

# 樂育堂語錄

【清】黃元吉◎原著 蔣門馬◎點校

黃信陽 主編

【中國道教丹道修煉系列叢書】



 宗教文化出版社

【中國道教丹道修煉系列叢書】

黃信陽 主編

樂育堂語錄

【清】黃元吉◎原著 蔣門馬◎點校



NLIC2970826267



宗教文化出版社

圖書在版編目(CIP)數據

樂育堂語錄/(清)黃元吉著. --北京:宗教文化出版社,2011

(中國道教丹道修煉系列叢書)

ISBN 978-7-80254-395-9

I. ①樂… II. ①黃… III. ①道教-氣功 IV. ①R214

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2012)第 119684 號

## 樂育堂語錄

(清)黃元吉 著 蔣門馬 點校

---

出版發行：宗教文化出版社

地 址：北京市西城區后海北沿 44 號 (100009)

電 話：64095215(發行部) 64095210(編輯部)

責任編輯：張越宏(yuehong5151@163.com)

印 刷：北京柯藍博泰印務有限公司

版權專有 不得翻印

版本記錄：880×1230 毫米 32 開本 13.5 印張 300 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

書 號：ISBN 978-7-80254-395-9

定 價：39.00 圓

---

## 總序

東漢桓帝時，張陵創立道教，以神仙信仰為核心內容，以得道成仙為終極目標。千百年來，道教徒為了實現這一理想，形成了一系列修道成仙的方法，這就是道教的外丹修煉和內丹修煉，以及其他各種治病養生的方法。外丹是以天然的礦物為基礎，通過燒煉提取其中所蘊含的先天一炁，轉製成可以服食的丹藥；由於其煉製條件難以達到，且易致中毒，唐以後就乏人問津了。內丹是以人體為鼎鑪，通過人體內精炁神的鍛煉，由後天而返還至先天，以先天而煉化後天，脫去凡質而成仙；因為內丹修煉相對易於實行，唐以後就廣為流行。

內丹修煉最先興起的是鍾呂派，衍生南派、北派、中派、東派、西派、三丰派、伍柳派、千峰派、女丹派等近百箇門派，修煉的主要丹經有《鍾呂傳道集》《靈寶畢法》《入藥鏡》《參同契》《悟真篇》《白玉蟾全集》《方壺外史》《五篇靈文》《大丹直指》《道竅談》《金丹大要》《張三丰全書》《呂祖全書》《性命圭旨》《伍柳仙宗》《中和集》《規中指南》《樂育堂語錄》《唱道真言》《孫不二女丹次第詩》等近千種。雖然道教丹道法派林立，道書丹經卷帙浩繁，但內丹功法仍然有規可循，有矩可蹈。道教修煉是一箇去除人體陰質、還就純陽之體的過程，不外乎煉己築基，煉精化炁，煉炁化神，煉神還虛，煉虛合道。道教修煉的根本就是清靜其身心，以老子《道德經》“致虛極，守靜篤”

爲圭臬。修道人不是脫離人事，沒有思想意念，完全無知，而是“真常須應物，應物要不迷”，事來則應，事去不留，則“真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣”。在至清至靜至虛的境界中，人體內產生自然反應，促進生理心理的自我調節，致使體內純淨平衡，生理心理都得到升華。

修煉的理論雖然一致，但由於每箇人的身體素質和所處環境有所不同，因而在方法上也有相應的變化，這就是道教丹道法派林立的緣故。有鑒於此，我們將歷史上道教內丹法派的經典著作，收集整理，點校出版，供廣大內丹愛好者研究和學習。

道教修煉，內功外行，缺一不可。外行就是慈心於物，濟世度人，積功累德。呂祖說“蓬萊路，仗三千行滿，獨步雲歸”。落實到現實社會生活中，一箇修煉丹道的人，一定忠於家庭，孝於雙親，和於友鄰，有益於國家，有益於社會。這也是我們編輯這套《中國道教丹道修煉系列叢書》的宗旨所在。

黃信陽

二〇〇三年五月序於北京

二〇一〇年十月修訂

## 前 言

黃元吉，名裳，字元吉，江西省豐城人，生平不詳，清光緒年間曾於四川省富順縣樂育堂傳道講學，著有《道德經註釋》（1886年木刻初版，1920年江起鯤重刊時改名《道德經講義》，1960年蕭天石據以影印時又改作《道德經精義》。蔣門馬校注《道德經註釋》，中華書局2012年出版）、《道門語要》、《玄宗口訣》、《醒心經註》、《求心經註》。其指導入門弟子修煉道家內丹養生法的精密工夫、細微火候，由門下弟子筆錄編纂成《樂育堂語錄》留傳於世。《玄宗口訣》、《醒心經註》、《求心經註》三書，至今搜覓不得。

