

編委會

(按姓名首字母排序)

安陽	段寶林	洪少陵
紀文鳳	紀自榮	金玲
雷曉莉	李微	李劍威
李自松	梁天富	林皓
林楓林	林美欣	林奇慧
劉曦卉	劉湘雲	馬卓
孟亮	石文	宋延
宋升東	王亞楠	吳德龍
吳志良	肖紅	肖瑩
謝煥琳	顏瑞	張國良
鄭芷菲	周晉峰	莊永健

卷首語

《山海經》是中國最古老的一部關於地理、民俗記錄的文化經典。其中的神話傳說如女媧補天、嫦娥奔月、夸父逐日、精衛填海、大禹治水、伏羲畫卦等等，都是我國著名的古代神話。這是中國遠古人民的偉大創作。這部偉大的著作值得我們好好研究。

劉璐同志的大作《呈鼎：山海經》是一部寓教於樂的著作，他用自己豐富的想像重新解讀《山海經》。他曾說：

我的《山海經》有不同他人的獨特的「解讀」：

1. 大到宇宙時空，表述「天、地、人」三才世界中，陰陽物質相生相剋、汰弱留強如何維持整個宇宙世界平衡統一的道理；

2. 小到人類世界，表述不同社會、國家、部落、種族之間，乃至「男人、女人」共同組成社會的基本「單位」即「家庭」等如何同生共存、和諧發展的道理。

當然，只有這一部書，還是遠遠不夠的。還需要大家一起深入研討。

1983年12月，我國第一次全國性《山海經》學術研討會在四川省成都市召開，在國內掀起了《山海經》研究的熱潮。

中共中央總書記、國家主席習近平多次在重要會議和場合提到中華文化的瑰寶——《山海經》。

2018年3月20日，他在十三屆全國人大一次會議上的講話中指出：

中國人民是具有偉大夢想精神的人民。在幾千年歷史長河中，中國人民始終心懷夢想、不懈追求，我們不僅形成了小康生活的理念，而且秉持天下為公的情懷，盤古開天、女媧補天、伏羲畫卦、神農嘗草、夸父追日、精衛填海、愚公移山等我國古代神話深刻反映了中國人民勇於追求和實現夢想的執着精神。中國人民相信，山再高，往上攀，總能登頂；路再長，走下去，定能到達。

2019年11月12日，在希臘參觀雅典衛城博物館時，他從古希臘大理石雕像上的「拔火罐」圖案談到古代中醫，由帕特農神廟三角楣上的眾神雕像聯繫到中國古籍《山海經》。

2020年12月1日，他在《求是》雜誌發表文章，強調：

我國考古發現的重大成就實證了我國百萬年的人類史、一萬年的文化史、五千多年的文明史。……「三皇五帝」等史前人物，是神話傳說還是確有其人？也需要考古工作去揭開謎底。要實施好「中華文明起源與早期發展綜合研究」、「考古中國」等重大項目。

這是非常重要的指導意見，給我們以極大的啟示。

目前，劉璐擬將《山海經》研究產業化，這是一個非常重要的任務，需要全國各地的專家學者共同努力。劉璐同志捷足先登，寫成了這部書，可以作為一家之言為進一步深入研究《山海經》提供重要參考。是為卷首語。

段寶林

2025年9月25日於北京大學

前言

寫給未來探索者的邀請信

親愛的讀者們：

當你翻開這套書時，你即將開始一場穿越數千年的時空旅行。這不是一套普通的古籍彙編之作，而是一座連接遠古智慧與現代文明的橋樑。

在快節奏的現代社會中，每個人都處在無形的競爭中，感到疲憊與迷茫。而幾千年前的先民，早已在《山海經》中留下了答案：真正的智慧不在於無休止的競爭，而在於理解自然法則、尊重生命節奏、建立和諧共生的關係。

九紫離火大運年（2024-2043）正在開啟，這是一個文明復興、智慧覺醒的時代。離火象徵光明、文明與變革，恰如《山海經》中那些照亮人類前行之路的神話火種。在這個時代，重讀《山海經》不再是懷舊，而是尋找讓生命重新煥發光彩的源頭活水。

本書將帶你：

- 親眼見證上古高度文明的智慧結晶
- 學習古人與自然相處的生存法則
- 理解動植物生態鏈的微妙平衡
- 掌握在競爭激烈的時代保持內心平和的方法
- 發現每個生命都值得尊重與友愛的深層道理

