



传世藏书

传世藏书

(第四卷)

江天一 主编



华艺出版社

目 录

第四卷

传世藏书之 《抱朴子·内篇》

- 华章通览 (2533)
- 段章释义 (2539)
 - 畅玄 (2539)
 - 论仙 (2540)
 - 对俗 (2544)
 - 金丹 (2547)
 - 至理 (2554)
 - 微旨 (2556)
 - 塞难 (2559)
 - 释滞 (2562)
 - 道意 (2565)
 - 明本 (2568)
 - 仙药 (2570)
 - 辨问 (2576)
 - 极言 (2578)
 - 勤求 (2581)
 - 杂应 (2585)
 - 黄白 (2589)
 - 登涉 (2593)
 - 地真 (2598)
 - 遐览 (2600)
 - 祛惑 (2603)
- 赏析评释 (2606)

传世藏书之 《太上感应篇》

- 华章通览 (2661)
- 段章释义 (2615)
- 赏析评释 (2628)

传世藏书之《阴符经》

- 华章通览 (2635)
- 段章释义 (2639)
- 赏析评释 (2640)

传世藏书之《楞严经》

- 华章通览 (2645)
- 段章释义 (2648)
 - 卷一 (2648)
 - 卷二 (2653)
 - 卷三 (2660)
 - 卷四 (2666)
 - 卷五 (2673)
 - 卷六 (2679)
 - 卷七 (2683)
 - 卷八 (2690)
 - 卷九 (2696)

卷十 (2702)

●赏析评释 (2709)

传世藏书之《黄庭经》

●华章通览 (2715)

●段章释义 (2720)

黄庭内景经

上清章第一 (2720)

上有章第二 (2720)

口为章第三 (2721)

黄庭章第四 (2721)

中池章第五 (2721)

天中章第六 (2722)

至道章第七 (2723)

心神章第八 (2723)

肺部章第九 (2723)

心部章第十 (2723)

肝部章第十一 (2724)

肾部章第十二 (2724)

脾部章第十三 (2724)

胆部章第十四 (2725)

脾长章第十五 (2725)

上睹章第十六 (2726)

灵台章第十七 (2727)

三关章第十八 (2727)

若得章第十九 (2727)

呼吸章第二十 (2727)

琼室章第二十一 (2728)

常念章第二十二 (2728)

治生章第二十三 (2729)

隐景章第二十四 (2729)

五行章第二十五 (2729)

高奔章第二十六 (2730)

玄元章第二十七 (2730)

仙人章第二十八 (2731)

紫清章第二十九 (2731)

百谷章第三十 (2731)

心典章第三十一 (2731)

经历章第三十二 (2732)

肝气章第三十三 (2732)

肺之章第三十四 (2733)

隐藏章第三十五 (2733)

沐浴章第三十六 (2734)

黄庭外景经

上部经第一 (2734)

中部经第二 (2736)

下部经第三 (2737)

附录

《太上黄庭中景经》 (2738)

●赏析评释 (2741)

传世藏书之
《性命圭旨》

●华章通览 (2747)

●段章释义 (2752)

元集

三圣图 (2752)

大道说 (2752)

性命说 (2754)

死生说 (2756)

邪正说 (2757)

普照图·反照图·时照图·

内照图(附图说) (2759)

太极图·太极发挥 (2760)

中心图(附图说) (2760)

- 火龙水虎图·火龙水虎说
..... (2761)
- 日乌月兔图·日乌月兔说
..... (2761)
- 大小鼎炉图·大小鼎炉说
..... (2762)
- 内外二药图·内外二药说
..... (2762)
- 顺逆三关图·顺逆三关说
..... (2763)
- 尽性了命图·尽性了命说
..... (2763)
- 真土图·真土根心说..... (2764)
- 魂魄图·魂魄说..... (2764)
- 蟾光图·蟾光说..... (2765)
- 降龙图·降龙说..... (2765)
- 伏虎图·伏虎说..... (2766)
- 三家相见图·三家相见说
..... (2766)
- 和合四象图·和合四象说
..... (2767)
- 取坎填离图·取坎填离说
..... (2767)
- 观音密咒图·观音密咒说
..... (2768)
- 九鼎炼心图·九鼎炼心说
..... (2768)
- 八识归元图·八识归元说
..... (2769)
- 五气朝元图·五气朝元说
..... (2769)
- 亨 集**
- 涵养本原图..... (2770)
- 第一节口诀 涵养本源救
护命宝..... (2770)
- 洗心退藏图·退藏沐浴
工夫..... (2775)
- 玉液炼形图·玉液炼形
法则..... (2776)
- 安神祖窍图..... (2778)
- 第二节口诀 安神祖窍
翕集先天..... (2778)
- 法轮自转图·法轮自转
工夫..... (2782)
- 龙虎交媾图·龙虎交媾
法则..... (2782)
- 蛰藏气穴图..... (2783)
- 第三节口诀 蛰藏气穴
众妙归根..... (2784)
- 胎息诀——历代诸真胎
息诀要..... (2787)
- 行立坐卧四禅图(附修
持诀法)..... (2789)
- 紫中道人答问..... (2790)
- 利 集**
- 采药归壶图..... (2791)
- 第四节口诀 天人合发
采药归壶..... (2791)
- 聚火载金图·聚火载金
诀法..... (2797)
- 乾坤交媾图..... (2798)
- 第五节口诀 乾坤交媾
去矿留金..... (2798)
- 周天璇玑图..... (2801)
- 卯酉周天口诀..... (2801)
- 灵丹入鼎图..... (2803)
- 第六节口诀 灵丹入鼎
长养圣胎..... (2803)
- 火候崇正图·行火候法..... (2805)
- 长养圣胎图..... (2806)

