

docsriver.com  
商家本本店

中 | 华 | 经 | 典 | 名 | 著  
全本全注全译丛书

# 抱朴子内篇

张松辉 译注



中華書局



ISBN 978-7-101-08074-2



9 787101 080742 >

定价：42.00元



全本全注全译丛书

中华  
经典  
名著

张松辉 译注

# 抱朴子内篇

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

抱朴子内篇/张松辉译注. —北京:中华书局,2011.10  
(中华经典名著全本全注全译丛书)

ISBN 978-7-101-08074-2

I. 抱… II. 张… III. ①古典哲学-中国-东晋  
时代②抱朴子-译文③抱朴子-注释 IV. B235.72

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第131162号

- 
- 书 名 抱朴子内篇  
译 注 者 张松辉  
丛 书 名 中华经典名著全本全注全译丛书  
责任编辑 舒 琴  
出版发行 中华书局  
(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)  
<http://www.zhbc.com.cn>  
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn  
印 刷 北京市白帆印务有限公司  
版 次 2011年10月北京第1版  
2011年10月北京第1次印刷  
规 格 开本/880×1230毫米 1/32  
印张21 字数450千字  
印 数 1-8000册  
国际书号 ISBN 978-7-101-08074-2  
定 价 42.00元
-



## 前 言

在中国思想史、特别是在中国道教思想史上,《抱朴子内篇》是一部比较重要的古代典籍,对中国的宗教、科技等各方面都产生过重大影响。为了更好地理解这部著作,我们有必要对这部著作的作者、内容及其历史地位和影响有一个大致的了解。

### 一 作者生平及其著作

葛洪,字稚川,自号抱朴子,丹阳句容(今江苏句容)人。生于晋武帝太康四年(283),卒于晋哀帝兴宁元年(363),终年八十一岁。一说卒于晋康帝建元元年(343),终年六十一岁。

“抱朴子”既是葛洪的号,又是本书的书名。关于自号“抱朴子”的原因,葛洪本人有一个解释:

洪期于守常,不随世变,言则率实,杜绝嘲戏,不得其人,终日默然。故邦人咸称之为“抱朴之士”,是以洪著书,因以自号焉。  
(《抱朴子外篇·自叙》)

“抱朴”一词首见于《老子》第十九章:“见素抱朴,少私寡欲。”老子说的“见素抱朴”,意思是“行为单纯,内心淳朴”。就是因为葛洪具备了道家所提倡的率实淳朴的品格,所以被乡人称为“抱朴之士”,于是他就以此为号,并把这一名号作为自己的书名。

葛洪出身于高贵的士族家庭。先祖葛浦庐,曾经辅佐汉光武帝刘

秀平定天下，官至骠骑大将军，封为下邳僮县侯，食邑五千户。祖父葛系，在吴国历任吏部侍郎、御史中丞、大鸿胪等要职，封寿县侯。父亲葛悌先在吴国历任五官郎、中护军、会稽太守等职；入晋后，又任肥乡令、邵陵太守等职。

葛洪为葛悌的第三子。葛洪十三岁时，其父去世，家道中落，年幼的葛洪便亲自操持农活，于耕种之暇发愤苦读。他在《抱朴子外篇·自叙》中回忆了这段艰难的生活：“年十有三，而慈父见背，夙失庭训，饥寒困瘁，躬执耕耨，承星履草，密勿畴袭。又累遭兵火，先人典籍荡尽。农隙之暇无所读，乃负笈徒步行借，又卒于一家，少得全部之书，益破功日，伐薪卖之，以给纸笔。就营田园处，以柴火写书。坐此之故，不得早涉艺文。常乏纸，每所写，反复有字，人鲜能读也。”葛洪虽然出身于贵族，却是在极为艰苦的条件下开始他的学术生涯。

到了十六岁，葛洪开始学习《孝经》、《论语》、《诗经》、《易经》等儒家经典，并旁涉诸史、百家之言。但他不喜欢图讖、算术、九宫、三棋、大一、飞符等，虽然涉猎了一些当时颇为流行的风角、望气、遁甲、六壬、大一之类的术数书，但也是浅尝辄止，唯独对养生修仙之法，非常感兴趣，他说：“余少好方术，负步请问，不惮险远。每有异闻，则以为喜。虽见毁笑，不以为戚。”（《抱朴子内篇·金丹》）由此可见，葛洪爱好神仙方术，是出自天性，这就是他虔诚地相信道教和写作《抱朴子内篇》的缘由所在。

葛洪有一位从祖，叫葛玄，据说葛玄拜方士左慈为师，吴时学道得仙，号称“葛仙公”。葛玄以其炼丹秘术授弟子郑隐，而葛洪又拜郑隐为师。关于跟随郑隐学习的情况，他有一个简单的介绍：

他弟子皆亲仆使之役，采薪耕田，唯余尪羸，不堪他劳，然无以自效，常亲扫除，拂拭床几，磨墨执烛，及与郑君缮写故书而已。见待余同于先进者。……然弟子五十余人，唯余见受金丹之经及《三皇内文》、《枕中五行记》，其余人乃有不得一观此书之首题者矣。

他书虽不具得，皆疏其名。（《抱朴子内篇·遐览》）

郑隐见葛洪年少，又是葛玄的后人，就对他特别关照，命他抄写道书，使他有机会得以饱览道教秘籍，后来又把炼制金丹的方术传授给葛洪。当然，葛洪并没有获得老师的所有道书，只是记下了它们的书名而已，这也是葛洪终身深感遗憾的事情。后来葛洪又师事南海太守鲍靓，鲍靓也善于修道养生之学，对葛洪非常器重，便以女妻洪。在道教知识方面，葛玄和鲍靓应该是对葛洪影响最大的两位老师。

晋惠帝太安二年（303），二十一岁的葛洪以将兵都尉的身份参加了镇压张昌、石冰的军事活动，战后因功被授予伏波将军。但是战后葛洪投戈释甲，“不论功赏，径至洛阳，欲搜求异书以广其学”（《晋书·葛洪列传》），到洛阳读书去了。

中原地区动乱之后，葛洪便想到南方去躲避战乱，刚好他的故人嵇含被任命为广州刺史，嵇含便表请葛洪为参军。嵇含遇害后，葛洪就在广州一带生活多年，各处的任命一无所受。葛洪认识鲍靓并娶其女为妻，大概就在这一时期。

后来葛洪还归乡里，礼辟皆不赴。晋元帝司马睿为丞相时，任葛洪为掾，又追念他十多年前镇压石冰之功，赐爵关内侯。晋成帝咸和（326—334）初，司徒王导召补主簿，转司徒掾，迁谘议参军。著名的史学家干宝对葛洪深相亲友，举荐葛洪才堪国史，选为散骑常侍，领大著作，葛洪固辞不就。

葛洪以自己年纪渐老，欲炼丹以求长生，听说交趾出产丹砂，便求为句漏令。当葛洪率领子侄到了广州时，为刺史邓岳所留，不听去。于是葛洪就留在罗浮山炼丹。“在山积年，优游闲养，著述不辍”（《晋书·葛洪列传》）。

晋哀帝兴宁元年（363），葛洪突然写信给广州刺史邓岳，说：“当远行寻师，克期便发。”邓岳得信后，急忙前去辞别，还没赶到，葛洪已经去世，尸体颜色如生，终年八十一岁。关于葛洪的一生，《晋书·葛洪列