讓我們開始這段奇妙的旅程吧！

序言

打開上古世界的魔法「鑰匙」

親愛的讀者們，你們有沒有好奇過：五千多年前的中國是甚麼樣子？遠古的人們會和甚麼樣的生物做鄰居？那些流傳至今的神話故事，背後藏着怎樣的祕密？今天，你們要認識一套超級神奇的書——《呈鼎：山海經》，我用特別的方式，為你們打開了一扇通往上古時代的大門，讓一部古老的「神祕奇書」變得好看又好懂！

《山海經》可不是普通的書，它在中華傳統文化裏，就像「老祖宗級別的百科全書」，和《黃帝內經》、《易經》一起被稱為「眾經之首」。想像一下，在沒有手機、沒有相機的遠古時代，我們的祖先沒有辦法用文字詳細記錄看到的一切，於是他們就用畫筆勾勒出山川裏的奇獸、天空中的神鳥，再配上一兩句話的注解——所以最早的《山海經》更像一本「古代漫畫書」，每一個小故事都簡短又充滿懸念。

但一直以來，傳統版本的《山海經》都帶着「神祕面紗」。它裏面有長着九條尾巴的狐狸、只有一隻眼睛的怪獸，還有能讓人長生不老的仙草，看起來又詭異又離奇，被很多人當成「怪書」。而且它的語言特別古老，就像爺爺輩說的老古話，加上沒有明確的學科分類，既不像歷史書，也不像地理書，更不像童話故事，讓我們很難真正讀懂它的意思。

我發現了這個問題，決定給這本古老的書做一次「全新包裝」！我沒有用難懂的古文，而是用你們都能看懂的白話來創作，更厲害的是，我會把原本複雜的內容拆成一個個小故事，用「化整為零」的方法，讓你們讀起來就像看動畫片一樣，能想像出上古時代的畫面，彷彿親自走進了那個神祕的世界。

為甚麼要做這樣一套新書呢？我是想通過這本書，解開五千多年來祖先留下的「神祕舊夢」：我們的「人文初祖」是誰？上古文明到底是甚麼樣子？那些影響了中華民族的古老力量來自哪裏？我想帶着你們一起揭開中華五千年文明的神祕面紗，尋找古老文化留下的痕跡，讓更多人喜歡上《山海經》，讓這份珍貴的傳統文化一直流傳下去。

說到這套書的創作過程，簡直像一場充滿奇遇的探險！一開始，我也像你們寫作文一樣，用傳統的方式一點點兒寫，寫完還要仔細檢查、修改，有時候不滿意還要重新抄寫。但到了第三天，我的思路突然像打開了閘門的洪水一樣，源源不斷地湧出來——腦子裏的故事、想法太多了，手裏的筆根本趕不上思維的速度，所以原稿上的字跡、字體都在變化，卻沒有任何修改的痕跡，完全是一氣呵成！

為了專心創作，我做了一個大膽的決定：我要找一個安靜的地方，暫時放下親情、友情這些讓人分心的事情，把所有精力都投入到《山海經》的世界裏。我沒有帶電腦、手機這些現代化工具，只準備了幾本筆記本和好多枝筆，來到一個偏遠又有名的道觀裏「閉關」。道觀裏有兩位善良的坤道阿姨照顧我的生活，

吃的東西也很簡單，就是為了不受外界干擾，專心和上古的祖先「對話」。後來，我還換了三個像「世外桃源」一樣的地方，才完成了這套神奇的書。

不過，創作也不是完全和世界隔絕。當時正好遇到了「非典型肺炎」疫情，這本來是一件讓人擔心的事，卻給了我特別的靈感。我正在寫上古文明因為人們破壞自然規則，導致出現了變異的怪物，人與自然不再和諧，人類面臨危機的故事。「非典」讓我想到：原來不管是遠古還是現在，保護環境、遵守自然規則都這麼重要，而解決危機的關鍵，就是人與自然要重新和諧相處。

可能有同學會問：神話到底是甚麼呀？有人說神話是人類小時候的童話，有人說神話是「語言的小誤會」，還有人說神話是古人對自然現象的錯誤解釋。但我覺得，神話其實是一個民族的「精神內核」，就像我們每個人心裏最珍貴的夢想一樣，只要民族在延續，神話就會一直陪伴着新的生命。

而這套《呈鼎：山海經》，就是對神話的一種全新解讀。它不像學者那樣去給神話下定義，而是用更直觀、更有趣的方式，讓你們看到中國人特有的心靈世界。創作這樣的書，既需要「悟性」，也要能看懂古老故事背後的道理，又需要豐富的「想像力」，能把簡單的文字變成生動的畫面。我用中國遠古神話、中醫知識、陰陽哲學和做人的道理，構建了一個龐大又美好的理想社會。在這個世界裏，有讓人心安的「組織」，有特別的親情、友情和愛情，我也把自己融入這個世界裏，和裏面的人物一起經歷喜怒哀樂。

