

中国历代经典宝库

# 抱朴子

不死的探求

海南出版社 三环出版社

# 抱朴子

不死的探求

海南出版社 三环出版社

中国历代经典宝库  
不死的探求——抱朴子

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：周 磊 丛 超 周小华

※

海南出版社 出版发行  
三环出版社

(570216. 海口市金盘区建设三横路2号)

琼山市印刷厂印刷

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

开本 850×1168毫米 1/32 印张：15.5

字数：31万 印数：0001—2000

书号：ISBN7-80564-873-5/K·27

---

全套定价：998.00(元)

# 目 录

原著者简介 .....	11
致读者书 .....	13
一、绪说 .....	( 1 )
二、东晋前后句容的道教 .....	( 5 )
(一) 葛洪的家学与师承 .....	( 7 )
(二) 葛、许的奉道与姻亲 .....	(13)
(三) 句容的二葛遗迹 .....	(20)
三、葛洪评传 .....	(25)
第一期：读书求道的时期 .....	(27)
第二期：撰述子书的时期 .....	(31)
第三期：任官封爵的时期 .....	(39)

第四期：罗浮炼丹的时期 .....	(44)
四、葛洪的著述及《抱朴子》 .....	(49)
(一) 史志著录的葛洪著述 .....	(49)
(二) 葛洪的学问与著述 .....	(58)
(三) 《抱朴子》的撰成与流传 .....	(69)
五、《抱朴子》的撰述及其意义 .....	(83)
(一) 《抱朴子》的撰述动机 .....	(83)
(二) 《抱朴子》内道外儒说的意义 .....	(96)
(三) 《抱朴子》内外篇的统一理念 .....	(104)
六、《抱朴子》养生论的基本观念 .....	(111)
(一) 玄道及气化思想 .....	(113)
(二) 变化思想的形成及其意义 .....	(126)
(三) 魏晋时期的变化思想 .....	(142)
七、《抱朴子》神仙说的论辩与建立 .....	(153)
(一) 怀疑众说以存疑 .....	(156)
(二) 博征载籍以定论 .....	(163)
(三) 神仙说的建立 .....	(176)
八、《抱朴子》神仙说的自力实践说 .....	(205)
(一) 重自力反他力的度世思想 .....	(205)
(二) 立志、明师与口诀 .....	(214)
(三) 仙道的宗教伦理：功德与纪算 .....	(227)
九、《抱朴子》的养生术：辟谷、服气与房中术 .....	(239)
(一) 不伤不损，虚心静虑 .....	(242)

(二) 辟谷食气法 .....	(247)
(三) 导引吐纳法 .....	(251)
(四) 行气胎息法 .....	(255)
(五) 宝精行气法 .....	(262)
<b>十、《抱朴子》的服食说：金丹与仙药 .....</b>	<b>(267)</b>
(一) 炼丹的禁忌、名山与醮祭 .....	(271)
(二) 炼丹的变化思想 .....	(281)
(三) 炼丹的方法与功效 .....	(291)
(四) 仙药的服食及其传说 .....	(305)
<b>十一、《抱朴子》的存思法术 .....</b>	<b>(327)</b>
(一) 从历脏内视到黄庭守一 .....	(329)
(二) 守一说的渊源与衍变 .....	(340)
(三) 明镜、存星及乘蹻诸法 .....	(353)
<b>十二、《抱朴子》的法术变化说 .....</b>	<b>(373)</b>
(一) 魏晋时期的精怪变化说 .....	(375)
(二) 名字法术：白泽图及其他 .....	(380)
(三) 法器法术：剑与镜 .....	(386)
(四) 文字法术：符印、咒术 .....	(395)
(五) 气功法术：禁气及啸法 .....	(407)
(六) 经图法术：三皇文与五岳图 .....	(416)
<b>十三、《抱朴子》的神通变化说 .....</b>	<b>(423)</b>
(一) 神通变化说的渊源与内容 .....	(423)
(二) 隐形幻术传说 .....	(436)

(三) 行厨变化传说 .....	(444)
(四) 医药诸杂术 .....	(452)
十四、结论 .....	(459)
后记 .....	(465)

## 一、绪 说

不死的探求，是中国道教的神话，也是人类亘古以来的一场梦境，它表达了每一民族隐蔽在心灵深处的理想与愿望，同时它本身也在某种程度上满足了这一理想与愿望。葛洪所撰写的《抱朴子》内篇，就是一部探求不死之书。在中国道教史上，它总结了前道教时期对于不死成仙说的理论与方法，更重要的是启示了其后不同道派的方向与风格。所以《抱朴子》出现在道教史的关键时期，承前启后，成为一部集大成之作。

