

氣功·養生叢書

馬濟人主編

樂育堂語錄

(清)黃裳講述

上海古籍出版社

出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功·養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

二

上海古籍出版社 一九八九年四月

題 解

《樂育堂語錄》，清黃元吉於四川富順縣樂育堂講授氣功內丹心法，經弟子記錄整理並經核正而流傳於世者。

黃元吉名裳，生平不詳。《樂育堂語錄》卷一稱張三丰為「張祖」：「張祖六十而始拋家訪道，七十而得遇火龍授訣。」則為張三丰後之道人無誤。其於樂育堂講授時間，一說為道光咸豐年間（一八二一—一八六一），又說即清甲戌至癸未（一八七四—一八八三）。

由於本書屬講課記錄，因此較一般丹書通俗，對諸如一陽生、煉心、煉己、進火採藥、先天後天精氣神、性命雙修等氣功學說闡述較明白。有時結合門徒提問，作提綱挈領的回答。如問為何煉功數十年而「基猶未築者」，答「良由修煉無序，作為不真；以行火採藥，不得真實把柄耳」。而且接着作了細緻的分析，傳授了功法的訣竅。因此本書被近人視為登內丹之真的捷徑。

《樂育堂語錄》有成都二仙庵刻五卷本，鎮江道德分社四卷本，泰國贊化宮、

復圓堂版四卷本等，今所據本係據泰國版重刊補入卷五者。

樂育堂語錄目錄

弁言王道源叙	一
重印樂育堂語錄序 <small>韓佛果序</small>	三
黃元吉先生語錄序 <small>樂育堂弟子等</small>	五
樂育堂語錄卷一	七
樂育堂語錄卷二	五七
樂育堂語錄卷三	一〇七
樂育堂語錄卷四	一五三
重刊樂育堂語錄跋 <small>龍騰劍跋</small>	二〇九
樂育堂語錄卷五	二一一

弁言

樂育堂之名。即取孟子樂得英才而教育之一語爲用。其語錄如論孟。然要皆棄徒講學。爲門弟子記載而成。原序謂其理極精深。語却明顯。步步引人入勝。修眞之士。若得此以爲梯航。不難直造上乘。跋語亦云。樸實說理。暢發玄風。誠性學之梯航。命宗之津逮也。余敬讀一過。以爲凡丹經談道。如僧錄畫龍。東露一爪。西露一鱗。仙律森嚴。不能於一篇之內。盡露全相。是以修道之士。必須博覽羣籍。於每一書中。擷取其精英。融會貫通。方可窺其門徑。乃是書四卷。自始至終。直截了當。剴切詳明。實足啓發後進。喚醒塵迷。與古丹經道籍。後先發明。開其鑰。啓其扇。而要言不繁也。學者閱之。慧根者得此。自能解悟。有夙根者。解悟後自能修證。若鈍根人雖得之。亦不能解。卽能解。亦不能修。故此書雖傳。仍俟諸根器之深厚者。立志積功。方可超證也。鎮江紅卍字會馬雲程會長。發心重印。願吾道同修。皆得而讀之。以爲虔修大道之基礎。去歲通函預約。因復者甚鮮而未成。今年上元節後。毅然輸資。先爲刊印。其宏道之心。如此其篤。求之今世。已如鳳毛麟角矣。書將成。囑余序言。因佩其弘毅。遂忘簡陋。而誌其端。太歲在著雍困敦孟陬月濠梁王道源頤仙甫序於鎮江道院第二副母壇光明

亭下
0

繪
育
堂
語
錄

二

重印樂育堂語錄序

窃謂先丹修煉之奧旨。參于河圖洛書。著于陰符龍虎。明于周易卦爻。集大成于道德。黃庭。南華。文始諸經。至漢魏伯陽之參同契。而丹訣奧突之學。燦然備舉。實得先天大道之真傳者也。嗣後鍾呂傳授。南北七真。相繼而興。皆以修煉金丹而証真。道成天上。法留人間矣。惟是時當一次收圓。苟非其人。道不虛行。故前哲所著丹經。如參同悟真等集。雖字字珠璣。句句牟尼。玄圃奇花。美不勝搜。然考其所用鉛汞。龍虎。烏兔。龜蛇。嬰兒。姤女。靈父聖母。無縫塔。無孔笛。無絃琴。種種比喻。類多藏頭露尾。隱語秘辭。其義蘊。其旨深。致使後之學者。如墮入五里霧中。而不知所適從之感。甚而至誤入旁門邪說。盲修瞎煉。因之墮落沈淪者。實繁有徒。是丹經全而丹道晦矣。豈不可惜哉。然余今讀樂育堂語錄。所述黃元吉先生之教授生徒。其所闡明丹道之玄微。則單刀直指。抉發無遺。有以別于前此丹經之所傳。雖曰時代不同。隱顯各異。蓋亦痛人心之陷溺日深。而不忍大道之不明不行也。書中所述。如本來面目。心性真詮。玄關一竅。玄牝之門。先後精氣。戊己刀圭。性命根蒂等之丹頭丹本。以至于採取抽添。葯物老嫩。烹煉文武。溫養沐