讀完這套書，你可能會被精彩的情節吸引，可能會喜歡上優美的語言，也可能會對某個神話人物印象深刻。但最重要的是，它會在你心裏留下一顆小小的種子，就像流星劃過天際留下的淡淡尾跡，帶着來自遙遠上古的資訊，慢慢生根發芽。就像每個人都有自己的成長軌跡一樣，這本書也有它自己的「命運」，它會找到喜歡它、讀懂它的人，帶給大家不一樣的收穫。

當我們想要走進《山海經》的上古時代，就像走進一片神祕的森林。如果要談論原始時代，就應該用詩一樣的语言。而考古學家們就像勇敢的探險家，用他們的鋤頭和鏟子，挖掘出遠古時代的痕跡，告訴我們人類的祖先曾經怎樣生活，讓我們知道每個民族都有幾千年不為人知的歷史。

上古時代是一個甚麼樣的時代呢？它寬闊又清新，雖然離我們很遙遠，卻和我們有着血脈相連的關係。我們的生命因為追尋過去、懷念祖先，才不會變得淺薄，才能擁有豐富的想像力。想想看：我們從哪裏來？我們的祖先是甚麼樣的？我們為甚麼那麼喜歡發明創造？其實，人類世界就是靠着不斷創造新的東西、完善規則，才一步步發展到今天的。

那些上古的英雄雖然已經遠去，但人們通過傳說和祭祀，一直記得他們、崇拜他們，讓他們成為永恆的存在，就像泥土一樣樸實，像江河一樣綿長。祭祀其實就是後人對祖先的感恩和紀念，正是這種延續了幾千年的傳統，讓中華民族有了珍貴的集體記憶。這份記憶能讓我們從歷史中學到智慧，更好地走向未來。如果我們忘記了歷史，只看重眼前的利益，那就是「數典忘祖」，

就會失去前進的力量。

在廣闊的宇宙中，當我們抬頭看星空，低頭看大地，會忍不住問：歷史是甚麼？時間是怎麼運行的？其實，大地、河流、山脈，太陽、月亮、星星，甚至吹過的風，都是歷史的一部分——風從遠方吹來，就是從過去吹來，我們從來沒有見過未來的風。所以，我們其實一直生活在歷史中，珍愛歷史，就是珍愛未來。

現在，我們來說說「山海經」這三個字到底是甚麼意思。我給了你們一個特別好懂的解讀：「山」不僅指我們平時看到的山，還代表「陽」和「天」，就像宇宙中所有溫暖、有力量的「陽性物質」，也像勇敢的男生；「海」不僅指大海，更代表水，還代表「陰」和「地」，就像宇宙中所有溫柔、包容的「陰性物質」，也像善良的女生；而「經」，既可以理解為「經典、經過、過程」，也可以理解為「道理」。

所以，《呈鼎：山海經》講的是甚麼呢？從大的方面說，它講的是宇宙中「天、地、人」之間的道理，比如陽性物質和陰性物質怎樣相互作用、相互平衡，讓整個世界和諧運轉；從小的方面說，它講的是不同的國家、部落、種族，還有男生和女生怎樣組成和睦家庭、共建社會，怎樣友好相處、共同發展的簡單道理。

而且，這套書只是《山海經》系列作品的「冰山一角」喔！它不是我一個人的普通作品，而是由很多專家組成指導小組一起打磨的，目的是讓《山海經》成為中國文化輸出的一部分，跟

着「一帶一路」走向世界。未來，還會有以《山海經》為主題的電影、動畫片、小說、漫畫、網絡遊戲、音樂劇，甚至還有博物館、玩偶和 VR、XR、AI 山海經主題沉浸體驗空間及樂園等！就像從「山、海、經」這三個字出發，畫出一條無限延長的線，帶來無窮無盡的驚喜。

我說，我並不是這本書的「創造者」，而更像一個「見證者」。創作這本書更像是一場自然的「發生」，我只是把自己感受到的、想到的記錄下來，就像月光籠罩着大地一樣，自然而然。我希望你們捧着這套書，聞着那份淡淡的墨香，靜靜地讀、靜靜地感受，讓書中的世界走進你們心裏，讓你們心裏的美好慢慢成長。

