

葛洪研究会
编译 梅全喜 郝近大 冉懋雄 胡晓峰

晋·葛洪

著

抱朴子内篇
肘后备急方

今

译

中国中医药出版社

一滴墨水，引发亿万人的思考
一握青蒿，拯救千万人的生命

青蒿素获诺贝尔奖的思想源泉
急性病能有效救治的掌中宝典

抱朴子内篇 肘后备急方

今译

晋·葛洪 著

葛洪研究会 编译
梅全喜 郝近大 冉懋雄 胡晓峰

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

抱朴子内篇 肘后备急方/(晋)葛洪著;梅全喜
等编译. —北京:中国中医药出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5132-2791-9

I. ①抱… II. ①葛… ②梅… III. ①古典哲学—中
国—东晋时代②方书—中国—晋代 IV. ①B235. 71
②R289. 337

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 238364 号

内 容 提 要

《抱朴子内篇》、《肘后备急方》为我国东晋时期著名的医药学家、炼丹术家和道教理论家葛洪的代表著作,对我国医药、炼丹、道教的发展起到了巨大推动作用。但由于年代久远,文辞古奥,不便阅读,此次出版由葛洪研究会经深入细致的研究考证,并对此二书进行全面白话文翻译。

全书分三大部分,一部分是《抱朴子内篇》的翻译;二部分是《肘后备急方》的翻译;三部分是有关葛洪的研究探讨文章。

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市卫顺印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 29 字数 737 千字
2015 年 10 月第 2 版 2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-2791-9

*

定价 66.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前言(代序)

葛洪，字稚川，号抱朴子，丹阳句容（今江苏句容县）人，大约生于西晋太康四年（公元283年），卒于东晋哀帝兴宁元年（公元363年），终年81岁，是我国东晋时期著名的医药学家、炼丹术家和道教理论家。

葛洪出生于一个官宦之家，其祖父葛系曾在三国时代做过高官，历任吏部侍郎、御史中丞、吴大鸿胪，父亲葛悌在吴平后入晋，任邵陵太守。葛洪13岁时丧父，家道中落，以至“贫无僮仆，篱落顿缺，披榛出门，排草入室”（见《抱朴子外篇·自叙》），但葛洪十分好学，白天除操持农活外，还砍柴卖薪，以换纸笔，夜晚抄书诵读。到了16岁时，就读过《孝经》、《论语》、《诗经》、《易经》等儒家经典，并初从其叔祖葛玄弟子郑隐学道。西晋惠帝太安二年（公元303年），20岁的葛洪参加了镇压张昌、石冰起义的战争，因破冰有功而升为伏波将军。但后来朝廷并未“论功行赏”，葛洪只好赴洛阳搜求异书以求广学，正如他在《外篇·自叙》中所说：“事平，洪投戈释甲，径诣洛阳，欲广寻异书，了不论战功。”至东晋政权建立时，念其旧功，赐爵为关内侯，咸和初迁咨议参军，后选为散骑常侍，葛洪固辞不就。

晋咸康年间，葛洪年过50，已淡泊名利，一心想栖山养性，修道炼丹，遂先后到江西萍乡武功山、樟树阁皂山、临安（今杭州）宝石山西岭修道炼丹。晚年，闻交趾产丹砂，求为勾漏（今广西北流）令，在任三年，常在勾漏洞内修道炼丹。随后辞官携家人到广东惠州罗浮山专心修道炼丹，并从事著述及医药研究工作，直至逝世。

葛洪虽生活在动荡年代，但他勤奋好学，刻苦钻研，积极著述。他的著作甚多，包括诗赋、杂谈、兵事、方技等，达600多卷，正如《晋书·葛洪传》中所载：“博闻深洽，江左绝伦，著述篇章，富于班马。”葛洪著述虽多，但大多已亡佚，现存且与医药有关系的当数《肘后备急方》和《抱朴子内篇》。

《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（羌虫病）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。

《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、禳邪却祸之事，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。

