

抱朴子

不死的探求

李丰楙——编撰



传承经典
宏开未来



一九

抱朴子 不死的探求

李丰楙——编撰



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

抱朴子：不死的探求 / 李丰楙编著. — 北京：九州出版社，2018. 11

ISBN 978-7-5108-7548-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第251159号

抱朴子：不死的探求

作 者	李丰楙
责任编辑	张艳玲
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010)68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河市兴博印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 32 开
印 张	12.5
字 数	260 千字
版 次	2019 年 3 月第 1 版
印 次	2019 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-7548-9
定 价	68.00 元

★版权所有 侵权必究★

目 录

【导读】生命的启示录	7
第一章 绪 说	13
第二章 东晋前后句容的道教	16
一、葛洪的家学与师承	17
二、葛、许的奉道与姻亲	22
三、句容的二葛遗迹	28
第三章 葛洪评传	33
一、读书求道时期	34
二、撰述子书时期	37
三、任官封爵时期	44
四、罗浮炼丹时期	48

第四章 葛洪的著述及《抱朴子》.....	52
一、史志著录的葛洪著述	52
二、葛洪的学问与著述	57
三、《抱朴子》的撰成与流传	67
第五章 《抱朴子》的撰述及其意义	80
一、《抱朴子》的撰述动机	80
二、《抱朴子》内道外儒说的意义	91
三、《抱朴子》内外篇的统一理念	98
第六章 《抱朴子》养生论的基本观念	105
一、玄道及气化思想	105
二、变化思想的形成及其意义	116
三、魏晋时期的变化思想	129
第七章 《抱朴子》神仙说的论辩与建立	139
一、怀疑众说以存疑	140
二、博征载籍以定论	146
三、神仙说的建立	156
第八章 《抱朴子》神仙说的自力实践说	181
一、重自力反他力的度世思想	181

二、立志、明师与口诀	188
三、仙道的宗教伦理：功德与纪算	199
第九章 《抱朴子》的养生术：辟谷、服气与房中术	210
一、不伤不损，虚心静虑	212
二、辟谷食气法	216
三、导引吐纳法	219
四、行气胎息法	223
五、宝精行气法	228
第十章 《抱朴子》的服食说：金丹与仙药	232
一、炼丹的禁忌、名山与醮祭	235
二、炼丹的变化思想	244
三、炼丹的方法与功效	252
四、仙药的服食及其传说	264
第十一章 《抱朴子》的存思法术	282
一、从历脏内视到黄庭守一	283
二、守一说的渊源与演变	292
三、明镜、存星及乘跷诸法	304

第十二章 《抱朴子》的法术变化说.....	321
一、魏晋时期的精怪变化说	321
二、名字法术:《白泽图》及其他	325
三、法器法术:剑与镜	330
四、文字法术:符印、咒术	337
五、气功法术:禁气及啸法	348
六、经图法术:《三皇内文》与《五岳图》.....	356
第十三章 《抱朴子》的神通变化说.....	362
一、神通变化说的渊源与内容	362
二、隐形幻术传说	373
三、行厨变化传说	379
四、医药诸杂术	386
第十四章 结论	391
后 记	396

抱朴子 不死的探求

李丰楙——编撰



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

抱朴子：不死的探求 / 李丰楙编著. — 北京：九州出版社，2018.11

ISBN 978-7-5108-7548-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第251159号

抱朴子：不死的探求

作 者	李丰楙
责任编辑	张艳玲
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010)68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河市兴博印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 32 开
印 张	12.5
字 数	260 千字
版 次	2019 年 3 月第 1 版
印 次	2019 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-7548-9
定 价	68.00 元

★版权所有 侵权必究★

用经典滋养灵魂

龚鹏程

每个民族都有它自己的经典。经，指其所载之内容足以做为后世的纲维；典，谓其可为典范。因此它常被视为一切知识、价值观、世界观的依据或来源。早期只典守在神巫和大僚手上，后来则成为该民族累世传习、讽诵不辍的基本典籍。或称核心典籍，甚至是“圣书”。

佛经、圣经、古兰经等都是如此，中国也不例外。文化总体上的经典是六经：《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《易》、《春秋》。依此而发展出来的各个学门或学派，另有其专业上的经典，如墨家有其《墨经》。老子后学也将其书视为经，战国时便开始有人替它作传、作解。兵家则有其《武经七书》。算家亦有《周髀算经》等所谓《算经十书》。流衍所及，竟至喝酒有《酒经》，饮茶有《茶经》，下棋有《弈经》，相鹤相马相牛亦皆有经。此类支流稗末，固然不能与六经相比肩，但它各自代表了在它那一个领域中的核心知识地位，却是很显然的。

我国历代教育和社会文化，就是以六经为基础来发展的。直到清末废科举、立学堂以后才产生剧变。但当时新设的学堂虽仿洋制，却仍保留了读经课程，以示根本未隳。辛亥革命后，蔡元培担任教育总长才开始废除读经。接着，他主持北京大学时出现的“新文化运动”更进一步发起对传统文化的攻击。趋势竟由废弃文言，提倡白话文学，一直走到深入的反传统中去。论调越来越激烈，行动越来越鲁莽。

