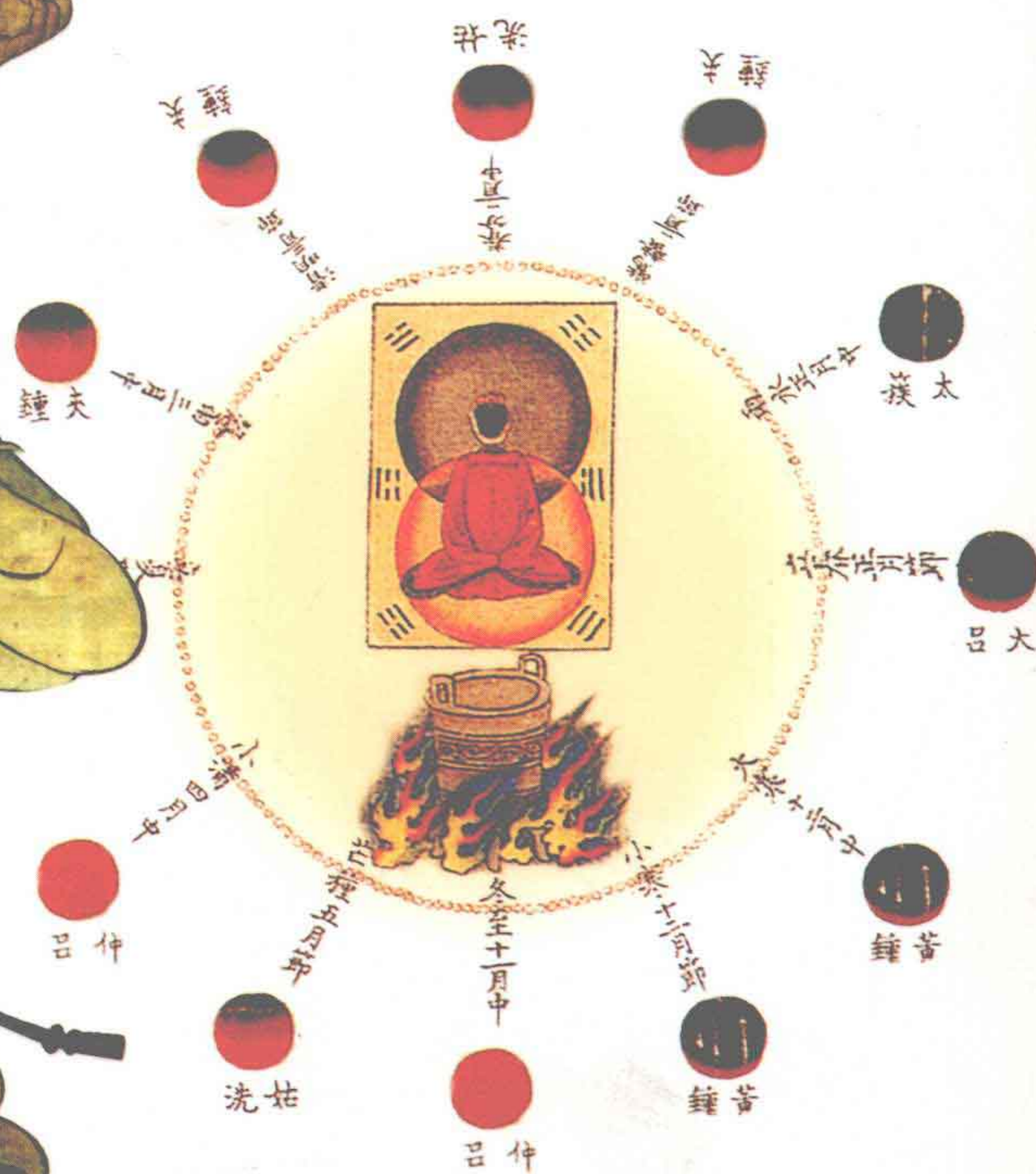


(东汉)魏伯阳◎原著

# 周易参同契

## 认识道藏养生智慧

- 万古丹经之王，天人合一的经典
- 融大易、黄老、炉火于一体，述玄妙丹理
- 图解加插画，图释中华养生精华



图书在版编目 (CIP) 数据

图解周易参同契 / (东汉) 魏伯阳著; 朱炯编著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5613-4126-1

I. 图… II. ①魏… ②朱…

III. 周易参同契—图解 IV. B234.995

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 177454 号

图书代号: SK8N1232



项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

插画 / 睿达点石书装

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和  
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，  
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，  
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解周易参同契

魏伯阳 / 著 朱炯 / 编著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

版次 / 2008 年 12 月第 1 版

2008 年 12 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 180 千

书号 / ISBN 978-7-5613-4126-1

定价 / 68.00 元



如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

## 《周易参同契》中的养生方法

《周易参同契》是古人用易理来探求养生方法的经典，书中以天人合一的思想来说明养生的目的，就是通过修炼使人回到先天无极状态。

此图选自宋元时期金丹派南宗传人龙眉子所绘《金液还丹印证图》，它承袭了《周易参同契》中的养生理论，以易学为理论指导，用其中的阴阳五行思想和象数义理原则来叙说养生方法，是对《周易参同契》中理论的最好诠释。