传》有一个非常中肯的评价：

史臣曰：……稚川束发从师，老而忘倦。绌奇册府，总百代之遗编；纪化仙都，穷九丹之秘术。谢浮荣而捐杂艺，贱尺宝而贵分阴，游德栖真，超然事外。全生之道，其最优乎？

葛洪身处乱世，一生坎坷，却不仅能够明哲保身，寿愈八十，而且还能够珍惜分阴，著作等身，为后人留下了丰富的史料，因此史臣说他“其最优乎”，绝非阿谀之言。

综观其一生，葛洪出生于一个较为复杂的家族里。这个家族，从社会地位上看，既享受过上层的荣华富贵，又经历过平民的贫苦生活；从思想上看，这个家族既接受了儒家的传统思想，更有着道教养生修仙的情愫，这就使葛洪求学时既吸收了儒学思想，更接受了道教的影响。成年后的一段时间，他又一直是在儒家的修齐治平和道教的遁世求仙之间徘徊。这一切都体现在葛洪的代表作《抱朴子》之中。

《抱朴子》共分《内篇》二十卷和《外篇》五十卷，关于这两本书的主要内容，葛洪在《抱朴子外篇·自叙》中有一个简要的说明：

凡著《内篇》二十卷，《外篇》五十卷……其《内篇》言神仙、方药、鬼怪、变化、养生、延年、禳邪、却祸之事，属道家；其《外篇》言人间得失、世事臧否，属儒家。

《抱朴子内篇》讲养生成仙，《抱朴子外篇》讲治国安民，这两部书的内容集中地反映出作者以道教养生为主，以儒学治世为辅，内外并举、儒道兼修、仕隐变通的人生追求，这实际上也代表了整个中国传统文人的人生追求。

除了《抱朴子内篇》和《抱朴子外篇》之外，葛洪的著作还很多，《晋书·葛洪列传》记载有：“其余所著碑、诔、诗、赋百卷，移檄、章表三十卷，神仙、良吏、隐逸、集异等传各十卷，又抄《五经》、《史》、《汉》、百家之言、方技杂事三百一十卷，《金匱药方》一百卷，《肘后要急方》四卷。”而《抱朴子外篇·自叙》的记载稍有不同：“碑、颂、诗、赋百卷，军书、檄移、



章表、笺记三十卷，又撰俗所不列者为《神仙传》十卷，又撰高尚不仕者为《隐逸传》十卷，又抄五经、七史、百家之言、兵事、方伎、短杂、奇要三百一十卷，别有《目录》。”这些著作大部分已经佚失，保留下来的计有：《抱朴子内篇》二十卷，《抱朴子外篇》五十卷，《神仙传》十卷，《肘后要急方》四卷。

## 二 本书的思想内容

葛洪的思想可以说是丰富而驳杂的，其中主要的是儒、道两家，这里所说的“道”，主要是指道教。我们这里主要介绍《抱朴子内篇》的思想内容。

《抱朴子内篇》的核心内容是在阐述道教的修道成仙，全书主要围绕三个内容展开，一是阐述了以“玄”、“一”、“玄一”、“真一”为代表的道教哲学思想，为养生成仙寻求理论上的支持，二是论述了神仙的实有和仙道的可学，三是介绍了养生学仙的具体方法。

第一，对“玄”、“一”、“玄一”、“真一”的推崇。

这几个概念虽然文字不同，但指的都是道家、道教思想中的最高概念——道。“道”的本义是道路，我们从某地到某地，必须通过某一条道路，不然，我们就达不到自己的目的地。同样的道理，我们办事要想成功，就必须遵循某一种规律，通过某一种方法、原则，否则我们就无法成功。于是在词汇相对贫乏的古代，道就由“道路”义引申出另一种含义，那就是规律、原理、原则等等。“道”是天地间所有规律的总称，细分则有天之道、地之道、人之道等等。在人之道中，又有治国理民之道、修身养性之道、处世交往之道，对于神仙家而言，当然也有养生成仙之道，而《抱朴子内篇》就是专门阐述养生修仙之道的。

在道家那里，“道”没有太多的神秘色彩，而到了道教那里，“道”逐步被神化了。这种神化，在本书中体现得非常明显。“道”又被古人称为“一”，而《地真》则把“一”分为“玄一”和“真一”两类，从葛洪对这些名称的界定，可以清楚地看出道教是如何对“道”进行神化的。把“一”作

为道教的重要概念，源于先秦道家。《老子》三十九章：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。”学界一般认为，老子所说的“一”，其实就是“道”，也即规律的代名词。而葛洪则把“一”分解为“玄一”和“真一”两个层次，他说：“玄一之道，亦要法也。无所不辟，与真一同功。吾《内篇》第一名之为《畅玄》者，正以此也。”可以说，葛洪在《畅玄》中所说的“玄一”，虽然偏重于道教求仙的内容，已有夸饰之处，但相对来说，与老子所说的“道”的含义还比较接近，哲学的意味较浓。而他说的“真一”就是完全神学化、人格化的“道”了。他在《地真》中说：“一有姓字服色，男长九分，女长六分；或在脐下二寸四分下丹田中；或在心下绛宫金阙中丹田也；或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。”“真一有姓字、长短、服色。”这个“真一”有姓名、身高、服装、颜色，还有自己的住所。“道”在它被叫做“真一”之后，就由一个抽象的哲学概念变成了一位活生生的、无所不能的人格化的神。葛洪夸大地描述了“道”的人格形象和神奇效能，从而也就把“道”变成了人们崇拜、信仰的对象，于是“道”也就从人间跨上了神坛。既然“一”是神，那么只要守着“一”，一切困难都可以迎刃而解：“子欲长生，守一当明；思一至饥，一与之粮；思一至渴，一与之浆。”（《地真》）葛洪说的“真一”，基本上等同于上帝了。

## 第二，对神仙的虔诚信仰。

本书的核心思想是神仙信仰，而葛洪对道的推崇，不过是为他的神仙信仰寻求哲学依据而已。葛洪博览群书，是一位学识渊博的人，同时又是一位极为虔诚的宗教家。几乎在本书的所有篇章中，他都要论证神仙的实有，对不相信神仙的世俗人予以极大的同情。作者用来证明神仙实有的主要方法就是引典籍为证。他说：

按《汉书》栾太初见武帝，试令斗棋，棋自相触。而《后汉书》又载魏尚能坐在立亡，张楷能兴云起雾，皆良史所记，信而有征。而此术事，皆在神仙之部，其非妄作可知矣。（《对俗》）

除了引用正史记载外，葛洪还引用了大量的神话传说作为自己的论据，如《论仙》中“郊间两踵之正方，邛疏之双耳出乎头巅，马皇乘龙而行，子晋躬御白鹤”，另如《对俗》中“昔安朝先生、龙眉宁公、修羊公、阴长生，皆服金液半剂者也。其止世间，或近千年，然后去耳”等等。

