

**The Chinese University of Hong Kong**  
**Department of Cultural and Religious Studies**  
**Master Program in Religious Studies**

***Taoism, Health, and Nourishing of Life***

**道教、健康與養生**

**RELS 5328**

Tuesday 7 pm - 9:30 pm

Term I (2024-2025)

講師: Prof. Lai Chi-Tim 黎志添教授

電郵: [laichitim@cuhk.edu.hk](mailto:laichitim@cuhk.edu.hk)

**一、課程簡介**

道教重視培育人的身體和心性的修養，以追求長生不死為目標，並且建立了有系統的養生理論及修煉法門。

在道教修煉傳統的發展過程中，出現了不同教派。無論是早期的天師道（正一派）、靈寶經派或上清經派，還是後來的全真派、淨明派、或（呂祖）扶乩道壇，皆有各自獨特的養育形體和修煉「精氣神」的理念與功法。然而，「性命雙修」、「與道合真」，仍是道教修煉的宗旨。道門各派皆以養生煉氣、修心清靜為中心，重視個人修煉的基本功法及日常生活的養生實踐。

本課程內容分為道教養生思想及修煉典籍兩個主要部分。通過這兩方面的學習、閱讀和討論，目的在培育學生能把握道教以健康、養生和修心為理念的宗教特色。

**二、學習成果 (Course Objectives and Excepted Outcomes):**

1. 了解道教以養生為中心的實修思想
2. 了解道教的健康觀及身體觀
3. 明白道教對心性修煉的理念
4. 明白道教養生的實踐方式
5. 對道教養生修煉典籍的學習

## 三、課程安排及題目：

日期	課次	課題
9月3日	第一講	<p><b>道教貴生思想</b></p> <p>閱讀資料： Lai Chi Tim, "The Daoist Concept of Central Harmony in the Scripture of Great Peace: Human Responsibility for the Maladies of Heaven and Earth." In <i>Daoism and Ecology</i>, edited by Norman Girardot, James Miller, and Liu Xiaogan (Cambridge: Harvard University, Center for the Study of World Religions, 2001), 95-112. 黎志添：〈從《太平經》的「中和」思想看人與自然的關係：天地疾病與人的責任〉，收入鄭志明主編：《道教文化的精華——第二屆海峽兩岸道教學術研討會論文集》。台北：宗教文化研究中心，2000年，頁51-76。</p>
9月10日	第二講	<p><b>道教承負思想</b></p> <p>閱讀資料： 黎志添：〈天地水三官信仰與早期天師道治病解罪儀式〉，《臺灣宗教研究》，第3期（2002），頁1-40。 Lai Chi Tim, "The Ideas of Illness, Healing, and Morality in Early Heavenly Master Daoism." In <i>Philosophy and Religion in Early Medieval China</i>, edited by Alan Chan and Lo Yuet Keung (New York, Albany: State University of New York Press, 2010), 173-202.</p>
9月17日	第三講	<p><b>道教的治病觀（「醫道同源」思想）</b></p> <p>閱讀資料： 林富士：〈試論《太平經》的疾病觀念〉，收入氏著《中國中古時期的宗教與醫療》（台北：聯經出版事業股份有限公司，2008），頁163-204。 林富士：〈試論中國早期道教對於醫藥的態度〉，收入氏著《中國中古時期的宗教與醫療》（台北：聯經出版事業股份有限公司，2008），頁303-332。</p>
9月24日	第四講	<p><b>道教的身體觀與健康觀（鄭觀應《中外衛生要旨》）</b></p> <p>閱讀資料： Kristofer Schipper, "The Inner Landscape," <i>The Taoist Body</i> (Berkeley: University of California Press, 1993), 100-112. Livia Kohn, "Vision of the Body," in <i>Health and Long Life:</i></p>

