



丹道

DANDAO SHIJIANG

十讲

戈国龙◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

丹道

十讲

戈国龙◎著



中央编译出版社
Central Compound Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

丹道十讲/戈国龙著.

—北京:中央编译出版社,2010

ISBN 978 - 7 - 5117 - 0347 - 7

I. ①丹…

II. ①戈…

III. ①道教 - 气功

IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 091483 号

丹道十讲

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)

(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京瑞哲印刷厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 235 千字

印 张 17.75

版 次 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 38.00 元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

开场白

大家晚上好，现在我们开始这一次的讲座。首先要对这一次的讲座做一个简单的序言，也就是开场白。

非常高兴应邀来香港道教学院做一个系列的讲座，我来此之后发现香港道教学院的地方并不大，与某些寺庙、道观等相关机构相比还显得有些寒酸，但香港道教学院却做了许多弘扬道教文化的工作。大家都知道，道教学院成立以来举办了很多学术讲座，和学术界一起主办了一系列的学术会议，也出版了一系列的有关道教文化的著作和刊物。正是由于道教学院长年举办道教文化的讲座，才使我有机会来此和大家交流。

我很高兴能有这个机会来这里和大家做一个别具一格的讲课，因为这一次的讲课和我以前的讲课是不太一样的，以前我面对的主要是一些学界的朋友，比如在研究生院上课，学生是有一个知识学习的任务的；这里的情况是不一样的，我相信在座的各位学员都是对道教、道教里的文化或者修炼有一种发自内心的兴趣，有一种发自生命本身的爱好。而我研究道教也不仅仅是出于一种学术的兴趣，也有一种发自生命本身的内在的兴趣。所以我这次的讲课，除了传授道教内丹学方面的理论知识外，还可以和大家讲一些心里话，讲一些发自我内心的所思、所感和所悟。这样我们就可以不去过多地关注外在的学术规范，而讲我“心中所行法门”。

我们这一次为何要选《乐育堂语录》作为这次演讲的内容与主题

呢？我们要先对《乐育堂语录》做一简单介绍。

我们知道，道教的经典有很多，有各式各样的经典，但是在所有经典当中，《乐育堂语录》有其特殊的风格、特殊的性格。

我们可以把道教的经典分为几大类，其中有一类是通过扶乩、通过通神而传下来的一些经书，包括很多后来的丹道经书都是从吕祖那儿传下来的。但是这些经书，不是由一个具体的人写出来的，它是通过现世的人与无形的存在相沟通、相交流所得出来的经典，有时候它的内容是说不清的，有一种“意识流”的品质。

另外一些经典，就是有一些道教的学者，他们研究道教，他们有很深的学术功底，有很深的理论思维，他们读了很多书，他们可以总结出一本“经”来，也可以写出一本道教的“论”来，这样的书理论性比较强，也比较系统。但是，创造这些经典的人，本身不见得是有很高的境界，他们可能是知识分子，文化水平也很高，但是不一定对他所写的东西有切实的体会，所以往往只变成书生论道，纸上谈兵。

第三种经典，就是那些修道有成的人、那些悟道的大师们所写所讲的一种经典。这种书，因为它不是凭思维、凭想象得出来的一个知识化的系统，也不是像前面说的那种由扶乩等跟上苍沟通所得出来的一种通神一类的作品，所以这种书，就是比较真实的，而他所说的，又是从他自己体验中得来的，这种书可以指导修持，具有加持力，我认为是非常有价值的。

另外还有一些书，像道教很多祖师，比如说张伯端的《悟真篇》，还有全真祖师那些诗词，他通过大量的诗词偈颂来表达，里面有很多的隐语，有的时候你看了半天，你不知道它到底讲什么，它需要一个仔细甄别的功夫，所以有的时候也不够亲切，不够详明。

《乐育堂语录》恰恰是没有上面所讲的那几种经典的缺点，而具备一种优点，因为它是黄元吉讲道而由弟子记录下来的语录。而黄元吉本身是一个修道的人，从他的语录来看，他是一个修道的境界比较高的人，所以这本语录非常有价值。

其实很多的宗教经典，最有价值的就是这种大师的语录，因为首先他这个大师本身、他的存在就可以给我们很大的加持，而他所讲的东西确实是有真实的内容的，不是凭想象，也不是凭知识，而是出于他自己修行的体悟。

这是讲到《乐育堂语录》的特点。另外《乐育堂语录》里面的内容，是深入浅出的，所以在当时，也可以说在那个时候是白话文，我们现在看起来是一个比较浅近的文言文，但是总的来说还是比较浅显易懂的。虽然浅显易懂，但是他讲的内容却并不浅显，是很高深的。他把整个道教修道，修内丹，整个修炼的功夫，从基础到高级，从基本的理论到下手的功夫，都有一个很确实的说明，他理论和实践是并重的。

