

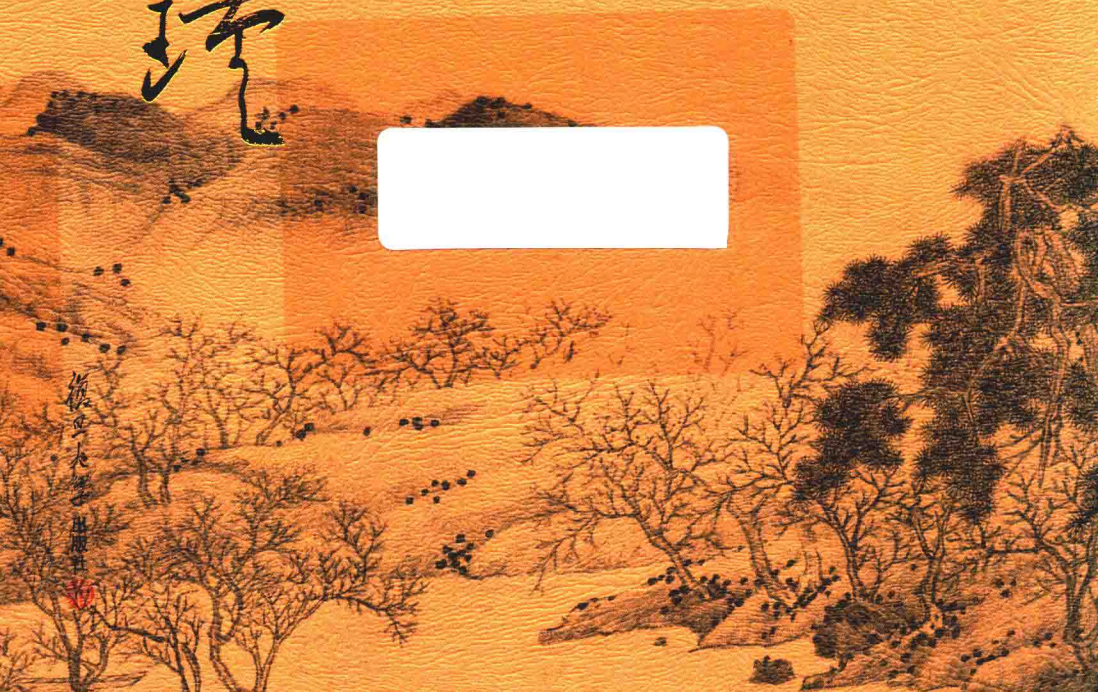
我说参同契

(中册)

南怀瑾 著述



南怀瑾



622

我说参同契

(中册)

南怀瑾 著述



图书在版编目(CIP)数据

我说参同契. 中册/南怀瑾著述. —上海: 复旦大学出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-309-13232-8

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 217018 号

我说参同契. 中册

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

浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 787×960 1/16 印张 18 字数 206 千

