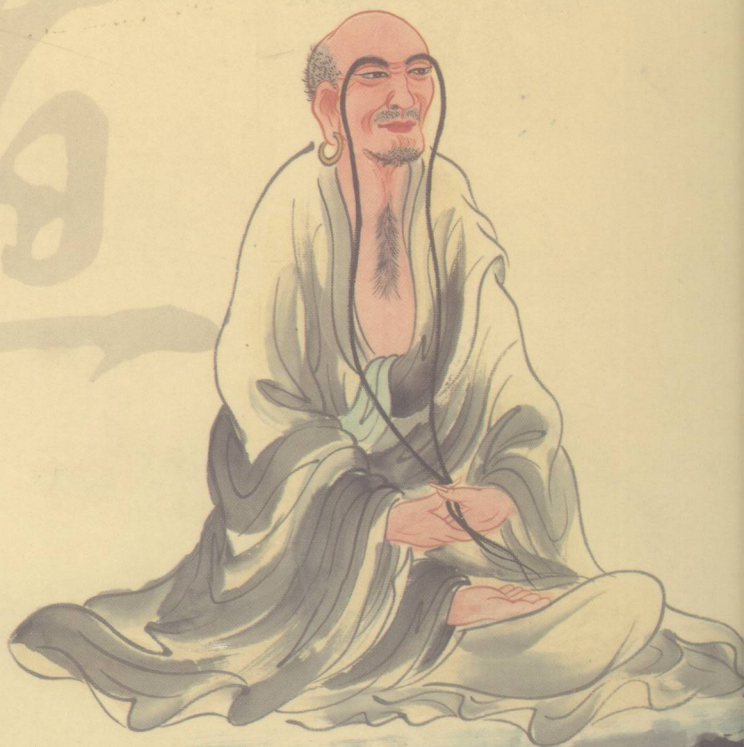


《乐育堂语录》新译

(清) 黄元吉 著

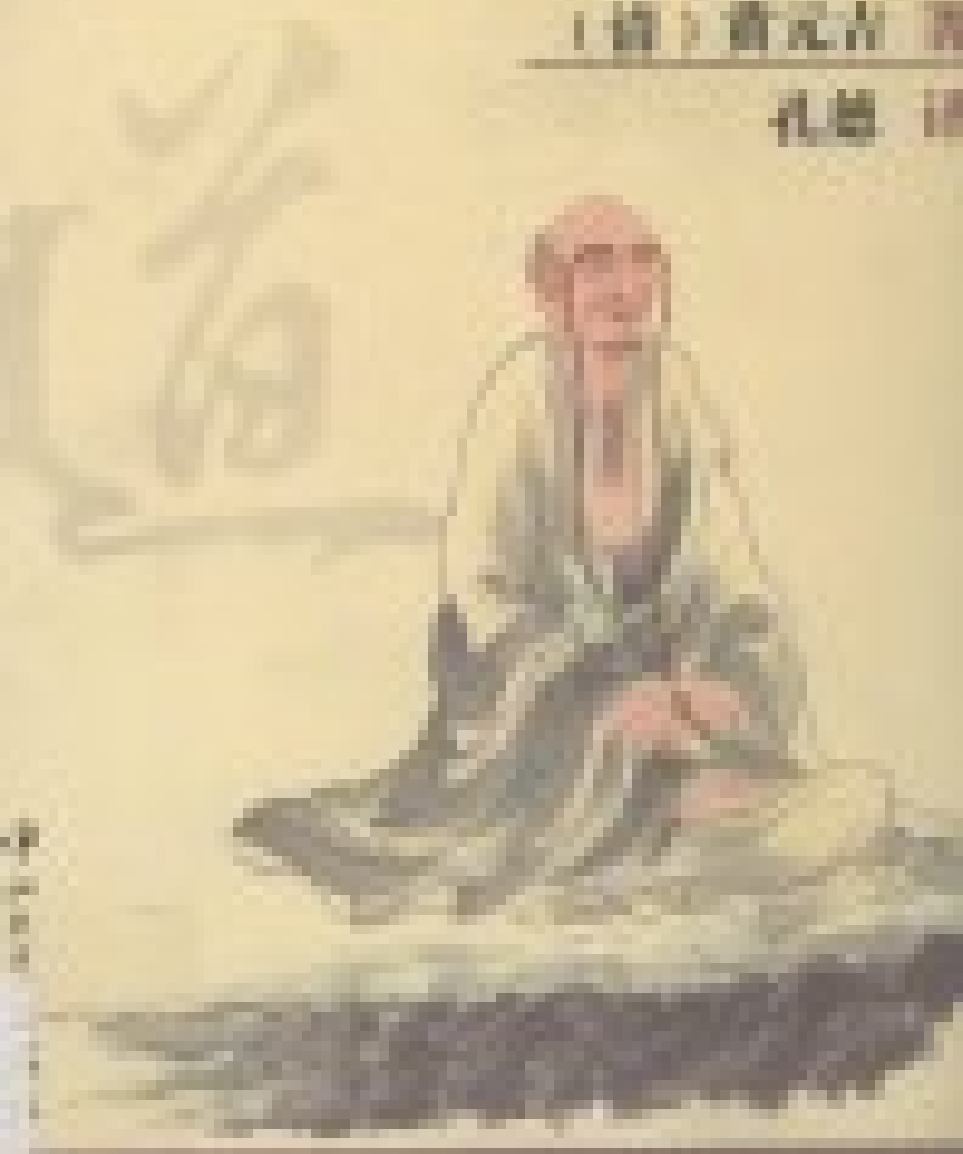
孔德 译



《乐育堂语录》新编

（清）曹元吉 撰

孔德 编



《乐育堂语录》新译

(清) 黄元吉 著

孔德 译



中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

《乐育堂语录》新译/ (清) 黄元吉著; 孔德译. —广州: 中山大学出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 306 - 03449 - 6

I. 乐… II. ①黄…②孔… III. 道教—气功 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 149198 号

出版人: 叶侨健

策划编辑: 丁 俭

责任编辑: 丁 俭

封面设计: 贾 萌

责任校对: 黄展聪

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84111997, 84113349, 84110779

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdebs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格: 880mm × 1230mm 1/32 19 印张 490 千字

版次印次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 2500 册 定 价: 48.00 元

本书如发现因印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

陈撷宁仙学箴言

学理——重研究不重崇拜
功夫——尚实践不尚空谈
思想——要积极不要消极
