

《抱朴子·內篇》終極生命內涵之探析

胡玉珍

Yu-Chen Hu

空軍航空技術學院通識教育中心人文科學組助理教授
General Education Center, Air Force Institute of Technology

摘要

道教的根本內涵是建立在宇宙論與生命觀上，肯定在人的有形生命之上，有著與之對應至高無上的終極實體，在《抱朴子·內篇》中此終極實體稱為「仙人」，特別重視此終極實體與人相互交感的神聖經驗。葛洪在《抱朴子·內篇》中的神仙，是會通於人的生命真諦之中，開啟生命最為圓滿的存有價值，在終極的體驗之中確立了自我生命的存有。葛洪使用神、仙（僊）、真，作為其神仙學說的「關鍵字」，建立起他的神仙說，目的是要帶領人們在同宇宙法則的和諧之中，突破生理肉體的有形限制，契合自然的神聖秩序與道化原理，來圓滿自我完善的道德涵養與生命品質。

僊（仙）、真諸字是道教用以建構其複雜宗教理想的關鍵字，這些描述真人、至人、神人、仙人的詞彙，都是來自道教中人，長期累積其宗教體驗所新開展的神仙觀念。本文將在前言部分說明研究動機，接著將《抱朴子·內篇》中與「真人」、「至人」、「神人」、「仙人」有關的資料梳理出來，期能從中來明瞭神仙道教中終極生命的內涵、養生成仙之術、神仙特徵、神通能力及這些稱謂有無高下仙品之分。

關鍵詞：《抱朴子·內篇》、成仙、終極生命、神人、仙人

一、前言

葛洪¹在《抱朴子·內篇》中的「終極生命」—神仙，是會通於人的生命真諦之中，開啟生命最為圓滿的存有價值，在終極的體驗之中確立了自我生命的存有。目的是要帶領人們在同宇宙法則的和諧之中，突破生理

肉體的有形限制，契合自然的神聖秩序與道化原理，來圓滿自我完善的道德涵養與生命品質。道教的根本內涵是建立在宇宙論與生命觀上，肯定在人的有形生命之上，有著與之對應至高無上的終極實體，在《抱朴子·內篇》中稱為仙人。

成仙代表的是一種生命觀，道教醫學和一般醫學不同，有「長生」的概念，於是發展出成仙的問題，包含成仙的修持與成仙的境界。因此筆者藉由梳理《抱朴子·內篇》成仙的修持與境界，就是要說明生命修煉、生命提昇的問題，分為外丹—金丹與內養—博採眾術。神仙與長生的問題，也是醫學的問題，因為人們面對來自死亡的威脅，所以

¹葛洪，字稚川，自號「抱朴子」。是兩晉時期的道教理論思想家、醫學家、煉丹術家及著名的養生學家。他在中國哲學史、醫藥學史以及科學史上都有很高的地位。葛洪思想基本上是以神仙養生為內，儒術應世為外，以內道外儒，並將玄學與道教教義相互融攝。葛洪他的著作以《抱朴子》一書最能傳達其思想，養生工夫是《抱朴子·內篇》神仙思想中求長生不老的重要基礎，葛洪因篤信神仙之說，而著書立說並親身實踐，倡導各種養生術，不但充實了道教的內涵，也為其建立系統理論。

對自我生命有較為深刻的理解，期望能藉由各種與神聖交感的神聖力量(術數)、神性物(金丹)，來達到延續生命長度的渴望。葛洪認為修道之人致力於精神與形體的鍛鍊，藉由各種內疾不生與外患不入的術數，來掌握宇宙演化與鬼神變化的法則，追求達到「與道合真」、「形神俱妙」的生命境界，那是一個圓滿的生命形態，經由宗教的信仰與修持，來達成「長生」的願望。

傳統宗教「靈感思維」的作用在追求「通」，表現形態有二種，分別為「靈感」與「修道」，是兩種重要的宗教神聖體驗，這兩種神聖體驗可以轉化為「通神」與「神通」二種概念。「靈感」轉化為「通神」，亦即終極實體的神能通向於人，故著重「天地鬼神」的神聖能力。所以靈感的「通」，是以「天地鬼神」無限的「通」來消解「人」有限存有的困境，人可以經由宗教儀式來實現其信仰情感，深信神蹟是無所不在的。「修道」轉化為「神通」，著重「人」的神聖能力，這是經由修道而來的主體精神體驗，所以神通不只是用來標榜外顯的神力，而是展現出「人」與「天地鬼神」合為一體的主體性與實現性，並且深信人的生命與宇宙形上的終極實體生命(仙人)在本質上是混滲合一的，經由自力實踐說的先天修煉理論與後天的積學之功，也能實現生命的「終極價值」。

