

白话中国古典精萃文库（卷二十一）



抱朴子

—  
起死回生术



（文化普及珍藏版）共52卷

# 抱朴子

王守巨 编著

春风文艺出版社

辽新登字 3 号

抱朴子——起死回生术

bao pu zi——qi si hui sheng shu

王守巨 编著

---

春风文艺出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

新华书店首都发行所经销

长春新华印刷厂印刷

字数:258 千字 开本:787×1092  $1/32$  印张:11

1992 年 9 月第 1 版

1993 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—3000

---

责任编辑:任 宁

封面设计:王凌波 胡萍丽 责任校对:白文清

---

ISBN 7-5313-0884-3/I·807

7.40 元

总定价:258.00 元(套)

主 编:王德昌

副主 编:娄 方 任 宁 陈建辉

编 委:宁湘伟 郭 衍 梁路光  
郭鼎文 孙也丁 李慧蕾  
青 晓 杨冬伟 尹 杰  
杨 青 金春玉 刘 多  
王 丹

## 原著者简介

# 抱朴子

葛洪，字稚川，扬州丹阳郡句容县人。生于晋武帝太康四年（公元二八三），卒于康帝建元元年（三四三）。魏晋时江南一带，道教开始盛行，他曾随其从祖葛玄的学生郑隐学道、后又师事鲍玄，加以勤于撰集道书，因而撰述了抱朴子。此外，又整理有关医药的图籍：凡有金匱药方、肘后要急方等，对于本草学极有贡献。他博闻深洽、精辩析理，所撰述的遍于史传，如神仙传、隐逸传，以及抄录五经史汉百家之言，为江左著述篇章极有成就者。葛洪为道教理论的架构者，在道教史上自具重要地位；而且对炼丹图籍的理论与实践，也在化学技术上占有重要的一页。

# 出版说明

古典著作是中华五千年历史，祖先给我们留下的光辉灿烂的文化遗产。她是中华民族思想文化的基础，既反映了历史长河中华夏子孙的思想道德观念，也全方位、多角度、多侧面地展示了中国古代政治、经济、军事、文化、教育、科技等诸方面的社会生活。

那么，如何将这些优秀的文化遗产继承和发展下去，又如何在浩如烟海、纷繁复杂且文言、古体、生涩又难解的历代经典中得到启迪，受到陶冶，汲取营养，丰富自己的历史知识呢？本书的指导思想就在于为广大读者一解其忧。

本系列丛书以我国历代经典著作中精选出具有代表性的上五十二种，它以浅显、生动的白话文体，对每部经典或简或繁地进行了再创作，简者通俗易懂，繁者使原典更加充实。既保持了原典的精神，又对原典进行了再发掘；既有原典的释译，又有作品、作者的介绍及历史背景的讲解，突出其通俗性和故事性。既可使初学者举一反三，触类旁通，在学习古典著作中踏出一条捷径，一步步走向原典，也可为专家、学者、省却查阅冗繁原典的时间。它适合于不同年龄，不同层次读者的阅读。