讀者朋友們，《山海經》不是一本枯燥的古書，而是一座藏着無數祕密的寶庫。它裏面有神奇的生物、勇敢的英雄、動人的故事，更有中華民族最古老的智慧和文化的。我的《呈鼎：山海經》就像一把魔法鑰匙，幫你們打開這座寶庫，讓你們能輕鬆地走進上古時代，瞭解我們的根、我們的文化。

希望每一位讀者朋友，都能有緣讀到這本書，和我一起，踏上尋找「文化中國」的旅程。讓我們在神話故事中學會勇敢和善良，在傳統文化中懂得感恩和珍惜，在古老智慧中找到前進的力量。讓我們攜手同行，通過這本書，讀懂中華一萬多年的文化史和五千多年的文明史，讀懂我們自己的文化根脈，成為傳承和弘揚中國文化的使者！

這本書就在這裏，等待着你翻開第一頁，走進那個神祕又精彩的上古世界。準備好了嗎？讓我們一起出發吧！

劉璐

於香港山海經舍

目錄

iii 卷首語

vi 前言 寫給未來探索者的邀請信

vii 序言 打開上古世界的魔法「鑰匙」

2 女子國 花團錦簇，悠悠女兒情

18 丈夫國 崑崙求藥，立節守心

29 君子國 德行跨越千萬年，精神永存

37 不死國 生命永駐與涅槃浴火

53 貫胸國 一塊不裁剪的布貫頭衣

64 羽民國 羽化升仙的浪漫意象

73 司饒國 山川風物見證，兄弟齊心，其利斷金

81 小人國 聰慧勇武，自給自足

90 大人國與菌人 真正的高貴，來自內心的修養

100 拔牙風俗 漆牙與拔牙，十八歲的成年禮

115 喪葬文化 靈魂不滅，孝親至善

129 拜月文化 學會接納人生的不完美，心懷善意

138 姓氏文化 修身立德，涵養家國情懷

147 飲食文化 民俗藏大道，煙火見初心

157 巴蜀文脈 圓滿從非常態，遺憾亦是成長

167 「鐘」與「鼓」齊鳴 此曲只應天上有

178 「弓」與「矢」 打野獸，上戰場

188 原始計量 千里之行，始於足下

198 發明與創造 大國重器，巨匠無言

209 濟世農神 五穀雜糧，造福蒼生

220 結語 在九紫離火運中點燃你的文明火種

女子國 花團錦簇， 悠悠女兒情



在《山海經》描繪的萬千上古祕境裏，藏着一個最溫柔、最獨特的國度。在上古大荒之中，巫咸國的北面，靜靜坐落着一個與世隔絕的女子國。這片土地和世間所有地方都不一樣，這裏沒有一位男子，從垂髫幼童到白髮老者，舉國上下皆是溫柔靈動的女子。

很多人都會好奇，一個沒有男人的國度，世世代代究竟是怎麼繁衍生息、延續血脈的？答案藏在女子國深處一眼極具靈氣的神祕泉水之中。這裏的女子無須婚配，只要在這眼聖泉中靜心沐浴，便能感應天地靈氣，順利懷胎、生下孩子。

千百年來，女子國藏於江海環繞的祕境之中，不與外界相通，安安靜靜存續着獨屬於自己的煙火。而這個絕美又神奇的上古國度，之所以能褪去千年迷霧，被後世世人知曉，全都得益於上古治水聖賢——禹。

當年禹臨危受命，踏遍九州大地，櫛風沐雨治理天下水患。一路走來，他攜手賢臣伯益，召集一眾治水將士，穿山越河、渡江跨海，疏通河道、平定洪災，見識過世間奇山異水，也降服過無數妖邪異獸，閱歷早已遠超常人。

這一日，禹一行人乘船溯水北上，一路奔波趕路，無意間闖入了這片隱祕的祕境水域。眾人抬眼望去，瞬間被眼前的景色徹底驚豔。這片土地四面碧水環繞，清波蕩漾、水光瀲灩，層層水波溫柔簇擁着整片國土，隔絕了外界的喧囂與紛擾。



水面之上，鋪滿了層層疊疊的碧綠荷葉，朵朵粉嫩潔白的蓮花亭亭玉立。這裏的蓮花絕非凡間尋常品類，蓮葉碩大如撐開的青羅傘蓋，穩穩浮在水面，寬大厚實的葉片，足以穩穩托住一個成年人靜坐休憩。蓮花婷婷裊裊，花香清淺悠遠，順着清風漫遍整片水域，溫柔又治癒。