道教的根本內涵是建立在宇宙論與生命觀上，肯定在人的有形生命之上，有著與之對應至高無上的終極實體，在《抱朴子·內篇》中稱為仙人，特別重視此終極實體與人相互交感的神聖經驗，是所有宗教最為核心的本質所在。例如神仙道教所重視的金丹，金丹就是終極實體「道」的化身，所以服食金丹就可以直接合道成仙，是葛洪神仙道教中醫藥的最高步驟，它是從靈性治療上著手，建立在這種靈實互動的精神體驗上，內

在的信仰情感是重於任何的外在形式，是直接訴諸人與天地鬼神之間的「靈性交通」與「生命體驗」。故《抱朴子·內篇》的生命醫療特別重視信仰的神聖體驗，以及人與終極實體(仙人)相遇或合一的生命修道工夫。

二、終極實體的生命關懷

原始宗教的靈魂觀念形成之後，大致沿著三個方面來發展：一是靈魂不朽的觀念，二是萬物有靈論，三是從人自身的靈魂觀念通過對象化，發展為超自然的神靈觀念，進而有將不同的神靈的地位變成有序化與階梯化，逐漸形成神階體系。²

原始宗教的靈性生命觀，認為人的實存世界與靈的形上世界是可以相互交感，形成靈實相關的生命觀念，發展出對自我生命的特殊看法，直接以宇宙的節律來理解自我生命的節律。³在原始宗教裏宇宙觀與生命觀是渾然一體的，肯定生命是可以經由死亡而更新，生與死的界限沒有明確地被切割開，彼此是緊密的相互交織，再生未必是以人的形態來展現，可以將靈性延伸到其他物類上，形成生命擴充與轉移的觀念，理解到人的靈性是可以永恆與超越的存在。從女媧化為精衛、夸父化為鄧林的變形神話中，可以知道死亡不是靈性生命的結束，可以經由外在形式的轉換而再生，發展出「生命一體化」的觀念。

(一) 宗教體驗

在宗教的神聖體驗下，當人們意識到超越存有的終極實體時，同時重視自我內在的生命本質，肯定人的靈性也可以相通於終極實體的靈性，不單是終極實體是神聖存有，人的靈性也是一種神聖的存有，當人們在信

²金澤：《宗教人類學導論》(北京：宗教文化出版社，2001年)，頁192。

³王鐘陵：《中國前期文化—心理研究》(重慶：重慶出版社，1991年)，頁339。

仰終極實體的同時，也是對自我生命的覺知、領悟與實踐。

終極實體—神仙是宇宙最高的創造者與主宰者，是人們信仰的對象，卻要經由人的生命實踐才能相應於此一無限性與真理性的存有。人的靈性是生命的本質，也是人與靈體相通的媒介，要通過生命本質的開發與奮鬥，才能擺脫外在物性的遮蔽與限制，在精神的自覺中交感終極實體的神聖境界，進而也神聖化自我的生命，達到去惡向善的完美體現。所以宗教的信仰對象，雖然是終極實體—仙人，其目的卻是要成就人朝向終極的生命實現，在經由對神仙的信仰中，來體認生命存有的意義與價值。

宗教可以說是人類最早的生命教育系統，經由信仰來教導人們認識生命與體驗生命。學者陳福濱對生命教育的看法為：

所謂生命教育，不只是科學的人體教育，更多的是非物質與非科學的精神教育，著重在生命智慧的培養與生命意義的顯揚，建構在生命主體的自覺上，以生命為根，以存在為本，對人的生命存在進行自覺的啟發與價值意義的開展。⁴

從此觀點來看，原始宗教可以說是史前時代生命教育的推動者與傳承者，經由宗教活動來進行生命觀念與行為的教育，在共同儀式行為下，領悟生命的存有之理。

宗教的生命教育，不只是認識生命，還要能實現生命與體驗生命。所以宗教生命關懷的重點在於：人的本質生命如何在宇宙或是「道」的啟示之下，能自身實現生命存在與

發展的目的，積極地面對自我存在的生命內涵，從追求肉體保存與感官愉悅的生理需求，提昇到感性與理性的生命體驗上，肯定人性圓滿生命品質的實現需求，不僅追求舒適的生態環境，更要不斷地體驗精神上的生命境界，獲得心靈和諧的終極境界。⁵

(二) 圓滿生命的面向

人之所以能成為萬物之靈，就在於人有自我意識的生命能量，所以能夠不僅滿足物質生活的需求，更致力於精神生活的創造與更新，從而建立起圓滿的生命尊嚴與人格價值。這種自我意識的人格生命形態，可以統整出三個主要面向，來反映出人們在宗教活動下對生命的嚮往、追求與探尋。

