

山西省委宣传部资助课题成果

张泽正 著

中国

武术

攻守理论

山西出版传媒集团
三晋出版社
山西科学技术出版社

中国

新学

攻守理论

中国社会科学出版社
北京

山西省委宣传部资助课题成果

张泽正 著

中国

武术

攻守理论

山西出版传媒集团
● 三晋出版社
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国武术攻守理论 / 张泽正著. —太原: 三晋出版社, 2013.7
(中国武术理论丛书)
ISBN 978-7-5457-0774-8
I. ①中… II. ①张… III. ①武术—理论—研究—中国 IV. ①G852
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第169779号

中国武术攻守理论

著 者: 张泽正

责任编辑: 任俊芳

出版社: 山西出版传媒集团·三晋出版社(原山西古籍出版社)

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922268(发行中心)

0351-4956036(综合办)

0351-4922203(印制办)

E-mail: sj@sxpmg.com

网 址: <http://sjs.sxpmg.com>

经销商: 新华书店

承印者: 太原市力成印刷有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 100

字 数: 1732千字

版 次: 2013年8月 第1版

印 次: 2013年8月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5457-0774-8

定 价: 180.00元(全二册)

版权所有 翻印必究

前 言

攻守，一个难以避免的自然法则，任何个人、团队、国家乃至世间万物，如果彻底脱离了攻守，就意味着变成了任人宰割的羔羊，被玩弄、被吞噬、被毁灭只是一个迟与早的问题。要知道，攻守是世间万物生存的根本，是人类主宰地球的关键，更是中国武术的灵魂。其实所有动物，尤其是作为高级动物的人，就是在错综复杂的攻守斗争中生存着。确切地讲，攻守斗争所必需的功夫、技艺、招套，就是中国武术运动动作的核心；攻守斗争所必须的理论，就是中国武术运动升华的结果；攻守斗争所凝练出来的智慧、谋略、计策，就是中国武术博大精深的精髓；攻守斗争所应运而生的战略、战术、战法，就是中国武术攻杀战守的法宝。归根结底，中国武术就是人类攻守斗争的集大成。在炎黄子孙发展的历史长河中，制止滥杀无辜的止戈性技术即中国武术，始终都是炎黄子孙正义的化身，更是中华儿女实现基本教育的实质。在炎黄子孙的骨子里，其将永远闪烁着坚毅、主宰、超越的亮光。

攻守，还是一个充满神秘气息、神奇力量、神道梦幻和知识、技术、精神、斗志、科学以及哲学、文化、文明的字眼。这绝不仅仅因为攻守是人类乃至所有动物的生存必须，也因为攻守是炎黄子孙实现基本教育的核心主体，还因为攻守是中华儿女立足、屹立、永存的关键所在，更因为攻守是中华民族修身立命、保健娱乐、延年益寿、防病治病、增强体质、磨练意志的根本所在。但最重要的，是因为攻守承载着五千年的炎黄历史、中国文化、中华文明，是黄老一脉修德、振兵、治气的主旋律，是黄河文化、中国文化、中华文明辉煌永驻的脊梁，是中国武术运动、理论、建设的永恒主题。

横观中国武术的基本实质，攻守运动、攻守理论、攻守建设是构成中国武术的三大核心主体，是炎黄子孙战胜一切艰难险阻的基本保障。纵观繁荣富强时期的古今中国历史，无论社会精英、社会富豪、社会主宰者，还是构成社会主体的平民百姓，都会追求自己不可战胜的攻守斗争取胜技术——中国武术。因为任何生存所需、丰硕成果、土地财富，如果没有超强止戈技术的守卫、保卫、捍卫，都会变成强者

争夺的战利品。任何政治活动、经济活动、文化活动、军事活动、宗教活动,如果没有超常尖端止戈技术的保驾护航,也就不会是真正意义上的活动。所以说,攻守直接关系到每一个炎黄子孙、中华儿女、中华民族乃至所有人类的前途和命运。任何一个有责任义务、雄心壮志、理想目标的人,必须始终把防身自卫、安全保障、战无不胜的攻守技术放在首位,只有这样才能在错综复杂的人类攻守斗争中立于不败之地,最终实现自己的远大理想和抱负。

