



南派洪家三绝系列

铁线拳技击术



田文林 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



南派洪家三绝系列

田文林 编著

铁线拳技击术



经典
珍藏版

NANPAI HONGJIA SANJUE XILIE
TIEXIAN QUAN JIJISHU

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

铁线拳技击术/田文林编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2013. 9

(南派洪家三绝系列)

ISBN 978-7-5337-6073-1

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(2013)第 174601 号

铁线拳技击术

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)63533330

印 制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899
(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: 18.25 字数: 303 千
版次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

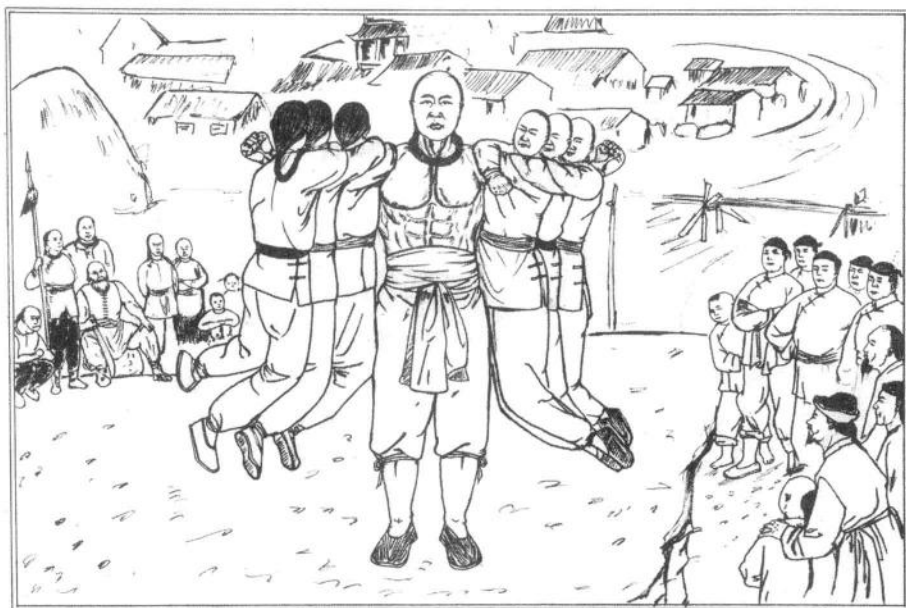
ISBN 978-7-5337-6073-1

定价: 39.00 元

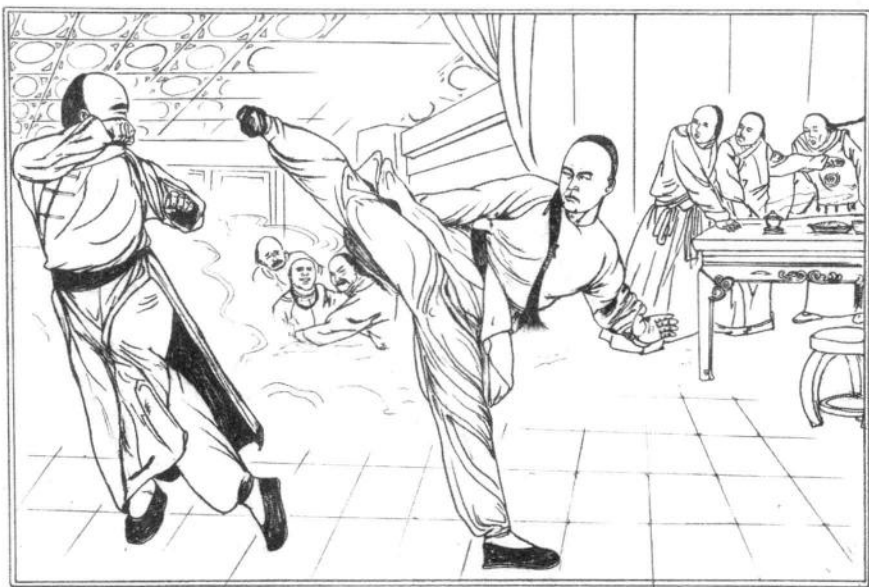
版权所有, 侵权必究



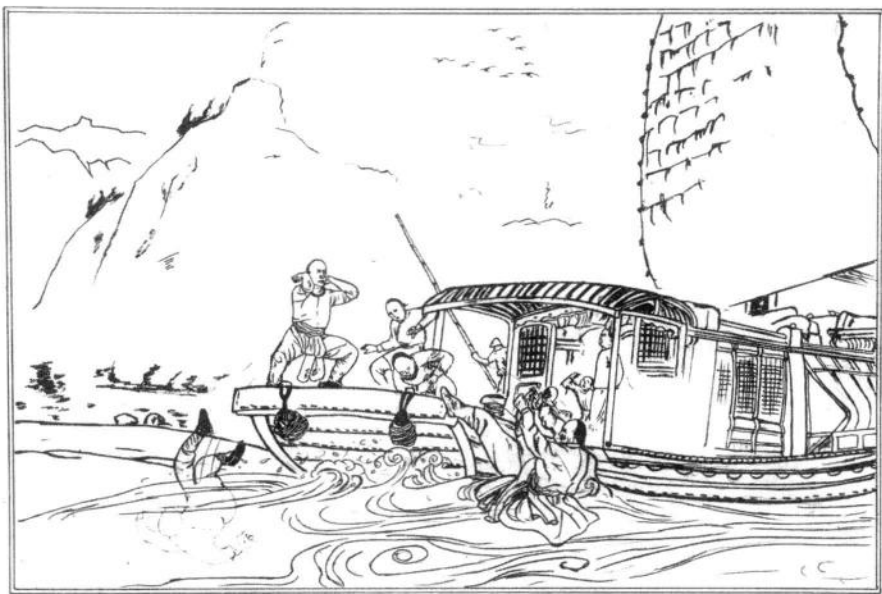
铁线拳是一高级内功拳，由南少林洪拳巨子觉因禅师首传于广东南海铁桥三。铁桥三尤擅“铁线拳”，乃“广东十虎”之一。



铁桥三原名梁坤，在家排行第三，其桥手坚硬如铁，双臂力量超人，能挂六人行百步，故世人惯称为名“铁桥三”。



