

我说参同契（上中下）



[我说参同契（上中下）_下载链接1](#)

著者:南怀瑾

出版者:东方

出版时间:2010-7

装帧:

《参同契》又名《周易参同契》，为东汉魏伯阳著。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。不仅是道家养生学的理论源头，亦是中国古代化学、药理学、天文历算等学科的发轫之作，如国人引以为骄傲的四大发明之一“火药”，其原理即从此书而来。因其涉及诸多学科知识，艰深晦涩，素以“天书”著称。

《我说》书，是南怀瑾先生继《论语别裁》后用力最深、最有分量的作品之一，共八十余万言，分上、中、下三册。内容涉及广泛，旁征博引，攀证极多，更有南师本人所经历的诸多奇特的人和事。先生用平实的语言，由浅入深地讲解了周易、道家、丹道的有关概念和基本原理，对儒、释、道三家的一体共论，亦有不少不拘一格、独到精辟的个人观点。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古人非凡的哲学智慧和传统文化的博大精深。以先生学识之广博，对各种修炼法门之深刻体验，此书当是国人了解、解读《参同契》这部“天书”的首选。

作者介绍:

目录: 楔子出版说明上册第一讲 惊人的学说 龙代表的意义 宋儒口中的异端
朱熹与白玉蟾 《参同契》三大纲要 三种丹第二讲 想成仙的大人物们 龙门派与成吉思汗
乾坤门户章第一 十二辟卦 天文 历律 气节 《易经》的八卦与文字第三讲
道家与禅宗的易学 五代的人物 道家与密宗的关系 阳火之始 复卦是什么 一月泰 二月
雷第四讲 气象春秋 六阳的上半年 医病的法则 二至 否泰 至日闭关与奇门遁甲
借东风之谜第五讲 占卜与神通 干支 阴阳 消息 乾坤 天地 坎离日月 干支 气血
点穴第六讲 沐浴的人 子午卯酉的作用 采补夺舍 日月精华与月轮观 剑仙的话第七讲
四卦的作用 气与物 四卦与修道 数是什么 什么是自然第八讲 生命的卦变 无根的树
人欲能平吗 逆流而上第九讲 南宗北派有别 月节中气刚柔 每月六十卦第十讲
日月运转的影响 四季五行和人体 你爱吃补品吗 关于一阳来复第十一讲 坎离二用章第二
修道先要了解的事 守丹田的问题 管住耳朵和眼睛 精神与魂魄第十二讲 一阳初动无阴阳
品性理性工夫 你经验过一阳生吗 源头活水第十三讲 中国的文字文化 魏真人的说明
魏伯阳说真空妙有 日月二用与结丹第十四讲 前三关 后三关 尾闾关 夹脊关 玉枕关
气难下降的前三关第十五讲 穴道与针灸 经脉与医道 生活习惯影响气脉第十六讲
各家各派的气脉说 神光落地的人 气脉真通和假通第十七讲 伍柳派的大小周天 河车
周天 导引 河车不转又如何 筑基成功了第十八讲 干支阴阳与方位 四象五行皆藉土
颜色的作用 访道青城后山第十九讲 方伎之学的长生术 修栽接法的老人
桂湖宝光寺奇事第二十讲 五金八石的外丹 未有神仙不读书 守哪个窍
上品丹法如何炼第二十一讲 真土真意与孟子 日月含符章第三 伟大的日月
卦变及人事之变第二十二讲 天地阴阳相交 大周天小周天 精从脚底生 混沌与昏沉
水源与采补第二十三讲 人老有药医 真正的栽接法 天符进退章第四 金丹 火候
天地开始只有阴阳第二十四讲 如何对应天符 长子和海底 再说太阳月亮第二十五讲 圆月
眉月 钩月 朋友与光明 封禅 禅让 禅与 更年之后如何 配卦与阴阳第二十六讲 袁枚的八索
中的道理 了解进度和易观 拿得起放得下 把握动静之间中册第二十七讲 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 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 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
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 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 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 光明来自黑暗