一些无意导致炎黄子孙千年不振、百年耻辱的人,总以为安居乐业、人人为善、天下太平必须远离攻守,进而抛弃祖先制止滥杀无辜所打造而成的止戈技术——中国武术,甚至极端地认为“对自己教育的对象是绝对不能惩罚、打骂、制裁的”。殊不知,合理的惩罚、打骂、制裁是人类教育(有用人才培养)、训练(高级人才培养)、锤炼(尖端人才培养)绝对不可或缺的重要元素之一。试想,没有经历过炎黄子孙修德、振兵、治气等传统基本教育的人,好坏不分、对错不论、人妖不辨,又怎会成为中华民族的有用人才、高级人才、尖端人才。要知道,人类社会的攻守斗争始终是无时不在、无时不有、时时处处都在彰显着,其渗透在人类社会乃至动物世界的每一个角落,永远是强悍者战胜、主宰、把控懦弱,这个强悍绝不是其他方面的强,而是攻与守的强悍。

从我在欧洲、美洲、港澳等地具体的学习、考察、访问来看,当今国际社会的攻守绝不是过时了、消失了,而是更加尖端、尖锐、高深了。不仅民族矛盾、宗教矛盾、社会矛盾与日俱增,而且政治斗争、经济斗争、军事斗争、文化斗争、阶级斗争不断提升。因此,为使中华儿女从根本上彻底摆脱千年不振、百年耻辱的魔性纠缠,能够永远和睦相处,并始终站在人类攻守斗争的最高点,能够牢牢屹立在攻守斗争的不可战胜地位,所有从事制止滥杀无辜性攻守止戈技术的人们,必须义无反顾地着力打造、完善、丰富炎黄子孙制止滥杀无辜的技术,尤其对武术核心理论——《中国武术攻守理论》的打造,更是所有中国武家、中华儿女责无旁贷的。

从我走遍祖国各省市自治区的学习、调查、研究来看,炎黄子孙制止滥杀无辜性的攻守止戈技术——中国武术,总免不了受到部分自称是儒雅之士、佛教弟子、慈善家的舆论攻击,而且是势不两立。他们总是围绕攻杀战守大做厌恶文章,不时敲出一些倒退落后、致命要命、千年不振、百年耻辱的厌武节奏,使得炎黄子孙乃至所有国人始终难以摆脱纠缠在炎黄子孙身上千年不振的魔影。殊不知,文与武、佛与武、慈与武、善与武、祥与武的关系,都是阴与阳的辩证关系,无论如何武都是人世间主宰一切的阳性主体。为此作者才废寝忘食、不竭余力、毫不计较个人得失地打造人世间主宰一切的阳性攻守主体。一方面在于不辜负恩师的临终嘱托,完成恩师未完成的事业,奠定中国武术升华后的理论基础,填补古今中国武术没有灵魂文字系统展现——中国武术攻守理论的空白。另一方面,务必要让所有的中华儿女始

终坚持“中华儿女多奇志，不爱红装爱武装”的永恒信念。永远彻底摆脱缠在中华儿女身上的不振魔影，让崇武、尚武、爱武的人间正道得以从根本上彻底的回归，使中华民族能够自始至终地昂首抬头，永远屹立于世界民族之林。

古往今来，攻守的根本问题就是中国所特有的制止滥杀无辜攻守取胜的止戈技术，即中国武术的根本问题。一些人总认为，中国武术过时了、没用了、该舍弃了，但从古今中国历史来看，初级性的兵战、中间性的戎杀、高级性的武斗还远远没有成为历史。事实上，与炎黄子孙同步的中国武术的使命，更加艰巨、难料、尖端了，绝不是理想主义者、愚弄别人者、作弄他人者所说的，中国武术已成为历史。现实生活的无情事实告诉我们，攻守斗争不是没有了，而是更加高深、精湛、隐蔽、不可战胜了。这意味着，只要人类存在，制止滥杀无辜攻守取胜的止戈技术即中国武术，就会大放异彩。这也正是炎黄子孙五千年来，始终将集修德、振兵、治气为一体的中国武术，作为炎黄子孙必须首先进行的为人基本教育的根本。