第一個面向是「求真」，屬於究極的關懷：這是來自對生命本質的積極探求，從靈性的自覺去印證終極實體的存有，超越有限肉體的存在，直接體現生命的永恆意義與終極目的，追求實在的求真精神，是人類各種宗教信仰最基本的要素。第二個面向是「求善」，屬於道德價值的肯定：這是行為實現的規律表現，從靈性的實現去印證人性的道德法則，企求達到至善的人格境界，來圓滿人際互動的生存原理。第三個面向是「求美」，屬於生活藝術化：這是來自心靈美感的體現，將精神上的體驗貫注在具體的外在形式之中，強化了人們理解萬物的審美情感，使信仰行為充滿了藝術的象徵符號。⁶因此真善美是人類圓滿生命的三個面向，是人們自我意識的三個本性，同時也是人們求生意志下的求優奮鬥。

人們自我意識下對生命的理解，包括有形的人身與無形的精神靈性，肯定生命至少

⁴ 陳福濱：《生命教育的理論與實務》(台北：寰宇出版公司，2000年)，頁23。

⁵ 鄭志明：《宗教生死學》(台北：文津出版社，2009年)，頁34。

⁶ 董芳苑：《原始宗教》(台北：長青文化公司，1985年)，頁25。

是二元的結構，如形與神的二元結構，或是身與心的二元結構，道教大致上是從此二元結構入手，來建構與論述生命的體驗。肯定生命絕不是單向結構，形與神是生命的一體兩面，二者是相互依存與相輔相成，人們可以經由血肉之軀交接到無限的終極實體，同樣地也要以神聖的靈性體驗來圓滿人體的生命面向。

所以宗教不只重視有靈魂的身體，還強調要有精緻靈魂的身體，能證悟終極實體的靈魂身體，能與永恆本體相互聯結，即使是死亡但無形的生命依舊可以綿延不絕。道教以內在生命的體驗來超越死亡，是經由不斷自我聖化的修持過程，來突破有形軀體的外在限制，彰顯生命主體不受物質牽引的精神價值。

三、《抱朴子·內篇》的終極生命

終極生命—「成仙」，代表的是形神一體、身心合一的生命觀，包含終極生命的修持與終極生命的境界。道教重視形神一元的生命體驗，從身體到心靈的生命修煉工夫，來啟發生命相應於宇宙的永恆性，進入到終極實體（道）所成的境界之中，這就是道教生命終極的體驗成就。道教醫學不同於一般醫學，因為有不死的需求，所以特別強調「長生」的追求。《抱朴子·內篇》終極生命內涵之探析，是在探討「神仙」的內涵。葛洪在《抱朴子·內篇》中的神仙，是會通於人的生命真諦之中，開啟生命最為圓滿的存有價值，在終極的體驗之中確立了自我生命的存有。葛洪使用神、仙（僊）、真，作為其神仙學說的「關鍵字」，建立起他的神仙說，目的是要帶領人們在同宇宙法則的和諧之中，突破生理肉體的有形限制，契合自然的神聖秩序與道化原理，來圓滿自我完善的道德涵養與生命品質。其背後所代表的意涵，正是由老莊道家哲學轉變為宗教性道教的關

鍵。原始宗教的古巫，是交通神人之間的溝通者，因此而有經由聖山（崑崙）、聖木（建木）的升天儀禮，形成崇拜北辰，並且有樂園基型的崑崙神話。⁷所以我們若能從巫教文化的傳統，來看《莊子》書中真人、至人的理想人格形象，及其特意要突出一種「神通」的形象、「神游」的經驗，就可以明瞭二者之間的深厚淵源與關係。⁸所以《莊子》書中真人、至人「神通」的形象，除了是一種寓言手法的運用外，經由心齋坐忘、凝神養生的修養過程中，殷商的巫教文化確實具有啟發的作用。由《莊子》書中所描述的理想人格，對神仙家產生深刻的啟發，而產生了方士化與道教化的轉變。

僊（仙）、真諸字是道教用以建構其複雜宗教理想的關鍵字，這些描述真人、至人、神人、仙人的詞彙，都是來自道教中人，長期累積其宗教體驗所新開展的神仙觀念。因此筆者將《抱朴子·內篇》中與「真人」、「至人」、「神人」、「仙人」有關的資料梳理出來，期能從中來明瞭神仙道教中的理想人格內涵、養生成仙之術、神仙特徵、神通能力及這些稱謂有無高下仙品之分。

（一）真人

在《莊子》中使用「真人」，常與至人、神人、聖人等，代表其理想人物的性格，在《莊子》一書中「真人」出現16次，例如《莊子·內篇·大宗師》說：

何謂真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不謨士。若然者，過而弗悔，當

⁷御手洗勝：《崑崙傳承永劫回歸》刊於《日本中國學會報》第14集，1962年。

⁸莊子是殷人之後，其活動的區域與殷商的巫教文化有密切的淵源。古中國原屬原始文化圈的「薩滿教區」，薩滿—巫覡的特長就是基於巫師秘傳的訓練方式，進入一種恍惚的入神狀態，而對水火一無感覺；或是在幻覺狀態中飛翔、行天。

