

南懷瑾

我说参同契

中

東方出版社

中国道教文化提出来，人的肉体生命与天地一样，是可以永远存在的。我们崇拜人的生命可以『与天地同休』、『与日月同寿』。中国文化把人的生命价值提得那么高，并不靠上帝，不靠佛菩萨，也不靠祖宗、鬼神，每一个人都有这个资格，每人都可以成圣贤、成仙、成佛，只要能找到自己生命中真正的东西，我们现在活着，真东西没有发展出来，都是假的部分在维持着生命。

所以中国文化大胆地说，人的生命可以与天地同寿，只要太阳月亮在，宇宙存在『我』就存在，与日月一样的长久。我们研究世界各国的文化，不管是宗教是哲学还是科学，没有敢这样大胆吹牛的，可以说世界上吹牛吹得最厉害的是我们中华民族，即使只是一种假设，也只有中国文化敢这么讲。其次，道家提出来，可以利用自己肉体的生命功能返老还童，长生不死。外国任何文化也没有敢这样说的。将来有没有不管至少过去没有，所以讲到中国文化的特点，只有道家的思想具有这一种特点。

南懷瑾

我说参同契

中

人民东方出版传媒



东方出版社

| 目 录 |

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 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 (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)

水火土互涵○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

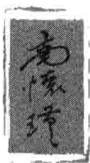
打坐的好处

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，谄离俯仰。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，诘过貶主。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解说，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”。



这个“管括微密”有什么要点呢？下面有，是真正“御政”开始的要点。身心收拢来到达“微密”，这个“微密”不是密宗这个“密”，这个时候印度的佛教佛法还没有来，这个“密”是我们本来文化里就有的。上古的圣人，尤其是孔子在《易经·系传》中说“退藏于密”，已经说清楚了。如果以《易经》中国文化道理来讲，不管佛家、儒家、道家，一切修身养性法门走的都是一个路子，就是“退藏于密”。密在什么地方？不是身上哪一个点、哪一个穴道，而是密到不可知处，无始无终一念不生，这个谓之密，没有处所也没有形象。所以“密”字要研究也很多，唐宋以后佛学密宗进来，真正的大密也就是这个意思，并不是什么另外一个秘密。这里讲修道的道理，所谓“管括微密”，也就是这个道理。“微”字是老庄的观念，“密”字是取用《易经》的观念，所以《参同契》把《易经》、老庄、丹道的修法合一，三样相通。

修道的关键重点

能够做到“管括微密”，修炼久了“开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽”。这个“开舒”就是开展、舒畅，就是密宗、道家所谓气脉通了。“布宝”，不止气脉通了，我们生命的内部更显现自己生命之宝。这个生命之宝也是本有的，就是长生不死的丹药。不过平常不知道，当生命结束时，就默默无闻地跟着结束了。

“开舒布宝”的道理，我上次提过，最好的说明是孟子，他对这个养生养气之道说得清清楚楚，就是《尽心篇》里



“可欲之谓善……”这一段。孟老夫子到处提到这个修道的修养，譬如“善养吾浩然之气”，孟子以前孔子没有提过这个话。所以战国时期，我们中国修道家的人物都出笼了，也正是孟子这个时期。他工夫做得很细密，而且程序讲得最清楚。第一句话“可欲之谓善”，一般人都喜欢修道，这是好事，有时候做做工夫，做了几个月工夫不干了；想想不对，又回来搞了；过几天事情忙又耽误了，这些都是可欲阶段，是走上一个善的阶段。

真要到“开舒布宝”，是要到“有诸己”工夫上身了。过去听到老前辈讲，道要上身，这个是有有效验有征候的。工夫有没有到，自己才知道，这个为正信，不是迷信。这是个科学，不是乱讲，道不是空洞的。“有诸己”，自己的确有个东西来才有些消息。到唐朝神仙吕纯阳，跟孟子相距有一千多年了，他讲的“丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅”，就是“开舒布宝”这个境界，也就是孟子讲的“有诸己之谓信”。后面一步一步工夫越来越高了，六个秩序清清楚楚。孟老夫子这几句话，无法做别的解释，而是实际的工夫境界。

