

陳氏太極單刀簡介

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、挑等十三種刀法，真正體現了陳氏太極拳的剛柔並濟，快慢相間，竄蹦跳躍，鬆活彈抖，沾黏連隨，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，合乎規範。練刀要纏頭裹腦，律背纏腰，大劈大砍，氣勢磅礴。

拳諺云：『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，總之掌與身法需完整協調。

練刀必須在拳術功夫紮實的基礎上，勁才能一動發於四梢，一靜復歸丹田。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 40 式

2013 年 謝棟樑老師編訂

01	起勢	11	金雞獨立	21	夜叉探海	31	反背刀
02	懷抱琵琶	12	腰斬白蛇	22	魚躍龍門	32	金雞獨立
03	二起腳	13	力劈華山	23	黃龍三攪水	33	披身斜掛
04	犀牛望月	14	弓步撩刀	24	分水雙震腳	34	夜叉探海
05	護心刀	15	日套三環	25	玉女穿梭	35	橫掃千軍
06	青龍出水	16	護心刀	26	野戰八方	36	指路問津
07	風捲殘雲	17	撥草尋蛇	27	撩陰刀	37	馬步推刀
08	白雲蓋頂	18	青龍出水	28	直奔陽關	38	白猿獻果
09	黑虎搜山	19	風捲殘雲	29	護心刀	39	懷中抱月
10	蘇秦搯劍	20	雁別金翅	30	弓步刺心	40	收勢