

參同契

東漢魏伯陽著

周易參同契研讀

郑张欢 著



浙江工商大学出版社——杭州



左起 作者与王青 2018年6月28日摄于杭州
下沙高教园区问山亭公园

作者简介

郑张欢 浙江省杭州市西湖区人，喜爱哲学、社会科学和自然科学，长期从事中华传统文化的研究工作，撰写并出版了《周易今释》《论语今释》《老子今释》《孙子兵法今释》《国学四大经典今释》《重读国学》《黄帝内经解读》等著作。



左起 作者与王青 2018年6月28日摄于杭州
下沙高教园区问山亭公园

作者简介

郑张欢 浙江省杭州市西湖区人，喜爱哲学、社会科学和自然科学，长期从事中华传统文化的研究工作，撰写并出版了《周易今释》《论语今释》《老子今释》《孙子兵法今释》《国学四大经典今释》《重读国学》《黄帝内经解读》等著作。

周易参同契研读

郑张欢 著

参同契

東漢魏伯陽著

乾坤者易之門戶衆卦之父母坎離匡郭運
較正軸牝牡四卦以為橐籥震冒陰陽之道
猶工御者執銜轡準繩墨正規矩隨軌轍處
中以制外教在律歷記



浙江工商大學出版社 杭州

目 录

概 述 / 1

赞 序 / 3

上 篇 / 5

一 章 / 5

二 章 / 9

三 章 / 12

四 章 / 13

五 章 / 18

六 章 / 19

七 章 / 20

八 章 / 23

九 章 / 25

十 章 / 26

十一章 / 26

十二章 / 28

十三章 / 29

十四章 / 31

十五章 / 33

中 篇 / 36

十六章 / 36

十七章 / 37

十八章 / 40

十九章 / 42

二十章 / 46

二十一章 / 48

二十二章 / 48

二十三章 / 50



二十四章 / 50	三相类 / 68
二十五章 / 52	
二十六章 / 54	鼎器歌 / 73
二十七章 / 56	
二十八章 / 57	附录 《国学四大经典今释》
二十九章 / 58	节录 / 76
三十章 / 58	一、关于对《周易》科学认识产生
	的研究 / 76
下 篇 / 61	二、《周易上经》乾坤二卦之释 / 110
三十一章 / 61	
三十二章（乱辞章） / 63	后 记 / 125

概 述

在中国的道家经典中，被尊为“万古丹经王”的东汉时期得道真人魏伯阳所著的《周易参同契》一书，是一部阐述可通过人的外取日月之精气、内修生命之丹药而达到健体益寿乃至可以长生的经典著作，书中所言之术特别适宜于中老年人修炼。但该书比起所有的道家经典，又特别深奥难懂，以致近两千年后的今天，仍少看到有能将其真正解读出来的著述，使人们不知如何才能达此目的，长此以往必将为世所湮没。笔者曾有心于此，虽觉得该书充满着易学之理与道家之术，但还是不能理解，直至对医家的经典著作《黄帝内经》进行了研究，又撰写了《黄帝内经解读》一书后，再结合易学之理研究《周易参同契》一书，才对书中所述的生命奥秘有所明白而觉得价值非同一般，其所包含的科学道理让人惊叹不已，因此有必要尽可能地对该书进行解读而为世所用。

据有关史料记载，魏氏其人系会稽上虞（今浙江省绍兴市上虞县丰惠镇）人，出身于名门望族，非常好学，学识渊博，成人后组建家庭并育有子女而不愿继承家族的爵位进入官场为官。从其著述观之，魏氏本人是儒学之士，又是习道从道之人，治学极为严谨，一直在探究道家神秘的长生之术，为此不断寻师访道，切磋求教，终于在北游长白山时得见一位道行高深的真人，传授他易学哲理中的以通天地性情的神明之德、以类万物造化顺逆之情的深理，使之豁然明白，把生命的面目看得清清楚楚。回家后他结合道家的相关之术进行修炼，终于取得强身健体，充满青壮活力而不衰的极大效果，并满怀信心地言继续修炼可成寿命极长之人。最终为使真人所授之道在人间不致消没，同时为杜绝世上的迷邪及其祸害，著成《周易参同契》一书。同时，在其著作中根本没有