贞集

婴儿现形图 (2807)

第七节口诀 婴儿现形

出离苦海 (2807)

真空炼形图·炼形说 (2809)

端拱冥心图 (2810)

第八节口诀 移神内院

端拱冥心 (2810)

阳神出现图 (2814)

第九节口诀 本体虚空

超出三界 (2814)

●赏析评释 (2817)

传世藏书之
《太极图说》

●华章通览 (2823)

●段章释义 (2828)

●赏析评释 (2829)

传世藏书之《坛经》

●华章通览 (2835)

●段章释义 (2840)

行由品第一 (2840)

般若品第二 (2844)

疑问品第三 (2847)

定慧品第四 (2849)

坐禅品第五 (2850)

忏悔品第六 (2851)

机缘品第七 (2854)

顿渐品第八 (2861)

宣诏品第九 (2864)

付属品第十 (2865)

●赏析评释 (2870)

传世藏书之《金刚经》

●华章通览 (2877)

●段章释义 (2880)

●赏析评释 (2891)

传世藏书之
《阿弥陀经》

●华章通览 (2895)

●段章释义 (2897)

传世藏书之《大乘
无量寿庄严清净
平等觉经》

●华章通览 (2903)

●段章释义 (2905)

法会圣众第一 (2905)

德遵普贤第二 (2905)

大教缘起第三 (2906)

法藏因地第四 (2906)

至心精进第五 (2907)

发大誓愿第六 (2907)

必成正觉第七 (2908)

积功累德第八 (2909)

圆满成就第九 (2909)

皆愿作佛第十 (2910)

国界严净第十一 (2910)

光明遍照第十二 (2910)

寿众无量第十三 (2911)

宝树遍国第十四	(2911)
菩提道场第十五	(2911)
堂舍楼观第十六	(2911)
泉池功德第十七	(2912)
超世希有第十八	(2912)
受用具足第十九	(2912)
德风华雨第二十	(2912)
宝莲佛光第二十一	(2913)
决证极果第二十二	(2913)
十方佛赞第二十三	(2913)
三辈往生第二十四	(2913)
往生正因第二十五	(2914)
礼供听法第二十六	(2914)
歌叹佛德第二十七	(2915)
大士神光第二十八	(2915)
愿力宏深第二十九	(2915)
菩萨修持第三十	(2915)
真实功德第三十一	(2916)
寿乐无极第三十二	(2916)
劝喻策进第三十三	(2917)
心得开明第三十四	(2917)
浊世恶苦第三十五	(2917)
重重海勉第三十六	(2918)
如贫得宝第三十七	(2919)
礼佛现光第三十八	(2919)
慈氏述见第三十九	(2920)
边地疑城第四十	(2920)
惑尽见佛第四十一	(2921)
菩萨往生第四十二	(2921)
非是小乘第四十三	(2922)
受菩提记第四十四	(2922)
独留此经第四十五	(2922)
勤修坚持第四十六	(2922)
福慧始闻第四十七	(2922)

闻经获益第四十八	(2923)
----------------	--------

传世藏书之 《观无量寿经》

- 华章通览
- 段章释义
- 赏析评释

传世藏书之《般若 波罗密多心经》

- 华章通览
- 段章释义
- 赏析评释

传世藏书之 《妙法莲花经》

- 华章通览
 - 段章释义
- 妙法莲华经卷第一
- | | |
|-------------|--------|
| 序品第一 | (2955) |
| 方便品第二 | (2960) |
- 妙法莲华经卷第二
- | | |
|-------------|--------|
| 譬喻品第三 | (2966) |
| 信解品第四 | (2975) |
- 妙法莲华经卷第三
- | | |
|--------------|--------|
| 药草喻品第五 | (2979) |
| 授记品第六 | (2981) |
| 化城喻品第七 | (2983) |

