

道家、密宗与  
东方神秘学

南怀瑾 著述



南怀瑾



道家、密宗与  
东方神秘学

南怀瑾 著述



图书在版编目(CIP)数据

道家、密宗与东方神秘学/南怀瑾著述.—2版.—上海:复旦大学出版社,2016.3  
ISBN 978-7-309-11600-7

I. 道… II. 南… III. ①道家-关系-中医学②③密宗-关系-中医学 IV. R-092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 157874 号

道家、密宗与东方神秘学

南怀瑾 著述

策划创意/南怀瑾项目组

编辑统筹/南怀瑾项目组

责任编辑/陈 军 邵 丹

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 787×960 1/16 印张 15.5 字数 178 千

2016 年 3 月第 2 版第 1 次印刷

印数 1—6 100

ISBN 978-7-309-11600-7/R·1480

定价: 32.00 元

---

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



## 出版说明

宇宙何以生成天地万物，人的心灵究竟具有多大的功能，修炼养生能否延年益寿？古往今来，人们一直对这些问题进行着孜孜不倦的探求。古代中国、印度、埃及出现的神秘学也莫不是以此为主题展开的。本书是南怀瑾先生从文化和医学的角度，论述道家、密宗和东方神秘学的著作。全书分为三部分。第一部分，主要论述密宗的历史、理论和修持，尤其是身密、口密、意密“三密”的修法；第二部分，主要讲解易学与中医医理，尤其是气脉问题；第三部分，收录有关的专论和序跋。

兹经版权方台湾老古文化事业公司授权，将老古公司二〇一〇年十月版校订出版，以供研究。

复旦大学出版社

二〇一五年十一月二十六日



## 前 言

密义深奥，丹诀难解，数千年来参究内宗专一修行之士，每每望之兴叹，或滞壳迷封，或误入歧途。盖皆以不得名师指点，盲修瞎炼，妄自徒劳为憾。然宗教神秘之学，并未因此而泯灭，反而以其神秘莫解而轰动流行于末法之近世。牵强附会，妄引仙诀法要，与人实法，甚或假之聚众敛财，其流弊所及亦大矣！此殆非先贤密法传世之本义哉！

有云：二十一世纪将为精神病笼罩之时代。近年来因宗教之误而精神失常，求药于南师处之患者亦多矣！大抵皆以不明密法之真义，缺乏正知正见，以勘破宗教神秘仪式之假相，遂陷入思想混乱分裂状态而不能自拔，悲哉！殊可怜，复可愍也。

敝公司有感于此，遂搜集历年来南师有关神仙丹道及密法理事相关之著作及讲记，编辑成册，再三求请，终获南师恩准，排印出书，但愿有利于真诚向道修行之士，获正知见，证无所得，知所归依，是为心馨所祷者也。

老古文化事业公司 谨志

一九八五年七月十五日



# 目录

东方神秘学  
道家、密宗与

出版说明 / 1

前言 / 1

## 第一部分 道家、密宗与东方神秘学 / 1

第一章 道家、密宗与东方神秘学 / 2

第二章 密宗的神秘、神秘的密宗 / 5

第三章 密宗的神秘 / 8

——近于神人之间的龙树

第四章 密宗理论之依据 / 13

大日如来与宇宙万有的本体论 / 13

心向往之的即身成佛 / 14

密宗三密中的身密 / 15

第五章 人身的内密 / 18

关于密宗手印的神秘 / 18

有关人体气脉的奥秘 / 19

佛学显教与密宗在学理上的异同 / 21



第六章 声音的奥妙 / 23

有关身密的论辩 / 23

三密之一的“声密” / 24

重视咒语的神奇早在佛教之先 / 25

人类的知识真已了解音声的神秘吗 / 26

密宗咒语的根据 / 26

第七章 声音对人体神妙的作用 / 28

声音的妙密 / 28

三字根本咒与人体气机的关系 / 29

第八章 意密与佛学理论之依据 / 32

意密与唯识 / 33

有关心意识修法的粗浅说明 / 34

第九章 意识的神秘之研究 / 36

再论“意密” / 36

与现代心理学有密切关系的意识 / 36

建立在唯识学上的意密 / 38

第十章 从世俗到出世 / 41

——谈意密与观想

生圆二次与观想成就 / 42

观想成就的测验 / 43

## 第二部 道家《易经》与中医医理 / 45

第一章 / 46

易学与中国医理 / 46

道家与中国医理 / 47

汉 易 / 47

卦是什么 / 48

画卦与爻	/ 48
如何画卦	/ 49
八卦所代表的现象	/ 51
八卦“数”的问题	/ 52
先天八卦方位、气候与医疗	/ 52
道家观念中的人类	/ 53
道家对宇宙万象的研究	/ 54
山泽通气与气	/ 54
卦之体用与道家哲学	/ 55
第二章	/ 57
《易》之体用	/ 58
三家村与来知德	/ 58
后天卦之用	/ 59
《易》的三要点	/ 60
六十四卦及六爻	/ 61
错综复杂的变化	/ 62
辩证法与微积分	/ 63
方圆图与气候	/ 64
中医的基本书及其他	/ 65
可爱的巫医	/ 66
道家的生命学说	/ 67
可笑的采阴补阳	/ 68
大师邵康节	/ 69
第三章	/ 70
魏伯阳和《参同契》	/ 70
《易》是研究两性之学吗	/ 71
十二辟卦	/ 71





