

《筑基参证》 四版自序

经过将近三年，拙作三版又告售罄，益征仙学是一门男女老少咸宜的学术。其于却病延年，进德修身的价值，已经渐为国人认识。内心感到十分欣慰。

积十余年观察，发见多数自学静坐者，由于乏人指导，行工时普遍存有放任积习，因此往往偏于单纯养性一边。愚见以为单纯养性静坐，对于高血压与心脏病等确有裨益；惟于脉搏、呼吸缓慢和低血者。则殊不相宜，习后辄生面黄带青诸象。为除积习，已于七十年春撰妥（糖尿病数息疗养法），交付筑基本证班，以内外息分别实验。事后检讨，效验显着，习者称便。仙学于健身方面，愚于再版序中已作披露，今再补充自愈病例如次一坐骨神经痛；二远视；三近视；四过敏性鼻炎；五鼻窦炎；六便秘；七开刀后遗伤口隐痛；八妇女闭经；九失眠；十耳鸣等等。为了搜集更多自愈病例，希望阅过本书获得健康者，提供事实经过，便利后来参考研究仙学必须阅读正统仙经，以求明理。身体力行后，还宜参访品端行谨先进，执经叩问，以资印证。凡语涉偏激邪异，诲淫采战，非法教门，敛财骗身者，即应止步。果能如此，学道虽不成，犹不失为彬彬君子。

求生恶死，乃人之常情。修仙者得天地间浩然正气以却病，病却自能寿廷。廷寿之余，当发求生修己之心。照顾家庭。造福乡梓。否则，但寻深山枯坐。时刻关心区区血肉躯、臭皮囊，毫不干一点人事，虽寿数百岁，何尝是一件乐事？

许进忠

《筑基参证》 再版自序

仙学是一门很冷僻的学术，研习的人很少，因此仙学的书籍，看得懂的人当然更少。拙作初版发行二千册，经过六年，终于售罄，内心感到非常欣慰，足征“此道不孤。”今趁再版之便。特就数年来先进惠赐卓见，及接触各地读者，所得几点感想，写在书前，敬讲不吝指教。

（一）基隆方悟初老先生，对于拙作“静坐时的观照”五种方法中的数息法，表示意见，认为此法易滞于息。愚见以为数息法，如以静坐整个历程来看，不过是入门初阶“权法”，无非借径而已。此法为宋苏东坡养身常用之法，用到一段时候，继之以随息法，习者如能破除执着。自当不滞于息。详情请参阅“东坡志林”卷一。

（二）拙作“呼吸的种类及作用”中。提及呼吸的内容配合问题。这些一主要是说明呼吸在静坐中的历程，并非可以刻意模仿，而是静坐到了某种进度，可能会发生的现象。

（三）调息是静坐必要的方法，但是调息原为促进凝神，如果竟执滞于调息，那就不是静坐的本意了。调息的主张，约可分为二大类：① 自小周天前修到小周天阶段终止。多用调息。这种主张，显然着重技巧；② 自小周天前修到小周天阶段终止，以不调自调为主，只能在某些必要时候，稍稍外气以促进气机的发动。这样的主张，比较接近自然。以上两种调息方法，以现在社会环境而论，则法利于亲炙，尤须心静，后法可以私淑，随时可行。因为环境喧闹，已非古时所可比拟，因此现代人在调息时，须要特别留意内心是否宁静。须知心静然后息调，心如未静，妄调鼻息，往往有虚火上炎之弊。因此心难安静的人，最好还是采用后法为妥。

（四）静坐时如何凝神入静，是很重要的问题。入静不是坐时心才要静，而是在静坐以外的时间里，随时留意内心的宁静。如果能够随时保持内心宁静，静坐时自然容易入静。锻炼内心宁静的办法，可以参考明顺冲虚着《天仙正理》中“炼己直论”。《仙佛合宗》中“最初还虚”和清·柳华阳着《金仙证论》中“炼己直论”。或清·李涵虚着《三车秘旨》中“收心法”，他如《太上感应篇》、《阴隐文》，都是习静的人宜常参考，不可概视之为迷信。

（五）静坐对于身体健康极有益处，就愚所知，曾有许多读者按照拙作自习，自愈了高血压、糖尿病、后天性心脏病、神经衰弱、肝炎、肺结核、气管炎、风湿、关节炎、胃十二指肠溃疡、遗精、月经带病、妇女结扎输卵管后遗痛症以及无名肿瘤等等。以上虽非不治之症，而能在习后数月中，获得全愈，益倡自古相传之仙学，确有巫加研究之必要。希望阅过本书，获得健康之余，能百尺竿头更进一步，大家努力把仙学发扬光大。

