

- 基本技术的解密
- 实战技术的剖析
- 相互作用的理念
- 人格道德的修炼

现代剑道

けんどう

白长明 著
白鲁冰

上海教育出版社
Shanghai Educational Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

现代剑道/白长明著. —上海:上海教育出版社,
2007. 10

ISBN 978-7-5444-1048-9

I. 现... II. 白... III. 剑术(武术)—日本—IV. G853. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 154142 号

现代剑道

白长明 白鲁冰著

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海教育出版社

易文网:www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销 上海江杨印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 29.75

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5444-1048-9/G·0859 定价:48.00 元

天之道，不爭而善勝，……

——老子《道德經》第七十三章

序

呈现在读者面前的这本《现代剑道》，是国人自己撰写的一本关于“剑道”运动的专著。“他山之石，可以攻玉。”在当今国内，引进外国武道之势正方兴未艾之际，该书的出版，不啻弥补了一方空白。这对于我们系统地了解国际上武术发展的历史、现状和趋势，值中日邦交正常化三十五周年和“中日体育文化交流年”的各项活动，正在广泛兴起之际，无异是完成了一项颇有意义的工作。

科学无国界。剑道的输入，实际上也并非是从现在才开始的事。远在明朝中后期的抗倭名将戚继光和武术大师程宗猷，就已先后选编过《辛酉刀法》十五势和《单刀法选》三十五势，谓其刀法擅自倭人，资以学练，以御海患。此外，尚另有《纪效新书·长刀制》，还专门从实战上，演绎了倭刀的结构和用法。至于，之后而又引进的《武备志》双手二十四剑势，则更是展示了朝鲜民族奋斗不屈的顽强精神。这种学习，虽然是出于两国之间战争的需要，但从历史的发展过程来看，这又无疑是一种对人类文化的融合和包涵。

而发展至今天，现代的剑道已以完善人格的修炼为宗旨，以此，这一运动所带来的东方伦理色彩，已将剑道在世界范围内成为了一种时尚的锻炼。众所周知，剑道这种以对先秦道德的融合和发展为精神内核的文化模式，代表了日本民族的最典型的传统精神。基于这一事实，当我们的社会，正屹立在一个崭新的历史平台上之时，了解这个一衣带水的邻邦承继儒家文化的现状，则在如今的经贸、文化交流和两个民族的共处中，又可予所与之的应对之道，提供出一些现实的理念。

当然，在我们几千年的武术传统之中，有着许多可称之为精粹的方面；即便在中华文化圈内，这种影响也极为广泛和深远。而至近些年来，不少人士所做的大量探索，更使得这类传统中的优秀成份得到了新的拓展。然而，中国当今社会“对外开放”的实践，应该说才只是经历了短短的二十几年时间。若将中华武术放在这样一个环境中来加以思考，那么，作为一种文化现象，它的民族性、精神方式及与世界文化交换中的独立性、稳定性的存在，尚有待于许多的努力及一些新概念的确立。显然，以文明进程而言，这是一个远远要比那种经济的变革还要长久和艰难的事业。因此，在这种探寻面前，由多元性、差异性形成的选择及灵活的媾合、共存和淘汰，也就势必会构成一个时代的缤纷

艳丽的画卷。

作为剑道，以往在大陆其知者甚少。欣喜的是，这些年来，二十几家剑道场馆的开设及在一些大学中的开展，起到了一种很好的示范。这本书在某种程度上，也可以说是对国内有志之士，对此作出的探求之成果的概括和提炼。不言而喻，要做到成为理论和实际，和民族结合成一体的研究，还必然要再经过一个艰苦的学习和实践的磨练，并有助于其在社会上的广泛开展。所以，她既只能算做是入门者的起点，又是纪录中国剑道这一学科发展的界碑。

就此，该书的水平，必然只是反映了当前初创时期的实际情况。但本着“先有后好”的精神，不怕起点低，只怕发展慢。如此说来，叙述剑道技术的梗概，介绍这一学科的内涵，使大家知道其在当今世界上的发展概况，事实上也正是本书的目的所在。

