

传世名著百部

之

抱朴子内篇

蓝天出版社

2227  
2/27



● 郭超  
夏于全

主编

# 传世名著百部

佛道名著·第二十七卷



蓝天出版社

(全 100 部 64 卷)

# 《传世名著百部》书目

## 一、权谋名著

- 第一卷 ①贞观政要  
第二卷、第三卷 ②反经  
第四卷 ③官经  
第五卷 ④盐铁论  
第六卷 ⑤盛世危言  
第七卷 ⑥商君书 ⑦鬼谷子  
第八卷 ⑧人物志 ⑨政训  
⑩康熙政要

## 二、兵法名著

- 第九卷 ⑪六韬 ⑫孙子兵法  
⑬孙臆兵法  
⑭诸葛亮将苑  
第十卷 ⑮练兵实纪  
第十一卷 ⑯三十六计  
⑰刘伯温百战奇略  
⑱八阵图合变说  
⑲曾胡治兵语录

## 三、法治名著

- 第十二卷 ⑳唐律疏义  
㉑洗冤集录

## 四、历史与史学名著

- 第十三卷 ㉒尚书  
第十四卷 ㉓战国策  
第十五卷 ㉔史通

- 第十六卷 ㉕大唐西域记  
㉖岛夷志略

## 五、诸子百家

- 第十七卷 ㉗周易 ㉘道德经  
第十八卷 ㉙论语 ㉚孝经  
第十九卷 ㉛大学 ㉜中庸  
㉝孟子  
第二十卷 ㉞庄子  
第二十一卷 ㉟荀子  
第二十二卷 ㊱吕氏春秋  
第二十三卷 ㊲韩非子  
第二十四卷 ㊳礼记  
第二十五卷 ㊴孔子家语

## 六、佛道名著

- 第二十六卷 ㊵周易参同契  
㊶坛经 ㊷太上感应篇  
第二十七卷 ㊸抱朴子内篇  
第二十八卷 ㊹妙法莲华经  
第二十九卷 ㊺维摩诘经  
㊻百喻经  
第三十卷 ㊼性命圭旨

## 七、蒙学名著

- 第三十一卷 ㊽千字文  
㊾百家姓  
㊿三字经

- 第三十二卷 ⑤①增广贤文  
⑤②幼学琼林  
⑤③龙文鞭影  
⑤④声律启蒙  
⑤⑤格言联璧

## 八、家训名著

- 第三十三卷 ⑤⑥颜氏家训  
⑤⑦袁氏世范  
第三十四卷 ⑤⑧温公家范  
⑤⑨治家格言  
⑥⑩郑板桥家书  
第三十五卷 ⑥⑪曾国藩家书  
第三十六卷 ⑥⑫双书堂庸训

## 九、处世名著

- 第三十七卷 ⑥⑬菜根潭  
第三十八卷 ⑥⑭小窗幽记  
⑥⑮围炉夜话

## 十、文学与文艺理论名著

- 第三十九卷 ⑥⑯诗经  
第四十卷 ⑥⑰楚辞  
第四十一卷 ⑥⑱文心雕龙  
⑥⑲千家诗  
第四十二卷 ⑦⑰绝妙好词  
第四十三卷 ⑦⑱郁离子  
第四十四卷 ⑦⑲曲品  
⑦⑲人间词话  
第四十五卷 ⑦⑳闲情偶寄  
第四十六卷 ⑦㉑金圣叹读批(水浒传传)

- 第四十七卷 ⑦㉒唐诗三百首

## 十一、学术名著

- 第四十八卷 ⑦㉓论衡  
第四十九卷 ⑦㉔近思录  
⑦㉕太极图说  
第五十卷 ⑦㉖传习录  
第五十一卷 ⑦㉗焚书  
第五十二卷 ⑦㉘清代学术概论

## 十二、中医名著

- 第五十三卷 ⑦㉙黄帝内经  
第五十四卷 ⑦㉚神农本草经  
第五十五卷 ⑦㉛脉经

## 十三、百科名著

- 第五十六卷 ⑦㉜考工记  
⑦㉝新仪象法要  
⑦㉞数书九章  
第五十七卷 ⑦㉟齐民要术  
第五十八卷 ⑦㊱梦溪笔谈  
第五十九卷 ⑦㊲农桑辑要  
第六十卷 ⑦㊳天工开物

