

儒道释三家文化与禅宗的启示

主讲：吴孟恩

一、课程背景：

中华文明位列四大古老文明，四大文明古国也仅存中国。中华民族以其独有的文化屹立于世界民族之林。

世界上没有任何一个国家、任何一个民族，像中华民族一样，几千年，还是这片土地，还是这群人，还是这样的生活方式。中华民族生生不息，绵延不绝的动力来自中华文明，来自这片华夏大地特有的文化——中华传统文化，也就是“国学”。

本课程，将从国学文化最基础的部分谈起，带领学员领略国学文化的魅力，切身感受古老的中华文明，重温古圣先贤的大智慧。

二、课程收益：

- 1、认识国学，了解国学的内涵
- 2、对国学文化的传承有简单认知
- 3、理解国学文化，提升文化素养
- 4、运用国学文化，解决个人生活、工作、学习上的困惑

三、培训对象：

企业高管及员工、国学爱好者

四、培训时间：

1天

五、课程大纲：

一、认识国学

1.其实不懂国学的心

君叫臣死臣不得不死，父叫子亡子不得不亡；

女子无才便是德；

中华文化不产生科学

中华文化落后，所以挨打

“五四”对传统文化的评价

精华糟粕的问题；

学了传统文化就是好人了

2.什么是国学

国学就是中国人的生活方式

国学就是中国人特有的阴阳五行思维

二、国学文化之儒道释三家智慧

国学文化是一个大的范畴，天文地理，风土人情无所不包，其中有代表性的的是儒道释三家文化

1.儒道释三家的是非观

儒家：明辨是非

道家：调和是非

释家：泯灭是非

2.儒道释三家的哲学观

儒家：人与人之间的关系

道家：人与自然之间的关系

释家：人与心灵之间的关系

3.儒家安身立命之学

五伦：夫妇、父子、君臣、兄弟、朋友

五常：仁、义、礼、智、信

五德：温、良、恭、俭、让

五心：恻隐之心、辞让之心、敬畏之心、羞恶之心、是非之心

4.道家存世流传之妙

道：神秘而伟大的至圣之谈

德：依道而生，存道之下

阴阳五行简析

法于阴阳，合于数术

五元：不杀生（仁）、不偷盗（义）、不邪淫（礼）、不口是心非（信）、不嗜酒（智）

5.佛家究竟圆融之法

五戒：不杀生（仁）、不偷盗（义）、不邪淫（礼）、不妄语（信）、不饮酒（智）

放下身心世界，即大布施。

不起贪嗔痴，即大持戒。

不人我是非，即大忍辱。

不间断夹杂，即大精进。

不复妄想驰逐，即大禅定。

不为他歧所惑，即大智慧。

三、国学的传承与应用

1. 主流国学文化——儒家的传承

先秦儒家：孔子、孟子与荀子……

汉唐儒家：董子、韩柳……

两宋儒家：程朱理学……

宋明儒家：陆九渊、王阳明……

清代儒家：曾国藩……

民国

2. 民族宗教-道家的传承

道派：[正一道](#)，全真道，[真大道](#)，[太一道](#)、净明道

道教名山：安徽[齐云山](#)、湖北[武当山](#)、四川[青城山](#)、江西[龙虎山](#)

道家功法：心斋、坐忘、[缘督](#)、导引、吐纳、[听息](#)、踵息、守静、[存想](#)、[守一](#)、辟谷、服食、房中、行炁、[胎息](#)、外丹、内丹……

3. 外来宗教-佛家的传承

大乘佛教与小乘佛教

大乘佛教宗派：性、相、台、贤（严）、禅、净、律、密

禅宗传承、初祖至六祖

一花开五叶、佛教中国化

4.国学要学以致用

教育：因材施教、否卦与泰卦

伦常：五伦圆转

养生：五情伤五脏、五伦伤五体

修身：止、定、静、安、虑、得

管理：否卦与泰卦、西游团队、企业五个部门

四、禅宗思想的当代启示

1.禅有三心

平常心、自由心、慈悲心

故事 1：达摩大师与慧可

故事 2：破山和尚拯救百姓

故事 3：怀让与马祖的对话

2.快乐秘诀

自家宝藏：皆具如来藏佛性

作茧自缚：能作茧自缚者便能破茧成蝶

认假成真：舍本逐末、颠倒梦想

他乡流浪苦：世人逐物迷己，流浪他乡，飘泊沉沦，何时明心见性

幸福是什么：活在当下

故事 1：李商隐的诗

故事 2：寒山子与拾德的对话

故事 3：雪峰与玄机的对话

3.人生智慧

命由己立

解脱自在

逝者如斯

走出枯井

禅的包容

禅眼看财

故事 1：佛陀与波斯王的对话

故事 2：只看我有的

故事 3：商人的四个朋友

故事 4：人生的成长之树

故事 5：徒弟的烦恼

故事 6：守财奴与范蠡

结语：

中华民族的两个民族性：自强不息，厚德载物

中华魂：儒魂、道骨、佛心性、侠之肝胆

国学四化：实用化、常效化、生活化，简单化

修炼之道：以儒家己立立人的精神立身、以道家圆融洒脱的智慧处世

以佛家觉悟有情的慈悲安心

三家合参：读儒书而不至于偏执，读道书而不至于诡秘，读佛书而不至于空疏

学习次第：青年学儒、中年学道、晚年学佛