

龙 凤 双 劍

王菊蓉等整理

人民体育出版社



龙 凤 双 剑

王菊蓉等整理

人民体育出版社出版

农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

187×1092毫米32开本 20千字 2 $\frac{4}{32}$ 印张

1963年2月第1版 1984年12月第4次印刷

3,3301—48,0册

责任编辑：阎维仁 王洁

封面设计：胡江

统一书号：7015·1185

定 价： 0.24 元

重 印 说 明

这本书是我社一九六三年出版的。一九六五年前曾重印两次，以后一直没有重印。

近年来，随着群众性的武术活动蓬勃开展，广大读者对武术读物的出版，不断提出要求。为适应武术爱好者的需要，现重印这本读物。

这次重印，保留了原书的全部内容。对书中不妥之处，希读者提出意见，以便改进。

人民体育出版社编辑部

一九八〇年四月

出版者的話

書中介紹的雙劍套路，是國家體委於1960年5月委託上海市體委組織部分武術工作者整理的。

這套雙劍是以查拳拳種的青龍雙劍和六合拳種的梅花雙劍為基礎，吸收了八卦拳種的龍形雙劍、查拳拳種的穿林雙劍以及操拳拳種龍鳳雙劍的某些動作編制的。其中身法、步法、手法和眼法保留了傳統劍術套路的基本要求，但對動作的取舍與順序的安排都作了調整，可以說是匯眾所長，有繼承、有創造的雙劍新套路。

這套雙劍適合有拳術基礎的人練習；初學武術的人，為了便於練習，也可根據個人具體情況，適當修改或選擇其中部分動作，減低一些難度。

這套雙劍取名“龍鳳雙劍”，表示在套路動作熟練後，演練起來能象龍飛鳳舞般的靈活優美、剛健柔順。

參加這套雙劍整理工作的有王菊蓉、盧振鐸、顧留馨、周元龍、金蓮芳、佟佩云六人，另請諸桂亭、劉德生、朱銘鑫、王正章等提供動作和意見，由王菊蓉執筆編寫。初稿編出後，曾在1960年全國武術運動會教練員會議上匯報表演，徵求意見，以後又作了一些修改。

人民體育出版社

1962年10月

动作名称

预备动作

预备式

- 一、虚步持剑（仙人指路）
- 二、中举腿持剑（白蛇吐信）
- 三、盖叉步抱剑（怀中抱月）

第一段

- 一、转身上云歇步斩剑（顺风扫莲）
- 二、后转上步架刺剑（指南金针）
- 三、后转提膝架点剑（太公钓鱼）
- 四、虚步刺剑（巧女纫针）
- 五、提膝双压剑（二龙吸水）
- 六、提膝换跳步弓步双崩剑（野马分鬃）
- 七、虚步架带剑（顺步撩衣）
- 八、虚步双撩（顺步撩衣）
- 九、跳叉步挂剑翻腰（鹤子翻身）
- 一〇、双挂提膝下刺剑（哪吒探海）

第二段

- 一一、行步右撩剑（燕子穿林）
- 一二、行步左撩剑（燕子穿林）

- 一三、弓步撩刺剑（指南金針）
- 一四、轉身撤盖步挂后刺剑（玉女探花）
- 一五、翻腰撤步十字叉（十字花叉）
- 一六、蹠起剪腕分剑燕式平衡（刘海戏蟾）

第 三 段

- 一七、翻身双抄剑（燕子抄水）
- 一八、叉步双劈剑（金花落地）
- 一九、翻身跳仆步双劈剑（力劈华山）
- 二〇、弓步崩刺剑（童子献書）
- 二一、轉身弓步双刺剑（玉女献琴）
- 二二、叉步双撩剑（犀牛望月）
- 二三、轉身并步下劈剑（力剥金石）
- 二四、提膝双抱剑（二龙吐鬚）

第 四 段

- 二五、右挂穿刺挑抱剑（清流穿魚）
- 二六、左挂穿刺挑抱剑（清流穿魚）
- 二七、右挂穿刺挑剑（清流穿魚）
- 二八、歇步抱剑（古树盘根）
- 二九、后轉腰迴环歇步亮剑（风摆荷叶）
- 三〇、腕花叉步左上挂斬剑（仙人睡觉）
- 三一、腕花叉步右上挂斬剑（仙人睡觉）