精神——图自立不图依赖
能力——宜团结不宜分散
事业——贵创造不贵模仿
幸福——讲生前不讲死后
信仰——凭实验不凭经典
处世——是长存不是速朽
出世——在超脱不在皈依

孔德仙学纲领

以天人合一的大道哲学为信仰
以广采博收的真理通融为胸怀
以唯象唯存的客观态度为前提
以灵活变通的自主精神为动力
以积极乐观的社会责任为进阶
以文明道德的思想情操为素养
以性命双修的自身实践为验证
以文武动静的综合修炼为方法
以人己共渡的操持举动为品德
以长生久视的生命永存为目标
以人类身心的全面升华为理想

前 言

乍听《乐育堂语录》书名，会让人觉得是一般劝善之类书籍，这也正是此书以前少被人注意的原因所在。当然，应该说，这是常人知识僵狭所导致的错误，并不是书名本身有什么不当。

《乐育堂语录》是一部丹经著作，是清朝道咸年间（1841—1860年）黄元吉先生为门下弟子在“乐育堂”讲解的丹法，其间经历十余年。后来，弟子们将其语录汇编成册，分为四卷，取名《乐育堂语录》。

中国道教历代之丹经，可谓汗牛充栋。其中门派林立，各有各的说法，且几乎尽是隐语譬词，让一般缺乏明师指导的求道者往往一生陷入无可奈何、抱憾终生的迷茫之中。

《乐育堂语录》可谓是历代丹经中罕见的通俗著作。然而，它的真正价值决不仅仅是通俗而已，而在于明示大道真传，并且将丹道修炼付诸于学者社会生活实践当中，不回避现实生活，不尚空谈，立竿乃能见影。这可以说才是它真正的不凡价值。近代道教仙学的开拓者、原中国道教协会会长陈撄宁先生（1880—1969年），曾对黄元吉《乐育堂语录》等丹经著作给予了极高的评价。他认为，陈希夷、邵康节、黄元吉一派的丹法乃为修道的上乘法门。例如，“玄关一窍”，是历来丹家不传之秘，而且道家旁门甚多，对“玄关一窍”又有许多不同的说法。不知“玄关一窍”，修道难得登堂入室；错认“玄关一窍”，又会使人误入歧途。可《乐育堂语录》则对“玄关一窍”针指明示，一言中的。所以陈撄宁先生认为：“学者能将（此派）玄窍之理论一贯通，玄窍之工夫般般实验，何患不能缩天地于壶中，运阴阳于掌中。功成证果，可与三清元始并驾齐驱，岂区区玉液、金

