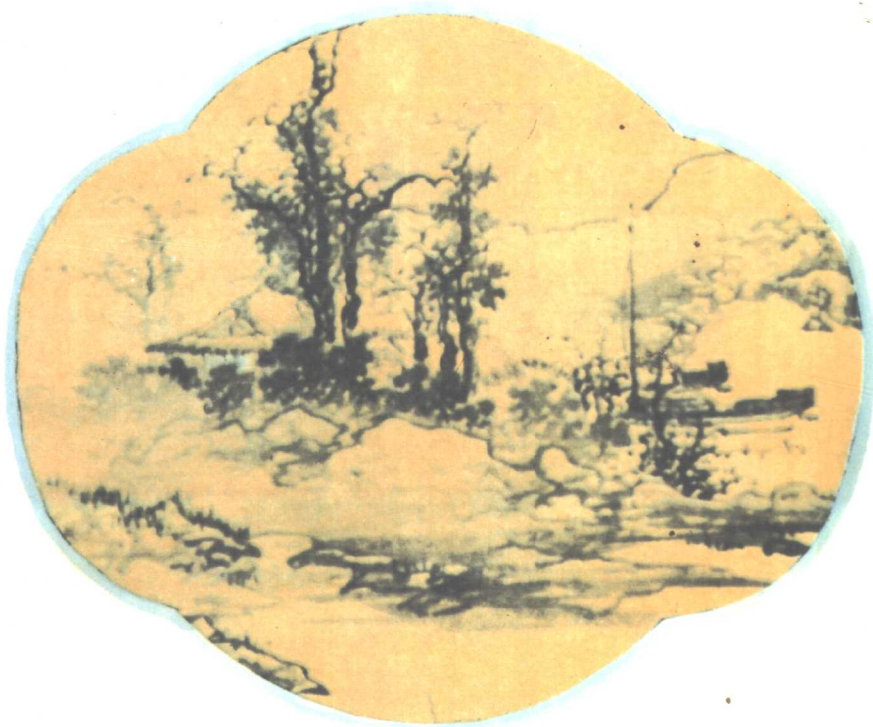


中國歷代名著全譯叢書

# 抱朴子內篇全譯

〔晉〕葛洪 著 顧久 譯注

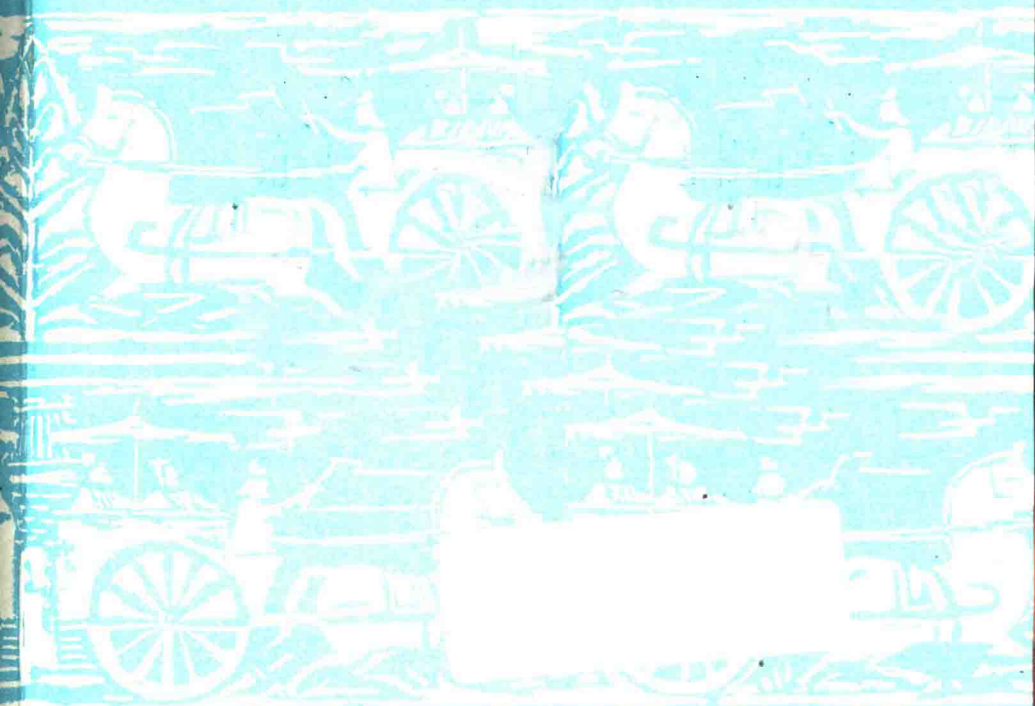


貴州人民出版社

中国历代名著全译丛书

# 抱朴子内篇全译

〔晋〕葛洪 著 顾久 译注



贵州人民出版社

(黔)新登字 01 号

丛书题签 启 功  
责任编辑 程小铭  
封面设计 石俊生  
版式设计 裴 铸

本丛书如有印装错误，请寄承印厂质检科，保证调换。

邮政编码：550001

通信地址：贵州省贵阳市黔灵东路 63<sup>#</sup>

电 话：6828993

### 抱朴子内篇全译

[晋]葛洪著 顾久译注

---

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号)

贵州省侗学会印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 16.625 印张 430 千字

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—10500 册

---

ISBN 7-221-03791-4/B·77 (精) 定价：22.80 元

## 前 言

葛洪是东晋有深远影响的宗教家和思想家。在道教史上，他的努力造成原始道教的终结，此后，道教便分化为上层的神仙道教与下层的符水道教。