被道教界譽為“當代太上老君”的陳撻寧說：“讀者須知，儒家缺點就是把人事看得太重，畢世講究做人的方法，沒有了期。設若一旦我們感覺人生若夢，人壽短促，人之能力薄弱，人之範圍窄狹，生不願意做人，死不願意做鬼，既不欲為肉體所拘，又不甘偕肉體同歸於盡，是必求超人之學術，然後纔能達到我們之目的。此等超人學術，求之儒家，頗不易得。當年孔子贊《易》，亦深悉此中玄妙，但是他對於門弟子不肯顯言，除顏、曾而外，得傳者甚少，因此後來儒家僅知世間法，而不知出世法。止有山林隱逸之士，如陳希夷（陳搏）、邵康節（邵雍）輩，尚私相授受耳。黃元吉先生所傳之道，就是此一派。”（口訣鉤玄錄第三章第二節）

黃元吉自言：“吾師當年學道，還不是家人父子夫妻

羈絆縈回不能一時斬斷？常將日月已逝一想，不由人不著忙，於是割不斷的亦且割去，因而一心一德，得成金玉之丹。”（卷五段六）“吾師金液已還，回想當年修道，還不是一步一步積累而上？”（卷二段二十六）“吾師丹還金液，脫却輪迴之苦。”（卷三段十）黃元吉完成了金液大還丹，實證天仙境界，因此無論他的著作，還是語錄，都非同尋常。

其所著《道德經註釋》一書，道學大家蕭天石以為：“黃元吉先生本書……暢述玄祕，大露宗風，舉往聖之所不洩者而洩之，盡往聖之所不傳者而傳之。”“衡情而論，確為《道德經》解本中之不朽名著，而無論道家儒家，皆可奉為無上聖經，視作修聖修仙之不二法門也。”（《道德經精義例言》）

富順李宗吾說：“四川講靜功的派別很多……其中講靜功的一書，名為《樂育堂語錄》，是豐城黃元吉來川講道時所著，各派講靜功的人都奉為天書。”（《厚黑學大全》，中國經濟出版社，1995年，第232頁）

《樂育堂語錄》，諸家序中都有非常高的評價。蕭天石《樂育堂語錄序》說：“《樂育堂語錄》一書，雖為道籍，實可視為三教真傳之要典。……千古丹經，不病於偏執枯滯，即病於玄奧幽眇，不隱於龍虎鉛汞，即遁於坎離水火，使讀者不窮畢生之精力，即難得融會貫通，不獲明師之指點，即難得心領神會。本書則一掃此弊，既極明白簡易，復能暢發宗風，對於行工次第亦復程序粲然，不但為道家登真之捷徑，且亦為儒家入聖之坦途，釋家作佛之不二法門也，融三教於一鑪，誠名山巨著也。”樂育堂弟子《黃元吉先生語錄序》說：“《語錄》一書，黃元吉先生於樂

育堂傳授心法，原未敢輕洩之書也。”果圓《樂育堂語錄序》說：“述古老人謂：此書談工太明顯，不可泛傳。”受業弟子《樂育堂語錄序》說：“先生慨然曰：此中天機畢露，妄傳匪人，天律所禁。”（卷五）然而正如陳櫻寧所說的：“余細察黃元吉先生所傳《講義》、《語錄》二書，皆當時黃先生口授，而門弟子筆錄，其初意本不要著書傳世，故其書無次序先後，無綱領條目，東鱗西爪，不易貫串，而且文筆亦不整齊，煩冗瑣屑處甚多，雖有最上乘修煉口訣包含在內，但初學觀之，亦難領會。”（口訣鉤玄錄第二章）