		<p><i>The Chinese Way</i> (Cambridge, Massachusetts: Three Pines Press, 2005), 31-40.</p> <p>Livia Kohn, "The Meridian System," <i>Health and Long Life: The Chinese Way</i> (Cambridge, Massachusetts: Three Pines Press, 2005), 31-40.</p>
	閱讀報告	第一組
10月8日	第五講	<p><b>道教的身體修煉理論</b></p> <p>閱讀資料:</p> <p>Livia Kohn, "Breathing and Gymnastics," <i>Health and Long Life: The Chinese Way</i> (Cambridge, Massachusetts: Three Pines Press, 2005), 171-180.</p> <p>Livia Kohn, "Meditation," in <i>Health and Long Life: The Chinese Way</i> (Cambridge, Massachusetts: Three Pines Press, 2005), 203-212.</p> <p>Livia Kohn, "From Inner Alchemy to Healing Dao," in <i>Health and Long Life: The Chinese Way</i> (Cambridge, Massachusetts: Three Pines Press, 2005), 213-222.</p> <p>莊宏誼: 〈道教養生文化〉, 收入林士富主編: 《中國史新論——宗教史分冊》(台北: 中央研究院聯經出版事業股份有限公司, 2010), 頁 275-331。</p>
	閱讀報告	第二組
10月15日	第六講	<p><b>道教的心性修煉理論：精氣神修煉</b></p> <p>閱讀資料:</p> <p>Pregadio, Fabrizio, "Destiny, Vital Force, or Existence? On the Meanings of Ming in Daoist Internal Alchemy and Its Relation to Xing or Human Nature. In <i>Daoism: Religion, History and Society</i> 6 (2014) : 160-186.</p> <p>Kristofer Schipper, "Keeping the One," <i>The Taoist Body</i> (Berkeley: University of California Press, 1993), 130-159.</p> <p>Livia Kohn, "Understanding the Mind," in <i>Health and Long Life: The Chinese Way</i> (Cambridge, Massachusetts: Three Pines Press, 2005), 41-50.</p>
	閱讀報告	第三組
10月22日	第七講	<p><b>道教成仙及修德思想</b></p> <p>閱讀資料:</p>

		<p>李豐楙,〈順與逆:丹道修煉與現代生活〉提及台灣一些科學家進行有關氣功的臨床驗證,收入郭武主編,《道教教義與現代社會》(上海:上海古籍出版社,2003),頁362-385。</p> <p>李養正,〈論陳撻寧及所倡仙學〉,《道教與養生》(北京:華文出版社,1989),頁444-478。</p> <p>黎志添:〈從五四新文化運動的前後處境比較鄭觀應與陳撻寧兩種仙道追求模式的現代意義〉,收入呂妙芬、康豹合編:《五四運動與中國宗教的發展》。臺北:臺北中央研究院近代史研究所,2020,頁229-279。</p>
	閱讀報告	第四組
10月29日	第八講	<p><b>道教養生典籍(一):《太上老君說常清靜經》</b></p> <p>閱讀資料:</p> <p>孫亦平:〈清靜與清淨:論唐代道教心性論的兩個致思向度——以杜光庭思想為視角〉,《中國哲學》,2016年第9期,頁53-60。</p> <p>黎志添:〈考證《太上老君常清靜經》成書於唐代的說法〉,收入鄭吉雄主編:《古典今情——跨越時空的經典閱讀與賞析》(香港:香港中文大學出版社,2023),頁305-338。</p> <p>周西波:〈論無名氏《清靜經註》對唐宋小說的繼承與改造〉,《世界宗教學刊》,第9期(2008),頁81-111。</p>
	閱讀報告	第五組
11月5日	第九講	<p><b>道教養生典籍(二):《抱朴子內篇》的仙道思想</b></p> <p>閱讀資料:</p> <p>黎志添:〈《抱朴子內篇》的歷史處境:葛洪神仙思想的宗教社會意義〉,《清華學報》29.1(1999):35-58。</p> <p>Lai Chi Tim, “Ko Hung’s Discourse of Hsien-Immortality: A Daoist Configuration of an Alternate Ideal Self-identity,” <i>Numen</i> 45 (1998): 183-220.</p>
	閱讀報告	第六組
11月12日	第十講	<p><b>道教養生典籍(三):《玉皇心印妙經》</b></p>

		參考閱讀： 閔智亭：《〈高上玉皇心印妙經〉注解》，《中國道教》。
	閱讀報告	第七組
11月19日	第十一講	<b>道教養生典籍（四）：《呂祖疏解無上玄功靈妙真經》</b> 參考閱讀： 黎志添：《修心煉性——〈呂祖疏解無上玄功靈妙真經〉白話註譯》（香港：中文大學出版社，2017）。
	閱讀報告	第八組
11月26日	第十二講	<b>道教養生典籍（五）：《內外修篇》</b> 參考閱讀： 游子安：《道妙鸞通：扶乩與香港社會》第四章（香港：三聯書店（香港）有限公司，2021，頁144-178）。
	閱讀報告	第九組

