

BAOPUZI ZHUYI NEIPIAN

# 抱朴子注译

(内篇)

金毅  
译注



旅游教育出版社

BAOPUZI ZHUYI NEIPIAN

# 抱朴子注译

(内篇)

金毅 ■ 译注



旅游教育出版社

责任编辑:孙延旭

图书在版编目(CIP)数据

《抱朴子》注译. 内篇/金毅译注. —北京:旅游教育出版社,2012.7

ISBN 978-7-5637-2441-3

I. ①抱… II. ①金… III. ①古典哲学—中国—东晋时代 ②《抱朴子》—译文 ③《抱朴子》—注释 IV. ①B235.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 144552 号

《抱朴子》注译

(内篇)

金毅 译注

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepfx@163.com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	30.75
字 数	567 千字
版 次	2012 年 11 月第 1 版
印 次	2012 年 11 月第 1 次印刷
定 价	150.00 元(全二册)

(图书如有装订差错请与发行部联系)

## 例言

本书注译,与关注炼丹、医药、行气、导引、房中术、养生,珍惜生命、争取益寿延年的各界读者,交流解读《内篇》的心得。

正文以最通行的中华书局《诸子集成》之《抱朴子内篇》为底本,参照王明《抱朴子内篇校释》正文订正。

《前言》论述《内篇》的重要内容与主要特点。

通假字,不视为错字校勘,而按通假字处理。照顾当今读者,一般不用借字。本书出现的通假字是:蔚蔚、调朝、寔实、肥飞、坐座、鹄鹤、常尝、雕凋、柳瘤、介芥、煞杀、义仪、枝直、伎技、傅敷、爆暴、菟兔、掙掙、陌百、云云芸芸、规窺、悦说、加嘉、诤争、蓝缕褴褛、修循、唯雖、豚豚、偏偏、魁块、说阅、蕴缦、榘支、弊蔽、偶隅、满漶、阳佯、距拒、输俞、闲姻、已以、久有、倔倔拙拙、由犹、扑扑、箸著、俳徘、坐座、诀决、消销、翦剪、移羨衍等。

校文不单列,与注文相结合,一般放在注文之前,有的则放在后面。

前人校文,正确的只作简校,错的重校,缺的补校。

依据词语语源或出处校之。如:“知白守黑”之“黑”,据《庄子·天下篇》引老聃曰、易顺鼎《读老札记》说,校作“辱”。

援《内篇》与《外篇》例句校之。如:“流移俗”金沟经作“流移”。据《畅玄》、《对俗》、《金丹》、《极言》、《祛惑》、《外篇·逸民》、《交际》、《擢才》、《安贫》、《博喻》第73首、《广譬》第45首“流俗”连文,当作“流俗”。

用作者的常用语校证之。如:“身轻不极”之“极”,卢本、宝颜堂本、崇文本作“困”。按:《仙药》“终日不极”、《登涉》“远行不极之道”、“不但涉远不极”,作“极”是。

涉及道家或道教的词语,据道家或道教典籍校之。如:“山卿宅尉”,检《经诀》一有“山卿泽尉皆来侍从”之句,《经诀》五“宅”作“泽”,《九转流珠神仙九丹经》上有“真人玉童素女青腰诸百鬼山卿泽尉皆来侍从”之句,当作“山卿泽尉”。

人名以相关典籍校之。如:“素姜之说讖纬”之“素姜”,本书校为“姜合”,详见校文。《道意》“少千之劾伯率”,据《太平广记》四百五十六《楚王英女》引《列异传》“伯率”作“伯敬”。

植物如“飞君根”,疑“飞廉根”或“飞轻根”之误。“飞廉”又名“飞轻”。动物如“短狐”,据《汉书·五行志下之上》“南方谓之短狐”、《论衡·言毒》“南道名毒曰短狐”之文,校作“短狐”。

前人未校,而有待书证者,如“辕豚”疑为“辕驹”之误。

两可者,只列异文,存而不论,大部分异文限於篇幅都删去。

## 《抱朴子》注译(内篇)

书名与篇名是《抱朴子内篇》全书的纲目。书名《内篇》与《外篇》，见《前言》。篇名的解释放在每篇之前。

每篇之前列题解与分析文字以与读者交流。

词语用今语或浅近文言作出注释。通过译文能读懂的词语一般不注。个别段落较浅易者直接译出。

凡典故，交代出处。如：“若夫辅氏报施之鬼……罗阳仕于吴朝”一段文字，根据相关文献注明出处。

虚语注明语义，列出书证。如“长谷”，注据《老子·第六章》“谷神不死，是为玄牝”解为性器官。“华梁”注以《诗·邶风·谷风》“毋逝我梁，毋发我笱”毛传、郑笺、孔颖达疏、高亨今注、闻一多《风诗类钞·谷风》。

哲学术语，玄、道、一、气、玄道、真一、守一等，据《老子》等黄老著作、丹鼎著作、作者的解说与当代学者的说法作注。

外丹术有关铅、汞、金、银、雄黄、矾石、戎盐、卤盐、礞石、牡砺、赤石脂、滑石、胡粉等炼丹矿物，其隐名据《太清石壁记》《石药尔雅》，其性状、作用据《本草》与《本草纲目》，五灵丹方、灵飞散、未央丸方、九转还丹等丹方的配方、冶炼过程的叙述及其相关韵文，则录以《黄帝九鼎神丹经诀》《九转流珠神仙九丹经》《太上灵宝经五符序》等道经与当代学者论著。