引用典籍记载为自己的论点作论证，是学者常用的手法，直到今天也是如此，然而书中的记载未必全部是真实可信的。这一道理，葛洪并非不懂，他在《微旨》中介绍房中术时说：

或曰：“闻房中之事，能尽其道者，可单行致神仙，并可以移灾解罪，转祸为福，居官高迁，商贾倍利，信乎？”抱朴子曰：“此皆巫书妖妄过差之言，由于好事增加润色，至令失实。或亦奸伪造作虚妄，以欺诳世人，隐藏端绪，以求奉事，招集弟子，以规世利耳。……凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。是以古人恐人轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也。”

远在先秦，人们就知道“尽信书，则不如无书”（《孟子·尽心下》）的道理，前人留下的图书，不仅有故意的造假、无意的误传，而且还有粗心的误抄，不可尽信。葛洪对此也十分认同，他在《遐览》中说：“谚曰：‘书三写，‘鱼’成‘鲁’，‘虚’成‘虎’。’”葛洪清醒地意识到，书籍，即使是仙经，“亦不可尽信”。他甚至一针见血地指出，一些奸诈之徒为了谋取私利，故意混淆视听，造作出许多“妖妄过差之言”。然而在宗教信仰的支配下，他却毫不迟疑地使用了书中难以征信的记载、甚至是一些街谈巷议作为神仙实有的证据，使葛洪在排除了一部分“过差之言”后，又相信了另一部分“过差之言”。

除了引用典籍作证据外，葛洪也使用一些现实生活中的事情来证明学仙的不妄。比如，他从万物变化的角度来论证凡人可以变化为神仙。他在《论仙》中说：

若谓受气皆有一定，则雉之为蜃，雀之为蛤，壤虫假翼，川蛙翻飞，水蛭为蛉，苻苓为蛆，田鼠为鴽，腐草为萤，鼯之为虎，蛇之为龙，

皆不然乎！若谓人禀正性，不同凡物，皇天赋命，无有彼此，则牛哀成虎，楚姬为鼯，枝离为柳，秦女为石，死而更生，男女易形，老彭之寿，殇子之夭，其何故哉？苟有不同，则其异有何限乎？

事物之间可以相互转化，这确实是一种较为常见的现象，但这种转化是有条件的，是有限的，而不是无条件和无限的。换句话说，我们不能因为事物之间可以相互转化，就推论出人一定能够转化为神，更何况葛洪在这里所列举的许多例子本身就不存在，如“牛哀成虎，楚姬为鼯，枝离为柳，秦女为石”等等，这些本来就是他道听途说来的，用一个子虚乌有去论证另一个子虚乌有，其所得出的结论自然也就难以是正确的。

葛洪的另外一些推理方法也似是而非。比如他认为，人们吃容易腐烂的五谷，尚且能够获取数十年的寿命，那么如果去服食金丹，其效果自然是长生不死，因为黄金千年不变，丹砂百炼不消，所以服食黄金、丹药便能获得永久的生命力。

葛洪在证明神仙实有时，还使用了夸大的手法去割裂了共性与个性、普遍与特殊之间的关系。比如作者首先承认有始必有终、有生必有死，“诚是大体”，是共性，是普遍规律。但天地间的事物是千差万别的，“不可以一概之”。作者举例说：“谓夏必长，而茅、麦枯焉；谓冬必凋，而竹、柏茂焉；谓始必终，而天、地无穷焉；谓生必死，而龟、鹤长存焉。”（《论仙》）于是就推论出，神仙与世人不同，他们像竹柏、天地、龟鹤一样，是超越于一般之外的个别，是独立于普遍之外的特殊。

在认识论方面，葛洪强调人类认识能力的有限性，把神仙放置于人类无法认识的领域之中。葛洪说：“虽有至明，而有形者不可毕见焉；虽禀极聪，而有声者不可尽闻焉；虽有大章、竖亥之足，而所常履者，未若所不履之多；虽有禹、益、齐谐之智，而所尝识者，未若所不识之众也。”（《论仙》）这一观点本来没有错，但他的笔锋一转，就把神仙的事情安置在人类认识能力所无法达到之处。而事实上，用认识能力的有限来论证任何事物都可能存在，只能是一种假设，而作者把这种假设直接视为

事实,从逻辑上也是不能成立的。

本书是一本宣扬长生不死的宗教典籍,但书中也有一些值得称道的地方,比如葛洪在书中列举了大量的事例来揭露一些假道士是如何骗人钱财的。在《祛惑》中,葛洪以古强、蔡诞、项曼都、假白和等数人为例,用事实说明他们为了图谋虚名、金钱,是如何欺世盗名的。葛洪苦口婆心,一而再、再而三地告诫世人,社会上的假道士不仅极多而且危害极大。应该说,葛洪的揭露和批判不仅是合理的,也是实事求是的。在中国古代,一些方士为了名利,不仅欺骗普通百姓,甚至连皇帝也被毫无顾忌地列入他们的欺骗对象,具有无上权威的秦始皇、汉武帝都曾是他们的囊中之物。这些方士不仅耗费了人们的财富,也耗费了人们的时间和生命。然而客观公允地讲,葛洪虽然对这些假道士深恶痛绝,唯恐人们误入歧途,而他本人为人们指出的修仙道路也并不正确,照样会使人们耗尽一生而一事无成。不同的是,假道士为了个人利益,是在有意地编织圈套以诋害他人,而葛洪则是带着悲天悯人的真诚态度在“欺骗”人们。从客观的实际效果来看,两者是五十步笑百步;然而如果从道德的角度去审视,虔诚的宗教信徒葛洪与故意作假骗人的伪道士还是有着天壤之别,不可同日而语。我们不能因为葛洪对人们的教育内容错了,就连他的真诚态度也一并否定。可以说,葛洪是一位十分虔诚的道教信徒,他是真诚不欺的态度写作这本以成仙为目的的《抱朴子内篇》的。

### 第三,关于修仙方法。

既然神仙实有,而且神仙可学,那么人生的最高追求就应该是修道成仙了。在书中,葛洪为信仰者系统地介绍了成仙的道术,他所提供的修仙方法主要有以下几种。

#### (一)要想成仙,必先行善

葛洪认为行善是修仙的首要前提,他说:“禁忌之至急,在不伤不损而已。”因为“天地有司过之神,随人所犯轻重,以夺其算,算减则人贫耗

疾病，屡逢忧患，算尽则人死”（《微旨》）。作恶多端，养生将会毫无效果。作者详细地列举了恶事与善事的具体内容，大至慈爱万物，小到不跨越别人的水井灶台，可以说几乎包含了世俗社会中的所有道德内容。葛洪接着还举出了历史上善有善果、恶有恶报的典型事例，以增强自己观点的说服力。应该说，葛洪的这一思想，客观上还是具有一定的积极意义的。

## （二）服食金丹是成仙的最佳途径

在早期的道教活动中，烧炼金丹以求成仙是道士们的主要信仰之一，而葛洪就是这一信仰的狂热鼓吹者。葛洪明确指出，服食金丹是成仙的最主要途径。他认为一般道士用行气、断谷、房中、服食草木药物的方法去追求成仙的行为是非常荒谬的，因为修行这样的道术，其效果不过仅仅是获得一个长寿而已，而炼制金丹才是成仙的正途，认为“小丹之下者，犹自远胜草木之上者也”（《金丹》）。葛洪还试图从理论上说明金丹为什么能够使人长生不死的原因，他说：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙；黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固，有如脂之养火而不可灭。铜青涂脚，入水不腐，此是借铜之劲以扞其肉也。金丹入身中，沾洽荣卫，非但铜青之外傅矣。”（《金丹》）葛洪从金属外用后的不腐效果推理到金丹内服后可以成仙的神奇作用。换句话说，就是通过服食，把金丹的不朽性炼入自己的肉体，从而使自身如同金丹那样毕天不朽。

