

原著 葛洪
传承释义 黄大仙 苏元朗 孙思邈 轩辕集 李明彻
总主编 苏华仁(吴云青师父赐道号:苏德仙)
编著 梅全喜 李志杰 巫怀征 郝近大 冉懋雄 胡晓峰

GEHONG BAOPUZI
DAOYI DANDAO XIUZHENXUE

中国道家养生
与现代生命科学系列丛书

之九

第二辑

葛洪《抱朴子》

道醫丹道修真學



中国丹道医道真人葛洪圣像(公元283年~363年)

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

原 著 葛 洪
传承释义 黄大仙 苏元朗 孙思邈 轩辕集 李明彻
总 主 编 苏华仁 (吴云青师父赐道号: 苏德仙)
编 著 梅全喜 李志杰 巫怀征 郝近大 冉懋雄 胡晓峰

GEHONG BAOPUZI
DAOYI DANDAO XIUZHENXUE

中国道家养生
与现代生命科学系列丛书

之九

第二辑

葛洪《抱朴子》 道医丹道修真学



中国丹道医道真人葛洪圣像 (公元283年~363年)

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

葛洪《抱朴子》道医丹道修真学/苏华仁总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2012. 7

(中国道家养生与现代生命科学系列丛书. 第2辑)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 3978 - 8

I. ①葛… II. ①苏… III. ①道家—养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 161019 号

中国道家养生与现代生命科学丛书 (第2辑) 葛洪《抱朴子》道医丹道修真学 (之九)

总主编 苏华仁

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 太原彩亿印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

网 址 cbszzcz643@sina.com

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 32.25

字 数 470 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 7 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 3978 - 8

定 价 68.00 元



如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》第2辑 编委会名单

本丛书所载中国道家丹道修真长寿秘传师承

1. 吴云青 (1838 ~ 1998)

中华圣祖黄帝，老子创立道家丹道修真长寿当代 160 岁传师，世界著名寿星。（详况登陆央视四台发现之旅“肉身不腐之谜”）

2. 边智中 (1910 ~ 1989)

中国道家华山派丹道修真长寿当代传师，世界著名生物学家牛满江道功师父。

3. 李理祥 (1893 ~ 1996)

中国道家龙门派丹道修真长寿当代百岁传师，中国当代著名道家医学传师。

4. 李岚峰 (1905 ~ 1977)

中国道家金山派丹道修真长寿当代传师，张三丰太极拳与丹道修真长寿当代传师。

5. 唐道成 (1868 ~ 1985)

中国道家武当派丹道修真长寿当代 117 岁传师，中国当代著名道家医学传师。

6. 赵百川 (1876 ~ 2003)

中国道家青城山丹道修真长寿当代 127 岁传师，中国当代著名长寿老人。

7. 李静甫 (1910 ~ 2010)

中国当代华山丹道道医著名百岁道长、华山道教协会原会长。

《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》第2辑 编委会名单

总主编 苏华仁

总策划 赵志春

副主编 辛 平 (编注) 李志杰 (策划) 张 利 (编务)

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁成仙	于昔群	于晓非	毛飞天	马 源	王太阳
王正忠	王丽萍	王炳尧	王 强	龙 源	邓卫东
田合禄	天真子	叶欣荣	叶芦生	古阳子	兰彦岭
刘俊发	刘继洪	刘裕明	刘淑华	任芝华	孙光明
孙爱民	孙景浩	齐善鸿	牟国志	沈岳武	辛 平
辛立洲	苏华仁	苏建林	苏小文	苏华礼	旷智勇
邢 妍	巫怀征	李静甫	李太平	李宗旭	李志杰
李 兴	李 东	李善文	李建辉	李诚顺	吴祥相
何山欣	何绮红	严 辉	易建军	赵志春	赵树同
赵文泽	赵彦琴	杜葆华	杜宏图	罗尚贤	张剑峰
张海良	张德睿	张若根	张高澄	张良泽	张 方
张仲轩	陈 维	陈 钰	陈全林	陈安涛	陈成才
陈绍聪	金世明	邹通玄	周彦文	周敏敏	范耀华
杨 波	林 清	骈运来	胡建平	高志良	唐明邦
唐福柱	郝镇熙	柯 可	贾晓明	贾瀚文	徐震宇
黄恩坡	黄德钦	黄子龙	梁伟明	梁俊雄	梁淑范
郭棣辉	郭中隆	梅全喜	嵇道明	曾信善	曾本才
董应周	韩仲鹏	韩百广	释印得	释心月	蔡孟珂
廖冬晴	廖庆生	廖孟江	裴志刚	谢东方	潘志贤
潘一德					