水岸邊上，成片的矮桃林沿着水畔錯落排佈，鬱鬱蔥蔥、生機盎然。春日的桃花早已落盡，枝頭掛滿了沉甸甸、圓滾滾的大桃子，一個個飽滿紅潤，看着就清甜多汁。連日治水奔波，眾人翻山渡水、風餐露宿，早已身心俱疲，腹中又飢又渴。

見到這片碩果累累的桃林，大家皆是眼前一亮，便紛紛停船靠岸，登上岸來採摘桃子充飢。這女子國的仙桃靈氣十足，大小遠超凡間桃子，果肉飽滿、汁水充盈。神奇的是，這般碩大的仙桃，每個人只吃上一顆，便飽腹止渴，渾身疲憊盡數消散，足以見得這片祕境水土的滋養之力。

眾人坐在桃林之下，歇息休整、補充體力，四周只有流水潺潺、風吹花葉的輕響，靜謐又安寧。就在這時，一陣清脆靈動的女子笑語聲，順着清風悠悠傳來。嘖嘖喳喳的閒談、清脆悅耳的笑聲，溫柔細碎，在寂靜的林間水畔格外清晰。

眾人連忙屏息靜聽，聲聲句句皆是女子軟甜的嗓音，無一絲粗獷。這聲音由遠及近，越來越清晰，不多時，一幕絕美的畫面緩緩映入眾人眼簾。

數位身姿窈窕的女子，各自乘着一朵碩大的蓮花，輕盈地破水而來。蓮花隨波緩緩飄蕩，穩穩載着眾人，姿態悠然雅致。待蓮花船緩緩停靠岸邊，幾位女子便輕盈起身，款款登岸，身姿優雅，步步生韻。

細細打量這羣女子，模樣更是清麗動人。她們的手臂上，皆輕挎着精緻的竹編小籃，籃中盛放着一顆顆圓潤飽滿的蓮子，瑩白透亮、光澤溫潤，顆顆都像夜明珠一般璀璨奪目，精緻不凡。

她們身着樸素的粗布衣裙，布料簡單卻乾淨整潔，最妙的是衣裙之上，都繡滿了精緻靈動的花鳥紋樣，針腳細密、花樣繁複，盡顯巧手匠心。高高的雲髻之上，輕輕斜插着一朵朵粉嫩新鮮的桃花，淺淺花香縈繞周身。

得益於這片祕境水土的滋養，她們的肌膚白皙通透、溫潤細膩，如同凝脂美玉一般，自帶清透光澤，眉眼溫柔乾淨，氣質清雅脫俗，美得天然純粹，不沾染半分俗世煙火的濁氣。

女子們忽然撞見一羣陌生的外鄉男子，瞬間慌亂不已，個個面露驚色，下意識地連連後退幾步，紛紛抬手輕掩雙脣，安靜佇立、默然不語，滿眼都是警惕與羞澀。

禹見此情景，心中了然，知曉自己一行人貿然闖入祕境，驚擾了此地的主人。他素來心懷仁善、待人謙和，連忙主動上前，躬身行禮，姿態誠懇又恭敬：「諸位姑娘安好，我乃中原大禹，此



行只為治理天下水患，途經此地，無意驚擾祕境，實屬冒昧，還望各位姑娘見諒，切勿怪罪。」

幾位女子抬眼打量禹，見他身姿挺拔、氣度沉穩，神色坦蕩真誠，言行謙和有禮，全無惡意，心中的惶恐與警惕便消散了大半。為首位年長幾分的女子，端莊從容、溫婉大氣，連忙上前禮貌回禮，柔聲開口。

她告訴禹：「聖賢不必多禮，此地乃是女子國。我們舉國上下，無論老少婦幼，皆是女子，千百年來從無男子踏入國境，常年與世隔絕，今日驟然見到諸位外鄉貴客，一時慌亂無措，還望海涵。」

禹與伯益一行人，常年行走九州、遍歷四海，見過世間無數奇人異事、上古祕境，眼界早已十分開闊。治水數年，他們曾得應龍神獸傾力相助，也曾歷經無數兇險大戰，降服過作亂的防風氏、無支祁，斬殺過害人的九頭蛇相柳。

除此之外，他們還曾到訪奇肱國，親眼見過當地人打造飛天飛車的絕世神通，見識過無數世間罕見的奇聞異象。可即便見多識廣，這舉國無男子、全員皆是女子的國度，他們卻是生平第一次聽聞、第一次遇見。

