

《乐育堂语录》是一部非常重要的丹经，它以深入浅出的语言，朴实说理，大畅玄风，系统阐述了道教内丹学的基本原理和实践功法。其丹道思想可谓性命双全，理法并重；顿渐相资，三根普被；贯通三教，直指大道。

■ 戈国龙 著

丹道今论

——乐育堂语录注解



华夏出版社



丹道今詮

■ 戈国龙 著

乐育堂语录注解

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

丹道今诠——乐育堂语录注解/戈国龙著. —北京:华夏出版社,2007.7

ISBN 978-7-5080-4200-8

I. 丹… II. 戈… III. ①道教—气功 ②老子—注释
IV. B223.12 R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 164113 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

三河市万龙印装有限公司装订

700×1000 1/16开本 24印张 332千字 插页1

2007年7月北京第1版 2008年1月北京第1次印刷

定价:36.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

前 言

一、关于作者与成书

黄元吉，名裳，字元吉，为清代著名养生学家、传统内丹功宗师，其生平不详。黄氏系江西丰城人，乃博学鸿儒，深究经史，兼精佛乘，曾遍游名山胜地，卒获异人传授道门心法真诀，终而入道。据编辑《乐育堂语录》的弟子原序中记载：“先生自丰城应运而来，设帐于兹十有余载，每于注《醒心经》、《求心经》、《道德经》之余，辄与及门讲究性命双修之理、天人一贯之原，无一不阐发尽致。”而龙腾剑跋中称“是书成于道咸年间”，由此可知，清道光、咸丰年间，黄元吉自江西丰城至四川“乐育堂”讲学，于四川自贡、富顺、荣县等地，设馆授徒十余载，朝夕讲解老子《道德经》，并传授道门真法，门人众多，法席隆盛。黄元吉亲撰《道德经注释》一书，门人又将其讲道语录集成《乐育堂语录》，流传于世。

《乐育堂语录》系黄元吉于清道、咸年间讲学四川乐育堂时所授道门心法，由其门弟子记录整理而成，为流传于世的丹道巨著。据黄元吉《道德经讲义》“自序”，《讲义》一书刊于清光绪十年（1884），则《乐育堂语录》可推知其整理刊行的年代应为道咸之交至光绪年间。

据《乐育堂语录》“原跋”记述，黄元吉先生是元代人，并言《张三丰集》中列举师承中有黄元吉之名。又称黄元吉遁形隐迹，直到清朝道咸之年“犹聚徒讲学”，言黄元吉“历时几历千载”。以此说，黄元吉在世之寿几近千岁。然查《三丰全书》，其“隐鉴”中仅有王原吉、沈元吉之名，其事迹均与黄元吉不符，全书他处亦未见提及黄元吉。《乐育堂语录》“原跋”所记或系讹传，但此书著成于道咸至光绪年间，黄元吉当为清时

人。

元代净明道第三代宗师亦名黄元吉(1271~1325),字希文,号中黄子,江西丰城人,编有《净明忠孝全书》。则此黄元吉与《乐育堂语录》的作者黄元吉,姓名籍贯都相同,这也是一大奇案,难怪一般人容易将他们混淆。加上清代的黄元吉生平无记载,神龙见首不见尾,从神仙长生不老的角度上说,修道的人容易联想他们可能实际上就是一个人,仙家成就金液大还丹,留形住世历千年之久,在神仙的意义上说也并非难事。或者可以附会说,清之黄元吉为元之黄元吉之“再来人”。当然,这都是超出我们一般人的认识范围的,是真是假,方外方内之人可有自己的看法。从学术的立场上说,则凡无有确切证据的事,都要存疑。任继愈主编《中国道教史》称“《乐育堂语录》,托名元黄元吉说,实则成书于道咸间”,则似乎认为清代无黄元吉其人,《乐育堂语录》乃为清人托名元黄元吉所说。按《乐育堂语录》、《道德经讲义》中并未提及元代净明道之黄元吉,且其所述丹道思想与元黄元吉思想不类,托名之说恐非实情。实际上历史上名为黄元吉者有多人,这与《易》有“黄裳元吉”之语有关,因而元代净明道之黄元吉与清代内丹宗师黄元吉并非一人。