而不自得也。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不熱。是知之能登假於道也若此。⁹

從上述可知，莊子古之真人的理想人格形象是「不逆寡，不雄成，不謀士」，古之真人的能力有「登高不慄，入水不濡，入火不熱」，雖然他是為了描述「臻於至境」而使用寓言手法，形象化的一種方式，他所使用的是古老的神話素材，表現出真人深刻的神秘經驗與能力。

雜家的《呂覽》、《淮南子》等書中都有對「真人」的描述。《呂覽·先己》說：

凡事之本，必先治身，耑其大寶。用其新，棄其陳，腠理遂通。精氣日新，邪氣盡去，及其天年。此之謂真人。¹⁰

《淮南子·精神訓》中說：

所謂真人者也，性合於道也。故有而若無，實而若虛；處其一不知其二，治其內不識其外。明白太素，無為複樸，體本抱神，以游于天地之樊。……是故真人之所游。若吹呴呼吸，吐故內新，熊經鳥伸，鳧浴蟺躩，鷗視虎顧，是養形之人也，不以滑心。¹¹

以上說明已經較為具體地描述導引行氣的修煉方法，與《莊子·外篇》所提及的導引之士相近，由此看來莊子的後學在當時已被認為是與方士養生密切相關。《淮南子》中的〈精

神訓〉、〈俶真訓〉、〈覽冥訓〉、〈本經訓〉、〈詮言訓〉都有提到「真人」之說，此應該與淮南王劉安府中的方士集團有關，成為漢朝求仙風尚的產物，「真人」在漢代時期已經完全神仙化了。《史記·秦始皇本紀》中盧生說始皇曰：「真人者，入水不濡，入火不熱，陵雲氣，與天地久長。」這是屬於漢代正史的史傳資料，從中可以明瞭漢人思想中的仙人形象。

筆者將《抱朴子·內篇》中與「真人」有關的資料，整理成表1

表 1 與「真人」有關的資料

序號	內容	篇名
1	世人既不信，又多疵毀，真人疾之，遂益潛遁。	論仙
2	是以真人但令學其道引以延年，法其食氣以絕穀，不學其土蟄與天飛也。夫得道者，上能竦身於雲霄，下能潛泳於川海。	對俗
3	或曰：「願聞真人守身煉形之術。」抱朴子曰：「深哉問也。夫始青之下月與日，兩半同昇合成一。出彼玉池入金室，大如彈丸黃如橘，中有嘉味甘如蜜，子能得之謹勿失。既往不追身將滅，純白之氣至微密，昇於幽關三曲折，中丹煌煌獨無匹，立之命門形不卒，淵乎妙矣難致詰。此先師之口訣，知之者不畏萬鬼五兵也。」	微旨
4	昔赤松子、王喬、琴高、老氏、彭祖、務成、鬱華皆真人，悉仕於世，不便假遁。	明本
5	至於真人作金，自欲餌服之致神仙，不以致富也。	黃白
6	況長生之道，真人所重，可不勤求	祛

⁹（先秦）莊周著、（清）郭慶藩編：《莊子》（台北市：藝文印書館），1968年2月再版，頁87。

¹⁰陳奇猷校釋：《呂覽春秋校釋》（台北：華正書局，1985年），頁144。

¹¹（漢）高誘注釋：《淮南子注釋》（台北：聯華出版社，1973年），頁103-105。

足問者哉？

惑

序號 1、4 中的「真人」，指的是得道成仙之人，序號 4 中的「真人」，如赤松子、王喬、琴高、老氏、彭祖、務成、鬱華等都是上古經過修煉而成的仙人，都在世間做過官，並沒有隱遁山林。可是序號 1 中的「真人」，指的是中古魏晉時期的仙人，因為避諱凡人的不信仙及詆毀，而隱遁絕跡於幽隱的山林。序號 2、3、5、6 的「真人」，都與與方士的養生之術密切相關。序號 2 的真人，養生成仙之術是「學其道引以延年，法其食氣以絕穀」¹²。序號 3 的真人，養生成仙之術來自「守身煉形之術」。序號 5 的真人，養生成仙之術是「作金，自欲餌服之致神仙」。序號 6 中的「真人」，重視「長生之道」。《抱朴子·內篇》中「真人」的能力有「上能竦身於云霄，下能潛泳於川海」及「不畏萬鬼五兵」。

(二) 至人

在《莊子·內篇·齊物論》形容「至人」說：

至人神矣：大澤焚而不能熱，河、漢涸而不能寒，疾雷破山、風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外。死生無變於己，而況利害之端乎！¹³

