

汝水一湾，汝河北岸，东方既白，晨光微澜，杨柳未醒，已有人言，谁家儿女，已在晨练？驻足凝眸，观其演练。你来我往，排拳对练，虎虎生风，挥刀舞拳，静若伏虎，动如飞天，缓似游云，疾若闪电，威风凛凛，猛虎出山，身法矫捷，魅力无边，中华武术，源远流长。中间长者，尤为显眼，老当益壮，步履矫健，穿梭左右，耐心指点，既有慈爱，亦有威严，精神矍铄，侠士风范。此为何人，气度不凡？若知端详，细听吾言。

——引言



师徒同练炮拳——“白蛇吐信”



郭顺立和孙女郭翰颖同练通臂拳——“跃步锤”



师徒同练炮拳——“扁担锤”



师徒同练春秋刀——“回头望月”

1955年11月，米店镇(原高庄乡)双郭楼村迎来了一个新的生命。他天生聪慧，自幼好武，深得家人喜欢。10岁时从汝州市武术大师、郭家武术第四代传承人郭老元先生开始习武。

在师傅教导下，他先从练习基本功开始，扎马步、练腿功、练臂力，耐心习武，坚持不懈。刚开始练武时，压腿压不下去，腿筋被拉伤，整条腿发青发肿，大腿裂开很多“蚂蚱口”(汝州方言，形容细小的伤口)，疼得走不成路，胳膊也练得生疼，但小小年纪的他意志坚韧，咬牙坚持，一个月后才慢慢恢复。

习武之人扭伤脚是常有的事，但他从没因为疼、苦、累而中断过练习。没人跟他练时，他就对着院子里的大树练。晚上点上煤油灯，把自己的影子当成对手，对着影子反复练习躲闪、进攻动作。有时，他点上支蜡烛，练习用手锤出的呼呼风力把蜡烛打灭。他还就地取材，对准旧书本、墙壁练习。由于他太用功，手指都练变形，不知把书打烂了多少本，家里的墙壁也被捶打得光滑溜的，甚至打出个坑，手背练到出血。一次，用力过大，他无名指背上的骨尖被打碎，直到现在，无名指与手背连接处没有骨尖。

长大后，他白天在村上的砖瓦窑厂干活，晚上练武，从不间断。夏天酷热难忍，从不懈怠，冬天大雪纷飞，从不偷懒。为锻炼意志力，下雪天他仍光着膀子练武，真正做到了“夏练三伏，冬练三九”。村里的打麦场、麦秸垛旁都是他习武的场所。他经常向师傅请教，和师兄对练切磋，交流提高，共同进步，拳不离手。

功夫不负有心人。在师傅郭老元的悉心教导下，在师兄们的共同切磋下，在他本人的勤奋努力下，他学会了少林六合拳、春秋大刀、通臂拳、炮拳、罗家枪、九节鞭等十余种拳种和器械。

名师指导加勤学苦练，成就了他一身功夫、满身武艺。

## 二

一谈到武术，他便两眼放光，炯炯有神，诸如炮拳、通臂拳、六合排拳、春秋刀、单刀、双刀，他如数家珍，滔滔不绝。

“炮拳架势舒展、发力猛烈、气势浑厚、手法密集、技击含义深刻，神秘莫测，一波三折，环环相扣，刚中带柔，柔中带刚。通臂拳保持着古朴的风韵，同时又有丰富的内涵，打法独特，攻防合理，有很强的技击性，刚柔相济，深厚自然，潇洒舒展，质朴无华。六合排拳是二人以实战为基础的对打演习，直取快攻，简洁明了，攻防坚固，步法简单，进退自如，远踢近打，灵活多变，在缠身近战时，有擒拿绝技，一招制胜！春秋大刀以马上刀为基础，内容丰富，动作朴实，结构严谨，路线流畅，招式威猛，主要技法有劈、斩、撩、挂、抹、挑、云、推，并与郭家拳的身法步法密切配合，整体套路体现动作舒展、快速迅猛、起势雄壮的风格特点。郭家单刀刀式古朴实用，刀法快速威猛，千变万化，刚劲有力，气势逼人！其技法主要有：劈、砍、割、扫、刺、撩。少林六合拳，讲究内三合外三合。内三合即：心与意合，意与气合，气与力合。外三合是手与足合，肩与胯合，肘与膝合。九节边有霸王鞭、凤凰单展翅、黑狗钻裆、老龙缠脖、拐肘等招式……”