《抱朴子内篇》首次全面论述了道教宗旨、哲理、仪式、方法，对宇宙本体、人的本质及生活哲学、神仙的存在、俗人成仙的可能性、养生健身到金丹的炼制及斋醮的方法等等，也都进行了阐述、说明。

下面，分别从时代、作者、《抱朴子内篇》等几方面的情况加以介绍。前者是葛洪处身的客观世界，中者为葛洪的主观条件，而《抱朴子内篇》则为主、客观结合的一个了不起的产物。

—

葛洪所生活的时代，是道教很红火的时代。早在他出生前的东汉，就有三方面要素促进了道教的产生；之后，这三点又促成道教的成熟。

其一是苦难的时代。东汉顺帝之后，朝廷腐化，外戚与宦官争权。黑暗社会中最苦的还是百姓。正所谓“农桑失所，兆民呼嗟于昊天，贫穷转死于沟壑”<sup>①</sup>；“万姓以死亡，白骨露于野，千里无鸡鸣，生民百遗一”<sup>②</sup>。据统计，三国时全部人口只有一千万左右；晋

武帝统一全国后，人口也不过一千六百万。这是中国人口最少的时候，是一场浩劫，造成人民肉体之痛。另外，传统独尊的儒术在黑暗的现实社会中挣扎，完全失去了往日思想垄断的地位。强大的“地心吸力”一旦丧失，知识阶层的思想便“失了重”，“百余年间，儒教尽矣<sup>⑤</sup>”！这造成的是一种精神之苦。有道是“有苦难的地方就有宗教”，于是，道教便成了“被压迫生灵的叹息”，“无情世界的感情<sup>⑥</sup>”。肉体的、精神的痛苦，这是道教滋生、发展的土壤。

