

少林六合功 养生与搏击

秘传

『禅武双修 天人和諧』

用中国传统文化儒、释、道、武、医五家文化的思想精髓，诠释心性，开悟心外之心。愿能以平常心于禅宗般若智慧中悟得菩提心法，禅武双修，在六合功中体悟无我无相、阴阳平衡的养心大道。

命门是人体阳气的原动力，亦是先天之心，自转与公转的核心是命门心意动，动则生阳，静则生阴。在动静之中探究阴阳平衡的中点，禅缘性空，明心见性，以心转继而性空，性空而海纳百川。

潘霜喜 / 著



NLIC 2970698953

成都时代出版社

潘霜喜一著

成都时代出版社

少林六合功 养生与搏击秘传



中国传统文化的
是阴阳学说，
拳术之道更是如此。
凡符合阴阳变化规律的运动
均可称为太极。



图书在版编目(CIP)数据

少林六合功养生与搏击秘传 / 潘霜喜著. —成都: 成都时代出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5464-0192-8

I. ①少… II. ①潘… III. ①武术—基本知识—中国
②养生(中医)—基本知识 IV. ①G852②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第086647号

少林六合功养生与搏击秘传

SHAOLIN LIUHEGONG YANGSHENG YU BOJI MICHUAN

潘霜喜 著

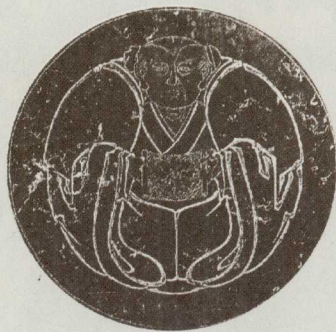
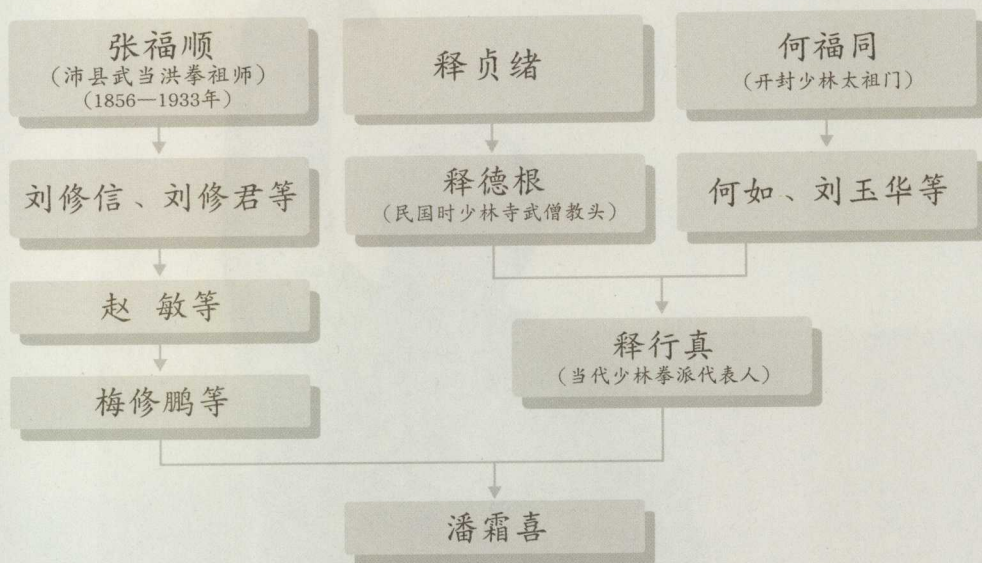
出品人 段后雷
责任编辑 刘宇航
责任校对 周元
装帧设计 韩建勇
责任印制 莫晓涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028)86742352(编辑部)
(028)86615250(发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川联翔印务有限公司
规 格 168mm×230mm 1/16
印 张 8
字 数 180千
版 次 2010年6月第1版
印 次 2010年6月第1次印刷
印 数 1-5000
书 号 ISBN 978-7-5464-0192-8
定 价 26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(028)85952167

