

内家拳

曾庆宗 著



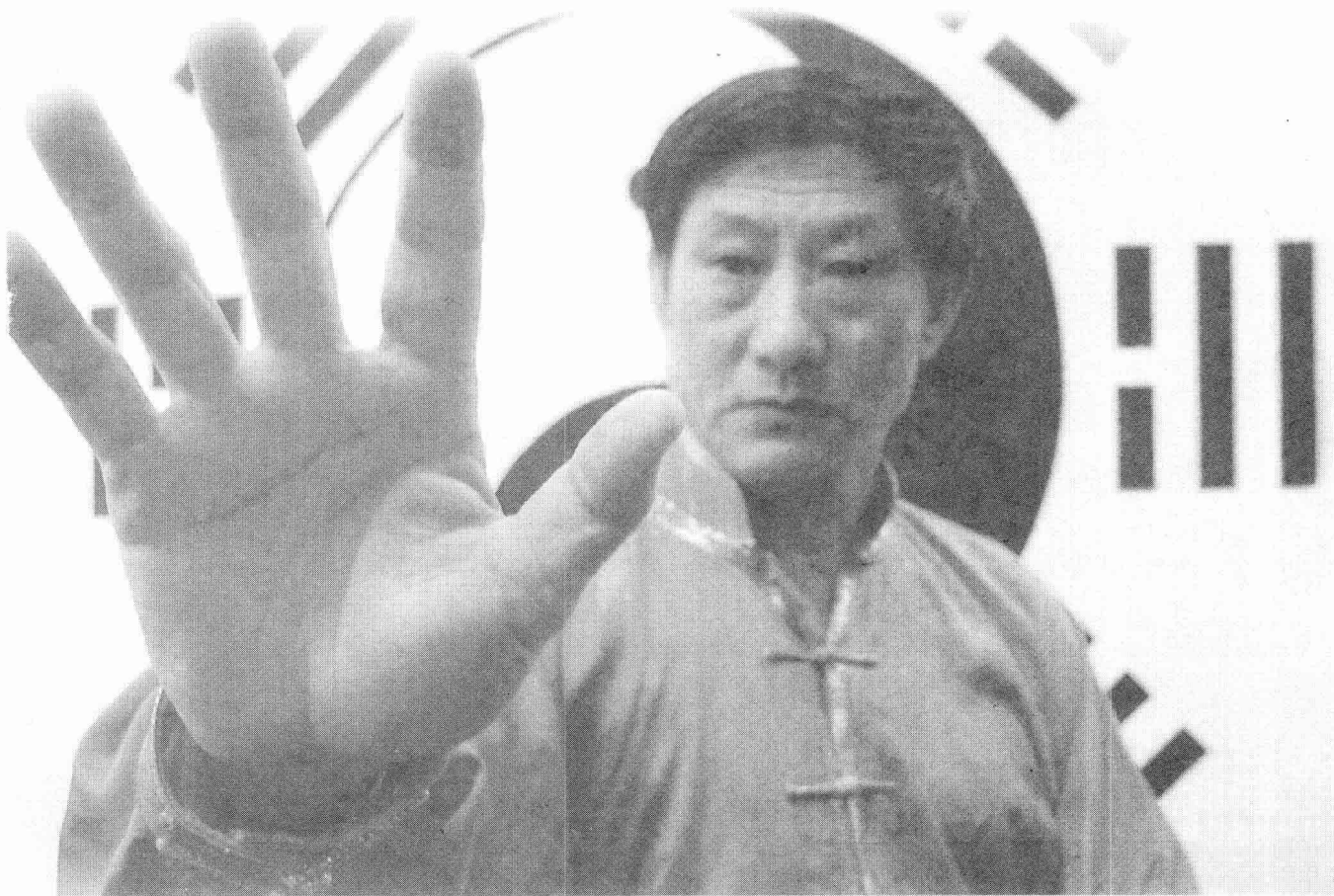
曾庆宗武术医学 文化研究文集

四川大学出版社



内家拳

ZENG QINGZONG WUSHU YIXUE WENHUA YANJIU WENJI



曾庆宗武术医学 文化研究文集

曾庆宗 著

四川大学出版社



责任编辑:陈克坚
责任校对:王 锋
封面设计:罗 光
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

曾庆宗武术医学文化研究文集 / 曾庆宗著. —成都:
四川大学出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5614-4782-6

