

南派洪家三绝系列

工字伏虎拳，以步武进退成「工」字形，故名之。工字伏虎，腰马稳健，桥手刚劲，法门紧密，进退有规。恒久练习，不必站马而腰马自竖，不必打桩而桥手自劲，基础既固，则习其他拳术武器，自易精纯。

田文林 编著

经典
珍藏版

南派洪拳，
高手如云，
铁桥三、
黄飞鸿、
林世荣



工字伏虎

拳



YZLI0890145557

ARTLINE

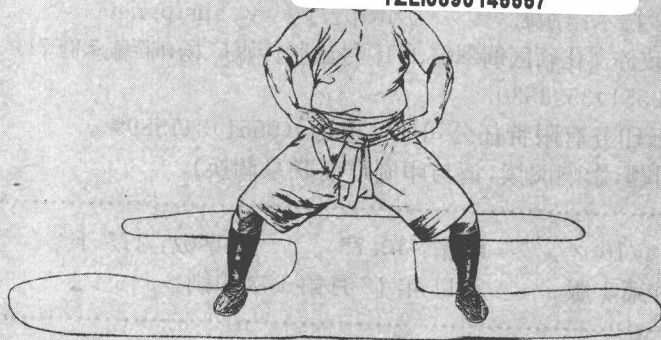
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

田文林 编著

南派洪家三绝系列

工字伏虎
NANPAI HONGJIA
SANJUE XILIE
GONGZIFUHU QUAN

拳



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

工字伏虎拳/田文林编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2011. 12

(南派洪家三绝系列)