其他道家之术的以自身的抽铅填汞内修而成长生不老等无稽之说，更不见有颠倒五行、绝其所食、断其男女等违反自然过程常理与身体常理之说，实为易修易行之术不言自明。

总之，为使中国的易学哲理与道家的益体长寿文化得以光大，同时为使魏氏之术能为世人服务，笔者撰写了《周易参同契研读》一书。在撰写过程中参照了浙江古籍出版社于1988年出版的《中国气功四大经典讲解》一书，以书中方煦先生撰写的《周易参同契讲解》文中的原文体例与分章进行解读。由于魏氏书中三道参同契合由一之理的极为精深玄微，文辞简约而其道甚大；又由于笔者对魏氏之书的理解有限，加之不谙道家之术，不可避免地将会存在许多错谬与不当之处；同时能理解魏氏之书，对理解中医学的理论也有很大的帮助。故笔者也在进一步的研读之中，先请好之者参考一下并请知之者能教之，这次作为初本，准备在日后学习术的过程中进一步完善，于此敬请读者谅解。

郑张欢

二〇一八年十月（戊戌年八月）于杭州



赞序

赞序之文，已不可考为谁人所作，也有人说是魏伯阳本人所作，也有说为后人所作，但从赞序的文思与所言之理观之，绝非魏氏本人所作，或为后世因此得道的一高人所作更符赞序之文的本来面目。又：既然作为赞序，在传本《周易参同契》的书中放在最后，也不符后世均将此类文字放于书首的惯例，因此将其移于书文之首。

《参同契》者，辞隐而道大，言微而旨深，列五帝以建业，配三皇而立政。若君臣差殊，上下无准，序以为政，不至太平，服食其法，未能长生，学以养性，又不延年。至于剖析阴阳，合其铢两，日月弦望，八卦成象，男女施化，刚柔动静，米盐分判，以易为证，用意健矣。故立为法，以传后贤，推晓大象，必得长生，强己益身，为此道者，重加意焉。

【注】参同契：《周易参同契》书名之简称。五帝：为中华民族开创基业最有功绩的黄帝、颛顼、帝喾、唐尧、虞舜。三皇：为五帝之前发明钻木取火制陶煮熟食与作五行说的燧皇燧人氏、与开创以佃以渔生产定居生活与始作八卦说的羲皇伏羲氏，以及发展农业畜牧业生产开始集市交易与作中天易说的农皇神农氏。铢：古代的重量单位。米盐分判：喻所取之术过程。

【释】真人魏伯阳氏所作的《周易参同契》一书，辞甚隐而道甚大，言甚微而旨甚深，可列入自黄帝以来五帝开创基业之伟绩；配合自燧人

氏以来三皇为使人类走向文明之立政功业。若对其文内容理解差错而上下无准，国以之为政则不会太平，人服食其法则未必能长生，学以养性则又不致延年。因此观其文必须剖析天地万物之阴阳关系及其过程，而合其铢两顺乎日月弦望过程而作为，至于八卦的如何成象、男女的如何施化、刚柔的如何动静、四时的米盐过程如何分判等，则须以易学所述之理进行参合为证，所用之意十分明白而其理完全成立。故可以立为养性修为之法，以传后世贤能之人，凡经推而能知晓易学卦爻的大象之理取之为用的，必能得长生，必能强己益身，因此为此道者，应对文中内容重加意进行研读而引以为用。

【按】从赞序之文可见其人已全然知《周易参同契》之书的價值所在，并为之对全文作了有提挈归纳之义与对修为具指导之义的序文。也可见赞序一文非为魏氏所作，当为后世据魏氏之书修为成为得道高人而作之文。



上 篇

一 章

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运轂正轴。

【注】乾坤者：乾者，天方、阳方事物之称谓；坤者，地方、阴方事物之称谓。众卦之父母：由乾阳与坤阴之双方事物过程中产生象征事物具体过程的乾、坤、艮、坎、震、兑、离、巽八经卦过程与因而重之的六十四卦过程。坎离匡郭：在双方事物的过程中坎匡着北下盛阴与北上刚阳相互薄斥生寒生水之仪的郭；离匡着南上盛阳与南下柔阴互相亲顺生暑生火之仪的郭。轂：车轮中心用以插车轴有圆孔的圆木，其周边与车辐的一端相连接。正轴：车轮的车轴，在易学中为大极，在天地中为中土，在人体中为脾土。

