

**保生民間宗教學院 110 學年第二學期  
教學進度表**

上課時段		週三 18:30~20:30	任課老師	蕭進銘
科目中文名稱		道教煉養的理論與方法	授課時數	2
科目英文名稱		Taoist Theories and Methods of Spiritual Practice	學分	2
日期	週次	教學進度		備註
111/2/23	第 1 週	課程簡介、道教煉養所對治的根本問題及終極關懷		
3/2	第 2 週	道教煉養方法的分類、內涵及發展演變 (1)		
3/9	第 3 週	道教煉養方法的分類、內涵及發展演變 (2)		
3/16	第 4 週	道教煉養基礎理論 (1): 道論、宇宙論		
3/23	第 5 週	道教煉養基礎理論 (2): 人觀、身體觀		
3/30	第 6 週	道教性命雙修的築基原則及方法		
4/6	第 7 週	道教日常起居養生保健功法		
4/13	第 8 週	道教煉養的源頭——《道德經》的修證理法 (1)		
4/20	第 9 週	道教煉養的源頭——《道德經》的修證理法 (2)		
4/27	第 10 週	從老莊、《太平經》的守一到上清派的守三一 (1)		
5/4	第 11 週	從老莊、《太平經》的守一到上清派的守三一 (2)		
5/11	第 12 週	道教煉養的食物觀: 胎息、辟穀及服元氣 (1)		
5/18	第 13 週	道教煉養的食物觀: 胎息、辟穀及服元氣 (2)		
5/25	第 14 週	道教內丹的源流及發展		
6/1	第 15 週	道教內丹修煉理法 (1): 呂祖修性修命《百字碑》		
6/8	第 16 週	道教內丹修煉理法 (2): 性命雙修與心息相依		
6/15	第 17 週	道教內丹修煉理法 (3): 性命雙修與心息相依		
6/22	第 18 週	課程總結		