

北京体育大学出版社

● 董子红 何 端 编译

# 剑道

日本修身健体的武技国粹

击术精选



亚洲搏击术精选

# 剑 道

——日本修身健体的武技国粹

董子红 何 端 编译

北京体育大学出版社

策划编辑:叶 莱 责任编辑:叶 莱  
审稿编辑:鲁 牧 绘 图:朱公景 王 艺  
责任校对:万 毅 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

剑 道/董子红等编译. - 北京:北京体育大学出版社, 1998. 10

ISBN 7 - 81051 - 342 - 7

I . 日… II . 董… III . 剑术(武术)-日本 IV . G853.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23640 号

剑 道

董子红 何 端 编译

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京英杰印刷厂印刷

开本:787 × 1092 毫米 1/32

印张:9.25

定价:13.60 元

1998 年 10 月第 1 版

1998 年 10 月第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7—81051—342—7/G·300

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 序 言

当今学习剑道的风气仍方兴未艾,剑道已受到许多人士的喜爱。喜爱剑道之士最喜悦的莫过于遇到能指点剑道的指导者,本书的撰写期盼能对学习剑道之士有所贡献,希望能成为剑道爱好者的良师。

到目前为止,剑道的指导方法与练习方法,并不能完全适应现代社会的要求,因此本书编译过程中,主要参考了日本剑道大师汤野正宪、冈村忠典所著《今日剑道》一书,以现代观点来衡量正确的技术、学习方法以及应有的剑道修习形态,原则上充分保持剑道的传统精神和特性,以“剑道是用剑法(现在是竹剑)为媒介的个人与个人之间有意义的互相作用”为基本观念。同时采取“剑道即教育”的立场,使剑道成为培养个人人格和为社会做贡献的精神。

剑道若离开技术是不能存在的,因此前人到处寻求名师,拼命地修炼剑技,追求超越技术的领悟,体验真正的剑道,并传给追随者。本书特别强调“攻而后击(刺)”,期待读者想一想,剑道所说的“攻”到底在技术上、精神上、时间上、空间上是

指什么？然后将“学习剑道即自我学习”的想法作为指导和学习的原则。

希望本书能使大家在练习剑道时有愉快感，在修炼过程中帮助读者意识的发展和提高技术，透过感觉领悟事物的动态，透过运动的体验来体会运动的本质，终能养成既有个性，又能适应社会的完善的人格。

