

中国历代经典宝库

权威
速度
最短
时间
最快
学习
国家

最 / 低 / 限 / 度 / 的 / 中 / 国 / 文 / 化 / 阅 / 读 / 书 / 目

台湾·李丰楙/著

Li fengmao

BUSIDETANQIU
BAOPUZI

抱朴子

不 / 死 / 的 / 探 / 求

快读



盈乎万钧，必起于锱铢；竦秀凌霄，必始于分毫。是以行潦集而南溟就无涯之旷，寻常积而玄圃致极天之高。

海南出版社 三环出版社

中国历代经典宝库

最 / 低 / 限 / 度 / 的 / 中 / 国 / 文 / 化 / 阅 / 读 / 书 / 目

国 学 权 威
最 短 时 间
最 快 速 度

台湾·李丰楙/著

Li fengmao

BUSIDETANQIU
BAOPUZI

抱朴子

不 / 死 / 的 / 探 / 求

快读



盈乎万钧，必起于辐铢；竦秀凌霄，必始于分毫。是以行潦集而南溟就无涯之旷，寻常积而玄圃致极天之高。

海南出版社 三环出版社

图书在版编目(CIP)数据

抱朴子快读：不死的探求 / 李丰楙编撰，-2版.-海口：
海南出版社、三环出版社，2003.12

(中国历代经典宝库)

ISBN 7-80564-873-5

I.抱… II.李… III.①古典哲学-研究-中国-东晋时代
②抱朴子-研究 IV.B235.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 120779 号

中国历代经典宝库 抱朴子快读——不死的探求

编撰者：李丰楙

主 编：符国栋

副主编：周小华 高 丰

责任编辑：何晓玲 卫淑霞 杨伟祯

执行编校：丛 超 周小华 周 磊

※

海南出版社、三环出版社出版发行

(570216.海口市金盘区建设三横路2号)

北京京丰印刷厂印刷

2004年10月新1版 2004年10月第1次印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张：600

字数：1.2 千万 印数：0001 — 2000

书号：ISBN 7-80564-873-5/K · 27

全套定价：1200.00(元)

总 序

一个中国古典知识 大众化的构想



许多讨论或研究中国文化的学者，大概都承认一桩事实：中国文化的基调，是倾向于人间的；是关心人生，参与人生，反映人生的。我们的圣贤才智，历代著述，大多围绕着一个主题，治乱兴废与世道人心。无论是春秋战国的诸子哲学，汉魏各家的传经事业，韩柳欧苏的道德文章，程朱陆王的心性义理；无论是贵族屈原的忧患独叹，樵夫惠能的顿悟众生；无论是先民传唱的诗歌、戏曲，村里讲谈的平话、小说……等等种种，随时都洋溢着那样强烈的平民性格、乡土芬芳，以及它那无所不备的人伦大爱；一种对平凡事物的尊敬、对社会家国的情怀、对苍生万有的期待，激荡交融，相互辉耀，缤纷灿烂地造成了中国——平易近人、博大久远的中国。

可是，生为这一个文化传承者的现代中国人，对于这样一个历史悠久、胸怀天下的文明，这样一个塑造了我们、呵护了我们几千年的文化母体，可有多少认识？多少理解？又有多少接触的机会、把握的可能呢？

一般社会大众暂且不提，就是我们的莘莘学子、读书人，受了十几年的现代教育以后，究竟读过几部历代的经典古籍？了解几许先人的经验智慧？当年林语堂先生就曾感叹过，现在的大学毕业生，连“中国几种重要丛书都未曾见过”，遑论其他？

特别是近年以来，电视、电影和一般大众媒体的普遍流通，更造成了一个畸形文化当道、社会价值浮动的生活形态。西方一位著名学者雷文孙所说的当代世界是一个“没有围墙的博物馆”，固然说明了这一现象，但真正的问题，却在于我们的根性尚未扎稳，就已目迷五色地跌入了传播学者所批评的“优势文化”的辐射圈内，失去了自我的特质与创造的能力。