听着他深入浅出的介绍，连我这个“门外汉”，都跃跃欲试也想学武术了！

## 三

1984年，洛阳地区举办武术散打、推手比赛。当时临汝县体委组织层层选拔，选择武术强手8名(其中就有29岁的他)，赴洛阳参加武术散打比赛。

台上一分钟，台下十年功。刚上场时，因当时他还没参加过大型比赛，没有经验，心里还有点怯场，刚上场就出师不利，很快被对手打出圈，对方暂时占优势。他深吸一口气，沉心静气，脑子里快速揣摩对手的招式，搜寻应对进攻的破法。很快，他调整战术，把郭家武术的郭家拳施展开来，一个跃步锤，手上迅猛出击先发制人，接着迅速来个勾踢腿，从下面出腿进攻，迅雷不及掩耳，快如疾风，疾若闪电，对方还没想出应对招数，便一下子被打得毫无还手之力，无招架之功。速战速决，不到两分钟就将对手打倒在地。他荣获洛阳地区散打52公斤级第1名，并光荣收录在《汝州市志》第十九篇卫生体育章节。同年他又代表洛阳地区参加了河南省武术散打比赛。

一分耕耘，一分收获。1985年他在洛阳地区武术散打比赛中荣获亚军；2010年在河南省举办的开封清明文化节鞭陀比赛中荣获第五名，同年在河南省举办的第二十八届牡丹花会鞭陀比赛中荣获第四名；2019年5月在武韵中原“体彩杯”河南省第三届传统武术大赛(汝州赛区)中，荣获男子E组六合通臂拳一等奖、男子E组少林单刀二等奖；2021年春，获得河南省武术运动管理中心举办的少林武术短视频大赛三等奖。

深厚的武功功底不是一朝一夕促成的，他因为热爱而坚持，50多年如一日，风雨无阻，习武不辍，武艺成熟，身法流畅，屡次获奖，闻名乡里，还获得了河南省二级拳师证书。他就是现为汝州市级非物质文化遗产项目(郭家武术)第五代传承人之一的郭顺立。

## 四

多年的习武生涯，郭顺立的身体素质格外棒，年近古稀，练起武来，风采依然，威武矫健。他说：“武术可以强身健体，锻炼意志，丰富生活，增强免疫力和抵抗力，更能培养人的道德品质和自强不息的意志力，培养坚韧不拔、面对困难和挫折时冷静

沉着、是人人修身养性的重要手段”。

郭顺立坚持常年习武、强身健体的同时，还以弘扬郭家武术等传统武术为己任，于20世纪80年代，先后在鲁山、郟县、宝丰及我市多地举办武术学习班，传承郭家武术，弟子遍及中原大地。

2019年，60多岁的郭顺立仍不服老，响应国家“传统武术进校园”的号召，在汝州市博爱寄宿学校任教练，每周4节武术课，教授500余名学生习练少林六合拳及器械等传统武术，为传承中华民族非物质文化遗产发挥余热，贡献力量。

他耐心给孩子们讲解、示范，手把手教。有时孩子们怕热，有时候累了不想练，他就耐心开导，告诉孩子们坚持锻炼，增强体质，少年强则国强，你们体魄强健，长大了才能为国家做贡献。学校孩子们多，场地大，他一个人，既要讲解，又要示范，还要大声给孩子们喊口号：“马步冲拳，一、二、三、四……”，还要一个一个纠正动作，一节课下来，嗓子都喊哑了。

就这样，他一教就是三年。很多孩子们从最初的被动训练到后来的真心热爱，体质一天天增强，学习起来精神劲儿越来越好。

在博爱寄宿学校“庆元旦”文艺汇演中，孩子们的武术表演出拳铿锵有力，落脚掷地有声，动作稳健潇洒，队伍整齐划一，出拳、踢腿、翻滚、跳跃，散发着英姿飒爽活力，展现了蓬勃向上的姿态，博得阵阵掌声，将整个文艺汇演推向高潮。