董子红

1998 年春

# 目 录

---

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 第一章 何谓剑道[第 1 教程] .....        | (1)  |
| 一、剑道的目的 .....                 | (1)  |
| 二、剑道的效果 .....                 | (2)  |
| 第二章 剑道的历史[第 2 教程] .....       | (7)  |
| 一、剑道的开端 .....                 | (7)  |
| 二、剑道的发展 .....                 | (8)  |
| 三、明治时代以后的剑道 .....             | (10) |
| 四、剑道的复活 .....                 | (12) |
| 第三章 剑道基础知识 .....              | (14) |
| 一、学习剑道的知识[第 3 教程] .....       | (14) |
| 二、拍拍看,击击看[第 4 教程] .....       | (32) |
| 三、竹剑挥动的途径——练习挥剑[第 5 教程] ..... | (34) |
| 第四章 剑道基本动作的练习 .....           | (36) |
| 一、各种姿势[第 6 教程] .....          | (36) |
| 二、理解身体移动法[第 7 教程] .....       | (41) |
| 三、一人静止,一人击打[第 8 教程] .....     | (43) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 第五章 剑道准备阶段的练习 .....           | (48)  |
| 一、一面移动,一面击打[第 9 教程] .....     | (48)  |
| 二、抓住对方的变化[第 10 教程] .....      | (55)  |
| 三、左、右腹部的连续击(一)[第 11 教程] ..... | (60)  |
| 四、左、右腹部的连续击(二)[第 12 教程] ..... | (62)  |
| 五、左、右面部的击法[第 13 教程] .....     | (64)  |
| 第六章 剑道初级阶段的练习 .....           | (67)  |
| 一、关于攻与击[第 14 教程] .....        | (67)  |
| 二、对应对方变化的攻击法(二段连击)[第 15 教程]   |       |
| .....                         | (76)  |
| 三、初步的拨击法[第 16 教程] .....       | (86)  |
| 四、初步的擦击法[第 17 教程] .....       | (93)  |
| 五、对应对方变化的攻击法(三段连击)[第 18 教程]   |       |
| .....                         | (97)  |
| 六、初步的打击法(打击面、打击手)[第 19 教程]    |       |
| .....                         | (106) |
| 七、体碰、退击与追击法[第 20 教程] .....    | (115) |
| 八、出端法(出端面、出端手)[第 21 教程] ..... | (127) |
| 第七章 剑道中级阶段的练习 .....           | (136) |
| 一、中级擦击法(面擦击面,擦击腹)[第 22 教程]    |       |
| .....                         | (136) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 二、中级回击法(面回击腹,手回击手)[第 23 教程]  |       |
| .....                        | (147) |
| 三、打击法与连续击法的配合[第 24 教程] ..... | (154) |
| 四、体碰、退击腹与追击面的连续[第 25 教程] ... | (161) |
| 五、高级连续击法[第 26 教程] .....      | (165) |
| 第八章 剑道高级阶段的练习 .....          | (174) |
| 一、抓住对人表里进攻的变化[第 27 教程] ..... | (174) |
| 二、移动身体击打的高级对应技能[第 28 教程]     |       |
| .....                        | (185) |
| 三、有攻势的对应技能[第 29 教程] .....    | (189) |
| 四、自上段的攻法[第 30 教程] .....      | (196) |
| 五、对上段的攻法[第 31 教程] .....      | (202) |
| 六、对上段的对应技能[第 32 教程] .....    | (206) |
| 七、单手法[第 33 教程] .....         | (210) |
| 八、挑击法[第 34 教程] .....         | (215) |
| 九、无色无味的攻[第 35 教程] .....      | (219) |
| 第九章 剑道实战技术 .....             | (223) |
| 一、简单的进攻技术[第 36 教程] .....     | (223) |
| 二、主动进攻技术[第 37 教程] .....      | (233) |
| 三、格挡技术[第 38 教程] .....        | (258) |
| 附一 剑道比赛规则 .....              | (274) |
| 附二 剑道比赛裁判方法 .....            | (283) |

# 第一章

## 何谓剑道

### 第1教程

剑道对我们有什么意义,其目的和效果如何?

#### 一、剑道的目的

首先应认识为什么要练习剑道和练习剑道会产生什么效果。以下叙述是为一般人想达到的目的提供参考。

1976 年全日本剑道联盟发表一段声明:

“剑道就是凭借修炼剑的理法(包括有形无形的正确法则)来形成人格之道(研究个人天赋的优秀品质,一心一意努力修习……)”。

同时发表的《修炼剑道须知》中有:“凭借正确而认真的学习(师事优秀的指导者,全力以赴)来磨练身心(用工夫锻炼),养成旺盛的精力,遵循剑道的特性(遵循在剑道名义下所有的各项特性),尊重礼节,重视信义(守约,不背信),诚心诚意(不是虚伪而是真实的),时常以自己的修养,来爱国家、爱社会,广泛对人类的和平与繁荣有所贡献(爱自己的国家,也爱双

亲、朋友以及许多人所生存的社会和大自然,进而给以良好的影响,谋求全世界人类的发展)。”

此皆与教育和体育的目的相同,能全作为自己的目的固然好,但刚开始可不必想得那么远,只以较浅易的部分作为目的即可。

## 二、剑道的效果

“学习剑道到底有什么效果呢?”有人会这样问,也有人会这样想,能答出个所以然当然最好。如果只想“我不管有无效果,我只是爱好剑道而已”,也没有错。这里所说的效果是指继续练习剑道所造成的影响而言,如果可能因人而异,因他所采取的态度和方法,所师事的指导者而有不同的成就。所以最重要的是彻底正确而认真的学习,不要考虑会有何效果,只一心一意学习剑道即可。