其二，当时的时尚为强烈的恋生意识。就个体而言，幼儿对死亡虽然害怕，但因为不可能理解得很深刻，所以不会真正恐惧死亡；就人类发展史而言，早期的原始人虽然畏惧死亡，但他们认为死人仍然生活在另一个世界里，畏惧之中仍有一丝安慰；真正理解死亡乃是永久永久的失去生命，才会有真正的恐惧。对中国人来说，这种恐惧出现得比较晚。西汉大史学家司马迁说：“死者不可复生，离者不可复反<sup>⑦</sup>。”这反映出人们对死亡清醒、冷静的认识。东汉动乱中人口的锐减，使人们对死亡更加恐惧，对生命的留恋分外执著。此后的魏晋一代，文学辞章里便洋溢着一种留恋生命，却又无可奈何的情感：贵族中，一代雄杰曹操就咏过：“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多<sup>⑧</sup>，”以及“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰<sup>⑨</sup>；”从士人看，洒脱风流的王羲之在《兰亭集序》里，开始分明在含笑吟美景、良辰，佳友、盛会，却笔锋陡转，说：“修短随化，终期于尽，古人云：‘死生亦大矣。’岂不痛哉！”再看老百姓，乐府民歌《薤上露》吟道：“薤上露，何易晞？露晞明朝更复落，人死一去何时归？”一时间真是贫亦忧死，富亦忧死；贵者乐生，贱亦乐生。恋生、乐生，惧死、叹死，可以说是魏晋人文章中的一条主旋律。这种恋生情绪是道教产生、发展的重要催化剂。

其三是前代文化的积累。包括形形色色的原始宗教的巫术、预测术、禁忌、神仙观念等等。这是道教的根源，而黄老思想、谶纬神学等，也成了道教成长中的营养剂。

这样，痛苦的生存，恋生的情感，以及积累的前代文化成果，综合地促成了道教的产生和兴盛。

道教最主要的宗旨是追求长生不死，正如原始道教的经典《太平经》所说：“夫寿命，天之重宝也。”“人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴。”但是，穷人无衣无食，吃了上顿无下顿，朝不保夕，何以长生呢？于是，早期的道教就将对生命的热爱化为对人人平等，个个生产，财产共有的理想社会的憧憬。他们祭起老子“高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之”的思想，提倡“人人无贵贱，皆天之所生”。《太平经》说：“夫人各自衣食其力”，进而反对贫富不均，说：“此财物乃天地中和所有，以共养人也。此家但遇得其聚处，比若仓中之鼠，常独足食，此大仓之粟，本非独鼠有也；小内之钱财，本非独以给一人也，其有不足者，悉当从其取也。”他们不光想想、说说而已，早期道教徒还采取行动；组织上，不置“长吏”而设“祭酒”，意味着泯灭统治者与被统治者的界限；立义舍，置义米、肉，令行路者量腹取足，反映了朴素的共产主义形态，等等。这些都深得广大民众的支持和拥护。

平民求生的意识，平等的观念与追求，与高高在上，靠民众血汗以享尽人间万福的贵族利益格格不入，尖锐的矛盾冲突，最终导致了太平道的黄巾起义和五斗米道的独立政权。但是，这些农民起义的道教徒先后被贵族所剿灭，其首领或被杀，如张角；或受招安，如张鲁。此时，原始道教已来到一个十字路口。统治者并不乐意放弃长生的努力，但又坚决反对那种人人平等，个个劳作，财产共用的思想。于是，便有葛洪其人应运而生了。

## 二

葛洪，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容（今属江苏）人。出生约在

晋武帝太康四年(公元283年),卒于晋哀帝兴宁元年(公元363年),终年八十一岁。

葛洪既有做官为宦,又有求仙得道的血统。官宦者有:先祖葛浦庐,官至骠骑大将军,封为下邳僮县侯;祖父葛系,在吴国历任吏部侍郎、御史中丞等要职;父亲葛悌先在吴国,历职五官郎、会稽太守等;入晋后,又任肥乡令,邵陵太守等。葛洪的祖上为道士者,有从祖葛玄。玄字孝先,为三国时著名道士,他学贯古今,博览经传子史,曾以左慈为师,修习道术,受《太清丹经》、《九鼎丹经》、《金液经》等炼丹经书。后来,他把这些书传予郑隐。相传他曾在江西阁皂山修道,常辟谷服食,擅长符咒诸法,奇术甚多。后世道教徒尊为“葛仙公”、“太极左仙公”。北宗徽宗时追封为“冲应真人”;南宋理宗时又封“冲应孚佑真君”。

