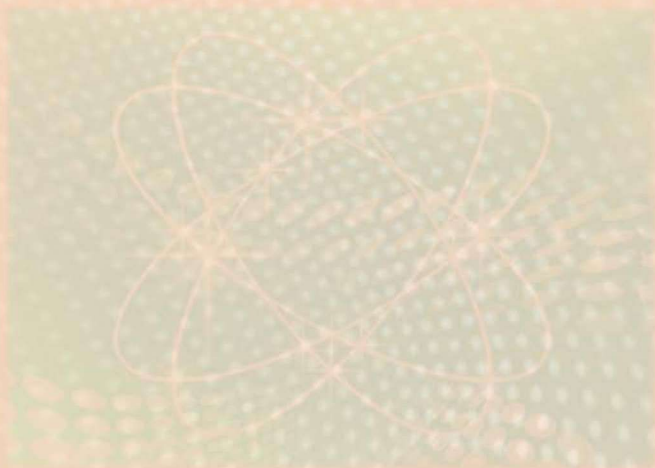


# 道家、密宗与东方 神秘学

南怀瑾 著



复旦大学出版社

# 道家、密宗与东方 神秘学

南怀瑾 著述

復旦大學 出版社

本书封底贴有复旦大学出版社激光防伪标志，  
无此标志不得销售。

### 图书在版编目(CIP)数据

道家、密宗与东方神秘学/南怀瑾著. —上海:复旦大学出版社, 1997. 4(2000. 3 重印)  
ISBN 7-309-01820-6

I. 道… II. 南… III. ①道家-关系-中医学  
②密宗-关系-中医学 IV. R-092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 15275 号

---

出版发行 复旦大学出版社  
上海市国权路 579 号 200433  
86-21-65102941(发行部) 86-21-65642892(编辑部)  
fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

经销 新华书店上海发行所  
印刷 上海第二教育学院印刷厂  
开本 850×1168 1/32  
印张 10.75  
字数 179 千  
版次 1997 年 4 月第一版 2001 年 4 月第五次印刷  
印数 48 001—54 000  
定价 15.00 元

---

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

# 出版说明

宇宙何以生成天地万物？人的心灵究竟具有多大的功能？修炼养生能否延年益寿？古往今来，人们一直对这些问题进行着孜孜不倦的探求。古代中国、印度、埃及出现的神秘学也莫不是以此为主题展开的。本书是一部从文化和医学的角度，论述道家、密宗和东方神秘学的著作，作者是著名学者南怀瑾先生。全书分为三部分。第一部分，主要论述密宗的历史、理论和修持，尤其是身密、口密、意密“三密”的修法；第二部分，主要讲解易学与中医医理，尤其是气脉问题；第三部分，收录有关的专论和序跋。兹经作者和原出版单位台湾老古文化事业公司授权，将老古 1985 年版校订出版，以供研究。

复旦大学出版社

1996 年 11 月 1 日

## 编 辑 前 言

密义深奥，丹诀难解，数千年来参究内宗专一修行之士，每每望之兴叹，或滞壳迷封，或误入歧途，皆因不得名师指点，盲修瞎炼，妄自徒劳。然宗教神秘之学：并未因此而泯灭，反而以其神秘莫解而轰动流行于世。牵强附会，妄引仙诀法要，与人实法，甚或假之聚众敛财，其流弊所及亦大矣！此殆非先贤密法传世之本义！

有云：二十一世纪将为精神病笼罩之时代。近年来因宗教之误而精神失常，求药于南老师处之患者亦多矣！大抵皆以不明密法之真义，缺乏正知正见，以勘破宗教神秘仪戒之假相，遂陷入思想混乱分裂状态而不能自拔，悲哉！殊可怜，复可愍也。

敝公司有感于此，遂搜集南老师有关神仙丹道之著述，编辑成册，再三求请，终获南老师恩准，排印出书。愿真诚向道修行之士，获正知见，证无所得，知所归依，如是，心之所祷者也。