## 十四、综艺名著

- 第六十一卷 ⑦㊴乐记 ⑦㊵茶经  
⑦㊶景德镇陶录  
第六十二卷 ⑦㊷书谱 ⑦㊸园冶  
⑦㊹芥子园画传  
第六十三卷 ⑦㊺枯中秘  
第六十四卷 ⑦㊻弈理指归

# 第二十七卷目录

## 传世名著百部之《抱朴子》

|              |       |
|--------------|-------|
| ●名著通览 .....  | ( 3 ) |
| ●全文及大意 ..... | (14)  |
| 畅玄 .....     | (14)  |
| 论仙 .....     | (16)  |
| 对俗 .....     | (25)  |
| 金丹 .....     | (32)  |
| 至理 .....     | (45)  |
| 微旨 .....     | (50)  |
| 塞难 .....     | (57)  |
| 释滞 .....     | (62)  |
| 道意 .....     | (69)  |
| 明本 .....     | (75)  |
| 仙药 .....     | (80)  |
| 辨问 .....     | (92)  |
| 极言 .....     | (98)  |
| 勤求 .....     | (104) |
| 杂应 .....     | (111) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 黄白.....     | (120) |
| 登涉.....     | (128) |
| 地真.....     | (138) |
| 遐览.....     | (142) |
| 祛惑.....     | (149) |
| ●名著评点 ..... | (155) |

传世名著百部之

# 抱朴子

BCC20/009



## 名著通覽

《抱朴子·内篇》是晋代著名学者、道教大师葛洪撰写的一部仙学名著。葛洪，字稚川，号抱朴子，丹阳句容人（今属江苏省），生于西晋武帝太康五年（公元284年），卒于东晋哀帝兴宁元年（公元363年）。他的祖父葛系曾为吴国大鸿胪，父亲葛悌最初也在吴国做官，后来做晋朝的邵陵太守。葛洪虽出身贵族，但13岁丧父，家道中落。他自小好学，但求学的过程却十分艰难，自称：“躬自伐薪以贸纸笔”，“就菅田园处，以柴火写书”，（《抱朴子·外篇自叙》）虽然如此，但凭着他的刻苦求学精神，居然读书近万卷，而且其中的许多篇章都能背下来。《晋书·葛洪传》称他：“博闻深洽，江左绝伦；著述篇章，富于班马。”他虽以儒学知名，却“尤好神仙导养之法”，曾拜名道士郑隐为师，后又就学于南海太守鲍玄，终入罗浮山，炼丹终生。葛洪一生著述繁富，主要有《抱朴子》内外篇、《神仙传》、《隐逸传》、《肘后要急方》等等。其中《抱朴子·内篇》最能反映他的思想与追求。

《抱朴子·内篇》主要讲述修仙证道的道理，其基本内容包括神仙论、养生术、炼丹术。以下我们将围绕这三大主题进行介绍。

在世界各主要民族的上古文化中，都有丰富多彩的神话传说，如古希腊有瑰奇多姿神秘莫测的众神谱，古埃及、古印度也都有较为发达的神话系统，中国古代也有以《山海经》、《楚辞》等为主体的群神谱。但极有意思的是，中国古代不仅有神话，而且还有仙话。仙与神在中国古代相互峙立，这是一种值得注意的文化现象。

仙或者神仙观念在中国起源甚早，近年来一些考古发掘表明，在远古时代国人就有着神仙信仰的萌芽。从文字记载来看，《说文解字》对“仙”做了明确的界定，其云：“仙，长生迁去也”。汉刘熙所撰《释名·释长幼》亦云“老而不死曰仙”。《汉书·艺文志》则称：“神仙者，所以保性命之真而游求于其外者也。”另外《庄子》、《韩非子·十过篇》、《淮南子·览冥篇》、《楚辞》、《山海经》等书中都有不少对于神仙理想的描述及神仙传说。结合各种记载，我们可以从中看到古人赋予神仙观念的三种内蕴：第一，求长生不死即生命的永恒存在。第二，求特殊的神通。第三，求一种独特的生活方式、道德理想及生命境界。这其中最值得注意的是：古人认为在仙与人之间存在着紧密的联系，两者是同类而非异类。所谓的仙乃是由人通过身心的双重修炼，最终达到生命的飞跃性变化而产生。然而，这个思想在葛洪以前，古人阐述得尚不充分。