潘霜喜功夫主要承传



三教合一

《少林寺混元三教九流图》，画面是释迦、孔子、老子三圣合体像。赞语略曰：“佛教见性，道教保命，儒教明伦。纲常是正，农流务本，墨流备世，名流责实，法流辅制。各有所施，一以贯之。三教一体，九流之源。百家一理，万法一门。”另有一联为：“才分天地人总属一理，教有儒释道终归一途。”由此可以窥见三教在少林寺已熔为一炉，使其具有特殊的魅力。



① 禅家讲万事随缘，用心便是真。修习功夫者须有持之以恒之精神，以欢喜心应世间万事，在动中参悟拳术与人生之道的阴阳辩证之法。

② 中国传统文化的心理理论是阴阳学说，拳术之道更是如此。凡符合阴阳变化规律的运动均可称为太极。

③ 拳派文化与宗教文化的结合，是拳派功夫传承者提升功夫修为境界的绝好方式，亦是顿悟人生哲理与武道拳魂的必修之道。

④ 用中国传统文化儒、释、道、武、医五家文化的思想精髓。诠释心性，开悟心外之心。愿能以平常心于禅宗般若智慧中悟得菩提心法，禅武双修，在六合功中体悟无我无相、阴阳平衡的养心大道。

⑤ 命门是人体阳气的原动力，亦是先天之心，自转与公转的核心是命门心意动，动则生阳，静则生阴。在动静之中探究阴阳平衡的中点，禅缘性空，明心见性，以心转继而性空，性空而海纳百川。

⑥ 少林六合功的文化真髓是中华龙文化，龙是中国传统文化的象征，亦是中华民族智慧的象征。表达的是凝聚力，是祥瑞，是奋进，是和谐……少林六合功所练的就是龙形、龙势，更确切地讲，应该叫龙拳。

⑦ 经曰：流水不腐，户枢不蠹。经络通则百病不生。在上古时，祖国医学便以『不治已病治未病』之理念，来预防疾病的产生。传统养生功法具有疏通经络、活血化瘀，提高机体免疫力预防疾病的特殊功效。

⑧ 中国传统功夫的修习者向来以内敛、含蓄为处世法则，在古时许多功夫高手身怀绝技，周围却少有人知。武行中有言：宁可失传，不可乱传。故习武艺当以德行为先。

⑨ 以五行脏腑，经络气血述其延年益寿之方，佐孙武用兵之智谋于搏击中点其精要。依规矩而合阴阳，以易理八卦推演古人创作之本意。

武医同源

中医与武术同属于中国传统文化精华，二者间有着密切的联系。少林六合功是在中医理论的指导下，以练习六式功法为体，以疏通经络为用。练习时分别向前、后、左、右、上、下六个方向做吐纳导引之式，每一式均有养生与搏击之双效。



尚武心得

修习中国功夫是一种精神及人格的修炼，一种超越和突破，以求达到精神与武术的完美。



潘霜喜二指禅功 一九九九年春节



序

中华武术，博大精深，源远流长，门派林立。北崇少林，南尊武当，各立所长，自有分宗。然得其高境界者，则不在拳技，而在拳之源头文化也。故曰：功夫出自拳外。

儒、释、道、武、医，乃中华传统文化之代表。然其源头文化在“易”，易其道而行其化。儒、释、道、武、医，皆有“道”可循，且各自依其道而行其教化。儒家以其“正”行其化，拳家用其正念、正形、正艺，直夺敌邪；佛家以其“性”行其化，拳家用其性明、智慧、弘空，以实打虚；道家以其“静”行其化，拳家用其心静、柔弱、无为，以静制动；兵家以其“变”行其化，拳家用其狡诈、多变、无形，不战取胜；医家以其“阴阳”行其化，拳家用其辩证、生克、体征，辨象施功。是故，中华武术之博大精深，文化使然；之源远流长，历史使然。儒、释、道、武、医，得其一而立其门派，又汇通融合，以至于拳派林立，各有特长。