内丹术有关人体部位器官的词语，如：泥丸、绛宫、玉钥、命门、灵根、上丹田、中丹田、下丹田等，采《黄庭经》说。

外丹与内丹结合叙述的骈文，如《至理》“尔乃吮吸宝华，浴神太清……”一段文字，则综合诸方面知识逐句给予诠释。

中药药名，如：款冬、紫苑、萑芦、贯众、当归、芍药、秦胶、独活、菖蒲、干姜、菟丝、茯苓、甘遂、葶历、括楼、黄连、芥苳、甘草、麻黄、大青等，引《神农本草》与《本草纲目》相关条目。《仙药篇》提到的药物据作者的解说；中药方剂，如“骨填苟杞之煎，黄蓍建中之汤”，“理中、四顺，可以救霍乱”，则据葛洪的《肘后备急方》、孙思邈的《千金方》有关方剂列出。

养生术词语，如：养性、积善、胎息、导引、荣卫、调利、握固、还精、还精补脑等，按道家养生经典、前人注解与相关医书给予注释。房中术采孙思邈《千金方·房中补益》。

青龙、白虎、朱雀、玄武、二十八宿等，用天文典籍。月建、天干地支、六十甲子等，用历志，涉及五行、五方、五色、五音的词语，用相关典籍解之。

遁甲、三奇、吉门、天辅、建除、孤虚、三刑、六厄等，据《古今图书集成·艺术部典术数部》六八七、七百七、七百八、七四四等卷内容作注。樗蒲、博弈、围棋，引棋艺典籍。

魏晋神仙道教词语，如：太清、六丁、清君、西岳公、山卿泽尉、越井跨灶等，注据道教典籍。

词语不得其解者，以“不详”以俟高明。

历史人物据历史典籍，仙人人物，据《列仙传》《神仙传》《道学传》等。无考者阙如。

每段注文之后是译文，今译尽可能遵循信、达、雅三原则，以今语或浅近文言译之。

魏晋语体文字按语体特点译之,骈文照顾骈体文特点译之,韵文尽可能用韵语译之。

每段按正文、注文、译文次序排列,每段正文左边用数字标明段数,正文用黑体,校注用楷体,拼音用宋体,析文、译文用华文细黑,皆五号字。《本草纲目》所引文字的书名或作者用六号字。

## 前 言

《抱朴子》作者葛洪，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容（今江苏句容）人。出生于晋武帝太康四年（283），卒于兴宁元年（363），享年八十一岁。

葛洪出身于显宦名门，“其先葛天氏，盖古之有天下者也。”其曩祖为荆州刺史，曾与东郡太守翟义共起义兵反对王莽篡汉。先祖葛浦庐起兵辅佐汉光武帝刘秀，为车骑，迁骠骑大将军，封下邳僮县侯。祖父葛奚，学无不涉，有经国之才，三国吴时官至辅吴将军，封吴寿县侯。从祖葛玄，三国吴时著名道士。父葛悌仕吴，官拜会稽太守，入晋卒于邵陵太守任上。葛洪深以父祖功业为荣。

父亡，从此家道中落。葛洪少年，勤苦自学，儒道双修，广览经史百家之书，少时因此以儒学知名。尤喜神仙导养之术，尝从从祖葛玄弟子郑隐受炼丹术，颇受器重。

太安二年（303），张昌、石冰起兵扬州，应吴兴太守顾秘檄命，为“将兵都尉”，协平石冰农民暴动，因功迁伏波将军。事平后，即投戈释甲，广寻异书，锐意玄静。避乱南土，师事鲍靓，靓以女妻之。参广州刺史嵇含军事，嵇含遇害，不就征镇檄命。建兴四年（316），还归桑梓。东晋元帝司马睿为丞相时，召为“百六掾”之一。以旧功被录，封关中侯，食居容之邑二百户。咸和（326—334）初，司徒王导召补州主簿，转司徒掾，迁咨议参军。干宝荐洪，选为散骑常侍，领大著作，固辞不就。闻交址出丹砂，求为勾漏令。率子侄行至广州，为刺史邓岳挽留。其间，他曾“抱灵方”出境远游今柬埔寨、越南南部等地，寻找丹石，收获大出意外。回国后葛洪前往罗浮山炼丹、著书，在山积年而卒。

葛洪是晋代的冠伦大才，其知识之渊博，著述之宏富，见解之精深，晋代作家，独一无二。从葛洪著作来看，他不仅是著名的文学家、美学家、思想家，而且是杰出的医药学家、神仙道教理论家、丹鼎派代表人物，当时无与伦比的科学家。

葛洪的代表作品是《抱朴子》，分《内篇》与《外篇》。《外篇·自叙》：“洪……立一家之言，乃草创子书……其《内篇》言神仙方药、鬼怪变化、养生延年、禳邪祛祸之事，属道家。其《外篇》言人间得失，世事臧否，属儒家。”

中国文化最早的发展轨迹是由道至儒，由老子到孔子、由内圣到外王。梁启超《诸子考释·庄子天下篇释义》：“‘内圣外王之道’一语，包举中国学术之全部，其旨归在于内足以资修养而外足以经世。”可谓高度概括。葛洪正是在充分理解中国最早的文化传统基础上，发展了“道本儒末，内圣外王”的思想。《塞难》说：“道者，万殊之源也；儒者，大淳之流也。三皇以往，道治也；帝王以来，儒教也。”这段话揭示了中国文化由“内圣”发展为“外王”、由老子为代表的道家发展到孔子为首领的儒家之历史轨迹。《明本》说：“或问儒道之先后。抱朴子答曰：‘道者，儒之本也；儒者，道之末也。’葛洪抓住根本，将道本儒末、内圣外王的根本道理说清楚，确立了“道”之“百家之君长，仁义之祖宗”的社会、学



