

潘霜喜◎著

古少林 搏击拳法

吉林科学技术出版社

- ◎ 正宗的少林拳法！
- ◎ 正宗少林武术传人！
- ◎ 拳法分步详解易学易懂！
- ◎ 古少林拳法真实揭秘！

少林寺方丈
释永信大师
倾情作序

朱天喜、韩建中、陈永霞
联合推荐

视频资料下载见目录



潘霜喜◎著

古少林 搏击拳法



吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

古少林搏击拳法 / 潘霜喜著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5384-7809-9

I. ①古… II. ①潘… III. ①少林拳—套路(武术) IV. ①G852.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第125150号

古少林搏击拳法

著	潘霜喜				
编委	王玉玺	余景玲	杨深桃	郝志丹	何利轩
	展超	罗润珏	崔振明	宋彩丽	孟祥龙
	刘玲玲	王浩然	郭春焱	马树范	刘长久
	韩昌海	蒋勇	金璐璐	高阳	
出版人	李梁				
责任编辑	李文博				
封面设计	长春美印图文设计有限公司				
制版	长春美印图文设计有限公司				
开本	720mm×990mm	1/16			
字数	220千字				
印张	10.5				
印数	1-5000册				
版次	2014年11月第1版				
印次	2014年11月第1次印刷				

出版	吉林科学技术出版社	
发行	吉林科学技术出版社	
地址	长春市人民大街4646号	
邮编	130021	
发行部电话 / 传真	0431-85635176	85635177
	85651759	85651628
储运部电话	0431-86059116	
编辑部电话	0431-85670016	
网址	www.jlstp.net	
印刷	延边新华印刷有限公司	

书号 ISBN 978-7-5384-7809-9
定价 39.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



序 一

为了传承和弘扬少林文化遗产，我们在恢复少林寺文化传承、重建少林寺文化传承人保护机制、抢救少林文化传承成果的同时，始终着眼于培养人才、壮大传承队伍上。我们认为，人才辈出、传承有序、各擅其长、利国利民的生动局面，才代表着少林文化传承的真正复兴。

少林文化传承的主体是禅者，无论是参禅习武、还是养生劳作、行医济世，皆以禅机妙运、透彻人生。但修行难，难就难在持之以恒，以平常心在日常生活中修炼“功夫”，少林功夫的境界是身动心不动，“不动心”是通常参禅境界的一条大道。少林功夫练就的“心”，以此达到身心和谐，成就生命智慧。

习练少林功夫，讲求的是“六合”：手与足合、肘与膝合、肩与胯合、心与意合、意与气合、气与力合。有近八百年历史的少林药局，专注于佛家或少林养生文化的探索和少林功夫相结合，注意从人的心灵和谐之道出发，对人体进行科学调养，保持健康生命活力。

现代社会，人们的生活节奏愈来愈快，很多人需要进行自我调养和改善，而少林寺的养生功法传承已有千年，比如八段锦、易筋经等。这些养生理论与实践的结合已发挥出巨大的功效，达到保养身体减少疾病增进健康延年益寿身心和谐的效果。

本书着眼于现代人的生活需求，分门别类、多元视角，由少林弟子传习，与大家互动并分享修学体会。随缘方便。寄望各位身心自在，功德圆满，共为中华文化薪火相传。

是为序。

釋永信

癸巳年夏于少林寺方丈室

序 二

潘氏霜喜先生出身全国武术之乡——沛县，自幼习武，性格豪爽。后有幸入少林门墙，得少林著名武僧释德根法脉，尤其是少林绝学——心意把，练习日久，身心发生了质的变化，暴戾之气一扫而空，取而代之是温文敦厚，技法圆润而没有棱角，杀气隐于内而德行显于外。近几年又著书立说，赛场夺金，逐步成为冉冉升起之少林禅武医代表人物。

少林有锤谱堂，是少林功夫展示的地方，今日霜喜先生能够破除传统武术陋习，自愿将秘不外传的功夫公布于世，实在是沛县之幸，少林之幸。欣喜之余，欣然为序，祝先生在前进过程中生欢喜心，得智慧心，身心圆满。

