

引论

道教内丹修炼的起步便为筑基，如同修房建阁，必先奠基，基础稳定，结构扎实，然后才能竖柱立梁，砌砖盖瓦。《天仙正理直论》说：“修仙而始曰筑基。筑基者，渐渐积累，增益之义。基者，修炼阳神之本根，安神定息之处所也。基必先筑者，盖谓阳神，即元神之所成就，纯全而显灵者，常依精气而为用。精气旺，则神亦旺，而法力大。精气耗，则神亦耗而弱，此理之所以如是也。欲得元神长住而长灵觉，亦必精气长住，而长为有基也。自基未筑之先，元神逐境外驰，则元气散，元气败，基愈坏矣，所以不足为基。且精逐之于交感，年深岁久，恋恋爱恨，一旦欲令不漏，而且还气，得乎炁此无基也。气之散于呼吸，息出息入，勤勤无已，一旦欲令不息，而且化神，得乎炁此无基也。神之扰于思虑，时递时迁，茫茫接物，一旦欲令长定，而且还虚，得炁此无基也。古人皆言以精炼精，以气炼气，以神炼神者，正欲为此用也。是以必用精、气、神三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，筑而成基。唯能合一则成基，不能合一则精、气、神不能长旺，而基不可成。乃基筑成，精则固矣，气则还矣，永为坚固不坏之基，而长生不死。”可见，筑基实为修复身体、益补精气神的功法。有时筑基亦称为炼己筑基，其实炼己和筑基是同一个道理，筑基不在炼己之外，炼己即在筑基之中，二者属于同一个意思。道教认为人从婴儿长大成人，精炁神皆有所亏损，故须经筑基功夫，“炼神，调炁，养精，达到三全才可以进入百日关”。见《龙门丹诀》。可见筑基是一切修炼的基础，如同人们建房子打地基一样，非常重要，基础越好，层次越高，进步速度越快。筑基的方法有止念、入静、聚性、回光、独立、调息、吐纳、咽津、导引等等，其辅助方法还有炼法入道，即“居静正坐，闭目冥心，定息住炁，手兜外肾，搓脐下，举二足等方法，而道则无所不包，无所不通，不泥于伎艺之能，治疾病之功。”见《西山群仙会真记·修法入道》。可见筑基可以达到静养身心，调和阴阳，祛病健康，延年益寿之功效。

第一章 钟吕派的筑基方法

钟吕派的筑基方法是：一存想，二内观，三坐忘。存想内容有：男、龙、火、天、云、鹤、日、马、烟、霞、车、驾、花、气，此为阳升之象；女、虎、水、地、雨、龟、月、牛、泉、泥、船、叶，此为阴降之象；青龙、白虎、朱雀、玄武，此为神灵之象；五岳、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼，此为自然之象。钟离权认为起初阴阳交合时可想，“九皇真人引一上升。滔滔浪里，见一赤龙而下降。二兽相逢，交战在楼阁之前。朱门大启，烟焰之中，有王者指顾。大火焚天，而上有万丈波涛，火起复落，烟焰满于天地。龙虎一盘一，而入于金器之中。下入黄屋之间，似置在笼柜之中。”这其实存想的是龙虎交媾而成黄芽，简单地讲就是存想的肾水上升，心火下降，水火既济而成金丹的情景。接着还要存想金液还丹而既济，肘后飞金晶而大河车，还丹、炼形而至朝元。朝元之后，不复存想，而为内观。内观之法，是为阴阳变换之法，仙凡改易之时。修炼之人必须居住幽静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达摩面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始出凡笼，说的就是这个道理。修炼之人，平日清静而守潇洒，寂寞已久，功到满足，容易被楼台珠翠、女乐笙簧、珍羞异饌、异草奇花所迷惑，进而不知自身内院，误作真境，所以要行坐忘之功，不因意生像、因像生境，除祛三尸七魄、九虫六贼，脱质而炼仙。