ISBN 978-7-5337-5373-3

I. ①工… II. ①田… III. ①南拳-基本知识
IV. ①G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 244251 号



工字伏虎拳

田文林 编著

出版人: 黄和平

选题策划: 何宗华

责任编辑: 何宗华

责任印制: 李伦洲

封面设计: 朱 婧

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印 制: 合肥华云印务有限责任公司

电话: (0551)3418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 10.75

字数: 175 千

版次: 2011 年 12 月第 1 版

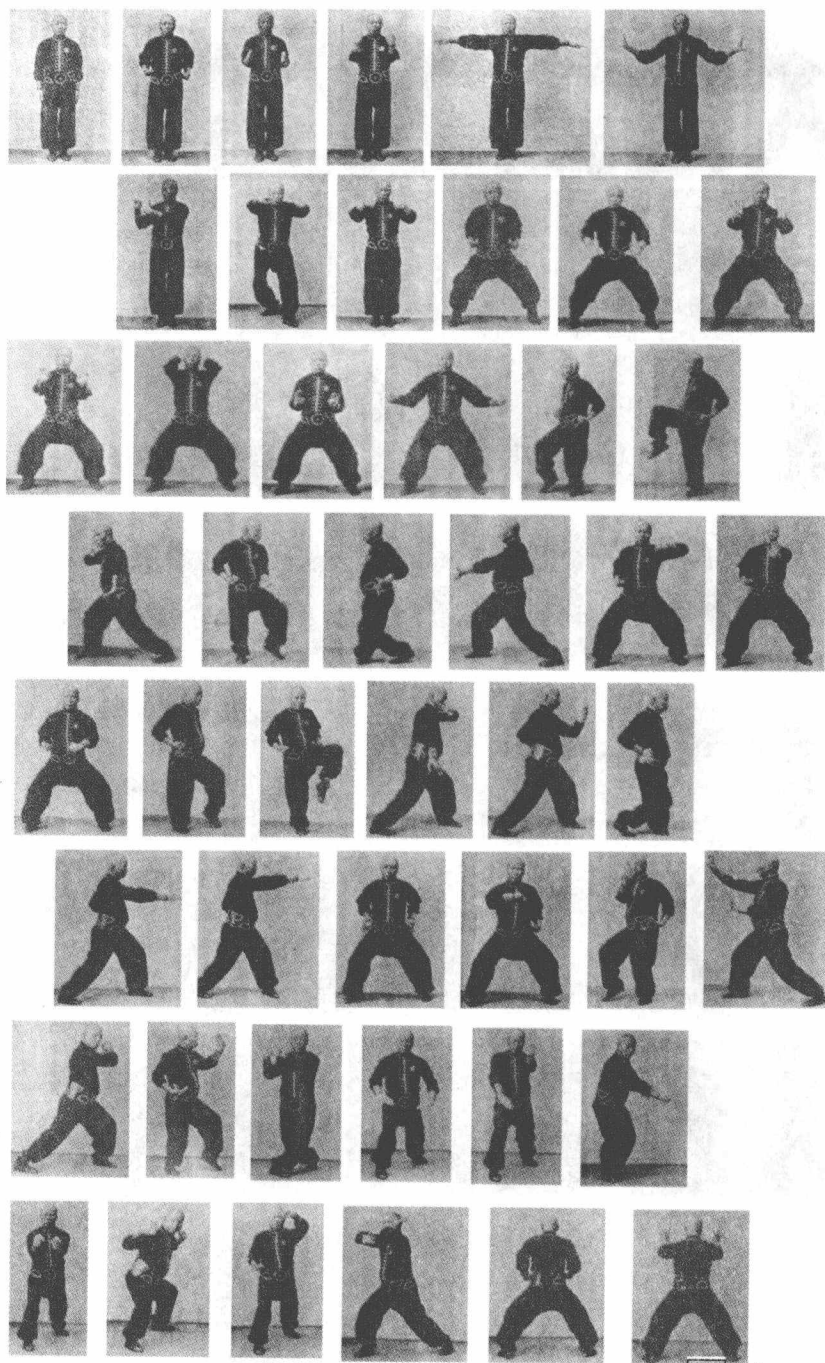
2011 年 12 月第 1 次印刷

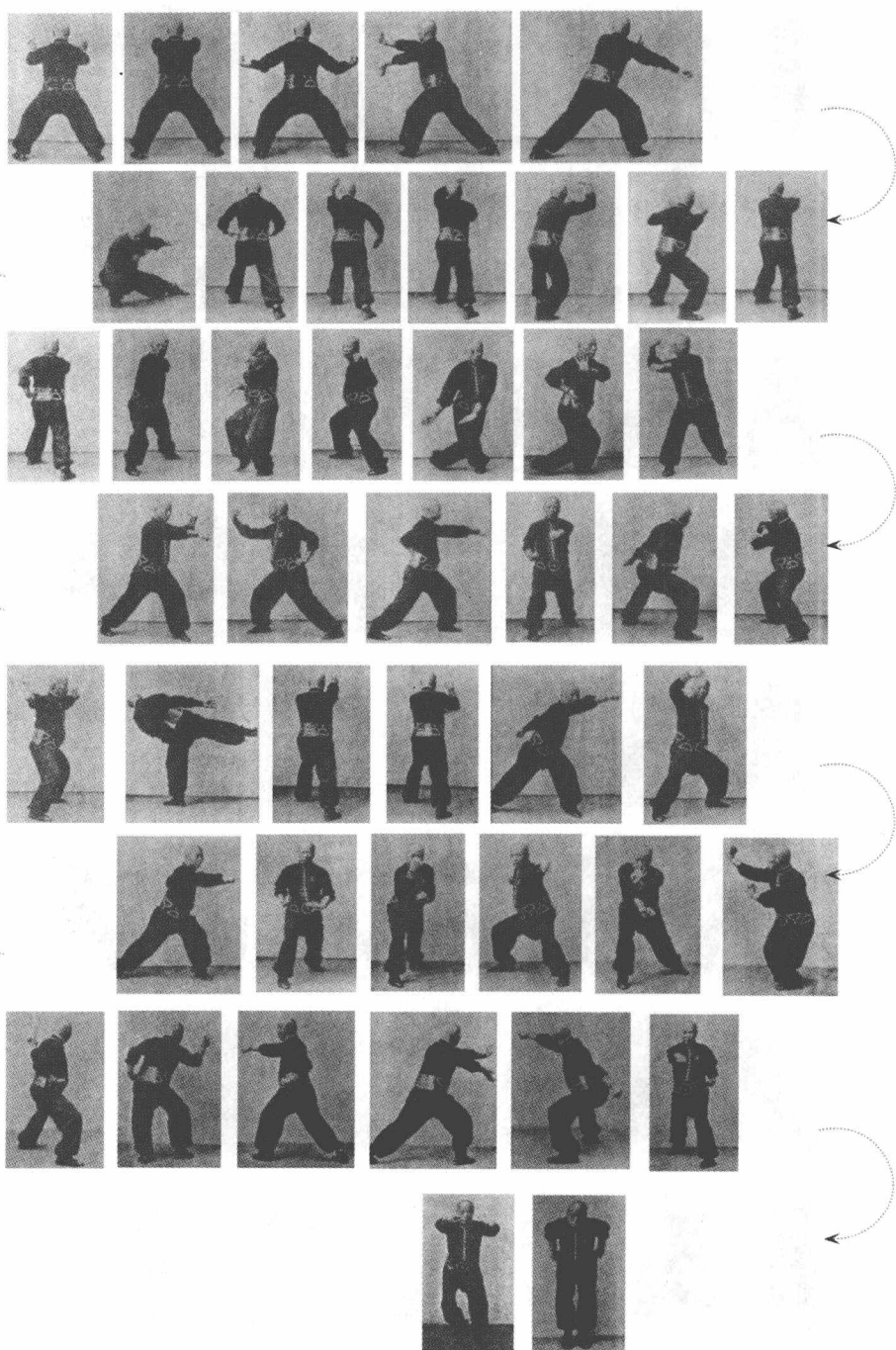
ISBN 978-7-5337-5373-3

定价: 24.00 元

版权所有, 侵权必究

工字伏虎 拳



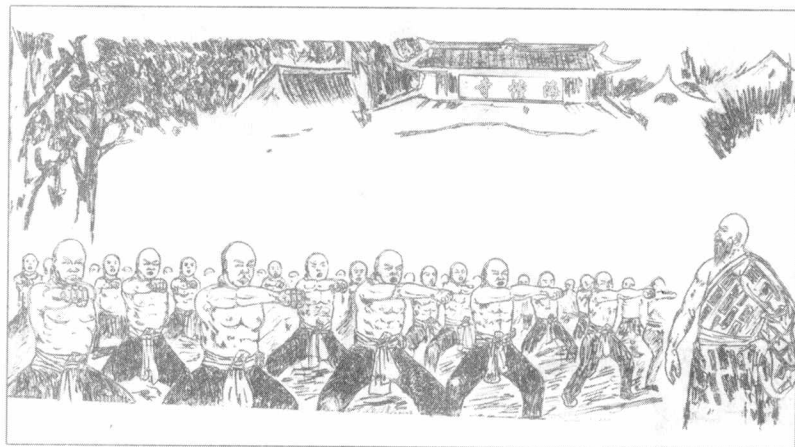


工字伏虎 拳

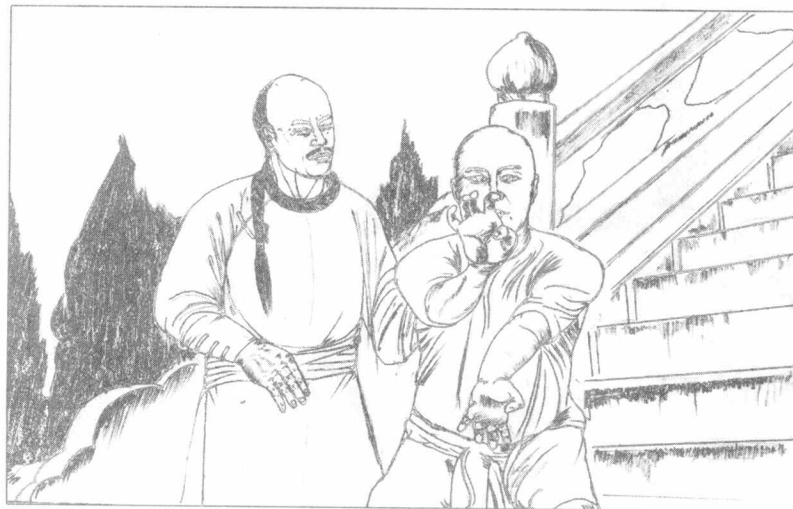
至善禅师隐居海幢寺



至善禅师首传南洪拳