音乐历法和律吕 /	73
孔子的《春秋》 /	78
五行是什么 /	78
五行的意义和作用 /	79
头痛医脚 /	80
天干地支 /	80
气脉与穴道 /	82
读书人的三理 /	83
第四章 /	84
骆衍是否胡诌 /	84
我们的小天地 /	84
十个太阳的故事 /	86
彩色有声有味电影 /	87
气功是什么玩意儿 /	87
音乐可以治病吗 /	88
颜色对病人如何 /	89
青菜萝卜和《本草》 /	89
谁认识“人”字 /	90
望闻问切 /	90
医案的奇谈 /	93
三指禅 /	94
第五章 /	95
唯心与唯物之论 /	95
孙大夫和老虎 /	95
印度医学的说法 /	96
生命的构成 /	96



孔子与释迦的会议 /	97
什么是气脉 /	97
奇经八脉 /	98
气脉之争 /	99
三脉是什么 /	100
七轮在哪里 /	100
七天的变化 /	103
你的鼻子通不通 /	103
生命的来源问题 /	104
第六章 /	105
碧眼方瞳是神仙 /	105
《易经》六十四卦与七轮 /	105
脈和脉 /	106
血是什么 /	107
奇经八脉和十二经脉 /	107
食气者寿 /	108
不要被八卦所困 /	109
星棋遍布的八脉 /	110
子午流注和灵龟八法的节气问题 /	110
子午卯酉 /	112
道家的活子时 /	112
针灸与活子时 /	113
第七章 /	115
五星联珠 /	115
汉代的京房先生 /	116
宋元时代的医学 /	117





- 火神爷的附子汤 / 118
- 一天呼吸多少次 / 118
- 两个宇宙 / 120
- 点穴和气脉 / 120
- 气脉穴道的求证 / 121
- 再说活子时 / 122
- 第八章 / 124
- 你听过精神讲话吗 / 124
- 王羲之写上药三品精、气、神 / 125
- 阴阳怪气 / 126
- 肾是不是腰子 / 126
- 心在何处 / 127
- 你常失眠吗 / 127
- 神秘的间脑 / 128
- 再谈活子时 / 129
- 找你自己的活子时 / 129
- 午时茶 / 130
- 老年人的五反和养生 / 130
- 如何学通奇经八脉及十二经脉 / 131
- 学剑不成，看花 / 132
- 第九章 / 133
- 人老原来有药医 / 133
- 如何借花修我 / 134
- 光、神与灵魂 / 135
- 超越的冥想治疗 / 135
- 头和神 / 136



两条腿的重要	/ 136
鬼神的气魄	/ 137
浩然之气	/ 137
大鼻孔的好处	/ 138
气功治疗肺病的方法	/ 138
精的困惑	/ 139
<b>第三部分 道家学术思想与佛家密宗文化</b>	<b>/ 141</b>
道家神仙修炼的学术思想	/ 142
汉魏以后的神仙丹道派	/ 159
(一) 丹经鼻祖的作者魏伯阳	/ 160
(二) 方士医学与易象数合流的炼气养生术的丹道	/ 167
禅宗与密宗	/ 179
西藏佛学渊源	/ 179
西藏佛法之崛起	/ 181
西藏后期佛法及派系	/ 183
西藏之显教	/ 186
西藏之密法	/ 187
藏密之特点	/ 188
显密优劣之商榷	/ 190
影印《雍正御选语录》暨《心灯录》序	/ 194
西藏佛教密宗文化简述	/ 200
西藏密宗艺术新论	/ 208
影印密宗法本前叙	/ 214
(一)《密宗六成就法》前叙	/ 214
(二)《大圆满禅定休息清净车解》前序	/ 218
(三)密宗《恒河大手印》《椎击三要诀》合刊序	/ 220

(四) 影印《大乘要道密集》跋 / 221

谢译《印度瑜伽健身术》序 / 225

《印度军荼利瑜伽术》前言 / 227

南怀瑾先生著述目录 / 230



道家  
密宗与

东

方

神

秘

学

南怀瑾

第一部分

**道家、密宗与东方神秘学**

## 第一章 道家、密宗与东方神秘学



宇宙是一大奥秘，人生是一大奥秘，宇宙何以生成天地万有？更是大奥秘中的奥秘！宇宙的生命，何以有人类？人是怎样生成？为何会死去？死去以后有无灵魂？生前心灵的功能和精神的作用，究竟有多大力量？人的寿命和现有的肉体生命，能否有方法长久地活下去？这些都是宇宙和人生奥秘的问题，也是古今中外人人迫切想要知道的学问。