對於黃元吉的丹法，陳櫻寧評論說：“道家南北兩派各走極端，而實行皆有困難，其勢不能普及。惟有陳希夷、邵康節一派，最便於學者。黃元吉先生所講，即是此派，亦即頓（圓頓，陳櫻寧道名）所私淑而且樂為介紹者。”（覆濟南財政局楊少臣君）“天元丹法證明‘先天一氣從虛無中來’之語決非欺人者，但其入手法門亦有上中下三等，故見效之快慢、用功之巧拙，遂由此而分。伍柳一派不是上乘，惟李清庵、陳虛白、黃元吉諸公庶幾近之。”（答江蘇如皋知省廬（十七節六目））“天元丹法，可看黃元吉先生所著《道德經講義》並《樂育堂語錄》，二書已足應用，不必他求矣。”（答海上白雲觀逍遙散人）“此二書雖曾經好道之士捐貲刊印，惜流傳不廣，甚難購置。至於坊間通行之道書，名目雖多，然言理者不言訣，言訣者不言理，學者觀之，或感覺空泛無入手處，或執著死法而不知變化，以致皓首無成。故黃先生昔日教人，理與訣並重。學者先明其理，而後知其訣乃無上妙訣，與旁門小術不同；既知其訣，更能悟其理乃一貫真理，與空談泛論不同，余所以亟為介紹於今世好道之



士。”（口訣鉤玄錄第一章）

黃元吉道成之後，雲遊各地，拔度有緣。《樂育堂語錄》記載了黃元吉的自述：“吾師往來蜀郡，見世人非役志於富貴功名，即馳情於酒色財氣，吾心甚是憐憫。獨奈何有心拔度，而彼竟不知返也，且不惟不肯受度，反嘖有煩言，謂吾道為奇怪。噫！如此其人，吾雖有十分哀憐之意，而亦未如之何也矣！”（卷一段三）《道德經註釋序》又述：“恭逢盛世，天下又安，適遇名山道友談玄說妙，予竊聽久之，實非空談者流，徒來口耳之用，因得與於其際。羣尊予以師席，故日夜講論《道德》一經，以為修身立德之證，不覺連篇累牘。”因此黃元吉留在四川省富順縣，開館授徒，首撰《道德經註釋》。

據受業弟子等《樂育堂語錄序》：“樂育堂，先生之館名也。自甲戌來茲設帳，至癸未始行解館。其間語錄甚繁，今纂其切要者，附於《註釋》之後。”（卷五）又據《道德經註釋序》落款：“元吉黃裳自序。光緒十年孟冬月穀旦。”光緒十年為甲申，公元一八八四年，因此可斷定癸未即光緒九年，公元一八八三年，甲戌當為同治十三年，公元一八七四年。由此可知，黃元吉於一八七四年至一八八三年間，在樂育堂授徒講學。然實際講學時間，恐不止此十年。據樂育堂弟子等《黃元吉先生語錄序》：“先生自豐城應運而來，設帳於茲十有餘載。”又《樂育堂語錄》黃元吉自述：“吾振鐸此山已經十餘年”（卷三段十六），“吾師此山設教十有餘年，至今門前桃李枝枝競秀，真不枉吾一番辛苦。顧其間弟子不一，有了悟大道根源，跳出紅塵，高登清靈之府者，吾師所以去而復來，往返不厭也。”（卷四段十六）三

說相合，黃元吉於一八八三年解館後，必當“去而復來”，繼續講學，因此時間上合計“十有餘年”，這樣先有《道德經註釋》三卷及《樂育堂語錄》一卷（即本書語錄第五卷）的合刊本，後有《樂育堂語錄》四卷本，亦就順理成章了。

《樂育堂語錄》記載：“先生曰：曩者新開道德之場，日授精微之蘊，原欲及門諸子，悉由粗入細，自淺企深，直達天人之奧，解脫生死之門，豈非吾所甚樂？無如大道玄微，仙階甚遠，非有根基者不能直下承擔，非有功德者不能了然醒悟。”（卷五段三十）黃元吉自述：“吾師所收弟子已不乏人，至今傳二步者，尚無幾許。”（卷五段七）“吾師此山設教，其得吾真傳者僅有數人，人才之難[得]如此！孟子曰：‘得天下英才而教育之，三樂也。’吾深信其語矣。”（卷三段一）

黃元吉離開樂育堂後，不知所終。

在本書的點校過程中，大連市于建軍先生贈閱《樂育堂語錄》木刻四卷本複印件，武漢市彭偉先生借閱木刻原版《道德經註釋》和《樂育堂語錄》合刊四卷本，黃信陽、洪碩峰、李麗涼、郭惠文、薛嘉弢、周全彬、趙洪喜、滕樹軍、祁至峰、蕭明華、蔣瀟逸、周亞琴，責任編輯張越宏，都在不同方面提供支持和幫助。對於上述諸君的雅情高誼，謹在此表示衷心的感謝！