《乐育堂语录》成都二仙庵刻版原为五卷,镇江道德分社版则为四卷,少后一卷。泰国赞化宫、复圆堂版亦均为四卷。香港正德公司版将最后一卷合刊于四卷末,成五卷本,其所据何版未叙明。可能此书原为四卷,书成后黄元吉续有讲录,又录成一卷,后补入四卷本成五卷本。此书后经多次重印,有上海古籍出版社五卷本、《道藏精华》第六集之五、北京天华馆四卷本(并收入《藏外道书》第25册)等。以上诸版本以北京天华馆所印四卷本成书较晚(1934),校勘较为完善,字句错误最少。今人蒋门马先生《道德经讲义·乐育堂语录》(北京:宗教文化出版社,2003年9月版)校注的《乐育堂语录》是现代整理人整理的最新的版本,也应是点校较完善的版本。

二、《乐育堂语录》的丹道思想及其特色

学术界一般将李道纯之《中和集》、尹真人高弟之《性命圭旨》和黄

元吉之《乐育堂语录》归为内丹学中派的典籍，中派由李道纯以“中”字概括三教心法而得名，其实在《乐育堂语录》中“中”字并不完全能概括其丹法之要。将黄先生的《语录》（以下依行文需要，《乐育堂语录》或简称《语录》）归于中派，乃为一传统说法，其实《语录》应属各派内丹学之综合集成之作品，相当于一部内丹学的综论。又，中派并不是严格意义上的“宗派”，其中也不一定有前后相继的师承关系，其实是一个“学派”的概念。严格说来，丹道的派别很多是属于个人化的宗教，他们只是修炼丹道以成神仙，功成之后再传授有缘的弟子，有的有自己松散的组织，有的就只是隐传而已，与官方的或正统的组织化宗教有所不同。丹道思想的流派与正统道教教会、官方组织是不同的，丹道思想的分派更多地是作为道教一个修道思想的学派而存在的，这是我们首先要加以交代的。

综观各种讲丹道的经典，我们可以将它们分为三种类型：一是通灵型丹经，是由扶乩、降神等特异状态下所出的经典，皆是各类神仙降笔，间附玄理，偶有真知，但逻辑上常常有点纷乱，可说是杂而多端。二是学者型丹经，是由道教学者、论师所创作出来的各类丹经及注疏，其文思理一贯，理论上较系统，但多思辨玄谈与名词术语，有时属于纸上谈兵，不切实用。三是悟道型丹经，是得道高真著述或由讲道记录所成的作品，其文义理深微，前后一贯，语语自心中流出，可为修道者之指南，最具理论与实践价值，《乐育堂语录》就是属于上述第三类的丹经。

像《乐育堂语录》这样兼备通俗易懂与高深义理之道教作品，殊不多见。《乐育堂语录》的丹法，从理论特点上说是性命双全，理法并重；从所被根机上说是顿渐相资，普被三根；从语言风格上说是亲切详明，出语警策；从讲道宗趣上说是三教贯通，直指大道。

内丹学南宗从命至性，其中丹禅之融通尚分成二段，较详于命功，但其文多诗歌吟颂，不易了解。内丹学北宗由性摄命，偏重于性功而命功较略，禅之色彩浓厚而不显丹家本色。而黄之《语录》丹禅完全融合成有机的内在的系统，性功了悟与命功丹法俱详并重，虽融通儒佛而不失丹道本色，是站在道教立场而融通三教的代表作，真正形成“性命双修”的系统伟构。《语录》中既有系统的丹道理论，又有切实详明的丹道

功夫与火候的描述,理论和实践完全统一,这也是其难能可贵的地方。仅有系统理论而无具体的实践功夫,则其理论是空的;仅有实践功夫而无系统理论,则其实践是盲的。《语录》是黄先生讲述自己的切身体悟,不尚空谈,但同时又升华到理论的高度,义理系统精当,这样的作品,当然就是内丹学文献中的精品了。