秘 书 吴朝霞 孙祥植 韦明言 苏 明 苏小黎 潘海聪
刘 振 王 洋 张艺献 张志强 嵇春霖 张君博
赵彦琴



《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》 总主编苏华仁简介



苏华仁与恩师吴云青 1996 年合影于西安楼观台老子说经台

苏华仁道长，道号苏德仙，20 世纪中叶出生在举世闻名的《周易》发源地和世界文化遗产殷墟与甲骨文的发祥地——中国古都安阳（古都安阳同时是中华智圣鬼谷子的故乡）。为追求宇宙天地人大道，年轻时曾云游四海、寻真问道，三生有幸于 1980 年被 1998 年 160 岁坐化、至今金刚肉身不坏的世界著名丹道养生老人吴云青收为入室掌门弟子，精心培养长达 18 年。（世界著名寿星吴云青老人修道养生和坐化肉身不朽情况主要载《人民日报》1980 年 9 月 10 日、中央电视台四台国际频道“发现之旅”栏目 2010 年 11 月 25 日晚间以“肉身不腐之谜”节目播出，登录央视网站即可观看）；苏华仁道长还曾师从当代道功名师李岚峰、当代华山道功名家边智中、117 岁的丹道高师唐道成、终南山百岁道医李理祥、青城山 127 岁道长赵百川、当代佛门禅宗泰斗虚云法师弟子九华山佛学院首座法师释明心、佛门密宗泰斗释圆照、佛门净土宗百岁禅师释净严，有缘学得中国道家内丹与佛家禅修秘传。苏道长曾于 1980 年被中国禅宗祖庭少林寺行正禅师



委任为副主持，二人同住一屋。现任中国道教十大名山罗浮山轩辕庵、紫云洞道长。他将中国道家内丹养生学传授给海内外有缘的国家、地区和人士，同时用中国道家内丹养生修真学为攻克联合国公布十七种疑难杂症中的十六种（艾滋病除外）进行了多年探索，取得不少科研成果，康复患者无数，享誉海内外。

苏华仁道长数10年从事内丹养生修炼，基本上已达先天境界，对各种中国道家内丹养生理理论和功法有全面而独到的精炼解释。如今，挥手之间，口中金津玉液泉涌无穷，身轻如燕、行走无声、皮肤已炼至橘子色……是不可多见的理论与实修兼具、有正宗传承、用生命证明了丹道绝学的当代道家高人。

苏华仁道长还兼任中国老子道学文化研究会常务理事，中国作家协会河南分会的会员，中国安阳《周易》研究会常务理事，中国珠海市老子道学文化研究会名誉会长，中国珠海市古中医养生发展研究会会长、新加坡道家养生学会名誉会长等职。

近年来，苏华仁道长与世界著名易道泰斗唐明邦、董应周和山西科学技术出版社副总编赵志春等同道精心编著《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》（共十二册），苏道长担任总主编。本丛书由山西科学技术出版社出版后受到海内外同道好评。书目如下：

1. 《老子〈道德经〉养生之道》
2. 《实用道家养生之道与现代生命科学》
3. 《〈周易参同契〉与道家养生》
4. 《药王孙思邈道医养生》
5. 《太极拳祖师张三丰内丹养生》
6. 《世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道》
7. 《〈黄帝外经〉丹道修真长寿学》
8. 《〈鬼谷子〉与茅山道派丹道修真学》
9. 《葛洪〈抱朴子〉道医丹道修真长寿学》
10. 《吕洞宾丹道修真长寿精华》
11. 《华山陈抟老祖丹道修真长寿学》
12. 《道家南宗丹道修真长寿学》