## 炼己筑基

**制**

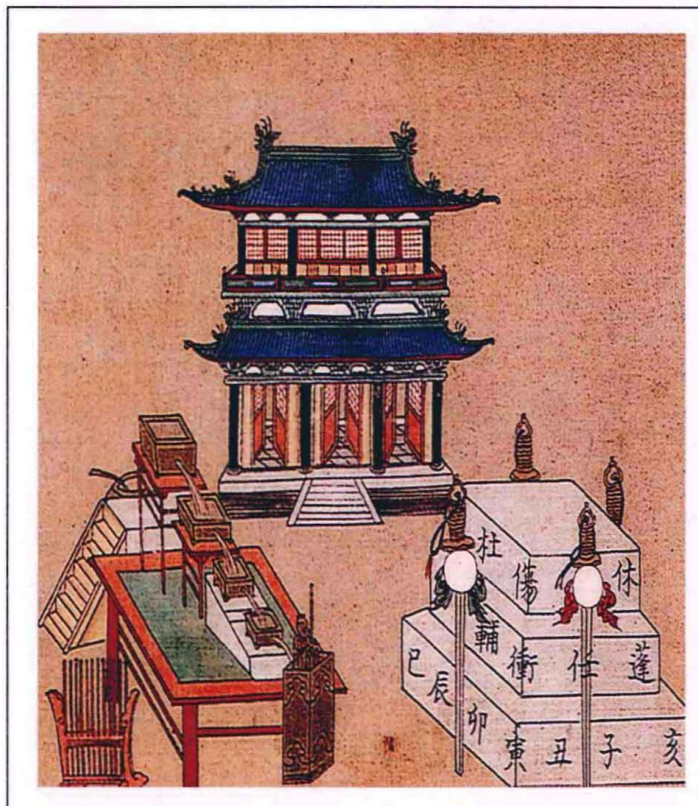
坛筑三层天地人，九宫八卦布令匀。

镜悬上下祛精怪，剑列方隅镇鬼神。

**度**

禹步登时三界肃，罡星指处百魔冥。

叮咛刻漏无差失，片晌工夫万劫春。



此图形象地说明了修炼前的一些准备工作，如筑坛三层象征天地人，并按九宫八卦的形式进行布置等。在内丹修炼中，就是要使精、气、神达到修炼时的要求，也就是图中的筑坛三层。

**辅**

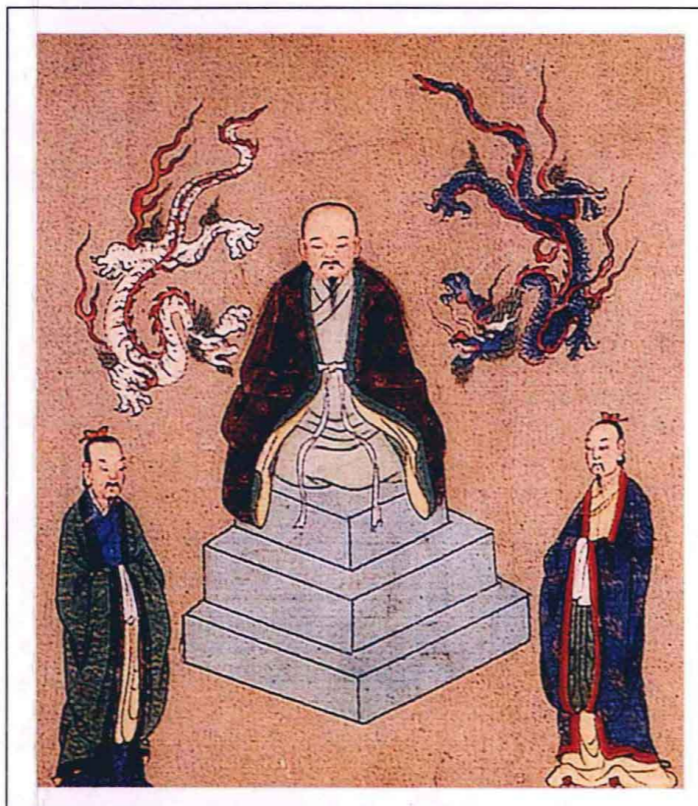
辅弼同声不可无，三人一志互相扶。

魁罡坐镇当先主，筹鼎铺模贵次祛。

**佐**

审定鼎弦龙虎跃，精调火候武文俱。

中间首尾须明取，全仗筹法仔细呼。



此图形象说明在炼己筑基时，要有人辅佐，而且三人要志气一致。这是说明在内丹修炼之前，要使精、气、神相统一，尤其是要慎防精漏，所以，呼吸之气和心神要与肾精相配合，否则就不能修炼。