少林功夫，为禅家所修，万事随缘，用心是真。以禅宗般若智慧入拳术之道，能于动中参悟心法而悟空。佛法无边，得度众生，气势广阔，得大智慧。是故其拳法大开大合，势如破竹；得势便进，不得势亦进，勇往直前，胜敌于勇猛之中。练拳之精要，以调呼吸，练百骸，进退敏捷，刚柔相济为上乘。

武当功夫，为道士炼养，清静为要，自然为本。以吐纳导引，循天人之境，炼内丹而返本还原。道德高尚，引渡万民，理法精深，得不死诀。是故其拳法小架小势，封固严密；不变应变，四两拨千斤，撒手即成，御敌于巧取之中。练拳之精要，以运气功，炼意识，静以制动，犯则立仆为要诀。

中央电视台体育频道为挖掘整理、推广传承中华武术，集百家千派武术，切磋拳理拳法，促进技击技术，开武术文化之先河，尤其增强了武术门派的交流融合。正是在这个大平台中，我认识了潘霜喜先生。难能可贵之潘先生，幼习武术，长学中医，外从释氏，内师洪拳；精研河图洛书，熟知阴阳八卦，自悟兵家韬略，创新六合技法。以此文武相长者，国内外鲜见矣，久必自成一家。

习武之人，闻拳道而心动，见技法而睛明，思之不吐不快。余观潘先生之六合技法，实乃拳术之上乘，实战之必需。其暗腿低踢，打人不知；掌法灵活，杀伤面大；贴身近战，靠摔自如；螺旋巧劲，落空拧打；擒则错骨，拿则闭脉；以逸待劳，韬晦刁钻；三齐三合，动静自如；一意守中，战则能胜。故于赏识之余，拙笔为序。虽难表达潘先生之高境界拳法、精深之修为，也就算作涉深履浅吧。

陈永霞

（序者简介：中国电影家协会会员、广东省电影家协会理事、中央电视台《武林大会》常年专家评委、武当三丰派十四代传人、永侠武术俱乐部董事长，名列“全国十大武星”、“全国百名影星”，被新闻媒体誉为“新时期第一侠女”。）

序

001

第一章 少林六合功·六合精要

第一节 天人合一·六合的概念

第二节 武医同源 三教归一·养心为大道

第三节 核心理论·阴阳学说

第四节 吐故纳新·周天行气呼吸法

第五节 禅缘性空·自转与公转

第六节 疏经通络治未病·中医经络学说

第七节 六合如一·龙形九似

第八节 天人和谐·一年四季养生述真

029

第二章 少林六合功·基本功法

第一节 手型、手法之阴阳互化

第二节 身法之中正·阴阳平衡

第三节 步法之玄机·活似车轮

第四节 规矩方圆·肘法

043

第三章 少林六合功·功法练习与养生之道

第一节 单手推山宣肺气·手太阴与手阳明相合

第二节 怀中抱月健脾气·足太阴与足阳明相合

073

第三节 风摆杨柳舒肝气·足厥阴与足少阳相合
第四节 罗汉托天养心气·手少阴与手太阳相合
第五节 降龙伏虎益肾气·足少阴与足太阳相合
第六节 青龙摆尾调三焦·手少阳与手厥阴相合

第四章 少林六合功搏击之六劲合一

第一节 搏击要诀·三齐六合阐微

第二节 单手推山·搏击实用法

第三节 怀中抱月·搏击实用法

第四节 风摆杨柳·搏击实用法

第五节 罗汉托天·搏击实用法

第六节 降龙伏虎·搏击实用法

第七节 青龙摆尾·搏击实用法

112

跋 且看英豪显身手

附录一 《王宗岳·太极拳论》《武禹襄·太极拳论》

附录二 赵献可《阳常有余 阴常不足·人身阴阳论》

参考文献

第一章

少林六合功

六合精要

Shaolin Liuhegong Liuhe Jingyao

- 第一节 天人合一·六合的概念
- 第二节 武医同源·三教归一·养心为大道
- 第三节 核心理论·阴阳学说
- 第四节 吐故纳新·周天行气呼吸法
- 第五节 禅缘性空·自转与公转
- 第六节 疏通经络治未病·中医经络学说
- 第七节 六合如一·龙形九似
- 第八节 天人和谐·一年四季养生述真



