



中国经典名著

海内十洲三岛记

〔汉〕东方朔 著

学苑音像出版社

目 录

祖洲	1
瀛洲	2
玄洲	2
炎洲	3
长洲	3
元洲	4
流洲	4
生洲	4
凤麟洲	5
聚窟洲（沧海岛附）	6
方丈（扶桑附）	8
蓬丘	9
昆仑	9

汉武帝既闻王母说八方巨海之中，有祖洲、瀛洲、玄洲、炎洲、长洲、元洲、流洲、生洲、凤麟洲、聚窟洲。有此十洲，乃人迹所稀绝处。又始知东方朔非世常人，是以延之曲室，而亲问十洲所在，所有之物名，故书记之。方朔云：“臣学仙者耳，非得道之人。以国家之盛美，将招延儒墨于文教之内，抑绝俗之道，摈虚诡之迹。臣故韬隐逸而赴五庭，藏养生而侍朱闕，亦由尊上好道，且复欲抑绝其威仪也。曾随师主履行，比至朱陵扶桑，蜃海冥夜之丘，纯阳之陵，始青之下，月宫之间，内游七丘，中旋十洲。践赤县而遨五岳，行陂泽而息名山。臣自少及今，周流六天，广陟天光，极于是矣。未若凌虚之子，飞真之官，上下九天，洞视百万。北极句陈而并华盖，南翔太丹而栖大夏。东之通阳之霞，西薄寒穴之野。日月所不逮，星汉所不兴。其上无复物，其下无复底。臣所识乃及于是，愧不足以酬广访矣。”

祖洲

祖洲近在东海之中，地方五百里，去西岸七万里。上有不死之草，草形如菰，苗长三四尺，人已死三日者，以草覆之皆当时活也。服之令人长生。昔秦始皇大苑中，多枉死者横道，有鸟如乌状，衔此草覆死人面，当时起坐而自活也。有司闻奏，始皇遣使者赍草以问北郭鬼谷先生。



鬼谷先生云：“臣尝闻东海祖洲上有不死之草，生琼田中，或名为养神芝，其叶似菰，苗丛生，一株可活一人。”始皇于是慨然言曰，可采得否？乃使使者徐福，发童男童女五百人，率摄楼船等入海寻祖洲，遂不返。福，道士也，字君房。后亦得道也。

瀛洲

瀛洲在东海中，地方四千里，大抵是对会稽，去西岸七十万里。上生神芝仙草。又有玉石，高且千丈，出泉如酒，味甘，名之为玉醴泉，饮之数升辄醉，令人长生。洲上多仙家，风俗似吴人，山川如中国也。

玄洲

玄洲在北海之中，戌亥之地，方七千二百里，去南岸三十六万里。上有太玄都，仙伯真公所治。多丘山，又有风山，声响如雷电。对天西北门，上多太玄仙官宫室。宫室各异，饶金芝玉草。乃是三天君下治之处，甚肃肃也。



炎洲

炎洲在南海中，地方二千里，去北岸九万里。上有风生兽，似豹，青色，大如狸，张网取之，积薪数车以烧之，薪尽而兽不然，灰中而立，毛亦不焦，斫刺不入，打之皮囊，以铁鎚锻其头数十下乃死。而张口向风，须臾复活。以石上菖蒲塞其鼻，即死。取其脑和菊花服之，尽十斤，得寿五百年。又有火林山，山中有火光兽，大如鼠，毛长三四寸，或赤或白。山可三百里许，晦夜尝见此山林，乃是此兽光照，状如火光相似。取其兽毛以缉为布，时人号为火浣布，此是也。国人衣服之，若有垢污，以灰汁浣之，终不洁净。唯火烧此衣服两食久，振摆之，其垢自落，洁白如雪。亦多仙家居处。

长洲

长洲一名青丘，在南海辰巳之地，地方五千里，去岸二十五万里。上饶山川，及多大树，树乃有二千围者。一洲之上，专是林木，故一名青丘。又有仙草灵药，甘液玉英。又有风山，山恒震声。有紫府宫，天真仙女游于此地。