## 炼精化气

**九**

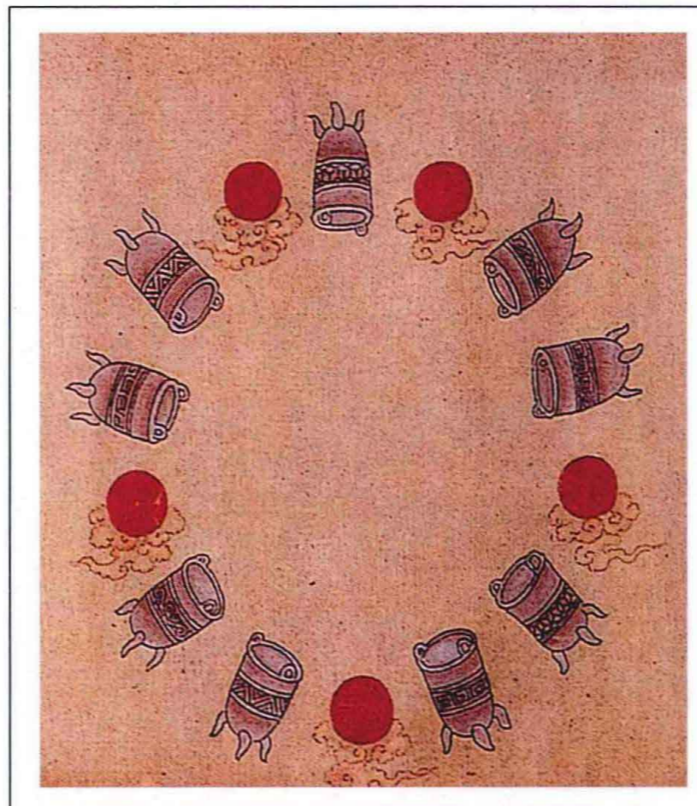
金丹秘术绝凡人，六百篇将九道名。

帝禹范来姦始怖，轩皇铸就道方成。

**鼎**

选时须合丹家法，用后无令灰物腥。

节候换时周复始，炼成龙虎自来迎。



此图用九个鼎形象地说明九鼎炼丹的景象，传说此法是传自黄帝，被记载在早于《周易参同契》的著作《火记》中，九鼎分为止念、开祖窍、灵光渐明、河车搬运、三花聚顶结圣胎、龙虎交媾、十月怀胎和三年哺乳、法身出昆仑、还虚合道九转。

**进**

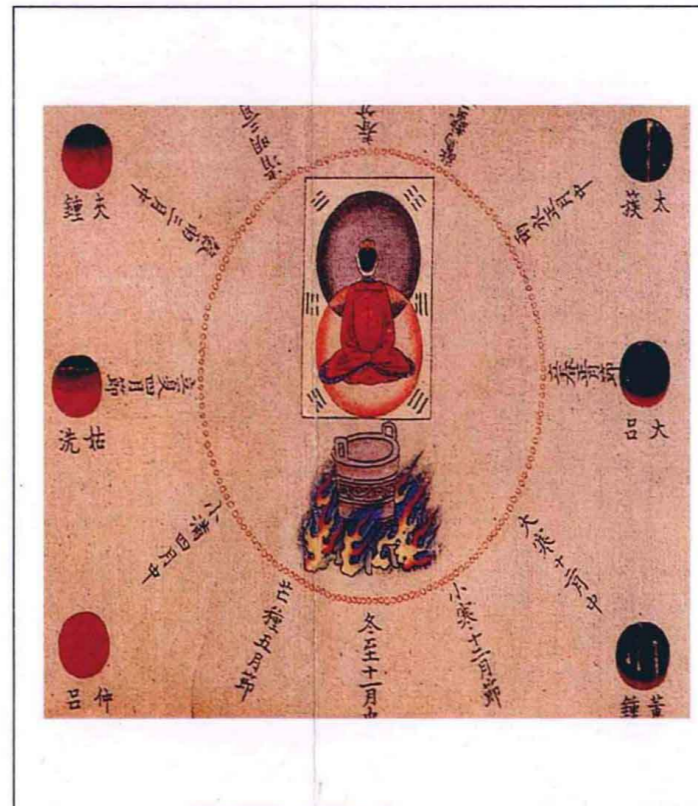
子时进火癸时潜，此是晨朝进火篇。

呼应阴阳宜默默，息调出入务绵绵。

**火**

阳爻二百一十六，卦合复临泰夬乾。

刻漏不差时候应，炎炎火里长红莲。



在炼精化气的小周天阶段，丹道中最讲求的是火候的掌握，首先就是进阳火，图中用月象、节气、卦象形象地表明了进阳火的情景。《周易参同契》中进阳火用望前三候纳甲来表示，即在初三新月、初八上弦月、十五望月时进阳火，此时会出现“阳光三现”的内景。

**退**

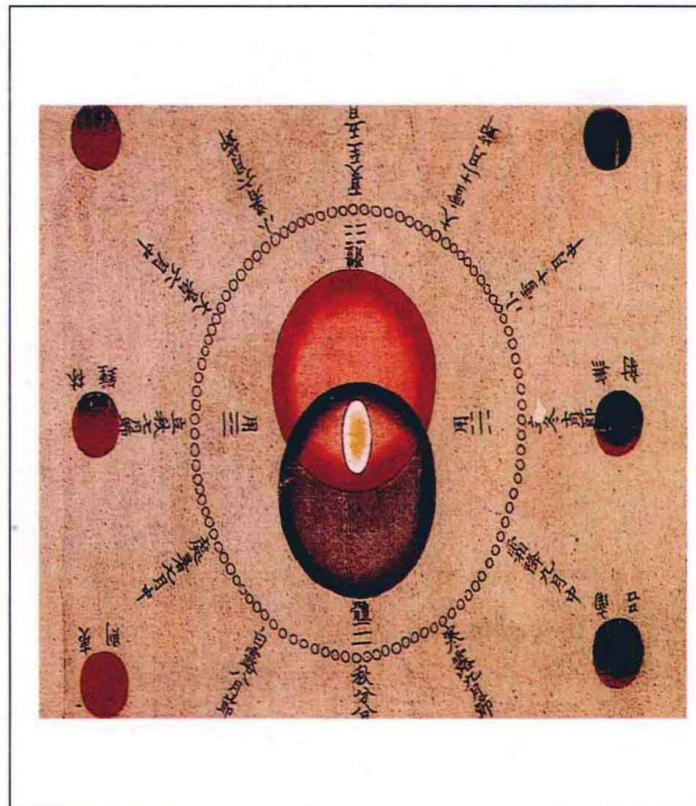
午时十八八个星，此是阴符退火程。

驯至坚冰从垢始，敛藏物品至坤盈。

**符**

一般作用惟增减，二气分张见瘁荣。

减火息符天地静，屯蒙二卦禀生成。



与进阳火相对应的是退阴符，即退火。此图中也是用月象、节气、卦象来表示。《周易参同契》中退火用望后三候纳甲来表示，即在十六既月、二十三下弦月、三十晦月时退火。完成退火后，就完成了小周天修炼中的一个过程。