葛洪的少年时代,是勤苦求学的时期。他的父亲早逝,家道中衰,便亲自操持农活,并于其暇发愤苦读。他说:“年十三而慈父见背,夙失庭训,饥寒困悴,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,就背田园处,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<sup>⑥</sup>。”到了十六岁,葛洪开始读《孝经》、《论语》、《诗经》、《易经》等儒家经典。但自学难通,就去拜从祖葛仙公的弟子郑隐为师。在那里,他博览经史百子之言,还流览过《河图》、《洛书》之类图讖之书,以及当时颇流行的风角、遁甲、六壬、太一之类术数书。郑隐见他年少体弱,又兼葛仙公的后人,便与其他弟子区别对待,命他抄写道书,饱览秘笈,又立坛盟誓,将金丹仙术传给葛洪。这时的葛洪,既想作一个著簿子书,后世流名的文儒,又具有巢父、许由等人隐居山林的思想。

葛洪的成年时期,屡次在出仕与归隐求道的两极间徘徊,而时代逐渐把他推向求道一途。晋惠帝太安二年(公元303年),二十岁

的葛洪参加了镇压张昌、石冰起义军的战争，战后因功被授予伏波将军，这是葛洪入仕的一个契机，但事后朝廷不论其功，未被录用。兼济天下不得，葛洪就只好到洛阳读书。可是北方战乱，归路又因动乱而阻断，他只好在徐、豫、荆、襄、广等几州间周游。光熙元年（公元303年），故友嵇含被任命为广州刺史，就推荐葛洪为参军。这又是葛洪经世济俗的一个机会，他来到广州，偏偏嵇含没到任就被仇人暗杀。这对青年葛洪无疑是一个重大的打击，他作客异乡，苦闷中开始撰写《抱朴子》一书。这时，南海太守鲍靓与他交上了朋友，将女儿鲍姑嫁与他为妻。鲍靓明天文、河图、洛书之类，也学仙术。在这种氛围里，而立之年的葛洪入世之心逐渐灰冷，而潜心修道，服食养性的决心越来越坚定了。之后，葛洪又屡次出仕：建兴三年（公元315年），被荐名琅玕王丞相府；建武元年（公元317年）被辟为掾，并于此年完成《抱朴子》全书；太兴元年（公元318年），晋元帝赐爵关东侯；咸和初（约公元326年左右），补州主簿，后转司徒掾；咸和三年（公元328年），任咨议参军，等等。但是，每次出仕之后，又在动荡的朝政中归隐。最后，他隐居在广州罗浮山中，潜心炼丹。晋哀帝兴宁元年（公元363年），葛洪写信给广州刺史邓岳，说：“当远行寻师，克期便发。”邓岳得信后去辞别，还没赶到，葛洪已坐亡，尸体颜色如生，终年八十一岁。

综上所述，葛洪出生于一个既有贵族血缘，又具道士血统的家族里，求学时既吸收了儒学营养，又沐浴道教的雨露，成年后一直在儒家入世与道教的遁世求仙之间徬徨，但所处时代及个人遭遇却逐渐将他从入世导入遁世，由儒家推向道教。侯外庐等先生合著的《中国思想通史》说：“总结葛洪一生，他本是江南世家子弟，少年时饱受亡国悲哀，然而儒道双修，仍找到了他的安心立命之处。青年的葛洪，以协平农民暴动石冰之乱，建立功业，可是功成不赏。北国的复亡与江南的鼎沸，使他流浪到广州。这时，他沉浸在神仙生活的向往之中。东晋开国，他以旧功被录，封侯食邑，然而仕途既不



达，江南又离乱靡已，他终于再度南行，以丹鼎生涯终老罗浮。可知他出则为仕宦贵族，处则为神仙贵族，儒道双修，出处两得，外儒术而内神仙的具体应用，在他的一生中，作了典型的体现<sup>⑥</sup>。”葛洪的这种思想在《抱朴子》一书中得到了全面的反映。

