

一、万寿无疆 不死之乐 ——神仙思想的产生

从人类文化学的观点看，神仙思想的产生，是人类在自我生命意识的发展过程中，想凭借人力获得神性的一种不懈的追求，是古代先哲为消除肉体的恐惧，摆脱时空拘狭的不自由感，获得人生的永恒与自由的一种独特的解脱方式。它强调今世的、肉体的长生不死与快乐自由。虽然带着浓厚的妄想性质，但并不是西方宗教式的精神追求，而是表现出强烈的世俗精神，成为祖先社会现实生活中生命实践的一部分。

1. 追求长寿

追求生命的长久是人类的本能。殷周时代，人们“祈眉寿”的生命意识已很强烈。传说殷王曾向彭祖请教益寿延年之法。殷商铭文中“龟”的图腾屡屡出现，成为长命的象征。周武王启用鬻熊、吕尚等耄耋政治家治理天下，形成周人尊老养老的社会风尚。“祈眉寿”也因此成为周代铭文的核心内容。《诗经》祭祀诗中充满了“万寿无疆”“万寿无期”的祝颂。

随着社会生产力的发展，以及养生术和医药学的进步，人们在强身祛病、延年益寿方面取得了某些成就，于是出现了一些神奇长寿的传说人物。如《列仙传》记载的殷大夫彭祖，

姓钱名铿，“常食桂芝，善导引行气，历夏至殷末”，在世八百余岁（《正统道藏》第 8 册《列仙传》第 6114 页）。还有自称为黄帝之师的容成公，“见于周穆王，能善补导之事，取精于玄牝”，“发白更生黑，齿堕更生，事与老子同，亦云老子师也。”（《正统道藏》第 8 册《列仙传》第 6112 页）这些都反映了古人探求长生久视之道的实践和梦想。

2. 梦想不死

由追求长寿，进而梦想不死，是自然的过渡。

中国古代的一部奇书《山海经》就有“不死之山”、“不死之国”、“不死之药”、“不死之民”的记载。根据袁珂先生的研究，《山海经》成书于从春秋末到汉代初年之间，其地域以楚为中心，西及巴，东及齐。而这些关于不死的传说，尤以齐地为多。春秋末年，《左传·昭公二十年》（即公元前 522 年）载：“齐（景公）至自田，晏子侍于遄台，……公曰：‘古而无死，其乐若何？’晏子对曰：‘古而无死，则古之乐也，君何得焉？’”^①反映了齐景公梦想不死之乐的情形，也透露出其时已有关于不死的传说。

3. 渤海蓬莱仙境和燕齐方士方术

据《史记·封禅书》记载，大约又过了两百年左右时间，到齐威王（公元前 357—320 年）齐宣王（公元前 319—301 年）和燕昭王（公元前 311—297 年）的时候，就有了

^① 《春秋经传集解》下册第 1463—1464 页 上海古籍出版社 1988 年 3 月新 1 版

派人入海求仙的举措。这时盛传在渤海中有三座神山，名叫蓬莱、方丈和瀛洲。“盖尝有至者，诸仙人及不死之药皆在焉。其物禽兽尽白，而黄金银为宫阙。未至，望之如云；及到，三神山反居水下。临之，风辄引去，终莫能至云。世主莫不甘心焉。”这是目前所见关于渤海蓬莱仙境传说的最早记载。也是第一次出现仙山、仙人的概念。正是根据这段描写，很多研究者认为，人们关于世外神仙世界的想象，是在海市蜃楼的幻景启发下产生和形成的。因而北方燕齐之地，盛行海上仙人和不死之药的传说。

这时也有了关于神仙方土方术的记载。《史记·封禅书》载：“自齐威、宣之时，邹子之徒，论著终始五德之运。及秦帝，而齐人奏之，故始皇采用之。而宋毋忌、正伯侨、充尚、羡门高、最后（聚谷）皆燕人，为方仙道，形解销化，依于鬼神之事。邹衍以阴阳主运显于诸侯，而燕齐海上方士传其术不能通，然则怪迂阿谀苟合之徒自此兴，不可胜数也。”这里对“方仙道”的记载很简略含混，只说“形解销化，依于鬼神之事”，顾颉刚先生释为：“他们修炼的目的是要由人变而为仙，而变仙的方法则是把灵魂从躯体里解放出来。一经成为仙，就得着永生了。”^①这种长生不死的方法，还带有浓厚的原始巫术色彩，与鬼神崇拜等原始宗教相关，属于后世所谓“尸解仙”一类，其中羡门高成为后人追寻、题咏的主要仙人之一。

