

作者簡介

薛中華，男，漢族，1983年6月生，山東煙臺人，西南大學物理學學士、教育學碩士、哲學博士，近年主要研究方向為中華傳統養生文化的現代轉化與創新發展；任重慶國學院養生文化研究所及西南大學養生養老養病文化研究所兼職研究員、重慶市傳統醫藥類非物質文化遺產老氏靜臥養生法研究會特邀研究員、西南大學《養生學》課程主講教師；現為老子道學文化研究會理事，中國醫學氣功學會會員、重慶國學學會會員、重慶市非遺康養專委會委員、重慶市健康管理研究會會員等。

提 要

道教辟穀文化是道教文化的重要組成部分。本書以「總—分」的結構展開對道教辟穀文化的解析。首先，總體上把握道教辟穀文化的內涵，並給出其在道教文化中的清晰定位，通過系統的和梳理，說明其在道教的地位和作用。其次對道教辟穀文化進行分維度論述，從縱、橫兩個維度對道教辟穀文化展開系統的和討論。縱向維度研究道教辟穀文化的起源和歷史發展，結合道教文化發展的歷史對道教辟穀文化的歷史發展做出清晰的分段，並就各分段關於辟穀的記載做全面系統的和研究，通過對大量的歷史文獻、道教典籍、歷代方志等資料的搜集和整理，闡明道教辟穀文化發展的基本脈絡、基本形式、歷代的主要代表人物，審視道教辟穀發展的動力和歷史必然。橫向的維度，主要研究道教辟穀文化的理論和實踐兩個方面，以把握道教辟穀文化的主要形態，解析道教辟穀的思想理論與方法。通過搜集整理大量的相關文獻，逐條理出道教辟穀文化的主要思想理論及對應的辟穀方法。在整理思想理論與方法的時候，本書依據道教辟穀文化的主要分段，將其劃分為早期道教內丹興起前的辟穀和內丹興起之後的內丹辟穀兩個大的部分來分章節。



目次

第一章 緒論	1
1.1 研究的意義	1
1.2 國內外研究綜述	2
1.2.1 國內研究	2
1.2.2 國外相關研究	10
1.3 研究方法與研究的思路	13
1.3.1 研究方法	13
1.3.2 研究思路	14
1.4 研究的重難點、創新點	15
1.4.1 研究重點	15
1.4.2 研究難點	16
1.4.3 研究創新點	16
第二章 道教辟穀文化的概念和定位	17
2.1 道教辟穀文化的相關概念	17
2.1.1 一般辟穀的概念	17
2.1.2 道教辟穀的概念	18
2.1.3 辟穀文化的豐富性	23
2.2 道教辟穀在道教文化中的地位	27
2.2.1 道教辟穀是道教文化重要組成部分	28
2.2.2 道教辟穀在道教修仙文化中的核心地位	29
2.2.3 道教辟穀在道教康壽文化中的基礎地位	32
2.3 道教辟穀在道教文化中的作用	35
2.3.1 道教辟穀對神仙境界的闡釋作用	35
2.3.2 道教辟穀對修煉過程的保障作用	37
2.3.3 道教辟穀對修煉成果的顯化作用	38
第三章 道教辟穀文化的歷史發展	41
3.1 道教辟穀的起源：西漢之前	42
3.1.1 辟穀的提出	42
3.1.2 先秦時期關於辟穀的記載	44
3.1.3 西漢時期關於辟穀的記載	47

3.2	道教辟穀的早期發展：東漢至唐	54
3.2.1	東漢時期關於辟穀的記載	55
3.2.2	三國時期關於辟穀的記載	59
3.2.3	兩晉南北朝時期關於辟穀的記載	62
3.2.4	唐朝關於辟穀的記載	72
3.3	道教辟穀的成熟發展：唐末至近代	81
3.3.1	內丹的興起與道教辟穀的成熟	81
3.3.2	內丹辟穀早期代表人物	82
3.3.3	鍾呂派對內丹辟穀的認識	84
3.3.4	南宗對內丹辟穀的認識	86
3.3.5	北宗對內丹辟穀的認識	89
3.3.6	正史中內丹辟穀代表人物	93
3.3.7	近代內丹辟穀代表人物	97
3.3.8	辟穀方的完善與豐富	102
第四章	道教辟穀的思想	105
4.1	內丹興起前的辟穀思想	105
4.1.1	節食尚儉思想	105
4.1.2	天氣地味思想	107
4.1.3	食氣者壽思想	110
4.1.4	減食增壽思想	112
4.1.5	去除三尸思想	114
4.1.6	清腸除滓思想	115
4.1.7	輕身療病思想	117
4.1.8	金津玉液思想	119
4.1.9	虛靜無為思想	121
4.1.10	仿生導引思想	123
4.1.11	日精月華思想	126
4.1.12	知一守一思想	128
4.1.13	閉氣胎息思想	130
4.2	內丹辟穀思想	132
4.2.1	內丹辟穀思想的內涵	133
4.2.2	絕粒為宗思想	135
4.2.3	精氣神全思想	136

4.2.4	減陰增陽思想	138
4.2.5	先天自動思想	140
4.2.6	內丹景驗思想	142
4.2.7	入靜三關思想	144
第五章	道教辟穀的方法	147
5.1	內丹興起前的辟穀方法	147
5.1.1	節食辟穀法	147
5.1.2	代食辟穀法	149
5.1.3	咽津辟穀法	151
5.1.4	除三尸辟穀法	152
5.1.5	服符水辟穀法	155
5.1.6	導引行氣辟穀法	156
5.1.7	守一辟穀法	157
5.1.8	存神辟穀法	158
5.1.9	存思日月辟穀法	160
5.1.10	服氣辟穀法	161
5.1.11	胎息辟穀法	163
5.2	內丹辟穀方法	166
5.2.1	煉己築基階段的辟穀法	167
5.2.2	煉精化氣階段的辟穀法	171
5.2.3	煉氣化神階段的辟穀法	173
5.2.4	煉神還虛階段的辟穀法	175
第六章	結語	179
	參考文獻	185
	致謝	203