元洲

元洲在北海中，地方三千里，去南岸十万里。上有五芝玄涧，涧水如蜜浆，饮之长生，与天地相毕。服此五芝，亦得长生不死。亦多仙家。

流洲

流洲在西海中，地方三千里，去东岸十九万里。上多山川积石，名为昆吾。冶其石成铁作剑，光明洞照如水精状，割玉物如割泥。亦饶仙家。

生洲

生洲在东海丑寅之间，接蓬莱十七万里，地方二千五百里，去西岸二十三万里。上有仙家数万，天气安和，芝草长生，地无寒暑，安养万物。亦多山川，仙草众芝。一洲之水，味如饴酪，至良洲者也。



凤麟洲

凤麟洲在西海之中央，地方一千五百里。洲四面有弱水绕之，鸿毛不浮，不可越也。洲上多凤麟，数万各为群。又有山川池泽，及神药百种，亦多仙家。煮凤喙及麟角合煎作膏，名之为续弦胶，或名连金泥。此胶能续弓弩已断之弦，连刀剑断折之金。更以胶连续之处，使力士掣之，他处乃断，所续之际终无断也。武帝天汉三年，帝幸北海，祠恒山。四月西国王使至，献此胶四两，及吉光毛裘。武帝受以付外库，不知胶裘二物之妙用也。以为西国虽远，而上贡者不奇，稽留使者未遣。

久之，武帝幸华林园射虎，而弩统断。使者时从驾，又上胶一分，使口濡以续弩弦。帝惊曰：异物也！乃使武士数人，共对掣引之，终日不脱，如未续时也。胶色青如碧玉。吉光毛裘黄色，盖神马之类也。裘入水数日不沉，入火不焦。帝于是乃悟。

厚谢使者而遣去。赐以牡桂干姜等诸物，是西方国之所无者。

又益思东方朔之远见。周穆王时，西胡献昆吾割玉刀及夜光常满杯。刀长一尺，杯受三升。刀切玉如切泥，杯是白玉之精，光明夜照。冥夕出杯于中庭以向天，比明而水汁已满于杯中也。

汁甘而香美，斯实灵人之器。秦始皇时，西胡献切玉刀，无复常满杯耳。如此胶之所出，从凤麟洲来，剑之所



出，必从流洲来，并是西海中所有也。

聚窟洲（沧海岛附）

聚窟洲在西海中申未之地，地方三千里，北接昆仑二十六万里，去东岸二十四万里。上多真仙灵官，宫第比门，不可胜数。及有狮子辟邪凿齿天鹿长牙铜头铁额之兽。洲上有大山，形似人鸟之象，因名之为人鸟山。山多大树，与枫木相类，而花叶香闻数百里，名为反魂树。扣其树，亦能自作声。声如群牛吼，闻之者皆心震神骇。伐其木根，置于玉釜中煮取汁，更微火煎如黑饧状，令可丸之，名曰惊精香，或名之为震灵丸，或名之为反生香，或名之为震檀香，或名之为人鸟精，或名之为却死香。一种六名，斯灵物也。香气闻数百里，死者在地，闻香气乃却活，不复亡也。以香薰死人，更加神验。征和三年，武帝幸安定，西胡月支国王遣使献香四两，大如雀卵，黑如桑椹，帝以香非中国所有，以付外库。又献猛兽一头，形如五六十日犬子，大似狸而色黄。命国使将入呈，帝见之，使者抱之似犬，羸细秃悴，尤怪其贡之非也。问使者：此小物可弄，何谓猛兽？使者对曰：夫威加百禽者，不必计之以大小。是以神麟故为巨象之王，鸾凤必为大鹏之宗。百足之虫，制于螭蛇，亦不在于巨细也。臣国去此三十万里，国有常占，东风入律，百旬不休，青云干吕，连月不散者，当知中国时有好道之君。

