

赵斌 王明建 ◎ 主编

郑怀贤 武学思想研究

海外借



济南大学出版

郑怀贤武学思想研究

ZHENGHUAIXIAN WUXUE SIXIANG YANJIU

主 编 赵 斌 王明建

西南交通大学出版社

· 成都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

郑怀贤武学思想研究 / 赵斌, 王明建主编. —成都:
西南交通大学出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5643-4900-4

I. ①郑… II. ①赵… ②王… III. ①郑怀贤 (1897-1981) - 武术 - 学术思想 - 文集 IV. ①G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 113410 号

郑怀贤武学思想研究

主编 赵斌 王明建

责任编辑	邹蕊
助理编辑	宋浩田
封面设计	严春艳
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市二环路北一段 111 号 西南交通大学创新大厦 21 楼)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网址	http://www.xnjdcbs.com
印刷	四川煤田地质制图印刷厂
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印张	12.5
插页	4
字数	226 千
版次	2017 年 6 月第 1 版
印次	2017 年 6 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5643-4900-4
定价	62.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



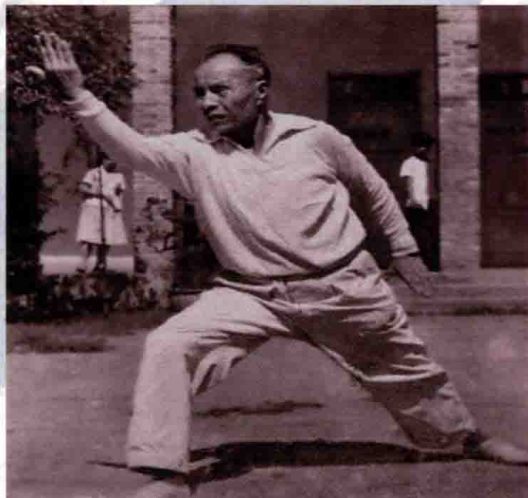
郑怀贤先生



郑怀贤先生演练“飞叉”绝技



郑怀贤先生参加 1936 年第十一届柏林奥运会武术表演。(右二：郑怀贤)



