



## 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