

于家红锤 武震汝州

——记第四批汝州市非物质文化遗产代表性项目“汝州于家红锤”



师徒练习单鞭招式 孙东彪 摄

中华武术，智慧结晶；止戈为武，维护和平；强身健体，怡养性情。于家红锤，传于明清；米庙于庄，十代传承；攻防严密，快如疾风；刚柔并济，内外塑形；防身自卫，净化心灵。举人殿一，开启武风；仁贵天贵，本和发荣；于氏章才，驻军传承；擂台打擂，一举成名；建伟、红伟，红现天性；人才辈出，代代传承。

习武之风，风靡盛行；红锤套路，锤打关东；单双六合，龙虎神功；月牙神斧，偃月青龙；齐眉棍术，样样精通；六合相融，心手相通；起落自然，进退疾风；灵活敏捷，虚实兼容；攻中带防，防中有攻；刚健有力，虎虎生风；以气催力，发力威猛；招招连贯，步步为营；以德为先，修身养性；广收学徒，义务传承；走进校园，培育新生；表演比赛，屡展雄风；传承武术，满腹深情；中华瑰宝，流芳永恒。

于家红锤第九代传人于章才，出生于1919年12月5日，汝州武术名师。他自幼随其父亲、伯父习练于家红锤，十几岁时已崭露头角，擅长单练手把、么步掌、裹手、贴身靠、虎抱头、夹肋炮等招式，武功超群，是于家红锤集大成者。据《汝州市志》记载，民国二十五年(1936年)于章才任三官庙临汝县国术馆教师。

据于家红锤传承人于天性等人讲述，1937年，18岁的于章才应邀参加由时任民国政府临汝县长毛汝采亲临现场主持的武术擂台赛。擂台赛上，于章才和登封拳师一同打擂。第一场，于章才因不知对方功夫深浅，使出全身力气，一个“扑地轰”，一下子把对方打倒在地，对方不服，要求换人再战。素以交友切磋为宗旨的于章才，怕再伤了对方，就手下留情，使出“夹肋炮”，再次将对方击败。他接连击败登封两名著名拳师，声名远扬。毛县长亲自送上毛巾一条、搪瓷茶杯一个，以资鼓励。

新中国成立后，于章才曾多次参加省、地、县组织的武术表演，并获优异成绩。1973年任临汝县武术代表团总教练，参加洛阳地区武术选拔赛表演，获较高赞誉。1976年代表临汝县参加河南省老拳师武术汇演获优秀奖，同年被驻扎在风穴寺的解放军460空军郑州医院聘为武术教官，为部队培养了一大批武术人才。1983年4月，临汝县武术协会成立，于章才任顾问。同年6月，他在于庄村办起少林武校，传授技艺，弟子遍布城乡各地，在汝州附近县市有较高声望。

1978年夏末，于章才在解放军460空军郑州医院(风穴寺)任武术教官。一位师长从洛阳路过汝州，慕名到风穴寺找于章才请教切磋。于章才和师长各自介绍和演示了自己的拳路和渊源，师长提出想试一试，于章才不爱炫耀，故婉拒，师长深感遗憾。午饭后，师长要返回洛阳，于章才相送至风穴寺夷园门口，话别时师长再次表示没有领教到于章才的功夫感到遗憾。于章才只好走到一块石碑前，对着石碑一个虎扑下去，石碑应声断为两截。师长大



武术进校园 张军平 摄



师徒练习二起脚 孙东彪 摄



于家弟子演练禅杖 孙东彪 摄

吃一惊，当即赞曰：“于师傅神功啊！佩服，佩服，今天真让我开了眼界，这趟临汝之行没有遗憾了。”

据汝州市原教育局局长李宗斌说：1978年，他和唐子正一起到风穴寺看望于章才。于章才热情招待。席间，李宗斌说：“于老师，都说你功夫好，今天能不能露一手让我们开开眼界。”于章才说：“可以啊！”即抬脚朝地上一跺，一双新的军用球鞋被他一脚跺得鞋面炸开。众人看得目瞪口呆，连连惊叹。

