



SUNZI BINGFA AOTI JINGJI DUBEN

孙子兵法

· 奥体竞技读本 ·

万怀玉 万贝伊◎著

 军事科学出版社

孙子兵法系列读本丛书

孙子兵法奥体竞技读本

万怀玉 万贝伊 著

军事科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孙子兵法奥体竞技读本/万怀玉,万贝伊著. —北京:
军事科学出版社,2008.8
ISBN 978-7-80237-151-4

I. 孙… II. ①万…②万… III. 孙子兵法-应用-运动
竞赛 IV. G808-2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 090764 号

书 名:孙子兵法奥体竞技读本

作 者:万怀玉 万贝伊

责任编辑:方 宁

封面设计:倪春昊

出版发行:军事科学出版社(北京市海淀区青龙桥 100091)

标准书号:ISBN 978-7-80237-151-4

经 销 者:全国新华书店

印 刷 者:北京鑫海达印刷厂

开 本:1000mm×1400mm B5

印 张:9.75

字 数:319千字

版 次:2008年8月第1版

印 次:2008年8月第1次印刷

印 数:1-3000册

定 价:32.00元

销售热线:(010)62882626 66768547(兼传)

网 址:<http://www.jskxcbs.com>

电子邮箱:jskxcbs@163.com

版权所有·侵权必究 本社图书如有质量问题,请与储运部(010-66767383)联系

孙子兵法系列读本主创人员简介

- 葛东升 中国孙子兵法研究会首席会长
博士生导师
- 姚有志 中国孙子兵法研究会会长 博士生导师
- 吴如嵩 中国孙子兵法研究会副会长、首席专家
博士生导师
- 阎启英 中国三国文化研究中心主任 高级编审
- 任 力 中国孙子兵法研究会副会长兼秘书长
博士生导师
- 万怀玉 沈阳体育大学教授
- 赵燕萍 苏州吴中孙武书院常务副院长
- 韩 静 苏州吴中孙武书院办公室主任
- 陈昆福 浙江大学军事学副教授
- 林戊荪 中央外文编译局原局长，著名翻译家

总 顾 问 葛东升

总 策 划 姚有志 阎启英

学术总监 吴如嵩

主要编译及创作人员

葛东升 姚有志 阎启英 吴如嵩

(以下以姓氏笔画为序)

万怀玉 万贝伊 王满特嘎 (蒙古族)

木赫它尔 (哈萨克族) 任 力

艾尔肯 (维吾尔族) 刘 庆 多杰卡 (藏族)

李文庆 李如龙 李元鹏 朴顺姬 (朝鲜族)

邱建敏 陈昆福 林戊荪 高润浩 喻 江

钟少异 魏 鸿 赵燕萍 赵蔚彬 韩 静

萧大维

本书编著 万怀玉 万贝伊

监 制 中国孙子兵法研究会
苏州吴中孙武书院



不久前，我见到郭化若将军的夫人史翔云女士，谈到中国孙子兵法研究会正在组织编写一套《孙子兵法》系列读本，其中有体育竞技卷。我对郭夫人说：郭老是当代首屈一指的孙子兵法著名研究家，他生前十分关心我国的体育事业，记得80年代中国女排“五连冠”时，他写过好几篇诗词赞扬女排精神。

郭夫人赞同我的看法，并且补充说：早在70年代初，郭老曾给国家体委写过一封长达万言的长信，畅谈乒乓球运动。

我听了很惊奇，忙问：“有底稿吗？”“有”。郭夫人一边回答，一边取出这封信的复印件。

这是一份草稿，勾画涂改得很厉害，字迹也十分潦草。郭夫人给我复印了一份，让我拿回家研究研究。

从内容上判断，这封信写于1973年11月至12月间，当时他住在北京某部招待所，来军事科学院任副院长前夕。这封信谈了思想政治工作、技术战术运用、作风养成及训练管理以及总结经验等诸多问题。这封信十分突出的一个特点就是从军事学术的角度论述体育竞技问题，其中不乏从《孙子兵法》的角度思考体育竞技问题。

