

易道医哲学智慧传承与实修大讲堂

哲学创新思维 实修涵养生命



“正本清源”是中国传统文化亘古不变的渊源。古往今来，有大成就者，无不是集易道医三者为一炉进行系统的参悟，修证，实践。易为大道之源，以天地为纲纪，言万物造化之契机，道芸芸众生化之妙理，一理贯天地人三才之道尽之矣。内经的核心思想是以《易经》天人合一的理念为主体框架，专门讲述人体各脏腑经络等与大自然的息息相关对应之理。道家以老庄思想为核心，深层次地阐述生命与自然息息相关的哲学思想，强调身体，心神和精神的整体养生，其养生哲学对人身心理健康的维护，尤其对人道德的调适具有重要价值。

讲堂立足经典，寓道于术，从中正法脉，借名师传授。集易学、道家、中医养生方法为一体，身心合一进而实修，学其理，明其法，以资人事智慧，以通事业繁杂，以养精华身心，为生命的不同领域赋能。

课程特色

实证——道法自然。集易道医三家之精髓，掌握科学摄补人体精气神的方法，以万古经王——《周易参同契》中部分原文精华作为参考，进行详细讲解，了解道家炼丹养生方法及日常自我调理养生的核心方法。

实修——天人合一。全程由专业养生导师带队指导学员实修实炼，通过正确地实修锻炼方法，每个人都可以实现“七七血质变，百日筑基一小成，千日修身胎骨变”的真实目标。

易用——穷则通变。学习圣人设卦观象之法，通过易理指导人生、事业，明辨吉凶。

问道——溯道教之源，问道中国道教祖庭龙虎山及道教圣地参访，实地体会道家实修，身临其境地了解道家历史脉络、养生修身。

调理——以中医理法探其源而守神、保精，以方药除疾安身。

诊断——一对一为学员构建健康档案，根据需求为学员进行诊断调理。

课程收益

提升生命质量

执古之道，以御今之有。通过学习，掌握日常易道医养生之道，调摄得当，从而预防疾病，延缓衰老，增进健康。

拓宽心灵境界

通过传统哲学与养生功法的深入学习与研究，品味其中的微言大义，帮助我们涵养生命、增广心量，提心升灵境界。

收获高端人脉

报名即可加入视野企业家会员，与万名企业家精英联盟。不仅可以和养生大家实修功法，还可以和名专家、学者进行思想的碰撞。

招生对象

各行业企业董事长、总经理、企业接班人及高层管理人员
有意进修国学课程的学习者以及养生爱好者

上课地点

北京+道教福地洞天实修——北京白云观、湖北武当山、江西龙虎山、江苏茅山等

师资阵容

著名养生专家、文化学者、中医药大学教授
知名中医院坐诊专家及注重实战为主的老师

学制安排

学制一年 | 九个单元 | 20 天课程（含实修研学）
周六 - 日两天上课

开学时间

8 月 24-25 日

核 心 课 程

● 易道医哲学与养生

国学以《易经》为核心，原因在于大易的精神——“易道”是中华优秀传统文化精神的源头和主干。“易道”不仅深深影响了儒家、道家和佛家，而且影响到了中医理论体系的形成。



● 易经与现代应用

一部《周易》海纳几千年生生不息的智慧，揭示了“简易，变易，不易”的易学内涵。其对为正之道的理解，对福祸否泰的洞察，可以深入地帮助我们认知世界与了解自我。“通古今之变，究天人之际。”了解未来二十年三元九运——九紫离火运。将道与术结合，帮助我们更好的顺势而为。

● 易理与数术

术数之学，原出于阴阳之官，阴阳设官，始著于三代，盖职掌星象，顺适农时，因应人事者也。然溯其源流，旷渺幽远，欲逆料而知来者少，于是托赖占卜，以决休咎。继而文明进展，



人事纷繁，卜筮之术，枝蔓流衍，同异互见。然原始要终，不外五行、八卦、九宫、历算。随之据星象而纳甲于八卦，引九宫而遁伏于奇门，于是太乙、六壬、丁戊、紫白、方伎竞起，各擅胜筹。

● 身易与健康

古人云：“不知易者不可为相，不知易者不可为医。”本单元课程近取诸身，以人为本，以身为正信，以大小宇宙同构的天人感应模型直接讲健康管理。结合五音立运，五音廿五种人等，讲律历的理性追求，关涉中医脉学、药学与内丹的数理及其标准化，进而理解易何以与天地準。

● 道家文化研究

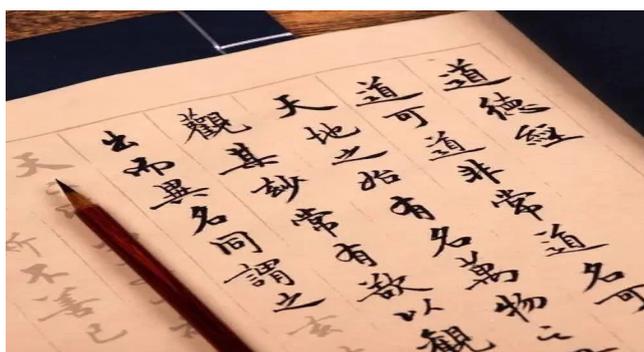


道教文化是中国的本土宗教，是真正意义上的传统文化。道教以“道”为最高信仰，用老子的“道德”思想来告谕、教化众生，追求宇宙真理。距今已有1800多年的历史。道教文化与中国本土文化紧密相联，深深扎根于中华文化的沃土之中。本单元将详细讲述道