葛洪在《抱朴子·内篇》中对神仙思想最大的发展就在于他明确地指出仙是由人通过修炼而成的，是一种新型的、高级的生命体。仙的产生是建立在对人的精神、肉体生命的双重超越的基础上。这样，仙就被去除了模糊性、神秘性，只

要肯下功夫，世人都可成仙。正如《抱朴子·极言》中言：“彼莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂入于室。”这就是说，仙可以勤学而致。这种看法与世界其它各民族的神话观念形成鲜明的比照。因为在神话中，神与人乃是异类，两者并非同一层次的存在实体。如希腊神话中诸神的最高神宙斯、智慧神雅典娜、太阳神阿波罗都不是源于人类，而是神族的谱系。在我国古代神与仙也是有区分的，我们看看中文文字“神”与“仙”二字的构造就可一目了然。“神”与“仙”均为形声字，然而“神”从“示”旁，而“仙”从“人”旁，这其中不就显露出它们的分别！“神”从“示”旁是祭祀、崇拜的对象，“仙”从“人”旁则表明其与人脱不开干系。在我国古代虽有祖先神的崇拜，似乎祖先（人）亦可为神，但我们不要忘记祖先乃为死后的人（即通常所说的鬼魂），而非活人为神。如此，中国古代既有“神”又有仙，既有神话又有仙话，这是古人的一项重大的文化创造。然而这种极有价值的创造，在过去几千年中都被世人所忽视，葛洪是首先注意到它的人。

《抱朴子·内篇》（亦可参考《神仙传》）中对于“神”、“仙”的区别是有明确意识的，书中许多篇章再三强调仙可由学而致，神则为异类，只有在人死后，即人的生命发生断裂，方可接近。葛洪在书中花费大量的篇幅对学仙作系统的论述。首先，他注重修行的循序渐进性，主张修道要从易入手，由简到难，从低至高。《论仙篇》说：“凡学道当阶浅以涉深，由易以及难，志诚坚果……无所不济，疑则无功，非一事也。”其次，葛洪更强调学仙要内外双修，不仅要外养气命，而且还要内修心性。《论仙篇》言：“仙法当静寂无为，忘其形

骸”，“学仙之法，欲得恬愉澹泊，涤除嗜欲，内视反听，尸居无心。”有时，他还把道德修养作为成仙的必备条件之一。《微旨篇》说：“然览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功……如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。”

葛洪在修仙问题上还遇到了一个棘手的难题，这就是：既然人人都可通过修炼而成仙，人人都希望成仙，那么为什么自古以来人多仙少呢？为什么很多人都不相信仙道呢？葛洪在《塞难篇》中已意识到了这个问题。对此，他的回答是：人生受气，结胎之初，各有所值的星宿，若刚好碰巧是仙宿，那么生下来之后，自然而然就相信仙道，然后便会去寻师访友，刻苦修炼以达仙道。在此，他不否认人多仙少这个事实，又不否定人人都能成仙这种可能，因而推出一种用偶然的命定来化解面临的难题的方法。其实葛洪所碰到的难题关涉到人生的必然性与偶然性的问题。这是人生三大困境之一，以人类智力的有限自不能对此类问题做出合适的解释。

葛洪在书中还对仙与圣、儒与道的分疏提出独创性的看法。

和中国古代许多知识分子一样，葛洪也是由儒入道，走的是先儒后道的道路。因此自始至终他都怀有治国升平、拯救伦常的宏愿。在《释滞篇》中他表达了这种愿望：“何必修于山林，尽废生民之事，然后乃成乎？”由此，梳理清仙与圣的关系是确立其价值关怀的核心。在这个问题上葛洪的看法很有意思。他既不神化圣人，也不抬高仙人，而是把他们看作由不同的生活态度和人格理想选择所导致的两种不同的生命境界。“夫圣人不必仙，仙人不必圣”这是他在仙与圣问题上的基本观点。具体来说，“圣人受命，不值长生之道，但自欲除残去贼，夷险平暴，制礼作乐，著法重教。”（《辨问》）

而仙人则完全不同，仙人要“闭聪掩明，内视反听；呼吸导引，长斋久洁。入室炼形，登山采药；数息思神，断谷清肠。”（《辩问》）由此可以发现葛洪是把仙人与圣人当做两种不同的价值存在和生命境界来对待的。这种看法比后世儒道两途中的偏执分子不知要高明几倍！遵循着仙圣分辨的思路，葛洪又对儒道的关系也作了思考。十分有趣的是他不是简单地倡导儒道互补，而是用“本末”、“难易”、“内外”这些词对儒道的关系进行评判。具体来说，便是“道本儒末”、“道内治身外治国”，“道为难中易，儒为易中难”等等。