### 三

《抱朴子》一书分《内篇》二十卷和《外篇》五十卷。《外篇·自叙》说：“其《内篇》言神仙，方药、鬼怪、变化、养生延年、攘邪却祸之事，属道家；其《外篇》言人间得失，世事臧否，属儒家。”反映出作者以神仙养生为内，以儒术应世为外，内外兼用，仕隐变通的人生哲学。

《抱朴子内篇》共二十卷，这二十卷围绕三个主要内容展开：其一为阐述道教理论，包含道之本体论及儒、道两家的比较谈；其二论述神仙的实在性，说明仙道可学；其三为入仙的主要途径及辅助手段，有勤求明师、服食金丹大药，以及旁杂道术等；最后还介绍了各种道教典籍的名称。

#### (一)

道教理论部分，论及道之本体主要有《畅玄》、《地真》两卷。所论及的道之本体有“玄”、“道”、“一”。

“玄”本来是先秦道家用以描述“道”的代用语，《老子》说“玄之又玄，众妙之门”，“玄德深矣，远矣”。道教产生后，便沿用来作教义思想的重要内容，如像《老子想尔注》说：“玄，天也。古之仙士能守信微妙，与天相通。”葛洪为建构道教理论体系，将“玄”拟定为宇宙的本原实体，无所不在，无所不有，无所不为，无所不能。他在首卷

《畅玄》中说：“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。……其高则冠盖乎九霄，其旷则笼罩乎八隅。光乎日月，迅乎电驰。或倏烁而景逝，或飘滓而星流，或混漾于渊澄，或雾霏而云浮。因兆类而为有，托潜寂而为无。沦大幽而下沉，凌辰极而上游。金石不能比其刚。湛露不能等其柔。……乾以之高，坤以之卑，云以之行，雨以之施。胞胎元一，范铸两仪，吐纳大始，鼓冶亿类，回旋四七，匠成草昧，譬策灵机，吹嘘四气，幽括冲默，舒阐粲尉，抑浊扬清，斟酌河渭，增之不溢，挹之不匱，与之不荣，夺之不瘁。故玄之所在，其乐不穷，玄之所去，器弊神逝。”

“道”原为道家思想的最高哲学范畴。老子说：“有物混成，先天天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道<sup>⑧</sup>。”葛洪沿用了这个概念，他在《道意》中说：“道者，涵乾括坤，其本无名。论其无，则影响犹为有焉；论其有，则万物尚为无焉。隶首不能计其多少，离朱不能察其仿佛，吴札、晋野竭聪，不能寻其音声乎窈冥之内；獬豸猪疾走，不能迹其兆朕乎宇宙之外。以言其迹，则周流秋毫而有余焉；以言乎远，则弥纶太虚而不足焉。为声之声，为响之响，为形之形，为影之影。方者得之而静，员者得之而动，降者得之而俯，升者得之以仰，强名为道，已失其真。”

“一”原先也是先秦道家的重要概念。《老子》说：“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。”这里的“一”指天地万物产生、形成，正常运作的普遍本质。葛洪在《内篇·地真》中说：“道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，故曰‘三一’也。天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵。……春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。”

表面上，葛洪是在简单地重复先秦道家的理论，但实际上却与后者有本质不同。因为“道家主无，而道教主有，故道家贵无生，而

道教贵长生<sup>①</sup>”。这在“一”上反映尤其突出。葛洪将“一”分为“真一”与“玄一”。他说：“真一”，“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。此乃是道家所重，世世歃血口传其姓名耳。……”怎样才能持守真一，守真一有什么好处呢？他说：“不施不与，一安其所；不迟不疾，一安其室；能暇能豫，一乃不去；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，刃不能中。此真一之大略也<sup>②</sup>。”而“玄一”之法，则是一种分身之术，他说：“守玄一，并思其身，分为三人；三人已见，又转益之，可至数十人，皆如己身，隐之显之，皆自有口诀，此所谓分形之道<sup>③</sup>。”这里已显出道家与道教的明显不同。

