

嫡黃
傳飛鴻

工字伏虎拳



南拳秘傳功譜

梁達 編著

黃飛鴻嫡傳工字伏虎拳



嶺南美術出版社

(粤)新登字 06 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	黄飞鸿嫡传工字伏虎拳
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
格 次	787 × 1092 毫米 32 开 6.25 印张 112 千字 1996 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 1 15000 册
	RN7 - 5362 1341 - 7 / J · 1213 元

黄飞鸿轶事

在近代广东武林中，黄飞鸿可谓大名鼎鼎。其故事前两年曾被搬上银幕，风靡一时。以下乃其两则轶事。

一、一鞋一掌打出一段姻缘

黄飞鸿一生共有妻妾4人，其中与第四任妻子莫桂兰的姻缘，堪称“误打误撞”的“偶然事故”。

某日，适逢神诞，佛山叠滘乡人大事庆祝，并专请黄飞鸿赴会以资助兴。黄飞鸿率门人盛服出场；先由徒弟“大只窝”舞狮，继而自己登台演武，不时博得满堂喝彩。

19岁的莫桂兰当时正偕其二婶在人丛中观看。她貌有痘瘢，且性情泼辣，故虽年逾花讯，却还待字闺中。其二婶有意要磨她性情，便与之戏赌，谓若她敢上台掴黄飞鸿一巴掌，自己愿输百金。莫桂兰被此一激，便道：“汝拭目观之”，挤身接近台前。

也是合该有事。黄飞鸿此时正表演至瑶家扒之“鬼王拨扇”一式。只见他将扒一按，举足一踢，所穿布鞋竟脱脚飞出，不偏不倚打中莫桂兰前额。莫桂兰乘机疾奔台上，不由分说一掌拍在黄飞鸿脸上。黄飞鸿愕然不解，忙问其故。莫桂兰怒道：“什么名拳师，表演如此不慎，将鞋打到别人头

上。若是武器脱手，岂非伤及人命？！”黄飞鸿其时声誉正如日中天，今为一少女当众羞辱，众门徒自是大怒，观众也私下为莫桂兰担心。谁知黄飞鸿竟微笑着说：“姑娘所言甚是，我一时不慎，而姑娘以掌批我，亦足以惩我之过；尚望姑娘息怒。”于是众目睽睽之下，莫桂兰徐步下台而去。

黄飞鸿回馆后，对莫桂兰念念不忘，以至四处打听，托人作媒，欲娶莫桂兰为妻。而莫桂兰本慕黄飞鸿为人，自然无不答应。于是你欢我喜，终结良缘。

二、“绝学”无影脚

世人多以为无影脚为黄飞鸿所创，不知其实另有传人说起无影脚之事，可谓始终皆“绝”。

与黄飞鸿同时代，有一个名叫宋辉镗的拳师。一次他出门远行，夜宿旅店，因觉寂寞而步至庭中练拳，忽闻旁边有女子嗤笑之声。宋惊讶之下，潜至发声之邻舍“壁听”。刚好听到一女子在讥笑自己“有拳无脚”。宋心想此女必有“来头”，于是叩门“求教”。未几，两人便于房中较量起来。孰料甫一接触，宋辉镗即连中数腿，且不知其脚从何而至，遂深表佩服。结果两人竟由此成就千里姻缘。宋辉镗在“严妻”督导之下，尽得无影脚秘法。

后来黄飞鸿在与宋辉镗切磋武艺之际，见其脚法神奇，乃表示愿执弟子礼而学之。宋辉镗本将无影脚视作至宝，誓不传人；但又忍不住想学黄飞鸿的铁线拳和伏虎拳绝技，遂提出以“绝”易“绝”，彼此互授秘技。黄飞鸿闻言大喜，即刻答应。从此无影脚“绝学”，便为黄飞鸿所有；而得其真传者，仅弟子陈殿标一人。

工字伏虎拳源流概述

工字伏虎拳，由清末民初广东武术名家、虎鹤门宗师林世荣根据其师黄飞鸿遗技所编创。

黄飞鸿一生传奇，精擅单工拳、双工拳、单弓伏虎拳、双弓伏虎拳、猛虎拳、四象标龙棍、一双子母刀，以及无影脚、黑虎爪等绝技，为近代岭南武林之翘楚。

工字伏虎拳即是由林世荣将其单、双工拳和单、双弓伏虎拳加以揉合演化而创编出来的一套拳法。

林世荣后将此拳传于弟子邓二；邓二又传于弟子何华。1957年，何华在广州西关龙津中路开设“何华国术研究所”，遂使此拳风行一时。

而林世荣弟子朱愚斋对工字伏虎拳图谱之整理，亦功不可没。

工字伏虎拳谱目

(传统古谱)