术地位。

葛洪崇拜黄帝、老子，他认为黄帝、老子开创了黄老道家学说。这个学说比“金石”久坚，比“龟鹤”长寿。黄帝体道匠物，经国理世，天下太平；老子兼综礼教，长生久视。葛洪对黄帝、老子治世匠物、长生久视学说的崇信和礼赞，是他写作《内篇》的出发点与最根本的依据。

战国中期以来黄老学著作把“玄”“道”“气”“一”作为最高哲学范畴。葛洪继承他们的观点，则把“玄”“道”“气”“一”作为构建神仙道教的哲学根据。在《畅玄》、《明本》、《道意》、《塞难》、《地真》、《至理》、《辨问》等篇多有论述。

《微旨》说：“藉众术之共成长生。”具体说，大约有以下几点：（一）积善立功，慈心于物。葛洪将封建礼教引入道教，让其在修仙成道中起思想统率作用。把“立德”放在修道的首位，这是在中国土地上的各种宗教都一致提倡的，不独道教。不过，如果作恶，天神知道了，就夺算夺纪，不能延寿长生了，这是道教独有的。（二）守一存真，乃能通神。（三）屈伸导引，宣动荣卫。（四）服饵草药，养性除病。（五）阴阳之术，还精补脑。（六）食气、行气，养身却恶。（七）服食金丹，人寿无穷。这是葛洪修仙长生的最主要途径。不过葛洪附加了许多条件，不达到葛洪所说的条件，就不能服用金丹，也不能成仙。

苦难是宗教得以产生的温床。葛洪作为一个思想活跃的士族知识分子，追求虚幻世界的幸福生活，倡导人能长生久视的神仙道教，就是在他所处历史背景与他自身的思想状况下产生的。

《勤求》说：“仙之可学致，如黍稷之可播种，甚炳然耳。”在道教界，葛洪首先对长生成仙的可能性与现实性作了认真系统的探讨与论证。其观点是：（一）世有神仙，见诸载籍。（二）天地无穷，人“久视不死”。（三）陶瓦“与二仪齐其久”，人“延养”能“久视”。（四）医术治病起死，“药物养身”，“术数延命”，使人“久视不死”。（五）服食金丹、黄金，“能令人不老不死”。（六）道术可学得，仙道亦可学得。（七）“小既有验，则长生之道，何独不然？”（八）“毕该秘要，穷道尽真”如黄帝，就能成仙。（九）“夫求长生，修至道，诀在于志。”这个问题，葛洪在《论仙》中有详尽论证。探讨精神可嘉，但思想方法存在问题，结论无以证实。

葛洪神仙道教的特点是：

一、斥责厌生安死，推崇重生大德。在葛洪眼中最珍贵的就是生命。《勤求》说：“故有死王乐为生鼠之喻也。”就像李斯不想做厕鼠而愿做仓鼠一样，把人与鼠相比，虽言不雅训，但与今人所说“好死不如赖活着”实在没有什么不同。

二、排斥民间道教，盛赞富贵神仙。出身士族、参加镇压石冰暴动的葛洪，出于维护封建地主的利益，排斥东汉张角领导的民间道教。葛洪从维护封建秩序、总结统治经验出发，要彻底清除民间道教，使道教服务于上层社会，使神仙道教成为统治宗教。富于幻想的葛洪给上层人士描绘了一幅无限美妙的神仙乐土的生活，《明本》说：“夫得仙者，或升太清，或翔紫霄，或造玄洲，或栖板桐，听钧天之乐，享九芝之馔，出携松、羨于倒景之表，入宴常阳于瑶房之中。”这与佛教宣扬的西方极乐世界，可谓异曲同工。在这个神仙世界里，有一个统率众仙的“大神仙”、“元君”。他的弟子老子不再是学者，而是不食人



间烟火的尊神。神仙因服药的不同而有上、中、下之别，众仙之中，新老资格不同，尊卑异等，卑者侍奉尊者，仙界等级森严有如人间。既成为神仙，就能如人间的士族支使奴仆一样役使鬼神了。葛洪的神仙道教既给苦闷失意、悲观厌世的士子带来解脱痛苦的希望，也适应了权门右族、志得意满者的精神需求。他们在世间既“食甘旨，服轻暖，通阴阳，处官秩”，“畜妻子，居官秩，任意所欲”，又能“老而不衰，延年久视，出处任意”，两全其美。他们“或升天或住地，要于俱长生，住留各从其所好。”葛洪因此成为上层贵族在道教界的代言人，他所创造的道教流派长期受到上层贵族的欢迎。

三、反对淫祠巫祝，崇信金丹理论。《微旨》说：“天道邈远，鬼神难明。”表现出他怀疑鬼神和反对祭祷鬼神的倾向，对淫祠巫祝严加镇压。他以《金丹》、《仙药》、《黄白》等篇专门论证金液神丹的神效，想用科学的化学实验药物取代愚昧的符水祭祀治病，并让人长生不死。但葛洪反对祭祀并不彻底，《金丹》说：“不先以金祀神，必被殃咎。”