葛洪尽力引用有影响的道家祖师爷老子、庄子的话语，但他清楚自己与老庄思想不同。他说：“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，有可承接者也。……至于文子、庄子、关令尹喜之徒，其属文笔虽祖述黄老，宪章元虚，但演其大旨，永无至言。或复齐死生，谓无异以存活为徯投，以殒歿为休息，其去神仙已千亿里矣。岂足耽玩哉<sup>④</sup>！”

在《释滞》、《道意》、《明本》诸卷里，葛洪进行儒、道比较谈。他谈了儒道的差异，儒道的先后，以及儒道的可调合性等。

关于两者的差异，他说：“仲尼，儒者之圣也；老子，得道之圣也，儒教近而易见，故宗之者众焉；道意远而难识，故达之者寡焉。道者，万殊之源也；儒者，大淳之流也。三皇以往，道治也；帝王以来，儒教也<sup>⑤</sup>。”又说：“夫升降俯仰之教，盘旋三千之仪，攻守进趣之术，轻身重义之节，欢忧礼乐之事，经世济俗之略，儒者之所务也。外物弃智，涤荡机变，忘富逸贵，杜遏劝沮，不堕乎方，不荣乎达，不戚乎毁，不悦乎誉，道家之业也。儒者祭祀以祈福，而道者履

正以禳邪。儒者所爱者，势利也，道家所宝者，无欲也。儒者汲汲于名利，而道家抱一以独善。儒者所讲者，相研之簿领也。道家所习者，遣情之教戒也<sup>66</sup>。”

在《内篇·塞难》里，他还论述了儒道两者的难易差异，说：“儒者，易中之难也；道者，难中之易也。夫弃交游，委妻子，谢荣名，损利禄，割粲烂于其目，抑铿锵于其耳，恬愉静退，独善守己，谤来不戚，誉至不喜，睹贵不欲，居贱不耻，此道家之难也。出无庆吊之望，入无瞻视之责，不劳神于七经，不运思于律历，意不为推步之苦，心不为艺文之役，众烦既损，和气自益，无为无虑，不怵不惕，此道家之易也，所谓难中之易矣。夫儒者所修，皆宪章成事，出处有则，语默随时，师则循比屋而可求，书则因解注以释疑，此儒者之易也。钩深致远，错综典坟，该河洛之籍籍，博百氏之云云，德行积于衡巷，忠贞尽于事君，仰驰神于垂象，俯运思于风云，一事不知，则所为不通，片言不正，则褒贬不分，举趾为世人之所则，动唇为天下之所传，此儒家之难也，所谓易中之难矣。”

关于两家的先后，葛洪在《明本》中说：“道者，儒之本也；儒者，道之末也。先以为阻阳之术，众于异讳，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。”他又说：“夫道者，其为也，善自修以成务；其居也，善取人所不争；其治也，善绝祸于未起；其施也，善济物而不德；其动也，善观民以用心；其静也，善居慎而无闷。此所以为百家之君长，仁义之祖宗也<sup>67</sup>。”

在上述儒道差异、先后的论述中，葛洪的情感显然是投向道家一派的，尽管他竭力作出不偏不倚的样子。另外，他的“道”既包括了先秦道家，也兼指东汉以后的道教，概念是含混的。他还努力把儒道调和起来。他在《释滞》中说：“长才者兼而修之，……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。”这是鼓吹儒、道互容，儒、道互补，就个人言，叫儒道兼修。在《对俗》中，他说：“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。”这就干脆把统治阶级提倡的儒家忠孝仁信等，作为道教求仙的根基了。

以上为《内篇》中的道教理论：其道之本体“玄”、“道”、“一”，主要从已深入人心的道家理论中借过来，目的是为道教张本；儒道两家的异同部分，论其异是为了鼓吹道教的伟大，谈其同是将封建宗法政权的儒家名教思想与道教调和起来，改造原始道教，使之更符合统治者的口味。这些，就是神仙道教的理论基础。