通讯地址：中国广东博罗县罗浮山宝田国际会议大酒店中医养生理疗中心转轩辕庵 苏华仁道长收。

邮编：516133 手机：13138387676，13542777234

电子邮箱：su13138387676@163.com

公开邮箱：su13138387676@126.com 密码：510315

网站：www.djyst.com

博客：<http://blog.sina.com.cn/suhuaren>

<http://hi.baidu.com/苏华仁>

北京爱心中立高文化有限责任公司，是一个专门研究、传承、创新、传播经典文化的组织，公司以全真和合论为指导理论，以提升全民文化自觉自信为己任，以健康国民身心为宗旨，以促进和平和谐为目的，秉承传统，契合当代，弘扬国学经典文化，传承孝道养老美德，结合传统工艺精髓，发展身心健康事业。

公司目前在北京、河北、山东、甘肃等地共有连锁店 18 处，公司秉着“诚信合作、互利共赢”的理念诚邀社会文化精英与爱好者共谋发展、共促和谐。

电话：010-51811253

地址：北京丰台区小屯路 9 号立高大厦



目 录

第一章 绪论：中国道家著名高师葛洪《抱朴子》道医丹道修真学纲要	(1)
一、葛洪简史及其对中国道家文化的贡献	(1)
二、葛洪对中国道家丹道养生的贡献	(2)
三、葛洪对中国道医与中医药的巨大贡献	(3)
第二章 葛洪史传	(5)
第一节 《晋书·葛洪传》	(5)
第二节 葛洪生卒年代小考	(6)
第三节 葛洪撰述书目表	(9)
第三章 中华《道藏》载葛洪关于修炼道家内丹养生主要著作	(12)
第一节 《抱朴子·胎息诀》	(12)
第二节 葛洪与其丹道师父郑隐《大丹问答》	(12)
第三节 葛洪传《老子常清静经》	(14)
第四节 抱朴子养生论	(15)
第四章 葛洪《抱朴子·内篇》内含丹道养生（内附注释、译文）	(17)
抱朴子内篇序	(17)
卷一 畅玄	(19)
卷二 论仙	(26)
卷三 对俗	(49)
卷四 金丹	(63)
卷五 至理	(93)
卷六 微旨	(108)



卷七 塞难	(121)
卷八 释滞	(132)
卷九 道意	(147)
卷十 明本	(162)
卷十一 仙药	(173)
卷十二 辨问	(197)
卷十三 极言	(207)
卷十四 勤求	(219)
卷十五 杂应	(234)
卷十六 黄白	(251)
卷十七 登涉	(266)
卷十八 地真	(289)
卷十九 遐览	(296)
卷二十 祛惑	(307)

第五章 葛洪《肘后方》道医与中医药养生（内附注释、译文）

.....	(318)
关于《肘后备急方》的主要版本流传情况	(318)
刻葛仙翁《肘后备急方》序	(320)
葛仙翁《肘后备急方》序一	(321)
葛仙翁《肘后备急方》序二	(323)
华阳陶隐居《补阙肘后百一方》序	(324)
鹿鸣出续古序	(329)
《附广肘后方》序	(330)
卷一	(332)
救卒中恶死方第一	(332)
救卒死尸厥方第二	(334)
救卒客忤死方第三	(335)
治卒得鬼击方第四	(337)
治卒魔寐不寤方第五	(338)
治卒中五尸方第六	(339)