I. ①曾… II. ①曾… III. ①武术—文化—中国—文
集 IV. ①G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052395 号

书名 曾庆宗武术医学文化研究文集

著 者	曾庆宗
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4782-6
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	13.75
字 数	321 千字
版 次	2010 年 5 月第 1 版
印 次	2010 年 5 月第 1 次印刷
定 价	38.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

为弘扬中华传统
文化而努力

卿希泰

2009年9月14日

卿希泰，四川三台县人，现任“四川大学文科杰出教授”（院士待遇），“985”工程“宗教与社会研究”创新基地首席专家，四川大学公共管理学院教授委员会主席，四川大学宗教所名誉所长、教授、博士生导师，《宗教学研究》杂志主编，兼任中国宗教学学会副会长、全国宗教学学科规划组（学科评审组）副组长、全国首届高等学校哲学学科教学指导委员会委员、四川省首届哲学学科学术带头人、四川省社会科学界联合会顾问、四川省国际文化交流中心顾问。

曾庆宗先生为武术气功医学
走向世界，功不可没

薛永新

2009. 9. 14

薛永新，成都恩威集团公司总裁，四川省社会科学院特约研究员，四川大学客座教授。由于其公司的拳头产品“洁尔阴”来自道家奇人李真果大师的教诲启发研制而成，因此他对道家武术和医学非常热爱，并斥巨资在鹤鸣山修建“道源圣城”。

言有所改 研有所成。
弘揚中華武術真髓仍
是常務之急。

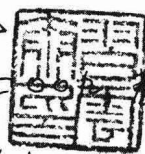
周西寬
二零一九年九月廿日

周西宽，著名体育史专家，原国务院学位委员会学科评议组成员（体育组召集人），体育人文社会学博士生导师、教授，原成都体育学院院长。

中华武术是世界文化
宝库中的明珠。

你有着坚若磐石、厚积薄发
的实力，相信会为中国武术在世
界上发扬光大贡献力量。

习云泰



教师节

习云泰敬书

习云泰，中国当代十大武术名教授，世界著名十大武术教授，中国武术最高段位九段，世界著名武术教育家，自 1992 年起，终身享受国务院政府特殊津贴。

为庆先生大作出版题

集贤侯文现之大可

闾中武术之精微

庚寅年正月于兰州心莲



郝心莲，博士、研究员，中国武术九段、中国武术协会科研委员会副主任、中国书画学会副会长、国际武术联盟总会副会长、甘肃武术协会主席。

前言

笔者 1941 年 4 月 22 日生于重庆土桥赵武州坝，峨眉“五龙二猴子”首龙张裕龙是我的亲姨公。他高超的武功、显赫的事迹使我对他很崇敬，也使我自小对武术产生了浓厚的兴趣。我在姨公那里学习了“峨眉擒拿串子手”，迈出了学习中华武术的第一步。