少林寺千佛殿壁画六合对练图（绘于清代）

少林六合功为嵩山少林寺历代高僧修禅养心、益寿延年的养生功法。整套功法由六式组成，练习时分别向前、后、左、右、上、下六个方向做吐纳导引之式，每一式均有养生与搏击之双效。

祖国医学认为，人体自身的变化是随着自然界气候的变化而变化，故天人相应。六合功的练习是为了更好地使人适应于自然界气候变化的客观规律，以达天人合一、延年益寿之效。

六合功的养生机理立足于阴阳学说与祖国医学的藏象学说、经络学说三大基础之上。阴阳学说与藏象学说、经络学说三大内容共筑六合功的养生理论体系。六合功的练习是以增强脏腑功能，化生气血津液为根本，使气血津液通过经络的传输在经络中畅通循环、川流不息，濡养脏腑五体（筋、脉、肉、皮、骨）、四肢百骸、五官九窍，使人体内外和谐、阴阳平衡。正确的练功方法直接影响着脏腑功能的盛衰，在运动过程中如果方法不当则会徒伤筋骨，暗耗气血，致气滞血瘀。随年龄增长，机体渐衰，气血亏虚，当以禅修养心，在动中求静。吐纳导引，调摄精气神，颐养天年。掌握六合功之精要，以理论指导实践，在实践中感悟禅与武带来的健康快乐。

【第一节】

天人合一·六合的概念

六合一词,最早出现于《庄子·齐物论》:

“六合之外,圣人存而不论。”之后,成玄英亦有阐释:“六合者,谓天地四方也。”再有李白《古风》诗:“秦皇扫六合,虎视何雄哉!”少林拳古谱曰:“内与外合,外与内合,上与下合,下与上合,左与右合,右与左合,前与后合,后与前合。中合、中正、中立,乃阴阳平衡之意。”

六合者,天地、东西南北四方,这是自然界方位的六合。在少林六合功中,人体自身的六合分内三合与外三合。内三合分别是:心与意合,意与气合,气与劲合。内三合是练功中的一种气血导引状态,以动作、意念、呼吸三者合而为一,使气血在经络中贯通。外三合分别是:肩与胯合,肘与膝合,手与脚合。外三合是练功时肩膀、肘膝、手脚与脏腑对应交叉相合的人体内外八卦的合。在人体经络中的六合分别是:手三阴经与手三阳经相合,即手太阴与手阳明相合,手厥阴与手少阳相合,手少阴与手太阳相合;足三阴经与足三阳经相合,即足太阴与足阳明相合,足厥阴与足少阳相合,足少阴与足太阳相合。与此同时相对应的脏腑亦是表里相合,即肺与大肠相合,心包与三焦相合,心与小肠相合,肝与胆相合,脾与胃相

合,肾与膀胱相合。

练习六合功追求的是天人相应。以人体关节、脏腑、经络、心意的六合与自然界方位相合,顺应大自然的变化。从关节合到脏腑、经络合再到心意合。六合功的效应是经络通气血畅,五脏六腑调和,亦是天人合一的阴阳平衡之道。



禅武双修 天人合一

第一章

少林

六合功·六合精要
Shaolin Lihong Gong Lihue Jingyao

【第二节】

武医同源 三教归一·养心为大道



身入禅境心自静 心入禅境性自明

在中国传统文化中，儒、释、道、武、医五家文化的核心理论是相通的。阴阳五行、六合八卦、消长互济、生克制化，万物皆以此为规律。少林六合功并不是一套单一的六式功法，他是儒、释、道、武、医五家文化的集合体。