郑怀贤先生“八卦掌”拳照



鄭懷賢與王樹田教授對練槍術

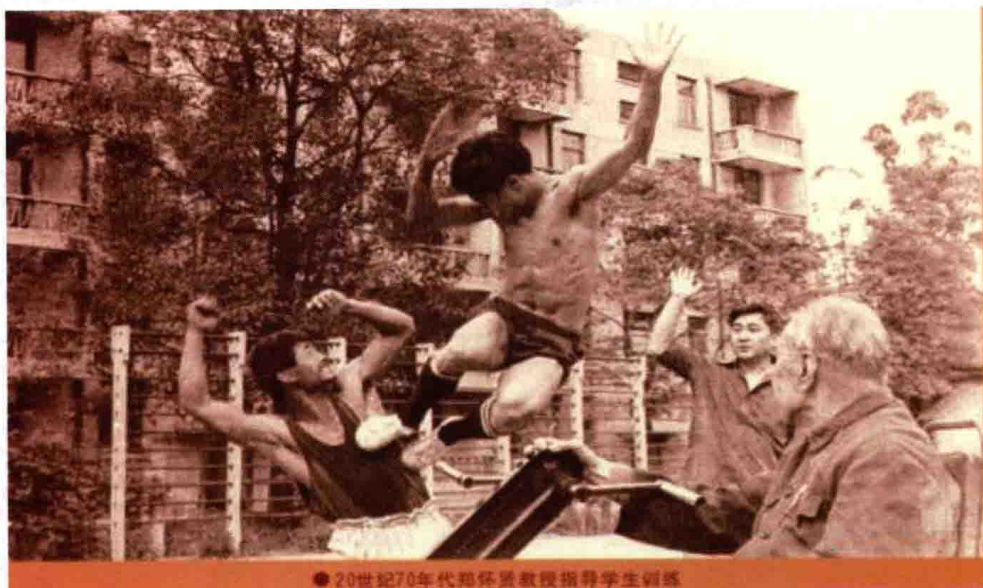
郑怀贤先生与王树田对练枪术



郑怀贤先生与习云泰“形意拳”对练



郑怀贤教授指导“一代猴王”肖应鹏练习猴拳



● 20世纪70年代郑怀贤教授指导学生训练

20 世纪 70 年代郑怀贤先生指导学生训练



郑怀贤先生指导武术擒拿技术



70年代末郑怀贤老师与武术系教师合照



郑怀贤教授与四川省武术队和体育学院部分教师



学校党委书记陈伟；党委副书记、校长刘青
共同为“郑怀贤武学研究所”成立揭牌



“郑怀贤武学研究所”挂牌仪式后合影



参加“郑怀贤武学思想研讨会”的与会专家

《郑怀贤武学思想研究》

编委会

顾 问：习云泰 王培锬 蔡仲林 温佐惠 张选惠

主 编：赵 斌 王明建

副主编：龚茂富 邢 星

编 委（按姓氏笔画排序）：

王明建	艾泽秀	冉学东	邢 星	刘 涛
刘金丽	李 军	李 阳	李 威	李传国
李春雷	吴 强	吴宝元	邹 蓉	应 磊
辛双双	张 君	张 勇	张 浩	陈 扬
陈爱蛟	赵 斌	费永波		
卿光明	涂 平	姬瑞敏	黄 静	龚茂富
彭鸣昊	曾 杨	谢树雄	潘文斌	

目 录

01 邓昌立 王如镇 曾 杨	
漫谈“武术套路运动”——郑怀贤武学思想研究之邓昌立口述篇	/001
02 彭鸣昊	
郑怀贤武学内涵研究的新视野	/006
03 艾泽秀	
多元文化视域下审视传统武术文化传播与发展	/013
04 曹 云 黎在敏	
中国武术国际传播下郑怀贤武学思想翻译的 可行性分析	/023
05 陈 扬	
郑怀贤“武医结合”对武术与民族传统体育专业本科核心能力发展的影响	/029
06 陈玉民 张 敏 潘文斌	
武技·武理·武医——自成体系的郑怀贤武学思想研究	/034
07 代凌江 郑 强	
峨眉武术非物质文化遗产的数字化保护研究	/041
08 姬瑞敏	
武医结合视域下传统武术的“入世”与“出世”解读	/048
09 吴小华 李春雷	
武医宗师郑怀贤的成就及对后人的影响	/056
10 李 威 邢 星 张 君	
著名武术家郑怀贤与飞叉	/061

11 李 竞 王 林 朱 琳	
郑怀贤武术教育思想及其时代价值	/069
12 刘 欢 冉学东	
郑怀贤的武德思想及其影响	/077
13 刘金丽 应凯杰	
试析郑怀贤武术教学理念	/084
14 刘 鑫	
少林禅武医与郑怀贤拳武医发展对比研究	/091
15 罗海斌 刘震东	
郑怀贤武学思想对武术与民族传统体育专业人才培养的启示研究	/101
16 吕容戎 邹 蓉	
郑怀贤武术教育思想的口述史研究	/109
17 潘文斌 谢 宾	
郑怀贤武术教育思想的武德教育研究	/115
18 涂 平	
郑怀贤武术教育思想初探	/120
19 汪利蓉 王洪琄	
和谐社会视域下郑怀贤“武医结合”思想的发展探究	/126
20 肖蕴昕 孙 超	
“互联网+”时代郑怀贤武学的传播途径研究	/135
21 辛双双	
武术在文化冲突视域下的门派之争	/143
22 杨新枝 王明建	
郑怀贤“武医结合”之路研究	/150

23 应 磊	
传承与发展：郑怀贤武学思想	/156
24 张秋平	
从行为指引到思想教化的演变——基于规训视角审视武术文化	/162
25 赵静冬 郑玲玲 刘震东	
武术（太极拳）在东南亚、南亚推广过程中的标准化研究	/170
26 周 充 邬建卫 王明建	
郑怀贤武学：飞叉风采奥运行	/179
27 邹 蓉 冉学东	
中国武术与中国传统医学结合的路径探析	/187

漫谈“武术套路运动”

——郑怀贤武学思想研究之邓昌立口述篇

邓昌立 王如镇 曾 杨

【摘 要】采用查找文献资料法、专家访谈法、逻辑归纳法、口述史研究法等方法，结合自身习武、教武、训武的心得体会，对武术套路的运动的发展现状、特征、技术核心、技击意识和演练风格等问题进行了探讨，并做出相应的诠释。研究表明：武术套路运动观即“套路是假的，功夫要真的”“找劲儿”“整合”等是武术套路运动技术的核心；技击意识和独特风格是武术套路运动演练的灵魂；竞赛规则是武术套路运动发展的“指南针”。

