

# 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“长铍”。

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。剑法须灵俐，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。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>