剑道的练习以集体练习的机会为多,所以会受其练习的惯例和比赛的规则所影响,练习场里有伙伴,有指导者,其中有灵巧的人,也有笨拙的人,在这纷杂的情形下,练习剑道当然会有许多不同的影响和效果,现在将其分为身体上、精神上和社会上的三方面来加以研讨。

### (一)身体上的效果

#### 1. 培养敏捷性和灵巧性

剑道的练习是击、刺、闪等运动的连续,这些是技术的重点。以敏锐的注意力,无限制地将这些运动反复练习,自然而然身体的反应变得敏捷而产生灵巧的动作。

## 2. 培养瞬间反应力

无论何时都以反应行动为目的而做练习,所以逐渐习惯在瞬间的行动,任何时候都能反应任何行动的身体状态,即为剑道的姿势。因此在日常生活中发生紧急状况时,能在瞬间采取适应变化的行动。

## 3. 培养持久力

剑道能提高肌肉和呼吸系统的持久力,不是出大力的肌肉会发达,而是促进肌肉的能力能持久地进行细微的工作。

## 4. 培养端正的姿势

如果说“剑道即姿势”并不太过分,剑道对姿势的要求是很严格的,“良好的姿势”在生理学上、力学上都是正确的姿势,同时也有美感,姿势是剑道的基本技术。剑道所要求的姿势,在医学上也证明为正确的姿势,有人虽然练习剑道多年,但其姿势仍然不佳,那是因为修炼的态度有所缺陷所致,因此不能正确地学习剑道。

# (二)精神上的效果

## 1. 养成努力的习惯和耐性

剑道不仅重视理论,而且更重实际。只有不断练习的累积,才能有技术的进步,在其努力累积的过程中,经常会伴随着辛、苦、痛、热、冷的痛苦,忍耐这些痛苦且锲而不舍的磨炼才可说是剑道的练习;有恒心的忍耐与努力必定产生良好的效果,获得成功的喜悦和自信,成为即将来临的更大考验挑战的力量,这样反复下去,就能在技术和精神上精进。所以,不要以体力不济或运动神经笨拙为借口而中断,无论如何,长久练习方为上策,在经过3年、5年、10年、20年之后,你会发现

小时的自卑感竟然消失,而会产生了许多的自信。据一些已成为优秀指导者的经验之谈中可知,有很多笨拙的人竟也能成为优秀的剑道家这一事实,证明这就是忍耐和努力的效果。换句话说,无论你的能力(体力、速度、运动神经等)如何优秀,只因你缺少忍耐和努力,剑道就无法进步了。

## 2. 养 气

如果在这里太详细地说“气”,反而令人难懂,所以我们只做简单的叙述。请想一想这个“气”字的用法,就不难想像其意义,天气、气度、气氛、气体、志气、意气、勇气、气质、生气、气功、扬眉吐气、英雄气概等,只由这些文字中就不难领悟“气”所包含的广泛意义,它多用于表现宇宙、灵魂、心情等现象,特别是属于精神上的作为,如市面上就有许多有关“气”的专门研究的书籍,有兴趣的人不妨再进一步研究。

剑道所说的气力,是指支配身体活动的精神力,亦可说是用个人的意志,甚至超过个人的意志,来支配个人精力的根源。这是练习剑道时经常碰到的问题,然而随着年龄的增长,技术的进步,其重要性会逐渐提高,这点可留下做以后讨论研究的课题,此后一有机会应认真对气力保持关心,以坚强的意志,有耐心而又细心的研究下去,随着研究的进展,剑道所谓的剑格和剑品也会提高。

