

蔡龙云著

剑术运动

JianShuYunDong

人民体育出版社

013053474

G852.24
03

剑术 运动

蔡龙云 著



G852.24
03

人民体育出版社



北航

C1660164

作者简介

蔡龙云 汉族，山东济宁人，1928年11月生。中国共产党党员。中国著名武术技击家、理论家、教育家，上海体育学院教授，原国家体委武术研究院副院长。中国武术九段，国际级武术裁判。

曾任上海体育学院武术教研室主任、体育系副主任，上海市武术协会副主席，上海市职工武术气功协会主席，中国武术协会副主席，中国武术学会副主任，中华全国体育总会委员，第7届全国政协委员。

幼年习武，擅长华拳、少林、太极、形意诸技，尤精技击。1943年、1946年，先后在上海与西洋拳击家比赛，以中国拳法击败俄国拳击家马索洛夫、美国重量级拳击冠军鲁赛尔，被人们誉为“神拳大龙”。1953年，在全国民族形式体育竞赛暨表演大会上获“优秀奖”；后入选国家队并兼任政治辅导员。1956年开始，屡任国际、国内武术比赛裁判长、总裁判长，任第11届亚运会武术竞赛委员会主任。

多年从事武术教学、科研和管理，卓有建树。著有《武术运动基本训练》《华拳》《剑术》《少林寺拳棒阐宗》和《琴剑楼武术文集》等专著十余部。曾主编我国第一部《武术竞赛规则》，参与编写全国体育院校通用《武术》教材。在报纸杂志上发表学术性、技术性、知识性文章七十余篇。

为武术事业作出卓越的贡献，1959年被国家体委授予“第1

届全国运动会先进个人”；1983年任全国武术遗产挖掘整理工作组副组长，1984年获国家体委授予“全国武术挖掘工作先进个人”；1985年被评为“全国体育优秀裁判员”，同年，被授予“新中国体育开拓者”荣誉奖章；1988年荣膺中国国际武术节“武术贡献奖”。1991年起，享受国务院颁发的“政府特殊津贴”；2008年，上海市教育委员会为他建立了“蔡龙云大师工作室”。

1951年加入中国武术队，1952年入北京体育学院，1953年任北京体育学院武术队队长，1954年任北京体育学院武术队副队长，1955年任北京体育学院武术队副队长，1956年任北京体育学院武术队副队长，1957年任北京体育学院武术队副队长，1958年任北京体育学院武术队副队长，1959年任北京体育学院武术队副队长，1960年任北京体育学院武术队副队长，1961年任北京体育学院武术队副队长，1962年任北京体育学院武术队副队长，1963年任北京体育学院武术队副队长，1964年任北京体育学院武术队副队长，1965年任北京体育学院武术队副队长，1966年任北京体育学院武术队副队长，1967年任北京体育学院武术队副队长，1968年任北京体育学院武术队副队长，1969年任北京体育学院武术队副队长，1970年任北京体育学院武术队副队长，1971年任北京体育学院武术队副队长，1972年任北京体育学院武术队副队长，1973年任北京体育学院武术队副队长，1974年任北京体育学院武术队副队长，1975年任北京体育学院武术队副队长，1976年任北京体育学院武术队副队长，1977年任北京体育学院武术队副队长，1978年任北京体育学院武术队副队长，1979年任北京体育学院武术队副队长，1980年任北京体育学院武术队副队长，1981年任北京体育学院武术队副队长，1982年任北京体育学院武术队副队长，1983年任北京体育学院武术队副队长，1984年任北京体育学院武术队副队长，1985年任北京体育学院武术队副队长，1986年任北京体育学院武术队副队长，1987年任北京体育学院武术队副队长，1988年任北京体育学院武术队副队长，1989年任北京体育学院武术队副队长，1990年任北京体育学院武术队副队长，1991年任北京体育学院武术队副队长，1992年任北京体育学院武术队副队长，1993年任北京体育学院武术队副队长，1994年任北京体育学院武术队副队长，1995年任北京体育学院武术队副队长，1996年任北京体育学院武术队副队长，1997年任北京体育学院武术队副队长，1998年任北京体育学院武术队副队长，1999年任北京体育学院武术队副队长，2000年任北京体育学院武术队副队长，2001年任北京体育学院武术队副队长，2002年任北京体育学院武术队副队长，2003年任北京体育学院武术队副队长，2004年任北京体育学院武术队副队长，2005年任北京体育学院武术队副队长，2006年任北京体育学院武术队副队长，2007年任北京体育学院武术队副队长，2008年任北京体育学院武术队副队长，2009年任北京体育学院武术队副队长，2010年任北京体育学院武术队副队长，2011年任北京体育学院武术队副队长，2012年任北京体育学院武术队副队长，2013年任北京体育学院武术队副队长，2014年任北京体育学院武术队副队长，2015年任北京体育学院武术队副队长，2016年任北京体育学院武术队副队长，2017年任北京体育学院武术队副队长，2018年任北京体育学院武术队副队长，2019年任北京体育学院武术队副队长，2020年任北京体育学院武术队副队长，2021年任北京体育学院武术队副队长，2022年任北京体育学院武术队副队长，2023年任北京体育学院武术队副队长，2024年任北京体育学院武术队副队长，2025年任北京体育学院武术队副队长。