老古文化事业公司 谨志

1985年7月15日

# 目 录

## 编辑前言

## 第一 部分

### 道家、密宗与东方神秘学

第一章	道家、密宗与东方神秘学 .....	3
第二章	密宗的神秘、神秘的密宗 .....	8
第三章	密宗的神秘 ——近于神人之间的龙树 .....	12
第四章	密宗理论之依据 .....	18
	大日如来与宇宙万有的本体论 .....	19
	心向往之的即身成佛 .....	20
	密宗三密中的身密 .....	21
第五章	人身的内密 .....	26
	关于密宗手印的神秘 .....	26

---

有关人体气脉的奥秘 .....	27
佛学显教与密宗在学理上的异同 .....	30
<b>第六章 声音的奥妙 .....</b>	<b>34</b>
有关身密的论辩 .....	34
三密之一的“声密” .....	36
重视咒语的神奇早在佛教之先 .....	37
人类的知识真已了解音声的神秘吗 .....	38
密宗咒语的根据 .....	39
<b>第七章 声音对人体神妙的作用 .....</b>	<b>41</b>
声音的妙密 .....	41
三字根本咒与人体气机的关系 .....	43
<b>第八章 意密与佛学理论之依据 .....</b>	<b>46</b>
意密与唯识 .....	48
有关心意识修法的粗浅说明 .....	49
<b>第九章 意识的神秘之研究 .....</b>	<b>52</b>
再论“意密” .....	52
与现代心理学有密切关系的意识 .....	53
建立在唯识学上的意密 .....	55
<b>第十章 从世俗到出世</b>	
——谈意密与观想 .....	59
生圆二次与观想成就 .....	61
观想成就的测验 .....	62

## 第 二 部 分

### 道家《易经》与中医医理

<b>第一章</b> .....	67
易学与中国医理 .....	67
道家与中国医理 .....	68
汉易 .....	69
卦是什么 .....	70
画卦与爻 .....	71
如何画卦 .....	72
八卦所代表的现象 .....	74
八卦“数”的问题 .....	76
先天八卦方位、气候与医疗 .....	77
道家观念中的人类 .....	78
道家对宇宙万象的研究 .....	79
山泽通气与气 .....	80
卦之体用与道家哲学 .....	81
<b>第二章</b> .....	83
《易》之体用 .....	84
三家村与来知德 .....	85



后天卦之用 .....	86
《易》的三要点 .....	88
六十四卦及六爻 .....	88
错综复杂的变化 .....	90
辩证法与微积分 .....	92
方圆图与气候 .....	93
中医的基本书及其他 .....	95
可爱的巫医 .....	97
道家的生命学说 .....	98
可笑的采阴补阳 .....	100
大师邵康节 .....	101
<b>第三章</b> .....	102
魏伯阳和《参同契》 .....	102
《易》是研究两性之学吗 .....	103
十二辟卦 .....	104
音乐历法和律吕 .....	106
孔子的《春秋》 .....	114
五行是什么 .....	114
五行的意义和作用 .....	115
头痛医脚 .....	117
天干地支 .....	117
气脉与穴道 .....	120

---

读书人的三理·····	121
<b>第四章</b> ·····	122
驸衍是否胡诌·····	122
我们的小天地·····	123
十个太阳的故事·····	125
彩色有声有味电影·····	126
气功是什么玩意儿·····	127
音乐可以治病吗·····	129
颜色对病人如何·····	129
青菜萝卜和《本草》·····	130
谁认识“人”字·····	131
望闻问切·····	132
医案的奇谈·····	135
三指禅·····	136
<b>第五章</b> ·····	137
唯心与唯物之论·····	137
孙大夫和老虎·····	138
印度医学的说法·····	139
生命的构成·····	140
孔子与释迦的会议·····	141
什么是气脉·····	141
奇经八脉·····	142

