

我
說

南怀瑾讲谈录
卷之八
参同契

南怀瑾讲谈



参同契

下册

5

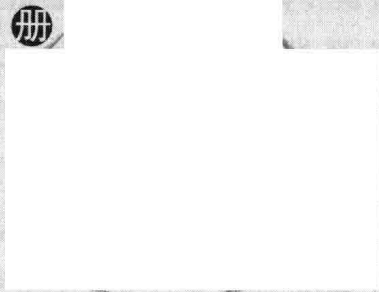
東方出版社

编者自序

我
說

南怀瑾 讲述 参同契

下 册



B234.995
V082

东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

我说《参同契》(下册)/南怀瑾讲述.

—北京:东方出版社,2010.3

ISBN 978-7-5060-3848-5

I. 我… II. 南… III. ①道教-气功②周易参同契-研究
IV. B234.995

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 044623 号

我说《参同契》(下册)

南怀瑾 讲述

特约编辑: 骈宇騫

责任编辑: 孙 涵

出版发行: **东方出版社**

地 址: 北京朝阳门内大街 166 号

邮 编: 100706

邮购电话: (010)65250042 65289539

印 刷: 环球印刷(北京)有限公司印刷

经 销: 新华书店

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

2010 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 18.5

字 数: 195 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3848-5

定 价: 30.00 元

著作权所有 侵权必究

南怀瑾

《参同契》又名《周易参同契》，为东汉魏伯阳著。其学说汇融周易、黄老、丹火之功于一体，用《易》的阴阳变化之理，阐述炼丹、内养之道，证明人与天地、宇宙有同体、同功而异用的法则。不仅是道家养生学的理论源头，亦是中国古代化学、药理学、天文历算等学科的发轫之作，如国人引以为骄傲的四大发明之一“火药”，其原理即从此书而来。因其涉及诸多学科知识，艰深晦涩，素以“天书”著称。

《我说〈参同契〉》一书，是南怀瑾先生继《论语别裁》后用力最深、最有分量的作品之一，共八十余万言，分上、中、下三册。内容涉及广泛，旁征博引，举证极多，更有南师本人所经历的诸多奇特的人和事。先生用平实的语言，由浅入深地讲解了周易、道家、丹道的有关概念和基本原理，对儒、释、道三家的一体共论，亦有不少不拘一格、独到精辟的个人观点。对于一些已经对中国传统文化有所了解的读者来说，此书可以帮助他们进一步学习、修证；而对于一些初入门的读者来说，则可以依此领略中国古人非凡的哲学智慧和中国传统文化的博大精深。以先生学识之广博，对各种修炼法门之深刻体验，此书当是国人了解、解读《参同契》这部“天书”的首选。

编者的话

南怀瑾先生是近年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于世代书香门第，自幼饱读诗书，博览经史子集，为其终身学业打下了扎实的基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的人生经历又是不可复制的特殊经验，使得先生对国学钻研精深，体认深刻，于中华传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生等等，对西方文化亦有深刻体认，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。书剑飘零大半生后，先生终于寻根问源回到故土，建立学堂，亲自讲解传授，为弘扬、传承和复兴民族文化精华和人文精神不遗余力，其情可感，其心可佩。

本书是南怀瑾先生上世纪八十年代讲解《参同契》的辑录，曾搁置多年。经近两年的辛苦整理，终于与读者见面。此书共八十余万字，分上、中、下三册，是先生继《论语别裁》后用力最深、最有分量的作品之一，亦是其对承续国学传统，弘扬国学精粹所做的又一突出贡献。南师本人也很关注该书的整理和出版工作，承蒙其独家授权同意，我社在大陆首次推出，以飨广大读者。

《参同契》又名《周易参同契》，为东汉魏伯阳所著，此书不仅是道家养生学的理论源头，亦是中国古代化学、药理学、天文历算等学科的发轫之作。因此，《参同契》一书被人尊奉为“丹经之祖”，魏伯阳其人亦被后人称为“万古丹经王”。其学说汇融周易、黄老、丹火之功于一体，用

当前社会，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，各种心理和生理的健康问题越来越为人所关注，如何养身养生、延年益寿成为一个备受关注的社会话题。因此，本书的出版，应人应时，不仅有着重要的学术价值，更对研究如何祛病延年，揭开人自身的奥秘，了解人与自然如何真正做到“天人合一”，有着非凡的意义。需要特别指出的是，书中关于服用“五金八石”的讲述，为“行内人”语，一般读者切不可轻易模仿。