液、长生、尸解之说所能尽其量哉！”这样的评价，就笔者眼光来看，是一点也不过分的。正因为笔者也对《乐育堂语录》推崇备至，认为它对当今自学丹功者有着普遍的拨云见日的指导作用，故不揣浅陋为之注释。

或者读者问，前言《乐育堂语录》为通俗之作，又何必为之注？这在于，我们说它通俗，一是指它避免了隐语的障碍，二是和涩奥的古文言文相对而言。但它毕竟用的是古代语言和术语，与现代白话文和现代文化尚有距离。不加以注释，不渗进一些现代科学知识，对于今天大多数练功者仍是有一些困难的。

笔者作注释，断不敢言自己就已实修实证到该丹法的上乘功夫。至于敢于作注，无非就像科学家造了一艘登月飞船，以前的宇航员们多次乘坐飞船上过月球，现在笔者也坐上了这艘飞船，由于发射成功，笔者已离开地球，正向着预定目标——月球前进，那路线是明确无误的。所以，我就在途中的坐舱里通过无线电，向下一批自愿登月者介绍着登月的经过和知识。如此而已。笔者相信，当今修习丹功者中，精通黄元吉丹法者大有人在，比笔者功夫高者不乏其人。他们不来作注释，自有他们的原因。笔者不忍华夏之国粹湮灭，又欲扬起陈撷宁先生所倡导的仙学之大旗，为人类做一点绵薄之益事，人已共渡，也可了却生平之愿。今后凡能做的，仍将如此去做。

但要向读者说明一点，功夫是实修实证之事，需要时间和精力，故笔者愿以业余时间和精力进行有关著述，以饗读者，而无法对读者随时提出特殊、单独的疑难问题予以解答。此请见谅。实际上，只要读者用心去读本书，结合实践，反复体悟，笔者著所披露的见解都易懂易学，用不着繁问。

这里还需向读者提示的是，《乐育堂语录》是黄元吉先生回答门下弟子的论述记录。因此，一是有些相同问题，由于弟子们各自的条件不同，故回答的方式不尽相同；二是由于时间的跨度

大，故某一问题，随着弟子们实修实证的深入，前后的回答有着理论上的浅深之分。这些情况，建议读者在阅读时应根据自己练功现状与今后实践，将某一关键问题的不同阐述方法作出归类，反复领悟、实践，必将大有好处。前人学作诗，有个说法叫“熟读唐诗三百首，不会作诗也会偷”。笔者以为，对于学习内丹功的人来说，伴随练功实践，能将《乐育堂语录》细细读上千百遍，不成“天仙”、“地仙”，也许成为“人仙”不会有问题。

还有一点也要说明，在作注释时，笔者为了提示并方便读者领会，对《乐育堂语录》中的段落主题内容加了标题，使人触题知义，便于加深印象和归类对照。

最后谈谈黄元吉其人。

据《乐育堂语录·原跋》记述：黄元吉先生是元代人，与张三丰有师承关系，《张三丰集》中列有黄元吉之名；黄元吉遁形隐迹，直到清朝道咸之年“而犹聚徒讲学”，是鉴于“世衰道微，人心陷溺，非阐明性命之学，无以唤醒群迷”；黄元吉“历时几千载”。以此说，黄元吉在世之寿虽非千岁，却也有五六百年。笔者查手头所藏的由汪锡龄（梦九）于清朝雍正元年（1723）作序、李西月（涵虚）重编、民国十五年（1926）仲春上海中原书局印行的《三丰全书》，《隐鉴》中仅有王原吉、沈元吉之名，其事迹均与黄元吉不符。全书其他内容亦未提及黄元吉。此或属笔者阅之不详，或为《三丰全书》版本不一而记叙各有出入，或为《乐育堂语录·原跋》所记另有出处。但查阅《中华道教大辞典》（中国社会科学出版社，1995年版），记有元代黄元吉，乃净明道传人，生平较详。但清代亦有黄元吉，但无生平记载。或两者所记均为一入，限于笔者之浅识，不敢妄断。此著成于道咸年间，某些引言颇合当时年代，据此断言黄元吉为清代人当不为错。古之仙人之寿，住世千百年不去的记载颇

