

鐵橋三
真傳
鐵

線

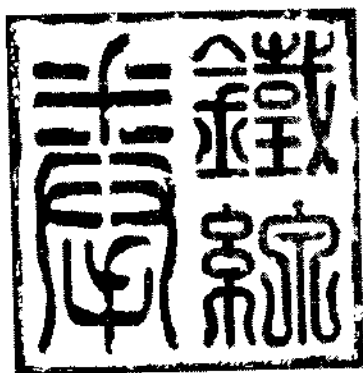
拳



南拳秘傳功譜

梁達 編著

鐵橋三真傳鐵線拳



嶺南美術出版社

(粤)新登字 号

责任编辑	刘 军 后来居
封面设计	梁健莹
责任技编	吴少娟

书 名	铁桥三真传铁线拳
编 著	梁 达

出版发行	岭南美术出版社
经 销	广东省新华书店
印 刷	番禺市印刷厂
规 格	787×1092毫米 32开 5.5印张 95千字
版 次	1996年1月第1版第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN7-5362-1339-5 / J·1211
定 价	6.80元

铁桥三传略

铁桥三公，原名梁坤(1813—1886)，广东南海县人。幼嗜武，后遇洪拳巨子、福建莆田少林寺僧觉因，遂拜为师，入广州白云山能仁寺带发修行，逾七年而尽得师传真技。

逾觉因和尚以一百一十岁高龄圆寂，公失所依，乃下山而居。一日漫步长堤，见有人以武博彩，甚为热闹。公“雄心”顿起，遂以一臂而挂六人，徐行百步，容不稍改。众咸谓其铁臂神力，莫不叹服。公从此扬名，因在家排行第三，故世号之“铁桥三”。

后公挟技行侠，收徒授艺，多有义举。至光绪年间，卓然已为武林高手，位居广东晚清“十虎”前列。

公居广州海幢寺时，曾与寺僧尘异、修己、智圆互授拳棍之术。公授僧以铁线拳，僧回赠一鼠尾棍法。

广州河南富商蔡赞、富家子伍熙官相继聘公至家中教习；后育善堂中医施雨良及孖指添、区珠、林福成等人亦拜入门下，皆获铁线拳法。公尝言铁线拳为洪家至宝，命弟子谨记，切勿滥传轻泄于世。

三公晚年，于武学之道，犹精益求精，不甘自足。闻新会外海乡茶庵寺僧意诚，擅使五点梅花棍，乃欣然前往讨教，尽得其技而归。

公博采诸长，武誉素重；唯平生误染烟癖，终为所病。然虽如此，亦享寿七十三矣。其当年盛事，今犹为人传诵。

铁线拳谱目

(传统古谱)

第 一 式	敬礼开拳	(3)
第 二 式	二虎潜踪	(5)
第 三 式	双剑切桥	(7)
第 四 式	老僧挑担	(9)
第 五 式	惊鸿欲翼	(11)
第 六 式	左右寸桥	(13)
第 七 式	三度珠桥	(15)
第 八 式	大仙拱手	(17)
第 九 式	二字拈阳马	(19)
第 十 式	掩护丹田	(21)
第 十 一 式	抽手护胸	(23)
第 十 二 式	两手遮天	(25)
第 十 三 式	秦琼献铜	(27)
第 十 四 式	饿鹰扑食	(29)
第 十 五 式	迫 桥	(31)
第 十 六 式	定金桥	(33)
第 十 七 式	虎啸龙吟	(35)
第 十 八 式	双寸桥	(37)
第 十 九 式	制 桥	(39)
第 二 十 式	分金槌	(41)

第二十一式	二虎潜踪	(43)
第二十二式	扇面子午	(45)
第二十三式	开弓射雕	(47)
第二十四式	外膀手	(49)
第二十五式	外膀手二	(51)
第二十六式	柔桥内膀	(53)
第二十七式	内膀之二	(55)
第二十八式	订 桥	(57)
第二十九式	柔 桥	(59)
第三十式	遮 头	(61)
第三十一式	托 掌	(63)
第三十二式	定金桥	(65)
第三十三式	侧身寸桥	(67)
第三十四式	制 桥	(69)
第三十五式	分金桥	(71)
第三十六式	扇面子午(左势)	(73)
第三十七式	开弓射雕(左势)	(75)
第三十八式	外膀手(左势)	(77)
第三十九式	外膀手二(左势)	(79)
第四十式	柔桥内膀(左势)	(81)
第四十一式	内膀之二(左势)	(83)
第四十二式	订 桥(左势)	(85)
第四十三式	柔 桥(左势)	(87)
第四十四式	遮 头(左势)	(89)
第四十五式	托 掌(左势)	(91)
第四十六式	定金桥(左势)	(93)
第四十七式	侧身寸桥(左势)	(95)

第四十八式	制 桥(左势)·····	(97)
第四十九式	分金桥·····	(99)
第五十式	扇面十字手·····	(101)
第五十一式	双遮手·····	(103)
第五十二式	白虎献掌·····	(105)
第五十三式	猛虎爬沙·····	(107)
第五十四式	定金桥·····	(109)
第五十五式	虎啸龙吟·····	(111)
第五十六式	双寸桥·····	(113)
第五十七式	制 桥·····	(115)
第五十八式	分金拳·····	(117)
第五十九式	二虎潜踪·····	(119)
第六十式	麒麟步·····	(121)
第六十一式	夹木槌·····	(123)
第六十二式	提壶敬酒·····	(125)
第六十三式	横割手·····	(127)
第六十四式	内膀手·····	(129)
第六十五式	内膀柔桥·····	(131)
第六十六式	内膀柔桥·····	(133)
第六十七式	遮 顶·····	(135)
第六十八式	托 掌·····	(137)
第六十九式	虎啸龙吟·····	(139)
第七十式	寸 桥·····	(141)
第七十一式	制 桥·····	(143)
第七十二式	分金槌·····	(145)
第七十三式	十字手·····	(147)
第七十四式	遮 天·····	(149)

