



集体草镰套路动作展示

简洁的习武室内，满满一架威风凛凛的大刀棍棒巍然屹立，一群中老年人胸膛里“砰砰”跳动着年轻的心。

他们时而健步如飞，时而静若伏虎，时而缓若游云，时而动若猿猴，时而疾若闪电，时而从容自若，时而潇洒飘逸，时而利刃相击……让人眼花缭乱，目不暇接。

他们正用银色的白发传承着汝州市非物质文化遗产刘家通背猴锤，他们恰似金色的晚霞镶嵌着熠熠生辉的中华武术瑰宝。

## 01

汝州历史悠久，南邻南阳、鲁山；北靠嵩山、少林；东西依临许昌、洛阳两大古都，自古习武之风盛行。陵头镇黄岭村刘圪垯自然村更是远近闻名的教师窝，因这里和登封少林寺只有一山之隔，经常学习交流丰富了刘家武术，因此，刘圪垯村成了著名的“武术之乡”。许多武林拳师聚集在此练习习武，切磋交流，高手辈出。历史上曾出过刘攀大师，文武兼备，受到清朝宣统皇帝的封赏。

相传，汝州刘家通背猴锤传自明末清初。在本家内代代口传身授。民国时期，刘维周大师于1927年曾在河南开封冯玉祥将军麾下任武术教官，传授全军将士武术，学员遍布全国。

刘家通背猴锤由刘定邦传刘宣、刘旺；刘宣传给其子刘成仁；刘成仁传其子刘襄、刘攀；刘襄、刘攀又传于刘攀之子刘长青；刘长青又传承给其子刘振朝；刘振朝传给其子刘维臣、刘维周；后由刘维周传给其子刘万山、其孙刘伟、刘长明、李海须、陈秀

利、于红伟、李中学、杨林西、谷富聚等；之后由刘万山传给其子刘杰、其女刘会荣，由李海须传给张运朝、王要、王国政、王建平，刘伟传给曹爱民等。

至今刘家通背猴锤已传至第九代，有二百多年历史，祖传的兵器单刀、大拐、草镰也有二百多年历史。

至刘维周大师这一代，结合自身练功体会，在原来传统套路的基础上，加以创新丰富了刘家通背猴锤一路、老通背锤二路、老通背锤三路、炮锤、双打六合锤等。器械有六合单刀、双刀、春秋刀、草镰、眉齐棍、大杆子、双打疯魔棍、梢子棍穿枪、梅花枪等。

汝州刘家通背猴锤属中华武术宝库中的重要组成部分，攻防严密、实战性强、习练方便、顺应人体气血运行之规律，具有防身自卫、强身健体的效果，又能修身养性、净化心灵，塑造以德为先的人格魅力。

## 02

在这群老人中，最引人瞩目的是第八代传承人刘万山老人。他今年已经82岁了，仍然老当益壮、精神矍铄、威风凛凛。

只见他舞起春秋刀虎虎生风、节奏迅捷、刀法紧密、翻转跳跃、技法多变。春秋刀以威武凶猛、杀伤力强著称，有“百兵之帅”之美誉。

刀光剑影中，或劈或砍，或斩或刺，或割或截，或撩或挂，或拨或压，时而缠腰，时而裹脖，时而云胸，时而舞背。只见人随刀走，刀随人行，人刀合一，如影随形。

草镰是刘家通背猴锤的独门兵器，具有健身、防身的作用，既有攻击性，又有中原人民的隐忍、内敛、谦恭、温和。真正的功夫高手，拐杖可以袭人，镰刀亦能成兵器。

中原河南，农业大省。河南汝州，中原古城。翻滚麦浪，六月麦黄，大片收割，镰刀上场。镰刀农忙时是收割工具，农闲时，被智慧的中原人民演化改进为兵器，平时是农具，战时是武器。它既锋利又隐忍，似月牙弯弯柔情似水，又锋利无比蕴含刚强。

只见刘万山老人一个云镰亮相，接着一个三拚镰疾步如风，继而白马分鬃，再来个偷步滚身、回头望月，紧接着扑步连环镰呼呼生风，最后一个捧镰招式，圆满手势，收放自如，韵味独特。