我社与南怀瑾先生结缘于太湖大学堂。出于对中华优秀传统文化的共同认识和传扬中华文明的强烈社会责任感、紧迫感，承蒙南怀瑾先生和太湖大学堂的信任 and 厚爱，独家授权，我社将陆续推出“太湖大学堂”系列的南怀瑾先生作品简体字版，其中既包括世已有公论的著述，更有令人期待的新说。作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族振兴和改善社会人心。我社深感于南先生的大爱之心，谨遵学术文化“百花齐放，百家争鸣”之原则，牢记出版人的立场和使命，尽力将有思想的著述如实呈现读者。其妙法得失，还望读者自己领会。

东方出版社

二〇〇九年五月

出版说明

这本书是南师怀瑾先生讲解《参同契》的记录，时为一九八三年在台北十方书院。

《参同契》一书，自来被认系丹经之鼻祖，是彻底转变肉体生命的修炼宝典。用现在的语言来说，就是真正的生命科学了。

作者乃东汉时期的魏伯阳真人（约公元一〇〇年—？），距今已一千八百年了。魏真人出身浙江上虞官宦望族之家，不喜仕途而爱好修道，后入神仙之列，并将修炼经验写出这本《参同契》，当时佛法尚未传入中国。

清朝初年，有道家北宗龙门派道士朱云阳，因早年由此书入门，又三山五岳遍参诸方后修炼有成，再穷十年之功，注释《参同契》，于康熙八年己酉（一六六九年）刻版印行，书名为《参同契阐幽》。此书一扫千多年来对《参同契》的错解、邪见与误导，而正视听。此次课程所采用的书本，即自由出版社所印的这本书。

唯读《参同契》犹如读天书，即如云阳真人这本阐幽，亦为三百多年前的古典文章，加以一般人对《易经》、阴阳五行等缺乏研究，欲懂《参同契》太不容易，如无真实修养



者解说，实难入其堂奥。其实，连入门都不可能。

《参同契》共分三篇，上篇与中篇读之令人有重复之感。其实不然，上篇为纲要原则，中篇再作深入微细解说，以免曲解而流入旁门别庭。

南师怀瑾先生，当时选讲这门课程，旨在引导学人进入中华重要典籍的初步研讨，所讲仅上篇及中篇之重点（包括十八、二十、二十一、二十二及二十四章一段），因下篇为总结，学人应可自己研究了。

南师讲解后，有行者逐渐发现，在工夫修持过程中，道家的著作如《参同契》一书，解说具体而周详，且有对治方法。有人甚至说，仔细研读了南师的讲解，才对佛法的修持较为明了，尤其对东晋初期传来佛家修炼禅定的十六特胜法门，才有真切的体会。

另有人说，略知《参同契》，才了解什么是正统道家，什么是邪说乱道，这世界上的误传和歪曲修法太多了。

《参同契》是在佛法传入中国之前的著作，之后佛经翻译常采道家的遣辞用字。朱云阳真人由习禅而转道家，故而常以禅法解说。朱氏认为，《参同契》“向来埋藏九地，而今始升九天之上”，乃指《参同契阐幽》一书，令原著转暗为明。

也有人说，《参同契》不止是丹经道书，而是古哲学、古典文学之作，其中包含了中华民族最高深的承天接地的文化；是一颗明珠，因深奥而埋藏，经朱氏阐幽而出土，更因南师深入浅出的讲解而闪发光芒。

吾人何其有幸，生为炎黄子孙，有祖先璀璨光辉的文化

留传，岂能不继续努力以发扬先祖的智慧成果！

再说这本书的出版，颇为偶然且有趣。缘香港佛教图书馆的亲证尼师，发觉南师所讲《参同契》录音带，保存不易，故而率同图书馆数位同修加以记录，再由石宏君将文字略加清顺。稿子带至庙港后，历经我等八个多月整理，将所涉及种种问题，请示南师加以厘清、修订、补充，务使尽量明白易懂，以便利读者。

《参同契》为两学期的课程，每周一次二小时，共八十讲，所讲内容涉及广泛，举证既多，更有南师亲身经历的诸多奇特的人与事。全部整理后八十余万字，故分上中下三册，计划三个月内出齐。

此次配合工作，除张振熔查证资料外，更有宏忍师自二〇〇六年起即搭配相助，昼夜辛劳，因缘特殊，特志之。

又，书中小标题为编者所加。

刘雨虹 记

二〇〇九年一月



| 目 录 |

下 册

- 第五十四讲 (1)
- 还丹名义章第十五**○水火交感还丹○火在下 水在上○交感变化○水火本是一家○生克变化 工夫过程
- 第五十五讲 (13)
- 回到真阳即还丹○天一生水与人体○气血要调和○修道与日月法则符合
- 第五十六讲 (23)
- 人体水火日月的变化○太阳真火沉海底○温养潜龙○过程中的吓人境相○人为什么老
- 第五十七讲 (32)
- 抗衰抗老的秘诀○一反一复必然变化○动静均平○不可偏向一边○水不盛火不衰时如何○道怎么修
- 第五十八讲 (44)
- 变道 常道与还丹○注意工夫进步的变化○仙道 外道 魔道○道家的工夫