葛洪的道本儒末思想是继承了魏晋玄学的“本末”、“有无”之辩的，他折中儒道完全是建立在以道为本的基础之上。葛洪认为道家是承大道之根本，而儒家不过是大道之支流。《塞难篇》言：“道者，万枢之源也；儒者，大淳之流也。”对于这个主张，若我们不计较他对道家的私人亲近，而从整个中国文化的深层结构来考虑，就可以发见其中所蕴含的合理性。鲁迅曾说过：“人往往憎和尚，憎尼姑，憎回教徒，憎耶教徒，而不憎道士。懂得此理者，懂得中国大事”。（《鲁迅全集》第三卷）在《致许寿裳》中他又说：“中国根抵全在道教……”的确，道教具有较为浓厚的平民色彩。有人把它称为“俗文化”，无疑它更多地表现了一般平民的心理习性及价值关怀。这其中实蕴含着中国文化的巨大潜流。

至于从内外关系来分析，葛洪认为：“夫道者内以治身，外以治国。”（《明本篇》）“内宝养生之道，外则和光于世，治身而身长修，治国而国太平……”（《释滞》）明确认为在大道之中自然而然地蕴含着修齐致平的原则。按其中所蕴含的义理趋势进行演绎，大道由内向外扩张便可推衍出外王之道，甚至不止于此，可以进而至于内圣与外圣的合一，此即为上

古“至治”之世的格式。这样，我们可以看到葛洪在其倡导的仙道之中，实际上已经包含着儒家的所谓“治道”。

再从难易而言，葛洪以为“儒业多难，道家约易”。常人看来，儒教近而易见，故宗之者众焉。道远而难哉，故达之者寡焉。但葛洪却认为儒教是易中之难，道教是难中之易。《抱朴子·内篇》对儒道的论辨基本上还是建立在司马谈《论六家要旨》所持论的基础上，然而，其所阐述却更精微、深远。

贯彻《抱朴子·内篇》始终的是对于神仙存在的论证。要论仙，首先得要人信仙。然而仙是存在于人们的感官之外的实体，况且世上人多仙少，如何让人相信一定有仙存在呢？因此给仙的存在寻找一可靠的论据是葛洪毕生所致力的事。他深受传统道家及魏晋玄学贵无派影响，把道拈出做为神仙存在的保证。《道意篇》说：“道者，涵乾括坤，其本无名。论其无，则影响犹为有；论其有，则万物尚为无焉。”在这里，道非简单的有或无，而是有与无共俱，与具体的事物相比，道的存在采取一种独特的形式，不是我们的感官所能感觉。葛洪又把道与神秘的“一”等同起来，《地真篇》言：“道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，故曰：三一也。天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵。……老君曰：‘忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。’一之谓也。”葛洪将这种神秘的实体——“一”做为神仙存在的终极根据。他认为“一”是通向仙道的桥梁，人只要得“一”，便能长生不老，成就仙道。

那么葛洪这种神秘的“一”究竟存在于何处呢？他认为“一”是人人天生禀有的，存于人之北极大渊之中。“一”又有“真一”和“玄一”之分，“真一有姓字服色，男长九分，

女长六分……此乃道家所重，世世歆血，口传其姓名耳。”（《地真篇》）人只要守一存真，便能与仙相通，进而分形隐身，成就各种奇妙的神通。至于守一的真诀如何，他没有做详细介绍，只是简单地说要寡欲少食，“一”才会留息于人体之中。

## 二

《抱朴子·内篇》中弥足珍贵的是其对于养生之道——生命哲学的探讨。老子、庄子曾初步论述了养生的各种理论，先秦其他诸子也在自己的著作中对此有所涉及。汉初刘安的《淮南子》、河上公的《老子注》，东汉魏伯阳的《周易参同契》都对这门知识做了进一步发展。但这几家都各有偏重，他们或是粗举其辞而不肯言其要领，或是隐秘其旨，比附其文，反而令人难以领悟其中三昧。加之养生学是一门实践性很强的功夫，一般都采取师徒口口相传的形式，这样其珍贵的部分大都散见于民间，非典籍所载。因此在当时迫切需要有人加以收集整理并进行归纳总结。《抱朴子·内篇》正是在这方面做了大量的工作，而且还运用一整套全新的生命哲学进行理论综合。

