

# 南派洪家三绝系列

其硬如铁，其柔似线，故名为之「铁线拳」。觉国禅师曰：「硬桥硬马数洪家，内功内力逼生发。铁线拳法气法妙，谁能参透谁当家。」铁线一拳，以气生力，逼硬桥手，由柔致刚，独门内功秘传也。以意运气，以气发声，以声催力，逼生硬功；修习日久，则由内及外，内功外发，桥手若铁，一旦触人，雷打电击。

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



# 铁线拳

APLTIME

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社



G85  
394

1398454

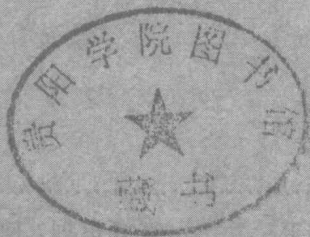
田文林 编著



南派洪家三绝系列

NANPAI HONGJIA  
SANJUE XILIE  
TIEXIAN QUAN

# 铁线拳



贵阳学院图书馆



GYXY1398454

ARTLINE

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

138824

图书在版编目(CIP)数据

铁线拳/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 978-7-5337-5379-5

I. ①铁… II. ①田… III. ①拳术-基本知识-中国  
IV. ①G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 244245 号

铁线拳

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:11.5

字数:190 千

版次:2011 年 12 月第 1 版

2011 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5379-5

定价:25.00 元

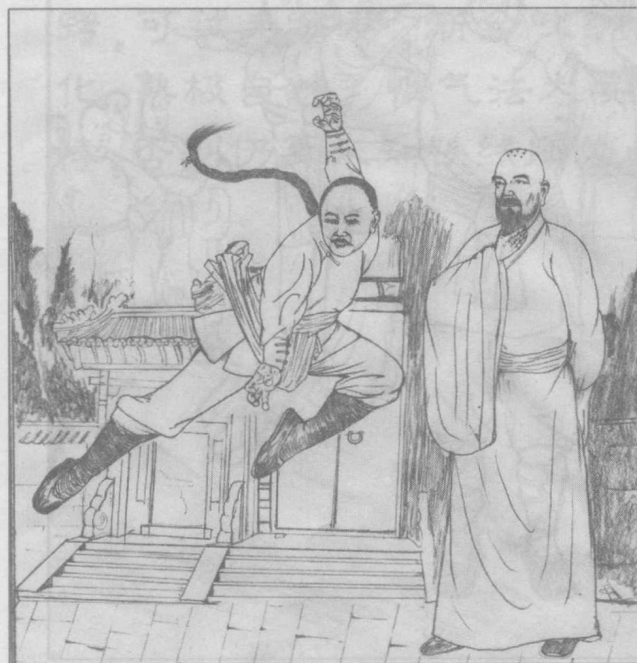
版权所有,侵权必究

# 铁线拳

铁桥三能仁寺拜觉因



觉因僧传艺铁桥三

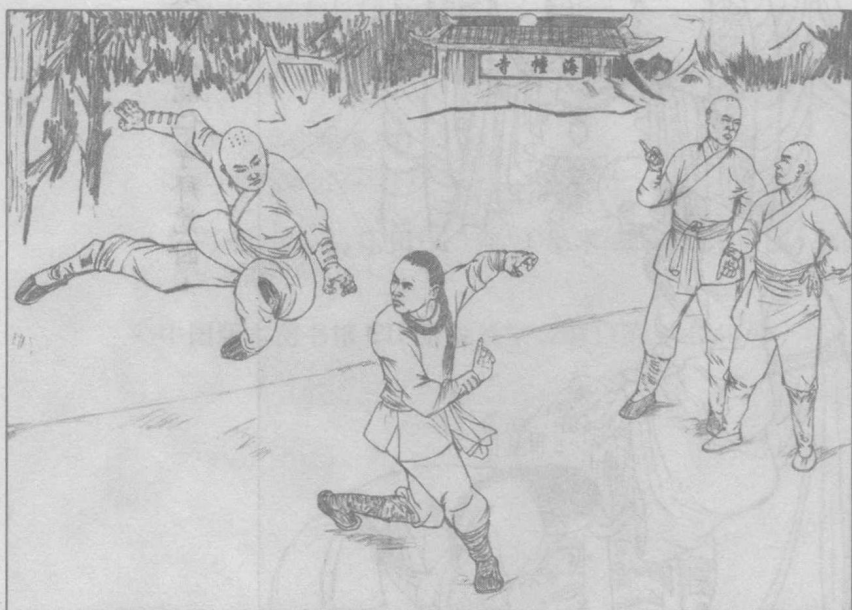


铁桥三开防对起拳

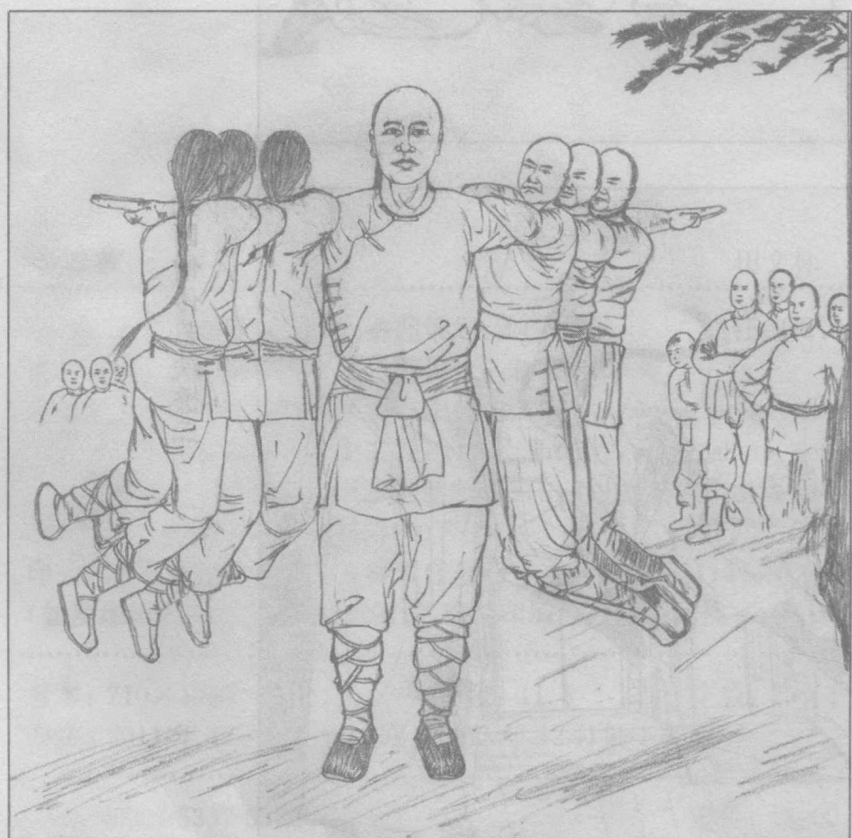
起拳一升宗祖，起拳三。