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，但后世人们对这方面的认识却是不足的，医药界对葛洪的科学贡献及宝贵医药经验的挖掘、研究、整理、继承工作做得甚少，为了弥补这方面的不足，我们于1995年11月26日～29日在广东惠州市组织召开了由中国药学会主办、中国药学会药学史专业委员会和中国药学会惠州分会承办的“纪念葛洪及其药剂学成就学术研讨会”。会议收到来自全国各地的论文120多篇，经评审录用94篇，编辑出版了论文集，与会代表就葛洪在医学、养生、食疗、美容、针灸、性医学、药剂学、制药化学、炼丹术等学科上的成就与贡献，葛洪医药经验的开发研究利用，葛洪在广东罗浮山、江西樟树等地的活动及影响等方面进行了广泛的学术交流和研讨。与会代表一致认为葛洪在医药学、药剂学及制药化学方面的成就与贡献是巨大的，葛洪作为我国古代伟大的医药学家是当之无愧的，葛洪的医药经验是值得挖掘整理、深入研究、推广应用的。代表们建议尽快成立葛洪研究会，统筹安排规划今后葛洪医药学术研究工作的开展。会上成立了葛洪研究会筹委会，并对今后的葛洪医药学术研究工作进行了规划。学术会后，有关部门积极进行了葛洪研究会的申请报批工作，并很快得到了批准。1996年4月11日，“葛洪研究会成立暨挂牌仪式”在广东省惠州市召开，来自北京、成都、广州等地的领导、专家及代表近40人参加了会议，中国药学会药学史专业委员会以及全国著名的医药史专家程之范、马继兴、李经纬、谢宗万、蔡景峰等为葛洪研究会题词。会议成立葛洪研究会理事会，确定了葛洪研究会今后的工作任务和目标。至此，葛洪医药学术研究工作已基本步入正轨。

这次由葛洪研究会组织，由研究会的主要成员梅全喜、郝近大、冉懋雄、胡晓峰等同志完成的《抱朴子内篇·肘后备急方今译》亦是葛洪研究会的近期工作任务。这本书的问世将有利于总结整理葛洪在医药学上的成就与贡献，有利于挖掘继承推广应用葛洪宝贵医药经验，对于推动葛洪医药学术研究工作的广泛深入开展也将具有重要的现实意义。

本次出版《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、《抱朴子内篇》

以清代孙星衍平津馆校刊本为底本整理而成。

我们相信，在不久的将来，将会有更多的医药工作者积极广泛地开展葛洪医药学术研究，挖掘出更丰富的医疗经验，开发出更好的医药产品。葛洪研究将取得更大的成绩，葛洪的宝贵医药经验将会为防病治病，保障人民身体健康发挥出更大、更重要的作用。

葛洪研究会 主任委员 张景硕
副主任委员 梅全喜

1996年6月16日于广东省惠州西湖

目 录

抱朴子内篇今译	1	救卒中恶死方第一	204
抱朴子内篇序	3	救卒尸厥死方第二	206
卷一 畅玄	5	救卒客忤死方第三	207
卷二 论仙	9	治卒得鬼击方第四	209
卷三 对俗	23	治卒魔寐不寤方第五	210
卷四 金丹	32	治卒中五尸方第六	212
卷五 至理	50	治尸注鬼注方第七	214
卷六 微旨	59	治卒心痛方第八	216
卷七 塞难	67	治卒腹痛方第九	220
卷八 释滞	74	治心腹俱痛方第十	221
卷九 道意	83	治卒心腹烦满方第十一	222
卷十 明本	92	卷二	225
卷十一 仙药	99	治卒霍乱诸急方第十二	225
卷十二 辨问	113	治伤寒时气温病方第十三	230
卷十三 极言	120	治时气病起诸劳复方第十四	242
卷十四 勤求	128	治瘴气疫疠温毒诸方第十五	245
卷十五 杂应	137	卷三	248
卷十六 黄白	147	治寒热诸疟方第十六	248
卷十七 登涉	157	治卒发癫狂病方第十七	251
卷十八 地真	170	治卒得惊邪恍惚方第十八	254
卷十九 遐览	175	治卒中风诸急方第十九	255
卷二十 祛惑	182	治卒风暗不得语方第二十	264
肘后备急方今译	189	治风毒脚弱痹满上气方第二十一	265
关于《肘后备急方》的主要版本流		治服散卒发动困笃方第二十二	270
传情况	191	治卒上气咳嗽方第二十三	271
刻葛仙翁《肘后备急方》序	193	治卒身面肿满方第二十四	279
葛仙翁《肘后备急方》序	194	卷四	282
葛仙翁《肘后备急方》序	196	治卒大腹水病方第二十五	282
华阳隐居《补阙肘后百一方》序	197	治卒心腹臃坚方第二十六	286
鹿鸣山续古序	201	治心腹寒冷食饮积聚结癖方第二十七	289
《附广肘后方》序	202	治胸膈上痰病诸方第二十八	291
卷一	204	治卒患胸痹痛方第二十九	295
		治卒胃反呕哕方第三十	295
		治卒发黄疸诸黄病方第三十一	299
		治卒患腰胁痛诸方第三十二	303
		治虚损羸瘦不堪劳动方第三十三	306