在葛洪之前，中国人为了探求不死、永生，先是制造了长生不死与神仙乐园的神话传说，透过这些与梦相似的象征符



号，表达了集体意识中存在着两项重要的意愿：个人的长寿永生与社会的安乐和谐。《山海经》有昆仑、蓬瀛，《庄子》有神人、真人，以及燕齐、秦汉帝王的封神、求仙。凡此不死成仙的神话传说与宗教信仰，总是利用象征的方式借以表达希求永生的心理或社会的需要。两汉社会随着物质技术的不断进步，素朴的化学、医学较诸先秦又迈进了一步。因此一些身怀神秘技术的方伎之士开始搜集整理，甚或实际操作；而有关不死之药的传说也就逐渐弥漫于整个社会：上层的帝王贵族挟其优势的地位资助方士制作方药，中下层社会也依其机缘希冀成仙。这些卷数繁多的秘方，不管是收藏于金匱石室，或是流传于方士之手，都已形成前道教时期蓬勃的求仙气氛。

葛洪活动的时间，从西晋末到东晋初，正是道教开教时代的阶段，不同的道派各自发展其独特的道法。葛洪以其淹博的学养、博参的态度，广罗众多道法的优点，从而建立了自己独特金丹大道的道门风格。在魏晋清谈的风尚中，“养生成仙”也是首要论题之一，葛洪虽不愿涉足于北朝士族所热衷的谈座，但面对渡江以来谢安高揭“养生”为三大名理的热潮，更促使他采用较为博辩的思辨方式辩道。《抱朴子》的写作风格与论道方向，正是两晋之际社会的产物，同时也是汉晋道教初创时期的集大成。他结合神仙说的理论与方法，将两汉的宇宙构成论、气化学说等，援引作为神仙养生学的形上依据，这是神仙道教理论的奠基者。其次在养生成仙的修炼方法上，他采取博参、自力的观点，广泛容纳当时所见的道法，深信自力的

修炼，可以获致神仙之境。《抱朴子》完成于信道渐笃的中年，等到晚年，隐居罗浮山，从事实际炼丹的实验，始将原先的神仙理论亲加体验，葛洪可说是相当富于实证精神的炼丹士。

从冀望学道到史传传说中的尸解，葛洪的一生具现了中国道士之梦——他的梦，也是当时道士共有的梦。《抱朴子》内篇完成于东西晋之际，其最主要的意义，就是一种积极而有力的役物精神。他们不只遐想飘渺云海间的仙山、仙真，也不相信他力的封禅、祈祷，而是落实下来，依据当时的科学水平，运用在中古世纪算是相当卓越的医药、炼丹知识，实际操作、冀想成真。《抱朴子》内篇就是与死亡搏斗，希望超越死亡的实录。纵观这部奇特的道门奇书，其中错综、交织着对于不死、永生的复杂情绪：疑虑与自信，否定与肯定。类此疑信交作，正显示出魏晋人士既已体会到其中的症结：人类的内心深处勿宁是宁愿相信“养生成仙”是真实的；但冷酷的现实和清明的理智却一再宣示：神仙不死只是一场梦，是道士制造的神话。《抱朴子》中真切而详实地记录下这种矛盾情境。

或许物化是一种不必雄辩的事实，死亡是独霸于一切之上的。或许不死是一种无法实证的奇想，永生只是神话而已。但搜集在《抱朴子》一书中，具体表现多少道士的热切愿望：在长远的时间与辽阔的空间里，这群生命的探索者，企图以人类渺小的生命去对抗死亡：关在丹房中郑重其事地烧炼，或在僻静的山林体验内在神秘的世界，这一份执着实在透露出浓厚的悲剧精神。因此，《抱朴子》不只是葛洪个人的神话，而是当

## 一、绪说

---

时道士意识深处共有的理想与愿望。从社会、文化史的观点，这部书自是反映这一时空状态的历史文献；但它的意义不应仅止于此，对于更多关在现代化炼丹房中的现代丹士，其不倦的探索精神，希望延长人类的生命，甚而至于永远延续的境地，何尝不是役物役天的丹道精神。如果是这样，葛洪的《抱朴子》何尝不是一部深具意义的启示录。

