

双 手 剑

编 著 陈汝庆

戴有祥

刘淑慧

绘 图 靳 伟

摄 影 徐长生

安徽科学技术出版社

伺机待发



流星赶月

拨云捞月





仙人指路



凤凰展翅



螳螂攀蝉



顺水推舟

叉步撩钩



半马步错钩



提膝立推



丁步切钩

仆步压钩



虚步双推钩



腾空架截



正踢拉钩



提膝亮钩

内 容 提 要

本书包括“双手剑”、“护手双钩”两套传统器械套路。它是作者在吸取长柄剑和双钩及棍与螳螂拳等精华技法的基础上编创的。在实际演练中，深得许多武术爱好者喜爱。

双手剑和护手双钩都是古代的稀有兵器，均以轻灵、潇洒见长，演练时敏捷活泼、刚柔相济，如飞凤展翅、长虹贯天，充分展示力度和韵律感。经过作者重新编排，动作流畅、连贯，易学易练，对人体的运动器官、内脏器官及神经系统均有良好的锻炼作用，尤其适合于青少年演练。

作者简介

陈汝庆 男 1956年生于上海。师从于著名武术家徐文忠先生，并得到邵善康、徐淑贞、穆秀杰、白文祥等武术前辈的指导。与戴有祥合著作品有：日文版《翻子拳》、俄文版《中国武术基础入门》、中文版《脆八翻》等。编导过中英文版电视系列片《中华武魂》、电视系列教学片《刀术》、《剑术》、《太极拳》、《太极剑》、《一招擒敌》，并任数部电影、电视剧武术指导。现任教于上海财经大学体育教研室。

戴有祥 男 1965年生于合肥。师从于徐淑贞高级教练，并得到蔡龙云、王菊蓉、王培琨、邱丕相、梁绍灿等武术前辈的指导。与陈汝庆合著作品多种，并联合编导了电视教学片多种。现任职于上海体育学院武术系。1990年应苏联邀请赴列宁格勒(圣彼得堡)执教武术。

刘淑慧 女 1964年生于合肥，师从于徐淑贞高级教练。并得到马凤阁教授、王培琨、邱丕相、梁绍灿等副教授的指导。曾获得全国传统武术比赛传统拳术冠军；安徽省多届运动会武术全能冠军；上海市太极拳与散手比赛冠军。现就读于上海体育学院武术系。

前 言

武术这朵灿烂的奇葩长期来在中国这块土地上繁衍、生长，受到华夏传统文化的滋养，愈发欣欣向荣，光彩照人。在武术萌生、形成和不断发展的漫长过程中，古代哲学、军事学、兵器学和丰富多彩的健身术、养生学等中华文化精华，都直接或间接地赋予它营养，给予它影响。中华武术是民族文化的重要组成部分，它本身就是一座博大精深的宝库。将它发掘整理，奉献给世人，那该是一项多么浩繁而又有意义的工程！

本书作者就是抱着这样的心愿，多年来在前辈老师的提携和指点下，博采百家，在吸取长柄剑、苗刀、棍术、螳螂拳及传统双钩等技法精华的基础上，不揣浅陋，汇编成两套风格迥异的稀有器械套路——《双手剑》、《护手双钩》。《双手剑》曾译成日文在国外出版，此次经整理与修改后与《护手双钩》一并奉献给武术同仁及武术运动的爱好者，以求指正。

双手剑是武术短器械的一种，系由古代兵器演化而来。它以轻灵见长，以秀美和高雅著称。双手剑演练要求剑法清楚，剑行如飞凤，剑落如凤停；剑舞如花絮，剑刺如钢钉，给人以力与美的韵律感。

护手双钩是武术双器械的一种，系由古兵器戈演变而来。古人曰：“钩亦兵器也，似剑而曲，所以钩杀人也。”古战场上用钩者颇多。护手双钩演练时要求与起伏转折、吞

吐收放等身法相配合，故有“钩走浪式”之说。

随着人类历史的发展，剑术与钩术由古代的军事格斗技术逐渐演变为以套路为主的体育运动，其套路一般都由剑法、钩法和身体的伸屈、回环、平衡、跳跃等动作组成，有的还有跌扑滚翻动作。这对人体各部肌肉的发育、关节的灵活、韧带的伸长和坚韧；以及对平衡器官、神经系统、内脏器官等都起着全面的锻炼作用。

双手剑和护手双钩这两个套路既可满足武术初学者的学习要求，也可提供给有一定剑术与双钩基础的人作进一步选练之用。

中华武术正以矫健的步伐走向世界，以健身强体、防侮御敌之功效造福于人类。为了弘扬这一民族瑰宝，吾辈将为之而求索、奋斗。

在此深深地感谢多年来孜孜不倦地培育我们成长的众多武术前辈，并对给予我们热情支持的安徽科技出版社表示诚挚的谢意，还要对多年来为我们的写作作出极大帮助的叶麟根先生和王玲女士，对真诚合作的绘图者靳伟先生一并表示真挚的谢忱。

