

# 中国禅宗文化精要

## 课题缘起：

在财富观主导社会价值观的当下社会，一部分人通过努力获得了财富，大部分人承受着比较大的经济压力、生活压力，无论是富人、中产阶级、普通人，都在追寻精神依托，但是打不部分人都游离在精神家园之外，人生的终极关怀到底是什么？生存的意义与人生短期目标是怎样的关系？这一切的困惑、思考、追问都可以从禅学中找到答案。

通过对禅文化的了解，感知中国文化的博大精深，通过具体的禅修功夫，进一步认识生命的实相，从而获得正确的世界观、价值观、人生观，在正知正见的观照下，创造幸福、快乐和美满的人生。

**课程受众：**积极寻求生命意义的人们

**授课时间：**2天（6课时/天）

## 课程大纲：

### 第一单元：宇宙人生的真理

- 1、 佛教创立的缘由
- 2、 佛陀的教化
- 3、 佛学与佛教
- 4、 佛教的传播
- 5、 名人论佛教

### 第二单元：佛教在中国

- 1、 大乘佛法光大于中国

- 2、 佛学在中国传统文化中的地位
- 3、 中国佛教八大宗派
- 4、 佛教对国家、社会的贡献

### 第三单元：禅宗---中国化的佛学

- 1、 拈花微笑，以心印心
- 2、 如来禅和祖师禅
- 3、 达摩与六祖慧能
- 4、 禅宗与儒家、道家的融合

### 第四单元：禅文化的哲学范式

- 1、 禅的本体论观点
- 2、 西方知识论与中国知识论
- 3、 无法实证的认识论
- 4、 禅的宇宙时空论
- 5、 禅的内证逻辑与西方逻辑

### 第五单元：禅的心理分析

- 1、 西方心理学的实验方法
- 2、 禅的心理直觉
- 3、 禅定的潜意识活动
- 4、 潜意识背后的潜意识

### 第六单元：中国文学艺术的禅化

- 1、 禅化的诗歌和绘画
- 2、 雕塑艺术的空灵境界

- 3、 禅宗丛林的建筑艺术
- 4、 30%的词汇来源于佛教

### 第七单元：生活禅

- 1、 人间佛法的意义
- 2、 调整心态，缓解压力
- 3、 中道精神的指导意义
- 4、 定力是生活的法宝
- 5、 利他主义的菩萨精神

### 第八单元：禅法的修行

- 1、 四禅八定与口头禅
- 2、 参话头，起疑情
- 3、 野狐禅
- 4、 破三关
- 5、 悟后起修
- 6、 明心见性，见性成佛
- 7、 公案与棒喝

### 第九单元：禅的意境与现代科学

- 1、 物理学已经步入禅境
- 2、 空中妙有的科学含义
- 3、 华严境界与宇宙天体科学
- 4、 心想事成的现代意义

### 第十单元：禅与生命科学

- 1、 进化论的生命起源说
- 2、 道家的人体学说、
- 3、 禅的缘起说
- 4、 生命的真实

### 第十一单元：禅文化的生命力

- 1、 禅是生命的核动力
- 2、 禅文化是每一个人的文化
- 3、 禅文化是世出世间的文化

### 第十二单元：禅文化未来的发展

- 1、 禅文化与科学文化的融合
- 2、 禅文化是修身开智的绝佳选择
- 3、 人间禅法的道德风尚
- 4、 普世主义的人文精神
- 5、 自在禅的未来终极意义