铁桥三开创铁线拳



铁线拳一代宗师 铁桥三



铁线拳，硬如铁，柔似线，故名为之“铁线拳”。觉因禅师曰：“硬桥硬马数洪家，内功内力逼生发。铁线拳法气法妙，谁能参透谁当家。”

铁线一拳，以气生力，逼硬桥手，由柔致刚，独门内功秘传也。以意运气，以气发声，以声催力，逼生硬功；修习日久，则由内及外，内功外发，桥手若铁，一旦触人，雷打电击。

没有内功，便是蛮力；气法一乱，不动自慌。初者不能领悟气法之窍，可试走拳势，渐合吐纳，久练自化，熟极自神。惟气法大要，终不能悖，否则仍算未知铁线所为者何。

|          |    |          |     |
|----------|----|----------|-----|
| 一、敬礼开    | 74 | 三十五、分金捶  | 90  |
| 二、二虎潜踪   | 76 | 三十六、磨膝子午 | 91  |
| 三、双剑切    | 77 | 三十七、劈心对掌 | 92  |
| 四、老僧挑    | 49 | 三十八、老拳下  | 94  |
| 五、惊鸿散翼   | 51 | 三十九、劈膝平  | 95  |
| 六、左右寸桥   | 79 | 四十、柔桥内膝  | 96  |
| 七、二度跌    | 80 | 四十一、内膝   | 98  |
| 八、大仙拱    | 82 | 四十二、打膝   | 99  |
| 九、二字排    | 84 | 四十三、柔桥   | 100 |
| 十、掩护丹    | 85 | 四十四、透头   | 101 |
| 十一、抽手    | 86 |          |     |
| 十二、两手    | 89 |          |     |
| 十三、桑球献洞  | 61 |          |     |
| 十四、饿鹰扑食  | 61 |          |     |
| 十五、追桥    | 63 |          |     |
| 十六、定金桥   | 64 |          |     |
| 十七、虎啸龙吟  | 65 |          |     |
| 十八、双寸桥   | 68 |          |     |
| 十九、制桥    | 69 |          |     |
| 二十、分金捶   | 70 |          |     |
| 二十一、二虎潜踪 | 71 |          |     |
| 二十二、磨面子午 | 73 |          |     |

