

古少林養生

六合功

潘霜喜著



嵩山少林寺
历代高僧修禅养心
益寿延年的
养生功法


吉林科学技术出版社

古少林養生

六合功

潘霜喜 著



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古少林养生六合功 / 潘霜喜著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5384-9864-6

I. ①古… II. ①潘… III. ①气功—养生 (中医)
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第233430号

古少林养生六合功

著	潘霜喜				
技术插图	何广举	佟伟	蒋静敏	刘建平	王开凤
	王亚楠	尹念	吴锦霞	叶学益	付娟娟
	陈红燕	陈晓艳	付大英	何卫珍	董云霞
	傅晓云	薛芹	杨文	杨帆	杨文告
出版人	李梁				
责任编辑	李励夫				
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	153千字				
印张	11.5				
印数	1-5000册				
版次	2015年12月第1版				
印次	2015年12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	长春百花彩印有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-9864-6

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

刚柔相济、内外兼修是传统武术入门的必修课；天人合一、以拳入道也是武者境界登峰造极的必经之路。作者用朴实易懂的语言把传统武术的多种特质逐一展示在读者面前。

关于刚柔、开合、筋骨、动静等不易被外人理解的武学概念，作者结合自己多年的修炼体悟，做出了较为形象的描述。而对于当今武林中被过分神话、玄化的缠丝劲，书中也以科学、具体的方式加以说明，并配以阳刚的抽丝劲以补缠丝劲过阴之性，如法修炼可挽救误入歧途者，使之减阴增阳，甚至修复关节、增加寿命，去除阴柔圆滑之性，重获赤诚勇敢之心，终达阴阳和谐之境。

此书不仅是一本适合初学者的启蒙读物，对于其他流派习练者也有借鉴意义。照片拍摄地均在少林故地，睹物思人，不由想起已故的素喜长老。愿传统功夫长青常在、正气长存！

趙冀龍

赵冀龙 Jilong Zhao

实战派武术家 / Practical Kungfu Master

K-1 国际功夫形象大使 / K-1 Global Kungfu Ambassador

K-1 中国董事 / Director of K-1 China

澳大利亚武术文化协会主席 / President of Australia Kungfu Culture Association

CCTV-4《体验真功夫》总顾问、主持人 / Executive Consultant and Host of "Experiencing Real Kungfu" Series Program

CCTV-5《武林大会》专家评委 / Expert Judge of "Wushu-Masters" Program

序一

古少林

六合功



序 二

武术容不得半点虚假

霜喜兄的《古少林养生六合功》即将出版，邀我作序，我的心里多有不妥。写序是名家的事情，我本人既不是名人亦不是名家，所以我当即婉拒了。

原本以为霜喜会另请高明，可没想到的是他不但没有放弃，反而进一步游说我：“咱们习练传统武术的追求真实感，这个序就要你写。”既然推辞不掉，我就答应他先看看书稿再说。用了一段时间将书稿看完后，给我的感触是霜喜口中提及的“真实感”是所言不虚的。比如在书中，他就写道：“练功夫必须以德为先，精诚所至，金石为开。功夫是以时间和汗水在千锤百炼中悟出的智慧武道，不是在电脑网页上复制的成品机械法则。六合功的养生之道是建立在持之以恒的功夫基础之上的，以动作运行的动静开合来练习气血的畅通。立足客观的功效，脚踏实地，持之以恒，从基础的步法练习到身法、腿法练习，四面大劲、八面小劲，八大圆、十二小圆。通过艰苦卓绝的修炼而明知，养生延年必须要下一番苦工夫来静心修炼。”

平心而论，霜喜对六合功的阐述，还是让我很有共鸣的。写序的事情也就硬着头皮答应了。作为一名武术记者，我的序言给不了他像大家那样的装点，我能做的也就是尽量走进他的内心，理解他的心路历程，并让翻开这本书的人也从中受益。

霜喜出生在武术之乡——江苏沛县，其祖父青年时善拳脚功夫，常玩短刀与火枪之器。他的父亲崇尚武术，好结交武林挚友。受家风影响，霜喜自幼酷爱武术。很小的时候就在父亲的熏陶下习练一些基础的功架，后经父亲的好友引荐，随多位民间拳师习练基础拳架。霜喜是李小龙的崇拜者，曾自学截拳道多年。早在1993年的时候，就搜集了大量与李小龙有关的报刊和影像资料。练武的同时，霜喜的学业并没有受到影响。自古武医同源，在河南中医学院五年的求医之路上，让霜喜对武术和中医有了一定的认识。“学医时我算是个好学生。”霜喜说，“那会儿《中医基础理论》和《中医诊断学》，我都能背诵下来，中药学的《性味归经》和方剂学的《汤头歌诀》更是不在话下。”

