

第 28 课 养生实践课 —— 按导

三通一平学按导  
养生实践课



三通一平学按导

修学操作流程

自修做法

1. 组修前至少完成自修一遍。观听本课录屏一遍、所有小视频至少一遍
2. 练习按导自己的昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位
3. 为亲友按导昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位
2. 本周内自修三遍以上

组修做法

1. 按照组修流程，根据辅材重点讨论“想一想”“辨一辨”“用一用”等
2. 互相练习按导昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位

班修做法

1. 聆听《慈经》（10分钟）
2. 辅导员梳理法义（10分钟）
3. 每个小组推荐2位学员分享修学心得和按导案例（30分钟）
4. 辅导员组织交流讨论、总结（30分钟）
5. 互相关爱按导
  - ①辅导员为3位小组长按导五个穴位中的一到两个穴位（10分钟）
  - ②组长为本组组员按导五个穴位中的一到两个穴位（15分钟）
  - ③慈善班委为辅导员按导五个穴位中的一到两个穴位（3分钟）
6. “排排队敲敲背”：参考小视频，排队按一按（5分钟）
7. 现场心得分享
  - ①1位按导人分享自己的发心、用心和感受
  - ②被按导人分享自己的感受。（每个人2分钟）
8. 念诵《健康生活五大信念》
9. 学员之歌《处世梵》

第 28 课 养生实践课 —— 八段锦

