



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