## 二、东晋前后句容的道教

从汉末到东晋，是道教史的开创时代，最常被史家相提并论的创教人物，就是三张与二葛，或张道陵与葛玄<sup>①</sup>。三张是张道陵及其子衡、孙鲁，在蜀汉创立五斗米道，并建立教权、政权合一的宗教王国，雄据四川，达三十年之久。二葛就是葛玄、葛洪，主要的活动区域在丹阳郡句容，属于早期道派流行的滨海地域<sup>②</sup>。与三张作一对照，二葛并未正式揭橥一种道派的名称，当时史家也未明显冠以道名；葛玄之所以能与张道陵并列，在于他能巧获机缘，传授左慈从北方带来的道法，再经其徒郑思远传授葛洪，从而建立一种以金丹道法为主的道派，

成为南方道流的代表。

句容葛家的显扬道法，在当时即已颇著名望，当地人士尊称葛玄为“葛仙公”，后来葛洪则被称作“小仙翁”。东晋末叶，葛洪的孙辈葛巢甫造构《灵宝经》，风教大行。因而《灵宝经》中常有依托葛仙公之处，成为仙公系《灵宝经》<sup>③</sup>。葛洪的成就，并非在道经中造成一神化的葛洪，而是在道教学术承先启后，既是集大成，也对东晋以后的道教发展具有深远的影响力。《晋书》本传称赞其人“博闻深洽，江左绝伦”，这种博学多闻的形象主要的即得自他的道教学术：其成就是多方面的，无论是道教理论，抑是丹药修炼，在道教史上都具有关键性的地位。所以葛家，从葛玄以下，葛洪最大力弘扬的是金丹道法，到葛巢甫时，因应日渐兴盛的上清经派，转而传布灵宝经法。这一传授的谱系，道教学界曾以“葛氏道”的名称，概称葛氏道法的独特门风，及其在道教史上的特殊地位<sup>④</sup>。

葛洪一生的道教成就，得力于两大因素：因缘特佳的师承，与句容地区浓厚的奉道环境，两者又多与句容有关。因为道教在传授道法时，讲究寻访明师、道传有缘，葛洪由于家族的关系，较常人易于得到明师的传授；在六朝的门第社会中，葛洪本人所缔结的婚姻，及其家族所与交往的江南世家，都能提供最佳的条件，使他博参多闻，见识淹博。所以道教史上的句容，是葛洪一生活活动的主要舞台；同时也是早期许多重要的道教人物纷纷登场的地方，值得作进一步的考察。

## (一) 葛洪的家学与师承

句容在东晋的行政区划上，属于丹阳郡，从汉武帝元朔元年设县以来，直到陈朝，都划归丹阳，隋代才改属扬州。中国在南方的开拓史，远较中原地区为迟。太湖流域原是满布森林和沼泽的区域，经历长久的开发，至东汉初，日渐繁荣。因此北方人口较密的郡县，逐渐向南迁徙，葛洪的先祖就是随着移民的风潮，从江北迁居句容。经过六朝以来大力开发，水利交通，物产殷富，本区已逐渐成为政治、文化的要区。句容在地理位置上，西北接建康，东南达吴会，也是丹阳郡内的重要城池之一。

太湖流域内，多山陵、湖泊，古来被称为卑湿之地。句容为典型的南方县城，山陵起伏，河川密布，南方箕踞的是三茅、绛岭，北方襟带着长江、秦淮。三茅山原名“句曲山”，因山形如巳字，句曲而有所容，故称句曲或句容，为县治得名的由来。因为山川灵秀，人物繁盛，葛氏先祖因而卜居其地。

## 二、东晋前后句容的道教

陶弘景所作葛仙公的碑文，就衷心赞美句容的胜况——“东视则连峰入海，南眺则重嶂切云，西临江浒，北接驹骊。”

葛氏是句容的旧族，东汉初九世祖浦庐及文相率移居来此。陶弘景“吴太极左仙公葛公之碑”与葛洪《抱朴子自叙》只提及“曩祖”为荆州刺史，王莽篡位，故起义兵助翟义抗莽，事败后被迫迁徙于琅邪（今山东诸城县东），琅邪为葛家所知的本籍。其所以南迁，因为九世先祖中，浦庐与文曾辅佐光武，兴汉有功。分功论爵时，浦庐为车骑，又迁骠骑大将军，封下邳僮县侯。但他不忍独受爵赏，因此上书请让于文；然后南游江南，逍遥丘壑，到丹阳句容，一见其地“山水秀丽，风俗淳厚”<sup>⑤</sup>，就有卜居之意。偶会仲弟孙来为别驾，因此定居句容，“子弟躬耕，以典籍自娱”（《自叙》），世代不再迁移。汉晋之际，葛氏在句容地区安家落户，而且祖先之博得功名也渐见于记载。