妙法莲华经卷第四

- 五百弟子授记品第八…………… (2990)
- 授学无学人记品第九…………… (2993)
- 法师品第十…………… (2994)
- 见宝塔品第十一…………… (2996)
- 提婆达多品第十二…………… (3000)
- 劝持品第十三…………… (3002)

妙法莲华经卷第五

- 安乐行品第十四…………… (3003)
- 从地涌出品第十五…………… (3007)
- 如来寿量品第十六…………… (3010)
- 分别功德品第十七…………… (3012)

妙法莲华经卷第六

- 随喜功德品第十八…………… (3015)
- 法师功德品第十九…………… (3017)
- 常不轻菩萨品第二十…………… (3021)
- 如来神力品第二十一…………… (3022)
- 嘱累品第二十二…………… (3024)
- 药王菩萨本事品第二十三…………… (3024)

妙法莲华经卷第七

- 妙音菩萨品第二十四…………… (3027)
- 观世音菩萨普门品第二十五…………… (3029)
- 陀罗尼品第二十六…………… (3031)
- 妙庄严王本事品第二十七…………… (3033)
- 普贤菩萨劝发品第二十八…………… (3034)

- 赏析评释…………… (3037)

**传世藏书之
《华严经狮子章》**

- 华章通览…………… (3043)
- 段章释义…………… (3045)
 - 明缘起第一…………… (3045)
 - 辨色空第二…………… (3045)
 - 约三性第三…………… (3045)
 - 显无相第四…………… (3046)
 - 说无生第五…………… (3046)
 - 论五教第六…………… (3046)
 - 勒十玄第七…………… (3047)
 - 括六相第八…………… (3048)
 - 成菩提第九…………… (3049)
 - 入涅槃第十…………… (3049)
- 赏析评释…………… (3050)

**传世藏书之
《维摩诘经》**

- 华章通览…………… (3055)
- 段章释义…………… (3058)
 - 佛国品第一…………… (3058)
 - 方便品第二…………… (3061)
 - 弟子品第三…………… (3062)
 - 菩萨品第四…………… (3065)
 - 文殊师利问疾品第五…………… (3068)
 - 不思議品第六…………… (3070)
 - 观众生品第七…………… (3072)
 - 佛道品第八…………… (3075)
 - 不二法门品第九…………… (3077)
 - 香积佛品第十…………… (3079)

菩萨行品第十一	(3081)
见阿阇佛品第十二	(3083)
供养佛品第十三	(3084)
嘱累品第十四	(3086)
●赏析评释	(3087)

传世藏书之《百喻经》

●华章通览	(3091)
●段章释义	(3095)

百喻经卷上

引言	(3095)
1. 愚人食盐喻	(3095)
2. 愚人集牛乳喻	(3096)
3. 以梨打破头喻	(3096)
4. 妇诈称死喻	(3096)
5. 渴见水喻	(3096)
6. 子死欲停置家中喻	(3096)
7. 认人为兄喻	(3097)
8. 山羌偷官库衣喻	(3097)
9. 叹父德行喻	(3097)
10. 三重楼喻	(3097)
11. 婆罗门杀子喻	(3098)
12. 煮黑石蜜浆喻	(3098)
13. 说人喜瞋喻	(3098)
14. 杀商主祀天喻	(3098)
15. 医与王女药令卒长 大喻	(3099)
16. 灌甘蔗喻	(3099)
17. 债半钱喻	(3099)
18. 就楼磨刀喻	(3099)
19. 乘船失钎喻	(3099)
20. 人说王纵暴喻	(3100)
21. 妇女欲更求子喻	(3100)