余致力于体育，已三十余载，平日为人笔耕，闲来，凡中外之武道，皆择寻其精要，辄自以为得；而尤又从太史公言，“非信廉仁勇不能传兵论剑，与道同符，内可以治身，外可以应变，君子比德焉”。今作者以缘索序，其实难副，然阅其著文，粗看冗繁，细品之，着其概念、理念和尊重科学之品范，则又有独到清新之感。盖要讲清东方武道，本已非易事，而著者为之，涉史学、伦理和东西方比较文化，文笔所至，横跨体育与人文哲学两大领域，其努力，则更著艰难。况以区区之拙力，写就如此庞杂之力作，且以谨严之实务而为体，诚实也不易哉。故应而承之，抑或予明德；或以子相析。斯祈以付梓，期能为推进此项运动，抛砖引玉耳。

遂为之序。

季陆生

二〇〇七年五月 于沪

前 言

剑道运动在中国内地的引入,迄今为止仅有几年的时间,尽管还远不够广泛,但却已引起了不少人士的浓厚兴趣。只是由于当前关于该项运动的读物尚非常匮乏,因而一些爱好者不知从何着手,以入正宗,开展学习。为此,我根据已搜集到的资料,参照港台、日本和国内已出版的此类书籍及网络传媒,考证剔删,写成《现代剑道》一书。虽然难免有疏漏和讹误之处,但总不失可为初学者铺设了一道入门的台阶,裨以学习。

本书写作过程历经一年另六个月,其文献资料的觅寻和整理,颇费周折,而对它的文化现象的探索,则更是繁浩艰涩。若仅局限以武技,不外乎准确和方法而已,但剑道又不同于其他的体育项目,贯于其中以其精神生命形态而存在着的文化理念和涉及的历史,既需谨严的考据,又须从哲学人类学的范畴来加以考察。然而,如果不仅仅从健身来考虑这一运动形式的意义,人们将会发现,在她的神秘的面纱下展示的社会内容,那将会是一个更加丰富的世界。

自春秋始,中国即以“文史合一”和“文武一道”为传统,著书而无史则黯,阐武而无文,则只能算技。而自“格致”兴起,则凡理性之物,又无一不是皆以“科学”为准,以正思想之褊狭和文化之傲慢。因此,现时若仍再只是以国外武技为引入,实属有贻笑大方之嫌事。但是,有如出乎意料,剑道从反馈的原理,将其归属于“相互作用”^①,并将之投入于人文科学的耦合之中。因而,剑道就已是远远超出一种武术概念所能概括的事实了。据此,这种伦理色彩所带来的隐含的精神,遍及于该国的其他社会领域,也就并不是令人奇怪的了。无疑,中国的思想对于剑道的形成,始终是一个启迪的源泉。不过现在,当我们被它的看似完全不同于习惯的思维所惊呆时,它同时又为我们提供了一种功能,帮助我们去反省我们自己的传统。而从现代意义上讲,

^① 指在边界条件下,整体系统内部各子系统及系统与外部环境输入的熵之间,由反馈环耦合而成的非线性过程。这一过程,在边界内,又以与稳定平衡点的接近程度而划分成线性区间和非线性区间,由此形成了决定论和非决定论适用的两个不同相空间区域。在这里,每一个“时间”都处于完全不同的参数之上,而线性区间仅为非线性区间的一个特殊形态,即“长程关联”为零时的状态。

仅就在一个稳定的整体中，“当一些系统衰弱时，另一些系统自发地进化，变得更加连贯”，这些不单单只是以互相矛盾为形式的共处，从一种简单的武术上所阐发出来的观念，就已足以让我们刮目相看。