裕。由築基得藥。煉已還丹。脫胎神化之程序法則。玄功妙境。無不窮其源委。條析詳明。猶如老吏斷獄。不留餘蘊不已。實爲覺世之靈文。渡人之寶筏也。學者苟能手此一篇。深悟而力行之。以書証己。以己証書。則修性性復。了命命歸。外加功德培養。內果圓成。性命合一。由太極回無極。形神俱妙。與道合真。上應 玉詔。脫凡體而証金仙。白晝飛昇矣。懿矣盛哉。是真功成名遂。大丈夫得志之時也。鎮江紅卮字會會長馬雲程先生。所以印宣此書于前。與夫余小子所以集資重印于後。以爲暮鼓晨鐘。發人深省者。蓋欲普天下之善男子善女人。同登覺岸。共出迷津。人人得道。個個成真也。是爲序。

丙 年十一月望日後學弟子一虛韓佛果序于遷京寄修所

黃元吉先生語錄序

此書發明
先天真象
以繪理繪
影出之誠
補世之奇
資聖域之
聖梯戶航
有修學者
一經細心
參悟定能
豁然貫通
理源序并
然可仰尤
見特長

以後天觀
先天固今
人觀古人
人有古人
又有先天
古人不作
先天恆存

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。今胡爲而公之於世耶。蓋以運際下元。人心奸險已極。世道沉淪愈深。不有人焉。出而講正本清源之學。大道之晦。不知伊於胡底。先生自豐城應運而來。設帳於茲。十有餘載。每於註醒心經。求心經。道德經之餘。輒與及門講究性命雙修之理。天人一貫之原。無一不闡發盡致。意欲造就人材。上爲往聖承道統。下爲後學肇心傳。又何憂至道之不明哉。雖孔孟諸書。亦賅性命之學。然隱而不發。讀者無由會悟也。惟此語錄。理極精深。語却明顯。步步引人入勝。修真之士。若得此以爲梯航。不難直造上乘。以遂吾師普度之意。每篇再三告戒。反復丁寧。足見苦口婆心。其有錄諸友之過者。非不諱也。蓋以人同此病。對劫而當思自新。其有錄諸友之善者。非自誇也。蓋以人皆可爲。返觀而自懷精進。且此語錄無所不言。亦無所不賅。言命功者。見此而得其關竅。講性學者。見此而知所操存。談因果報應者。見此而知重內輕外。修德行仁。其有裨於人心風俗。非淺鮮也。但所教弟子多人。來學早遲不一。修其間請問。多同所答。遂不無重複之語。閱者須會其意。勿拘執其詞。庶有得於身心。若在筆墨字句間講究。失之遠矣。或曰。此書天機畢露。未可輕

去科舉備
念樂不正
帶歌溫榮
元神於淡
定再進溫
榮虛空於
寂定

傳。豈知剝極必復。窮極必返。斯亦氣運之常。無足怪也。況此時不急講明。將來運轉上元。又誰爲聖賢扶道脈乎。予等纂集語錄。非好事也。不得已也。伏冀繼起有人。同闡三教大道。庶不負吾師金針盡度之意也。茲值書成。公諸天下後世。各宜珍重。勿以其易得而忽之也。是序