## 炼精化气

抽

一回进火一回阳，龙虎盘旋射绛房。

阴魄和铅随日减，阳魂与汞逐时昌。

添

变心运用常令谨，烦恼倾危免致殃。

添汞抽铅全籍火，除于此外别无方。

沐

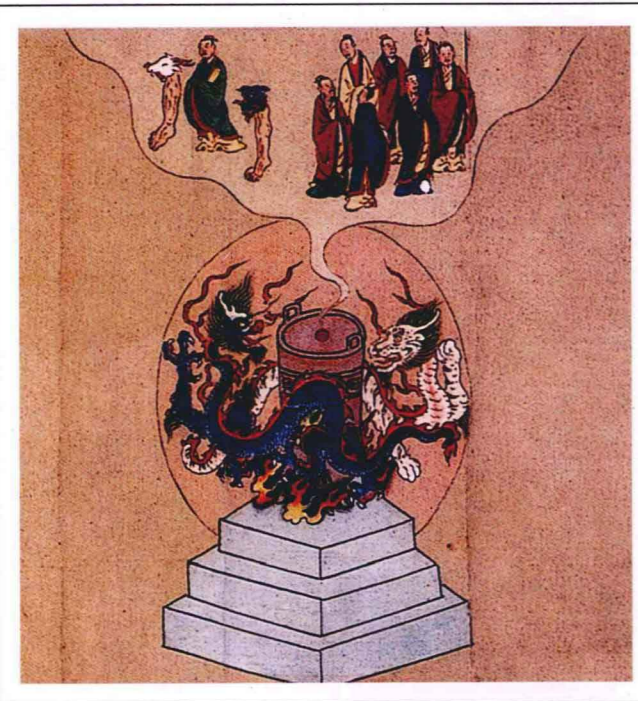
炼丹本是一年功，两月都缘要住工。

兔遇上元时便止，鸡逢七月半为终。

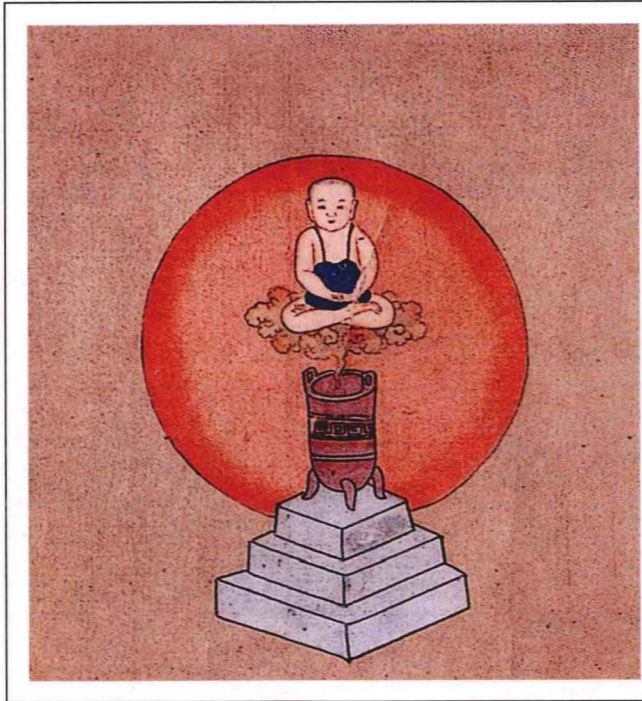
浴

旱蝗水涝因差过，雨顺风调为适中。

刑德既知加沐浴，倾危端不到临穷。



进阳火和退阴符不是一次就成功，而是需要不断地进阳火和退阴符，也就是不断地抽添，直到大丹炼成为止，一般需要一百天，所以小周天功法也称百日关。在不断抽添的过程中，“精”不断地减少，“气”不断地增加，直到最终精全部转化为气。



在丹道进阳火和退阴符的过程中，还有一个程序就是“沐浴”。此图中用一个小孩表示此时丹药尚不成熟，所以要时时温养。在《周易参同契》中，初八上弦月进阳火时和二十三下弦月退阴符时为沐浴时。

## 炼气化神

金

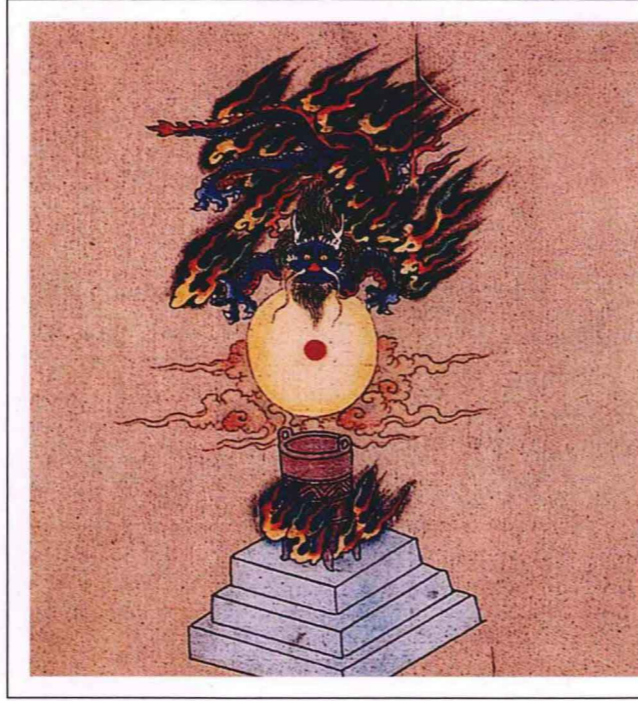
朝朝金鼎起飞烟，气足河车运上天。

甘露遍空滋万汇，灵泉一派泛长川。

液

犹如雀卵团团大，间似明珠颗颗圆。

龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙。



经过小周天功法的修炼，当丹光上涌于目时，则标志着炼精化气的结束。此时“精”已完全炼化成“气”，就是图中只剩代表元气的青龙。小周天功法结束后，就要进行大周天修炼，此图表现的既是小周天的结束，也是大周天的开始，此时形成的大丹称为圣胎。

