

## 食鹤拳五行手制敌绝技

●徐小明

食鹤拳为白鹤门宿鹤拳（宗鹤）、鸣鹤拳、飞鹤拳、食鹤拳中的一种。其拳法内柔外刚，风格独特，对武术没有什么研究的人，光看外表上的刚，就以为这是一种单纯、直线动作的武术。其实，内行人一看，就立刻会明白此拳里面具有柔、静的特质。

目前，食鹤拳在内地已濒临失传，在港、台，也仅只由台湾食鹤拳大师、中国南少林独家武学总教练刘银山先生在台教授食鹤拳。为使广大读者一睹此拳真功，特整理出其食鹤拳之重要基础拳法——五行手技法如下。

在介绍食鹤拳五行手之前，先介绍一下其拳法的特征，以便读者能对之有一大概了解。

### 一、食鹤拳的特征

食鹤拳的技法特点，简介如下：  
四两拨千斤——以少力击败敌人。

以力就力——借敌人之力打败敌人。

以门就门——顺敌人的动作，趁隙攻击（因为随着敌人的动作而动，可发现敌人的弱点。）

此外，食鹤拳还有“内柔的拳法，不受年龄，性别的限制，谁都可练”、“拳在室内也可练习”等特征。

同时，食鹤拳是一种内柔外刚的拳法，食鹤拳的“刚”，是在力量松弛的状态下发挥出来的，也就是说，由真正的柔产生的刚，才是真“刚”。

将刚法的变化和吞吐加以组合，便能造成很大的威力。以柔吞灭敌人之势，以吐攻击敌人，这是的攻是刚，也就是发力（把内面的力发诸于外的意思）。

用在拳套上的吞吐，必须和呼吸调和。进行食鹤拳的吞吐，呼吸

会发出独特的声音（不是呐喊，而是呼吸时自然发声）。这种呼吸音可以说是食鹤拳最大的特征。

有人认为“北派拳术用劲，南派拳术用力。”其实，南派的力又分为两类，即“死力”和“活力”死力硬直，缺乏变化，活力则有弹性富于变化，属于刚柔并济的力量。

以食鹤拳攻击敌力时，就用“活力”，从近距离出手攻击敌人，若不发挥活力，便无法使出威力。

换句话说，应用活力，才能做到食鹤拳特有的“震身”，而用死力是办不到的。

以攻防技术来看，北派拳术多半应用全身阴阳虚实的转换进行攻防；相对地，食鹤拳是应用外功，变化身体的阴阳虚实，进行攻防。如果只以内功（内功和外功，各有说明）练习攻防，往往要费很久的时间，可是，如果和药方配合，同时进行外功，使内外一致，在短时间内，就能加强身体较弱的部分，应用于攻防上，即以令人出奇不意的架势，活用食鹤拳独特的手法打击敌人。

以上即为食鹤拳的特征，相信读者能对之有一大概了解，下面即介绍其食鹤拳五行手技法

### 二、食鹤拳五行手搏击技法

食鹤拳的手法由五行而得名，称为五行手或五形手，包括金形手，木形手，水形手，火形手、土形手五种，这五形手正可说是食鹤拳的基本。

人类如果没有任何东西，只靠水和火，仍可勉强生存。在武术上，也有相同

情形。拳经曰：功夫不离水火。确实如此，水和火是武手不可缺少的。因此，食鹤拳五形手中，水形手和火形手，成为了一切技法的基础，也是通达武术极致的途径。

用法如下，以水形手和火形手为基础，配合金形手、木形手、土形手，临机活用，守住自己的上中下和左右，而攻击敌人的上中下和左右。五行手的练习由水形手开始，再依照火形手，金形手，木形手，土形手的顺序，确实练习。

练习的注意事项：第一是呼吸。练习时要保持自然的呼吸，手拉向身边就吸气，推出则吐气。第二是使力方法，刚开始练习时，千万不可用强力，等熟练后再加力，否则很难进步了。俗语说：“教学容易，改拳难”如果一开始就练习错误，以后要改正过来，可说难上加难。所以，开始时，不要焦急，慢慢练最重要。

拳经曰：一日三练，三日九练，久练成钢。练拳的要诀是，有时间就练，持续一段时间就会进步。相反地，经过一阵子却不见进步，则表示练拳的时间不够。拳经曰：手和杨柳，拳如弹，金成圆，木要尖，水起浪，火带风，土追杀，请看下文就了解这一句所说的要领。