一次武林宴会上，有一武教头挑战铁桥三，出招就是“黑虎掏心”，铁桥三“铁桥封门”，然后“铁蹄敬酒”把其踢倒。



铁桥三之桥马稳劲，在当时武林首屈一指。有一次铁桥三在船上与数名挑衅者交手，其先用“千斤坠底”稳住身形，然后一招“虎啸龙吟”，顿时将多人击落水中。

目 录

第一章 技击基础	1		
一、手形	1	五、步形	28
二、手法	4	六、步法	33
三、肘法	22	七、身法	39
四、桥法	24	八、脚法	44
第二章 十二桥手	47		
一、刚桥	47	七、寸桥	56
二、柔桥	49	八、提桥	57
三、迫桥	50	九、留桥	58
四、直桥	52	十、制桥	59
五、分桥	53	十一、订桥	60
六、定桥	55	十二、运桥	62
第三章 技法拆解	66		
一、敬礼开拳	66	十五、定金桥	114
二、双剑切桥	68	十六、虎啸龙吟	117
三、老僧挑担	72	十七、双寸桥	121
四、惊鸿敛翼	76	十八、制桥	125
五、左右寸桥	79	十九、分金捶	128
六、三度珠桥	83	二十、二虎潜踪	131
七、大仙拱手	87	二十一、扇面子午	134
八、二字拈阳马	89	二十二、开弓射雕	138
九、掩护丹田	93	二十三、外膀手	142
十、抽手护胸	95	二十四、柔桥内膀	146
十一、两手遮天	98	二十五、内膀	149
十二、秦琼献铜	102	二十六、订桥	152
十三、饿鹰扑食	106	二十七、柔桥	156
十四、迫桥	110	二十八、遮头	160

二十九、托掌	163	三十九、夹木捶	200
三十、定金桥	167	四十、提壶敬酒	204
三十一、侧身寸桥	170	四十一、横割手	208
三十二、制桥	174	四十二、内膀手	211
三十三、分金桥	177	四十三、内膀柔桥	215
三十四、扇面十字手	181	四十四、龙吟虎啸	218
三十五、双遮手	185	四十五、十字手	222
三十六、白虎献爪	187	四十六、遮天	225
三十七、猛虎爬沙	191	四十七、韦驮献杖	229
三十八、麒麟步	195		
第四章 铁桥功夫	233		
一、内功	233	二、外壮	278