据于红伟回忆说：“1985年春，伯父于章才因患中风在家疗养，我买了玻璃瓶装的水果罐头回家探望。他见了我非常高兴，当

即让我把罐头打开吃，因用力过猛，瓶口弄碎一块玻璃掉进瓶子里。我将罐头瓶递到他手里时，告诉他瓶里有玻璃碴儿，小心点。他说没事儿，端着瓶子仰脸将瓶里的水果连汤吃进肚里。他放下瓶子时，嘴里咯噔咯噔嚼着东西像吃冰糖一样，嚼碎后咽下。我一看瓶子里空荡荡的，原来伯父竟将掉进瓶里的玻璃碴儿也嚼碎咽下，而且毫无损伤。那年秋天，他的病还没好利索，行走仍不便。我再次回家看望，他让我和他一起下地摘豆角。一路上，他背着手看似不慌不忙走，而我则要一路小跑才能赶上他。街上因连日下雨，路被冲成一条两米多的小河，哗哗流水。眼看伯父已走到了小河边，我紧追

几步想帮他过河。谁知他身子一蹲，单腿一跳，已经跳到了河对岸，让我惊叹不已。我后退了步，助跑几下才跳过小河。”

74岁的于天性老人精神矍铄，声如洪钟，他1990年就开始参加传统武术比赛，直到现在还坚持练武。

于天性、于红伟、陈冲彪、马云峰等人讲起于家红锤的传奇往事侃侃而谈，第七代传人于仁贵被誉为“大教师”，一生从未失过手。传说登封有位拳师谢某，武功了得，访遍周边13县无敌手。后谢某来会于仁贵，他自恃千金苦练得好，说：“我坐在椅子上，没人能把我拉起来。”于仁贵听罢，微微一笑，一搭手带着他的胳膊，一下把他从椅子上掂了起来，本想再出招，转念一想，来者是客，以武会友，不能伤了和气，就此罢手。临走时，于天性的弟弟于天贵(人称二教师)不服，心想：“谢某口出狂言，还想跟我哥斗？我的武功虽然不如我哥，料定他连我也斗不过。”于天贵一招“攥手”，引诱谢某抬手，谢某刚一抬手，他迅雷不及掩耳之势使出“裹手”，将其打翻在地。

谢某败后，心有不甘，回去召集60余人，驻扎在骑岭乡范集村，给予庄下请帖。请帖内容，表面客气地称“以武会友”，最后两句“来了是君子，不来是小人”则充满挑衅和不服。

于仁贵、于本和、李发荣等商议应战。“以武会友”，实则宣战，此番前去，也许会有一场恶战。咱们谁去应战？于本和说：“不！‘大教师’出手，我有一手绝妙独招，能一招制敌。”于仁贵说：“你用的哪一招？咱哥俩先比划比划。”“我用斩手一招。”于本和“斩手”刚刚出手，于仁贵比他出招更快，用同样的招数“斩手”压在于本和的斩手之上，于本和动弹不得。正是“手快打手迟，功大打功小。”

李发荣因反臂动作做得好，从后面能看到对方来人，瞬间抓住手，拧住胳膊转半圈，一招制胜，被称为“李二反臂”。最后三人商议，表演赛李发荣出场，比武时于本和先，于仁贵后。

比武场上，李发荣表演了于家红锤。他身法矫捷，稳如泰山，快如旋风，威武勇猛，招式行云流水，出神入化。赢得满堂喝彩，震慑了登封来的武林高手。

于本和表演了一套关东锤，其中有动作“二起脚”。只见他一声吆喝，左右脚先后飞踢而起，右脚踢起时，一脚踢到墙上，震得墙上的泥皮泥灰“哗啦啦”直往下掉。

对方一看，先出手的两个人武功就如此了得，还有于仁贵压轴没出手，不敢再提交战二字。预想中的一场恶战友好收场，化干戈为玉帛。

于天性老人继续侃侃而谈说：那时，连年自然灾害，家里粮食不够吃，于仁贵带领村人去南阳换粮以养家糊口。他们的牛车到一个村庄时，因下大雨路冲坏，转走小路，但小路太窄，牛车过不去，就辗到人家麦地里了，当地村民拦车不让走。