更有青大拐、通背猴锤、眉齐棍……

正是十八般武器样样精通，八十年春秋武术生魂。

训练要循序渐进，打好基础，不可急于求成。”基本功练不好，刘维周绝不允许他拿器械，光基本功陈秀利就练了三四年。

刘维周生性豁达，心怀宽广，收徒弟从不收钱，而且还管徒弟们吃住。那时候地是望天收，常常闹饥荒，习武的年轻人饭量大，每天家里都有十多人学习习武，吃饭是个大问题。没办法，刘维周只好让儿子刘万山去附近的石灰窑打工干活，挣钱贴补家用，供养家里的徒弟们吃饭。

当晚上弟子们对练时，师傅刘维周突然把灯吹灭，大家不知何故，瞬间沉默。师傅高声呵斥：“继续练，这样更能练习你们的反应和听力。”“你们要把这祖上传承的东西继承好，我每天提着灯，熬着油，陪着你们，你们再不好好练能行吗？”

现在，作为汝州市第七批非物质文化遗产刘家通背猴锤项目申报人的陈秀利，回忆起当时的情景，仍眼含热泪说：“记得当时，外爷家里腌的香椿、野菜，从来不舍得自己吃，都是徒弟们去了呼噜噜给吃个精光。”

## 03

1976年的一天，夕阳的余晖映照大地，弯弯的山路上，一个清瘦的少年，穿着简朴的衣服，脚蹬一双白底黑芯绒面的千层底布鞋，急匆匆一路向北飞奔而去。

他要在太阳落山之前赶二十多里山路，到刘圪垯村外公刘维周家习武练拳。该少年叫陈秀利。

刘维周（1906年—1993年），汝州刘氏通背猴锤第七代传承人，汝州十大武术名师。据汝州《史志》记载：民国二十五年（1936年）刘维周任临汝县武术教练马庙总教练，培养了学徒斗子、孟老天等数十名。

外公刘维周慈祥地抚摸着外孙陈秀利的头，招呼陈秀利吃过晚饭，祖孙二人就来到南窑练习基本功。生活上外公对他慈爱有加，习武上却要求极其严格，不能偷半点懒。陈秀利看着别的师兄们拿刀舞棒特别神气，就也想偷偷拿兵器玩耍。刘维周见了严厉地批评他，给他讲习武的道理：“拳成家伙秀。基本功练到家了，拿着一块板凳也是兵器，功夫不到，就算拿着齐眉棍也不顶一个烧火棍。武术

# 银发晚霞别样美 坚守传统武术魂

——记汝州市第七批非物质文化遗产刘家通背猴锤

●融媒体中心通讯员 孙利芳 马俊杰

## 05

第八代传人杨林西，是刘维周的关门弟子。他当时十四五岁，正上高一，因看了电影《少林寺》，血气方刚的他萌生了学武术的念头。瞒着家人，暑假期间，他和同班的四个同龄人一块去了刘维周家。刘维周热情先招待他们吃了顿饭，然后说起拜师的事。刘维周同意，但说孩子来不行，得需要让家长来。回家之后杨林西跟家里人商量，家人最初不同意，因他正上学。但后来考虑杨林西身体不好，武术可以增强体质，强身健体，就同意了。但给他约法三章，不能耽误高中学习，只能星期天学，只能放假学。后趁秋收放假，父亲带着杨林西再次拜师，78岁的刘维周热情招待，收下了他这个关门弟子。

记得一次周六下午快到师傅家时，远远看见将近80岁的师傅正在地里背着半口袋的粮食，依然疾步如风。杨林西飞奔

上前要去接，只见师傅背着那么重的口袋从一米多高的石崖上飞跃而下，身负重物依然身轻如燕。他一下子惊呆了，心里暗暗敬佩：“师傅不愧为一代名师啊！”

和师傅刘维周练对手，师傅一把抓住他的手，那只茧子很厚的手如铁钳子一般力大无穷，杨林西使出浑身解数也挣脱不开。自己的胳膊碰着师傅的胳膊，感觉师傅的胳膊坚硬如铁，碰的自己生疼。

晚上练功时，因孩子们正长身体，饿的快，师傅总是不吭声从家里拿来干粮（馒头或者红薯），趁休息时拿出来给他们加夜餐。

提起师傅，杨林西感激地说：“那时候吃住都在师傅家，既没交学费，也没拿过任何礼物，有时想帮忙给师傅家干活表示谢意，师傅也不让，说我正上学，时间紧，不能耽误习武学习，师傅对我恩重如山……”