治脾胃虚弱不能饮食方第三十四	309	治百病备急丸散膏诸要方第七十二	393
治卒绝粮失食饿急欲死方第三十五	311	治牛马六畜水谷疫疠诸病方第七十三 ...	400
卷五	314		
治痈疽妒乳诸毒肿方第三十六	314		
治肠痈肺痈方第三十七 (此篇仅有标题 无正文)	327		
治卒发丹火恶毒疮方第三十八	327		
治痂癖疥漆疮诸恶疮方第三十九	327		
治卒得癩皮毛变黑方第四十	333		
治卒得虫鼠诸瘻方第四十一 (后有瘻疔) ...	336		
治卒阴肿痛颓卵方第四十二	338		
卷六	342		
治目赤痛暗昧刺诸病方第四十三	342		
治卒耳聋诸病方第四十七	346		
治耳为百虫杂物所入方第四十八	348		
治卒食噎不下方第四十九	350		
治卒诸杂物哽不下方第五十	350		
治卒误吞诸物及患方第五十一	352		
治面皤发秃身臭心昏鄙丑方第五十二 ...	353		
卷七	364		
治为熊虎爪牙所伤毒痛方五十三	364		
治卒为獠犬所咬毒方第五十四	364		
治卒毒及狐溺棘所毒痛方第五十五	366		
治卒青蛙蝮虺众蛇所螫方第五十六	368		
治蛇疮败蛇骨刺入入口绕身诸方第五十七 ...	369		
治卒入山草禁辟众蛇药术方第五十八	370		
治卒蜈蚣蜘蛛所螫方第五十九	371		
治卒蚤螫方第六十	373		
治卒蜂所螫方第六十一	374		
治卒蝎所螫方第六十二	374		
治中蛊毒方第六十三	375		
治卒中溪毒方第六十四	378		
治卒中射工水弩毒方第六十五	380		
治卒中沙虱毒方第六十六	381		
治卒服药过剂烦闷方第六十七	382		
治卒中诸药毒救解方第六十八	383		
治食中诸毒方第六十九	387		
治防避饮食诸毒方第七十	390		
治卒饮酒大醉诸病方第七十一	391		
卷八	393		
		葛洪及其《肘后备急方》、《抱朴子内篇》 研究	403
		值得景仰的晋代医药学家、道家、化学家 —葛洪	施仲安 华 青 (405)
		试论《肘后备急方》的药剂学成就	梅全喜 (406)
		葛洪在中国性医学方面的贡献	单健民 (411)
		浅探葛洪对美容的贡献	田新村 胡景宏 (413)
		《肘后备急方》中的食疗方	俞雪如 朱新革 (414)
		试论葛洪对灸疗的学术贡献	王 剑 范文亚等 (416)
		《肘后备急方》治腹水经验探要	聂 晶 (417)
		《肘后备急方》豆豉临床运用的考察 ...	孙启明 (419)
		葛洪是最早使用青蒿抗疟和黄连治心脏病 的医药学家	孙启明 (423)
		葛洪及其《肘后备急方》的成就和贡献	张浩良 (424)
		《抱朴子内篇·仙药》浅析	胡晓峰 (426)
		我对《抱朴子内篇》的粗浅见解	古康德 (427)
		葛洪在炼丹术方面的成就与贡献	高毓秋 梅全喜 (429)
		葛洪与罗浮山	张景硕 梅全喜 (431)
		葛洪与句容	李承春 郑惠珍 (433)
		葛洪与北流勾漏洞	梅全喜 (434)
		葛洪与樟树皂阁山	黄文鸿 汪远明等 (435)
		葛洪腰痛宁保健袋的研制与临床疗效观 察	梅全喜 (438)
		葛洪生卒年代小考	梅全喜 (440)

附录	443	葛洪撰述书目录	450
抱朴子外篇自叙	445	葛洪研究会专业委员会名单	451
晋书葛洪传	449	后记	452

抱朴子内篇 今译

原著 晋·葛洪
梅全喜 冉懋雄 译

抱朴子内篇序

【原文】

洪体乏超逸之才，偶好无为之业。假令奋翅则能凌厉玄霄，骋足则能追风蹶景，犹故欲戢劲翮于鸛鷖之群，藏逸迹于跛驴之伍，岂况大块稟我以寻常之短羽，造化假我于至驽之蹇足，以自卜者审，不能者止。岂敢力苍蝇而慕冲天之举，策跛鳖而追飞兔之轨，饰嫫母之陋丑，求媒扬之美谈，推沙砾之贱质，索千金于和肆哉！