## 3. 培养集中力和果断力

剑道常与孤独相伴,一个人可信赖的往往只有自己,经常都无法借助他人,即使身陷重围也必须以一己之力解危,危急时有助于解危的是平时所修炼出来的敏锐观察力、判断力,以及实行力,所以在练习时应将精神集中,锻炼出眼观六路,耳听八方的能力。

在历史上剑道与宗教有密切的关联,尤其与佛教中的禅宗有深厚的渊源,这可能是因“禅”也是以独立修行为主,与剑道有相通之处。

如果从这个观点学习剑道,虽然可磨炼独立性,但其独立性却不是完美的,而且会被外界人上批评为自私自利的剑士,所以学剑道的人应以此为戒,须时加反省,不断追求真正的独立。

### **(三)社会上的效果**

#### **1. 培养责任感与合群性**

前面已叙述到剑道是孤独与争斗的,但如果恣意而为,即会影响合群性的培养。剑道虽然对自己很重要,但必须与人共处练习,决不能专断,随自己喜好做事。

既要维护自己的自由,但又不得妨碍他人的自由。换言之,即“己所不欲,勿施于人”。此即独立性与合群性的关系。实际上练习剑道时,不单是技术上和精神上的问题,就是社会上的行动规范也要努力加以体会,当你遵守规矩和与伙伴共同练习时,可以养成比技术更重要的社会性,请再读一读前述剑道的目的,如果不为培养人格而努力,学习剑道即失去意义。彼此间要互相照顾,共同协力来练习剑道,这样做了,就能自然而然地养成在社会中的良好处世态度和修养。

#### **2. 培养尊重对方,重视礼仪的风度**

剑道是由格斗的技术发展而来的,现在也仍采取格斗的形式,所以容易产生为只求胜负而付诸武力的现象,这样一来,剑道培养高尚人格的目的就丧失殆尽了。剑道是许多有高远目标的前人经过长久的时间,从格斗的方式中创造出能

培养高尚人格的运动项目。因此,我们不能做出辱没前人努力的行为!以教育为目的的剑道是由尊重对方,尽礼节,请求对手指教开始,如果只以打胜对方为目的,那么与原始格斗又有什么不同呢?当然也不能算是进步的剑道。只有尊重对方,祈求彼此的共同成长,才是现代的剑道。应慎勿做出野蛮的行为,如此努力之后,即可节制本能的冲动。

有人说剑道是“始于礼,终于礼”。这样说当然不错,但不可做得过分,搭乘公共汽车时,会听见有人大声喊“早呀!”而使周围的人吓了一跳,这样不能算是有礼貌,与其说是失礼,不如说是无礼。

礼节是油然而生的敬重之心,但只以礼仪为目的的剑道也不是真正的剑道,学习剑道的人要寻求真正的礼节,培养本身实实在在的品德。

### **3. 培养健康和安全的正确态度**

本项详细内容可在预防危险项中叙述,这里只做简单的说明。

剑道是在双方都安全的前提下所进行的能够增进健康的体育活动,同时,它又是在危险的边缘进行练习,必须克服危机确保安全,进而培养勇往直前的力量。学习剑道的动机是为自己,所以学习剑道的人,可说是健康与安全的形象。日常生活中,对安全的直觉反应,对提高剑道技术也有帮助,不但能集中注意力,遇到危急时身体的反应也更灵活。学习剑道的同伴之中,若有人由于疏忽而受伤,就会被人看作为“修炼不足”,因此要向连这些小的错误也能避免的目标继续努力。

## 第二章

# 剑道的历史

## 第 1 教程

### 一、剑道的开端

日本自古就开始使用刀剑,在许多兵器之中,刀剑因其有两种意义,而受到特别重视:其一是刀剑本为武器中的灵魂,不论作为防御或是攻击,刀剑都是必要的用具,由于是战斗不可缺少的东西,其使用方法自古以来就有各种各样的研究,随着使用方法的变化,刀剑的制作也随之改变,从刀剑的历史来看,这是显然的事实;刀剑的另一种意义是如同祈祷、祭祀、神话等的象征性效用,研究古代神话和传说就不难了解,作为三种神器(帝王的象征、历代日本皇帝继承的三种宝物)之一,如有祈愿,或还愿,即奉献刀剑于神坛前,以及对将军的任命,也赐予宝剑等等,都是这种意义的确证。