武医同源，练习六合功须掌握一些中医

学基础，学医药者也须留心武术功法。如此，武者以医理明拳理，通阴阳晓五行，练养结合，修心养性。医者以武强己，安心养性，开心脉和谐身心。唐医家孙思邈《千金翼方·养性》：“神仙之术难致，养生之术易崇。善养性者，则治未病之病，是其意也。”

身入禅境心自静，心入禅境性自明。天地间，人为万物之灵，而心又为五官百骸之灵，故心为一身之主。养生者，养其心性也。三教归一，儒释道三教对心性的修炼都有其各自的经典诠释。儒曰：养心存性。释曰：明心见性。道曰：修心炼性。养心的关键为“恬淡虚无（恬淡者：泊然不愿乎其外。虚无者：莫然无所动于中也），颐养精神”。静心平气，刚柔互济，动作与呼吸相合，在动中修禅，意注于脐下丹田。虚领顶劲，气沉丹田，使肾水上济心火，心火下温肾水。如此心肾相交，水火相济。按丹田气海与肾脉相通，人于有生之初，先生命门，胞系在脐，故气海丹田，实为生气之源、十二经之根本也。

十二官之外另有一心，为先天之心，名曰命门是也。命门为小心，在人身之中，对脐附脊骨。《内经》曰：七节之旁，有小心。此处两肾所寄，左边一肾属阴水，右边一肾属阳水，各开一寸五分，中间是命门所居之

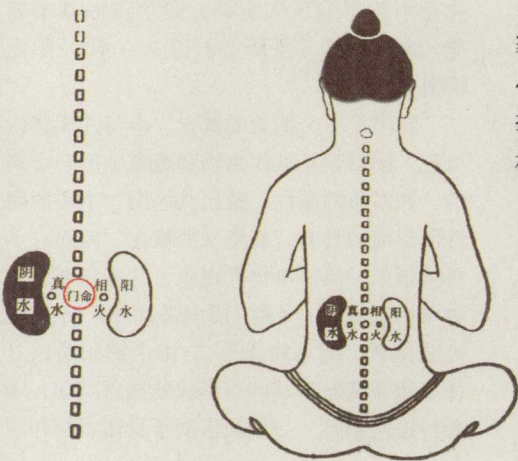
宫，即太极图中的红圈也。其右旁一小白窍，即相火也；其左旁一小黑窍，即天一之真水也。此一水一火，俱属无形之气。相火禀命于命门，真水又属相火自寅至申，行阳二十五度。自酉至丑，行阴二十五度。日夜周流于五脏六腑之间，滞则病，息则死也。人生男女交媾之时，先有火会，而后精聚，故曰火在水之先。人生先生命门火，此褚齐贤之言也。发前人所未发，世谓父精母血非也。男女俱以火为先。男女俱有精，但男子阳中有阴，以火为主；女子阴中有阳，以精为主。谓阴精阳气则可，男女合，此二气交聚，然后成形，成形俱属后天也。后天百骸俱备，若无一点先天火气，尽属死灰也。养心者，实则养先天命门是也。

命门为十二经之主。肾无此，则无以作强，而技巧不出矣；膀胱无此，则三焦之气不化，而水道不行矣；脾胃无此，则不能蒸腐水谷，而五味不出矣；肝胆无此，则将军无决断，而谋虑不出矣；大小肠无此，则变化不行，而二便闭矣；心无此，则神明昏，而万事不能应矣。正所谓主不明则十二官危也。