第一章 技击基础

南派洪拳技击基础包含各种基本的手形、手法,步形、步法,身形、腿法等,此为绝招之始,不可忽视。

一、手形

(一)拳形

1.平拳

四指并拢伸直(拇指除外),先把第一、第二指节内屈,再把第三指节内屈卷紧,然后将拇指紧扣在食指的第二指节骨上。(图1-1)

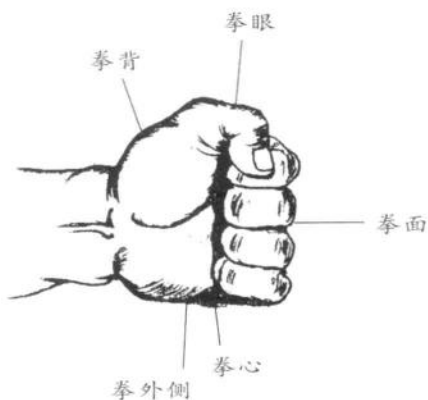


图1-1

2.拳形各部名称

- (1)拳背——握拳后之手背部位。
- (2)拳骨——握拳后所见之拳顶骨,又名拳顶。
- (3)拳面——握拳后所见之指面。
- (4)拳角——握拳后拳眼对上之凸骨。
- (5)拳根——握拳后原掌根之部位。
- (6)拳眼——握拳后原虎口成圆形之部位。
- (7)拳心——握拳后原掌心部位。
- (8)拳指骨——握拳后原手指第二关节处。
- (9)拳底——握拳后原掌棱之部位。(图1-2)

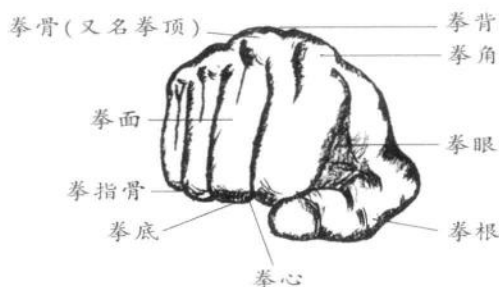


图1-2

3. 鹤顶拳

此拳形有多种称谓,比如:凤眼捶、凸指拳、珠子拳、螺丝拳,等等。

握法:四指卷握成拳(四指第二指节与第三指节呈螺旋形,食指最突出、中指次之、无名指再次之,小指不突出),拇指屈压于食指、中指第一指节骨上。(图1-3)



图1-3

4. 羴子拳

四指并拢伸直(拇指除外),先把第一、第二指节内屈,后将拇指第一节压在食指第一节的外侧。(图1-4、图1-5)



图1-4

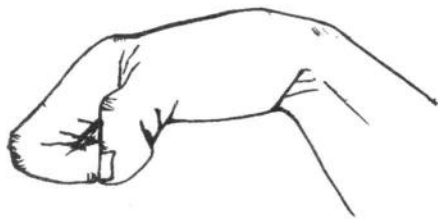


图1-5

(二)掌形

掌形以“柳叶掌”为主：四指并拢伸直，用力后张，拇指弯曲紧贴在虎口处。(图1-6)

(三)爪形

爪形以“虎爪”为主：五指张开，第一、第二指节略向内弯曲成爪状，腕关节后屈。(图1-7)

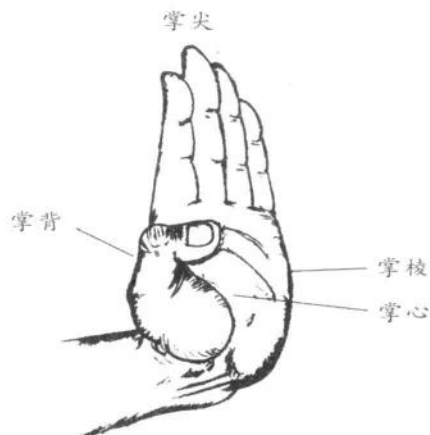


图1-6

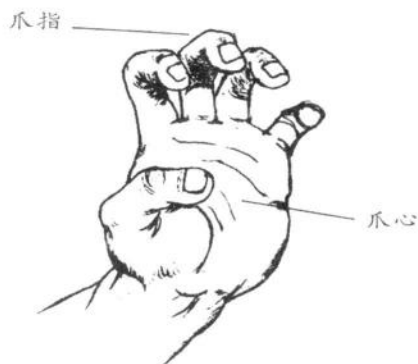


图1-7

(四)勾形

勾形以“鹤嘴勾”为主：五指的第一节捏拢，手腕内屈成勾状。(图1-8)