1959 年，我考入中国电子科技大学数学系。大学期间，我虽然是游泳队的队员，却经常参加武术队的活动，和武术队的队长张荫是好朋友。1965 年大学毕业后，我到二机部第九研究设计院设计部第四研究所工作。1966 年我认识了八卦名家高子英老师，在他那里学习了八卦掌。同时我有三个徒弟：庞春茂、邵助功、陈太斌，后来我又在绵阳地区收了谌国富、廖朗等众多徒弟，在攀枝花收了韩峰、张大伟、李海东等众多徒弟。1976 年我调入四川大学无线电系，从此就有很多和成都市武林同好进行切磋交流的机会。在此期间，我当选为“四川大学武术气功协会”主席，在四川大学和望江公园推广我的武技，并收了徐勤、徐基伟、陈永安、李德富、雷根生、何平等众多徒弟。1984 年我被评选为“全国千名优秀武术辅导员”，代表四川参加北京授奖大会。1966 年开始，因为工作关系，我经常在全国各大城市出差，由于喜爱武术的缘故，一般都是凌晨三四点钟就起床，到各公园结识有真才实学的武学大师，向他们讨教学习。其中有，居住在上海的青城山炼丹士叶丹一老师，他是冯玉祥的侍卫长，教了我“五气朝元功”、“五气吐纳功”、“金钟罩铁布衫功”和部分内丹术；西凉掌名拳家薛子发老师，我向他学习了“拿一指”和“被拿一指”的擒拿术；太极名家顾留馨先生，我向顾先生请教了太极拳并和他练习了太极推手；大成拳邱老师，我和开封的张文献从他那里得到了《大成拳论》手抄本；段子良老师，在北京月潭公园，我长时间向段老师学习了“无极拳”功夫；姚宗勋老师，我在北京月潭公园斜对面的公园跟姚老师学习了大成拳站桩，并和在那里练习大成拳的朋友练习推手打手技艺；我还跟紫竹院的赵老师及其弟子练习大成拳，得到他们很多有关大成拳的小册子；沙国政老师，在“全国千名优秀武术辅导员”代表大会期间，我和郝心莲先生、八卦掌大家沙老师同住一个房间，有机会向沙老师学习八卦掌和太极对打，后来在重庆举行散打比赛期间，我又向沙老师学习；在西安武术观摩会期间，我和林文涛向符茂奎老师学习了他的“通臂反臂手”，其和太极拳的棚劲^{〔1〕}相似，但更激烈；成都螳螂拳家杨富芬是我多年的武术老师，他教了我“螳螂七星步”功力训练法、“螳螂拳”，他的杨家枪和杨家刀是我见过的练得最好的器械，刀舞动起来刀光一片，有水泼不进之感；钟俊之老师，他是我的火龙拳老师，教了我“七把劲气功”和“火龙拳”。当时在体育馆他的两个学生王立山、程明贤后来也成为我的弟子，火龙拳在峨眉武术里面技法是相当突出的。

〔1〕 棚劲，是太极拳的母劲，即基本劲，是太极拳功夫的一种表现。棚劲实际上是一种圆润劲、膨胀劲、刚柔相济的弹性劲，即是中定劲、无力点、无力源的混元劲。在杨氏老谱中称“横竖劲”。再说得透彻一些，棚劲就是一种高度自律协调的自然撑合力。



因为我有这些老师的教导，所以总想把中华传统武术最精华的东西提炼出来。1982年，全国武术工作会议召开，把我国的武术工作推向一个新的阶段：（1）鼓励私人创办拳社，民间武术活动更加活跃。（2）连续三年进行了全国武术观摩比赛（1983—1985），各省也进行了相应的推荐、选拔和挖掘。（3）各种武术刊物相继创刊，如《武林》、《中华武术》、《精武》、《搏击》、《武术健身》、《武魂》等都是面向全国发行的，各省也定期和不定期的出刊，掀起了武术运动的新高潮。（4）对中华武术进行挖掘整理，并通过武术研究院、所、馆、站等开展活动。我当时在四川大学计算机系工作，教Lisp语言，搞人工智能研究，但在这种武术发展的大好形势下，1986年我抱着对武术事业的奉献精神，在成都体育学院周西宽院长和全国政协副主席习云泰教授的鼓励下，离开四川大学，调入成都体育学院武术研究室工作，我是全国唯一一个从名牌大学转入体育学院工作的教师。1987、1988、1989、1990四年来，我在各种书籍杂志上发表武术气功文章共25篇，共参加全国科学研究讨论会五次，两次在大会上作报告，入选并公开刊登论文共计8篇。在第一次科讨会上一次就投稿14篇，获奖4篇，可见我对武术之狂热和投入。1990年，我作为成都体育学院的教师参加了“全国体育学院武术教师进修班”，进修了孙氏太极拳。从1982年至1991年，我在全国各报刊上发表了几十篇文章，这当中有很多文章收录在本文集中，反映了当时武术当中很多重大问题的争论和武术发展的进程，诸如《太极拳是谁创造的》、《中华武术应该搞怎样的散打》、《中华武术发展的现状和将来》等。

