

新說

南怀瑾

讲述

參同契

中冊

東方出版社

我
說

南懷瑾 講述
參同契

中 冊

東 方 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

我说《参同契》(中册)/南怀瑾讲述.

—北京:东方出版社,2009.10

ISBN 978-7-5060-3690-0

I. 我… II. 南… III. ①道教—气功②周易参同契—研究
IV. B234.995

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 186876 号

我说《参同契》(中册)

南怀瑾 讲述

责任编辑:孙涵 刘俊堂

出版发行:东方出版社

地址:北京朝阳门内大街 166 号

邮编:100706

邮购电话:(010)65250042 65289539

印刷:环球印刷(北京)有限公司印刷

经销:新华书店

版次:2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:640 毫米×960 毫米 1/16

印张:19.5

字数:200 千字

书号:ISBN 978-7-5060-3690-0

定价:32.00 元

著作权所有 侵权必究

编者的话

南怀瑾先生是近年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于世代书香门第，自幼饱读诗书，遍览经史子集，为其终身学业打下了扎实的基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的人生经历又是不可复制的特殊经验，使得先生对国学钻研精深，体认深刻，于中华传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生等等，对西方文化亦有深刻体认，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。书剑飘零大半生后，先生终于寻根问源回到故土，建立学堂，亲自讲解传授，为弘扬、传承和复兴民族文化精华和人文精神不遗余力，其情可感，其心可佩。

本书是南怀瑾先生上世纪八十年代讲解《参同契》的辑录，曾搁置多年。经近两年的辛苦整理，终于与读者见面。此书分上、中、下三册，是先生继《论语别裁》后用力最深、最有分量的作品之一，亦是其对承续国学传统，弘扬国学精粹所做的又一突出贡献。南师本人也很关注该书的整理和出版工作，承蒙其独家授权同意，我社在大陆首次推出，以飨广大读者。

《参同契》又名《周易参同契》，为东汉魏伯阳所著，此书不仅是道家养生学的理论源头，亦是中国古代化学、药物学、天文历算等学科的发轫之作。因此，《参同契》一书被人尊奉为“丹经之祖”，魏伯阳其人亦被后人称为“万古丹经王”。其学说汇融周易、黄老、丹火之功于一体，用《易》的阴阳变化之理，阐述炼丹、内养之道，证明人与天地、宇宙有同体、同功而异用的法则。因其涉及诸多学科知识，艰深晦涩，素以“天书”著称，历代注家甚多，但能参透此书者寥寥，有认为此书专讲人自身精、气、神的修炼，即内丹修炼；有认为此书是讲烧炼金丹以求仙药，即外丹修炼；亦有认为其与《易经》一样，无非阐述阴阳调和之道……各说各理，莫衷一是。南师在集采众长的基础上，独选取清朱云阳真人所注的《参同契阐幽》为讲解的底本，此书在《参同契》的注释史上，最为权威。

南师的讲解共八十讲，所涉及的内容极为广泛，有着独特的“南师风格”——旁征博引，举证极多，平白如话，不拘一格，有许多独到、精辟的属于个人的经验和观点。在讲解过程中，南师还充分顾及到一般读者对周易、道家、丹道的了解程度，由浅入深，并由此书延展开，对儒、释、道三家的一体共论，亦有不少精彩的讲解。对于一些已经对中国传统文化有所了解的读者来说，此书可以帮助他们进一步学习、修证；而对于一些初入门的读者来说，则可以依此领略中国人非凡的哲学智慧和中国传统文化的博大精深。可以说，以先生学识之广博，及对各种修炼法门的深刻体验，此书当是国人了解、解读《参同契》这部“天书”的首选。

当前社会，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，各种心理和生理的健康问题越来越为人所关注，如何养身养生、延年益寿成为一个备受关注的社会话题。因此，本书的出版，应人应时，不仅有着重要的学术价值，更对研究如何祛病延年，揭开人自身的奥秘，了解人与自然如何真正做到“天人合一”，有着非凡的意义。需要特别指出的是，书中关于服用“五金八石”的讲述，为“行内人”语，一般读者切不可轻易模仿。

我社与南怀瑾先生结缘于太湖大学堂。出于对中华优秀传统文化的共同认识和传扬中华文明的强烈社会责任感、紧迫感，承蒙南怀瑾先生和太湖大学堂的信任 and 厚爱，独家授权，我社将陆续推出“太湖大学堂”系列的南怀瑾先生作品简体字版，其中既包括世已有公论的著述，更有令人期待的新说。作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族振兴和改善社会人心。我社深感于南先生的大爱之心，谨遵学术文化“百花齐放，百家争鸣”之原则，牢记出版人的立场和使命，尽力将有思想的著述如实呈现读者。其妙法得失，还望读者自己领会。

