

剑道：习武而得正气

本报记者 赵 恺 本版图片由采访对象提供

剑道，一种古老的武术。我们对于它的认识，似乎只停留在那些关于武士的传说之中，流传千年，几经盛衰。翻看历史，“剑道”一词的文献来源是《吴越春秋》，两汉时期，中日即有兵器及冶炼铸造技术的交流往来。同时中国一脉相承的双手刀法，经过官方往来和民间交流，于隋唐时期流传到了日本，传至日本的刀法经过长年战争岁月不断演变，在日趋稳定的日本江户时期，模仿日本盔甲的样式，制作了剑道护具与竹剑的基本形制，确立了日后体育剑道的雏形。

执剑 以砺身形

剑道，被认为是一项能锻炼胆魄、勇气、意志力、反应能力、判断能力和培养团队精神、礼节和优秀品德的运动。剑道精神不仅是体格、体力、健康等身体上的反应，更能培养观察、理解、判定、断行、思考、克己、撙节、礼让、信义、仁爱等精神上的素养。

全职剑道人彭琢成，与剑道结缘，也属巧合。“未见其动，先闻其声”，这是彭琢成对剑道的第一印象。朋友拉他一起打剑，还没走到体育馆的彭琢成远远地就听到了“吼哈”的叫喊声。体育馆内，剑道练习的专注和纯粹，还有堂堂正正和对手进行毫无保留的安全对战吸引了他，“这就是我一直在寻找的东西。”从此，他开始了一段自我完善，自我超越的习剑之旅。

“剑道学习的门槛很低，幼儿从3岁开始，上至80岁的老人，只

要身体健康都可以进行练习。”彭琢成说，“如果是小朋友来学习，我们主要将磨炼小朋友的心性作为教学中最重要的目标。在言传身教，潜移默化中将得体的礼仪融入集体生活之中。学会更好地尊重他人和为他人考虑，勇于面对困难和挑战，坚韧不拔、不言放弃。”受父亲的影响，彭琢成的女儿彭宣畅刚会走路就拖着素振棒，去比赛外场助威，幼儿园时期照猫画虎拿起竹剑比划。父亲总是说要坚持、要努力、要加油，而她也享受打剑道，她希望长大以后能像父亲那样做个剑道老师。

彭琢成表示，剑道的礼法概念很强，其礼节来自于对他人的尊重，而非简单的仪式，无论什么场合，都要做到以油然而生的尊重之心对待每一个人。自练剑道以来，女儿时刻都保持着对于他人的礼貌和尊重。



除此以外，剑道还可以修身。提高修习者的身体素质和心理素质；良好的姿势可以改善形体；不断的打击、闪避可以提高身体敏捷性和灵巧度；大量伴随着

气合的素振，可以增强呼吸系统、肌肉的精度与持久性；与对手的攻防可以培养瞬间反应力；对有效部分的打击以及对破绽的寻找，则可以锻炼判断力与准确性。

问道 以正心气

修习剑道的最终目的不在于争优夺冠，而是培养人格、塑造自我。故其练习的重点并不在蛮力与体格，而是心与技巧的修习，这也是剑道被称为“一项需要走心的运动”的理由。因此，剑道的修习不需要强大的身体素质，只需要一颗沉稳的心。

和跆拳道、武术、击剑这些类似的运动相比，剑道明显沉闷很多。从动作上说，剑道只有两个基本动作，劈和刺。学习者从最初的一级晋升到最高八段，多数人要练上四五十年，但使用的招式并不会随着段位的增加而增加，相反地，永远只有这么两个。

也就是说，剑道的练习者，几十年都在和基本功为伍。坚持下去的动力，唯有毅力，还有完全放空肉体之后产生的强大精神力，和永不后退的勇气

“在剑道比试过程中，每一方都如下山猛虎一般，绝不后退半步。因为在剑道的理念中，气势和智慧一样重要，后退就等于胆怯，一旦胆怯就等于失败。所以我们在学员练习对战的时候，一直会在他们身边大喊‘不能后退’，以此激励他们养成决不后退的精神。”宁波剑道馆馆长陈恒告诉记者，“学到这种精神是很受用的，因为它也同样适用在工作和

生活中的其他很多地方。”

同时，因为剑道本身的枯燥性，在练习过程中也磨砺了练习者的心智。陈恒说：“练剑道的人往往比一般人更能沉得住气。因为如果不能静下心，是无法适应日复一日的重复动作的。除此以外，在剑道切磋中，如果要战胜对方，就要学会冷静观察，知道什么时候才是最好的时机，怎样出手才能一击而中，不让对手有反攻的机会。作为一个剑道高手，必须懂得如何通过细心观察，打探好对手的实力虚实以及攻击心态后，在一瞬间做出最合理完美的攻击。”因比，在日本，人们将《孙

子兵法》称作大兵法，将剑道称作小兵法。

除了攻击性，剑道还培养了练习者的礼仪气节。尽管是从格斗技巧演化而来，但“始于礼、止于礼”的特色也让剑道练习者学会尊重每个对手，感谢每次交锋给自己带来的成长。陈恒总结道：“气度是练习剑道的另一种收获。我们在修习剑道的人身上都能找到两种截然不同的气质，放下剑的时候淡泊随和，拿起剑的时候威猛霸气。”伸缩自如，在不同的时候都有恰当的心态。能学会这些，应该也是人生剑道的高手了。

剑道有哪些段位和等级？

本报综合报道

根据国际剑道联盟(FIK)在1990年规定，剑道段位总共有初段至十段，共十个段位。初段最低，十段最高，初段至八段的段位通过段位审查考试获得，九段和十段为名誉段位。各个段位之间不可跳段考试，而且有年限限制。

初段 一级资格所有者 中学2年级以上
二段 初段资格获得后1年以上 16岁以上
三段 二段资格获得后2年以上 18岁以上
四段 三段资格获得后3年以上 21岁以上

五段 四段资格获得后4年以上 25岁以上
六段 五段资格获得后5年以上 30岁以上
七段 六段资格获得后6年以上 36岁以上
八段 七段资格获得后10年以上 46岁以上
九段 八段资格获得后65岁以上
十段 九段资格获得后
除段位外，剑道另有级位和称号系统。级位是低于段位的奖励等级系统；称号是段位系统的辅助系统。
级位是由下属于国际剑道

联盟(FIK)的各国剑道机构，如中国剑道联盟(CKOU)、澳大利亚剑道联盟、日本全剑连等安排的。如中国的级位分为八级至一级，共八级，八级最低，一级最高，必须有一级级位三个月以后，才可以参加初段的段位审查。而在澳洲和日本的级位都分为六级。

称号系统有“炼士、教士、范士”三个头衔：炼士，具有六段资格，有良好判断能力者；教士，具有练士六段资格，有良好指导能力者；范士，具有教士八段资格，德操高洁、剑理精通、技术娴熟，满55岁以上。