四、既指责老、庄，又神化老子。神仙道教，虽由黄老学演发而来，但对《老》、《庄》颇有微辞。

葛洪的修仙理论给后人的贡献不在于虚幻的成仙之道而在于养生、保健、气功、医药、化学、冶炼，在于他的科学探索精神与科学研究成果。这不仅给当时的上层人士，而且给世世代代的全人类带来福祉。

葛洪既是魏晋神仙道教的代表人物，又是当时最杰出的科学家。魏晋神仙道教造就了葛洪这位当时取得多方面科学成就的顶尖的科学家。《释滞》在“夫天地为物之大者也”以下中提出了一系列自然科学问题，涉及宇宙、天文、气象、地理、音乐等诸多领域，充分表现了他继承屈原、庄子、黄缭“天问”的探索精神，他的开阔视野与渊博学识。

葛洪的“天问”又较前人大进了一步。《杂应》说：“师言鸢飞转高，则但直舒两翅，了不复扇摇之而自进者，渐乘罡炁故也。龙初升阶云，其上行至四十里，则自行矣。”这是中国最早的航天理论，代表了当时人类最高的科学预见水平。而当代俄、美、中三国的航天证实了葛洪所说是科学的，“鸢”、“龙”变成了飞船与航天飞机，三国的航天员乘坐飞船与航天飞机，实现了葛洪的飞天梦想，但没有前者葛洪的飞天梦想，就没有当今人类实现这个梦想。

据当代科学家研究，葛洪的药物配方中有的是火药配方的先驱。《仙药》篇说：“又雄黄……或先以硝石化为水，乃凝之；或以玄胴肠裹蒸之于赤土下；或以松脂和之；或以三物炼之，引之如布，白如冰。”专家说：“最末一种处理雄黄的方法是用硝石、玄胴肠（猪大肠）、松脂三物与雄黄合炼。玄胴肠和松脂炭化后即可产生相当于火药配方中的木炭的作用，雄黄为砷的硫化物，含硫。这一配方与早期火药配方几乎完全相同。”葛洪是发明火药的先驱者之一。

葛洪同时精通医学和药学，详见《至理》和《仙药》等篇。“今语俗人云：理中、四顺，可以救霍乱。”这句话，在葛洪当时是很一般的医药常识，大约属于他所说的“医家之薄技”，一般百姓都掌握的。但是到了今天，何谓“理中、四顺”？就连不少专业的中医医生也不甚了了了。可能是霍乱在我国早已近乎绝迹了的缘故吧。

清代学者方维甸说：“葛氏之书，墨守师传，不矜妙悟。譬之儒者说经，其神仙家之汉

学乎！”葛洪既继承“师传”，又“妙悟”“金丹仙药，黄白玄素”等而成就了神仙家中的科学家！

值得指出的是葛洪反对鬼神迷信，坚持科学精神的一面。他说：“反经诡圣，顺非而博者，谓之庄、老之客……左道邪术，假托鬼怪者，谓之通灵神人；卜占小数，诳饰祸福者，谓之知来之妙。”（《外篇·汉过》）对此，范文澜《中国通史简编》修订本第二编评论说：“这不仅否定了老、庄学派，否定了今文经学和阴阳五行学派，甚至连自己《内篇》所讲的那些神仙术也否定了。”

此外，葛洪在《遐览》篇中为我们保存了至可宝贵的大量道教典籍，在中国目录学中占有一席之地。葛洪内外兼综，继秦汉黄老学派、司马谈司马迁父子、刘向刘歆父子、班彪班固父子、王充之后，在整理古代文献方面作出了卓越贡献。就内籍言，葛洪在整理道家与道教典籍上取得了前所未有的成就。如：目录、序跋、丹经、药典、胎息、断谷、养生、仙传、遁甲等、就外籍言，如天文地理、军事、经史、小学、故事等。

## 目 录

畅玄卷一 .....	1
论仙卷二 .....	10
对俗卷三 .....	48
金丹卷四 .....	73
至理卷五 .....	128
微旨卷六 .....	152
塞难卷七 .....	172
释滞卷八 .....	187
道意卷九 .....	214
明本卷十 .....	233
仙药卷十一 .....	248
辨问卷十二 .....	282
极言卷十三 .....	300
勤求卷十四 .....	318
杂应卷十五 .....	338
黄白卷十六 .....	370
登涉卷十七 .....	392
地真卷十八 .....	428
遐览卷十九 .....	439
祛惑卷二十 .....	456
抱朴子内篇序 .....	471
参考文献 .....	476

# 畅玄卷一

畅玄：通达自然的本原。本书宗教哲学导论。

本卷着重论述“玄”的意义。作者开宗明义提出“玄”是自然的本体、本源：“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。”它表现为深、远、高、旷的空间，表现为“电驰”、“景逝”、“星流”、“渊澄”、“云浮”等动态显示出来的时间。这个无所不在的神秘本体，“因兆类而为有”，通过万事万物表现自己的存在。但是它又“托潜寂而为无”，无形无声，隐而不见，各种有形之物都不能比拟它。它“胞胎元一，范铸两仪。吐纳大始，鼓冶亿类；侗旋四七，匠成草昧；警策灵机，吹嘘四气；函括冲默，舒阐粲尉；抑浊扬清，斟酌河渭。”它是创造宇宙天地的无穷的创造力，是支配宇宙天地永恒运动的主宰。“有”与“无”对立统一。