樂育堂弟子等頓首謹序

樂育堂語錄卷一

吾爲神氣
上下之司
今上抵則
神氣向上
下抱則則
下抵則則
活上抵方
體調節否
則入實走
屬如洩

入則定其
心出則和
於衆

無非先天
陽神陽氣

凡人欲學一事。必先見明道理。立定腳根。一眼看定。一手拿定。不做到極處不休。如此力量。方能了得一件事。縱不能造其巔。亦不至半途而廢。爲不足輕重之人。凡事有然。又何況性命之學哉。言及神仙。世上人人俱愛。而教之學習此道。百中難得一二。嗚呼。紅塵滾滾。孽海茫茫。有何樂處。有何美處。獨奈何人不及察。反因此而喪厥良心。不惟不能超凡入聖。且宛爾生滅。愈趨愈下。其受盡諸苦。更不堪言。吾師是以代爲之悲也。今又爲爾生幸焉。歷年辛苦。一生真誠。故有今日之遇。如精神不振。淡漠相將。今日如故。明日依然。吾恐法收之後。緣了之餘。悔亦晚矣。論自古神仙。那一個是天生就的。都由匪朝伊夕。由少而多。自微而著。積而至於鋪天匝地。亘古及今得來。故曰。釋迦不從地湧。太上不自天生。即滿空眞宰。無一不幾經折磨。幾遭屈辱。而始修成正等正覺如來金身者。又何況爾中等根器哉。又莫說年華已邁。歲月無多。恐有心學道。而無成道之期。不如聽其自然。一任造化爲轉移。隨其意之所之。全不收拾精神。整頓心力。則如無韁之馬。無索之猿。勢必狂奔妄躑而已。是又自消前福。以貽後殃。奚可哉。吾想一切人身。萬劫難得。又况生居中國。有禮義文教之光華。又逢法

時元禮讓
而已

必類達到
無可無不
可之地方
後活潑無
滯

每坐以十
六度爲止
是名坐步

佛與人定
殺凡仙與
俗不遇有
想無想定
與不定之
別耳
靜中之動
曰功動中
之靜曰候

會。得聞道德性命之真諦。此種因緣。即歷代仙師。亦少有如此之便易者。何也。生等但盡其誠。不待出門一步。自獲真傳。試思古來仙子。雖今日成道。神住大羅天宮。而當日遨遊九州。受盡多般苦惱。歷盡無數風霜。至於貨財之糜費。更無論焉。旁門之拐騙。且不言矣。待至積誠久而結念深。居心苦而行道難。然後仙真深憐困窮。切念勞苦。然後感而下降。始將大道玄機。一步一步傳出。俟功圓行滿。始爲一洞真仙焉。生等較前賢之遇師聞道。其難易爲何如也。且自古仙師。多有因時會不良。星辰不偶。深處艱難。無可如何。然後看破紅塵。出而訪道。如呂祖四十而遇鍾離。五十而得聞至道。張祖六十而始拋家訪道。七十而得火龍授訣。以此觀之。只怕不肯真心向道。那怕年紀之已老耶。吾道有云。凡人不怕不年輕。只怕嚮道不心誠。縱至九十一百歲。果能如法修煉。無論男子婦人。都有移星轉斗之權。起死回生之妙也。自古學道最年輕者。除文佛觀音外不多聞。非少年入道之難也。由少年奉道。多有游移兩可。二意三心。更有仗恃時光。怠於從事。不甚迫切。是以學者多而成者少也。惟爾等中年老邁之人。凡塵色相。已曾歷試其艱。世上名利。都是屢經其苦。非但世界聲華。視同嚼蠟。了無意味。且知諸般苦趣。皆藏於其中。所以道心生而人心死。人心隱而道心彰。始可了悟前因。深徹命寶。雖曰苦盡甘來。而當其誓志靡他。杳不知有修煉之苦。

坐功之所
以陷於賊
狂者即將
將厥收入
心寶之書
而凡火又
助其焰耳
鬼物能利
用之結
心便生凡
火於似正
非正之中
靈其功變
變以無思
無慮四字
靈之坐明
得三昧真
火時雖正
念亦動不
得一動即

是以一切造成。不待另起爐竈焉。生等果能嘗得世味苦否。道味甘否。這邊重一分。那邊輕一分。切莫似少年人塵緣未了。凡心未空。且功修未積。孽障難消。是以徒思得道而不能成丹也。生等具挺挺志氣。浩浩天衷。自然丹成指顧。雲騰足下矣。

諸子談及陽生之道。已非一端。總不外無思無慮而來。即如貞女烈婦。矢志靡他。一旦偶遇不良。寧捨生而取義。又如忠臣烈士。惟義是從。設有禍起非常。願捐軀以殉難。此真正陽生也。不然何以百折不回若是耶。由是推之。舉凡日用常行。或盡倫常孝友、或矜孤寡困窮。一切善事義舉。做到恰好至當。不無歡欣鼓舞之情。此皆陽生之候。只怕自家忽焉見得。忽焉又爲氣阻也。又怕自家知道。因而趾高氣揚。喜發於言。形動於色。洋洋翹翹。不知自收自斂。視有如無。因被氣習牽引而散矣。又或讀書誦詩。忽焉私欲盡去。一靈獨存。此亦陽生之一端也。又或朋友聚談。相契天懷。忽然陽氣飛騰。真機勃發。此亦陽生之一道也。更有琴棋書畫。漁樵耕讀。果能順其自然。本乎天性無所求亦無所欲。未有不優游自得。消遣忘情者。此皆陽生之象也。總要一動即覺。一覺即收。庶幾神無外慕。氣有餘妍。而丹藥不難於生長。胎嬰何愁不壯旺。即或不至成仙。果能持守不失。神常返於穴中。氣時歸於爐內。久久真陽自發生矣。尤要知人有陽則生。無陽則死。以此思之