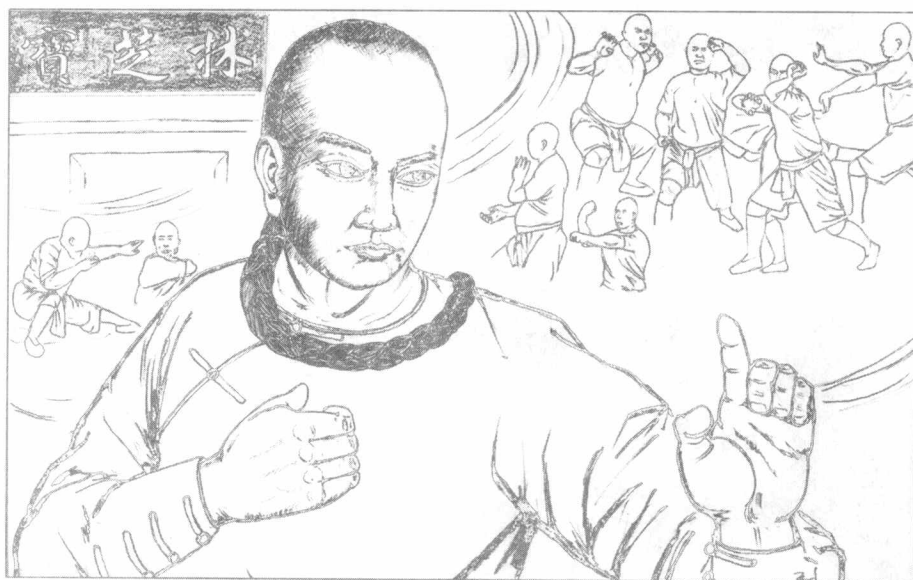
黄麒英传艺黄飞鸿



林福成传艺黄飞鸿



伏虎拳一代宗师黄飞鸿



工字伏虎拳，以步武进退成“工”字形，故名之。

工字伏虎，腰马稳健，桥手刚劲，法门紧密，进退有规。恒久练习，不兴站马而腰马自坚，不兴打桩而桥手自劲，基础既固，则习其他拳术武器，自易精纯。

凡入洪门者，必先习此，以稳健其腰马，坚劲其桥手，正确其步法，矫正其身形。洪家秘传，自有其真，非花拳绣腿可同日而语。

目 录

工字伏虎拳拳法秘谱



工字伏虎拳拳法分解

一、合脚离开一寸阔	48	二十三、四平肘顶标串出	71
二、两手揸拳藏在腰	48	二十四、割手四平掌打正	72
三、抽上胸中一切出	49	二十五、一揸抽手转一分	73
四、反手抽拳对膊肩	49	二十六、出右吊左拉归后	74
五、横迫三株标串掌	50	二十七、铲脚四平马八分	74
六、沉肘一定指撑天	51	二十八、子午一转右膀手	76
七、右手揸拳左用掌	52	二十九、一挑拧马右千字	76
八、吊脚收胸见礼谦	52	三十、抽手转身割归后	80
九、扭手收拳归原位	53	三十一、上马连出一侧掌	81
十、脚肘开马落四平	54	三十二、四平肘顶标串手	81
十一、抽拳在胸双切膀	55	三十三、割手四平掌打正	82
十二、合掌分开定金桥	55	三十四、一揸一抽转一分	83
十三、一指三株抛肘手	56	三十五、出左踏右吊脚马	84
十四、连抛三次有三匀	58	三十六、照镜手法爪三匀	85