## 五、作業要求

課程作業要求包括：1) 小組閱讀報告，2) 讀書報告及3) 學期論文。分數比例如下：

- |           |     |
|-----------|-----|
| 1. 小組閱讀報告 | 20% |
| 2. 讀書報告   | 15% |
| 3. 學期論文   | 60% |
| 4. 課堂出席   | 5%  |

評分要求：

### A) 小組閱讀報告及討論：(佔學期總成績 20%)

全班同學將分為9組(每周一組)，每組不多於3人。

- 每組學生負責報告一篇文章，15分鐘；另外討論時間10分鐘。
- 報告重點：
  - 文章作者寫作目的，分析文章說明了甚麼問題。
  - 文章作者採用的論證方法及證據（支持的文獻材料），並分析這些證據的合理性。
  - 同學評論。

日期	閱讀文章（將在每一課的「參考閱讀」中的選取）
9月24日	Lai Chi Tim, "The Ideas of Illness, Healing, and Morality in Early Heavenly Master Daoism." In <i>Philosophy and Religion in Early Medieval China</i> , edited by Alan Chan and Lo Yuet Keung, pp. 173-202. New York, Albany: State University of New York Press, 2010, 173-202.
10月8日	莊宏誼：〈道教養生文化〉，收入林士富主編：《中國史新論——宗教史分冊》（台北：中央研究院聯經出版事業股份有限公司，2010），頁 275-331。
10月15日	Pregadio Fabrizio, "Destiny, Vital Force, or Existence? On the Meanings of Ming in Daoist Internal Alchemy and Its Relation to Xing or Human Nature." <i>Daoism: Religion, History and Society</i> 6 (2014): 160-186.
10月22日	Farzeen Baldrian-Hussein, "Inner Alchemy: Notes on the Origin and Use of the Term <i>neidan</i> ." <i>Cahiers d'Extrême-Asie</i> 5 (1989): 163-190.
10月29日	孫亦平：〈清靜與清淨：論唐代道教心性論的兩個致思向度——以杜光庭思想為視角〉，《中國哲學》，2016年第9期，頁 53-60。
11月5日	黎志添：〈從五四新文化運動的前後處境比較鄭觀應與陳撷寧兩種仙道追求模式的現代意義〉，收入呂妙芬、康豹合編：《五四運動與中國宗教的發展》。臺北：臺北中央研究院近代史研究所，2020，頁 229-279。
11月12日	黎志添：〈明清道教呂祖降乩信仰的發展及相關文人乩壇的研究〉，《中國文化研究所學報》，第 65 期（2017），頁 139-179。
11月19日	Elena Valussi, "Female alchemy and paratext: how to read <i>nüdan</i> in a historical context," <i>Asia Major Third Series</i> 21.2 (2008): 153-193.
11月26日	劉迅：〈修煉與救國：民初上海道教內丹、城市信眾的修行、印刷文化與團體〉，《從城市看中國現代性》，收入巫仁恕、康豹、林美莉主編，《從城市看中國現代性》（臺北：中央研究院近代史研究所，2010），頁 221-246。

- 同學必須以 PPT 形式報告。
- 報告當天上載報告。

B) 讀書報告 (佔學期總成績 15%)，以下選一本，字數不少於 2,500 字：

1. 黎志添：《修心煉性——〈呂祖疏解無上玄功靈妙真經〉白話註譯》（香港：中文大學出版社，2017）。
2. Catherine Despeux, trans. Jonathan Pettit, *Taoism and Self Knowledge: The Chart for the Cultivation of Perfection (Xiuzhen tu)* (Leiden and Boston: Brill,

2019). (中文譯本見[法]戴思博 (Despeux, Catherine) 著：《〈修真圖〉——道教與人體》(濟南：齊魯書社，2012)。

3. Livia Kohn, *Health and Long Life: The Chinese Way* (Cambridge, Massachusetts: Three Pines Press, 2005).

C) 學期論文 (佔學期總成績 60%)

- 1) 選一個與道教健康、養生和修煉有關的題目，根據資料，分析道教養生思想。
- 2) 選一部與道教健康與養生有關的道經，分析其養生修煉思想。
- 3) 選一位道教修煉的思想家/道士，分析其養生思想。