## 五

老骥伏枥，志在千里。为了把郭家武术发扬光大，郭顺立随时随地不忘传承。除了教武术，还不断教导和培养弟子们尊师重道、遵纪守法、见义勇为、严于律己等良好的思想品质和高尚的道德情操。截至目前，他已经义务传授两千余人习武。

2021年9月14日，已经66岁的郭顺立举行了隆重的收徒仪式，收磨书振、高仁义、张书彪、杨鹏宇、刘红国、原俊卫、刘宾、甄星光八人为徒，传授郭家传统武术。后又收孙旭阳、闫武辉等人为弟子。这些弟子中，年龄最大的已经60岁。

除了下雨，他每天早上都在汝河岸边的滨河公园义务教授弟子。

为了让弟子们坚持学习，考虑到大家有的要上班，有的做生意，他就把训练时间定在凌晨4点至6点半，不耽误大家工作生活学习。刚开始，他每天早上4点一个电话，后来建了一个微信群，每天准时在群里吹响“集结号”，没有回复的他再逐一打电话。他说，只要想学，我会一直免费教下去。

他的弟子张书彪练了一段时间，后因腿疼不想练了，他反复劝，要坚持不懈，武术本身能够强身健体，越练就越健康。在他的劝导下，张书彪坚持了下来，现在腿不疼了，身体状况愈来愈好。

弟子刘红国，肩周炎、脊椎病缠身，疼痛难忍。2018年开始跟郭顺立学习，坚持到现在已经五年了。刘红国说：“跟郭老师学习这几年，我的身体越来越好，不用吃药，也不用按摩，肩膀也不疼了。郭老师对学生要求特别严格，早上四点多就喊我们起床，手把手教。我现在年龄大了，学得有点慢，反应也不敏捷，有时候白天没学好，晚上再去老师家里加班让老师指导，老师从不厌烦，耐心传授。现在，我已经学会了炮拳、通臂拳、单刀、双刀、春秋大刀、月牙铲等器械。”

弟子磨书振已经60岁了，之前有滑膜炎，膝盖疼，中间也不想练了。在郭顺立劝导下，一边积极治疗一边练。他告诉磨书振膝盖部位有病，不要用爆发力，但也要坚持练习自己力所能及的动作。经过几年习武和治疗，磨书振的滑膜炎现在已经好了。

## 六

谈及练习武术给大家带来的好处，弟子们深有感触，感恩恩师。弟子原俊卫说：“师傅教得特别认真，我跟师傅学了三年。从基本功摆架子开始，老师要求姿势必须标准。最初的一步一锤，练一次就几十分钟，直到把基本功练好，师傅才开始让我们练大刀、兵器等。练了武术，现在干活走路都特别有劲，发力点也比较准确，身体协调性增强，精神特别好。”

弟子杨鹏宇，14岁时经人介绍开始跟郭顺立学习，学了单刀、双刀、眉齐棍、炮拳、通臂拳、九节鞭、排拳等。杨鹏宇说：“因为有良好的武术功底，两次救了我的命，让我绝处逢生。一次是在省六建公司上班时，我正在跑步前进，对面有个七八米的钢管迎面掉下来。因练过武术，瞬间反应能力特别强，我随机应变，迅速抬手、护头、护身，钢管顺着我的胳膊滑落在地。我巧用

师傅教我的武术上‘四两拨千斤’的动作，把钢管的冲击力卸载，身体毫无伤害，险中求生。第二次是大吊车正吊一个几吨重的混凝土墙板，在落地回位时，墙板上的预埋铁断了。当我听到‘咔嚓’一声时，习武的本能让我一个箭步冲出来，如果晚几秒的话，我就会被夹进墙板，压成肉饼，后果不堪设想。习武救了我的两次命，这都得感谢郭顺立师傅。师傅不但教授我们武术，还教我们要遵纪守法，遵守武德，告诉我们，练功是用来强身健体的，不能办坏事。师傅为人低调，胸怀坦荡，教大家武术，以弘扬为目的，以传承为目的。”