十五、四抛标串撑天指	62	三十七、带马归槽拉转后	88
十六、双抽双割一揸分	63	三十八、猫儿洗面又三匀	88
十七、出左吊右拉归后	64	三十九、带马扭身再拉后	91
十八、铲脚四平八分马	65	四十、右脚一出子午马	91
十九、子午连转单膀手	66	四十一、前弓后箭双切膀	92
二十、一挑拧马千字落	67	四十二、左上右落千字手	92
二十一、抽手转身割归后	69	四十三、拉马抽拳双挂落	93
二十二、上马连变侧掌打	71	四十四、进马兜肘双虎爪	94

四十五、牛角一捶转通天	94	七十、拉马转身挂打捶	127
四十六、回马抛肘上四勾	95	七十一、向前挂打连环落	128
四十七、转身向后四平马	96	七十二、后脚一拉千字手	129
四十八、双膀切落合掌分	97	七十三、进马一捶顶肘出	131
四十九、一指撑天三株出	99	七十四、分漏单挂转金龙	132
五十、标串手法定金桥	103	七十五、子午一掌虎尾脚	134
五十一、双抽双割一掐分	104	七十六、转身蛇形又抢珠	135
五十二、蝶掌一迫分漏手	106	七十七、饭匙头起蛇摆尾	137
五十三、再攥蝶掌迫分漏	108	七十八、转身一跳碌鼓捶	138
五十四、攥掌连环勾弹脚	109	七十九、出右攻迫左侧掌	140
五十五、斜风摆柳转车身	110	八十、左马攻迫侧掌来	141
五十六、双膀切落起左右	110	八十一、上右子午歪膀手	141
五十七、一撇一划千字手	111	八十二、千斤一坠铁门闩	142