有的书是偏重于理论的，讲了很多的理论，但是你不知道怎么去实修。有的书操作性很强，就是一个简单的如何如何去练，但是没有很深入的原理。我们知道，真正的修道，必须理论和实践两个方面，都下功夫才行。

如果仅仅是有一个简单的实践的过程，实践上有一个既定的程序，怎么怎么去练，但是如果你不明白其中的原理，这种实践往往是一种盲目的实践，你不知道你要走向哪里？你对你自己怎么修、修到哪里根本搞不清楚。只是这样机械地去做的话，他是不会得到修道的很高的境界的。因为修道最后的成果，它不是一个机械过程所能导致的，它要有很高的意识，需要一个自觉性。当然，如果仅仅是一个理论，就像知识分子或是书生写的一套一套的理论，但是他自己本身就没有实践过，那当然这只是给你头脑里增加很多知识，很多思辨的内容。但是你也无从下手。

《乐育堂语录》从理论到实践都很全面，而且它把很多修行的要诀，都毫无保留地公开出来了。因为这是当时他针对他的弟子所讲的道，他不是说要凭空写一本什么书，他是根据他学道的那些弟子们的需要而讲的，所以这本书本身就是很有针对性的东西。所以我就写了

一本书，叫《丹道今诠：乐育堂语录注解》，这本书主要是对《乐育堂语录》进行注解，里面依其原有的段落加以分章标题，对每一章的内容进行注解，包括章旨、注释和研析等，研析部分就是对每一章的内容进行了一个提炼、深化和总结。

《乐育堂语录》原文，它是一大段一大段的，它是没有这些章的，那么我就把每一大段分成一章，每一章给它起了一个名字，这些名字基本上是从那些书的内容里面摘取出来的，但是能够基本概括这一章的大意。这样一来全书就分成四卷，每一卷有若干章，每一章都可以作为一个相对独立的单元来供我们研究与使用。

《乐育堂语录》是很重要的一本书，所以我们今天就来学习这本书，但是由于这次一共只有五次讲课时间，要把这本书全部从头到尾讲一遍，是不可能的，也是没有时间的。这次讲课，我们的内容是这样安排的：我从这本书里面选了十章来讲，每一章的讲解作为一讲，我们一次上课可以分成两讲，上一部分一讲，下一部分一讲，一次讲两章分成两讲，五次讲座我们可以一共讲十讲。通过这十讲的讲解，我们可以大致了解《乐育堂语录》的一个精要的内容。它虽然不是全讲，但是通过这一部分的讲解，我们也可以反映出全书的一些主要内容和特点。

但我们的目的并不局限于《乐育堂语录》的讲解，而是在通观内丹学整体思想体系的基础上来着眼于道教内丹学的现代阐释。在进行阐释的时候，除了对每一章的内容进行讲解以外，我也会联系内丹学的整体来做一个系统的主题展示，也会把自己的一些研究心得融入其中，这样的话我们就可以通过这若干章节的现代阐释，对整个道教内丹学修炼的思想理论与实践方法，有一个大纲式的了解。所以，本书对这十章的阐释，实际上是以《乐育堂语录》里面的相关章节作一个线索，作一个引子，来展现出整个《乐育堂语录》的思想精髓，展现出道教内丹学理论的基本架构，展现出道教修道思想的一个精要的关系和实践的方法。

我们知道古代法师们讲经，他们有两种主要的风格，一种就是对整个经文，作一个整体的展现，作整体的诠释，比如说智者大师的“五重玄义”，即所谓的一释名、二辩体、三明宗、四论用、五判教相，这是天台宗讲经的一套方法，比如天台三大部之一的《法华玄义》，就属于这种方法，智者大师对《法华经》从以上五个方面来系统解释这一本经的核心要旨，这种方法是一种整体诠释的风格。

另外一种就是按照经文的内容，对其中的每一句话一句一句地做解说，做诠释，在智者大师那里，这叫“文句”，他对法华经的讲解，除了上面说的《法华玄义》外，另外一本就叫《法华文句》，是对《法华经》经文进行一句一句的讲解。

这就代表了两种讲经说法的风格，我这次来上课呢，如果要用第一种方法，对整个《乐育堂语录》做一个整体的理论概括与总结提炼的话，这就需要比较详细的功夫，而这种研究有时候会变成一种很理论化、很生硬的一种理论上的总结，所以不一定很活泼，但是如果从头到尾一句一句地讲，我们又没有时间。