另外，这段中对邹衍“以阴阳主运”的方术也语焉不详。

^① 顾颉刚《庄子和楚辞 中昆仑和蓬莱两个神话系统的融合》，《中华史论丛》1979年第二辑。

邹衍是齐国以擅长“谈天”著称的阴阳家，他的“五德终始”说以阴阳五行讲帝王世系，成为后世改朝换代的重要依据。他还有“大小九州”之说，成为帝王巡狩封禅和海外寻仙的主要动机。这里指出燕齐海上之方士传授邹衍的这种方术，由于在理论和应用上不能通晓，故转而变为怪迂阿谀苟合之徒。其主要方术就是寻求仙人和不死之药。这些伎俩在秦始皇和汉武帝时代达到了登峰造极的程度，故留待以后再讲。由此可见，神仙思想是祀神禳鬼的巫覡思想和阴阳五行说的混合体（后来又融入了老庄道家思想）。由此派生出神仙世界的宇宙图式和寻仙求药的方技数术。

二、深根固柢 长生久视 ——老子的生命哲学

与燕齐方士寻求海上仙山仙人不死之药、梦想长生富贵的列仙之趣迥异，而又同为游仙精神渊源之一的，是楚地的老庄思想和楚辞的浪漫精神。它们一个使游仙与形而上的玄思哲理之道相结合，使游仙与游道相结合，游仙与游玄相结合，从而将形而下的巫术方技之炼养术，提升到哲学和宗教的境界；另一个则将求仙之思经过审美艺术化，成为文学创作的一种象征艺术手法，从而使游仙题材逐渐演变成表现作家浪漫精神的一种主要的文学题材和艺术手法。这二者之间的日益结合，遂成为后代游仙诗创作的主流。下面分别予以简要论述。

据学术界的一般看法，老子是春秋末期人，与孔子同时而稍长于孔子，著《老子》五千言。《史记·老子列传》说：“老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。”聃字据张守节《史记正义》说：“聃耳漫无轮也。”老字考寿考之称，老聃即尊其年老标其耳长，故合而称之。《史记·老子列传》又说：“盖老子百有六十余岁，或者二百余岁，以其修道而养寿也。”由此可见，老子首先是以长寿老人的形象而得名和载入史册的。先秦典籍无不以“老聃”称之。至庄子始称“老子”，表示弟子尊师之

意。同时《庄子·天下篇》又称“老聃”为“古之博大真人”。因此，老子可谓是古代得到公认、颇受推崇的卓越的养生专家。

而老子养生有如下特点：一是“修道德，其学以自隐无名为务。”（《史记·老子列传》）他是周朝的史官，其职位相当于现在的国家图书馆和档案馆的馆长，因此有自己的哲学理论作指导。二是避世隐居，以修道养寿，是古之隐君子。他见周朝世衰德薄，便弃职出关，隐于秦国，以至“莫知其所终”。三是其养生术作为家学流传后代，形成老氏高寿家族。

《史记·老子列传》说：“老子之子名宗，宗为魏将，封于段干。宗子注，注子宫，宫玄孙假，假仕于汉孝文帝。而假之子解为胶西王卯太傅，因家于齐焉。”按司马迁的说法，老子的第二代是宗，第三代是注，第四代是宫，第五代是宫子，第六代是宫孙，第七代是宫曾孙，第八代是宫玄孙假，仕于汉孝文帝，第九代是解，为胶西王太傅。如果对比孔子后代，孔子十三代孙孔安国，当汉景帝武帝之时，大约与老子的九代孙同时。从孔子生年算起，到汉景帝末年，约四百余年，九代则平均四十四岁，十三代则平均三十六岁。由此可见，老子养生有术，传之后代，皆得长寿。那末，老子到底是如何修道以养寿的呢？后世传说很多，下面主要根据《老子》五千言作一简要的探讨。