# 目 录

## 铁线拳拳法秘谱

## 铁线拳拳法分解

|                |    |                |     |
|----------------|----|----------------|-----|
| 一、敬礼开拳 .....   | 43 | 二十三、开弓射雕 ..... | 74  |
| 二、二虎潜踪 .....   | 45 | 二十四、外膀手 .....  | 76  |
| 三、双剑切桥 .....   | 48 | 二十五、外膀手 .....  | 77  |
| 四、老僧挑担 .....   | 49 | 二十六、柔桥内膀 ..... | 77  |
| 五、惊鸿敛翼 .....   | 51 | 二十七、内膀 .....   | 79  |
| 六、左右寸桥 .....   | 51 | 二十八、订桥 .....   | 79  |
| 七、三度珠桥 .....   | 52 | 二十九、柔桥 .....   | 80  |
| 八、大仙拱手 .....   | 55 | 三十、遮头 .....    | 82  |
| 九、二字拈阳马 .....  | 57 | 三十一、托掌 .....   | 84  |
| 十、掩护丹田 .....   | 58 | 三十二、定金桥 .....  | 85  |
| 十一、抽手护胸 .....  | 58 | 三十三、侧身寸桥 ..... | 86  |
| 十二、两手遮天 .....  | 59 | 三十四、制桥 .....   | 89  |
| 十三、秦琼献铜 .....  | 61 | 三十五、分金桥 .....  | 90  |
| 十四、饿鹰扑食 .....  | 61 | 三十六、扇面子午 ..... | 91  |
| 十五、迫桥 .....    | 63 | 三十七、开弓射雕 ..... | 93  |
| 十六、定金桥 .....   | 64 | 三十八、外膀手 .....  | 94  |
| 十七、虎啸龙吟 .....  | 65 | 三十九、外膀手 .....  | 95  |
| 十八、双寸桥 .....   | 68 | 四十、柔桥内膀 .....  | 96  |
| 十九、制桥 .....    | 69 | 四十一、内膀 .....   | 98  |
| 二十、分金捶 .....   | 70 | 四十二、订桥 .....   | 99  |
| 二十一、二虎潜踪 ..... | 71 | 四十三、柔桥 .....   | 100 |
| 二十二、扇面子午 ..... | 73 | 四十四、遮头 .....   | 101 |

|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 四十五、托掌 .....   | 103 | 六十五、内膀柔桥 ..... | 138 |
| 四十六、定金桥 .....  | 104 | 六十六、内膀柔桥 ..... | 139 |
| 四十七、侧身寸桥 ..... | 105 | 六十七、遮顶 .....   | 140 |
| 四十八、制桥 .....   | 108 | 六十八、托掌 .....   | 141 |
| 四十九、分金桥 .....  | 110 | 六十九、虎啸龙吟 ..... | 142 |
| 五十、扇面十字手 ..... | 111 | 七十、寸桥 .....    | 145 |
| 五十一、双遮手 .....  | 113 | 七十一、制桥 .....   | 146 |
| 五十二、白虎献爪 ..... | 114 | 七十二、分金捶 .....  | 148 |
| 五十三、猛虎爬沙 ..... | 115 | 七十三、十字手 .....  | 159 |
| 五十四、定金桥 .....  | 116 | 七十四、遮天 .....   | 160 |
| 五十五、虎啸龙吟 ..... | 117 | 七十五、飞鸿敛翼 ..... | 161 |
| 五十六、双寸桥 .....  | 120 | 七十六、韦驮献杖 ..... | 161 |
| 五十七、制桥 .....   | 121 | 七十七、双遮头 .....  | 162 |
| 五十八、分金拳 .....  | 122 | 七十八、迫桥 .....   | 163 |
| 五十九、二虎潜踪 ..... | 123 | 七十九、定金桥 .....  | 164 |
| 六十、麒麟步 .....   | 132 | 八十、双寸桥 .....   | 165 |
| 六十一、夹木捶 .....  | 134 | 八十一、十字手 .....  | 169 |
| 六十二、提壶敬酒 ..... | 135 | 八十二、分金拳 .....  | 169 |
| 六十三、横割手 .....  | 136 | 八十三、二虎潜踪 ..... | 170 |
| 六十四、内膀手 .....  | 137 | 八十四、收势 .....   | 171 |