夫以焦侥之步，而企及夸父之踪，近才所以蹶阂也。以要离之羸，而强赴扛鼎之契，秦人所以断筋也。是以望绝于荣华之途，而志安乎穷否之域。藜藿有八珍之甘，而蓬荜有藻棁之乐也。故权贵之家，虽咫尺弗从也。知道之士，虽艰远必造也。

考览奇书，既不少矣，率多隐语，难可卒解。自非至精，不能寻究，自非笃勤，不能悉见也。道士渊博洽闻者寡，而意断妄说者众。至子时有好事者，欲有所修为，仓卒不知所从，而意之所疑，又无可谘问。今为此书，粗举长生之理，其至妙者，不得宣之于翰墨。盖粗言较略，以示一隅。冀排愤之徒省之，可以思过半矣，岂为暗塞必能穷微畅远乎！聊论其所先举耳。

世儒徒知服膺周孔，桎梏皆死，莫信神仙之事，谓为妖妄之说，见余此书，不特大笑之。又将谤毁真正，故不以合于余所著子书之数，而别为此一部，名曰内篇，凡二十卷，与外篇各起次第也。虽不足以藏名山石室，且欲緘之金匱，以系识者。其不可与言者，不令见也。贵使来世好长生者，有以释其惑，岂求信于不信者乎！谨序。

【译文】

葛洪本缺乏超众的才华，又偶然爱好没有作为的事情。如果振翅则能勇往直前地飞入高空，奋力奔走则能追赶上疾风和日影，犹如让有强劲羽翼的鸟栖息在鸛鷖群中，让能快速飞奔的马隐藏在跛驴的队伍里，何况大自然稟赋给我的是极为平常而短弱的羽翼，天地造化予我成为跛足而能力极端低下的马。自己选择的事应慎重，不能做到的则应停止。怎么敢以苍蝇之力欲做出冲天的举动，鞭打跛脚的龟鳖去追赶奔跑如飞的兔子；掩饰嫫母的丑陋面貌，追求媒扬的美丽谈吐；拿着不值钱的河沙和碎石，到出售玉器的地方索要千金售价呢？

迈着三尺矮人的步伐，而企图追赶上能追赶太阳的夸父的踪迹，是因才能浅近才导致失败而进退无据。以要离失去右手的虚弱，而勉强去完成扛举重鼎的约定，秦朝的人因此而折断筋骨。所以，对荣华富贵的仕途应断绝欲望，而志向应安于贫穷至极的地方，穷人吃的野菜有山珍海味般的甘美，穷人住的房屋也有陋室生辉的乐趣。所以，权势显贵的家庭，虽近在咫尺也不去追随。懂得道术的人，虽然知道修炼道术之路艰难险远，也一定去修炼。

参考阅读的各种奇异书籍不少，但一般书中多用隐语，很难一下子理解。自己并不十分精通，不能探索研究；自己并不专心勤奋，不能全部看到。道士之中见多识广、知识渊博的极少，而凭主观判断事情，狂妄乱说的却众多。以致于经常有喜欢神仙道术的人想要有所修炼作为，仓卒间又不知道所应追随学习的对象，而心中有所疑虑，又没有什么可以询问的。我

现在编写了这本书，粗略地列举有关长生的理论，那些最奥妙的东西是难以用笔墨来表述的。用粗略的语言讲述大致的情况，以向人们介绍一个方面。希望忧思郁结的人能反省自己，可以反省自己大部分过失，怎么能因为黑暗阻隔而必定能够穷尽微妙、畅达深远呢？姑且评论那些有所先知先觉的人罢了。

世上信奉儒学的人只知道衷心信服周公、孔子，受其伦理束缚而死亡，不相信神仙道教的事情，认为是怪诞、狂惑、不真实的说法，看到我的这本书，不但大声讥笑之，还将诽谤诋毁真实的事情，故不将此书合于我所著的子书之中，而是另外编为一部，取名为《抱朴子内篇》，一共二十卷，与《抱朴子外篇》各自排列次序。此书虽不能够象经典秘籍那样当作宝物收藏在名山的石室中，而只是想让它能封藏于贵重的书匣中，以此告知认识懂得的人。那些不能与之交谈的人，不能给他阅读。重要的是使后来喜好长生之术的人，有可以解释其疑惑的书。怎么能要求不相信的人来相信这些呢？

