

武当玄都玉女功

传授 刘铁成
整理 梁志明
设计 宗武



总诀：九天玄音法秘传，金台承秘现本源；
灵光一点冲三界，尘埃有路通罗天；
玉女点出通玄路，接渡有缘返仙班；
混沌初开灵光现，此中真机细研参；
法演大千存真意，承传宋风渡有缘；
玄都秘法证真吾，点点玄光映瑶天；
法渡三千成正觉，同返瑶台证本源；
玉女玄都再证吾，玉京秘意存大千；
玄光永照大千界，金华高渺映摩天。

一、源流浅说

《玄都玉女功》是武当太乙门坤道的内功秘传，是门内修炼“武当真宗丹脉”的一套功法。在遥远的岁月里，由于门规的限制，加之对练本功者要求有特殊素质，故仅少数人能对它进行身体力行的探索，师辈们在传承的过程中，留下了24个原桩的简单草图、诀谱，也留下了先师法祖心心相印的一点灵光。

《玄都玉女功》来源于道家关于“玄都”的传说：道家认为，人通过修炼，可以达到“成仙”的目的，而根据修炼者层次的高下，其成就的“品位”不同，他们所居的“仙境”也不同，道家把仙界分为三十三重天，三十三天之外为“三清天”，乃“三清教主”所居，合为三十六天，三十六天之上为玄都，也称“玉京”，混元老祖居之，相传玄都之中有十万金童、玉女，同执礼仪及巡察三界善恶之职，其中的一位玉女，看到三界众生反复无常，果根循环，永无超脱之日，遂发大愿心，广渡群迷同达彼岸，于是离开玄都下凡积功累行，最后功成重归玄都。《玄都玉女功》的修持，即由玉女拜别玄都起，形象地再现了这一传说的过程。它的起式，就是“拜祖朝真，金台承秘”，功法富于道教色彩。但在我们的修习过程中，确实感到这些仪轨对功夫有大用，故在此仍和盘托出，以供研究参考。

二、《玄都玉女功》功理初探

《玉女功》属武当太乙门内“太乙神功”系列功法的一部分，“太乙神功”中的系列功法，都经过历代先辈的印证、完善，其中的各门功夫，都是既互相有关连，又独立自成体系，学者能专修一门而达高乘境界。因为每一代传人在他一生的修持当中，限于精力和时间，他不可能对每一门功法都深入探究，所以他们在完成基础功，“必修功”后，即选择一至数项作为精修功法，直至到了归一大成阶段后，再传授衣钵，这时他对整个系列功夫已达到了然于胸的化境，能达到“言之有之”、“一法通时百法融”的境界。也正因此，武当各门功夫的完整内容、神髓，能得以保留而下传。这些内容神髓，正是武当的真髓所在！从历史的角度看，每一代的武当正宗传人，他肩负着把祖师的这一点真灵续到下一辈去的责任，这就是为什么传统的武当功夫，不注重表面的招式、气劲，而注重的是“神意”。武当派有“言祖不言师”的规矩，为的就是要让后来者得到太和它道的神魂，而非止于师文的具体功夫！以上简要介绍了武当传统功夫的特点及传法，那么，《玄都玉女功》的功法，仅只是24个舞蹈般的动作和一般传说吗？它的真正内涵在哪里？

《玄都玉女功》中24个动作造型，是从千变万化的行功动作中

总结出来的有代表性的式子,传统术语称为“原桩”。这些原桩排列而成“原图”,太乙门的许多功法都是以“原图”的形式传下来的,可以说,原桩是构成每一套功法的雏形、骨架,练者通过法诀的心授,就能顺藤摸瓜般进入有血有肉的整套功法的修持,千姿百态的变化皆能通过气机随心而运,所以,原桩是一套功法的“母式”。《玄都玉女功》作为坤丹的内功法门,它注重的是对“玄光”的修持。太乙铁松派“武当真宗丹脉”的修习,按层次分为“自然门、金门、玄门”。玄门后尚有高妙层次,(所谓的门,是指层次的境界,而非指门派)层次的分别,是按练功者通过修持而自然表露出来的“光”为标准,所以,须进入了“生命之光”的修持后,方有层次可言。《玄都玉女功》的功夫,即属玄门的层次,是在完成“命光、炁光”而后转入到“玄光、法身”的修持,很多内容,属道家之秘,尚未为外人了解。和丹道的传法一样,皆以“大道不可直示”的祖训,假托于传说,但亦语意相关,以图谱为表现形式,而内藏“隐在真如”。武当的《修真图》已流传于社会,但人们普遍感到对其内容似懂非懂,无具体的“法”可寻,这也是古人的“隐真”之处。太乙门所传下的各种原图、诀谱,都是通过诗文、图画的形式,而把修持的过程及关窍藏在其中,只通过口传心授的方式在门人中传授,而《玄都玉女功》原图中,更有意把“金台承秘”一式向后移至第四式画出,可见真是煞费苦心。