丹道修炼有一个由浅入深的系统的修道过程,对于不同根器的弟子,对于修道到不同阶段的修道者,相应地他们所需要的理论指导和实践方法也都是有所不同的。由于《语录》是针对不同的弟子和不同的修道阶段应机所作的开示,因而其内容非常丰富,包含了从下根到上根、初级到高级等各种不同的人不同的阶段所需要的丹法,能够适应不同人的需要,因而可以说是普被三根的、适于广传的内丹心法。当然,这也造成阅读《语录》时的一个困难,因为此书并非黄先生自己亲著的书,而是随机讲授、应机说法的记录,虽然全书蕴含了系统的理论与方法,但内容的前后排列却并不是由低到高系统组织的,有的内容是重复的,需要读者认真反复钻研,从中找出一贯的系统来,并寻找到适合自己当前需要的口诀与心法。

一般内丹学作品多隐语譬词,殊难了解其真义,而此书对内丹学的重要名词术语都有直接、根源性的指示,通俗易懂但又深微精当。因为是讲道的记录,所以语言都是亲切详明的,句句指归大道。这在当时是完全口语化的文本,但到今天有些也难于理解了,与现代的白话文还是有差距,可以说是比较浅近的文言文体。其中有很多的名词概念,虽然黄先生已经用当时的浅白的语言加以解释了,然而到现在也还需要进一步地用现代语言进行诠释。

内丹学东西两派都重男女阴阳双修的丹法,其法难行而易生流弊,《语录》的丹法清静纯正,既有详细的下手功夫和中间过程,又指归大道,入于无为道体,下学上达之理法俱备,可以适于普传广授,为丹道之正宗。《语录》以丹道为中心,同时贯通儒释,随手引用儒释两家的经典加以解释丹道的义理,体现了黄先生贯通三教、直指大道的讲道宗趣。

从理论特色上言,《语录》之于道教内丹学,犹《六祖坛经》之于佛教禅宗。然而在实际影响方面,《坛经》为佛门显学,而《语录》则没有取得

应有的影响,实为可惜。这可能是由于黄氏并未建立宗派传法系统,没有得大成就的后继者来光大其学。现在是我们重新发掘其重要意义的时候了。

根据《乐育堂语录》的上述特点,我们可以看出研究《乐育堂语录》的重要意义:

(一)《乐育堂语录》可视为一部内丹学的概论,是传统各宗各派内丹学成果的融会贯通,通过对《语录》的研究可以系统总结道教内丹学的理论成果和实践意义。这对于道教思想史、中国思想史的研究都有很高的价值。

(二)明清以来三教融合成为中国思想史的一大特征,其中有儒家立场的三教融合、佛家立场的三教融合和道家立场的三教融合三种类型。《乐育堂语录》虽为道籍,但可视为三教真传的要典。通过对《语录》的研究,可以了解以道教立场融通三教的代表性成果,从而加深了解中国思想史上的三教融合特征的一大类型。

(三)《语录》对现代人的身心修养和探索人体生命的奥秘仍具有现代意义,从现代哲学、宗教学、精神分析学、超个人心理学和人体科学等多学科的角度,重新诠释其理论意义及实践价值,乃是一富有生命力的研究方向。

这样一部重要的道经,前道教协会会长陈撄宁先生非常看重,指为研究道教之必读丹经,曾经构想依据《乐育堂语录》撰写一部《口诀钩玄录》,虽然只完成了初集,但可想见他对此书的重视。但到目前为止,国内外尚没有对这部道经作系统的专门的研究,殊为遗憾。本书将全面整理《乐育堂语录》的丹道思想,对《乐育堂语录》进行分章注释和研析,这将是道教基础研究和应用研究中一项具有重要学术意义的开拓性的研究工作。