既然炼制金丹是最好的成仙方法，于是作者就在《金丹》中详细地介绍了各种金丹的制作原料、制作程序、服用方法及服用效果。在介绍了这些内容之后，葛洪还特别提醒炼丹时应注意的其他事项：第一，“合丹当于名山之中”，因为名山中居住的都是正神或地仙，他们会赐福于炼丹者。而“小山皆无正神为主，多是木石之精、千岁老物，血食之鬼。此辈皆邪炁，不念为人作福，但能作祸……或能坏人药也”（《金丹》），葛洪接着还介绍了数十座可供炼丹的名山。第二，炼丹还要“先斋百日，

沐浴五香，致加精洁”（《金丹》），然后再虔诚地祭祀神灵，以求得他们的福佑。第三，不要和那些愚昧的世俗人交往，更不能让“不信道者知之，谤毁神药”，否则“药不成矣”（《金丹》）。从中不难看出葛洪对炼丹技术研究之深入和对炼丹者关怀之备至。

### （三）其他养生方法

本书除了反复强调服食金丹是成仙的根本方法之外，还提出了其他许多养生、修仙的方法和道术，以便对修道成仙起到一些辅助的作用。

首先，为了保证身体的健康，要注意养生和医学。作者在《至理》中指出，要想修仙成功，必须远离繁杂的世务，因为“形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣；方之于烛，烛糜则火不居矣。身劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣；气疲欲胜，则精灵离身矣”，这段文字用生动形象的比喻说明肉体对于精神的重要作用，而繁忙的世俗事务会损害人的肉体健康，不利于养生修仙。正是出于这一原因，作者列举了大量的历史名医治病救人的事例，记载了许多医疗方法，虽然其主要目的是要通过医术可以治病，进一步类推出养生可以成仙的结论，但作者对于医学保健的重视，还是值得肯定的。

其次是内丹。所谓内丹，就是以身体为丹炉，以精气为炼丹原料，通过反复修炼以达到养生目的。《至理》说：“引三景于明堂，飞元始以炼形；采灵液于金梁，长驱白而留青；凝澄泉于丹田，引沉珠于五城。”修炼内丹虽然不是葛洪思想的重点，他对内丹的论述也比较简略，但这些观念无疑对以后道教内丹术的发展起到了一定的推动作用。

再次是行气。葛洪说：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。”（《至理》）行气与内丹修炼有着密切关系，是道教养生术之一，也有其一定的合理之处，但葛洪在书中用大量的篇幅渲染行气的禁咒作用：“禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。……以炁禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺

所中，以炁禁之则立愈。近世左慈、赵明等，以炁禁水，水为之逆流一二丈。又于茅屋上然火，煮食食之，而茅屋不焦。又以大钉钉柱，入七八寸，以炁吹之，钉即涌射而出。”（《至理》）这种过分的渲染，已经超出了气功养生的范围，滑入方术末流了。

最后是房中术。《至理》说：“又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。”房中术在汉代已经较为流行，《汉书·艺文志》就著录了房中术八家，《后汉书·方术列传下》也记载了冷寿光“年可百五六十岁，形容成公御妇人法”等。事实上，远在先秦，人们已经关注到房事对健康的影响，《庄子·达生》说：“夫畏涂者，十杀一人，则父子兄弟相戒也，必盛卒徒而后敢出焉，不亦知乎？人之所取畏者，衽席之上，饮食之间，而不知为之戒者，过也！”葛洪对房中术虽然没有详细介绍，但他再次提出这一点，无疑对养生者有着一定的警示作用。

总之，葛洪论述道教养生成仙的思想时，既有形而上的哲学论证，也提供了一些形而下的具体实证，然而这些论证和实证又都是建立在似是而非的基础之上的。可以说，在神仙信仰方面，葛洪提供的理论和方法，是愚昧大于明智，而在愚昧之中，又闪烁着几星明智的火花。“乌菟之言，圣人择焉”，更何况葛洪并非“乌菟”，而我们也更非圣人，抛弃本书中的愚昧，选择其中的智慧，这不仅是我们对待本书应有的态度，也是我们对待整个中国传统文化应有的态度。

### 三 本书的地位和影响

《抱朴子内篇》在道教发展史上，具有很高的地位，其中所提出的一些思想主张，对当时及后世都产生了重大的影响。

首先，葛洪提出的儒、道兼修思想，得到了后人的热烈响应。

在本书中，葛洪对儒、道两家的先后明确作出了自己的判断。关于儒、道两家的是非得失，是中国思想史上从古至今都没有能够完全解决的一个颇具争议的问题。远在先秦时期，道家就批评儒家的效法古人



是“推舟于陆也，劳而无功，身必有殃”（《庄子·天运》），而儒家也毫不客气地反讥道家的代表人物庄子不过是一个不足道的“鄙儒”（《史记·孟子荀卿列传》）而已。到了汉代，“世之学老子者则绌儒学，儒学亦绌老子”（《史记·老子韩非列传》），儒、道两家相互批评成为当时社会的一个普遍现象，这种矛盾甚至反映到了政治领域。到了魏晋时期，儒、道两家更是旗帜鲜明地在各个问题上展开了长期而深入的辩论。作为魏晋士大夫之一的葛洪，对于这一问题也给出了自己的明确答案。《明本》说：“道者，儒之本也；儒者，道之末也。”道为本，儒为末，先后顺序一目了然。葛洪在批判阴阳、儒、墨、法各家之后，认为“唯道家之教，使人精神专一，动合无形，包儒、墨之善，总名、法之要，与时迁移，应物变化，指约而易明，事少而功多，务在全大宗之朴，守真正之源者也”。在《明本》中，葛洪还大致分析了世俗社会贬道褒儒的原因，那就是“世间浅近者众，而深远者少，少不胜众，由来久矣”，由于人们的见识浅薄，根本没有能力去认识深邃的道家思想。葛洪的这一评价，不仅是受到了个人信仰和时代风尚的影响，而且在一定程度上，也反映出了客观事实：以老庄为首的道家，在社会政治、个人生活等各个方面，确实揭示了一些为儒家所忽略的问题。

本书在多数情况下，是把道家与道教视为一家的，这也是古人的普遍看法。然而葛洪又清楚地知道道家与道教还有诸多不同，所以一谈到修仙，他就明确地突出了道教的地位：“五千文虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事，有可承按者也。但暗诵此经，而不得要道，直为徒劳耳，又况不及者乎？至于文子、庄子、关令尹喜之徒，其属文笔，虽祖述黄、老，宪章玄虚，但演其大旨，永无至言。或复齐死生，谓无异以存活为徭役，以殒歿为休息，其去神仙，已千亿里矣，岂足耽玩哉？其寓言譬喻，犹有可采，以供给碎用，充御卒乏，至使末世利口之奸佞，无行之弊子，得以老、庄为窟藪，不亦惜乎？”（《释滞》）在儒、道的先后问题上，葛洪认为道先于儒；在道家与道教的先后问题上，葛洪认为

