

# 《抱朴子》和《神仙传》中的道教“成仙”方法探究

侯星如

中央民族大学哲学与宗教学学院，北京

收稿日期：2024年2月29日；录用日期：2024年4月14日；发布日期：2024年4月22日

## 摘要

《抱朴子》和《神仙传》是东晋时期道教学者葛洪所著的道教著作，它们以神仙存在、长生可致的成仙思想为共同主题，以成仙基础与成仙方法来展开论证，以成仙历史故事作为辅证，是葛洪在整理以往道教资源的基础上，将民间道教转化为士族神仙道教的努力的一种体现。本文在《抱朴子·内篇》和《神仙传》文本的基础上，结合道教发展历史的知识，结合宗教学的视角，对其中所体现的道教成仙方法进行探究。

## 关键词

《抱朴子》，《神仙传》，道教，成仙方法，葛洪

## Exploring the Taoist Methods of Becoming Immortal in *The Baopuzi* and *The Immortals*

Xingru Hou

School of Philosophy and Religious Studies, Minzu University of China, Beijing

Received: Feb. 29<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 14<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 22<sup>nd</sup>, 2024

## Abstract

*The Baopuzi*, and *The Immortals*, both written by Ge Hong, a scholar of Taoism during the Eastern Jin Dynasty, share the common theme of the idea of the existence of gods and immortals and the possibility of immortality, and they use the foundation of and method of immortality to develop their argumentation, with the historical stories of immortality as a supporting evidence, which is a manifestation of Ge Hong's efforts to transform the folk religion of Taoism into the Daoist religion

of the sages on the basis of his efforts to collate the previous resources of Taoism. On the basis of the texts of “*The Baopuzi · Inner Chapters*” and “*The Immortals*”, this paper combines the knowledge of the history of the development of Taoism with the perspective of religiosity to explore the Taoist methods of becoming immortal embodied in them.

## Keywords

*The Baopuzi, The Immortals, Taoism, Methods of Becoming Immortal, Ge Hong*

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

《抱朴子》和《神仙传》是中国道教史上重要的古代典籍。

《抱朴子》共分为《内篇》二十卷和《外篇》五十卷。《内篇》讲养生成仙，《外篇》讲经世治国，反映了葛洪融合道教养生与儒家治世的思想与追求。《内篇》主要体现了葛洪对道教哲学思想的理解、对神仙的虔诚信仰与对修仙方法的整理，对后世道教影响深远。

《神仙传》是对《抱朴子·内篇》所示的成仙思想的补充和证明，它通过记述大量成仙之人的传记，证明“神仙实有，长生可致”的中心思想。该著作对完善道教神仙谱系具有重要作用，对后世神仙题材作品的创作具有深远影响。同时，《神仙传》中记载的许多成仙之术是对《抱朴子·内篇》成仙体系的补充和证明。以下将以《抱朴子·内篇》和《神仙传》为中心，对其成仙体系和方法进行梳理，并从历史和宗教学的角度总结其主要特点。

## 2. 道教成仙的前提：神仙实有，长生可致

“神仙实有，长生可致”是《抱朴子·内篇》和《神仙传》的主题和主要思想。这一思想的根源可以追溯至战国至秦汉时代的神仙信仰、阴阳五行和方术学而建立的方仙道思想。方仙道思想相信神通广大、长生不死的存在——神仙，并且存在着人成为不朽存在的方法。如在《逍遥游》中，有对神仙形象的原初描述：“肌肤如冰雪，绰约如处子。不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”<sup>[1]</sup>神仙是不食人间烟火、具有超自然能力的存在。在《史记·封禅书》中，提到了人们对成仙的追求：“而燕齐海上之方士传其术不能通，然则怪迂阿谀苟合之徒自此兴，不可胜数也。”在《后汉书·方术列传》中，已出现了早期方士的方术活动，如王乔、冷寿光、费长房等的神术。