何况，近代的中国还面对了内外双重的文化焦虑。自内在而言，白话文学运动固然开发了俚语俗言的活力，提升了大众文学的地位，觉悟到社会群体的知识参与力，却相对地减损了我们对中国古典知识的传承力；以往属于孩童启蒙的“小学”教育，属于读书人必备的“经学”常识，都在新式教育的推动下，变得无比艰涩与隔阂了。自外在而言，五四以来的西化怒潮，不断开展了对西方经验的学习，对传统意识的批判，意兴风发地营造了我们的时代感

觉与世界精神，为我们的现代化打下了一定程度的基础；它也同时疾风骤雨般地冲刷着中国备受误解的文明，削弱了我们的文化认同与历史根源，使我们在现代化的整体架构上模糊了着力的点，漫漶了精神的面。

几十年前，国际联合会教育考察团在一份报告中曾一针见血地指出：欧洲力量的来源，经常是透过古代文明的再发现与新认识而达至；中国的教育也理当如此，才能真正发挥它的民族性与创造性。

事实上，现代的学术研究，也纷纷肯定了相似的论点。文化人类学所剖示的，每一个文化都有它的殊异性与持续性；知识社会学所探讨的，一个文化的强大背景与典范人物，常常是新一代创造者的“支援意识”的能源；而李约瑟更直截了当地说，除了科技以外，其他文化的成果是没有普遍性的。在这里，当我们回溯了现代中国的种种内在、外在与现实的条件之余，中国文化风格的深透再造，中国古典知识的普遍传承，更成了炎黄子孙无可推卸的天职了。

《中国历代经典宝库》的编辑印行，就是这样一份反省与辨认的开展。

在中国传延千古的史实里，我们也都看到，每当一次改朝换代或重大的社会变迁之余，都有许多沉潜会通的有心人站出来，颠沛造次，心志不移地汲汲于兴灭继绝的文化整理、传道解惑的知识普及——孔子的汇编古籍、有教无类；刘向的校理众书、编目提要；郑玄的博古知今、遍注群经；乃至孔颖达的《五经正义》，朱熹的《四书集注》，

王心斋的深入民众、乐学教育……他们或以个人的力量，或由政府的推动，分别为中国文化做了修旧起废、变通传承的伟大事业。

辛亥革命以来，也有过整理国故的呼吁、读经运动的倡行；商务印书馆更曾经编撰印行了相当数量、不同种类的古书今释语译。遗憾的是，时代的变动太大，现实的条件也差，少数提倡者的陈义过高，拙于宣导，以及若干出版物的偏于学术界或知识分子的需要；这一切，都使得历代经典的再生，和它的大众化，离了题，触了礁。

当我们着手于这项工作的时候，我们一方面感动于前人的努力，一方面也考虑了当前的需求，从过去疏漏了的若干问题开始，提出了我们这个中国古典知识大众化的构想与做法。

我们的基本态度是：中国的古典知识，应该而且必须由全民所共享。它们不是知识分子的专利，也不是少数学人的独宠，我们希望它能进入到大众的生活里去，也希望大众都能参与到这一文化传承的事业中来；何况，这些历代相传的经典，又有那么多的平民色彩，那么大的生活意义——说得更彻底些，这类经典，大部分还是平民大众自身的创造与表现。大家怎么能眼睁睁地放弃了这一古典宝藏的主权呢？

为此，我们邀请的每一位编撰人，除了文笔的生动流畅外，同时希望他能拥有古典的与现代的知识的专家、学者，对当前现实有一适当的理解与同情。在这个基础上，历

代经典的重新编撰，方始具备了活泼明白、深入浅出、趣味化、生活化的蕴义。

也是为此，我们出版这套书，除了面向多层次的读者外，还考虑到青少年读者。毕竟，这是一种文化扎根的事业，扎根当然是愈早愈好。在最有吸收力、阅读力的年岁，在最能培养人生情趣和理想的时候，我们的青少年朋友就能与这些清澈的智慧、广博的经验为友，接触到千古不朽的思考和创造，而我们所谓的“中国古典知识大众化”，才不会是一句口号。