第 五 段

- 三二、仆步双叉上举亮剑（大鵬展翅）
- 三三、腕花扣腿全蹲下点剑（蜻蜓点水）
- 三四、轉身弓步下点剑（凤凰点头）

- 三五、提膝双崩剑（担山赶日）
- 三六、腕花盖步双崩望月式平衡（紫燕展翅）
- 三七、撤步下截高举腿亮剑（扬鞭摧马）
- 三八、左跳步拨撩探刺剑（拨草寻蛇）
- 三九、右跳步拨撩探刺剑（拨草寻蛇）
- 四〇、双挂双盖转身坐盘上架（回头望月）

第 六 段

- 四一、后转弓步双穿剑（青龙出水）
- 四二、弧形步双云仰身点腿后点剑（紫燕啄泥）
- 四三、后挂跳歇步分剑（叶底藏花）
- 四四、撤步后扫（秋风扫叶）
- 四五、跳步前崩后斩望月式平衡（玉兔奔月）
- 四六、虚步刺剑（指南金针）
- 四七、后转仆步挂穿提膝抱剑（二龙吐鬚）

第 七 段

- 四八、击步左右连刺（指南金针）
- 四九、后转仆步穿剑（金蛇伏地）
- 五〇、虚步架刺（指南金针）
- 五一、抽剑正踢后环腿（倒打金冠）
- 五二、后转后挂跳仆步双穿剑（海底寻珠）
- 五三、叉步双上撩剑（犀牛望月）

第 八 段

- 五四、盖步翻身挂劈剑（风火双轮）
- 五五、跳步翻身挂劈剑（风火双轮）
- 五六、弓步双劈剑（开劈山川）

五七、轉身弓步下截劍（青龍探爪）

五八、叉步翻腰提膝下截劍（鳳凰展翅）

結束動作

一、右接劍蓋步翻身掄劈劍（大蟒翻身）

二、上步云劍叉步轉身坐盤（平沙落雁）

三、轉身撤步高虛步持劍（彩鳳回巢）

收式

動作說明

預備動作

預備式 兩腳并步直立，挺胸、收腹、直腰；兩臂自然下垂，左手反臂持雙劍，使劍身垂貼于左小臂後，劍尖朝上；右手作劍指；目視正前方。（圖1）

一、虛步持劍（仙人指路） ①兩腳不動，上體略向左轉；右臂隨體轉屈肘，劍指伸向腹前，手心朝下；目隨劍指。（圖2） ②上動不停，右腳向右後方撤步，左腿微屈，上體隨之略向右轉；同時右手劍指向前、向右直臂弧形平繞，至右方時屈肘收至右腰側，手心朝上；左手反持雙劍直臂向左、向前弧形繞環，至前方時屈肘向右平繞橫于胸前，手心朝下，使劍身緊貼于左小臂下側；目隨左手。（圖

3) ⑧ 上体后移,右腿屈膝半蹲,左脚稍右移以脚尖点地,左腿屈膝,成左虚步;同时上体转向正前方;左手持双剑向下、向左划弧垂于左胯旁,剑尖朝上;右手剑指随之向前平指,手心朝左;目视前方。(图4)



图 1

图 2

图 3

图 4

二、中举腿持剑(白蛇吐信) 重心前移,左脚前上半步,左腿伸直,右腿屈膝从身后提起,脚面绷平向前平踢,高与胸齐;同时右臂屈肘,剑指收于右腰际,手心朝上;左臂屈肘,左手持双剑收向腰际,直臂向前平伸,手心朝下,剑身贴紧小臂;目视左手。(图5)



图 5

三、盖叉步抱剑(怀中抱月) ①左脚不动,右脚向左盖步落地;右手不动,左臂屈肘,左手持双剑内收于左胸前。(图6) ②右脚不动,左脚向左横跨一步,右手剑指直臂向下、向右弧形绕环平伸,虎口朝上;目随右手。(图7) ③左腿不动,右脚经左腿后向左插步,左腿微屈,上体左转并稍向左倾倒;同时左手持双剑从胸前向下、向左直