或许人们不太知道，郭老不仅会打乒乓球，他还是象棋高手，早在延安时就很有名气。在这封信中，他针对当时乒乓球比赛我国选手常常以悬殊比分战胜对手的情况，讲了一件亲

身经历的趣事，旨在说明孙子兵法“示弱”诱敌、隐蔽实力、切忌逞强的战术思想。

解放初，他回到家乡福州，看到有一个人“摆象棋”。接连三个“打擂”的都输了。他在远处观察，发现攻擂者强也好，弱也好，摆擂者绝不大赢，始终只保持住一点点优势，“绝不采取什么绝招，一下杀死对手”。郭老在信中写道：“我发现摆棋者是故意不下好棋的，在未遇好手前他不会拿出好棋来。我想如果他一下把绝招拿出，被人家看破，回家一摆，不几天就可打败他，他就从此不能摆棋，因而也不能靠此吃饭了。他不只留了一手，可能留了许多。看三天怕也不能看到他的底，这才使我忍着技痒，放弃了上台‘打擂’的念头。”

这个故事使我们仿佛看到一幅图景：两位象棋高手，也是老谋深算的两位高人，虽未过招，但暗暗地已经打了一场心理战了。真所谓此时无招胜有招。

《孙子兵法》博大精深，把它运用到体育竞技方面，联系是相当广泛的。现在，万怀玉、万贝伊先生的大作《孙子兵法奥体竞技读本》正是一部全面、系统阐述《孙子兵法》与体育运动内在规律的力作，是一部既有理论研究，又有实战案例分析的力作，是摆开架势的“堂堂之阵”，内容丰富多彩，读来颇有意味，想必会受到读者欢迎。是为序。

吴如嵩

2008年1月21日

前 言

距今 2500 年，中国正处于由奴隶制向封建制过渡的春秋末期，这是一个激烈动荡的时代，也是一个产生巨人的时代。诸子百家，群星灿烂，老子、孔子、墨子、管子……作为兵家的孙子，在这群星之中是独树一帜的。

孙子名武字长卿，齐国乐安（今山东省惠民县）人。公元前 541 年他的祖父田书，因伐莒有功，齐景公给予“赐姓孙氏，食采于乐安”^①。孙子大约出生在这一年。成年之后，因齐国内乱，逃奔吴国。在姑苏（今苏州）附近隐居。公元前 512 年经伍员推荐，孙子见吴王阖闾，晋献兵法十三篇。吴王授以将军之职，孙子从此登上政治舞台，协助吴王经国治军，“西破强楚，北威齐晋”^②。

孙子更因其著有兵法十三篇（即《孙子兵法》）而被誉为兵学鼻祖。《孙子兵法》博大精深，门类赅备，是世界公认的最古老的军事理论著作，被誉为“兵经”。明朝学者茅元仪的评价最有代表性，他说：“前孙子者，孙子不遗，后孙子者，不能遗孙子。”^③ 在外国，对《孙子兵法》同样是好评如潮，美国著名学者柯林斯的话可谓鞭辟入里：“孙子是古代第一个形成战略思想的伟大人物。……他的大部分观点在我们的当前环境中仍然具有和当时同样重大的意义。”

《孙子兵法》究其本质特征而言，是一部军事学术著作，是一部指导战争实践的军事著作；但是，由于该书充满了朴素的唯物辩证法，因而又是一部哲学著作。它的思辨方法、系统

① 《新唐书·宰相世系表》。

② 《史记·孙子吴起列传》。

③ 《武备志·兵诀评·序》。

思想、决策原理、管理理论等等在非军事领域得到了广泛的应用，诸如在企业经营、奥体竞技、外交谈判、人生处世等诸多领域，无论在中国还是在外国，无论在理论上还是实践上都产生了巨大的影响。

