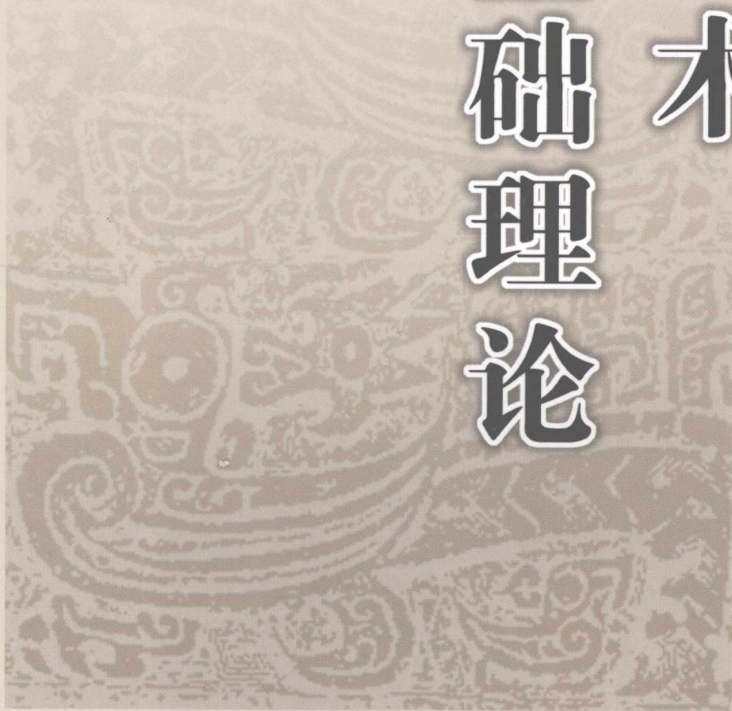


# 中国武术

## 基础理论

张泽正 著



人民体育出版社

# 中国武术基础理论

张泽正 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国武术基础理论/张泽正著. -北京:人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3301-4

I. 中… II. 张… III. 武术-中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 161600 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 23.5 印张 600 千字  
2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

\*

ISBN 978-7-5009-3301-4

定价:45.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

## 作者简介

张泽正 男，1960年7月生于山西定襄。1981年师从陈盛甫教授开始中国武术理论系统工程的研究。毕业于山西大学，后在山西省教育学院任教，同时担任山西省教育学院武术气功研究室主任。现任太原师范学院传统体育研究所所长，山西省区域经济与文化研究会常务理事、副秘书长，中国保健协会养生保健专业委员会会长助理、首席专家。

## 内 容 简 介

本书系统深入地论述了中国武术的基础理论与理论实质,较全面地反映了本学科的最新科研成果。全书共十一章,讨论的主题是:武术基础理论的基本学说、中国武术的击象体系、中国武术的十二根以及中国武术的道藏体系、易藏体系和循径理论。第一章为绪论,第二章重点论述了中国武术基础理论的基本学说。第三章和第四章为中国武术的象藏体系,着重介绍了五运六形十二根等中国武术运动的基本构件,是中国武术基础理论的核心部分。第五章以传统的道学思维为主体,阐述了中国武术的基本构成。第六章以传统的易学思维为基础,阐述了中国武学的基本构筑。第七章为武术的运动循径,系统分析了习武者在进行武术运动时所体现出来的行动路线和肢体躯干的运动轨迹。第八章为武术的时间观,系统分析了习武者在进行武术运动时所体现出来对时间的认识和对时间的把握利用。第九章为武术的方位观,系统分析了习武者在进行武术运动时所体现出来的对方位的认识和把握利用。第十章为武术的距离观,系统分析了习武者在进行武术运动时所体现出来的对距离的认识和把握利用。第十一章为武术的辩证观,系统分析了习武者在进行武术运动时所体现出来的对辩证的认识和把握利用。

本书可为体育科学与技术、保健与康复工程、医疗科学与人体建设工程、中国传统武术运动的教学、训练、科研以及所有的体育运动项目的教学、训练、科研提供中国传统理论的支持。可

供本专业和其他领域的相关专业和研究方向的科研人员、研究生、本科生作有关人体动作、运动、攻防以及人体能量转化和体育教学、训练、科研方面的教材或教学参考书。可作为身体健康锻炼者、身体残缺建设者、身体病症康复锻炼者和延年益寿修心养性者以及脑力开发和身体开发者实践、研究、探讨中科学系统、行之有效的理论依据。也可供喜欢中国古文化人士工作、休闲、研究的参考。