【关键词】武术套路；特征；核心；风格

【前 言】中国首批国家级武术教练、中国当代十大武术教练、中国武术九段——邓昌立老师，自幼习武，师从我国著名武术家郑怀贤教授，邓昌立老师在五十余年的武术教学与训练生涯中，培养了一大批优秀的武术人才，书写了一个又一个的竞技武术传奇，为中国武术事业作出了杰出贡献。1985年被中华人民共和国体育运动委员会授予“新中国体育开拓者”奖章，1988年获得国际武术节组委会授予的“国际武术贡献奖”和“国际武术优秀教练员奖”。多年来邓昌立老师一直坚持以郑怀贤教授的武学思想为指导方针，并将其融会贯通于武术工作之中，逐渐形成与完善具有郑怀贤特色的“川派”武术。

武术套路运动随着时代的前进而丰富发展，但它始终有其自身的运行轨道，也就是说它必须有别于别的行当，如杂技、体操、舞蹈、戏剧，否则就不存在了，有人提出疑问，武术套路运动到底是文化，还是技击？如

何区别?套路核心是什么?原则界限是在哪里?现在就武术套路提出了一些个人见解,作抛砖之语,以飨读者。

1 武术套路观——“套路是假的,功夫是真的”

“套路是假的”指的是它是人为精心设计编排创作的,从而将若干攻防技术动作通过演练达到展示攻防技能的目的,同时塑造攻防艺术形象的一种身体运动技能。“假”是指它的内容、节奏、风格、意境的艺术性,区别于真实格斗的技击,正如郑怀贤老师所说:“武术要表演,为什么不表演,功夫是真的,套路是假的,是人编的。”蔡龙云先生讲:“武术套路,就像中国文学的诗歌,讲究韵律、节律,套路有起板,落板,才能走回头路。”他对武术套路的观点就是“武术套路就是武舞,就是艺术,是来自于技击搏斗实践的一种艺术升华”^[1]。

“功夫要真的”是指习练武术套路时必须站得稳、走得动、闪得开、跳得远、踢得狠、打得准、速度快等,要求表现出真实的攻防技能,假中见真。郑怀贤教授经常引用拳谚讲的“练武不练功,到老一场空”,强调的就是攻防技法和劲力的真实性,必须要求将套路动作做到方法合理、劲力到位,而手、眼、身、法、步的整体配合协调精准等真功夫,则需要时间加汗水的积累而成。中国传统美学的核心就是:真、善、美,第一重要的就是真,真了,武术味儿就浓了,才好看,才能做到武术套路动作的干净利落,脚到手到,炉火纯青。

郑怀贤教授曾指导一代猴王肖应鹏改编“猴拳”“猴棍”,去掉了花哨的虚功夫,增加了难度强的真功夫。也曾与王树田老师一起为当时还是学生的我(邓昌立)创编了形意三连环套路(首个有跳跃动作的形意拳高级套路),后来在我担任四川武术队主教练期间,我也在传承前人的基础上协助和辅导运动员不断改进、提高,从而创编出了许多新的套路动作,如熊长贵的“猴棍”腾空盘棍旋转360度,任刚的“白猿通臂拳”中腾空的“燕子钻云”,李小红的“长拳”中的“踢脚朝天腿”,吕立的“地躺拳”中的“仰身平蹬摔跌”等经典动作,在全国武术套路技术的发展上产生了一定的影响力,另外,在全国武术界广为流传,颇受赞誉的“空手对棍”的对练项目,就是根据王树田老师的“高的打起来就猫,低的就跳,举手破立劈”

创编出来的,另外还有空手夺枪(由最初的20秒发展到50秒)、八卦散手刀、夜行刀、“鹰蛇斗法”“醉汉戏猴”、重庆江北地区的农民形意拳等,都堪称武术套路的典范,而这些创造都是一种创作型的劳动,都是人为精心编排的。