于仁贵上前解释说：“路太窄，牛车实在过不去，要不不让一个车轱辘走在小路上，另一个轱辘我们提起来，不碾你们的地怎么样？”村民不相信他能提起牛车，就冷眼旁观。只见于仁贵走到牛车一边，往上一提，车轱辘提了起来，边提边走，没有辗到地里的庄稼。对方一看，只能望车兴叹。

第二次再次路过，村里人气消，说啥也不让过，20多人拿着武术棍棒农具气势汹汹围了上来。于仁贵一看架势不对，赶紧劝大家，习武之人不能打人，我来交涉。

村人拿着工具呼喊着攻上来，于仁贵不费吹灰之力，一个一个将他们手中的工具夺了过来，放在地上，概不还手。后面一老者知道遇见高手了，高喊：“赶快放下武器。”老人把于仁贵等请到村里热情招待后说：“我们村这帮人想练武术，苦于没有老师，今天遇见高手，恳请你们留下来教我们好吗？”于仁贵说：“家里人还等着我们到南阳换回粮食养家糊口呢，不然就要饿死人了呀。”“你们哪怕教我们20天、半个月也行！”经不住老人苦苦相求，最后于仁贵一行商定留下来教7天。

7天后，老人说：“你们也别去南阳了，我们把村里的粮食给你们装一牛车拉回去。”

于仁贵借此机会教育弟子们：“武功再厉害，也不准伤人、打人、练习武功，不是逞能，不能欺负人，更不是显摆，是为了强身健体、防身自卫。”通过这件事，大家更佩服于仁贵的武德了。

于建伟，1955年出生于于庄村，自幼爱好武术，两岁时即跟随父亲于章才习武，刻苦钻研习练，较全面地继承了家传武学，系汝州于家红锤第十代传承人。

他说，别人抱孩子都是胳膊托，而他父亲因练武术，只用三个手指就能把儿时的他举到头顶。

夏天，为了让他练好武术，于章才让他睡在一条很窄的板凳上，一不小心就会摔下来，时刻提醒他不能贪睡。为练好基本功，于建伟将蜡烛点燃放在桌上，面对桌子蹲马步，两手抱拳腰间，向蜡烛冲拳，拳打烛光灭为成功一次。每天练习，根据功力，逐渐增加次数。他还将硬纸用绳子穿透绑在木桩上，硬纸悬挂空中，高度

与胸部平齐，下肢成活步，两手抱拳在腰间，向纸张冲拳，当纸张回弹时身体躲闪，来练习冲拳的速度、力量和躲闪身法。为练腰背手臂力量，他通过举提拉抛石锁等反复练，基本功练好了，打起于家红锤便得心应手。

他长期在汝州市区、米庙镇一带习武教学，多次带队参加省、市武术表演及比赛。他整理出老洪锤、关东锤、提手炮、小洪碾等拳谱，以及青龙偃月刀刀谱和齐眉棍谱。拳谱刀谱棍谱，是无数武术传承人的心血凝成，不仅读来朗朗上口，更是习武之人入心法手法拳法之秘籍。

于红伟，1964年出生于于庄村，自幼跟随伯父于章才习练家传红锤，后又得到少林拳师刘维周、田九义，内家拳师陈玉朝的悉心指导，拳艺更加精湛，系汝州于家红锤第十代传承人。历任第四屆汝州市武术协会副会长，第五、六届汝州市武术协会会长。现兼任米庙镇武术协会会长。多次带队参加国家、省级武术表演赛，曾获多项奖项，并和于建伟共同整理了拳谱，传承中华传统武术。