莊子借王倪的嘴巴，精彩描寫至人的神秘經驗與能力，如「大澤焚而不能熱，河、漢涸而不能寒」及「乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外，死生無變於己」類似的描述，更為外篇、雜篇所強調，是特意要突出一種「神

通」的形象。像這種具有「神」力的理想人物，在《莊子》書中都具有入水不濡、入火不熱、飛翔空中、遨遊名山的高超神通。有學者認為這些大量出現的敘述，絕非只是一種文學式的、寓言式的想像活動，而是承襲自原始的宗教與神話。

筆者將《抱朴子·內篇》中與「至人」有關的資料，整理成表 2

表 2 與「至人」有關的資料

序號	內容	篇名
1	是以至人消未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前，不追之於既逝之後。	地真
2	抱朴子曰：「余聞鄭君言，道書之重者，莫過於三皇內文五岳真形圖也。古人仙官至人，尊秘此道，非有仙名者，不可授也。」	遐覽
3	庸俗之所貴，乃至人之所賤也。	論仙
4	故至人嘿韶夏而韜藻稅。奮其六羽於五城之墟，而不煩銜蘆之衛。	暢玄

序號 1 的至人，養生成仙之術是「消未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前，不追之於既逝之後」，重視「不傷損」的原則，採取未病先防的預防對應技術。序號 3、4 的至人，習性與凡人不相同，庸俗之人所重視的，卻是至人所輕賤，所以至人對於〈韶〉、〈夏〉美樂彩飾等都棄而不用，重視追求精神的自由。《抱朴子·內篇》中「至人」的能力有「奮其六羽於五城之墟」。

(三) 神人

辟穀思想也源於方仙道的神仙方士，早在戰國《莊子·逍遙遊》中就有描寫能行辟穀之術的神人：

藐姑射之山，有神人居焉；肌膚若冰

¹²葛洪著、王明校釋：《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1985 年 3 月），卷 3，頁 49。是書據清孫星衍「平津館校刊本」為底本點校，本文表格內所引《抱朴子·內篇》，皆據此本。

¹³（先秦）莊周著、（清）郭慶藩編：《莊子》，頁 8。

雪，淖約若處子，不食五穀，吸風飲露，
乘風氣，御飛龍，而游乎四海之外。¹⁴

這段記載了有關仙人、仙境等傳說的文字，在藐姑射山神人是「不食五穀，吸風飲露」，吸風飲露即「食氣」，不食五穀即「辟穀」。《呂氏春秋·必己篇》：「單豹好術，離俗棄塵，不食五穀。」注曰：「不食穀實，行氣道引也。」秦漢時期，在方士之中就已經流行不食五穀的長生術，出現了一群辟穀之士。

筆者將《抱朴子·內篇》中與「神人」有關的資料，整理成表 3

表 3 與「神人」有關的資料

序號	內容	篇名
1	昔左元放於天柱山中精思，而神人授之金丹仙經	金丹
2	小餌黃金法，……服之三十日，無寒溫，神人玉女侍之	金丹、仙藥
3	黃老玄聖，深識獨見，開秘文於名山，受仙經於神人	微旨
4	又興古太守馬氏在官，有親故人投之求恤焉，馬乃令此人出外住，詐云是神人道士，治病無不手下立愈。	道意
5	子曰稱社君者，鼠也。稱神人者，伏翼也。	登涉
6	神人在傍；不施不與，一安其所；不遲不疾，……此真一之大略也。	地真
7	凡人見其小驗，便呼為神人，謂之必無所不知。不爾者，或長於	祛惑

¹⁴ (先秦)莊周著、(清)郭慶藩編：《莊子集釋》，頁 28。

符水禁祝之法，治邪有效，而未必曉於不死之道也。

在早期的宗教思想中，神象徵一種絕對超越性的存在，或是宇宙間遍在於萬物之上的神秘不可測的現象，因而成為被崇拜的對象。

「神」字雖然並非是道家所創，但是莊子卻將其轉變，作為精神修養的深刻用語，賦予「神」一種宗教修養的意義，並且對後來的神仙之說，產生了深刻的影響。所以從序號 1、2、3、6 中的神人，按照其內容來看，不只是得道成仙之人而已，還屬於葛洪神仙三品說中位階最高的天仙，所以能授人「金丹」與「仙經」，序號 4、7 說明流俗道士使用「符水禁祝之法，治邪有效」的小術來魚目混珠，詐稱神人。