臂弧形繞环，至左方时屈肘向上、向右弧形繞环，停于胸前，手心朝外；右手剑指变掌，屈肘向上、向左弧形繞环，停于胸前，手心朝里，准备接握双剑；目視剑尖。（图8）



图 6



图 7



图 8

第 一 段

一、轉身上云歌步斬劍（順風掃蓮） ①身体不动，左手松开，右手接握剑柄成右手持双剑；目視剑尖。（图9）

②两脚掌碾地体右轉90°；右手握双剑随体轉动，顺势使剑尖自左下向右上划弧，当双剑尖朝上时，左手接握一剑；目視剑身。（图10） ③以两脚为軸身体繼續右轉、后仰；同

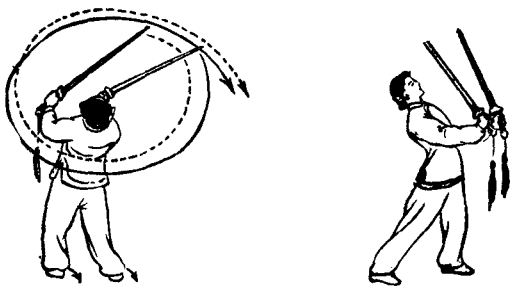


图 9



图 10

时两手持剑使剑尖向右上方弧形摆动；目视剑尖。（图11正侧）④身体继续向左转而后上身直起；同时双手持剑以小



正 图 11 侧

臂为轴使双剑在头上自右向后、向左、向前划一弧形，停于胸前，右手心朝下，左手心朝上，两剑形成交叉，右剑在上，剑尖均朝前上方；目视剑尖。（图12）⑤以左脚掌和右脚跟为轴，使身体继续向右转90°，两腿交叉，屈膝全蹲，成歇步，右腿在上；右手持剑同时臂外旋，向右后上方直臂划弧，并斜摆上举，手心朝上；左手持剑，左臂内旋，向左前下方直臂划弧并斜摆下截，手心朝下；两臂与双剑成一斜线；目视左剑尖。（图13）

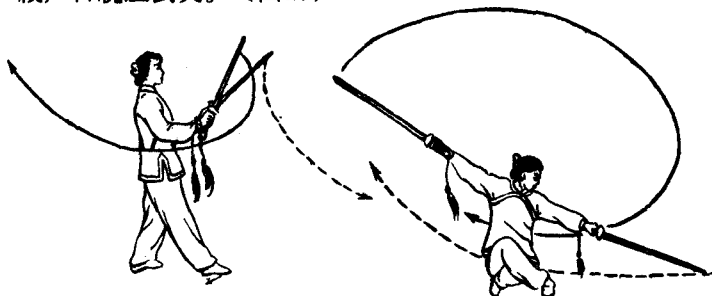


图 12

图 13

二、后轉上步架刺劍（指南金針） ①身体立起，并以两脚掌为軸使身体从左向后轉；左手持劍在身体轉动时使劍尖从下經两腿前向左直臂划弧反撩，虎口朝下；右手持劍在身体轉动时屈腕使劍尖从上向下、向左貼身划弧，右手虎口朝前；目随左劍。（图14） ②右脚前上一步，右膝弯屈，左腿蹬直成右弓步；同时左手持劍，左臂上举，使劍停于头左側上方，劍尖朝前，右手持劍自腰际向前用力直臂刺出；目視右劍尖。（图15）

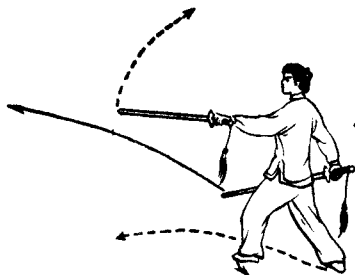


图 14

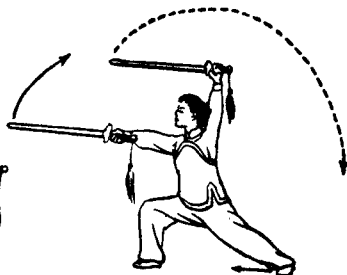


图 15

三、后轉提膝架点劍（太公釣魚） ①以右脚掌为軸，使身体从左向后轉，左脚随之收进半步；左手持劍随体轉向前下劈并收至左腰际，虎口朝上，劍尖朝前下；右手持劍，

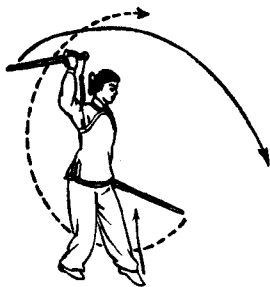


图 16

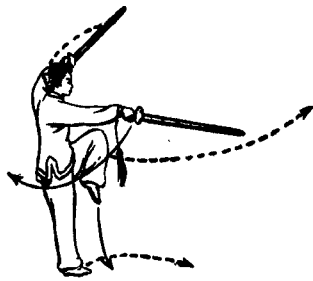


图 17

右臂外旋，屈肘使剑从身后举起，剑尖朝后；目前视。（图16）②上动不停，右腿伸直支撑，左腿屈膝在身前上提，脚尖朝下；左臂外旋，向外翻轉并屈肘上提，使剑繼續向后、向上划半个立圓，举于头左側前上方，剑尖朝前；右手持剑順势向前下方直臂屈腕下点。（图17）