庚寅年仲冬 蔣門馬

白雲深處人家(www.byscrj.cn/jmm)

## 點校說明

《樂育堂語錄》全五卷，見有北京天華館四卷本（影印於《藏外道書》第二十五冊）、香港正德公司五卷本、上海古籍出版社一九九〇年版五卷本、台灣自由出版社五卷本（《道藏精華》第六集之五，影印於《道書集成》第四十八冊）、成都丁公祠一九六三年重刊四卷本、道教協會內部流通四卷本等。以上各種版本卷四末皆有龍騰劍跋。香港正德版、上海古籍版、自由出版社版，其實是同一版本，前四卷有相同眉批，有王道源弁言、韓佛果序、龍騰劍跋，據稱為泰國贊化宮本；第五卷（原書不標卷第），據稱為成都二仙庵刻本。北京天華館四卷本為果圓居士重刊本，有果圓序、柳雲亭序、龍騰劍跋，且眉批與上述版本不同。道協內部流通四卷本，係據天華館本重刊，無眉批。成都丁公祠重刊四卷本，滌石子題籤，吳石存堅仲、周培均其相、盛光偉樹人、方于彬頡雲同校，有龍騰劍跋，無眉批。另有大連市于建軍先生提供的木刻四卷本，缺第二卷，只有弟子序，無其他序跋，無眉批，無刊刻時間及其他相關信息；今以此為底本，參校以上各版本。第二卷則以天華館本為底本。第五卷另見有《道德經註釋》和《樂育堂語錄》合刊的一八八六年木刻四卷本之卷四，與上述版本不同，有受業弟子等《樂育堂語錄序》；第五卷即以此為底本。各段依照內容大意，加上相應的標題，以便查閱。

附錄：黃元吉《道門語要》，青華老人《唱道真言》。

《道門語要》，見有《道藏精華》本(第二集之三)、上海愷自邇路明善書局藏板、北京天華館藏版(影印於《藏外道書》第二十六冊)，以上皆有果圓按語，係出同一版本；卷末原皆附錄有詩詞五首，顯非黃元吉手筆，今不錄。

《唱道真言》，青華老人傳，鶴臞子錄，為道家內丹養生理論極深研幾的第一聖經，完全在心性修養上立論，理論精深圓通，透徹明白，黃元吉屢有引用，並可與黃元吉的丹法互相發明。今以《重刊道藏輯要·斗集》本(影印於《藏外道書》第十冊、《道書集成》第四十八冊)為底本，參校山東濟南后宰門滋文石印局癸亥年重印本、光緒十三年李樂元重刊本、守一子丁福保編《道藏精華錄》守一子校正本(浙江古籍出版社一九九〇年，亦見於《道藏精華》第一集之二)。

此次點校，務以存《樂育堂語錄》之真，因此刪除了2003年簡體版《道德經講義 樂育堂語錄》中所有引伸發揮的注解，各家眉批亦皆不收錄，以免紛擾。凡底本不誤而校本誤者，不出校記。底本文字有明顯譌誤而無關緊要者，徑據校本改正，如：“雜沓”改作“雜沓”，“合璧”改作“合璧”，“不可慎與”改作“可不慎與”，“岑景”改作“景岑”，“十夜胎圓”改作“十月胎圓”，“汨沒”改作“汨沒”，“閩闢”改作“闔闢”之類。引文明顯有誤，徑據原始出處更正，不出校記，如：“勸君修道莫入山”改作“未煉還丹莫入山”，“菩提怎麼長”改作“菩提作麼長”，“震雷振動山頭雨”改作“地雷震動山頭雨”之類。各本異體字、俗體字、正體字等混用，今統一

採用正體字或通行字，不出校記，如：“者個”改作“這箇”，“厯”改作“歷”，“炤”改作“照”，“戾”改作“厄”，“濶”改作“闊”，“橐”改作“橐”，“岩”改作“巖”，“恒”改作“恆”，“疎”改作“疏”，“碍”改作“礙”之類。各本兩字混用，今明確區分，如：“工”與“功”，“才”與“纔”，“舍”與“捨”之類。凡此之類，皆認真查閱各種參考工具書，因無關於身心性命修養，徒增繁瑣紛擾，皆未出校記，謹遵樂育堂弟子所訓：“閱者須體會其意，勿拘執其詞，庶有得於身心；若在筆墨字句間講究，失之遠矣。”