多。所记是真是假，它既是方外之士的实践问题，也是现在和将来生命科学值得研究探讨的问题。妄信妄疑，皆属无知。今无练功之人可多用心于丹功实践，大可不必与人在仙家寿命之上多作争论。

孔 德

1995年9月随笔于武当山下

乐育堂语录·序一

【原文】

予笥中旧有《乐育堂语录》节本，以为寻常劝世文，初不甚厝意。有请印流通者，姑许俟异日考订，犹淡漠置之也。壬申夏，柳君云亭自蜀归，得原本二册，求予审定者再，亦因从胜，未汲汲从事。已而至同德堂，见曲君月川案上有此书，且告予曰“甚善”。予信手翻阅，其首卷论阳生之道，甚惬予心。其言曰：“阳生之道，不外无思无虑而来。即如贞女烈妇，惟义是从，设有祸起非常，原捐躯以殉难。此真正阳生也。不然，何以百折不回若是耶？由是推之，举凡日用常行，一切善事义举，做到恰好至当，不无欢欣鼓舞之情，此皆阳生之候。又或读书诵诗，忽然私欲尽去，一灵独存，此亦阳生之一端也。又或朋友聚谈，相契开怀，忽然阳气飞腾，真机勃发，此亦阳生之一道也。更于琴棋书画，渔樵耕读，果能顺其自然，本乎天性，无所求亦无所欲，未有不优游自得，消遣忘情者，此皆阳生之象也。总要一动即觉，一觉即收，庶几神无外慕，气有余妍，而丹药不难于生长，胎婴何愁不壮旺！尤要知人，有阳则生，无阳则死。从此悟得，方知阳即道，道即应无自然。子思子谓‘道也者，不可须臾离也’。其即此收敛阳光，不许一毫渗漏之说欤！诸子卓有见地，吾故以铺天匝地，亘古历今真正元阳无时无处而不有者示之。若以此示初学人，反使无路入门”云云。诸如所言，是诚洞见道源，不同小家之论。绝非死于句下，人云亦云者可比。尤非未得师传，妄加测度者所能梦见。于是更览其余，头头是道，恨相见之晚。丑闻孙海波言：吾师述古老人，谓此书谈工太明显，不可泛传。则其价值已可概见。爰为校勘终篇，晤柳君陈其内容。柳

君乃釀金若千元会手民，囑鄙为序，特视其因缘如此。抑予闻古之大德访道求师，往往尽弃家财，抛别妻子，负笈万里，跋涉数十年，而不一遇。即遇又必服劳甚久，折磨备至，而所传不过一二言，服膺久之，乃恍然有得。所谓得一万毕者如此；一百十千，愚明柔强者如此；访道、闻道、行道之难又如此。乃或不然，不须挚敬，不须通求，不须服劳，不须久待，不须北面称弟子，而彼得道高人，将毕生心血无上天机合盘托出。笔之于书，付之剞劂。人赠一本，则或束之高阁，或计较毫毛之价值，不肯购求而失之交臂；或以所值甚廉而走马观花，当面错过者，又比比也。是以易得则易失，久成乃久安。古云此事“至玄至妙”、“忧君福薄难消”。又云“无因之果，事所必无”。以今人之认假不认真，见小而忘大也，予之所不能已于言者也。抑又闻之：鸡之于食，三五粒则抵隙尽啄而甘之，多则狼籍满地。猿之攫梁也，空人之田，而腋下所怀者一二。学道者之不在多食亦如是也。夫今人之聪明精力几何？人事之奔波奚若？过降百年，老将智而毫继之。一诀一法，皆可成真。其速务其当务之急，择一善而约守之，简炼以为揣摩。火始燃，泉始达，扩而充之不可胜用也。其勿效彼鸡与猿之多取而无当。是又予介绍此书于阅者之微也。是为序。

癸酉夏四月 西昌果圆居士敬撰

【译文】

在我的书箱里以前放有一套《乐育堂语录》节选本，我以为那大约只是通常的劝世人向善的文章，当初对它不以为然。曾有人愿意借去印刷发行，广为流世，我就答应他们说，等我日后加以考证了再说。这其实也是应付，原因在于没有引起我的重视。去年夏天，柳云亭先生从四川回来，得到该书的原本二册，再三请我帮助审定，我再以为这不过是琐碎小事，而没有积极地