台湾的教育、政治发展和社会文化意识，其实也一直以延续五四精神自居，以自由、民主、科学为号召。故其反传统气氛，及其体现于教育结构中者，与当时大陆不过程度略异而已，仅是社会中还遗存着若干传统社会的礼俗及观念罢了。后来，台湾朝野才惕然憬醒，开始提倡“文化复兴运动”，在学校课程中增加了经典的内容。但不叫读经，乃是摘选《四书》为《中国文化基本教材》，以为补充。另成立文化复兴委员会，开始做经典的白话注释，向社会推广。

文化复兴运动之功过，诚乎难言，此处也不必细说，总之是虽调整了西化的方向及反传统的势能，但对社会普遍民众的文化意识，还没能起到警醒的作用；了解传统、阅读经典，也还没成为风气或行动。

二十世纪七十年代后期，高信疆、柯元馨夫妇接掌了当时台湾第一大报中国时报的副刊与出版社编务，针对这个现象，遂策划了《中国历代经典宝库》这一大套书。精选影响国人最为深远

的典籍，包括了六经及诸子、文艺各领域的经典，遍邀名家为之疏解，并附录原文以供参照，一时朝野震动，风气丕变。

其所以震动社会，原因一是典籍选得精切。不蔓不枝，能体现传统文化的基本匡廓。二是体例确实。经典篇幅广狭不一、深浅悬隔，如《资治通鉴》那么庞大，《尚书》那么深奥，它们跟小说戏曲是截然不同的。如何在一套书里，用类似的体例来处理，很可以看出编辑人的功力。三是作者群涵盖了几乎全台湾的学术菁英，群策群力，全面动员。这也是过去所没有的。四，编审严格。大部丛书，作者庞杂，集稿统稿就十分重要，否则便会出现良莠不齐之现象。这套书虽广征名家撰作，但在审定正讹、统一文字风格方面，确乎花了极大气力。再加上撰稿人都把这套书当成是写给自己子弟看的传家宝，写得特别矜慎，成绩当然非其他的书所能比。五，当时高信疆夫妇利用报社传播之便，将出版与报纸媒体做了最好、最彻底的结合，使得这套书成了家喻户晓、众所翘盼的文化甘霖，人人都想一沾法雨。六，当时出版采用豪华的小牛皮烫金装帧，精美大方，辅以雕花木柜。虽所费不貲，却是经济刚刚腾飞时一个中产家庭最好的文化陈设，书香家庭的想象，由此开始落实。许多家庭乃因买进这套书，而仿佛种下了诗礼传家的根。

高先生综理编务，辅佐实际的是周安托兄。两君都是诗人，且侠情肝胆照人。中华文化复起、国魂再振、民气方舒，则是他们的理想，因此编这套书，似乎就是一场织梦之旅，号称传承经典，实则意拟宏开未来。

我很幸运，也曾参与到这一场歌唱青春的行列中，去贡献微末。先是与林明峪共同参与黄庆萱老师改写《西游记》的工作，继而再协助安托统稿，推敲是非、斟酌文辞。对整套书谈不上有什么助益，自己倒是收获良多。

书成之后，好评如潮，数十年来一再改版翻印，直到现在。经典常读常新，当时对经典的现代解读目前也仍未过时，依旧在散光发热，滋养民族新一代的灵魂。只不过光阴毕竟可畏，安托与信疆俱已逝去，来不及看到他们播下的种子继续发芽生长了。

当年参与这套书的人很多，我仅是其中一员小将。聊述战场，回思天宝，所见不过如此，其实说不清楚它的实况。但这个小侧写，或许有助于今日阅读这套书的大陆青年理解该书的价值与出版经纬，是为序。

生命的启示录

李丰楙

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、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，集成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。因为原先缥缈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。他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，写成《抱朴子》时只有三十五岁。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，道教中人说是尸解，而世俗之人的说法，是终难逃其大限。希望突越时、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古人的梦，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、一场重复出现的梦。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。

目 录

【导读】生命的启示录	7
第一章 绪 说	13
第二章 东晋前后句容的道教	16
一、葛洪的家学与师承	17
二、葛、许的奉道与姻亲	22
三、句容的二葛遗迹	28
第三章 葛洪评传	33
一、读书求道时期	34
二、撰述子书时期	37
三、任官封爵时期	44
四、罗浮炼丹时期	48

第四章 葛洪的著述及《抱朴子》	52
一、史志著录的葛洪著述	52
二、葛洪的学问与著述	57
三、《抱朴子》的撰成与流传	67
第五章 《抱朴子》的撰述及其意义	80
一、《抱朴子》的撰述动机	80
二、《抱朴子》内道外儒说的意义	91
三、《抱朴子》内外篇的统一理念	98
第六章 《抱朴子》养生论的基本观念	105
一、玄道及气化思想	105
二、变化思想的形成及其意义	116
三、魏晋时期的变化思想	129
第七章 《抱朴子》神仙说的论辩与建立	139
一、怀疑众说以存疑	140
二、博征载籍以定论	146
三、神仙说的建立	156
第八章 《抱朴子》神仙说的自力实践说	181
一、重自力反他力的度世思想	181