气脉之争·····	144
三脉是什么·····	145
七轮在哪里·····	146
七天的变化·····	149
你的鼻子通不通·····	150
生命的来源问题·····	151
<b>第六章</b> ·····	152
碧眼方瞳是神仙·····	152
《易经》六十四卦与七轮·····	153
脈和脉·····	154
血是什么·····	155
奇经八脉和十二经脉·····	156
食气者寿·····	156
不要被八卦所困·····	158
星棋遍布的八脉·····	159
子午流注和灵龟八法的节气问题·····	160
子午卯酉·····	162
道家的活子时·····	164
针灸与活子时·····	165
<b>第七章</b> ·····	167
五星联珠·····	168
汉代的京房先生·····	169

---

宋元时代的医学·····	170
火神爷的附子汤·····	171
一天呼吸多少次·····	172
两个宇宙·····	174
点穴和气脉·····	175
气脉穴道的求证·····	176
再说活子时·····	177
<b>第八章</b> ·····	<b>179</b>
你听过精神讲话吗·····	179
王羲之写上药三品·····	181
阴阳怪气·····	182
肾是不是腰子·····	183
心在何处·····	183
你常失眠吗·····	184
神秘的间脑·····	185
找你的活子时·····	186
午时茶·····	187
老年人的五反和养生·····	188
如何学通奇经八脉和十二脉·····	189
学剑不成,看花·····	190
<b>第九章</b> ·····	<b>192</b>
人老原来有药医·····	192

如何借花修我·····	193
光、神与灵魂·····	194
超越的冥想治疗·····	195
头和神·····	196
两条腿的重要·····	197
鬼神的气魄·····	198
浩然之气·····	199
大鼻孔的好处·····	199
气功治疗肺病的方法·····	200
精的困惑·····	201

### 第三部分

#### 道家学术思想与佛家密宗文化

道家神仙修炼的学术思想·····	205
汉魏以后的神仙丹道派·····	229
(一) 丹经鼻祖的作者魏伯阳·····	231
(二) 方士医学与易象数合流的 炼气养生术的丹道·····	240
禅宗与密宗·····	256
影印《雍正御选语录》暨《心灯录》序·····	277

---

西藏佛教密宗文化简述·····	285
西藏密宗艺术新论·····	295
影印密宗法本前叙·····	304
(一) 《密宗六成就法》前叙·····	304
(二) 《大圆满禅定休息清净车解》前序·····	310
(三) 密宗《恒河大手印》《椎系三要诀》合刊序 ·····	313
(四) 影印《大乘要道密集》跋·····	315
谢译《印度瑜伽健身术》序·····	320
《印度军荼利瑜伽术》前言·····	323
南怀瑾先生著述目录·····	327

# 第 一 部 分

## 道家、密宗与东方神秘学





## 第一章 道家、密宗与东方神秘学

宇宙是一大奥秘,人生是一大奥秘,宇宙何以生成天地万有?更是大奥秘中的奥秘!宇宙的生命,何以有人类?人是怎样生成?为何会死去?死去以后有无灵魂?生前心灵的功能和精神的作用,究竟有多大力量?人的寿命和现有的肉体生命,能否有方法长久地活下去?这些都是宇宙和人生奥秘的问题,也是古今中外人人迫切想要知道的学问。

人类在上古时代,知识并未普遍发达,无论东方与西方,人们想要寻求这些问题的答案,只有投向宗教的解释和信仰,把心灵付托于坚定的信念而不必再求深究。可是信念大体是偏重于感情的作用,求知究竟是偏向于理智的要求。感情与理智,在人类的心理中,往往自相矛盾,理智的求知常会怀疑感情信仰的可靠性。因此,运用思想之慧思以求知的要求,便如脱羁之马,自动跳出宗教的范围,运用自己的知识去探寻宇宙与人生奥秘的究竟。于是,哲学求知的领域,便由此而建