本书是炎黄子孙杜绝千年不振、肃清百年耻辱的专门论著，是中华儿女实现基本教育的基本平台，是中国武术理论系统工程的三大经典核心论著之一，具有全、新、精、哲、辨、道的特点。其以中国武家的“三经”、“四典”、“五法”为根本，以中国百家经典为基础，以中国武术基础理论为依据，融古今中外先进知识为一体，汇国内外先进攻守成果为一道，集当代科学、文化、文明和现实性、实用性、依据性以及获利性、求胜性、受益性为一炉，无疑是中国武家、世界主宰人士、未来将、帅、霸主的首选教材；也是炎黄子孙实现基本教育、成人教育、终身教育的硬性道理；还是非常适合体育、公安、军队等院校学生学习的一部必修教材；更是不同年龄、不同性别、不同层次、不同档次、不同境界的人通过个人努力以达到攻守得道、止戈有法、运筹帷幄、战无不胜的必修课程。准确地讲，这是一部全面阐述炎黄子孙制止滥杀无辜等攻守斗争的理念性专著，这是一本指导中国武术功夫、技艺、招法战无不胜的教材，这是一部集人类攻守斗争智慧、谋略、计策为一体的著作，这是一本力图对中国武术灵魂进行完整描述、全面汇总、系统提纯的读本。为的就是让国人，能够真正认识到崇武、尚武、爱武的必要性、必需性、不可或缺性，并从中真正找到立竿见影制止滥杀无辜的功夫、技艺、招法和行之有效的攻守手段、途径、技巧以及战无不胜的战略、战术、战法。

在酝酿、研究、策划这部专著时，为了能够达到指导人们实现制止滥杀无辜的美好愿望，也为了更好地体现黄帝“修德、振兵、治气”和夏禹“修德、兴戎、治气”以及周武王“修德、尚武、治气”等中国武家的根本理念，还为了能够更好地彰显完善中国武家的“三经”、“四典”、“五法”和炎黄子孙的兵文化、戎文化、武文化以及源远流长的黄河文化、中国文化、中华文明，更为了体现当代伟大军事家毛泽东“中华儿女多奇志，不爱红装爱武装”，即古今未来中国人所必须恪守的传统基本教育的深刻

内涵;作者从古今中外的攻守经典抄书撰记中精心挖掘人类止戈求胜的秘诀,从古今中外的攻杀战守的经验教训中采摘战胜邪恶的精髓,从古今中外的攻守科研中荟萃攻守科研成果、打造止戈技术的运动理论建设。力求在文字处理上通俗易懂、朴实无华、真实可靠,内容选择上精深博雅、经典规范、客观具体,精神打造上积极进取、凝聚团结、崇武尚武,理念建设上朴实而对、辩证而行、文明而为。并以传统、历史、现实为根本,来高调展示炎黄子孙在搏打厮杀中取胜的基本教育内涵。力争让所有中国人都能牢牢记住“武永远是人类斗争的底线”,“武是每一个中国人绝对不可或缺的人生最基本的教育”。

鉴于本书克制炎黄子孙千年不振、百年耻辱的不朽价值,与动物生存、身体健康、人类发展进步的息息相关以及使精读该书者达到战胜艰难、战胜困苦、战胜疾病、战胜邪恶、战胜对手、战胜敌人的人生所必须的基本目标。我可以说,尽管该书会有这样或那样的问题,但我还是实现了中国武家几千年的夙愿,完成了恩师对我的临终嘱托,而我自己从中也得到了磨练、启迪、升华,也是我自己践行中国武家信心、毅力、精神高于一切的丰硕成果。如果有人说,作者确实有什么贡献、功劳真的很大、业绩切实永存的话。我坦白的说,都是恩师、父母、家人、祖上的功德,我只是不计代价地努力完成了我无论如何都必须完成的事情之一,但愿所有读者能够从中获得最大的人生利益。