谨序。

卷一 畅 玄

【原文】

抱朴子曰：玄者^[1]，自然之始祖，而万殊之大宗也。眇昧乎其深也，故称微焉^[2]。绵邈乎其远也，故称妙焉^[3]。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，或飘泮而星流，或混漾于渊澄，或雾霏而云浮。因兆类而为有，托潜寂而为无^[4]。沦大幽^[5]而下沉，凌辰极^[6]而上游。金石不能比其刚，湛露不能等其柔。方而不矩，圆而不规。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^[7]，范铸两仪^[8]，吐纳大始，鼓治亿类^[9]，回旋四七^[10]，匠成草昧^[11]，辔策灵机，吹嘘四气，幽括冲默，舒阐粲尉，抑浊扬清，斟酌河、渭，增之不溢，挹之不匱，与之不荣，夺之不瘁。故玄之所在，其乐无穷；玄之所去，器弊神逝^[12]。夫五声八音^[13]，清商流徵，损聪者也；鲜华艳采，或丽炳烂，伤明者也；宴安逸豫，清醪芳醴，乱性者也；冶容媚姿，铅华素质，伐命者也。其唯玄道，可与为永。不知玄道者，虽顾盼为生杀神器，唇吻为兴亡之关键。绮榭俯临乎云雨，藻室华绿以参差。组帐雾合，罗帟云离。西、毛^[14]陈于闲房，金觞华以交驰；清弦嘈囋以齐唱，郑舞^[15]纷纍以逶迤；哀箫鸣以凌霞，羽盖浮于涟漪，掇芳华于兰林^[16]之囿，弄红葩于积珠^[17]之池；登峻则望远以忘百忧，临深则俯睨以遗朝饥；入宴千门之焜焜，出驱朱轮之华仪。然乐极而哀集，至盈必有亏。故曲终则叹发，燕罢则心悲也。寔理势之攸召，犹影响之相归也。彼假借而非，故物往若有遗也。

夫玄道者，得之乎内，守之者外，用之者神，忘之者器，此思玄道之要言也。得之

者贵，不待黄钺^[18]之威；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^[19]，贯涵溶。出乎无上，入乎无下；经乎汗漫之门，游乎窈眇之野^[20]。逍遥恍惚^[21]之中，倘佯仿佛之表。咽九华于云端，咀六气于丹霞^[22]。徘徊茫昧，翱翔希微，履略蜿蜒，践蹕旋玃^[23]，此得之者也。

其次则真知足。知足者则能肥遁勿用^[24]，颐光山林。紆鸾龙之翼于细介之伍，养浩然之气于蓬荜之中^[25]。褰縷带索，不以贸龙章之晔晔也，负步杖策，不以易结驷之駉驪也，藏夜光^[26]于嵩岫，不受他山之攻^[27]。沉灵甲于玄渊，以违钻灼之灾。动息知止，无往不足。弃赫奕之朝华，避僨车之险路。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；握来甫田，而麾节忽若执鞭，啜苒漱泉，而太牢同乎藜藿。泰尔有余欢于无为之场，忻然齐贵贱于不争之地。含醇守朴，无欲无忧，全真虚器，居平味淡。恢恢荡荡，与浑成等其自然；浩浩茫茫，与造化钧其符契。如闇如明，如浊如清，似迟似疾，似亏似盈。岂肯委尸祝之坐，释大匠之位，越樽俎以代无知之庖，舍绳墨而助伤手之工^[28]。不以臭鼠之细琐，而为庸夫之忧乐。藐然不喜流俗之誉，坦尔不惧雷同之毁。不以外物汨其至精，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？直刀沸镬，不足以劫之焉，谤訾何足以威之乎！常无心于众烦，而未始与物杂也。

若夫操隋珠^[29]以弹雀，舐秦痔以属车^[30]，登析缙以探巢，泳吕梁以求鱼^[31]，旦为称孤之客^[32]，夕为狐鸟之余。栋桡餽覆，倾溺不振，盖世人之所为载驰企及，而达者之

所为寒心而凄怆者也。故至人嘿《韶》、《夏》^[33]而韬藻悦，奋其六羽于五城之墟，而不烦銜芦之卫^[34]；翳其鳞角乎勿用之地^[35]，而不持曲穴之备。俯无倨鸢之呼，仰无亢极之悔^[36]。人莫之识，貌矣，辽哉！

【注释】

[1] 此所谓的“玄”，原出自西汉杨雄的《太玄·玄图》：“夫玄也者，天道也，地道也，人道也。”而非魏晋时期玄学之玄。葛洪为建构道教理论体系，将“玄”拟定为宇宙本原万物实体，无所不在，无所不有，无所不为，无所不能。他在本书第一章《畅玄》则开宗明义地先寻出天地万物的本原实体之“玄”（他亦将原本同义的“玄”、“道”连称为“玄道”）来为建构道教理论体系立本建基。

[2] 《老子》：“博之不得，名曰“微”。”

