

作者簡介

張億平，新竹人，一九七七年生，國立臺灣大學中國文學系研究所博士。深愛中國傳統文化，雅好詩詞、志怪小說，對中國思想尤為傾心，潛究佛學、老莊。冀能養性修命、明心見性作為志業，以此終老，乃人生至福也。碩士論文為魏晉南北朝民間信仰研究，博士論文為六朝仙道身體觀與修行理論探討。

提 要

修煉成仙乃是道教中實踐的核心。六朝處於上接秦漢道家、黃老，下開唐宋內丹學之承先啓後位置，主要憑藉自力進行內在修煉，以求轉化生命性質，得道成仙，其修仙理論開道教內在修煉之肇端，可視為該時代道教內涵的一大範疇。修仙理論以中國傳統思想為基底，宜從神仙信仰、天道論、氣化論、天人論、工夫論等來追本溯源。至於為何能夠修仙，本文分析生命轉化的可能性，人體如何能夠轉化，以及修練轉化之目標、方向及原理。六朝時仙道建立了獨特的身體觀，從人體發生、人體結構、精氣流行等面相，得悉身體觀實為配合修練之藍圖。根據仙道身體觀：己身既是修煉之工具，也是修煉之對象，且是修煉之指引。本文還探討當時具有代表性的幾類修行方術，如辟穀、服食、服氣、存思、守一等，可歸納出內在修煉建立於「心與氣通、神與道通、人與天通」的根本理路上，打破了身內、身外，及個人、宇宙之界限分別。這樣的修煉理路在六朝仙道修煉法門中透顯出來，立足最為穩固、通說最為無礙，故六朝以下的仙道修煉理論漸以內修法門為大宗。本研究之貢獻，即在於全面觀照又不失深入地呈顯構成六朝仙道信仰的豐富思想文化內涵。



目

次

上 冊

第一章 緒 論	1
第一節 研究動機與研究價值	1
第二節 問題意識與論文架構	4
第三節 修仙的動機：傳統神仙信仰	9
第二章 六朝仙道的思想背景	19
第一節 天道論	21
一、陰陽	21
二、五行	27
三、陰陽與五行的結合	31
第二節 氣化論	33
一、氣之觀念的起源	33
二、元氣生化萬物	34
三、精氣賦予生命	37
第三節 天人論	43
一、天人相應的邏輯	44
二、醫家的天人相應	47
第四節 工夫論	51
一、工夫論的緣由	51
二、兩種養氣工夫論的進路	55
三、虛靜以養氣的邏輯	58
第三章 仙道生命轉化及實踐理論	67
第一節 仙道的生命觀	68
第二節 修仙前提：修煉轉化身體論	73
一、物性可變	73
二、煉丹術的變化原理	76
三、身體的轉化	80
第三節 仙道修行的方向與原理	84
一、修行目標：得道	85
二、修行方向：逆反	90
三、修行原理：奪盜	97
第四章 六朝仙道身體觀	103
第一節 身體的形成	104

一、胚胎發育	104
二、臟腑生成	112
第二節 身體的體系	114
一、職官	114
二、身神	117
第三節 身體中的流行	122
一、醫家觀點下的氣、精、神	124
二、道教觀點下的氣、精、神	131
三、意志及魂魄	139
第四節 身體的重要構成	154
一、心	154
二、肺與臍	157
三、肝	159
四、脾與胃	161
五、腎	166
六、膽	169
七、腦	171
八、丹田	174
九、綜述	178

下 冊

第五章 六朝仙道修行方式及其意義	185
第一節 修行常用小術	186
一、漱嚥	186
二、叩齒	191
三、握固	193
第二節 辟穀與服食	195
一、辟穀	196
二、服食	200
第三節 服氣	206
一、服食精氣	207
二、吐納行氣	218
三、閉氣胎息	227

第四節 存思	232
一、存思服氣與五臟氣行	233
二、存思身神以天人感通	244
三、存思與佛教觀想	259
第五節 守一	261
一、守一的內涵	262
二、守一的方式	265
三、守一的原則	271
第六章 結 論	277
一、六朝仙道理論的核心	277
二、陰陽、五行在六朝仙道中的應用	278
三、氣化論在六朝仙道中的應用	280
四、修煉轉化身體的原理	281
五、稟氣賦性說的局限	282
六、六朝仙道身體觀的特色	283
七、六朝仙道的存思法	284
八、六朝仙道修煉的運作理路	285
九、修道觀念的承繼與過渡	287
第七章 餘 論	289
第一節 唐宋時期仙道的轉向：內丹學	289
第二節 六朝仙道理論的反省與回歸	298
參考文獻	309