这也意味了我们对编撰人写作态度的期盼，以及我们对社会群体的邀请。但愿透过这样的方式，让中国的知识、中国的创作，能够回流反哺，回到每一个中国家庭里，使每一位具有中学文化程度以上的中华子民，都能喜爱它、阅读它。

我们深深明白中国文化的丰美，它的包容与广大。每一时代，每一情境，都有不同的创作与反省；它们或惊或叹、或悲或喜，或温柔敦厚、或鹏飞万里，虽然形式多端、诉求有异，却丝毫无损于它们的完美与贡献。这也就确定了我们的选书原则：尽可能的多样化与典范化。像《四库全书》对佛典藏的排斥，像历代经籍对戏曲小说的贬抑，甚至多数人都忽略了中国的科技知识、经济探讨、敦煌遗墨，都是我们所不愿也不宜偏漏的。

就这样，我们在时代意义的需求、历史价值的肯定、多样内容的考量下，从二十五万三千余册的古籍旧藏里，归

纳综合，选择了目前呈现在诸位面前的五十八部经典。这是我们开发中国古典知识能源的第一步，希望不久的将来，我们能继续跨出第二步、第三步……

我们所以采用“经典”二字为这六十部书的结集定名，一方面——《说文解字》所释的，“经”是一种有条不紊的编织排列；《广韵》所说的，“典”是一种法，一种规则。它们的交织运作，正可以系统地演绎了中国文化的风格面貌，给出我们日常行为的规范，生活的秩序，情感的条理。另一方面——也是采用了章太炎先生的说法：它们是“当代记述较多而常要翻阅的”一些书。我们相信，中国文化的恢宏壮丽，必须在这样的襟怀中才能有所把握。

与这个信念相表里，我们在这六十部经典的编印上，不作分类也不予编号。这套经典对我们是一体同尊的，改写以后也大都同样亲切可读，我们企冀于提供的，是一套比较完备的古典知识。无论古代中国七略四部的编目，或现代西方科技分类的正名，都易扭曲了它们的形象，阻得了可能的欣赏，这就大大违反我们出版这套书的宗旨了。

但在另一种意义上，我们却分别为旧典赋予了新的书名，用现代的语言烘托原书的精神，增进读者对它的亲和力；当然，这也意味了它是一种新的解释，是我们以现代的编撰形式和生活现实来再认的古典。

也是在这种种实质的、阅读的要求下，我们不得不对原书有所去取，有所融汇与变通。譬如，原典最大的《资治通鉴》，将近三百卷的皇皇巨著，本身就是一个雄伟的书

帝国，一般大众实难轻易地一窥堂奥。新版的《帝王的镜子》做了提玄勾要的梳理，形式也类同袁枢《通鉴纪事本末》的体裁，把它作了故事性的改写，虽然字数浓缩了，却在不失原典题旨的照顾下，提供了一份非专业的认知。其他的部分经典，也有类似的写法。这方面，欧美出版界倒有不少可供我们借鉴的例子。远的不谈，就以汤恩比的《历史研究》来说，前六册出版了未及十年，桑马威尔就为它作了浓缩至六分之一的大众节本，畅销一时，并曾获得汤氏本人的大大赞赏。我们的作法虽不必尽同，但精神却是一致的。

