
太极之专解

刘东 2023-03-08

(初稿)

课程简介：

通过儒道佛易思想的核心关系研究为基础。
以道家思想为核心介绍太极之专解。

适合对象：

适合各类不同人群，特别是修身养性之爱好人士；国学培训班等。

授课时长：

1-2天，6-12小时

授课提纲：

第一部分：儒道佛易思想的关系研究与解释

概扩介绍《华严经》与《道德经》、《易经》、《太上清静经》等之间的明理关系。理解儒道佛易之理及其关系，明中华文化之道统。

第二部分：何谓太极

以道家、佛家、易经、儒家之理为基础明晰太极的基本理解。

第三部分：太极之道（理）

- 一、太极的道学之理
- 二、太极的佛学之理
- 三、太极的易学之理
- 四、太极的儒学之理
- 五、太极图说
- 六、太极之理综解

第四部分：太极之法（修）

- 一、门派与历史
- 二、关于精气神
- 三、住气与行气
- 四、修行次第
- 五、直指太极

第五部分：太极之术（行）

- 一、内修：拳论与太极拳
- 二、内修：站桩
- 三、内修：打坐
- 四、外修：行事与外观
- 五、无处不太极（行住坐卧）
- 六、大意太极

第六部分：课程总结