[3] 《老子》：“微妙玄通，深不可识。”

[4] 《老子》：“天下万物生于有，有生于无。”

[5] 《山海经·海内经》：“北海之内，有大幽之国。”

[6] 《尔雅·释天》：“北极谓之北辰”。

[7] 元一：葛洪将“一”称为“元”，是玄道生化万物的第一步。“元”指元气。刘歆《三统历》：“经元一经统治，《易》太极之首也。”又云：“太极元气，涵三为一”。即天、地、人混合于一元。《老子》尚说：“道生一，一生二，二生来，三生万物”。

[8] 两仪指天，《易·系辞上》：“易有太极，是生两仪。”

[9] 大始：《易·系辞上》：“乾知大始，坤作成物。”

[10] 四七：指二十八宿。

[11] 草昧：指天地初开时的混沌状态。

[12] 器：指有形体的具体事物；神：指无形体的抽象精神。《易·系辞上》：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”

[13] 五声：指“宫、商、角、徵、羽”五类古代音阶的分类；八音：指“金、石、土、革、丝、木、匏、竹”八类上古乐器之音。见《周礼·春官》。八音的“金”指钟镛，“石”指磬，“土”指埙（xūn 熏），“革”指鼗[tǎo 讨]，“丝”指琴瑟，“木”指祝敌[zhù yǔ 祝雨]，“匏”指竽笙，“竹”指管箫。

[14] 西施：春秋时越国美女；毛嫱，越王美姬。

这里泛指美女。

[15] 郑舞：指郑国的舞蹈，含有淫靡义。

[16] 兰林：系古代宫苑名。

[17] 积珠：系古代殿阁名。

[18] 黄钺：为以黄金饰的斧，最早为古代帝王所专用，后代用作帝王的仪仗，或特赐给专主征伐的重臣出征时以黄钺显示威风。

[19] 六虚：则指上下四方。《易·系辞下》：“变动不拘，周流六虚”。

[20] 汗漫：乃无边无际。《淮南子·俶真》：“徙倚于汗漫之宇。”“窈眇”指幽暗玄妙。《淮南子·览冥》：“得失之度，深微窈冥，难以知论。”

[21] 《老子》：“道之为物，唯恍唯惚。”

[22] 九华：指日月之精华。《云笈七签》：“上清真人呼月日为大宝九华。”六气：指大地四时气息。但对“六气”说法不一。如《楚辞·远游》：“飡六气而饮沆瀣兮。”王逸注引《陵阳子明经》：“春时朝霞，朝露者，月始欲出赤黄气也；秋食沦阴，阴沦者，日没以后，赤黄气也；冬饮沆瀣(hàng xiè，露水)，沆瀣者，北方夜半气也；夏食正阳，正阳者，南方日中气也，并天地玄黄之气，是为六气。”

[23] 璇玑：系北斗星名。北斗七星分别名“枢”、“璇”、“玑”、“权”、“衡”、“开阳”、“摇光”；此泛指北斗。璇，同“璇”。

[24] 《易·遯》：“肥遯无不利”。“肥遯”即“飞遁”或“隐遁”。“勿用”意同“无为”或近“无为”，《易·乾》：“初九，潜龙勿用”，即遁而不用于世。

[25] 细介：指小甲虫。蓬荜：指蓬户荜门之陋室。《礼记·儒行篇》：“荜门圭窬(yú，俞)，蓬户瓮牖(yǒu 有)。”

[26] 夜光：系璧玉名，《战国策·楚策》：“楚王献夜光之璧玉于秦王。”

[27] 《诗经·小雅·鹤鸣》：“它山之石，可以攻玉。”

[28] 尸、祝：分别指古代负责主祭和赞礼的人。绳墨：指木匠划直线的工具，即俗称“墨斗”。“《庄子·逍遥游》：“庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。”《老子》：“夫代大匠斫者，希有不伤手矣。”

[29] 隋珠：即“隋侯之珠”，《淮南子·览冥》：“譬如随侯之珠”。原注作“随侯，汉东之国，姬姓诸侯也。隋侯见大蛇伤断，以药傅(敷)之。后蛇于江中衔大珠以报之。因曰隋侯之珠，盖明月珠也。”《庄子·让王篇》“以隋侯之珠弹千仞之雀，世必笑之。”

[30]《庄子·列御寇》：“秦王有病召医，破痂溃座者得车一乘，舐痔者得车五乘，所治愈下，得车愈多。”

[31]《庄子·达生》：“孔子观于吕梁，县水三十仞，流沫四十里，鼋鼍鱼鳖之所不能游也。”

[32]《老子》：“贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称‘孤’、‘寡’、‘不谷’。”