抱

功足丹成子脱胎，且逃换面逐轮回。

色身虽已坚难坏，慧照当于定里开。

元

念念觉圆无一物，头头显露绝尘埃。

九年面壁成何事，只履芦根归去来。



大周天修炼分为采丹和养胎两个阶段，采药后就要进入养胎阶段，养胎一般需要十个月，将气、神二归为一，即只剩下神。图中表现的就是养胎的阶段，即抱元守一。养胎时只以氤氲之神气温养于黄庭、丹田之间；火候不计爻象，洗心涤虑，入定养元神。

## 炼神还虚

朝

形神俱妙道为徒，性命双圆合太虚。

宝诏降时腾鹤驭，玉书拜后驾龙车。

元

仙官烜赫谁论贵，浊世熬煎且免居。

积德勤求终有遇，问君何事独踟蹰。



经过大周天的修炼，人身中只剩下神，此时金丹已成，但还需要炼神还虚的阶段。此朝元图表现的就是金丹已成后，飞升成仙的情景；其实这只是幻相，真正的是人体感觉身轻体健。

还

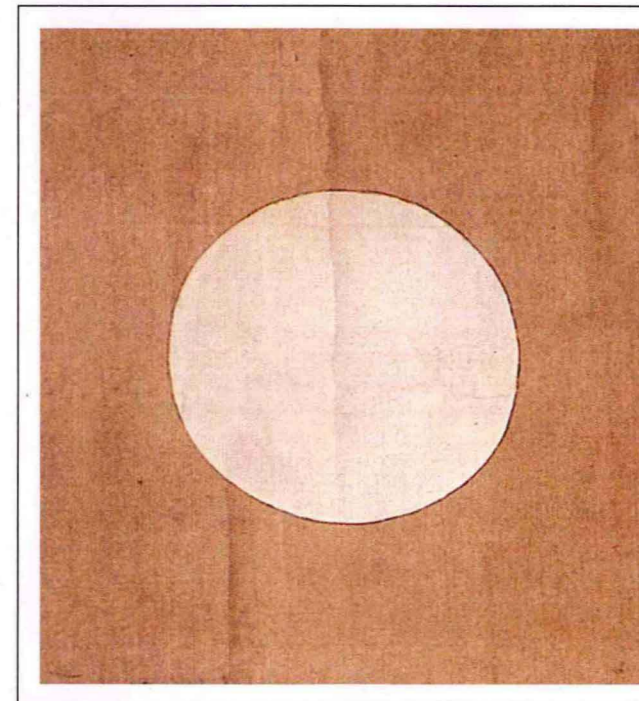
南非南兮东非东，一灵妙有素圆通。

贤愚本是无分别，凡圣何曾有异同。

元

认赤作朱成性习，呼娘为母自机锋。

有为一切皆非实，悟取真源空不空。



在炼虚还神阶段，主要是将真一元神返还到虚无的境界，即太极向无极的转化。共需九年完成，所以也称为“九年面壁”，前三年哺乳阳神，后六年有出神之景。这时人体回到先天真一元气状态，也就是无极境界，所以用一个虚无的圆表示。











65

300 幅精美手绘插图

100 张浓缩精华示意图

以现代手法诠释易理养生绝学

# 图解周易参同契

认识道藏养生智慧



陕西师范大学出版社

# 内 经 图

## 《周易参同契》与《内经图》

《内经图》是中国养生文化中不可思议的智慧结晶。图中描述的是《周易参同契》易理养生中的小周天功法。此图通过形象的比喻，展现了人体脏腑经络，并依此来说明如何修炼小周天的功法，可以说是对《周易参同契》中小周天功法最好的诠释。

