

我
說

南怀瑾

讲述

参同契

上册



東方出版社

我説參同契

南怀瑾 讲述



上册

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

我说《参同契》(上册)/南怀瑾讲述.

—北京:东方出版社,2009.5

ISBN 978-7-5060-3499-9

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(2009)第 060339 号

我说《参同契》(上册)

南怀瑾 讲述

责任编辑:刘俊堂

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:2009 年 5 月第 1 版

2009 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本:640 毫米×960 毫米 1/16

印 张:19.5

字 数:200 千字

书 号:ISBN 978-7-5060-3499-9

定 价:32.00 元

著作权所有 侵权必究

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，遍览经史子集，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《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。因其涉及诸多学科知识，艰深晦涩，素以“天书”著称，历代注家甚多，但能参透此书者寥寥，有认为此书专讲人自身精、气、神的修炼，即内丹修炼；有认为此书是讲烧炼金丹以求仙药，即外丹修炼；亦有认为其与《易经》一样，无非阐述阴阳调和之道……各说各理，莫衷一是。南师在集采众长的基础上，独选取清朱云阳真人所注的《参同契阐幽》为讲解的底本，此书在《参同契》的注释史上，最为权威。

南师的讲解共八十讲，所涉及的内容极为广泛，有着独特的“南师风格”——旁征博引，举证极多，平白如话，不拘一格，有许多独到、精辟的属于个人的经验和观点。在讲解过程中，南师还充分顾及到一般读者对周易、道家、丹道的了解程度，由浅入深，并由此书延展开，对儒、释、道三家的一体共论，亦有不少精彩的讲解。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。可以说，以先生学识之广博，及对各种修炼法门的深刻体验，此书当是国人了解、解读《参同契》这部“天书”的首选。

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和厚爱，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

楔 子

宋儒朱熹化名邹沂注参同契是大笑话
昔年为讲此书亦一大笑话
刘雨虹翻旧稿整理又一笑话
仙佛不可见不可知是一大笑话
要我衰老之年校阅此书岂不笑话
生不知所来死不知所去更是笑话
姑且留待高明者自有慧目看清楚即是

戊子腊月杪

南怀瑾

宋儒朱熹化名鄒

新注孝同契是大

笑話昔年為講此

書亦一大笑話

刻而此翻重稿

整理又一笑話

仙佛不可見不可

知是一大笑話

覆我衰老之年

按閱此書豈不

笑話生不知所來

死不知所去更足

笑話姑且留待

高明者自有慧

目看讀林乙即是

戊子臘月杪

南懷瑾



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 |

楔子	(1)
出版说明	(1)

上 册

第一讲	(1)
惊人的学说○龙代表的意义○宋儒口中的异端○朱熹与白玉蟾○《参同契》三大纲要○三种丹	
第二讲	(15)
想成仙的大人物们○龙门派与成吉思汗○ 乾坤门户章第一 ○十二辟卦○天文 历律 气节○《易经》的八卦与文字	
第三讲	(28)
道家与禅宗的易学○五代的人物○道家与密宗的关系○阳火之始○复卦是什么○一月泰 二月雷	
第四讲	(39)
气象 春秋○六阳的上半年○医病的法则○二至 否泰○至日闭关与奇门遁甲○借东风之谜	

第五讲	(51)
占卜与神通○干支 阴阳 消息○乾坤 天地○坎离 日月○干支 气血 点穴	
第六讲	(63)
沐浴的人○子午卯酉的作用○采补 夺舍○日月精 华与月轮观○剑仙的话	
第七讲	(75)
四卦的作用○气与物○四卦与修道○数是什么○什 么是自然	
第八讲	(86)
生命的卦变○无根的树○人欲能平吗○逆流而上	
第九讲	(98)
南宗北派有别○月节 中气 刚柔○每月六十卦	
第十讲	(108)
日月运转的影响○四季 五行和人体○你爱吃补品 吗○关于一阳来复	
第十一讲	(120)
坎离二用章第二 ○修道先要了解的事○守丹田的 问题○管住耳朵和眼睛○精神与魂魄	
第十二讲	(132)
一阳初动无阴阳○品性 理性 工夫○你经验过一阳 生吗○源头活水	
第十三讲	(143)
中国的文字文化○魏真人的说明○魏伯阳说真空妙	