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-13232-8/B·635

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

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

第二十七讲 / 1

君臣御政章第五 / 2

打坐的好处 / 2

修道的关键重点 / 5

不受感动 / 7

天心为主的金丹 / 9

第二十八讲 / 13

炼丹的初步 / 14

六根大定结丹 / 15

气脉真通与变化 / 17

修道谁做主 / 19

你懂得火候吗 / 22

第二十九讲 / 25

炼己立基章第六 / 26

养生与修道 / 26

先管嘴再管心 / 28

找不到的东西 / 30

铅汞代表什么 / 32

先天一炁来了 / 34

第三十讲 / 37

修道百字铭 / 38

肌肤润泽了 / 40

一是什么 / 42

如何能得一 / 44

一产生一切 / 45

第三十一讲 / 49

一到底是什么 / 50

谷神与本性 / 51

两窍互用章第七 / 54

两窍互用 / 55

上德与下德 / 55

第三十二讲 / 59

上窍与下窍的功能 / 60

上下气平衡交换 / 62

性命与祖炁 / 63



我说
参同契

陈怀瑾



一升一降的法门 / 65

黑白是什么 / 67

第三十三讲 / 71

光明来自黑暗 / 72

金水与修道 / 73

转河车 / 74

成道的狂人 / 76

第三十四讲 / 79

玉液还丹怎么来 / 80

若有若无的境界 / 82

若有若无之后如何 / 83

功德圆满 脱胎换骨 / 85

脉解心开之后 / 87

第三十五讲 / 89

明辨邪正章第八 / 90

正道 邪道 / 90

导引法 祝由科 / 92

旁门左道也不错 / 94

拜北斗与奇门 / 95

第三十六讲 / 99

各种旁门修法 / 100

五鬼搬运法 / 102

东西方混合的旁门 / 103

脱离正道的修行 / 105

第三十七讲 / 107

伏食是什么 / 108

金丹与命功 / 110

两弦合体章第九 / 112

青龙白虎 玄武朱雀 / 113

半斤八两 / 114

第三十八讲 / 117

上弦半斤 下弦八两 / 118

魂魄与心肾 / 119

金返归性章第十 / 121

正统道家理论重点 / 122

认识三种现象 / 123

人的五行之气 / 125

第三十九讲 / 127

由始至终的金 / 128

孔子与《易经》 / 129

伏羲一划分天地 / 130

《易经》的三圣 / 132

孔子玩卦 / 133

三教 三身 三清 / 135

第四十讲 / 139

婴儿 姹女 黄婆 / 140



我参
说同
契

尚
懷
遠



真土造化章第十一 / 141

水火二用必归土 / 141

太极函三 / 144

凝神聚气 / 146

水火如何能相容 / 148

第四十一讲 / 151

喜爱外丹的麻烦 / 152

如何炼内丹 / 153

内呼吸不是用鼻子 / 154

颠倒颠的运用 / 156

黄金 流珠 朱雀 / 157

第四十二讲 / 161

中黄真土与金之父 / 162

水土相互关系 / 163

修丹道全在真意 / 165

第四十三讲 / 169

真土对伏食的重要 / 170

还丹和精气神 / 171

人元丹 / 172

外丹和三尸虫 / 173

脾土 间脑 神通 / 175

第四十四讲 / 177

先天一炁如何得 / 178

土和四季内脏 / 180

荒诞的采补 / 182

伏丹后的变化 / 183

第四十五讲 / 185

同类相从章第十二 / 186

水火相变化成丹 / 186

一阳来了怎么办 / 189

阳火 阴火 真火 / 191

太阴真水妙用 / 192

第四十六讲 / 195

胡粉硫黄的作用 / 196

再说水 火 气 / 197

外丹的故事 / 199

从妄想起修 / 201

第四十七讲 / 203

生命中的同类 / 204

同类修道 心风自在 / 205

自以为是的修道 / 207

外丹不是真丹 / 209

烹炼 温养 变化 / 210

第四十八讲 / 213

笨人迷外丹 / 214



我说
参同契

尚怀远

祖述三圣章第十三 / 215

《易经》生生不已的道理 / 215

火龙真人的自白 / 216

还丹法象章第十四 / 218

如何才能还丹 / 218

金丹的真种 / 220

第四十九讲 / 223

还丹——金一半水一半 / 224

建炉 采药 火候 / 226

堤防须先建 / 228

唤醒沉睡的灵蛇 / 229

防止外泄的堤 / 230

第五十讲 / 233

水火土互涵 / 234

金水神气须调和 / 235

调和神气的真意 / 236

把精与神修回来 / 238

功夫境界的变化 / 239

回复纯阳之体后如何 / 241

第五十一讲 / 243

气脉真通时的现象 / 244

入定后的变化 / 245

乾坤交 大还丹 / 247



不死之药 / 249

采丹药的方法 / 251

小心注意的事 / 252

第五十二讲 / 255

还丹后的锻炼 / 256

防止泄漏的方法 / 257

体内龙吟虎啸 / 258

文火武火配合烹药 / 260

自身阴阳要调好 / 261

阴阳多变化 / 262

第五十三讲 / 265

顺其自然的锻炼 / 266

身心彻底转变 / 267

道来时的现象 / 269

脱胎换骨之后 / 272

南怀瑾先生著述目录 / 275



我参
说同
契

南
怀
瑾

第二十七讲

我说
参
同
契

御政章第五

可不慎乎！御政之首，管括微密。开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，谄离俯仰。文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。

原始要终，存亡之绪。或君骄佚，亢满违道。或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎。执法刺讥，诘过贻主。辰极处正，优游任下。明堂布政，国无害道。

现在有些同学提一个意见，认为朱云阳祖师注解的《参同契》，非常宝贵，但是文字上有些地方还不太了解，希望能够连注解一起讲。不过我觉得时间会拖太长，我们只可以适当地提一下。开始的总题目是“御政”，“御政”就是做主的意思，也就是认识正道如何修持。要认识清楚我们修道是修什么。《参同契》本身是用中国古代的帝王政治制度来解说，所以这一篇的大标题是“御政”，这一章标题是“君臣御政章第五”。朱云阳注解：“此章以君臣御政之得失，喻金丹火候之得失也。”就是用政治的得失，来比喻修道炼丹火候的老嫩、轻重。

第一句“可不慎乎”，一般的《参同契》版本，都在这里分割内文，实际上这一句可以归到上文去，将上文的最末一句连接为“天下然后治，可不慎乎”。现在这里把它分割，就是叫我们特别注意。

打坐的好处

“御政之首，管括微密”，我们修道，在开始的时候，第一要认识什么是正道，道家丹经始终没有提出正道是什么，只有佛家



我说
参同契

朱云阳

提出一个东西就是“心”，心性的道理。道家只提一个比喻，像是管理天下政治，“御政之首，管括微密”，管理要包括得非常微妙幽秘——不是神秘。这八个字就是讲理论，实际上说，大家修道一定想到打坐，其实修道不一定打坐，而是管理自心。但现在我们以打坐来讲，打坐有个什么好处呢？过去有许多医生反对打坐，现在又不同了，因为在美国有很多医生研究打坐，而且把这个拿来治病，叫做“冬眠治疗”，效法动物的冬眠，很有效果。因为洋人高鼻子蓝眼睛说的，我们也跟着说对啦。