《孙子兵法》是智慧之书，古典兵学是智慧之学，为了系统全面地展示《孙子兵法》恢弘的智慧，中国孙子兵法研究会与苏州吴中孙武书院组织策划了这套《孙子兵法系列读本丛书》，特邀了一批专家学者从不同的专业、不同的角度，用不同的风格撰写了这套丛书。这套丛书包括《孙子兵法党政干部读本》、《孙子兵法军人读本》、《孙子兵法企业家读本》、《孙子兵法奥体竞技读本》、《孙子兵法大学生读本》、《孙子兵法世界读本》、《孙子兵法少数民族读本》、《孙子兵法中小学生学习读本》。

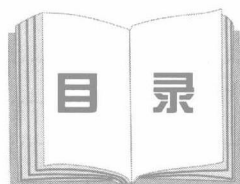
这套丛书现在只有八本，但是，随着《孙子兵法》的普及和提高，它还可以延伸，可以细化，可以扩展，可以在更广泛的领域设置选题，创造新人新作。

在编写体例上，这套丛书不拘一格，风姿各异。总体上除了遵循一般的编写原则之外，原则上规定一律采用《宋十一家注孙子》与据此进行白话翻译的姚有志、任力主编的《孙子兵法读本》（广西师院出版社）为工作本。

最后，还要提到的是，这套丛书从策划、编写到出版都得到了中国孙子兵法研究会高级顾问、军事科学院原副院长葛东升中将军的鼓励、关怀和指导，得到军事科学出版社的大力支持，在此一并表示衷心的感谢！

编 者

2008年2月26日



第一章 《孙子兵法》与体育竞技	(1)
1. 身体活动性	(2)
2. 规则制约性	(2)
3. 公开性、公平性、公正性	(2)
第二章 战道篇	(9)
1. 兵者，国之大事	(10)
2. 道者，令民与上同意也	(14)
3. 日费千金，然后十万之师举矣	(18)
4. 兵以利动	(21)
第三章 胜道篇	(26)
1. 实力论	(27)
2. 将帅论	(30)
3. 选锋论	(43)
第四章 庙算篇	(48)
1. 庙算制敌	(50)
2. 多算胜，少算不胜	(54)
3. 上兵伐谋	(61)
第五章 管理 训练篇	(64)
1. 夫将者，国之辅也	(65)
2. 将者，国家安危之主也	(68)
3. 故以火佐攻者明，以水佐攻者强	(69)
4. 赏先、厚卒	(72)
5. 令文齐武	(73)

6. 军无辎重则亡，无粮食则亡，无委积则亡·····	(76)
7. 令素行，以教其民，则民服·····	(80)
第六章 胜战篇 ·····	(82)
1. 知彼知己，百战不殆·····	(83)
2. 先知尽知·····	(84)
3. 知天知地·····	(88)
4. 知常知变·····	(91)
5. 必以全争于天下·····	(95)
6. 择人而任势·····	(97)
7. 胜于易胜·····	(100)
8. 避实而击虚·····	(102)
9. 不战而屈人之兵·····	(104)
10. 因粮于敌·····	(105)
11. 因利而制权·····	(108)
12. 是故智者之虑，必杂于利害·····	(111)
13. 故善出奇者，无穷如天地，不竭如江河·····	(112)
14. 屈诸侯者以害，役诸侯者以业，趋诸侯者以利·····	(114)
15. 军争为利，军争为危·····	(116)
16. 以患为利·····	(118)
17. 致人而不致于人·····	(119)
18. 兵者，诡道也·····	(121)
19. 能而示之不能·····	(123)
20. 形之，敌必从之·····	(124)
21. 以迂为直·····	(126)
22. 实而备之·····	(127)
23. 乱而取之·····	(130)
24. 利而诱之·····	(134)
25. 怒而挠之·····	(136)
26. 卑而骄之·····	(137)
27. 故敌佚能劳之，饱能饥之，安能动之·····	(138)
28. 兵因敌而制胜·····	(140)
29. 是故善战者，其势险，其节短·····	(142)
30. 以正合，以奇胜·····	(144)

