

課程名稱 | 太極禪、瑜珈與氣機導引的對話

課程屬性 生命與健康

課程編號 1011-3183

授課老師 (及賴文彬、張秀美、黃興漢等老師)

上課時間 每週日上午09:00-11:50 第一次上課日期 2012年03月11日 (星期日)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

靜坐不只在台灣愈來愈受到重視，靜坐熱也延燒到西方，不僅有醫學中心提供靜坐課程幫助病人舒緩疼痛；也有學校推廣靜坐，校園暴力因此降低，甚至美國國家衛生研究院還撥款來研究靜坐……

靜坐為什麼那麼受到重視？靜坐真的可以健康嗎？

本課程以靜坐為主，注重良好姿勢的維持，輔之以太極拳導引、經絡學說、觀想法、氣機導引、瑜珈練習，說明健康維護的要件，探討生死面臨的問題與臨終預備之情事，課程結束以易經繫傳【盛德大業】、君子以自強不息為彼此勉勵之目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想要身體健康者
2. 一顆善良的心，想要行善，促進社會和諧者
3. 想要了解生死的情境而不致慌亂者
4. 祈求內心安穩平靜者

請穿著寬身衣褲，帶一件薄外套、一條乾毛巾，並自行攜帶瑜珈墊、瑜珈磚。瑜珈磚可以蒲團或枕頭或厚書本替代

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

- 1、氣機導引一小時、靜坐觀想與課程講解一小時、瑜珈練習一小時。
- 2、建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，了解靜坐的益處，舒展筋骨，進而強化身體免疫力。

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。
- 3、學習心得報告

5. 備註&推薦書目

上課地點：西湖里社區活動中心〔台南市中西區湖美街60巷31號 /近民權路四段〕

推薦書目

1. 不生病的生活/新谷弘實/如何出版社
2. 新世紀飲食/約翰羅賓斯(JOHN ROBBINS)/琉璃光出版
3. 生死謎藏—善終，和大家想的不一樣 /黃勝堅/大塊文化
4. 向殘酷的仁慈說再見：一位加護病房醫師的善終宣言/陳秀丹/三采出版
5. 心靈病房的18堂課/張明志/老古文化
6. 還我健康 Reclaiming Our Health/約翰羅賓斯(JOHN ROBBINS)/琉璃光出版
7. 能量醫療 Energy Medicine/唐娜伊頓 Donna Eden/琉璃光出版
8. 花精與花魂/崔玖/心靈工坊
9. 零與無限大：許文龍幸福學/許文龍/口述；林佳龍/編著/早安財經
10. 做你自己：股神巴菲特送給兒子的人生禮物/彼得·巴菲特
11. 比爾·蓋茲是這樣教出來的/作者：老比爾·蓋茲；譯者：洪蘭/平安文化
12. 田園之秋(大字插圖版)□/陳冠學/前衛出版
13. 氣的樂章/王唯工/大塊文化
14. 氣血的旋律/王唯工/大塊文化
15. 大破譯/楊憲東/宇河文化
16. 異次元空間講義/楊憲東/宇河文化
17. 難以置信—科學家探尋神祕信息場/李嗣涔/張老師文化
18. 難以置信II—尋訪諸神的網站/李嗣涔/張老師文化

招生人數 | 37 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 500 元 (12 週課程/一次上課 3 小時)

| 週次 | 上課日期 | 課程主題 | 課程內容 |
|----|-----------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2012-03-11 上午09:00~11:50 | 靜坐的功用 | 疾病的成因 靜坐真的可以健康？ 靜坐的技巧 靜坐的意涵 怎樣的人適合(可以)靜坐？ 靜坐與宗教的關係 觀想法練習1 氣機導引1 |
| 2 | 2012-03-18 上午09:00~11:50 | 太極拳導引 | 氣場的感受 何謂氣？感應力？ 太極拳的益處 靜坐與太極拳的關係 觀想法練習2 氣機導引2 |
| 3 | 2012-03-25 上午09:00~11:50 | 步態矯正 | 姿勢與重心 步行與受力點 引發疼痛的原因 走路要注哪些要領？才不易受傷 行住坐臥…善護【念】！ 觀想法練習3 氣機導引3 |
| 4 | 2012-04-01 上午09:00~11:50 | 骨架復位 | 認識生命的基本運作 神經的分佈 姿勢與健康的關係 骨架端正的重要 骨架調整---拜佛的方法 觀想法練習4 氣機導引4 |
| | | | |

| | | | |
|----|-----------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 2012-04-08 上午09:00~11:50 | 筋絡調整 | 現代醫學和傳統醫學 經絡為何？ 經絡調整的效益 經絡調整的示範與練習 觀想法練習5 氣機導引5 瑜伽練習5 |
| 6 | 2012-04-15 上午09:00~11:50 | 恆久的健康 | 生病的故事 生活的壓力 臭皮囊之說與肉體生命的讚美 維持健康的要素 不可忽視的一般保健問題 觀想法練習6 氣機導引6 |
| 7 | 2012-04-22 上午09:00~11:50 | 冥想療癒法 | 治愈自律神經失調的案例 現代醫學的困境 另類療法的崛起 念力實驗 信仰最大的快樂是信心 宇宙訊息場學說 觀想法練習7 氣機導引7 |
| 8 | 2012-04-29 上午09:00~11:50 | 三十二相觀想法 | 三十二大丈夫相的由來 宗教的形成 生命的粹煉 走火入魔之說 心即是佛？身即是佛？ 誓願成佛？立地成佛？ 三十二相觀想法的解釋與應用 觀想法練習8 氣機導引8 |
| 9 | 2012-05-06 上午09:00~11:50 | 放鬆與靜空 | 如何放鬆？ 如何靜空？ 靜坐會慌不能持久…… 靜坐與信仰的關連性 不同宗派靜坐的比較 三十二相觀想法的特色 太極禪與日常生活的落實 觀想法練習9 氣機導引9 |
| 10 | 2012-05-13 上午09:00~11:50 | 死生之面對(上) | 有人可以長生不死嗎？ 有人可以說要往生就往生嗎？ 死亡的過程 善終容易嗎？ 急救的處置 如何走的自在？ 健康地看待死亡 觀想法練習10 氣機導引10 |
| 11 | 2012-05-20 上午09:00~11:50 | 盛德與大業 | 孔子繫傳與易經的關係 富有之謂大業 日新之謂盛德 永生與生生不息 光明希望看人生 觀想法練習11 氣機導引11 |
| 12 | 2012-05-27 上午09:00~11:50 | 君子以自強不息 | 覺知具足成佛的種性 人生七十才開始 |

| | | | |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 生活要有個方向 品行有多少，能耐就有多少 自立自強 共生樂土 得法益助人 觀想法練習12 氣機導引12 瑜伽練習12 |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|