1991年，我作为成都体育学院武术教授，接受瑞典斯德哥尔摩大学中文系的邀请去讲学，主题是“太极、道教和水——太极拳哲理探索和太极道教的哲学思想”，国家武术协会主席徐才先生和成都体育学院亲自为我写了介绍信和简介使我能够顺利成行。后来我就留在瑞典，创办武馆、针灸医院。在瑞典十多年后，我创建了“曾庆宗武医学院”。在这期间，我一边教授众多的瑞典学生学习武术和气功，收徒弟二十多人，一边为众多的瑞典病人治病，在武术方面有了很多新的收获，在武医结合方面也有了体会，同时我对道教的内丹术进行了深钻和实践。一直以来，我都想把自己在武术和医学方面的成就贡献给祖国，发扬光大中国的武术气功文化、中医文化、道教文化。我从2007年开始着手整理原来的书稿，2008年对书稿进行了修订，2009年增加了一些内容，现在终于成书可以和广大读者见面了。

本书所有的观点和看法，来自我毕生钻研和实践中国武术医学文化的心得和体会，但由于个人体验的局限性，很多仅限于一家之言，阐述未必恰当，希望读者垂教指正。

曾庆宗

2009年8月于成都

目 录

武术与古代兵法·····	(1)
武术与象形 (仿生与格物) ·····	(18)
武术与系统科学·····	(25)
怎样看待峨眉武术·····	(37)
太极、道教和水	
——太极拳哲理探索·····	(50)
关于太极拳与道教太极图的关系	
——太极拳与道教关系考证和推理之一·····	(56)
半个世纪以来太极拳和道教关系争论的剖析	
——兼与浩文先生商榷·····	(62)
太极拳的行为、人品、发展和道家的关系	
——兼证太极拳为张三丰所创·····	(68)
以武术气功为核心的中国体育和西方体育之区别·····	(72)
《中华武术散打擂台赛竞赛规则》之我见	
——从《首届蓉城武术擂台赛暂行规则》谈起·····	(79)
中华武术散手规则制定的原则探讨	
——散手运动的定义和范畴·····	(82)
进军奥运会的战略	
——中国武术和气功的发展战略·····	(87)
太极拳的基本技法·····	(92)
剑术的基本技法·····	(97)
刀术的基本技法·····	(99)
擂台比武趣味浓	
——重庆武术精英擂台赛花絮·····	(101)
智、勇、技的搏击	
——蓉城武术擂台赛综述·····	(103)
可用计算机表现的两个武术数学模型·····	(105)
GSM, 一条金色的纽带	
——浅谈气功和现代科学·····	(110)
1991 年去瑞典时成都体育学院对曾庆宗的介绍 ·····	(112)
曾庆宗情况补充·····	(116)
我的老师和学生·····	(118)



曾氏太极拳形成过程

——大成峨眉招法太极拳·····	(124)
我的两套功法的形成·····	(125)
关于武术分类之我见·····	(126)
武医结合是一个更好的发展方向·····	(128)
关于现代武术的剖析·····	(131)
关于太极拳若干问题的探讨·····	(134)
武术定义之我见·····	(140)
我对气功的定义和见解·····	(143)
我对中西方医学比较的一些看法·····	(147)
一个必须讨论、研究和解决的重大新问题·····	(152)
附 录·····	(156)
后 记（一）·····	(205)
后 记（二）·····	(206)

武术与古代兵法

引言

从三皇五帝到现在，上下五千年的中华民族发展史，也是一部战争史。“黄帝以德守之，以刑伐之”，即黄帝以仁德安定天下，用武力讨伐敌人。在涿鹿之野讨伐蚩尤，战而胜之，为炎黄子孙奠定了根基。从此，中华民族在这块土地上外御强敌，内统国民，文治武功，进行着改朝换代的社会更新，而所有这一些都离不开频繁战争。实践出真知，古代有名的军事家对各种典型战例进行了整理，以阐述战争之道、之法、之术，供给后来的军事家参考学习。战争产生了兵法，兵法指导了战争，并在战争中得到检验和发展。战争也促进了武器的进化，兵法提出了对新武器的要求。对于将领和士兵而言，也磨砺了他们对武器的应用技巧。战争锻炼了将领和士兵，也提高了他们使用器械和徒手搏斗的技术。从这种意义上讲，战争中产生了武术、武器；并且也检验了武术和武器，促进了武术的发展和变革，增加了新的武术器械和技击内容。战争是群体之间的战斗。在漫长的冷兵器时代，群体之间的战斗是经过个体持械或徒手进行的。而这种个体持械或徒手进行搏击的技术就是武术的核心，即武术技击术。换言之，从某种意义上讲，武术技击、搏斗是战争的缩小，是个体之间的战争。兵法指导着战争，缩小而言之，兵法也指导着武术。兵法当之无愧是武术理论指导思想中的重要内容。兵法是战争的理论指导，武术是从事战争的个体的技艺支撑。兵法和武术同时在战争中得到发展、检验和运用。所以，“兵武同源”的说法指的就是兵法、武术、战争间的这种密切关系。自古以来，武术的好手都喜爱兵法，正所谓“古来习拳知兵法，不知兵法莫练拳”。而出名的战将，一般武艺也相当高超。全面地、深入地了解兵法，对于习武者，可以更加明晰武术的发展史、武器发展史，看清武术的发展前途和个人习武的发展方向；可以用兵法来培育和启迪武术技击思想，提高技击理论水平，指导技击实践，增加武术的技击实用性；可以借鉴兵法中的将道^[1]思想来从事武术技击的教练指导工作；能进一步搞清武德和兵德的关系，培养自己良好的心境品质，使自身的武技能服务于人民，造福于大众。