## 铁线拳拳法秘谱

## 一、敬礼开拳

起拳拱手敬礼,即谒见桥手。右拳左掌,形如图1-1,同时右足略曲,左脚吊马,以足尖轻轻站立地面,目向南直视,口唇吸气闭紧。转扭双手,向心而上,退回左足立正,将左右手收在腰间,而成二虎潜踪。(图1-1)



图1-1

## 二、二虎潜踪

双手握拳,由前方一反向后,作吸状,而双拳向上。胸挺腰正,两眼平视,双足挺立,注力于两髀,头带千斤势,口合,鼻行三呼吸,并稳定出手的动作姿势。(图1-2)



图1-2

### 三、双剑切桥

立势仍照前势。双拳由后方抽上,沿肋膀顺势向前;至腋下时,拳心相对,放拳转成切掌,同时开口呼气,切掌随而柔柔向前伸出,口呼出“嗨”、“嗨”声。(图1-3)



图1-3

### 四、老僧挑担

立势仍照前势。双掌分仰后一反,掌心向天,随而分三节握拳,往上一抽,两肘离肋保持斜垂状,左右两拳则抽上至两腮的平线时停止,并挺胸一分,口放出“吃”声。(图1-4)



图1-4

## 五、惊鸿敛翼

立势仍照前势。举在肩膊间之左右两拳，同时放拳变掌，随而双掌分由肩膊上向左右两方切下，至腰间止，指尖朝外，腕贴盆骨，手肘向后撑出，口发出“吃”声。（图1-5）

（图1-5）



图1-5

## 六、左右寸桥

立势仍如前势。在腰间之双掌，同时分别向左右两方伸出，至与肩膊平行，成一直线为止，并扩张胸部，使气调顺，口中发出“咝”声。（图1-6）

（图1-6）

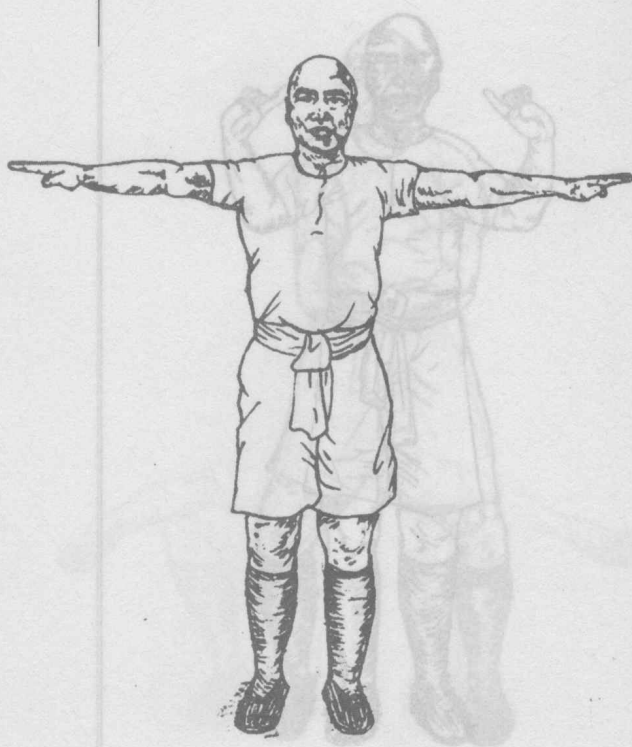


图1-6



### 七、三度珠桥

立势仍照前势。与肩膊成平行之左右两手一沉，双掌转变为珠桥，将胸挺出，左右之两珠桥即徐徐收至肩上、耳下之间；口中发出“哟”声，同时即缓缓将左右两珠桥向左右两方伸出，动作三次。（图1-7）



