

我说参同契

(下册)

南怀瑾 著述



南怀瑾

复旦大学出版社

南怀瑾

我说参同契

(下册)

南怀瑾 著述



图书在版编目(CIP)数据

我说参同契. 下册/南怀瑾著述. —上海: 复旦大学出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-309-13233-5

I. 我… II. 南… III. ①道教-气功②《周易参同契》-研究 IV. ①B234.995②R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 214800 号

我说参同契. 下册

南怀瑾 著述

责任编辑/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 出版部电话: 86-21-65642845

上海同济印刷厂有限公司

开本 787×960 1/16 印张 17 字数 194 千

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-13233-5/B·636

定价: 35.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

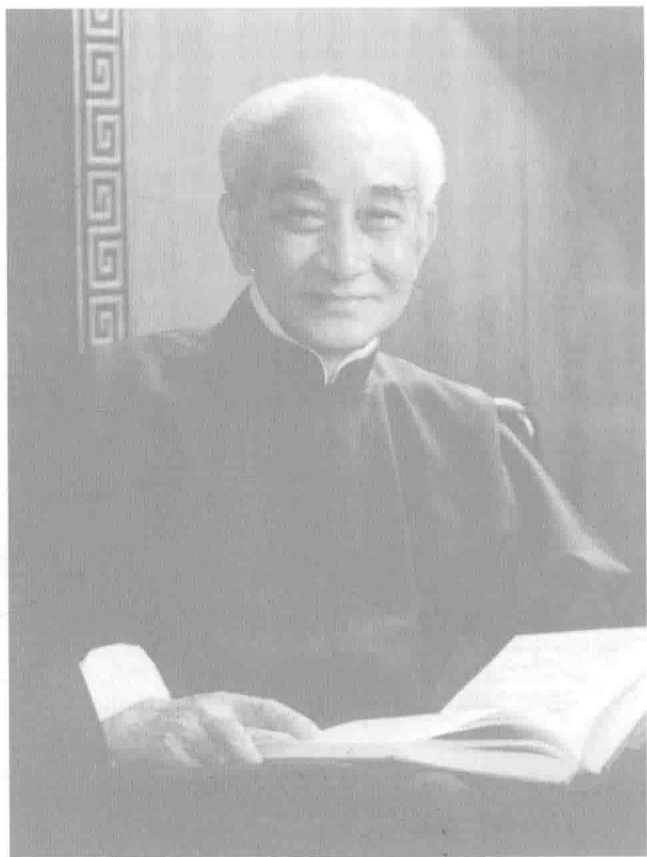
書不盡言
言不盡意
自覺聖智
完成人格

辛卯冬二二年

九四碩堂

南懷瑾





出版说明

《参同契》是早期道教重要典籍，全名《周易参同契》，共分三卷，东汉魏伯阳撰。书中借用乾、坤、坎、离、水、火等法象，以明炼丹修仙之术。为道教系统论述炼丹的最早著作，道教奉为“丹经王”，是千古丹经之鼻祖。

本书是南怀瑾先生一九八三年在台湾讲解《参同契》的记录，分上、中、下三册。南怀瑾先生选讲这本著作，旨在引导学人进入对中华重要典籍的初步研讨。南怀瑾先生认为：《参同契》参合了三种原则相同的学问，且熔于一炉——老庄、道家的丹道，还有《易经》的学问，是一本非读不可的秘密典籍。《参同契》不止是丹经道书，它既是哲学又是科学，也是古典文学之作，其中包含了中华民族最高深之承天接地的文化。《参同契》素有“天书”之称。这部因深奥而埋藏已久的天书，因南师深入浅出的讲解而重新散发光芒。