- | | | |
|------|---------|------|
| 第一式 | 合脚离开一寸阔 | (3) |
| 第二式 | 两手揸拳藏在腰 | (5) |
| 第三式 | 抽上胸中一切出 | (7) |
| 第四式 | 反手抽拳对膊肩 | (9) |
| 第五式 | 横迫三株标串掌 | (11) |
| 第六式 | 沉静一定指撑天 | (13) |
| 第七式 | 右手揸拳左用掌 | (15) |
| 第八式 | 吊脚收胸见礼谦 | (17) |
| 第九式 | 扭手收拳归原位 | (19) |
| 第十式 | 脚膝开马落四平 | (21) |
| 第十一式 | 抽拳在胸双切膀 | (23) |
| 第十二式 | 合掌分开定金桥 | (25) |
| 第十三式 | 一指三株抛膝手 | (27) |
| 第十四式 | 连抛三次有三勾 | (29) |
| 第十五式 | 四抛标串撑天指 | (31) |
| 第十六式 | 双抽双割一揸分 | (33) |
| 第十七式 | 出左吊右拉归后 | (35) |
| 第十八式 | 铲脚四平八分马 | (37) |

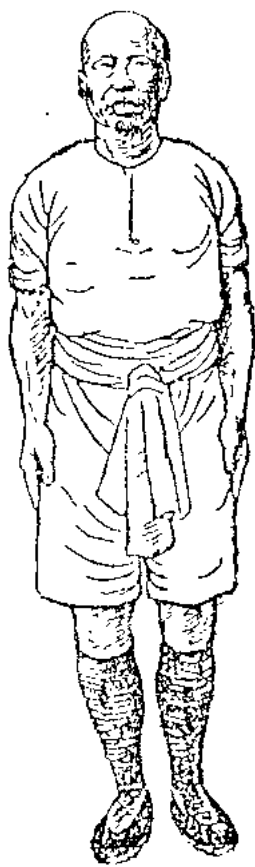
第十九式	子午连转单膀手	(39)
第二十式	一挑拧马千字落	(41)
第二十一式	抽手转身割归后	(43)
第二十二式	上马连变侧掌打	(45)
第二十三式	四平静顶标串出	(47)
第二十四式	割手四平掌打正	(49)
第二十五式	一揸抽手转一分	(51)
第二十六式	出右吊左拉归后	(53)
第二十七式	铲脚四平马八分	(55)
第二十八式	子午一转右膀手	(57)
第二十九式	一挑拧马右千字	(59)
第三十式	抽手转身割归后	(61)
第三十一式	上马连出一侧掌	(63)
第三十二式	四平静顶标串手	(65)
第三十三式	割手四平掌打正	(67)
第三十四式	一揸一抽转一分	(69)
第三十五式	出左踏右吊脚马	(71)
第三十六式	照镜手法爪三匀	(73)
第三十七式	带马归槽拉转后	(75)
第三十八式	猫儿洗面又三匀	(77)
第三十九式	带马扭身再拉后	(79)
第四十式	右脚一出子午马	(81)
第四十一式	前弓后箭双切膀	(83)
第四十二式	左上右落千字手	(85)
第四十三式	拉马抽拳双挂落	(87)
第四十四式	进马兜静双虎爪	(89)
第四十五式	牛角一槌转通天	(91)

第四十六式	回马抛睁上四勾	(93)
第四十七式	转身向后四平马	(95)
第四十八式	双膀切落合掌分	(97)
第四十九式	一指撑大三株出	(99)
第五十式	标串手法定金桥	(101)
第五十一式	双抽双割一楂分	(103)
第五十二式	蝶掌一迫分漏手	(105)
第五十三式	再撇蝶掌迫分漏	(107)
第五十四式	猴掌连环掏弹脚	(109)
第五十五式	斜风摆柳转车身	(111)
第五十六式	双膀切落起左右	(113)
第五十七式	一撇一划十字手	(115)
第五十八式	拉马抽拳双挂落	(117)
第五十九式	进马兜脐双虎爪	(119)
第六十式	牛角一掬转通天	(121)
第六十一式	坐马单桥腿进步	(123)
第六十二式	拉马一撩碌净撇	(125)
第六十三式	回头撇掌莫通天	(127)
第六十四式	黑虎抽法连环打	(129)
第六十五式	蝴蝶一掌麒麟步	(131)
第六十六式	连环蝶掌少麒麟	(133)
第六十七式	右抽一拳连打出	(135)
第六十八式	左右连环一样回	(137)
第六十九式	转身单挂抽中出	(139)
第七十式	拉马转身挂打棍	(141)
第七十一式	向前挂打连环落	(143)
第七十二式	后摆一拉十字手	(145)