**字數要求：**正文不少於 5,000 字 (不計入注釋，中英文皆可)

- 學期論文須同時提交至 VeriGuide，以檢測文章的原創性。
- 請於截止日期前，將打印本連同已簽署的 VeriGuide 回條拍照，電郵給予助教。
- **提交日期：2024 年 12 月 16 日下午五時前**
- 格式要求：
  1. 必須使用 WORD FORMAT。
  2. 正文字體 12 號。
  3. 文中引用的原始資料或他人的研究成果，必須在注腳說明出處。

四、學習時數分配：

Lecture (hr) in /out class	Interactive tutorial (hr) in /out class	Reading (hr) in /out class	Discussion of case (hr) in /out class	Field-trip/ Guest Speaker (hr) in /out class	Term Paper Writing (hr) in /out class	Web-based teaching (hr) in /out class	Other (hr) in /out class
2.5 (M)		2 (M) 2 (O)	2 (O)		2 (M)	1 (O)	
M,O, NA	M,O, NA	M,O, NA	M,O, NA	M,O, NA	M,O, NA	M,O, NA	M,O, NA
M: Mandatory activity in the course O: Optional activity NA: Not applicable							

Exam (%)	Attendance (%)	Reading Report (%)	Essays (%)	Presentation (Together with PPT) (%)	Field Study report(s) (%)	Others (%)
			60	40		

## 五、課程回饋

同學通過與老師及助教討論課程上各種問題，同學可通過電子郵件、預約時間面談的形式，向老師討論課程內容及學習上遇到的困難與問題。

本課程設有學期間卷調查，以了解同學在學習上遇到的困難。此問卷調查將安排在學期末，邀請全體同學在課堂上進行。

## 六、學習資源及課堂訊息公佈

課堂講義將會於上課時派發。有關其他學習資源及課堂訊息，將會以大學數位學習平台 **blackboard** 上發放。

## 七、學術著作誠信及抄襲

- 請注意大學有關學術著作誠信的政策和規則，及適用於犯規事例的紀律指引和程序。學生遞交作業時，必須連同已簽署的聲明一併提交。請登入 [www.cuhk.edu.hk/veriguide](http://www.cuhk.edu.hk/veriguide)，並依照網頁指示獲取「維誠」(VeriGuide) 回條，並連同已簽署的 VeriGuide 回條一同提交作業。
- 有關使用生成式 AI 工具  
方法三 - 允許使用 AI 工具，需明確承認並適當引用。  
學生可以在某些課堂活動和作業中使用一些 AI 工具，前提是對來自 AI 工具的使用進行明確承認 (**explicit acknowledgement**) 和適當引用 (**proper citation**)。