治尸注鬼注方第七	(341)
治卒心痛方第八	(342)
治卒腹痛方第九	(346)
治心腹俱痛方第十	(348)
治卒心腹烦满方第十一	(349)
卷二	(350)
治卒霍乱诸急方第十二	(350)
治伤寒时气温病方第十三	(355)
治时气病起诸劳复方第十四	(367)
治瘴气疫疠温毒诸方第十五	(369)
卷三	(371)
治寒热诸症方第十六	(371)
治卒发癫狂病方第十七	(375)
治卒得惊邪恍惚方第十八	(377)
治中风诸急方第十九	(378)
治卒风喑不得语方第二十	(385)
治风毒脚弱痹满上气方第二十一	(386)
治服散卒发动困笃方第二十二	(390)
治卒上气咳嗽方第二十三	(392)
治卒身面肿满方第二十四	(398)
卷四	(400)
治卒大腹水病方第二十五	(400)
治卒心腹臃坚方第二十六	(403)
治心腹寒冷饮食积聚结癖方第二十七	(406)
治胸膈上痰瘕诸方第二十八	(408)
治卒患胸痹痛方第二十九	(411)
治卒胃反呕哕方第三十	(412)
治卒发黄疸诸黄病第三十一	(415)
治卒患腰胁痛诸方第三十二	(418)
治虚损羸瘦不堪劳动方第三十三	(420)



治脾胃虚弱不能饮食方第三十四	(423)
治卒绝粮失食饥惫欲死方第三十五	(425)
卷五	(426)
治痈疽妒乳诸毒肿方第三十六	(426)
治肠痈肺痈方第三十七	(436)
治卒发丹火恶毒疮方第三十八	(436)
治癰癤疥漆疮诸恶疮方第三十九	(437)
治卒得癩皮毛变黑方第四十	(442)
治卒得虫鼠诸瘰方第四十一 (后有瘰癧)	(443)
治卒阴肿痛颓卵方第四十二	(445)
卷六	(448)
治目赤痛暗昧刺诸病方第四十三	(448)
治卒耳聋诸病方第四十七	(451)
治耳为百虫杂物所入方第四十八	(453)
治卒食噎不下方第四十九	(454)
治卒诸杂物哽不下方第五十	(455)
治卒误吞诸物及患方第五十一	(456)
治面皤发秃身臭心昏鄙丑方第五十二	(457)
卷七	(465)
治为熊虎爪牙所伤毒痛方第五十三	(465)
治卒有獠犬凡所咬毒方第五十四	(465)
治卒毒及狐溺棘所毒方第五十五	(467)
治卒青蛙蝮虺众蛇所螫方第五十六	(468)
治蛇疮败蛇骨刺人入口绕身诸方第五十七	(469)
治卒入山草禁辟众蛇药术方第五十八	(470)
治卒蜈蚣蜘蛛所螫方第五十九	(470)
治卒蚤螫方第六十	(472)
治卒蜂所螫方第六十一	(473)
治卒蝎所螫方第六十二	(473)
治中蛊毒方第六十三	(474)



治卒中溪毒方第六十四	(476)
治卒中射工水弩毒方第六十五	(478)
治卒中沙虱毒方第六十六	(479)
治卒服药过剂烦闷方第六十七	(479)
治卒中诸药毒救解方第六十八	(480)
治食中诸毒方第六十九	(483)
治防避饮食诸毒方第七十	(485)
治卒饮酒大醉诸病方第七十一	(486)
卷八	(487)
治百病备急丸散膏诸要方第七十二	(487)
治牛马六畜水谷疫疠诸病方第七十三	(493)
第六章 葛洪在罗浮山广建道观、弘扬道家丹道与中医药	
养生文化、著书立说、行医度人	(495)



第一章 绪论：中国道家著名高师 葛洪《抱朴子》道医丹道 修真学纲要

生活于中国东晋时期的中国道家著名高师葛洪，其所著《抱朴子》一书，被古今中外有关专家、学者誉为“中国道家百科全书”，连同葛洪其他道学著作，他对中国传统文化贡献主要有三个方面：一是中国道家文化，二是中国道家丹道养生，三是中国道医与中医学。为了弘扬中国道家文化、中国道家丹道养生、中国道医与中医学，我们《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》编委会特意会同有关专家学者编注出《葛洪〈抱朴子〉道医丹道修真学》，其纲要如下：

