

南 怀 瑾 作 品

南怀瑾

我说参同契

下

中国道教文化提出来，人的肉体生命与天地一样，是可以永远存活的。我们将他人的生命可以「与天地同体」、「与日月同寿」。中国文化把人的生命价值提得那么高，并不靠上帝，不靠佛菩萨，也不靠祖宗、鬼神，每一个人都有这个资格，每个人都可以成圣贤、成仙、成佛，只要能找到自己在生命中正的东西，我们就能活着，真生命没有发展出来，都是假的，那外在的只是生命。所以中国文化太重视地说，人的生命可以与天地同寿，只要太阳月亮在，宇宙存在，我们就存在，与日月一样的长久。我们研究世界各国的文化，不管是在古希腊还是科学，没有教人长生不老，所以道教历史上，长生不老得最厉害的是我们中华民族，即使只是一种假说，也只有中国文化敢这么讲。其次，道家提出来，可以利用自己肉体的生命功能返老还童，长生不死。外国任何文化也没有敢这样说的。将来有没有不管，至少过去没有。所以讲到中国文化的特点，只有道家的思想具有这一种特点。

人民东方出版传媒



东方出版社

大跃进

我记着同路

中国文联出版社
2007年1月

中国道教文化提出来，人的肉体与精神对天地一样，是可以永远存在的。我们理解人的生命可以《与天地同休》，《与日月同寿》。中国文化把大的生命价值提得那么高，并不靠上帝，不靠痛苦，也不靠祖宗、鬼神。每一个人都要有这个资格，每人都可以成圣贤、成仙、成佛，只要能找到自己生命中真正的东西，我们现在活着，真东西没有发展出来，都是假的部分在维持着生命。所以中国文化大胆地说，人的生命可以与天地同寿，只要太阳月亮在，宇宙存在，《我》就存在，与日月一样的长久。我们研究世界各国的文化，不管是宗教是哲学还是科学，没有敢这样大胆吹牛的！可以说世界上吹牛吹得最厉害的是我们中华民族，即使只是一种假设，也只有中国文化敢这么讲。其次，道家提出来，可以利用自己肉体的生命功能返老还童，长生不死。外国任何文化也没有敢这样说的。将来有没有不管至少过去没有，所以讲到中国文化的特点，只有道家的思想具有这一种特点。

南懷瑾

我说参同契

下

图书在版编目(CIP)数据

我说《参同契》/南怀瑾讲述. —北京:东方出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5060-7657-9

I. ①我… II. ①南… III. ①道教-气功②《周易参同契》-研究 IV. ①R214②B234. 995

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 175215 号

我说《参同契》

南怀瑾 讲述

责任编辑: 孙 涵 刘俊堂 骈宇骞

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮 编: 100706

印 刷: 环球印刷(北京)有限公司

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 55.5

字 数: 595 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7657-9

定 价: 156.00 元

发行电话: (010)64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010)64258029

| 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”，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



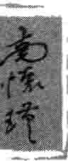
里头没有，是印度文化过来的。所谓六欲，就是色、声、香、味、触、法。古代讲“性情”这两个字就包含一切了。

“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。”我想如果照原文慢慢研究，不如直接看他的注解，反正注解里头有重叠提到原文。

“此节，言水火交感。虽变，而不失其常也。”这个水火交感，我们已经讲过好多次。水火交感就是坎离交，水是坎卦，火是离卦，清静的谓之水，燥炎的就是火。在人体上，水是属于肾部，火是心部。所以中国医书讲，人老睡眠就少，因为心肾不交。婴儿生下来大概睡眠十六个钟头，慢慢变成十二个，儿童总要十个钟头，至少八九个钟头睡觉。越老了睡眠就越少，老了就睡不着。我们常常讲，人老有几个相反的现象：哭起来没有眼泪，笑起来眼泪就出来了；现在的事情告诉他马上就忘记了，小时候的事情都会记得；坐着就睡觉，躺下去睡不着。人老了很多古怪的事情，都是相反的。医学的道理，心肾不交就是水火不交了。道家有个办法，不管老年、中年或是少年，失眠时，把身体蜷起来睡，变成婴儿状态，两个脚缩拢来，两手也抱起来，容易睡着，这是勉强使心肾的气交。“交”就是连起来接上电了，这样可以睡着。