道教先于道家，表现出一位宗教家的鲜明立场。

虽说如此，葛洪还是努力地想把儒、道两家调和起来，他在《释滞》中说：

长才者兼而修之，何难之有？内宝养生之道，外则和光于世；治身而身长修，治国而国太平；以六经训俗士，以方术授知音；欲少留则且止而佐时，欲升腾则凌霄而轻举者，上士也。自持才力，不能并成，则弃置人间，专修道德者，亦其次也。昔黄帝荷四海之任，不妨鼎湖之举；彭祖为大夫八百年，然后西适流沙。……古人多得道而匡世，修之于朝隐，盖有余力故也。何必修于山林，尽废生民之事，然后乃成乎？

在葛洪看来，真正的上士，是外可以治国安民，而内能够修道成仙，至于一心隐居修仙的人，即使成功了，充其量也不过属于次一等的士人了。正因为如此，葛洪既写了《抱朴子内篇》，又写了《抱朴子外篇》。这就是后人津津乐道的儒、道互补，内外兼修，这种人生价值取向得到了多数文人的共鸣。

陶弘景就受到了葛洪的深刻影响，《梁书·处士列传》记载：“陶弘景……年十岁，得葛洪《神仙传》，昼夜研寻，便有养生之志。谓人曰：‘仰青云，睹白日，不觉为远矣。’”葛洪的著作作为陶弘景成为一名道士作了极好的铺垫，但在陶弘景成为道士之后，依然没有忘怀人事，同书记载说：“义师平建康，闻议禅代，弘景援引图讖，数处皆成‘梁’字，令弟子进之。高祖既早与之游，及即位后，恩礼逾笃，书问不绝，冠盖相望。”以至于“国家每有吉凶征讨大事，无不前以谘询。月中常有数信，时人谓为‘山中宰相’。”（《南史·隐逸列传下》）“山中宰相”这一名号形象地说明了陶弘景内外兼修的生活特征。陶弘景的著作，据史书记载有《学苑》、《孝经》、《论语集注》、《帝代年历》、《本草集注》、《效验方》、《肘后百一方》、《古今州郡记》、《图像集要》及《玉匮记》、《七曜新旧术疏》、《占候》、《合丹法式》等等。由此可见，陶弘景不仅行事上与葛洪一致，就连

著述内容也极为相似。

唐代的李泌也是一位内外兼修的典范。他之所以能够在史书上留下光彩的一笔,主要是由于他在政治上的建树。在哲学上,他反对命定论,以此来鼓励唐德宗发愤图强;在政治上,他对内善于协调各种关系,而对敌则反妥协,反割地,具有政治家的果敢作风。时人评价他说:“两京复,泌谋居多,其功乃大于鲁连、范蠡。”(《新唐书·李泌列传》)把李泌同历代文人心目中的偶像鲁连、范蠡相提并论,这一评价可以说是相当高的。这位在事功方面颇有建树的政治人物,却喜欢以方外人的身份出现在世人面前,《新唐书·李泌列传》记载:

肃宗即位灵武,物色求访,会泌亦自至。已谒见,陈天下所以成败事,帝悦,欲授以官,固辞,愿以客从。入议国事,出陪舆辇,众指曰:“著黄者圣人,著白者山人。”

李泌坚决要以“山人”的身份为国效力的目的,无非是为了向皇帝身边的当权者表明自己没有政治野心,以避免卷进争权夺利的斗争之中。而这位在政治上颇有建树的李泌,就是一名地道的道士,他先后在嵩山、衡山修道学仙,《邺侯外传》说:“泌自丁家艰,无复名宦之冀,服气修道,周游名山,诣南岳张先生受策,德宗追谥张为玄和先生。”李泌数次进山修道,又数次入朝从政,以至于位至宰辅,也是一位内外兼修、出处灵活的典范人物。

在中国历史上,像这样儒、道兼修的人数不胜数,如李白、罗隐、苏轼、文天祥等等,无不与儒、道都保持着密切的联系。到了全真道,更是提出了“三教合一”的主张,把儒、道互补的理论推向高潮。

其次,在道教发展史上,葛洪是一位承先启后的重要人物。由于葛洪的努力,道教在上层社会中得到了更大的发展。

在葛洪之前,道教虽然已经在上层社会流行,但在民间的势力更大。道教一方面成为统治阶级利用的对象,另一方面又成为统治阶级的潜在威胁,黄巾起兵导致东汉政权的崩溃,就是极好的例证。葛洪站

在上层社会金丹派的立场上，对这些反叛的道士进行了激烈的批判：

曩者有张角、柳根、王歆、李申之徒，或称千岁，假托小术，坐在立亡，变形易貌，诳眩黎庶，纠合群愚。进不以延年益寿为务，退不以消灾治病为业，遂以招集奸党，称合逆乱，不纯自伏其辜，或至残灭良人。（《道意》）

张角之类人物的历史功过，是个聚讼纷纭的问题，支持者认为他们是揭竿而起的农民起义领袖，反对者则认为他们是狼子野心的叛贼反民。葛洪就是一位立场鲜明的反对者。如果说葛洪对张角等人的反对还有值得商榷之处的话，那么他对另一种游走于世界的假道士的批判就合理得多。他在《道意》中说：“孝武尤信鬼神，咸秩无文，而不能免五柞之殍；孙主贵待华向，封以王爵，而不能延命尽之期。”他还说：“宽衰老羸悴，起止咳噫，目瞑耳聋，齿堕发白，渐又昏耗，或忘其子孙，与凡人无异也。然民复谓宽故作无异以欺人……宽亦得温病，托言入庐斋戒，遂死于庐中。而事宽者犹复谓之化形尸解之仙，非为真死也。”葛洪批判的对象，上至帝王，下至普通百姓。他列举的鲍鱼神、李树神、古墓水、石人神、马太守等等事例，更让读者看清楚了民间道教迷信活动的荒唐和欺骗。

葛洪不仅揭露下层道士迷信活动的荒唐和欺骗，更揭示了这些活动带来的社会危害。从大的方面看，一些人打着神鬼的旗号，聚众谋反，搅得整个天下不得安宁；从小的方面看，迷信使一些百姓倾家荡产，死无葬身之财。于是葛洪提出了自己对那些巫师妖道的惩处方法：“唯宜王者更峻其法制，犯无轻重，致之大辟，购募巫祝不肯止者，刑之无赦，肆之市路。”（《道意》）从这里不难看出葛洪对道士骗人勾当的深恶痛绝。

应该说，葛洪对民间迷信活动的反对态度是极为明确和坚决的，这一主张，即使对于我们今天的生活，也不乏借鉴意义。可惜的是，葛洪在反对民间迷信的同时，又端出了自己符合上层口味的神仙信仰，他反复申明：“天下非无仙道也，宽但非其人耳。”（《道意》）也就是说，自己的

神仙信仰是正道,而其他迷信活动则属于邪道,实际上,葛洪不过是用一个错误替换了另一个错误而已。

总之,在魏晋这一道教分化演变时期,葛洪对先秦以来的神仙思想进行了系统的总结,在继承原始道教重生的基础上,从理论上论证了神仙存在和神仙可学,又通过儒、道调和等方式,改造了原始道教,使之更符合上层贵族的口味,为上层士族道教的合理性提供了理论基础,同时也为镇压民间具有反叛倾向的道教提供了理论根据。葛洪对道教进一步获得统治阶级的认可和道教自身的发展都作出了自己的贡献。