五十八、拉马抽拳双挂落	113	八十三、跳马猛弓射箭捶	143
五十九、进马兜肘双虎爪	114	八十四、勾弹一迫黑虎爪	143
六十、牛角一捶转通天	115	八十五、退马金龙爪献来	145
六十一、坐马单桥捶进步	117	八十六、转身一桥捶打出	145
六十二、拉马一顶碌肘撇	118	八十七、吊脚缠枝一捶来	146
六十三、回头蝶掌莫延迟	120	八十八、左右连环各一勾	147
六十四、黑虎捶法连环打	121	八十九、蝶掌一撇分左右	150
六十五、蝴蝶一掌麒麟步	122	九十、三星连环黑虎爪	152
六十六、连环蝶掌步麒麟	123	九十一、转身一桥又一捶	155
六十七、右抽一拳连打出	124	九十二、收拳见礼须吊脚	157
六十八、左右连环一样同	125	九十三、扭手收拳一鞠躬	158
六十九、转身单挂捶中出	126		

工字伏虎拳拳法秘谱

一、合脚离开一寸阔

头顶千斤,气下丹田,由丹田而贯于“四枝”。何为“四枝”?心、足、耳、目,是为“四枝”。心到意到,足踏标准,眼观四便,耳听八方。(图1-1)



图1-1

二、两手揸拳藏在腰

藏拳在腰,若敌人由左打来,则右招,右则左招,用擒拿伏虎手,虚则虚招,实则实挡。(图1-2)

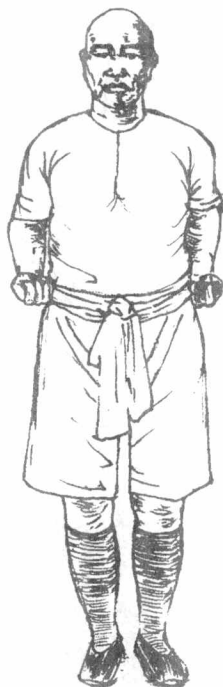


图1-2

三、抽上胸中一切出

切掌之法,即外膀之手法也。逢敌人用双翅手伏我肘,我即用偏身破排;逢偏身破排,即要拉马归后,免被伏死。(图1-3)