修道达到这个基本的境界是御政，等于帝王就职，他的政策对了，也就是政治领导管理的准则，我们修道也是这样。“要道魁柄”，这又是形容词，以天体来讲，魁就是北斗七星，指挥是斗柄。在我们人心来说，“魁柄”就是上一次提到过的“天心不动”，也就是这个心不动。心念不动最重要，孟子也提到不动心，这里告诉我们修道最重要的是炼心，重点在于魁柄。北斗七星这个魁柄一转动的话，统率了



整个天上的星座，所以是“统化纲纽”，这个是它的纲要。

我们修道也就是心念，我们常说“天心泰然”，这是我们的纲要，天心要怎么样泰然呢？这又要引用《易经》上孔子很简单的两句话，将哲学、宗教、修道都讲完了。他讲道这个东西“寂然不动，感而遂通”。真正要做硬工夫修炼气脉，我很公平地讲，密宗不及正统道家。当然旁门左道的道家，炼气脉就不及密宗，这个里头各家各有一个层次的差别。正统的道家不炼气脉，而走上品丹法，同佛法的上品禅法是一样的。只要心君泰然，涵养久了——这个涵养就是静极静久了，气机自然“开舒布宝”，自然打通了。所以要心君泰然，寂然不动。

“爻象内动”，这又是《易经》了。为什么讲爻呢？后天用卦只有六爻，我们的老祖宗真了不起！科学进步到现在不管哪一门科学，应用方面没有到第七位的，都是讲到六位，声学、光学、电学、化学、物理等等，也是一样。佛也一样只讲到六根，动的就是六根，我们人体眼耳鼻舌身意，对声色香味触法这个外境，养成心君泰然，寂然不动。这一步是“御政”的要点，是入手的工夫，自己可以生生不已孕育新生命。这一步做不好，想气脉通，修成身外有身的神仙是做不到的。“爻象内动”就是我们听到声音看到光，或是打起坐来，看到前面亮光，引动色阴境界，自己心动了以为得道。“吉凶外起”，是好是坏关键很大，必须要自知，必须要有智慧。所以在修道来讲，你本来寂然不动，很进步，但是心里一动念，身上气脉也动了，然后就跟着气脉在转，这样就完了！

不受感动

跟着“吉凶外起”就“五纬错顺”了。“五纬”就是金木水火土，内脏心肝脾肺肾也跟着变化综错了，“错”就是综错，复杂得很。所谓“错顺”，不是对错的意思，是相错，互相插进来为之错。这个五行就插进来捣乱了，内外的境象都变了。“应时感动”，念一动气就动了，身心都变了。所以先要做到寂然不动，等于《大学》说要“知止而后有定，定而后能静”。寂然不动，无为之道很难啦！只要你一动就“应时感动”。

“应时感动”以后呢？“四七乖戾，謠离俯仰”。“四七”二十八，我们中国的天文同西方不同，把天上无数星座变成一个政治的组织体系。换一句话说，我们中国的政治哲学思想和政治体制，是根据天文来的。所以我们把满天的星斗划成三垣二十八宿，中央皇帝住的“紫微垣、太微垣、天市垣”，外面有二十八宿的诸侯之象都分类好。西洋天文也是划成二十几个星座，狮子星座、天女星座、白羊星座、宝瓶星座等等，两样观念完全不同。所以我们中国文化讲天人合一，是另有一番道理。这个中间就麻烦了，要了解中国文化，先要从天文开始，勉强说先要从司马迁的《天官书》读起，要把星座的划分搞清楚。这种天文的学问同我们人体、医药、修道、政治都相关的。我们老祖宗的天文科学本来世界第一，现在是最落后的。

讲到“爻象内动”，念头动了以后，身体的气脉变化也动了。“四七乖戾”，四七二十八宿也就动了，整个的气脉就



乱了。所以有些人走旁门左道的，乃至于修采补之术，所谓“倒转河车”，是在出精的时候忍精不放，把它硬从督脉转上来。小心啊！大小便中毒不得了啊！这个时候就很危险，小说上写的走火入魔，就是“谄离俯仰”。

所以他说，我们打坐走正统的道，身上气脉动了，或者一个境界来，我们心念偶然错了，就跟着这个境界跑了。那怎么办呢？“文昌统录，诘责台辅”。这是中国政治哲学、天文哲学与人文哲学合起来，万一走错了，这个心君，这个皇帝变成昏君，我们的心迷惑了，这个时候最重要的是文昌帝君。这不是后世讲的文昌帝君，真正的文昌帝君是什么呢？就是南极星！管智慧也管长生禄位的。