作 者

一九八七年元旦完稿

一九九〇年中秋定稿于上海

目 录

前 言

双手剑

第一节 双手剑概述	1
第二节 双手剑的演练特点	3
第三节 双手剑的构造、常用握法及基础功法	4
一、双手剑的构造	4
二、双手剑的常用握法	5
三、双手剑的基础功法	6
1. 双手剑的基本剑法	6
2. 双手剑的基本步型	7
3. 双手剑的基本步法	8
第四节 双手剑套路选介	10
一、双手剑动作名称	10
二、双手剑动作图解	11
第五节 练习双手剑套路要求	57

护手双钩

第一节 护手双钩概述	60
第二节 护手双钩的演练特点	62
第三节 护手双钩的构造、常用握法及基础功法	64
一、护手双钩的构造	64

二、护手双钩的常用握法·····	65
三、护手双钩的基础功法·····	66
1.护手双钩的基本钩法·····	66
2.护手双钩的基本步型·····	67
3.护手双钩的基本腿法·····	69
4.护手双钩的基本步法·····	69
第四节 护手双钩套路选介·····	70
一、关于图解的几点说明·····	70
二、护手双钩套路动作名称·····	70
三、护手双钩动作图解·····	72
第五节 怎样练好护手双钩·····	130

双 手 剑

第一节 双手剑概述

剑是中国古代的一种常用短兵器，武术短器械之一，素有“短兵之帅”、“百刃之君”之称，它造型美观、携带方便，舞动起来有龙飞凤舞之势，动作讲究一招一势，朴实无华，极少花法，要求步动如飞、直行直进，剑到之处有劈头、斩颈、封喉、刺胸、斩腰、扫足之势。

剑有单剑、双剑、长剑、短剑之分，可单练、对练、集体练习。剑有两面刃一剑尖，在用法上有：劈、刺、撩、点、崩、云、截、绞、抹等。练剑以“法多”为本，以“逢坚避刃”、“遇隙削刚”的机智巧取之法来施展剑法。练剑“全柔者不能达其法”、“全刚者不能贯全身”。

剑不仅形制不同，而且使用的技术也因之有异。古代剑术家有善用长剑者，也有善用短剑者。剑在我国开始初露头角确切些说是在西周中期，东周开始成为一种重要兵器。而东周的剑又当分春秋、战国两大阶段。春秋之剑较短，到了战国时期，剑身普遍加长。长剑最早出现于楚国，故楚人称其为“长铗”。

在湖南衡阳曾出土了楚国铁剑十四柄，其中最长者140厘米，几乎是现代剑长的一倍。从一般格斗原理上推理，在这种铁质长剑面前，钢制短剑是相形见绌了。由此可见，长剑

不但体长，而且沉重，故要用双手来持握操练，随之握柄也加长成为长柄剑。随着历史的变迁，由短剑到长剑，由单手持握到双手持握，在不断继承发展的过程中，吸取了众家剑术的技击法，逐渐形成了具有独特风格的双手剑套路。

近代的剑术套路繁多，风格各异，根据其练法特点可分为以下几类：

行剑 着重腰身和剑法变化，动作一气呵成，气势连贯，剑身合一，步伐轻快，腰似蛇行，定势较少。主要剑法有点、崩、刺、撩、挂、劈、云、抹等。

势剑 势剑又称站剑，特点是动静相兼，造型优美，剑法准确，桩步稳健，以功力见长，平衡动作较多。主要剑法与行剑相同。

长穗剑 长穗剑剑后配有长穗（除双手剑不配穗外，其他武术剑多配以短穗），舞练时身随步动，剑随身行，穗随剑舞，潇洒豪放，剑法以穿、挂、云、撩为主，也有握穗掷剑之法，称撒手剑。

双剑 左右手各持一剑舞练，要求协调，其中又有短穗双剑、长穗双剑之分。剑法与单剑相同。

反手剑 反手剑演练时，反手握剑（剑身位于小指外侧），做出各种剑法，风格新颖别致，多属行剑类，对腰、肩、髋、腕的柔韧性及灵活性要求较高。

双手剑 剑身、剑柄皆较长，练时双手握剑，气势浑厚，身剑合一，劲力饱满，动势较多。剑法以劈、刺、格、洗为主。

双手剑作为一种剑术类别而为世人所注目。

第二节 双手剑的演练特点

舞剑是武术中的器械运动，剑法的运用功在“手腕”。击、刺、格、洗、提、点、穿等，每一种技法的运用和变化，都在于手腕的灵活有力，发劲于腕，灵敏于手指，“练剑之妙，妙在腕花灵活”。身法要活便，步法务轻固。剑法须伶俐，动要有韵，静要有势。剑法要求尚活不尚力。

