

佛学禅宗与人生智慧

一、课程背景：

现代的生活节奏越来越快，人们都不能停下脚步、静下心来思索：

空手而来，空手而去，人生到底是为了什么？

忙忙碌碌，迷迷糊糊，人生的心理家园又在何处？

尔虞我诈，名利欲望，如何才能让自己清醒？

黎静坤老师将在《禅宗与人生智慧》课程中，将给你带入佛法的不立文字、教外别传的禅宗世界，让你的心灵得到洗礼，让自己更加心静、心定、心安、心止、心明。

二、课程目标：

- 1、感悟禅宗是何物、禅宗的世界是什么。
- 2、走进禅的世界，让自己身、心、灵得到净化。
- 3、应用生活、事业中，让人生更清晰、更顺利、更幸福。

三、课程对象：政府机关人士、企业中、高层管理干部、对禅感兴趣人群

四、课程时间：1-2天

五、内容大纲：

一、禅何而来、禅为何物-----涅槃妙心

- 1、释迦拈花、迦叶一笑而创禅宗
- 2、迦叶、阿难与唐僧西取经的禅宗
- 3、达摩一花开五叶的禅宗
- 4、慧能菩提本无树的禅宗
- 5、现代中国儒学化的禅宗



6、禅与道、易、儒的关系是什么？

二、禅的智慧：化繁为简-----破除法执

- 1、禅是一种让你将复杂变简单的智慧
- 2、如何将复杂的事情简单化
- 3、如何以简单的思维应用于复杂的万事万物
- 4、学会不变的禅道，不学千变的法术
- 5、运用之妙：法无定法，不拘一法
- 6、学习本质禅思维模式：万法归宗，万物归根

三、禅的智慧：放下与舍得-----破除我执

- 1、人有三毒:贪、嗔、痴
- 2、禅有三宝：戒、定、慧
- 3、放下是拥有的开始，知足是快乐的开始
- 4、人生最大的智慧不是索取，而是放弃
- 5、禅意生活：可放下 85%的纠结与痛苦
- 6、有舍有得，不舍不得
- 7、舍得是一种境界，更是一种智慧
- 8、舍得至无我的境界，你将成就最大的自我



四、禅的智慧：成功与分享-----法喜充满

- 1、树为何活？你为何成功？
- 2、是你成功，还是禅让你成功？
- 3、让你成功之道是四大步骤是什么？
- 4、分享是一种必然的过程，也是一种格局
- 5、禅意简单：坚守自己原则与底线
- 6、禅让我们明白，什么是顺其自然

五、禅的智慧：明势与进退-----静中生智

- 1、修禅无杂念，其道自现
- 2、修心无杂念，其势自明
- 3、明大势之人，方可以成大事
- 4、顺势之人则活，逆事之人则亡
- 5、法、术、势之变化，观人之进退
- 6、禅让我们明白什么是时也、命也

六、禅的智慧：创新与突破-----静中生慧

- 1、俗人有俗念，因此有困局
- 2、修禅之人无杂念，无困局可言
- 3、学会练就禅宗的突破性思维模式
- 4、创新从突破、打破一切俗念开始
- 5、禅宗的多元、多维、多角度与创新思维
- 6、中国禅定的静思维与西方跑步的动思维
- 7、禅的突破：静中生智、静中生慧
- 8、禅的突破：鼠每日跑活三年，龟从不跑活千年，何也？



主讲：黎静坤：

法名：然海，是禅宗的临济宗 42 代传人，浙江佛教协会会长，雪窦寺方丈怡藏大和尚的皈依弟子。

然海居士，研习《金刚经》《心经》《六祖坛经》《楞严经》《法华经》《地藏经》《梵网经》《圆觉经》《四十二章经》《无量寿经》《药师经》《阿弥陀经》《禅宗百谒》《指月录》等众多佛学经典，结合自己多年的修行感悟，与大家分享禅宗与人生智慧。

让您的人生更轻松，更顺利，更自在。