

武术

初级教程

Elementary Course

Martial Arts



李富刚

涂琳琳◎主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

教育部高等学校专业(体育教育)综合改革试点项目(71196806)
华东师范大学培育基地建设——体育(78140128)

武术初级教程

主 编 李富刚 涂琳琳

副主编 王俊峰 申彦庆 孙 博



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术初级教程 / 李富刚, 涂琳琳主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-308-14530-5

I. ①武… II. ①李…②涂… III. ①武术—中国—教材 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 061139 号

武术初级教程

主 编 李富刚 涂琳琳

责任编辑 徐 霞

封面设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江良诸印刷厂

开 本 710mm×960mm 1/16

印 张 15.75

字 数 283 千

版 印 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-14530-5

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

序 言

中华武术是一项深受传统文化影响,集养生、健身、防身、修身、审美等于一体的优秀民族传统体育项目。近代伊始,武术就被当时的有识之士和社会精英本着“强国强种”、重塑国民与国家形象的崇高使命纳入了现代学校体育的教育体系之中。新中国成立以来,武术被列入大、中、小学校的体育教学内容,历次体育教学大纲的修订和体育课程的改革,都把武术摆在重要位置,列为传统体育中唯一的必修内容,充分体现了国家在构建有中国特色的现代化基础课程体系时对保持民族性这一主题的深刻认识,对武术所具有的塑造青少年健康体魄与心灵世界,弘扬与培育民族精神的多维价值的高度肯定与积极阐扬。

在过去,体育与武术教育专家都在积极探索着切合学生身心发展规律与武术技能学习规律的有效武术教材内容与教学方法,并已取得一定成效,积累了不少经验。但不可否认的是,当前学校武术教育依然存在着“学生喜欢武术,但不喜欢武术课”、“武术课究竟教什么,怎么教,谁来教”等颇为根本、也颇为棘手的问题。这表明要让中华武术更好地融入现代学校教育体系,真正发挥其所具有的多维度的功能价值并非易事。

本教材是在新课程体育改革理念的引导与启发之下,在吸取与继承众多武术教材成功经验的基础之上,所开展的一次有关学校武术教学内容、教学方法与评价手段等的积极探索与大胆尝试。本教材认为,突破学校武术发展瓶颈的关键所在是要让套路活起来,让学生对套路的身心体验走向丰富与深入。故本教材同意打破那种只学其形、只注重量的累积的武术教学模式,主张选取短小精悍的经典拳种套路展开深度学习与体验,灵活运用教学方法,充分调动与发挥师生主体的能动作用。本教材在原有初级套路的基础上增添了传统套路以及招式的攻防实战教学内容,主张武术课程围绕着功法、套路、技击三位一体的路径与方法来设置与开展。本教材体现了学校武术教育教学改革的发展趋势,突出了教材的理论性、实用性、师范性等特点。本教材可供本科生、研究生、武术教师以及社会上的武术爱好者使用。

本教材包含理论、实践、评价、试题四大模块,第一模块为理论部分,主要介绍武术起源与发展,武术的内容与分类,武术的特点与作用,套路教学原则、特点、阶段与步骤、套路动作教学组织与方法等。第二模块为实践部分,主要介绍武术基本功、基本动作,五步拳、初级长拳、罗汉十八手等的动作分析、易犯错误以及攻防含义,同时还对中学武术竞赛组织与裁判等进行了简单介绍。第三模块为评价部分,主要介绍考试内容与评价方式等。第四模块为试题部分。本教材在主编总体设计下,进行集体讨论,分工编写,由李富刚、涂琳琳任主编,王俊峰、申彦庆、孙博任副主编;参加编写的人员有李富刚(华东师范大学)、涂琳琳(浙江大学)、王俊峰(郑州大学)、申彦庆(河南大学)、孙博(河南大学),书中武术动作示范者有王达(河南理工大学)、李富刚;全书最后由李富刚和涂琳琳统稿、定稿。

本教材是《教育部体育教育专业综合改革试点项目》的子课题——《武术》课程建设的研究成果,本书出版得到了《教育部体育教育专业综合改革项目》经费的资助,还得到浙江大学出版社徐霞老师、陈静毅老师的帮助与支持,在此表示衷心的感谢。编写中难免有错误及不足之处,尚希读者批评指正。