本丛书以《论语——诗人的圣经》开篇以《镜花缘——钗子里的神话》结束，千余万言，历时数载。是数十位史学工作者，专家、教授心血的结晶。

古典精萃文库，伴您走上成功之路！

# 目 录

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 一、绪说 .....              | ( 1 ) |
| 二、东晋前后句容的道教 .....       | ( 4 ) |
| (一) 葛洪的家学与师承 .....      | ( 5 ) |
| (二) 葛、许的奉道与姻亲 .....     | (10)  |
| (三) 句容的二葛遗迹 .....       | (15)  |
| 三、葛洪评传 .....            | (21)  |
| 第一期：读书求道的时期 .....       | (22)  |
| 第二期：撰述子书的时期 .....       | (25)  |
| 第三期：任官封爵的时期 .....       | (32)  |
| 第四期：罗浮炼丹的时期 .....       | (36)  |
| 四、葛洪的著述及“抱朴子” .....     | (39)  |
| (一) 史志著录的葛洪著述 .....     | (39)  |
| (二) 葛洪的学问与著述 .....      | (45)  |
| (三) 抱朴子的撰成与流传 .....     | (53)  |
| 五、抱朴子的撰述及其意义 .....      | (64)  |
| (一) “抱朴子”的撰述动机 .....    | (64)  |
| (二) “抱朴子”内道外儒说的意义 ..... | (74)  |
| (三) “抱朴子”内外篇的统一理念 ..... | (80)  |
| 六、抱朴子养生论的基本观念 .....     | (85)  |
| (一) 玄道及气化思想 .....       | (85)  |
| (二) 变化思想的形成及其意义 .....   | (94)  |
| (三) 魏晋时期的变化思想 .....     | (106) |
| 七、抱朴子神仙说的论辩与建立 .....    | (111) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| (一) 怀疑众说以存疑 .....         | (112) |
| (二) 博征载籍以定论 .....         | (117) |
| (三) 神仙说的建立 .....          | (127) |
| 八、抱朴子神仙说的自力实践说 .....      | (148) |
| (一) 重自力反他力的度世思想 .....     | (148) |
| (二) 立志、明师与口诀 .....        | (154) |
| (三) 仙道的宗教伦理：功德与纪算 .....   | (164) |
| 九、抱朴子的养生术：辟谷、服气与房中术 ..... | (174) |
| (一) 不伤不损，虚心静虑 .....       | (175) |
| (二) 辟谷食气法 .....           | (176) |
| (三) 导引吐纳法 .....           | (182) |
| (四) 行气胎息法 .....           | (189) |
| (五) 宝精行气法 .....           | (193) |
| 十、抱朴子的服食说：金丹与仙药 .....     | (196) |
| (一) 炼丹的禁忌、名山与醮祭 .....     | (199) |
| (二) 炼丹的变化思想 .....         | (207) |
| (三) 炼丹的方法与功效 .....        | (214) |
| (四) 仙药的服食及其传说 .....       | (225) |
| 十一、抱朴子的存思法术 .....         | (239) |
| (一) 从历脏内视到黄庭守一 .....      | (240) |
| (二) 守一说的渊源与衍变 .....       | (248) |
| (三) 明镜、存星及乘蹕诸法 .....      | (258) |
| 十二、抱朴子的法术变化说 .....        | (272) |
| (一) 魏晋时期的精怪变化说 .....      | (272) |
| (二) 名字法术：白泽图及其他 .....     | (275) |
| (三) 法器法术：剑与镜 .....        | (284) |
| (四) 文字法术：符印、咒术 .....      | (291) |



|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| (五) 气功法术：禁气及嘯法 .....      | (300)        |
| (六) 经图法术：三皇文与五岳图 .....    | (308)        |
| <b>十三、抱朴子的神通变化说 .....</b> | <b>(313)</b> |
| (一) 神通变化说的源与内容 .....      | (313)        |
| (二) 隐形幻术传说 .....          | (322)        |
| (三) 行厨变化传说 .....          | (328)        |
| (四) 医药诸杂术 .....           | (334)        |

## 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”是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，从而建立了自己独持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，葛洪雅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，这是视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，这些生命的探索者，企图以人类渺小的生命去对抗死亡；关在丹房中郑重其事的烧炼，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”何当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。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。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。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。

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，读究录访明师、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。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，山陵起太，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”，因山形如已字，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。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”，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、社会及其身分的转变。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；又人为吏部侍郎、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，对吴寿县侯。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、中获军等。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，为先祖世代相传的，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，前往阁皂山（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重要道法，在道教史上，葛玄被尊称为“仙公”，常与张陵并举。“神仙传”中张陵也有炼丹的传说，但主要的仍以符箓建立其天师道的特色。葛玄则在丹道的传承中，上承左慈，下启郑思远、葛洪，“二葛”遂为金丹道派的标帜。

葛洪从葛玄身上承继的道法，可谓家学；不过是经过郑思远的传授。思远又名隐，为玄五百余弟子中入室者之一。本为儒生，能明五经，善律历、候纬；晚而好道，始师事葛玄，后来又曾拜左慈为师，跟随到庐江、铜山等地炼丹。郑思远也因家贫，无力买药。洪投拜其门下，经过一段时间，才在