#### （一）金形手

掌背（手背）朝前，攻守都用掌背，发力时，使力量通过五指的每一个关节。此形兼备攻守架势，单



手或双手运用均可。金成园，是指求圆滑状态。如图一、二（正、侧面图。下同）

1)采右不丁不八步。如图三、四。2)两手拳到胸前。如图五、六。3)两手再拳到眉间。如图七、八。4)两手放下到肩膀高度。如图九、十。5)两手拉近胸前。（2~5的步骤都是吸气，这是连续动作，不可中断。）如图十一，十二。6)双手向前推出，肘不可伸直，手成圆形，吐气。如图十三、十四。

### (二) 木形手

手指尖朝前，攻击时使用指尖，力量也由指尖发出，用于攻击敌人要害，如：腹部、腋下、穴道等。如果握拳攻击，即成杀手。木要尖（锐），其尖如钉，可直刺敌人。一旦刺到敌人的部位，威力则浸透对方内部，如图十五、十六。

1)采右不丁不八步。如图十七、十八，2)两手提到腋下，吸气。如图十九、二十，3)两手指尖向前。如图二十一、二十二，4)手指伸直，向前方突出。肘不可弯曲，吐气。如图二十三、二十四

### (三) 水形手

掌心朝上，以肘部到指尖为施力部位，向上推出。由于水形手是柔性，所以可克刚。水形手是食鹤拳中常用的手法，变化多端而深奥。如图二十五，1)采平马步，两



手在胸前交叉，右手在下，左手在上。如图二十六、二十七，2)两手举高到胸前。如图二十八、二十九

3)两手再举高到眉尖，手指伸直，肘部不可弯曲，吐气。如图三十。（侧面图如图二十五）

### (四) 火形手

掌心朝前，攻击敌人。这是食鹤拳中最激烈手法，同时用法也最多。可成为平手或杀手，变化多端。

这种四两拨千斤的技法，不管单手或双手，都可以制敌。所谓火带风，是指势强，无法防御，一旦攻击，会使敌人毫无反击的余地。还有，火形风如台风般猛袭，可在敌人有可趁之机时，适时加以攻击。如图三十一、三十二。

使用火形手时，左右手正面交叉的距离，非常地重要。两手不可离得太近或太远，大约可放一个钢球的距离最适当。如图三十三。

1)采右不丁不八步。如图三十四、三十五。2)左手举到左脸颊，右手位于丹田前。如图三十六三十七。3)左手移到右脸颊，右手



移向左侧。如图三十八、三十九。  
4)右手画园，移到左手前，在脸部交叉。如图四十、四十一。5)两手拉向胸前，掌心朝脸孔。(图三十六至四十三是连续动作，进行时吸气。)如图四十二、四十三。6)两手翻面，掌心向前。如图四十四、四十五。7)两手向前伸直，吐气，肘部不可弯曲如图四十六、四十七

(五) 土形手

两手握拳，用拳头攻击敌人，可成为威力强大的杀手。土形手制敌，敌必受害。进行此技时，动作须迅速。对付顽强的敌人时，往往要使出毒手，所以，用强力的土形手制敌，万无一失。前述的四形手配合土形手，即成为食鹤拳独特的杀手。图四十八。

1)采右不丁不八步。如图四十



九、五十。2)两手从右侧向内画园圈时，举高到胸部。如图五十一、五十二。3)两手推向前方。如图五十三、五十四。4)两手握拳，拉到胸前。2~4是连续动作，一面吸气一面进行。如图五十五、五十六5)两手推向前方，吐气。右手伸直，左肘稍弯曲，略呈园形。土形

手中右手通常在前。如图五十七侧面图见图四十八)

三、五行手应用

(1)金形手 (长发为男、短发为乙)