中国嵩山少林寺禅一

癸巳年 庚申月 甲戌日于少林寺锤谱堂

序 三

安得猛士兮守四方

我的家乡江苏沛县是闻名全国的武术之乡。“大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡，安得猛士兮守四方。”汉高祖刘邦的一曲《大风歌》可以说倡导了沛人二千多年的尚武之风。到清末民初，这一带地域形成了众多武术门派，所练拳法兵器均以实战搏杀为根本目的，张显着沛县武术的历史底蕴和丰厚的文化积淀。如今，历经一代代传承，已形成独具地方特色的武术文化体系。

沛县少林六合堂创办人潘霜喜就是在这片武术沃土上成长起来的年轻武术家。他家风尚武，受先辈的耳濡目染，霜喜幼年便喜好踢腿拔筋，舞枪弄棍，开始接触中国功夫。在积聚了十余年的基础之上，经同学的多次引荐，霜喜正式递贴进入少林门墙，成为少林功夫传人朱天喜先生的弟子。在多年的武术修炼过程中，霜喜与一般习武人不同的是，他特别注重将家乡的地方武术与少林传统武术进行融合，发掘精髓，积极探索功夫在搏击上的集中体现，使武术在实战、表演、养生的功能三位一体，巧妙结合。在武术的搏击上，霜喜超越现在散打擂台概念，把中华武术小、巧、灵、准、狠的本质在实战中体现出来，不仅表现出武术当中的拳打脚踢，而且将武术中的摔法、擒拿、卸骨融为一体，集中体现消打结合，化就是打，打就是化，讲究以点带面，以面为盾，矛盾相兼。在表演方面，霜喜集中体现中国传统武术的刚猛、彪悍、轻灵，使人们在观赏表演之时能够深入地体味中国传统武术的深远意境、特有之美和中华民族刚猛坚毅之

气。在武术的健身养生方面，霜喜结合自己的中医专业以天地人三才学说，顺四时阴阳吐纳导引。在动中求静，打通人体任督二脉，大小周天，调理五脏六腑阴阳平衡，体现了武术医学祛病养生的实效性。

最难能可贵的是，霜喜在习武强身的同时，随时总结经验，自觉潜心钻研先人的武术论著，不断向中华武术文化的高层次迈进。时有少林拳法之类的书籍正式出版发行，本书《古少林搏击拳法》是他的第三本论述少林武术的专著。

《古少林搏击拳法》一书是他数十年来修身习武实践的总结，挖掘传统武术的结晶。我看了书稿，为之一震，深被霜喜潜心修炼少林武术的精神所感动。当下浮躁之风较重，一些年轻人练武为了急功近利，沉不下心练习基本功，更谈不上研究传统武术的内涵和精髓。而霜喜则不然，年纪轻轻，练武不论寒暑，不论阴晴，从不辍功，一招一式反复习练，刻苦自觉。

一份勤奋，一份功夫。一分耕耘，一分收获。由于霜喜多年的努力，所以，在国际传统武术锦标赛、全国传统武术比赛、全国武术之乡武术比赛等各项重大比赛中，屡屡摘金夺银。然而，霜喜并没有在金牌面前沾沾自喜，他有更高的目标和追求，“时逢和谐盛世，余等当以自强不息，传承发扬中华文明，使悠悠中华国粹弘扬于世界，造福人类”！这是他制定的堂训，而且扎实地付诸实施。《古少林搏击拳法》即将出版，就是又一个实实在在的证明！

本书文图俱佳已不需赘述，令我们眼睛为之一亮的是，书中示范动作的图片，皆由霜喜演示。不找替身，不用别人代劳。这样一来，作者的武术功底，圈内人一眼就能看出真假，分辨出这条河水的深浅。同时，也就增加了读者对本书的信任度，拉近了作者与读者的距离，如同面对面教学。

同时，霜喜娴熟地引用《拳经》、《黄帝内经·素问》、《周易·系辞》等经典论述及《拳谚》，为书中的观点佐证，深化了少林拳术的理论色彩。而表述的过程又极近通俗化、形象化，且富有哲理性。易于读者理解和领会。如他写道：“握拳如卷饼，就是讲的缩合劲。如同纸卷鞭炮，卷得越紧炸得越响。”

尽管如此，当霜喜提出让我为《古少林搏击拳法》写序时，我开始还是迟疑不决。虽说我也自幼习武，数十年不辍，但毕竟缺少系统钻研武术理论的功夫，生怕拿捏不准，辜负了霜喜的重托。转而又想中国传统武术内涵博大精深，亟需我们挖掘整理，发扬和传承。霜喜边习武，边做着这样的努力，是值得称赞，给予支持的，便有了以上文字。不当之处，祈望界内外同仁涵待赐教。

