

我说参同契

(上册)

南怀瑾 著述



南怀瑾



南怀瑾先生著述
上海古籍出版社



我说参同契

(上册)

南怀瑾 著述



图书在版编目(CIP)数据

我说参同契. 上册/南怀瑾著述. —上海: 复旦大学出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-309-13231-1

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 217019 号

我说参同契. 上册

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

上海复旦四维印刷有限公司

开本 787×960 1/16 印张 18 字数 203 千

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-13231-1/B·634

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

楔 子

宋儒朱熹化名邹訢注《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

宋儒朱熹化名部
新注孝经契是大
笑话昔年为讲此
书亦一大笑话
刻所虹翻重稿
整理又一笑话
仙佛不可见不可
知是一大笑话

爱书家老之年
按阅此书岂不
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
目看透林乙即是
戊子腊月杪
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

前 言

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，为超凡成仙的修炼宝典，是彻底转变肉体生命而成为寿与天齐神仙的修炼宝典。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。

惟读《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，在功夫修持过程中，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》是佛法传入中国之前的著作，之后佛经翻译常采道家的遣词用字。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，也是古哲学、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；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散发光芒。

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，故而率同图书馆数字同修加以记录，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，每周一次两小时，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

前言 / 1

上册

第一讲 / 1

惊人的学说 / 2

龙代表的意义 / 4

宋儒口中的异端 / 5

朱熹与白玉蟾 / 6

《参同契》三大纲要 / 9

三种丹 / 11

第二讲 / 13

想成仙的大人物们 / 14

龙门派与成吉思汗 / 17

乾坤门户章第一 / 18

十二辟卦 / 18

天文 历律 气节 / 21

《易经》的八卦与文字 / 22

第三讲 / 25

道家与禅宗的易学 / 26

五代的人物 / 27

道家与密宗的关系 / 29

阳火之始 / 30

复卦是什么 / 32

一月泰 二月雷 / 33

第四讲 / 35

气象 春秋 / 36

六阳的上半年 / 37

医病的法则 / 39

二至 否泰 / 41

至日闭关与奇门遁甲 / 42

借东风之谜 / 44

第五讲 / 45

占卜与神通 / 46

干支 阴阳 消息 / 48

乾坤 天地 / 50

坎离 日月 / 51



我参
说同
契

龙
虎
评

干支 气血 点穴 / 53

第六讲 / 55

沐浴的人 / 56

子午卯酉的作用 / 58

采补 夺舍 / 59

日月精华与日轮观 / 61

剑仙的话 / 63

第七讲 / 67

四卦的作用 / 68

气与物 / 69

四卦与修道 / 72

数是什么 / 73

什么是自然 / 75

第八讲 / 77

生命的卦变 / 78

无根的树 / 81

人欲能平吗 / 83

逆流而上 / 85

第九讲 / 87

南宗北派有别 / 88

月节 中气 刚柔 / 90

每月六十卦 / 92

第十讲 / 97

日月运转的影响 / 98



四季、五行和人体 / 100

你爱吃补品吗 / 103

关于一阳来复 / 105

第十一讲 / 107

坎离二用章第二 / 108

修道先要了解的事 / 108

守丹田的问题 / 111

管住耳朵和眼睛 / 113

精神与魂魄 / 115

第十二讲 / 119

一阳初动无阴阳 / 120

品性 理性 功夫 / 122

你经验过一阳生吗 / 123

源头活水 / 126

第十三讲 / 129

中国的文字文化 / 130

魏真人的说明 / 131

魏伯阳说真空妙有 / 132

日月二用与结丹 / 135

第十四讲 / 139

前三关 后三关 / 140

尾闾关 夹脊关 玉枕关 / 142

气难下降的前三关 / 145



我参
说同
契

虎
啸
声

第十五讲 / 149

穴道与针灸 / 150

经脉与医道 / 151

生活习惯影响气脉 / 154

第十六讲 / 159

各家各派的气脉说 / 160

神光落地的人 / 162

气脉真通和假通 / 165

第十七讲 / 169

伍柳派的大小周天 / 170

河车 周天 导引 / 172

河车不转又如何 / 174

筑基成功了 / 176

第十八讲 / 179

干支、阴阳与方位 / 180

四象五行皆藉土 / 182

颜色的作用 / 183

访道青城后山 / 185

第十九讲 / 189

方伎之学的长生术 / 190

修栽接法的老人 / 192

桂湖宝光寺奇事 / 194



第二十讲 / 197

五金八石的外丹 / 198

未有神仙不读书 / 200

守哪个窍 / 202

上品丹法如何炼 / 203

第二十一讲 / 205

真土真意与孟子 / 206

日月含符章第三 / 208

伟大的日月 / 208

卦变及人事之变 / 212

第二十二讲 / 215

天地阴阳相交 / 216

大周天 小周天 / 218

精从脚底生 / 219

混沌与昏沉 / 221

水源与采补 / 223

第二十三讲 / 225

人老有药医 / 226

真正的栽接法 / 228

天符进退章第四 / 230

金丹 火候 / 231

天地开始只有阴阳 / 233



我
说
参
同
契

歲
懷
璿

第二十四讲 / 235

如何对应天符 / 236

长子和海底 / 238

再说太阳月亮 / 240

第二十五讲 / 243

圆月 眉月 钩月 / 244

朋友与光明 / 245

封禅 禅让 禅与 / 246

更年之后如何 / 248

配卦与阴阳 / 250

第二十六讲 / 253

袁枚的八索 / 255

中的道理 / 256

了解进度和易观 / 258

拿得起 放得下 / 260

把握动静之间 / 262



第一讲

我说
参
同
契