

我說參同契（上冊）



[我說參同契（上冊）_下载链接1_](#)

著者:南懷瑾 著

[我說參同契（上冊）_下载链接1_](#)

标签

评论

书好，物流好，大家好，才是真的好！

好书，值得收藏，只不过内容对我来说太深奥。

不错 和想象中的一样

南师的书什么样的赞许都不为过，京东给力！

台版书本来就贵，还好京东活动给力！

台湾版的果然不错，终于凑齐一套了

南老的書，非常好，值得反複閱讀

好书，先收藏。简体版已经拜读了。 值得体会并实证之

书很好，就是定价有点高。繁体，竖排。内容纸质都不错

一直非常喜欢南老师的书，这次在京东买到了繁体版的，很高兴！

很不错的书，继续学习

南师的TW原版，原汁原味。

难得的经典！！修学必读！

看了不少南师的书，对其甚是佩服。读了这本《我说参同契》，所得颇丰，里面说得不少都是道理，唯独医学那部分有偏颇，不过人无完人，瑕不掩瑜，此书还是值得一读的。读了此书，很是觉得我们有太多的书要赶紧去读，赶紧去学，同时也更深刻地认识到我们这些后辈确实太对不起我们的老祖宗了。我们这代人，大部分都是浑浑噩噩地度日，人云亦云是非不分。读了十几年的书，做了二十几年的人，自以为现世的才是科学，现世的行为才是文明，殊不知错了都错了。希望大家赶紧亡羊补牢，多读好书多读古典经典。

不错

希望京东以后能有更多南师台湾原版的书籍。慢慢收齐整套南师原版书。所谓“齐家、治国、平天下”，就是外用之学，亦即所谓的“功业之变”，这也可以说是告诉我们什么叫领导学。领导学就是做人的道理。假使你把根本做人的道理把握住了，就把握住领导的道理了。什么是领导？人都做不好，还能谈什么领导？像赶公共汽车，跟在汽车后边黑烟里骂的人一样，那有什么用呀！所以说“圣人之情见乎辞”。上古中国文化中的有道之士，他告诉我们后代的人，这些情意在哪里可以见到？“见乎辞”。你多读《易经》的《系辞》，文王、周公、孔子的《系辞》，你就可以了解了。文王、周公、孔子的情意是中国文化的一环，老子、庄子的文辞又是一环，大家要弄清楚。《易经》的文化非常简单，就在一言之中，一爻之中，这就是“隤然示人简矣”。我们为什么要讲中华文化呢？世界上所有的宗教都是站在宇宙的悲观面，中华文化不同，它认为宇宙充沛极了。这跟佛教《华严经》看世界是一样的。华严境界看世界是“一花一世界，一叶一如来”，充满了美丽幸福，这个世界是真善美的。即使是死亡，也是一样的可爱，也很美啊！死亡不是不美啊！因为它是另一个面，生是阳的面，死是阴的面，死亡并不是完了、没有了，它还是有。所以一花一世界，一叶一如来。一个太极里头又有阴阳，一个阴阳里头又有太极，所以佛教中华严的境界同《易经》是一个境界。古人懂佛学的，必定懂《易经》，懂《易经》的人，必定懂得华严境界。一般学习“静坐”或作修道工夫的人，只要在“静坐”的过程中，发生了感觉的反应，大多数便认为是“气机”的发动，已经有了“炼精化气”的作用了。如果因为“静坐”工夫的累积，这种感觉反应蔓延扩张，循着背脊部分延伸，或在胸腹部分也有了感觉，便认为是气循“督脉”上行，已经回转而打通“任”、“督”二脉了。其实，只要身体健康，或者身体衰弱而稍带病态的人，能够长久保持一个固定的姿态而静坐不动，或者很快或者很慢，多多少少，都会有这种感觉的反应。但这绝不是“炼精化气”的真正功效。虽然这种过程中的反应，也是静坐的功效，并非坏事，但对于初步的“炼己筑基”而言，还是未曾打好基础。如果对“炼精化气”来说，更有很长的一大段距离。《我说参同契》：上品丹法“不以察求”，不是在里头闭起眼睛打坐观察，看个光啊！守个气呀！还守个窍呀！打坐的人守窍，当你守在这里，心不晓得想到哪里去了。哪个人能够守窍守到永远不动一个念头的？如果有这样的人，虽然不神通，也要神经了。有些人说，我这里在跳，你天天看守着这里，那个气血向这里冲，搞得不好就是鼻子出血，如果作意太过，尤其是中老年人，加上血压不对的，算不定就脑充血。千万不要玩这个，最

好走上品丹法，“上德无为，不以察求”，也不要守，也不要管。

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

南怀瑾，[1]1918年出生于浙江乐清柳市区地团乡地团叶里（今翁垟街道地团社区桥头村）。谱名南常泰，祖上世代居住在柳市南宅殿后村，其父在地团叶经商搬迁至地团叶。幼承庭训，少习诸子百家。中国当代国学大师之一。[2]
浙江国术馆国术训练员专修班第二期毕业、中央军校政治研究班第十期毕业、金陵大学（1952年并入南京大学）研究院社会福利系肄业。抗日战争中，投笔从戎，跃马西南，筹边屯垦。返蜀后，执教于中央军校军官教育队。旋即潜心佛典，遁迹峨嵋大坪寺，阅藏三年。后讲学于云南大学、四川大学等校。
赴台湾后，任文化大学、辅仁大学、政治大学及其他大学、研究所等教授。1960年，胡适读了《楞严大义今释》，表示赞许。1966年，南怀瑾在蒋介石、蒋经国父子的邀请下，到台湾三军各驻地巡回演讲。《论语别裁》1976年出版，香港、新加坡也争相翻印。在港、台及居美时期，曾创办东西方文化精华协会总会、老古文化事业股份有限公司、美国维吉尼亚州东西方文化学院、加拿大多伦多中国文化书院、香港国际文教基金会。一直关心家乡建设，1990年泰顺、文成水灾，捐资救患，并在温州成立南氏医药科技基金会、农业科技基金会等。又将乐清故居重建，移交地方政府做为老幼文康中心，且为厦门南普陀寺修建禅堂，倡建金温铁路，作出巨大贡献，众所皆知。
于儒、释、道三类国学当中拥有广泛著作，其成就造诣凸显于《周易》易理的详解上，因博学广闻而被众多学子尊称为“南师”。