(四) 仙人

《莊子》書中沒有任何「仙人」或「僊人」的資料，「僊」字開始運用時，是指「遷」，意指「升高」，是「遷」的古字。「僊」字是由宗教儀式中的祭儀意義轉變為「長生僊去」、「升登天庭」，以符合時代思想潮流的新意。故漢代的《說文解字》從兩漢的仙說來解說僊人變形而登天。同時又有新收的「仙」字，表示「人在山上」，《釋名》說：「老而不死曰仙」。仙者，古字「僊」，意指可以飛昇的人，因此身體能否羽化、飛昇，成為「成仙」的特質。

筆者將《抱朴子·內篇》中與「仙人」形象有關的資料，整理成表 4

表 4 與「仙人」形象有關的資料

序號	內容	篇名
1	若夫仙人，以藥物養身，以術數延命，使內疾不生，外患不入，雖久視不死，而舊身不改，苟有其道，	論仙

	無以為難也。	
2	豈況仙人殊趣異路，以富貴為不幸，以榮華為穢汙，以厚玩為塵壤，以聲譽為朝露，蹈炎飆而不灼，躡玄波而輕步，鼓翮清塵，風駟云軒，仰凌紫極，俯棲昆侖，行屍之人，安得見之？假令游戲，或經人間，匿真隱異，外同凡庸，比肩接武，孰有能覺乎？若使皆如郊閒兩瞳之正方，邛疏之雙耳，出乎頭巔。馬皇乘龍而行，子晉躬禦白鶴。或鱗身蛇軀，或金車羽服，乃可得知耳。	論仙
3	況乎仙人居高處遠，清濁異流，登遐遂往，不返於世，非得道者，安能見聞。	論仙
4	聞之先師云，仙人或昇天，或住地，要於俱長生，去留各從其所好耳。又服還丹金液之法，若且欲留在世間者，但服半劑而錄其半。若後求昇天，便盡服之。不死之事已定，無復奄忽之慮。正復且游地上，或入名山，亦何所復憂乎？彭祖言，天上多尊官大神，新仙者位卑，所奉事者非一，但更勞苦，故不足役役於登天，而止人間八百餘年也。	對俗
5	故曰仙人服六炁，此之謂也。一日一夜有十二時，其從半夜以至日中六時為生炁，從日中至夜半六時為死炁，死炁之時，行炁無益也。	釋滯
6	任子季服茯苓十八年，仙人玉女往從之，能隱能彰，不復食穀，灸癰皆滅，面體玉光。陵陽子仲服遠志二十年，有子三十七人，開書所視不忘，坐在立亡。	仙藥
7	夫聖人不必仙，仙人不必聖。	辨

		問
8	古之仙人者，皆由學以得之，將特稟異氣耶？	極言
9	仙人入瘟疫秘禁法，思其身為五玉。五玉者，隨四時之色，春色青，夏赤，四季月黃，秋白，冬黑。又思冠金巾，思心如炎火，大如斗，則無所畏也。又一法，思其發散以被身，一發端，輒有一大星綴之。又思作七星北斗，以魁覆其頭，以罡指前。又思五臟之氣，從兩目出，週身如云霧，肝青氣，肺白氣，脾黃氣，腎黑氣，心赤氣，五色紛錯，則可與疫病者同床也。	雜應
10	世間金銀皆善，然道士率皆貧。故諺云，無有肥仙人富道士也。	黃白
11	是以古之入山道士，皆以明鏡徑九寸已上，懸於背後，則老魅不敢近人。或有來試人者，則當顧視鏡中，其是仙人及山中好神者，顧鏡中故如人形。若是鳥獸邪魅，則其形貌皆見鏡中矣。	登涉
12	又河東蒲阪有項 _𠂔 都者，與一子入山學仙，十年而歸家，家人問其故。𠂔都曰：在山中三年精思，有仙人來迎我，共乘龍而昇天。良久，低頭視地，窈窈冥冥，上未有所至，而去地已絕遠。龍行甚疾，頭昂尾低，令人在其脊上，危怖嶮巇。及到天上，先過紫府，金床玉幾，晃晃昱昱，真貴處也。仙人但以流霞一杯與我，飲之輒不飢渴。忽然思家，到天帝前，謁拜失儀，見斥來還，令當更自修積，乃可得更復矣。昔淮南王劉安昇天見上帝，而箕坐大言，自稱寡人，遂見	祛惑

	謫守天廚三年，吾何人哉！河東因號 焉 都為斥仙人。世多此輩，種類非一，不可不詳也。	
13	又仙經云：仙人目瞳皆方。洛中見之白仲理者，為余說其瞳正方，如此果是異人也。	祛惑