作 者

2014 年 10 月

Contents 目 录

一 理论部分

第一章 武术概论	3
第一节 武术的起源与发展	3
第二节 武术概念的演变	20
第三节 武术的内容与分类	23
第四节 武术的特点与作用	25
第五节 武术的文化内涵及其当代价值	30
第二章 武术套路教学的原则与步骤	35
第一节 套路教学的原则与特点	35
第二节 套路教学的阶段与步骤	37
第三章 套路动作教学的组织与方法	39
第一节 套路动作教学组织	39
第二节 套路动作教学方法	41

二 实践部分

第四章 武术基本功、基本动作	49
第一节 基本手型与步型	49

第二节 基本功与基本动作	55
第五章 五步拳套路动作分析	104
第一节 五步拳套路简介	104
第二节 五步拳套路动作名称	104
第三节 五步拳套路动作图解与教学	105
第四节 五步拳整套动作示范图	108
第六章 初级长拳第三路套路动作分析	113
第一节 初级长拳第三路套路简介	113
第二节 初级长拳第三路套路动作名称	114
第三节 初级长拳第三路套路动作图解与教学	115
第七章 罗汉十八手套路动作分析	149
第一节 罗汉十八手套路简介	149
第二节 罗汉十八手套路动作名称	150
第三节 罗汉十八手套路动作图解与教学	151
第八章 套路动作招式实战分析	183
第一节 初级长拳第三路套路动作攻防含义	183
第二节 罗汉十八手套路动作攻防含义	198
第九章 中学武术竞赛组织与评判	216
第一节 武术竞赛组织	216
第二节 武术竞赛评判	218

三 评价部分

第十章 考试与评价	221
第一节 考试评价组织方式	221
第二节 技术与能力考试内容	222

四 试题部分

第十一章 理论试题及答案	227
第一节 理论试题	227
第二节 试题参考答案	234
参考文献	241



理论部分





野合



第一章 武术概论

第一节 武术的起源与发展

一、武术的起源

关于武术的起源,研究者多持一种多元化的观点,认为它可追溯到原始人类的生产劳动、战争活动与宗教活动之中。首先,在原始社会,人与猛兽杂处,生存条件险恶,生活物资匮乏,狩猎是人们获取生活物资的一项重要活动,狩猎时所表演的带有巫术礼仪色彩的图腾歌舞活动、人与兽斗时所用的工具和身体技能等与武术有一定关系。在云南沧源的崖画上,就有人与动物搏斗的场景,不过也有学者将这种活动解读为一种神秘的巫术礼仪活动。其次,除了人与兽斗,人与人斗、部落与部落之间的战争生活也与早期武术活动直接相关。这种情况在原始社会后期就鲜明地体现出来,如传说中黄帝与炎帝、黄帝与蚩尤的战争等都在一定程度上反映了部落之间为争夺财物或复仇等的战争生活。《易经》上说:“民物相攫,而有武矣”。可以说,正是这种规模较大的战争生活催生了军事武艺的产生与发展。再次,原始社会某些具有巫术礼仪色彩的武术活动也反映了武术的萌芽,如《韩非子·五蠹》中记载:“当舜之时,有苗不服,……乃修教三年,执干戚舞,有苗乃服。”其中,干就是盾,戚就是斧。对这种以武舞形式出现的武术活动的解读存在差异,有人认为是“用武力威逼有苗臣服的意思”,但也有学者将其解读为一种带有宗教色彩的巫术礼仪活动。观点的差异恰恰反映了原始社会武术活动的复杂性、综合性的特征。尽管原始社会充满了武力搏杀活动和带有巫术礼仪色彩的武舞活动,但它还不是一种真正的武术活动,它们只是在极为低下的社会历史条件下所孕育出来的一种武术胚胎,还需要新的社会形态与文化的不断滋养与培育。

二、武术发展历程

(一) 先秦时期

先秦时期一般是指从公元前 21 世纪至公元前 221 年秦始皇统一六国的这段时间,这也就是我们通常所说的夏、商、周三代以及春秋、战国这几个历史时期。在这一时期,武术已由原始社会的萌芽形态逐渐发展成为一种具有相对独立意义的武术文化形态,除攻防外,还具有了教育、娱乐、表演等功能。这一时期,“田猎”和“武舞”成为武技训练的重要手段(田猎是训练各种武器的使用和驭马驾车技术;武舞是将实战的格杀经验按一定程式来训练)。西周建国初期,在周公旦的主持下制礼作乐,建立了一套礼乐制度。学校教育也初步形成规模和体系,“六艺”(即礼、乐、射、御、书、数)成为学校教育的主要内容。六艺中的前四艺都与武术有关,可见周代对武术的崇尚,但同时又非常注重“敬德崇礼”,“礼乐”之风也渗透到武术活动中。如《礼记·射义》中说:“故射者,进退周还必中礼,内志正,外体直,然后持弓矢审固;持弓矢审固,然后可以言中,此可以观德行矣。”可见,习射者在射箭时必须遵从一定的礼仪“程式”才能得射而言中,是否合乎礼仪,即“中礼”已成为观察习射者德行的标准。