其实,本功法的修持基础,还是“上药三品精、气、神”。古人云:“一人一天地、一人一阴阳。”人身中,头为诸阳之会,百脉朝宗,故颅顶一窍为人之“玄都”所在,女身修练,有别于男子,在完成基础功夫,真气饱和之后沿中脉(先天真脉),上达颠顶(玄都),再由此运化乾坤,启出真智,铸练神剑、扫荡“六贼三尸”,暗合了传说的内容,而外在的动作,则表现为缠绵曲折,柔和贞静,由简而繁,又由繁而简而至大定,符合古人“由动入静,顺理成章”之说。而最大的特点为“掐诀导脉,秘音演法”(掐诀儒、释、道三家均有之,儒曰“挽指花”,释曰“指印”,道曰“法诀”,本功法造型,可在敦煌造像中找到影子,可见佛道同源,个中真谛容后详述之)。以气运身,自然而发,自然而止。

可见,《玄都玉女功》的修持,是修真漫漫长路中的一个阶段,其意境高妙,但它始终没有离开《修真图》的范畴,只是古人把人身元气的运化过程神化而已。以上仅就我们的师承及修习体会,对武当的这一个功法作一简单的介绍,其内涵于此亦可见大概了。

功夫的修为,持炼真元,有穷一生之力而未达也,《玄都玉女功》中大成高妙的层次,尚待我们在今后的岁月里进一步去印证。以丹力运化,内外并行的外在肢体造型,已在“第二届武当内家拳功理功法研讨会”上

向研究会诸同仁作了汇报,这也是《玄都玉女功》重归武当的一种机缘之合吧。根植于中华大地的道家思想,在世俗社会的变迁中,显隐之间,一直伴随着我们的民族,从古老走向现代,今天源于道家的武当传统内功,在经历了历史上的三次大劫而“封法三百”后(明末清初、反清复明失败后,武林曾有“封法三百年”的盟誓,直至八十年代初,此期方满)又一次向世人展示了她神秘而博大精深的风貌。在此,真诚希望得到前辈逸真的指正,共同为振兴武当,振兴民族文化作出贡献!

三、注意事项

1、《玄都玉女功》是坤道的功夫,适宜女子修炼,但到一定层次后,男女功夫并无差别。本次公开的内容,主要供传统气功及文化研究者参考。2、《玄都玉女功》动功纯以内气为动力运化肢体的动作造型,故需有一定传统功夫的基础,亦可按部就班地以24个原桩为入手,体会每一个桩式的气机运行诀谱合参,尤其第一式“拜别玄都”可多练。3、本功法无固定套路,无需意守及存想。经走气顺其自然,不出偏差,但需谨记“正意诚心,贞静柔缓”八字。4、上乘者,悟之可一触而知入门之法。入境之初,内气循注自然之力,产生抽筋拔骨,屈折蠕动的动力,动作难度往往超常人想象,但均自觉能轻松完成,此时不可有恐惧心,亦不可有欢喜心,以“顺其自然”为原则。5、进一步关节卸开后,体会动势与内在气机的“内外并行”关系。深入下去,则超乎物外、静观其变,法诀为用以气化光,光我同体,不可思议而畅然神游(此段功夫需在有经验及相当功夫的老师指引下方可完成)。6、真尊法象,慧身的修持(转入定功)。

四、结语

本篇内容,为首次公开,其中所用的许多传统功夫的术语,由于历史的原因,可能为一般读者所难以理解,还有,本功属“玄门”层次,前面尚有“自然门”、“金门”的基础内容是本功必备的前提,以及“以气化光”的几个关窍,人体生命之光的升华提纯,本功与敦煌造像的比较所揭示的奥秘,本功相关的武当派飞剑、神剑法身、真尊等高层次的内秘……,所有这些内容都是本功流向社会后必须向读者交待的,因限于篇幅,谨应《武当》杂志诸君所约,发表了图谱,及部分功理。其余容后再叙吧。

诗曰:

玄都秘律久藏深,
仙容飘渺幻疑真。
千古大道同一注,
始见参真有来人。
元真长持成妙觉,
玄光照彻显慧身。
沧海洪波激浪去,
神州几度畅宗风。

四、玄都玉女功图说

玄都玉女图之一
真晶射宇通神路
玉女合掌拜玄教
此去再演三千妙
何日行满返瑶台



玄都玉女图之二
现金华 摩尼顶
玄光湛湛照大千
愿解长虹凌云渡
彩霞片片舞碧空



玄都玉女图之三
擎天一柱镇三界
或通神演大罗
玄成大道原非别
慈悲在心悟速修



玄都玉女图之四
彩云散尽见玄珠
光影化银透九重
天地神炉幽秘象
个中真意仔細研

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/>