第三,在科技史上,葛洪在宗教信仰的框架之内,也提出了许多合理的因素。

在炼制丹药方面,葛洪主观上当然是为了成仙这一荒唐目的,然而在客观上,却在人类化学冶炼史上留下了可贵的一页。卿希泰先生在《中国道教史》(第一册)中总结葛洪在这方面的五个贡献,那就是葛洪“深刻地认识了丹砂的化学特性”,“正确地认识了铅的可逆特性”,“观察并记录了金属间的置换作用”,“观察并记录了化学反应中的升华现象”和“认识了‘炭’在高温条件下的还原作用”。比如《金丹》说:“《两仪子饵黄金法》,猪负革脂三斤,淳苦酒一升,取黄金五两,置器中,煎之土炉,以金置脂中,百入百出,苦酒亦尔。”葛洪已经知道用醋来溶解黄金。他还记载了“华池”溶液,所谓“华池”,就是在醋中投放硝石等药物,用来溶解各种金属和矿物质。葛洪对这些问题的记录和探索,客观上对科技的发展有一定的促进作用。

在养生、医学方面,葛洪也作出了自己的贡献。他在《至理》中说:“夫人所以死者,诸欲所损也,老也,百病所害也,毒恶所中也,邪气所伤也,风冷所犯也。今道引行气,还精补脑,饮食有度,兴居有节……可以免此六害。”作者认为人的死亡是由于欲念、衰老、疾病、毒素、邪气、风冷等各种因素引起的,对症下药,提出自己的一系列养生主张。从大体上看,葛洪的养生原则基本上是正确的。除了善于养生,葛洪还是一

位优秀的医学家，他的医学著作有《玉函方》一百卷（疑即《金匱药方》一百卷）、《救卒》三卷、《肘后要急方》四卷等，虽然这些不是《抱朴子内篇》的内容，但《内篇》记载了这些医书的大致内容和作用。正是由于葛洪在医学上的贡献，所以《晋书·葛洪列传》评价他“兼综练医术，凡所著撰，皆精核是非，而才章富赡”。

第四，本书为我们留下了丰富而可信的道教发展史料。

道教正式创立于东汉晚期，最初主要是在民间流行。在葛洪之前，虽然有大量的有关道教活动的记载，但这些记载大多不免于支离破碎，而葛洪则较为系统、完整地记录了当时道教的信仰及发展状况，为我们留下了极为可贵的道教研究史料。

比如，《遐览》就为我们介绍了当时道教典籍的概况。作者介绍道书的目的非常明确，就是想让那些“后生好书者，可以广索也”，是在为将来的同志修道成仙着想。但本篇客观上为我们提供了作者当时所能够接触到的道书情况，使我们通过这些道书，能够了解当时道教典籍的大致状态，从而有助于我们对当时整个道教发展状况的了解。

再比如炼制金丹。远在葛洪之前，炼制金丹的活动已经在社会上广泛流行，然而炼制金丹的具体细节，由于道士的自秘其术、古籍的散遗等原因，我们很少能够从其他书籍中了解，即使是号称“丹经王”的《周易参同契》也语焉不详。葛洪在自己的书中则详细地介绍了一些炼制金丹的配料、方法和过程，使我们不仅对炼制金丹有了理性的知识，也能获得一些感性的认识。

《抱朴子内篇》的史料价值当然不限于此，比如书中记载了当时用于养生修仙的大量药物名称，揭露了假道士骗人钱财的丑陋现象，介绍了当时道教内部师徒的关系及生活情况。可以说，如果没有本书，将会极大地缩小我们认识魏晋时期道教状况的深度和广度。

《抱朴子内篇》一书可以说是正确与错误交错，科学与迷信杂陈。书中既有值得借鉴的内容，也包含了大量的非科学的臆测，甚至完全属

于宗教迷信。即便是对于那些荒诞的内容,我们也不能完全否定它们的存在价值。从书中不难看出,作者是以极为虔诚的态度在宣扬这些荒诞思想,这客观上反映了古人在极其艰难的条件下认识客观世界、把握个人命运的不懈努力。换句话说,葛洪的认识结果固然错了,但不能把他的认识动机也一并否定。这好比孩子学数,也许孩子会得出一加一等于三的错误结果,但成年人绝不会因为结果错了,就连同孩子的这次努力也一块否定。葛洪的认识错误为后人提供了教训,他的求仙失败等于在错误道路的入口处插了一块路标——“此路不通”。通过本书的史料,我们不仅认识了当时的道教,也认识了人类在整个发展史上的一处足迹,正是这些或正确、或不正确的足迹,共同构成了整个人类的生活历程。从这个角度讲,荒诞思想的史料价值一点也不亚于正确思想的史料价值。

关于《抱朴子内篇》,古今已有许多学者作过整理,计有继昌、陈其荣的《抱朴子内篇校勘记》、孙星衍平津馆校刊本《抱朴子内篇》、罗振玉敦煌石室本《抱朴子残卷校记》。注释本则有陶弘景的《抱朴子注》二十卷,可惜已佚。王明先生汇集现存各种版本,进行了校勘和注解工作,著《抱朴子内篇校释》,另外还有顾久先生的《抱朴子内篇全译》、邱凤侠先生的《抱朴子内篇今译》。本书以孙星衍平津馆校勘本为底本,参校其他版本。以上学者的研究工作为本书的译注提供了极大的便利,本人向这些学者表示由衷的感谢和敬意。虽然前贤为《抱朴子内篇》的整理和译注做了大量的工作,但相对于其他更经典的古籍来说,对《抱朴子内篇》的研究还有很多欠缺,特别是其中的神秘方术和药物,还有许多难解之处。由于本人才疏学浅,注释中可能会出现一些学术错误,万望诸位同仁指教。

张松辉

2011年5月于长沙



## 目 录

前言 .....	1
畅玄卷一 .....	1
论仙卷二 .....	19
对俗卷三 .....	74
金丹卷四 .....	106
至理卷五 .....	167
微旨卷六 .....	194
塞难卷七 .....	223
释滞卷八 .....	247
道意卷九 .....	285
明本卷十 .....	313
仙药卷十一 .....	337
辨问卷十二 .....	385
极言卷十三 .....	410
勤求卷十四 .....	436
杂应卷十五 .....	467
黄白卷十六 .....	505
登涉卷十七 .....	536



地真卷十八 .....	581
遐览卷十九 .....	598
祛惑卷二十 .....	620

## 畅玄卷一

### 【题解】

畅玄，详细阐述玄妙的大道。畅，畅谈，详细谈论。玄，指玄妙的大道。关于“玄”这一概念，老、庄已经提到，但那只是用来描述“道”的特征，有深邃难识、玄妙无比的意思。西汉的扬雄直接把“道”称为“玄”：“夫玄也者，天道也，地道也，人道也。”（《太玄·玄图》）这就是葛洪把“道”称为“玄”的原因。因为“玄”与“道”同义，所以有时他把“玄”与“道”连用，称为“玄道”。

