

# 台灣陳氏太極拳 - 太極單劍簡介

陳氏太極單劍，是太極拳路中短器械的一種，幾百年來，在陳家溝廣為流傳，是最古老的器械套路之一。陳氏太極單劍共四十九式，套路布局合理，銜接緊湊，劍法清晰，以刺、劈、撩、掛、點、抹、托、架、掃、截、扎、推、化等劍法，並結合太極拳舒展大方的身法，靈活穩健的步法，忽剛忽柔，忽隱忽現，沾粘連隨、騰閃折空的變化，真正體現出陳氏太極劍以身運劍，連綿不斷，纏繞回旋，蓄發相變，剛柔相濟，快慢相間的特點，以及沾粘不散，無孔不入，虛籠詐誘，變化莫測，屈伸往來，剛勁有力的技擊技法。

在練習陳氏太極單劍時，需在練好拳架的基礎上進行，這才能做到以意導氣，以氣催身，勁貫劍梢，周身一致，圓轉自然。拳諺：練刀如猛虎，練劍如游龍。故在練劍時如同練拳一樣，運動如行雲流水，連綿不斷、渾厚圓轉，發勁如金獅抖毛、瞬息萬變。練好劍不僅可以收到強魄健體的效果，而且可以使人心曠神怡，得到藝術美的享受。著名太極拳家照丕公為此作歌：扎點抹劈刺，纏繞勁落空；挑犁為正道，推托是正宗；引進皆有路，縱放寒光生；縮身如猢猻，吐氣圓長虹；霞光萬道放四射，光輝燦爛妙無窮；太極寶劍長久練，功到熟時自通神。

## 陳氏太極劍劍譜

1. 初勢	2. 朝陽劍	3. 仙人指路	4. 青龍出水
5. 護膝劍	6. 閉門劍	7. 青龍出水	8. 翻身下劈
9. 青龍轉身	10. 斜飛式	11. 鳳凰點頭	12. 撥草尋蛇
13. 金雞獨立	14. 仙人指路	15. 蓋攔式	16. 古樹盤根
17. 餓虎撲食	18. 青龍擺尾	19. 倒卷肱	20. 野馬跳澗
21. 白蛇吐信	22. 蒼龍擺尾	23. 鍾馗掌劍	24. 黑熊翻背
25. 羅漢降龍	26. 燕子啄泥	27. 白蛇吐信	28. 斜飛式
29. 鷹熊鬥智	30. 燕子啄泥	31. 白蛇吐信	32. 摘星換斗
33. 海底撈月	34. 鳳凰點頭	35. 白蛇吐信	36. 斜飛式
37. 左托千斤	38. 右托千斤	39. 燕子啄泥	40. 白猿獻果
41. 落花式	42. 上斜刺	43. 下斜刺	44. 斜飛式
45. 哪叱探海	46. 怪蟒翻身	47. 韋佗獻杵	48. 磨盤劍
49. 收勢			