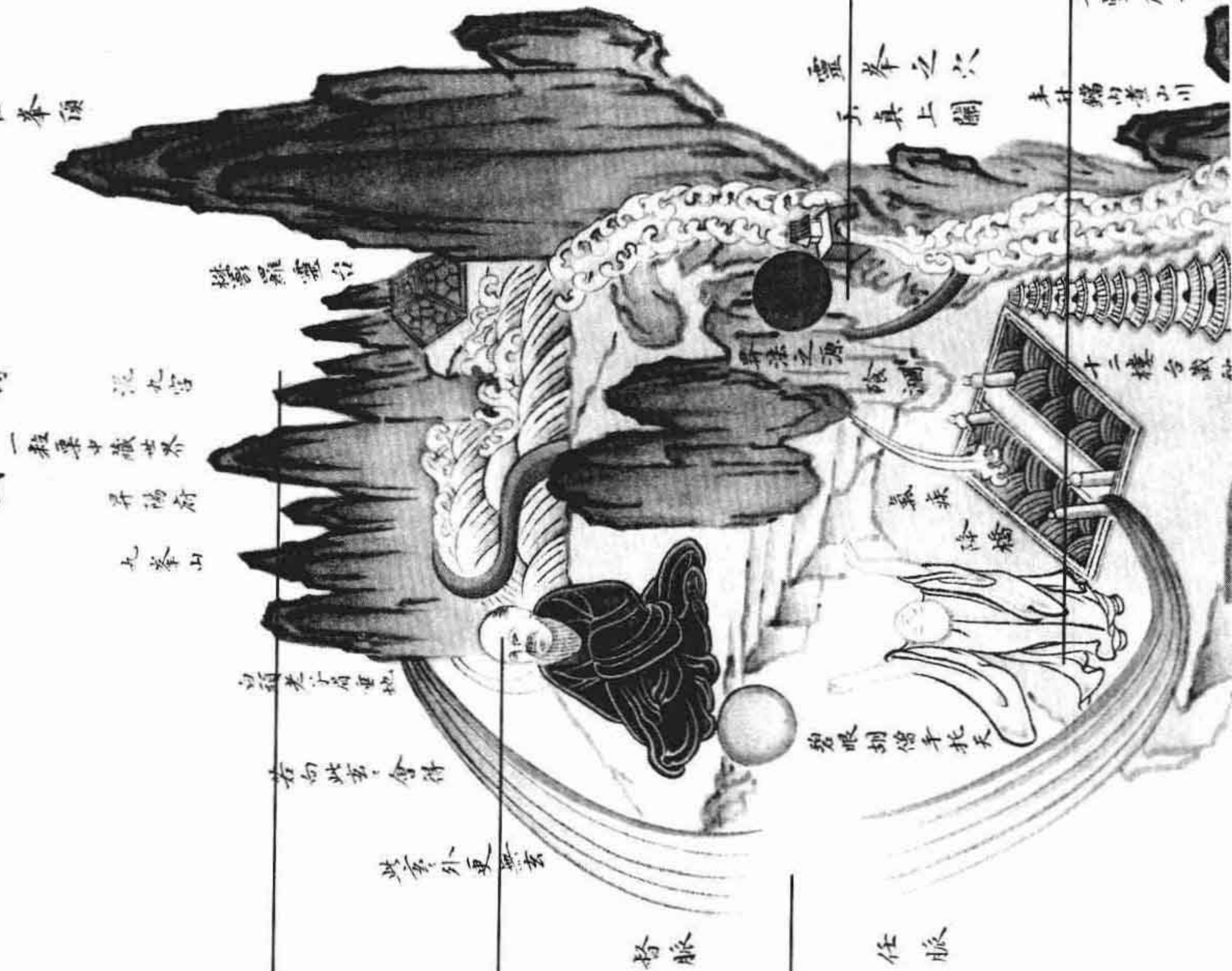
上丹田：此处为泥丸宫，即上丹田，亦称昆仑顶，为督脉上升最高处，是高层修炼安置圣胎之处。

白头老子眉垂地：此处相当于人的眉区，喻示周天运转时应闭目垂帘。

任督二脉之终端：此处为任督二脉的终端，二脉本不相连，全靠鹊桥相通。所以丹法进阳火时应舌抵上腭。

玉枕关：为督脉三关的上关，位于枕骨粗隆上缘。精气沿督脉由此上泥丸，应效法

延寿仙图





刻石儿童把贯串：刻石儿童即天空牛郎星。儿童手串北斗七星，喻示将人心串合天心，天人相应，一年之始则正应人体活子时初临。其与织女星表示心神与脾意的相互配合。

中丹田：中丹田位于膻中穴处，亦称绛宫，是人体静坐状态下的中心，乃藏性之宅。

铁牛耕地种金钱：铁牛耕地比喻腹式呼吸如牛耕地，力道绵绵而后劲不绝。所种金钱即坎中真金。

阴阳玄踏车：此阴即会阴，此阳即尾间关。会阴是任脉与督脉之源，所以为仙家必修之重地。尾间关为督脉三关之初关，周天运转时，精气由此入脊上升。

胆神龍昭字威明  
肺神華皓白虛成  
肝神龍州字含明  
家瑞神自家田內有靈苗活  
年花仙童金色不異子如玉  
朱留園栽培金輪中宮土灌  
德徒上谷泉功認一期成大  
遠運陸地作蓬仙

此圖向無傳本緣丹道廣大精微秘入無從領取是以罕傳於世子偶於高松山齋中檢觀畫此圖適懸壁上繪法工細筋節脈絡註解明確一志誠究要展玩良久覺有會心於性一身之呼吸吐納即天地之盈虛消息苟能神而明之金丹大道思過半矣誠不敢和為獨得者急付梓以廣流傳