## 中国武术基础理论之序一

随着社会的需要、科技经济的不断进步以及人们对身体建设认识水平的提高，可以断言，未来人的身体健康投资将会迅速提高。中国武术基础理论正是指导人类认识自己身体状况、了解自己身体健康程度和实现自我身体建设恰到好处的科学，是中国古人行之有效而极为优秀的身心建设实践，是中国古人延年益寿、身心保健的经验总结。它融易学、道学、生物学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、中医学、西医学、心理学以及天文、地理、兵法、谋略、导引、养生等多门学科为一体，是内涵丰富的人体建设的理论基础，是人体运动动作的科学系统规范，是世人锻炼身体、增强体质、健康体魄久经实践考验的结果。其产生着一系列有效的技术手段，并早已广泛地应用于诸多领域，产生着巨大的防身、养生、健身、保健效益。它是一门古老且发展非常活跃的学科，新的理论、技术、方法和新的应用层出不穷。自中国武术基础理论形成以来，就引起了古代武学家和各领域专家、学者的高度重视，投入了极大的研究和应用热情。

太原师范学院传统体育研究所所长张泽正副教授，在导师陈盛甫教授数十年武术研究的基础上，在其父张维康老中医 80 年医学、武学研究、整理、挖掘的基础上，在祖上大量有关医学、武学抄书撰文的基础上，在恩师董渝峰、王信德的指点下，在夫人硕、博研究生导师李茹教授的亲自监督、策划、扶持下，在杨桦教授、朱瑞琪教授、康戈武教授、蔡仲林教授、杨铁犁博士、

罗冬梅博士、黄铁军博士、乔德才博士的鼎力支持下，根据自己近二十年武术专业教学、训练、科研的成果和经验，撰写了这本既面向高校教学使用，又适用于科研参考的著作。该书所蕴含的充实、严谨的基础性理论，有助于学生打下坚实的健身理论功底，同时书中介绍的一般性和少见的功夫、技艺，又为广大读者提供了广泛的解决实际问题的思路和方法。更令人欣喜的是国内外至今还没有如此完整系统论述人体运动动作与人体五脏六腑精气神血之间相互影响、相互协调、相互配合、相互转化的机理体系，真正填补了人体运动机理的空白。相信此书必将为攻防、保健、体育活动和人体建设的教学和相关工作的发展，起到一定的促进和推动作用。



## 中国武术基础理论之序二

纵观《中国武术基础理论》一书，一言一字皆藏中国武学之指南；一词一句皆含中国武术之运动真谛。从某种意义上说，中国武术基础理论是攻防之依据，不通晓基础理论的人，是无法谈论武道的。不论从武学和武术的科学涵义和科学发展来看，还是从中华民族的生存发展和本能性攻防的临阵实践来看，武术基础理论都是核心和基础性的。《中国武术基础理论》一书从人类与生俱来的攻防本能角度来立意，以人与人的搏打厮杀为契机，抓住攻杀战守人人都无法摆脱的人生主题，分章进行了阐发。

第一章主要讲武术基础理论的基本常识，并着重就武学与武术的相关问题展开了系统的论述，形成了中国武术基础理论的基本框架和模式。

第二章主要讲中国武术基础理论的基本学说，既讲了中国古老的学说本身，又重点讲述了中国古老学说在中国武术运动中所发挥的不可估量的作用。

第三章是武术基础理论的核心部分，主要讲的是中国武术运动构件之间的相互关系，并在中国古老阴阳学说、道气学说、五行学说、八卦学说的启迪下所形成的集攻防、表演、保健为一体的武术运动基础理论，并作了系统的阐述。

第四章主要讲人与中国武术运动之间极具联系的物质与现象，既讲了武术运动所必须的物质和现象，又重点阐述了武术运动所必须的物质和现象与武术运动的内在联系。

第五章主要讲中国武术运动的构成体系，以道气学说为主体，以构成中国武术运动的三大要素——功、技、艺为核心来展开论述，不仅涉及了武术运动的方方面面，而且对劲力的内外转化作了既科学明了又简便易学的介绍。

第六章主要讲中国武学的构成体系，以周易的八卦学说为主体，以构成中国武学的八大要素为核心来展开论述，不仅涉及了中国武学的方方面面，并且对武学的易藏内容作了既科学明了又简便易懂的介绍。