东汉末，三世祖矩曾任安平（今江西安福县）太守、黄门侍郎；三世从祖弥历任豫章等五郡太守，后来隐居括仓山——葛洪十八、九岁时曾前往省侍。二世祖焉，曾为儒州主簿、山阴（今浙江绍兴）令、散骑常侍，大鸿胪、大尚书。葛氏虽是江南旧族，但在汉朝九品中正法中，大概也只能算属于中级的官僚世家。

句容葛氏之逐渐建立其声望，在于孙吴一朝：葛洪的祖父奚见重于朝廷，后祖玄也因道术而受孙权的敬重，所以在《抱朴子》中常对失吴一事有所遗憾，这是当时南人常有的乡土意

识。《自叙》篇以敬慕的笔调叙述父、祖的升官事迹，固然是夸示祖考、彰显门风，也相对地表达出葛洪自己对本身的微末虚衔，有种沉郁卑职的情绪，这是论葛家的改朝换代之际，不能不了解的政治、社会及其身份的转变。从孙吴到西晋，从西晋到东晋，句容葛氏的身份地位，确实随政治情势迭有升降的。

葛奚在葛洪的心目中，学养与经世才能兼备：是“学无不涉，究测精微；文艺之高，一时莫伦，有经国之才。”仕吴，历宰海盐、临安、山阴三县；又入为吏部侍郎、御史中丞、庐陵太守、吏部尚书、太子少傅、中书、大鸿胪、侍中、光禄勋，辅吴将军，封吴寿县侯。类似的繁细的官衔，不只是一张升官履历表；而是《自叙》中的诚敬语气，这一点在叙述其父悌的生平时，尤为显豁。悌夙承家门儒风，以孝友闻。仕吴，历任五官郎、中正，建城、南昌二县令，中书郎、廷尉平、中护军等。当晋军入吴时，悌因众望所归乃以五郡赴警，总统五千亲兵，远赴疆场，但“天之所坏，人不能支”，孙吴终是覆亡，葛洪对于吴的灭亡深有慨叹，与南人的乡土意识有颇深的渊源。入晋后，悌仍续任郎中、太中大夫等，而以邵陵太守卒于官，时为晋元帝元康五年（二九五），葛洪年仅十三。本来悌所任官职，只是九品官人法中的五品官，属于中级的地方官僚；加以他为人清廉，“秋毫之赠，不入于门；纸笔之用，皆出私财”。因此一旦过逝，家道也就中落，《晋书》说葛洪“家贫”，就是当时葛洪的真实写照。在时代更迭中，句容葛氏已



是没落的江南旧族，不过在年幼的葛洪的印象中，葛悌确是循史的形象，无论是担任肥乡令、或是邵陵太守，都能以德化为治，“恩洽刑清，野有颂声，路无奸迹，不佃公田，越界如市。”所以《抱朴子》中所强调的儒、法思想，自有其历史传统；但是他一再自豪的家学中，夙承儒学，为光祖世代相传的，外篇的部分思想即植根于此。

葛家与道教的深厚渊源，自是从从祖葛玄（一六四——二四四）开始的，玄字孝先，早年既有志于道，曾入天台赤城上虞山修道，粗有成就。后来得遇左慈，师事之，受九丹金液仙经、炼炁保形之术、治病劾鬼秘法、三元真一妙经。学成后，遨游名山，周旋于括苍、南岳诸山，希望求得一修炼金丹之地。又以奇术名闻于公卿之间，孙权父子夙好神仙之术，甚为敬重玄的奇能异术。在冶炼工矿史上，丹阳郡为六朝一处重要的冶炼中心，郡内铜矿分布最多，铁矿也以郡内句容县的赤山、永世县的铁山最为重要。炼丹自需要以冶炼技术为基础，左慈南下，因在天柱山感得神人授予金丹仙经，汉末大乱，无法炼制，南游寻找适宜炼丹之所。六朝道士对于拥有丹经一事，视为禁秘，不易轻授。而炼丹资财又是一桩难事，需要多方搜集，始能奏功。左慈将丹经授予葛玄，玄到晚年老之将至时，也倍感“功用虽积，金丹未炼，不可徒费岁月。”据说出京之后，前往闾皂山（今江西省清江县东），建卧云庵，筑坛立灶，修炼九转金丹。左慈、葛玄最后是否如愿的丹成仙去，自是炼丹史上的一件传说。但他们传授的丹法确是江南道教的