之中，但最为独特的，莫过于那传承已久的八翻拳。

“八翻拳是中国传统拳法之一，也被称为‘八翻子’‘八闪翻’‘翻子拳’，人们俗称为‘翻子’。说起它的起源呀，可以追溯到春秋战国时期。”说起八翻拳的历史，刘光芒滔滔不绝。

明代戚继光所著《纪效新书·拳经捷要》篇中就谈到八翻拳及其各式招数，赞其“善之善者也”。

当历史的画卷展开，我们可以看到八翻拳在中国北方盛行已久。而肃宁，这座充满文化底蕴的小城，与八翻拳有着深厚的渊源。

八翻拳拳法迅猛刚劲、拳势密集有力，进可攻杀战守，退能逗引埋伏。

“八翻拳传到肃宁，有着清晰的谱系记载。据家传拳谱记载，八翻拳流行于宋朝，盛行于清朝，开创人为山东陵县人王智远，后由李恭传入肃宁。”刘光芒说，历经数代传承，从赵黄庄村的冯晟远，到东泊庄的李敬亭，再到他的爷爷刘士峰，直至今日，八翻拳已经绵延赓续十六代。

“我们村是清代最后一位状元刘春霖的故里，虽然自古就注重文风，但是习武之风也很盛行。我们刘氏家族，多有习文练武的传统。”刘光芒说，在早年间，穷文富武，学艺不易，但这里的人们依然对武术充满热爱。

扫码看 料更多

扫描二维码，了解八翻拳背后的故事。



文化中国行

八翻拳：

拳法苍劲传神韵

本报记者 彭爱 魏志广 实习生 刘国辉 摄影报道

三九寒威渐渐强，颠风刮面怎禁当……冬风虽凛冽，三九练更坚。

刺骨寒风中，街头巷尾带着几分寂静与清冷。晨光熹微，洒落在一片开阔的空地上，一位身姿矫健的男子正全神贯注地沉浸于拳法演练中。他就是我市非物质文化遗产八翻拳第十五代传承人刘光芒。

只见他拳脚生风，一招一式刚劲有力，八翻拳的精妙神韵尽显无遗。此时的他，像是一位与风共舞的武者，仿佛将周围的空气都搅动得热烈起来……



刘光芒与武友刘光亭切磋

传承

刘光芒的习武起点，是肃宁县付家佐镇北石宝村那个充满期望、洒满汗水的拳场。

1968年，刘光芒出生于武术世家。童年记忆里，他家就是一个热闹的练武场。“在我小的时候，家里的小院就是练武场，经常是几十个人在一起练武。”刘光芒说，他的爷爷、八翻拳第十三代传承人刘士峰，对他的武术启蒙起到了至关重要的作用。“爷爷常常搬把椅子在院中一坐，看谁的招数不对就手把手地教。”

“从我记事起，我就开始跟着爷爷学习八翻拳了。”刘光芒回忆起往事感慨道，那时候，年龄尚小的他，腿踢得不如别人高，出拳也不如别人有力，但他从未有过一丝放弃的念头。

每天放学后，他简单吃点东西就跑去练武。“那时候练武，也没有专业的护具，练得兴起时，踢破鞋子、磨破衣服都是常事。”刘光芒说。

爷爷的严厉管教如影随形，松懈

时的那一脚踹，是爷爷对他的严格要求，更是对武术传承的殷切期望。

刘光芒19岁那年，爷爷去世了，这对他来说犹如晴天霹雳。“我感觉自己像是失去了方向的小船，找不到航行的方向了。”刘光芒知道，自己不能放弃，因为八翻拳的传承之路需要他继续前行。

为了提升自己的武艺，刘光芒开始四处拜师学艺。“东泊庄刘玉斌老师和爷爷一块长大，武术功底深厚，我又跟着刘玉斌老师学武十年。”刘光芒说。

“夫善学者不耻下问，择善而从之，冀闻道也。”无论是肃宁还是河间，以及保定的高阳、蠡县等周边一带，只要听闻有武学高人，刘光芒就必定登门拜访，虚心地向每一位拳师请教，学习他们的独特技艺和拳理。

在一次次交流中，八翻拳的技艺在刘光芒的身上不断融合、升华，他将各家之长巧妙地融入到自己的拳术中，为八翻拳注入了新的活力。

八翻拳

八翻拳是以六趟为根、八翻为主，讲究后发先至、以静制动的传统拳种。

2021年，八翻拳被列入市级非物质文化遗产名录。



弘扬

“八翻拳被人们称赞为‘八翻子、六合手，神仙见了也难走’。在传承过程中，八翻拳传人一直秉承着不对外传授、不对外展示的规矩。这也让八翻拳知晓者越来越少。”刘光芒说，为了不让八翻拳断在自己手里，他毅然决定打破祖训，开班授业。

坚信“变则通，通则久”的刘光芒，将肃宁县人民公园当成他的第一个教学场地。每到周末，阳光透过树叶的缝隙洒在草地上，形成一片片斑驳的光影。站在一群热爱武术的孩子和成人中间，刘光芒耐心地传授着八翻拳的技艺。他带头示范，从一招一式的基本功教起。

2016年开始，刘光芒又多次进入校园，向学生们教授八翻拳。从此，校园里多了一群热爱武术的孩子们。

2018年，刘光芒牵头成立了肃宁县翻子拳协会。这一协会就像一个大家庭，汇聚了众多热爱八翻拳的人。“目前，协会已有150余名拳师、学员和传统武术爱好者。”刘光芒介绍。

在他的带领下，肃宁县翻子拳协会的成员们在各类武术比赛中屡获佳绩。近几年，刘光芒带领肃宁县翻子拳协会参加了几次国际、国内武术比赛，斩获了20余枚金牌。

如今，每逢周末，两个小孙子——9岁的刘博雄和5岁的刘博安，就在小区空地上，跟刘光芒学拳。同时，也吸引了小区邻居家的孩子和附近慕名而来的学生。

从武术世家的童年启蒙，到遍访名师的精益求精，再到打破旧规的无私传承，刘光芒用自己的坚持和热爱，书写着一段关于武术传承的传奇。他深知，武术已经融入他的生命，为了实现传承之梦、发扬之梦，他会一直努力奔走下去……



刘光芒指导孙子刘博安



刘光芒展示八翻拳