进行该书审定工作。后来到同德堂（按：乐育堂、同德堂，均系清代民间居士从事修养的场所。有的富家以家置堂，也有的为善士们捐资兴建的集体场所）见曲月川先生的书案上也放有此书，他告诉我说：“这是一部极好的丹经。”我便信手翻阅。该书的首卷谈论阳生之道，理辟言精，不禁令人拍手称绝。其中说道：“阳生之道并不神秘，不外乎从无思无虑中得到。譬如说，一个贞节烈女，忠贞于她心爱的丈夫，一旦遇到流氓调戏，宁可身死也不屈从；又譬如忠臣烈士，除遵循‘义’外，不会屈节，遇到外敌入侵和奸佞迫害，宁可捐躯殉难，也不会留下偷生损义的骂名。这些都是真正的阳生之象。不然，为什么能做到百折不回呢！由此类推，人生日常所接触到的事物，凡属善良正义的行为，又能做到恰好得当，使自己感到心情畅快，这都是阳生的时候。譬如说，你读书咏诗，忽然没有一点私欲，心境唯有空灵独存，这也是阳生的一种表现；朋友之间在一起高谈阔论，谈到相互默契的高尚之处，忽然有一种激情勃发，阳气飞腾其间，这也是阳生的一种表现。可以说，于琴棋书画、渔樵耕读的各类有益身心的事物中，当顺乎自然出乎天性、无所求也无所欲、心情畅爽、超然物外的时候，这都统属阳生现象。在这种时刻，要做到一动即觉、一觉即收，使神不再外泄，而气蕴含于身。这样，丹药就不难生长，仙胎圣婴何愁不能壮旺！尤其要懂得生命的道理：有阳则生，无阳则死。懂得人的生命的这个道理，才可能悟知阳就是道，道就是虚无自然。孔子的学生子思说：“道这个现象，一时一刻也不能离的。”这实际是说，阳生之时即收敛阳光，不能让它有一丝一毫渗漏啊！孔门这些学问家都是卓有见地而发议论，所以我就特意以铺天盖地、从古到今一直不断的真正元阳无处不有而明示大家。当然，道理虽如此之简单，若将这简单的道理告诉一个初学者，反会使他感到入门无路。可能会将他自己的本来面目，即随时可能生发的阳机也窒塞住了。

以上这些言论，确实是洞见了道的本源，不同于小家之论。也绝非是那些在古人文章后边犯教条主义、本本主义、形式主义错误和人云亦云者可比。尤其也不像那些未得明师真传而乱加猜测者所能梦想得到的。所以我看了首卷，紧接着又看下卷，书中说得头头是道，令人有相见恨晚之感。此阶段又听孙海波说：“我的老师述古老人说，《乐育堂语录》这部书，讲丹功讲得太露，这样的书传出去会泄露天机的。”从此话中可以看到该书的价值。于是，这就从头至尾为该书进行了校勘工作，并再找柳云亭先生陈述该书内容。柳先生即凑了几千元钱交付印坊刻版印刷，并嘱我写序，特将这段经过的因缘写在序里。

我经常听说，古代的大修行家为了访道求师往往不惜倾家荡产，抛妻弃子，背着行囊，跋山涉水，万里寻访，而数十年难得一遇。即使寻访到老师，又要恭恭敬敬干很长时间辛苦的杂务，历尽折磨，老师方肯传他，而传他的也不过是三言两语的口诀，非得久而久之苦苦练功，才有领悟和收获。这就是所谓的“得其一，万事毕”。再多的弟子，不管聪明愚笨、柔弱刚强，均是如此。访道、闻道、行道的艰难也大都是如此吧。但《乐育堂语录》是截然不同的，它不需要恭敬挚礼，不需要万里访求，不需要历尽艰辛，不需要久久等待，不需要磕头拜师，而得道高人就将毕生心血、无上天机为你和盘托出。