老子的道德哲学精微高深，千百年来注说无数，见仁见智，有褒有贬，纷纭万端。学术界多认为主要讲君人南面之术，不乏复古倒退、消极无为之弊。近年来学界开始从人类学和文化学的新角度，探索老子哲学思想的起源和特色。认为老学源于母系氏族文化，与女性生殖崇拜相关，可以称为

女性化的生命哲学，是人类生命活力的颂歌。这主要表现为：

1. 《老子》书中常用女性生殖器或母体形容“道”。

如第六章说：“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”这里的“玄牝”即指女性生殖器，“谷神”即指女性生殖之神，“谷”为空谷之意，是女性生殖器的形象化代表物。老子认为整个宇宙万物是从类似于玄牝之门中生出来的，就像人之生于母亲一样，因此玄牝之门成为天地的根源。宇宙的玄牝之门是生生不息、永无穷尽的，所以说“绵绵若存，用之不勤。”

再如《老子》首章说：“道可道，非常道；名可名，非常名。无，名万物之始；有，名万物之母。”^①老子哲学的道，一般是指构成宇宙的实体和动力。从人类文化学的角度看，这个“道”即指宇宙的原初母体和创生能力，它们像女性的生殖能力和生殖过程一样，是不可视听的，无确定形象可以把握，故不可言说，不可指称。这里的“无”和“有”都指称道，表明道由无形质落实到有形质的活动过程。道虽然不具形象，却能孕育万物，故为万物之始。《说文解字》说：“始，女之初也。”《尔雅》：“胎，始也。”可知“始”的本义是女子怀孕之初，即结胎之时，婴儿从无过渡为有。推之于宇宙孕育诞生天地万物的情形，皆是如此。故曰“无，名万物之始；有，名万物之母”。老子的宇宙论正是从女性生殖过程中得到启发而形成的。因此他形容道之生物，喜欢借用女性、母体

^① 这里的断句标点据陈鼓应《老子注译及评介》第 53 页，中华书局 1984 年 5 月第 1 版。

一类词语。如第四章说：“道冲，而用之或不盈，渊兮似万物之宗。”“冲”虚空。“道冲”用以形容道体虚空，显示来源于对女性生殖器官中空特征的观察和启发。

再如第二十一章：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”这里说“道”这个东西是恍恍惚惚的。那样的恍恍惚惚，其中却有形象；那样的恍恍惚惚，其中却有实物；那样的深远暗昧，其中却有精质。这精质是非常真实的，是可以信验的。“恍惚”似有若无。“窈冥”深远暗昧。这里表现了一种在有无迷离之际，含藏着形象事物和生命的最微小的原质，显然是在借用女性的生殖来描述宇宙的起源。第五十二章说：“天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子；既知其子，复守其母，没身不殆。”这也是在借用女性生殖原理来说明道与万物的关系是母子关系。

可以说，老子正是用女性生殖和母体，来生动形象地表现了道的原初性、无形象性和内在性，即事物内在的深层世界的“玄”的性质。这就说明道是宇宙的总源泉和总生机，是创生的能量和发展的动力，从而将得道与生命活力紧紧联系在一起了。相应地，德是万物含道之性，即万物稟于道而获得的生命活力。

不过，《老子》书中的道，已经过理性的思辨，上升为对宇宙自然的抽象概括，是关于万物起源的一种哲理上的猜测和假说，其浓厚的自然主义色彩，是对宗教神学的反动和否

① 参见牟钟鉴《老子的学说》见《道教通论》齐鲁书社1991年11月第1版。

定，但同时其思辨性，又给道蒙上了神秘色彩，为后来神仙道教将其宗教化提供了基础，开了方便之门。

2. 老子哲学着重提炼和发挥了女性的智慧、经验和美德，将女性温顺柔和、娴淑文静、慈爱多情、勤劳俭朴、谦让不争而又坚韧耐劳、生命力顽强等诸多品德哲理化，上升为一般性的思想原则，从而形成了具有鲜明个性的主阴哲学，创立了贵柔守雌的道家辩证法体系。