有○日月二用与结丹

第十四讲 (154)

前三关 后三关○尾闾关 夹脊关 玉枕关○气难下降的前三关

第十五讲 (164)

穴道与针灸○经脉与医道○生活习惯影响气脉

第十六讲 (174)

各家各派的气脉说○神光落地的人○气脉真通和假通

第十七讲 (184)

伍柳派的大小周天○河车 周天 导引○河车不转又如何○筑基成功了

第十八讲 (195)

干支 阴阳与方位○四象五行皆藉土○颜色的作用
○访道青城后山

第十九讲 (205)

方伎之学的长生术○修栽接法的老人○桂湖宝光寺奇事

第二十讲 (212)

五金八石的外丹○未有神仙不读书○守哪个窍○上品丹法如何炼

第二十一讲 (222)

真土真意与孟子○**日月含符章第三**○伟大的日月
○卦变及人事之变

第二十二讲 (233)

天地阴阳相交○大周天 小周天○精从脚底生○混
沌与昏沉○水源与采补

第二十三讲 (244)

人老有药医○真正的栽接法○**天符进退章第四**○
金丹 火候○天地开始只有阴阳

第二十四讲 (256)

如何对应天符○长子和海底○再说太阳月亮

第二十五讲 (265)

圆月 眉月 钩月○朋友与光明○封禅 禅让 禅与○
更年之后如何○配卦与阴阳

第二十六讲 (275)

袁枚的八索○中的道理○了解进度和易观○拿得起
放得下○把握动静之间

《我说参同契》中册目录索引

第二十七讲

君臣御政章第五○打坐的好处○修道的关键重点
○不受感动○天心为主的金丹

第二十八讲

炼丹的初步○六根大定结丹○气脉真通与变化○修道谁做主○你懂得火候吗

第二十九讲

炼己立基章第六○养生与修道○先管嘴再管心○找不到的东西○铅汞代表什么○先天一炁来了

第三十讲

修道百字铭○肌肤润泽了○一是什么○如何能得一
○一产生一切

第三十一讲

一到底是什么○谷神与本性○**两窍互用章第七**○两窍互用○上德与下德

第三十二讲

上窍与下窍的功能○上下气平衡交换○性命与祖炁
○一升一降的法门○黑白是什么

第三十三讲

光明来自黑暗○金水与修道○转河车○成道的狂人

第三十四讲

玉液还丹怎么来○若有若无的境界○若有若无之后如何○功德圆满 脱胎换骨○脉解心开之后

第三十五讲

明辨邪正章第八○正道 邪道○导引法 祝由科○
旁门左道也不错○拜北斗与奇门

第三十六讲

各种旁门修法○五鬼搬运法○东西方混合的旁门○
脱离正道的修行

第三十七讲

伏食是什么○金丹与命功○**两弦合体章第九**○青
龙白虎 玄武朱雀○半斤八两

第三十八讲

上弦半斤 下弦八两○魂魄与心肾○**金返归性章第
十**○正统道家理论重点○认识三种现象○人的五行
之气

第三十九讲

由始至终的金○孔子与《易经》○伏羲一划分天地
○《易经》的三圣○孔子玩卦○三教 三身 三清

第四十讲

婴儿 姤女 黄婆○**真土造化章第十一**○水火二用
必归土○太极函三○凝神聚气○水火如何能相容

第四十一讲

喜爱外丹的麻烦○如何炼内丹○内呼吸不是用鼻子
○颠倒颠的运用○黄金 流珠 朱雀

第四十二讲

中黄真土与金之父○水火土相互关系○修丹道全在
真意