眾人心中滿是好奇與疑惑，按捺不住心底的好奇，紛紛想要知曉奧秘：這片國土只有女子，千百年來，她們究竟是如何代代繁衍、生生不息的？

看穿眾人心中的疑惑，為首的年長女子溫柔淺笑，主動為眾人解惑。她自名天天，是一眾姐妹之中最年長的一位，平日裏負責照拂國中姐妹、打理國中瑣事，比別人見識更廣、閱歷更深。

天天緩緩訴說，將女子國的起源來歷、繁衍奧祕，一五一十娓娓道來，解開了眾人心中所有的謎團。

女子國的根源，來自南方遠近聞名的巫咸國。熟悉上古傳說的人都知道，巫咸國是上古巫師的聚集地，國中之人幾乎人人通曉巫術、精通通靈之術，能溝通天地、感應神靈，本事超凡脫俗。

在上古久遠的年代，巫咸國有兩位修行高深的女巫師，心懷山海、嚮往遠方，不願困於故土一隅，便相約一同外出遊歷四方、遍覽山河風光。

兩人一路向北前行，翻山越河、長途跋涉，輾轉來到了這片四面環水的祕境之地。初見此地，碧水環繞、水土溫潤，草木繁盛、清幽靜謐，遠離世間紛爭，無災無擾、靈氣充盈，是世間難得的世外桃源。

兩位巫師深深眷戀這片淨土，便下定決心，就此定居於此，不再返回巫咸故國。如今女子國漫水而生的蓮花、沿水而植的桃林，皆是兩位先祖初到此地時親手栽種，代代生長、歲歲繁茂，守護着這片國土與國人。

這片水土堪稱天賜福地，用處更是絕妙無窮。碩大的蓮花浮於水面，平日裏可化作船隻，供國人出行渡河、往來勞動；成熟的蓮子清甜可口，搭配林間多汁仙桃，皆是國人賴以生存的食物，一物多用、得天獨厚，滋養着世代代的女子國子民。

歲月流轉，兩位先祖漸漸年歲漸長，靜下心來思慮長遠。她們紮根這片淨土，想要在此安穩定居、落地生根，最要緊的便是延續血脈、繁衍後代，讓這片祕境永遠有人守護、煙火永續。

於是二人踏遍國境山水，四處尋訪，最終尋得一處藏於祕境深處、靈氣最盛的天然泉眼。這眼泉水澄澈通透、潔淨無瑕，常年活水流動、溫潤滋養，匯聚了天地山川的純淨靈氣。

兩位精通巫術的先祖，聯手引天地靈力、施上古祕法，為這眼泉水賦予了神奇靈性。待法事完成、靈氣匯聚，兩位先祖先後進入泉中靜心沐浴。沒過多久，二人便雙雙懷胎，順利生下了孩子。

這眼聖泉的靈力極為獨特，孕育子嗣從無差錯。兩位先祖沐浴懷胎後，生下的孩子清一色都是靈動溫柔的女嬰，沒有例外。

兩位先祖靜心感悟天地玄機，細細思索其中緣由。這片國土四面皆被碧水環繞，水屬陰，世間女子亦為陰，水土靈氣與陰柔之氣相輔相成、相融相通。

或許這便是上天注定的天意，這片水土只養陰柔之靈、只育

女子之身，注定是專屬女子的安居淨土。感念天地造化、順應自然天意，兩位先祖便正式將這片祕境命名為女子國，代代相傳、沿用至今。

從那以後，女子國便有了代代相傳的生存繁衍之法。國中女子長大成人、年歲及笄之後，都會由家中母親帶領，前往這眼通靈聖泉沐浴祈福。承接天地泉水的純淨靈氣，沐浴過後便可順利懷胎生女，延續血脈，讓女子國生生不息、代代繁盛。

千百年來，這裏的子民恪守先祖規矩，世代延續着獨特的繁衍方式，不與外族相通，自成一方安穩小世界。

得益於蓮子與仙桃的常年滋養，再加上祕境清泉、純淨水汽的溫潤薰陶，女子國的女子個個容貌清麗、氣質脫俗。常年食用天然生長的清甜蓮子、多汁仙桃，無俗世五穀濁氣侵擾，她們的肌膚生來便白皙透亮、細膩緊致，常年水潤清透，不見粗糙暗沉，容顏常駐、明媚動人。

長大之後，女子國的女子們都有着屬於自己的安穩日常，日子簡單恬淡、充實豐盈。春日桃花盛放，她們結伴採摘新鮮桃花；夏秋蓮熟桃甜，她們臨水採摘蓮子、收穫仙桃，耕作自給、衣食無憂。