葛洪将“玄”提高到宇宙本体的高度，实本于《老子·第一章》：“无，名天地之始；有，名万物之母。”“此两者同出而异名。同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”又《第六章》：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。”原自西汉扬雄的《太玄·玄图》：“夫玄也者，天道也，地道也，人道也，兼三道而天名之。”扬雄将“玄”加以改造，作为宇宙的起源与万物的根本。他们的观点为葛洪所继承，用来作为神仙道教思想体系的哲学根据。

神仙道教关心的是“人道”，即人成仙之道。故葛洪紧跟着论述作为一个人，追求优越的生活与无穷的欢乐，尽力满足自己的感官享受，都是有害于耳聪目明与性命的。决人生死、决定社稷存亡的穷富极贵、权势利禄，都是短暂的。“乐极则哀集，至盈必有亏”，都要走向其事物的反面。“其唯玄道，可与为永。”即只有掌握玄道，才能到达永恒，作为一个人应追求永恒的人生价值，即成仙。葛洪称自己的仙道为“玄道”，原因在此。

葛洪说：“夫玄道者，得之乎内，守之于外，用之者神，忘之者器，此玄道之要言也。”他认为，领悟到了“玄道”，就得到了富贵高深，成为“出乎无上，入乎无下”，自由自在遨游天地的神仙。而他这个观点显然直接由《庄子·逍遥游》“神人一段文字发展而来：“肌肤若冰雪，淖约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”但葛洪所写的神仙与庄子所说的高士不同。

其次，论真知足。真知足便能“肥遁勿用，颐光山林”。纤翼介伍，养浩蓬茱；藏夜光，沈灵甲。充分意识到“吟啸崖谷”的短暂时间而万物已化为尘埃烟雾，世间万事万物，无不变动不居。泰尔忻然，守朴全真，无欲无忧，如老庄一般无为。

最后论述不做“隋珠弹雀”，得不偿失的事。至人嘿韬，奋六羽，翳鳞角，俯仰自如。

本篇用骈体写成，言简意赅，文笔精练，韵语叠出，珠落玉盘，可谓佳构。

1 抱朴子曰<sup>[1]</sup>：“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。眇昧乎其深也，故称微焉<sup>[2]</sup>；绵

邈乎其远也,故称妙焉。其高则冠盖乎九霄,其旷则笼罩乎八隅。光乎日月,迅乎电驰;或倏烁而景逝,或飘灑而星流<sup>[3]</sup>。或滉漾于渊澄,或雾霏而云浮<sup>[4]</sup>。因兆类而为有,托潜寂而为无<sup>[5]</sup>。沦大幽而下沈,凌辰极而上游<sup>[6]</sup>。金石不能比其刚,湛露不能等其柔。方而不矩,圆而不规<sup>[7]</sup>;来焉莫见,往焉莫追。乾以之高,坤以之卑;云以之行,雨以之施;胞胎元一<sup>[8]</sup>,范铸两仪。吐纳大始<sup>[9]</sup>,鼓冶亿类;徊旋四七<sup>[10]</sup>,匠成草昧;譬策灵机,吹嘘四气<sup>[11]</sup>;幽括冲默,舒阐粲尉<sup>[12]</sup>;抑浊扬清<sup>[13]</sup>,斟酌河渭;增之不溢,挹之不匱<sup>[14]</sup>;与之不荣,夺之不瘁。故玄之所在,其乐不穷;玄之所去,器弊神逝。

### 注释:

[1]抱朴子:葛洪著书用的自号。《老子·第十九章》:“见素抱朴,少私寡欲。”语本此。《抱朴子外篇·自叙》:“洪期于守常,不随世变,言则率实,杜绝嘲戏,不得其人,终日默然。故邦人咸称之为‘抱朴之士’,是以洪着书,因以自号焉。”

[2]眇昧:当作眇昧。《外篇·任命》:“盖闻灵机冥緬,混芒眇昧,祸福交错乎倚伏之间。”是其证,当一致。眇昧(miào mèi 妙妹):幽远;深微。乎:然。词尾。微:微妙难以捉摸。

[3]倏(shū 书)烁:闪烁不定貌。景:“影”之初字。飘灑:当从一本作飘飏。飞扬貌。

[4]滉(huàng 晃)漾:荡漾貌;晃动貌。雾霏(fēnfēi 分非):雾雾霏霏,飘扬纷飞貌。

[5]兆类:众物;万物。有:万物的根源。无:天地的本始。《老子·第一章》:“无,名天地之始;有,名万物之母。”

[6]大幽:传说中的国名。辰极:北极;北极星。

[7]矩:校正方形的器具。规:校正圆形的器具。

[8]元一:玄一,义同“玄”。万物的本源。

[9]吐纳:口吐肺部浊气,缓慢鼻吸清新空气,即吐故纳新。后被道教继承和发展,谓吐出“死气”,吸纳“生气”,达到延年益寿。大始:元气。

[10]徊旋:回施。盘旋;转动。徊:用同“回”。四七:指二十八宿,东南西北四方各七宿:东方角亢氐房心尾箕,北方斗牛女虚危室壁,西方奎娄胃昂毕觜参,南方井鬼柳星张翼轸也。诸侯为天子守四方,犹天之有二十八宿。

[11]灵机:玄机;天意;灵巧的机关。四气:指春、夏、秋、冬四时的温、热、冷、寒之气。

[12]幽括:当作函括。《外篇·喻蔽》:“两仪所以称大者,以其函括八方,緬邈无表也。”是其证。包括:包函。冲默:淡泊沈静。尉:通蔚。粲尉:粲然、蔚然,鲜明,华美。