“习武德为先”。杨鹏宇说：“师傅不但武艺高超，还行侠仗义、扶危救困。1985年，陕西人刘培芳落户汝州。因他当时没技术，生活困难。郭老师得知后，为了让他掌握一门技术养活自己，给他买了理发凳子、椅子、理发工具、镜子等，资助他在东关街开了一个理发店。刚开始他技术不好，没人去理发。师傅就组织徒弟们给他当练手，让他从剃光头开始练习技艺。经过反复练习，他的技术越来越好，后来在塔寺面粉厂附近开店，不仅解决了生活问题，还成了小有名气的理发师。”

## 七

郭老的孙子郭重言、孙女郭翰颖相继出生后，爱武如命的他决定把武术的种子早早给孩子们播下。孙子9岁、孙女7岁时，他就告诉孩子们，武术是我们国家的艺术瑰宝，不仅能改善人体机能、增强体质，还具有修身养性作用，有着“谦虚、正直、英勇、公正、博爱”的灵魂。郭家武术是传统武术，是几代人积累下来的心血和瑰宝，不能在我们这里断代。

每当孩子写完作业后，郭顺立就手把手教孩子们。在爷爷的言传身教、耳濡目染之下，孙子孙女小小年纪就已经打得像模像样，虎虎生风，身手矫捷。

瞧，郭重言、郭翰颖身着民族服装，一蓝一红，鲜艳夺目，亭亭而立，玉树临风。爷爷一声令下，兄妹俩马步出拳，虎虎生风，一跃而起，腿功了得，凌空飞跃，落地有声，武术风采，尽显其中。真是名师出高徒，将门无犬子！

郭重言说：“爷爷生活上对我们很慈爱，学武上可严厉了。有时候我练得累了，不想练了，爷爷就说‘我的乖孙，你不练咋行？咱的武术咋传承啊？你得坚持，爷爷的希望都在你和妹妹身上啊！’爷爷一鼓励，我就浑身有力了！”

训练场上，郭顺立和孙子、孙女时而一同练习，时而轻声纠正动作，时而对练，时而喊出口号激励助威。祖孙三人和谐融洽、亲密无间，一股武术浩然正气弥漫开来，旁边的悠悠汝河之水仿佛也在为他们歌唱。

郭顺立那份对弟子的慈爱中的威严，对武术传承的坚守，对弘扬武术的奉献，让人动容，让人敬佩。

## 八

汝河岸边的晨练场上，看着他们师徒在凝神训练，我大饱眼福。经过几天的采访，我对武术有了更深的了解。

瞧！炮拳套路开始了。“扁担锤、大七星、小七星、老虎大张嘴、猴架、猛虎大睡觉”等招式让我目不暇接，眼花缭乱。

接着，他们开始训练通臂拳。“双开门、锁扑、迎面掌、跃步拳、鹞子翻身、卧地炮……”一个个招式潇洒流畅，令人叹为观止。

排拳对练开始了，你一招“双凤灌顶”进攻，我使出“白鹤亮翅”防守；你“连环锤”攻来，我“夫子拱手”接招……

“金丝缠腕、擒拿手、贴身靠、老驴抵腮、挡抓后绊、双开门、单开门、双裹手、单裹手、锁扑、沾腿、冲天炮、外撒骨、内撒骨、白马握蹄、掏心锤、掏心拳、高蓬低压……”

郭家武术，名不虚传。看着他们师徒“老、中、青、少”的组合训练，我深深地感动了。

弘扬传统武术，振奋民族精神。中华传统武术正以它“博大精深、内外合一、健体修心、治安防身、锻炼意志、自强不息、德体兼备”的魅力，让更多的人喜欢上它、爱上它、加入它、传承它。

汝河之滨的武术之光，宛如东方晨曦里美丽的霞光，金灿灿的，普照着大地，魅力无限，博爱无边。

期待汝州市非物质文化遗产项目(郭家武术)起“武”汝州，发扬光大。