第七十三式	进马一槌顶肘出	(147)
第七十四式	分漏单挂转金龙	(149)
第七十五式	子午一掌虎尾脚	(151)
第七十六式	转身蛇形叉抢珠	(153)
第七十七式	饭匙头起蛇摆尾	(155)
第七十八式	转身一跳碌鼓槌	(157)
第七十九式	出右攻迫左侧掌	(159)
第八十式	左马攻迫侧掌来	(161)
第八十一式	上右子午雷膀手	(163)
第八十二式	千斤一坠铁门门	(165)
第八十三式	跳马猛马射箭槌	(167)
第八十四式	拘弹一迫黑虎爪	(169)
第八十五式	退马金龙爪献来	(171)
第八十六式	转身一桥槌打出	(173)
第八十七式	吊脚缠枝一槌来	(175)
第八十八式	左右连环各一勾	(177)
第八十九式	蝶掌一撇分左右	(179)
第九十式	三星连环黑虎爪	(181)
第九十一式	转身一桥又一槌	(183)
第九十二式	收拳见礼须吊脚	(185)
第九十三式	扭手收拳一鞠躬	(187)

工字伏虎拳图谱

第一式
合腳離開一寸闊



訣曰：合腳離開一寸闊，頭頂千斤定天門；
氣沉丹田貫四肢，心耳足眼神意存。

第一式 合脚离开一寸阔

诀曰：合脚离开一寸阔，头顶千斤定天门；
气沉丹田贯四肢，心耳足眼神意存。

【图解】 腰束绸纱带，静立。两手自然贴身而垂，两脚平开约离一寸。颈正头平，眼望前方，自然呼吸，存意于腹（如图）。

【要旨】 头平顶劲，意守丹田，眼观六路，耳闻八方。

【拆门解义】 此势为开式，旨在存气蓄力，由无形而生有形。不作攻防论，故无拆义。

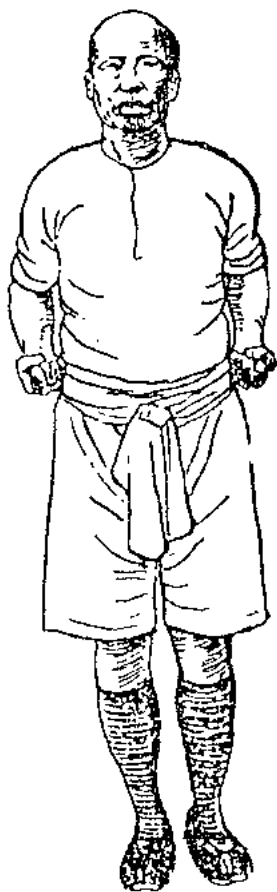
【编者按】 虎鹤一派，以气下丹田，内蓄功力为根；务求汇气凝神于四肢。此门所言四肢，概念独特，不仅指手脚。除足为一肢外，心意亦为一肢，眼、耳亦各为一肢。

黄飞鸿嫡传一派之拳术，皆重头腹功夫。若头颈不充，腹气不实，则拳掌发出必势单力薄。

练洪拳者，必腰束绸纱带。此举利于收腹敛气；故束腰时要尽力收紧，使腹部状似“田鸡（青蛙）肚”；如此则气易沉聚丹田。

第二式

兩手揸拳藏在腰



訣曰：兩手揸拳藏在腰，敵來打我再發招；
一變擒拿伏虎手，虛實相擋玄機妙。

第二式 两手掩拳藏在腰

诀曰：两手掩^①拳藏在腰；敌来打我再发招；
一变擒拿伏虎手，虚实相挡玄机妙。

【图解】 承上式。双掌握指变拳，贴于腰间盆骨处（如图）。

【要旨】 力蓄拳臂，如开弓搭箭；心生戒备感

【拆门解义】 此势为防备手法，以静待动，彼不来则我不发。

对敌时，若其出左手来打我，我即可出右拳化爪以擒之。此名擒拿伏虎手。

【编者按】 经云：虚来则虚招，实来则实挡，唯他来我挡时，切莫飞睁^②直拦；而应立变虎爪擒拿，顺势一拖其臂，再出其它攻手。

① 掩——广州方言，音（zan），抓握之意。

② 睁——广州方言，音（zeng）睁部之意。

第三式
抽上胸中一切出



訣曰：抽上胸中一切出，切掌勢如刀劍斬；
提拳縮脰消伏手，反掌兜撞破敵卒。

第三式 抽上胸中一切出

诀曰：抽上胸中一切出，切掌势如刀剑术；
提拳缩脖消伏手，反掌克撞破敌卒。

【图解】 承上式，深吸气将藏腰双拳同时提抽至胸腋
下，然后呵气化掌傍身切出（如图）。

此势又名切掌。

【要旨】 抽拳上胸深吸气，切掌时猛呵一声，吐气催
劲。

【拆门解义】 此势为洪拳外膀手法，用于化解伏手。

实战中，若敌出手伏我肘部，我即可用此法，立提拳
头，避开对方来势，再合指化掌猛力切向其胸腹，并趁势兜
其下巴，反制先机。

【编者按】 切掌一势，四指相合，如刀似剑，威力无
比。但须指硬如铁者，方具其效。

凡练切掌，一要气贯指端，使其日生劲力；二要练手指
拍打功夫。可用铁砂作拍打之物，发力逐渐由轻至重，一日
早晚二次练之。一年后功便可成。