日本刀演变成近代的形态之前,古代日本大都使用中国式刀剑,公元第 10 世纪,日本历史是贵族中心的政治,政局纷乱,于是地方土豪为了保护土地不得不聚众习武,武士制因此

诞生。武士遂致力于刀法、剑法的改进,由中国式剑法改变为日本式剑法,在平安时代中期至末期的前9年和后3年之役,以及保元、平治之乱增加实战经验之后,形成了日本独有的剑法,此即今天日本剑道的基础。

这些历史也影响到刀剑的制作,先前的平造形、直刀形的中国式刀剑,被勾有棱线或带弯曲的日本式刀剑取代,到平安时代中期以后已成为纯粹的日本刀。

关于古代刀剑的称谓,在大和时代称为“多知加伎”或“多知宇知”;奈良时代采用“击剑”的字眼,但发音仍念为“多知宇知”,或称做“平法”;在平安时代则称为“太刀打”。

## 二、剑道的发展

将剑道的历史粗略加以区分,可分为:自刀剑开始的时期至明治初期,自明治时代至第二次世界大战的中期,而后是第二次世界大战后到现在的三期。

由于武士的出现,自中世(镰仓时代)以后,在武士阶级支配之下形成了新的社会,直至近代,武士一直是社会活动的主角。自源赖朝以勤俭尚武为指导精神施政以后,因其政策成功,造成刀法盛行,而其教习法也逐渐统一起来。由于相继发生的战乱,大家都认识刀剑操演和训练的重要性,于是演武之风日盛。

室町中期以后,也是战乱的时代,不单是武士,连一般老百姓也都竞相习武,有的是为了自卫,有的是作为争取仕途高升的垫脚石,于是剑道风气愈来愈盛。所谓剑道师范者也开始产生,剑法也被整顿统一起来,自此出现明确的流派名称,

甚至也有分派产生。当时的剑道诸流派之中,作为始祖而具有代表性的有神道(当)流、影流、中条流等。

当时的剑道练习方法,因为还没有护具和竹剑,无任何护具保护面部和手,用木刀练习,所以自然无法自由自在地击打。各流派只做型的反复练习,进击至靠近对方面前时,即停止不再打下去。由于经验的积累,能击至愈近皮肤其技术就愈优秀。室町时代以“兵法”称呼剑道,早就有中国的“孙子兵法”和“吴子兵法”等书传入日本,而且古代有“平法学”这个词,可能这些是造成称呼“兵法”的原因,但兵法这个词,包括行政方法和作战方法,不是单指一比一的剑术。宫本武藏(1584—1645年)把包括行政的叫作“大兵法”,光指剑术的叫“小兵法”,以示区别,这样可能比较容易明了。

自江户时代前期至中期,整顿封建制度之后,确立了等级制度。此时,剑道成为武士们必修的技艺,成为武士阶级的代表物而遂其特殊的发展。随之,也促进其教习方法的形式变成相当规整。此时期的剑道,同时也深深地受了儒家和禅宗的影响,增加习武所必须具备的精神和生活态度等道德上的要素,剑道即变成为技术的磨炼和训练武士的手段,因此可以说,把文武两道所支持的剑道精神视为人格完成的一种方法。

江户时代中期(1710—1770年),根据直心影流的长沼四郎左卫门和一刀流的中西忠藏等的考察,已出现头盔、手套、护心等剑道护具和竹剑,于是取代了使用木刀形式的练习方法,而出现着装护具,用竹剑做实际击刺的练习方法,此一方法不久即风行全日本,与当今剑道练习法已经很接近了。那时正是各流派分庭抗礼的高潮时期,据说共有200余个流派。

在江户时代末期,随着与国外接触的机会增多,政治制