双手剑是中国剑术中的一枝奇葩，它因双手握剑而得名，该套路中汇集了剑、棍、螳螂拳等技击精华，既有剑术的各种技法，又融入了棍法之刚劲迅猛、既狠又准、快速、密集、圆活的磅礴之势，在步型和身法上以眼快、手快、步快、身快、式快，以及那一招变三招、长短兼用、气势逼人、变化莫测的动作形成了别致的风格。

双手剑的剑身、剑把较一般剑长，在演练时以双手握剑为主。其动作短中见长，刚中寓柔、快速勇猛、气势浑厚；讲究技法，不仅剑法要运用多变，而且在速度和身形中还得显露出棍术和螳螂拳的象形取意，重在取意。诗人杜甫曾留下了赞美剑技的诗篇：“来如雷霆收震怒，罢如江海凝青光。”可见剑的气势之壮和艺术之美。

第三节 双手剑的构造、常用握法及基础功法

一、双手剑的构造

双手剑包括剑身和剑柄两个部分(图1)。

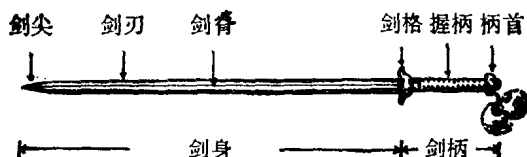


图 1

剑身即剑尖到剑格前沿处的整个部分，它包括：

剑尖 剑身前端尖锐的部位。

剑刃 剑身两侧锋利的部位。

剑脊 剑身中间隆起的一条直线部分。

剑柄即剑格前沿到柄首尾部的部分，它包括：

剑格 位于剑身、握柄之间的部位。它起护手的作用。

握柄 剑格后沿到柄首间的部分，是手握剑的地方。

柄首 剑柄的柄头部分。

双手剑全长115cm，剑身、剑柄分别长85cm、30cm，剑身中部宽3.5cm，剑形同一般剑(见图2)。

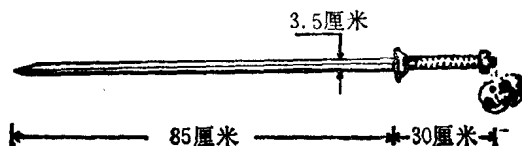


图 2

如没有正规的双手剑，以一般较长的剑也可替之。但在双手握法上只有一种——双手合抱握。

二、双手剑的常用握法

1. 满把握剑

四指并拢，拇指张开，腕关节正直，虎口正对剑格靠紧(见图3)。

2. 螺把握剑

在满把的基础上腕微屈，由小指开始依次向上微微凸起，拇指贴近食指的第一指骨，以食指的第二指骨靠近剑格(见图4)。

3. 双手握剑

①双手抱握剑 右手满把或螺把握剑：左手虎口张开，



图 3(满把)

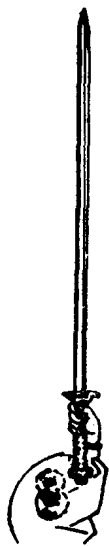


图 4(螺把)

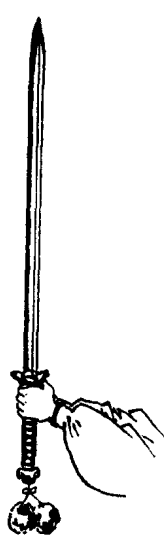


图 5(合把)

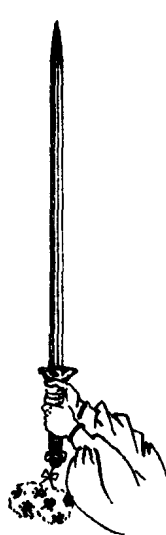


图 6(双手握把)

四指并拢与右手合抱，两手心相对(图5)。

②双手分握剑 右手以螺把或满把握剑于柄的前端，左手四指并拢，拇指分开握于握柄的后端，两 手 心 相 对 (图 6)。

三、双手剑的基础功法

1. 双手剑的基本剑法

双手剑的基本剑法有：抽、带、云、抹、提、点、崩、撩、刺、击、绞、截、斩、格、劈、挑、拨、挂、锉、洗。还有穿、扫、推、削、剪腕花、撩腕花，以及特有的剑指。

劈 剑由上向下运动，力点在剑刃前或中端。用满把或螺把均可。

刺 以剑尖向前移动为刺，剑刃分为上下，力 点 在 剑 尖。多用螺把。

洗 手心朝上或下，剑身扁平，以剑尖向前移动为洗。多用螺把。

锉 以剑刃由后向前移动锉割，着力点由剑刃前端逐渐后移。多用螺把。

斩 剑刃分左右，平剑向左(或右)横出，力达剑身。多用螺把。

格 剑身与来击物相交叉，力点在剑身后部。

挑 剑由下向上，以虎口一侧剑刃前端朝上移动掀起，力点在剑刃。

崩 以虎口一侧剑刃前端为力点，手腕快速猛烈的向虎口一侧屈腕。

点 用虎口异侧的剑刃的剑尖部位从上向下移动，腕朝虎口异侧屈，力达剑尖。