

龍

泉劍

主編 季建成



北京体育大学出版社

龙泉剑

主 编 季建成
副主编 吴世文 王晓东
吴 敏

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 毛亚娟
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 范璧合

图书在版编目 (CIP) 数据

龙泉剑/季建成. 北京: 北京体育大学出版社, 2008.5
ISBN 978-7-81100-970-5

I. 龙... II. 季... III. 兵器 (考古) — 研究 — 中国 — 古代
IV. K875.84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 055464 号

龙泉剑

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
电话 010-62961380
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开本 787 × 960 毫米 1/32
印张 2
字数 38 千字
印数 1-15 100册

2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
ISBN 978-7-81100-970-5
定 价 4.80 元

序

七山一水二分田的浙江，原来是山的王国，其绝顶为龙泉。夫龙泉者，始建于唐，扼三省之要冲，历千年之积淀，雄山绵延藐吴越，秀水沛然开三江。与宛若窈窕淑女的杭州西湖风格截然不同，龙泉是剑气冲天、窑火炽烈、峰高入云、侠客云游、樵子放歌的地方。而最能代表龙泉如此雄浑深厚、气势磅礴的，当属龙泉宝剑了。

龙泉因剑而得名。史载 2500 多年前的春秋末期，铸剑名师欧冶子在秦溪山麓铸就三把宝剑，名为龙渊、泰阿、工布。在晋代，朝廷以“龙渊”剑之名在欧冶子铸剑的秦溪山麓设立了“龙渊乡”，以作纪念。唐初因避高祖李渊讳把“龙渊乡”改为“龙泉乡”，唐乾元二年（公元 759 年）提升“龙泉乡”为“龙泉县”。宋宣和四年，奉诏避“龙”字而改名为“剑川县”，到宋高宗绍兴元年又复名为“龙泉县”。1990 年经国务院批准撤县建“龙泉市”，延续至今。

龙泉因剑誉驰中外。在漫长的历史进程中，经过一代代铸剑大师们的推陈出新、不断积累，龙泉宝剑形成了“坚韧锋利、寒光逼人、刚柔并寓、纹饰巧致”四大特色，真正成为天下第一剑。步出龙泉历史发展的时空隧道，回顾前人留下的点点履痕，不由让人驻足赞叹。宝剑文化，曾经孕育了龙泉地域文化的鲜明个性，也正在推动着它新的繁荣。正如新华社 2002 年 4 月 23 日刊发的《名瓷、名剑讲述中国历史文化之灿烂》一文中所说：“龙泉这个地方，也许并不十分有名，但若提起‘七星宝剑’，相信中外皆知……”

为传承和弘扬深厚的传统宝剑文化，加快龙泉宝剑产业的集聚发展，让龙泉宝剑重新威震天下，龙泉市委、市政府高度重视龙泉宝剑文化的挖掘和推广，要求身为龙泉人，都能挥舞龙泉剑，龙泉市中小学要率先开展“万名学生舞剑”活动，从而在龙泉市营造人人了解龙泉宝剑文化、人人谙熟龙泉剑法的“宝剑之邦”浓厚氛围。

龙泉市教育局积极响应市委、市政府的号召，组织专业人员开展剑术的挖掘整理工作，并多次邀请浙江省武术专业委员会秘书长、中国计量学院体育军事部主任季建成教授一行来龙泉与地方人士一起挖掘整理龙泉剑，对散落在民间的剑法进行整理研究，结合龙泉铸剑师们在铸剑实践中的试剑招法和龙泉剑文化色彩，几经论证，创编了《龙泉欧冶剑》、《龙泉七星剑》两套具有浓郁地方特色、适合广大群众演练的龙泉剑法。

“龙泉剑”动作简易、刚柔相济、一气呵成，每个动作都配以图案，比较适合学生初学。相信以龙泉剑法为课本，通过各中小学校的认真推广，“万名学生舞剑”活动一定能够成为既富有本土特色，又切合学生实际的综合素质教育内容，从而促进各中小学校体育运动，培养学生的意志力和积极向上的人格品质；同时，还将推动我市全民健身运动，提高市民综合素质和精神文明水平。龙泉市开展“万名学生舞剑”活动，将丰富阳光体育运动，必将成为对外文化交流的一道亮丽风景线！