葛洪在神仙信仰的基础上，吸收神仙可致观念和方术学说，提出了神仙存在、长生可致的核心观点，并围绕其展开论证。在这一论证中，葛洪对中国古代哲学天人合一思想的继承，对众方术说的发扬和对儒道关系在伦理层面上的会通等得以体现。葛洪主要从两个方面论证。

第一，葛洪通过指出人们经验认识的局限性，将神仙放在人们认识范围之外的领域，以肯定神仙的超验存在：“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。万物云云，何所不有，况列仙之人，盈乎竹素矣。不死之道，曷为无之？”<sup>([2], p. 21)</sup>即使人们拥有最好的视力、听力、行走能力和智慧，也不能知道万物的全貌。因此，长生不死的道术不会不存在。从经验主义的视角来看，这是将假设作为事实的方法，在逻辑上难以成立。接着，葛洪通过放大特殊与一般的规律，列举反常现

象，以打破一般因果关系，从而进一步强调人类认识能力的局限性：“夫存亡终始，诚是大体。其异同参差，或然或否，变化万品，奇怪无方，物是事非，本钧末乖，未可一也。……万殊之类，不可以一概断之，正如此也久矣。”([2], p. 27-29)葛洪以神仙的违背规律性和超越经验理解性来证明其存在的可能性。

第二，葛洪引用大量典籍记载，以证明神仙的事实存在：“若使皆如郊閒两瞳之正方，邛疏之双耳，出乎头巅。马皇乘龙而行，子晋躬御白鹤。”([2], p. 35)葛洪指出，刘向撰写的《列仙传》必然是以事实为依据的，则神仙之事必然存在，只是俗人不相信罢了：“刘向博学则究微极妙，经深涉远，思理则澄清真伪，研覈有无，其所撰列仙传，仙人七十有馀，诚无其事，妄造何为乎？邃古之事，何可亲见，皆赖记籍传闻於往耳。列仙传炳然其必有矣。然书不出周公之门，事不经仲尼之手，世人终於不信。然则古史所记，一切皆无，何但一事哉？”([2], p. 41-42)葛洪所著的《神仙传》，正是从补充《抱朴子·内篇》和《列仙传》的目的出发，结合史料讲述了大量的神仙事迹，证明神仙存在：“予著《内篇》，论神仙之事，凡二十卷。……世之所闻者，犹千不得一者也。予今复抄集古之仙者，见于仙经、服食方及百家之书，先师所说，耆儒所论，以为十卷，以传知真识远之士。其系俗之徒，思不经微者，亦不强以示之。则知刘向所述，殊甚简略，美事不举。此传虽深妙奇异，不可尽载，犹存大体，窃谓有愈于刘向多所遗弃也。”([3], 序)

### 3. 道教成仙的方法

#### 3.1. 服食金丹大药是成仙的最高方法

葛洪在《抱朴子·内篇·金丹卷四》开篇即说：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷，以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。”([2], p. 107)在《极言卷》中说：“或问曰：世有服食药物，行气导引，不免死者，何也？抱朴子答曰：不得服丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也。或但知服草药，而不知还年之要术，则无久生之理也。”([2], p. 425)炼制并服食还丹金液是成仙的最关键条件。葛洪从中国古代哲学和朴素唯物主义思想出发，为炼制服食金丹大药提供依据，并对炼制还丹金液的过程、材料、仪式等进行探究，从而建立关于炼制还丹金液的理论 and 实践体系。以下将根据《抱朴子·内篇》中的论证，从炼制服食金丹大药的思想渊源、理论依据、实践过程、礼仪出发，对葛洪的服食金丹大药的成仙方法进行讨论。