北斗七星是管死的，因此你看小说就知道，诸葛亮晓得自己要死了，只好拜北斗。嘿！这个方法是道家来的，密宗也有这个方法，不是藏密，是东密，唐代开始的。其实诸葛亮那个时候有没有拜北斗，不知道，因为《三国演义》是元末明初写的。

我们小的时候都晓得，北斗七星出来要赶快拜，因为我们的生死簿掌握在他手里。南极仙翁管长生，如果他老人家肯在生死簿上勾一笔，你的名字没有了，就通知北斗那一边，你就不死了。南极仙翁也管智慧，他的画像是有理的，智慧越好，脑就越高。脑为什么高呢？还精补脑，长生不老，所以修道到后来，脑越修越充沛。那么佛呢？头上一块红红的，这是修成功，精气神所化的！所以这些画像都有道理。

你看中国有些神仙画像，一个神仙站在海上，脚上踏一



个鳌，一个法螺，一只眼睛那么看，那就是道家修法的工夫，叫做“只眼看乾坤”。打起坐来眯一只眼睛，把宇宙的光都吸到自己身上，是长寿法的另外一种修法。那很厉害，懂了这个法的话，身体的亏损可以补回来。传说道教人物刘海蟾，用三个铜钱钓海里的蟾蜍，也就是代表一种修法。这里讲到“文昌统录”，心君昏迷就要靠智慧，靠南极星君的文昌来“诘责台辅”，重新把它修回来。

“百官有司，各典所部”，他拿天文政治的道理说“御政”之道。我们入手的第一步先要正心诚意。心怎么正？意怎么诚？《参同契》只提原则没有讲方法，所以要研究禅、道、老庄、儒家，综合起来才是个完整的东西。

现在为了应年轻同学们的要求，我们把下面注解文字要点提一下。

天心为主的金丹

“此节以御政喻火候”，以御政的观念比喻火候，“戒当慎其初基也”，修道的时候，下手就要小心这个正心诚意之学。“火候之要，彻首彻尾”，从开始到最后就是四个字“防危虑险”。我们做人也要记住这四个字，现在讲忧患意识就是“防危虑险”，所以“无一刻不宜慎”，随时要谨慎。“若人君御政然”，像当皇帝管理政治一样的心理。“而尤当致谨其初基”，下手做工夫要注意开始这一步。“盖金丹大道以天心为主”，这个天心是什么？心里没有杂念，清静心谓之天心。

道家有一本经典写得非常好，将近四百个字，叫做《清



静经》，你们不管学佛修道的找来念念看。《清静经》可以同佛家的《心经》媲美，但是如果讲学术，对不起，那是仿照佛家《心经》来的。《清静经》上说“人能常清静，天地悉皆归”，一个人能够常清静，天地的力量会回到你生命上来。所以一念清静有如此之重要，比佛家讲的功利一点。佛家讲了半天空啊，好像我们做生意一样，谁愿意抓空的！道家很会诱人，他不做蚀本的生意，“天地悉皆归”，一投资就一本万利，这还不干吗？！

注意哦，这个注解很重要，“以天心为主”，修心养性为主；“精气为用”，什么修气修脉，那不是道，只是助道品；“正犹人主之统御其臣下也，故曰御政”。所以这一篇题目叫“御政”。

“学人入室之始”，当你开始修道，道家叫“入室”，就是闭关专修。道家、禅宗闭关时房间里头没有书本的，什么都没有，也不拜佛念经也不敲木鱼，就只在那里修道打坐。如果闭关还拜佛念经读书，那就不叫闭关了。“一阳初动谓之首经”，一阳初动处，万物未生时，一念不生这一步，是修炼的第一步。“首经”是第一个道理。“譬若人君即位之初，更改正朔谓之元年上章，元年乃芽滋，即其义也，故仙翁喟然发端曰”，这个作者火龙真人魏伯阳，喟然感叹说：“可不慎乎！”

“御政之首，管括微密者，即静而内守，环匝关闭之意”，六根跟外界断了，等于禅宗达摩祖师所传的心法，内外隔开了，无论外境界如何，都不动念，就是“环匝关闭之意”。