[33]嘿：同“默”，“使……沉默”。《韶》：古代著名乐章。《论语·述而》：“子在齐闻《韶》，三月不知肉味。”《夏》：古代大乐章。郑玄注《诗经·时迈》：“乐歌大者称《夏》。”

[34]《淮南子·修务》：“夫雁顺以爱气力，衔芦而翔以备矰（zēng 真：一种用丝绳系住以便于弋射飞鸟的短箭）弋。”原注：“所以令缴不得截其翼也。”其自卫作用恐与人行军“衔枚”一样。

[35]王嘉《拾遗记》：“员峤山有冰蚕长七寸，黑色，有角有鳞，以霜雪覆之。”

[36]亢极之悔：《易·乾》：“亢龙有悔”，其全句义为处于极高点的龙必有所悔。

【译文】

抱朴子说：玄道，是自然的始祖，万象的大宗，也就是天地万物的本原实体。玄道深邃而渺茫，所以称之为“微”；悠远而绵邈，所以称之为“妙”。玄道之崇高，像那峨冠覆盖于九天之上，玄道之空旷，像那巨笼环罩在八方之外。其光辉耀于日月，其飞驰迅于闪电；时而闪现，好似那光影浮动，时而飘移，又似那流星疾行；时而幽邃，真比深渊清澈，时而纷飞，又胜游云悠浮。玄道，可因其附着于万事万物之上而呈现为“有”，又可因寄寓于幽深清寂之中而转化为“无”。其沦落到大幽国则往下沉潜；凌越过北极星则向上游移。那坚硬的金石不比玄道刚劲，那浓盛的露珠又无玄道轻柔。说其方，却不能用矩尺衡量；说其圆，又不能以圆规测度；来时看不见，去时又追不上。上天因其而高上，大地因其而低下；白云因其而浮行，霖雨因其而施降。玄道孕育出“元一”，又铸造出“两仪”；化育出原始，又冶炼出万物；回转着星宿，培育出混沌；驾驭着神妙机关，吹动着四时天气；囊括了淡泊宁怡之态，抒发

出鲜明浓盛之情。玄道能遏制污浊，扬发清明；增减黄河，损益渭水。增加之，不会显得盈溢，耗损之，不会显得匮乏；给予之，不会显得旺盛，夺剥之，不会显得憔悴。所以，玄道所在之处，则情趣盎然，其乐无穷；玄道不在之所，则形体破弊，神髓消亡。大凡各类音乐，五声八音，那清新的商曲，流畅的徵调，却好比损伤听力的罪魁；那艳丽的色彩，夺目的光华，却犹如损害视力的祸首。豪华的宴乐，香烈的酒浆，如同扰乱天性的毒药；妖冶的姿容，美肤的脂粉，好像砍伐生命的利斧。而唯有玄道，可与得道的人永存。而不懂玄道的人，虽回首注目顾盼，但也会冲撞杀身的机关；虽唇舌言语传媒，但也将触动败亡的键钮。在那绮丽的高台楼榭俯视流云烟雨，那粉妆华饰的殿堂屋宇却差参排列不齐。华美的帷帐像那轻雾合聚，锦罗的绣幕像那彩云罩笼。西施毛嫱，却自守空房；金杯交错，徒流彩飞花。清雅的丝竹却喧闹而声齐响，淫靡的舞步又杂沓而极纷乱。哀婉的箫声飞凌于红霞之中，翠羽的帷盖飘荡于碧波之上。在那兰林宫的花园里去采摘芳香馥郁的鲜花，在那积珠殿的湖池中去玩赏绿肥红透的奇葩。登高望远，则忘却诸般忧患；俯拾枝蔓，则充实早间饥肠。入室欢宴集会，成千雕门上流光溢彩；出门飞马驰骋，朱轮华车前仪仗威严。然而，欢乐到极限，悲哀则汇集而至；盈满至顶点，亏损必接踵而来。所以，欢歌曲终时将哀叹顿发，华宴散结处必心绪悲怆。这本是自然法则的趋势，好比那影子与身形、回声与呼叫的永相追随，永不离分。那种种欢愉原本就属虚假的幻象，绝非真正的实体，所以必然情随景迁，终将怅然若失。

对于玄道，只能在心中去领悟，而在心外来持守。善于运用玄道的人则可畅达其精神，而忘却玄道者则只会拘泥于形体；这就是思索如何真正掌握玄道的主要秘诀。凡真正掌握玄道者则显贵，不必借用帝胄黄钺以