## (二)

在《抱朴子内篇》里，葛洪反复论证了神仙的实有和仙道可学。为此，他花费了《论仙》、《对俗》、《至理》、《塞难》、《辨问》等数卷的篇幅，从以下几方面来证实自己的观点。

理论上，万物变动不居，相互转化，所以人能够转化为神仙。他说：“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，水蚤为蛉，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？……若夫仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也<sup>⑧</sup>。”

葛洪还认为，龟鹤等生物能长生不老，而人就能学得它们的长寿之术。他说：“夫陶冶造化，莫灵于人。故达其浅者，则能役用万物，得其深者，则能长生久视。……知龟鹤之遐寿，故效其道引以增

年。且夫松柏枝叶，与众木则别。龟鹤体貌，与众虫则殊。至于彭老犹是人耳，非异类而寿独长者，由于得道，非自然也。众木不能法松柏，诸虫不能学龟鹤，是以短折耳，人有明哲，能修彭老之道，则可与之同功矣<sup>⑩</sup>。”

葛洪认为，黄金千年不变，丹砂百炼不消，所以服食黄金、丹丸便能获得其永久的生命力。他说：“夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？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<sup>⑪</sup>。”所以，葛洪在《内篇》中介绍了大量的炼丹方术。他认为，服食金丹乃是求仙最重要的一途。

葛洪还认为：人之所以死亡，是由于欲念、衰老、病毒等因素所致，而道教诸术可以消减死亡因素。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，食饮有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害。今医家通明肾气之丸，内补五络之散，骨填苟杞之煎，黄耆建中之汤，将服之者，皆致肥丁。漆叶青藜，凡弊之草，樊阿服之，得寿二百岁，而耳目聪明，犹能持针以治病，此近代之实事，良史所记记者也。……此皆药术之至浅，尚能如此，况于其妙者耶<sup>⑫</sup>？”

葛洪用以证明神仙实有的事实例证，往往是古代的传说。例如《论仙》中“郊间两瞳之正方，邛疏之双耳出乎头巅。马皇乘龙而行，子晋躬御白鹤”；《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”；《至理》引孔安国《秘记》云：“（张）良得黄石公不死之法，不但兵法而已。又云：良本师四皓，甬里先生、绮里季之徒，皆仙人也。良悉从受其神

方，虽为吕后所强饮食，寻复修行仙道，密自度世，但世人不知，故云其死耳”；又引仲长理《昌言》云：“河南密县，有卜成者，学道经久，乃与家人辞去，其始步稍高，遂入云中不复见。此所谓举形轻飞，白日升天，仙之上者也”；《极言》引道书云：“殷王遣彩女从受房中之术，行之有效，欲杀彭祖，以绝其道，彭祖觉焉而逃去。去时年七八百余，非为死也。……彭祖去后七十余年，门人于流沙之西见之，非死明矣。又彭祖之弟子，青衣乌公、黑穴公、秀眉公、白兔公子、离娄公、太足君、高丘子、不肯来七八人，皆历数百岁，在殷而各仙去，况彭祖何肯死哉？……又安期先生者，卖药于海边，瑯玕人传世见之，计已千年。秦始皇请与语，三日三夜。……留书曰：复数千载，求我于蓬莱山。如此，是为见始皇时已千岁矣，非为死也。”诸如此类，不一而足。

在论证神仙的客观性与仙道可学中，葛洪的事实论据往往荒诞不经，论证的方法又常常近乎诡辩，但也并非毫无价值，比如最早的气功运动可能就是模拟龟鹤等动物的一种仿生运动，而“五禽戏”的确是模仿五种动物行动的一套健身体操。另外，针对风冷，疾病等采用的导引行气，饮食有度，兴居有节，将服药物等，的确为养生防老的重要措施。

### (三)

《抱朴子内篇》的内容之三是指示学道得仙的途径。这些途径大致可以概括为坚定志向、施行善事、勤求明师、得到真法等等。

关于坚定的志向，他说：“彼（古之得道者）莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂以入于室。或有怠厌而中止，或有怨恚而造退，或有诱于荣利，而还修流俗之事，或有败于邪说，而失其淡泊之志，或朝为而夕欲成，或坐修而立望其效。若