## 目 錄

總 序 .....	黃信陽	1
前 言 .....	蔣門馬	1
點校說明 .....		6
樂育堂語錄 .....	黃元吉	1
黃元吉先生語錄序 .....		2
樂育堂語錄卷一 .....		4
一 矢志修道 .....		4
二 陽生之道 .....		6
三 人生境遇 .....		7
四 先天水火 .....		9
五 明心見性 .....		10
六 玄關一竅 .....		12
七 下手識虛·煉心之道 .....		13
八 外物害道·惜福修煉 .....		15
九 心同太虛 .....		16
十 進火採藥 .....		18
十一 真火凡火 .....		19
十二 安心久坐 .....		21
十三 顧諟上田·神氣周身 .....		23

十四	積功累行・捨財積德	24
十五	玉液煉己	26
十六	玄牝的旨	28
十七	去欲存誠・交媾玄黃	29
十八	火候	31
十九	調和水火・採取烹煉	33
二十	天罡斗柄・進火退符	34
二十一	防火傷丹・始終工法	36
二十二	後天尸氣・先天元氣	37
二十三	虛無一氣	39
二十四	真知靈知	42
二十五	性命雙修	43
二十六	丹道全工	45
二十七	元精元氣元神	47
二十八	火候神息・煉劍鑄鏡	50
二十九	陰陽之氣，太極之理	51
<b>樂育堂語錄卷二</b>		53
一	除欲克念，凝神交氣	53
二	最忌邪火，守拙順應	55
三	煉心伏氣，道在其中	57
四	煉己事大	59
五	有無氣機・神氣之要	61
六	認清元神	62
七	跳出牢籠・得藥火候	63
八	真一之氣	65
九	玄關竅開	67

十 收斂目光・集神玄竅 .....	69
十一 聽息胎息 .....	70
十二 胎息凡息・真意爲主 .....	72
十三 陽生陰含・主翁中鎮 .....	74
十四 聽息法機 .....	76
十五 慎獨・視鼻端・煉精化氣 .....	77
十六 功德・本來人・真鉛 .....	79
十七 真陰真陽・太和元氣 .....	81
十八 內藥外藥・採取河車 .....	82
十九 元神作主・歸真返本 .....	84
二十 煉己於塵俗 .....	85
二十一 虛爲君，陰陽爲臣，意爲使 .....	87
二十二 火符・真意・真陽 .....	88
二十三 真覺真意 .....	90
二十四 氣穴・鼎鑪・持念 .....	91
二十五 煉己修性・水火既濟 .....	93
二十六 真一之氣發生 .....	95
二十七 真空妙有・借假修真 .....	97
二十八 真藥真火・吸舐撮閉・安鑪立鼎 .....	98
二十九 志願金仙・神水神火 .....	100
三十 真一之氣・性命交會產真種 .....	102
<b>樂育堂語錄卷三 .....</b>	<b>104</b>
一 道貴真傳，首務功德 .....	104
二 道合虛無・踏實守中・天心元神 .....	106
三 溫養神火符火 .....	109
四 玄關要訣 .....	110



五 火候藥物 .....	112
六 藥物老嫩・結丹於無 .....	113
七 先有樂地・煉性見性 .....	115
八 行工展竅 .....	117
九 溫養本原・清真藥物 .....	119
十 道卽太極・山根玄膺 .....	121
十一 周天工法 .....	123
十二 志心修道・採取抽添 .....	125
十三 道不輕傳・順受其正 .....	127
十四 河車要訣・道卽在虛 .....	128
十五 生身受氣初・本來人 .....	129
十六 素位而行・隨時覺照 .....	130
十七 陰極陽生・神氣交合 .....	132
十八 養心養氣 .....	134
十九 乾坤交而結丹 .....	135
二十 女子丹法 .....	136
二十一 無上上乘妙道 .....	137
二十二 止念工法 .....	139
二十三 杳杳冥冥，真陽發生 .....	140
二十四 玄關一動仙家種 .....	142
二十五 靜處煉命，動處煉性 .....	143
二十六 返還赤子心・由漸而入 .....	146
<b>樂育堂語錄卷四</b> .....	<b>150</b>
一 築基了性，還丹了命 .....	150
二 煉精化氣 .....	151
三 精生玄關，氣動玄關 .....	153