

南懷瑾文化

南懷瑾／講述

我說參同契

上冊

第一講

我們書院有關道家哲學思想的課程，從《老子》《莊子》到《列子》，是一系列連貫下來的。現在要研究的是《參同契》，這是最難研究的一本書。我本人對《參同契》的理解不一定是全對的，這並不是謙虛，我只能把自己的一些心得提出來，貢獻給諸位做參考。這一本書在中國整體文化裏，佔有非常重要的份量，古人更直指《參同契》是千古丹經之鼻祖。古今以來，尤其是講修道的神仙之學，要煉丹法，要返老還童求得長生不老之術，這是一本非讀不可的祕密典籍。不僅如此，它可以說既是哲學又是科學，很多有關學理，都來自這本書。現在西方人研究中國古代科學發展史，也把《參同契》看成是化學、地球物理、天文等等學問的重要源頭。只是我們自

已中國人往往忽略了這一本書，原因之一是這本書實在很難研究。

驚人的學說

書名為什麼叫做《參同契》？「參」就是參合，「同」就是相同。怎麼樣叫做「參同」？簡單的說，就是參合三種原則相同的學問，融於一爐。這三種學問就是老莊、道家的丹道，還有《易經》的學問。我先聲明，我是沒有做到返老還童長生不死；假使做到了，我應該是個童子，結果我還是個老頭子。不過這裏提一件事情希望大家注意，據我所瞭解，世界上人類都在研究追問生命的來源，也在追問是不是死後有個東西可以存在。全世界人類由宗教開始，一直到現在的科學，都在繞著這些問題打轉。宗教家說有一個東西在人死後還存在的，到天堂那裏，或者到了別的世界，像極樂世界。這種說法是不是能兌現，我們不知道，不過教主那麼說，信眾當然那麼信。只有中國文化沒有提這個事情。

但是中國文化提出來，人的肉體生命與天地一樣，是可以永遠存在的。

我們標榜人的生命可以「與天地同休」、「與日月同壽」。中國文化把人的生命價值，提得那麼高，並不靠上帝，不靠佛菩薩，也不靠祖宗、鬼神。每一個人都有這個資格，每人都可以作上帝，可以成聖賢、成仙、成佛，只要能找到自己生命中真正的東西。我們現在活著，真東西沒有發展出來，都是假的部分在維持著生命。

所以中國文化大膽地說，人的生命可以與天地同壽，只要太陽月亮在宇宙存在，我就存在，與日月一樣的長久。我們研究世界各國的文化，不管是宗教是哲學還是科學，沒有敢這樣大膽吹牛的！可以說世界上吹牛吹得最厲害的是我們中華民族。即使只是一種假設，也只有中國文化敢這麼講。其次，道家提出來，可以利用自己肉體的生命功能返老還童，長生不死；外國任何文化也沒有敢這樣說的。將來有沒有不管，至少過去沒有。

所以講到中國文化的特點，只有道家的思想具有這一種特點。比較接近的是印度佛家的文化，但是佛家在這一方面是不願多提的，只是偶然露一

點消息。在釋迦牟尼佛的許多弟子當中，他特別吩咐四個人「留形住世」，把肉體生命留在這個世界上，等到下一次地球冰河時期過去，另一個劫運來了，世界太平的時候，才交代給下一位成佛者，然後他們四人才可以入涅槃，離開這個肉體。

據我所知，只有佛家有這麼一個說法，有一點接近中國文化這一方面的消息，這是其他人類文化所沒有的。所以我們站在自己中國文化的立場看來，這一點很值得炫耀。

可是千古以來，究竟有沒有不死的神仙？我們從小讀的小說，聽的傳聞，乃至丹經、道書、神仙傳上都說有不死的神仙；甚至現在還有些朋友來講，某某地方的山洞裏有神仙。問他見到過嗎？不，是聽某人說的，某人又聽他表哥說的，一路追蹤下去連影子都沒有了。世界上說神仙說鬼，多半都是如此。