鐵牛耕地種金錢  
一經東中藏世界  
白頭老子居喜地  
若向此亭會得此  
外更無玄

陰陽玄踏車  
越南山頭  
應見瓜皮泉湧  
東溪萬丈深潭  
調機開櫻轉木  
後連一步

鐵牛耕地種金錢

中丹田

肝神龍在字龍華

肺神華在字龍華

胆神龍在字威明

心金丹在字守靈

腎神龍在字龍華

脾神龍在字龍華

胃神龍在字龍華

大腸神龍在字龍華

小腸神龍在字龍華

膀胱神龍在字龍華

三焦神龍在字龍華

心火神龍在字龍華

腎水神龍在字龍華

脾土神龍在字龍華

肺金神龍在字龍華

肝木神龍在字龍華

胆火神龍在字龍華

心金丹在字守靈

腎神龍在字龍華

脾神龍在字龍華

胃神龍在字龍華

大腸神龍在字龍華

小腸神龍在字龍華

膀胱神龍在字龍華

三焦神龍在字龍華

心火神龍在字龍華

腎水神龍在字龍華

脾土神龍在字龍華

肺金神龍在字龍華

肝木神龍在字龍華

胆火神龍在字龍華

心金丹在字守靈

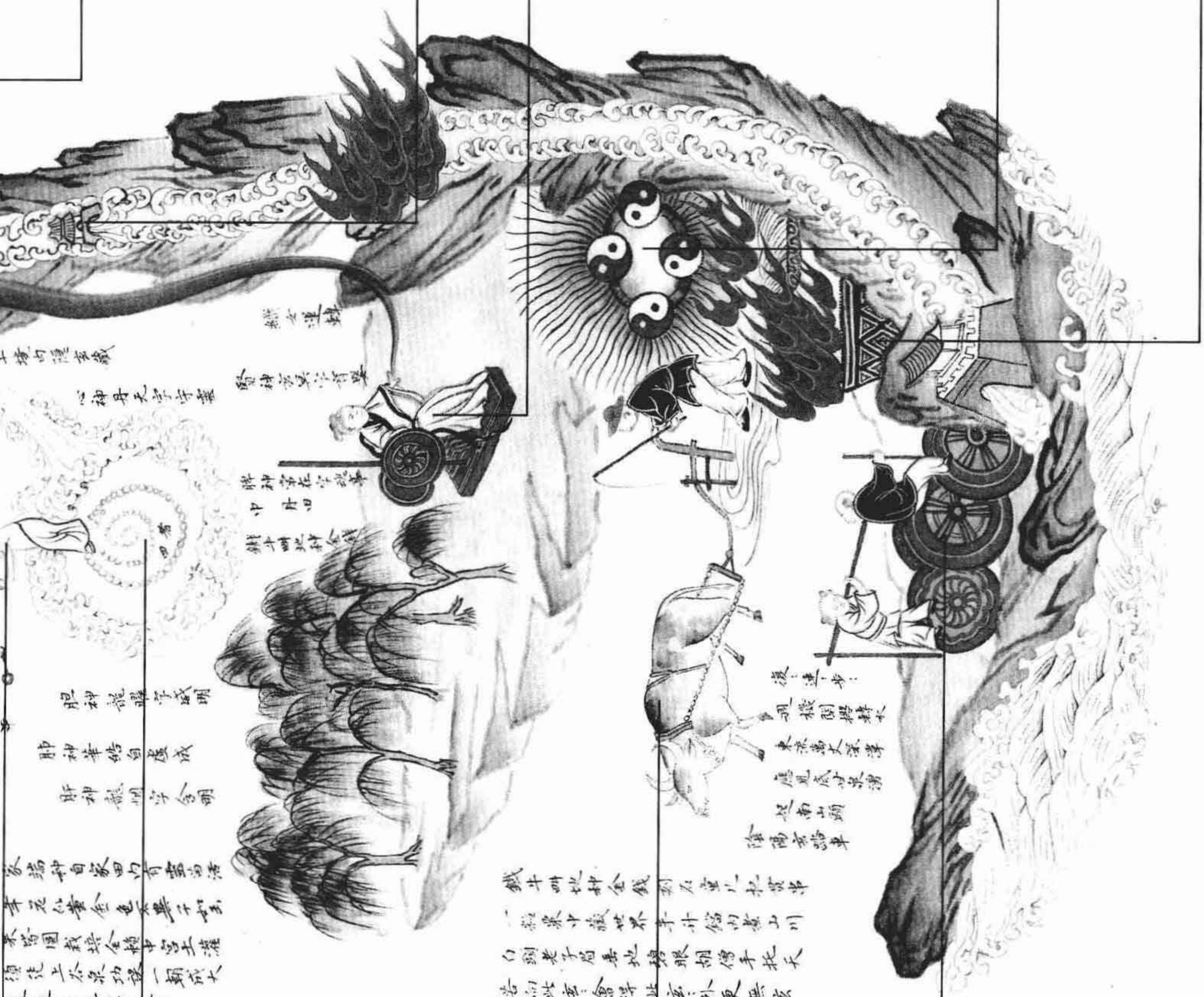
碧眼胡僧手托天：此僧即人体上鹊桥，即口中之舌。任脉二脉全赖鹊桥相通，进阳火时，上鹊桥升，即舌抵上腭；精气自舌降入任脉，则鹊桥下降。

夹脊关：即图中所注的轆轳关，为督脉三关的中关。精气沿督脉由此上上玉枕关，应效法鹿车之迅捷。此处亦是周天运转的沐浴之所。

织女运转：织女即天上织女星，在人体则指脾土，亦称黄婆。人体神气相合，全赖脾土戊己之功。

下丹田：下丹田是初修炼药之处，位于脐下之所，亦称气海，乃藏命之所。

坤炉：即腹鼎，人体真气之火即源于此处。



# 丹道养生奇书

《周易参同契》产生于东汉时期，作者魏伯阳融大易、黄老、炉火三家之理于一体，以阐明丹道的养生原理和方法。该书在中国文化思想史和中国科技史上都有非常重要的地位，被世界公认为最早的炼丹著作。

