**烦恼即菩提，佛系生活与禅意工作**

**课程背景：**

生活中，物欲横流，人心浮躁，该如何安放和强大我们的内心？

工作中，竞争激烈，压力山大，又该如何突破自己的发展瓶颈？

佛法在世间，不离世间觉。烦恼即菩提，自在未曾有。

自皈依佛，当愿众生，体解大道，发无上心。

自皈依法，当愿众生，深入经藏，智慧如海。

自皈依僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。

本课程中，杨子老师结合自己皈依佛教40多年的人生经历，萃取自己的学佛心得和参禅体悟，将佛法禅心与生活和工作相结合，提纯出佛系生活心得和禅意工作智慧和大家分享。

**课程收益：**

1、转化生活烦恼，提升人生情商

2、化解事业压力，提升工作效率

3、增加国学学养，提升综合素养

**课程对象：**贵宾客户、国学爱好者、研修班、私房课、福利课等

**课程时间：**标准版1天（6小时），沙龙分享90分钟

**（一天版）课 程 提 纲**

**第一讲，佛陀的教育**

1、什么是佛

2、释迦摩尼的一生

3、佛教传入中国

4、中国本土的佛教和佛法

5、佛教的主要入世思想

6、新时代佛法与中国梦

……

**第二讲，佛系的生活**

1、六度，八正道，三无漏学

2、出家，在家，一半出家一半在家

3、世间安得两全法，不负如来不负卿

4、吃素与放生的误区和正念

5、净土宗和禅宗的修行方法

6、佛法即活法，工作即修行

……

**第三讲，禅的不可说**

1、什么是禅

2、从菩提达摩，到六祖慧能

3、不立文字，古今禅面面观

4、工作一日禅，职场众生相

5、禅到底有什么现实的作用

6、破壳、破相、破执、破缠

……

**第四讲，禅意的工作**

1、心内求法，即心即佛即禅

2、念力之心，心生种种法生

3、同理之心，为人处世之道

4、忍耐之心，万事皆可成就

5、包容之心，胜过百万雄兵

6、坚守之心，打脱牙和血吞

7、感恩之心，涤荡万物尘埃

8、平常之心，水到方可渠成

9、不争之心，天下莫能与争

……

**第五讲，烦恼即菩提**

**一、回归现实，将心灵落到实处**

1、日有所思，在纷乱中得智慧

2、思有所为，在承担中得悠闲

3、为有所言，在会言中得人心

4、言有所管，在束缚中得解脱

5、管有所威，在无声中得拥护

6、威有所明，在明镜中得和谐

**二、走向何处，搬走路上的石头**

1、不常思妄念，方可断迷悟理

2、不处处着手，方可万事皆通

3、不胡言乱语，方可辞严义正

4、不事必躬亲，方可朗然开悟

5、不无名发火，方可以柔克刚

6、不故步自封，方可以智取胜

**三、转识成智，方证烦恼即菩提**

1、无善无恶心之体

2、有善有恶意之动

3、知善知恶是良知

4、为善去恶是格物

5、懂得生命懂得爱

6、心有阳光赢天下

**（90分钟）课 程 提 纲**

**一、佛教与佛系**

1、什么是佛

2、释迦摩尼的一生

3、世间安得两全法，不负如来不负卿

4、吃素与放生的误区和正念

5、净土宗和禅宗的修行方法

**二、禅宗与禅意**

1、什么是禅

2、从菩提达摩，到六祖慧能

3、破壳、破相、破执、破缠

4、心内求法，即心即佛即禅

5、佛法禅心入世出生面面观

**三、烦恼即菩提**

1、无善无恶心之体

2、有善有恶意之动

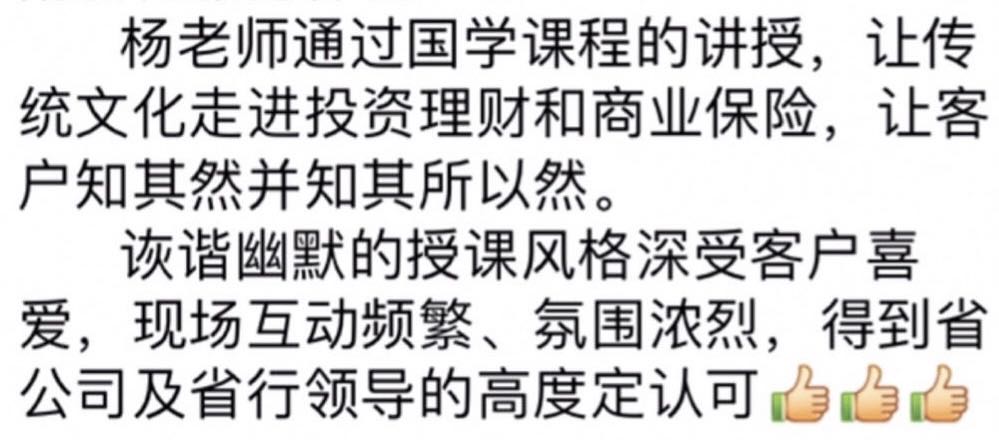
3、知善知恶是良知

4、为善去恶是格物

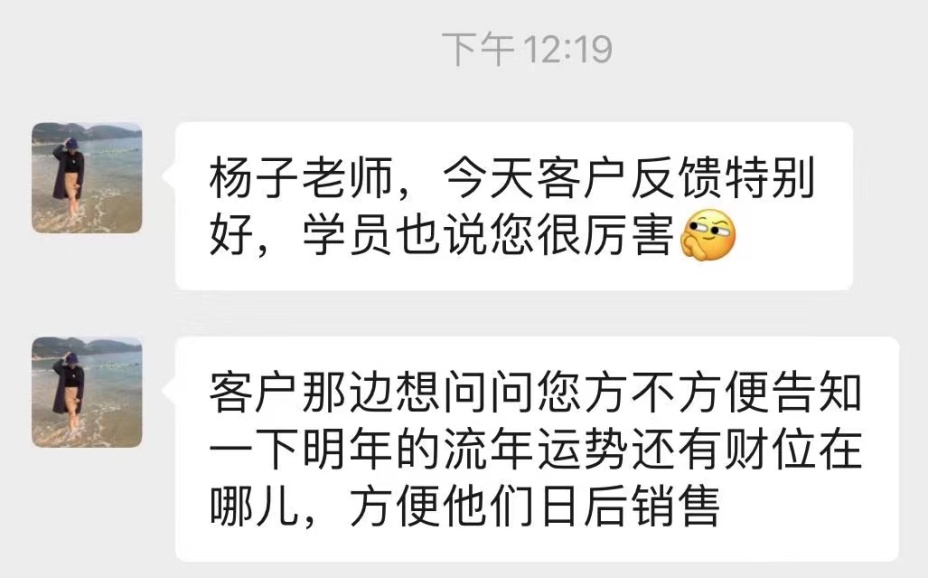
5、知行合一致良知

**课程反馈：**

某银保机构领导反馈



某企业学员反馈



**课程视频：**

请 上网百度搜索**“2分钟了解杨子国学课”**

请 上网百度搜索**“杨子老师讲国学”**