##### 3.1.1. 炼制服食金丹大药的思想渊源

炼制服食金丹大药的思想和方法，是葛洪发展丹鼎派的主要内容之一。从思想史的角度考察，葛洪的丹鼎派思想的直接来源是神仙传说和方术学说[4]。战国时期流行的神仙存在论与阴阳五行理论、方术相结合，形成当时的社会思潮，并成为汉末黄老道的先声。而葛洪的思想与此有深厚渊源。从技术发展史的角度考察，炼制黄白的技术应最早源于殷商时期的冶金铸造术，其后逐渐由黄白术转变为炼丹术，东汉魏伯阳所著的《周易参同契》首次系统阐述了炼丹理论，标志着炼丹术的开端。葛洪的金丹术则是对魏伯阳炼丹思想的延续和对前人炼金术的归纳总结，使炼丹术从魏晋南北朝开始进入鼎盛阶段，直至唐朝数位皇帝因服食金丹暴毙，炼丹术才逐渐走向没落；而在理论上继承了炼丹术思想，但在实践上有所区别的内丹术兴起，以服食金丹为核心的外丹术最终没落。

##### 3.1.2. 炼制服食金丹大药的理论依据

炼制服食金丹大药的哲学依据在于炼丹过程与宇宙生成过程的类比，人的自然属性与自然物质的属性的相通。

首先，葛洪将炼制炼丹过程与宇宙生成万物的过程进行类比，认为前者是后者的微缩形式，无形的“道”在宇宙中的运行与炼丹的模式一致，则金丹可被看作有形的“道”。若将宇宙视为炼丹炉，则世

界万物的变化犹如炼丹原料在炉内的变化，而生成的精华——道相当于金丹。宇宙生成的过程遵循阴阳五行说的基本原理，则这一过程也可适用金丹的生成，并且作为炼丹术的重要哲学依据。因此，服用这一凝聚万物精华的金丹，则可达到长生并与天地并存。

其次，葛洪将人的自然属性与自然物质的属性进行相通，认为人可以通过服食，将经多重炼制而生成的不朽的金丹的不朽性，融入自己的肉体中，从而使自己的身体如金丹那样毕天不朽：“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。” ([2], p. 112) 葛洪试图将自然存在物的属性，通过炼制与服食金丹这一行为，纳入到人体的属性中。这是一种朴素的物类转换的思想，体现出对自然规律的探究和试图把握自然规律的尝试：“变化者，乃天地之自然，何为嫌金银之不可以异物作乎？譬诸阳燧所得之火，方诸所得之水，与常水火，岂有别哉？”“铅性白也，而赤之以为丹。丹性赤也，而白之而为铅。云雨霜雪，皆天地之气也，而以药作之，与真无异也。” ([2], p. 509) “愚人乃不信黄丹及胡粉，是化铅所作。又不信骡及驱驰，是驴马所生。云物各自有种。况乎难知之事哉？” ([2], p. 69) 水火既能生于自然，也能由人工产生，则金银也可由人工产生，而自然界的天气变化有其规律，动物的变化也有其规律，只要我们掌握了这一规律，就能影响自然。

从现代的眼光来看，这其中体现的自然规律受限于当时的哲学思想与技术条件，而具有表面的比附性和较少的验证性，逻辑关系较弱。但在当时的时代背景下，葛洪这一建立在观察上的对自然因果的猜测和实验，对于古代炼金术的发展具有重要意义，他在宗教信仰的框架之下，认识了丹砂的化学特性和铅的可逆特性、观察并记录了金属的置换反映和升华现象、认识了碳在高温条件下的氧化还原反应，为古代中国化学的发展作出重要贡献。

### 3.1.3. 炼制服食金丹大药的实践过程

炼制金丹大药的过程，包括寻找炼制的原料、确定炼制的方法。

首先，葛洪通过观察发现了丹砂的氧化还原反应，认识到丹砂转化为水银并由水银转化为丹砂的过程：“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂。”丹砂(红色硫化汞)在密闭加热条件下分解，还原成汞(液态水银)和硫磺(固态硫)；汞(液态水银)和硫磺(固态硫)发生氧化反应，又生成丹砂(硫化汞)，其反应的化学方程式如下： $HgS = \Delta = Hg + S$ ， $Hg + S = HgS$ 。在这一过程中，作为原料的丹砂是天然硫化汞被提纯为作为化合物的丹砂是人造硫化汞，人造硫化汞成为可能，这是炼丹术在化学上一个重大发现。而葛洪根据丹砂(红色硫化汞)的还原和氧化反应，将这一过程的原理类推至人的生命过程，认为人的衰老进程也可以逆向进行，而人服用炼制成的丹砂，则可以分享丹砂炼制过程体现的返本属性，从而使人返老还童。

