



文沙桐



图 25

(接上期)第二十五式 外膀手二

图解:承上式。将对膀之左拳移至胸前,再一沉肘;随将原胸前之右掌往右展开,同时左拳向方划出,合口发“唔”一声(图 25)。

要旨:右掌左拳同时展开,目视左拳。

实战:此势亦主练桥手功夫,不言技击拆义。其由前势之外膀合桥变为外膀展桥,名外膀手二。

注释:洪拳十二桥手中之刚桥,固无一定之势;但凡两手展开,沉劲逼力,桥手刚硬者,皆以名之。如此式即是。

第二十七式 内膀之二

图解:承上式。从柔桥内膀手中,转右势子午马,将原拳掌向内一反,两争往外飞出顶去,同时口发“哈”一声(图 27)。

要旨:拳掌内反接两肘飞顶要猛。

实战:此势专练飞争侧击。实战中,若敌从我两侧来攻,我即可以此飞争撞地。

图 27

注释:洪拳以外膀手为长桥,以内膀手为短桥。合外内膀手之势,则远近并济。长桥以拳掌打人,短桥则以肘撞人。其势虽异,其劲同刚。

第二十六式 柔桥内膀

图解:承上式。右子午马不变,将外膀手之左拳右掌收回胸前,同时合口用鼻连发“唔、唔、唔”三声,以气带手回合。随后再转左弓右箭子午马,合口鼻发“唔、唔、唔”三声,同时将左拳右掌徐徐推出(图 26)。

要旨:先收拳掌,再转马徐徐推出。

实战:此势由外膀手化内膀柔桥,主旨仍在修炼内功。大凡柔桥,出手必缓,以逼生内力为要。此式一抽腕指,内功顿生。内功厚则技击自强。

注释:洪家刚桥之出,宜雄猛沉稳;而柔桥之出,则宜缓慢,务必沉逼内力而发。



图 26

第二十八式 订桥

订桥

图解:

承上式。马转左弓右箭步,同时左拳向上一抽,右掌向下一按,口出“的”一声(图 28);紧接着再口发“啍”一声,原势不变。此名订桥。

要旨:抽拳按掌,左弓右箭,“啍”声吐气。

实战:此势练转马与上下变桥,其旨亦在练内功逼力。

注释:据前辈洪拳名家所言,此订桥又叫“钉桥”。谓抽拳一提,打人如入钉故。与凤眼拳之长手打人不同。



图 28



图 29

第二十九式 柔桥

图解:承上式。扭身向右转正面,成二字拈阳马,同时将原按下之右指掌抽上至胸。接着合口用鼻发出“唔”声,将左拳右掌徐徐向前推出(如图 29)。

要旨:以声催力,徐出左拳右掌。

实战:此势旨在诱发拳掌内力,不以技击论。

注释:凡出此柔桥,先立稳二字拈阳马;再微微养息,存意于脐;然后合口转气于鼻,发出“唔”音。同时抽拳反腕,沉肘落膀,逼力徐徐而出。铁线拳主练内功,故如此手法,谱中多见。

第三十式 遮头

图解:承上式。左脚前开并扭身右转,成右子午马势;同时左拳顺势抛出,右手变全掌,在转马时向上一抽,盖住头顶,口喝一声“呀”(图 30)。

要旨:左拳抛出,右掌遮顶,“呀”一声,目视左拳。

实战:此势左攻右守,义在护头。但在此其旨仍在练拳、掌、肘、膀、马之势与力。

注释:此势左抛拳,右遮顶,乃洪拳之上路膀手攻防法。大凡初练此势,学者一般皆不能领悟“呀”音之妙,而时有忽略。须知此音最为紧要,为逼生内力之法。纵览铁线拳功法,无不以声助气,以气催气。可见声音之发,为洪拳大要。学者当谨记之。



图 30



图 31

### 第三十一式 托掌

图解:承上式。扭身左转,成高桩四平八分马(又叫“立四平”);随之将左拳收至腰中盆骨,右掌抛肘向上一托,口出“系”一声(图31)。

要旨:马成立四平,右掌托起在耳下肩膊之间。

实战:此式练高势单臂抛肘托掌。用于实战,则可打近身之敌。

注释:洪拳抛肘手有双抛肘与单抛肘之别;此势是单抛肘,要留意于高马逼力,腰要插稳,两脚务求生根。



图 32

### 第三十二式 定金桥

图解:承上式。左拳在腰不动;右掌从肩上收至腋下,变四指撑天势,随着口中发出“啍”声长响,徐徐推出(图32)。

要旨:逼力于右掌四指;沉肘落膀,“啍”声长呼吐气。

实战:此势旨在练撑天指之内功。

注释:相传此法为福建少林寺觉因和尚所创。修习日久,则内气外发,出掌如放电,人若触之,手脚立痺。



图 33

### 第三十三式 侧身寸桥

图解:承上式。拉开右脚并转身左扭,成左弓右箭子午势;此时右脚尖微向内弯,左拳在腰不变。接着右掌向上一托,再一下沉成直桥手标出,同时口喝一声“吃”(图33)。

要旨:转身成左子午马;右臂侧身标出时,大喝一声“吃”,出声沉雄。

实战:此侧身寸桥之势,乃练单臂标指之功,专击敌之腰肋软骨。洪家称之为剑手或剑臂手。

注释:此寸桥剑臂,力随喝出,声势震人,劲力雄猛,充分体现洪拳之固有特色。以往练桥手,常以臂带铁环为法;两臂各带十至十六个铁环,一练则当当声响,十分有趣。今此法渐已失传,殊为可惜。