龙泉市教育局局长 叶学明

二〇〇七年四月八日

前 言

剑在我国古代的各种兵器中最具文化内涵，它所反映出的人文色彩分外浓郁、动人，在军事天地里有过一段辉煌的时期。

龙泉宝剑赫赫有名，铸剑工艺极为发达，史载著名铸剑师欧冶子、干将、莫邪等都是春秋吴越地区的铸剑工匠。20世纪60年代在湖北江陵出土的越王勾践剑就说明了当时铸剑的先进水平。在历史的长河中，剑在战场上的作用逐渐削弱，但在文化意义上却有了很大的发展，剑逐渐成为一种锻炼身体的器械和传承文化的饰物。健身舞剑活动历来盛行，平时武将配它以示尊贵，文人配它以示高雅，配剑之风盛行，从而催生出精于剑术的剑士和剑客。特别是它与琴、棋、书并为文人四宝之后，称为“百兵之秀”当之无愧。

近年来龙泉市政府为了促进地方经济发展，开发经济文化资源，打造龙泉剑文化、青瓷文化和旅游品牌，举行了盛大的“龙泉论剑”、“凤阳山登山节论剑”、“万人舞剑”等系列活动，并多次邀请浙江省武术专业委员会专家组来龙泉挖掘整理龙泉剑，经过两三年时间的挖掘整理工作，对散落在民间的剑法进行了整理研究，结合龙泉铸剑师们在铸剑实践中的试剑招法和龙泉剑文化色彩，几经论证，创编了“龙泉欧冶剑”、“龙泉七星剑”两套具有浓郁

地方特色、适合广大群众演练的剑法。

经过龙泉市教育局、体育局、文化局等部门多次研讨、论证，对全市体育教师的试教培训和在全市中小学的推广，证明这两套剑法文化蕴涵丰富、特点鲜明，便于学习，利于推广。为了组织实施“浙江省学生体质健康工程”，经龙泉市政府研究决定，将龙泉剑术纳入中小学体育教学内容，使龙泉剑在全民健身活动中发挥积极的作用。

本书知识性、技术性并重，力图使青少年武术爱好者读后不仅学会剑术，习武强身，而且从中获得知识，养成锻炼习惯，以高度的责任感继承龙泉剑文化遗产，营造龙泉人人谙熟剑术的文化氛围。在挖掘整理和创编龙泉剑的过程中，我们得到了龙泉市政府、教育局、体育局等部门领导的高度关注与支持，特别得到了龙泉市教育局原局长叶学明、现局长周欣波，体育局副局长谢建羽、龙泉中特文武学校校长吴世文等同志的积极配合与参与，得到了浙江省体育史专业委员会委员陈心平、翁士勋等专家的论证。参加编写本书的还有（以姓氏笔画排序）毛必平、毛必达、王武、叶放、叶裕东、任学军、刘悦、孙方鸿、孙若海、沈小波、张志坚、张承勇、张英英、杨军、连国芬、周小艾、周有标、季伟、季虹、季婷、姜金富、胡庆伟、钟章华、骆荣兴、徐建军、徐瑛、梅舒清等，在这里一并致谢。

由于编者水平有限，难免会有不妥之处，敬请读者批评指正。

中国计量学院体育军事部主任 季建成教授

二〇〇七年秋

目 录

第一章 剑的概述	3
第一节 剑的历史变革	3
第二节 剑的结构	11
第二章 龙泉欧冶剑	15
第一节 龙泉欧冶剑起源	15
第二节 龙泉欧冶剑特点	17
第三节 龙泉欧冶剑套路	19
第三章 龙泉七星剑	35
第一节 龙泉七星剑概述	35
第二节 龙泉七星剑套路	37

剑的概述





第一章

剑的概述

◆◆◆

第一节 剑的历史变革

剑为我国古代兵器，被誉为“百刃之君”。在四千多年前，石器时代向铜器时代过渡的时期，就已经有了剑器的发明创造。东周时期，中国的冶铜工业已经非常发达。工匠大多以铜铸剑，造就出一大批质地优良的精品，制剑技术亦逐渐进步。尤其是春秋、战国时期，剑已成为主要短兵器，成为社会各阶层必佩的装备。



龙泉剑



春秋时期，吴越两国以铸剑精良闻名于当世，其技术之精湛、工艺之华美，可称举世无匹，尤其是剑身的表面处理，具有神秘华丽的花纹，从大量铜剑出土也可以看出当时的铸剑水平。在两千五百年后的今天，出土的铜剑仍然寒光四射、锋锐如新，这种处理技术至今仍然是个谜。