家的宇宙观、生命观、世界观等内容，详解讲述：道、德、玄、一、命、盗、机、自然、无为、清静、寡欲、不争、柔弱、抱朴、坐忘、九守、三元等诸多道学专用名词术语。

● 道家经典解读

道家贵生，其经典《道德经》不仅是一部哲学经典，还是一部论述长生久视之道之书。道家养生文化又称为性命双修的养生文化，以收心求静为基础，叫做修性；以养精固本为归宿，叫做养命，是道家留给我们的宝贵遗产。



● 道家内丹实修与《周易参同契》精解



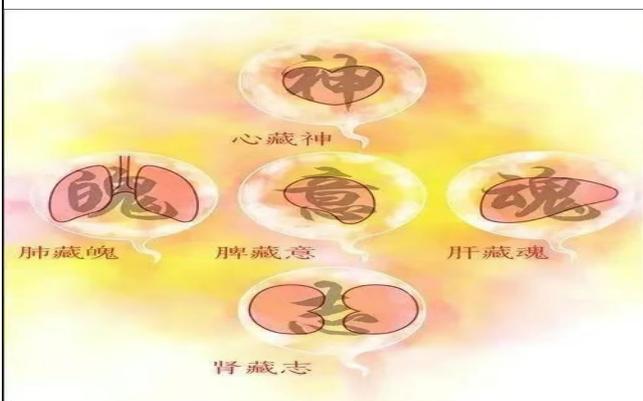
道家被称为万古经王的《周易参同契》一书，将道家炼丹养生理论与具体操作方法讲得十分透彻。其最大特点是将《易经》原理与《黄帝内经》的天人合一原理融为一炉，经过理论联系实践的方法，让每个人都体悟到天人合一的妙境。

● 中医与养生——天人合一生命观

《黄帝内经》原文为蓝本，精准解读《黄帝内经》原文中的“生气通天论、金匱真言论、阴阳离合论、阴阳别论、灵兰秘典论”等原文内容，使学员们从源头了解到人体生命与大自然的息息相关性，以及生命的真谛在哪里。



● 中医与养生——人体五脏六腑生成原理



“人法地、地法天、天法道、道法自然”，这是道家的宇宙观、生命观。人为何长有五脏六腑？如何调整五脏六腑的功能？如何运用五脏六腑与天地的对应关系来平衡身体机制？《黄帝内经》原文里都会帮我们破译。

● 中医与养生——三部九候与人体对应关系

古人云“天地之至数，始于一，终于九焉，故人有三部，部有三候，以决生死，以处百病，以调虚实，而除邪疾”。道家认为，人生天地间，人的生命是由无形的天气与有形的地气阴阳和合而生成。《易经》中每个单独的卦象为三个爻构成，中间一爻为人道，上面一爻为天道，下面一爻为地道，以此象征天地人三才之道。医家沿袭此思想，形成三部之说，即天部、人部、地部。九候则是将三部中的天部、人部、地部中的每一部分一分为三，即再分天、地、人三才之道，三部乘以三则九候产生。



● 中医与养生——不治已病治未病

《黄帝内经》云“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人，人能应四时者，天地为之父母，知万物者，谓之天子。”《黄帝内经》的核心思想，“不治已病治未病”，才是我们求学养生的最终目的。



● 四时调整身心与四时养生论



春温、夏热、秋凉、冬寒为四时之气，人为天地的产物，人的生命活动时离不开大自然，要与自然之气相通。人为万物之灵，人的精神情志与天地四时之变化有着不可分割的相互联系。不同季节有不同的调养身心方法，遵循春生、夏长、秋收、冬藏的基本原理，以达天人合一养生妙境。

● 道医实修研学

道医的形成与发展，可追溯到两千五百年前的伏羲黄老学说，而在汉唐时期，逐渐形成了完整的道医体系。道家认为，天有三宝日、月、星，人有三宝精、气、神。若想长寿，必须保护好人体三宝。本课程由名师亲自带队，赴道教圣地实修养生功法。旨在调整人体内部的阴阳平衡，提升个体的自我修复能力。



部分拟邀师资简介

张老师 著名国学教育思想家、现代易学专家、国学养生专家、北京中医药大学国学院首任院长、教授

孟老师 中国道教学会副会长、北京白云观方丈、现任第十四届全国政协委员

孔老师 孔子第七十六代孙，四大名医之一孔伯华先生之孙、北京市市级非物质文化遗产“孔伯华中医世家医术”代表性传承人、孔医堂中医连锁医疗机构创始人

刘老师 著名易学名师，精通《黄帝内经》与《易经》。研究道家文化四十余载，对道教各门派的修身养生方法均有深入的研究与实践心得，形成一整套体系完备的黄老之术的高级修炼养生方法

李老师 易医名师、上海无极书院执行院长、易文化研究院院长

李老师 独立学者，30余年致力于东西方医学汇通、医易汇通及道医、藏医等传统医学的现代机制研究，通过遍览《道藏》和中医经典，获得对传统医学理论背后现代医学机理的诸多感悟

崔老师 中国传统文化学者，中国武式太极拳传人，从事国学及传统养生研究二十余年，与夫人合作译注的中华传统养生经典《养性延命录、摄生消息论》深受好评，提倡中国文化即身心文化，对武道和医道颇有造诣

温老师 广州中医药大学《黄帝内经》教研室教授、广州中医药大学附属一院内科专家，从事教学、科研、临床医疗工作三十多年，曾获广东省教学成果省级一等奖，国家级教学成果二等奖等。曾多次在省、市电视台讲授中医养生食疗

陈老师 国家级名老中医、北京中医药大学教授、博导、主任医师、北京卫视《养生堂》栏目主讲嘉宾

黄老师 北京中医药大学教授、博士生导师