刘万山眉齐棍套路动作展示



汝州刘家通背猴锤套路动作展示



齐眉棍草镰对练

## 06

刘维周去世后，弟子们都各忙各的事，渐渐失去了联系。

随着国家对非物质文化遗产越来越重视，2019年汝州市申报非遗项目，陈秀利听说后，找到舅舅刘万山、师兄李海须，商议召集刘家传承人，重整刘家通背猴锤非遗事宜。

他们费尽周折，终于找到失散多年的9个第八代传人和7个第九代传人。

人凑齐了，没有练武场地。陈秀利就在自己租用的四季花卉基地建了一个200多平方米的练武场馆，为了能保证风雨无阻习武练拳，他又搭建了彩钢瓦棚，焊了铁架子做兵器架，还在墙上安装了两个大电扇消暑。

有了场地，还要购买兵器。陈秀利又筹款到登封少林寺买了大刀、单刀、眉齐棍、春秋刀等兵器，只有独门兵器草镰是稀有兵器，哪里都买不到。

没办法，杨林西出钱买来原料，他们想办法自己加工。

第九代传人张运朝，一边做修补轮胎的生意，一边负责草镰兵器的制作。最初买来了铁，铁匠不会加工。又从网上买来不锈钢钢板，但还是无法加工。只好按照原来祖传草镰的照片，量好尺寸发给江苏的一个厂家，反复协商，最终厂家只能分开加工成镰头和镰把，但合不到一块。回来之后还要焊在一块才行。他挖空心思想办法，用石

膏做成模子，把镰头和镰把固定在一块，用火炉子把铜烧成铜水，再将铜水注进石膏做成的模子里，放凉凝固之后，再进行打磨。

每打一个草镰，就要做四个链接的地方，11对22把草镰，将近做了一年时间。因为没有实物参照，只能根据图片和记忆摸索着做。做好后对照原来的照片，不像的地方反复修改。

张运朝自己还做着补轮胎的生意，特别忙，全都是抽空做，只要一闲下来赶紧做。不知道试验了多少次，不知做坏了多少钢板，终于成功了。

当拿到泛着银光的草镰兵器时，他们有的欢呼雀跃，有的热泪盈眶，几个汉子紧紧拥抱在一起喜极而泣。

大家有钱出钱，有力出力，有场地出场地，为的是齐心协力，能把刘家通背猴锤传承下去，大家都没有一点私心，也没有任何收益，只是无私的奉献，这就是非遗传承人的宽广胸怀和责任担当。

这群老非遗传承人，年轻的50多岁，年龄最大的已经80多岁了。有的做生意，有的上班，有的身体不好，各有各的事，但总能遵守约定，每周六到练武场集合集中练习。其中临汝镇的张运朝家离习武地最远，但他只要有时间每周六都会从临汝镇坐公交车来练习。

每周六下午集合练习，成了刘家通背猴锤风雨无阻不见不散的约定。

## 07

汝州刘家通背猴锤讲究六合相融，内三合：心与意合、意与气合、气与力合；外三合：手与足合、肩与胯合、肘与膝合；手法屈而不屈、直而不直；手不离肘、肘不离腕；滚入滚出、运用自如；出掌似瓦楞、利于勾带和变拳；眼法以目注目、以观敌势、目光犀利威慑对方；身法以起、落、进、退、收、纵、反、侧八要为主，要求定势正，进退和顺，起落自然，变换灵活，重心稳定，低进高退；步法轻灵敏捷，沉稳稳固、进身常用溜子步。

刘家通背猴锤特点身小步活、进退自如、动作朴实无华、实用性强、攻防严密、注重实战，攻中有防、防中带攻，有“缩身小如鼠、长身大如牛”之说，也有“拳打卧牛之地”“拳打满场之说”，方寸之地即可

练拳之特点。

汝州刘家通背猴锤，由于历史原因，在刘家代代口传身授，很少文字记载。随着老一代传承人相继去世，部分功法已经失传，比如：双刀、大拐、梢子棍穿枪、梅花枪套路已经失传；另一方面，受经济大潮的冲击，人们外出务工，没有空闲时间练习习武；其三，受外来武术体育的冲击，使人们对汝州本土传统武术缺乏正确的理解和认识，人们热衷于跆拳道等外来武术，传统武术传承正面临濒危状态，亟待保护和抢救。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。刘万山、李海须、陈秀利、杨林西、谷富聚等老人，正用金色的年华、大公无私的品德，续写着汝州刘家通背猴锤火一样的未来，为中原汝州传统武术事业默默绽放着别样的晚霞风采。