



法门武术是秦巴地区尤其是川东北达州一带广为流传的健身项目。达川区石桥古镇法门武术历史悠久，具有独特的巴人地域风格，自成一家，有着深厚的群众基础。通过历代传人不断研习完善，形成了完整的套路、功法等，具有强身健体、养生及攻防竞技功能，是一项深受广大人民群众喜爱的传统健身项目。

法门武术的起源及发展

相传，法门武术系清初道士齐真人首创。清雍正年间，皇室为了维护清朝的统治，挑选武艺高强之人诛戮宫廷内有反清复明思想的人。其中，侠士涂云龙独自来到峨眉山隐居，与峨眉山僧道一起研习修炼法门武术，并收徒秘传法门武术。后经陆广、张正武、王华山等几代传人不断完善。

清光绪年间，峨眉山道士李天尚悟道法门真传。云游至达县石桥河（今达川区石桥镇），收徒传艺，将法门武术传授给当地世代行医、从小懂医尚武的郑宗周。数年后，郑宗周成为法门武术的第七代传人，并在石桥文昌宫教徒传艺，在观音岩办学校传授法门武术。在郑宗周收的弟子中，其长子郑德君（1920-1990年）7岁练就了武林绝学“二指禅功”。其另一弟子吴崇值练成了“一指功夫推豆腐”的绝技，两人并称法门武术的第八代传人。

法门武术经历代传人研习、完善，尤其是通过郑宗周、郑德君父子俩的潜心修炼及创新后，逐步发展成为中华武术的一大门派。为将自己的中医及武功知识奉献给社会，1984年，郑德君撰写了《法门武功》《伤寒论注解》等医功典籍。1986年，郑德君参加四川省民间传统气功大赛荣获全省第一名。

法门武术第九代传人郑锡渊、姚德海，为继承师父遗训，于2003年，创建了达州市巴山精武馆、奥运健身俱乐部。2011年6月，他俩登上央视七频道《乡土》栏目展示法门武术的绝技。2012年2月，郑锡渊、姚德海应邀出席来自50多个国家和地区、1000余人参加的“感恩杯”第十届香港国际武术节大赛，分别荣获法门武术、健身气功“一金一银”的好成绩。2013年8月，四川省武术协会正式批准成立四川省武术协会法门武术研究会。

2014年1月，法门武术被达州市人民政府列为非物质文化遗产。至此，达川区石桥镇武术协会、四川武术协会法门武术研究会、达州市巴山精武馆“两会一馆”，更加声名远播，广东、北京、湖南、湖北、江苏、重庆等省市的武术爱好者慕名前往拜师学艺。目前，石桥镇“两会一馆”已吸纳常年会员338人，先后开展法门武术培训班139期，学员达10690人。各大媒体纷纷予以报道或进行专题介绍，使法门武术蜚声海内外。

法门武术的第九代传人

现年56岁的姚德海先生出生于达川区石桥镇农丰村。小时候身体瘦弱的他，立志练武。1982年，刚上初中二年级的姚德海，在石桥电影院观看了李连杰主演的电影《少林寺》后，更加坚定了学武

的决心。

1985年，石桥镇武术协会成立后，随即开办武术培训班，在当地及周边掀起了武术热。1986年，刚初中毕业的姚德海拜郑德君为师，学医习武。在师父的言传身教下，姚德海一边学习《黄帝内经》《伤寒论》《脉学》等古典医学经典，一边苦练法门武术。由于勤学苦练，深受师父喜爱。师父向他秘传了法门武术的绝技气功十八段和拳、刀、剑、棍术等。从踢腿、马步、站桩、冲拳这类基本功，到吐纳吸气的内功，再到飞虎拦路、截刹脚等法门武术，终有所大成。

1990年，郑德君去世后，姚德海成为法门武术第九代传人，他遵照师父临终嘱咐，坚持研习法门武术，继续提高中医临床医术。经过不断进修，他先后在达县沿河乡卫生院、石桥镇卫生院工作，历任石桥镇卫生院院长、石桥镇中心卫生院中医科科长等职。他将武术与中医结合，运用法门武术锤炼身心、防治疾病，在医学上也取得了不凡的成绩。