其次，葛洪在实验中观察到，金在许多化学条件的作用下，难以发生肉眼可见的变化，因此金的稳定性最强。事实上，在门捷列夫元素周期表中，金元素因其原子外电子结构的稳定性，不易发生化学反应，因而成为化学性质最稳定的金属。葛洪根据金的这一稳定特性，类推至人的生命，认为人可以如金一样永存，这可以通过服食以黄金制作的金液来达成：“金玉在九窍，则死人为之不朽。盐卤沾于肌髓，则脯腊为之不烂，况于以宜身益命之物纳之于己，何怪其令人长生乎？” ([2], p. 93)

因此，葛洪以丹砂的氧化还原反应和金的稳定性为原理，认为炼制丹砂和液态金并服食之是成仙的关键，此即炼制并服食还丹金液。只要做到这一点，就能达到长生久视、齐于天地的神仙境界：“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，此是借铜之劲以捍其肉也。金丹入身中，沾洽荣卫，非但铜青之外傅矣。” ([2], p. 112) “我命在我不在天，还丹成金亿万年。” ([2], p. 519)

葛洪的还丹金液的成仙方法,体现了古代人对自然规律的探索和对主观能动性的肯定,对化学原理、化学实验的发展贡献很大。另一方面,也应承认在不发达技术条件下,葛洪对人体属性和自然属性的类比、对服食自然金属物质的自信,具有一定的思想局限性并造成惨痛的历史教训。

### 3.1.4. 炼制金丹大药的礼仪

炼制金丹大药的礼仪,包括场地的选择、斋戒沐浴的要求、丹成后的祭祀等。在《抱朴子·内篇》中,葛洪列出了有关炼丹仪式的要求。首先,在炼丹之前需要斋戒沐浴,炼丹要在无人的山和有名的山中进行,以避免污秽和鬼怪的作祟并得到神仙的帮助:“作药者若不绝迹幽僻之地,令俗闲愚人得经过闻见之,则诸神便责作药者之不遵承经戒,致令恶人有谤毁之言,则不复佑助人,而邪气得进,药不成也。”“是以古之道士,合作神药,必入名山,不止凡山之中,正为此也。……并在会稽。”([2], p. 157-159)“合丹当于名山之中,无人之地,结伴不过三人,先斋百日,沐浴五香,致加精洁,勿近秽污,及与浴人往来。又不令不信道者知之。谤毁神药,药不成也。”([2], p. 120)其次,炼丹后需要进行祭祀:“金成,取百斤先设大祭。祭自有别法一卷,不与九鼎祭同也。祭当别称金各检署之。……不先以金祀神,必被殃咎。”([2], p. 130)葛洪对于炼丹实践的规定,体现了炼丹术作为宗教仪式的本质特性,这一仪式有助于增强信徒对于金丹功效的信心和得道成仙的信仰,并使道教炼丹活动规范化,从而使教团得到团结与整合。

在《神仙传》中,葛洪列举非常多的例子以证明服食金丹大药能够成仙:“绝洞子者,……年四百余岁,颜色不衰。著书四十篇。名曰《道源》,服还丹升天也。”([3], p. 190)