一、古代兵法简介

在我国，古代的兵书非常丰富。早在《汉书·艺文志》中就有兵书 53 部，计 790 篇。1988 年 9 月出版的《中国兵书知见录》共著录兵书 2380 部、23503 卷（959 部不知卷数，未计在内），其中存世兵书 2308 部，18567 卷（731 部不知卷数，未计在内）；存目

[1] 《孙子兵法》提出的五项“将道”：智、信、仁、勇、严。



兵书 1072 部，4936 卷（228 部不知卷数，未计在内）。在这些浩繁的兵书中，我们为大家介绍 10 部，以供武术爱好者参考。其中有七部来自《武经七书》。《武经七书》是宋神宗元丰年间（1078—1085）颁行于武学（军事学校）必读的 7 部兵书。它包括《孙子》、《司马法》、《尉缭子》、《六韬》、《吴子》、《三略》和《唐李问对》。南宋高宗时，曾指定《武经七书》为选拔将领的考试内容之一。可以说它基本上包括了北宋以前我国古代军事著作的代表作。另外三部是明朝戚继光的《纪效新书》，何良臣的《阵纪》和尹宾商（又名“白毫子”）的《兵罍（léi）》。这 10 部书都是我国冷兵器时代战争指挥者的智慧结晶和经验总结，在军事理论上和战争实践上，都曾起过重要的指导作用。从武术的角度讲，其在武术理论上和技击术实践上也起着重要的指导作用。它们是武术理论和实践取之不尽的知识宝库。现把这 10 本主要的兵书简介于下，以使学武者对兵法书籍有较全面的了解。

（1）《孙子》。即《汉书·艺文志》记载的《吴孙子》，春秋末期吴国将领孙武所著，是我国最早最杰出的军事著作。它共有上、中、下三卷，十三篇。即始计、作战、谋攻、军形、兵势、虚实、军争、九变、行军、地形、九地、火攻、用间共十三章，所以又叫《孙子十三篇》。

（2）《司马法》。大约成书于战国初期，是古代重要兵书之一，为司马穰苴所著。原著共一百五十五卷，现仅残存上、中、下三卷五篇，即仁本、天子之义、定爵、严位、用众五篇。

（3）《尉缭子》。一般认为该书成书在秦前“六国时”，为梁惠王（公元前 369—前 319 年在位）时的尉缭子所著。本书的主要内容谈的是军事问题，但也涉及与军事有关的政治、经济、法律等问题。故《汉书·艺文志》又把它列入杂家。该书共有五卷二十四篇。其中，天官、兵谈、制谈、战威、攻权、守权、十二陵、武议、将理、治本、战权十一篇对武术较有参考价值。

（4）《六韬》。是以周文王、武王与姜太公对话的形式写成的。所以相传为姜太公吕望所著。但经考证为周显王（公元前 368—前 321）时的著作，不是殷周之际的姜太公所著。这是一部有价值的兵书，其分为文韬、武韬、龙韬、虎韬、豹韬、犬韬，共计六卷六十篇。