第七十五式	飞鸿敛翼·····	(151)
第七十六式	韦驮献杵·····	(153)
第七十七式	双遮头·····	(155)
第七十八式	迫 桥·····	(157)
第七十九式	定金桥·····	(159)
第八十式	双寸桥·····	(161)
第八十一式	十字手·····	(163)
第八十二式	分金拳·····	(165)
第八十三式	二虎潜踪·····	(167)
第八十四式	收 式·····	(169)

铁线拳图谱

第一式

敬禮開拳



訣曰：

敬禮開拳手拱橋，合拳並掌謁明朝；
橋中伏藏冲掛手，誰解深義真微妙。

第一式 敬礼开拳

诀曰：敬礼开拳手拱桥，合拳并掌谒明朝；
桥中伏藏冲挂手，谁解深义真微妙。

【图解】 面南自然面立。双手下垂，腰正头平，敛神静气。随后吊左脚（脚尖着地，脚跟离地），曲右膝，右手成拳，左手成掌（四指撑天），提至右胸前腋下，再一齐推出，拱手顶礼（如图）。

此为洪拳有名之拜谒桥手。

【要旨】 出手时目向前视，口唇吸气闭紧。内力悠然贯于桥拳掌中。

【拆门解义】 当我静立时，若敌一拳由中路打入，我可立出此拳掌，连消带打，再顺势扭手，成双挂拳打落。可参看工字伏虎拳之第九式。

【编者按】 此敬礼开拳，中藏深义。其吊脚势表示鞠躬，左掌像月，右拳像日，合而为一“明”字。相传洪拳祖师以此暗喻反清复明之志。此势又名拜谒桥手，乃洪拳连消带打法门之一。

第二式
二虎潛蹤



訣曰：二虎潛蹤真奧妙，洪家內功練手播；
全憑呼吸生氣力，今世誰知此秘要。

第二式 二虎潜踪

诀曰：二虎潜踪真奥妙，洪家内功练手桥；
全凭呼吸生气力，今世谁知此秘要。

【图解】 承上式。扭手一收，在两手变拳时口喝一声——“啍^①”，接着双拳立即向上打出（可参看工字伏虎拳第九式）。然后气呼至尽，合口，将拳藏腰收后，贴于命门穴；同时收回吊脚，胸部挺直，眼平头正，两脚直而不曲（如图）。

【要旨】 合口，以鼻呼吸，连作三次；注力于两臂。

【拆门解义】 此势由拱手而变双挂拳打出，然后藏拳于腰后。义见第一式，此略。

此势旨在修练内功，以鼻调息，蓄宗气于胸，并注之于臂。

【编者按】 凡练洪拳者，切莫小视此式。须知此挺胸合口注力之法，乃洪拳内功产生之秘要。

久习此法大有益于肺部。

① 啍——拟声字，以广州音为准（下同）

第三式

雙劍切橋



訣曰：雙劍切橋成掌刀，練就夾力未枉勞；
洪家短打千般勁，總由此法見秋毫。

第三式 双剑切桥

诀曰：双剑切桥成掌刀，练就夹力未枉劳；
洪家短打千般劲，总由此法见秋毫。

【图解】 承上式。将所藏两拳，从后沿肋提上至胸腋；随后掌心相对，松指放拳一夹成切掌，形如刀剑（如图）；同时开口呼气，出“嗨”一声。

此名双剑切桥，指尖朝天而不向下。

【要旨】 切掌指尖向上，掌心相对。发“嗨”声时先饱纳一气，再行呼出。以声带劲，注力指掌。

【拆门解义】 此势一法三用：一练夹力；二练沉肩；三练刀掌。

实战中，夹掌可以夹人头部，沉肩可以稳身定桥，而以掌化刀，则可以寸劲打人。

此属洪拳近身短打之法。

【编者按】 此双剑切桥，无形无势，似极简单无为，但洞悉洪拳者，皆知其含义不浅。盖洪家技击，讲究近身短打，贴马擒拿，其所有功夫，无不由短桥发力而成。

此势正是练短力之法，习者切勿忽之。

第四式

老僧挑擔



訣曰：老僧挑擔雙肘頂，脰起口出吃一聲；
不僅破他來夾抱，還有殊效治肩症。

第四式 老僧挑担

诀曰：老僧挑担双肘^①顶，肘起口出吃一声；
不仅破他来夹抱，还有殊效治肩症。

【图解】 承上式。两切掌向外一摊(掌心朝天)，接着分三节握拳：第一节屈握四指；第二节指扣掌心；第三节拇指合于食指之上成拳(动作要快)。然后两手离肋往上一抽，肘成外顶之势，两拳相对于双肩之间(与髋部平行)；同时口出“吃”一声。

【要旨】 两手握拳与顶肘抽拳要一气呵成。

【拆门解义】 此势主练肩膊抽力之劲。“吃”一声，乃以声催力。

当我势如上式时，若敌前来抱我，我即抽手顶肘，以此法击其心胸。在近身短打中，此势颇具威力。

【编者按】 此法尚有强身健体之功效。凡肩部诸症，如肩周炎、肩关节痛等，练此法百日，必收奇效。惜今人鲜知也。

① 肘——广州方言。肘部之意。