第二章 南派的筑基方法

南派的筑基下手功夫可用打坐，采取双盘与单盘，双手自然下放至下丹田，以之温养。然后用收心、存心、内视、入静、调神、调息和调精七个步骤完成筑基修炼。收心，是下手时除断杂念的一种方法。因为刚开始做功夫时，难免杂念丛生，心驰于外，所以要收心。具体做法为：“于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳，急舍之。久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜中知抑则平喜，种种皆然，久而自静。”见张伯端《玉清金笈青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《口诀》。就是说妄念一产生，立即用心制止，便会喜而不喜，怒而不怒。这不仅是筑基的先决条件，而且是打坐入静的要诀。张伯端说：“岂独坐时然炁平日提百万强兵，但事至则理，退则休，亦可为静之本。以此静心应接事物，谁云误事炁实自灵耳。故曰：以事炼心，情无他镜能察形，不差毫发，形去而镜自镜。盖事至而应之。事去而心自心也”。说明修炼如此，待人接物亦应如此。做到此，“心不留事，一静可期。此便是觅静底路。有诗曰：得路欲归休问远，看看使心继续保持静定的方法。人心好静，而欲牵之。张伯端解释说：“心之所以不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神，二者交相役，而欲念生焉。心求静，必先制眼，眼者神游之宅也，神游于眼而役于心。故抑之于眼，而使之归于心，则心静而神亦静矣。”见张伯端《玉清金笈青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《口诀中口诀》。就是说静坐之时，又目微闭，内视于心，思想集中，万虑皆空。至于双目微闭的理由，《胎息经》曰：“天之神发于日，人之神发于目，目之所至，心亦至焉。”由此，内丹修炼打坐时，凝神定息，舌柱上腭，心目内注，俯视丹田，很快便能入静。入静，是经过上述工夫后自然而然形成的结果。其状态是：“心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清。”此时使要考虑运炼精、炁、神问题，“精、炁、神之所以为用者，心静极生动也，非平昔之所谓动也，用精、炁、神于内之动也。精固精，炁固炁，神亦可谓性之基也。何也 炁盖心静则神全，神全则性现”见张伯端《玉清金笈青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《心为君论》。调神，是入静平稳后调和、调配元神的工夫。张伯端认为必须内视、内听、内嗅。原因是：“两目为役神之宅，顾瞻视矚，神常不得离之。两耳为送神之地，盖百里之音闻于耳，而神随之而又去。两鼻为劳神之位，随之而辨之者谁炁神也。使耳目口鼻皆如眉，则神岂不安而全之。夫如是，则不为后天也，亦不劳修炼也。大抵忘于目则神归于鼎而烛于内，盖绵绵若存之时，目垂而下顾也；忘于耳则神归于鼎而闻于内，盖绵绵若存之时，耳内听于下也；忘于鼻则神归于鼎而吸于内，盖真息既定之时，气归无海之理。合而言之，俱忘而俱归于鼎而合于内矣。”见张伯端《玉清金笈青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《神为主论》。也就是说，通过内视、内听、内嗅等内炼，调神定息，使神归鼎内。调息，是上述工夫的辅之补之。至于其方法，张伯端说：“竹破须将竹补宜，覆雏当用子为之（或抱鸡当用卵为之），万般非类徒劳力，争似真铅全圣机。”参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·绝句诗六十四首》其八，宗教文化出版社，2001年2月。就是说，以己之神，补己之神；以己之气，补己之炁；以己之精，补己之精，方合天地造化之圣机。但是补精调精，不能独而为之，还必须精、炁合炼。张伯端说：“莫把孤阴为有阳（或阳里阴精质不刚），独修一物转羸。劳形按影皆非道，服气餐霞总是枉。举世漫求铅汞伏，何时得见龙虎降炁劝君穷取生身处，返本还原是药王。”参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·七言四韵十六首》其九，宗教文化出版社，2001年2月。指明精、炁、神必须合炼。《玉清金笈青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《青娥在我》“真铅则元炁矣，精炁神亦先有胚胎在中矣，火足气充，则元精元炁元神尽合而为一，故婴儿产矣。”“婴儿”便是“药物”。此时筑基工夫完成，修炼者达到精满、气足、神旺的状态，下一步便可以转入炼精化炁阶段了。

