

易簡太極講義

§ 易簡太極 對刀 刀譜 §

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
				上刮 下撇	左招 翻扎	蹲擗 滑跳	左撇 招截	翻扎 輪剝	推剝 撇撩	轉砍 穿梭	推抱 撩攔		
甲 刀 路	起 勢	樓 膝 拗 步	抱 刀 接 藏	上步 左刮	左轉 招刀	蹲身 右擗	粘刀 左滑	翻腕 扎刺	正推 進剝	轉步 大砍	推舟 抱刀	纏 頭 盤 刀	收 勢
乙 刀 路				左轉 撇刀	翻腕 滑扎	貼刀 跳砍	迫招 貼截	輪刀 剝砍	撇刀 反撩	玉女 穿梭	撩刀 平攔		

初學者可依序先習單練，熟習之後，再行對練；開始一至三勢與末尾十二至十三勢雙方動作完全相同，其中對練拆招的雙方各有八勢。單練者先習甲方刀路四至十一勢，續練乙方刀路四至十一勢，如是甲刀路八勢與乙刀路八勢連續互換，前後共有十六勢，循環練習不已。直到動作嫻熟而且身手連貫自然時，才使二人對練拆招，自可達成連綿融合無間的境地。

§ 太極對刀歌 §

刀起得樓膝，臂抱圓接藏，甲刮乙下撇，招翻蹲滑踉（跳），
左撇招截扎，輪剝推剝傍，撇撩砍梭抱，撩攔盤上揚。

對刀宜粘貼，連綿不緊張，刮招蹲擗撇，扎剝砍舟攘，
剝撇玉攔當，攻守十六訣，演變無限長。

民國 98 年 06 月 03 日

花蓮縣易簡太極發展協會