如“柔弱胜刚强（三十六章）”“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”（六十七章）“见素抱朴（十九章）”“重为轻根，静为躁君”（二十六章）等，着重发掘和阐述了宇宙世界的阴性的特质及价值。并据此提出了一套化炼培植主体生命内在深度与厚度的养生之道。即“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”（十九章）的十二字要诀。着重强调以下几点：

（1）炼养主体生命的内在品质和潜力，即玄德、玄通、玄鉴、玄同等阴性能力。

《老子》书中多用“玄”来形容人心深邃灵妙的智慧境界。如着重讲修身功夫的第十章说“涤除玄鉴，能无疵乎？”高亨先生说：“玄鉴者，内心之光明，为形而上之镜，能照察事物，故谓之玄鉴。”《老子正诂》强调清除杂念，使心灵深处明澈如镜，毫无瑕疵障碍，进而冥心达观万物。第十五章说：“古之善为道者，微妙玄通，深不可识。”形容得道之人精妙通达，包藏着无穷的智慧，高出一般常人的见识，不可测度。第五十一章讲到创造万物的过程和特点：“生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。”指出生长万物而不据为己有，兴作万物而不自恃己能，育养万物而不为主宰，这才是

最博大深厚的德行啊！第六十五章说：“玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。”反即返也，返归于真朴的状态。大顺，指自然。老子以朴拙为大智慧，故感叹“玄德”好深好远啊！和事物复归到真朴，然后顺应自然。第五十六章说：“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。”指出不露锋芒，消解纷扰，含敛光耀，混同尘世，才能达到玄妙齐同的最高境界。这是一种消除自我的固蔽，化除一切的封闭隔阂，超越世俗偏狭的人伦关系的局限，以豁达的心胸与无所偏执的心境去对待一切人世的理想人格形态。这些智慧重在培植主体的质朴性、内含性，提高主体的透视力和灵活性，从而使生命主体获得最大的适应性、超越性和预见性。这表明老子的养生之道重在养性上，培养德性上。

(2) 老子养生论重在阐述保性养生以达到健康长寿的哲理和方法论，提出了一套“长生久视之道”。具体表现为：

第一、强调贵身思想。

《老子》第四十四章说：“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费；多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。”其意为：声名和身体相比较，哪一个更亲切？身体和货利相比较，哪一个更贵重？得到名利和丧失生命相比较，哪一个更厉害？过分地爱名就必定要付出重大的耗费，丰富的藏货就必定会招致惨重的损失。所以知道满足就不会受到屈辱，知道适可而止就不会带来危险。这样才可以保持生命的长久。老子在这里通过比较身内之物——生命和身外之物——名声、货利的利害关系，提出了如何保持身体生命

长久的问题，重在唤醒世人要贵重生命，不可为名利而奋不顾身，此即老子强调的贵身思想。“知足不辱，知止不殆”从此成为中国人为人处世的警句格言。

第二、强调隐身避祸。

老子认为人生处世，处处充满风险祸患，《老子》书中特地称之为“死地”，提出善摄生者当避之以求全生。第五十章专门讨论养寿问题，说：“出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，动之于死地，亦十有三。”王弼注“出生入死”为“出生地，入死地。”老子认为人生在世，属于长寿的，占十分之三；属于短命的，占十分之三；人本来可以活得长久，却自己走向死路的，也占了十分之三。这里面就有一个养生的问题。于是老子说：“盖闻善摄生者，陆行不遇犀牛，入军不被甲兵：犀无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”摄，养护、调理之意。摄生，即养生。这段话的意思为：听说善于养护生命的人，在陆地上行走不会遇到犀牛和老虎，在战争中不会受到杀伤；犀牛用不上它的角，老虎用不上它的爪，兵器用不上它的刃。为什么呢？因为他没有进入死亡的范围。老子在这里以躲避野兽和兵事为喻，要求养生者首先要避开一切能导致死亡的祸患。在《老子》全书中，这种祸患更多地表现在社会政治和人事的层面。