閒暇無事之時，她們便跟隨母親潛心學習針線女紅、織布製衣。或許是承襲了巫師先祖的聰慧靈秀，這裏的女子個個心靈手巧、技藝精湛。

即便國土之內從無男子相伴，無人欣賞誇讚，她們也從未敷衍生活、怠慢自己。一針一線精心縫製衣衫，在布料之上繡滿繁花飛鳥、山水草木，讓樸素的布衣變得花團錦簇、靈動雅致，裙角翻飛之間，盡是溫柔詩意。

她們深諳取悅自己的生活真諦，懂得認真生活、好好愛自己。春日摘下新鮮粉嫩的桃花，放入精緻石鉢之中，細細搗成細膩花泥，製成天然無害的桃花胭脂。輕輕敷於臉頰，使面色紅潤透亮、嬌俏明媚，眉眼之間滿是光彩。

在她們的認知裏，美好從無須他人定義，美麗也不必取悅任何人。認真裝扮自己、用心經營生活，自我欣賞、自我治癒，便是最好的生活狀態。她們不依附他人、不將就生活，獨立自在、安然自得，活成了世間最溫柔、最從容的模樣。

禹一行人靜靜聽完整段女子國的過往淵源與生活百態，心中滿是感慨與讚歎。治水數年，他們踏遍大江南北、遍歷九州四海，見過山河壯闊，也遇過兇險災厄，見識過無數世間罕見的奇聞祕境。

世人終日閉門苦讀，窮盡書本所學，也未必能知曉世間半數玄妙。而他們因治水走遍山河，得以親眼見證天地造化、世間百態，收穫無數書本之中永遠學不到的珍貴見聞與人生閱歷，何其難得、何其有幸。

山水相逢皆是緣分，離別之際，天天帶着一眾姐妹，心懷熱忱與善意，精心採摘了最新鮮飽滿的蓮子、碩大多汁的仙桃，滿滿裝載，悉數贈予禹一行人，以此答謝眾人的謙和有禮、坦蕩真誠。

禹感念女子國眾人的淳樸熱忱、真誠相待，也命人取來中原攜帶的穀物良種、手工織物等特產，一一回贈，以此結下山海善緣。雙方坦誠相待、以禮相送，一場意外的祕境相逢，溫柔又圓滿。

聽完女子國的奇妙故事，很多人心中都會生出一個疑問：上古有全然無男子的女子國，那世間是否存在沒有女子、全員皆是男子的國度？

答案是自然有的。在《山海經》的上古祕境體系中，確實有對應的純男子國度，只是它不叫男人國，古籍之中稱其為「丈夫國」。丈夫國藏於大荒山海之間，有着和女子國截然不同的風土人情、奇妙傳說，藏着更多上古奧祕，值得我們細細探尋。



山海源流

女子國在巫咸北，兩女子居，水周之。一曰居一門中。

——《山海經·海外西經》

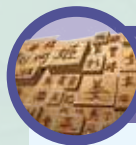
解說 女子國坐落於巫咸國的北方，最初是兩位女子在此定居建國，整片國土被碧水四面環繞。也有古籍記載，女子國的國人，都聚居在一座城門之內，安穩度日。

有女子之國。

——《山海經·大荒西經》

解說 大荒之中，存在一個獨特的國度，名為女子國。

女子國
花團錦簇，
悠悠女兒情



文化韻味

女子國的子民，靠天然仙桃、清甜蓮子滋養身心，以桃花製胭脂裝點容貌，活得出塵脫俗、明媚動人。桃花在古人眼中，從來都不止是僅供觀賞的春色美景，更是可食、可用、可養生的天然好物。

古老醫書《神農本草經》早有記載，食用桃花、外敷桃花，能夠滋養肌膚、提亮氣色，讓人面色溫潤、容顏悅澤，自帶通透光彩，是古代女子天然的養顏好物。

古人向來深諳自然養生之道，擅長採摘四時鮮花，製作各類精緻花饌，將春日芳菲、四季花香，融入日常飲食起居之中。所謂花饌，就是以各類可食用鮮花為原料，加工製作而成的花茶、花露、花餅、花糕、花釀等美食好物，雅致又養生。

古人春日食花、四季品香，把尋常煙火日子，過成了詩意盎然的模樣。明末清初的著名文學家冒辟疆，在追憶摯愛佳人董小宛的《影梅庵憶語》中，就曾細細記載過董小宛製作海棠花露的絕妙手藝，字字皆是讚歎。