[13]抑浊扬清:犹激浊扬清。冲去污水,浮起清水;斥恶奖善。抑:止;遏。

[14]挹(yì 义):损。

### 译文:

抱朴子说:“玄是自然的始祖,万物的本源。它幽远深微,所以称它为‘微’;它绵眇悠

远,所以呼它为‘妙’。它的崇高,就像危冠覆盖在九天之上;它的广阔,就如巨笼广罩到四面八方。它比太阳月亮还明亮,比闪电飞驰还迅疾。它时而闪烁,像影子消逝;它时而飘摇,像彗星奔流。它有时荡漾,如清澈渊水;有时纷飞,如行云飘浮。它凭借万物而显现为‘有’,它寄托于沉寂而幻化为‘无’。它堕沦幽冥而往下潜沉,超越北辰而向上泳游。坚硬的金石不能比拟它的刚劲,浓重的露水不能等同它的轻柔。它四四方方而不能以矩尺来测,它团团圆圆却不能以圆规来量。它来时没人看见,去时无人追得上。皇天因它而高高在上,后土由它而低低在下;云彩借之而流动,雨水因之而飞洒。它孕育了‘玄一’,铸造了天地。它呼吸元气,冶炼万类。它旋转四方七宿,造就混沌宇宙。它驾驭灵巧机关,呼煽一年四季的气候。它包含笼括淡泊沉静,抒发鲜明华美。它冲抑污浊,播扬清澈,安排黄河,摆布渭水。增加它,它不盈溢;减损它,它不乏匮。给予它,它不开花;夺取它,它不凋瘵。所以,玄存在的地方,其乐无际;玄离去的处所,形体衰败,精神消逝。

2 夫五声八音<sup>[1]</sup>,清商流徵,损聪者也<sup>[2]</sup>;鲜华艳采,或丽炳烂,伤明者也<sup>[3]</sup>;宴安逸豫,清醪芳醴<sup>[4]</sup>,乱性者也;冶容媚姿,铅华素质,伐命者也。其唯玄道,可与为永<sup>[5]</sup>。不知玄道者,虽顾盼为生杀之神器<sup>[6]</sup>,唇吻为兴亡之关键;椅榭俯临乎云雨<sup>[7]</sup>,藻室华绿以参差<sup>[8]</sup>;组帐雾合,罗帟云离<sup>[9]</sup>;西、毛陈于闲房,金觴华以交驰<sup>[10]</sup>;清弦嘈喷以齐唱,郑舞纷纒以蜚蚺<sup>[11]</sup>;哀箫鸣以凌霞,羽盖浮于涟漪<sup>[12]</sup>;掇芳华于兰林之囿,弄红葩于积珠之池<sup>[13]</sup>;登峻则望远以忘百忧,临深则俯攀以遗朝饥<sup>[14]</sup>;入宴千门之焜焜,出馭朱轮之华仪<sup>[15]</sup>;然乐极则哀集,至盈必有亏。故曲终则叹发,燕罢则心悲也<sup>[16]</sup>;寔理势之攸召,犹影响之相归也;彼假借而非真<sup>[17]</sup>,故物往若有遗也。

### 注释:

[1]五声:古代宫、商、角、徵(zhǐ 纸)、羽,即1(do)、2(re)、3(mi)、5(sou)、6(la)组成的五声音阶。八音:古代八种材料制成的乐器:金(钟罍)、石(磬)、土(埙 xūn 勋)、革(鼓鼗 táo 桃)、丝(琴瑟)、木(柷敔 zhù yǔ 祝雨)、匏(páo 袍,竽笙)、竹(箫)。

[2]清商:五声中的商声,其调凄清悲凉,故称。流徵(zhǐ 纸):高雅音乐的音调名。聪:听。此谓听力。

[3]或丽:当从王明本作或丽。艳丽。或(yù 玉):文章貌。炳烂:炳炳烂烂,灿烂。明:视力。

[4]清醪(láo 劳):指清酒。芳醴(lǐ 礼):香甜的美酒。

[5]玄道:义同“玄”。“玄”“道”连文同义。自然的本源。为永:敦煌本作推求。

[6]生杀:当从藏本作杀生。决定生与死。此偏指决人死。神器:犹言神物。此犹言主要人物,与下文“关键”互文显义。

[7]椅榭:当从敦煌本作绮榭。装饰华丽的台榭。云雨:盖本作“云霄”,“霄”脱“肖”成“雨”,故尔。《外篇·逸民》:“夫斥鷃不以蓬榛易云霄之表。”《勸学》:“遂堕坠于云霄之上。”《名实》:“是以窃华名者,蜷蜥腾于云霄。”《知止》:“况乎其高概云霄,而积之犹

不止。”并其证。云霄:高空。

[8]藻:修饰;装饰。华绿:当从敦煌作朱绿。“朱绿”见于《外篇·勸学》:“朱绿所以改素丝。”《广譬40》:“朱绿之藻,不秀于枯柯;倾山之流,不发乎涸源。”谓红花绿叶。参差(cēncī):不齐貌。

[9]组帐:组绶帷帐,即用丝带系玉的华美帷帐。组:绶;带;索;华美。古人佩玉,用以系玉的丝带。此谓在帷帐上用丝带系玉。雾合:如雾聚合;云雾笼罩。罗幃(chóu 愁):罗帷。