【释】中国易学指明的乾阳与坤阴之双方关系，存在于一切变化事物的过程中，是由天地万物因异性而生阴阳之处而有亲有斥、而有南阴北阳相错之居中有薄顺之大极而产生；而有其性情在北上为刚起至东左刚出盛起至南上盛行至西右亢极入阴而行刚起的乾阳方过程，与其性情在南下为柔起至东左别阳势起至北下势盛至西右势极生变入阳而进柔起的坤阴方过程之相错运行与演变的过程，而成其事物的演化之门户所在（顺注：中国人与西方对于事物因何而运行与演化的认识，如此不同又深具科学的真理，其理详见本书附录一中对八卦说的研究等章节），并因此在过程中产生着象征双方事物具体演化过程的乾、坤、艮、坎、

震、兑、离、巽八经卦过程之象与因而重之的六十四卦过程之象。在此过程中的坎象始终匡着北下盛阴与北上刚阳相互薄斥生寒生水之仪的郭，离象始终匡着南上盛阳与南下柔阴互相亲顺生暑生火之仪的郭，使之如车轮般地在运转的乾阳坤阴双方始终围绕着大极、中土这个正轴过程而运转。

【按】此节为《周易参同契》首篇的首章首节，言易学的根本之理，一统全书理论的纲目，只有深明此中之理才能真正入乎其中而取用，才能达到目的。也是说明若是对如此重要的开首章节内容不能明白或理解出错，那对全书的理解将会从根本上出错，所要达到的修炼目的则一切皆为空谈的道理。又按：后世道家虽已知易学哲理于道家修炼的重要所在，但如按宋时邵雍等人所谓的先天八卦图式把离火放在东左位置上、坎水放在西右位置上，则春始何来暑火、秋始何来寒水？显然是不懂易学的阴阳刚柔薄顺运行变化的道理所致，如此不仅与整个易学的科学之理不符，也与四时的寒暑温凉迭往过程严重不符；如信其图式不仅与《周易参同契》之理严重不符，也是使修为者空为专心一意而绝对达不到目的之误导。读者应就此深入进行研究辨析，而后才能领会魏氏全文之义，才能入乎正道而进行修为。

牝牡四卦，以为橐籥，覆冒阴阳之道。犹工御者，准绳墨，执衔辔，正规矩，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。

【注】牝牡四卦：乾、坤、坎、离阴阳刚柔四卦象。橐籥：橐，风箱；籥，送风管。衔辔：衔，马嚼子；辔，驾驭牲口的缰绳。律历：律，以正音律的竹管正音律；历，以日月星辰的运行过程情形正季节时令。

【释】乾、坤、坎、离阴阳刚柔四卦象，乾阳坤阴两卦象如两只运转的事物轮子吸取着与其相类的有益物质之气过程，坎刚离柔两卦象则如渠道将乾阳坤阴所吸取的物质之气，分别送往所需的地方并使其物产



生相应的演变，似转轮风箱进气风管送风至所需地方并使其物生变化的过程一般，覆盖与统摄着事物的整个阴阳变化过程之道。而人于此的变化过程之道，应犹如善于驾驭的工者，能按照道路的情况要求与牲口的性情特点驾御着牲口，正相应的规矩，以车轮的运转轨辙对待不同的道路环境，处中以制外而驰行，之所以能如此驰行而到达目的之地，是因为其所掌握的数度过程如同乐师演奏的音律过程于听者之合拍，所掌握的时令过程如同日月星辰的运行过程之情形相一致而然。

