

# 武当大字门第一功——九龙狮子功

归类于:武当功夫 *TrackBack*

作者：全威

九龙狮子功又叫“九头狮子功”、“九狮罗汉功”、“劲气铁布衫”，是武当大字门的一套硬功，被称为“武当大字门第一功”，威名颇盛。九龙狮子功仅六式，两月便可练成金刚之驱，如着龙鳞护体，并可大增气力。据说此功练至大成，每出一举一脚均有九龙九狮之力，此功之名由此而来。

预备式

两脚开立比肩稍宽，内八字站桩，心平气和，自由呼吸。

第一式 大字站桩运气功

吸气，双手由体侧上端齐胸，掌心向上，掌指相对；呼气，双手小臂内旋，猛力前插，变掌心向下，掌指向前；吸气，双手左右分开成一字状，高与肩平，由掌变拳，拳心向下，拳眼向前；呼气，双手用拳心猛击小腹。

第二式 海底掏沙骑虎功

两脚分开，间距三到四个脚掌，脚尖内扣，此为骑虎

桩。 吸气，俯身，双手甩至裆后会阴下，掌心向后，小臂外旋，变掌心向前，双掌向前向上捞，高与腹齐，同时足跟抬起；呼气，双手小臂内旋，双掌猛力下推，两臂体直，同时足跟下震；吸气，双手左右分开成一字状，高与肩平，由掌变拳，拳心向下，拳眼向前；呼气，双手用拳心猛击小腹。

### 第三式 转身上提肢字功

预备式 站立。吸气，右拳握于腰间，主手后甩到头顶上方，掌心向上，同时上身后扭，眼看右脚后跟，转身向前，然后以腰为轴，一七身由右下方到左下方然后转回原状，上身转圈时带动左手从右下方右足前向左摸至左足前，握拳沿裤缝上提，轻击左肋向左仰直，高与肩平，拳心向上，拳眼向前；呼气，左拳猛击小腹。此为左式，右式同此。

### 第四式 横侧横摆耳字功

吸气，左手向身后右方猛甩，向时后。上身左转，眼看右足后跟，转膝向前，左臂从右后方上甩，左臂紧靠左耳，环于头上，掌心向上，然后向左拧腰三次，带动左向右方横摆，左臀向左后方甩动，左拳轻击左肋后伸直，高与肩平，拳心向下，拳眼向前；呼气，左拳猛力击腹。此为主式，右式同之。

## 第五式 犀牛望月狮字功

吸气；双掌上举，指尖相对，掌心向上，以腰为轴最大限度地摇动上身，从古下方向右上方转动，带动手臂转到头顶，身往后仰，眼看双掌，再转至正下方两脚之间，两掌变拳上提至胸前，双拳轻击两肋后左右仰直成一字状，高与肩平，拳心向下，拳眼向前；呼气，双拳猛力击腹。此为左式，右式问之。

## 第六式 凤凰展翅扳节功

吸气，上身前俯，双掌下按，掌心向下，指尖相对，双掌顺势向前向上仰，如伸懒腰状，至双掌掌心向上，上举于头顶，尽力后仰，吸气不怪，双臂向后转圈抡动三次后，双掌变拳，重叠举于头顶；呼气，双拳一上一下猛力下击小腹。

## 关门式 拔山举鼎龙字功

吸气，双手上插，掌心向后，小臂内旋，变拳心向前，上身前俯，带动双臀下抓，在脚间变拳，拳心向后，拳眼相对，上提至胸前，然后双臂左右伸开成一字状，高与肩平，拳心向下，拳眼向前；呼气，双拳猛击小腹。

## 收功

双掌重叠，拾在丹田，男左手在下，右手在上。女反之，调息 3—5 分钟，稍稍漫步，此为收功。

注意事项：（1）此功全为口吸鼻呼，鼻呼时鼻孔张开，横眉怒目，猛力喷气，如狮子状，喷气时小腹向外抖出，以助发力。（2）全功练习均为内八字站桩。（3）每式练三次后，练一次关门功，（4）全功两月练成，宜少欲多练，忌酸、甜、辣、苦之食品，忌性生活。