（5）《吴子》。相传为战国时吴起所著。该书载有图国、料敌、治兵、论将、应变、励士六篇，是一部较有价值的兵书。

（6）《三略》。也叫《黄石公三略》，传说是汉初黄石公（又称圯上老人）所著，传给汉代张良的。《三略》一书杂采儒家的仁、义、礼，法家的权、术、势，墨家的尚贤，道家的重柔。书中讲政治策略手段较多。全书三卷为上、中、下三种谋略。

（7）《唐李问对》。是《唐太宗与李靖问对》的简称，也称《李靖问对》或《问对》。该书传说是唐代名将李靖所著。《问对》把军事学术的研究方法，从哲学推理发展到理论和实际密切结合，在总结战争经验的基础上发展战略战术原则使其科学化。《问对》一书丝毫不涉及迷信的说法，本着真理来源于实践的原则，是难能可贵的。该书分上、中、下三卷，是我国古代一部很有价值的兵书，于武学也有较大的参考价值。

（8）《纪效新书》。明朝戚继光著。全书十八卷，内容十分丰富，在戚氏身后数百年间，一直是兵家必读之书。“凡有奇兵者，莫不宗之。”而且它本身又是一部武术典籍。如卷十长兵短用说篇，卷十一藤牌总说篇，卷十二短兵长用说篇，卷十三射法篇，卷十四拳

经捷要篇等也都可归为武术资料。所以《纪效新书》是兵武同源的最好佐证材料之一。它反映了注重实践的兵家必须深明武艺之道“尤贵于艺精”，才能避免纸上谈兵，识别武艺的真伪，才能避免人云亦云，把话说到关键处，落到实际上。本书给武术爱好者以切合实际的兵法启示和武艺诀要。

(9)《阵纪》。明朝何良臣著。该书计有四卷二十二类。一卷有募选、束伍、教练、致用、赏罚、节制。二卷有奇正、虚实、众寡、卒伍、技用。三卷有陈宜、战令、战机。四卷有摧陷、因势、车战、骑战、步战、水战、火战、夜战、山林谷泽之战、风雨雪雾之战。共六十六篇。《四库全书总目·阵纪提要》中讲到“明代谈兵之家，自戚继光诸书外，往往摭陈言，横生鄙论，如汤光烈之掘穿藏锥、彭翔之木人火马，殆如戏剧，惟良臣当嘉靖中海滨弗靖之时，身在军中，目睹形势，非凭虚理断、攘袂坐谈者可比，在明代兵家，尤为切实近理者矣。”其在募选上、教练上、习武过程上及重视武术在军队中的作用上都有独创的见解。特别是它首先明确地提出了在军中“拳棍为诸艺之本源”的论点。

(10)《兵𦏧(léi)》。𦏧者，包罗、囊括的意思。兵𦏧即兵法之精要，武经之大成皆被囊括，包罗于其中之意。作者是明代人尹宾商，又名“白毫子”。他将前人的兵法思想的精粹，锤炼为36个字，采用抽象、比兴的方法，对每个字做了精辟入微、恰如其分的概括分析，言简意赅，发人深省，不失为对浩瀚兵书的简明概括。

二、审时、识势、料敌、知己、始计第一

始计，就是战前的打算，古代称为庙算。在《孙子兵法》第一篇就叙述了决定战争成败的五个基本因素，即“一曰道，二曰天，三曰地，四曰将，五曰法”。又说：“夫未战而庙算者，得算多也；未战而庙算不胜者，得算少也。多算胜，少算不胜，而况于无算乎？吾以此观之，胜负见矣。”这里算是广泛的打算、准备的意思，即强调一国之所以战争能胜，是因为战前它本身就从五个方面具备了战胜的因素。这从哲理上来讲，是强调自身武备的完善，才能立于不败之地，强调内因的主观能动性；对于军事家或将军则是强调自身的德、智、体的全面修炼程度。

根据算的程度，即自身的完善程度，《唐李问对》将上述五算分为三等。太宗问：古人的兵法，哪家是最深奥的？李靖答：我曾把兵法分为三等，使学习的人循序渐进，逐步达到精通。一是“道”，二是“天地”，三是“将法”。所谓“道”是极为精深微妙的，就是《易经·系辞》所说的最有智慧的人，是不用刑杀而能服人的；所谓“天”是指夜间和白昼而言；所谓“地”是指险易而言。善于用兵的人，能够利用夜间夺取白天难以取得的胜利，能够利用不利地形去进攻占有有利地形的敌人。孟子所说天时地利就是这个道理。所谓“将法”，是指善于任用贤能和使用优良的兵器，就是《三略》所说的“得到贤能之士就能胜利”和管仲所说的“器械必须坚固锋利”的道理。