【按】此节为首篇首章的二节，言乾阳、坤阴、坎刚、离柔四卦象过程于万物之阴阳造化过程的根本作用所在。说明修炼之人应深明此中之理，成之为己所用而达到修为目的之道理。

月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序，既未至晦爽，终则复更始。

【注】月节有五六：月由朔至明的半个月有始明、半明至全明三个过程，每个过程为五天；月由明至晦的半个月有始晦、半晦至全晦三个过程，每个过程为五天。屯、蒙：《周易》六十四卦中屯、蒙二卦为继经首乾、坤二卦之后的开始二卦，屯卦为动乎险中之象，蒙卦为险而被止之象。既未：既济、未济二卦名，《周易》六十四卦中最后二卦，既济卦为明而有险之象，未济卦为险而有明之象。

【释】月由朔至明的半个月中分为有始明的五日、半明的五日及全明的五日，这个过程是月予地体万物、予人体精气由开始而至于全盛的过程；月由明至晦的半个月中也分为有始晦的五日、半晦的五日及全晦的五日，这个过程是月取地体万物、取人体精气由开始而至于全盛的过程。因此，人的修为过程应以月的晦明精气过程仿效织布的经线，以日的昼夜精气过程仿效织布的纬线，由此往复编织而行，一个月的月晦明过程就有日的白天与晚上不同精气过程的六十经线纬线编织过程，从而使人体在此过程中逐渐成为与日月精气相得的阴阳刚柔有表里的过程

(参易学中的“一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也”之理)。对此习练之人初始应在初一这天的早晨月晦已结束、月明将始之时以屯卦的动乎险中之象为用值事养护阳，至暮降临则以屯卦之后反错卦蒙卦的险而被止之象为用值事护养阴，以昼夜各一相错反错之卦为用，除其中前后相连相错反错的坎、离二卦外，用之依其次序，直至月末全晦这天从早晨开始白天用既济卦的明而有险之象为用值事养护阳，从暮临至于第二日的早晨月晦已结束、月明将始之时为止用未济卦的险而有明之象为用值事护养阴，接着从早晨开始又用屯卦值事、至晚上开始又用蒙卦值事，以此周而复始使人体成为与日月之精气过程相应相得的阴阳刚柔表里有序之体。

【按】此节言修为之人应以月的晦明之精气取予过程和日的昼夜之精气过程，取用除乾、坤、坎、离四卦象外的六十之相错反错卦象过程为一月的昼夜过程所用值事养阳护阴之理。说明人在此过程中能积极而行必能使自己的身体成为与日月之精气过程相应相得的阴阳刚柔表里有序之体的道理。

日月为度，动静有早晚，春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午讫戌亥。

【注】日：此日指为日在一年中其精气与光热有寒暑过程之变化。子：半夜零时。辰巳：中午十二时前。午：中午十二时。戌亥：半夜零时前。

【释】日有寒暑四时过程的精气之气场不同，月有晦明六节过程的精气之取予气机不同，因此修为的时间与动静应据此而有早晚之不同。春夏二季天阳之气下降、地阴之气上升，二气亲顺生温生火而万物生发盛长，人的舒展修为应着重于内体之养护阳而避暑烈，舒展修为的时间可从半夜零时起至中午十二时前这一时间段内据暑气的过程而选用；秋冬二季天阳之气衰微、地阴之气凝聚二气薄斥生凉生寒而万物收缩闭藏，人的固守修为应着重于外体之避冷寒而护养阴，固守修为的时间可



从中午十二时起至半夜零时前这一时间段内据寒气的过程而选用。

【按】此节言修为之人还应以日的四时与寒暑的精气之气场不同，在春夏二季应据暑气的过程而定后半夜至上午的舒展修为时间，秋冬二季应据寒气的过程而定下午至前半夜的固守修为时间之理。说明人在此过程中应据寒暑之情形积极而行，使自己的身体成为与天地之气过程相应相得的阴阳刚柔表里有序之体的道理。

赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒，如是应四时，五行得其理。

【注】爻辞：《周易》六十四卦中每卦都各有效法天地人过程的六爻之辞（顺注：邵雍等人将《周易》说为后天八卦之作，为完全不懂易学之理的论说）。仁义：仁为生发，义为肃杀。

