
禅修之要解

刘东 2023-03-09

(初稿)

课程简介：

通过儒道佛易思想的核心关系研究为基础。

通过各类修行法门之调研，以禅修为核心介绍修身养性之法。

适合对象：

适合各类不同人群，特别是修身养性之爱好人士；国学培训班等。

授课时长：

2天，12小时

授课提纲：

第一部分：儒道佛易思想的关系研究与解释

概括介绍《华严经》与《道德经》、《易经》、《太上清静经》等之间的明理关系。理解儒道佛易之理及其关系，明中华文化之道统。

第二部分：何谓禅

结合儒道佛易之理，以禅宗历史及禅宗经义为基础明晰禅的基本理解。

第三部分：禅修之理

- 一、达摩无心论要义
- 二、金刚经与圆觉经要义
- 三、六祖坛经要义
- 四、其他经义之补充

第四部分：禅修之法

- 一、禅偈示例之解
- 二、达摩二入四行观
- 三、大珠禅师顿悟入道要门论要义
- 四、如来禅与六祖禅及圆觉禅那
- 五、数息法
- 六、道家坐忘与住气兼行气法
- 七、禅修其他参照之补充
- 八、禅修之果
- 九、修之示例
- 十、无处不禅

第五部分：课程总结