在哲学人类学看来，“历史创造的全部文化精神以不同于遗传的形式保留下来，这种保存形式称为传统。因此，人也是传统的存在。每一个人都镶嵌于某种传统之中，但这并没有窒息人的创造力，而只是使创造力染上了特定的社会历史的色彩”^①。当我们观察到，一个由历史上原本属于“闭关锁国”，而进入近代以后却又以“兼收并蓄”闻名于世的民族，将它的传统的标记——剑道，推向世界之时，这种“向世界开放”的进程体现的人自身的自由创造性，又必然会反过来给我们以各种哲学上的启迪。基于此，在写作时，作者选择了以将剑道放在一个完整的文化范围内加以认定为基点，其意也即力图求得能在一个更为广阔的视野中来阐释这一主题。或许，这种探索对于研究日本和提高自己的应对之道，庶也有所裨益。

本书内容，以剑道的文化内涵和基础原理为契入，介绍了10种攻击技和21种防守技的基本技法及50余种基本练习型。其中，为格斗训练专门撰写的大量二、三本连续击和一本至比赛的试合“型”，还可给习练者提供体验实战技巧的真切模拟过程。书中对各种技法和型，除剖析了其动作的过程及练习要领以外，并附有相应的图解和技术说明。因各章节自成体系，使用时可依各人之基础，各取所需，自行选用。一般来说，若能按图索骥，依法循序练习，当能掌握初步的技能，实现入门之愿望。此外，本书所阐述的技术、战术原理，不但忠实地汇集了剑道的传统理论，而且还秉承实证的方式，以比较分析，汲取了中外各种技击原理之成果，以资欲进一步攀登高段位剑士之学习。

作为一本初级读物，作者对所使用的技术用语和技术名称的定义，在不失其概念原意的前提下，尽量顾及了我国武术传统的习惯，多方参照，力求贴切。为此，书中对各种基本技法，在阐述时还均从表里、上下四个方位和剑身斫斩相撞时的直斜形态，给出了变化技定义。这是出于剑道看似不过二、三下，大形若拙，而内则谨严精微的特点作出的演绎归属。想必这种对于手腕和足法的解析，可便于读者对技术的理解和记忆。应该说明的是，剑道以二动练习“型”为技术的基本单位，这样，虽然能保障技法的实用性和攻防一体的基本原则，但在初学者，以此为始，却不易把握技法的基本构架和严整体系。因此，这里按中国固有的传统学习方式，采用了“先分后合”的模式。我认为这样的学习程序，基础扎实，又符合国情，并可免去大量不必要的基本功训练过程，还是比较合适的。

鉴于目前“大学剑道”刚刚兴起，“警察剑道”尚未开展，而“社会剑道”又还属于一种“贵族化”的体育运动，且对其伦理、文化和技术内涵的领悟，又需要有相当的

^① 参阅上海译文出版社，1984年版，[德]米夏埃尔·兰德曼《哲学人类学》之“译者的话”第4至第5页。

知识根基，因而，本书行文力求通俗、科学和系统，并辅以一些基础力学的分析和系统原理的常识性描述，俾能作为广大初学者的读本，抑也可在当前教材缺少的情况下，权充为开设场馆和校园教学的参考。若此书的出版能对大陆剑道运动的开展有所作用，则自当不胜欣慰。

撰写此书之过程，吾愈益体验，此，非技也。倘若论技，以中华其博大精深之武术，好生挖掘之，也当足矣。然此当今之世，诚信弥贵，无奈吾等皆一介凡人，而以“悟空”则又是佛的境界。故以凡人而处世，或独善其身，或兼济天下，皆难矣。是以，以练技而求技无需剑道；学也，盖取其文化为用，立身、济世矣。苟若非如此，则断无以学此道之要。

诚，早年余虽曾稍从友人习练，不过粗通皮毛而已。囿于浅学陋识，能力则有未逮，因此，作者对技术的理解，势必多欠确切，加之资料难觅，管窥所见，纰缪之处定然在所难免。恳望有关专家、学者和读者能批评赐正。

本书写作和出版过程，艰难如堵，命运多舛。在最困难之际，承蒙肖征波先生倾注之热忱和老同学王锡槐、王守民、曹洪友、范筑平、李浩予先生的关心及叶芳明副教授的鼎力帮助。在此，谨深表感激之情。念在困难之中，曾给予过支持的人士尚有诸多，恕余君不再一一专致，当另致谢。