过去西医非常批评打坐，认为打坐两腿交叠，把血管压住血液不大流通，所以发麻了。说到血管压住，你看那些劳力挑担子的，两条腿上青筋一坨一坨地鼓起来，那是因为用力过度，所以血管神经曲张受伤纠结了。打坐不会坐出腿上的筋纠结，西医不了解中国医学乃至道家气脉的道理，发麻不是血液流通受阻碍的关系，是因为气血不清，浊气没有下降。气脉慢慢走通了以后，不但腿不麻，而且两腿舒服得很，舒服到引发快感，因此就不愿意下座了。所谓发乐，就包括快感的意思，快感还是粗的。

打坐为什么对人体有那么多好处？先不管修道问题，只要腿一盘，手收拢来结手印，心脏的工作就减轻了。我们这个心脏是一个帮浦（泵），随时收缩舒张，当两腿一盘两手一收，人体四肢向外消耗放射的功能就减少了，因此心脏工作可以缓慢，所以后世修道多半采用了打坐。打坐有九十多种姿势，以盘腿坐比较好，但是也要把姿势弄清楚。

现在一般道家打坐，用得特别多的只有一个叫作手诀，道家原来叫作结太极图，一阴一阳抱着。一般同善社、一贯道都用这个，这是太极图的手印，实际上也是密宗的手印。密宗的手印很多，手印的道理就是手语，是与佛菩萨、有成就的人沟通的手语，这也是



个大奥秘。所以说打坐时手的姿势、身体的姿势、腿的姿势，虽然是一个模式，但严格地研究，每人都不同，这个与自己身体的气脉、禀赋有关，所以要懂这个原理。

现在只讲“御政之首，管括微密”的道理，我们打坐时，外形收拢起来就是管理，内心不向外面消耗了，这是打坐姿势身体“微密”的作用。打坐的姿势包括那么多的学问，所以是“微密”。这还是外形，至于内心“管括微密”的管理，就更难了，虽说有很多方法，道家只列出来上品丹法与普通道法的一个总纲。道家的上品丹法，这个名称没有具体的东西，据说得了上品丹法，七天以内就可以成仙证果。普通的修法，如后世伍柳派讲得很清楚，要十二三年。但是谁能做到？这是伍柳派所说的大法。所以这个“管括微密”，就是根据后世所谓百日筑基，炼己——锻炼自己；外加十月怀胎，三年哺乳，九年面壁，都需要“管括微密”。

这个“管括微密”有什么要点呢？下面有，是真正“御政”开始的要点。身心收拢来到达“微密”，这个“微密”不是密宗这个“密”，这个时候印度的佛教佛法还没有进来，这个密是我们本来文化里就有的。上古的圣人，尤其是孔子在《易经·系传》中讲“退藏于密”，已经说清楚了。如果以《易经》中国文化道理来讲，不管佛家、儒家、道家，一切修身养性法门走的都是一个路子，就是“退藏于密”。密在什么地方？不是身上哪一个点、哪一个穴道，而是密到不可知处，无始无终一念不生，这个谓之密，没有处所也没有形象。所以密字要研究也很多，唐宋以后佛学密宗进来，真正的大密也就是这个意思，并不是什么另外一个秘密。这里讲修道的道理，所谓“管括微密”，也就是这个道理。“微”字是老庄的观念，“密”字是取用《易经》的观念，所以《参同契》把《易经》、老庄、丹道的修法合一，三样相通。



修道的关键重点

能够做到“管括微密”，修炼久了“开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽”。这个“开舒”就是开展、舒畅，就是密宗、道家所谓气脉通了。“布宝”，不止气脉通了，我们生命的内部更显现自己生命之宝。这个生命之宝也是本有的，就是长生不死的丹药。不过平常不知道，当生命结束时，就默默无闻地跟着结束了。

“开舒布宝”的道理，我上次提过，最好的是孟子的说明，他在这个养生养气之道说得清清楚楚，就是《尽心篇》里“可欲之谓善……”这一段。孟老夫子多处提到这个修道的修养，譬如“善养吾浩然之气”，孟子以前孔子没有提过这个话。所以战国时期，我们中国修道家的人物都出笼了，也正是孟子这个时期。他功夫做得很细密，而且程序讲得最清楚。第一句话“可欲之谓善”，一般人都喜欢修道，这是好事，有时候做做功夫，做了几个月功夫不干了；想想不对，又回来搞了；过几天事情忙又耽误了，这些都是可欲阶段，是走上一个善的阶段。

真要到“开舒布宝”，是要到“有诸己”功夫上身了。过去听到老前辈讲，道要上身，这个是有有效验有征候的。功夫有没有到，自己才知道，这个正是正信，不是迷信。这是个科学，不是乱讲，道不是空洞的。“有诸己”，自己的确有个东西来才有些消息。到唐朝神仙吕纯阳，跟孟子相距有一千多年了，他讲的“丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅”，就是“开舒布宝”这个境界，也就是孟子讲的“有诸己之谓信”。后面一步一步功夫越来越高了，六个秩序清清楚楚。孟老夫子这几句话，无法做别的解释，而是实际的功夫境界。