张泽正

2011年4月4日于山西大学

目 录

前 言	1
第一篇 攻守概说	1
第一章 攻守导论	3
第一节 武术攻守的必然性	4
第二节 武术攻守的研究对象和体系	6
第三节 武术攻守理论和其他学科的关系	8
第四节 对武术攻守的正确认识	13
第五节 中国武学的攻守内涵	16
第六节 武学攻守的研究方法	21
第七节 武术攻守理论的课程体系和学习意义	24
第八节 中国武家的攻守观	30
第二章 攻守概论	33
第一节 攻守本意	33
第二节 攻守本质	39
第三节 攻守是自己立世的关键	43
第四节 攻守的形式	48
第五节 攻守的运用	50
第六节 攻守的意义	52
第七节 攻守的价值	55
第八节 攻守的作用	58
第九节 攻守理论的基础	64
第三章 攻守的操作	69
第一节 攻守的传教细化	69
第二节 攻守的评价细化	75

第三节 攻守的形式	88
第四节 攻守的把握	92
第五节 攻守制定的基本原则	96
第六节 攻守的实施	98
第二篇 攻守过程	101
第一章 战 因	102
第一节 战因概述	102
第二节 战因的特点	105
第三节 战因与三因的相互关系	106
第四节 外界致战因素	107
第五节 内在致战因素	110
第六节 稟在致战因素	112
第二章 开 战	114
第一节 开战概述	114
第二节 开战的基本理念	117
第三节 开战的基础	120
第四节 开战的认知	127
第五节 开战的进入	133
第三章 战 机	143
第一节 战机概述	143
第二节 基本战机	146
第三篇 攻守分析	151
第一章 战情分析	153
第一节 战情认识	153
第二节 中国武术战情学说的基本观念	160
第三节 攻守的情形分析	162
第四节 开战局面分析	167
第五节 作战架势分析	171
第二章 战况分析	177
第一节 基本战况概述	177
第二节 邪正强弱	179
第三节 阴阳失控	187
第四节 劲力失调	201
第五节 招法发挥失常	220

第三章 战道分析	234
第一节 战道概述	234
第二节 六道机理	241
第三节 手足路线	256
第四节 九标途径	266
第五节 六面途径	271
第六节 演练行进	276
第七节 修炼行径	285
第四章 战火分析	292
第一节 战火概述	292
第二节 日常战火	293
第三节 传统战火	298
第四节 战火内动	301
第五节 战火中生	304
第六节 战火内生	308
第七节 战火化爆	310
第八节 战火内生	313
第九节 战火十二律	315
第五章 战机分析	323
第一节 五运战机	323
第二节 六形战机	327
第三节 特殊战机	333
第四节 运形战机基本论点	338
第五节 章法战机	341
第六节 战机辨析	348
第六章 战局	354
第一节 战局概述	354
第二节 道气战局分析	355
第三节 五行战局分析	359
第四节 战局布置解读	362
第五节 独斗战局解析	368
第六节 群殴战局解析	373

第七章 战根分析	378
第一节 作战本钱分析	378
第二节 作战条件分析	389
第三节 作战因素分析	398
第八章 战运分析	410
第一节 战运实质分析	410
第二节 作战运气分析	417
第三节 作战运作分析	423
第九章 战形分析	428
第一节 战形概述	428
第二节 功力战形分析	430
第三节 徒手战形分析	433
第四节 器械战形分析	410
第五节 武器战形分析	444
第六节 金钢战形分析	448
第七节 武具战形分析	456
第十章 战术	458
第一节 战术分析	458
第二节 战术设计	460
第三节 战术匹配	465
第四节 战术形式	473
第五节 战术训练	486
第四篇 攻 守	498
第一章 攻	499
第一节 攻的概述	500
第二节 攻的基础	502
第三节 攻击的主次缓急原则	508
第四节 正攻反攻原则	510
第五节 三侯原则	513
第六节 正与邪的处理	519
第七节 局部与整体的处理	524
第八节 攻的常用方法	530
第九节 攻的常用技巧	535

第十节 攻的常用招法	542
第十一节 武术攻击的基本制法和治法	551
第十二节 武学攻击的基本制法	554
第二章 守	562
第一节 守的基本认识	562
第二节 守的基础	564
第三节 未乱先防	566
第四节 既乱防变	570
第五节 既变防绝	573
第五篇 作战	577
第一章 探	578
第一节 探法概说	578
第二节 察 探	581
第三节 占 探	597
第四节 审 探	599
第五节 照 探	602
第二章 辨证	608
第一节 八纲辨证	608
第二节 劲力辨证	617
第三节 武卫循径辨证	625
第四节 营卫辨证	630
第五节 三田辨证	636
第六节 足干辨证	641
第七节 运形辨证	647
第六篇 三战	654
第一章 武打战略	655
第一节 常规战略	656
第二节 常见战略	658
第三节 常用战略	660
第四节 基本战略	664
第五节 根本战略	668
第六节 原本战略	672