夫睹财色而心不战，闻俗言而志不沮者，万夫之中，有一人为多矣。故为者如牛毛，获者如麟角也。夫毅劲弩者，效力于发箭；涉大川者，保全于既济；井不达泉，则犹不掘也；一步未至，则犹不往也。修涂之累，非移晷所臻；凌霄之高，非一策之积。然升峻者患于垂上而力不足，为道者病于方成而志不遂。千仓万箱，非一耕所得；干天之木，非旬日所长；不测之渊，起于汀滢；陶朱之资，必积百千。若乃人退已进，阴子所以穷至道也；敬卒若始，羨门所以致云龙也；我志诚坚，彼何人哉！”

要想得道成仙，葛洪认为，除了要意志坚定，不怕艰苦外，还必须行善除恶。他在《对俗》中写道：“或问曰：‘为道者当先立世德，审然否？’抱朴子答曰：‘有之。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’。”在《微旨》中，他更详尽地说：“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，诸应夺算者有数百事，不可具论。……况天地为物之至大者，于理当有精神，则宜赏善而罚恶，但其体大而网疏，不必机发而响应耳。然览诸道戒，无不云欲求生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，悯人之苦，矜人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵、不自誉，不嫉妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德。受福于天，所作必成，求仙可冀也。若乃憎善好杀，口是心非，背向异辞，极戾直正，虐害其下，欺罔其上，叛其所事，受恩不感，弄法受赂，纵曲枉直，废公为私，刑加无辜，破人之家，收人之宝，……不顺上命，不敬所师，笑人作善，败人苗稼，损人器物，以穷人用，以不清洁，饮饲他人，轻秤小斗，狭幅短度，以伪杂真，采取奸利，诱人取物，越井跨灶，晦歌朔哭。凡有一事，辄是一罪，随事轻重，司命夺其算纪，算尽则死。但有恶心而无恶迹者夺算，若恶事而损于人者夺纪，若算纪未尽而自



死者，皆殃及子孙也。”这一段文字既有下层民众的某些道德观念，又有上层贵族的说教，是道教较完整的清规戒律的通俗说明。

此外，葛洪还多次强调了明师对求仙的不可或缺。他在《勤求》中说：“时颇有识信(仙)者，复患于不能勤求明师。夫晓至要得真道者，诚自甚稀，非仓卒可值也。然知之者，但当少耳，亦未尝绝于世也。由求之者不广不笃，有仙命者，要自当与之相值也。然求而不得者有矣，未有不求而得者也。”他又说：“凡探明珠，不于合浦之渊，不得驪龙之夜光也；采美玉，不于荆山之岫，不得连城之尺璧也；承师问道，不得其人，委去则迟迟冀于有获，守之则终已竟无所成，虚费事妨功，后虽痛悔，亦不及已。”这样，他的勤求明师分为两个方面，一是圣明之师难得，一旦寻得，就当虚心勤学，二是所求者必为明师，而非庸师。他在书中多次提到庸师害人之事，对这些人骗钱哄人，败坏仙道的行径深恶而痛绝。

有了坚定的志向，善行的积累，又有了明师指教，求仙学道还要遵循正确的途径。在葛洪看来，得道的方法主要有三：一是服食金丹大药，二是行气导引，三是懂房中秘术。他在《释滞》中说：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精、行气，服一大药便足，亦不用多也。”又在《至理》中说：“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。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。”

服食金丹大药之所以长生不死的原因，葛洪说，是因为“服金者寿如金，服玉者寿如玉<sup>⑧</sup>。”还因为“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<sup>⑨</sup>。”因此，他将仙药按坚硬持久的特点排了座次，在《仙药》中，他说：“仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石英，次则石脑，次则石硫磺，次则石饴，次则曾青，次则松脂、茯苓、地黄，麦门冬……”葛洪还在