欲世之养身者，治病者，以命门为君主。

而加意于火之一字，夫既曰立命之门，火乃人身之至宝。何世之养身者，不知保养节欲，而日夜戕贼此火，既病矣。治病者，不知温养此火，而日用寒凉，以直灭此火，焉望其有生气耶。经曰：主不明则十二官危。以此养生则殃，戒之戒之。命门君主之火，乃水中之火。今直指其归元之路而明示之，相根据而永不相离也。火之有余，缘真水之不足也，毫不敢去火，只补水以配火，壮水之主，以镇阳光。火之不足，因见水之有余也，亦不必泻水，就于水中补火。益火之原，以消阴翳。所谓原与主者，皆属先天无形之妙，非曰心为火而其原在肝，肾为水而其主属肺，盖心脾肾肝肺，皆后天有形之物也。须有无形之火，配无形之水，直探其君主之穴宅而求之，是为同气相求，斯易以入也。所谓知其要者，一言而终也。若夫风寒暑湿燥火之入于人身，此客气也，非主气也。主气固，客气不能入。今之谈医者，徒知客者除之，漫不加意于主气何哉。纵有言固主气者，专以脾胃为一身之主。焉知坤土是离火所生，而艮土又属坎水所生耶。明乎此，不特医学之渊源有自，而圣贤道统之传，亦自此不昧。

用中国传统文化儒、释、道、武、医五家文化的思想精髓，诠释心性，开悟心外之心。愿能以平常心于禅宗般若智慧中悟得菩提心法，禅武双修，在六合功中体悟无我无相、阴阳平衡的养心大道。



命门与两肾太极图：两肾俱属水，左为阴水，右为阳水。命门在两肾中，命门左边小黑圈是真水之穴，命门右边小白圈是相火之穴，此一水一火俱无形，日夜潜行不息。两肾在人身中合成一太极，自上数下十四节，自下数上七节。

【第三节】

核心理论·阴阳学说

经曰：“天地二字即阴阳二字，盖一阴一阳皆生于子午坎离之中。阳则明，阴则浊，试以照物验之。阳明居坎之中，阴浊在外，故水能照物于内，而不能照物于外。阳明在离之外，阴浊在内，故火能照物于外，而不能照物于内。观此阴阳，生于坎离之端矣。坎卦一阳居其中，即一阳生于子也，故谓天一生水。及水之盛必生木矣，故天三又生木。离卦一阴居其中，即一阴生于午也，故谓地二生火。及火之盛必生土而生金矣，故地四又生金。从坎自艮至震巽，乃自北而东，子丑寅卯辰巳也，属阳，皆天之生。至巳则天之阳极矣，故至午生阴，从离自坤至兑乾，乃自南而西，午未申酉戌亥也，属阴，皆地之生。至亥则地之阴极矣，故至子而生阳。艮居东北之间，故属天生，坤居西南之间，故属地生。”

此言天地万物之道皆依阴阳八卦之理而生。盖阴阳八卦之理皆出于河图与洛书。阴阳学说是中国传统文化的精髓，是中国儒、释、道、武、医文化的核心理论。修炼中国传统功夫必须探究阴阳学说，如此方能登堂入室，以求技艺之大成。

阴阳学说，是建立在古代唯物论基础上的朴素的辩证法思想。它认为：世界是物质性的整体，世界本身是阴阳二气对立统一的

结果。由阴阳二气的相互作用，相错相荡，促成了事物的发生，推动着事物的发展。如《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”阴阳二气的相互作用，是一切事物生成、发展、变化和消亡的根本原因。

一、阴阳的基本概念

阴阳是中国古代哲学的一对范畴。古代思想家看到一切事物与现象都有正反两个方面，就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立的物质势力，并认为阴阳的对立和消长变化是事物本身所固有的，是宇宙的基本规律。如《易传·系辞上》说：“一阴一阳之谓道。”

阴阳是一个抽象的概念，本身并无实物可见。阴阳是从具体事物和现象中撇开个别的、非本质的属性，抽出共同的、本质的属性而形成的具有一般意义的概念，因而它不再特指某一具体事物和现象，其本身亦无实物可见。所以《灵枢·阴阳系日月》说：“且夫阴阳者，有名而无形。”由于阴阳是以具体事物和现象为基础而形成的抽象概念，因而讨论阴阳时，一般须借助于具体事物和现