[10]西、毛:泛指美女。西:姓施,或称先施,别名夷光,亦称西子。春秋末越国苕萝山(今浙江诸暨南)鬻薪之女。越王句践败于会稽,范蠡取西施献给吴王夫差,使其迷惑忘政,越遂亡吴。“吴亡后,越浮西施于江”。毛嬙:古代美女名。一说越王美姬。华:当从敦煌本作晔(yè 叶)。闪光貌。脱去“日”旁,故讹成华。以:犹于。

[11]嘈囋(cáo zá 曹杂):声音杂乱;喧闹。齐唱:同声歌唱。纷綵(niù 拗):当作纷糅。众多而杂乱。綵:只见于晚出的《集韵·肴韵》:“綵,杂色缯。”蛄虺:同逶迤,曲折行进貌。形容舞步邪行、曲行。

[12]凌霄:当从敦煌本作凌云。直上云霄。《外篇·尚博》:“夫应龙徐举,顾眄凌云。”《安贫》:“党援多者,偕惊飙以凌云。”是其证。

[13]兰林:汉代长安后宫殿名。囿:苑;皇家园林。积珠:疑当作积玉。《外篇·逸民》:“譬犹蓝田之积玉,邓林之多材。”《外篇·佚文》:“陆君之文,犹玄圃之积玉,无非夜光焉。”《金丹》:“虽积玉如山,勿以此道告之也。”并其证,当一致。

[14]朝饥:早晨空腹时感到的饥饿。闻一多《风诗类钞甲·汝坟》:“朝饥,是性的饥饿。”按:凌晨是肾上腺素最高之时。调通朝。

[15]混焜:当作焜焜或焜晃。《诘鲍篇》:“金象焜晃乎清沼。”慎校本、宝颜堂本并作焜焜。按:“焜晃”“焜焜”两可。焜(kūn 昆)晃:辉耀;光耀夺目。駟:同驱。藏本作驱。朱轮:朱漆车轮,古代达官贵人所乘坐的车。按:“虽顾眄”句至本句,实为让步复句的上句,上句又由众多分句组成;“然乐极”句以下为让步复句的下句,亦由几个分句组成。

[16]燕:藏本作醺,敦煌本作讌。按:燕、醺、讌、宴实一字。

[17]彼:据此而言。《说文·彳部》徐锴系传:“彼者,据此而言。”

## 译文:

五声音阶,八种乐器,凄清的商声,流畅的微调,是损毁听力的雷鸣;新鲜的花朵,艳丽的色彩,辉煌富丽灿烂,是伤害视力的强光;安乐豫逸的生活,清香芳甜的美酒,是搅乱天性的酖毒;妖冶容貌,娇媚姿色,脂粉敷面,白晰丽质,是砍伐寿命的巨斧。只有自然的本源,能得其道者相伴到永远。那些不知自然本源的人,即使在回视的短暂时间就成为决定他人生死的主要人物,动一动嘴唇就造成社稷兴亡的关键语言;装饰华丽的台榭俯视高空,修饰的居室红红绿绿参差不齐;华美的帷帐好像轻雾聚合,绫罗的绣帷如同云霞分披;西施、毛嬙般的美女守候在休闲的居室,金制酒杯流光溢彩而酬酢交驰;清雅的弦



乐伴奏合唱，邦国的舞蹈纷纭杂沓而宛转逶迤；哀伤的箫管之声鸣响而直上云霄，饰以鸟羽伞盖的彩船漂浮水面荡漾涟漪；在兰林宫的花园里采摘芳香的花朵，在珠玉堆垒而成的荷花池里玩赏红花绿荷。登临高山，则眺望远方景色而忘却诸般的忧伤；面临深池，则俯身观赏荷花以遗忘早晨的饥肠。进家宴集，则千门万户之内光耀夺目；出游驱驰，则朱轮彩车，华美仪仗。然而，欢乐到了极点，悲哀就汇集而至；盈满到了顶点，就必有损亏。所以，欢喜的歌曲演奏终了时，就会发出哀叹；喜庆的宴会结束，就会心情伤悲。这实在是事理发展的趋势所造成，好像回声与叫声相应，影子与身子相随。据此而言，显赫与欢乐，原本是假借的幻影而不是真实的存在，所以事物的发展，好像有所失遗。

3 夫玄道者，得之乎内，守之者外<sup>[1]</sup>；用之者神，忘之者器：此思玄道之要言也<sup>[2]</sup>。得之者贵，不待黄钺之威<sup>[3]</sup>；体之者富，不须难得之货。高不可登，深不可测。乘流光，策飞景；凌六虚，贯涵溶<sup>[4]</sup>。出乎无上，入乎无下；经乎汗漫之门，游乎窈眇之野；逍遥恍惚之中，倘佯仿佛之表<sup>[5]</sup>。咽九华于云端，咀六气于丹霞<sup>[6]</sup>。徘徊茫昧，翱翔希微<sup>[7]</sup>；履略蜿蜒，践跚旋玠<sup>[8]</sup>：此得之者也。

