

# 弘揚傳統武術 強身健體

# 劉綏濱推廣青城太極六式

在網絡上，人們常常可以看到一位頹長身材、一襲長衫的人，或練拳、或打太極、或講授人生哲理，他就是青城派掌門人、四川省武術文化研究會會長劉綏濱。作為青城派掌門人，他認為，青城武術不應該是每一代掌門人的私有財產，而是人類共同擁有的寶貴財富，要讓更多人從中受益，這也是傳統道家智慧的具體表現。」他對記者表示，現代都市年輕人大部分處於亞健康狀態，而青城武術能夠有針對性地改善年輕人的身體狀態。

大公報記者 趙一存



▲劉綏濱帶領都江堰市青城小學師生練習青城太極。受訪者供圖

青城武術最早可追溯到東漢時期，是中國古代武術四大門派之一，發源於中國道教聖地、世界文化遺產四川青城山。東漢張陵在青城山創道教正一派，並留下雌雄龍虎劍、降魔功流傳於後世，形成青城武術雛形。青城武術涵蓋樁功、拳術、劍術、技擊等功法，現代尤以玄門太極和劍術見長。2021年5月24日，青城武術被列入第五批國家級非物質文化遺產代表性項目名錄。

## 古代武術四大門派之一

青城武術受道家影響最大，正因此青城山都江堰在1999年申報世界文化遺產時，青城武術作為其道教傳統文化的內容之一進行展示，在提交給聯合國的雙申光碟中，正是由劉綏濱等人表演青城道家技擊術。

出身於青城武術世家的劉綏濱，曾師從十餘名道家隱士習練傳統武術及散打搏擊，2000年被中國武術協會唯一認定青城派代表人物余國雄宗師授權，成為青城派第三十六代掌門人，習得歷代掌門傳授絕學青城玄門太極，經恩師同意，與時俱進，多年來致力於將青城武術發揚光大，並將青城太極化繁為簡，造福社會。

「我曾專門邀請多位專家對青城武術的推廣進行調查分析和綜合研判，大家一致認為青城武術中的玄門太極更適合普通人練習，更符合現代人們追求健康的新觀念。」劉綏濱告訴記者，經過數年苦心鑽研和實踐，他將青城太極三十六式最終簡化為青城太極六式向大眾推廣。

## 改善都市年輕人亞健康

「現代年輕人生活節奏快，壓力大，頸椎病、肩周炎、高血壓、肥胖等等各種

慢性病纏身，大部分人的身體處於亞健康狀態，並且沒有專門的時間去健身房。」劉綏濱介紹，年輕人可以在工作之餘，利用碎片化空餘時間鍛煉青城太極六式，「動作簡單，不需要太大地方，也不需要太多時間，甚至不需要任何武術基礎。」他還根據自身所學推出太極智慧，「青城太極注重身心平衡，能夠跟自然、社會和諧共處的太極狀態。」

時至今日，青城太極六式已經推廣到80餘個國家和地區，超百萬人學習鍛煉。疫情之下，劉綏濱在網絡平台進行線上教學，這套簡單易學且不耗時的太極拳亦備受年輕人喜愛。

劉綏濱為推廣青城武術頻繁地出現在各種文化交流活動上。在大多數人眼中，這位習武之人渾身卻散發著少有的藝術氣息，他溫和謙遜的樣子似乎無法與中國電視健力士劈空拳播主、中國武術青龍七段聯繫起來。

「現在的掌門人和武俠小說裏的不一樣，現在這個身份更多是一種榮譽，要靠自己的努力帶動門派發展，這就是『掌門人』身處這個時代的意義。」他告訴記者，青城派也會與武當、崆峒等其他門派交流合作，「比如今年將要舉行的第16屆武林大會，我們都會參加。」



掃一掃 有片睇

亦廉英用武術  
既養生保健  
青城太極  
掌門人  
劉綏濱  
甲申年秋

▲金庸親筆題詞，為青城武術正名。受訪者供圖

▲劉綏濱展示青城武術。受訪者供圖

▼金庸在山門外靜賞青城劍陣舞劍為禮後，劉綏濱帶領一眾弟子歡迎。受訪者供圖



## 金庸為青城武術正名

內地民眾對青城派的了解，大多來自金庸。在他的筆下，青城派武功和獨門兵器讓江湖人士聞風喪膽。不過，金庸也在小說《笑傲江湖》中將青城派描寫為反面武術門派，其中青城派掌門人余滄海更是狡詐奸險，形象十分不堪。這件事讓劉綏濱始終無法釋懷。2004年，耄耋之年的金庸親赴青城山了卻夙願，親筆題詞為青城派正名，成為了一段佳話。