我王固将贱百家而贵道儒，薄金玉而厚灵物也。故搜



奇蕴而贡神香，步天林而请猛兽，乘毳车而济弱渊，策骥足以度飞沙，契阔途遥，辛苦溪路，于今已十三年矣。神香起天残之死疾，猛兽却百邪之魅鬼。夫此二物，实济众生之至要，助政化之升平。岂图陛下反不知真乎，是臣国占风之谬矣！今日仰鉴天姿，亦乃非有道之君也。眼多视则贪色，口多言则犯难，身多动则淫贼，心多饰则奢侈。未有用此四者而成天下之治也。武帝忿然不平。又问使者猛兽何方而伏百禽，食啖何物，膂力何比，其所生何乡耶？使者曰：猛兽所出，或生昆仑，或生玄圃，或生聚窟，或生天路，其寿不穷，食气饮露，解人言语，仁慧忠恕。当其仁也，爱护蠢动，不犯虎豹以下。当其威也，一声叫发，千人伏息，牛马恐骇，惊断絙系，武士奄忽，失其势力。

当其神也，立兴风云，吐嗽雨露，百邪迸走，蛟龙腾蛇，附处于太上之厩，役御狮子，名曰猛兽。盖神化无常，能为大禽之宗主，乃获天之元王，辟邪之长帅者也。灵香虽少，斯更生之神丸也。疫病灾死者，将能起之。及闻气者即活也。芳又特甚，故难歇也。于是帝使使者令猛兽发声试听之。使者乃指兽命发一声，兽舔唇良久，忽叫如天大雷声震雳，又两目如一磬之交光，光朗冲天，良久乃止。帝登时颠蹶，掩耳震动，不能自止。

侍者及武士虎贲，皆失仗伏地，诸内外牛马犬豕之属，皆绝绊离系，惊骇放荡，久许而定。帝忌之，因以此兽付上林苑，令虎食之。于是虎闻兽来，乃相聚屈积如死虎伏。兽入苑，径上虎头，溺虎口。去十步已来，顾视虎，虎辄闭目。帝恨使者言不逊，欲收之。明日失使者及猛兽所在。遣四出寻讨，不知所止到。后元封元年，长安城内，病者



数千，亡者大半。帝试取月支神香烧之于城内，其死未三日者皆活。芳气经三月不歇。

于是信知其神物也。乃更秘录馀香，后一旦又失之，检函封印如故，无复香也。帝愈懊恨，恨不礼待于使者，益贵方朔之遗语，自愧求李少君之不勤，惭卫叔卿之复去矣。明年，帝崩于五祚宫，已亡月支国人鸟山震檀却死等香也。向使厚待使者。

帝崩之时，何缘不得灵香之用耶？自合命殒矣！附：沧海岛在北海中，地方三千里，去岸二十一万里。海四面绕岛，岛各广五千里，水皆苍色，仙人谓之沧海也。岛上俱是大山积石，有名石、象八石、石脑石、桂英、流丹、黄子、石胆之辈百余种，皆生于岛，服之神仙长生。岛中有紫石宫室，九老仙都所治，仙官数万人居焉。

方丈（扶桑附）

方丈洲在东海中心，西南东北岸正等，方丈方面各五千里。

上专是群龙所聚，有金玉琉璃之宫，三天司命所治之处。群仙不欲升天者，皆往来此洲，受太玄生篆，仙家数十万，耕田种芝草课计顷亩如种稻状。亦有玉石泉，上有九源丈人宫，主领天下水神及龙蛇巨鲸，阴精水兽之辈。

附：扶桑在东海之东岸，岸直陆行。登岸一万里东复有碧海，海广狭浩汗，与东海等，水既不咸苦，正作碧色，甘香味美。扶桑在碧海之中，地方万里。上有太帝宫，太



真东王父所治处。地多林木，叶皆如桑，又有椹。树长者数千丈，大二千余围。树两两同根偶生，更相依倚，是以名为扶桑。仙人食其椹而一体皆作金光色，飞翔空立。其树虽大，其叶椹故如中夏之桑也。但椹稀而色赤，九千岁一生实耳。味绝甘香美，地生紫金丸玉，如中夏之瓦石状。真仙灵官，变化万端，盖无常形，亦有能分形为百身十丈者也。