三、撰稿说明

本书以《乐育堂语录》原文中的每一大段为单元,每一大段作为一章,每卷分章从“一”开始,以大写数字标序。每章依“本文、章旨、注释、

研析”等四项为序进行注解工作,其中有关作者、成书、思想特色等概述性内容则在全书“前言”部分作统一的说明。章旨则概括大意,注释则解释专有名词或难解术语,研析则申述奥义,附论已见。

因为本书的体例是注释与研析分开,注释部分主要就是对《乐育堂语录》作文字解释的工作,只是帮助读者阅读原文,减少文字障碍,尽量少掺入作者自己的见解,而研析部分则是作者对原文的疏通与阐释,较多作者的理解,是对原文的进一步总结、引申和深化,包含了作者多年研究内丹学的心得,但不敢说尽合原意,仅提供一种理解的思路供读者参考。

本书注解皆以简便明晰为主,兼顾专业读者和一般大众的阅读需要,既有专业化的注释和学术性的问题讨论,也有一般性的名词解释与疑难问题的说明,一切皆以帮助读者阅读理解原典为宗旨。对书中引用的典故,则尽量在注释中给出原典,以供读者查阅经典的原文。《乐育堂语录》虽然已经包含了系统的丹道理论,但其表达的形式并不是系统的理论建构,而是讲道的语录,为适应不同层次听众的需要,语录前后多有重复之处。所以在前面的注释中尽量详尽一点,对首次出现的丹道术语和重点难点都加以注释,但后面重复性的内容,除非确有必要,不再作重复性注释。当然,同一个概念在前后不同的语境中意义不尽相同,故有时需根据不同的上下文作相应的解释。

又原文每大段不再细分小段,以保持原文的分段结构。每章原文无标题,为醒目起见,本书依其中心思想加以标题,一般以四字为题,都是尽量采用原文中现成的语汇。本书以北京天华馆四卷本为底本,参考蒋先生的最新校注本,对四卷本《乐育堂语录》进行分章注释和研析。蒋校本基本上解决了《乐育堂语录》的点校问题,本书在此基础上修订了少量的错误,因重点在注解和评析,故原文之校勘非是此书之重点,只根据已有各版本择善而从,除非有特别意义的文本校勘加注标明外,一律不作校点说明。本书的分段和标题,则参考各本而最后由自己综合裁定。又,天华馆本原有少量眉批,但无关大旨,其意义不大,本书一律不加录入,读者如有兴趣,可于其他诸本中参阅之。另外孔德先生曾内部出版过一部《乐育堂语录注解》(十堰市气功科学研究会编印,1995

年),对四卷本《乐育堂语录》进行过译注,其译与注混在一起,不是对原文的直译,这使其译文较生动详尽,但也有不少误解原文之处。

对经典进行注疏,本是中国古代学术思想发展的基本写作形式,一代代的学者通过对原始经典的不断的注解,推动了学术思想的发展,既诠释了古人,也借以表达了注疏者自己的思想见解。现代的学术研究,已经越来越注重系统体系的建构,而较少再作这种扎实的文献整理的工作。对我个人来说,对道教经典进行注疏式的研究,也是我的第一次尝试,算是个人对已有研究成果的一种新的突破。

本书通过对《乐育堂语录》进行全面的注释与疏解,把文献的整理与思想的诠释有机结合,一方面普及了内丹学的基本知识,对丹道的基本理论及其话语系统进行了详尽的注释;另一方面通过对《语录》的丹道思想的阐释,研究了《语录》的内丹学理论及其思想特色,并结合作者多年的内丹学研究心得,对《语录》所涉及的内丹学理论进行富有现代意义的诠释。希望这种写作方式,更能适应广大读者的需要,也希望此书能够推进道教内丹学研究的继续深入,并对现代人的精神修养有所启迪。

古籍整理是一项严肃的工作,笔者虽然充分参考了已有的研究成果,但大部分工作仍是自己从头开始做,限于自己的学力,书中难免还会有曲解古人的地方,不能充分传达先贤的大道,这是笔者需要交代的,敬请读者谅解。只希望此书能引起读者研究《乐育堂语录》的兴趣,由此进一步深入原典,直接探取原书中无尽的瑰宝。