書中記載：「釀飴為露，和以鹽梅。凡有色香花蕊，皆於初放時採漬之，經年香味顏色不變，紅鮮如摘。而花汁融液露中，入口噴鼻，奇香異豔，非復恆有。」

每到海棠花盛放的時節，董小宛便會挑選初開盛放、色澤明豔、香氣濃郁的海棠花蕊，精心採摘收集。搭配飴糖、鹽梅細心醃製、熬製成露，工藝細緻、耗時費心。

這般精心製作的海棠花露，儲存數年依舊色澤鮮紅、花香濃郁，和剛採摘的鮮花別無二致。入口瞬間花香迸發、清甜醇厚，香氣縈繞口鼻，鮮美獨特、世間罕有。

也正因這口獨一無二的鮮美與清香，冒辟疆對海棠花露情有獨鍾，直言海棠花饌「味美獨冠諸花」，足以見得古人花饌的精緻絕妙、風味獨特。

從女子國桃花養顏，到古人的四時花饌，藏着的是中國人最樸素的生活智慧：順應時節、取自自然、滋養身心，於一花一果、一茶一飯之間，溫柔善待自己，認真對待生活。



品德長存

女子國始於兩位巫師先祖的「山海」之約，紮根祕境、開荒拓土，不依外物、不附他人，憑一己之力紮根山河、延續血脈，在大荒之中開闢出一方安穩淨土。

她們無男子相助，卻未曾困頓潦倒；與世隔絕，卻未曾荒蕪歲月。親手栽種桃林、蓮花，自給自足，親手傳承血脈文明，延續煙火。這份獨立堅韌、向陽而生的風骨，是上古女子最動人的力量，也是華夏文明溫柔且強大的底色。

禹治水遍歷山河，心懷蒼生、不辭辛勞，以一己之力渡萬民、濟天下，是家國大愛、蒼生悲憫；女子國子民獨守一方淨土，溫柔向善、熱忱待人，以純粹之心待世間過客，是人間溫情、細碎大愛。「山海」萬物，皆以溫柔與堅韌，守護着世間安寧、歲歲長安。



人生啟迪

細讀女子國的故事，反觀當下我們的生活，總能獲得深刻的人生啟迪。女子國全員同質，皆是溫柔女子，卻從未固步自封、狹隘自私。面對陌生的外鄉來客，她們放下惶恐與戒備，以誠待人、以善相待，溫柔包容世間不同的人與事。

而當下很多人，常常困於自我的小世界，習慣性以自我為中心，凡事優先考量自身得失，漸漸忽略了換位思考、共

從上古大禹治水，心懷天下、勇擔重任，傾盡心力平定水患、護佑蒼生，彰顯的是胸懷九州的家國大愛與責任擔當；到女子國先祖開荒拓土、守護族人，代代溫柔向善、堅守本心，傳遞的是溫暖純粹的人間大愛。

千百年來，這份大愛大德從未斷絕，在歲月流轉中代代延續、浸潤萬物。家國擔當是大愛，守護一方水土、護佑一方安穩是大愛；人間溫情是大愛，待人真誠、與人為善、溫暖周遭也是大愛。

華夏文明之所以源遠流長、生生不息，正是因為無數先人，以風骨立世、以大愛潤世、以善良暖世。這份藏在上古神話中的溫柔與擔當，穿越千年時光，依舊滋養着今人，指引着我們修身立世、向陽而行。

情他人。久而久之，內心變得狹隘冷漠，隔絕了與人相處的溫度，也困住了自己的成長腳步。

我們身處多元的世間，會遇見不同性格、不同境遇、不同想法的人，就像大荒之中有女子國、有丈夫國，萬物形態各不相同。真正的成長，從來不是固守自我、排斥不同，而是學會包容差異、理解他人，跳出自我的固有認知，培育共情之心、善意之心，才能看見更廣闊的山海、收穫更溫暖的人生。



生活實踐

神話從不是虛無的幻想，而是古人留給我們的成長啟示與生活智慧。女子國的溫柔堅韌、真誠向善，禹的心懷蒼生、勇於擔當，都在告訴我們：大愛從不是宏大的口號，而是藏在日常細微的行動之中。

生活裏，我們不必追求驚天動地的壯舉，只需心懷善意、躬身踐行。待人之時，多一份包容理解、真誠溫柔，少一份計較狹隘、冷漠自私；處事之時，多一份責任擔當、踏實堅守，少一份敷衍懈怠、逃避退縮。

認真生活、好好成長，善待身邊的人、做好手邊的事，以溫柔待世界、以真誠暖周遭、以擔當渡人生。於細微之處積攢善意，於平凡日常堅守本心，便是對「山海」大愛最好的傳承，也是普通人最珍貴的成長與修行。