人类在上古时代，知识并未普遍发达，无论东方与西方，人们想要寻求这些问题的答案，只有投向宗教的解释和信仰，把心灵付托于坚定的信念而不必再求深究。可是信念大体是偏重于感情的作用，求知究竟是偏向于理智的要求。感情与理智，在人类的心理中，往往自相矛盾，理智的求知常会怀疑感情信仰的可靠性。因此，运用思想之慧思以求知的要求，便如脱羁之马，自动跳出宗教的范围，走向运用自己的知识去探寻宇宙与人生奥秘的究竟。于是，哲学求知的领域，便由此而建立起它的权威。宗教的教义，也需运用哲学的解释来增加它的真实，人生的思想方向、行为道德、生活意义，同样需要哲学来确定它的善恶标准。但是推崇爱好思想的玩意久了，人们对于思想本身的可靠性，又发生了怀疑。因此先要缩小范围，研究思想本身和运用思想方法的逻辑学问，便由此产生而成为专门的学识。可是，宇宙与人生的种种奥秘，并不因为有了逻辑的运用而求得了明确的答案，所以科学便从哲学的口袋里脱



颖而出，到自然的物理世界与现有实际的物质中，去探求究竟。

到目前为止，科学研究的结果，比古人更加进步，而懂得自然与物理世界的知识，而且可以部分把握物质和运用物质，的确有了空前的成绩。但是，累积古今中外几千年的文化，由宗教而到哲学，由哲学而到科学的今天，人类知识的范畴，可以远上太空，细入无间，仍然不能明白切身生命的奥秘，并未寻求到宇宙生命奥秘的结论。从这个角度看来，可以说，芸芸众生，熙熙攘攘，依然还在浑浑噩噩，无识无知地过着莫名其妙的人生。所以东西方的文化中，自古相传迄今，似宗教非宗教，似哲学非哲学，亦宗教亦哲学。同时，也有它自己的科学精神作用的神秘学，照样屹立不倒，仍然被人们所乐于接受，乐于追求。甚至，在物质文明高速发达的今天，更为吃香，更为人们所倾倒。这是什么原因呢？因为物质文明发达的结果。这个世界，几乎成为机械的世界，距离自然愈来愈远；这个世界上的人生，几乎成为机械的人生，枯燥乏味。而神秘学所讲究的，虽然还没有离开人体和自然物理的关系，但它是讲究精神生命的学问，它在追求精神生命和宇宙生命综合的究竟。

从神秘学的立场来讲，有悠久历史文化的东方古国，如：中国、印度、埃及，都是神秘学的古老泉源，也可以说，东方的中国，极富有神秘的奥秘，已经引起西方人的兴趣，而且非常注意地开始追求。但是现在流行在美国方面来自欧洲的神秘学，却多是承认从埃及文化的系统而来。他们研究人体潜在的功能，倾向追求人自己具有超越现实力量的神通妙用，相似于科学幻想小说中的境界。有相当的道理，但并不知究竟，同时保存了埃及和希腊文化综合的天文星象学与人类生命的关系。由此可以看出，它与中国上古文化互有共通之处。因为有了这种趋向，在西方的文化思想中，人们逐渐相信有前生和后世循环因果的关系，相信有灵魂的存



在，而且正在开始追求灵魂存在的证明，渐渐形成为灵魂学的专门学问。从表面看来，它与中国传统流传的道家，以及佛教的密宗，有些相同之处，实际上，其间的差别异同，大有问题。至于对中国道家方面的学术，并不了解，虽然已经有人把道家丹道方面的书籍《太乙金华宗旨》译成英文；暂且不管它的翻译是否准确，到底还如弱水三千，但只取得一瓢而饮的微渺。

近年来，也有人想把中国的道教和神仙丹道的学术，传向美国，其志固然可嘉，其学可惜未充。那些拉杂繁芜的道家表皮之学，并不足以真能代表道家学术而引人入胜。倒是佛教在西藏流传的密宗书籍与部分方法，自十九世纪开始，经过英国、法国学者和传教士们的研究和翻译，有几种精要的法典，都有法文和英文精确的译本，而且一部分被西方流行的神秘学派，吸收融化而别出心裁，另行树立格调，更加深了西方神秘学的神秘性。但很可惜，西方的文化思想，它的原始根本存有极大的障碍，始终挡住了趋向形而上道真正解脱的道路。（一）因为西方的文化思想，基本上是偏向于唯物的，所以它把精神领域的奥秘和形而上道的结论，非常自然地都会归向于物理的作用，不能彻底明白和求证到超越心物的究竟。（二）西方文化的基本精神，始终包藏在“新旧约”的怀抱里，到了追求神秘到无法用人类惯性的思想知识去解释时，仍然把它推向宗教的领域里，寻找答案。

因此，我们现在要发扬中国传统文化自古相承的人生与宇宙奥秘之学，必须要从学术的整理而寻求配合科学的求证，才能光前而裕后。此外，有些西方人，把禅宗也掺进神秘学里，那更是严重的问题，岂止嬉皮们歪称渊源于东方中国的禅与道的风格呢！