可以预料，今将此刻版印出，如果免费相赠与人，则得书者很可能会束之高阁；如果标价出售，有些人会因计较价格的分毫毫而不购买，会使机缘当面错过，或者又认为价格便宜，买回后走马观花翻一翻，随后忘掉。这些人是肯定不会少的。这就叫做易得也易失，久成乃久安。古人说此事“至玄至妙，可惜福薄之人难消”。又说“没有因缘的成果，在人间事中是没有的”。以当今之世道，人们认假不认真，见小而忘大，这样的情况使我简直难以一一例举。我又听人们经常这样说：鸡子啄食，地上仅

有三五粒粮食，它会把这些粒粮食啄得干干净净。如果粮食太多，它则会乱啄，啄得满地都是；又比如猴子到地里偷苞谷，它能将满地长的苞谷都扳倒，结果它腋下也只挟了一两穗而去。学道者不在于多贪，也是这个道理。今生今世之人，智慧和精力又有多少呢？人事的奔波又何时是尽头呢？百年时光，眨眼过去，等老了明白，而临近死亡的暮年又来到身边。所以，学道不宜多贪，一诀一法，皆可成真。最当紧的就是对于眼前，必须选择适当的方法规范自己，坚持不懈地去做，以简练贯彻始终。熊熊烈火始于当初的星星之火，滔滔的江河来源于山涧涓涓细流。这说明积累和扩充的意义是有无限价值的，切不要像鸡啄粮食、猴偷苞谷一样贪多反而无益。这是我将此书介绍给读者的又一层微薄之意，引以为序。

(落款略)

【点评】

这篇序言写得好，确是寓良苦之心于真情实感之中。但笔者以为，正因为“易得最易失”之故，所以古之传道者要让弟子经历千辛万苦，以使其知道三言两语的真诀是难得的，于是弟子才会下真工夫。黄元吉传弟子，虽言是普度，然而所收弟子也极有限，并非真正能普度。直到弟子辑其语录，编辑成书，才表现出普度之愿望。但愿望归愿望，就连作序者尚有失之交臂的情况，一些庸庸学功者何尝不会重蹈覆辙！再者，黄元吉讲丹法，前后历时十余年，也不会一开始就将全部奥妙和盘托出。这倒不是他有意如此，而是指学人功夫不到，患得患失，说也无益。所以，今天能得阅《乐育堂语录》的读者，可谓万幸。如果不予句句珍惜、字字审悟，而是不以为然、当面错过，那么待时日已久忽然反悔，恐怕顿足捶胸也难挽回宝贵的时间和机遇。

乐育堂语录·序二

【原文】

予素日好印善书。力之所及，或独任，或襄助，必成之而后快。十年来，滥竽佛门，丁时多乱，恒自愧碌碌无所表见。重以师恩浩大，提挈有加，图报之心，不能自己。鉴我同人用功多年，成效尚鲜，真善知识复不易得。间有质疑问难，辄弗克应病施药，切理后心。缘是望洋兴叹，赧赧中道者有之。譬如关心农事者只知下种，不解耰耨，奚望苗而秀，秀而实？壬申岁，于无意中得《乐育堂语录》一书。微窥为道言，莫决纯疵。质之果国居士，审定曰正宗。爱付手民，以饷同道。至于书中内容，览者自悉，且果国居士序已微发之，兹并赘。

癸酉夏柳昌年云亭氏序

【译文】

我平时最喜欢自费印行一些劝人向善的书籍。只要能力许可，或是独处出资印行，或是赞助别人印行，只要达到了目的，我就感到愉快。回顾十年来，我滥竽充数的信仰佛教，没有得到真谛，而青年时代社会又多动乱，因此常常自愧自己碌碌无为。但我的师父待我恩重如山，对我的教导比别人多得多。这样，我的报答之心，一日比一日强烈。有鉴于我的同道们多年练功，而成效并不显著，这都因为真正的知识难以得到的缘故。其间有些疑难问题，总是达不到对症下药、切中要害的满意答案。所以，往往望洋兴叹，半途而废。这就像农夫种庄稼，只知道播下种子，却不知道应该怎样施肥锄草，又哪能指望禾苗壮旺、庄稼丰

收呢？去年，于无意之中得到《乐育堂语录》一书，初步判断它是道书，但无法辨别优劣。询问果国居士，蒙他审阅后说是正宗道书。于是我便筹资付印，以享同道。至于书中的内容，读者看后便知，而且果国居士在序里也有初步评价，不用多说。此算对序的一个补充。

(落款略)