第三、提倡贵身但反对“贵生”、“益生”强调少私寡欲，去甚去泰，不为物累，以“啬”养生。

老子在第五十章中说，世上有十分之三的人，本来可以活得长久，却自己走向了死路。这是什么原因呢？“以其生生之厚”。问题就在于求生太过度了，酒肉厌饱，奢侈淫佚，奉

养过厚了。高延第先生说：“‘生生之厚’，谓富贵之人，厚自奉养，服食药饵，以求长生，适自蹈于死地，此即动之于死地者之端。缘世人但知戕贼为伤生，而以厚自奉养者为能养生，不知其取死者同也，故申言之。”这里的引申之论主要是针对后人服食以求长生而言的。由此更可见出老子养生论与秦汉魏晋人的区别。《老子》第七十五章说：“民之轻死以其上求生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。”认为百姓之所以轻死，是由于统治者奉养奢厚，因此轻于犯死。“无以生为”：不把生活上的奉养搞得过分奢厚，即是不贵生，生活要少私寡欲，顺应自然，恬淡无为。在老子看来，不过分追求个人奉养之厚者，要比过分贪求奢侈生活享受的人高明。因此他在这里明确反对贵生。在第五十五章，老子说：“益生曰祥”认为贪生纵欲就会导致灾祸加速死亡。相应地，他在第二十九章提出要“去甚去奢去泰”，即除去极端的、奢侈的、过度的行为。第四十四章提倡“知足”、“知止”。第四十六章指出“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。”认为贪欲会引发各种罪恶灾祸，是养生的大忌。

故尔在第五十九章，老子提出了以“啬”养生的原则：“治人事天，莫若啬。夫唯啬，是谓早服；早服谓之重积德；重积德则无不克；无不克则莫知其极；莫知其极，可以有国；有国之母，可以长久。是谓深根固柢，长生久视之道。”意思为：治理国家、养护身心，没有比爱惜精力更重要的了。爱惜精力就是早作准备；早作准备就是不断地积德；不断地积德就没有什么不能胜任的；没有什么不能胜任的就无法估计他的力量；无法估计他的力量，就可以担负保护国家的责任；

掌握治理国家的道理，就可以长久维持；这就是根深柢固，长久生存的道理。《老子》一书常常是治国与养生相提并论，这段话也鲜明地体现了这个特色。老子认为治国与养生，都追求长久，就都要讲究长生久视之道。而要想长生久视，关键在于深根固柢。这就要早作准备，长期积累。因此最重要的原则是“啬”，即爱惜、保养之意。正如陈鼓应先生所说，老子提出“啬”的观念，并非专指财物方面，而是特重精神和行为层面。其内涵主要为培蓄能量，厚藏根基收敛精神，达到充实和永保生命活力。

第四、抱一炼气、致虚守静的修身功夫。

《老子》一书中也讲到了一些具体的炼养功夫，其中最主要的是炼气功夫。第十章说：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？……天门开阖，能为雌乎？”这里“载”为助语词。“营魄”即魂魄。“抱一”即合一。《老子》书中的“一”即“道”。这里指魂与魄合而为一，即合于道。“专气”即集气之意。“天门”，高亨先生解释说：“耳为声之门，目为色之门，口为饮食言语之门，鼻为嗅之门，而皆天所赋予，故谓之天门也。”“开阖”即动静。“能为雌”即守静之意。老子认为人的精神与肉体必须合一而不偏离，使心气集中到最醇和的境地，达到心平气和的静定状态。为此，就必须炼养耳目口鼻等感官气息，即炼气守静，致于入定握固的和谐境界。老子常用婴儿、赤子来比喻具有这种深厚修养境界的人。第五十五章说：“含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明。益生曰祥。心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。”

老子认为，含德深厚的人，比得上初生的婴儿。毒虫，猛兽和凶鸟都不能伤害他。他筋骨柔弱拳头却握得很牢固。他还不知道男女交合但小生殖器却自动勃起，这是精气充足的缘故。他整天号哭而喉咙却不会沙哑，这是元气醇和的缘故。通晓醇和的奥妙叫做“常”，知道“常”的规律叫做“明”。在这里，老子用婴孩“精之至”、“和之至”的生理状态，描述了一种精气充盈、淳和圆融的生命状态，成为后代道家道教炼养所追求的生理目标和最高境界。