一、葛洪简史及其对中国道家文化的贡献

中国道家文化发展史启迪我们：中华《道藏》最早是从葛洪师父《郑隐藏书》起源，后经葛洪将郑隐所藏道经收入葛洪《抱朴子》及其他道学著作中，而后经后人努力，逐渐完善而成今日我们看到的中华《道藏》。

关于葛洪简史及其弘扬的中国道家文化，中国近代道学泰斗陈樱宁先生在其编撰的《道教知识类编初集》中甚为精要，此恭录如下供读者详读之：

【葛洪】东晋道教理论家、医学家。字稚川，自号抱朴子。丹阳句容人，葛玄的侄孙。少好神仙导养之法，从葛玄的弟子郑隐受炼丹药，又博览群书，精通医学。司马睿为丞相，用为掾，后任谏议、参军等职。因以往有军功，赐爵关内侯。咸和初（公元326年），被召



为散骑常侍兼大著作的官职，他固辞不就，一心想去炼丹，闻交趾出产丹砂，求为勾漏（今广西北流县）令。携子侄经过广州，为广州刺史邓岳款留他住罗浮山，从事著书和炼丹生活，后来就在山尸解。

（补充）《晋书卷七十二·葛洪传》：“洪少好学，家贫，躬自伐薪以贸纸笔（即亲自砍柴卖给人家以换取纸笔等物），夜辄写书诵习（夜间常常抄书诵读和温习），性寡欲，无所爱玩，为人木讷（木是朴实，讷是不会花言巧语），不好荣利。后师事南海太守鲍玄（即鲍靓，字太玄），玄以女妻洪（道书上称为鲍姑）。洪博闻深洽（谓葛洪所学极博，又能深入理解），江左绝伦（江东一带地方无人能够及他），著述篇章，富于斑马（他写作的书籍文章比汉朝的班固、司马迁还要丰富）”。据《晋书·葛洪传》及《抱朴子·自序》将他的著述名目和卷数列举如下：抱朴子内篇二十卷，抱朴子外篇五十卷，神仙传、隐逸传、良吏传、集异传各十卷，移檄章表三十卷，碑诔诗赋一百卷，金匱药方一百卷，抄经史百家言三百一十卷，肘后备急方四卷，以上共计六百五十四卷；此外尚有抱朴子养生论，大丹问答，葛洪枕中记，稚川真人较证术，抱朴子神仙金匱经，葛稚川金木万灵论，各篇皆见于道藏中。本传又言，葛洪在罗浮山与广州刺史邓岳书云，“当远行寻师，克期便发”，岳得信，急赶到山中，而洪已坐化，遂不及见。时年81岁。（按，葛洪生歿年月无考，是否81岁，也有问题。）

二、葛洪对中国道家丹道养生的贡献

葛洪对中国道家丹道养生贡献可谓巨大：首先，葛洪《抱朴子·黄白篇》中，葛洪援引的龟甲文词句：“我命在我不在天，还丹炼金亿万年”早已成为中国道家掌握生命科学的纲领性口号，而《抱朴子·金丹篇》中所讲的金丹炼法，既明讲外丹炼法，同时则隐含中国道家内丹炼法，另外中华《道藏》中珍藏葛洪内丹名著如下：

1. 《抱朴子·胎息诀》
2. 葛洪与其丹道师父郑隐《大丹问答》
3. 抱朴子养生论



三、葛洪对中国道医与中医药的巨大贡献

葛洪著述虽多，但大多已亡佚，现存且与医药有关系的当数《抱朴子内篇》和《肘后备急方》。

《抱朴子内篇》全书 20 卷，首次全面论述了道教宗旨、哲理、仪式、方法，对宇宙本体、人的本质及生活哲学、神仙的存在、俗人成仙的可能性、养生健身、金丹的炼制及斋醮的方法也都进行了阐述说明，正如葛洪在《抱朴子外篇·自叙》中所说：“其《内篇》言神仙、方药、鬼怪、变化、养生延年、攘邪却祸之事，属道家；其《外篇》言人间得失、世事臧否，属儒家。”反映出作者以神仙养生为内，儒术应世为外，内外兼用、仕隐变通的人生哲学。