图1-3

四、反手抽拳对膊肩

抽拳之法,变拳揸实,手要抽上。若逢敌人在后伏我身,我即将两手插上一迫,可能消之。(图1-4)



图1-4

五、横迫三株标串掌

三株之法,即练内力之势,是洪门三展之法,连株三株。倘敌人横拳打我头部,我即用𠂔(kan)串掌招之。(图1-5)

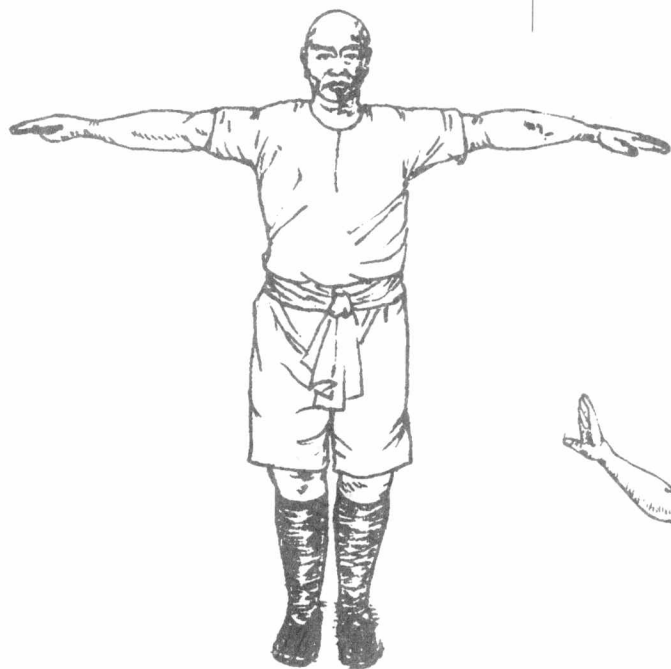


图1-5

六、沉肘一定指撑天

“四指撑天天上天,沉肘对膊是真言。莫话洪拳无妙法,铁臂禅师也是言”。欲用指尾之力,必要练四指撑天之法。(图1-6)



图1-6

七、右手揸拳左用掌

逢敌人中拳打我,我即用翅手翅他肘部,连环一拳打他。无论敌人用何拳势攻我,我即用饿虎擒羊之法以消之。(图1-7)



图1-7

八、吊脚收胸见礼谦

逢拳术家,必先以礼相见。倘敌人一拳由中打来,我即用凹翅手服之,连转铁门门、千斤坠之法。(图1-8)



图1-8

九、扭手收拳归原位

收拳腰部，气运丹田。敌人一蝶掌打来，我亦用蝶掌招之；倘他力大伏我，我即转分漏手法破之。(图1-9)



图1-9

十、脚肘开马落四平

逢四平马，以脚尖对正膝头，插腰落马乃合。若敌人用火箭连环拳攻我，我即用退马穿桥以消之。(图1-10)



图1-10

十一、抽拳在胸双切膀

将拳抽上胸中,倘敌人用中拳打人,我即将切膀手招之;倘他再用拳打来,左即左招,右即右挡,或用双工千字破之。(图1-11)



图1-11

十二、合掌分开定金桥

倘敌人用蝶掌打来,我即用定金桥招之;他用破排手伏我,我即拉马归后,连转三星勾弹脚法。(图1-12)



图1-12

十三、一指三株抛肘手

洪家三展之法,连株三株,用内力震出,可助消化,食而不化,必要运动拳术消化之。(图1-13)



图1-13

十四、连抛三次有三匀

逢肘必要以肘消肘,横肘来直肘送,直肘来横肘消,头来用头消,脚来用脚破。此乃拳术之真理也。(图1-14)



图1-14