第三章 北派的筑基方法

北派功夫主张清修，强调清静不二法门，因而其筑基方法亦在“虚无”二字。打坐之时，“忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂”，自然“天光自发，不内不外之间，若有一物 或明或隐，乃玄珠成象。”见王重阳《五篇灵文》。北派功法认为，神依形生，一点先天在人身中，个个不无，人人本有，只因世人迷真顺情，情境既熟爱河，流浪欲海波深，如有觉悟之人，得遇真师指点先天一炁，便会“药从外来，依形而生”。修炼之人，若能“委志虚无，寂然常照，身心无为，而神炁自然有所为，犹天地无为，而万物自然化育”。这是因为：“静极之时，神抱于气，气结精凝，结成一粒金丹，永在丹田之内”。简单地讲，北派的筑基功夫

第四章 东派的筑方法

东派的筑基方法用先天无极图来形容，称“五行不到，父母未生，真空本体，清静圆明”。看来东派筑基强调的是清静澄神，认为“先天混元真乙之炁为生天生地生人 生物之根，方其未有动机，故溟滓无光，声臭俱泯，谓之无极。在人则至静无感，寂然不动 者当之。而佛氏所谓真空，儒者所谓未发，亦不外是。《老子》云：常无欲，以观其妙。《易·系辞》云：圣人以此洗心退藏于密。《圆觉经》云：惟取极静，由静力故永断烦恼，竟 究成就，不起于坐便入涅槃。三教圣人同一宗旨，但作用不同，故有三者之别耳” 见陆西星《金丹大旨图》。。这就是三教圣人在入手时都强调洗心入静，摒除凡世 的一切欲望与烦恼，从而达到一个混沌无我的状态，以至静而生动，动而产元炁 。

第五章 西派的筑基方法

西派的筑基功法比较繁琐，在下手之前要先开关，开关后才能进入筑基炼己，并且筑基还分 为小筑基和大筑基。小筑基中还配合外炼己功夫，大筑基中还配合内炼己功夫。西派功法最初亦采取打坐为入手法，只不过时间选择在深夜。李涵虚认为：“深夜打坐，清静自然……夜来气清，息调神往。”见李涵虚《道窍谈》。。一般是：五更 天时盘坐，坐到巳时（9：00—11：00）起来，坐时不忘不助，若忘若存，寂寂惺惺，圆圆明 明。打坐进入状态后，便可开关。所谓开关，为开关展窍。中年学道者，只要凝神有法，调息有 度，阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿助。后天气生，再调再烹，真机自动，乘其动而引，不必 着力开，而关自开；不必着力展，而窍自展。真气一升于泥丸，于是河车之路可通。全凭自 然而然。乘乍动而又静之际，微微起火，逼尾闾，逆流天谷。自然炼精化气，灌注三宫。以 后复得外来妙药，擒制吾身之真气，令其交绝，同落于黄庭之间，结为朱橘，是为内丹。 展开关窍后，便进入小筑基。摄元阳而入内鼎，有胎自己绵绵，然后生后天之药，而行玉炼 之功。此时要配合外炼己，万象皆空，一尘不染，即古人对境忘情之旨。小筑基后，进入大筑基。养灵珠而生外铅，金水溶溶，勤行周天之妙，而完尽性之功。此时 要配合内炼己，河车之事，玉液之功，即《参同契》“内以养己”之内容。至于河车之功，在筑基中十分重要。自筑基以来，金鼎充足后，调内息，凝内神。神息相依，风火交合，忽然而灵芽吐萌，气机生动，即起河车以炼之，使之自下往后，由督脉进，而内掌劳，故内掌必以意挡之。……真意 居中，调遣呼吸，以内应外。详细做法为：“运气开关，所以开关筑基，得药结丹也。其中 次叙，从虚空中涵养真息为始。收心调息，闭目存神。静之又静，清而又清。一切放下，全 体皆忘。混混沌沌，杳杳冥冥。功夫到此，如天之有冬，万物芸芸，各返其根。如日之有夜， 亥漏沉沉，各息其心。此无知、无识时也。谁晓得无知、无识之际，才有一阳来得，恰如 冬之生春，夜之向曙。蓦地一惊，无烟似有烟，无气似有气，由下丹田薰至心阙，使人如梦 初醒。初醒之候，名曰活子时。急起第一河车，采此运行，迟则无形之气变为有形。此气也，名壬铅，名后天，又名阳火，故曰子时进阳火。何为进阳火，学人把初醒之心，陡地拨转，移过下鹊桥，即天罡前

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/>