## 3.2. 兼修众术是成仙的必要补充

除了服食金丹大药这一根本的成仙方法外,葛洪还提出了许多其他养生修仙的方法,作为成仙方法的必要补充,如学习养生之道、医术和其他众多方术等,以保证身体健康:“若未得其至要之大者,则其小者不可不广知也。盖藉众术之共成长生也。大而喻之,犹世主之治国焉,文武礼律,无一不可也。小而喻之,犹工匠之为车焉,辘轳轴辖,莫或应亏也。所为术者,内修形神,使延年愈疾,外攘邪恶,使祸害不干,比之琴瑟,不可以子弦求五音也,方之甲冑,不可以一札待锋刃也。何者,五音合用不可阙,而锋刃所集不可少也。凡养生者,欲令多闻而体要,博见而善择,偏修一事,不足必赖也。”([2], p. 202-203)此处,葛洪指出,寻找金丹大药并非易事,在此之前还需保障健康,这就需要养生知识、医术和其他众多方术作为辅助。

### 3.2.1. 内丹术

内丹术是修仙方术中的重要方面,具体表现为持守真一之术:“夫长生仙方,则唯有金丹,守形却恶,则独有真一。”([2], p. 585)守一的实质是将身体视为丹炉,以精气为炼丹原理,通过凝神存思、清心寡欲、闭目思神等方式,将意念集中于身体某一处的修仙法门。持守真一,能达到于神灵相通、刀枪不入的效果:“守一存真,乃能通神,少欲约食,一乃留息,白刃临颈,思一得生,知一不难,难在于终,守之不失,可以无穷,陆辟恶兽,水却蛟龙,不畏魍魉,挟毒之虫,鬼不敢近,刃不敢种,此真一之大略也。”([2], p. 587)在《神仙传》中,葛洪列举了许多精通内丹修炼之术的人成仙的例子,如广成子这样告诉黄帝关于修仙的要诀:“至道之精,窈窈冥冥,至道之极,昏昏默默。无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳尔形,无摇尔精,乃可长生。慎内闭外,多知为败。我守其一,以处其和。故千二百岁,而形未尝衰。”([3], p. 1)

### 3.2.2. 行气术

行气是修仙方术中最基本的方法之一,是通过对气流的运行控制,以促进人体的新陈代谢,并使人

形神兼备的方法。行气的功效很大：“故行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。” ([2], p. 253)行气具有治百病、延年寿的功能，包含了胎息、吐纳、守一、禁咒、存思等种种内修形神的养生方术。

这一方法的思想依据在于古代中国哲学思想中的气本论：“夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。” ([2], p. 188)若将自然界视为大宇宙，则人体可视为与大宇宙具有类似结构的小宇宙，那么作为世界本原的气及气在大宇宙运行中所体现的规则，在人体中也同样有所体现，人以气为本原，人的生命活动和气的运行密不可分。则人可以通过对气的运行规则的了解和利用，来达到长生成仙的目的。例如，胎息就是通过模仿宇宙中气的运行，以使人回归胞胎之中：“其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。” ([2], p. 253)《神仙传》中，记载了不少通过修行气之术成仙的人：辽东郡人帛和“师董先生行炁断谷术”，最终修成地仙；太原人甘始“善行气，不饮食”，活了一百多岁后成仙离去；武陵人黄敬“少读诵经书，仕州为部从事，后弃世，学道于霍山，八十余年，复入中岳，专行服气断谷，为吞吐之事”，修道至两百多岁，并像年轻人一样强壮。

从宗教人类学的角度来看，这一思想体现出一种象征结构，即将神圣的宇宙结构和人体结构的对应，使人体分享世界的神圣性，从而使人与神圣物结合，并以此实现生命圣化与永恒的追求[5]。

### 3.2.3. 导引术

导引是综合了呼吸运动、肢体运动和意念活动的养生健身运动。导引通常与呼吸吐纳的功法配合进行，对于形体的修养有较大帮助：“有吴普者，从华佗受五禽之戏，以代导引，犹得百余岁”，“调利筋骨，有偃仰之方。” ([2], p. 431)人类通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作，以获得这五种动物等同的长寿能力。这其中也运用了类比的思维方式。而在《神仙传》中，有葛洪对以修炼导引之术成仙的记载：丹阳句容沈建“学导引服食之术，远年却老之法，又能治病，病无轻重，遇建则差，举事之者千余家” ([3], p. 115)，并最终辟谷成仙。