“道”的概念出现很早，据说在传说时代，人们就提出了“人心惟危，道心惟微。惟精惟一，允执厥中”（《尚书·大禹谟》）的观点，《周易》中也有“履道坦坦，幽人贞吉”的说法。到了春秋时期，老子继承这一思想，把“道”视为自己思想中的最高概念。战国时，《庄子·大宗师》对道有一个大致的描写：“夫道，有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地。”“道”虽然看不见、摸不着，但它的权威高于上帝鬼神，是天地万物生存、活动的最终依据。道教于东汉后期创立之后，同样把“道”看作自己思想中的最高概念。正是因为“道”为道家、道教的最高概念，所以葛洪就把《畅玄》置为开宗明义的第一篇。

“道”究竟是什么？学界有不同的解释。现代学者的主要观点有：

(一)道是精神性的、能够产生万物的根源。(二)道是细微物质性的、能够产生万物的根源。(三)以上两派在承认道是产生万物根源(或物质的或精神的)的同时,也都承认道是宇宙规律的总称。

我们认为“道”就是万物规律及由此引申出的原则、道理、方法等等。“道”的本义是道路,我们从某地到某地,必须通过某一条道路,不然,我们就达不到目的地。同样的道理,我们办事要想成功,就必须遵循某一种规律,通过某一种方法、原则,否则我们就无法成功。于是在词汇相对贫乏的古代,道就由“道路”义引申出另一种含义,那就是规律、原理、原则等等。

“道”是天地间所有规律的总和,细分则有天之道、地之道、人之道等等。在人之道中,又有治国理民之道、修身养性之道、处世交往之道;对于神仙家而言,当然也有养生成仙之道,而《抱朴子内篇》就是专门阐述养生修仙之道的。

在本篇中,作者首先描述了大道至高无上的地位,及其看不见、摸不着而又无所不在、无所不能的特性。其次告诫读者,世俗的荣华富贵不仅会伤害人的健康,而且使人乐极生悲,因此不值得追求,真正值得修习的就只有大道。紧接着作者分别介绍了得道者和知足者的思想境界及外部表现。最后通过对比,说明失道的俗人和得道的至人的不同结果,进一步促成人们求道修仙的决心。

抱朴子曰<sup>①</sup>:“玄者<sup>②</sup>,自然之始祖,而万殊之大宗也<sup>③</sup>。眇昧乎其深也<sup>④</sup>,故称‘微’焉<sup>⑤</sup>。绵邈乎其远也<sup>⑥</sup>,故称‘妙’焉。其高则冠盖乎九霄<sup>⑦</sup>,其旷则笼罩乎八隅<sup>⑧</sup>。光乎日月<sup>⑨</sup>,迅乎电驰。或倏烁而景逝<sup>⑩</sup>,或飘泮而星流<sup>⑪</sup>。或混漾于渊澄<sup>⑫</sup>,或雰霏而云浮<sup>⑬</sup>。因兆类而为‘有’<sup>⑭</sup>,托潜寂而为‘无’<sup>⑮</sup>。沦大幽而下沉<sup>⑯</sup>,凌辰极而上游<sup>⑰</sup>。金石不能比其

刚，湛露不能等其柔<sup>⑬</sup>。方而不矩，圆而不规。来焉莫见，往焉莫追。乾以之高<sup>⑭</sup>，坤以之卑<sup>⑮</sup>。云以之行，雨以之施。胞胎元一<sup>⑯</sup>，范铸两仪<sup>⑰</sup>。吐纳大始<sup>⑱</sup>，鼓冶亿类<sup>⑲</sup>。徊旋四七<sup>⑳</sup>，匠成草昧<sup>㉑</sup>。譬策灵机<sup>㉒</sup>，吹嘘四气<sup>㉓</sup>。幽括冲默<sup>㉔</sup>，舒阐粲尉<sup>㉕</sup>。抑浊扬清<sup>㉖</sup>，斟酌河渭<sup>㉗</sup>。增之不溢，挹之不匮<sup>㉘</sup>。与之不荣<sup>㉙</sup>，夺之不瘁<sup>㉚</sup>。故玄之所在，其乐不穷；玄之所去，器弊神逝<sup>㉛</sup>。

### 【注释】

- ①抱朴子：葛洪的号。大约为“坚守淳朴天性之人”的意思。“抱朴”一词出自《老子》十九章：“见素抱朴，少私寡欲。”
- ②玄：指玄妙的道。
- ③万殊：千差万别的一切事物、景象。大宗：本原。
- ④眇昧(miǎo mò)：深邃而看不清楚的样子。眇，通“渺”，深远。昧，不清楚。
- ⑤微：深奥，微妙。
- ⑥绵邈：高远的样子。
- ⑦冠盖乎九霄：处于九天之上。冠盖，像帽子一样盖在。九霄，九天云霄，也即天的极高处。
- ⑧八隅：八方。
- ⑨光：明亮。乎：介词。相当于“于”。表比较，有“胜于”的意思。
- ⑩倏(shū)烁：光线闪动的样子。景：日光。
- ⑪飘泮(bì)：飘动的样子。
- ⑫混(huàng)漾：水深广的样子。渊澄：清澈的深渊。
- ⑬霏霏(fēi fēi)：纷飞的样子。
- ⑭因：附着。兆类：万物。古代以“百万”或“亿万”为兆，极言其多。

[www.docsriver.com](http://www.docsriver.com) 定制及广告服务 小飞鱼  
更多**广告合作及防失联联系方式**在电脑端打开链接  
<http://www.docsriver.com/shop.php?id=3665>



[www.docsriver.com](http://www.docsriver.com) 商家 本本书店  
内容不排斥 转载、转发、转卖 行为  
但请勿去除文件宣传广告页面

若发现去宣传页面转卖行为，后续广告将以上浮于页面形式添加

[www.docsriver.com](http://www.docsriver.com) 定制及广告服务 小飞鱼  
更多**广告合作及防失联联系方式**在电脑端打开链接  
<http://www.docsriver.com/shop.php?id=3665>



有：存在。

- ⑮潜寂：深寂幽暗的地方。无：不是什么都没有，而是指人们看不见、摸不着。
- ⑯大幽：北海。“大幽”本是传说中的国名，《山海经·海内经》说大幽国在北海之内，因此用来代指北海。
- ⑰辰极：北极星。
- ⑱湛露：浓盛的露水。
- ⑲乾：天。
- ⑳坤：地。卑：低。
- ㉑胞胎元一：孕育元气。胞胎，用作动词，作“孕育”讲。元一，元气。是构成天地万物的原始物质。古人认为，在没有万物之前，宇宙间就是一团混沌之气，这团混沌之气就叫做元气。
- ㉒范铸两仪：创造天地。范，浇铸器物的模子。这里用作动词，与“铸”同义连用。两仪，天地。《周易·系辞上》：“易有太极，是生两仪。”
- ㉓吐纳：指呼吸时吐故气、纳新气，这里比喻化育。大始：原始。
- ㉔鼓冶亿类：创造万物。鼓，为冶炼而鼓风。冶，冶炼。亿类，万物。
- ㉕徊(huái)旋：回旋。四七：指二十八宿。
- ㉖匠成：培养造就。草昧：天地初成时的混沌状态。
- ㉗辔(pèi)策：驾驭，驱使。辔，马缰绳。策，马鞭。这里都用作动词，指驾驭。灵机：神妙的造化之机。
- ㉘吹嘘：吹动，鼓动。四气：四季之气。
- ㉙幽括：囊括，蕴涵。冲默：清静谦和的品性。
- ㉚舒阐：抒发，表现。粲尉：鲜明浓盛的风格。
- ㉛抑浊扬清：使浊重的事物下降，使清轻的事物上扬。
- ㉜斟酌河渭：安排好了黄河和渭水。斟酌，安排。河，河名。黄河。