在中医系求学期间，霜喜对武术的执着打动了一个名叫许早荣的老师。“许老师是我的少林拳入门老师，随许老师学习少林拳基础功法和徒手搏击术后，真正感觉身上有功夫了，做事的胆子大了，想法也多了，试手较技时真正感觉到少林拳功法的实战性很强。”霜喜感叹道。

霜喜有收集武术旧杂志和古书籍的爱好。在阅读古书籍时遇到经典的拳论就连同自己的练功心得一同记录下来。2002年至今，霜喜先后在《武当》《精武》《中华武术》《拳击与格斗》《少林与太极》《中国功夫》等专业刊物上发表文章百余篇，并相继出版了《少林六合功养生与搏击秘传》《尚武精神——少林拳法秘典》《古少林搏击拳法》系列专著。

霜喜说，通过记笔记提高了自己的武术理论水平，在实践中重新认识了武术文化的独特魅力。习武二十多年，霜喜最擅长的是少林拳和六合大刀，并多次在全国传统武术比赛、全国武术之乡比赛、世界传统武术锦标赛等赛事上获得一等奖。

2004年8月，已经在武术界小有名气的霜喜为了进一步提高自己的武艺，经友人引荐，他投拜在中国武术八段名家朱天喜先生门下，系统学习古少林拳派功法、徒手搏击术、心意把、禅拳养生功夫。“武医同源，学



中医的一定要吧中医与武术结合起来传承少林的整体文化。”朱先生的话，让霜喜有了努力的方向。

霜喜认为，武术之根在于延年养生，武术之技在于实战御敌，武术之美在于精气神韵。如果单纯练习传承的功夫会沦为拳匠。武术的研究工作必须与传统中医学结合，用中医学的理论来指导练功。

在这种思想的指导下，2010年8月霜喜创办了少林六合堂，以此来弘扬武术文化。霜喜也曾从事过其他工作，但他却说，直到少林六合堂的创办才真正体会到人生的价值。

我曾问过霜喜，是什么促使你去追求真实感的？“人生毕竟有限，武术是一门实实在在的学问，容不得半点虚假。身为习武之人，我们应该用宝贵的生命去传承和发扬那些经得起历史考验的真功夫，这样才能无愧于先辈，造福于后代。”霜喜语气坚定地说。

写了这么多，也不知道自己是否说清楚了。我只是想告诉大家，霜喜是一个追求武术真谛的人，他的这本书值得一读！

《搏击》杂志记者 赵丛君

2015年10月9日于北京

前言

禅拳合一之六合禅

中国武术文化的精髓是修身养性，开悟智慧，以无为之道为无为之法，在动静开合之中吐纳导引，调摄精气神。武林前辈早就提出练精化气、练气化神、练神还虚的至高境界。

古少林养生六合功的练习就是吐纳导引术中的原始功法，少林拳谱记载：吐纳益五脏，导引开百关。吐纳是意气力内三合，调五脏与六腑之虚实；导引是手眼身外三合，调十二正经与奇经八脉的奇正相生之道。如此六合则是脏腑与经络相合，内意与外形相合。六合功的独特之处是天地人合一之道，在练习每一招式时，身法的缩小是借地心引力而缩小，放大则是借地心引力的反作用力而放大，形成沉浮自如的上下升降活劲。以上下之方位而感应天地之气机，向天、地、东、西、南、北6个方向行吐纳导引之式。

武功的练习异常艰苦，选择正确的练功内容是修炼健康身心的关键。六合功的练习不是单纯的功法与套路简单的肢体锻炼。练习六合功需要掌握中医学基础理论中的脏腑与经络学说，用以理解吐纳导引术的原理，再者要明晰《易经》中的阴阳五行学说，以阴阳五行学说指导练功中天地人合一的确切关系与练功的养生效果。通过练习六合功来探究人体的奥妙之处，感知古代先贤智者的养生智慧。

本书内容丰富，以古少林养生六合功为动态之载体，带你了解秘传千年的吐纳导引之术。以拳入禅，在行拳走势的动静之间顿悟禅机与拳术阴



阳相合的辩证关系。立足客观的功效，脚踏实地，持之以恒，从基础的步法练习到身法、腿法练习，四面大劲、八面小劲，八大圆、十二小圆。通过艰苦卓绝的修炼而明知，养生延年必须要下一番苦工夫来静心修炼。六合功的属性是阴柔之绵功，在少林拳派功夫体系中是阴功，与阳刚之野劲相对应。六合之中是阴，六合之外是阳，阴中有阳，阳中有阴，开合之间就是吐纳导引功夫的养生诀窍。