22. 入海取沉水喻	(3100)
23. 贼偷锦绣用裹毳 褐喻	(3100)
24. 种熬胡麻子喻	(3100)
25. 水火喻	(3100)
26. 人效王眼眵喻	(3101)
27. 治鞭疮喻	(3101)
28. 为妇贸鼻喻	(3101)
29. 贫人烧粗褐衣喻	(3101)
30. 牧羊人喻	(3102)
31. 雇倩瓦师喻	(3102)
32. 估客偷金喻	(3102)
33. 斫树取果喻	(3102)
34. 送美水喻	(3103)
35. 宝篋镜喻	(3103)
36. 破五通仙眼喻	(3103)
37. 杀群牛喻	(3103)
38. 饮木筒水喻	(3103)
39. 见他人涂舍喻	(3104)
40. 治秃喻	(3104)
41. 毗舍闍鬼喻	(3104)
42. 估客驼死喻	(3104)
43. 磨大石喻	(3105)
44. 欲食半饼喻	(3105)
45. 奴守门喻	(3105)
46. 偷犍牛喻	(3105)
47. 贫人作鸳鸯鸣喻	(3106)
48. 野干为折树枝所 打喻	(3106)
49. 小儿争分别毛喻	(3106)
50. 医治脊痿喻	(3106)

百喻经卷下

51. 五人买婢共使作喻	(3106)
52. 伎儿作乐喻	(3106)

53. 师患脚付二弟子喻 …… (3107)
54. 蛇头尾共争在前喻 …… (3107)
55. 愿为王剃须喻 …… (3107)
56. 索无物喻 …… (3107)
57. 蹋长者口喻 …… (3107)
58. 二子分财喻 …… (3108)
59. 观作瓶喻 …… (3108)
60. 见水底金影喻 …… (3108)
61. 梵天弟子造物因喻 …… (3108)
62. 病人食雉肉喻 …… (3109)
63. 伎儿著戏罗刹服共
相惊怖喻 …… (3109)
64. 人谓故屋中有恶
鬼喻 …… (3109)
65. 五百欢喜丸喻 …… (3109)
66. 口诵乘船法而不
解用喻 …… (3110)
67. 夫妇食饼共为要喻 …… (3110)
68. 共相怨害喻 …… (3111)
69. 效其祖先急速食喻 …… (3111)
70. 尝菴婆罗果喻 …… (3111)
71. 为二妇故丧其
两目喻 …… (3111)
72. 唵米决口喻 …… (3111)
73. 诈言马死喻 …… (3112)
74. 出家凡夫贪利养喻 …… (3112)
75. 驼瓮俱失喻 …… (3112)
76. 田夫思王女喻 …… (3112)
77. 构驴乳喻 …… (3112)
78. 与儿期早行喻 …… (3113)
79. 为王负机喻 …… (3113)
80. 倒灌喻 …… (3113)
81. 为熊所啮喻 …… (3113)
82. 比种田喻 …… (3113)
83. 猕猴喻 …… (3114)
84. 月蚀打狗喻 …… (3114)
85. 妇女患眼痛喻 …… (3114)
86. 父取儿耳珰喻 …… (3114)
87. 劫盗分财喻 …… (3114)
88. 猕猴把豆喻 …… (3114)
89. 得金鼠狼喻 …… (3115)
90. 地得金钱喻 …… (3115)
91. 贫人欲与富者
等财物喻 …… (3115)
92. 小儿得欢喜丸喻 …… (3115)
93. 老母捉熊喻 …… (3115)
94. 摩尼水窠喻 …… (3115)
95. 二鸽喻 …… (3116)
96. 诈称眼盲喻 …… (3116)
97. 为恶贼所劫失髻喻 …… (3116)
98. 小儿得大龟喻 …… (3116)
- 偈颂 …… (3116)
- 赏析评释 …… (3118)

传世藏书之《孔子家语》

- 华章通览 …… (3125)
- 段章释义 …… (3127)
- 相鲁第一 …… (3127)
- 始诛第二 …… (3128)
- 王言解第三 …… (3128)
- 大婚解第四 …… (3129)
- 儒行解第五 …… (3130)
- 问礼第六 …… (3131)
- 五仪解第七 …… (3132)
- 致思第八 …… (3134)
- 三恕第九 …… (3136)
- 好生第十 …… (3137)

观周第十一	(3139)
弟子行第十二	(3140)
贤君第十三	(3141)
辨政第十四	(3143)
六本第十五	(3144)
辨物第十六	(3146)
哀公问政第十七	(3148)
颜回第十八	(3149)
子路初见第十九	(3150)
在厄第二十	(3151)
入官第二十一	(3152)
困誓第二十二	(3153)
五帝德第二十三	(3155)
五帝第二十四	(3156)
执轡第二十五	(3156)
本命解第二十六	(3158)
论礼第二十七	(3159)
观乡射第二十八	(3160)
郊问第二十九	(3160)
五刑解第三十	(3161)
刑政第三十一	(3162)
礼运第三十二	(3163)
冠颂第三十三	(3165)
庙制第三十四	(3165)
辨乐解第三十五	(3166)
问玉第三十六	(3167)
屈节解第三十七	(3167)
七十二弟子解第三十八	(3168)
本姓解第三十九	(3171)
终纪解第四十	(3172)
政论解第四十一	(3173)
曲礼子贡问第四十二	(3176)
曲礼子夏问第四十三	(3179)
曲礼公西赤问第四十四	(3181)