第七节 传统战略	675
第八节 战略训练	680
第二章 武打战术	684
第一节 武打战术概要	684
第二节 常规战术	691
第三节 常见战术	694
第四节 常用战术	697
第五节 基本战术	699
第六节 根本战术	702
第七节 特攻战术	705
第八节 索求战术	708
第九节 个性战术	712
第十节 反常战术	714
第十一节 三击战术	716
第十二节 战术训练	719
第三章 武打法	724
第一节 武打法概要	724
第二节 武术战前战法	726
第三节 武术战中战法	728
第四节 武术战后战法	734
第五节 战法训练	736
后 记	742



第一篇 攻守概说

攻守是所有动物与生俱来的生存维护本领,是所有动物赖以生存的基本能力,是人类的天性,是武家的天职,是矛盾的真谛,是斗争的底线,是对抗的实质,是作战的灵魂,是人的三大本能的禀性主体。有史以来我们所知道的中国古人对攻守的最早称谓是黄帝时期的“兵”,夏商时期称之为“戎”,周朝一直到清末称之为“武”,民国称之为“国术”,新中国成立以来称之为“武术”。攻守是炎黄子孙始终热衷的一门终身必须学练、修炼、探讨的根本学科,是中华儿女修德、安身、定国、打天下,立命、保驾、捍卫、强体质,保健、娱乐、不老、延年寿以及成人(人者锤炼)、成才(才者切割)、成器(器者雕刻)、成型(型者打造)、成功(功者立顶)、成气(气者紧箍)的一门终身必须学习、掌握、研究的科学,是古老中国文化永恒不变的主旋律。这就注定了炎黄子孙的昌盛,决定了中国儿女的延续,肯定了中国文化的伟大,铸就了中华文明的永恒。

古往今来,中国武学家始终认为:“攻守是宇宙万物生化的根本,是天地人三位一体的关键,是人类社会进步的前提,是一个人立世的本钱。”也就是说,攻守是矿物变化的客观实际,是植物生化的具体表现,是动物进化的本来面目,是万象变迁的根本内涵,更是人类发展的根本动力。所以中国武学家说:“一切源皆是武源,一切生皆是武命,一切命皆是武命,一切心皆是武心,一切意皆是武意,一切动皆是武动,一切运皆是武运,一切法皆是武法,一切招皆是武招。”也就是说,作为中国武家必须牢记人类社会、动物世界、宇宙万物的一切都是由武来决定的,武是为自己服务的。任何人只要偏离了这个信念就会落后、挨打、消亡的。

在浩如烟海的宇宙万物中动物是主宰,在芸芸众生的动物世界里,我们人类是天灵地精的最高产物是高级动物,自然会成为动物世界的主宰。其高级就在于人类的攻守智慧远远领先于其他动物,主宰就是因为人类拥有及其高深的攻守办法。如果人类散失了这些领先、高深、超常的攻守,人类在地球上的地位,就一定会被其他动物所取代。因此,早在五千年前中国人的祖先黄帝就提出了“修德、振兵、治气”的



立世主张,以致炎黄子孙把攻守建设,始终奉为是人类生命活动中最为重要的基本建设。正因为如此,炎黄子孙才有了人丁兴旺、延绵不断、繁荣富强。所谓修德即中国武家的道德建设,振兵即中国武家的攻守建设,治气即中国武家的规范建设,这三者的三位一体就是武,就是今天的中国武术,其根本理念就是团结、抱团、凝聚。偏离了这个理念就是分崩离析、支离破碎、一盘散沙。