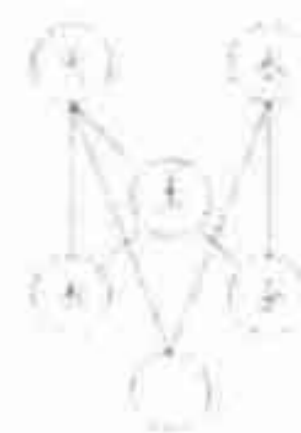
《周易参同契》著成后，并不像四书五经那样尽人皆知、地位显赫；也不像佛经那样因缘广播、读者众多；亦没有像医家名著那样备受重视、广为珍藏；即使在道教，起初也只是金丹派较为重视。然而，此书却被历代大智慧者所珍视，所以这本书释家亦读、儒家亦看、医家亦览、易家亦观，其真知灼见的养生智慧，影响遍及诸家诸派。其玄妙精深的养生理论，通过无数衍生著作恩惠天下，但《周易参同契》并没有因此而声名鹊起。其无与伦比的养生之法，亦一直处于暗中传承、谨慎择徒的状态。

《周易参同契》中隐含着天元、地元和人元三种丹法，其本质是让人们通过修炼而归于虚无之无极，也就是回复先天真一元气。关于其养生理论，首先，书中以《周易》阴阳理论为基础，认为人有元精和元气，通过炼精化气、炼气化神、炼神还虚的过程而结成金丹，即归于无极，使人延年益寿。再者，书中以五行学说解释金丹，并以五行相生解释五脏之间的关系，提出“三五归一”的学说。此外，书中以黄老思想中的清静虚无为根本，提倡闭目塞听，以无制有，主张志归虚无。

《周易参同契》虽然名“周易”，却无法以《周易》窥其全貌，但书中之易理却可解开《周易》之谜。《周易参同契》的易理，比儒家《周易》更广泛，所以只懂儒家《周易》，并不能真正读懂《周易参同契》。易学是古天文学，是太阴历法，是太阳历法，是节气、物候表，是天体演示模型，是提示阴阳二气规律的工具，并不是儒家《周易》的文字说教，这也正是道教文化虽然源于易，但《道藏》中却并未收录《周易》的原因。正因为道家易才是正宗易学，所以《周易参同契》可以解释河图洛书，可以解释先后天六十四卦圆图，可以解释月象纳甲，其坎离匡廓图是太极图之源，其三五至精图是无极图之根。

对于《周易参同契》中的丹道养生理论，现在的人们多认为是糟粕，其实丹道中的





许多理论还是有不少可取之处，而且是中华养生理论中较为精华的部分，所以也是值得深入讨论的。丹道理论之所以不被人认可，大概是因为在其发展过程中，由《周易参同契》衍生的一系列丹道之书，其中有鱼龙混杂、真伪难辨、精华与糟粕并存的现象。所以，要想真读懂丹道之理，并应用于养生之中，就必须读懂被称为“万古丹经王”的《周易参同契》，因为它是丹道正途之门，亦是辨别真伪的尺度。

虽然历代有关《周易参同契》名家注本极多，却没有一本可以真正完美解读原著的。这主要是因为虽然只有六千余字的《周易参同契》，其内容却是博大精深。其较为系统而精辟地阐述了先古养生绝学，字字有据可考，句句有证可验，所以，后世之人很难凭借一身之学洞悉《周易参同契》全貌，只能仁者见仁、智者见智地领悟、理解，并或多或少地从中受益。

本书在吸取各家注本的基础上，将此书分为五章，第一章主要介绍书的作者、内容、结构、地位和影响；第二章是读懂此书必备的易学知识；第三章是丹道的基本理论；第四总括书中的养生精华；第五章是对全书章节字句的详细解读。本书最大的特点是采用了一种全新的“图解”编辑手法，可以让您的阅读变为一场轻松愉快之旅。其特点是：

1. 将《周易参同契》中的易学理论用图表形式表达出来。
2. 将《周易参同契》中的养生理论用形象化图示加以标识。
3. 将《周易参同契》中的天人合一思想用图表表现出来。

希望此书不但能使您对《周易参同契》中的养生理论、易学知识等有所了解，更能对您的身体健康有所启示，能从中悟到养生的真谛。当然，由于《周易参同契》博大精深，而且编者自身水平有限，所以在编写本书时难免会出现一些纰漏。我们在此诚恳地希望您能提出宝贵的意见，以便我们在今后的工作中改正。

编者谨识

2008.11

# 目录

《周易参同契》中的养生方法 / 1-8

《周易参同契》与《内经图》 / 10

编者序：丹道养生奇书 / 12

本书内容导航 / 20

## 第壹章

### 综述：万古丹经王

1. 《周易参同契》题解：“三家归一”说丹道 / 24
2. 奇书作者：魏伯阳 / 26
3. 内容与结构：杂而隐的炼丹之书 / 28
4. 价值与影响：思想史和科技史上的“明珠” / 32
5. 注本考略：历代诠释集锦 / 34
6. 《周易参同契》与道教：金丹道派 / 36

## 第贰章

### 入门必读：不可不知的“易学”

1. 易学：读懂《周易参同契》的理论基础 / 42
2. 河图洛书：易学的源头 / 44
3. 无极：万物的始源 / 48







4. 太极：世界万物之母 /50
5. 两仪：既矛盾又统一的阴阳 /52
6. 四象：四时与五行的产生 /54
7. 八卦：世界初始的八大元素 /58
8. 六十四卦：古人的天体运行图 /62
9. 汉代易学：更深奥的卦理 /64

## 第**叁**章 丹道经典：内外丹术的总纲

1. 炼丹的鼎炉：乾坤 /70
2. 烧炼之药：坎离 /72
3. 火候控制：进火与退符 /76
4. 药物的剂量：金水相等 /80
5. 修炼丹法的程序：从筑基到还虚合道 /82
6. 丹道最终成果：丹药 /86

## 第**肆**章 养生奇书：养性延命的千古绝学

1. 衰老的秘密：八种主要学说 /90
2. 人类本不该生病：重新认识自己的身体 /92