拙书之主要理念，来自于宫本武藏、汤野正宪、冈村忠典和香田郡秀等几位日本剑道界先辈和新老学者的启示。在此，也请他们能接受我真诚的敬意，并祝愿两国人民的和平长存。

白长明

二〇〇五年十月二十五日，

立岩道馆使用本，于金华定稿。

二〇〇七年六月，出版社校样之最后修定稿，搁笔。

有形之徒，莫不可名。有名之徒，莫不可胜。故圣人以
万物胜万物，故其胜不屈。——孙臆《齐孙子兵法》

對戰は氣の勢ですが

夫战，勇气也。——《左传 庄公十年》



目 录

序	5
前言	7
第一章 剑道概述	
一、剑道与文化的新对话	3
二、剑道的历史	5
三、学习剑道的作用	20
四、学习剑道的方法	23
第二章 剑道的技术基础	
一、道场	31
二、剑道服装	36
三、剑道护具	39
四、剑道用剑	45
五、剑道礼节	52
六、剑道段位设置及升级	56
七、剑道专用日语	58
第三章 剑道的道德基础	
一、道德的历史选择	63
二、作为道德的剑道精神	67
三、进化的剑道道德	70
四、剑道道德的体系	71
第四章 基本技术	
一、基本概念	117
二、基本技术的学习方法	117

三、基本技术的分类系统	118
四、基本姿势	120
五、基本步法	126
六、基本身体移动法	130
七、基本技法	139
八、声势	196
第五章 基本技术原理	
一、距离	203
二、时间	206
三、速度	207
四、严谨	207
五、放松	208
六、平衡	209
七、精简	210
八、接缘	211
九、节奏	213
十、呼吸	214
十一、着眼	214
十二、气	215
十三、胆	216
十四、力	218
十五、诈	219
第六章 应用技术	
一、身体移动练习	223
二、挥剑练习	226
三、基本击打练习	230
四、攻击单式练习	239
五、防守单式练习	250
六、应用基础练习	254
七、基本型	262
第七章 连续击法	
一、二本连续击	275
二、三本连续击	290

第八章 试合

一、一本试合	313
二、二本试合	323
三、三本试合	344
四、打入试合	348
五、自由一本试合	352
六、乱取	353
七、比赛试合	353

第九章 试合战术原理

一、场	357
二、表与里	358
三、先机	360
四、先占	361
五、三先	362
六、出端击	362
七、攻	368
八、防	377
九、心	378
十、上段攻防	383

第十章 训练基础

一、准备活动	395
二、整理活动	397
三、辅助练习	397
四、基本功训练	400

第十一章 剑道初级训练纲要

导言	405
第一阶段 规则、剑道礼仪和基本技术	406
第二阶段 防守反击和连续技	408
第三阶段 初级试合	411
第四阶段 自由一本试合、乱取	411
第五阶段 比赛对战	412

附录

一、台北市剑道初段考级审查	417
---------------------	-----

二、澳门剑道初段考级审查	419
三、剑道的比赛规则简介	421
四、剑道比赛裁判规范简介	427
五、日本剑道联盟剑道比赛规则、细则	432
六、日本剑联剑道称号和段位审查规则	443
七、IKF 晋级及考试规则	454
八、中日文名词术语对照	456
九、全国各地剑道会馆	459
十、主要参考书目	462

附录一 剑道术语

1. 剑道	一
2. 剑道术语	二
3. 剑道术语	三
4. 剑道术语	四
5. 剑道术语	五
6. 剑道术语	六
7. 剑道术语	七
8. 剑道术语	八
9. 剑道术语	九
10. 剑道术语	十