### 3.2.4. 房中术

房中术亦是对修仙方术的补充。服食丹药和行气导引与房中术配合，可以发挥更大的效果：“凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。” ([2], p. 220)为此，葛洪在《神仙传》中举出了彭祖的例子：彭祖告知采女如何达到延年益寿的方法时说：“身不知交接之道，纵服药，无益也。能养阴阳之意，可推之而得，但不思言耳，何足怪问也。”而葛洪认为房中之术应有所讲究，才能不损年命：“……夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。其理自有极，安能致神仙而却祸致福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患。若欲纵情态欲，不能节宣，则伐年命。善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，令人老有美色，终其所禀之天年。” ([2], p. 220)

### 3.2.5. 服食草木药

此外，服食草木之药作为次于金丹大药的“小术”，但也对寿命之延长有所助益：“不得金丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也。” ([2], p. 425)这体现了葛洪对仙药的分类，促进了道教医学的产生与发展。葛洪将仙药分为上中下三等，又将神仙等级分为上中下三等，服食不同等级的丹药会成为不同等级的神仙：“朱砂为金，服之升仙者上士也，茹芝导引，咽气长生者中士也；餐食草木，千岁以还者下士也。” ([2], p. 518)“上士举形升虚，谓之天仙。中士游于名山，谓之地仙。下士先死后蜕，谓之尸解仙。” ([2], p. 59)

## 3.3. 积善行德是成仙的伦理基础。

葛洪认为，积德行善是成仙的前提：“览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，

恕己及人。”([2], p. 206)那么,积善行德的标准是什么?在《抱朴子·内篇》中,葛洪将儒家的伦理思想融入其中,将忠孝、和顺、仁信的品质作为其修仙伦理体系的一部分:“按《玉铃经》中篇云,立功为上,除过次之。为道者以救人危使免祸,护人疾病,令不枉死,为上功也。欲求仙者,要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修,而但务方术,皆不得长生也。”([2], p. 50)葛洪将忠孝等世俗伦理规范纳入道教戒律中,使道德伦理从外在的道德律令转化为内在的成仙需求。以下分析葛洪的积善行德这一成仙方法理论。

### 3.3.1. 道本儒末的融合儒道之尝试

葛洪融合儒家道德主张与道教思想体系,提出“道本儒末”的主张:“道者,儒之本也;儒者,道之末也。先以为阴阳之术,众于忌讳,使人拘畏;而儒者博而寡要,劳而少功;墨者俭而难遵,不可遍循;法者严而少恩,伤破仁义。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。”([2], p. 314)这一思想的提出具有深刻的时代背景。葛洪开创的魏晋神仙道,将道教从民间宗教引向士族宗教。而道教在走向士族和官方的过程中,势必要对汉代以来已成为主流思想和上层意识形态的儒家思想体系进行认识和交流,并通过儒道交融的方式,使道教得到士族阶层的理解,同时道教也得到更丰富的发展。这一发展与转变,在葛洪的成仙体系中得以体现以融合儒道的形式体现出来。