（六）拙作仙学的研究，研读书籍，身体力行之外。还宜多事参访高明，细谈心得。以资琢磨，就愚所知现在海内外，修这有年，见解精辟，足资师范者，各地都有，请参阅李乐球先

生所著：《访道语录》自详。闺拙作内容大多侧重身内功夫，然仙家中亦有主张身外功夫者，其极致本无轩轻之分，第以篇幅所限，未能概略一叙，至以为憾。读者中，幸勿以身内功夫误为仙家唯一法门为感。好在现今交通发达，天涯已若比邻。倘获机缘，不难幸遇。

（七）愚自拙作发行以来，忙于生活。奔波劳碌。难得清闲。因此在数年中，没有机会好好进修，专心习静。虚掷光阴，毫无收获，甚感惭愧。值此再版之际，没有什么好的心得，可以报导，乞希鉴谅。

凌序

筑基功夫向无专集，虽散见诸书，亦语焉不详，且多述理而秘法多仅言梗概。

道友许进忠先生，少年好道，信笃行诚，穷理钩玄，已非一日，且抱不凡之志。慨乎古本丹经借喻繁复，读之令人眼迷，易足以言宏扬道法，而启后学之灵源也。故每有所得，辄记录备者，日久而积稿盈尺，乃将旧录整理成卷，又复谦恭自持，就正于玄门高士；简明精切，实况毕陈；无难解难明之弊，有新修渐证之功，既可免同志执经以问难！亦不虞旁蹊误入于崎岖，实大有功于玄门者也。

毁之者，或只为着相，去或误为气脉之学。然非上德之躯，岂无工无法而能返本哉？道体不立，命且不保，忽立命之工，务无为之道，乃自误误人之论，非丹道之全也。

试思“凝神聚气”、“采取烹炼”、“河车运转”、“调神脱胎”，节次工夫，用之不休。良以求之无极，而不可捉摸，易若体察动静而有实据。况有无相生，勤静相随，上下相倾，长短相形，皆由后天之阴阳，而返先天之无极也。朱注悟真云：“外药从后天返先天，以作为而返本，寂然之际，感而遂通，六根互用，不碍有为。”静则神凝，动则法应，无而有，有而无无者是也。

黄裳祖师云：“直造玄姻，真机显象，有为亦是先天；不然静寂枯坐，一无所觉，无为亦为后天也。易，有阴阳是道之论，是阳非道也，阴非道也。道乎，其在阴阳动静之间乎，理无气不立，气无理不行，且必盗其动静之机，采取真一之展，以为丹本。筑基之功，其在斯乎，读许先生手着：《筑基参证》一书，益知“补身”、“换身”、“出神”、“合道”，莫不以筑基之工，为其经始也。

自序

仙道授受素严，锤离十试吕祖；伍冲虚切问二十载于曹还阳；玉蟾三代感师恩，十年侍真驭，固皆节节传授，虽非一口吐尽，然亦非为秘也。余年来历事参访，复从师多年，亲炙既久，所闻自增，而今始得略窥门径。

是书印余参侍所获，而行之有验之实录也。初，每有所受，辄加笔记，日积月累，聚而成册。道友见之，摹促公开，余以尚无实学，不敢同意。无已，其假此为引玉之抛砖，求侣之纓鸣乎！兹承吾师赐题曰：“筑基参证”。

修士如不因音声色相而见弃愚忱，从此葫芦依样，挂杖别凭，共事真参实证，或亦不无攻错之益软！

筑 基 参 证

许进忠 撰述

虞阳子 审定

（修道静坐法门）

第一篇筑基的原理

第一章药物

第一节阳气浅说

我们开始静坐，经过一段时期修习纯熟以后，生理机能渐渐加强，脐下丹田发生一种暖力。这种暖力，通常称为元气，仙学家别称为阳气。清静派的修法，阳气是从修士本身脐下丹田产生。栽接派的修法，阳气是从同类彼家接来配合。同样的阳气，清静派的阳气略含阴柔，栽接派的阳气富有阳刚，两派阳气质虽然相同，效能则有区别。

第二节小药浅说

柳华阳说：“仙道元精喻药物，药物喻金丹，金丹喻大道，何喻之多也？”道藏经曰：“精者，

妙物也，真人长生根。”圣圣真真，莫不以此元精以阐明药物也。夫药物既根于元精，而又旦元氣者何也？且此氣从禀受，隐藏于氣穴，及其年壮氣动，欲有向外拱关变化之机者，即取此变化之机，回光返照，凝神入氣穴，则氣亦随神还矣。故谓之勒阳关，调外药，及至调到药产神知，斯之谓小药，又谓之真种子。