附录二 剑道段位

1. 剑道段位	一
2. 剑道段位	二
3. 剑道段位	三
4. 剑道段位	四

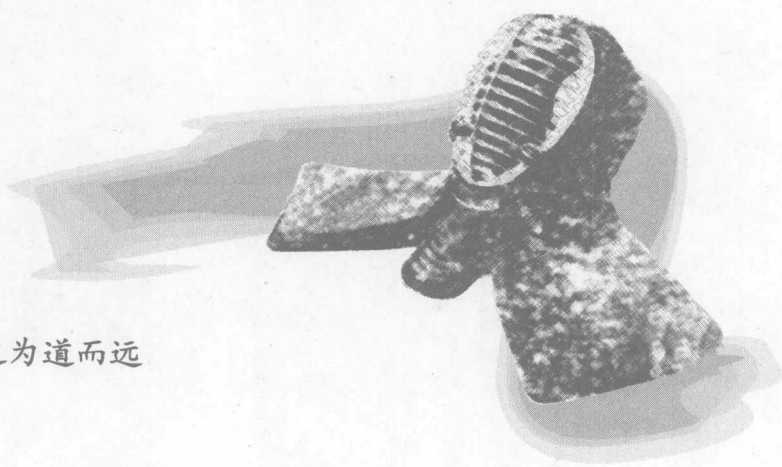
附录三 剑道段位

1. 剑道段位	一
2. 剑道段位	二
3. 剑道段位	三
4. 剑道段位	四
5. 剑道段位	五

附录四

1. 剑道段位	一
---------------	---

第一章 剑道概述



道不远人。人之为道而远人，不可以为道。

——孔子

一、剑道与文化的新对话

剑道是什么？它所追求的又是什么？对于许多人来说，她不啻犹如一座被云雾笼罩着的巍峨秀丽的雪峰王国，既神秘，又神往而难于进入。

剑道，是上世纪六十年代以来，在世界范围内发展起来的一项格斗竞技运动。在东西方文化以前所未有的浪潮交汇融合的今天，这项起源于古代日本的体育项目，藉其禅、儒思想的深邃底蕴，正更日益为当今西方社会所接纳。

成为强者的欲望，原本是人的一种社会本性。在竞争日趋激烈的当代现实生活里，如何学会迎接各种挑战，成为生存斗争中的强者，已是摆在每一个人面前的全新课题。作为一项对抗性的体育运动，剑道正是以其所展示的王者风范和高雅气质，满足了人们的这一需求。而通过该项运动，使人的精神得到相应调整的良好效果，则更是将它推至为现代生活中的一项积极的心理整合方式。

在日本，从更深的层面上，人们视剑道为一种无涯的艺术，它的每一个动作，都充满着美。他们认为，这一外在刚毅、古朴，而内在柔静、谦和的运动，既可以强健体魄，又可以培养坚忍、诚实的健全人格。现今，在该国，剑道运动的普及仅次于柔道，而在上流社会和白领阶层中，它已成了一种标志社会地位和文化素养的主流时尚。

多数初次观看剑道练习的人，常常会被它的文化内涵反映出的哲学精神所折服。其产生的反响，不仅远远超出剑术的本来意义，而且还影响到自身原有文化的形象。当见到学员身穿剑道服，着戴盔甲，手执竹剑，吼声连连，震耳欲聋，相互狼劈的情景时，许多人几乎都会为之变色。然而，及至练习完毕，全体学员秩序井然，神色谦恭地互相致礼，并与老师互行谢礼时，他们往往又会感受到一种心灵的震撼。学员们显示的注重礼仪的风度，与练习中的凶猛、粗犷，形成了强烈的对比。也许，剑道的魅力就在于此吧。

但是，比之于在此种艺术魅力形式上的矛盾所饱含的思想概念，剑道给我们揭示的关于人性的启迪，或许将更为典范。通常在外人看来，剑道在日本国民中展示的行为模式，是在传统意义上的体育观念中难于捉摸的，它所具有的文化内容，令人陶醉而又似乎匪夷所及。以往，某些学者总是潜意识地把体育描绘成是强健体魄，追求更高、更快、更强的形体上的力量的竞争，将其归咎为出色地从其周围世界中孤立出来，按照自身的规律而发展的一个游离的伊甸园。然而，这些年来许多国家间的大型比赛，尤其是体现一种不同的民族总体素质之间较量的足球，其痛苦而令人难堪的现状，却使得不少人发现，体育并非只是由其自身的内部逻辑和绿茵场所推动的事物，在很大程度上，其形式，是由来自于运动场外的经济、文化和政治力量所决定的。体育这项诱人的桂冠，并不是一个“独立变量”，它是镶嵌在社会之中的一个开放系统，由非常稠密的反馈环与社会连接起来。它受到其外部环境的有力