火在下 水在上

老年人气向下面走，所以多屁，气漏得多了。神向上面跑，气向下面走，所以年老前列腺也容易出毛病，屙尿答答



滴了，不是直线地向前面冲出去的，也是因为心肾不交，水火不调。心肾不交是中气没有了，因为上下气拉开了。所以到临死的时候，上面出气，下面也出气，放屁大小便一起来，一刹那间就完了，上下脱开了。所以我们这个卦象也叫“互卦”，彼此挂钩一样互相挂着。我们人体的水火二气，在身体健康时，火在下，水在上，头脑是冷静的。血压高是下面气虚了，就像婴儿吃牛奶的胶奶瓶，你把牛奶装一半，把这个瓶下面捏扁没有气了，这个奶就到上面来了；下面一放松，牛奶就降下来了。所以下元的气充实时，血压自然降下来了。所以这个水火交感，是火在下时阳气充足，上面头脑才清静。

修道到了元气在下充实，上面头脑清凉，不论佛家、道家，所谓上面玉液还丹，清凉甜味的口水就经常有。人老口干没有水，所以有许多老年人变成哈巴狗一样，嘴巴张开看电视，看东西时嘴跟眼睛也同时张开，像花一样张开了。你看花要谢的时候，就张开得很大。这些好像是笑话，由这个笑话，你了解了自己，晓得调养身体。所以水火要交感，交感就是要上下颠倒过来。你感觉夏天不怕热，冬天不怕冷，自以为有工夫，寒暑不分，那是不对的。所以要懂得《易经》的道理：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”得道的人就要有那么伟大。

当年我们在四川很有意思，有一位四川老先生的《易经》学问很高明，未卜先知，很多达官贵人、名流学者都跟他学。我找了四川几位非常有名的老前辈，所谓五老七贤之



流，介绍我去见他，结果他不教我。为什么？他说“易学在蜀”，让四川的朋友都会了，再教你外省人。我说我不学了，凭你这句话说明你没有学问，你教我我也不学了。后来他们讲这是玩笑话啊！他跟我也交往了，但是他讲《易经》我就不来听。后来他讲《易经》也提到这个圣人境界，我就给他吹起来，我说你懂不懂修道？只会讲“与天地合其德，与日月合其明”，这种境界我都到了的。他说，你可以？那很不得了啊！我说不但我到了，你也到了，大家都到了，都是圣人。我说你根本讲错了，圣人也是人，人个个是圣人，尧舜是人，个个也可以成尧舜，这是理学家的话，我一点都不吹牛啊。《易经》这个地方，我花三天工夫才把这几句话读通，我完全到了。他说，那你讲！

我说，我从来没有把天当成地，也没有把地当成天，我哪样不是“与天地合其德”啊！“与日月合其明”，我没有把夜里当白天，也没有把白天当夜里，所以天亮了我起来，夜里就该睡觉。“与四时合其序”，我说夏天我也不穿皮袍，冬天我决不会穿汗衫，冷了就多穿，热了就少穿。“与鬼神合其吉凶”，那个鬼的地方我也怕，凶的地方我不来。我说，很平凡的事，你为什么把它讲得那么伟大呢？最伟大就是最平凡，“道法自然”，违反自然都不对。即使你到了可以违反自然，你的生活行为还要和普通人一样的自然，那就是道了！即使不是圣人，也是剩下来的“剩人”了。圣人跟“剩人”差不多的，你千万不要把自己变成一个圣人的样子，那是世界上最愚蠢的人。

交感变化

现在我们回头再说所谓水火交感，这个中间有变化的。刚才讲到火一定在下，但不是发烫，也不是发热，也不是说手发烫可以给你治病，这种花样多得很。好几个朋友，当年给人家治病，最后治了半天，自己也治倒了。这个是像充电一样，是有限的，因为你不是真的有道啊。偶然小病可以帮忙帮忙，大病是绝对不灵，这样给人家治得好吗？我“未之见也”！