是为序。

曹文泉

2013年国庆节

（作者系徐州市政协原副主席、市武术协会名誉主席）



前言

禅武医——古传少林锤整体文化的传承

古传少林锤系指流传于中原地区黄河流域的大少林武功体系，古时的练武人俗称练功夫为打锤，有兄弟众多者俗称“有帮锤的”。像流传于黄河南北的梅花拳亦称“花锤”，少林寺内有锤谱堂，堂内有十八路罗汉拳的搏击方法与打锤对练的经典套路。锤在这里的概念即是拳法功夫的称谓，亦是一种团结凝聚力的象征。

古传少林锤的传承是恩师朱天喜（中国武术八段，当代少林拳派代表人）综合民国时少林寺武僧教头释德根师爷的寺内功夫体系和开封太祖少林门何福同的少林拳法，两者同出一源，均以拙朴实用的搏击风格闻名武林。古传少林锤是历代武人在搏杀征战中积累的武功实践经验，历经两千余年的传承，其中渗透了无数豪杰智者的血汗与智慧。中原地区是河洛文化的发祥地，少林寺地处中岳嵩山脚下，依据其特殊的地理位置，寺内僧人追寻天人合一学说，参禅练武顿悟玄机，开悟智慧，于动静之中吐纳导引，延年益寿。严格地讲古传少林锤的传承应该是禅武医整体文化的传承，少林文化的品牌是什么，针对禅修者他的感性认识一定是禅是佛。喜欢武术的朋友他的感性认识便是武打功夫。少林医药学是许多熟悉少林文化的朋友所不知的一面，少林医药学形成的基础是建立在跌打伤科与导引吐纳基础之上的，非指现代医学的内外妇儿科之类的机械式诊疗方式。寺僧修禅者易困倦乏力需导引吐纳，调摄精神。练武者，为磨灭心中怒火及刚硬之气血须参禅打坐，吐纳气机，使水火相济，在动静之中修炼中和之气。这两者都需要中医理论的经络学说与藏象学说作为理论指导。另外针对历代少林寺僧人出兵征战，积累了丰富的伤科骨病诊疗验方，长此以

往，经历代少林寺僧人的传承发扬，少林医药学便成了少林文化中的重要组成部分。

中国传统文化的传承与发展并非一时一人一力所能完善，每一传统文化之所以能发扬光大与某一时期某一特定人群的努力是分不开的。回顾历史，三十年前的武术热潮与现今政府推进武术工作，其更注重的是传统武术文化的传承，传承概指传承有序，统一规范，历经实践而实用的客观规律。如此，便能使传统武术文化薪火相传而久盛不衰。

禅武医整体文化的传承需要与时俱进，在前人传承的基础上继承学习，努力探索把握时代脉搏，彰显禅武医文化的时代价值，方为智者之举。本书介绍的古传少林锤文化体系是依据古传少林拳法的历史渊源及技术风格特点，由金刚心意把的功法练习到拆招、开套的搏击方法为切入点，带你了解传承两千余年的大少林武功体系，在枯燥乏味的功夫修习之路上以禅入武，以武修禅达禅拳合一之境界，吐纳导引练就金刚之躯，传递正能量。

传承



恩师授艺

目 录

第一章

古少林搏击劲道与核心功法阐微

- 第一节 刚柔并济——古少林搏击拳法劲力探析 / 15
- 第二节 形意相合——古少林搏击拳法金刚心意把 / 18
- 第三节 阴阳平衡——金刚心意把的修习准绳 / 21

第二章

古少林搏击拳法金刚心意把习练方法

- 第一节 金刚心意把之腿膝技法练习 / 26
- 第二节 金刚心意把之拳法劲道揭秘 / 38
- 第三节 金刚心意把平面练习与侧面练习 / 40
- 第四节 金刚心意把之立体龙形把练习 / 46