图 34

### 第三十四式 制桥

图解:承上式。扭身转右拖左脚,成立势四平八分马;左拳在腰不变,右掌收回提至耳边,再徐徐下运至脐一渣成拳,同时口喝一声:“撞”(图34)。

此名单制桥。

要旨:收左脚转高四平马;右掌制手成拳。

制手成拳。

实战:此势为下截手法,乃洪拳十二桥手之一。

实战中敌若一拳打我中部,我即可以此势制之。

注释:在洪拳中,制桥分双制桥与单制桥两种。

前第十九式是双制桥,此则为单制桥。凡下截手法,通称制桥。



图 35

### 第三十五式 分金桥

图解:承上式。将左右两手抽上胸前,交加成中金剪手;接着合口发“唔”一声,双拳一逼向左右两旁斜劈而出(图35)。

要旨:先口出“唔”声,再逼力发拳分劈左右,然后“唔”声吐气三次。高桩四平马不变。

实战:此势由制桥变十字手,从十字手变分金桥,旨在练拳势之变化,并不拘于具体拆招。

注释:铁线拳古谱将第二十二至第三十五式作为一段,分左右两边演练。即先从右扇面子午马练起,至第三十五式止;然后左右转换,从左扇面子午马练起,至第四十九式止。



图 36

### 第三十六式 扇面子午(左势)

图解:承上式。右脚前开一步,左转身成左子午马,同时双拳从背后抽至胸前交加一截,成中金剪十字手;随之合口闭气,鼻发“唔”一声(图36)。

要旨:与第二十二式相同。

实战:此势用于拦截左方来拳,又名左金剪。

注释:从此式开始,为左势拳马之练习。



图 37

### 第三十七式 开弓射雕(左势)

图解:承上式。口发“哈”一声长响,两拳随声一劈拉开,左右与肩平;身略倾斜,目视右拳,马成子午(图37)。

要旨:与第二十三式相同。

实战:参见第二十三式。

注释:略。



图 38

### 第三十八式 外膀手(左势)

图解:承上式。右拳不变,左拳变一指掌;然后合口用鼻连发“唔、唔、唔”三声,左手一指掌随声悠然转向胸前,掌心向外(图38)。

要旨:左掌转至胸前后,目视右拳。

实战:参见第二十四式。

注释:略。



图 39

**第三十九式 外膀手二(左势)**

图解:承上式。将对膀之右拳移至胸前,再一沉肘;随将原胸前左掌往左展开,右拳同时向右划出,合口发“唔”一声(图 39)。

要旨:左掌右拳同时展开,目视右拳。

实战:参见第二十五式。

注释:略。



图 41

**第四十一式 内膀之二(左势)**

图解:承上式。从柔桥内膀手中,转回左子午马势,随之拳常向内一反,两肘往外飞顶出去,同时口发“啊”一声(图 41)。

要旨:参见第二十七式。

实战:与第二十七式同。

注释:略。



图 43

**第四十三式 柔桥(左势)**

图解:承上式。扭身向左转正面,成二字拊阳马;同时将原按下之左指掌抽上至胸,合口鼻发“唔”一声,将右拳左掌徐徐向前推出(图 43)。

要旨:以声催力,徐出右拳左掌。

实战:参见第二十九式。

注释:略。



图 45

**第四十五式 托掌(左势)**

图解:承上式。扭身右转,成高桩四平八分马;随之将右拳收至腰中盆骨,左掌抛肘一托,口出“啞”一声(图 45)。

要旨:马成立四平,左掌托起在耳下肩膊之间。

实战:参见第三十一式。

注释:略。



图 47

**第四十七式 侧身寸桥(左势)**

图解:承上式。拉开左脚并转身右扭,成右弓左箭子午势;此时左脚尖微向内弯,右拳在腰不变。接着左掌向上一托再下一沉,成直桥手标出,同时口



图 40

**第四十式 柔桥内膀(左势)**

图解:承上式。左子午马不变,将外膀手之左掌右拳收回胸前,同时合口用鼻连发“唔、唔、唔”三声,以气带手回合。随后再转右弓左箭子午马,合口鼻发“唔、唔、唔”三声,同时将左掌右拳徐徐推出(图 40)。

要旨:参见第二十六式。

实战:与第二十六式同。

注释:略。



图 42

**第四十二式 订桥(左势)**

图解:承上式。马转右弓左箭子午势,同时右拳向上一抽,左掌向下一按,口出“的”一声(图 42);接着再口发“啊”一声,原势不变。

要旨:参见第二十八式。

实战:与第二十八式同。

注释:略。



图 44

**第四十四式 遮头(左势)**

图解:承上式。右脚前开并扭身左转,成左子午马势;同时右拳顺势抛出,左手变全掌,在转马时向上一抽,盖住头顶;口喝一声“呀”(图 44)。

要旨:右拳抛出,左掌遮头,“呀”一声,目视右拳。

实战:此势右攻左守,旨在护头;但在此为主练拳、掌、肘、膀、马之势与力。

注释:参见第三十式。



图 46

**第四十六式 定金桥(左势)**

图解:承上式。右拳在腰不动;左掌从肩上收至腋下,变四指撑天势,随着口中发出“啊”声长响,徐徐推出(图 46)。

要旨:逼力于左掌四指,沉肘落膀,“啊”声长呼吐气。

实战:参见第三十二式。

注释:略。

喝一声“吃”(图 47)。

要旨:转身成右子午马;左手标出时,大喝一声“吃”,出声沉雄。

实战:参见第三十三式。

注释:略。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>