本书原由台湾老古文化事业公司出版。兹经版权方台湾老古文化事业公司授权，复旦大学出版社将老古公司二〇〇九年三月版校订出版，以供研究。

复旦大学出版社
二〇一七年七月



出版说明 / 1

第五十四讲 / 1

还丹名义章第十五 / 2

水火交感还丹 / 2

火在下 水在上 / 3

交感变化 / 5

水火本是一家 / 7

生克变化 功夫过程 / 9

第五十五讲 / 11

回到真阳即还丹 / 12

天一生水与人体 / 14

气血要调和 / 16

修道与日月法则符合 / 17

第五十六讲 / 19

人体水火日月的变化 / 20



太阳真火沉海底 / 21

温养潜龙 / 23

过程中的吓人境相 / 24

人为什么老 / 26

第五十七讲 / 27

抗衰抗老的秘诀 / 28

一反一复必然变化 / 30

动静均平 / 31

不可偏向一边 / 33

水不盛火不衰时如何 / 34

道怎么修 / 35

第五十八讲 / 39

变道、常道与还丹 / 40

注意功夫进步的变化 / 41

仙道 外道 魔道 / 43

道家的功夫 / 44

第五十九讲 / 49

人好静 情好动 / 50

性欲情 / 51

道家的解脱 / 53

顺为凡 逆为仙 / 54

寂然不动 感而遂通 / 56

第六十讲 / 59

还丹的作用 / 60



再说大小周天 /	61
坎离交媾章第十八 /	62
元会运世是什么 /	63
衰老是头脑 /	65
丹田的问题 /	66
神气坎离会于中黄 /	67
第六十一讲 /	69
神归气穴坎离交 /	70
隔阴多半会迷 /	71
神不迷 身混沌 /	73
自身阴阳交 /	75
真种是什么 /	76
第六十二讲 /	79
春困的现象 /	80
混沌境中 /	81
养气以归根 /	83
性与情交会 /	85
性情交会章第二十四 /	85
第六十三讲 /	87
气血影响性情 /	88
神凝气住就结丹 /	89
坎离交 回乾坤 /	91
配合日月行度修行 /	92

第六十四讲 / 95

- 生命中阴遮住阳 / 96
- 一阳回转须小心 / 97
- 汞是念 铅是气 / 99
- 玉液还丹如何吞 / 100

第六十五讲 / 103

- 认识阳气上升 / 104

坎离交媾章第十八—二段起 / 104

- 卦变引导炼丹 / 106
- 上弦下弦的启示 / 107
- 天道顺行 地气逆行 / 109

第六十六讲 / 113

- 纳甲的法则 / 114
- 逆流而上的修行 / 115
- 小周天与月亮 / 116
- 水如何生于火 / 117
- 阴阳天天轮转 / 119

第六十七讲 / 121

- 阳如何发生 / 122
- 历法与正朔 / 124
- 你会昏沉吗 / 125
- 天体变化影响人 / 126



第六十八讲 / 129

静极的现象 / 130

潜龙勿用 / 131

闭关温养 / 132

开口神气散 / 133

丹经的乱象 / 134

第六十九讲 / 137

阴阳循环的过程 / 138

不要怕阴境界 / 139

群龙无首最好 / 141

按部就班，九转还丹 / 141

丹道先养性 / 143

性命归元章第二十 / 143

养性即修命 / 145

第七十讲 / 147

延长生命的电源 / 148

和尚变道士 / 149

魏祖和六祖 / 151

神室 元精 / 152

三种气 / 153

魂为阳为木 魄为阴为金 / 154

个性非本性 / 155

第七十一讲 / 157

了命先立命 / 158



魂魄与日月 / 159

偷盗天地精华 / 162

第七十二讲 / 165

阴阳的变化——情 / 166

元神 元炁 元精——性 / 167

脉轮似电缆 / 168

祖窍在哪里 / 169

丘长春的《青天歌》 / 171

认清主与臣 / 172

不动不摇 / 173

第七十三讲 / 175

宇宙间有静吗 / 176

认清情来归性 / 177

专一就是静 / 179

乾动坤顺的变化 / 180

玉液还丹后怎么办 / 182

第七十四讲 / 185

元神之根——坤元资生 / 186

什么是九还七返 / 187

千变万化皆水火 / 190

第七十五讲 / 193

大丹的基础 / 194

虚无不是虚空 / 195

来自虚无的先天一炁 / 196



我说
参同契

陈抟



混沌 昏沉 鸿蒙 /	198
先天真一之水来了该如何 /	199
性与情合 身心一片 /	200
第七十六讲 /	203
真一之炁如何发起 /	204
神与气的交会 /	205
气不住怎么办 /	206
结丹后下一步 /	208
混沌境界在何处 /	209
第七十七讲 /	213
混沌境界须多久 /	214
筑基结丹再养胎 /	215
长养圣胎的变化 /	217
意生身成就了 /	218
进一步再造乾坤 /	219
魔来了 /	220
第七十八讲 /	223
二炁感化章第二十一 /	224
水火既济的修法 /	224
日月精华如何采 /	226
人体的日月水火作用 /	227
修道的老蚌 /	229
有情无情皆感应 /	231
结合日光月精于体内 /	232

第七十九讲 / 235

关键三宝章第二十二 / 236

内三宝 外三宝 / 236

三宝不漏存元神 / 237

无位真人 元关一窍 / 239

修道的秘诀 / 240

用功的方法 / 242

练习回转 / 243

第八十讲 / 247

三宝关闭之后 / 248

真人的优游 / 249

再说无念 / 251

专一是什么状况 / 252

变年轻漂亮了 / 253

真正结丹了 / 254

身体整个变化 / 256

结丹有了真神通 / 258

南怀瑾先生著述目录 / 259



我参
说同
契

南
怀
瑾

第五十四讲

我说
参
同
契

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，就是我们所谓的七情六欲。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



我说
参同契

尚怀瑾

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，躺下去反而睡不着。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。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，气漏的多了。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。心肾不交是没有了中气，因为上下的气拉开了。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