少林拳法视频下载

网 址: www.kanbox.com

用户名: wenbo5155@126.com

密 码: 99shaolinquan



第三章

古少林搏击精粹——踢打摔拿

第一节 脚打人不知之低腿暗踢 / 57

第二节 硬打快攻之闪电手法 / 74

第三节 挨捞挤靠之贴身快摔 / 101

第四节 分筋挫骨之擒拿手法 / 129

第四章

古少林搏击心法——以意和之

第一节 古少林搏击拳法的整体观念 / 145

第二节 递手喂招之搏击技术听劲懂劲变化之道 / 148

第三节 胜战之道——古少林搏击中的胆气 / 151

第四节 纵横六合古少林搏击八门五步要诀 / 153

目 录

第一章

古少林搏击劲道与核心功法阐微

- 第一节 刚柔并济——古少林搏击拳法劲力探析 / 15
- 第二节 形意相合——古少林搏击拳法金刚心意把 / 18
- 第三节 阴阳平衡——金刚心意把的修习准绳 / 21

第二章

古少林搏击拳法金刚心意把习练方法

- 第一节 金刚心意把之腿膝技法练习 / 26
- 第二节 金刚心意把之拳法劲道揭秘 / 38
- 第三节 金刚心意把平面练习与侧面练习 / 40
- 第四节 金刚心意把之立体龙形把练习 / 46

少林拳法视频下载

网 址: www.kanbox.com

用户名: wenbo5155@126.com

密 码: 99shaolinquan



第三章

古少林搏击精粹——踢打摔拿

第一节 脚打人不知之低腿暗踢 / 57

第二节 硬打快攻之闪电手法 / 74

第三节 挨捞挤靠之贴身快摔 / 101

第四节 分筋挫骨之擒拿手法 / 129

第四章

古少林搏击心法——以意和之

第一节 古少林搏击拳法的整体观念 / 145

第二节 递手喂招之搏击技术听劲懂劲变化之道 / 148

第三节 胜战之道——古少林搏击中的胆气 / 151

第四节 纵横六合古少林搏击八门五步要诀 / 153

潘霜喜◎著

古少林 搏击拳法



吉林科学技术出版社



序 一

为了传承和弘扬少林文化遗产，我们在恢复少林寺文化传承、重建少林寺文化传承人保护机制、抢救少林文化传承成果的同时，始终着眼于培养人才、壮大传承队伍上。我们认为，人才辈出、传承有序、各擅其长、利国利民的生动局面，才代表着少林文化传承的真正复兴。

少林文化传承的主体是禅者，无论是参禅习武、还是养生劳作、行医济世，皆以禅机妙运、透彻人生。但修行难，难就难在持之以恒，以平常心在日常生活中修炼“功夫”，少林功夫的境界是身动心不动，“不动心”是通常参禅境界的一条大道。少林功夫练就的“心”，以此达到身心和谐，成就生命智慧。

习练少林功夫，讲求的是“六合”：手与足合、肘与膝合、肩与胯合、心与意合、意与气合、气与力合。有近八百年历史的少林药局，专注于佛家或少林养生文化的探索和少林功夫相结合，注意从人的心灵和谐之道出发，对人体进行科学调养，保持健康生命活力。

现代社会，人们的生活节奏愈来愈快，很多人需要进行自我调养和改善，而少林寺的养生功法传承已有千年，比如八段锦、易筋经等。这些养生理论与实践的结合已发挥出巨大的功效，达到保养身体减少疾病增进健康延年益寿身心和谐的效果。

本书着眼于现代人的生活需求，分门别类、多元视角，由少林弟子传习，与大家互动并分享修学体会。随缘方便。寄望各位身心自在，功德圆满，共为中华文化薪火相传。

是为序。

釋永信

癸巳年夏于少林寺方丈室

序 二

潘氏霜喜先生出身全国武术之乡——沛县，自幼习武，性格豪爽。后有幸入少林门墙，得少林著名武僧释德根法脉，尤其是少林绝学——心意把，练习日久，身心发生了质的变化，暴戾之气一扫而空，取而代之是温文敦厚，技法圆润而没有棱角，杀气隐于内而德行显于外。近几年又著书立说，赛场夺金，逐步成为冉冉升起之少林禅武医代表人物。

少林有锤谱堂，是少林功夫展示的地方，今日霜喜先生能够破除传统武术陋习，自愿将秘不外传的功夫公布于世，实在是沛县之幸，少林之幸。欣喜之余，欣然为序，祝先生在前进过程中生欢喜心，得智慧心，身心圆满。

中国嵩山少林寺禅一

癸巳年 庚申月 甲戌日于少林寺锤谱堂