-
31. 故善战人之势，如转圆石于千仞之山者，势也…………… (145)
32. 兵之情主速…………… (148)
33. 始如处女，后如脱兔…………… (149)
34. 能使敌人不得至者，害之也…………… (151)
35. 避其锐气，击其惰归…………… (152)
36. 乱生于治，怯生于勇，弱生于强…………… (154)
37. 善用兵者，譬如率然…………… (156)
38. 夫王霸之兵，伐大国，则其众不得聚；威加于敌，
 则其交不得合…………… (158)
39. 鸷鸟之疾，至于毁折者，节也…………… (161)
40. 故善攻者，敌不知其所守；善守者，敌不知其所攻…………… (163)
41. 敌人开阖，必亟入之…………… (164)
42. 任势者，其战人也，如转木石…………… (166)
43. 兵士甚陷则不惧…………… (168)
44. 立于不败之地…………… (171)
45. 犯三军之众，若使一人…………… (172)
46. 敌虽众，可使无斗…………… (175)
47. 先夺其所爱，则听矣…………… (178)
48. 奇正之变不可胜穷…………… (181)
49. 以近待远，以佚待劳，以饱待饥…………… (185)
50. 劲者先，疲者后…………… (186)
51. 我专而敌分…………… (187)
52. 纷纷纍纍，斗乱而不可乱也；浑浑沌沌，
 形圆而不可败也…………… (189)
53. 进而不可御者，冲其虚也…………… (192)
54. 故善战者，立于不败之地，而不失敌之败也…………… (195)
55. 出其所不趋，趋其所不意…………… (198)
56. 信己之私，威加于敌…………… (200)
57. 治众如治寡…………… (202)
58. 因形而错胜于众，众不能知…………… (205)
59. 无恃其不来，恃吾有以待也…………… (208)
60. 先为不可胜，以待敌之可胜…………… (211)
61. 践墨随敌，以决战事…………… (214)

62. 攻而必取者，攻其所不守也；守而必固者， 守其所不攻也·····	(217)
63. 以治待乱，以静待哗·····	(219)
64. 通形者，先居高阳，利粮道，以战则利·····	(221)
65. 勇者不得独进，怯者不得独退·····	(224)
66. 后人发，先人至·····	(226)
67. 三军可夺气，将军可夺心·····	(228)
68. 将军之事：静以幽，正以治·····	(229)
69. 勇怯，势也·····	(232)
70. 激励士气·····	(235)
71. 上下同欲者胜·····	(239)
72. 陷之死地然后生·····	(241)
73. 不得已则斗·····	(244)
第七章 败战篇 ·····	(246)
1. 乱军引胜·····	(247)
2. 不知军之不可以进，而谓之进·····	(249)
3. 无所不备，则无所不寡·····	(250)
4. 兵合而不齐·····	(253)
5. 夫惟无虑而易敌者，必擒于人·····	(256)
6. 夫钝兵挫锐，屈力殫货，则诸侯乘其弊而起·····	(257)
第八章 用间篇 ·····	(259)
1. 微哉微哉，无所不用间也·····	(260)
2. 相敌察机原则·····	(262)
附录 《孙子兵法》译文 ·····	(265)
参引文献 ·····	(293)
后记 ·····	(295)

第一章 《孙子兵法》与体育竞技

人类的理论知识成果往往因其辐射性的指导效应而被运用到其他领域之中。《孙子兵法》作为中国古代的兵学典籍同样可以在军事领域之外的政治、经济、商贸、管理、体育等领域起到指导的作用。

中国是一个讲求谋略的国家。从古及今，兵书战策蔚为大观，其中璀璨者，当首推两千多年前的《孙子兵法》一书。它以深邃睿智、博大精深的思想光芒启迪了我国历史上一代又一代的军事家、思想家。历史上，那些决胜于千里之外的壮观战争场面已经无法再现了，但那些运筹于帷幄之中谋攻胜算的佳话却千古流传。“围魏救赵”、“减灶诱敌”、“假途伐虢”、“暗度陈仓”等成功运用谋略的战例，一直为人们津津乐道。那些为中华民族引为骄傲、垂名青史的大军事家孙臆、韩信、曹操、诸葛亮、李世民、岳飞、戚继光及现代史上著名的军事家无不谙熟《孙子兵法》，得益于《孙子兵法》。