春秋战国时期,礼乐制度随着西周王权的崩溃而“礼崩乐坏”。社会动荡,新兴地主阶级同奴隶贵族进行反复较量后最终登上政治舞台。武术在各国统治得以延续与各自发展势力的过程中起着极其重要的作用,因而统治者纷纷采取措施刺激武功,“隆技击”的局面在许多国家出现,民间习武之风昌盛,战国时出现了一个“以武犯禁”、被称为“侠”的特殊群体。这个新兴的、以武为业的专门团体主要靠自身武技效命于人,或靠传授私家武技而求得生存。他们的独立,使他们把精力全部用在增强技艺上,因而对武术自身技艺和理论水平的提高都起着一定作用。但武者们精湛的技艺并非总能用到军事战争上,他们也被统治者用来作为享乐的对象。春秋战国时期的角力手搏、斗剑活动颇为兴盛。“角力”在周代春秋时期主要作为“讲武”内容而被列为军事训练的手段而存在,有“礼”的约束。但到战国时期,角力活动已开始成为统治者消遣娱乐的对象。《汉书·刑法志》中记载了角力活动的这一变化:“春秋之后,稍增讲武之礼,以为戏乐,用相夸示,而秦更名为角抵,先王之礼没于淫乐中矣。”从史家的哀叹声中,我们可以看到这种以“两两相当”为特征的角力活动已具有了很强的娱乐观赏性。春秋战国时期,剑的制造以及剑术技艺都得到空前发展,除了在战争中发挥作用外,斗剑活动更是作为统治阶级的观赏娱乐活动在社会上盛行起来。汉人的民谚“吴王好击剑,百姓多剑瘢”就生动地反映了这一点。《庄子·说剑》篇

中更是详细描述了当时的斗剑情形,赵文王喜欢剑,于是便招揽了数千身穿短衣、头发蓬乱、性情刚烈的斗剑士,“日夜相击于前,死伤者岁百余人,好之不厌”。可见,这类斗剑活动尽管相当惨烈,但并不具备军事意义,而是纯粹为了满足统治者的个人喜好。

春秋战国时期,“礼崩乐坏”局面的出现,也使中国历史上出现了一个诸子蜂起、百家争鸣的文化繁盛期。“学在官府”的局面被打破,“私家之学”蔚然兴起,从而形成不同的学术流派,如儒、道、墨、法、阴阳、兵家、农家、杂家等。在这样的时代背景之下,人们在增进武术技艺的同时也会总结自己的武技经验,并在理论上加以深化。在总结与深化的过程中,可能就会受到某些学说与流派的影响。如《吴越春秋·勾践阴谋外传》中,就有一位剑术高超的女击剑家越女,她用道、阴阳、开闭、呼吸、形神、虚实等一系列范畴来阐述“手战之道”,从她的论述中我们似乎可以捕捉到阴阳学说的影子。而《庄子·说剑》篇中所记载的“夫为剑者,示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至”,则可能与兵家、道家哲学有一定关系。儒家对武术的影响主要表现在对“武德”的规范上,而对武德的追求可能源于西周时期的“礼乐”制度。“礼崩乐坏”之后,以孔子为代表的儒家则自觉维护周礼并加以阐扬,使道德修养深入习武人内心,逐渐成为品评习武人的一个重要标准,并成为后代习武人追求的一个价值目标。先秦时期的武术实践活动和零星武术理论思想的出现都对后来的武术文化形态产生了深远影响。

