

梅花桩拳法歌诀

漫漫古神州，文化最悠久。开彼三层门，得机即进手。
用中与执中，最便攻和守。苍苍莽昆仑，造化钟神秀。
开寸便离尺，贴身紧粘靠。先要知阴阳，辨识双重谬。
五势梅花桩，拳法世罕有。升堂更入室，见空即按豆。
再要知虚实，刚柔当讲究。武练复文练，实战最讲究。
催二复催三，着着连环扣。聚气在中宫，诸阳会元首。
上中下三盘，能攻亦能守。脚踏彼中门，纵是神仙手。
真精须内藏，精神宜内守。踢打与摔拿，妙法般般有。
动静与开合，变化需紧凑。阴阳相入扶，正顺圆满够。
练来有真诀，韩师亲口授。意在敌之身，出手分先后。
丹田始充实，身如披甲冑。打人如亲嘴，闪身如滚豆。
后发而先制，方是强中手。意气力合一，功力始深厚。
接手似拿枪，发劲需弹抖。意在敌之先，发在敌之后。
三满内丹盈，实战能持久。紧盯彼面门，泰彼左中右。
彼虽微微动，我意已抖擞。气敛入脊骨，蓄劲更宏酉。
上下及四方，点滴无遗漏。有感即能应，迎风即伸手。
真形合形形，身心连宇宙。步随身转化，身须随步走。
疾上还加疾，万变快为首。体用无偏废，功夫法自修。
上下总相随，发声如虎吼。三节不露形，露形非妙手。
无意是真意，妙理当参透。一触当即发，莫在他人后。
见力借他力，舍己从人走。道法总归一，得心方应手。
水流无常形，拳发无定手。知己复知人，屈伸随去就。
法门终不二，独爱梅花秀。伸手不见手，见手必使手。
迅雷疾快猛，霹雳冲牛斗。浑元一气成，英雄无敌手。
出手便成招，攻其所必救。去如卷地风，破敌如摧朽。