图1-7

### 八、大仙拱手

立势仍照前势。右手之珠桥转握成拳，左手之珠桥转化成掌，随而右拳与左掌同时徐徐向前伸出合拢，左掌比右拳较为突出；继而左掌亦转握拳，续后将左右两拳顺势垂下向后收。不发声。（图1-8）



图1-8

## 九、二字拈阳马

立势仍照前势。两拳因前势已向  
后吸。左右两足尖着地,起足跟分别  
向左右旋出,足跟着地后,转而起跟  
与足尖旋出,展开动作,至两足相距  
约40厘米而止。随将上身一坐,双膝  
微曲,上腿展开,力注下脘成夹状,十  
足趾则紧着地面,两手不动。不发声。  
(图1-9)



图1-9

## 十、掩护丹田

二字拈阳马。将口合闭,鼻发出  
“唔”声,两拳由背后转出,右拳在下,  
左拳在上压住右臂之前截,略似交加  
形,至丹田穴位置处,作掩护势。  
(图1-10)



图1-10

## 十一、抽手护胸

足踏二字拑阳马。先开口将浊气呼出,并发出“嗬”声,随而屈肘向上抽起,右拳在外向内勾,左拳在内压出,并同时抽上,至与喉齐为止。(图1-11)



图1-11

## 十二、两手遮天

足踏二字拑阳马。将气倒抽一口并发出“哟”声,力注在肘节间,拳半放开,左手由内压出,右手由外勾入,成交加状,随抽高至与额齐为止。(图1-12)



图1-12



## 十三、秦琼献铜

足踏二字拈阳马。力注于左右两肘间,双手由额际往下沉去,口中发出“嘻”声,肘在沉下时,与呼气同时配合。(图1-13)

口中发出“嘻”声,连续重复多次,目视前方。(图1-17)



图1-13

## 十四、饿鹰扑食

先将二字拈阳马转开,成低压半四平大马。随即将腰俯下,头昂起,双眼直视前方,两手则分向左右如扑翼状伸出。无声发出。(图1-14)

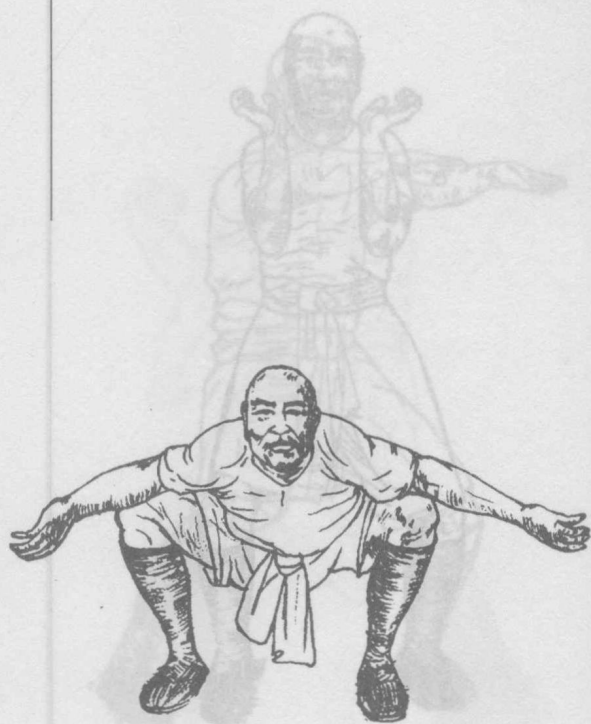


图1-14

## 十五、迫 桥

将全身振起,由低压半四平大马转回二字拈阳马。双手沉肘,由左右分别上至胸前,成迫桥势,同时随手之动作,发出“喂”声。(图1-15)



图1-15

## 十六、定金桥

足踏二字拈阳马。将力注在双手大拇指与手腕之下,双掌向前推出,并发出“嗨”声,眼注视前方。(图1-16)



图1-16

## 十七、虎啸龙吟

将两足尖微转向外，上身一坐，即由二字拈阳马转开成四平八分马（坐马）。并飞肘向前，双手掌心向上，置耳下与肩膊之间摇摆，口中发出“嘢”声，连续摇摆多次，目视前方。（图1-17）



图1-17

## 十八、双寸桥

将左右两足尖微转稍向内方，将上身耸起，由四平八分马转回二字拈阳马。双掌向胸前一拍，即向前方标出，口中并发出“喂”声。（图1-18）



图1-18