

五福人生

【课程老师】

吴孟恩老师

【课程大纲】

一、什么是五福？

- 1、好德：生性仁善而且宽厚宁静
- 2、富贵：钱财富足而且地位尊贵
- 3、康宁：身体健康而且心灵安宁
- 4、长寿：命不夭折而且福寿绵长
- 5、善终：安详离开并且心无挂碍

二、当代丢了五福

1、负面心智：

- 一生多苦（喜）
- 一生多难（怒）
- 一生多累（思）
- 一生多气（恐）
- 一生多穷（忧）
- 怒：一生多难，抗上，不服人，怒气冲天。
- 喜：一生多苦，急躁，不踏实，好高骛远
- 思：一生多累，抱怨，固执，思虑过度。
- 忧：一生多穷，计较，嫉妒，患得患失。
- 恐：一生多气，自卑，恐惧，退缩不前。
- 怒：伤肝，吐血。（周瑜）
- 喜：伤心，心脑血管疾病。（范进）
- 思：伤脾胃，消化系统疾病。（秦可卿）
- 忧：伤肺，呼吸系统疾病。（林黛玉）
- 恐：伤肾，泌尿系统疾病。（夏侯杰）

2、负面五伦

君臣 夫妻 父子 兄弟 朋友

三、成就五福人生

1、取中

- 中和（中庸）
- 温良恭俭让
- 己所不欲、勿施于人

2、祥和

- 动态看问题
- 看正的一方面
- 证实自己是错的
- 止定静安虑得
- 君子三戒

3、圆融

- 知人者智 自知者明
- 移形换位
- 六善法
- 礼仪圆明

4、精进