第七章主要讲中国武术的运动路线，既讲了中国武术古老的运动路线，又重点讲述了中国武术传统的攻守进退行径，并且对武术运行的轨迹作了既科学明了又简便易行的介绍。

第八章为武术的时间观，系统分析了习武者在进行武术运动时所体现出来对时间的认识和对时间的把握利用。

第九章为武术的方位观，系统分析了习武者在进行武术运动时所体现出来对方位的认识和对方位的把握利用。

第十章为武术的距离观，系统分析了习武者在进行武术运动时所体现出来对距离的认识和对距离的把握利用。

第十一章为武术的辩证观，系统分析了习武者在进行武术运动时所体现出来对辩证的认识和对辩证的把握利用。

该书撰写的主要特点是：

一、既不同于专讲套路运动的著作，又不同于专讲攻防动作的著作，也不同于专讲某一拳种和器械的著作，只是在中国武术运动的基础理论上做文章，系统地阐述武术运动的动作机理和运动规律，力求用中国文字来准确地表述中国武术这个统一完善的中华民族的古老运动的项目。

二、在中国武学与中国武术的交接点上，时时处处结合中国武术特有的文化积淀和攻防、保健、表演的本能来谈论中国武术运动的基础理论，具有十分明显的现实性、针对性和可操作性。

三、全书始终有一条主线贯穿，即什么是中国武术，什么是

中国武学？为什么要学练武术？武术应该怎样地准确表述？武术应该怎样地系统掌握？由于中国武术古老而神奇的事实，因此从其固有的阴阳学说、道气学说、五行学说、八卦学说这四大学说上做文章，所以该书能做到深入浅出，既富有科学性，又具有传统性，还蕴含着当代文明和中国古老经典的精髓。

四、坚持古为今用，洋为中用，能结合现代科学和中国武术几千年行之有效、经久不衰的文化积淀以及当今中国武术的实际来分析说明武术问题，故不仅有很强的历史感，而且还有很强的时代感。不仅可以引导人们掌握中华民族的古典文化精髓，而且还能鞭策世人着眼于现实和未来。

五、在文笔的韵色上，时时处处立足于大众，力求通俗生动、精道流畅，所以该书做到了通俗而不烂、精道而易懂，既有古典韵味，又有现代气息，蕴含深奥的中国武术内涵，是中国文化的又一次凝聚，是中国武术文化传承的依据，是中国武术文化走向世界、屹立于世界体坛的坚实后盾。

总的来说，无论从哪个角度上说，该书的完成，意味着武林人士多年的夙愿得以实现，几千年的梦想变成了现实。该书阐明了中国武术多少年来悬而未决的问题，系统阐述了中国武术多少年来都知道但又说不清的根本问题，该书第一次完整地对中国武术运动进行了万格一统的实质性论述，不仅奠定了中国武术理论的基础，而且揭示了体育运动与人体建设之间的根本所在，为世人进行身体锻炼奠定了古老而科学、行之有效而精道考量的中国人几千年身体力行的集攻防、保健、表演为一体的运动基础理论。让我们共同期盼着《中国武术基础理论》的早日出版，以使世人在身体锻炼中，能更好地把握运动与健身之间的内在联系和实质问题。

## 前 言

中国武术基础理论是研究运动性攻防、表演、保健等理论和方法的科学，运动和动作是武术基础理论的核心，是人类最重要的本能之一。在人类存活的身体内部，无时无刻不在进行着运动。在人类的日常生活、社会活动、科研生产以及学习、工作中，无时无刻不在进行着肢体的运动。中国武术基础理论就是系统论述身体内部运动与肢体外部运动相互依存、相互支持、相互配合和转化的一门综合性、交叉性学科。在理论上它涉及易学、道学、中医学、西医学、心理学、生物学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动保健学以及兵法谋略计策等众多学科的知识，在应用上又与其他许多领域的工程技术密切相关，其内涵可以概括为保健修炼、攻防训练、表演娱乐和身体建设。它既是武学研究领域的重要分支，又是实现延年益寿必不可少的运化手段。该学科的理论任务是运用一切相关科技研发武术运动的理论和方法，而其应用目标是创造能指导武术运动攻防实践决策和保健实践的理论决策体系。

自古以来，它始终受到武学界和关注自己身体健康者以及各应用领域的极大重视。人与人打打杀杀的胜败、人们延年益寿的愿望、人们健康长寿的实际、人们祛病除疾的需求、人的身体建设的必须，使中国武术的基础理论日趋完善。随着中国经济和文化的迅速发展，更使中国武术基础理论成为理论研究和功、技、艺开发的热门学科，其重要的学术价值和广泛的应用范围使得人们越来越认识到该课程知识的重要性，也吸引了各领域的科研人