戈国龙记于馨港庄园

2006年9月21日定稿

2007年9月5日复校

目 录

黄元吉先生语录序	(1)
果圆序	(3)
柳云亭序	(6)
乐育堂语录卷一	(7)
立定脚根章第一	(7)
阳生之道章第二	(10)
无上因缘章第三	(12)
先天水火章第四	(15)
明心见性章第五	(17)
玄关一窍章第六	(20)
虚中得实章第七	(24)
一空所有章第八	(26)
太空之空章第九	(29)
进火采药章第十	(31)
真火凡火章第十一	(34)
耐心久坐章第十二	(37)
上上妙谛章第十三	(40)
积功累行章第十四	(43)

2 丹道今论——乐育堂语录注解

打扫心地章第十五	(47)
玄牝之门章第十六	(50)
真阳之动章第十七	(53)
调其火候章第十八	(57)
采取烹炼章第十九	(60)
进火退符章第二十	(63)
金丹始终章第二十一	(66)
先后二气章第二十二	(69)
虚无之气章第二十三	(72)
真灵之知章第二十四	(76)
性命双修章第二十五	(79)
抽铅添汞章第二十六	(84)
元精元神章第二十七	(87)
炼剑铸镜章第二十八	(92)
太极阴阳章第二十九	(95)
乐育堂语录卷二	(99)
一肩斯道章第一	(99)
心性空明章第二	(103)
炼心伏气章第三	(107)
炼己事大章第四	(109)
有无之义章第五	(112)
元神为主章第六	(115)
用心行持章第七	(118)
真一之气章第八	(121)
玄窍初开章第九	(126)
下手兴工章第十	(128)

听息胎息章第十一	(132)
主人常在章第十二	(135)
观天之道章第十三	(139)
存神入听章第十四	(143)
炼精化气章第十五	(146)
真铅真阳章第十六	(150)
两重天地章第十七	(154)
自然之道章第十八	(157)
归真返本章第十九	(160)
居尘出尘章第二十	(163)
神仙之道章第二十一	(166)
阳火阴符章第二十二	(170)
真觉真意章第二十三	(175)
一念之分章第二十四	(178)
真心真性章第二十五	(181)
真一之气章第二十六	(184)
真空妙有章第二十七	(187)
吸舐撮闭章第二十八	(190)
坎离水火章第二十九	(193)
太极开基章第三十	(196)
乐育堂语录卷三	(201)
单传直指章第一	(201)
虚实兼赅章第二	(204)
内火外火章第三	(208)
一惊而醒章第四	(211)
火药二物章第五	(214)

4 丹道今詮——乐育堂语录注解

审慎行持章第六	(217)
元性本末章第七	(219)
真清药物章第八	(224)
真正丹本章第九	(227)
道即太极章第十	(230)
周天工法章第十一	(233)
半边学问章第十二	(236)
河车一法章第十三	(240)
本来现形章第十四	(243)
当前了照章第十五	(247)
勿求速效章第十六	(251)
养心养气章第十七	(255)
女子丹法章第十八	(257)
太极根源章第十九	(260)
止念之法章第二十	(263)
杳冥无朕章第二十一	(267)
仙凡所分章第二十二	(269)
性命动静章第二十三	(272)
返本还原章第二十四	(276)
乐育堂语录卷四	(282)
了性了命章第一	(282)
先天之精章第二	(286)
玄关多端章第三	(288)
一窍之妙章第四	(290)
本来面目章第五	(293)
主静立极章第六	(296)

慧光慧剑章第七·····	(300)
天人相通章第八·····	(303)
勉强用工章第九·····	(306)
认取正觉章第十·····	(309)
动中修炼章第十一·····	(313)
自修其德章第十二·····	(315)
造端夫妇章第十三·····	(319)
完吾本性章第十四·····	(321)
觉照之心章第十五·····	(325)
世何足恋章第十六·····	(327)
说不如行章第十七·····	(331)
朝屯暮蒙章第十八·····	(334)
清真之乐章第十九·····	(337)
神仙大药章第二十·····	(340)
致中致和章第二十一·····	(342)
元精化生章第二十二·····	(345)
成仙首务章第二十三·····	(349)
诸说详解章第二十四·····	(352)
邵子诗解章第二十五·····	(363)
重刊《乐育堂语录》跋·····	(368)