龍代表的意義

前幾年有年輕人提倡所謂龍的文化，這是很有趣的一件事，年輕人當然有他的理想，可是這樣提法是不大妥當的，因為中國遠古文獻並沒提到龍的傳人。《易經》上再三講所謂的龍，不過是我們所用的一個標誌而已。孔子是非常佩服老子的，弟子們問他，老子在你心目中究竟如何評價呢？孔子說：鳥，我知道牠能夠飛；魚，我知道牠能夠游；獸，我知道牠能夠走；至於龍，我知道牠能乘風雲上天，而老子他就像龍一樣。

我們古代所講的龍不是西方神話的龍，更不是已經絕種的恐龍。我們這個龍是四棲動物，能夠飛，能夠游泳，能夠陸地上走，能夠鑽山入洞，能夠變大，變成宇宙那麼大；能夠變小，比一根頭髮還要小。所以龍所象徵的就是「隱現無常，變化莫測」，也可以說不可測。古人畫龍沒有畫出龍的全體，所謂神龍見首不見尾，見尾就不見首。這個動物在古代究竟有沒有我們不管，至少是民族表達自我的一種象徵，就像有些民族用獅子，美國人用的

是老鷹。

《參同契》提出來的，是老莊的思想觀念，《易經》的變易法則，丹道的修煉方法。三樣的原理相同，只要懂了某一面的道理，對於生命真諦就把握住了，這是《參同契》書名大致的來源。歷史上相傳，作者是東漢魏伯陽先生，道家稱他魏伯陽真人。我們講《莊子》的時候提到，這個名稱是莊子所創，得道的人叫真人。所以後來道家道教的神仙都稱做真人。那麼相反的呢？我們沒有得道的都是假人。所謂假人，道家的名稱叫做行屍走肉，把我們人類罵慘啦！沒有得道的人走路，只是屍體在走，其中無物，其中無道，中間是空洞的。

歷史上這位魏伯陽，學術地位很高，官並不大。很奇怪，中國歷史上學問好的人，官大的並不多；官大的，學問又不一定成比例地好。不過，中國上古的文化，事業功名與學問是一路的，文武是合一的，後世把文武分途了。魏真人對後世的影響很大，道家神仙傳上稱他火龍真人，一條渾身帶火的奇怪的龍。可是在東方我們曉得，龍都是帶雨帶水的。

宋儒口中的異端

過去的中國文化，由於儒家是學術的正統，對於佛家、道家的思想都有一點批判的，所以舊的觀念稱佛、道兩家文化為「異端」。「異端」是孔子《論語》裏頭一個名辭。後世像宋朝以後的理學家——我叫他們理學家，並不一定承認他們是正統的儒家——他們排斥佛、道兩家，稱兩家為異端之學，好像就是我們現在講的旁門左道。但是孔子並沒有罵佛、道兩家異端，是宋儒擅用了孔子的名辭，自己又不懂這兩家的學問，就是普通說「吃不到葡萄，嫌葡萄酸」同樣的道理。

所謂異端就是偏見，孔子罵一般有偏見的人為異端。「異」就是不同，「端」就是另一頭，另一頭當然是偏見了，當時並不是指佛道兩家。後世宋儒理學家，共有五大儒，最有名的朱夫子朱熹，我們中國文化受他的影響有數百年之久，實在太大了！宋朝以後的儒家變成朱夫子的儒家，招牌雖打的是孔孟老店，老闆換了朱夫子。本來另外有一個股東合作的，後來被朱夫子

趕出去了，就是陸象山陸夫子，所以孔家店後來換了老闆。朱夫子註了四書，從宋元到明朝，要想考功名做官的話，非用他的思想解釋四書不可，否則就是考不上的。假如我生在幾百年前，人家問我《參同契》看過沒有，我說看過，那我就異端，也就不能考功名了。

整個明朝三百年，朱元璋朱和尚當了皇帝以後，要拉一個有名氣的同宗，光宗耀祖，就認了朱熹先生，他所註的四書就成了國家標準版，致使中國文化染上了重症。朱熹的觀念對與不對，我們暫時不加討論，那是儒家學術範圍。但是朱熹雖然拚命地反對道家與佛家，卻偷偷研究《參同契》，而且他還化名空同道人鄒訢，作《周易參同契考異》。他研究《參同契》很多年，但卻搞不通，到晚年都鑽不進去。當然鑽不進去！他也不打坐，不修道，怎麼鑽得進去！