序號 1、4、5、6 的仙人，養生成仙之術是：「以藥物養身，以術數延命，使內疾不生，外患不入，雖久視不死，而舊身不改」、「服還丹金液之法，若且欲留在世間者，但服半劑而錄其半」、「服六炁，其從半夜以至日中六時為生炁，從日中至夜半六時為死炁，死炁之時，行炁無益也。」、「服茯苓」與「服遠志」等仙藥，上述這些養生成仙之術都是神仙道教金丹派的主要成仙道法。序號 2、7、8、10 說明仙人是經由後天學習而成的，以及學習過程中的特徵。例如「古之仙人者，皆由學以得之」，並非是特稟異、不學而成的，在修煉過程中的所應具有的態度為「以富貴為不幸，以榮華為穢汙，以厚玩為塵壤，以聲譽為朝露」，因為耽於榮華富貴與厚玩聲譽，與追求仙道之方法，是適得其反的、「世間金銀皆善，然道士率皆貧。故諺云，無有肥仙人富道士也」，所以道士要能安貧樂道，才能專心致力於勤苦的修仙過程。「夫聖人不必仙，仙人不必聖」葛洪認為聖人可以分為二種，一是治世的聖人如周孔，二是得道的聖人如黃老，治世的聖人是可以就人所不及的某一特長而稱聖，故治世的聖人可以不必要成仙，成仙之人也不一定要是聖人。

序號 3、4 說明仙人修煉成功之後的去處，「居高處遠，清濁異流，登遐遂往，不返於世」指仙人修煉成功之後，便升天為天仙，「仙人或昇天，或住地，要於俱長生，去留各從其所好耳。又服還丹金液之法，若且欲留在世間者，但服半劑而錄其半。若後求昇天，便盡服之。」指仙境美妙、逍遙自在，

仙人或登天成為天仙、或住地成為地仙，可以隨心所欲，展現的是「悠遊自得」、「遊戲人間」的仙人生活。序號 12「有仙人來迎我，共乘龍而昇天」，從以上所述可以知道「昇天」是仙人修煉成功之後的重要表現特徵。

序號 2、13 說明仙人與凡人外貌不同、變形之處，「仙經云：仙人目瞳皆方」、「若使皆如郊閒兩瞳之正方，邛疏之雙耳，出乎頭巔。」這是從仙人的形體特徵來強調仙人不同於常人的地方，「方瞳、雙耳出乎頭巔」成為仙人形體的特徵，這是因為道經認為「耳、目」為尋真之梯級，養生之道耳目為先。序號 11「或有來試人者，則當顧視鏡中，其是仙人及山中好神者，顧鏡中故如人形。若是鳥獸邪魅，則其形貌皆見鏡中矣。」說明如何分別仙人及鳥獸邪魅，葛洪的變化思想是承繼兩漢的氣化哲學和變化學說，認為妖怪不祥是因為氣變不常、萬物反常而來的，所以和仙人雖然都是來自變化，但是仙人是正常變化，妖怪則是反常變化，從鏡子中的形貌便能分別出來。

序號 2、6、9 中說明「仙人」的神通能力有：「蹈炎飆而不灼，躡玄波而輕步，鼓翮清塵，風馳云軒，仰凌紫極，俯棲昆侖」這是轉化《莊子》書中的「入水不濡、入火不熱、飛翔空中、遨遊名山」的高超神通，葛洪承續並且加以擴展，指仙人可以在俯仰之間，凌駕於紫宮之上，以此比喻仙人精神的自由逍遙。「馬皇乘龍而行，子晉躬禦白鶴。或鱗身蛇軀，或金車羽服」，鱗身蛇軀來自「伏羲鱗身，女媧蛇軀」，就成為仙人形軀上的特徵；金車是指仙人的乘坐，羽服是指仙人以鳥羽為衣，與「乘龍而行」、「躬禦白鶴」都是用來比喻神仙的飛翔往來，是為了描述臻於至境，用各種方式的神「遊」，來表現自由自在的精神追求，因而使用寓言、形象化的文學描述手法，來表現出仙人深刻的神秘宗

教性體驗與神通。序號6說明「仙人」的神通能力有「仙人玉女往從之，能隱能彰，不復食穀，灸癥皆滅，面體玉光」及「開書所視不忘，坐在立亡」。序號9說明「仙人」的神通能力有「入瘟疫秘禁法」，則可與疫病者同床而不受其傳染，方法是「思其身為五玉」，這是屬於辟邪惡、度不祥的延命術數之一。

四、結語

從上述針對《抱朴子·內篇》中與「真人」、「至人」、「神人」、「仙人」有關終極生命的內涵資料梳理出來，我們可以知道神仙道教中的終極生命內涵以「仙人」最多，這是因為葛洪要強調仙人不是異類，每個人自身都有超越的能力，可以憑藉積極性的修道，從先天的修煉理論與後天的積學之功來達成「合道通神」的終極生命人格，從外在形體的修持，有助於內在靈性的感通。葛洪所建構的終極實體一神仙，其目的在於透過此神聖力量來根本性地轉變人的生命形態，企圖在生命修持與精神上的感應下，能提昇平民百姓自我向善求美的內心感受。