黄元吉先生语录序

《语录》一书，黄元吉先生于乐育堂传授心法，原未敢轻泄之书也。今胡为而公之于世耶？盖以运际下元^①，人心奸险已极，世道沉沦愈深，不有人焉出而讲正本清源之学，大道之晦不知伊于胡底。先生自丰城应运而来，设帐于兹十有余载，每于注《醒心经》、《求心经》、《道德经》之余，辄与及门讲究性命双修之理、天人一贯之原，无一不阐发尽致，意欲造就人材，上为往圣承道统，下为后学擎心传，又何忧至道之不明哉？虽孔孟诸书亦赅性命之学，然隐而不发，读者无由会悟也。惟此《语录》，理极精深，语却明显，步步引人入胜。修真之士，若得此以为梯航，不难直造上乘，以遂吾师普度之意。每篇再三告戒，反复叮咛，足见苦口婆心。其有录诸友之过者，非不讳也，盖以人同此病，对勘而当思自新；其有录诸友之善者，非自夸也，盖以人皆可为，返观而自怀精进。且此《语录》无所不言，亦无所不赅。言命工者，见此而得其关窍；讲性学者，见此而知所操存；谈因果报应者，见此而知重内轻外，修德行仁；其有裨于人心风俗，非浅鲜也。但所教弟子多人，来学早迟不一，其间请问多同，所答遂不无重复之语。阅者须会其意，勿拘执其词，庶有得于身心；若在笔墨字句间讲究，失之远矣。或曰：“此书天机毕露，未可轻传。”岂知剥极必复^②，穷极必返，斯亦气运之常，无足怪也。况此时不急讲明，将来运转上元，又谁为圣贤扶道脉乎？予等纂集《语录》，非好事也，不得已也。伏

冀继起有人，同阐三教大道，庶不负吾师金针尽度之意也。兹值书成，公诸天下后世，各宜珍重，勿以其易得而忽之也。是为序。

乐育堂弟子等顿首谨序

【序旨】

这是黄无吉的弟子们在编辑《乐育堂语录》时所写的序言，介绍编印此书的缘起与意义。《语录》是黄元吉在四川乐育堂讲道时由弟子们笔录整理而成的，由于黄的讲述皆出自自己的实修经验，传授性命双修的大道与心法，所以这本书有其特殊的价值，本来属于道门中的秘籍，现在公开这一讲道记录，是希望以此来端正人心，共明大道。

【注释】

①运际下元：北宋哲学家邵雍以“元、会、运、世”来概括世界历史周而复始的演化历程，他把世界从开始到消灭的一个周期叫做一元，一“元”有十二“会”，一“会”有三十“运”，一“运”有十二“世”，一“世”有三十年，因此一元共有十二万九千六百年。本文中的“运际下元”表示世界已演化到一元的结束期，相当于“末世”的概念；而“运际上元”则表示世界进入到一个新的周期的开始，象征着盛世的来临。②剥极必复：在《易经》中剥卦之后是复卦，其卦象正好相反，剥卦是一阳将尽之象，复卦是一阳复始之象。剥极必复，表示物极必反，《序卦》中说：“物不可以终尽，剥穷上反下，故受之以复。”

【研析】

《语录》一书，不同的版本前前后后的序文有多篇，但多是后来重印时编者所加，本书只选录了北京天华馆四卷本（又刊于《藏外道书》第25册）的序文。在多篇序文中，只有这一篇弟子所作的序是最原始的，也是最重要的序言。这篇序言交代了此书的成书背景，点出了本书的殊胜之处在于“理极精深，语却明显”、“无所不言，无所不赅”，因而具有广泛的适应性，是传承道统、指授心法的一部极其重要的道书，让读者珍惜机缘，由此而得道法真传，修成大道。