为传承发扬于家红锤，2016年成立于家红锤红锤武术队，同年，于家红锤非遗传习基地在于庄村村委会挂牌，配置武术器械、服装计5000多元，收学徒将近80人义务传授。

于建伟说：“老父亲曾多次教导我，以武会友，朋友三不交，教拳三不教，收徒三不收。即：不孝敬长辈者、家庭不支持者、打架斗狠仗势欺弱报仇心切者。”在父亲的教导下，于建伟不仅功夫好，人品亦佳，武德醇厚，人人敬重。他遵循家风，在传授弟子们武术技艺的同时，更注重武德培养。

于家红锤在一代又一代传承人的传承创新下，武出了汝州的精气神，先后获得诸多奖项：2013年8月获汝州市“体彩杯”传统武术集体项目二等奖、三等奖；2016年2月获汝州市“体彩杯”新春传统武术及健身气功展演优秀奖；2017年2月获“体彩杯”河南省第三届中原大舞台武术展演优秀奖；2019年1月获汝州市第二届青少年搏击赛道德风尚奖；2019年2月获汝州市春节期间健身气功交流活动优秀组织奖；2019年5月获武韵中原“体彩杯”河南省第三届传统武术大赛汝州赛区武德风尚奖，于文杰、于爱琴、李行顺等获单项奖6个；2021年2月获河南省第17届中原大舞台武术展演优秀组织奖；2021年5月李顺获河南省少林武术短视频大赛一等奖；2021年5月马瑞阳、马子龙、于鹏歌等人获“汝行杯”汝州市传统拳术大赛第二名、第三名、优胜奖等5个奖项；2023年参加河南省“武协杯”传统武术比赛，于小龙、于子轩、于奕轩、于佳俊、李行顺、马瑞阳、马子龙等人斩获15个奖项。

少年强则国强。为提升孩子们的身体素质，做好武术进校园活动，于家红锤响应政府号召，先后走进纸坊镇五中、米庙镇三中，义务传授孩子们武术。

于建伟在米庙镇三中教六个班的武术课，传授400余名学生。刚开始时，他感觉没法入手，因为孩子们没有一点武术基础，老师们也担心孩子们练习武术之后，上课老想着练动作，更加调皮难管理，家长们更怕耽误孩子学习。但他毫不气馁，一招一式手把手教，言传身教，多讲多练，一教就是一个学期。

他教育孩子们要端正习武态度，德武兼修，不恃强凌弱、扰乱学校秩序，要树立不怕苦不怕累的精神，搞好团结，互相帮助，共同进步。

在他的悉心教导下，老师和家长们都发现，练了武术后，孩子们学习积极性不但没受影响，对学习反而有促进作用，大家注意力更加集中，成绩也更加清晰，事半功倍。

在米庙镇的武术汇演中，孩子们不负众望，步履整齐，招式流畅，英姿勃发。时而冲拳，时而踢腿，时而马步，步随身移，手眼相随，玉树临风。呐喊声铿锵有力，喝彩声不绝于耳。最终，米庙镇三中在汇演中荣获第二名。

于建伟说：“于家红锤讲究六合相融。要求内三合、外三合。内三合即：心与意合、意与气合、气与力合；外三合即：手与足合、肩与胯合、肘与膝合。于家红锤的动作朴实无华，实用性强，攻防严密，注重实战，有‘缩身小如鼠，长身大如牛’之说，也有‘拳打卧牛之地’，方寸之地即可练拳之特点。既适合个人演练，也适宜团体表演。”

汝州于家红锤攻防严密，实战性强，具有防身自卫，强身健体的功效。可使人修身养性，净化心灵，塑造以德为先的人格，为研究和发

展传统体育和实现全民健身起到积极的推动作用，丰富了群众的体育文化生活，也激励青少年早日立志，实现人生远大目标。

这正是：于家红锤真不凡，发力刚猛招连贯；稳健灵活力顺达，根基稳固如泰山；出手留痕疾如风，落地砸坑声震天；刚柔并济武魂，舒展大方气宇轩；强身健体护家国，中华武术代代传。

孙利芳（中国作家协会会员、中国自然资源作家协会会员、河南省作家协会会员、汝州市作家协会副主席、鲁迅文学院自然资源系统作家研修班学员）



师徒练习盘肘招式 孙东彪 摄



汇报演出 张军平 摄