太宗说：我认为不战而使敌人屈服的是上等，百战百胜的是中等，深沟高垒坚阵防守的是下等。而且李靖将军事家也分为三等，即如张良、范蠡、孙武三人成功以后，就毫无牵挂地超然引退，不知去向，若不是懂得“道”的微妙，怎能那样呢？如乐毅、管仲、诸葛亮能够战必胜，守必固，若不是明察天时地利，怎能那样呢？其次如王猛的安定前秦，谢安的捍卫东晋，若不是善于任用良将选择人才，修备甲兵以求自固，怎能那样呢？所以



学习兵法，必须先由下等到中等，由中等到上等，才能逐渐由浅入深；否则的话，只不过是纸上空谈，只知道背诵兵法的条文，那是不足取法的。

这些道理引申到武术中来，对于武术事业的发展也有借鉴作用。一方面，它对我国武术事业战略发展方向的规划有积极影响，是关系武术事业发展前途的头等重要的大事。这就要求人们充分认识武术在整个社会历史长河中的地位和作用，要求充分认识武术在当前历史条件下的地位和作用；充分估计和发挥武术的积极功能；详细分析武术能在哪些方面为社会培养人才，哪些方面能走向世界，对整个人类的社会进步作出贡献；并在设立相应的组织机构，从事研究教育，选拔培养人才，制定竞赛制度等方面做出相应的考虑和安排。主动及时地做好这方面的规划，才能推动武术事业的发展，充分发挥武术事业的社会作用，才能使整个武术事业再创辉煌。另一方面，对于个人来讲，能否在武术事业中有所造诣，一定要有充分的环境支撑，个人的愿望和社会、时代的要求相吻合，才会有所成就，即“时势造英雄”，个人要充分认准这种时机，这叫审时。在充分分析自身条件和环境条件后，再选择自己在武术事业中的努力方向：是将武术作为专业或是作为业余爱好，如果是专业又干什么样的武职工作，是搞武术科研或是教学，是从事套路或是从事散手，是为了当武警、特种部队、保安人员等武职人员的需要，是为了和医学、气功相结合而从事武医工作等等；如果是业余的学习武术，是为了增强自己的自卫能力或仅是为了身体健康，是为了陶冶性情或者是为了治病延年。即对自己学习武术的目的、条件和效果要进行一定的“庙算”，才能有恰当的选择和较满意的结果，这叫识势。如果要成为武术技击家，除审时、识势外，还需要有料敌、知己的能力。因为一个武术技击家要成长起来，必须要有天时、地利、人和的条件。勇敢的技击术要能得到发挥，社会需要，国家重视，英雄才有用武之地。如果国家要选武术技击之士，则和兵法中选材的标准有共同的地方，这就是要选“虎贲”之士，要选“其力气之大可以轻而举鼎，行动轻捷，能够追击战马”，要选敢于“拿旗斩将”、勇敢无比、遵守纪律、便于培养使用的人才。如果国家认为你是个人才，将你选拔出来，爱护并重用你，培养你，你就有可能成为武术技击队伍中的精英。这就是所谓的天时、机遇。就现实角度而言，是国家的需要，对武术发展方向有这种要求。如果武术只发展套路而不发展技击术，则练习武术技击术的人一定是没有前途的；成长要有好的环境，这就是地利；要有老师的培养和良友、伙伴的切磋与练习，这就是所谓的人。再加上自己良好的素质和根基，天生的勇毅和健全的体魄，在良好的环境下，给以锤炼，这样就会逐步成长起来。当你有了一定的技击本领后，就会和别人经常进行技击。技击前、技击中，你能料敌如神，能充分发挥出自己的特长，知己知彼，不断地在技击中取得胜利，这样你一定能成为一个武术技击高手。