东方出版社
二〇〇九年五月

出版说明

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，是彻底转变肉体生命的修炼宝典。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。

唯读《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，在工夫修持过程中，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》是在佛法传入中国之前的著作，之后佛经翻译常采道家的遣辞用字。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，而是古哲学、古典文学之作，其中包含了中华民族最高深的承天接地的文化；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闪发光芒。

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，故而率同图书馆数位同修加以记录，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，每周一次二小时，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。全部整理后分为上中下三册，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

出版说明 (1)

中 册

第二十七讲 (1)

君臣御政章第五○打坐的好处○修道的关键重点
○不受感动○天心为主的金丹

第二十八讲 (14)

炼丹的初步○六根大定结丹○气脉真通与变化○修
道谁做主○你懂得火候吗

第二十九讲 (27)

炼己立基章第六○养生与修道○先管嘴再管心○
找不到的东西○铅汞代表什么○先天一炁来了

第三十讲 (39)

修道百字铭○肌肤润泽了○一是什么○如何能得一
○一产生一切

第三十一讲 (51)

一到底是什么○谷神与本性○**两窍互用章第七**○
两窍互用○上德与下德

第三十二讲 (62)

上窍与下窍的功能○上下气平衡交换○性命与祖炁
○一升一降的法门○黑白是什么

第三十三讲 (75)

光明来自黑暗○金水与修道○转河车○成道的狂人

第三十四讲 (83)

玉液还丹怎么来○若有若无的境界○若有若无之后
如何○功德圆满 脱胎换骨○脉解心开之后

第三十五讲 (95)

明辨邪正章第八○正道 邪道○导引法 祝由科○
旁门左道也不错○拜北斗与奇门

第三十六讲 (105)

各种旁门修法○五鬼搬运法○东西方混合的旁门○
脱离正道的修行

第三十七讲 (114)

伏食是什么○金丹与命功○**两弦合体章第九**○青
龙白虎 玄武朱雀○半斤八两

第三十八讲 (125)

上弦半斤 下弦八两○魂魄与心肾○**金返归性章第
十**○正统道家理论重点○认识三种现象○人的五行
之气

第三十九讲 (136)

由始至终的金○孔子与《易经》○伏羲一划分天地
○《易经》的三圣○孔子玩卦○三教 三身 三清

第四十讲 (148)

婴儿 姤女 黄婆○**真土造化章第十一**○水火二用
必归土○太极函三○凝神聚气○水火如何能相容

第四十一讲 (160)

喜爱外丹的麻烦○如何炼内丹○内呼吸不是用鼻子
○颠倒颠的运用○黄金 流珠 朱雀

第四十二讲 (171)

中黄真土与金之父○水土相互关系○修丹道全在
真意

第四十三讲 (179)

真土对伏食的重要○还丹和精气神○人元丹○外丹
和三尸虫○脾土 间脑 神通

第四十四讲 (188)

先天一炁如何得○土和四季内脏○荒诞的采补○伏
丹后的变化

第四十五讲 (198)

同类相从章第十二○水火相变化成丹○一阳来了
怎么办○阳火 阴火 真火○太阴真水妙用

第四十六讲 (209)

胡粉硫黄的作用○再说水 火 气○外丹的故事○从
妄想起修

第四十七讲 (219)

生命中的同类○同类修道 心风自在○自以为是的
修道○外丹不是真丹○烹炼 温养 变化

第四十八讲 (230)

笨人迷外丹○祖述三圣章第十三○《易经》生生不已的道理○火龙真人的自白○还丹法象章第十四○如何才能还丹○金丹的真种

第四十九讲 (240)

还丹——金一半水一半○建炉 采药 火候○堤防须先建○唤醒沉睡的灵蛇○防止外泄的堤

第五十讲 (250)

水土互涵○金水神气须调和○调和神气的真意○把精与神修回来○工夫境界的变化○回复纯阳之体后如何

第五十一讲 (262)

气脉真通时的现象○入定后的变化○乾坤交 大还丹○不死之药○采丹药的方法○小心注意的事

第五十二讲 (275)

还丹后的锻炼○防止泄漏的方法○体内龙吟虎啸○文火武火配合烹药○自身阴阳要调好○阴阳多变化

第五十三讲 (285)

顺其自然的锻炼○身心彻底转变○道来时的现象○脱胎换骨之后

君臣御政章第五

打坐的好处

修道的关键重点

不受感动

天心为主的金丹

第二十七讲



君臣御政章第五

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，谪离俯仰。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辅，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做手诀，道家原来叫做结太极图，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，道家只列出来上品道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”。