### 3.3.2. 忠孝与修道、入世与出世的矛盾之调和

葛洪调和忠孝与修道、入世与出世的矛盾。对于修道者而言,忠孝是修道的前提条件,修道是忠孝的体现:“欲求仙者,要当以忠孝和顺、仁信为本。若德行不修,而但务方术,皆不得长生也。”([2], p. 50)“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?”([2], p. 248)对于出仕者而言,治身与治国一致:“夫道者,内以治身,外以为国。”([2], p. 319)“一人之身,一国之象也。胸腹之位,犹宫室也。四肢之列,犹郊境也。骨节之分,犹百官也。神犹君也,血犹臣也,气犹民也。故知治身,则能治国也。夫爱其民所以安其国,养其气所以全其身。民散则国亡,气竭即身死,死者不可生也,亡者不可存也。”([2], p. 595)学仙不意味着脱离世俗:“人道当食甘旨,服轻暖,通阴阳,处官秩,耳目聪明,骨节坚强,颜色悦怿,老而不衰,延年久视,出处任意,寒温风湿不能伤,鬼神众精不能犯,五兵百毒不能中,忧喜毁誉不为累,乃为贵耳。若委弃妻子,独处山泽,邈然断绝人理,块然与木石为邻,不足多也。”([2], p. 100)此处,也体现出葛洪对帝王成仙与民众成仙的标准的区分,即对帝王而言,修道与国家治理品质相关;对民众而言,修道与个人道德实践相关。

在《神仙传》中,有许多成功调和儒道、平衡出世与入世、强调伦理道德的成仙先例,如王远([3], p. 25)、刘根([3], p. 41)以举孝廉入仕,伯山甫“在华山中静思服饵,时时归乡里省亲”([3], p. 31),张道陵“未有大功于世,须为国家除害兴利,以济民庶。”([3], p. 69)这些论述生动形象地反映了葛洪的伦理思想特征。

## 4. 结语

在《抱朴子·内篇》和《神仙传》中,葛洪以“神仙实有,长生可致”为基本观点,以神仙存在的超越性和历史传说进行论证;同时,从炼制并服食金丹大药、兼修众术、修道与忠孝结合三个方面建立成仙的方法途径,从而体现其道教成仙方法体系。这一成仙方法体系的特点可总结为以下两点。

第一,成仙方法以宗教象征性和原始因果律为基础。炼制并服食金丹大药,背后的思想基础是人与神圣宇宙的贯通。人在炼制并服食金丹大药完成对宇宙生成的模仿,从而达到与宇宙合一并永存的境界。从宗教学视角来看,这是人在与神圣合一的设想中建立起的一套象征体系。而人模仿动物以获得动物长

生特性的推论，则体现了古人对自然界的规律的探究与朴素的思考，是一种原始因果律的体现，与近代宗教人类学家弗雷泽对巫术是“古代人错误的因果观念”有相似之处。

第二，成仙方法以儒家伦理和社会规范为前提。从道教自身来看，在历经早期创教和民间运动的兴衰后，上层化与官方化是其必然趋势。至魏晋时期，这一趋势在葛洪身上得到集中体现。葛洪将儒家思想中的伦理核心与道教信仰中的成仙核心融会贯通，建立一个全新的成仙系统，从而为道教被上层社会和主流意识形态接受奠定理论基础。这一过程也是出世型的道教与中国古代社会互动的体现，因此道教必须在符合社会规范的前提下融合主流上层社会并获得新的发展。

作为道教神仙派的创始人、丹鼎派的奠基人，葛洪融合了神仙信仰与方术修炼、会通了出世修道和入世忠孝、贯通了外丹修炼与内丹修炼，为道教成仙体系提供理论基础和系统规范，对道教的信仰礼仪戒律、道教在中国传统社会与文化中的发展以及道教医学技术等的发展提供了重要的基础。同时，为道教从民间宗教向上层宗教的转变提供了理论基础。而《抱朴子》和《神仙传》两本著作，则是葛洪的成仙思想的集中体现，值得我们继续深入阅读、研究和比较。

## 参考文献

- [1] 陈鼓应. 庄子今注今译[M]. 北京: 中华书局, 2009: 25.
- [2] 抱朴子·内篇·论仙卷二[M]. 张松辉, 译注. 北京: 中华书局, 2011: 21.
- [3] 神仙传[M]. 谢青云, 译注. 北京: 中华书局, 2022.
- [4] 任继愈. 中国道教史[M]. 上海: 上海人民出版社, 1990: 12.
- [5] (罗马尼亚)伊利亚德. 神圣与世俗[M]. 王建光, 译. 北京: 华夏出版社, 2002: 98-102.