兵法中将军军事家分为三等，武术家也同样可分为三等。如董海川、李洛能、张三丰、王宗岳等诸多拳派的创始人，他们悟“道”深微，能创立一个拳种门派出来。未见他们多次与敌手较量，但大家的心目中是佩服他们的，是公认他们的武技和功绩的。他们功成而安然隐退，他们和他们的事迹都披上了一些玄妙和神奇的色彩，是武林中张良之类的人物。如王芗斋、程庭华、韩慕侠等人，平生较技颇多，身经百战而取得胜利，当属诸葛亮之类的人物；如吴鉴泉等类拳家，柔化独步，特善于防守，人不能赢他，他也不想赢别人，则属王猛一类。武术界的三等成名人物和军事上的三类人物，何其相似。之所以分为三等，是因为他们在审时、识势、料敌、知己等这个始计第一的问题上属于不同的层次。



他们自身的“庙算”程度和自我完善程度是有差别的。一个武术技击家进入技击队伍需要审时、识势、料敌、知己，在每次技击前又需在新的时间、地点、环境对对手进行新的“庙算”和努力。不停的“庙算”、不停的努力贯穿了技击家人生的整个过程。习武之人，要能把握住审时、识势、料敌、知己等本谋大法，始终把规划、准备、努力做在前面；始终把始计作为第一。循序渐进，先由下等，逐步实做，提高到中等，不懈努力，方能达到上等。做到“不战而屈人之兵，善之善者也”，即做到不经战斗而迫使敌人降服，才是最高明的。

综上所述，始计中提出的标准，是一个国家兵胜的基础，也是武术事业兴旺发达应首先考虑的因素，也是个人从事武术事业应具备的。始计就是事前的战略考虑，是大方向的抉择和准备，是最根本的和重要的问题。

三、来自兵法指导的武术技击原则

武术的技击术，从某种意义上讲，是缩小了的战争。战争的目的是制服敌人，武术技击术的目的也在于制服对手。采取各种办法来夺取胜利，是战争和武术技击术的共同目的。因此，一切使战争制胜的战略战术、办法、措施都可引申转化到武术技击术上来。学习武术的人带着这样的指导思想去阅读兵书，一定能在武术的技击理论和实践上获得很大的收益。此种联系和启发是无穷尽的。在这里，我们把来自兵法指导的武术技击原则归纳为下述几条。

（一）作战（技击）要有敢打必胜的决心和胆气

吴子曰：“凡兵战之场，立尸之地，必死则生，幸生则死。其善将者，如坐漏船之中，伏烧屋之下，使智者不及谋，勇者不及怒，受敌可也。故曰，用兵之害，犹豫最大。三军之灾生于狐疑。”这是说一进战场，将兵的勇敢忘命是第一位的，必须要有拼命的勇气。武术技击亦然。所以武术技击术历来把胆气放在第一位，叫做“一打胆”，胆气第一。两人相搏，只有勇者才有胜利的希望。

为什么需要足够的胆气呢？这和技击对抗的特殊性质有关。首先，技击对抗的激烈性需要足够的胆气支撑。二人徒手或持械（冷兵器）的技击对抗虽然远不如战争，但却是其他任何社会活动所难以比拟的。技击对抗不管是自由搏击形式还是体育运动形式，其攻击的目标都是对方的躯体，是对皮肉筋骨的身体直接进行拳打脚踢、摔跤、撕抓或持械的打击。鼻青脸肿、流血、掉牙是常有的事。拼搏是残酷激烈的，甚至可能致人伤残或毙命。所以代价是高昂的，伤害是不能事前估计的，是突发性的。参加者如果不具有高度的忍耐力，没有心理上的充分准备，没有足够的胆气，一见血、一受伤、一顾疼、一害怕则注定是要失败的。所以要上技击场，就不要怕疼、不要怕流血、不要怕牺牲，没有足够的胆气是办不到的。其次，技击对抗结局的后果影响度，需要足够的胆气才能承受。技击对抗如果属国际性的则关系到民族的尊严、国家的荣誉，就是国内的比赛，也关系到个人的利益。对抗的结局，可把你送上荣誉的宝座，也可使你背上失败的耻辱；你可能得奖金，上报扬名，也可能受伤而名落孙山。成功和失败的反差特别大。面临这两种前途、两种命运抉择，局中人没有足够的胆气是不能承受的。其三，技击对抗的多变性需要足够的胆气适应。技击对抗是多变的，可因敌、因法、因势、因时、因地、因机、因情等因素而变。变