

作者簡介

李美智，1960 年生於新竹市。國立台灣大學中文系學士、國立高雄師範大國文研究所碩士、國立高雄師範大學國文研究所博士。現任高師大進修學院助理教授、空軍航空技術學院通識中心人文組兼任助理教授、嘉南藥理大學兼任助理教授。曾任台南聖功女中國文老師、台灣周易養生協會常務理事。主要研究方向為老莊思想、易經、道家養生學、丹道學、黃帝內經等。

人生態度：道法自然，與人為善，回饋社會，傳承文化，共建和諧社會。

提 要

本文重心在探討《莊子》修心、煉養之道。《莊子·內篇》仙道思想的煉養工夫：一是寡欲無為，安時處順的修性或養神功夫；二是神不外馳，氣不外洩的修命或養形功夫；三是鯤化為鵬，超凡入聖的逍遙境界，是身心諧和、形神兼養，始能契及的絕對自由。本研究從身心靈通過不斷煉養所達到的不同狀態，描述精神上的境界與身體心靈方面的突破，後世煉養工夫進境有煉己築基、煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛等進境，若有「虛室生白」體驗，則已突破肉體與空間限制，名之為人仙、地仙。若能達到「至人無己，神人無功，聖人無名」的境界，可稱超越生死輪迴的神仙，若能無執無著，有無相生，動靜自如，如道之自然流轉，毫無滯礙，可稱為天仙，本研究稱此境界為天人合一，與道共舞。

《莊子》一書是煉養的至道寶典，也是仙道思想的山門入口，性命雙修，解行並重，深信世人可以藉由清靜無為的修行，透過緣督為經、坐忘、心齋、存精，養神、調息、呼吸行氣、除情去慾、心物合一等煉養方法，化解人間煩惱、妄念，去除凡心俗氣，增長仙心道氣，使身心逍遙自在。

修習仙道的過程，就是一個歸根復命的過程，返回最初純素真我。本研究目的是希望在引領世人進入《莊子》修習仙道思想之門，無私無我，無思無憂，恬靜淡泊，祈願世人能淨化凡心私慾，去除唯我獨尊的傲慢心態，消除煩惱妄想，攘除紛爭，滅戾氣、化仇恨，解社會沉痾病痛，破陰暗思想之毒瘤。世間若能大力弘揚《莊子》仙道思想，人人降魔念起仙心，術德兼修，身心共治，修得清明仙心，安時處順，與道合一，將可還原一個樸實善良、和諧無爭的人間仙域。



目

次

上 冊

謝 誌

第壹章 緒 論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 文獻探討	6
一、研究《莊子》仙道思想相關文獻之回顧 ..	7
二、前人對《莊子》仙道思想研究成果之 限制與本文之突破	24
第三節 研究範圍與方法	26
一、研究範圍	26
二、研究方法	27
第貳章 仙道思想的淵源與發展	31
第一節 巫覡文化的緣起與發展	32
一、巫覡文化的起源	32
二、巫覡文化的發展	36
三、巫覡文化的影響	43
第二節 先秦時期神仙觀的產生與發展	48
一、神仙思想的源起	49
二、仙境傳說	57
三、神仙的意象與特質	62
第三節 先秦時期修仙的動機與成仙的方法	70
一、修仙的動機	71
二、成仙的方法	77
小結	86
第參章 先秦道家貴生長生思想	89
第一節 《老子》的長生思想	89
一、老子其人其書	89
二、《老子》長生思想	92
第二節 《文子》的長生思想	103
一、文子其人其書	103
二、《文子》長生思想	107
第三節 《列子》的長生思想	118

一、列子其人其書·····	118
二、列子長生思想·····	122
第四節 《黃帝內經》的長生思想·····	137
一、《黃帝內經》的長生與養生原則·····	138
二、《黃帝內經》的養生方法·····	146
小結·····	155

下 冊

第肆章 《莊子·內篇》的仙道思想·····	157
第一節 莊子其人·····	158
一、莊子其人其書·····	159
二、莊子交友·····	163
三、遊學與社會環境·····	169
第二節 《莊子·內篇》仙道思想的內涵·····	176
一、寡欲無為，安時處順·····	176
二、神不外馳，氣不外洩·····	187
三、鯤化為鵬，超凡入聖·····	199
第三節 《莊子·內篇》仙道思想的境界·····	204
一、虛室生白，吉祥止止·····	205
二、至人無己、神人無功、聖人無名： 外物外生死，超越與突破·····	210
三、天人合一、與道共舞：歸根復命， 我即是道·····	215
小結·····	221
第伍章 《莊子·內篇》仙道的煉養方法·····	225
第一節 緣督以為經·····	226
一、心法：「為善無近名、為惡無近刑」·····	228
二、成果：「可以保身，可以全生，可以 養親，可以盡年」·····	231
第二節 心齋·····	235
一、「心齋」的意義·····	235
二、心齋修養的次第工夫·····	236
三、修煉「心齋」的方法·····	242

第三節 坐忘·····	247
一、坐忘的意義·····	248
二、坐忘的方法·····	250
三、「坐忘」的作用·····	257
小結·····	262
第陸章 《莊子》仙道思想對後世的影響·····	265
第一節 《莊子》仙道思想與道教文化·····	266
一、利己與利他主義的融合·····	267
二、順應自然與長生不死的兼攝·····	272
三、天人合一的和諧·····	277
第二節 《莊子》仙道思想與遊仙文學·····	281
一、完美理想人格的投射·····	282
二、詠懷以寄志·····	287
三、慕仙以寓樂土之思·····	289
第三節 《莊子》仙道思想與丹道發展·····	293
一、藥物氣化論與丹道說·····	294
二、養神論與丹道火候升降之說·····	300
三、真人與修真成仙說·····	307
小結·····	313
第柒章 結 論·····	317
參考文獻·····	327