姚德海自幼酷爱武术，是郑德君先生的关门弟子，身怀法门气功十八段、法门拳（对打对练、擒拿）、棍、剑、枪等法门武术的绝技。1991年6月，他取得“一级拳师证”“助理气功师证”。2005年，他获得国家武术散打一级裁判员资格。2012年3月，他加入中国武术协会，10月荣获国家武术段位六段。2013年12月，他被四川省武术运动管理中心授予“武术名人”称号，并载入《当代四川武术群英榜》。2014年，他获得武术段位考评员、指导员资格。2023年12月，他被四川省文化和旅游厅评选为“四川省乡村文化和旅游能人”。

如今，姚德海为中国武术协会会员、四川省武术协会法门武术研究会会长、达州市武术协会副主席、达川区石桥镇武术协会党支部书记兼会长、达川区双石（石桥、石梯）片区文化传播中心、达州市宝善文旅有限公司执行董事。

法门武术的弘扬传承

2021年11月29日，达川中学体育馆传出阵阵吼声，学生们正在这里进行法门武术——法门拳展演。近年来，在姚德海等人的努力下，四川省武术协会批准成立了武术协会法门武术研究会，该会与达州市体育局共同编写了《法门武术》一书，以图文并茂的形式将法门气功十八段、法门拳、剑、枪、棍等法门武术体系完整地展现。研究会还与四川文理学院体育学院签订了战略合作协议，搭建起武术科研合作、赛事交流、高端武术人才培养、校园传承和社会推广的新平台。

2015年，达川区教育科技局、达川区文化体育广播影视新闻出版局联合发出《关于开展“法门武术健身操”进校园试点工作的通知》。之后，石桥、银铁、五四、香隆、永进、道让等地的10所中小学选择将法门武术作为阳光体育运动。

为了更好地开展法门武术进校园活动，姚德海和郑锡渊指导制作了《法门武术健身操》DVD教学视频，并亲自到各学校定期上课，促进传统武术文化的保护和传承。

石桥古镇法门武术

□ 譙继（四川）

广告

百业商情

①致客户 提供相关资料，办理简便快捷。 ②关于收费 小格600元/3周 1000元/6周 大格1000元/3周
③致读者 使用本栏信息，请依法签合同。 ④关于我们 咨询电话：0818-2377273 19382875827(微信同号)

助力乡村振兴 壮大乡村产业

免费刊登 手续简便

闲置厂房出租

闲置厂房位于达川高新区河市镇长航街63号（达川区达县丝绸厂内）分别为二层楼面积约3500m²，三层楼面积约3500m²，两层面积约7000m²，全框架，全现浇。可分楼层租用，有专用通道上下。

若有意请联系：
13388213279
19162881723

空门市出租

通川区老一小附近有一面积约160m²空门市出租。有意者联系：13550112498



门市招租

我单位位于通川中路267号(79.11m²)、219、221号(68.04m²)、253号(9m²)、261号(32.76m²)、263号(43.68m²)的商业门市、位于西外福森国际建材家居批发市场(二期)2-1-23号、2-1-24号(两个共76.78m²)，可单租)商业门市招租。电话：2398799

粤甜甜(中峰蜂蜜)

品质纯正，产于花萼山保护区核心区内的野生花蜜。垂询电话：13882821922(微信同号)

开江贡米

国家地理标志产品，生态种植，营养丰富。联系电话：18780852111

招租

一单位所属通川区永兴路(广电中心C区)门市一间(50m²)；通川区健民路14号门市一间(17.8m²)；通川区通川中路108号2栋1-2-1号住房一间(106.29m²)对外公开招租。本次采用公开竞价方式，以价格最高者确定承租方，详询：唐春梅 19382863251；王瑞林 19382869381。

达州市青鸟印务有限公司承接印刷、CTP印版输出业务

该公司是达州市融媒体中心下属国企。拥有印刷设备北人45A机单、双塔报纸及书刊(正度)高速双面8色轮转机各一台；印版输出设备全自动CTP机2台；印刷及印版输出专业人员共20人。现常年对外承接报纸和书刊等印刷及印版输出业务。任老师(18881838248)