所以我这次讲课可以说是综合了这两种方法：一方面我们可以选出其中的某些内容，来做文句的解释，但是在每一讲里我会有一个综合的介绍，这就相当于一个整体的展现，整体意义的展现。希望这样能够透过一部分内容的讲解，能够领略它全书的一种风景，并通过《乐育堂语录》的线索，来开展对整个内丹学的现代阐释。

在每一讲之前，我会先列出所要讲解的相应的章节的经典原文，这些原文都取自于《丹道今论》一书中同名的章节。这十章的选择不是随意的，而是从整个内丹学的整体系统上来选择的，它们能够体现出内丹学基本的主题与要义。

我们每一讲的内容可以分成两个大的部分：第一部分就叫主题展现，就是围绕这一讲的主题，我会做一个自己的阐述；第二部分就是相应的经典原文的讲解，就是对这一章的原文，进行具体文句的讲解。对于经典原文我们不一定作逐字逐句式的讲解，根据前面主题展示部

分的篇幅大小情况，如果前面已经讲得比较充分，我们原文就可能讲得少一些。也就是说有的章节我们原文讲解得比较细一些，而有的章节则原文相应讲解得略一些。最后两讲我们侧重于阐释其整体精神与根本要义，而没有讲解原文。

这就是我们在上课之前所讲的一些序论。

目 录

开场白	001
第一讲 无上因缘	001
第二讲 明心见性	031
第三讲 玄关一窍	061
第四讲 进火采药	079
第五讲 虚无之气	097
第六讲 性命双修	123
第七讲 元精元神	151
第八讲 两重天地	179
第九讲 返本还源	199
第十讲 天人相通	223
结束语	243
附录：回归心灵的故乡	245
后 记	270

第一讲 无上因缘

【经文】

人生天地之间，除却金丹大道、返还工夫以外，形形色色享不尽之荣华富贵，无非一幻化之具。在不知道之凡夫，第以声色货利为务，谓家有赢余，皆前世修积得好，今生受用甚隆。谁知享用多则精神消散，到头来，不惟空手归去，而且天地与我之真亦消归无有。此即太上谓“天地万物盗我之元气”者是。是知荣华美景，即到帝王将相，不知修性立命，还不是日积日深，惟耗散其真元而已，而真身毫无益焉。故富贵之劳人，不如贫贱之适志者，此也。古云：“在世若不修道德，如入宝山空手回。”斯言洵不诬矣。吾师往来蜀郡，见世人非役志于富贵功名，即驰情于酒色财气，吾心甚是怜悯。独奈何有心拔度，而彼竟不知返也。且不惟不肯受度，反喷有烦言，谓吾道为奇怪。噫！如此其人，吾虽有十分哀怜之意，而亦未如之何也矣！诸子思之，当今之世，人心汨没，不大抵如斯耶？独不思一劫人身，能有几何？转眼光阴，就是迟暮。焉知今日富贵，转世不贫贱乎？又焉知今日为人，转世不畜类乎？古云：“人身难得，中国难生，大道难逢。”既得人身，幸生中国，又闻正法，此即无上因缘也，较诸帝王将相忽焉而享、忽焉而灭、转世即不堪零落者，此其境遇不高出万万倍耶？苟能由此潜修，即使不成仙作圣，而转世再生犹为有根之人，斯亦幸矣。况乎今兹法会，天上格外加恩，直准一劫修成。诸子际此良缘，一个个努力前进，不怕难，不辞苦，惟有矢志于道德之场，潜心于功行之地，难道天上神仙尽属痴聋而不见不闻者乎？只怕人不肯用心耳，莫患天神之不默护提携也。诸子当此世道纷纷、人心昏愤，

在凡人以为时处其艰，而在有道高人则又以为大幸。何也？若使境遇平常，不经磨折，不历坎坷，还不是平平度去，又孰肯回心向道，着意求玄？惟此千磨万难，事不遂意，人不我与，方知尘世境况都是劳人草草，无有一件好处，于是淡于名利而潜心为我，厌于人世而矢志清修。纵今日不得为仙，然仙道已历其阶；若使转世为人，难道神天岂肯舍尔而他求哉？所以古人云：“神仙还是神仙种，哪有凡夫能作仙”者，此也。吾再论今日之遇。如今学道人不下千万，能得真常妙道全体大用无一不与之讲明者，谁乎？惟诸子从吾讲学，无有一丝半点遗漏而堕于一边之学者，此其遇为何如也！足见神天之爱道，独于生不吝焉。且生自入道来，屡遭磨砺，历受风波。在旁观看来，学道人还不荷天之休，反遭许多惊恐。殊不知遭一番谗谤，即进一分道德；经一番磨炼，即长一分精神。且也夙根习气为之一消，前冤后孽由此一除。此正如人之染污泥，经一番洗涤，而身躯爽泰矣；又如金玉藏于石中，经一番煅炼，而光华始出矣。此福慧双臻之道，不在于安常处顺，而在于历险经艰。生莫因人言肆起，而稍有退缩之志也。吾观诸子，的是神仙真品，不似拖泥带水者，又想神仙，又思富贵，两念交杂于一心者比。