四、虛步刺剑（巧女綉針） 左脚向前落步，繼之右脚前上一步，左腿屈膝半蹲，右腿屈膝以右脚尖点地，成右虛步；右手持剑直臂下沉，向后收于体右側，剑尖朝前；左手持剑自头前上方向后、向下、向前弧形繞环，从左腰际向前直臂刺出，虎口朝上，剑尖朝前；目視左剑尖。（图18）

五、提膝双压剑（二龙吸水） 右腿伸直支撑，左腿屈膝在身前上提，脚尖朝下；两手持剑，两臂外旋，以腕为軸使二剑同时向下、向后、向上、向前划一立圓，而后交叉于左膝前，两手心都朝下，右剑在上；目視双剑交叉处。（图19）

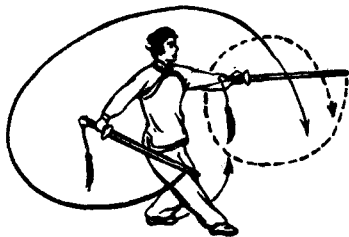


图 18

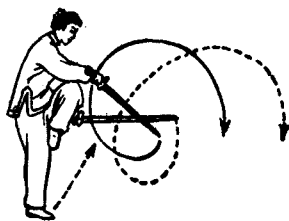


图 19

六、提膝換跳步弓步双崩剑（野馬分鬃） ①左腿向前摆动，右脚蹬地跃起，身体悬空；在空中时，右手持剑，以肘为軸臂外旋，使剑尖从左向上、向右、向前下、向左圓

形繞环，至左方时手心轉朝上；左手持剑与右剑同时也以肘为軸臂外旋，使剑尖从右向前下、向左、向上、向右圓形繞环，至右方时臂已內旋使手心朝下；两剑在繞环絞花后交叉于腹前，左臂在上；目随右剑轉动。（图20） ②左脚落地，左腿屈膝，右脚向前落步，以脚尖点地；双剑不动，上体微向左扭轉并前俯；目視双剑交叉处。（图21） ③右脚向右前斜方上步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓步，同时右手持剑，手心朝上，使剑向右前上方直臂斜摆上崩；左手持剑，手心朝下，使剑向左后下方直臂斜摆下截；目視右剑尖。（图22）



图 20



图 21

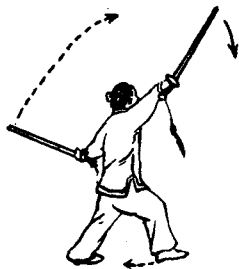


图 22

七、虚步架带剑（顺步撩衣） 身体重心向左后移，左腿屈膝，右脚后移半步，以脚尖点地；左手持剑，左臂屈肘，使剑尖向上、向前弧形繞环上举于头左上方；右手持剑，右臂外旋，屈肘使剑收于身前，手心朝右，两剑平行；目視右剑尖。（图23）

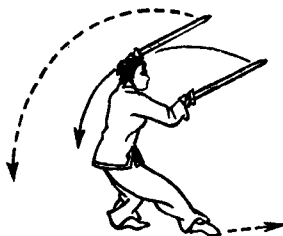


图 23

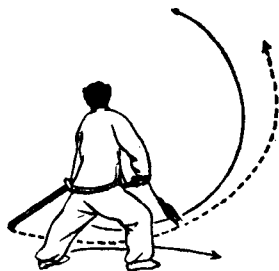


图 24

八、虚步双撩（顺步撩衣） ①上动不停，右脚前上半步，右腿屈膝前弓，左腿蹬直，上体左转；同时两手持剑经体左侧向后、向下方划半个立圆，两虎口都朝后，右手心朝里，左手心朝外；目随双剑。（图24） ②右脚尖外撇，身体右转，左脚前上一步，以脚尖点地，右腿屈膝下蹲支撑体重，成左虚步；双剑继续上动从后向下、向前、上撩半立圆，右剑停于头右前上方，左肘微屈，横抱于左胸前，剑尖同指前上方；目视前方。（图25）