再如，原书最少的老子《道德经》，这部被美国学者蒲克明肯定为未来大同世界家喻户晓的一部书，短短五千言，我们却相对地扩充、阐释，完成了十来万字的《生命的大智慧》。又如《左传》、《史记》、《战国策》等书，原有若干重叠的记述，经过编撰人的相互研讨，各有删节，避免了雷同繁复。……由于历代经典的缤纷多彩，体裁富丽，笔路万殊，各编撰人曾有过集体的讨论，也有过个别的协调，分别作成了若干不同的体例原则，交互运用，以便既能充分发挥原典精神，又能照顾现实需要，为广大读者打出一把把迈入经典大门的钥匙。

无论如何，重新编写后的这套书，毕竟仍是每一位编撰者的心血结晶、知识成果。我们明白，经典的解释原有各种不同的学说流派，在重新编写的过程里，每一位编撰者的参酌采用，个人发挥，我们都寄寓了最高的尊重。

这套书，分别附上了原典或原典精华，不只是强调原典的不可或缺，更在于牵引有心的读者，循序渐进，自浅而深。但愿我们的读者，在举一反三、触类旁通之余，更能一层层走向原典，去作更高深的研究，缔造更丰富的成果；上下古今，纵横万里，为中国文化传香火于天下。

是的，我们衷心希望，这套《中国历代经典宝库》的编印，将是一扇现代人开向古典的窗；是一声历史投给现代的呼唤；是一种关切与拥抱中国的开始；它也将是一盏盏文化的灯火，在漫漫书海中，照出一条知识的、远航的路——

也许，若干年后，今天这套书的读者里，也有人走入这一伟大的文化殿堂，与先圣先贤并肩论道，弦歌不辍，永世长青地开启着、建构着未来无数个世代的中国心灵。

历史在期待。

主编识

致

▶ 读者书。

古代中国人曾有长生不死与神仙乐园的神话传统，表达了民族心灵深处的两大愿望：个人的长寿永生与社会的和谐安乐，从先秦，经两汉，到魏晋时期，因为神仙道教的形成，对于不死的探求，就产生了自成体系的学说，葛洪的《抱朴子》正是一本关键性的代表作，将东晋以前的神仙养生说集其大成，也开启了以后道教对于养生成仙的理论与方法。

《抱朴子》有内篇、外篇，外篇原有五十卷，论述人间得失、世事臧否，阐明他的社会政治观点，是政论性的著作。内篇为葛洪一生最得意的神仙家理论，原本二十卷中论述神仙、方药、鬼怪、变化、养生、延年、禳邪、却祸之事，在道教思想史上占有重要的地

位。它继承了魏伯阳的炼丹理论，集东晋以前炼丹术的图籍，是研究我国古代化学技术的重要文献。因此本书主要的是介绍内篇，了解葛洪所整理出来的神仙理论与方法。因为原先飘渺的神仙乐园的神话传说，以及封禅祭天的宗教仪式，逐渐落实为中国本土的名山仙境，而求仙的方法也进步为具体可行的方法：一方面是服气炼气的养生学说，后来发展为宋元新道教的内丹派；另一方面则为炼金炼丹的黄白术，到了唐、宋成为炼丹服食的风尚，葛洪的《抱朴子》就是将这些整理条贯为一套理论的道教著作。

葛洪表现的神仙思想，在《抱朴子》内篇中是以论难体的形式写成，反映出当时社会养生论的论辩风尚，他自设问题，解答当时人的疑难，也解答了自己求仙的疑难。因为他写成《抱朴子》时只有三十五岁，从晋惠帝太安二年开始下决心撰述一部子书，当时二十一岁。其后十余年间，他徘徊于仕与隐、儒与道的冲突与调停之间，逐渐结构为“外儒内道”的调和论，因而有内篇、外篇的本末之分；而在内篇中，他一再说服自己：养生成仙的可能性，因此具有玄、道的本体论，气化的宇宙构成论，以及咒术性思考方式的巫术论，而最重要的是有关养生的养气、炼丹的理论与方法。《抱朴子》成书之后，他再历经一段寻访名师的过程，终于在四十九岁时舍弃俗事，前往交趾，被挽留于广州罗浮山，实际从事炼丹的操作。直到六十一