体育是人类历史上一种特殊的文化活动形态，是人类在漫长的生活和生产过程中所产生的一种以身体运动来表达思想、情感、意志与理想追求的社会文化现象。从远古到今天，从东方到西方，体育一直是人们一种独特的生活方式。如今，体育运动所构建起来的以公平竞争为道德核心，以和平、友谊、团结和进步为目的的价值体系和价值标准，已得到了人类社会的广泛认同。特别是以奥运会为最高层次的体育竞技活动，已成为人类最宏大的盛典，成为社会发展和人类文明的一个重要标志。体育竞技之所以能成为人类社会文明行为的准则，是由体育竞技自身的特点所决定的。

体育竞技具有公平竞争的特点，是体力与技艺的高度结合，是人的的一种专门以身体活动为主的社会文化形式。它强调通过公开的、公平的、公正的和具有教育意义的体育活动，激励人的挑战极限、超越自我

的精神，最终实现生命价值的追求和人的全面发展。具体讲，体育竞技的特点表现在如下几个方面：

1. 身体活动性

体育竞技作为人的活动的一种形式，它的特殊之处就在于是以身体的专门性活动为主要形式，以最大限度地发挥人的体力、智力及心理能力为手段，在强化人的体质、意志和精神的基础上，以攀登运动技术高峰和创造优异成绩为主要目的的活动，其目的是促进人的和谐与全面发展。

2. 规则制约性

体育竞技具有明确的规则性，通过规则来限制参赛者的行为，实现竞技体育所追求的公开、公平、公正的原则，追求人类活动的理想化目标。

3. 公开性、公平性、公正性

体育竞技是公开的活动，这种公开性推动了体育的发展和完善，使体育竞技具有一种无可比拟的透明度，表达了体育竞技面对全社会成员的影响力和穿透力。公平性也是体育竞技追求的目标，它使参赛者踏在同一起跑线上，在同等条件下参与竞争。公正性则是体育竞技实现公平并赖以存在的基本要素。公正性与规则制约性紧密结合在一起，对参赛者的活动进行肯定、限定或否定，进而对竞技活动中的竞技行为和结果予以符合实际、符合人类道德水准的评判和认定。

由于体育竞技的这些特点，体育竞技的方式成为人类最具理性的活动方式，从而也就影响了人类社会的其他活动方式。体育竞技的优胜者，也就成为人们共同尊重的强者。这也促使人们以追求“强者”为荣的理念的发展。

为了实现追求强者的目标，为了充分展现人的自身的本质力量，追求奥运会所推崇的“更快、更高、更强”的理念，人们不单要在竞技场上充分展示运动的天赋，同时，也要充分显现自己的智谋水平。在这方面，作为军事哲学典范之作的《孙子兵法》的谋略思想，可以不经转化直接运用到体育竞技谋略活动之中，因为体育竞技与军事活动既有亲近的渊源关系，又有相似的活动方式。

早在远古时代,人类在以狩猎为主的劳动过程中,便用手足、石块、棍棒与野兽搏斗,在与恶劣的自然环境和野兽搏斗的过程中,人类强化了跑跳、投掷和搏击的能力。随着人类社会组织制度的变化、部族间战争的频繁发生,一些军事上的技能如武术、射箭、拳击、驾车、角力、投石、举重、奔跑、跳跃、游泳等,不单是必须掌握的生存的基本技能,而且也成为人类体育竞技活动的项目。早在一千年前的古代奥运会上,主要竞技项目均与军事有关。在现代奥运会赛场上的许多项目,仍与军事活动有密切的关系,如击剑、射击、射箭、越野障碍跑、摔跤、拳击等。