序言

中国的剑术历史悠久，人民群众把它作为体育运动也已有悠久的历史。在我国历史的发展过程中，中国的剑术形成了相击的格斗运动和舞练的套路运动。格斗运动的剑术能够培养人们进攻和防守的技巧，培养人们的注意力和迅速辨认情况的能力。由于进行剑术格斗时情况总是变化不定，人们需要及时地辨清情况并相机进行进攻，这就要求人们的中枢神经系统的反应能力和视觉、感觉等机能感受非常敏锐，因此剑术格斗运动能进一步锻炼和提高人们的神经系统对外界刺激的反应功能。套路运动的剑术，一般多由剑法和身体的活动组成了伸屈、回环、平衡、跳跃等动作，有的也还有跌扑滚翻动作。这对人体各部分肌肉的发育、关节的灵活、韧带的伸长和巩固以及平衡感官、神经同肌肉活动的协调机能等，都起着全面的锻炼作用。同时，套路运动的剑术多数动作都是由大肌肉来执行任务的，而动作又多是**不对称的，因之肺活量较大，促使了血液循环器官和呼吸器官活动的增大，所以说剑术运动对增强内脏器官的健康同样具有良好的效果。

格斗运动的剑术发展到近代已为“短兵”运动所代替。而套路运动的剑术到近代则是更为丰富，种类之多不下数百余种。这么多的剑术，就其体势来说则不外乎工、行、醉、绵四种。工体的剑术，其特点是一招一势，形端劲道；行体的剑术，其特点是纵横挥霍，流畅无滞；醉体的剑术，其特点是奔放如醉，乍徐还疾；绵体的剑术，其特点是柔和蕴藉，连绵不断。这些不同体势的剑术，有

的适合青少年，有的适合中老年，通过锻炼，都能起到增强人们体质的作用。

随着武术运动的普及，广大群众除了练习拳脚之外，也还提出了学习剑术的要求，希望得到一些剑术方面的书本。我自幼习武，喜爱剑术。为了满足广大群众喜练剑术的需要，1982年曾选择了4种体势的单练和对练的剑术共7项撰写成《剑术》一书，献给了爱好剑术的读者们。

此书距今已经相隔30年未曾与读者见面了，许多读者多次要求再版。今年，在上海市教委建立的“蔡龙云大师工作室”的工作规划中，我对此书做了一些修订，人民体育出版社给予了再版的机会，使它能与读者再次见面，我感到非常高兴。愿我的这本专著，仍能服务于大众，为读者所喜爱。

