

## 初学梅花桩文理要求之背诵内容

注：文字、标点等均以《中国梅花桩文武（训练）大法》为准！

五势之变化，本阴阳之理，太极之功，动之则分，静之则合，无过不及，随曲就伸，一气贯串，刚柔相济，步随身换，气随意发，蓄劲如开弓，发劲似射箭，知宽知窄，随高就低，静之如山岳，按之有阴阳，无穷如天地，充实如太仓，动之如江河，行之似波浪，浩渺如江海，圆耀如三光。

### 《浑元论》

浑元一气吾道成，道成莫外我真形。真形内藏真精神，真精内藏气擎停。欲将形形求真形，须将真形合形形。真形合来有真诀，合到真形彻底灵。

### 《聚气论》

势峥嵘、气泓浓，团团聚聚在中宫，隐而不发节节灵，忽然，神以役气，气以役形，霹雳交，心火动，上下左右遍体行。

### 《大势变化》

气练丹田站当中，留神细看来人形：  
南来顺他向北往，东来顺他向西行，  
见劲使劲借他劲，不可争力逆进行。

### 《拗势变化》

拗势伸开似龙形，合肩扣步走西东：  
横走竖撞迎风掌，斜身拗步令人惊，  
左翻右转横摆腿，栽捶快捶不留情。

### 《败势变化》

败势伸开回头看，左劈右扣随时变。  
前后左右撑拨腿，前剿后跳上下翻。  
脚打七分手打三，千变万化快为先。

### 《顺势变化》

单鞭伸开一条线，四面来人能改变：  
一变昆捶挂裹手，二变剿山捶当先，  
三变手眼身法步，四变扫腿带地盘。

### 《小势变化》

小势站稳赛如钉，踢蹬拔缩似猴形。  
刁拿锁带靠身肘，勾挂踩蹯步法精。  
摧腿截腿迎风腿，上下变转快如风。

### 《无字真经》

展开无字真经，光明变化无穷。  
通开三关九窍，灭了地火水风。  
绝了阴阳二炁，鬼神可也难明。  
里外无形无相，性与虚空相同。  
观天无人无我，观地无影无踪。  
不知何处去了？大众听讲分明。  
定中绝后再省，玄机变化无穷。  
动了笙琴细乐，引出无为真僧。  
亮经台上端坐，取出无字真经。  
威仪一揽大藏，大地普放光明。  
照开一十八狱，返坐极乐天宫。  
荐亡超出三界，见在保得康宁。  
留下真言咒语，托投天下真情。

### 《悟道篇》

光明寂照遍河沙，  
凡圣含灵共一家。  
一念不生全体现，  
六根才动被云遮。  
断除烦恼重添病，  
趋向真如亦是邪。  
随分世缘无挂碍，  
涅槃生死等空花。

### 《面壁经》

我大道言面壁非有别件，  
端叠坐闭双目如同泰山。  
去不追来不想不生一念，  
恐不视惧不惊不开一言。  
无天地无日月无楼无殿，  
无飞禽无走兽无水无山。  
无人相无我相无纷无乱，  
无寿者无众生无火无烟。  
知止定定后静灵光闪闪，  
如北辰居其所龟息绵绵。  
心忘形性忘心真灵不散，  
静之久忽然的元神出关。  
见天地和三光百般景现，  
这乃是身内道显发外边。

圣人之心譬如明镜止水，无彻不照，事来随应，不先事而为之备，不后事而为之留，深合时措之宜，切契内外之道，如天之无不覆，如地之无不载。