蓬丘

蓬丘，蓬莱山是也。对东海之东北岸，周回五千里，外别有圆海绕山。圆海水正黑，而谓之冥海也。无风而洪波百丈，不可得往来。上有九老丈人，九天真玉宫，盖太上真人所居。唯飞仙有能到其处耳。

昆仑

昆仑，一号曰昆侖，在西海之戌地，北海之亥地，地方一万里，去岸十三万里。又有弱水周回绕匝。山东南接积石圃，西北接北户之室，东北临大活之井，西南至承渊之谷。此四角大山，实昆仑之支辅也。积石圃南头是王母居。王母告周穆王云：山去咸阳四十六万里，山高平地三万六千里，上有三角山，方广成里，形似偃盆，下狭上广，



故名曰昆仑山。三角其一角正北干辰之辉，名曰阊风巅；其一角正西，名曰玄圃堂。其一角正东，名曰昆仑宫。其一角有积金，为天墉城，面方千里，城上安金台五所，玉楼十二所。其北户山、承渊山，又有墉城金台玉楼相鲜，如流金之阙，光碧玉之堂，琼华之室，紫翠丹房，锦云烛日，朱霞九光，西王母之所治也，真官仙灵之所宗。

上通璿玑元气，流布五常玉衡，理九天而调阴阳，品物群生，希奇特出，皆在于此，天人济济，不可具记。此乃天地之根纽，万度之纲柄矣。是以太上名山鼎于五方，镇地理也。号天柱于珉城，象纲辅也。诸百川极深，水灵居之，其阴难到，故治无常处，非如丘陵而可得论。尔乃天地设位，物象之宜，上圣观方，缘形而著。尔乃处玄风于西极，坐王母于坤乡。昆吾镇于流泽，扶桑植于碧津。离合火精，而光兽生于炎野。坎总众阴，是以仙都宅于海岛。艮位名山，蓬山镇于寅丑。巽体元女，养巨木于长洲。高风鼓于群龙之位，畅灵符于瑕丘。至妙玄深，幽神难尽。真人隐宅，灵陵所在，六合之内，岂唯数处而已哉！此盖举其标末尔。臣朔所见不博，未能宣通王母及上元夫人圣旨。昔曾闻之于得道者，说此十洲大丘灵阜，皆是真仙隩墟，神官所治。其余山川万端，并无覩者矣。其北海处又有钟山，在北海之子地，隔弱水之北一万九千里，高一万三千里，上方七千里，周旋三万里。自生玉芝及神草四十余种。上有金台玉阙，亦元气之所舍，天地君治处也。钟山之南有平邪山，北有蛟龙山，西有劲草山，东有束木山，四山并钟山之枝干也。四山高钟山三万里，宫城五所，如一登四面山，下望乃见钟山尔。



四面山乃天帝君之城域也。仙真之人出入道径。自一路从平邪山东南入穴中，乃到钟山北阿门外也。天帝君总九天之维，贵无比焉。山源周回具有四城。其中高山当心，有似于昆仑也。

昔禹治洪水既毕，乃乘蹻车度弱水而到此山，祠上帝于北阿，归大功于九天。又禹经诸五岳，使工刻石，识其里数高下，其字科斗书，非汉人所书。今丈尺里数，皆禹时书也。不但刻鬲五岳，诸名山亦然，刻山之独高处尔。

“今书是臣朔所具见，其王母所道诸灵藪，禹所不履，唯书中夏之名山尔。臣先师谷希子者，太上真官也。昔授臣昆仑、钟山、蓬莱山，及神洲真形图。昔来入汉，留以寄所知故人，此书又尤重于岳形图矣。昔也传授年限正同尔。陛下好道思微，甄心内向，天尊下降，并传授宝秘。臣朔区区，亦何嫌惜而不上所有哉！然术家幽其事，道法秘，其师术泄则事多疑。师显则妙理散，愿且勿宣臣之意也。”武帝欣闻至说，明年遂复从受诸真形图，常带之肘后。八节常朝拜灵书，以求度脱焉。朔谓滑稽，逆知预观帝心，故弄万乘，傲公侯，不可得而师友，不可得而喜怒，故武帝不能尽至理于此人。