凡讨论养生问题，势必要涉及到生命的载体——人的形体。这就不可避免地要解决诸如“生命的起源及其构成”、“衰老和疾病的原因及其预防的方法”，更深的一层还有“生命的意义及其超脱”及“生命存在的层次”等等各种问题。葛洪在书中就对这些问题的探索，他的生命哲学的理论基础是我国自古相传的，尤其是汉代以来特别风行的“元气自然论”。在《抱朴子·塞难篇》中葛洪写道：“浑茫剖判，清浊以陈；或升而动，或降而静。彼天地犹不知所以然。

万物感气，并亦自然，与彼天地，各为一物，但成有先后，体有巨细耳。”这里把天地万物解释为元气自然而然的产物，并在万物之间建立起共同的物质基础，这就使得借物养人的养生理论成为可能。在《至理篇》中，葛洪还进一步认为气是构成天地万物的基础，人与外在的自然皆浑同一体，天地是一巨大的系统，人体好比另一具体而微的天地系统。两者之间存在着复杂的交换与转化的联系。这样，势必可以推演出人的系统具有宇宙大系统的基本属性，这就是道教“小宇宙”思维模式的内在根据。葛洪的养生学就在于如何使人最大限度地融合于自然之中，使人系统与自然系统如何最大限度地沟通起来并达到永久的和谐与融洽。这也是他的生命哲学最深层的意蕴。

不过葛洪的生命哲学并不完全局限于肉体生命的层次，他在考虑养生时也把精神生命作为生命不可分割的一部分。世人对养生的理解大都较注重肉体的机械延续，而不重视生命境界的拓进。葛洪遵循养生与养性并重的宗旨，认为养性功夫在养生学中有着极重要的地位。而他理解的养性既包括个体道德情操方面的陶冶，又包括对生命终极意义及生命的纯化与超越方面的探讨。正是据于这点，他主张成仙不是简单的肉体生命的延续，而是包含着生命的超越与纯化这种高层次的内容。如此看来，他理解的仙不是接近于异类的神，而似乎更像一种奠基于人的超越性的存在实体。这也正是他的生命哲学中最富有魅力的一部分。

葛洪依据气来解释肉体生命的奥秘，认为“人受气各有多少，多者其尽迟，少者其尽速”。（《极言篇》）由此养生最关键的是要做到宝精爱气。人若损伤精气就会降低抵御风寒的能力，逐渐使生命枯萎。这样即使祭祀鬼神也难保其长寿。

但是《抱朴子·内篇》所讲的“气”含意很复杂，它并非单纯的自然生气，但又脱不开自然生气。用现代术语来描述，可以说它有些类似于一种兼有代谢功能的生命场。这种气兼有生命功能，它和人的精神状态密切相关。养生既要宝精爱气，更要行气壮气。之所以要爱气、行气、壮气是为了使人有一个好的形体，以便为修仙打下基础。

葛洪在论及仙道时，对形神关系问题也做了探索。他认为神是生命的核心，神比形更为根本，是生命的基本载体。不过，他又认为形并非只有消极的意义，仙道的极致应是形神合一。依据这种宗旨，他讲养生方法时始终重视两方面的结合。这就是说，养生首先要调节精神状态，使心神趋于淡泊宁静，进而达到一种对宇宙整体的超脱性体悟，这也是他所谓的“养性”功夫的重要内容。在《道意篇》中，他说“人能淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正。除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福来，不让祸而祸去矣。”“养性”，或“修性”的许多内容已超出人体保健范围，而和生活方式的选择、道德人格的修养有着相当密切的关系。

除修养精神以外，尊重生命的客观规律，讲求养生的科学性是葛洪养生学的又一重要方面。

他首先肯定生命的运动是一种自然过程。在《道意篇》中他说道：“无忧者寿，啬宝不夭，多惨用老，自然之理，外物何为？”尊重生命的自然过程是和葛洪面向自然、勤于观察的一贯作风是一致的。他的目的是要人们以正当的方法疏导人的自然习性，这样生命就可延续，疾病就可避免。基于此，他对当时盛行的祭祀之风做了批驳，劝导人们把长生健体的企望从上天转到人间。他还根据自己细致的观察及丰富的人生