【释】因此对人体的舒展赏内修为与固守罚外修为需要应春夏、秋冬的四时天气过程而行，取用的昏明迟早需要顺寒暑之气过程而为。人在此的修为过程中是应顺还是不应顺，如同《周易》六十四卦中每卦都各有效法天地人过程的六爻之辞是应顺还是不应顺一样，都会随时对人的行为做出喜怒不同的反应，如是能应日的四时寒暑之气过程与月的晦明气机过程，则人体内肝、心、肺、肾、脾五行事物过程便能得其理，人的气机气血过程便会顺畅，首先的强身健体目的就会因此而水到渠成。

【按】此节言修为之人需要应春秋、顺寒暑过程而行，使人体内的五行事物过程得其顺之理。说明只有依此应顺而行，人的气机气血过程便会顺畅，首要的强身健体目的就会因此而达到的道理。

二 章

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。

【注】位：位次。象：象征。

【释】人以天阳地阴四时的气温气机过程设其位而相应相得，则人体中的阴阳气血双方便会平和地相错运行于其中，而人体中的事物过程便会有序于其中。天阳地阴的四时过程，即是乾阳坤阴的四时之象过程；人设其位的过程，即是列人体之阴阳过程与天地之阴阳过程配合之位的过程。

【按】此为二章的首节，言人以天地阴阳的过程设位，而使人体的阴阳过程与天地的阴阳过程相配合成为相得过程之理。说明只有如此而行才能使人体的阴阳气血双方平和地相错运行于其中，才能使人体的事物过程成为有序过程的道理（参拙著《黄帝内经解读·四气调神大论篇》的第一章、第三章之释）。

易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中，包囊万物，为道纪纲。

【注】六虚：六虚之义与六爻之义有所不同，谓凡与上下、左右、前后的事物之间，只要能有其阴阳相应的有虚地方便会周流之义。道：变化之道。

【释】人体中的阴阳气血双方之所以能相错运行于其中，是因为生命体中的乾阳坤阴之两仪，在南上的阴阳亲顺之仪由离匡郭，在北下的阴阳薄斥之仪由坎匡郭而成相错往来而然。因此可见坎离双方，是乾阳坤阴之过程于双方事物具体演化过程之二用。这个二用虽在易学中没有具体的爻位，但其产生的物质之气于人体事物只要有其阴阳相应的有虚地方便会周流而行之六虚，故而其之往来既不会有定，上下亦不会有常。可见其之往来上下虽然幽潜沦匿，但是于人体之物变化于其中，包囊着万物的过程，故所以坎离二者所起的作用为具体变化之道的纪纲所在。

【按】此为二章的二节，言人体中的坎离二者为乾阳坤阴之二用，包囊着人体万物变化过程之理。说明其所起的作用为人体具体变化之道



纪纲所在与人应以此而取用的道理。

以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。言不苟造，论不虚生，引验见效，校度神明，推类结字，原以为证。

【注】神明：神，申从示；明，明白。即事物由此的变化过程极为明白地向人们申示之谓（字义部分请参拙著《国学四大经典今释》或《重读国学》中对中国文字学的研究章节）。推类结字：中国的文字形意、自然、明白、严整、划一与鉴赏，如何而成推类结字造字也请参拙著《国学四大经典今释》或《重读国学》中对中国文字学的研究章节。

【释】对于人体生命过程所需要充养的天地阴阳日月万物之精气物，修炼之人应以虚无而制有，如器用者空而装载物，故需以体内如何推阴阳消息过程而制物，并因此可见坎离二者于天地之万物、于人体之过程的作用无处不在，只不过随着天地间的寒暑迭往气场气机不同而有不同而已。于此可谓言不苟造而论不虚生，完全可引用事物之验而见事物之效，校度事物性情的神明之德过程便可明知。犹如中文的推类结字造字有其必然的法则性与规律性过程所在之一般，可用原本的道理作为验证。

【按】此节言对人体所需充养的天地阴阳日月万物之精气物，修炼之人应以虚无、器用者空而纳物与需以体内如何推阴阳消息过程而制物之理。说明于此之论是言不苟造而论不虚生的道理。

坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当。土王四季，罗络始终，青赤白黑，各居一方，皆禀中宫，戊己之功。

【注】戊、己：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十天干方位名中的中间二天干方位之名，魏氏承西汉《京房易传》中的纳甲之法为用，以甲与壬配乾、乙与癸配坤、庚配震、辛配巽、戊配坎、己配