

第1章

形意拳八方歌诀

一

修身养性练形意，
形意内功纯天然，
动静兼练入仙境，
出神入化妙无边。

二

六根清净来修炼，
形神静定意自坚，
存神正气祛浮乱，
心身莫伤修成仙。

三

吐故纳新入丹田，
调息导引须自然，
真气流畅混浊降，
健身长寿守三元。

四

调养身心识时节，
适应自然身心健，
清静安闲排杂念，
逍遥愉快增真元。

五

探索内功真面目，
神奇秘密变平凡，
大道至简圣人定，
仙家玄妙本自然。

六

四肢摇动消心火，
动静适度养三元，
真气充盈百脉畅，
修真养元寿无边。

七

形意内功真奥妙，
养生技击成一体，
动静阴阳意形连，
相生相克性自然。

八

势顺凝神防突变，
伸缩自如攻防连，
强遇柔弱须留意，
进则思退成神仙。

九

快打迟随机应变，
慢打快谋略领先，
刚打柔快中随势，
柔打刚真功巧妙。

十

拳打三节一气成，
惊上掠下打正中，
出手刚柔瞬间变，
进退缠绕任脚行。

十一

发力莫忘粘粘抓，
劲到极处缠抖旋，
脚踏中门挑钩挂，
贴身硬撞左右旋。

十二

勤修功尽知诸法，
静心止念修正果，
断除烦恼情绪定，
自然凝神入化境。



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/>