《抱朴子内篇》继承了早期的炼丹、医疗、养生等理论与实践，在科学史上留下了可贵的一页。他在《金丹》、《仙药》、《黄白》等卷中较集中地讨论了炼制金银及丹药，书中载有不少炼丹炼金的实验、炼丹的设备及丹方等化学及制药知识。如方中载有硫化汞加热分解出汞，而汞和硫黄又能生成硫化汞（“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂”）；铅能变成红色的四氧化三铅，而四氧化三铅又能分解出铅（“铅，性白也，而赤之以为丹，丹性赤也，而白之以为铅”的可逆性化学反应；金属铁可以从铜盐中置换出铜（“曾青涂铁，铁赤色如铜”的置换反应；雌黄、雄黄的升华反应等。此外还载有大量矿物药的应用。介绍了养生理论、方法、养生药物的应用以及部分医学理论的阐述及医学实践。总之，《抱朴子内篇》对推动炼丹术、化学、制药化学、养生学、医药学、性医学等方面的发展是有一定贡献的。

《肘后备急方》全书列有 70 余篇名，所论述疾病多以急性病为主，包括各种传染性热病及由物理、化学、生物等因素引起的急症，对于常见而多发的慢性病也未忽视，还有疗牛马疯症等兽医的内容。在临床治疗学方面的成就尤为突出，特别是在传染病和寄生虫病的认识和治疗方面，如沙虱病（恙虫病）的传染途径和治疗方法；用狂犬的脑（狂犬毒素）来治疗狂犬病的免疫接种疗法；对疟疾的治疗，尤其是最早提出用青蒿治疗疟疾；对天花的描述是世界最早的记载；对



脚气病的记述以及各种药物、毒物中毒的急救方法等，都是十分科学合理的。

又因其编写的目的是作“手册”使用，所以对于每一病症均略记病因、症状，直接简述各种治法，以应急需。并且所用的药物“率多易得之药”，“所在皆有”，切合实用，后世医家对其评价为“简、验、便、廉”是很恰当的。总之，《肘后备急方》在一定程度上反映出我国两晋南北朝时期的医药水平和治疗技术，为我们今天研究医药学发展史提供了可贵的资料。

葛洪在道教的发展和炼丹术的传播方面曾发挥过重要作用，这些已得到后世的肯定。他死后，人们在不少著名的山岭上都保留和修建了纪念他的建筑物或传说中他的炼丹遗址，如广东惠州罗浮山、江苏句容茅山、广西北流勾漏洞、江西樟树阁皂山、杭州西湖葛仙岭等。葛洪在炼丹术上的成就也得到了世界各国的肯定，中国炼丹术经印度、波斯、阿拉伯及西班牙传入欧洲，在葛洪之后数世纪，他的炼丹理论和方法，有时甚至他的术语都被这些国家的炼丹家所采用。

如前所述，葛洪在医药学上的成就和贡献也是巨大的。

本书由《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》编委会总主编苏华仁选定书名与结构总纲，然后特请本丛书编委、葛洪研究会副主任梅全喜、本丛书编委、中国广东养生康复专家、广东医药大学巫怀征老师共同完成本书。

其中：葛洪关于修炼道家内丹的主要著作精选于中华《道藏》。

葛洪《抱朴子·内篇》以清代孙星衍平津馆校刊本为底本整理而成。

葛洪《肘后备急方》以明代万历年间岳州刘自化奉檄校刊本为底本。

然后选用梅全喜、郝近大、冉懋雄、胡晓峰葛洪《抱朴子·内篇》、葛洪《肘后备急方》两书的今译文本。本书最后由苏华仁、梅全喜、巫怀征统稿而成。

《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》编委会
苏华仁、梅全喜、巫怀征 2011 年秋于罗浮山。