显威风；体会到玄道者富有，也不必凭藉难得的资财以示贵重。真正得到玄道的人是高不可攀，深不可测的。其能乘驭流动光线，鞭策飞驰虚影，凌驾上下四方，贯穿浩瀚宇宙，出自于无限高之处，深入于无比深之地，经历过无边无际的门楣，游荡在幽暗玄妙的四野。在那迷茫不清、唯恍唯惚之中逍遥，在那迷迷朦朦、仿仿佛佛之中徜徉；在那云端之上吞食日月精华，在那红霞之中咀嚼天地气息。将徘徊于无形无迹之中，翱翔在不见不闻之际。脚踏虹霓，足登北斗。这便是真正掌握玄道者所达到的境界。

其次一等的是所谓真知足者。这类人能飞遁隐没而不为世用，韬光养晦于山光林泉之中。其处于卑小地位而甘愿收敛起那鸾凤蛟龙般的翅膀，蜗居在那蓬草为门、草草为户的破敝茅舍颐养着耿耿浩气。其宁肯身穿褴褛衣衫以草索系腰，也不交易换取文彩鲜明的龙纹绣饰之华服；宁愿背负重物以竹竿为手杖徒步而行，也不去设法换取往来不绝的高车驷马。在那高山崖穴将名贵的璧玉夜光收藏，也不接受其他山石的攻磨；在那幽深渊潭将灵异的乌龟甲片沉匿，以免于遭到钻孔灼烧的灾祸。动静知足，无往不利。宁抛弃仅早晨片刻盛开而光彩照人的鲜花，愿避开曾累累倾覆车辆而无比艰险的山路。在那青苍悬崖之上引吭歌吟，静观万事万物化作尘土飞烟；避入嘉木秀林之下修身养性，冷眼朱门大户变成破败贫民。在那大田之中，握犁耕耘，而将持旌旗符节指挥战斗的将帅蔑视为执鞭随镫的奴仆；在那甘泉之旁，细品芳茗，而把那牛羊大肉诸多的佳肴看成为藜藿一般的蔬食。泰然自若，在顺乎自然、应乎规律的“无为”场合里享尽欢乐；怡然自得，在顺应发展、静待时变的“不争”心境中无视贵贱。涵蕴醇厚，持守素朴，不存欲念，不存忧愁，保全真率，漠视外物，居处平庸，体味淡泊。坦坦荡荡，与浑沌一体的

宇宙一样天然；渺渺茫茫，和创造自然的化育达到默契。似乎昏暗，又似乎明朗；好像混浊，又好像清澈；看似迟缓，但又似迅疾；看似亏损，但又似盈溢。哪里肯放弃清闲的主祭身份而超越职守，越俎代庖；岂能够撇下高明的木匠地位而舍去“墨斗”，而手指受伤。不能像腐臭老鼠般地去追求细琐的功名利禄，以免于造成凡夫俗子那样的喜怒哀乐。要傲然，不喜欢世俗的种种称誉，要坦然，不畏怯小人的般般诋毁。不因为身外之物而扰乱其崇高精神，不由于利害之争而玷污其纯洁胸襟。所以，不管怎么的富甲天下，不管怎么的贵不可言，都无法足以引诱他，其他任何名利地位又何能足使他有所喜悦呢？锋利的刀刃，沸腾的鼎镬，不足以胁迫于他，任何诽谤与谗言又何足以引起他丝毫忧惧不安呢？他从来没将任何烦恼之事放在心头，从来未曾与外界之物有一丝一毫的相混相杂。

至于那手持隋侯之珠去弹击野雀，舔舐秦王的痔疮以图获取车乘，攀登那枯朽的树枝去掏鸟窝，在那湍急得鱼鳖都无法游淌的吕梁河里去抓捞鱼虾，早上还在称孤道寡的人，晚上却就成为狐狸、山雀之类末流之辈。栋梁折断，鼎翻食撒，沉溺倾覆，一蹶不振。大致说来，庸俗之辈所干的趋炎附势的勾当，正是通达的得道者最感到寒心和可悲的地方！所以，修养极高的真知玄道的人能使如《韶》、《夏》之类著名音乐沉默，而且还将天子的神圣庙饰、画有文彩的柱子予以遮掩暗藏。他们像鸿雁振动其雄健的翅膀奋飞于昆仑五城的废墟上，而不必口衔芦苇加以自卫；又像蛰龙隐翳其坚锐的鳞角以达潜龙“无为”之境，而无须依仗曲折的洞穴去加以防备。他们对下，没有倨傲鸱鸢那般咋呼；他们对上，也无身居极限亢龙那般有悔。但是，没有人能真正认识与达到这种境界，因为玄道实在是既渺邈而又空旷啊！