(五)指形

指形以“单指”为主：五指并拢伸直，除食指外，其余四指的第一、二节向内紧屈。食指要伸直，其余四指要用力扣紧。(图1-9)

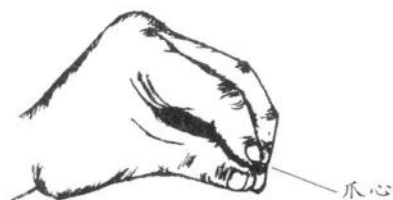


图1-8



图1-9

二、手法

(一)拳法

1.冲拳

臂由屈到伸，拳以直线打出为冲。冲拳分为前冲、侧冲、上冲。

(1)前冲拳

其势为拳背向上，拳面平直打出。五指握紧，不可松懈。(图1-10)

此势主练拳面前冲之劲，一般用于打人心窝或面部。

练习时，先取定势，然后两膝微屈，左右手轮流伸臂将拳向前冲出。



图1-10

初用柔力空练，待自感力生后，再逐渐加大力度而疾出。而后可打吊沙包。

最后再空练，若拳风能在尺远而使烛火熄灭，即告功成。

(2)侧冲拳

其势为拳眼向上，拳底向下，向身侧冲拳。(图1-11)

此势主练以拳面击人，一般用于打人腰腹。练习要点与前冲拳相同。



图1-11

(3) 上冲拳

其势为拳头紧握，向上冲击，拳面向上。(图1-12)

此拳主练向上冲击，以拳骨打人；一般用于攻裆或打人下腭。

初取定势不动，后屈拳向上，以通天势打出。始用柔力空练。后可悬吊一沙包，假设其为敌手，如法击之。



图1-12

2. 抛拳

抛拳，又称“抛捶”，其势为两手握拳，以肩为轴，直臂拳在体前由下而上抡挥，一向后摆，一向前抛。(图1-13)

此拳法主练以整拳之劲打人，可根据情况分别以拳心、拳背或拳顶触击敌手。一般用于上攻。

一般练抛拳只戴铁环，不击沙包。初取定势不动，此后双臂套上铁环，由轻而重，持续抛出。久之两臂如铁，可承千斤之重。



图1-13

3. 挂拳

挂拳又名“挂捶”，其势为握拳由上往下打落。其中又有前挂、后挂、单挂及双挂之别。（图1-14）

此势主以拳骨击人，一般用于打头。

初取定势不动，后用柔力空挂，再逐渐加大力量和速度。此后又可悬挂沙包或椰子，如法击之。



图1-14

4. 扫拳

其势为握拳横打钉出。以肩关节为轴，拳经体侧向前、向内平抡为扫。（图1-15）

主练横拳上打，一般用于击人额角。

初取定势不动，后用柔力打出，再逐渐加大力度和速度。最后可悬吊一沙包，如法击之。



图1-15

5. 插拳

臂由屈到伸,拳经肢体某一部位旋转冲出为插,力达拳面,拳眼向下。



图1-16

由右弓步冲拳姿势,上体左转成马步。同时,左掌收至右肩前;右拳内旋经左腕部向右冲出,拳眼向下。(图1-16、图1-17)



图1-17

6. 鞭拳

拳由体前向侧或向后弹击为鞭，力达拳背。(图1-18)

鞭击的部位，有上、中、下之分。



图1-18

7. 顶拳

其势握拳时食指突出。因其形如凤眼，故称“凤眼拳”。(图1-19)

此势主以指骨点打击人，一般用于打人之中上部。

初取定势不动，至力生后再以柔力空出，然后加力猛出。最后悬吊一沙包如法击之。

此外尚有一法，即以拳指顶墙，名凤眼拳功。



图1-19

8. 劈拳

以拳轮为力点,拳由上而下捶击为劈,洪拳称之为“𦏧拳”。𦏧拳一势,为握拳(拳心向下)从上打落。(图1-20)

初取定势不变,后用柔力下𦏧,再逐渐加力。此后可放一沙包于凳上,用双拳轮番𦏧击。



图1-20

9. 撞拳

肘全屈或微屈,小臂肌肉紧张,双拳短促用力,向前或向上冲撞,力达拳面。此为双撞拳。(图1-21)



图1-21

另有单撞拳，握紧单拳向上撞击，有侧撞与斜撞之分。(图1-22)

单撞势主练出由斜侧方位向上打击。通常侧撞以拳骨或拳面打人，斜撞以拳角打人。



图1-22