渭，河名。渭水。黄河水浊，渭河水清。

③③ 挹(yì):舀出来。匱(kuì):匱乏,干涸。

③④ 与:给予。荣:兴盛。

③⑤ 瘁:病苦,憔悴。

③⑥ 器:有形体的具体事物,如人的肉体。神:无形体的抽象精神,如人的灵魂。

### 【译文】

抱朴子说:“玄妙的大道,是自然的始祖,是万物的本原。它是那样的深邃难识,所以被称为‘深奥’;它是那样的高远渺茫,所以被称为‘微妙’。它高远得就像帽子一样覆盖在九天之上,它广大得就像巨笼一样笼罩着四面八方。它比日月还要明亮,它比闪电还要迅速。它有时一闪而过就像飞逝的日光,有时飘移流动就像疾行的流星;有时深广得就像清澈的深渊,有时纷飞得就像飘动的云朵。它附着于天地万物之上便呈现为‘存在’,寄寓在幽暗深寂之中就转化为‘虚无’。它可以处于北海而往下沉潜,也可以越过北极而向上飘移。坚硬的金石比不上它的坚硬,浓郁的露水比不上它的柔和。它有时呈现出方形,却不能用矩尺来衡量;它有时呈现出圆形,又不能用圆规来测度。它出现时人们看不见,消失时人们也追不上。上天因为它而高高在上,大地因为它而处于下位。云彩因为它而飘动,雨露因为它而降临。它孕育出元气,铸造出天地。它化育了原始物质,创造了万事万物。它转动着天上的星宿,造就了天地初现的混沌世界。它驾驭着神妙的造化之机,鼓动着四季的冷暖之气。它既蕴涵着清静谦和的品性,也能表现出鲜明浓盛的风格。它使浊重的事物下降、清轻的事物上扬,极好地安排了黄河、渭水等河流。添加它而它从不会溢出,减少它而它也从不会干涸。给予它一些而它不会显得更加兴盛,掠夺它一些而它不会显得更加衰落。因此玄妙的大道所在之处,就会情趣盎然而其乐无穷;玄妙的大道消失之时,就会形体破败而精髓消亡。

“夫五声八音<sup>①</sup>，清商流徵<sup>②</sup>，损聪者也<sup>③</sup>；鲜华艳采，或丽炳烂<sup>④</sup>，伤明者也<sup>⑤</sup>；宴安逸豫<sup>⑥</sup>，清醪芳醴<sup>⑦</sup>，乱性者也；冶容媚姿<sup>⑧</sup>，铅华素质<sup>⑨</sup>，伐命者也<sup>⑩</sup>。其唯玄道，可与为永<sup>⑪</sup>。不知玄道者，虽顾眄为生杀之神器<sup>⑫</sup>，唇吻为兴亡之关键<sup>⑬</sup>；绮榭俯临乎云雨<sup>⑭</sup>，藻室华绿以参差<sup>⑮</sup>；组帐雾合<sup>⑯</sup>，罗帟云离<sup>⑰</sup>；西、毛陈于闲房<sup>⑱</sup>，金觞华以交驰<sup>⑲</sup>；清弦嘈嘖以齐唱<sup>⑳</sup>，郑舞纷纒以蛟虵<sup>㉑</sup>；哀箫鸣以凌霞<sup>㉒</sup>，羽盖浮于涟漪<sup>㉓</sup>；掇芳华于兰林之囿<sup>㉔</sup>，弄红葩于积珠之池<sup>㉕</sup>；登峻则望远以忘百忧<sup>㉖</sup>，临深则俯攀以遗朝饥<sup>㉗</sup>；入宴千门之焜焜<sup>㉘</sup>，出驱朱轮之华仪<sup>㉙</sup>。然乐极则哀集<sup>㉚</sup>，至盈必有亏<sup>㉛</sup>；故曲终则叹发，燕罢则心悲也<sup>㉜</sup>。寔理势之攸召<sup>㉝</sup>，犹影响之相归也<sup>㉞</sup>；彼假借而非真<sup>㉟</sup>，故物往若有遗也<sup>㊱</sup>。

### 【注释】

- ①五声：古代分音阶为宫、商、角、徵、羽五类，叫“五声”，也叫“五音”。八音：古代的八类乐器，具体指金（如钟）、石（如磬）、丝（如琴瑟）、竹（如箫管）、匏（如竽笙）、土（如埙）、革（如鼓）、木（如祝敌）。
- ②清商流徵(zhǐ)：清扬的商音和婉转的徵音。这里泛指动听的音乐。
- ③聪：听力。
- ④或(yù)丽：文彩繁盛的样子。炳烂：鲜亮光明的样子。
- ⑤明：视力。
- ⑥宴安：安逸。逸豫：安乐。
- ⑦清醪(láo)芳醴(lǐ)：泛指酒。清醪，清洁的浊酒。醪，浊酒。醴，甜酒。



- ⑧冶容:艳丽的容貌。冶,艳丽。
- ⑨铅华素质:精心打扮的白皙丽质。铅华,抹脸的粉。素质,白色的皮肤。
- ⑩伐命:伤害生命。伐,砍伐,伤害。
- ⑪可与为永:可以与大道永远相处。
- ⑫顾眄:看一眼。顾,回头看。眄,斜着眼看。神器:政权,帝位。  
本句意思是说,即便是掌握了生杀的大权。
- ⑬唇吻:嘴唇。这里代指言语。关键:指重要的权位。
- ⑭绮榭:华丽的台榭。绮,华丽。榭,建筑在高台上的房子。
- ⑮藻室:修饰华丽的屋舍。华(huā)绿:红花绿叶。指各种华美的图案。华,花。参差(cān cī):高低错落。
- ⑯组帐:华美的帷帐。
- ⑰罗幃(chóu):丝织的帷帐。离:通“丽”,附着,笼罩。
- ⑱西、毛:即西施、毛嫫,古代著名美女,这里泛指美女。闲房:安静的房屋。
- ⑲金觞(shāng):金制的酒杯。华:光彩闪亮。交驰:指手握酒杯你来我往,相互劝酒。
- ⑳清弦:清亮的琴声。嘈囂(cáo zá):喧闹。
- ㉑郑舞:郑国的舞蹈。这里泛指舞蹈。纷纍(róu):乱纷纷的样子。  
蜿蜒(wēi yí):通“逶迤”,舞步委婉的样子。
- ㉒哀:哀婉动人。
- ㉓羽盖:用翠鸟羽毛装饰的车盖,这里应该指船篷。涟漪(yī):水面上的波纹。
- ㉔掇(duō):摘取。芳华:芳香的花朵。兰林:古代苑林名。囿(yòu):蓄养鸟兽的园子。
- ㉕弄:观赏。红葩(pā):红花。积珠:可能为古代池塘名。一说可能是古代殿阁名。