员投入极高的学习热情。多年来，与中国武术基础理论相关的理论、专著、论文、科研成果层出不穷，使得该理论得以丰富和发展，形成了许多大类的武术基础理论和方法。但是现在多数理论只涉及部分中国武术基础理论知识的介绍，多学科、多角度、多层次系统地介绍该学科知识的著作还没有，能兼顾教学使用、科研参考的高校教材也没有。因此有必要将该学科涉及到的基本理论、基本方法原理和古今中外发展成熟的理论技术方法进行沉淀、提炼、归纳、整合、提纯，让广大读者能较系统地掌握中国武术运动的理论精髓，较全面地了解 and 掌握相关技术，这也正是撰写本书的初衷和希望本书能实现的目标。

本书是一本关于中国武术基础理论的著作，是在山西大学陈盛甫教授数十年武术理论研究的基础上，在名老中医张维康院长中西医学、易学、道学、武学研究、整理、挖掘以及其祖上大量有关医学、武学抄书撰记基础上，在武术家董渝峰、王信德特级教师的指点下，在山西大学硕、博研究生导师李茹教授的亲自监督、策划下，结合该课程多年教学实践经验及相关的科研成果，并查阅了大量的著作及科技文献，依据人体建设需要和学科发展趋势撰写而成的。它是已出版的《中国武术功夫》的兄弟篇，是中国武术理论系统工程的主体部分。在本书的撰写过程中，我们遵循以下三个原则：在结构安排上与该学科本身的知识体系相一致；在内容阐述上遵循人的认知规律；在选材上满足身体健康建设者和尊严捍卫者以及读者掌握经典、掌握健康长寿知识，汇入学科发展潮流的较高的教学目标。具体来说，本书具有下述特点：

### 一、内容广泛新颖

中国武术基础理论是一门非常根本的学科，是身体建设的机理。身体是人们完成任务的本钱，是自己远大理想实现的基础，是自己一切的载体。本书除了包含必须讲授的传统经典的重要内容之外，还收入了经实践证明有较大现实意义和广阔前景的新理论、新技术和新方法。本书包括武术藏象、武术十二

根、武术道藏、武术易藏和武术循径、武术运动的时间、武术运动的方位、武术运动的距离、武术运动的辩证。本书涵盖面大、内容多，不仅有利于不同专业教师、学生在体育教学时的根本把握，也能满足身体建设和延年益寿进行实质性探讨的要求。需要指出的是，本书某些内容超出了当前的教学大纲，其内容既能开拓读者的视野和知识面，提高读者深入学习的兴趣，还能适应教学发展的需要，同时也为科研工作提供了较广泛的解决实际问题的思路 and 手段。

### 二、结构清晰合理

学科知识的组织结构是否得当，将直接影响读者的学习效果。合理清晰的学科知识表述体系有利于读者对各种理论、方法的理解和记忆。本书在内容组织上呈现层次化、模块化，全书各章节都是由浅入深、先易后难、先具体后抽象来安排的。如武术藏象、武术道藏、武术易藏，虽内容上有些类似，但这样读者既能区分三者学说原理的不同，又能掌握三者辩证方法上的联系。另外，本书虽然主要是为本科生和研究生撰写，但也兼顾到了其他层面的读者。处理好分与合的统一，本书的前部及各章的前部可用于有关专业的教学使用，同时全书也适用于不同层次面从事相关科研和武学修炼中的参考。

### 三、注重基础

基础好坏是成材的关键，过硬的基础是成材教育的经验总结，也是科技高速发展的需要。本书自始至终非常强调和注意强化基本学说、基本概念、基础理论、基本方法。本书力求新与恒的统一，两者统一在知识的价值上。事物本质的性质和规律是最有魅力的，最基本、最有用的知识才是最有意义的，从而也是最长久的。只有掌握了基础的本质的知识，才能在日后的学习和科研中有后劲，才能在浩瀚的体育运动中找到与自己相适应的一得百得的身体保护和身体建设之道，才能在浩瀚的知识海洋中畅游，才能应对科技发展日新月异的挑战，使自己得以稳定地进步

和发展。也就是说，此书的内容是基础性的，是相对稳定的。

#### 四、注重讲理

为使广大读者真正掌握身体保护、身体建设和延年保健的知识及解决实际问题的方法，本书在阐明知识时注重不仅讲其然，还要讲其所以然，而不单纯是一些学说、模式，在此注意理论的严密性与表述浅显性的统一。由于中国武术基础理论这门课程与所有的运动理论密切相关，所以本书对于较经典的、普遍性的内容尽量挖掘其理论深度，而对于涉及较深奥理论的部分，则尽量用平实、直白的语言论述，避免因不必要的复杂的推论，使读者忽视基本原理及学术思想。