蔡龙云

2012年2月于上海

(10)	(1)
(14)	(1)
(15)	(3)
(18)	(4)
(20)	(5)
(25)	(6)
(28)	(8)
(30)	(8)
第一章 剑术的起源和发展 (1)		
第一节	剑器的形成时期	(1)
第二节	周秦时期的剑术运动	(1)
第三节	两汉时期的剑术运动	(3)
第四节	晋代以来的剑术运动	(4)
第五节	唐代时期的剑术运动	(5)
第六节	宋代时期的剑术运动	(6)
第七节	元明以来的剑术运动	(8)
第八节	近代的剑术运动	(8)
第二章 剑术的基本把法与剑法 (10)		
第一节	剑器各部位的名称	(10)
第二节	剑术的基本把法	(11)
第三节	剑术的基本剑法	(12)
第三章 剑术练习 (16)		
第一节	太极剑 (绵剑体)	(16)
第二节	七星剑 (工剑体)	(58)

第三节	盘龙剑 (工剑体)	(101)
第四节	峨眉剑 (工剑体)	(141)
第五节	纯阳醉剑 (醉剑体)	(213)
第六节	飞虹双剑 (行剑体)	(284)
第七节	三合对剑 (工剑体)	(376)

第四章 怎样练习剑术 (449)

(1) 剑术练习的器材	第一章
(1) 剑术练习的场地	第二章
(1) 剑术练习的服装	第三章
(4) 剑术练习的器材	第四章
(2) 剑术练习的器材	第五章
(6) 剑术练习的器材	第六章
(8) 剑术练习的器材	第七章
(8) 剑术练习的器材	第八章
(10) 剑术练习的器材	第九章
(10) 剑术练习的器材	第十章
(11) 剑术练习的器材	第十一章
(5) 剑术练习的器材	第十二章
(6) 剑术练习的器材	第十三章
(6) 剑术练习的器材	第十四章
(8) 剑术练习的器材	第十五章

第一章 剑术的起源和发展

第一节 剑器的形成时期

剑术在我国，有着悠久的历史。在四千多年前石器时代向铜器时代过渡的时期，就已有了剑器的发明创造。从出土实物中，可以看到在新石器时代已开始有了用细长石薄片嵌入兽骨两侧的“石刃骨剑”。这种剑器体积很小，仅有二三寸长，显然是一种生活工具，还起不了后来剑术击刺的武器作用。但却具备了剑器的雏形。到了铜器时代，出土实物中出现了西周以来的“铜剑”。这种剑器在合金、冶铸、淬炼、外镀、花纹、形制等方面，都已达到了相当高的工艺水平。随着剑器的发明创造，而后有了剑术的产生。从“石刃骨剑”到“铜剑”这一不断进步的漫长过程，为剑术的形成和发展奠定了物质基础。

第二节 周秦时期的剑术运动

周秦时期，对剑术的活动已有记载。《孔子·家语》载说：“子路戎服见孔子，仗剑而舞。”这是剑术的一种“舞练”的运动形式。手执干、戈、戚等武器进行“舞练”，周代唤作“舞象”。在少

年教育的内容里面，规定着 15 岁的少年都要学习“舞象”^①。其目的除了“寓兵于乐舞之间”^②，“习戎备也”^③，也还有着“执其干戚，习其俯仰诘伸，容貌得庄焉”^④，“舞以导之”^⑤锻炼身心健康的体育意义。

剑术的另一种“相击”格斗的运动形式，在此时也有出现。《庄子·说剑》载说：“赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前。”然而，在当时剑术的这种“相击”格斗的运动形式还没有很完善的护具，因之比赛时伤害事故是比较多见的。在赵国，有一次连续 7 天的击剑比赛中，就“死伤六十余人”^⑥。在吴国，由于好击剑，许多百姓的身上脸上都经常带有击伤的疮痍^⑦。《管子》说：“吴王好剑，而国士轻死。”虽然如此，“相击”格斗的击剑之风还是好之不厌。剑术的这种“相击”格斗的运动形式，不仅仅是剑与剑相击，也还有以剑器和别的长武器相击格斗的比赛，秦时把它唤作“持短入长，倏忽纵横之术也”^⑧。

