

无极拳十八则

■ 吴振世/文 孙永伟/演练

无极拳十八则是十八个字，每个字一套动作，也是十八种劲。

起势朝：太阳出来，一日之行。收势晦：太阳落山，日行一夜。

中间有十六个字：

1、托；2、摩；3、揉；4、搓。5、丝；6、困；7、缠；8、绕。9、点；10、按；11拆；12、卸。13、顺；14、旋；15、流；16、合。

晚霞映空照



朝：双手捧红日，续升印高悬，烈日当头照，日沉落胸前。孤鹭落日飞，晚霞映空照。

托塔李天王



托：托起千斤鼎，力举推前方。托鼎气力助，单手赛托盘。天官赐福道，托塔李天王。

摩摸游动走



摩：双手摸暗路，猴摸树干圆，仙人指神路，两手摸球边。摩摸游动走，摸着圆筒转。

揉：水浪游身动，斜向游四方，熊恍游身法，虎拐上下穿。平转游身求，蠕动揉曲环。

斜向游四方



搓：阴阳穿梭掌，上穿锁喉囊。暗穿肋下肘，合掌穿心丸。狮子张嘴吼，斜插肋肘间。

合掌穿心丸



丝：指弹丝线动，挂丝十指弹。崩挂抖指点，弹射针尖穿。丝绕钩挂索，拉拽伸伸长。

拉拽伸伸长



困：围困合拢扣，乾坤化为圆。挤压合挂锁，拧走滚翻江。裹行兜囊术，围绕半边天。

乾坤化为圆



缠：双缠磨绕转，左右摆动圆。单柱缠绳绕，云行走圆盘。单轮化为动，攻防力无边。

云行走圆盘



武当

云龙翻江转



绕：转身缠绕术，回转化为圆。绕转翻滚动，大蟒绕身缠。白蛇上盘绕，云龙翻江转。

扑地流动过



流：风气双面动，射水穿心间。顺风扫落叶，起脚穿阴裆。扑地流动过，鼠窜牛背上。

指取藏腋下



点：指点明道处，暗指内心藏。指取藏腋下，二龙吐须丸。抛指膻心顶，神攻命道丸。

架势弹阴挡



合：合掌尊先祖，双合挂耳边。合力推山倒，合掌脚为先。腿脚合发力，架式弹阴挡。

泰山压顶势



按：蜀道横行走，按下一只船。泰山压顶势，扣压膀臂肩。指按龙点素，掌压沉肘间。

朝暮深暗光



晦：明月高悬照，朦胧月光环。云中藏月走，浮云快速旋。月行夜幕下，朝暮深暗光。

满拉弓箭射



拆：满拉弓箭射，高低异相间。前推后掳走，拆物破损伤。力强拉硬拽，推开门两扇。

推物向前运



卸：物落卸地下，搬物向上扬。推物向前运，卸物地旁边，合力取物走，推向天外边。

脚起顺势手



顺：棚捋顺势走，仙人指点忙。顺势反压背，顺藤摸瓜秧。脚起顺势手，提顺摸蹬踩。

滚球绕身转



旋：滚球绕身转，夹球半月圆，旋日高头照，月追日行旋。圆转旋绕磨，大小圆球翻。

无极十八则的拳法，包含多种深层意义。其中有 16 种自然景象，即：风、火、雷、电、雨、雪、冰、霜、寒、暑、湿、燥，雾、露、虹、闪。

无极十八则需要无极连环掌，无极初级拳基础上习练。内功达到三层以上，含气行拳，带气运行，游身蠕动，风流旋转，揉身化变，顺向合一，神气意力，合一集中的拳法配合，逐渐可达到气沉丹田，内周运转，含气不濡，气贯周身，运行百孔的目的。

十八则是拳法中的心胆拳，十八种力的要求变化既练内劲，又练身法。❶

(责任编辑 乔汉)

END 结束

更多内容



【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



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/>