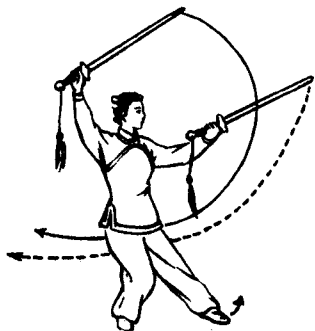
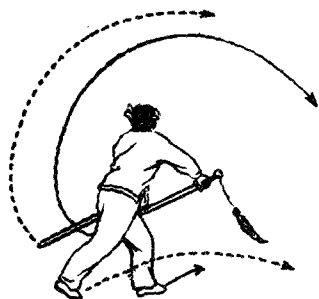


图 25

九、跳叉步挂剑翻腰（燕子翻身） ①左脚脚尖外撇，重心前移，上体左转，双剑同时向下、向左后方下挂半圆，剑尖朝左后；目视左剑尖。（图26正、背）

②左脚蹬地跳起，右脚向右跃一大步；双剑继续向上、向右划半立圆；目随双剑。（图27） ③左脚随即从右腿后向右插步，上体向右侧倾，同时两剑向右上方刺出，

右手手心朝里,左手手心朝外;目視双劍尖。(图28) ④两脚掌为軸,身体从左向上擰腰翻轉,两劍方向不变,头在两臂下鑽过;目視双劍尖。(图29)



正面

图 26



背面



图 27

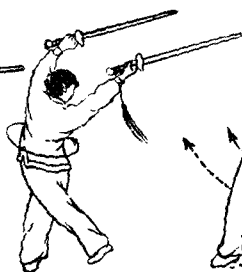


图 28

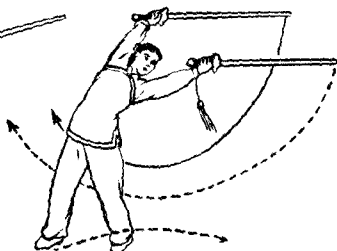


图 29

一〇、双挂提膝下刺劍 (哪吒探海)

①左脚脚掌碾地,身体向左轉,随即右脚前上一步;同时双劍向下,从身体左側向后挂半圓;目隨双劍。(图30) ②身体重心右移,上体側傾,右腿蹬直支撐,左腿屈膝上提,脚尖朝下;双劍繼續向上、向右前弧形繞环,右手持劍向下直臂斜刺,

手心朝上；左臂屈肘，左剑停于头前上方，手心朝外；目视右剑尖。（图31）

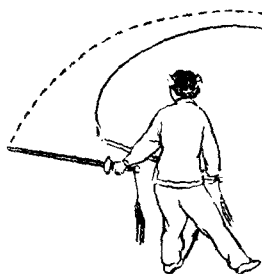


图 30

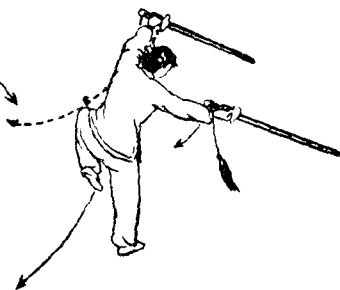


图 31

第二段

一一、行步右撩剑（燕子穿林） ①左脚向体左后斜方落步，左腿屈膝前弓，右腿原地蹬直，身体略左转；双剑随弓步顺势下落，左臂外旋微屈，右臂内旋伸直，两手心相对，成立剑，剑尖同指右下方；目随左剑尖。（图32） ②上体左转，右脚向前上步，右腿微屈膝，左腿自然蹬直，上体前倾；双剑随上步的同时向前方撩剑，左臂屈肘上举，右臂伸直；目随左剑尖。（图33） ③左脚向左前方上一步，

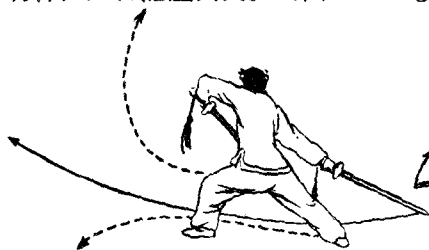


图 32



图 33