1 甲自然站立。乙采攻击姿势。如图五十八。

2 乙用火形手攻击。如图五十九。

甲迅速伸出右脚，两手向上举。

8 甲两手按下，从乙的手上面撑住。采右不丁不八步。如图六十四

4 两手拉到胸前，分散乙的力量。如图六十一。

5 甲用右掌背打乙的脸。如图六十二。

(2)木形手

1 甲自然站立，乙采攻击姿势。如图六十三。

2 乙以手拳攻击。甲用右单技水形手挡。如图六十四。

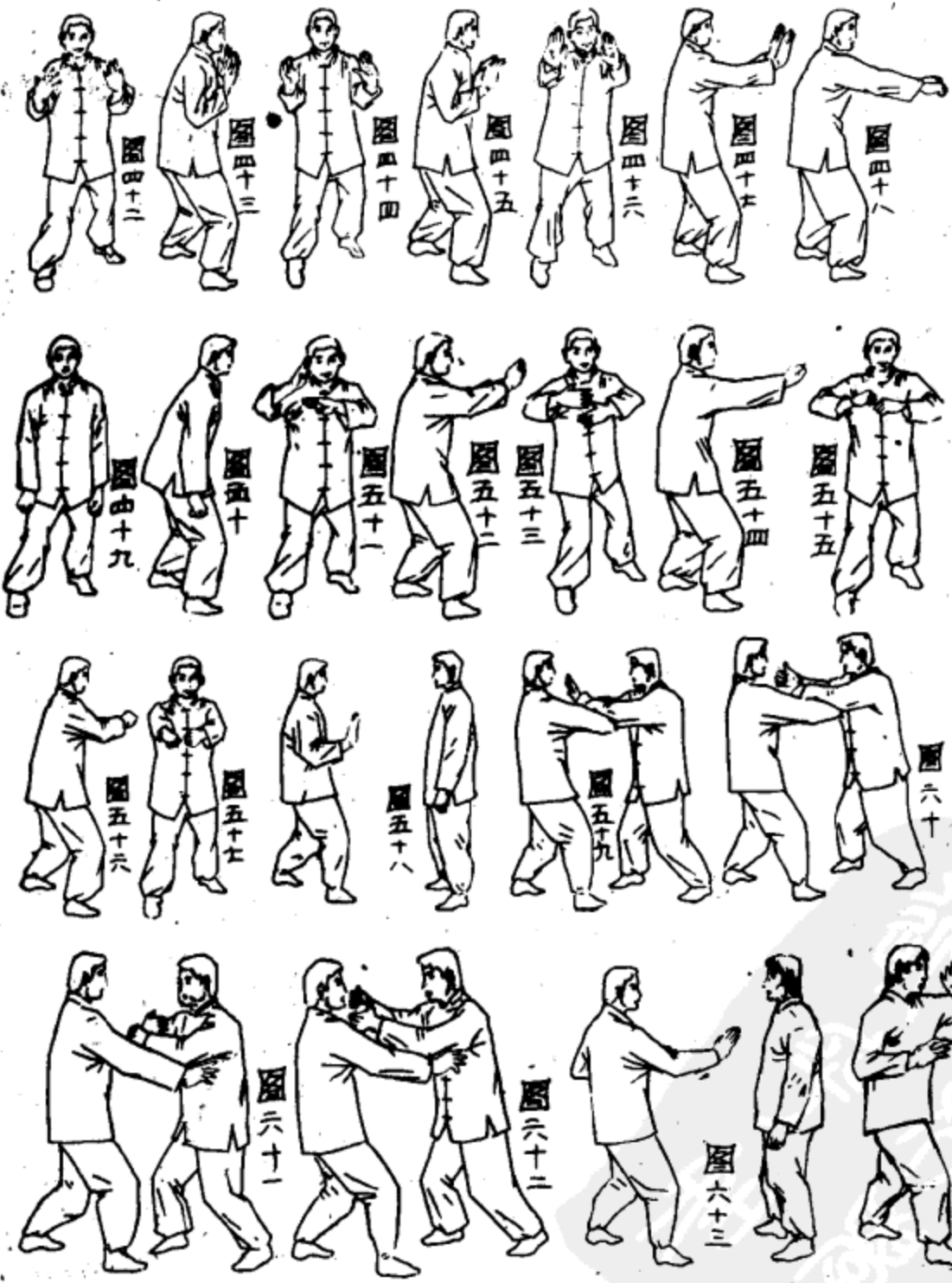
8 甲迅速以左指尖刺乙的水月。如图六十五。

(8)水形手 1 甲、乙自然站立。如图六十六。

2 乙采攻击姿势，甲的两手在胸前交叉。如图六十七。

8 乙用火形手攻击，甲的两手由下向上挡开。如图六十八。

4 乙用左手攻击，甲右手向上拔。如图六十九。



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/>