
课程二

国学与养生

【课程主旨】

中国文化源远流长，博大精深。在中国文化发展的历史长河中，儒道禅医形成了中国思想文化丰富而灿烂的景观。各家文化都有着自己的养生方法，而养生同文化又有着天然的联系。儒家强调修身，道家强调性命双修，佛教强调明心见性。一个好的健康，除了强健的体魄，良好的心智，更离不开良好的文化素养。

本课程从儒道禅医不同的角度，揭开养生的秘密，为企业家和社会精英带来焕然冰释的愉悦和快乐。

【课程收益】

- 1、通过本课程的学习，了解国学中的养生文化。
- 2、通过本课程的学习，调整身心，愉悦心情，释放压力，缓解情绪。

【课程对象】

企业中高层管理者、职场精英、养生文化爱好者

【课程时间】 一天

【课程大纲】

第一讲 中国文化与养生

- 1、易医同源
- 2、道以医显
- 3、黄帝内经的智慧

第二讲 养生先养身

1 气、阴阳与五行

- 1) 什么是气
- 2) 阴阳与五行
- 3) 影响健康的原因

2 十二时辰养生

- 1) 子时，胆经当令---将军之官。
- 2) 丑时，肝经当令---将军之官。
- 3) 寅时，肺经当令---相傅之官
- 4) 卯时，大肠经当令---天门地户。
- 5) 辰时，胃经当令
- 6) 巳时，脾经当令。
- 7) 午时，心经当令。
- 8) 未时，小肠经当令---受盛之官
- 9) 申时，膀胱经当令。
- 10) 酉时，肾经当令。
- 11) 戌时，心包经当令。

第三讲 养生要养性

- 1) 因天之序 顺其自然
- 2) 法于阴阳，合于术数
- 3) 天人合一，形与神俱
- 4) 清心寡欲，精神内守

互动：神奇的冥想

第四讲 养生要养心

1、禅与禅定

1) 心为何物

2) 心在哪里

2、入禅之门

1) 破我执

2) 破法执

3) 破空执

3、禅的境界

1) 本心

2) 回家

3) 放下

4) 顿悟

互动：禅的打坐