越王勾践的剑，古籍中有所记载，《越绝书》卷八载：“勾践乃身被赐夷之甲，带步光之剑。”此书卷十一又载：“昔者，越王勾践有宝剑五闻于天下。”相传，欧冶子是春秋末期到战国初期越国人，在龙泉铸造兵器，史载他为越王铸五口剑。越王得到这五把宝剑之后，在吴越两国的争霸中发挥了重要作用，由此声名大



振，崛起于东南。

在吴、越两国名剑独步天下的同时，出现了欧冶子、干将、莫邪等著名的铸剑大师，欧冶子被称为中国古代铸剑鼻祖。

春秋战国时期的剑术技术和理论，得到了飞跃发展，“佩剑”、“击剑”之风盛行。孔子的学生子路就非常喜欢剑术。如《孔子家语》载：“子路戎服见孔子，拔剑而舞之，曰：‘古之君子以剑自卫乎？’”这时的剑术主要以格斗相击形式出现。《庄子·论剑》记载：“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前。死伤者岁百余人，好之不厌。”据《汉书》、《管子》记载，因吴王好剑，吴国许多百姓身上脸上留有斗剑的伤痕或疮疤。人们喜爱斗剑，甚至把生死置之度外。可见当时的击剑近于实战，虽然无安全保护设备，然而习剑尚武之风，却遍及朝野。

在《吴越春秋》中还生动记述了一位著名的女剑术家的故事：越王勾践在励精图治、准备伐吴的时候，范蠡曾向他引荐了这位女剑术家：“今闻越有处女，处于南林，国人称善，愿王请之，立可见。越王乃使聘之，问以剑戟之术。”这位精于剑术的民间武术家越女，见了越王，谈出了一番精辟高深的剑术理论。女曰：“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳。开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪。见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往。杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若佛彷，呼吸往



龙泉剑

来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万。王欲试之，其验即见。”接着这位少女当场舞剑，只见她闪展翻腾，上下飞舞，剑似流星，人如奔兔。越王看了，拍手称赞，并赐名为“越女”。请她教授军士练习剑术。

劍擊與此不同曰表公則授林內之竹劍依地未指
 聖地收指設其不表先著承字當作未表通作按焉
 書曰三級禮記太子生後以大夫禮以大夫禮以大夫禮
 左傳子開生後以大夫禮以大夫禮以大夫禮
 爲白猿遂別去見越王越王問曰夫劍之道則如之
 何女曰妾生深林之中長於無人之野無道不習不
 達諸侯竊好擊之道誦之不休妾非受於人也而忽
 自有之越王曰其道如何女曰其道甚微而易其意
 甚幽而深道有門戶亦有陰陽開門閉戶陰衰陽興
 凡手戰之道內實精神外示安儀見之似好婦奪之
 似懼虎布形候氣與神俱狂香之若日偏如膝作騰
 兔追形逐影光若佛彷彿呼吸往來不及法禁縱橫逆
 順直復不聞斯道者一人當百百人當萬王欲試之
 其驗即見越王即加女號號曰越女乃命五板之墮
 長高智之教軍士請註一又爲強五板爲墮在墮五
 字試當詳詳長疑是當世勝字上疑當勝越女之劍
 上疑高或人名也於是范蠡復進善射者陳音音楚人也越王請音而
 問曰孤聞子善射道何所生音曰臣楚之鄙人嘗步
 於射術未能悉知其道越王曰然願于一二其辭音
 曰臣聞琴生於弓弓生於彈彈起古之孝子越王曰
 孝子彈者奈何音曰古者人民朴實饑食爲歌渴飲
 露露死則裹以白茅投於中野孝子不忍見父母焉

《吴越春秋》中有关越女论剑的记载

“越女”的剑术理论，精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与顺、呼与吸等矛盾的辩证关系，说明当时剑术确实已发展到相当水平。这个故事生动地反映了当时剑术及其理论的发展水平，也是剑术普及民间、男女老少广泛练习的一个缩影。

《论衡·别通篇》赞扬越女说：“剑技之家，斗战必胜者，得曲城越女之学也。两地相遭，一巧一拙，其必胜者，有术之家也。”《庄子·说剑篇》中也谈到“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”，



这和“越女”的剑术理论十分吻合。说明剑术理论也日趋成熟。对剑术的虚实相兼、后发先至、因地变化的技法，作了高度概括。

秦汉时期，剑术有了进一步的发展。荆轲刺秦王的故事，从武器上看，是一场短剑对长剑的搏斗。在著名的“鸿门宴”上，项庄“请以舞剑”，演出了一场以剑暗杀的惊险场面。在西汉后期盛行的“百戏”中，还出现了剑术与舞蹈相结合的表演形式，如剑戟舞等。