朱熹與白玉蟾

朱熹為什麼要研究《參同契》呢？據說朱夫子在福建武夷山講學的時候，剛好有一個道家南宗的白玉蟾，也在武夷山修道，有很多徒弟，後世稱他為南宗祖師。既然稱他祖師，差不多也是神仙了。一個道家，一個儒家，二人門下都有大批弟子。人類的好奇，古今中外都是一樣，這些儒家年輕讀書人，每天都聽子曰、子曰，聽了半天，沒有怎麼樣。可是看到人家那邊修煉神仙丹道工夫的，不是紅光滿面就是臉上發青發烏，覺得總有一套，奇怪呀！就偷偷跑過去聽。

朱熹總是講那是異端，你們不要亂去聽。後來弟子們告訴朱夫子，白老師那裏是有些怪事情，他有先知之明，是有道之人。朱夫子說，他「偶中爾！」也就是說瞎貓撞到死老鼠，給他碰巧碰對了。這個話當然是在他自己的補習班裏對自己學生講的，可是那個白玉蟾老師，也沒有出門就知道了。第二天白老師就叫學生來約朱夫子，兩校同學聯歡去郊遊。朱夫子也很高

興，就同意了。一去郊遊，這可好了！下起雨來，大家沒有帶雨傘都淋濕了。可是白老師雖在雨中，他走過的地方四面沒有雨，身上也不濕。朱夫子忍不住了說：「白老師呀，你這個是什麼道理呀？」白玉蟾笑笑說「偶中爾！」這一個「偶中爾」，朱熹臉面就掛不住了，心想我昨天說給學生聽的話，他怎麼知道？而且今天馬上回敬我一個耳光一樣。這個很奇怪，因此朱熹開始研究《參同契》。

朱熹經常偷偷研究佛、研究道，這是公開的祕密，誰不想活得長命，誰不想變成超人？只是面子上死不肯承認。所以我對宋儒不論哪一位，始終有一點不認同。學問道德宋儒沒有話講，就只有一樣不好，明明借用了佛家道家的學理，來說明儒家的道理，然後翻臉批評他兩家都是異端，都是騙人。宋儒搞的這一套，叫什麼聖賢之學呀！

說到朱熹批評佛道兩家的話，似乎內行又很外行。譬如他作了道家與佛家的比較，講了很內行的話，在朱熹文集裏頭都有。他說道家修道是「形神相守」，這個對道家就超過普通的了解，這是說修煉神仙之道，可以修到返

老還童長生不死。怎麼叫「形神相守」呢？道家認為這個身體是形體，等於是個機器，這個機器的電能是道家所稱元神，是我們靈魂生命的根本，那是電能，就像電燈有了電能才發亮。所以只要我們這個肉體存在，那個元神就在我們身上。身上每個細胞每個地方都通元神的，人老形體衰了，這個機器用壞了，神也不通就離開了。道家所以能夠返老還童長生不死，他做的工夫就是把形與神凝結在一塊，這就叫煉丹。

佛家不同，佛家講涅槃、生死都是空的嘛，時間到了，打個坐就走了。所以朱熹說佛家是「形神相離」，學佛的人求空，把肉體都看空了，使神和身體分離，這是朱熹的批評。表面上一看，佛家、道家都駁他不了，他不簡單的呀！道家佛家的修煉工夫和學理，他還是作過研究的。

朱熹的學問沒有話講，但他對於白骨觀沒有深入研究，批評白骨觀不是究竟。他說學佛的喜歡修白骨觀，所以覺得這個世界是痛苦的，沒有意思，不想留戀，而想到西方極樂世界。他不同意這個觀念，又認為白骨觀在佛家工夫是下層的，當然他沒有寫他認為高的工夫是什麼。其實他沒寫的下一

句，就是認為人的生命是可以留在這個世界上的。不過他老兄同我們一樣沒有留住，朱熹在他的傳記裏有好幾條是他對《參同契》，對道家學問研究的結果，他下意識承認，人的壽命是可以修的。