爱死了这套书！正版书籍，价格实惠，送货快，满意！
读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。
多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。
多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道

路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；感受世界的不同。

不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-

读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识

第三次***

“圣胎初凝，一点元神，潜藏神室”，这个是得定的时候，定有很多种，道家的这种得定是进入混沌境界，就是非空非有、不空不有这一念。有一念已经不是了，没有一念也不对。当真到身上来时，道家所谓工夫来找我，不是我去找工夫，它自然回转了。儒家朱熹朱夫子所讲的“一念回到腔子里”，当然朱夫子能不能到达这个境界不知道，他那个说法是对的。一念回转，禅宗达摩祖师也讲过，“一念回机，便同本得”。不过达摩祖师所讲的“一念回机”不一定是这样，我们借用他的话，硬是自己回转来到内心了。这个时候你不想入定也不可能，六根自然关闭，不想动了。等于老母鸡孵卵那个样子，人都软了，喝醉了一样，杂念妄想统统提不起来了，可是并不是昏沉！这“一点元神”不是有念也不是无念，确有这个作用。

回转来“潜藏神室”，一念正念到了身上来，你说在哪个部位呢？勉强讲它在神室中宫。其实这个时候，“元黄未剖”，未剖就是鸡蛋黄未打开，这是形容！我们这个身体，没有内外中间的分别，等于鸡蛋一样，外面蛋壳包着，里边有个蛋黄。千万不要幻想我已经变成鸡蛋，里头有蛋黄。“黑白未分”，明白这一念不是有念也不是无念，代表六根关闭了，不相干了。“类如鸡子，白黑相符”，内里是白的外面是黑的，鸡蛋里面是黄的外面是白的了，这是比喻。这个“白黑”是什么道理？说是一灵不昧，那灵灵明明，整个同外界隔开了。那么在哪里呢？在我们心中，不一定是有形的心窝里头，但也并不是离开这个有形的身体心窝这个部位。“神室中间，方圆恰好径寸”，这个我们讲过的，“法身隐于其中”就是在心中。这个混沌境界一定下去多久呢？就不一定了。算不定坐在那里，或者躺在那里，站在那里，也许两三天，也许七天七夜，都在这个境界里头。你们注意，万一诸位将来到了这一境界，当然算不定啦，大家都有神仙资格，能不能当选不知道，但是看到旁人到了这境界，就要帮忙，要护法，要照应他。

“优游充长”，形容完全自由自在。过去在重庆看到一位老前辈，听说他常常入定。他一个礼拜吃一次饭，我也曾当过主人，他一个人吃一桌酒席，我们当主人不吃，在旁边陪他谈谈。他慢慢吃，又起来唱唱歌，站起来摸摸肚子走两圈，然后又吃，这一顿饭，要吃五六个钟头。这一餐吃完了，一个礼拜不吃饭。他是吃荤的，都要顶好的，他吃饱了起来，说声“再见”就走了。修道的人，大家朋友不用多话客气，他高兴起来，跟你谈几句，一个礼拜吃一餐免得麻烦，这个可是普通人做不到的。这是讲到“优游充长”这四个字，想到这位老朋友。修道工夫到这一步的时候，就要专修了。

“与赤子原初在母腹中，一点造化”，他说这种情形就是婴儿刚刚入胎，这就是“一点造化”，我们这个性命凝结成了。所以原文讲“故曰，纵横一寸，以为始初”，“纵横一寸”的地方，不一定讲心窝这里，修道家就要灵活，假使读死书就着相了，修道决不

会成功。到这个时候，没有杂念妄想啦，拿佛学来讲，贪嗔痴慢这些都没有了。

筑基结丹再养胎

上面这些叫做百日筑基，真正结胎，也就是结丹，只有这一条路，没有第二条路。你说打坐入定，今天观想成功有境界，可以坐上几天几夜，那都不是结丹。真正结丹是自然来的，不是你想象出来的，观想出来就不对了。那么这一点来了以后，是修道第一步，这也就是说，百日筑基的基础打好以后，不晓得什么时间，你功德到了，修行到了，这东西就来了，结丹以后就入胎了。《楞严经》也提到“长养圣胎”，跟妈妈怀孕一样，这个胎儿慢慢长大，道家就叫做温养，说“温养真胎”，这个地方他用“真胎”，不是假的。

“温养真胎，必须从微至着”，长养圣胎这个阶段，开始只有这么一个境界，觉得有这个东西，真空中起妙有，不一定只是打坐入定的时候，下座还是如此。刚才有个比喻，等于母亲怀胎一样，随时随地这一念不出去，在内的。不像我们现在打起坐来，思想乱七八糟向外散，把思想停住已经很困难了，所以根本谈不上温养。真到温养的时候，这一点真空妙有，从开始微弱，慢慢作用越来越大。

[我說參同契（上冊）_下载链接1](#)

书评

[我說參同契（上冊）_下载链接1](#)