

# 課程名稱 | 道家養生學與思想觀

課程屬性 生命與健康

課程編號 1071-1071H35

授課老師 李興華

最高學歷/ 國立中興大學 中國文學系博士

相關學經歷/ 臺北漢聲電台〈自在人生〉主講專家

臺中中興大學 中國文學系 助理教授

臺南藝術大學 通識教育中心 兼任助理教授

新竹玄奘大學 通識教育中心 教師

臺中中山醫大 通識教育中心 兼任講師

現職/ 沁陽書院院長 逢甲大學通識教育中心助理教授

道教學者、民俗與宗教學者

上課時間 每週六上午09:00-11:50 第一次上課日期 2018年03月10日（星期六）

## 課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

1. 在今日多元化的社會裡，我們的生活環境、社會結構、文化型態都在迅速的轉變。加以人類的過於有為而造成的生態、經濟、社會與政治的嚴重危機。在這全球危機叢生的時刻，我們如何因應當前的環境，透過閱讀理學與道教典籍思想，經由二者的啟發，思考如何安身立命於現代生活。

2. 道教是中國土生土長的宗教，是構成中國傳統文化的基石之一。道教與中國傳統文化的共生共存，深刻地影響了中國人的信仰、人生思想和道德傳統。可以說，要想真正了解中國傳統文化，就一定要從道教文化的認識開始。

-----  
本課程，詮釋如下要義：

一、了解道家的養生之法。

二、了解神仙道教的養生之法。

三、了解丹道各派的養生之法。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1年齡、學歷不拘，有志於智慧之提升與生活樂活者。

2對東方人文思想有興趣探究者。

3對生命課題之思考、修性、養生關注的朋友歡迎選修。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

a課程進行方式：

本課程的設計與進行主要乃透過古人的智慧，而採以現代人所熟悉的語言，讓同學了解身心靈養生的現代意義。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力。】

b課程收穫：

1. 透過對理學與道教本文之理解研習，以提昇閱讀古代典籍之能力。
2. 幫助對道學思想建立初步之認識。
3. 幫助學生客觀去認識道教的文化。
4. 引導學生從文化的立場去了解道教信仰。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 上課與出席情形。(30%)
2. 期中的心得報告。(30%)
3. 期末的心得報告。(40%)

5. 備註&推薦書目

**【107年春季班 停課公告】**

以下國定假日停課一堂，課程順延！

107年3月31日(六)彈性上班

107年4月4日(三)-4月6日(五)清明節連續假期

107年6月18日(一)端午節假期

教材費 | 500 元

招生人數 | 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2018-03-10 上午09:00~11:50	道家的養生方術 。	按摩、導引與武術。
2	2018-03-17 上午09:00~11:50	道家的養生方術 。	按摩、導引與武術。
3	2018-03-24 上午09:00~11:50	道家的養生方術 。	辟谷、服氣與采氣。
4	2018-03-31 上午09:00~11:50	道家的養生方術 。	辟谷、服氣與采氣。
5	2018-04-14 上午09:00~11:50	道家的養生方術 。	存思、守一與坐忘。
6	2018-04-21 上午09:00~11:50	道家的養生方術 。	存思、守一與坐忘。
7	2018-04-28 上午09:00~11:50	道家的養生方術 。	行炁、布炁與胎息。
8	2018-05-05 上午09:00~11:50	道家的養生方術 。	行炁、布炁與胎息。
9	2018-05-12	內丹仙學的典籍	《太乙金華宗旨》介紹

	上午09:00~11:50	研讀	
10	2018-05-19 上午09:00~11:50	內丹仙學的典籍 研讀	《太乙金華宗旨》介紹
11	2018-05-26 上午09:00~11:50	內丹仙學的典籍 研讀	《太乙金華宗旨》介紹
12	2018-06-02 上午09:00~11:50	內丹仙學的典籍 研讀	《太乙金華宗旨》介紹
13	2018-06-09 上午09:00~11:50	內丹仙學的典籍 研讀	《太乙金華宗旨》介紹
14	2018-06-23 上午09:00~11:50	內丹仙學的典籍 研讀	《太乙金華宗旨》介紹
15	2018-06-30 上午09:00~11:50	內丹仙學的典籍 研讀	《慧命經》介紹
16	2018-07-07 上午09:00~11:50	內丹仙學的典籍 研讀	《慧命經》介紹
17	2018-07-14 上午09:00~11:50	內丹仙學的典籍 研讀	《慧命經》介紹
18	2018-07-21 上午09:00~11:50	期末討論	分組討論，學習心得發表。