古少林功夫的养生理论是建立在传统中医学与儒释道文化基础之上的，修炼养生之术实是学习中国传统文化。以术而知“道”，以拳而悟“禅”。这时练的功夫是道，亦是禅，六合禅便是禅拳合一的智慧结晶。



目 录

第一章

古少林养生学的整体观念

第一节 武医同源——经脉奇正相生纵横论 / 16

第二节 禅茶一味——脏腑表里互生虚实论 / 20

第二章

古少林六合功的养生理论

第一节 养生固本——阴阳六合天地人 / 28

第二节 阴柔圆活——上下相随调脏腑 / 32

第三节 禅拳合一——开合劲道练筋骨 / 36

第四节 松空圆满——益气活血通经络 / 39

第五节 吐纳导引——大小周天行气法 / 42

第六节 延年益寿——六合形意五脏神 / 48

古少林六合功基本功练习

- 第一节 圆转自如——六合功手形与手法 / 56
- 第二节 立身中正——六合功身法练习 / 60
- 第三节 迈步循圆——六合功步法练习 / 70
- 第四节 六合如一——龙形九似 / 77

古少林六合功养生之道

- 第一节 单手推山宣肺气——手太阴与手阳明相合 / 93
- 第二节 风摆杨柳舒肝气——足厥阴与足少阳相合 / 97
- 第三节 降龙伏虎益肾气——足少阴与足太阳相合 / 101
- 第四节 罗汉托天养心气——手少阴与手太阳相合 / 105
- 第五节 怀中抱月健脾气——足太阴与足阳明相合 / 109
- 第六节 青龙摆尾调三焦——手少阳与手厥阴相合 / 113

六合功套路练习

- 第一节 六合功套路练习的养生价值 / 123
- 第二节 六合功经典套路练习 / 127

套路练习视频

<http://pan.baidu.com/s/1kTO9Ykv>

提取密码: 7qe6

GU SHAOLIN

YANGSHENGXUE DE ZHENGTI GUANNIAN

中国传统

武术与传统中医

学紧密相连，两者

间均以易经阴阳之道为其

生化根本。传统武术的练习讲究

文练和武练，文练则是学习拳理和

做人处事的武德修煉之道，武练则

是练习功力和精气神韵的搏击与养

生之法。



古少林

第一章 养生学的整体观念

中国传统文化博大精深，对修煉传统功夫者更应涉猎诸家，如武医茶儒释道整体合一，由博大渐而精深。传统功夫的练习讲究师承传授由师父讲解拳理拳论及拳派传承渊源进而由基本的身法步法手法的练习，举手投足，行走坐卧皆有规矩可循。





中国传统文化博大精深，针对修炼传统功夫者更应涉猎诸子百家，如武、医、茶、儒、释、道，整体合一，由博大渐而精深。传统功夫的练习讲究师承传授由师父讲解拳理拳论及拳派传承渊源进而由基本的身法步法手法的练习，举手投足，行走坐卧皆有规矩可循。

练习传统功夫大成者一般都要经过训练、苦练、精炼、修炼的4个阶段。训练概指徒弟按照师父教习的固定招式和方法一招一式的反复练习，在师父的指导下依规矩而踏踏实实练功。待招式动作熟练了找到劲力的发放关键，再由单一到组合的动作练习，把大开大合，直来直去的明劲练出来，这时练的功夫为外功即外练筋骨皮内养肝肾肺，这一阶段为苦练。精

练则指动作与呼吸配合，由外在明劲的练习进而上升到暗劲的练习，由刚至柔再由柔至刚，开合呼吸，精益求精。这时练的功夫为内功，即内养精气神强肾脾心。由此内外双修，持之以恒，经历人生岁月的磨砺文武兼修参禅悟道，以无为而为之智慧修炼功夫人生，练功即是生活，修身养性，明心见性，这时便是武与道相合的修炼境界。

纵观以上功夫的修炼历程无不涉及儒释道医茶的整体观念，练功夫之修身大道必须在传统中医学的理论指导下吐纳调息，易筋洗髓。养心之法则须以儒释道辩证哲理，开悟心智，顿悟拳道，明白道德与拳术功夫的阴阳关系。古人云：上善若水，流水不腐。中国的茶道与禅学文化紧密相关，禅茶一味是茶禅合一的至高境界。以清静之禅心品无形之禅茶，修炼传统功夫者如能识得茶中之拳理便能悟到上善若水的养生智慧。





第一节 武医同源—— 经脉奇正相生纵横论



中国传统武术与传统中医学紧密相连，两者间均以易经阴阳之道为其生化根本。传统武术的练习讲究文练和武练，文练则是学习拳理和做人处世的武德修炼之道，武练则是练习功力和精气神韵的搏击与养生之法。

武术的内外双修之道是其修身养性与明心见性的根本法则，修炼武