又说：“行大周天，初采药时，谓之大药。此处行小周天，初采药时，谓之小药，或谓之真种子。古人未言小药，及曹、伍二真人，始发小药之名。”

又说：“药产之效验，非暂时可得。至真之道，在乎逐日凝神，返照氣穴之工纯熟，而后有来之机。夫或一旦元关显露，或数月丹田无音，迟早各殊，而贵乎微显勤生，不失调药之工夫，则药产自有验矣。且氣满药灵，一静则天机发动，自然而然，周身融和，酥绵快乐，从十指渐近于身体，吾身自然耸直，如岩石之峙高山。吾心自然虚静，如秋月之澄碧水。痒生毫窍，身心快乐，阳物勃然而举。丹田暖融融，忽然一吼，神氣如磁石之相翁，意息如蛰虫之相会，其中景象，难以形容。歌曰：夺哉怪哉，元关顿变了，似妇人受胎，呼吸偶然断，身心乐容腮，神氣真浑合，万脉千窍开。盖此时不觉入于幻冥，浑浑沦沦，天地人我，莫知所知，而又非无为，幻冥之中，神自不肯舍其氣，氣自不肯离其神，自然而然，纽结一团。其中造化，似施似会，而实未见其施翁；似走似泄，而实未至于走泄。融融洽洽，其妙不可胜言。此所谓一阳初动，有无穷之消息。少焉恍恍惚惚，心已复灵，呼吸自起，元窍之氣，自下而后行。肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁。”

离尘说：“筑基不得玄妙，一阳难生，外药不得玄妙，小药不产。又说：“小药产生是活子时。”又说：“药产神知，小药成矣。”又说：“调外药，调到动极，阳关犹如走泄。顺行之时候，即采运行。外药不调，小药不产，调到药产神知，再用采小药之工。”又说：“药产神知，不知者，当面错过。小药产时，两目金光，两耳风声，脑后铃声，气穴之中，犹是滚水。暖气推出阳关，回到丹田，又到尾闾、小腿、大腿，趣来推去。用神功降伏，辨老嫩采取，烹炼运一周后，动而复动，周而复周也。若如药老气散，则丹不结。药嫩气微，亦不成丹。必要不老不嫩，如浴之初起，暖风融融，此时不老不嫩，正好采用运行，丹可成矣。朱云阳说：“坎离交而产药，乾坤交而得丹。”

李涵虚说：“筑基既久，积累益澡，乃有一个时候，照常静坐，忽于丹田中，突出了物，有声如风雷之响，有色如星电之光，是为后天中先天药，即按第一车运之，至于泥丸，始化为液，饵而服之，方得玉液丹头。此得药结丹之始也。以后工夫，须要绵绵不绝，固蒂深根，乃尽善丹之妙。”

又说：“运精工夫，所以抽坎铅，制离汞，炼己性也。前此炼精已久，得了小药，结了丹头，以后绵绵内息，天然自在，固守丹田。”又说：“夫药有小药大药，道分先天后天。后天则结小药，结丹用之。先天则产大药，还丹用之。后天无形无而实有。先天则有物有用而实无。”

又说：“药有三层，始则取外药以制内药，继则由内药以修外药，终则食外药以合内药。取外药以制内药者，筑基炼己之事也。此般外药，乃是炼小药，炼精化气时也。”又说：“元神、元氣交媾，而筑丹基，生小药也。”以上各种有关小药的名论，现在再加一番分析，就可以有一个简单的认识了。兹将小药的特征略述如次：

一、小药又名真种子，即是玉液丹头。

二、小药产生于脐下丹田。

三、小药是行小周天时。产有了阳气后初次采得的药物，也就是说：小药是在筑基，即展窍开关之后，才能采得。

四、小药是后天中的先天药，作用是在促使结丹。从小药生起，如完成三百次以上玄妙周天，就须丹熟止火，有发生大药的现象。

五、小药是无形无质而实有，是小周天炼精化气的中期结果。

六、小药是元神，阳气的交媾造成。

七、小药产生时，脐下丹田生出白光。白光的出现，有渐现与顿现两种情形。渐现是由于药力未足，所以光明只能慢慢放出。现是由于药力充沛，所以光明能够立刻放出。

八、小药是生而后采。

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/>