在现实生活中,人与人的攻守虽然没有动物世界那么鲜明、直观、纯粹,但其斗争的残酷性、激烈性、可怕性是所有其他动物所望尘莫及的。中国人在这块土地上,之所以辉煌、壮大、强盛,靠的就是修德、振兵、治气,靠的就是精湛攻守的不断升华,靠的就是止戈经验不断积累所形成的中国武术,靠的就是中国人在搏打厮杀、攻杀战守、浴血拼杀获胜后对谋略、计策、方法、手段、功夫、技艺等经验教训的总结、研究、提高。所以说,攻守斗争、攻守对抗、攻守作战是每一个炎黄子孙首选所必须建设的。任何人只要忽视自己的攻守建设,那就意味着随时都会被人小看、欺负、蹂躏,甚至会被人侮辱、奴役、宰割。

总的来讲,人类斗争、人类对抗、人类作战的实质就是攻守,攻守的升华就是武术,武术的升华就是武学,武学的升华就是中国武文化,中国武文化的完善、扩大、演化就是中国文化。这是毋庸置疑的实际,是不需要含糊的道理,也是不能怀疑的事实。因此,攻守建设的学习、掌握、应用,是我们每一个炎黄子孙永远不可忽视的立于不败之地的首要技能知识。正如中国武家所说:“历史的经验告诉我们‘尚武者强,喜武者长,无武者软,厌武者弱,恨武者亡。’不管你怎样看待,不论你如何理解,事实会证实,结果会表明,这话是永恒不变的真理,因为优胜劣汰、弱肉强食、适者生存是动物世界运化的必然过程,人比其他动物更聪明、更极端、更无常。”



第一章 攻守导论

攻守是人的三大本能之一,其起源于人的攻守意识,酝酿于人的斗争必须,策划于人的作战谋略,设计于人的对抗计策;其产生于人的搏打厮杀,锤炼于人的浴血奋战,发展于人的攻杀战守,积累于人的胜败总结。这不仅是中国武术运动的核心所在,是个人意志实现的根本前提,更是我们赖以生存的首选技能。因为,无论如何我们都是动物世界中的一员。

在弱肉强食、适者生存、优胜劣汰的动物世界里,任何一个动物,只要其丧失了起码的攻守能力,那它的生命很快就会被无情地剥夺,它的肉体会很快被其他动物所吞噬,它的身影就会很快地消失地无影无踪。

在相依为命、相互依存、相对而立的人类社会里,任何一个人,如果其丧失了起码的攻守能力,那他的生存将会是最大的问题;如果生存问题都解决不了,还谈什么生活,离小康之后的生发(即生活无忧无虑之后的发展性探讨实践研究)就更谈不上。既然攻守是动物世界不可或缺、人类世界不可放松的首要知识技能,那么人类世界的攻守又到底是怎么回事呢?

有史以来,中国人对攻守的最早定义是兵,即黄帝给后人所留下的做人训志:“修德、振兵、治气”,其中兵就是对浴血拼杀所有的功技艺总称。后来又用戎来定义,意在用冷兵器来代替人的原始攻守。这是夏朝时期由于冷兵器的精炼打造、精湛使用、高度完善,人与人的浴血拼杀均体现在冷兵器与冷兵器的格斗上而得名的。后来又用武来定义,意在制止滥用冷兵器来乱杀无辜。这是周朝时期由于武家理念升华所带来的崇高理念,即为了高度制止用冷兵器来滥杀无辜世人所必须锤炼的具有绝对主宰意义的功夫技艺招法。武家取制止滥杀无辜的止,取百般兵器之首的戈,合止戈为一体,呼其为武,以后一直沿用到清朝末年。民国时期由于武家热兵器的迅速崛起,人与人的浴血拼杀虽然在一般情况下仍体现在冷兵器上,但在特殊情况下热兵器起着不可估量的作用,故定名为国术。中华人民共和国成立后,由于四大发明以来,武家早已认识冷兵器为阴,热兵器为阳,故将国术定名为武术,在武家(军人、武警、公安人员、体育工作者、武术爱好者、民兵等)中广泛进行继承性推广,并在全面借兵的推动下,武术走进了大、中、小学课堂,成了举国上下人人学练的必修课程。从此中华民族才彻底推到了三座大山,真正摆脱了千年不振、百年耻辱的噩运,终于回到民族振兴、繁荣、昌盛的轨道上,迈开了强国、富国、兴国、