

《無極式》

少年時，閱覽武術叢書，書中有云：太極本無極（有武術名稱），太極生兩儀（有兩儀拳術），兩儀生四象（未知有沒有四象拳，但有套拳，例如螳螂拳的四路奔打套拳，而洪家的虎鶴雙形的老虎四面攻擊），而四像生八卦（有八卦掌法），八卦變為八八，六十四卦。

本篇是筆者所寫的第5套養生功法，一般教授太極拳有先練基本動作，例如楊家的抱樁，鬆胯鬆膝及基本動作，筆者曾學過的太極拳及兵器等有：

- 1， 楊家十四式（楊露蟬曾孫創）
- 2， 楊家108式（屬太極拳的短打架式）
- 3， 吳家36式劍
- 4， 吳家36式刀
- 5， 太極功夫扇
- 6， 無極式，
- 7， 太極功
- 8， 鬆身功（包括有吳式及楊式兩種）
- 9， 吳家推手八法五勢
- 10， 其他...

但只是上述 1 至 5 經常是練習太極拳的課程，而6至10則甚少列為教學課程，若只練上述 1 至 5 沒有對練接觸，也未能夠提升反應，所以，既要提升反應，也要提升功力，而推手可提升敏銳觸覺，自然反應，及身體平衡等。

〈列為養生功的原因〉

無極式可提升練習者養神及安神，甚至達到心靜舒適，實與打坐有異曲同功之效，故筆者編實及列為第5篇養生功。

〈無極式的心法與口訣〉

1, 包括6句4字訣

- a, 全身放鬆, 放鬆才可發揮至極限
- b, 精神集中, 才可以意灌氣, 以氣灌勁 (力)
- c, 含胸拔背, 練武的基礎
- d, 沉肩聚肘, 練武的基礎
- e, 舌頂上顎 (內家拳常有)
- f, 中正安舒 (立身中正, 可發揮太極拳的五勢, 上前, 後退, 中正, 左顧, 右盼)

2, 練習時常有身體輕微搖晃, 疑似虛靈頂勁之效。

〈課程練習〉

本篇盡量列出穴位的位置, 以便練習容易掌握。

第一階段:

- 1, 雙腳站立與肩闊度相同, 雙手下垂, 指尖向地
- 2, 依上述無極式口訣先調整練習者的身體放鬆及心靈平靜
- 3, 用意志先放在頭頂的百匯穴約2至3秒
- 4, 放鬆, 再將意志放在丹田 (肚臍下2寸左右) 約2至3秒
- 5, 放鬆, 再將意志放在兩腳腳底湧泉穴 (從腳尖3份1的腳板底約)
- 6, 放鬆, 身體有輕度搖晃, 正確!

第二階段:

- 7, 重覆上述1, 至6,
- 8, 將意沉於兩膊約2至3秒, 放鬆, 覺得兩膊略有麻痺
- 9, 再將意沉於兩手肘約2至3秒, 放鬆, 覺得兩肘略有麻痺
- 10, 再將意沉於手柄, 再手掌, 手刀之間
- 11, 再繼續將意伸至10隻手指指尖, 會覺得手指的微絲血管略有震

第三階段：

12, 重覆1, 至3,

13, 將意放鬆, 慢慢從後腦經過

一) 督脈的

- a, 風府穴（後髮際正中直上一寸），再經
- b, 啞門穴（後髮際正中直上半寸），再經
- c, 頸椎第七節大椎穴，再下
- d, 十二節胸椎，再下
- e, 命門（腰椎第二節，督脈最陽的穴位），再下
- f, 盤骨至兩大腿後面的承扶（大腿上部後側臀部下緣橫紋中央位置），再下約3至4寸到達殷門穴，再下
- g, 經膝窩，委會穴，再下
- h, 經小腿後面，直落腳踵（中間點為承山穴位置）
- i, 經腳底，至腳邊，再到
- j, 湧泉穴，將意集中，覺腳底從湧泉伸展多條根抓著地面，也像吸盤吸著原地，後放鬆，收回
- k, 再從湧泉，用意伸直十隻腳趾，覺得氣血到各腳趾尖，氣到則減低中風機會，後放鬆，收回
- l, 再伸直腳趾公，覺得有度氣到至兩腳趾公，直接反沖至
- m, 兩內腳踝，再伸延至
- n, 兩腳脛，再上
- o, 兩內膝頭，再上
- p, 兩大腿內側，再上

二) 任脈的

- a, 關元（任脈最陽的穴位，臍下3寸）經
- b, 氣海（臍下1, 5寸，而丹田在i及ii兩者中間）經
- c, 下脘（臍上2寸）經
- d, 中脘（臍上4寸）經
- e, 上脘（臍上5寸）經
- f, 膻中（兩乳頭之中間位）再經
- g, 天突（胸骨上緣凹陷處）
- h, 喉嚨，再回督脈之

(有雲：必須舌頂上顎才可灌通任督二脈)

- a, 人中
- b, 眉心，印堂，再回
- c, 百匯，再到
- d, 後腦，再
- e, 頸椎，然後分到
- f, 兩邊的兩肩井穴（大椎穴與肩峰連線的安點），再經
- g, 兩肩膊，再到
- h, 手肘，經
- i, 前臂到
- j, 兩手手柄，
- k, 手掌心，
- l, 手刀，再
- m, 伸直十隻手指（氣血齊到手指有感覺）

14, 慢慢將兩手由垂直向兩邊向上慢慢斜升，但兩手不過肩水平，然後兩手仍伸直向內移動至中央靠近，（感覺氣血在手指沸騰）直至兩手只有兩至四寸距離，然後縮手踴向下墜，再將兩前臂隨隨落至極點，然後提手至可按到兩膀胱經葉為止。

全套‘無極式’完成。

練習後練習者會覺得全個精神放鬆的感覺。

練習無極式前最好做多熱身運動，以方便以意志推動氣血，事半功倍的效果。