“套路是假的,功夫要真的”一句话概括了武术套路的运动特征,它是以表现攻防技法和功力劲力为核心的有灵魂的文化身体活动,是艺术技能。演练武术套路不仅可以避免出现格杀搏斗对抗运动中的流血和伤害事件,更主要的一方面就是它如诗、如歌、如画、如书法,给人一种艺术享受的境界,这才是我们喜爱武术套路运动的根本原因,也是中国武术套路运动中最有价值的内容。

2 “找劲儿”“整合”是武术套路运动技术的核心

武术套路动作训练要求“动则有招,静则有势,势正招圆”,不能简单地理解为外形的“动作规格、动作规范”,要深入理解武术动作的内涵,一开始就应瞄准“内涵”这个目标,武术的本质内涵是“攻防技击技能”,不管是动作元素还是表演元素,都不能离开它,它是武术的核心灵魂。所谓势者得劲儿,招者得法,得劲得法才为“势正招圆”,得劲得法应该是前提,所以在创编、训练武术套路技术时要时刻思考怎么做功架才有利于攻防,满足于套路动作节奏的连接需要,观赏的美学需要服从于武术本质的特征,特别是自身拳种的个性美学标准、特征及风格特点等,而不仅仅局限于一个固定的标准,同一个动作在不同的状况下,可能“一个规格”会做得不完全一样,比如:动作的高低,大小,身体的倾斜角度等,在不同的拳种中就略有不同。除了找劲儿之外,在武术套路技术训练中还需要注意的一点就是一定要“整合”得法。郑怀贤、王树田老师经常讲:习练形意拳要有“整劲”,具体怎么体现“整劲”,要自己去“悟”,为什么要“气沉丹田”“沉肩坠肘”,就是要达到力量的整合,搞清楚这些才能叫“悟”。通过实践练习也可发现当前一些书本上要求的训练中存在的问题,如长拳训练要求“挺胸塌腰”,显然不符合武术的本质特征和技术要求,一旦挺胸塌腰了,气就沉不了丹田,劲不整,神不聚,因此,任何拳都不能“挺胸塌腰”,挺胸本身应是戏曲的亮相,而在武术中应该是“含胸束背”,差别只有一点,

却涉及武术训练的核心灵魂。

共性是寓于个性之中的,从人体结构的生物力学出发,武术套路运动的前人总结了“三节六合”“气聚丹田”等诸多理论,近现代的老一辈武术家又从演练塑造攻防技击技能的运动形象出发总结出了套路的“四击八法”“内外三合”“十二型”等学说,而这些才是武术套路最本质的技术特征和元素基因,是武术运动员在训练过程中必须遵循的规律。

3 技击意识和独特风格是武术套路演练的灵魂

武术的意识风格和套路动作好比灵魂和躯体的关系,武术意识是通过身体的感受、自身的领悟而形成的对武术运动以及套路动作技能的一种认知。风格则是武术运动者意识表达的一种个性,是形成拳种流派的根源,具有独立性和继承性。太极,形意都明确提出“重意不重形”,此中的“意”就是套路动作中所蕴含的攻防技击、技能内涵,即武术技击方法的劲道规律所在。从另一方面说,套路动作规格的核心不在其“形”,而在其“神”,动作“规格”要服从于方法和劲力,套路演练的核心亦然,套路运动更是围绕这一核心提出了“手眼身法步,精神气力功”的基本要求。当然武术演练中的“风格”“意识”等元素在当前尚没有量化标准,但我们不能简单粗暴地轻视它的存在,降低它们在武术套路运动中作为“核心灵魂”的重要地位,把它简单化,人为地将它制定成有规格规范的一种“外型”东西(如弓步一定要保持水平,达到 90° 等),使它失去武术套路的内在魅力。

前人和现代优秀的经典套路、组合动作是宝贵的财富,是前辈们创作智慧的结晶,其中所包含的内容方法、风格意识、劲力节奏以及演练技巧等都具有典范性和继承性,犹如文学中的经典范文和名言名句,武术各家各派各拳种的发展史以及我们自身在从事武术套路运动的历程,都有力地佐证了这一点。学习传统武术理论和学习经典套路都是提高武术意识风格的捷径,运动员们可通过学习别的艺术门类来加强文化艺术的修养,从而使自己具备深厚广博的文化科学的基础知识,即功夫还得下在武术以外的领域中。

4 比赛规则是武术套路技术发展的“指南针”

在武术套路技术发展中,比赛规则是关键,是推动武术套路运动技术