影响，而且一般说来，它的发展是因为文化接受了它的统治。

把剑道在日本的历史性延续，不论是在真刀真剑的战乱年代，还是在经历了质的飞跃之后的竹剑时代的演进，放在一定的文化背景中加以考查，可以看出，今天它向人们显示的是一种在更高的基础之上建立的竞技与文化的新的联盟，形成了一种新的体育观。当它们完美一致地，有别于其他任何体育项目而与时代结合成一体，并赋予其民族文化的生命内涵时，就表现出了令人眼花缭乱的强大生命力。面对这种体育与文化的耦合，可以说，剑道提供了一种崭新的秩序，我们面对体育的看法也正在经历着一个根本性的转变，一种新的体育与文化的对话正在悄然兴起。也许这将是一场远超出胜负羁束或健身的新的“革命”。

以历史学观察，这种“对话”的最终定型，几乎历经了日本民族成长的全过程。

从作为武士倾毕生之力修习的剑道，到现代的体育剑道，其成长历程，当然充满了曲折，甚至痛苦和反省的探索之路。在漫长的历史岁月中，剑道在武技和健身两个方面，交替地发展着。在落后的封建文化形态中，剑道着重于武技的发展；而在文化高度发达的民主社会中，剑道着重于发展其体育的一面。和一切产生于战斗中的体育竞技项目一样，随着文明的进化，现在，剑道已从一种战斗的技术，演变成了以公共体育为宗旨的现代教育的剑道。在日本国，自上世纪五十年代初，剑道即被编入学校体育教学的教材，现代剑道自此开始。从小学四年级至大学二年级，在柔道被列为必修正课的同时，剑道也被规定为必须选修的课目之一。学校的剑道不但继承了民族的传统文化，而且还大力汲取了现代社会的文明成果。现在的剑道教学，十分重视完善人格的培养，力图通过剑道精神的磨砺，树立追求公正、平等、克己、诚实和宽容的人生观念，促成国民共同建设一个崭新繁荣的文明新社会。在教育剑道的推进下，一九五四年，“全日本剑道联盟”成立。翌年，剑道第一次作为正式项目，列入国民体育大会。至今，体育剑道以其充满生机的活力，已走过了五十个春秋。

现今，剑道在日本已深为民众所喜爱，已有50万人获得等级段位。那里每年都要举行多项全国性的比赛，学校和警察及地方性的比赛更是名目繁多。在海外，剑道的发展也已非常广泛，尤其在韩国、东南亚、港台地区和欧洲的德国、法国、英国及南美的巴西，剑道技术已具相当高的水平。一九七〇年，在东京举行了第一届世界锦标赛，并成立了国际剑道联盟，目前已有40多个国家和地区加入了该组织，拥有注册会员700余万人。现在，越来越多的国家都已把剑道看成是一项体育运动，尤其在欧洲，剑道不但得到了广泛的欢迎，并且还在风格上出现了欧洲化的发展流派。

1976年，全日本剑道联盟总结了二战后剑道发展的实践，进一步明确地界定了剑道概念，将剑道定义为：“剑道，就是凭借修炼的理法，来形成人格^①之道。”

① 人格，拉丁词源 Persona，有“人”、“人性”、“性格”的涵义。这一概念常见的义项有伦理学、心理学和法律三个范畴。在伦理学中，它的普遍性大于个性，高于个性，虽然在人之存在的实体价值意义中，作为道德的权利、义务的主体，每一个人都有人格和个性，然而各人人格相同，而个性存在差异。