●赏析评释	(3183)
-------------	--------

传世藏书之 《颜氏家训》

●华章通览	(3187)
●段章释义	(3191)
序致第一	(3191)
教子第二	(3191)
兄弟第三	(3192)
后娶第四	(3193)
治家第五	(3194)
风操第六	(3195)
慕贤第七	(3199)
勉学第八	(3199)
文章第九	(3204)
名实第十	(3207)
涉务第十一	(3208)
省事第十二	(3209)
止足第十三	(3210)
诫兵第十四	(3210)
养生第十五	(3211)
归心第十六	(3212)
书证第十七	(3214)
言辞第十八	(3220)
杂艺第十九	(3221)
终制第二十	(3223)
●赏析评释	(3224)

传世藏书之 《治家格言》

●华章通览 (3229)

●段章释义 (3232)

治家格言

家 范 (3232)

卷一 治家 (3232)

卷二 祖 (3236)

卷三

 父 (3237)

 母 (3239)

卷四 子上 (3242)

卷五 子下 (3245)

卷六

 女 (3249)

 孙 (3250)

 伯叔父 (3251)

 侄 (3252)

卷七

 兄 (3252)

 弟 (3253)

 姑姊妹 (3256)

 夫 (3256)

卷八 妻上 (3258)

卷九 妻下 (3260)

卷十

 舅甥 (3263)

 舅姑 (3264)

 妇 (3264)

 妾 (3265)

 乳母 (3265)

●赏析评释 (3267)

传世藏书之《三字经》

●华章通览 (3273)

●段章释义 (3275)

●赏析评释 (3278)

传世藏书之《百家姓》

●华章通览 (3281)

●段章释义 (3282)

●赏析评释 (3284)

传世藏书之《千字文》

●华章通览 (3289)

●段章释义 (3291)

●赏析评释 (3293)

传世藏书之 《增广贤文》

●华章通览 (3297)

●段章释义 (3299)

●赏析评释 (3309)

华章通览

《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（公元二八四年），卒于东晋哀帝兴宁元年（公元三六三年）。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，但十三岁丧父，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”，“就营田园处，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，他还把道德修养做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碰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，而是把他们看做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。”（《辨问》）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做了思考。十分有趣的是他不是简单的倡导儒道互补，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”之辨的，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其价值关怀。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？因此给仙的存在寻打一可靠的论据是葛洪毕生所致力之事业。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”是人人天生稟有的，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，世世歃血，口传其姓名耳。”（《地真篇》）人只要守一存真，便能与神相通，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做了或深或浅的探索，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在限度地融合于自然之中，使人系统与自然界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做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，而似乎更象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体验，对日常养生法则做了总结和归纳。于此《极言篇》有一段极为精彩的论述：

“是以养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疾，先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲驱车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮

酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲极凉，不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，碱多伤心，甘多伤肾。此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。”

葛洪上述养生至言为后代养生家广为称述。另外，兼容并包也是葛洪养生学的一大特色。他认为社会上流行的养生方法多种多样，人们在取舍时，要善于思考，去其糟粕，取其精华，不能偏执一端而丢失全体。他批评了当时人们的一些错误做法，有些人懂得玄素之术，就认为只有房中术才可度世延命，有的人掌握了吐纳方法，就以为只有行气可以延年，这些观点及做法都是有偏颇的。他自己则倡导一种兼容并包，博采众长的做法，用他自己的话来说就是“籍众术以共长生。”

根据起来，《抱朴子·内篇》中载述了近十种养生方法如行气、房中、导引、辟谷、服食、医药、佩符、符水等，另外，对于各种护生方术也有所涉猎如登涉之道、乘之道、隐沦之道、坚齿之道、聪耳之道、目明之道等等。这些方法直到现在仍具有一定的实用价值。

由上我们可以看到，葛洪的养生学正是以气做为哲学根据，以形神合一为最高境界，以效法自然为手段，兼容众家之术，博采众长而形成的一种保养生命的学问。这部分内容在《抱朴子·内篇》中占有突出的地位。

三

《抱朴子·内篇》一书中还有大量的金丹黄白术内容。

如我们前面所说，通贯《抱朴子·内篇》始终的核心思想是其仙道论。因此，如何成仙便是葛洪要解决的基本问题。葛洪认为养生术诚然有多种多样，然而成仙之路却