「那是2004年9月26日，80歲的金庸老先生第一次來到青城山。在山門外靜賞青城劍陣舞劍為禮後，我們見了面。在領略了青城山和道教文化後，沒

想到先生先表達了歉意。他說，「以前從來沒去過青城山，對青城武術和青城道教了解不夠，對筆下的青城派人物描寫不夠準確，希望你能夠諒解。」時至今日，憶起與金庸的第一次見面，劉綏濱仍覺歷歷在目，感慨萬分。他坦言，如果不是金庸的小說，青城派和青城武術不會被那麼多人了解，「所以我告訴他不需要道歉，反而我們應該感謝他。」

劉綏濱回憶說，「當時先生的身體已經不太好，但還是堅持要來青城山，只為了了卻夙願。他還說，以後有機會要重寫青城武

術。」之後，金庸親筆題詞，為青城武術正名，他寫道：青城太極拳劍，既養生保健，亦係實用武術。

2018年10月30日，金庸因病去世。消息傳來，劉綏濱深感悲痛。他在微博上表示，要謝謝金庸先生為人類留下的武俠精神文化財富，謝謝金庸先生對青城派的傳播和正名。

▼劉綏濱為推廣青城武術奔波於各地。受訪者供圖



## 教武融合 全民健身

都江堰市青城小學，前身是創建於1835年的「青城書院」，創建之初就開設了武術、詩詞、中醫等課程。1955年5月，結束了萬隆會議的周恩來總理來到都江堰，並看望了這所小學的師生。如今，青城小學在中華優秀傳統文化傳承方面不斷探索和總結，師生「崇武尚德」、修身養性，學校還開設了古琴、詩文、茶藝等多門「青城書院文化」特色課程。

這所歷史悠久的學校，卻在2010年走到了沒落邊緣。當年，在全市綜合考評中，青城小學在30所學校中排名第27。學校無法吸引好老師，亦留不住好學生，成為發展最大難題。2011年，學校師生開始跟隨劉綏濱學習青城太極。僅用一年時間，學校綜合考評成績就上升至第6名，很快就躍居榜首，且連續五年獲當地學業成績考評一等獎。

## 精力充沛有利學習

從籍籍無名到成為都江堰市基礎教育的名片，是什麼原因讓學生們的成績提升得如此之快？青城太極發揮了哪些積極作用？對此，劉綏濱表示，動則生陽，武術能夠強身健體，

也能夠磨煉心智，所以在時間內改變了青城小學的面貌，「精力充沛了，自然有利於學習。」

如今，青城小學已成為都江堰市最具代表性的武術特色學校、青城武術非遺傳承基地學校，在其引領下，「青城太極全民健身」被納入都江堰市政府目標考核。此後，青城太極又走向成都，引發了「太極蓉城全民健身」。到2014年，都江堰全市就已有約20萬人會打青城太極。而青城小學這種基礎教育融合武術特色的辦學模式，也為中國教育探索出一條新路徑。



▲印度國寶級演員阿米爾·汗（前左），在青城山跟隨劉綏濱打太極。受訪者供圖



術二

「世界小姐」瑪麗亞（左）跟隨劉綏濱學習青城武術。受訪者供圖

## 掌門親授世界小姐中國功夫

2012年2月10日，在都江堰青城山上，來自塞拉利昂的瑪麗亞正跟隨劉綏濱學打太極，一招一式有模有樣，她認真的態度令劉綏濱不禁嘴角上揚。這是劉綏濱收下的第一個外國女弟子，素有「黑珍珠」美譽的瑪麗亞是2009年第59屆世界小姐最佳才藝獎和最佳時尚獎雙料冠軍獲得者。2004年，她第一次來到中國便深深愛上這裏。2009年，她在世界小姐全球總決賽中憑藉川劇絕活

「變臉」，榮膺最佳才藝獎。

「2010年，瑪麗亞來都江堰演出，經人引薦，要拜我為師。她說她在家鄉的時候就知道中國功夫厲害。後來我就收下她了，成為青城派第37代弟子。」劉綏濱笑着說。

多年來，劉綏濱為推廣青城武術奔波於世界各地，他的弟子和學生中，不乏很多國家的政界要人和各界名人，而他的目標就是要讓各個國家的人都練習青城太極。

2011年上映的美國3D動畫電影《功夫熊貓2》中，攝製組就把青城太極每一個動作放慢成18幀影像，轉換到動畫角色身上，劉綏濱因此被稱為「功夫熊貓」阿寶的真實師父。對此，劉綏濱表示，希望更多國際友人通過青城太極修養身心、了解中國，從道家文化中受益，讓矛盾和戰爭遠離世界。他亦在微博上寫道：願度全球一億人練青城太極，讓中國文化造福世界。