而为达到这种形神抱一的合道境界，老子在第十六章提出“致虚极，守静笃”炼养之术，要求将“致虚”和“守静”的功夫做到极笃的境地。“虚”、“静”形容人心空明宁静的状态，比喻心灵不受私欲的蔽塞和外界活动的干扰。“致虚”就是消解心机和成见的蔽障，厘清混乱的心智活动。为此就需要“守静”，透过“静”的功夫达到深蓄厚养，积精累气，储藏能量，归于清净明澈的本性。因此，老子又再次强调必须反对“益生”，即反对纵欲贪生。这里的“祥”作妖、不祥解释。老子认为贪生纵欲会导致灾祸，欲念主使和气就叫“强”（逞强），过分的强壮就会转向衰老，这就叫做不合于道，不合于道就会很快死亡。这表明老子的修身炼养之术是他的自然无为之道的形而下的表现。

第五、老子“死而不亡”的合道境界。

《老子》一书中讲养生，讲修身，都是以是否合自然之道为准的。老子是无神论者，因此他讲长生，讲长久，讲不死，都不是讲肉体的长生不死，而是指道的存在和生生不息。如第六章说：“谷神不死”，老子用“谷”来形容、描述道的存在状态，象征道体的虚空之状；用“神”来形容道的变化莫

测，用“不死”来比喻变化的生生不息和永无穷尽。而《老子》一书随时随地都在大谈死亡。他认为如果人的精神和言行不合道的话，就会导致死亡，甚至会因贪生而加速死亡。因此老子在第三十三章中说：“不失其所者久，死而不亡者寿。”这里的久和寿，都是针对道而言的，是说不离失生命根基的人可以长久，身死而不被遗忘的人才是真正的长寿。“死而不亡”既不是指人的肉体长生不死，也不是指人的灵魂不死，而是指超越个体的精神力量和思想生命，是个体生命的拓展和升华，是老子所标示的与道相合的理想人格形象。这是老子与后来道教不同的地方。这也是道家与道教相区别的地方。

以上简要论述了老子生命哲学中有关养生之道的主要内容。老子是道家的开山祖，后又被尊崇为道教教主和三清神之一，《老子》五千言被推崇为道教的首位经典，对形成道家和道教的养生之道，起了奠基和开源的重要作用。后来的神仙思想虽然已经超出了老子，但神仙家都借重老子的生命哲学及其养生术，努力将生命哲学转化成为一种宗教化的炼养实践，形成脱俗超世的道骨仙风，从而为游仙题材类文学创作提供了深厚的哲学基础和丰富的思想营养。

另外，《老子》五千言辞意精炼，音韵和谐，实是以韵语写成的“哲理诗”，对后代诗人创作以游仙表现对人生和生命的哲理思考一类诗歌，在艺术形式上也起到了开山祖的作用。

参见陈鼓应《老子注译及评价》。

三、与道逍遥 天人合一 ——庄子的方外之游与真人境界

庄子是继老子之后的道家哲学大师。像老子一样，庄子也是战乱时期的隐逸志士。因此他的哲学在继承老子哲学的基础之上，以更加宏阔开放的心灵、逍遥游世的态度，超脱尘世功名利禄的罗网，将世人引向一个不同凡俗的空灵境界。他的宇宙论，比《老子》的更加虚幻无定；其认识论比《老子》的更加神秘诡辩；其语言也更加的闳肆浪漫，充满了思辨性和想象力。因而他也为神仙道教提供了丰富的思想资料，并为游仙题材类文学创作开辟了借游仙以游玄的主题类型。

学术界一般认为《庄子》一书是庄子学派的著作总集。《庄子》内七篇出自庄子之手，自成体系。外、杂篇出自战国中期之后的庄子后学之手，内容和观点驳杂不一。这里以《庄子》内七篇的思想内容为主，附带论及外、杂篇的相关内容。

1. 庄子的《逍遥游》、《齐物论》、《养生主》、《大宗师》等篇，通过塑造“真人”、“至人”、“神人”、“圣人”、“游方之外者”等类似于神仙的人物，描绘了一种外形骸、齐万物、与道逍遥的人生最高境界。

如《逍遥游》中有一段肩吾与连叔的精彩对话：肩吾说