神仙道教金丹派的主要成仙道法是以服食金液還丹，直接合道成仙為最高的醫療養生步驟，其餘服食草木藥是為了養性除病，屬於成仙的預備修養，這二者是屬於消體疾、延壽命的藥物養身之生理醫療。還有辟邪惡、度不祥的內疾不生之自我醫療及外患不入之宗教醫療。在神仙特徵方面葛洪強調「方瞳、雙耳出乎頭巔」，在神通能力方面葛洪承續《莊子》書中的高超神通並且加以擴展，鱗身蛇軀成為仙人形軀上的特徵；金車是指仙人的乘坐，羽服是指仙人以鳥羽為衣，與「乘龍而行」、「躬禦白鶴」都是用來比喻神仙的飛翔往來，是為了描述臻於至境，用各種方式的神「遊」，來表現自由自在的精神追求，因而使用寓言、形象化的文學描述手法，來表現出仙人深刻的神

秘宗教性體驗與神通。著重「人」的神聖能力，這是經由修道而來的主體精神體驗，所以神通不只是用來標榜外顯的神力，而是展現出「人」與「天地鬼神」合為一體的主體性與實現性，並且深信人的生命與宇宙形上的終極實體生命（仙人）在本質上是混滲合一的，經由自力實踐說的先天修煉理論與後天的積學之功，也能實現生命的「終極價值」。

道教的仙人世界不同於儒家禮教的入世觀，也和佛教的出世觀不同，它在入世觀和出世觀的連結線上，可以說是對中國現實社會缺陷的補充，和人們世俗理想生活的延伸。所以仙人的形象是超脫了自然力量的束縛，同時也不受社會力量的約束，《神仙傳·彭祖傳》中說：

仙人者，或竦身入雲，無翅而飛；或駕龍乘雲，上造天階；或化為鳥獸，游浮青雲；或潛行江海，翱翔名山；或食元氣，或茹芝草；或出入人間而人不識；或隱其身而莫之見。¹⁵

從此處說明，我們可以知道仙人可以在自然界任意的出現與隱身，沒有任何不可抗拒的自然力量 and 社會力量的壓迫，他們逍遙自在、無比幸福。

仙人的世界，作為中國現實世界的互補結構，中間經過了一個宗教理想的美學變換。道士們把人們在現實社會裏汲汲營營的欲望和生活理想，投影到天上，以仙人的標準，將之淨化和轉變，使得這些欲望和理想生活，都可以在仙人世界裏得到永久性的滿足。所以道教的仙人世界，不同於世界上其他的宗教，它不否定人們的現世利益，不以禁欲主義作為宗教的基礎，仙人的世界是對

¹⁵胡守為：《神仙傳校釋》（台北：中華書局，2010年），頁54。

現實世界的宗教補償和人們生活欲望的虛幻延伸。¹⁶《抱朴子·內篇》所信仰的終極實體—神仙，不是高高在上的宇宙主宰，而是時時刻刻能與人相互感通的精神存在。是人們在宗教活動中渴望能與終極實體相交接，以作為幸福與秩序的生命泉源，在生活的過程中，不斷地用神話與儀式來表述與參與此神聖存在的終極實現，建構出和諧秩序與意義世界。

參考書目

一、專書

(一) 古籍

(先秦)莊周著、(清)郭慶藩編：《莊子集釋》，北京：中華書局，1961年。

(先秦)莊周著、(清)郭慶藩編：《莊子》，台北：藝文印書館，1968年2月再版

(漢)班固：《漢書》，台北：鼎文書局，1983年。

(漢)高誘注釋：《淮南子注釋》，台北：聯華出版社，1973年。

陳奇猷校釋：《呂覽春秋校釋》，台北：華正書局，1985年。

郭象註：《莊子》，台北：藝文印書館，1968年2月再版。

王明校釋：《抱朴子內篇校釋(增訂本)》，北京：中華書局，1985年。

胡守為：《神仙傳校釋》，台北：中華書局，2010年。

(二) 近人專著

鄭志明：《宗教生死學》，台北：文津出版社，2009年。

董芳苑：《原始宗教》，台北：長青文化公司，1985年。

金澤：《宗教人類學導論》，北京：宗教文化出版社，2001年。

王鐘陵：《中國前期文化—心理研究》，重慶：重慶出版社，1991年。

陳福濱：《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇出版公司，2000年。

胡孚琛：《道教與仙學》，北京：新華出版社，1993年。

卿希泰：《道教與中國傳統文化》，福建福州：福建人民出版社，1990年。

二、期刊論文

御手洗勝：《崑崙傳承永劫回歸》刊於《日本中國學會報》第14集，1962年。

¹⁶胡孚琛：《道教與仙學》(北京：新華出版社，1993年)，頁122-127。