是凡火爲

害烈烈

於此知會

顯子四勿

之妙用

忠恕踐履

時時警之

皆可悅也

明乎此則

顯生有道

矣

養氣全在

天然息

自然自在

即天然

性靈神志

一全歸

。縱自家鮮有功德。不能上大羅而參太虛。亦可遺俗延齡。爲世間地仙人仙焉。諸子從此悟得。方知陽即道。道卽虛無自然。子思子謂道也者。不可須臾離也。其卽此收歛陽光。不許一毫滲漏之說歟。諸子卓有見地。吾故以鋪天匝地。亘古歷今之真正元陽。無時無處而不有者示之。若以此示初學人。反使無路入門。將他本來色相。一片歡欣鼓舞之機。亦窒塞焉。

人生天地之間。除却金丹大道。返還工夫以外。形形色色。享不盡榮華富貴。無非一幻化之具在。不知道之凡夫。第以聲色貨利爲務。謂家有贏餘。皆前世修積得好。今生受用甚隆。誰知享用多則精神消散。到頭來不惟空手歸去。而且天地與我之真。亦消歸無有。此即太上謂天地萬物盜我之元氣者。是是知榮華美景。卽到帝王將相。不知修性立命。還不是日積日深。惟耗散其真元而已。而真身毫無益焉。故富貴之勞人不如貧賤之適志者此也。古云在世若不修道德。如入寶山空手回。斯言洵不誣矣。吾師往來蜀郡。見世人非役志於富貴功名。卽馳情於酒色財氣。吾心甚是憐憫。獨奈何有心拔度。而彼竟不知反也。且不惟不肯受度。反嘖有煩言。謂吾道爲奇怪。噫。如此其人。吾雖有十分哀憐之意。而亦未如之何也矣。請子思之。當今之世。人心汨沒。不大抵如斯耶。獨不思一切人身。能有幾何。轉眼光陰。就是遲暮。焉知今日富貴。轉世不貧賤乎。又焉知今日爲人。轉世不畜類乎。古云人

即令知覺
不起而難
根隱在元
神已受大
傷

縱令水源
偶清靈覺
雖覺而不
能真覺依
然隨於塵
緣習染則
等於派濁
必不成果
至善之地
即戊士是
也

身難得。中國難生。大道難逢。既得人身。幸生中國。又聞正法。此即無上因緣也。較諸帝王將相。忽焉而亨。忽焉而滅。轉世即不堪零落者。此其境遇不高出于萬萬倍耶。苟能由此潛修。即此不成仙作聖。而轉世再生。猶爲有根之人。斯亦幸矣。况乎今茲法會。天上格外加恩。直准一切修成。諸子際此良緣。一個個努力前進。不怕難。不怕辭苦。惟有矢志於道德之場。潛心於功行之地。難道天上神仙。盡屬癡癡。而不見不聞者乎。只怕人不肯用心耳。莫患天仙之不默護提携也。諸子當此世道紛紛。人心昏瞶。在凡人以爲時處其艱。而在有道高人。則又以爲大幸。何也。若使境遇平常。不經磨折。不歷坎坷。還是平平度去。又孰肯回心向道。著意求立。惟此千磨萬難。事不遂意。人不我與。方知塵世境况。都是勞人草草。無有一件好處。於是淡於名利。而潛心爲我。厭於人世。而矢志清修。縱今日不得爲仙。然仙道已歷其階。若使轉世爲人。難道天神豈肯捨爾而他求哉。所以古人云。神仙還是神仙種。那有凡夫能作仙者。此也。吾再論今日之遇。如今學道人不下千萬。然能得真常妙道。全體大用。無一不與之講明者誰乎。惟諸子從吾講學。無有一絲半點遺漏。而墮於一邊之學者。此其遇爲何如也。足見神天之愛道。獨於生不吝焉。且生自入道以來。屢遭磨勵。屢受風波。在旁觀看來學道人還不荷天之庥。反遭許多驚恐。殊不知遭一番讒謗。即進一分道德。經一