岁，据说尸解成仙去了。

葛洪之死，道教中人说尸解，而世俗之人的说法，是终难逃其大限。希望超越时、空的大限，几乎是亘古以来中国人对于不死成仙的理想与愿望，隐藏于民族集体意识的深处。这些有关长生不死的神话传说是民族的梦，对于长生之梦的探求，固然成为文学中充满幻想的美丽传说；但在探求不死的过程中，丹房的烧炼与洞穴的修炼，却发现了炼制金丹与气功健身的具体成果。其实，以人类渺小的生命对抗死亡，是一场剧力万钧的悲剧，或许历史中无人敢说他已经成功了，但这种探求，在现代科学实验室中何尝不继续在进行中。不死之探求，从古到今，都是一场梦，一场重覆出现的梦。了解及此，葛洪的《抱朴子》对于现代的中国人，将是一部启示录。

李丰楙 敬启

← *M u L u* | 目录

原著者简介 / 1

致读者书 / 9

一、绪说 / 1

二、东晋前后句容的道教 / 4

- (一) 葛洪的家学与师承 / 5
- (二) 葛、许的奉道与姻亲 / 10
- (三) 句容的二葛遗迹 / 16

三、葛洪评传 / 20

- 第一期：读书求道的时期 / 21
- 第二期：撰述子书的时期 / 24
- 第三期：任官封爵的时期 / 31
- 第四期：罗浮炼丹时期 / 35

四、葛洪的著述及《抱朴子》 / 39

- (一) 史志著录的葛洪著述 / 39

- (二) 葛洪的学问与著述 /44
- (三) 《抱朴子》的撰成与流传 /53

五、《抱朴子》的撰述及其意义 / 65

- (一) 《抱朴子》的撰述动机 /65
- (二) 《抱朴子》内道外儒说的意义 /76
- (三) 《抱朴子》内外篇的统一理念 /82

六、《抱朴子》养生论的基本观念 / 89

- (一) 玄道及气化思想 /90
- (二) 变化思想的形成及其意义 /99
- (三) 魏晋时期的变化思想 /112

七、《抱朴子》神仙说的论辩与建立 /121

- (一) 怀疑众说以存疑 /122
- (二) 博征载籍以定论 /128
- (三) 神仙说的建立 /137

八、《抱朴子》神仙说的自力实践说 /161

- (一) 重自力反他力的度世思想 /161
- (二) 立志、明师与口诀 /168
- (三) 仙道的宗教伦理：功德与纪算 /178

九、《抱朴子》的养生术：

辟谷、服气与房中术 /188

- (一) 不伤不损，虚心静虑 /190
- (二) 辟谷食气法 /194
- (三) 导引吐纳法 /197
- (四) 行气胎息法 /200
- (五) 宝精行气法 /205

十、《抱朴子》的服食说：金丹与仙药 / 208

- (一) 炼丹的禁忌、名山与醮祭 /212
- (二) 炼丹的变化思想 /220
- (三) 炼丹的方法与功效 /228

(四) 仙药的服食及其传说 /239

十一、《抱朴子》的存思法术 /257

(一) 从历脏内视到黄庭守一 /258

(二) 守一说的渊源与衍变 /267

(三) 明镜、存星及乘蹻诸法 /278

十二、《抱朴子》的法术变化说 /294

(一) 魏晋时期的精怪变化说 /295

(二) 名字法术：白泽图及其他 /298

(三) 法器法术：剑与镜 /303

(四) 文字法术：符印、咒术 /310

(五) 气功法术：禁气及啸法 /320

(六) 经图法术：三皇文与五岳图 /327

十二、《抱朴子》的神通变化说 /333

(一) 神通变化说的渊源与内容 /333

(二) 隐形幻术传说 /343

(三) 行厨变化传说 /349

(四) 医药诸杂术 /356

十四、结 论 /361

后 记 /366