在周秦这一时期，剑术的基本理论也已形成。汉代的史学家司马迁的先祖就是在此期间“去周适晋”，后分散，“在赵者，以传剑论显”^⑨。燕国的荆轲也“尝游榆次，与盖聂论剑”^⑩。庄子在《说

① 《礼记·内则》

② 《文献通考》

③ 《左传》

④ 《礼记·乐记》

⑤ 《北堂书钞》

⑥ 《庄子·说剑》

⑦ 《汉书·马廖传》

⑧ 《吕氏春秋·剑伎》

⑨ 《史记·太史公自序》

⑩ 《史记·刺客列传》

剑篇》里论剑道：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”《吴越春秋》里的“越女”是一位女子剑术家，她的剑术基本理论是：“内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺〔突〕之似惧〔攫〕虎，布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。”理法极为深奥。

第三节 两汉时期的剑术运动

两汉时期，剑术的普遍性超过周秦。“郡国……剑客辐辏”^①，吴越之地因袭前代遗俗“其民至今好用剑”^②。剑术名手辈出，技术水平也有了发展。汉初的曲城侯、张仲，就是“以善击刺，学用剑立名天下”的剑术家^③。他们的剑术和“越女”齐名，同为剑术家们的楷范。王充在《论衡》里说：“剑伎之家，斗战必胜者，得曲城越女之学也。”淮南贤士“八公”之一的雷被，也是一位巧于击剑的剑术家。淮南王的太子刘迁“学用剑，自以为人莫及，闻郎中雷被巧，乃召与戏。被一再辞让。误中太子”^④。让之再三而击中，可见他剑术的巧妙。传记中说“误中”，实是因为刘迁是太子，故而说得体面一些罢了。还有鲁石公的剑术，技术水平也很高。刘向在《说苑》里说他的剑“迫则能应，感则能动，眇穆无穷，无象变形……”到汉末，剑术家已遍布四方，著名的有王越、史阿等

① 《汉书·东方朔传》

② 《汉书·地理志》

③ 《史记·日者列传》

④ 《史记·淮南衡山列传》

人。魏国的曹丕，“好击剑，善以短乘长”^①，能够以剑器和其他长武器进行较量。他的剑术学于史阿，技术精熟。他闻知奋威将军邓展是位擅长拳术、器械，又能空手入白刃的武将，与之“论剑良久”。后来两人便要较量一番，“时酒酣耳热，方食笋蔗，便以为杖，下殿数交，三中其臂”，再复一交，又“正截其颡”^②。幸亏用蔗当剑器，不然的话，邓展定要受到伤害。蜀国的刘备，善使双剑，他的剑术“顾应法”也曾流传一时^③。在汉代，东方朔、司马相如、田仲、杨球等文人也都能击剑，可见剑术之盛行。

在这时期内，随着“宴乐必舞”“乐飲酒酣必自起舞”的习俗^④，剑术的“舞练”运动也常在宴会上出现。楚汉相争时的“鸿门宴”，楚项庄就是借“人为寿”为辞而“请以剑舞”，在宴会上舞起剑来^⑤。如果没有这种习俗，项庄是不能够在宴前拔剑起舞的。《汉书·艺文志》兵伎巧十三家一百九十九篇，列有《剑道》三十八篇；同时在杂赋十二家二百三十三篇中，也列有《杂鼓琴剑戏赋》十三篇。说明剑术的“相击”格斗和“舞练”这两种运动形式，在汉代都是普遍流行的。

第四节 晋代以来的剑术运动

晋代以来，世俗尚清谈玄理，但“争骑乘之善否，论弓剑之疏密”^⑥，喜好剑术之遗风还是存在的。阮籍就是喜好剑术的一位，

①② 曹丕《典论·自叙》

③ 《阵纪》

④ 《乐府诗集》

⑤ 《史记·项羽本纪》

⑥ 《抱朴子·崇效篇》

他在《咏怀》里吟道：“少年学击剑，妙伎过曲城。”说自己的剑术已经超过了汉时的曲城侯。晋代的“集体剑舞”，舞练起来也是很雄壮的。傅玄在《短兵篇》里这样描述：“剑为短兵，其势险危，疾踰飞电，回旋应规，武节齐声，或合或离，电发星骛，若景若差，兵法攸象，军容是仪。”好剑之风延续到南北朝，见于文献记载的尚有北魏的“卫王仪……少能舞剑”^①；南朝梁的道士陶弘景更著有《剑经》，首开后世道家习练剑术之端。