(二) 秦汉时期

秦汉时期,是中国历史上大一统的时期。秦统治苛严,“收天下之兵,聚之咸阳,销锋镝,铸以为金人十二,以弱天下之民”。但此举并未挽回它二世而亡的命运。秦代,角抵活动多在宫廷上演,如《史记·李斯列传》中记“(秦)二世在甘泉,方作角抵、俳优之观。”这里将角抵与俳优并列,可见二者具有不相上下的娱乐观赏价值。汉代正处于我国封建社会的上升时期,是一个欣欣向荣、朝气蓬勃的时代。这一时期的武术表演也呈现出质朴昂扬、雄健有力的精神气象。在一些汉画像砖石、墓壁上保存了丰富的武术活动场景,这里既有生动形象的角抵、斗剑活动,也有潇洒英武的剑舞表演,更有扛鼎、舞刀、走索、角抵混在一起的琳琅满目的“百戏”临摹,从这些尘封两千年之久的画像石上我们看到了一个极为丰富、饱满、充满非凡活力和旺盛生命力的异常热闹的世界。汉代的角抵活动在原来“两两相当,角力、角技艺”的基础上,广泛吸收舞蹈、音乐、杂技、戏剧和幻术等其他艺术活动内容,形成了规模庞大的综合性文体艺术——角抵戏,或曰“大角抵”、“角抵奇戏”,如融入了一定故事情节内容的《东海黄公》即属于此类。此时的角抵戏已由宫廷走向大众,每当上演“大角抵”时,观者如云。汉时,从上到下

习剑之风都很流行。如司马相如、东方朔等人,年少时都好习学剑术。“吴、越之君皆好勇,故其民至今好用剑,轻死易发。”(《汉书·地理志》)此时的剑术除了用于格斗较技外,在舞蹈文化的影响下,剑又向飘逸典雅的“剑舞”发展。如大家耳熟能详的“项庄舞剑,意在沛公”就证明了当时剑舞作为一种佐助酒兴的娱乐活动在军中广为流行。与此类似,《三国志·吴志·甘宁传》中也记载了甘宁、凌统、吕蒙的“双戟舞”、“刀舞”,显然这都是一种具有一定表演与观赏价值的个体性表演。它与《庄子·说剑》中相对惨烈的斗剑场景颇为不同,其娱乐性的成分更强。在汉代,刀成为军队中最主要的短兵器。刀剑之术、相扑、角抵活动开始东传日本。此外,武术理论上也有新的发展,司马迁在《史记·太史公自序》中说:“非信廉仁勇不能传兵论剑,与道同符;内可以治身,外可以应变,君子比德焉。”可见,良好的道德品质是“传兵论剑”的先决条件,习武活动已上升到“德”与“道”的高度,传兵论剑已成为一种内可治身、外可应变的修养之道。《汉书·艺文志》“兵技巧”类中也有与武术有关的《剑道》38篇、《手搏》6篇,尽管这些篇目已失传,但可见古人对武技的重视,可看出武技可通于的“道”的主流观点。

(三) 两晋南北朝时期

第一,东晋道士葛洪在《抱朴子·自叙》中说:“又曾受刀楯及单刀双戟,皆有口诀要术,以待取人,乃有秘法,其巧入神。若以此道与不晓者对,便可以当全独胜,所向无前矣。晚又学七尺杖术,可以入白刃,取大戟。”^①这则材料说明当时习武已有口诀要术,标志着武术有了较大发展。第二,以老庄思想解释儒家经典的“玄学”出现。“玄学”主要是以“贵无”思想为核心,要求人们摒绝一切内心思虑、感情,用玄思冥想达到“道”或“无”,把外部世界解释于内心。这样的一种观念,对当时人们“内养”、“内修”起到了积极作用,但却不利于武术中对抗性、竞争性方面的阐扬与发展。特别在剑器的发展上,只剩佩剑和舞剑两个功能,而失去了战场上的实战作用;晋代佩剑开始用木剑代替铁剑,并用金、银、玉、蚌、玳瑁来装饰剑首,佩剑纯为装饰,同时也成为具有神秘色彩的宗教法器。^②第三,养生理论、内丹术提出的“炼精化气、炼气化神”以及“精、气、神”等思想对后来的武术发展产生了一定的影响,特别是为明清时期“内家拳”的出现奠定了一定的理论基础。

① 抱朴子·自叙//诸子集成(第八册).上海:上海书店出版社,1986.

② 旷文楠.两晋南北朝武术的娱乐性发展.成都体育学院学报,1994(4):16-19.