#### 五、详略得当

本书力求实现一种平衡，在所有的选材和内容撰写上兼顾，谈深说透与点到为止的平衡。在一些内容讨论过程中，关键问题要论述清楚，重点、难点要谈论明白，一般问题一带而过。这样使其既有一定的理论深度，又不使读者感到晦涩难懂，既保持一定的知识面，又不泛泛空洞，在此基础上通过读者自行知识内插，就可以产生巨大的知识积累。

以上努力的目的，在于力求读者对中国武术基础理论这门课程的深刻理解、牢固记忆、全面掌握、融会贯通，花费较少的时间，学到较多有价值、有意义、更能启迪自己智慧和能力的奥妙玄机，从而提高自己的活学活用能力、开发创新能力和保障自己有足够的身体运载能力。总而言之，中国武术基础理论这门课程的系统学习掌握，对任何一个人来说都是非常必要的。不说它对几千年中国文化的全面影响和广泛渗透是中国文化经典学说的凝聚，单从行之有效的身体建设、身体保健和延年益寿效应就让人得益匪浅了。

同时，基于强化基础的思想，为了加深对正文的理解，在前面的一些章节中我们论述了中国武术的本源和基础，随着学习的深入、水平的提高以及篇幅的限制在以后的各章节中则以详细论

述基础理论知识为主，减少了相关本源的讨论。

在浩瀚中国文化中，与中国武术基础理论直接密切相关或者说作为其先导课程的是：阴阳学说、道气学说、五行学说、连山易学、归藏易学、周易、黄帝内经、道学、五韬六略、孙子兵法、运动解剖学、运动生理学、运动医学、武术教材、体育教材等等。对于一般读者来说，不可能花费大量的精力和时间来掌握上述的每门知识。中国武术基础理论集上述知识的精髓为一体，读者只要系统学习掌握本书每一章的主要内容，就会对上述知识有一个本质性的了解和认识。

本书是“中国武术理论系统工程”的五大核心之一，对鼎力支持我进行科研工作的杨桦教授、朱瑞琪教授、康戈武教授、蔡仲林教授、杨铁犁博士、罗冬梅博士、黄铁军博士、乔德才博士表示衷心的感谢。本书的内容除了包含我们的某些科研成果外，还取材于古今诸多专家学者的成果和撰文，对他们以及我们研究所的工作人员，表示衷心的感谢，对李茹博士等为本书出版面世而辛勤努力工作的同志们表示衷心的感谢。

由于中国武术是一门古老而不断发展的经验性学科，不同修养、不同层次、不同品位、不同知识、不同运动目的的人，对其均有着不同的感受、不同的体味和不同的认识。虽说习武者思维的理念和理解的模式是传统、古老、统一的，但几千年来从古人的搏打厮杀、攻杀战守积累而成的中国武术，是很难进行阐述论说的。再加上本人的学识有限，可能没有完全达到大家所希望的目标，也不可避免地存在着错误和疏漏，敬请读者给予帮助和指点，以期“中国武术理论系统工程”能高质量、高标准地完成，为后人留下一部有用的中国武术的系统理论，使所有的中国人和世界人民都能健康长寿

作 者

2004年11月28日于山西大学



## 目 录

第一章 武术总论 .....	( 1 )
第一节 武术、武学和武术基础理论的概念 .....	( 2 )
一、武术的概念 .....	( 2 )
二、武学的概念 .....	( 4 )
三、武术基础理论的概念 .....	( 5 )
四、武家的概念 .....	( 6 )
五、武的概念 .....	( 6 )
六、武家、武学、武术间的相互关系 .....	( 7 )
第二节 武术基础理论的形成与发展 .....	( 7 )
第三节 武术理论体系的哲学基础 .....	( 11 )
一、阴阳二气是物质世界的本源 .....	( 11 )
二、人禀天地之气而生，形与神俱密不可分 .....	( 12 )
第四节 武术理论体系的认识 .....	( 17 )
一、人类是在相互联系和制约中不断发展的认识观 .....	( 17 )
二、武家对矛盾的认识 .....	( 19 )
三、武家对规律的认识 .....	( 22 )
第五节 武术基础理论的主要内容 .....	( 23 )
第六节 武术基础理论的基本特点 .....	( 27 )
第七节 武术基础理论概要 .....	( 37 )
一、中国武术理论的雏形 .....	( 37 )
二、中国武术理论的形成 .....	( 39 )