第五节 唐代时期的剑术运动

唐代，剑术遍及朝野，文人、武将、妇女、道家，擅长剑术的大有人在。诗人李白“少年学剑术”，他经常“酒酣舞长剑”。“三杯拔剑舞龙泉”，在朋友中间仗剑而舞^②。其他的诗人，苏颋、袁瓘、王昌龄、白居易等也都喜爱剑术。将军裴旻的剑术，更能给予人们一种振作精神的感染力。据说名画家吴道子在天宫寺作画，由于“废画以久”提不起精神来，他特地请裴旻来为他舞剑鼓气。裴旻为他舞练了一回剑术之后，吴道子受到了剑术的感染，顿时精神振作，作起画来“奋笔立成，若有神助”^③。无独有偶，在百戏队伍里的女子剑术家公孙氏，她的剑术同样具有莫大的魅力。书法家张旭自己说：“见公主担夫争道，又闻鼓吹，而得笔法；观公孙舞剑器，而得其神”^④；“自此草书长进”^⑤。“一夫先舞剑，百戏后

① 《魏书》

② 李白《结客少年场行》、《送张秀才谒高中丞》、《送羽林陶将军》

③ 《明皇杂录》

④ 《唐书·张旭传》

⑤ 《乐府杂录》

歌雉”^①，在百戏队伍里舞练剑术的也还有许多男子，但是都没有公孙氏这样具有感染力。诗人杜甫对她的剑术作过这样的描绘：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，观者如山色沮丧，天地为之久低昂，燿如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光……”^②诗人把剑术的身法、气势、神韵作了形象的概括。剑术的舞练技术，在唐代可以说是有了空前的发展。

在唐代，由于佛道宗教的盛行，充满神仙妖邪鬼怪的迷信之风也影响着剑术的健康发展。如《妙吉祥最胜根本大教王经》里，有“成就剑法”及“圣剑成就法”。说是若剑法练成，就能够“隐身”“降龙”“杀魔冤”“破军阵”“杀千人”“寿命一百岁”。唐代小说中的剑侠事迹，以及后代所传千里之外飞剑取人首级、“单丁杀百贼”等，都是受了这种神奇怪诞的宗教“剑法”的影响所致。这是剑术在唐代发展中颇为消极的一面，后世的剑术有一部分遂为佛道所利用而走向了神秘的歧途。

第六节 宋代时期的剑术运动

宋代统一全国之后，鉴于外患之烈，重视讲武之礼并不亚于前代。此时的剑术，在朝内有“军头司每旬休，按阅……剑棒手格斗”^③；殿司诸军于白洋湖操练水战时，也还须有“剑棒手数对打熬”^④，剑术的“相击”格斗运动，仍然是训练军士的军事体育项

① 杜甫《陪柏中丞观宴将士》

② 杜甫《剑器行》

③ 《东京梦华录》

④ 《西湖老人繁胜录》

目中重要的一项。

至于“舞练”形式的剑术，同样在继承的基础上有了新的发展。太宗太平兴国四年，“帝选诸军勇士数百人，教以剑舞，皆能掷剑空中，跃其身左右承之，见者无不恐惧”^①。这种集体剑舞往往是在国外使节前来修贡，便殿赐宴的时候才“出剑士示之”，“数百人袒裼鼓噪，挥刃而入，跳掷承接，曲尽其妙”，唬得国外使节“不敢正视”^②。及出征太原“巡城”时，也“必令舞剑士前导，各呈其技，城上人望之破胆”^③。“舞练”形式的剑术在诸军百戏里面，也有“剑对牌”之类出现^④。即使在民间的“百戏踢弄家”，其中也有许多是擅长“舞剑”的^⑤。