第五十九讲 (54)

人好静 情好动○性欲情○道家的解脱○顺为凡
逆为仙○寂然不动 感而遂通

第六十讲 (64)

还丹的作用○再说大小周天○坎离交媾章第十八
○元会运世是什么○衰老是头脑○丹田的问题○神
气坎离会于中黄

第六十一讲 (75)

神归气穴坎离交○隔阴多半会迷○神不迷 身混沌
○自身阴阳交○真种是什么

第六十二讲 (85)

春困的现象○混沌境中○养气以归根○性与情交会
○性情交会章第二十四

第六十三讲 (95)

气血影响性情○神凝气住就结丹○坎离交 回乾坤
○配合日月行度修行

第六十四讲 (103)

生命中阴遮住阳○一阳回转须小心○汞是念 铅是
气○玉液还丹如何吞

第六十五讲 (112)

认识阳气上升○坎离交媾章第十八——二段起
○卦变引导炼丹○上弦下弦的启示○天道顺行 地
气逆行

第六十六讲 (122)

纳甲的法则○逆流而上的修行○小周天与月亮○水如何生于火○阴阳天天轮转

第六十七讲 (131)

阳如何发生○历法与正朔○你会昏沉吗○天体变化影响人

第六十八讲 (139)

静极的现象○潜龙勿用○闭关温养○开口神气散○丹经的乱象

第六十九讲 (147)

阴阳循环的过程○不要怕阴境界○群龙无首最好○按部就班 九转还丹○丹道先养性○**性命归元章第二**
十○养性即修命

第七十讲 (159)

延长生命的电源○和尚变道士○魏祖和六祖○神室元精○三种气○魂为阳为木 魄为阴为金○个性非本性

第七十一讲 (170)

了命先立命○魂魄与日月○偷盗天地精华

第七十二讲 (178)

阴阳的变化——情○元神 元炁 元精——性○脉轮似电缆○祖窍在哪里○丘长春的《青天歌》○认清主与臣○不动不摇

第七十三讲 (189)

宇宙间有静吗○认清情来归性○专一就是静○乾动
坤顺的变化○玉液还丹后怎么办

第七十四讲 (200)

元神之根——坤元资生○什么是九还七返○千变万
化皆水火

第七十五讲 (209)

大丹的基础○虚无不是虚空○来自虚无的先天一炁
○混沌 昏沉 鸿蒙○先天真一之水来了该如何○性
与情合 身心一片

第七十六讲 (220)

真一之炁如何发起○神与气的交会○气不住怎么办
○结丹后下一步○混沌境界在何处

第七十七讲 (230)

混沌境界须多久○筑基结丹再养胎○长养圣胎的变
化○意生身成就了○进一步再造乾坤○魔来了

第七十八讲 (240)

二炁感化章第二十一○水火既济的修法○日月精
华如何采○人体的日月水火作用○修道的老蚌○有
情无情皆感应○结合日光月精于体内

第七十九讲 (253)

关键三宝章第二十二○内三宝 外三宝○三宝不
漏存元神○无位真人 元关一窍○修道的秘诀○用
功的方法○练习回转

第八十讲 (265)

三宝关闭之后○真人的优游○再说无念○专一是什么状况○变年轻漂亮了○真正结丹了○身体整个变化○结丹有了真神通

还丹名义章第十五

水火交感还丹

火在下 水在上

交感变化

水火本是一家

生克变化 工夫过程

第五十四讲



还丹名义章第十五

推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。

名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。

吾不敢虚说，仿效圣人文。古记显龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，玉阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思维。至要言甚露，昭昭不我欺。

水火交感还丹

这一章叫做“还丹名义章”，“此章结言还丹名义”，为什么叫还丹？“不外水火之性情也”，就是后天自己的性情。“性情”这两个字出于《礼记》，我们上古就有。心性之说来自佛学，不过我们上古文化，也用到心，但是把生命重点分成两个部分，一个是性，人性、本性；一个是情，等于后来佛学讲的心，妄想的心，就是我们所谓七情六欲。七情是喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲，这也有些不同讲法。六欲呢？是佛学后来加上的，《礼记》里面没有提到，固有文化