

# 内圣外王-中国人的修身智慧

## 一、课程背景：

中华民族是要有中华民族特有的民族精神。

一个国家、一个民族丧失掉自己的民族精神就等于亡国。

中国人要有中国人特有的修身智慧。

当下全盘西化的中国，从哪里寻找本性文化？运用什么法则才能解决西方文化来到中国的水土不服？中国人如何修身、处世？

从一个词“内圣外王”说起，共同领略中国人的修炼之道，重掌中国人的修身智慧。

## 二、课程收益：

- 1、由浅入深，理解儒释道三家的修身之道
- 2、礼仪圆明，通晓中国人的外王之道
- 3、明心见性，掌握中国人的内圣智慧

## 三、培训对象：

企业高管、领域精英、欲提升自己者

## 四、培训时间：

一天

## 五、课程大纲：

开篇：外王，必先内圣  
内圣，不离修身  
修身，不离修心

### 一、儒家的不教之教——“伦常”之妙

- 1、圣人神道设教，百姓日用不知
- 2、五伦齐天下——夫妇、父子、君臣、兄弟、朋友
- 3、五常和身心——仁义礼智信之化性改命原理
- 4、天人合一精神练就的人间乐土
- 5、礼乐熏陶下的东土“大成气象”

### 二、士大夫的风流——《大学》中的“七证功夫”

- 1、《大学》之三纲——明德，亲民，止于至善

《大学》之七证——知、止、定、静、安、虑、得

《大学》之八目——格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下

3、修齐治平，士大夫的风流

4、儒家《大学》修炼之道

### 三、心物一体观世界——王阳明的“四句教”

1、王阳明其人

2、龙场悟道格竹子

3、知行合一与心物一元

4、直指心性的四句教

5、儒家的欲、情、性

6、心学一脉，源远流长

### 四：明心见性——佛学修身的究竟解脱之法

1、放下身心世界，即大布施。

2、不复起贪嗔痴，即大持戒

3、不计是非人我，即大忍辱。

4、不稍间断夹杂，即大精进。

5、不复妄想驰逐，即大禅定。

6、不为他歧所惑，即大智慧。

### 五、道法自然——道家身心修炼之现实佐证

1、老子的“道法自然”

2、庄子的“逍遥境界”

3、《黄帝内经》中的养生智慧

4、葛洪《抱朴子》中的“丹道方术”之学，强调守一、行气、引导、房中术等修炼法门

5、吕祖的“内丹之学”与霞举飞升

6、丘处机一言止杀救苍生

### 六、大而化之的道德——孔夫子的“温良恭俭让”

1、老子《道德经》中的道与德

2、“望之俨然，即之也温”的孔子

3、孔夫子的“温良恭俭让”与子思所说的“中庸之道”

4、孟夫子的“养浩然正气”与“大丈夫”学说

5、文天祥的《正气歌》

### 七、优哉游哉——中国人的圣贤境界

1、优哉，“学而优则仕”的文化传统

2、游哉，读万卷书，不如行万里路

3、中国人的内圣之道，最终表现为做人做事的境界

4、韩愈的窘迫境界

5、苏东坡的潇洒境界

6、范仲淹的无我境界

### 结语——青年学儒，中年学道，晚年学佛

以儒家己立立人的精神立身

以道家圆融无碍的智慧处世

以佛家觉悟有情的慈悲安心

读儒书而不至于偏执

读道书而不至于诡秘

读佛书而不至于空疏

如此，则天下定矣

**青年学儒，中年学道，老年学佛**