### 注释：

[1]得之乎内二句：案原句盖是“得之乎内，守之于外”。

[2]思：当从慎校本、宝颜堂本删去。要(yào 跃)言：切要精妙之言。犹至理。

[3]黄钺：饰以黄金的长柄斧子。王权象征，亦用作仪仗。

[4]六虚：天地四方。涵溶：深广；包容万类的宇宙。

[5]恍惚：若有若无，闪烁不定。《老子·第二十一章》：“道之为物，惟恍惟惚。”倘(cháng 常)佯：徘徊；安闲步行。仿佛：犹模糊。

[6]九华：日月的精华。《云笈七签》八《释三十九章经·第三十三章》：“上清真人呼日月为太宝九华。”六气：①吸食六种精华之气：春朝霞、秋沦阴、冬沆瀣、夏正阳、天玄、地黄之气。②吸六时之生气。《释滞》：“夫行炁当以生炁之时，勿以死炁之时也。故曰仙人服六炁，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁，死炁之时，行炁无益也。”③指阴、阳、风、雨、晦、明。丹霞：红霞；比喻红艳的色彩。

[7]徘徊：徘徊。俳通俳。茫昧：模糊不清。希微：无声无形。《老子·第十四章》：“听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。”河上公注：“无声曰希，无形曰微。”

[8]履略：践行；践踏。蜿(wān 弯)虹：弯曲的彩虹。践跚：踩踏。旋玠：北斗七星中的两颗星名。《春秋运斗枢》：“北斗七星，第二璇，第三玠。”旋同璇。

### 译文：

玄道这个哲理，心中领悟而获得，心外坚守而保持；运用这个哲理的人，就进入这个

哲理的神妙境界;忘却这个哲理的人,就会拘泥于这个哲理的躯壳:这就是玄道的切要精妙之言。掌握这个哲理的人就尊贵,不必等候黄钺的权威;体悟这个哲理的人就富有,不必期待难以得到的财货。得道者所登临的高度,他人不能攀登;所沉潜的深度,他人不能测量。他乘坐流动的光华,鞭策飞洒的日光,超越天地四方,穿过深广的宇宙;从不能再高的处所出来,深入到无可再低的境地;经历于漫无边际的门楣,游玩到幽远美好的原野。逍遥自在若于若有若无之中,安闲度步在隐隐约约之外。云端之上吞咽日月的精华,彩霞之内咀嚼天地四时之气。于模模糊糊之中徘徊,在无声无形之旁翱翔;践踏曲虹,履行北斗:这就是得到玄道哲理的人。

4 其次则真知足<sup>[1]</sup>。知足者则能肥遁勿用,颐光山林<sup>[2]</sup>。纡鸾龙之翼于细分之伍<sup>[3]</sup>,养浩然之气于蓬荜之中。缁缕带索,不以贸龙章之晔晔也<sup>[4]</sup>;负步杖筴,不以易结驷之骆驿也<sup>[5]</sup>;藏夜光于嵩岫,不受他山之攻<sup>[6]</sup>;沈鳞甲于玄渊,以违钻灼之灾<sup>[7]</sup>。动息知止,无往不足<sup>[8]</sup>。弃赫奕之朝华,避僂车之险路<sup>[9]</sup>。吟啸苍崖之间,而万物化为尘氛;怡颜丰柯之下,而朱户变为绳枢<sup>[10]</sup>;握耒甫田,而麾节忽若执鞭<sup>[11]</sup>;啜菽漱泉,而太牢同乎藜藿<sup>[12]</sup>。泰尔有余欢于无为之场,忻然齐贵贱于不争之地<sup>[13]</sup>。含醇守朴,无欲无忧。全真虚器<sup>[14]</sup>,居平味澹。恢恢荡荡,与浑成等其自然<sup>[15]</sup>;浩浩茫茫,与造化钧其符契<sup>[16]</sup>。如闇如明,如油如清;似迟而疾,似亏而盈。岂肯委尸祝之尘,释大匠之位<sup>[17]</sup>;越樽俎以代无知之庖,舍绳墨而助伤手之工<sup>[18]</sup>。不以臭鼠之细琐<sup>[19]</sup>,而为庸夫之忧乐。藐然不喜流俗之誉,坦尔不惧雷同之毁<sup>[20]</sup>。不以外物汨其至精<sup>[21]</sup>,不以利害污其纯粹也。故穷富极贵,不足以诱之焉,其余何足以悦之乎?直刃沸镬,不足以劫之焉,谤讟何足以戚之乎<sup>[22]</sup>?常无心于众烦,而未始与物杂也。

### 注释:

[1]知足:自知满足,不作过分的企求。《老子·第四十四章》:“知足不辱,知止不殆。”

[2]肥遁:如鸟高飞隐遁。肥通飞。《易·遯》:“上九:肥遯,无不利。”古本肥作飞。颐光:犹韬光。隐匿光彩以修身养性。颐:养。

[3]细分:当从敦煌本作细介。细介:微小的甲虫;卑小。

[4]龙章:画龙或绣龙之衣,帝王诸侯礼服。晔晔(wěiyè 韦业):光彩夺目貌;文采鲜明貌。

[5]结驷:四马并辔而驾的车。骆驿:连续不断。

[6]夜光:夜光璧;夜光珠。嵩岫(xiù 秀):高山洞穴。他山之攻:喻借助外力提高自己。《诗·小雅·鹤鸣》:“它山之石,可以攻玉。”毛传:“攻,错也。”

[7]鳞:当从敦煌、宋浙本作灵。《外篇·广譬篇》:“灵龟之甲,不必为战施。”是其证。《礼记·礼运》:“何谓四灵?麟、凤、龟、龙,谓之四灵。”钻灼:古卜法。钻龟里甲使薄,然后燃荆焯以灼所钻处,使兆坼现于表面,藉以定吉凶。《仪礼·士丧礼》“楚焯置于