金水与修道转河车成道的狂人第三十四讲 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 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 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 伏食是什么 金丹与命功
两弦合体系章第九 青龙白虎玄武朱雀 半斤八两第三十八讲 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
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 婴儿姹女黄婆 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 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 中黄真土与金之父 水火土相互关系
修丹道全在真意第四十三讲 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 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 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 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 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 笨入迷外丹 祖述三圣章第十三 《易经》生生不已的道理
火龙真人的白白 还丹法象章第十四○如何才能还丹 金丹的真种第四十九讲
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 水土火互涵 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 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 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 顺其自然的锻炼 身心彻底转变 道来时的现象
脱胎换骨之后下册第五十四讲 还丹名义章第十五 水火交感还丹 火在下水在上 交感变化
水火本是一家 生克变化工夫过程第五十五讲 回到真阳即还丹 天一生水与人体
气血要调和 修道与日月法则符合第五十六讲 人体水火日月的变化 太阳真火沉海底
温养潜龙 过程中的吓人境相 人为什么老第五十七讲 抗衰抗老的秘诀 一反一复必然变化
动静均平 不可偏向一边 水不盛火不衰时如何 道怎么修第五十八讲 变道常道与还丹
注意工夫进步的变化 仙道外道魔道 道家的工夫第五十九讲 人好静 情好动 性欲 情
道家的解脱 顺为凡逆为仙 寂然不动 感而遂通第六十讲 还丹的作用 再说大小周天
坎离交媾章第十八 元会运世是什么 衰老是头脑 丹田的问题
神气坎离会于中黄第六十一讲 神归气穴坎离交 隔阴多半会迷 神不迷身混沌 自身阴阳交
真种是什么第六十二讲 春困的现象 混沌境中 养气以归根 性与情交会
性情交会章第二十四第六十三讲 气血影响性情 神凝气住就结丹 坎离交回乾坤
配合日月行度修行第六十四讲 生命中阴遮住阳 一阳回转须小心 汞是念铅是气
玉液还丹如何吞第六十五讲 认识阳气上升 坎离交媾章第十八——二段起 卦变引导炼丹
上弦下弦的启示 天道顺行地气逆行第六十六讲 纳甲的法则 逆流而上的修行
小周天与月亮 水如何生于火 阴阳天天轮转第六十七讲 阳如何发生 历法与正朔
你会昏沉吗 天体变化影响人第六十八讲 静极的现象 潜龙勿用 闭关温养 开口神气散
丹经的乱象第六十九讲 阴阳循环的过程 不要怕阴境界 群龙元首最好 按部就班九转还丹
丹道先养性 性命归元章第二十○养性即修命第七十讲 延长生命的电源 和尚变道士
魏祖和六祖 神室元精 三种气 魂为阳为木魄为阴为金 个性非本性第七十一讲
了命先立命 魂魄与日月 偷盗天地精华第七十二讲 阴阳的变化——情 元神 元炁
元精——性 脉轮似电缆 祖窍在哪里 丘长春的《青天歌》 认清主与臣
不动不摇第七十三讲 宇宙间有静吗 认清情来归性 专一就是静 乾动坤顺的变化
玉液还丹后怎么办 第七十四讲 元神之根——坤元资生 什么是九还七返 千变万化皆水火
第七十五讲 大丹的基础 虚无不是虚空 来自虚无的先天一暴 混沌 昏沉 鸿濛
先天真一之水来了该如何 性与情合身心一片第七十六讲 真一之炁如何发起
神与气的交会 气不住怎么办 结丹后下一步 混沌境界在何处第七十七讲 混沌境界须多久
筑基结丹再养胎 长养圣胎的变化 意生身成就了 进一步再造乾坤 魔来了第七十八讲
二磊感化章第二十一 水火既济的修法 日月精华如何采 人体的日月水火作用 修道老蚌
有情无情皆感应 结合日光月精于体内第七十九讲 关键三宝章第二十二 内三宝外三宝
三宝不漏存元神 无位真人元关一窍 修道的秘诀 用功的方法 练习回转第八十讲
三宝关闭之后 真人的优游 再说无念 专一是什么状况 变年轻漂亮了 真正结丹了

身体整个变化 结丹有了真神通
· · · · · (收起)

[我说参同契（上中下）_下载链接1_](#)

标签

南怀瑾

国学

参同契

道教

周易

道家

哲学

修行

评论

半途弃之 啃不动

注周易最好实为参同契。

我想修道的人心总是善的，他信我们也没有什么可评的。外丹经说成内丹心法，其逻辑

也是让人发指。但这一切都不重要地，读读也是有些启发。

纸张不错的'就是有点臭'

好书，照着数息打坐最后不是气滞窒息，就是昏沉，不过确实打坐不是睡觉，感觉完全不同。继续打坐，来生得变猪，入畜生道了。

蛮好玩的

成道易，弘道难

近期读书重点。。。9月9日在飞机上读完了中册。。。此书2012年就读完了，但是后续还可再读。

配合实修，第二遍看和第一遍看，重点差距太大了。明年要再读。

读过那么多南师的书，这是我唯一看不懂的天书！望有高人教我！

也怀念一下大师~把《我说参同契》拿出来看看！！

简单的看完了。非常非常好的书，道家真厉害！

D

“丹经”类古语言未通者必读刊物

没读懂

很难懂

大开眼界!奥妙无穷!世人都畏世道艰难，希望成仙得道，却不知修道之路才是最最难的啊!今生估计没戏了，只有多积福慧资粮，下辈子接着修吧!

讲义整理出的作品与真正的写作作品最大差别就是内容天马行空、主线不明、内容太散，参同期本身就晦涩难懂，又没有南师讲课时的讲义参看，所以想要看通看透难于登天。不过听南师讲年少求道时遇到的异人逸事已经很有意思了！

好看 但还是离入门很远

半懂不懂，㊤㊤b汗一个，不过还是硬着头皮看完了

[我说参同契（上中下） 下载链接1](#)

书评

1, 道这东西，实在传不得
南禅寺内观的规矩，是每天早上4点起床，打坐，早饭，休息，打坐，间歇，打坐，午饭，休息，打坐……10点上床睡觉。10天，闭口，无目光交流，无身体接触，无手机、电视、书籍、写作，纯粹地对内，和自己相处。前三天观息，然后开始观察全身，从头...

說到南懷瑾先生，雖然我看過了許多他的演講記錄書籍，但始終沒有機會好好寫篇文章來記錄一下。

會這樣子的原因基本上有二個：一是最近這陣子家庭、工作皆有著不小的轉變，本人忙著適應新的工作環境、多了個小寶寶的家庭生活，以致連閱讀的時間都很少，所以寫文章這件事...

虽然看繁体有些小困难 但是内容绝对非常棒
不过我没看过东方出版社的，也不知道是不是真的少了20万字
价格应该也差蛮多的，台版的一套要两百多 而东方出版社的只要六十多
啊居然说我的评论有点短 不过也没办法了 我不知道该再说些什么了 就这样吧

[我说参同契（上中下）_下载链接1](#)