第二點關於儒家與佛道的關係，我常常提一句話，讀書人都愛好仙佛。尤其中國過去一般的讀書人，你查他一生的歷史、文章、詩集，都記載有幾個和尚道士的朋友。好像不交幾個這種朋友，就沒有學術地位。也像很多現代人，要認識電視電影明星，才表示自己交際的廣濶一樣。當年想認識和尚道士，是表示自己清高，所以文集詩集裏，幾乎每一個人都談到與佛道人士交往的事。知識份子都好仙佛之道，但是知識份子永遠修不成功，因為學問好，欲望就多，煩惱就大。叫他打坐放下來修道，只是想，辦不到。可是反過來看歷代神仙傳《高僧傳》，我們卻得出一個結論，就是仙佛的學問都很好。所以如清代詩人舒位有句詩說：「由來富貴原如夢，未有神仙不讀書」，這是真正的名言。青年同學要想學神仙的，書一定要讀好才有希望。

我曾經把這個詩第一句改了，寫了一副對聯送給一個喜歡喝酒的文人朋

友，他是富貴中人，所以上一句就改成「由來名士都耽酒」，一般名士都喜歡喝酒的，下一句還是「未有神仙不讀書」，因為學神仙許多是愛讀書的。

參同契三大綱要

講了這麼多算是《參同契》的開場白，這一部書有歷代各家的註解，書中主要的有三大綱要：第一是「御政」，第二是「養性」，第三是「伏食」。所謂「御政」，那包括很多了，上至皇帝下至一個普通人，想修心養性作人做事都是「御政」。怎麼樣作人呢？就是走一條正路，知道人生的正道，政治也同時包括在其中。所以一切有關修道與作人做事，天文地理，以及人世間各種各樣的正當法則原理，都屬於「御政」的範圍。

第二「養性」，我們普通人修道學佛，要夠得上第二步「養性」可難了。我經常說學佛修道是我們中國古時的一個科學，這一門學問是研究身心性命之學，它是有理論的，自己生命身體怎麼來？為什麼人有思想？要想得

到答案，必須先把理論弄清楚，懂了理論再來修行。修行就是實驗，反求諸己，用自己的身心去做實驗的。自然科學也是懂了原理理論，然後用物來做實驗的。

這個所謂「御政」的原理懂了以後，修養才叫做「養性」。但是我們一般學佛學道的，不管用哪一種法門，念佛也好，禱告也好，唸咒子也好，打坐也好，都是走「養性」的最初步路子，可是性仍然養不好！要「養性」，首先就要認識性，也就是佛家所講的明心見性。常有人說某人個性不好，個性是什麼東西？還有中文把男女關係也叫做性，明心見性至高無上也用這個性。這個性究竟是什麼東西？這就牽涉到中國文化的本位了。《禮記》上提出來人有「性」跟「情」兩部份，所謂性情，我們老一輩子講話，這一個孩子性情不大好呀。這個性情的性是什麼東西？情又是什麼東西？所以「養性」是養哪一種性？這些都是大問題。

第三「伏食」，就是成神仙。「伏食」就是在「御政」與「養性」做到之後，最後那個工夫。這個東西不從外來，是從自己生命裏來。但是也不全

然是從自己這個肉體生命來的，而是同宇宙有關係的。就是說有一個東西忽然會進入身體中來，但不是從嘴巴進去，而是由身體另外一個地方進去的。千古神仙不敢講，據說講了天打雷劈。不過我已經被天打雷劈很多次了，雷公來了我也跟他講理。

我認為道是天下的公道，既然是天下之公道，就沒有什麼可祕密的；不是我的也不是你的，也不屬於上帝。過去人為什麼要當祕密藏起來呢？是怕人學壞了，因此把道法變成祕密，大部份是這個原因。好像一把刀一樣，壞人拿刀去殺人，可是醫生開刀也是靠這把刀。我素來不藏祕密，何必關起門來？不過有時候我也關門，因為我囉哩囉嗦講了半天，公道擺在那裏，你就應該懂，何必來問我？你再來問我，我就煩了。