道要正常，正常就是道，平常就是道，千万要注意啊！所以讲水火交感，水火相交，火在下水在上，这是比喻而已！道家也有很多的方法，但属于旁门，不过旁门也是门，有时候你们也可以用。大约二十几年前，日本人发明的温灸器，放在肚脐上，暖暖的，可以治肠胃病。这是日本人把中国道家的老方法拿出来卖钱，这个在道家叫做灸脐法。其实用不着那个，我教你们，年纪大的朋友都可以用，比较保险。用桂圆肉一颗（新鲜的叫龙眼，干的叫桂圆），花椒六七颗，加上那个艾绒一同打烂，晚上睡觉的时候挑一点点，小指甲面那么大，放在肚脐里就行了。你不要小看我们的肚脐，肚脐会吸收的！

大陆当年有些吃鸦片的人，政府禁烟，抓住了要关起来，所以不敢抽啦，就把鸦片烟膏放在肚脐上，效果差不多。肚脐有个孔，我们在娘胎里头的饮食、呼吸都靠这个肚脐连到妈妈。所以把这个药放在肚脐，用橡皮贴把它封住去睡觉，比那个温灸器还要好。胃病也好，各种病都好，老年



人的身体绝对保健康，身体需要就吸进去了，不要的它不吸。这样就会水火交感了，继续二三天后，早晨起来嘴也不苦啦，口也不干啦，肠胃病都会好了。这个是真的秘方，你们也可以替人家治病，不过不要收钱，我公开讲的你们去卖钱，那不太好啊！这个水火交感，火在下，就是元气在下，水在上，也就是清凉的在上。所以老年人口水多，脚底心还发暖，冬天脚都不怕冷的，一定长寿。

“虽变而不失其常也”，变化过程当中，能变化的那个道体不变，那个是常，是本性，这是先讲一个原则。“盖丹道之要，不外一水一火”，所以修性命之道的要点就是一水一火。拿我们人的生命来讲，譬如我们思想就是火，人的生命都被这个不断的思想情绪烧光了。什么是水呢？宁静没有思想了，气沉，神凝气聚，那个境界就是水。清静就是水，躁动的则是火。

我们讲这个水火的道理，有一个故事。唐朝有一个老和尚，真正得道的，叫鸟窠禅师。他没有庙子，在大树上面盖个草棚，像鸟窝一样，他就住在那里，打坐、睡觉都在那里。这棵树在杭州一个山顶上，下面是个悬崖，虽然不太高，人如果掉下去，虽然不死也要重伤的。那时出名的诗人白居易做杭州的太守，杭州西湖有一条堤叫“白堤”，就是白居易时候修的。白居易听到这个鸟窠禅师很有道，就去访他，看见老和尚住在树上面，他说，老师父，你住在这里太危险了！老和尚说，太守，我一点也不危险，你才危险。白居易就问他，弟子位镇江山，有何危险呢？鸟窠禅师讲，太守你“薪火相交，识性不停，得非险乎”？他说白居易文章



好诗也好，做官天天都在用脑筋，这就是心火相煎，念识不停，这样太危险了，生命要烧干的呀！因为心念就是火。白居易一听，有道理，再问鸟巢禅师，师父啊，佛法太麻烦了，有没有简单一条路一个方法？鸟巢禅师说，“诸恶莫作，众善奉行”。以白居易的学问，一听就说，师父，这两句话三岁小孩都知道。鸟巢禅师说，“三岁小孩都知道，百岁老翁行不得”，人活到一百岁也做不到。

这一段故事就是说明，水代表身心清净那个境界，火代表念识奔驰，就是我们心头的思想念头。

水火本是一家

“水火本出一原，后分两物”，所谓静的与动的两种状态，根源本是一个，但是我们一般人，头脑身心都不能清净，天天都在后天的虚火里头烧，结果把动静本来是一个源头的，分成了两路。

“乾中一阳，走入坤宫成坎，坎中有太阳真火。坤中一阴，转入乾宫成离，离中有太阴真水。”这个同中国医学有关系啦！“乾中一阳”，乾代表我们生命的本身，其中那一点阳能走入坤宫成坎。到了我们身体内部，到了下部坤宫，成坎，坎就是中医所讲的肾；肾不是指两个腰子，是肾上腺等各种荷尔蒙系统。在我们生命之中，阳发动在下部，发动时，男女两性欲念来了，佛家来讲这叫欲界。其实欲的本身不是罪过，配上思想念头就坏了。欲是“乾中一阳”来的，生命的火力发动，本来并没有欲，是好的能量，譬如婴儿就是这个样子。