(四) 隋唐时期

唐代长安二年(公元702年),开始实行武举制,用考试的办法选拔武勇人才,这一举措激发了人们习武的热情,促进了武术朝着规范化、制度化方向发展。在唐代,“枪”是军队的主要兵器。在宫中通常用“枪”来进行切磋比试,如李元吉(唐太宗之弟齐王)与尉迟敬德的比试,《旧唐书·尉迟敬德传》中记载:“敬德善解避稍……齐王元吉亦善马稍,闻而轻之,欲亲自试,命去稍刃,以杆相刺。敬德曰:‘纵使如刃,终不能伤,请勿除之,敬德稍谨当却刃。’元吉竟不能中。太宗问曰:‘夺稍、避稍,何者难易?’对曰:‘夺稍难。’乃命敬德夺元吉稍。元吉执稍跃马,志在刺之,敬德俄顷三夺其稍。”^①剑术表演已达到较高水平,开元年间裴旻将军的舞剑^②就与张旭的草书、李白的诗歌被当时人称为“三绝”,他则被后人誉为“剑圣”。杜甫的《观公孙大娘弟子舞剑器行》则为我们描写了名家表演剑器时的生动画面:“昔有佳人公孙氏,一舞剑器动四方。观者如山色沮丧,天地为之久低昂。霍如羿射九日落,矫如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒,罢如江海凝清光。……”此诗既从侧面描写了公孙氏剑器表演所具有的极强感染力,也从正面描写了公孙氏舞剑器时所展现出来的轻快洒脱、气势腾然的身法与动静结合的节奏韵律。此外,唐朝时徒手格斗技艺的角力、角抵、手搏、相扑等名称相杂混用,开展颇为兴盛,并传到日本,对日本武道影响较大。

(五) 宋元时期

宋代手工业、商业经济繁荣,全国兴起了规模较大的城市(如开封、洛阳、扬州、苏州、荆州等),其中宋都开封的人口达到一百多万,店铺林立、车水马龙。伴随着商业经济的繁荣、市民阶层的壮大,城市出现了专门的游艺场所“瓦舍”、“勾栏”,在这些场所武术表演丰富多彩,有使拳弄棒的,有举重的、打弹的、射箭的等。这些人以卖艺为生,促进了武术技艺的专业化、职业化、商业化发展。宋代表演武艺不仅在城市的游艺场所出现,在军中也有专门的人习练与表演。如诸军春教时,“禁中教场,呈试武艺,飞刀斫柳,走马舞刀,百艺俱呈”([宋]吴自牧,

① 旧唐书·尉迟敬德传.上海:上海古籍出版社,1986.

② 据《独异志》记载:“开元中,将军裴旻居母丧。诣道子,请于东都天宫寺画神鬼数壁,以资冥助。道子答曰:‘废画已久。若将军有意,为吾缠结,舞剑一曲,庶因猛厉,获通幽冥。’旻于是脱去縗服,若常时装饰,走马如飞,左旋右抽,掷剑入云,高数十丈,若电光下射,旻引手执鞘承之,剑透室而入。观者数千人,无不惊栗。道子于是援毫图壁,飒然风起,为天下之壮观。道子平生年画,得意无出于此者。”参见殷伟,殷斐然.剑:中华千古文人的侠客之梦.北京:中国文史出版社,2008:214.

《梦梁录》卷2)。在城市,还出现了以健身、娱乐为目的的武艺结社活动,如锦标社(主要练习射箭)、英略社(主要习枪弄棒)、角抵社(主要练习相扑)等。在农村,则出现了乡社这种武艺结社组织,人们忙时种田、闲时练武,团结在一起习练武艺、以防不测。宋元时期杂剧、戏曲中涉及很多武术的元素,使得武术与元杂剧相互吸取、相辅相成,使武术中的武打元素在舞台上取得辉煌成就,为后来的杂剧、戏曲以及武术艺术化的发展进一步奠定了基础。

(六) 明清时期

伴随着火器(热兵器)在军中的出现,并占主导地位,使武术(冷兵器)逐渐退出军事舞台,然而武术却并未因此走向衰败,反而迎来了新的发展时期,并基本形成了古代武术理论与训练体系。具体体现如下:

第一,不同风格的拳种流派开始形成,“十八般武艺”的名称出现。戚继光的《纪效新书·拳经捷要篇》中记载:“古今拳家,宋太祖有三十二势长拳,又有六步拳,猴拳,囟拳,名势各有所称而实大同小异。至今之温家七十二行拳,三十六合锁,二十四弃探马,八闪翻,十二短,此亦善者也。吕红八下虽刚,未及绵张短打,山东李半天之腿,鹰爪王之拿,千跌张之跌,张伯敬之打,少林寺之棍,与青田棍法相兼,杨氏枪法与巴子拳棍,皆今之有名者。虽各有所长,然传有上而无下,有下而无上,就可取胜于人,此不过偏于一隅。若以各家拳法兼而习之,正如常山蛇阵法,击首则尾应,击尾则首应,击其身而首尾相应,此谓上下周全,无有不胜。”^①何良成《阵纪选》中说:“学艺先学拳,次学棍。拳棍法明,则刀枪诸技特易易耳。如宋太祖之三十二势长拳、六步拳、猴拳、囟拳,名虽殊,而取下胜则一焉。温家之七十二行拳、三十六转合锁,二十四弃探马、八闪番、十二短,此又善之精者。吕红之八下、绵张之短打、李半天、曹聋子之腿、王鹰爪、唐养吾之拿、张伯敬之肘、千跌张之跌,他如童炎甫、刘邦协、李良钦、林琰之流,各有神授,世称无敌,然皆失其传而不能竟所奥矣。”^②《少林棍法阐宗》中说:“古人制艺必立意,吾人资性各有所长,岂可尽废。惟杨家枪、太祖长拳、绵张短打、孙家阳手棍、少林兼枪带棒,乃五家不传。苟能习练精熟,得其心印,余可敝帚弃之矣。”^③以上这些材料充分说明当时拳种流派众多,武术内容极为丰富多彩。明代朱国桢的《涌幢小品》中记载“十八般武艺”为弓、弩、枪、刀、剑、矛、盾、斧、钺、戟、鞭、铜、挝、殳、

① [明]戚继光. 纪效新书. 北京:人民体育出版社,1988:308.

② 马力. 中国古典武学秘籍录. 北京:人民体育出版社,2005:16.

③ 马力. 中国古典武学秘籍录. 北京:人民体育出版社,2005:155.

叉、钯头、绵绳、白打等。^①

第二,武术套路图谱书籍出现。如程宗猷的《单刀法选》是目前国内所见到的记载武术套路图谱最早的书籍材料,《单刀法选》主要记载了刀、棍以及步法演练的方法和运动路线图等,有助于武术的传授、交流和研究。

第三,内家拳的出现,如形意拳、太极拳、八卦掌等拳种都在这一时期得以形成,并运用中国哲学理论(太极、五行、八卦、阴阳等)来阐释拳理,重视内外兼修,修身养性,提高了武术的哲理旨趣,是武术雅化的一种体现。

第四,武术专著与其他文献资料大量出现。唐顺之的《武编》、茅元仪的《武备志》、何良臣的《阵纪选》、戚继光的《纪效新书》、程宗猷的《耕余剩技》(全书主要由四部分组成:少林棍法阐宗、长枪法选、单刀法选和蹶张心法)、吴殳的《手臂录》、程真如的《峨眉枪法》、俞大猷的《剑经》、黄百家的《内家拳法》、张孔昭的《拳经拳法备要》、苕乃周的《苕氏武技书》、王宗岳的《太极拳论》等以上武术文献的出现,既有助于武术技能的总结与传承,又极大地提升了武术的理论水平,为后人的研究奠定了资料基础。

第五,武德已有明确要求。如《苕氏武技书》中的《初学条目》中认为:“1)学拳宜向静处用功,不宜在人前卖弄精巧、夸张技艺,方能鞭策着里。2)学拳宜郑重其事,不可视为儿戏,则无苟且粗躁之弊。……21)学拳宜人品端方、简点寡言,以豪杰为法,以圣贤自命,方明哲保身等。”^②

第六,武术与气功导引养生功结合,促使武术内功出现,明确了武术“内外兼修”的训练体系。如拳术家练拳时讲究练气、练意、练力,并通过以“意”导“气”,以“气”催“力”,意到气到,气到力到,注重“意、气、力”三结合的训练方法。周伟良的《中国武术史》中认为,武术与气功的结合原因大致有三:①中国古代阴阳和谐哲学观的使然。②是练气活动对习武所具有的价值。③明清气功文化中所积存的神秘色彩对当时广大习武者产生的强烈吸引力。^③

第七,秘密结社成为武术主要的传习方式。这种结社组织主要有:①会党组织(如天地会、哥老会等);②教门组织(如白莲教、八卦教、青莲教等);③拳会组织(如义和拳、梅花拳、红拳会、少林会等)^④。它们一方面推动了武术活动的开展,加强了各门派武术之间的交流;但另一方面,也不能忽视其负面的影响,因

① 国家体委武术研究院. 中国武术史. 北京:人民体育出版社,1997:279.

② 马力. 中国古典武学秘籍录. 北京:人民体育出版社,2005:255-257.

③ 周伟良. 中国武术史. 北京:高等教育出版社,2003:92.

④ 周伟良. 中国武术史. 北京:高等教育出版社,2003:80.