据《晋制》记载，“汉自天子至百官无不佩剑”。配剑不仅可以防身自卫，也是一项礼仪制度，用来表示人的英武气概，因此不分文武都要佩剑。传授剑术的人也受到社会尊重。剑术已有了单人及双人套路的舞练，也有了带有一定规则的竞技形式的对抗性斗剑，以较量高低。

从汉代武艺发展程度来看，人们对技击技术已有了较深而系统的研究。人们通过实践对剑刃的作用逐渐认识，以劈、砍、斩、撩、挂等剑法为主要内容。剑术在实践和理论上都达到了较成熟的阶段，涌现出一批以剑术立名天下的名手，如张仲、雷被、王越等人。从技法分析，出现了在交手时自觉寻找最近点进攻的现象，剑法已十分精妙，从本质上不同于春秋战国时“日夜相击于前，死伤者岁百余人”的斗剑情形。

很多著名学者，如司马相如、东方朔等人，也是自幼学剑，技艺精湛。作为一代帝王的曹丕，也是一位剑



龙泉剑

术高手，他在《典论·自序》中说，自己少时拜师学剑，听说奋威将军邓展武艺出众，并有空手夺兵刃的本领，便一边喝酒，一边与邓展论剑。至酒酣耳热，二人以甘蔗当剑比试起来。经过几个回合的较量，曹丕三中邓臂。邓不服，要求再比，曹欣然同意。交手中，曹虚实莫测，引邓中计，再次击中邓的前额，显示了曹丕高超的技艺。

晋代以后，佛、道二教兴起，习剑遗风仍然存在，如“闻鸡起舞”的祖逖，“少年学击剑，妙计过曲城”的阮籍，都是当时剑术名手。另一方面，也出现了宗教与剑器结合的现象。后期道家幻想通过炼丹、练剑，达到长生不老的仙境，剑被称为“法器”，给剑术蒙染上某些神秘色彩。南朝著名道士陶弘景，曾被齐高帝拜为左卫殿中将军，以后隐居山中，号称“华阳真人”，著有《古今刀剑录》，对刀剑历史作了详细介绍，同时也开创了宗教与剑术结合之风。

剑修长光洁的形态颇具优雅气质，自古受到文人的青睐，不仅佩带操练，更以剑抒怀、赋诗、咏叹。李白终生以剑相伴，十五岁在峨嵋学剑，自称“我家青干剑，操割有余闻”，“剑非万人敌，文窃四海声”。杜甫从二十岁开始挟剑浪迹天涯，表达自己“拔剑欲与龙虎斗”的气概。王维自称“读书复骑射，带剑游淮阴”。他们不仅为一代文豪诗圣，而且也是剑术高手。著名画家吴道子、书法家张旭，在观看了舞剑之后，都深受启发、激励，书画“若有神助”，技艺大为长进。这证明



了剑术不仅在技击方面有独到之处，而且在精神上、艺术上，也具有特殊的感染力。

民间剑术活动，在唐宋时期有了长足发展。据记载，当时庶民百姓，每逢劳作空隙，“击剑相试，观者络绎不绝”。这一时期，剑术在“百戏”队伍里，在街头艺人中，也广泛开展。公孙大娘、李十二娘都是著名女艺人和舞剑能手。

明代是武术大发展时期，出现了很多武术流派。当时虽然火器已经广泛应用于战争，但武术的军事价值并未消失。如著名战将俞大猷、戚继光等在各种军事著作中，皆有专门论述。另一方面这时武术的体育作用愈加显著，剑术作为武术健身手段，更加广泛流传于民间僧俗之中。明末武术家吴殳，五十岁时还向渔阳老人学习剑法，写成《剑诀》流传后世。

明清两代的武术虽然有了进一步的发展，形成了许多著名的门派、流派，但剑术的地位却远不如古代显著。其表现之一，剑术在军事上的地位下降。在当时重要的军事著作中，剑术皆不占重要位置。其表现之二，精通剑术的高手颇为罕见。一些精湛的剑术缺少继承，多不见经传。其表现之三，剑术多附属于各拳种中，作为各门派器械出现，失去其独立地位。不似历史上，社会习武以剑为主体，通过击剑、舞剑，作为习武思奋、健身抒情的主要手段。

新中国成立后，武术作为民族体育项目，在挖掘、整理、继承的基础上，得到空前的发展，出现了群众性