我们要展开阐释的第一讲是“无上因缘”，这一章原文在我的《丹道今论》那本书里面是第一卷第三章，在第12页。

为什么要选这一章来讲解呢？任何修道的过程，或者你进入某一个宗教的灵性的世界，那么它有一个因缘的问题，就是你怎么能够进入。世界上有很多人，有各种各样的人，有的人什么教也不信，有的人信基督教，有的人信佛教，有的人信道教，那么每一个人都有他自己的因缘，跟某一教的因缘，进入修炼的世界的因缘。从这个道教内丹方面来说呢，他要进入修道这个过程，进入修道的这个程序，他一定要有一个机缘。一个真正的师父他在讲道的时候，他也会特别强调这个机缘，所以机缘这个问题很重要。

这个机缘的第一个部分，我们就关联到一个人树立什么样的世界观、人生观的问题，就是我为什么要去修道？修道的必要性何在？对此我们可以从佛教的“四谛”的角度来做一个解释。佛教“四谛”就是四种真谛，是对整个佛教的世界观、人生观的一个很精要的概括。

四谛就是“苦、集、灭、道”这四个谛，这四谛里面就包含着对人生的一个基本的评价，一个估价，就是人生的实际状况是什么样的。佛教指出了苦，就是人生是有苦的。在这一章里面，黄元吉也讲到了，我们人生到底追求什么？为什么说世俗的这些追求是没有意义的，因为他讲修道，你要鼓励学生修道的话，你就要说明这个人生，什么是真正的人生，什么是真正的价值，什么是虚伪的价值，什么是有意义的，什么是没有意义的。那么佛教就说，你要进入到学佛修道的世界，首先要认识到人生是苦的。



《群仙集》三宝会于中官则成丹矣图

那么有的人可能会说，我觉得人生很幸福啊，一点也不苦，那我就不用修道了吗？你觉得不苦，这是暂时的，如果一个人真正觉得他人生确实没有苦，永远是快乐，那么这个人其实已经就不用修了，那不是仙也是佛了。但事实上是有苦的，最基本的苦，比如说生、老、病、死的苦；每个人最后，有一个根本的苦，就是佛家讲的“无常”之苦。

你说我现在，一切都很顺心，事业也很好，我很幸福，但是你这个幸福是短暂的，是靠不住的，因为我们的幸福要依赖很多世间的条件，而这些条件的本身都是无常的，没有一个东西能够作为你真正的一个依靠。不光是外在的东西是无常的，就是我们的身体，也是无常的，我们的这个肉身在这个世界上生存是一个很有限的时间。所以，我们追求的很多东西，所得到的那些东西，我们以为很快乐，但是这些快乐它是转瞬即逝的，它依赖的那些条件一旦消失，往往就会有苦跟着那个乐而来，所以世间上的苦和乐都是相生的，相对的。

一般人的生活都是跟着他的欲望走，但是所有的欲望它永远得不到真正的满足，因为这个欲望本身它是无穷无尽的，这个欲望本身它是无止境的。你赚钱你永远赚不够，你说你赚多少能够满足呢？而且赚到那些钱，最后就纯粹是一个银行里的一些数字，它其实对你的生活没有太大的关系，因为我们真正的身体需要是有限的，我们所吃的、所穿的、所住的那个位置，永远只是那么有限的一点点。

比如说夏天很热，恨不得要把衣服给脱了，这也是其中的一苦：就是热。为什么热呢？除了这个环境的温度以外，是不是心理上还有热呢？如果心理上紧张一点，就是发热了，“内热”了。所以说，这个苦是随时随地存在的。但是我们不要误解，以为宗教好像就是消极的，就是对人生是悲观的，其实认识到人生的一些问题，恰恰是解决这些问题的一个契机，它是走向更高的更美的一种层次的一个途径，如果我们认识不到困扰我们的问题，我们就不可能寻找解决它的办法。

人的需要，它身体上的需要是要给予满足的，如热了要脱衣，肚