体育竞技与军事活动的密切关系还可以推到古希腊奥运会的“神圣休战”。现代奥运会倡导的宗旨就是“和平、友谊、进步”。这个思想,即来源于古希腊奥运会的“神圣休战”。公元前776年,在阿尔菲斯河和克拉德斯河汇合处的奥林匹亚举行了第一届古代奥运会。此后每4年一次在8月前后举行。会前由伊利斯城邦选派3名纯希腊血统的使者,在赫拉神殿前举行宗教仪式点燃圣火后,分赴希腊各地通知运动会的日期和注意事项。特使走到哪里,哪里就一片欢腾,人们渴望用和平替代城邦间频繁的战争。赛会期间,各城邦必须停止一切战争活动,称之为“神圣休战”。为了保证来自希腊本土和海外殖民地的大量运动员和观众的安全,赛会宣布一个公认的休战期,对违反协议者要处以罚款。参赛运动员和观众的人身安全不得侵犯,有不轨行为或被法庭判过刑的人,不得参加赛会。因此,奥林匹克运动会成为和平与友谊的象征,深入人心。这一点,既反映出体育与战争的亲缘关系,也反映了奥运会对战争的影响。

体育运动与战争活动的相似点还体现在对抗活动方式上,即所有参赛者都需在规则限制下经过激烈的拼搏,才能取胜。而要取得胜利,既需要身体技能上的较量,也需要在智慧上的抗衡。人们常用“两强相遇勇者胜”来形容勇力士气对作战成败的影响;又用“两勇相遇智者胜”强调智慧谋略对战争胜负的影响作用。谋略之所以具有如此重要的作用,与谋略活动本身的特点有直接关系。

谋略,是思维活动的一种主要表现形式,它作为人类高级思维活动,是个体在复杂的动机体系中主导性动机引发的推动心理活动的一项主要心理活动,是主体实现意志行动的智慧保证,是将动机转化为行动的关键环节。

谋略，在中国古代，最早是一个军事术语。《吴子兵法·图国第一》中指出：“谋者，所以远害就利也。”在军事斗争中，谋略一直被视为克敌制胜、巧妙用兵的最佳方法。在复杂的战争中，要正确处理好敌我、攻守、胜败、虚实、正奇、强弱、形质、静动、真假、众寡等一系列战争的基本问题，均有赖于对战争规律的正确认识、对战争形势的精当分析，有赖于敏锐聪慧的头脑去处理复杂的问题。

谋略不是抽象的，而是具体的、生动的、实实在在的。谋略的实质就在于把握住施谋对象的活动特点，分清施谋对象的优势和劣势、长处与短处，攻心斗智、施用计谋，实现主体活动的控制与优化。

首先，它是建立在施谋客体的失误、缺陷、心理错觉、认识偏颇的基础上，而这种失误、缺陷、错觉或偏颇对于客体自身来说，是其原来固有的或难以克服的心理构建所致。这种心理构建对事物现象与本质之间的关系难以正确区分，常被一些表面的现象所迷惑，所以常常作出错误的判断，进而造成行动的失败。在一般情况下，运用谋略的一方必须主动出击，设法造成对方的失误或错觉。

其次，它利用了人们趋利避害的心理。“两利相权取其重，两害相比趋其轻”，这是一个普遍的心理规律。设计运用谋略，就是要利用对手在“利与害”问题上的判断失误，进一步使其在对策和行为的选择上发生失误。

其三，谋略顺应了事物发展和竞争的规律，它以正常的认知活动为先导，遵循主客观相统一的原则，按照一般的逻辑规律去谋划事物，使事物虚假的现象和本质具有真实可信性。而受骗的一方按照一般的逻辑规律去判断事物，就常常把对方虚假的现象当成真实的现象，把对方虚假的表面现象的本质当成真实现象的本质，造成判断的失误。在具体方法上，施谋一方或者利用心理相容原则，或者采取以柔克刚、避锐击惰、以长制短等多种战术使对手陷于被动。总之，它是建立在合适的机遇条件下，实施时，不留痕迹，或不发生误差。

作为主体的认识、意志、思维等多种心理机能的产物，谋略在实施过程中是受到这些因素影响的，在认识、意志、思维三者关系中，认识是前提，只有认识了对象，才能有针对性地去作用于对象；意志是主导，它反映着主体的内容和预期达到的目的的內趋力；思维则是主体意识对客观对象的內隐设计过程，它从对客体的分析，到活动方式的选定和安排，以至对客体活动后果的预见，都起着决定性的作用。总之，谋