這另外一個進入人體的地方，就是頭頂。我們曉得嬰兒頭頂上這裏砰砰跳，修道修得好，這裏一定開了，學密宗叫做開頂，不曉得你們諸位看過沒有？我是看過的，書上看來的不算數，我碰到過這種人。過去我在四川的時候有一位老師七十幾了，鶴髮童顏。

鶴髮可以有兩種解釋，一種鶴的羽毛是白色的，所以鶴髮是形容銀白頭髮；童顏是說面孔如嬰兒一般。但是另一種解釋說鶴髮是黑的，所以暫且不做定論。講到這位老師，他有四個特點，七十幾歲子孫滿堂，卻不跟子孫在一起，一個人住一個小房子修道。房頂瓦漏了，他也不用樓梯，自己拿幾片瓦，一跳就上了屋頂，補好了再跳下來，這是我們親眼看到的。

第二點，我們都曉得這個老師從不睡覺，我們年輕人頑皮都是第一流的，故意輪班和他談話，一講一整夜。他有一個習慣，一到了正子時，他靠在椅子上不動也不說話，無論你怎麼說話他就是不答。大概要經過半個鐘頭，眼睛張開了，然後你剛才講的話他都答覆你，每天夜裏如此，我們屢試不爽。

第三個特點，他七十幾歲的老人，兩個乳房一擠，同女人一樣有奶水的。換一句話說，他修道到了這個程度，他的血已經變成白漿，當然不是什麼變成白血球，白血球過多是毛病。

第四點，他的頭頂上我們都去摸，砰砰跳的，同那個嬰兒一樣。別的稀

奇古怪事我們不去管他，可這四點很不同，是別人稀奇古怪不來的，也是我親自見到的。這個所謂「伏食」，與頭頂有關，到了某一個時候這個東西就進來了。

後來宋朝南宗道人張紫陽真人，他著的另外一本丹經《悟真篇》，同《參同契》媲美。張紫陽真人既是禪宗的祖師，又是道家神仙。他那篇《悟真篇》就提到「伏食」的道理，他說「一粒金丹吞入腹，始知我命不由天」，那也是牛吹得很大。他說人修道到了「伏食」那個境界，一個東西就進來了。「一粒金丹吞入腹」，腹是這個肚子，這可不是大家修道修的這個丹田，「始知我命不由天」，生命就可以自己做主了，這就是「伏食」的綱要。

三種丹

在這裏我要再介紹道家所講的「伏食煉丹」。在我們的甲骨文裏，也

就是中國最古老的文字，丹字跟太陽的「日」字一樣，就是一個圓圈中間一點，空空洞洞之中有一個東西。後來把這個丹字中間加了一橫，有各種寫法，反正是代表有個東西在一個空洞的中間。

我們曉得道家的分類有三種丹，所謂天元丹、地元丹、人元丹。我們普通一般所謂打坐做工夫，打通任督二脈奇經八脈，煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，都是自己做工夫在身體中煉成了「人元丹」。現在一般練氣功的人還做不到，真正煉丹成功的還只是「人元丹」。

「人元丹」是根據道家的《高上玉皇胎息經》來的。這本經講到上藥三品，就是人本身的精氣神，我們後世一般打坐修道做工夫都在搞這個東西。這個就又要扯到明朝的大儒王陽明，他同朱熹對中國文化影響都非常之大。不過他同朱熹的路線相反，是走陸象山這個學派的路線，而且佛道兩家他都學過。在他傳記裏都有，能夠未卜先知，不過後來他放棄了。為什麼放棄？也就是書讀多了，官做大了，「道」就不容易修成功了。王陽明雖然最後放棄了學道，可是也吹了一句大話，依我們現在觀念看來是逃避的心態，他說

道家也不必修，在那裏練氣功打坐，上通下來，下通上去，一天時間都浪費了，王陽明認為那是搬弄精神。

但是我們再仔細看看王陽明這一句話，他承認人的生命裏有一個東西叫做精神，他至少承認這一點。我們常常看到有恭維人精神不死，精神是什麼東西？精神是不是一個真東西？這是個問題！如果是真東西的話，就可以把握回來，把握回來就叫做「人元丹」。王陽明後來為什麼能夠搬弄精神而不搬了？我們休息一下再作報告。