## 八、參考書目

丁常春：《伍守陽內丹思想研究》。成都：巴蜀書社，2007。

尹志華：〈《靈源大道歌》與《至真歌》、《道樞·靈源篇》的關係考〉，《中國道教》2008.3 (2008)：34-38。

王沐：《悟真篇淺解（外三種）》，北京：中華書局，1990。

生命醫療史研究室主編：《中國史新論——醫療史分冊》。台北：中央研究院聯經出版事業股份有限公司，2015。

朱越利：〈《坐忘論》作者考〉，收錄於氏著《道教考信集》。濟南：齊魯書社，2014），頁 48-61。

李平：〈《黃庭經》與唐代道教修道轉型〉，《思與言：人文與社會科學雜誌》48.4 (2010)，頁 109-55。

李申譯注：《太極圖·通書全釋》。成都：巴蜀出版社，1999。

- 李豐楙：〈丹道與濟度：道教修行的實踐之道〉，《宗教哲學》22（2000），頁123-136。
- 李建民：《從醫療看中國史》。北京：中華書局，2012。
- 林士富主編《宗教與醫療》。台北：中央研究院聯經出版事業股份有限公司，2008。
- 林士富主編《疾病的歷史》。台北：中央研究院聯經出版事業股份有限公司，2011。
- 林富士：《中國中古時期的宗教與醫療》。北京：中華書局，2012。
- 金勝惠：〈《黃庭內景經》之神之像與氣——上清派傳統中內在超越的體內神〉，《道家文化研究》16（1999），頁249-60。
- 松飛：《天仙金丹心法：附氣功秘文破譯》。北京：中華書局，1990。
- 沈志剛註譯：《鍾呂傳道集註譯·靈寶畢法註譯》。北京：中國社會科學出版社，2004。
- 周冶：〈上陽子陳致虛生平及「金丹大要」的丹道思想〉，《宗教學研究》2001.4（2001），頁100-105。
- 范家偉：《北宋校正醫書局新探——以國家與醫學為中心》。香港：中華書局，2014。
- 范家偉：《六朝隋唐醫學之傳承與整合》。香港：香港中文大學，2004。
- 張廣保：《金元全真道內丹心性學》，北京：三聯書店，1995。
- 鄭燦山：〈內丹與胎息——唐初道教「精氣神」概念之轉變及其意義〉，《中國學術年刊》31.1（2009），頁61-86。
- 劉見成：《修道成仙：道教的終極關懷》。台北：秀威資訊科技，2010。
- 黎志添：〈考證《太上老君常清靜經》成書於唐代的說法〉，收入鄭吉雄主編：《古典今情——跨越時空的經典閱讀與賞析》（香港：香港中文大學出版社，2023），頁305-338。
- 黎志添：〈鄭觀應「仙道」與「救世」的思想和實踐——兼評其對清末民初道教發展的影響及意義〉，《中國文化研究所學報》，第67期（2018），頁151-202。
- 黎志添：《修心煉性——〈呂祖疏解無上玄功靈妙真經〉白話註譯》。香港：香港中文大學，2017。
- 黎志添：〈《太乙金華宗旨》的淨明源頭問題：清初常州呂祖乩壇信仰與淨明派的關係〉，《道教研究學報》，第9期（2018），頁103-140。
- 黎志添：〈明清道教呂祖降乩信仰的發展及相關文人乩壇的研究〉，《中國文化研究所學報》65（2017），頁139-179。
- 黎志添：〈天地水三官信仰與早期天師道治病解罪儀式〉，《臺灣宗教研究》，第3期（2002），頁1-40。
- 黎志添：〈鄭觀應「仙道」與「救世」的思想和實踐——兼評其對清末民初道教發

- 展的影響及意義),《中國文化研究所學報》,第67期(2018),頁151-202。
- 霍克功:《內丹解碼:李西月西派內丹學研究》。北京:人民出版社,2008。
- 吉元昭治著,楊宇譯:《道教與不老不死長壽醫學》。四川:成都出版社,1992。
- Campany, Robert Ford. *To Live as Long as Heaven and Earth: A Translation and Study of Ge Hong's Traditions of Divine Transcendents*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 2002.
- Clart, Philip, trans., Yang Erzeng. *The Story of Han Xiangzi: Alchemical Adventures of a Daoist Immortal*. Seattle: University of Washington Press, 2007.
- Kohn, Livia. *Health and Long Life: The Chinese Way*. Cambridge, Massachusetts: Three Pines Press, 2005.
- Lai, Chi Tim. "Revisiting the Jingming Origin of the *Taiyi jinhua zongzhi*: Pan Jingguan and His Spirit-writing Community in Changzhou during the Early Qing." *Cahiers d'Extrême-Asie* 25 (2017): 47-75.
- Lai Chi Tim, "The Ideas of Illness, Healing, and Morality in Early Heavenly Master Daoism." In *Philosophy and Religion in Early Medieval China*, edited by Alan Chan and Lo Yuet Keung. New York, Albany: State University of New York Press, 2010, 173-202.
- Liu, Xun. *Daoist Modern: innovation, lay practice, and the community of inner alchemy in Republican Shanghai*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Asia Center, 2009.
- Palmer, David A. *Qigong Fever: Body, Science, and Utopia in China*. New York: Columbia University Press, 2007.
- Pregadio, Fabrizio, "Destiny, Vital Force, or Existence? On the Meanings of Ming in Daoist Internal Alchemy and Its Relation to Xing or Human Nature." *Daoism: Religion, History and Society* 6 (2014) : 160-186.
- Pregadio, Fabrizio. *Awakening to Reality: The "Regulated Verses" of the Wuzhen Pian, a Taoist Classic of Internal Alchemy*. Golden Elixir Press, 2009.
- Pregadio, Fabrizio. *The Seal of the Unity of the Three: a study and translation of the Cantong qi, the source of the Taoist Way of the Golden Elixir*. Mountain View, California: Golden Elixir Press, 2011.
- Robinet, Isabelle. *Taoist Meditation: The Mao-Shan Tradition of Great Purity*. State University of New York Press, 1993.