

台灣陳氏太極拳 - 太極單刀簡介

陳氏太極單刀是太極套路中短器械的一種，原套路只有 13 個動作，故稱十三刀。1930 年至 1938 年，著名太極拳師，陳氏十八世陳照丕在南京授拳時，在原套路的基礎上，增加了 9 個動作，成為現在陳家溝所流傳的太極單刀套路。陳氏太極單刀套路短小精悍，勢勢用法逼真。它的滾、閉、扎、攔、劈、砍、撩、截、纏、抖、架、抹、挑等 13 種刀法，真正體現了陳氏太極拳的剛柔相濟，快慢相間，竄蹦跳躍，鬆活彈抖、沾粘連隨、纏繞落空的特點，確有刀如猛虎、力劈華山之勢，並兼有短兵長用之法。

在練習時，要求手、眼、身、法、步要密切配合，一動全動，勁力連綿不斷、完整一氣，刀法清晰、用意明確、合手規範。練刀要纏頭裹腦、律背纏腰、大劈大砍、氣勢磅礴。拳諺：「單刀看手、雙刀看走」，所以在單刀練習時，強調手與刀配合的重要性。右手持刀，左手成掌，隨刀法變換，時而托刀上架以助刀力，時而手按刀背左右滾閉，時而屈肘橫架頭部上方防護頭頂，劈刀掌上撩，扎刀掌後推。總之掌與身法完整協調。在練習時，必須在拳術功夫扎實的基礎上，勁能一動發於梢，一靜復歸單田。套路熟練後，身催刀動，刀領身轉，處處以腰為軸，劈砍撩扎、竄蹦跳躍、彈抖發勁、威風凜凜。

陳氏太極單刀拳譜

以下將兩種版本都附上：

1. 青龍出水	2. 風卷殘花	3. 白雲蓋頂	4. 黑虎接山
5. 蘇秦背劍	6. 金雞獨立	7. 迎風滾避	8. 腰斬白蛇
9. 日套三環	10. 撥雲望日	11. 白蛇吐信	12. 霸王舉鼎
13. 懷中抱月			

1. 單刀起勢	2. 護心刀	3. 青龍出水	4. 風捲殘花
5. 白雲蓋頂	6. 黑虎搜山	7. 蘇秦背劍	8. 金雞獨立
9. 迎風讓避	10. 腰斬白蛇	11. 日套三環	12. 撥雲望日
13. 左撥草尋蛇	14. 右撥草尋蛇	15. 青龍出水	16. 風捲殘花
17. 雁別金翅	18. 夜叉探海	19. 左翻身砍	20. 右翻身砍
21. 白蛇吐信	22. 懷中抱月	23. 收勢	