



峨嵋武术发源于我国西南巴蜀大地,除了特色鲜明的拳架套路之外,其气功功法也风格别具,在诸多功法中,海字劲功习练者尤为多见。由于峨嵋武术各师承流派的不同,故而海字劲功的称谓也有所不同,例如:太字功、嗨字功、吹字功、等等,功法也稍有差别,但其原理和目的却是相同的,都是利用发声叫气促使身体局部在瞬间产生巨大的能量,这种能量攻则称为劲力,防则称为排抗。根据我自身练习的体验来谈,海字劲功是训练人体肌肉、韧带等处的松紧收缩能力的,同时对练习铁掌功、铁臂功、金钟罩、铁布衫等硬气功也有促进作用。另外,练习该功后,自身常有力量倍增、精神充沛的感觉。

海字劲功的动作简单,功效显著,是练习峨嵋武术技击必修的功法。该功是我早年随四川真一子道长(杨苍榕)学的一套劲功功法。今不揣文疏笔拙,将该功法整理成文奉献给广大的《气功》读者,不当之处,敬请斧正。另希望练习该功法者谨慎使用,重视功德。

### 基础功

基础功是练习峨嵋海字劲功的关键,一般需练习3个月到半年的时间。基础功的目的在于排浊纳清和养气培元。排浊纳清后,通过站桩打坐、存思丹田的方法把涣散在体内各处的能量内气蓄集汇聚,以备行功运气时统一调配,否则底气不足,难以成功。

#### 一、排浊气法——吐故(顺腹式呼吸)

左手按在腹部下丹田,右手按在左手背上,两脚分开距离较肩宽,直膝站立,全身放松,精神集中,目光平视正前方(图1)。

站好姿势后,鼻孔微张,作缓、深、长、细、匀吸气,小腹自然微微向外扩张,但不可用力鼓肚。吸到不能再吸时,开始撮嘴呼气,也要求深、长、缓、匀,小腹随之逐渐内陷复平,并自然形成提肛、提外阴、收会阴、收膀胱的感觉,排除体内浑浊之气。

如此反复进行3次呼吸。

#### 二、纳清气法——纳新(逆腹式呼吸)

纳清气法，又有采气法之称谓。分弱纳和强纳两种，普通人体质较羸弱，一般采用弱纳法即可，强纳法主要供身体强健的人练习。纳清气法应选在每月的初一、十五这两天练习，如果这两天因事不能练习，可选在初二、初三、十六、十七日。

#### 1. 弱纳法

站立姿势同“排浊气法”。站好姿势后，思想集中至两眉中间的山根部位，鼻孔微张，眉毛轻提，仍按缓、深、长、细、匀的方式吸气。吸到不能再吸时，略垂眉，以意送气至腹部丹田。同时，将气息由鼻孔自然排出，小腹缓慢地往外扩张（图 2、3）。

如此反复进行 18 次呼吸。

#### 2. 强纳法

姿势同“排浊气法”。站好姿势后，思想集中至咽喉部位，舌抵上腭，口微张，按缓、深、长、匀的方式吸气（又称喝气）。吸至极限时，颈略内收往下咽气，以意送气至腹部丹田。同时，气息由鼻孔自然排出，小腹随之略向外扩张（图 4、5）。

如此反复进行 18 次呼吸。

#### 三、养气培元法——百川归海（自然呼吸）

站立姿势同“排浊气法”，唯两脚站立距离与肩同宽，双膝微弯，眼帘微闭。全身放松，呼吸自然，若存若亡，精神集中，意想腹部丹田处有一团火在燃烧，如此静立半小时（图 6）。本式也可采用盘膝打坐法练习。

#### 四、收功方法

以意引气回归丹田，然后搓筋揉脉、擦皮捏骨，最后进行全身拍打。

### 十紧劲

在练习基础法使身体有了充足的内气后，才可以练习“十紧劲”。所谓的“紧劲”，又称之为“紧劲精进”，意思是要不断地用力发劲，求刚猛、迅捷。“十紧劲”有 10 个动作，其中有 8 个动作需要靠发“嗨”声来配合行动。通过调形、调心、调息、用力、发声等方面促使某些肌肉、韧带进行松和紧的交替练习，不断地提高自身肌肉韧带的控制能力，以便在运用时让这些肌肉、韧带产生强大的瞬间爆发力。

在自学“十紧劲”的意想过程中，最好能就近找一位气功师来指导练习。如果没有，就不要妄自运用“意想”部分，以免发生自伤，只需注意形体动作和相应部位的收紧、放松即可，同样也能收到良好的效果。

#### 一、童子献茶

1. 预备势：两膝关节伸直站立，两脚与肩同宽，脚尖朝前，双手自然垂臂至

两腿外侧、手心朝里、全身放松，目视正前方(图7)。

2. 两腿微蹲、双手变拳握紧快速向前、向上摆臂挑起，拳心相对、略低于肩、肘部微弯。闭气发“嗨”声、目视双拳(图7、8、9)。保持姿势，鼻孔呼气。

3. 两拳放松缓缓下落，垂臂至身体两侧、拳心朝里；两腿也缓缓挺膝站直，目视正前方(图10)。

4. 两拳又握紧继续快速向前挑起，屈膝，闭气发声、呼气；接着、两拳又放松下落、站直。

如此双拳同时一挑一落反复进行18次。

做童子献茶功式时的动作要领：

1. 双拳挑起在接近与肩相平时、瞬间握紧、臂部肌肉也随之紧张，坠肘坐腕，塌腰沉胯。挑拳、屈膝动作要及时、迅捷、一气呵成。

2. 垂臂、直腿动作要轻柔、和缓、自然。

3. 挑拳时呼气短促，喊声由下丹田吼出，垂臂时吸气深长、和缓。

4. 挑拳时，意想内气由下丹田升至膻中、上行于咽喉，分行于肩井，达于臂，直至双拳劳宫。

(待续)

(222003 江苏省连云港市广播电视局)



图 1



图 2



图 3

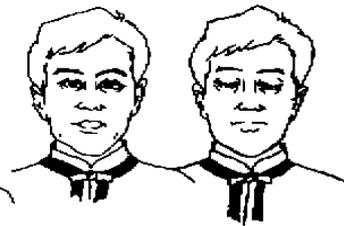


图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10

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/>