在宋代，士人中间也还是流传着“中夜闻鸡，剑光正烛牛斗”^⑥“舞剑灯前”^⑦“论诗说剑”^⑧的尚剑遗风。著名诗人陆游就是其中的一位。他“十年学剑勇成癖”^⑨“少携一剑行天下”^⑩“负琴腰剑成三友”^⑪，把剑看成是身边的至友。他的朋友河中人独孤景略，也是“工文，善射，喜击剑”的文士^⑫。

宋王朝虽然置武学，兴武科，重讲武之礼，但是对于民众的好剑，却抱着消极的态度。如真宗咸平五年，“代州进士李光辅善击剑，诣阙。帝曰‘若奖用之，民悉好剑矣。’遣还。”^⑬这就使剑术在民间的普及发展，受到了一定的影响。

①②③ 《续资治通鉴》

④ 《东京梦华录》

⑤ 《都城纪胜》

⑥ 李曾伯《水龙吟》

⑦ 范晞文《意难忘》

⑧ 葛长庚《贺新郎》

⑨⑩⑪⑫ 《剑南诗稿》

⑬ 《续资治通鉴》

第七节 元明以来的剑术运动

元明以来的剑术。由于元代蒙古族入主中原，屡禁“民间私藏军器”，“凡汉民持铁尺、手挝及杖之藏刃者，悉输于官”；“教人兵艺，杖之”^①。故剑术在民间趋向隐蔽。明代武术兴起，剑术复出，教剑者、论剑者有之。如庄元臣在《叔苴子》里论剑道：“教剑者有法，及其能剑，忘其法并忘其剑矣。……未忘法而用剑者，临战斗而死于剑。”强调剑术不能拘泥于固定的法则。到了清代，民间“学习拳棒有禁”^②，剑术又复匿迹。虽然如此，剑术仍然在民间流传着。

第八节 近代的剑术运动

近代，剑术“相击”格斗形式的击剑，已发展为“短兵”。它除了保持剑术的攻防技术之外，还具有刀术的攻防技术；器具也变为用半寸直径粗细的藤条一根，裹上一层棉花，用布条缠紧，外面包上柔软的皮革，以两块硬厚的皮革合缀一起制成药3寸直径的圆形护手，做成长1尺、直径1寸的棒形器械。“舞练”形式的剑术，经过继承发展，再继承，再发展，逐步地形成了具有独立体系的“套路运动”。其种类和内容都是非常丰富的。如太极剑、太乙剑、八仙剑、八卦剑、纯阳剑、达摩剑、青萍剑、青龙剑、青虹

① 《元史》

② 《永宪录》

剑、飞虹剑、峨眉剑、昆仑剑、武当剑、昆吾剑、三才剑、三合剑、七星剑、十三剑、龙形剑、蟠龙剑、云龙剑、龙凤剑、螳螂剑、通背剑、绋袍剑、穿林剑、奇行剑、金刚剑、连环剑、双手剑等，都是各地广泛流行的剑术。

在这些剑术中，有单剑，有双剑，有用长穗的剑，有用短穗的剑；有单手运使的剑，有双手运使的剑；有正握走势的剑，有反握走势的剑；有单人独练的剑，有双人对练的剑；名目繁多，形式不一。但是就其剑术体势而言，大致可归纳为：工架剑、行剑、绵剑、醉剑等四类。工架剑的运动特点是，一招一式，端端正正，形健骨道，端庄势整。行剑的运动特点是，多走势而少停势，纵横挥霍，流畅无滞。绵剑的特点是，柔和蕴藉，缓缓不断，自始及终，连绵相属。醉剑的特点是，奔放如醉，乍徐还疾，忽往复收，势如醉酒。

剑术在我国有着古老的传统和广泛的群众基础。在今天新的历史时期，应予以继承发扬，为建设社会主义物质文明和精神文明而服务。



图 1